



پما چودرون
وقتی همه چیز فرو می‌پاشد
توصیه‌ای قلبی
برای موقعیت‌های دشوار زندگی
مرجان میری لواسانی

وقتی همه چیز فرو می‌پاشد

توصیه ای قلبی برای موقعیت های دشوار زندگی

نویسنده: پما چودرون

ترجمه ی مرجان میری لواسانی



تقدیم به استادان راه حق و طریقت و تقدیم به همسر مهربانم، پگاه نازنینم و علی عزیزم

شهر کتاب (nbookcity.com)

مقدمه

در سال ۱۹۹۵ مرخصی گرفتم. در حقیقت دوازده ماه هیچ کاری نکردم. این مدت از نظر معنوی، الهام‌بخش‌ترین دوران زندگی‌ام بود. تقریباً فقط خودم را رها کردم، مطالعه می‌کردم، پیاده‌روی می‌کردم و می‌خوابیدم. می‌پختم و می‌خوردم، مدیتیشن می‌کردم و می‌نوشتم. برنامه خاصی نداشتم، لیستی از کارهایی هم که می‌بایست انجام دهم نداشتم و هیچ «باید»ی نیز وجود نداشت. در این ایام که کاملاً آزاد بودم و هیچ برنامه خاصی نداشتم، خیلی چیزها حل و فصل شد. یکی این که با دقت به مطالعه دو کارتن پر از نسخه‌های دست‌نخورده و تصحیح نشده سخنرانی‌هایم در سال‌های ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۴ پرداختم. برخلاف سخنرانی‌های داتون^۱ که در کتاب «درک این که راه فراری نیست» گردآوری شده و یا آموزش‌های لوجونگ^۲ که حاصلش، کتاب «از همان جا که هستی شروع کن» بود، به نظر می‌رسید این گفتگوها هیچ وجه مشترکی نداشتند. این جا و آن جا نگاهی به چند نسخه می‌انداختم. برایم هم لفظ‌قلم بود هم دلپذیر. مواجه شدن با چنین حجمی از گفته‌هایم، برایم جالب و در عین حال دشوار بود. هر چه بیشتر خواندم، بیشتر متوجه شدم، فارغ از موضوع انتخابی، یا مکان یا زمان سخنرانی‌هایم، در مورد برخی مفاهیم دایم صحبت کرده بودم. نیاز شدید به مایتری (محبت عاشقانه و بی‌قید و شرط نسبت به خود) و پرورش روحیه‌ای نترس و در عین حال مهرآمیز نسبت به درد خویشتن و دیگران. به نظر می‌آمد که در پس هر سخنرانی‌ام این دیدگاه وجود داشت که ما می‌توانستیم به قلمرویی ناشناخته قدم بگذاریم و با بی‌ثباتی و ناپایداری وضعیت‌مان، آرام و قرار داشته باشیم. یک درون‌مایه اصلی دیگر، از میان برداشتن دوگانگی بین ما و دیگران، این و آن و خوب و بد، با فراخواندن آن‌چه از آن اجتناب می‌کنیم است. استادم چوگیام ترونگپا رینپوشه، این مطلب را به عنوان «در کوران دشواری‌ها قرار گرفتن» نام برده است. به نظر من رسید در تمام آن هفت سال، تلاشم فقط این بوده که آموزش‌های سودمند و بی‌باکانه‌ای را که چوگیام ترونگپا رینپوشه به شاگردانش تعلیم داده بود درک و منتقل کنم.

وقتی جعبه‌ها را می‌جوریدم، دیدم هنوز برای درک درست آن‌چه فراگرفته بودم، راه درازی در پیش داشتم. هم‌چنین با عمل کردن به پند و اندرزهای رینپوشه به بهترین نحوی که می‌توانستم و با کوشش در جهت سهیم کردن دیگران در تجربه‌های خودم به عنوان پوینده این راه، به شادی و رضایتی بنیادین دست یافتم که هرگز قبلاً شناختی از آن نداشتم. همان‌طور که قبلاً هم بارها گفته بودم، خنده‌ام می‌گرفت وقتی که می‌دیدم دوست شدن با ناامنی‌های درون، به آرامشی بی‌پیرایه

منجر می‌شود.

نیمه‌های سال بود که ویراستار کتاب‌هایم، امیلی هیلبرن سل، اتفاقی از من پرسید آیا هیچ سخنرانی دارم که بتوان کتاب سومی از آن تدوین کرد. من آن جعبه را برایش فرستادم. او یادداشت‌ها را مطالعه کرد و به نشر شامبالا اعلام کرد کتاب دیگری در پیش است.

در طی شش ماه بعدی، امیلی این نوشته‌ها را بالا پایین، و کم و کسر کرد و چیزهایی را تصحیح و یا حذف کرد. من هم از این موهبت برخوردار شدم تا جایی که دلم می‌خواست، روی هر قسمت از آن کتاب بیشتر کار کنم. زمانی که استراحت نمی‌کردم، به تماشای اقیانوس نرفته بودم و یا روی تپه‌ها راه نمی‌رفتم، کاملاً مجذوب این سخنرانی‌ها بودم. یک بار رینپوشه مرا نصیحت کرد و گفت: «به آرامش برس و بنویس.» در آن زمان به نظر نمی‌رسید که هیچ‌کدام از این کارها را بتوانم انجام دهم اما اکنون پس از سال‌ها متوجه شدم که از راهنمایی‌های او پیروی کرده بودم.

این کتاب حاصل همان سال بیکاری و همکاری با امیلی است.

امیدوارم این کتاب مشوق شما باشد تا در زندگی خود استقرار پیدا کنید و این تعالیم را با صداقت، مهربانی و شجاعت بر دل بنشانید. اگر زندگی آشفته و پرتنشی دارید، در این کتاب برای شما به اندازه کافی آموزش وجود دارد. اگر بلا تکلیف هستید، کسی یا چیزی را از دست داده‌اید و یا اگر فقط اساساً بی‌قرارید، این تعالیم برای شماست. نکته اصلی این‌جاست که لازم است همه به یاد داشته باشیم و تشویق شویم، با هر چه که پش می‌آید، آرامش داشته باشیم و این رویه را در مواجهه با هر چیزی پش بگیریم.

از ویدیادارا چوگیام ترونکپا رینپوشه به خاطر ایثار زندگی خود به دارما و انتقال جوهر آن به مردم ساکن غرب تشکر می‌کنم. امیدوارم که آموخته‌هایم قابل انتقال باشند. امیدوارم ما نیز گفته‌اش را به کار بندیم که: «پریشانی و آشفتگی را باید خبری بسیار خوش قلمداد کرد.»

- خلیج پلزن، نوا اسکوشیا ۱۹۹۶

- پما چودرون

- دیر گمپو

۱: صمیمیت با ترس

ترس واکنشی طبیعی است نسبت به نزدیک شدن به واقعیت

شروع سفر معنوی، همانند سوار شدن بر قایقی بسیار کوچک است عازم اقیانوس، در جستجوی سرزمین‌های ناشناخته. با تمرین از ته قلب، انگیزه‌های درونی ایجاد می‌شوند، اما دیر یا زود با ترس مواجه می‌شویم. به واسطه چیزهایی که می‌دانیم، وقتی بینشی پیدا می‌کنیم، می‌خواهیم این دنیای مادی را کنار بگذاریم. مثل همه کاوشگران، شیفته کشف چیزهایی هستیم که در بیرون منتظر هستند، بدون این که هنوز بدانیم آیا جرأت مواجه شدن با آن‌ها را داریم.

اگر به تعالیم معنوی علاقه‌مند شده‌ایم و تصمیم گرفته‌ایم بفهمیم چه چیزی برای ارایه دارد، خیلی زود پی می‌بریم که دیدگاه‌های متفاوتی برای پرداختن به آن وجود دارد. با مراقبه درون، شروع به تمرین حضور می‌کنیم، حضور در تمامی فعالیت‌های بدنی و افکارمان. با تمرین ذن، از تعالیم مربوط به تهیابی مطلع می‌شویم و به چالش کشیده می‌شویم تا با گشودگی و روشنی بی‌حد و مرز ذهن ارتباط برقرار کنیم. تعالیم و اجریمان ما را با اندیشه کار کردن با انرژی مربوط به تمام وضعیت‌ها آشنا می‌کند، درک این که هرچه که پدیدار می‌شود، بخشی از روند روشن بینی است و از آن جدا نیست. هرکدام از این رویکردها ممکن است ما را وسوسه کند و شور و شوق ما را برای جستجو و بررسی بیشتر تشدید کند، اما اگر بخواهیم عمیق‌تر بررسی کنیم و بدون تردید و دودلی تمرین کنیم، تجربه ترس در بعضی موارد اجتناب‌ناپذیر است.

ترس تجربه‌ای عمومی است. حتی کوچک‌ترین حشره هم ترس را حس می‌کند. ما در برکه‌ای موج به آب می‌زنیم و انگشت‌مان را به شقایق‌های دریایی نرم و شکفته نزدیک می‌کنیم و آن‌ها بسته می‌شوند. همه خودبه‌خود همین کار را انجام می‌دهند. وقتی با ناشناخته‌ها مواجه می‌شویم می‌ترسیم و این چیز وحشتناکی نیست. این ترس جزئی از زنده بودن است، چیزی که همه در آن مشترکیم. ما در برابر احتمال تنهایی واکنش نشان می‌دهیم، در برابر احتمال مرگ، در برابر این که چیزی نداشته باشیم که به آن بچسبیم. ترس واکنشی طبیعی است نسبت به نزدیک‌تر شدن به واقعیت.

اگر خودمان را مقید کنیم که درست در همان وضعیتی که هستیم، بمانیم، آن وقت تجربه‌ای بسیار روشن و زنده خواهیم داشت. وقتی جایی برای فرار کردن نداریم، همه چیز بسیار آشکار و واضح می‌شود.

در طی یک دوره طولانی خلوت‌نشینی، متوجه چیزی شدم که از نظر من مکاشفه‌ای بسیار مهم و اساسی به‌شمار می‌آمد این که نمی‌توانیم در لحظه‌ی حال زندگی کنیم و همزمان داستان زندگی خودمان را دنبال کنیم. می‌دانم که این خیلی واضح است اما وقتی شما واقعاً به چنین چیزی در مورد خودتان پی ببرید، زندگی‌تان عوض می‌شود. در لحظه‌ی حال، ناپایداری آشکار می‌شود، همین‌طور همدردی، شگفتی، شجاعت و نیز ترس. در واقع هر کس که در آستانه‌ی ناشناخته‌هاست و بی‌هیچ نقطه‌ی عطفی، کاملاً در لحظه‌ی حال حضور دارد، ناپایداری و بی‌ثباتی را تجربه می‌کند. این زمانی است که درک ما عمیق‌تر شده، هنگامی است که می‌فهمیم لحظه‌ی حال وضعیتی بسیار آسیب‌پذیر است و این که می‌تواند بسیار ترسناک و در عین حال کاملاً مهرآمیز باشد.

وقتی سفرمان را شروع می‌کنیم، همه‌گونه خواسته و انتظاری داریم. به دنبال پاسخ‌هایی هستیم تا ولع و اشتیاقی را که برای مدتی بسیار طولانی احساس کرده‌ایم، برطرف کنیم. اما آخرین چیزی که می‌خواهیم، مواجهه‌ی بیشتر با چیزی ترسناک است. البته مردم خیلی سعی می‌کنند ما را از این کار بازدارند. یادم می‌آید وقتی برای اولین بار که تمرین مدیتیشن را (مراقبه) یاد می‌گرفتم، خانمی اصول و دستورالعمل آن را به من آموخت و سپس گفت: «اما خواهش می‌کنم از این‌جا که می‌روی فکر نکن مدیتیشن فراغت از ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌هاست.» همه‌ی تذکرها و هشدارها در دنیا، به‌نحوی ما را کاملاً متقاعد نمی‌کنند. در واقع آن‌ها ما را بیشتر به سوی خود جلب می‌کنند.

چیزی که داریم در مورد آن صحبت می‌کنیم، شناخت پیدا کردن نسبت به ترس و آشنایی با ترس است و این که مستقیم چشم در چشم ترس بدوریم – نه به‌عنوان راهی برای حل مشکلاتمان، بلکه دیدن، شنیدن، بوییدن، مزه کردن و فکر کردن به روشی کاملاً مخالف روش‌های قدیمی. حقیقت این است که وقتی ما واقعاً اقدام به چنین کاری می‌کنیم کم‌کم به سوی تواضع و فروتنی گام برمی‌داریم. دیگر جایی برای خودبینی و غرور، که ناشی از پیگیری آرزوهایمان است وجود نخواهد داشت. خودبینی و غرور که به‌طور اجتناب‌ناپذیر به‌وجود می‌آید، با شجاعت و دلاوری، کم‌کم کاهش می‌یابد تا کمی بیشتر به جلو گام برداریم. این نوع اکتشافات که از طریق تمرین مدیتیشن انجام می‌شود، هیچ ربطی به اعتقاد داشتن به چیزی ندارد. این اکتشافات خیلی بیشتر به شجاعتِ مردن ربط دارد، شجاعتِ مردنِ داریم.

تعالیم مربوط به حضور یا تهیابی و یا کار کردن با انرژی، همه بر یک چیز اشاره دارد: بودن در لحظه ما را می‌خکوب می‌کند، می‌خکوبِ زمان و مکانی که در آن هستیم. وقتی در آن زمان و مکان مکث

می‌کنیم و هیچ کاری نمی‌کنیم، سرکوب نمی‌کنیم، هیچ‌کس را سرزنش نمی‌کنیم و خودمان را هم سرزنش نمی‌کنیم، با پرسشی بی‌انتها روبرو می‌شویم که پاسخی مفهومی ندارد. همچنین با قلب‌مان مواجه می‌شویم.

دهه ۱۹۶۰ در هند یک بار در جلسه سخنرانی مردی شرکت کردم که از تجارب معنوی‌اش صحبت می‌کرد. او گفت که تصمیم گرفته بود از دست احساسات منفی‌اش خلاص شود. با خشم و تمایلاتش مبارزه کرد و با تنبلی و غرور به مبارزه پرداخت. اما بیش از هر چیز می‌خواست از ترس‌هایش خلاص شود. استاد مدیتیشن مدام به او می‌گفت که از مبارزه دست بردارد اما او این کار را فقط به عنوان راهی برای توجیه روش غلبه بر موانع و مشکلاتش پیش گرفت.

بالاخره استاد او را به کلبه‌ای در دامنه کوه فرستاد. او در کلبه را بست و تمرین مراقبه را شروع کرد. وقتی هوا تاریک شد، سه شمع کوچک روشن کرد. حوالی نیمه‌شب بود که ناگهان از گوشه اتاق صدایی شنید و در تاریکی چشمش به مار بسیار بزرگی افتاد. به نظرش مار کبری بود. درست روبه‌رویش بود و از این سو به آن سو می‌خزید. تمام شب کاملاً هشیار و مواظب بود و چشم از مار بر نمی‌داشت. آن قدر ترسیده بود که حتی نمی‌توانست تکان بخورد. آن جا فقط او بود، آن مار بود و ترس.

قبل از این که هوا روشن شود، آخرین شمع هم خاموش شد و او زد زیر گریه. گریه‌اش نه از ناامیدی بلکه از دلسوزی بود. او میل و اشتیاق تمامی حیوانات و مردم این دنیا را حس کرد. تنهایی و کشمکش آن‌ها را تجربه کرد. مدیتیشن او تماماً، چیزی جز جدایی و کشمکش اضافی نبود. او پذیرفت – واقعاً از ته دل پذیرفت – که عصبانی و حسود بود، که مقاومت می‌کرد، درگیر می‌شد و این که ترسیده بود. قبول داشت که وجودش نیز بیش از حد باارزش و گرمی بود – هم عاقل و هم نادان، هم غنی و هم فقیر بود و البته بسیار ژرف. آن قدر احساس قدردانی داشت که در آن تاریکی محض ایستاد، به طرف مار رفت و به او تعظیم کرد. سپس روی زمین به خواب عمیقی فرورفت. وقتی بیدار شد، مار رفته بود. هرگز نفهمید آیا این موضوع فقط خیالات بوده یا واقعاً آن جا ماری وجود داشته است و البته به نظر می‌رسید که این موضوع اهمیتی هم نداشت. او در انتهای سخنرانی‌اش گفت که آن همه نزدیکی و صمیمیت با ترس، منجر به این شد که هیجان‌اتش از بین بروند و دنیای اطرافش برایش قابل تحمل شود.

هرگز هیچ‌کس به ما نگفته از ترس فرار نکنیم، خیلی به‌ندرت به ما توصیه شده به ترس نزدیک

شویم و همان‌جا بمانیم و با آن آشنا شویم. یک‌بار از کبون چینو، استاد ذن، پرسیدم چگونه با ترس ارتباط برقرار می‌کند، او گفت: «با آن کنار می‌آیم. با آن می‌سازم.» اما معمولاً به ما توصیه می‌شود که آن را خوشایند و دلپذیر کنیم، آن را برطرف کنیم، قرصی آرام‌بخش بخوریم و یا خودمان را سرگرم کنیم که البته همه این‌ها به معنی کنار زدن آن است.

ما به چنین توصیه‌ای احتیاج نداریم زیرا انکار ترس، کاری است که به‌طور طبیعی انجام می‌دهیم. وقتی که فقط حتی نشان کوچکی از ترس وجود دارد، از روی عادت کنترل خود را از دست می‌دهیم و وحشت می‌کنیم. اما این را حس کنیم که ترس به سراغمان آمده و نگاهی به آن بیاندازیم. خوب است بدانیم ما به ترس نزدیک می‌شویم نه به جهت غلبه بر ترس بلکه به عنوان راهی برای پرورش همدردی بی‌قید و شرط. آن‌چه که بیشتر از هر چیزی قلب آدم را می‌شکند این است که ما سر خودمان را کلاه می‌گذاریم و خودمان را فریب می‌دهیم تا در لحظه‌ی حال حضور نداشته باشیم.

ولی گاهی اوقات که در مخصصه گرفتار می‌شویم، همه چیز فرومی‌پاشد و هیچ راه فراری نداریم. در چنین مواقعی، عمیق‌ترین حقایق معنوی بسیار قابل فهم و معمولی به‌نظر می‌رسند. جایی نیست که پنهان شویم. ما بهتر از هر کسی آن را درک می‌کنیم – بهتر از هر کسی. دیر یا زود متوجه می‌شویم اگرچه نمی‌توانیم کاری کنیم که ترس زیبا به‌نظر بیاید، ولی با تعالیمی که تاکنون شنیده و یا خوانده‌ایم آشنا خواهیم شد.

بنابراین دفعه بعد که با ترس مواجه شدید، احساس می‌کنید شانس به شما رو آورده است. این همان جایی است که شجاعت شروع می‌شود. ما معمولاً فکر می‌کنیم افراد شجاع از هیچ چیز نمی‌ترسند. واقعیت این است که آن‌ها با ترس صمیمی شده‌اند. وقتی تازه ازدواج کرده بودم، همسرم گفت، که من یکی از شجاع‌ترین آدم‌هایی بودم که او می‌شناخته. وقتی از او پرسیدم چرا، او جواب داد چون من یک بزدل تمام عیار بودم اما راه می‌افتادم و کارها را به هر طریقی انجام می‌دادم.

شیوه کار این است که با دقت به بررسی اوضاع ادامه دهیم و حتی وقتی حس می‌کنیم چیزی، آن‌طور که ما فکر می‌کردیم نیست، خود را از مخصصه نجات ندهیم. این همان چیزی است که می‌خواهیم دوباره و دوباره و دوباره به آن پی ببریم. هیچ چیز آن‌طور که ما فکر می‌کردیم نیست. من این را با اطمینان می‌گویم. تهیایی، آن چیزی نیست که ما فکر می‌کردیم. حضور داشتن و ترس هم

همین‌طور. همدردی – چیزی نیست که ما فکر می‌کردیم. عشق، طبیعتِ بودایی، شجاعت. این‌ها کلمات رمزی هستند برای چیزهایی که ما اطلاعی از آن‌ها نداریم اما هر کدام از ما می‌تواند آن‌ها را تجربه کند. این‌ها کلماتی هستند که وقتی اجازه می‌دهیم همه چیز فرو بپاشد و وقتی می‌گذاریم بر لحظه‌ی حال می‌خکوب شویم، خاطرنشان می‌کنند که زندگی واقعاً چیست.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲: وقتی همه چیز فرو می‌پاشد

وقتی همه چیز فرومی‌پاشد و ما با مشکل بزرگی مواجه هستیم و در آستانه جایی هستیم که چیزی از آن نمی‌دانیم، بهترین تمرین برای هرکدام از ما این است که همان‌جا بمانیم و هیچ چیز را تغییر ندهیم. سفر معنوی رسیدن به جایی واقعاً عالی و معرکه نیست.

دیر گمپو جایی وسیع است که آسمان و دریا درهم می‌آمیزند. خط افق تا بی‌نهایت ادامه دارد و در این فضای بیکران، زاغ‌ها و مرغان دریایی در پروازند. این صحنه مثل آینه‌ای بسیار بزرگ است که این حس را که هیچ جایی برای پنهان شدن وجود ندارد، تشدید می‌کند. از آن جایی که این‌جا یک دیر است، راه‌های فرار بسیار کمی نیز وجود دارد – نه دروغ، نه دزدی، نه الکل، نه رابطه جنسی و نه رفتن به جایی دیگر.

دیر گمپو جایی بود که من همیشه آرزو داشتم به آن‌جا بروم. ترونگپا رینپوشه از من خواست اداره آن‌جا را به عهده گیرم. در نتیجه سرانجام دیدم که آن‌جا هستم. بودن در آن دیر، برای من امتحان خوبی بود تا عشق و علاقه‌ام را خوب محک بزنم، زیرا در سال‌های اول، انگار داشتم زنده زنده در آب جوش پخته می‌شدم.

آن‌چه به هنگام وارد شدن من به دیر گمپو اتفاق افتاد این بود که همه چیز به هم ریخت. تمام روش‌هایی که به کار می‌بردم تا از خودم محافظت کنم، خودم را گول بزنم و یا هر شیوه‌ای که به کار می‌بردم تا از تصویر بی‌عیب و نقصی که نسبت به خود داشتم مواظبت کنم – همه و همه از هم پاشید. مهم نبود چقدر سخت تلاش می‌کردم، اما نمی‌توانستم اوضاع را کنترل کنم. ویژگی‌ام این بود که همه را دیوانه می‌کردم و جایی هم نبود که پنهان شوم.

همیشه در مورد خودم فکر می‌کردم آدمی انعطاف‌پذیر و مهربان هستم که در واقع تقریباً همه خیلی دوستم دارند و توانسته بودم بیشترِ عمرم را با این خیال باطل بگذرانم. طی اولین سال‌های اقامتم در دیر گمپو، فهمیدم که در تمام آن مدت، دچار نوعی سؤتفاهم شده بودم. این‌طور نبود که از ویژگی‌های خوب و نیکو برخوردار نبودم، ولی دختر فوق‌العاده موفق و پرافتخاری هم نبودم. قبلاً روی تصویری که از خودم داشتم، خیلی حساب می‌کردم ولی دیگر اصلاً چنین چیزی وجود نداشت. دستم به طرز عجیبی کاملاً رو شده بود، نه فقط برای خودم که برای همه.

هرچیزی را که قبلاً در مورد خودم نمی‌توانستم ببینم، ناگهان جلوی چشمم می‌آمد. مثل اینکه این

چیزها تمامی نداشت و دیگران به خودشان اجازه می‌دادند نسبت به من و هر کاری که انجام می‌دادم هر واکنشی که می‌خواهند داشته باشند. خیلی برایم ناراحت‌کننده بود و نمی‌دانستم آیا باز روی خوشی را در زندگی خواهم دید؟ احساس می‌کردم انگار بدون وقفه دارم مورد حمله قرار می‌گیرم و این حملات این‌جا و آن‌جا به منفجر شدن و نابودی خودفریبی‌هایم منجر می‌شد. در مکانی که آن همه مطالعه و تمرین مدیتیشن انجام می‌شد، نمی‌توانستم در بی‌تقصیر نشان دادن خودم اغراق کنم و دیگران را سرزنش کنم. چنین راه فراری وجود نداشت.

طی این دوران، به ملاقات یکی از اساتید رفتم. گفته‌هایش را خوب به یاد دارم. «اگر دوست خوبی برای خودت باشی، اوضاع و احوالت هم بهتر می‌شود.»

این آموزه را قبلاً فرا گرفته بودم اما فهمیدم که چاره‌ای جز این ندارم. عادت داشتم یادداستی با این مضمون روی دیوار اتاقم بگذارم: «فقط با بیشتر و بیشترها کردن خود در نیستی می‌توانیم به درک فنا ناپذیری‌مان نایل شویم.» اگرچه قبلاً هم به نوعی با تعالیم بودایی آشنا شده بودم، اما تازه آن موقع فهمیدم که این تعالیم، روح بیداری حقیقی است. به‌طور کلی این آموزه یعنی رها کردن همه چیز.

با این حال اگر اوضاع به هم بریزد و چیزی برای متوسل شدن نداشته باشیم، لطمه می‌خوریم و آزار می‌بینیم. این موضوع مثل شعار دانشگاه ناروپا است: «عشق به حقیقت است که شما را در لحظه نگه می‌دارد.» ممکن است نگرشی خوش‌بینانه به این موضوع داشته باشیم اما وقتی که با واقعیت می‌خکوب می‌شویم رنج می‌کشیم. در آینه حمام به صورت‌مان نگاه می‌کنیم، ما هستیم و جوش‌های روی پوست‌مان، چهره‌ای که در حال پیر شدن است، خشم، ترس و کمبود مهربانی – چنین چیزهایی.

این جاست که ناراحتی پیش می‌آید. وقتی اوضاع متزلزل است و هیچ چیز جواب نمی‌دهد، ممکن است بفهمیم که در آستانه چیزی هستیم. ممکن است بفهمیم که در وضعیتی بسیار حساس و آسیب‌پذیر هستیم که یکی از این دو مورد پیش می‌آید. می‌توانیم برنجیم، دلخور شویم و دست به هیچ کاری نزنیم و یا می‌توانیم آن وضعیت لرزان و پرتپش را حس کنیم. این‌جا قطعاً چیزی لطیف، ظریف و پرتپش در مورد ناپایداری و بی‌ثباتی وجود دارد.

این نوعی آزمایش است، آزمایشی که دلاوران راه معنوی به آن احتیاج دارند تا جان و دل‌شان بیدار

شود. گاهی اوقات بیماری و یا مرگ کسی باعث می‌شود که در چنین وضعیتی قرار بگیریم. حس از دست دادن را، تجربه کنیم - از دست دادن کسی که عاشقش بودیم، حس از دست رفتن جوانی و باختن در زندگی.

دوستی دارم که به علت ابتلا به بیماری ایدز رو به مرگ است. قبل از اینکه به مسافرت بروم، با هم صحبت می‌کردیم. می‌گفت: «من این را نمی‌خواستم، از این موضوع متنفر بودم و از چنین چیزی می‌ترسیدم. اما این بیماری به بهترین موهبت در زندگی‌ام تبدیل شد.» او گفت: «حالا دیگر هر لحظه زندگی برایم بسیار با ارزش است. همه آدم‌هایی که در زندگی‌ام هستند برایم عزیزند. کل زندگی برایم از ارزش فراوانی برخوردار است.» واقعاً چیزی تغییر کرده بود و احساس می‌کرد برای مرگ آماده است. چیزی وحشت‌آور و ترسناک به موهبت تبدیل شده بود.

فروپاشی اوضاع، نوعی آزمایش و هم‌چنین نوعی التیام است. ما گمان می‌کنیم مقصود این است این آزمون را پشت سر بگذاریم یا مشکل را حل کنیم، اما واقعیت این است که مشکلات واقعاً رفع نمی‌شوند، روی هم انباشته می‌شوند و اوضاع به هم می‌ریزد. همین است و بس. بهبود اوضاع از این ناشی می‌شود که ما مجال بدهیم و فضایی ایجاد کنیم تا همه این اتفاقات رخ دهند: فضا برای غم و اندوه، فضا برای راحتی و آسودگی، برای بدبختی و بیچارگی و هم‌چنین برای شادی.

وقتی فکر می‌کنیم چیزی قرار است برای ما خوشایند باشد، واقعاً نمی‌دانیم چه اتفاقی قرار است بیافتد. وقتی فکر می‌کنیم چیزی قرار است بدبخت و بیچاره‌مان کند، نمی‌دانیم چه می‌شود. مهم‌ترین چیز این است که اجازه دهیم، امکان ندانستن، وجود داشته باشد. سعی بر انجام کاری داریم که فکر می‌کنیم به ما کمک می‌کند. اما نمی‌دانیم چه می‌شود. هیچ‌وقت نمی‌دانیم قرار است با سر، زمین بخوریم یا این که سر پا بمانیم. وقتی چنین ناکامی و یأس بزرگی وجود دارد، نمی‌دانیم که آیا این پایان داستان است یا نه. ممکن است تازه آغاز ماجرای بزرگ باشد.

جایی مطلبی راجع به خانواده‌ای خواندم که فقط یک پسر داشتند. آن‌ها خیلی فقیر بودند. این پسر برای آن‌ها خیلی عزیز و گرامی بود و تنها چیز مهم برای آن خانواده این بود که او آن‌ها را از نظر مالی حمایت و آبروی‌شان را حفظ می‌کرد. بعد آن پسر از اسب به زمین افتاد و فلج شد. به نظر می‌آمد دیگر زندگی‌شان به آخر رسیده. دو هفته بعد، از طرف ارتش وارد دهکده آن‌ها شدند و همه مردان سالم و قوی را برای شرکت در جنگ بردند اما به این پسر اجازه دادند بماند و مواظب خانواده‌اش باشد.

زندگی هم همین‌طور است. ما هیچی نمی‌دانیم. بعضی چیزها را بد می‌دانیم و بعضی چیزها را خوب. اما واقعاً درست نمی‌دانیم چه چیزی بد و چه چیزی خوب است.

وقتی همه چیز فرو می‌پاشد و ما در آستانه‌ی جایی هستیم که چیزی از آن نمی‌دانیم، بهترین تمرین برای هر کدام از ما این است که همان‌جا بمانیم و هیچ چیز را تغییر ندهیم. سفر معنوی، رسیدن به جایی واقعاً عالی و معرکه نیست. در حقیقت چنین نگاهی به اوضاع است که ما را بیچاره می‌کند. فکر دستیابی به لذتی همیشگی و اجتناب از غم و رنج، چیزی که در بودیسم به آن سامسارا می‌گویند، چرخه‌ی ناامیدی است که داریم می‌چرخد و می‌چرخد، تمامی ندارد و باعث می‌شود که خیلی رنج بکشیم. اولین حقیقت والای بودا به این موضوع اشاره دارد که تا زمانی که اعتقاد داشته باشیم اوضاع پایدار است – که هیچ چیز فرو نمی‌پاشد، این که می‌توانیم روی اوضاع و شرایط حساب کنیم تا ولع خود را نسبت به کسب آرامش و امنیت برطرف کنیم، رنج کشیدن موجودات ذی‌شعور غیرقابل اجتناب است. از این دیدگاه، تنها زمانی واقعاً متوجه می‌شویم که چه اتفاقی افتاده که ناگهان زیرپایمان خالی شود و نتوانیم جایی برای ایستادن پیدا کنیم. از این موقعیت استفاده می‌کنیم که به خودمان بیاییم و بیدار شویم و یا این که خودمان را به خواب بزنیم. همین الان – در این ناپایداری آنی – بذر مراقبت از کسانی که به توجه ما نیاز دارند و بذر پی بردن به خوبی ذاتی‌مان وجود دارد.

به‌وضوح یاد می‌آید اوایل بهار بود که کل حقیقت وجودم برایم آشکار شد. اگرچه تا آن موقع هیچ کدام از این تعالیم را نشنیده بودم، اما بعضی از مردم چیزی که برایم اتفاق افتاد را سفر معنوی واقعی می‌نامند. زمانی این اتفاق افتاد که همسرم به من گفت که به من خیانت کرده است. ما در شمال نیومکزیکو زندگی می‌کردیم. جلوی خانه‌ی آجری‌مان ایستاده بودم و داشتم یک فنجان چای می‌خوردم. صدای اتموبیلی را شنیدم که نزدیک و در آن محکم بسته شد. سپس همسرم به طرفم آمد و بی‌هیچ اطلاع قبلی گفت که به من خیانت کرده و می‌خواهد از من جدا شود.

آسمان را خوب به یاد دارم، این که چقدر وسیع بود. صدای رودخانه یاد می‌آید، حتی بخاری که از چای بلند می‌شد. وقت و زمانی وجود نداشت، فکری نبود، هیچ چیز نبود – فقط روشنایی بود و سکوتی عمیق و بی‌پایان. بعد خودم را جمع‌وجور کردم تکه سنگی برداشتم و به طرف او پرتاب کردم.

وقتی کسی از من می‌پرسد چطور با این تعالیم سروکار پیدا کردم، همیشه جواب می‌دهم به این

دلیل بود که خیلی از دست همسر عصبانی بودم. واقعیت این است که او زندگی مرا نجات داد. وقتی ازدواجمان به جدایی کشید، خیلی زحمت کشیدم - خیلی، خیلی زیاد - تا دوباره به آرامش برسم، یک جور احساس امنیت پیدا کنم و به نوعی آرام و آسوده شوم. متأسفانه در مورد من هیچ وقت این اتفاق نیفتاد. به طور غریزی می دانستم از بین بردن وابستگی های قدیمی ام و پیروی نکردن از خود، تنها کاری بود که باید انجام می دادم. درست همین موقع بود که آن یادداشت را روی دیوار اتاقم زدم.

زندگی آموزگار و دوست خوبی است. اوضاع دائماً در حال تغییر است، ای کاش فقط بتوانیم بفهمیم. هیچ چیز آن طور که ما دوست داریم در موردش خیال پردازی کنیم، پیش نمی رود. تأکید نداشتن بر چیزی و در میانه بودن، مطلوب ترین وضعیت است، وضعیتی که در آن گیر نمی افتم و می توانیم قلب و ذهنمان را فراتر از حد ممکن بگشاییم. این وضعیتی نرم، غیرتهاجمی و دگرگون پذیر از اوضاع است.

ماندن با این آشفتگی - ماندن با قلبی شکسته، خشمی غران، ماندن با حسی از ناامیدی و میل به انتقام - راه و روش بیداری حقیقی است. ماندن با این تردید، مهارت پیدا کردن در کسب آرامش به هنگام پریشانی، این که یاد بگیریم وحشت نکنیم - این ها همه پیمودن راه معنوی است. مهارت پیدا کردن در این که خودمان را گیر بیاندازیم، این که خیلی آرام و مهربانانه مچ خودمان را بگیریم، راه و روش دلاور است. چه دوست داشته باشیم، چه دوست نداشته باشیم، دوباره هزاران هزار بار مچ خود را بگیریم و نسبت به خشم، تندی و اوقات تلخی های به حق، تاب و توان پیدا کنیم - نسبت به هر حالتی، حتی نسبت به احساس آرامش و حس الهام درونی نیز تاب و توان پیدا کنیم.

می توانیم هر روز به خشونت که در سراسر دنیا، در نیویورک، در لس آنجلس، هلیفکس، تایوان، بیروت، کویت، سومالی، عراق و هر جای دیگر دنیا اتفاق می افتد، فکر کنیم. در سراسر دنیا همه می خواهند دشمن شان را شکست دهند و رنج دائماً افزایش می یابد. هر روز می توانیم به این موضوع فکر کنیم و از خودمان بپرسیم، «آیا دارم به افزایش خشونت در این دنیا دامن می زنم؟» هر روز، هر لحظه ای که اوضاع متشنج می شود، می توانیم از خودمان بپرسیم، «آیا دارم صلح و آرامش ایجاد می کنم یا اینکه دارم جنگ و دعوا به راه می اندازم؟»

۳: همین لحظه فعلی، آموزگاری تمام عیار است

می‌توانیم با سگی کوچک و پشمالو و یا با سگی نگهبان که خیلی وحشی هم هست زورآزمایی کنیم اما سؤال جالب توجه این است که بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

به‌طور کلی ما هر نوع ناراحتی را، اتفاقی بد به حساب می‌آوریم. اما برای کسانی که تمرین مدیتیشن انجام می‌دهند یا دلاوران راه معنوی - کسانی که اشتیاق خاصی دارند که بدانند حقیقت چیست - احساساتی مثل ناامیدی، خجالت، آزدگی، برآشفتگی، خشم، حسادت و ترس به جای این که اتفاق بدی باشند، در واقع لحظاتی بسیار روشن و واضح هستند که به ما یاد می‌دهند چه مواقعی داریم جلوی خودمان را می‌گیریم. این لحظات به ما یاد می‌دهند به جای این که به هم بریزیم و یا عقب‌نشینی کنیم، سرمان را بالا بگیریم، سینه‌مان را جلو دهیم و از خود تمایل نشان دهیم. این‌ها مثل پیغام‌رسانانی هستند که با وضوح وحشت‌آوری به ما نشان می‌دهند که دقیقاً کجا گیر کرده‌ایم. همین لحظه فعلی، آموزگاری تمام‌عیار است و خوشا به حال ما که هر کجا هستیم، با ماست.

به این افراد و به این ماجراها که در زندگی، قضایا و مسائل حل نشده ما را موجب می‌شوند، می‌توان به عنوان خبرهای خوب نگاه کرد. نباید به دنبال چیزی بگردیم. لازم نیست سعی کنیم وضعیتی به‌وجود بیاوریم که به آستانه تحمل‌مان برسیم. این اتفاقات همه خودشان مثل ساعت، با نظم و ترتیب اتفاق می‌افتند.

هر روز برای ما فرصت‌هایی پیش می‌آیند که قلب‌مان را بگشاییم و یا ببندیم. گرانبهارترین فرصت وقتی به‌دست می‌آید که با شرایطی مواجه شویم که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم از پس اتفاقی که افتاده، بر بیاییم. این شرایط بسیار سختی است. خیلی دیر شده است. احساس بدی نسبت به خودمان داریم. نمی‌توانیم وضعیت را طوری ماهرانه ترتیب دهیم که خودمان را خوب جلوه دهیم. هر چقدر تلاش می‌کنیم، فایده ندارد. زندگی حسابی ما را گیر انداخته است.

مثل این است که شما همین الان در آینه به خودتان نگاه کنید و یک گوریل ببینید. آینه آن جاست، شما را دارد نشان می‌دهد، و از چیزی که می‌بینید بدتان می‌آید. شما آینه را کج می‌کنید در نتیجه کمی بهتر به‌نظر می‌رسید، اما با این همه هنوز شبیه گوریل هستید. این همان می‌خکوب شدن به زندگی است، جایی که چاره‌ای ندارید آن‌چه را که دارد اتفاق می‌افتد بپذیرید و یا آن را پس برنید.

تعداد زیادی از ما از این موقعیت‌ها درس نمی‌گیریم. ما به‌طور غیرارادی از این موقعیت‌ها متنفریم. مثل دیوانه‌ها رفتار می‌کنیم. هر کاری می‌کنیم تا از مهلکه نجات پیدا کنیم – همه اعتیادها از همین لحظه ناشی می‌شود، هنگامی که به حد نهایی تمایل و اشتیاق‌مان برای انجام کاری می‌رسیم، قرار نداریم و نمی‌توانیم ایستادگی کنیم. احساس می‌کنیم باید از شدت آن کم کنیم و آن را با چیزی تسکین دهیم و بعد به آن چیزی که ظاهراً از شدت این رنج کم می‌کند، عادت می‌کنیم. در حقیقت، مادی‌گرایی لجام‌گسیخته‌ای که در دنیا شاهد آن هستیم، از همین لحظه ناشی می‌شود. ما نقشه‌های مختلفی در سر می‌پرورانیم تا در چنین مواقعی سر خود را گرم کنیم، از شدت و حدت مشکل کم کنیم، آن را از بین ببریم تا درد و رنج شدید حاصل از ناتوانی در خوب جلوه دادن خودمان را حس نکنیم.

مدیتیشن باعث می‌شود متوجه شویم، چه موقع به آستانه تحمل‌مان برای عکس‌العمل نشان دادن رسیده‌ایم و این که به واسطه ترس‌ها و امیدهای‌مان، اختیار از دست ندهیم. از طریق مدیتیشن این توانایی را پیدا می‌کنیم به‌وضوح ببینیم بر سر افکار و احساسات‌مان چه می‌آید و این که می‌توانیم آن‌ها را رها کنیم، بگذاریم بروند. در مورد مدیتیشن این نویدبخش است که حتی اگر جلوی همه چیز را بگیریم، جلوی جهل و نادانی را دیگر نمی‌توانیم بگیریم. کاملاً به وضوح می‌بینیم که داریم جلوی همه چیز را می‌گیریم. این که تاریکی و بی‌بصیرتی حاصل از جهل و نادانی، شروع به روشن شدن می‌کند. می‌توانیم بفهمیم چگونه فرار می‌کنیم، چطور پنهان می‌شویم، این که چگونه خودمان را مشغول می‌کنیم و هرگز اجازه نمی‌دهیم قلب‌مان تحت تأثیر قرار بگیرد. و هم‌چنین این توانایی را پیدا می‌کنیم، بفهمیم چگونه می‌توانیم قلب خود را باز و آرامش پیدا کنیم.

در اصل، ناامیدی، خجالت و تمام مواردی که در آن احساس خوبی نداریم، یک جور مردن است. استواری و استقرار خود را کاملاً از دست داده‌ایم و دیگر نمی‌توانیم آن را به دست آوریم و احساس می‌کنیم در اوج گرفتاری‌ها و مشکلات‌مان هستیم. به جای آنکه بفهمیم لازمه تولد، مرگ است، فقط با ترس ناشی از مرگ می‌جنگیم.

رسیدن به آستانه تحمل، مجازات و کیفر نیست. وقتی به جایی می‌رسیم که در شرف مردن هستیم، می‌ترسیم، رعشه بر اندام‌مان می‌افتد و این در واقع نشانه سلامتی است. نشانه دیگر سلامتی این است که ما نه تنها با این ترس و لرز، دستخوش اضطراب نشویم، بلکه آن را به این معنی و مفهوم بدانیم که وقت آن است که دست و پا زدن و کشمکش را تمام کنیم و چشم توی چشم چیزی

بیاندازیم که موجب ترس ما شده است. چیزهایی مثل ناامیدی و اضطراب نشانه‌هایی هستند که به ما می‌گویند در شرف رفتن به اقلیمی ناشناخته هستیم. در شرف تجربه کردن چیزی ناشناخته. برای خیلی از ما، کمد اتاق خواب‌مان می‌تواند اقلیمی ناشناخته باشد. برای دیگران ممکن است رفتن به فضا، اقلیمی ناشناخته باشد. آن‌چه که در من، امیدواری و یا ترس ایجاد می‌کند، با آن‌چه که در شما همین احساسات را به وجود می‌آورد، متفاوت است. عمه من زمانی به آستانه تحمل خود می‌رسد که چراغی را در اتاق نشیمن او جابه‌جا کنم. دوستم هنگام اسباب‌کشی به آپارتمانی جدید، به آستانه تحمل خود می‌رسد. همسایه‌ام از بلندی می‌ترسد. واقعاً اهمیت ندارد که چه چیزی باعث می‌شود ما به آستانه تحمل خود برسیم، نکته این است که این اتفاق دیر یا زود برای همه ما رخ می‌دهد.

اولین باری که چوگیام ترونگپا رینپوشه را ملاقات کردم زمانی بود که دانش‌آموزان کلاس چهارم ابتدایی، سؤال‌های فراوانی از او در مورد بزرگ شدنش در تبت و فرارش از چین کمونیست به هند می‌پرسیدند. پسری از او پرسید که آیا هرگز ترسیده بود؟ رینپوشه جواب داد که استادش همیشه او را تشویق می‌کرده به جاهایی مثل گورستان که از آن می‌ترسد برود و با پرداختن به چیزهایی که علاقه‌ای به آن‌ها ندارد، تجربه کسب کند. سپس او ماجرای سفری را با همراهانش به سمت دِیری که هرگز ندیده بود تعریف کرد. وقتی به در ورودی دِیر نزدیک شدند، سگ بزرگی را با چشمانی قرمز و دندان‌هایی بلند و تیز دیدند، سگ می‌غرید، تلاش می‌کرد از زنجیری که به آن بسته شده است، خلاص شود و به نظر می‌رسید بی‌تاب است که به آن‌ها حمله کند. وقتی رینپوشه به آن سگ نزدیک‌تر شد، می‌توانست زبان کبودرنگ و آب‌دهانش را که می‌ریخت ببیند. آن‌ها از کنار سگ گذشتند، از او دور شدند و از در ورودی دِیر داخل شدند. ناگهان زنجیر پاره و سگ به آن‌ها حمله‌ور شد. همراهان چوگیام ترونگپا جیغ کشیدند و از ترس سر جای‌شان می‌خکوب شدند. رینپوشه برگشت و با سرعت هرچه تمام‌تر به طرف سگ دوید. سگ آن‌قدر غافلگیر شد که دمش را روی کولش گذاشت و فرار کرد.

می‌توانیم با سگی کوچک و پشمالو و یا با سگی نگهبان که خیلی وحشی هم هست زورآزمایی کنیم اما سؤال جالب توجه این است که بعد چه اتفاقی می‌افتد؟

لازمه سفر معنوی، گذر از بیم و امید است، قدم گذاشتن به قلمرویی ناشناخته و حرکتی مستمر به سمت جلو. شاید مهمترین ویژگی بودن در راه معنوی، فقط استمرار در حرکت باشد. معمولاً وقتی به آستانه تحمل خود می‌رسیم، درست حسی مثل همراهان رینپوشه به ما دست می‌دهد و از ترس سر جایمان می‌خکوب می‌شویم. بدن مان یخ می‌کند و مغزمان از کار می‌افتد.

وقتی با حریف خود مواجه می‌شویم، ذهن مان چگونه کار می‌کند؟ به جای رفتار کردن به میل خود یا رد کردن و نپذیرفتن تجربه‌مان، می‌توانیم بگذاریم انرژی این حس و ویژگی آن‌چه که داریم احساس می‌کنیم، به قلب مان نفوذ کند. این روشی والا برای زندگی کردن است که گفتن آن آسان‌تر از انجام دادن آن است. بدون شک، راه و روش همدردی است – راه پرورش شجاعت و دلاوری انسانی و مهربانی و خوش قلبی.

در این تعالیم، راجع به بی «خود» ی اطلاع پیدا می‌کنیم. دستیابی به آن به نظر سخت می‌آید: آن‌ها دارند راجع به چی حرف می‌زنند؟ اگرچه، وقتی تعالیم در مورد مشکلات عصبی و مسائل روحی روانی است، احساس می‌کنیم با آن‌ها آشنایی داریم و چیزی است که واقعاً آن را درک می‌کنیم. ولی بی «خود» ی؟ وقتی به آستانه تحمل خود می‌رسیم، اگر کاملاً از ته دل بخواهیم آن وضعیت را درک کنیم – که به معنی این است که نه مشتاق باشیم مطابق میل خودمان رفتار کنیم و نه بخواهیم چیزی را سرکوب کنیم – دل‌سختی و سنگ‌دلی مان برطرف خواهد شد. با هر انرژی نابی که پدیدار می‌شود – با انرژی خشم، ناامیدی و با انرژی ترس، به رحم می‌آییم. وقتی این انرژی‌ها به یک‌سو و یا به سویی دیگر، سخت و منجمد نشده باشند، به قلب ما نفوذ می‌کنند و باعث می‌شوند باز و گشوده شویم. این پی بردن به بی «خود» ی است. زمانی که تمام نقشه‌ها و برنامه‌های معمول به هم ریخته است. به جای آن که رسیدن به آستانه تحمل خود، مواجه شدن با مانع و یا عذاب باشد، مثل پیدا کردن راهی به سوی سلامت روانی و خوبی بی‌قید و شرط انسانی است.

مطمئن‌ترین و آموزنده‌ترین زمانی که این روش مؤثر واقع می‌شود، در طی مدیتیشن مرتب و منظم و طبق قاعده است. ما بر روی کوسن، قلق این کار به دست مان می‌آید که نه مطابق میل مان رفتار کنیم و نه چیزی را سرکوب کنیم و هم‌چنین به چگونگی این حس که بگذاریم انرژی فقط همان جا بماند، پی می‌بریم. به همین دلیل، خیلی خوب است که هر روز مدیتیشن کنیم و به دوستی بیشتر و

بیشتر، با بیم و امیدهای مان ادامه دهیم. این کار ما را قادر می‌سازد که در حین آشفتگی‌ها و پریشانی‌های روزانه، بیدار و هشیار باشیم. این بیداری و هشیاری، تدریجی و فزاینده است و به هر حال چیزی است که واقعاً اتفاق می‌افتد. ما نمی‌نشینیم مدیتیشن کنیم تا مراقبه‌گر خوبی شویم. ما در مدیتیشن می‌نشینیم تا در زندگی مان بیدارتر و هشیارتر شویم.

اولین چیزی که در مدیتیشن پیش می‌آید این است که متوجه می‌شویم چه چیزی دارد اتفاق می‌افتد. ولو این که هنوز فرار کنیم و هم‌چنان به میل خودمان رفتار کنیم، کاملاً واضح می‌بینیم و متوجه می‌شویم که داریم چکار می‌کنیم. ممکن است یکی فکر کند که این به وضوح دیدن ما، باعث می‌شود چیزی که داریم می‌بینیم بلافاصله از بین برود، اما این طور نیست. برای مدت زمانی طولانی، همین طور کاملاً واضح می‌توانیم ببینیم که چه چیزی دارد اتفاق می‌افتد. هرچه بیشتر مشتاق باشیم که تمایلات و خودداری‌های مان را ببینیم، آن‌ها ضعیف‌تر و بی‌اثرتر می‌شوند. بی‌اثر شدن به معنی از بین رفتن نیست. در عوض، دیدی وسیع‌تر، روشن‌تر و بزرگوارانه‌تر به وجود می‌آید.

این که چطور وقتی می‌خواهیم به میل خودمان رفتار کنیم، از انجام کاری خودداری کنیم و درست در همان اوضاع و احوال بمانیم، فقط در صورتی ممکن است که هرچه را که بروز می‌کند بدون هیچ قضاوتی اذعان و تصدیق کنیم و خیلی ساده اجازه دهیم، افکار از میان بروند و سپس به گستردگی و گشودگی همین لحظه فعلی برگردیم. در واقع این همان کاری است که در مدیتیشن انجام می‌دهیم. اجازه می‌دهیم تمام این افکار بروز کنند، اما به جای این که آن‌ها را سرکوب کنیم و یا ذهن مان به آن‌ها مشغول شود، آن‌ها را تصدیق و تأیید و سپس رها می‌کنیم، می‌گذاریم بروند. آن وقت به بودن در لحظه برمی‌گردیم. همان طور که سوگیال رینپوشه گفت، ما خیلی ساده «ذهن مان را به منزلگاهش برمی‌گردانیم.»

به این گونه است که بعد از مدتی، هر روز در زندگی با بیم و امیدمان ارتباط برقرار می‌کنیم. بی‌هیچ مقدمه‌ای، کشمکش را متوقف می‌کنیم و آرام و قرار پیدا می‌کنیم. از صحبت کردن با خودمان دست برمی‌داریم و به دست نخوردگی و طراوت لحظه حال برمی‌گردیم.

این چیزی است که با صبر و شکیبایی، رفته‌رفته و به مرور زمان به دست می‌آید. این روند چقدر طول می‌کشد؟ می‌خواهم بگویم تا آخر عمرمان. به طور اساسی دائماً بیشتر و بیشتر، باز و گشوده می‌شویم، یاد می‌گیریم، با عمق رنج و ژرفای خرد انسانی بیشتر ارتباط برقرار کنیم، نسبت به آن دو اصل، به طور تمام و کمال شناخت پیدا کنیم و با محبت‌تر و مهربان‌تر شویم. و تعالیم هم‌چنان ادامه

دارند. همیشه مطالب زیادتری برای یادگرفتن وجود دارند. ما آن آدم پیر، امل و خودخواه نیستیم که تسلیم شده و با هیچ چیز به چالش کشیده نمی‌شود. در بیشتر مواقع که غافلگیر می‌شویم، با آن سگ‌های درنده و وحشی مواجه می‌شویم.

ممکن است فکر کنیم، هرچه بیشتر، باز و گشوده شویم، مصیبت بزرگتری باید سرمان بیاید تا به آستانه تحمل خود برسیم. جالب این جاست که هرچه بیشتر و بیشتر باز و گشوده شویم، مسائل و مشکلات بزرگ فوراً باعث می‌شوند به خود بیاییم و این مسائل کوچک هستند که غافلگیرمان می‌کنند. اهمیتی ندارد که کمیت، کیفیت و ویژگی این مشکلات چیست، مهم این است که به جای آنکه خودمان را از رنج و ناراحتی زندگی دور نگاه داریم، نسبت به آن‌ها تمایل نشان دهیم و آن‌ها را به‌وضوح ببینیم.

ما در تمرین مدیتیشن تلاش نمی‌کنیم طبق آرمان خاصی زندگی کنیم - درست برعکس. ما فقط با تجربه‌های مان، حالا هرچه که هست، می‌مانیم. اگر تجربه ما این است که گاهی اوقات نوعی بینش فکری پیدا کنیم، و گاهی هم هیچ بینشی پیدا نکنیم، این هم تجربه ما به حساب می‌آید. اگر گاهی اوقات بتوانیم با چیزهایی که ما را می‌ترساند، مواجه شویم، و گاهی اوقات اصلاً نتوانیم، این هم نوعی تجربه است. این مطلب که «این لحظه فعلی آموزگاری تمام عیار است و همیشه با ماست» واقعاً عمیق‌ترین و ژرف‌ترین آموزش است. - فقط دیدن این که چه اتفاقی دارد می‌افتد - همان آموزشی است که درست در آن لحظه وجود دارد. ما می‌توانیم با چیزی که دارد اتفاق می‌افتد بمانیم و ارتباطمان را با آن قطع نکنیم. بیداری، در خوشی و در رنج ما، در پریشانی و خردورزی مان حاصل می‌شود، در لحظه لحظه زندگی عجیب و غریب، ژرف، متداول و هرروزه مان.

۴: با هر چه که هست، آرام و قرار پیدا کنید

زمانی که این دستورالعمل را می‌دانیم، می‌توانیم آن را به مرحله عمل درآوریم. سپس به ما بستگی دارد که بعد چه اتفاقی می‌افتد. در نهایت، این سؤال مطرح می‌شود که ما چقدر تمایل داریم آسان بگیریم و گیر ندهیم. چقدر می‌خواهیم با خودمان صادق باشیم؟

دستورالعمل مدیتیشن که چوگیام ترونگپا رینپوشه به شاگردانش آموزش داد، مدیتیشن شاماتا – ویپاسایانا نام دارد. وقتی ترونگپا رینپوشه برای اولین بار در غرب به این آموزش پرداخت به شاگردانش گفت که، خیلی ساده فقط ذهن‌شان را باز و آزاد بگذارند آرام و قرار پیدا کنند. اگر افکارشان حواس‌شان را پرت کرد، بگذارند آن‌ها به سادگی از میان بروند و ناپدید شوند و خودشان دوباره به آن فضای باز و آرام ذهن باز گردند.

پس از چند سال، رینپوشه فهمید برای بعضی از کسانی که پیش او می‌آیند انجام این دستورالعمل غیرممکن است و احتیاج به مهارتی بیشتر دارند تا پیشرفت کنند. او در چنین مرحله‌ای بدون این که تغییری در هدف اصلی مدیتیشن ایجاد کند به آموزش دستورالعملی اقدام کرد که کمی متفاوت بود. بیشتر بر وضعیت بدن تأکید کرد و به مردم یاد داد که به بازدم خود توجهی چشمگیر و آشکار داشته باشند. بعدها او گفت که بازدم، آن قدر به شما نزدیک است که می‌توانید به آسانی ذهن‌تان را در وضعیت طبیعی، باز و گشاده‌اش قرار دهید و همیشه چیزی دارید که به آن بازگردید و متوجه آن باشید.

وی تأکید کرد که بازدم باید معمولی باشد، به هیچ وجه نباید آن را کنترل کنیم و توجه ما به نفس باید ملایم و دلپذیر باشد، برخوردی تجربی و احتمالی. او گفت حدود ۲۵ درصد توجه ما باید بر روی تنفس مان باشد، به نحوی که هم‌چنان نسبت به محیط اطراف مان نیز هشیار باشیم و آن را مزاحم و یا مانعی برای مدیتیشن در نظر نگیریم. وی سال‌ها بعد تشبیهی برای مقایسه کسی که مدیتیشن می‌کند با کسی که لباس رسمی پوشیده و قاشقی پر از آب در دست دارد، به کار برد. کسی که بتواند آن‌جا خوشحال با لباسی شیک بنشیند و حواسش به جز قاشق پر از آبی که در دست دارد، به چیز دیگری معطوف نباشد. نکته این نبود که سعی کنیم حالت خاصی پیدا کنیم و یا بر هیاهو و جنب‌وجوش زندگی معمولی توفیق پیدا کنیم. در عوض ترغیب شده بودیم که نسبت به محیط دوروبرمان کاملاً آرام باشیم و از دنیای اطراف مان و واقعیتی معمول که در هر لحظه اتفاق می‌افتد، قدردانی کنیم.

بسیاری از روش‌های مدیتیشن، از چیزی در جهت مدیتیشن استفاده می‌کنند – چیزی که شما دوباره و دوباره به آن برگردید. با باران، تگرگ، برف و بوران، با هوای خوب و یا بد می‌توانید به موضوع مدیتیشن برگردید. در این مورد، موضوع مدیتیشن، بازدم است – بازدمی لطیف، روان و همیشه در حال تغییر که نمی‌توان آن را به چنگ آورد و پیوسته باز اتفاق می‌افتد. وقتی دم فرو می‌برید، انگار مکث و یا وقفه‌ای ایجاد شده است. هیچ کار به‌خصوصی برای انجام دادن وجود ندارد جز این که منتظر بازدم بعدی باشید.

یک بار این روش را برای کسی که سال‌ها، هم بر روی دم و هم بازدم مثل دیگر چیزها زیاد تمرکز می‌کرد، توضیح دادم. وقتی این تکنیک را شنید گفت: «اما این غیرممکن است!» هیچ‌کس نمی‌تواند این کار را انجام دهد! «یک بخش تمام و کمالی وجود دارد که در آن هیچ چیزی وجود ندارد که نسبت به آن هشیار باشیم!» این اولین بار بود که متوجه شدم حقیقت وجودی این دستورات عمل، رها کردن به‌طور کامل است. شنیده‌ام که اساتید زن در مورد مدیتیشن، به‌عنوان تمایل به بارها مردن صحبت می‌کنند. این‌گونه که – هر نفسی که بیرون می‌آید و در فضا حل و ناپدید می‌شد، فرصتی بود که نسبت به همه چیزهایی که گذشته و رفته، بی‌نظر شویم و به‌جای آن که بترسیم، آرامش پیدا کنیم.

رینپوشه از ما به‌عنوان مربی مدیتیشن خواست از «تمرکز کردن» بر بازدم صحبت نکنیم و از سوی دیگر با ادبیات روان و ساده‌تری صحبت کنیم. به این ترتیب ما به شاگردان خود می‌گفتیم «بازدم را حس کنید و رهایش کنید» یا «ساده، آرام و ملایم به بازدم خود توجه کنید» یا «همان‌طور که آشکارا آرامش پیدا می‌کنید با تنفس خود یکی شوید». نکته اصلی این بود که بدون این که کار اضافه‌ای انجام دهیم، هنوز گشوده و آرام باشیم و بدون این که هیچ مفهومی بیافرینیم، به ذهن، درست همان‌طور که روشن، شفاف و با طراوت است برگردیم.

پس از مدتی رینپوشه نکته ظریف دیگری به دستورات عمل اضافه کرد. او از ما خواست به افکارمان برچسب «فکر» بزنیم. ما می‌خواهیم آن‌جا بنشینیم و با بازدم استقرار پیدا کنیم و قبل از این که بدانیم چه اتفاقی افتاده، حواسمان پرت شده است – داریم نقشه می‌کشیم، نگرانیم و یا خیال‌پردازی می‌کنیم – ذهن‌مان کاملاً به دنیایی دیگر رفته، دنیایی که کلاً از افکار ساخته شده است. به ما آموزش داده شد، در چنین مرحله‌ای وقتی متوجه می‌شویم که ذهن‌مان منحرف شده است، به خودمان بگوییم «فکر» و بدون این که موضوع را بزرگ کنیم، خیلی ساده، به آرامی دوباره

به بازدم برگردیم.

یکبار دیدم کسی در این مورد حرکاتی موزون انجام می‌داد. او به روی سن آمد و به حالت مدیتیشن نشست. بعد از چند ثانیه، افکاری نفسانی و شورانگیز سربرآوردند. آن شخص با روند این افکار، حرکت کرد و بیشتر و بیشتر آشفته شد به طوری که آن شور و اشتیاق نفسانی کم، زیاد شد. بعد زنگ کوچکی به صدا درآمد و صدایی آرام گفت «فکر» و آن شخص آرامش پیدا کرد و به وضعیت مدیتیشن بازگشت. حدود پنج ثانیه بعد، حرکاتی موزون حاکی از خشم شروع شد، این بار هم با آزدگی کوچکی آغاز شد و به سرعت بیشتر و بیشتر شد. سپس حرکاتی حاکی از تنهایی شروع شد، بعد حرکاتی حاکی از خواب‌آلودگی و هر بار هم زنگ نواخته می‌شد و آن صدا می‌گفت «فکر» و آن شخص فقط با نشستن در آن جا، برای مدت بیشتر و طولانی‌تری صلح و آرامشی بی‌پایان و هم‌چنین بی‌کرانگی را حس می‌کرد.

گفتن «فکر» نکته بسیار جالبی در مدیتیشن است. نکته‌ای که می‌توانیم نرمی و ملایمت را آگاهانه تمرین کنیم و دیدی عاری از هرگونه قضاوت پرورش دهیم. لغتی که در سانسکریت برای محبت عاشقانه به کار می‌رود مایتری است. مایتری، دوستی بی‌قیدوشرط هم ترجمه شده است. بنابراین هر بار که با خودتان می‌گویید «فکر»، در واقع دارید آن دوستی بی‌قیدوشرط را نسبت به هرچه در ذهن شما پدیدار می‌گردد، پرورش می‌دهید. از آن جایی که این همدردی بی‌قیدوشرط آسان به دست نمی‌آید، این روش آسان و بی‌کم‌وکاست، به منظور دستیابی به بیداری و هشیاری، فوق‌العاده با ارزش است.

گاهی اوقات احساس گناه می‌کنیم، گاهی احساس خود بزرگ‌بینی و تکبر. گاهی افکار و خاطرات، ما را به وحشت می‌اندازند و باعث می‌شوند کلاً احساس بدبختی کنیم. افکار در همه مواقع به ذهن ما خطور می‌کنند و وقتی می‌نشینیم، داریم فضایی گسترده برای تمام این افکار ایجاد می‌کنیم تا پدیدار شوند. برای افکارمان، مثل ابرها در آسمان گسترده و یا امواج در دریای بی‌کران، فضا ایجاد می‌شود تا سر برآورند. اگر یکی از این افکار تداوم پیدا کند و ما را با خود ببرد، چه خوشایند باشد چه نباشد، دستورالعمل این است که تا حد ممکن با گشودگی و مهربانی، به آن برچسب «فکر» بزنیم و بگذاریم این فکر در آسمان بی‌کران از میان برود و ناپدید شود. مشکلی نیست اگر ابرها و امواج فوراً بازگردند. آن‌ها را تشخیص می‌دهیم و پی‌درپی، با دوستی بی‌قیدوشرط نسبت به خودمان، به این افکار برچسب «فکر» می‌زنیم و بازهم مکرراً می‌گذاریم بروند.

گاهی اوقات مردم از مدیتیشن استفاده می‌کنند تا از احساسات منفی و افکار مزاحم دوری کنند. ممکن است ما از برجسب زدن استفاده کنیم تا از دست چیزهایی که ما را آزار می‌دهند خلاص شویم و اگر با چیزی خوشایند و یا الهام‌بخش مواجه شویم ممکن است فکر کنیم بالاخره به دستش آورده‌ایم و سعی کنیم در همان فضای صلح، همدلی و عاری از ترس بمانیم.

بنابراین خیلی مفید است که درست از همان اول به خودمان یادآوری کنیم که مدیتیشن برای حس گشودگی و آرامش نسبت به هرچه که پیش می‌آید است بی آنکه چیزی را جدا و یا انتخاب کنیم. مدیتیشن قطعاً به معنی سرکوب کردن هیچ چیز نیست و هم‌چنین اصرار بر چنگ زدن به چیزی و به دست آوردن چیزی هم نیست. آلن گینزبرگ از اصطلاح «ذهن غافلگیر شده» استفاده می‌کند. شما می‌نشینید - هوم - سروکله چیزی نسبتاً غافلگیرکننده و نامطبوع پیدا می‌شود. خُب. پیدا شود. این چیزی نیست که آن را پس بزنید، فقط با مهربانی آن را به عنوان «فکر» شناسایی کنید و بگذارید برود. بعد - اوه! - سروکله چیز غافلگیرکننده دلچسپی پیدا می‌شود. خُب. پیدا شود. این هم چیزی نیست که به آن بچسبید، فقط با مهربانی آن را به عنوان «فکر» تشخیص دهید و بگذارید برود. این چیزهای غافلگیرکننده که متوجه‌شان می‌شویم تمامی ندارند. **میلارپا**، یوگی قرن بیستم اهل تبت، آوازه‌های بسیار زیبایی در مورد راه‌های مناسب مدیتیشن کردن، خوانده است. در یکی از این آوازه‌ها او می‌خواند که نقشه‌ها و برنامه‌های ذهن خیلی بیشتر از ذرات غبار موجود در پرتوهای نور خورشید است و حتی اگر هزاران نیزه هم به آن‌ها پرتاب کنیم تمامی ندارند. بنابراین به عنوان یک مراقبه‌گر، بهتر است به کشمکش با این افکار خاتمه دهیم و درک کنیم که صداقت و شوخ‌طبعی خیلی امیدبخش‌تر و مفیدتر از هر کشمکشی جدی و وسواس‌گونه است که طرفدار و یا مخالف چیزی است.

در هر صورت، نکته این است که سعی نداشته باشیم از دست این افکار خلاص شویم بلکه به طبیعت و ذات حقیقی آن‌ها پی ببریم. افکار ما واقعاً مثل تصاویری خیالی هستند اما اگر به آن‌ها بها دهیم ما را احاطه می‌کنند. افکار ما مثل پندار و توهم هستند - واقعاً اصلاً آن‌قدرها محکم و منجمد نیستند. همان‌طور که گفتیم آن‌ها فقط فکر هستند.

رینپوشه در طی سال‌ها همچنان به بهتر کردن دستورالعمل نشستن پرداخت. او گفت کشمکش و تقلا کردن در مدیتیشن هرگز باور درستی نبوده است. به ما گفته‌اند که اگر زانوها و یا کمرمان درد می‌کند، خوب است کمی جابه‌جا شویم. به هر حال مشخص شده که با مدیتیشن در وضعیت بدنی

مناسب و با تغییری مختصر در طرز نشستن مان، می‌توان به آرامش و استقرار بیشتری در بدن رسید. تغییر وضعیت کامل و همه‌جانبه تقریباً پنج یا ده دقیقه به ما آرامش می‌بخشد و بعد دوباره می‌خواهیم جابه‌جا شویم و وضعیت بدن مان را تغییر دهیم. بالاخره تصمیم گرفتیم شش مورد وضعیت بدنی صحیح را به عنوان راهی برای استقرار واقعی بدن دنبال کنیم. این شش مورد شامل:

۱. طرز نشستن، ۲. ساق‌ها، ۳. بالاتنه، ۴. دست‌ها، ۵. چشم‌ها، ۶. دهان است.

و دستورالعمل به شرح زیر است:

۱. اگر بر روی کوسن می‌نشینید، یا کف زمین یا روی صندلی، بدنتان باید صاف باشد و به چپ یا راست و یا به جلو یا عقب متمایل نباشد.

۲. چهارزانو و راحت بنشینید - اگر بر روی صندلی می‌نشینید، کف پای‌تان باید کاملاً صاف بر روی زمین قرار بگیرد و زانوها چند سانت از هم فاصله داشته باشند.

۳. بالاتنه (از سر تا نشیمن‌گاه) صاف و عمود است، قسمت پشت بدن محکم و استوار و قسمت جلوی بدن باز و گشوده. اگر بدنتان شل و ول شد و قوز کردید، فقط دوباره صاف بنشینید.

۴. دست‌ها باز هستند، کف دست‌ها رو به پایین و بر روی ران‌ها قرار دارند.

۵. چشم‌ها باز و نمایانگر حالت بیداری هستند و نسبت به تمام اتفاقاتی که رخ می‌دهند آرامش دارند. نگاه مان نرم و رو به پایین با حدود چهار تا شش پا فاصله در مقابل.

۶. دهان خیلی کم باز است به طوری که آرواره شل است و هوا می‌تواند به آسانی وارد دهان و بینی شود. نوک زبان را می‌توان بر سقف دهان قرار داد.

هر بار می‌نشینید مدیتیشن کنید، می‌توانید این شش مورد را مرور کنید و هر بار که در طول تمرین حواس‌تان پرت شد، می‌توانید متوجه بدن‌تان شوید و این شش مورد را بررسی کنید. سپس با حسی از شروع مجدد دوباره به بازدم برگردید. اگر احساس می‌کنید غرق در افکار تان شده‌اید، نگران نشوید. فقط به خودتان بگویید «فکر» و به گشودگی و آرامش حاصل از بازدم بازگردید. دوباره و دوباره به همان جایی برگردید که هستید.

گاهی اوقات در ابتدا مدیتیشن به نظر مردم هیجان‌انگیز می‌آید. مثل برنامه‌ای جدید است و شما گمان می‌کنید اگر مدیتیشن کنید، تمام چیزهای نخواستنی از بین می‌روند و شما باز، گشوده و عاری از هر قضاوتی می‌شوید و دوستی بی‌قید و شرط خواهید داشت. اما پس از مدتی این حس از

بین می‌رود. شما هر روز فرصت پیدا می‌کنید و با خودتان می‌نشینید. بارها و بارها، با ملالت و خستگی، با دلخوری، با ترس و یا خوشی به تنفس خود باز می‌گردید. پاداش این کار وقتی به روشی دوستانه و با صداقت، با شوخ‌طبعی و مهربانی انجام شود، همین پشتکار و مداومت است.

وقتی این دستورالعمل را می‌دانیم، می‌توانیم آن را به مرحلهٔ تمرین درآوریم. دیگر به خود ما بستگی دارد که بعد چه اتفاقی می‌افتد. نهایتاً به این سؤال منجر می‌شود که چقدر تمایل داریم سخت بگیریم و گیر ندهیم. چقدر می‌خواهیم با خودمان صادق باشیم؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

۵: هیچ وقت خیلی دیر نیست

آنچه تمرین مایتری را تا این حد متفاوت می کند، این است که ما با این تمرین سعی نمی کنیم مشکلی را حل کنیم. تلاش نمی کنیم از درد و رنج خلاص شویم و یا آدم بهتری شویم. در واقع، دست از کنترل اوضاع برمی داریم و اجازه می دهیم مفاهیم و پندارها به هم بریزند.

تعداد زیادی نامه از «بدترین آدم دنیا» به دستم می رسد. گاهی این بدترین آدم دنیا کسی است که دارد پیر می شود و احساس می کند که زندگی اش را هدر داده است. گاهی اوقات دختر جوانی است که قصد خودکشی دارد و کمک می خواهد. کسانی که خودشان را در چنین شرایط سختی قرار می دهند، در هر سن و سالی، با هر شکل و شمایل و با هر رنگ پوستی هستند. وجه اشتراک این آدم ها این است که آن ها نسبت به خود محبتی بی قید و شرط ندارند.

اخیراً با مردی صحبت می کردم که سال هاست او را می شناسم. همیشه فکر می کردم که او مردی خجالتی و خوش قلب است که بیشتر وقتش را صرف کمک به دیگران می کند. در آن روز او خیلی غمگین و دلسرد بود و احساس ناامیدی می کرد. به شوخی از او پرسیدم، خب، فکر نمی کنی ممکن است جایی روی این کره زمین کسی باشد که وضعیتش از تو بدتر باشد؟ او با صدقتی سوزناک جواب داد، نه. اگر احساس واقعی ام را می خواهید بدانید، حس می کنم هیچ کس به بدبختی من نیست.

این موضوع مرا به یاد **کارتون گری لارسن** انداخت که یک بار آن را تماشا کرده بودم. دو زن پشت در خانه شان که قفل بود ایستاده بودند و از پنجره به موجود عظیم الجثه ای که نزدیک پله های در ورودی ایستاده بود دزدکی نگاه می کردند. یکی از آن خانم ها می گفت: «ادنا، خونسرد باش. بله، این یک جانور غول پیکر و ترسناک است اما ممکن است همین جانور غول پیکر و ترسناک به کمک احتیاج داشته باشد.»

خیلی از ما بدترین و سخت ترین شرایط را خودمان برای خودمان ایجاد می کنیم. اما هیچ وقت خیلی دیر نیست و هیچ وقت خیلی هم زود نیست تا به محبت کردن بی قید و شرط بپردازیم. مثل این است که به بیماری لاعلاجی مبتلا باشیم و ممکن است فقط برای مدت کوتاهی زنده باشیم. نمی دانیم چه مدت دیگر زنده هستیم اما ممکن است فکر کنیم که مهم است در این ساعات، ماه ها و یا سال های باقی مانده با خودمان و دیگران دوست و مهربان باشیم.

می‌گویند بدون اینکه بفهمیم چه کسی هستیم و چه می‌کنیم و بدون پی بردن به الگوها و خلق و خو و عادات مان، نمی‌توانیم به روشن بینی برسیم و احساس رضایت و شادی کنیم. این مایتری است - پرورش محبت و دوستی بی قید و شرط با خود.

گاهی اوقات مردم این موضوع را با پیشرفت و ترقی خودشان اشتباه می‌گیرند. می‌توانیم آن قدر در خوبی کردن نسبت به خودمان گرفتار شویم که اصلاً متوجه فشاری که به دیگران وارد می‌کنیم نباشیم. ممکن است این باور غلط را داشته باشیم، که مایتری، مثل آگهی‌های وسوسه‌انگیز، راهی برای دست یافتن به خوشی پایدار است و ما می‌توانیم تا آخر عمر احساس خیلی خوبی داشته باشیم. این به این معنی نیست که به خودمان ببالیم و بگوییم، «تو بهترینی» و یا «نگران نباش عزیزم، همه چی دارد خوب پیش می‌رود.» در عوض روشی است که خودفریبی آن قدر ماهرانه و مهربانانه برملا می‌شود که دیگر هیچ پوشش و نقابی برای پنهان کردن وجود ندارد.

آنچه که موجب می‌شود تمرین مایتری، روشی تا این حد متفاوت باشد، این است که ما با این تمرین سعی نمی‌کنیم مشکل را حل کنیم. تلاش نمی‌کنیم از درد و رنج خلاص شویم و یا آدم بهتری شویم. در واقع کاملاً دست از کنترل اوضاع برمی‌داریم و می‌گذاریم مفاهیم و تصورات به هم بپزند.

این موضوع با درک این که هرچه که دارد اتفاق می‌افتد نه اولی و نه آخری است، آغاز می‌شود. این همان تجربه انسانی متداول است که از روز اول برای افراد عادی اتفاق افتاده و هنوز هم اتفاق می‌افتد. افکار، احساسات، خلق و خو و خاطرات می‌آیند و می‌روند و حضور بنیادی همیشه وجود دارد.

هیچ وقت برای هیچ کدام از ما دیر نیست تا ذهن مان را ببینیم. همیشه می‌توانیم بنشینیم و بگذاریم فضا برای پدیدار شدن هر چیزی ایجاد شود. گاهی اوقات تجربه تکان دهنده‌ای از خودمان داریم. گاهی اوقات سعی می‌کنیم پنهان شویم. بعضی مواقع تجربه شگفت‌انگیزی از خودمان داریم. بارها حواس مان پرت می‌شود اما بی آن که قضاوت کنیم و یا زیر بار دوست داشتن و دوست نداشتن برویم، همیشه می‌توانیم به خودمان دلگرمی بدهیم و باز دوباره و دوباره به لحظه حال برگردیم و حضور داشته باشیم.

ناراحت کننده این است که وقتی زیر بار ناراضی می‌رویم، داریم ناراضی را پیش می‌گیریم. وقتی

تن به خشونت می‌دهیم، داریم خشونت را پیش می‌گیریم. هرچه بیشتر این کارها را انجام دهیم، این ویژگی‌ها در ما قوی‌تر می‌شوند. چقدر ناراحت‌کننده است که ما این قدر در آزار رساندن به خودمان و دیگران مهارت پیدا کنیم. در این موقع هنر این است که به نرمی و ملاحظت‌پذیری و موضوع را مسائل را رها کنیم. می‌توانیم یاد بگیریم هرچه را که سر بر می‌آورد با کنجکاوی ببینیم و موضوع را بزرگ نکنیم. به جای مقابله با نیرو و انرژی آشفته‌گی، می‌توانیم با آن مواجه شویم و آرامش‌مان را حفظ کنیم. اگر این کار را نکنیم، کم‌کم پی می‌بریم که شفافیت و روشنی همیشه آن‌جا وجود دارد. درست در میان بدترین فیلمنامه زندگی بدترین آدم دنیا، در میان همه آن گفتگوهای خشونت‌آمیز با خودمان، همیشه آن‌جا فضایی باز وجود دارد.

ما از خودمان تصویری ذهنی داریم، تصویری که آن را در ذهن‌مان حفظ کرده‌ایم. یک راه توصیف این تصور، «ذهنیت حقیر» است. این تصور را می‌توان **سیم^۱** هم توصیف کرد. در زبان تبتی لغت‌های مختلفی برای ذهن وجود دارد، اما **سیم** و **ریکپا^۲** دو لغتی هستند که خوب است با آن‌ها آشنا شویم. **سیم** همان است که ما به آن ذهن سرگردان می‌گوییم، جریانی از تند و پی‌درپی حرف زدن که همیشه تصویری از خودمان را تشدید می‌کند. **ریکپا** در لغت به معنی «هوش و بینش» و یا «روشنی» است. در پس تمام آن نقشه‌ها و نگرانی‌ها، در پس تمامی آن آرزوها و خواسته‌ها، انتخاب‌ها و برگزیدن‌ها، ذهنیت طبیعی و خردمند **ریکپا** همیشه آن‌جا وجود دارد. وقتی از صحبت کردن با خودمان دست می‌کشیم **ریکپا** پیوسته آن‌جاست.

سگ‌ها در نپال تمام طول شب عوعو می‌کنند. هر بیست دقیقه یکبار یا یک چنین زمانی. ناگهان همه با هم از عوعو کردن دست می‌کشند و در آن لحظه می‌توان آرامش و سکوتی فراوان را تجربه کرد. بعد دوباره همه واق‌واق می‌کنند. ذهنیت حقیر و کوچک **سیم** هم درست مثل همین است. ابتدا وقتی مدیتیشن را شروع می‌کنیم، مثل این است که انگار این سگ‌ها هرگز نمی‌خواهند دست از واق‌واق کردن بردارند. بعد از مدتی، آن وقفه‌ها ایجاد می‌شوند. افکار آشفته مثل آن سگ‌های وحشی هستند که باید اهلی شوند. به جای آن که آن‌ها را کتک بزنیم و یا به سوی شان سنگ پرتاب کنیم، آن‌ها را با محبت و نوازش رام می‌کنیم. بارها و بارها با دقت و مهربانی به آن‌ها نگاه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم کم‌کم ساکت شوند. گاهی اوقات انگار آن‌جا فضای بیشتری وجود دارد، با کمی صدای واق‌واق این‌جا و آن‌جا.

البته که واقواق سگها ادامه خواهد داشت. ما سعی نمیکنیم از شر آن سگها خلاص شویم. اما وقتی فقط یکبار گستردگی ریکپا را حس کردیم، این گستردگی به همه چیز سرایت کند. وقتی این گشایش را فقط برای یک لحظه بینیم، اگر با محبتی بیقیدوشرط تمرین کنیم، این گشایش دائم گسترش مییابد و به دلخوریهایمان بسط داده می شود، به ترسهایمان کشیده می شود. به برداشتها و عقاید ما نسبت به چیزها و به اندیشه و باورمان نسبت به خودمان بسط داده می شود. حتی گاهی اوقات دچار این احساس می شویم که زندگی مثل رویاست.

وقتی تقریباً ده سالم بود، بهترین دوستم شبها خوابهای بدی می دید: خواب می دید که دارد توی ساختمانی خیلی بزرگ و تاریکی می دود و هیولایی ترسناک او را دنبال می کند. به دری می رسد و تلاش می کند آن را باز کند. در را باز می کند و هنوز آن را پشت سر خودش نبسته که متوجه می شود، هیولایی که به دنبالش بوده، در را خیلی سریع باز کرده است. آخر سر با داد و فریاد و گریه از خواب می پرد و کمک می خواست.

روزی در آشپزخانه شان نشسته بودیم و در مورد کابوس هایش صحبت می کردیم. وقتی از او پرسیدم هیولایی که می بیند چه شکلی است، او گفت نمی داند چون همیشه دارد از دست او فرار می کند. بعد از این که این سؤال را از او پرسیدم، او تازه نسبت به آنها کنجکاو شد. کنجکاو شده بود که آیا هیچ کدام شبیه جادوگرها بودند و یا هیچ کدام چاقو داشتند. بنابراین وقتی دفعه بعد خواب بدی دید، درست لحظه ای که هیولاها تعقیبش می کردند، برگشت و روبه روی آنها ایستاد. خیلی شجاعت می خواست و قلبش تندتند می زد، اما به دیوار تکیه داد و به هیولاها نگاه کرد. همه آنها درست مقابل او ایستادند و شروع کردند به بالا و پایین پریدن، اما هیچ کدام نزدیک تر نیامدند. روی هم پنج نفر بودند، هر کدام هم شبیه یک حیوان بودند. یکی از آنها شبیه خرسی قهوه ای بود، اما به جای پنجه، ناخنهایی بلند و قرمز داشت. یکی از آنها چهار جفت چشم داشت. یکی دیگر زخمی بر روی گونه اش بود. وقتی آنها را از نزدیک دید، بیشتر به نقاشی های دو بُعدی کتاب های فکاهی شبیه بودند تا به هیولا. بعد کم کم ناپدید شدند. پس از آن دوستم از خواب بیدار شد و این آخرین باری بود که کابوس دید.

در سه نوع بیداری، نکته ای آموزشی وجود دارد: بیدار شدن از رویاهایی که در خواب می بینیم، بیداری نسبت به مرگ از رویای زندگی و بیدار شدن و به روشن بینی رسیدن از رویای توهمات. این تعالیم به ما می گویند که وقتی می میریم، مرگ را به صورت بیداری از خوابی بسیار طولانی تجربه

می‌کنیم. وقتی این آموزش‌ها را شنیدم، به یاد خواب‌های بدِ دوستم افتادم. این موضوع مرا تحت تأثیر قرارداد که اگر همه این‌ها خواب و رویاست، لازم است سعی کنم به همان اندازه که فرار می‌کنم، به آن چه که مرا می‌ترساند نگاه کنم. البته همیشه این موضوع این قدر به‌نظرم آسان نمی‌آید، اما در جریان این کار خیلی چیزها در مورد مایتری یاد گرفتم.

اهریمن‌های شخصی ما به اشکال مختلفی ظاهر می‌شوند. ما آن‌ها را به صورت خجالت، حسادت، ترک کردن و خشم تجربه می‌کنیم. آن‌ها چیزهایی هستند که ما را آن قدر ناراحت و معذب می‌کنند که همیشه اقدام به فرار می‌کنیم.

برای مواجه نشدن با آن چه که در دل مان دارد اتفاق می‌افتد، به طرز غیرعادی فرار می‌کنیم، عکس‌العمل نشان می‌دهیم، چیزی می‌گوییم، در را به هم می‌گوییم، کسی را کتک می‌زنیم یا گلدانی را پرت می‌کنیم. و یا جلوی احساسات مان را می‌گیریم تا به هرطریقی درد و رنج مان را از بین ببریم. می‌توانیم تمام عمرمان را صرف فرار از هیولاهای ذهن مان کنیم.

در سراسر دنیا مردم آن قدر مشغول دوندگی هستند که فراموش می‌کنند از زیبایی‌های اطرافشان بهره ببرند. آن قدر به این تازیدن به جلو عادت کرده‌ایم که خودمان، خودمان را از شادی و لذت محروم می‌کنیم.

یک بار خواب می‌دیدم دارم خانه‌ای را برای ورود خاندرو رینپوشه مرتب می‌کنم. دستپاچه بودم، خانه را تمیز می‌کردم و غذا درست می‌کردم. ناگهان سروکله ماشین رینپوشه پیدا شد و با همراهانش از راه رسید. وقتی جلو رفتم و به آن‌ها خوش آمد گفتم، رینپوشه با لبخندی از من پرسید، «امروز صبح طلوع خورشید را دیدی؟» جواب دادم، «خیر، رینپوشه، ندیدم. بیش از این‌ها گرفتار بودم که خورشید را ببینم.» او خندید و گفت: «زیاده از حد گرفتار زندگی کردن!»

گاهی به‌نظر می‌رسد بی‌بصیرتی و عجله را ترجیح می‌دهیم. سال‌های سال می‌توانیم اعتراض کنیم، گله و شکایت کنیم و کینه به دل داشته باشیم. اما درست در میان آن تندی و خشم می‌توانیم نگاه مختصری به امکان وجود مایتری بیاندازیم. صدای کودکی را بشنویم که دارد گریه می‌کند، احساس کنیم بوی نان می‌آید و کسی دارد نان می‌پزد. خنکی هوا را حس کنیم یا اولین شکوفه‌های زعفران در بهار را ببینیم. علی‌رغم همه این‌ها، با زیبایی‌های طبیعت به خودمان بیاییم.

مواجه شدن با مقاومتی که نسبت به مسائل زندگی داریم، راه از بین بردن آن‌هاست. وقتی گرمای

اتاق ناراحت‌مان می‌کند، می‌توانیم آن گرما را تجربه کنیم و به گرمی، حرارت و سنگینی آن پی ببریم. وقتی اتاق خیلی سرد است و احساس سرما می‌کنیم، می‌توانیم آن سرما را تجربه کنیم و سردی و گزش آن را حس کنیم. می‌توانیم به جای آن که از بارش باران اظهار ناراحتی کنیم، تحت تأثیر خیزی و رطوبت آن قرار بگیریم. وقتی وزش باد به پنجره‌ها، ما را نگران می‌کند، می‌توانیم با آن مواجه شویم، آن را تجربه کنیم و به صدایش گوش دهیم. کم کردن انتظارات‌مان راه چاره‌ای است که می‌توانیم به عنوان هدیه به خودمان تقدیم کنیم. هیچ چاره‌ای برای گرما و سرما نیست و برای همیشه ادامه دارند. بعد از مردن‌مان، جزرومد هنوز ادامه خواهد داشت. هم‌چنین امواج دریا و روز و شب – این طبیعت اوضاع است. اصل و جوهر مایتری این است که توانایی قدردانی داشته باشیم، این که بتوانیم به دقت ببینیم و متوجه شویم و این توانایی را داشته باشیم که ذهن‌مان را بگشاییم.

نشانه‌های سنتی دوران تاریک و سیاه، آلوده بودن رودخانه‌ها و آلودگی هواست، زمانی است که خانواده‌ها و اقوام مختلف با هم در جنگ و جدال هستند و بزرگ‌راه‌ها پر از آواره‌های بی‌خانمان است. نشانه دیگر این است که مردم نسبت به خود شکاک و ترسو می‌شوند.

به‌نظر می‌رسد تمرین محبت بی‌قیدوشرط نسبت به خود، از هر روش خوب و مفیدی که تاریکی دوران‌های تاریک و سیاه را روشن کند، بهتر است.

شیفته و مجذوب شدن پنداری که از خودمان داریم، مثل کر و کور بودن است. مثل این است که وسط دشتی وسیع پر از گل‌های وحشی ایستاده‌ایم اما پوششی سیاه بر سر داریم. مثل اتفاقی دیدن درختی پر از پرنده‌های نغمه‌خوان است درحالی که داخل گوش‌های مان گوش‌گیر گذاشته‌ایم.

خشم و مقاومت زیادی نسبت به زندگی وجود دارد. این خشم و مقاومت در میان همه اقوام مثل بلا و آفتی است که همه‌جا را آلوده می‌کند و نمی‌توان جلوی آن را گرفت. در چنین وضعیتی عاقلانه است که نسبت به این چیزها کنجکاو باشیم و راه و رمز محبت بی‌قیدوشرط را نسبت به خودمان پیدا کنیم.

۶: آزار نرسانیم

این تجربه‌ای دگرگون‌کننده است که به جای این که بلافاصله فضا را پر کنیم، فقط مکث کنیم. با تأمل و مکث کردن، شروع می‌کنیم با آن بی‌قراری، و نیز با آن گستردگی بنیادی ارتباط برقرار کنیم.

آزار نرساندن به طور واضح شامل از پا در نیاموردن، نچاپیدن و دروغ نگفتن است. هم‌چنین شامل پر خاشگری نکردن – سلطه‌جویانه رفتار نکردن، سلطه‌جویانه حرف زدن و تفکر سلطه‌جویانه نداشتن است. آموزش اصلی این تعالیم، در قدرت التیام‌بخشِ خشونت نورزیدن، این است که یاد بگیریم به خودمان و دیگران آزار نرسانیم.

اصل و اساس جامعه به روشنی رسیده، آزار نرساندن به خودمان و دیگران در شروع، آزار نرساندن به خودمان و دیگران در میانه و آزار نرساندن به خودمان و دیگران در آخر است. به این طریق است که دنیایی سالم می‌تواند وجود داشته باشد. این کار توسط شهروندانی خردمند آغاز می‌شود، و آن شهروندان، ما هستیم. عمده‌ترین خشونت‌هایی که می‌توانیم نسبت به خودمان اعمال کنیم و اساسی‌ترین آسیبی که می‌توانیم به خود وارد کنیم، این است که با نداشتن شهامت و بدون این که با خودمان رابطه‌ای آرام و صادقانه داشته باشیم، در بی‌خبری بمانیم.

حضور داشتن، پایه و اساس آزار نرساندن است، حسی از واضح دیدن به همراه احترام و همدردی نسبت به چیزی که داریم می‌بینیم. این چیز است که از تمرین اولیه عایدمان می‌شود. اما حضور داشتن به انجام مدیتیشن مرتب و منظم و مطابق اصول ختم نمی‌شود. حضور داشتن به ما کمک می‌کند با تمامی جزئیات زندگی مان ارتباط برقرار کنیم. به ما کمک می‌کند بی آن که چشمان مان را ببندیم، بی آن که گوش و بینی مان را بگیریم، ببینیم، بشنویم و ببوییم. این سفری دائم در طی زندگی مان است تا با مستقیم و بی‌واسطه بودن تجربه‌های مان صادقانه در ارتباط قرار بگیریم و به اندازه کافی به خودمان احترام بگذاریم و خود را مورد قضاوت قرار ندهیم.

هرچه در این سفر که حاکی از صداقت و ملایمت است، یکدل و یکرنگ باشیم، مثل تلنگری است که بفهمیم چقدر چشمان مان را به بعضی رفتارهای آزاردهنده مان بسته‌ایم. ویژگی‌های مان آن قدر نهادینه شده که وقتی مردم، چه با مهربانی چه با گستاخی، سعی می‌کنند به ما بگویند که راه و روش مان و یا رفتاری که با دیگران داریم احتمالاً کمی آزاردهنده است، نمی‌توانیم بپذیریم. آن قدر به راه و روشی که کارها را انجام می‌دهیم عادت کرده‌ایم که به نوعی فکر می‌کنیم دیگران هم به آن خو گرفته‌اند.

خیلی ناراحت‌کننده است و مدتی هم طول می‌کشد تا با این موضوع روبه‌رو شویم که چگونه دیگران را آزار می‌دهیم. این سفری است که به دلیل تعهد ما نسبت به ملایم و با صداقت رفتار کردن پیش می‌آید، تعهد نسبت به بیدار و هشیار بودن و حضور داشتن. متوجه تمایلات، خشونت‌ها، حسادت‌ها و نادانی‌های مان می‌شویم، چون حضور داریم. فقط متوجه آن‌ها می‌شویم اما نسبت به آن‌ها عکس‌العمل نشان نمی‌دهیم. بدون حضور داشتن، متوجه این چیزها نمی‌شویم.

گام بعدی اجتناب کردن است. پایه و اساس، حضور داشتن است، اجتناب کردن، راه و مسیر است. اجتناب کردن یکی از آن لغات آزاردهنده است که سرکوب‌کننده به نظر می‌آید. به طور یقین آدم‌های سرزنده، شاد و بامزه، از چیزی اجتناب نمی‌کنند. ممکن است گاهی از انجام کاری خودداری کنند اما شیوه زندگی‌شان پرهیز و اجتناب کردن نیست. به هر حال در این مبحث، اجتناب کردن بیشتر به معنی راهی است که به انسانی دارمایی تبدیل شویم. این ویژگی که وقتی کمی احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم، برای سرگرمی و تفریح، به لحظه چنگ‌نزنیم و آن را نقاپیم. اجتناب کردن، تمرین پر نکردن فضا است وقتی که وقفه‌ای ایجاد شده است.

یک بار تمرین مدیتیشن جالبی آموزش می‌دادم که ترکیبی از حضور داشتن و اجتناب کردن بود. به ما گفته شده بود توجه کنیم وقتی احساس ناراحتی می‌کنیم، چه حرکات بدنی از ما سر می‌زند. من متوجه شدم وقتی احساس ناراحتی می‌کردم مثلاً گوشم را می‌کشیدم، بینی یا سرم را، در حالی که نمی‌خاریدند، می‌خارندم و یا یقه‌ام را مرتب می‌کردم. این حرکات پرشی و عصی را وقتی انجام می‌دادم که احساس ناامنی و ناپایداری می‌کردم. آموزش ما این بود که سعی کنیم هیچ چیز را عوض نکنیم، خودمان را بابت کاری که انجام داده‌ایم سرزنش نکنیم، بلکه فقط ببینیم و متوجه شویم که چه کرده‌ایم.

این که متوجه شویم از چه طریق سعی داریم اجتناب کنیم، راهی است تا با ناپایداری و ناامنی در ارتباط قرار گیریم. اجتناب کردن – به طور ناگهانی و مطابق با الگوهای عادت‌ی رفتار نکردن – است. اجتناب کردن با دست کشیدن ذهن از مشغولیات در ارتباط است. با اجتناب کردن، متوجه می‌شویم چیزی مابین میل و اشتیاقی که بروز کرده – خشونت، تنهایی یا هر چیزی دیگر – و عملی که در نهایت انجام می‌دهیم، وجود دارد. آن‌جا چیزی در ما وجود دارد که نمی‌خواهیم تجربه‌اش کنیم، و هرگز هم تجربه نمی‌کنیم، زیرا خیلی سریع عکس‌العمل نشان می‌دهیم.

در پس زندگی روزمره ما، در پس تمامی صحبت‌هایی که می‌کنیم، تمام حرکاتی که انجام می‌دهیم،

در پس تمام افکارمان، ناپایداری و ناامنی بنیادینی وجود دارد که هر لحظه می‌جوشد و می‌خروشد. ما این بی‌ثباتی و ناامنی را به شکل بی‌قراری و ناآرامی و به شکل ترس تجربه می‌کنیم. این بی‌قراری و ناآرامی در ما احساساتی شدید، خشونت، جهل، حسادت و غرور برمی‌انگیزاند که ما هرگز به ماهیت آن نمی‌پردازیم و آن را مورد ملاحظه قرار نمی‌دهیم.

اجتناب کردن روشی است برای شناختن ماهیت و طبیعت این بی‌قراری و ترس. روشی است تا در این ناپایداری و ناامنی، استقرار پیدا کنیم. اگر بلافاصله با صحبت کردن، با نشان دادن رفتاری از خود و یا با فکر کردن، خود را سرگرم کنیم – اگر هیچ وقفه‌ای ایجاد نکنیم – هرگز نمی‌توانیم آرامش پیدا کنیم و همیشه در زندگی در حال عجله کردن خواهیم بود و در چیزی که پدربزرگم آن را نمونه خوبی از بی‌قراری و ناآرامی می‌نامید گیر می‌کنیم. اجتناب کردن راهی است تا به بیشترین حد ممکن با خودمان دوست باشیم. می‌توانیم با آن‌چه که در پس تمام این افکار پوچ، خیالات واهی و زودگذر وجود دارد، با تمام چیزهایی که بروز می‌کنند و خودشان را به صورت تنش، کنترل امور، رفتارهای طرح‌ریزی شده یا هر چیزی دیگر نشان می‌دهند، ارتباط برقرار کنیم. در پس تمام این‌ها، چیزی بسیار نرم و ظریف وجود دارد که ما آن را به صورت ترس و یا بی‌قراری حس می‌کنیم.

روزی استادی به دلاوری جوان گفت که تو باید با ترس بجنگی. دلاور نمی‌خواست تن به این کار دهد. این کار خیلی خشن، ترسناک و غیردوستانه به نظر می‌رسید. اما استاد به او گفت که باید این کار را انجام دهد و دستورالعمل‌های لازم را هم در ارتباط با این پیکار به او داد. روز موعود فرا رسید. یک طرف دلاور ایستاده بود و طرف دیگر ترس. دلاور خیلی احساس کوچکی و حقارت می‌کرد و ترس خیلی بزرگ و غضبناک به نظر می‌آمد. آن‌ها هر دو مسلح به سلاح‌های خودشان بودند. دلاور جوان اسلحه خویش را بیرون کشید و به طرف ترس قدم برداشت، سه بار تعظیم کرد و پرسید، «اجازه دارم با شما به نبرد پردازم؟» ترس پاسخ داد، «به خاطر این همه احترامی که برای من قائل هستی و اجازه می‌گیری از تو متشکرم.» بعد دلاور جوان پرسید، «چطور می‌توانم به تو غلبه کنم؟» ترس جواب داد، «وسيله دفاعی من این است که تند حرف می‌زنم و خیلی به تو نزدیک می‌شوم. آن وقت تو کاملاً عصبی می‌شوی و هر کاری که می‌گویم انجام می‌دهی. اگر تو هرکاری را که می‌گویم انجام ندهی، من هیچ قدرت و توانی ندارم. تو می‌توانی به حرف‌های من گوش بدهی و برایم احترام قائل باشی. حتی می‌توانی با حرف‌های من متقاعد شوی. اما اگر هرچه می‌گویم انجام ندهی، من هیچ قدرتی نخواهم داشت.» به این ترتیب آن دلاور یاد گرفت چگونه بر ترس فایق شود.

واقعاً به همین ترتیب مؤثر است. باید به نوعی این دلشوره‌ها را ملاحظه کنیم، درک کنیم که عواطف ما چگونه این توان و قدرت را دارند که ما را به قلمروی خود بکشانند. این درک به ما کمک می‌کند بفهمیم چگونه درد و رنج خود را اضافه می‌کنیم، چطور به پریشانی‌های خودمان دامن می‌زنیم و چگونه خودمان را آزار می‌دهیم. از آن جایی که ما ذاتاً خوب، خردمند و باهوش هستیم، می‌توانیم دست از آزار خود و دیگران برداریم. چون حضور داریم، می‌توانیم چیزها را به محض این که بروز کردند ببینیم و متوجه‌شان شویم. با این درک، وارد زنجیره پی‌درپی عکس‌العمل نشان دادن که می‌تواند اوضاع را خیلی بدتر کند، نمی‌شویم. اوضاع را مسکوت می‌گذاریم، اوضاع از اهمیت کمی برخوردار می‌شود و وضع از آن چه هست بدتر نمی‌شود. اوضاع به جنگ جهانی سوم و خشونت خانگی تبدیل نمی‌شود. همه این چیزها در صورتی اتفاق می‌افتد که یاد بگیریم برای یک لحظه مکث کنیم و یاد بگیریم بارها، همان رفتارهای همیشگی را بی‌اراده انجام ندهیم. این تجربه‌ای دگرگون‌کننده است که به جای این که بلافاصله فضا را پر کنیم، فقط تأمل کنیم. با مکث و تأمل کردن شروع می‌کنیم با آن بی‌قراری اولیه و نیز با آن گستردگی بنیادی ارتباط برقرار کنیم.

نتیجه این است که دست از آزار رساندن برمی‌داریم. شروع می‌کنیم خودمان را کاملاً بشناسیم و به خودمان احترام بگذاریم. هر چیزی می‌تواند پیش بیاید، هر چیزی ممکن است به درون خانه ما پا بگذارد، می‌توانیم هر چیزی را روی کاناپه اتاق نشیمن‌مان پیدا کنیم و وحشت نکنیم. با حضوری صادقانه و آرام، به‌طور کامل در شناخت خودمان پیشرفت می‌کنیم، پیشرفتی واقعی.

این روند ما را با فواید آزار نرساندن – با سلامت بنیادی بدن، گفتار و ذهن‌مان در ارتباط قرار می‌دهد. سلامت و صلابت بدن، مثل کوه است. اتفاقات زیادی برای کوه می‌افتد. باد و تندباد بر آن می‌وزد و باران و برف بر آن می‌بارد. خورشید گرم و سوزان بر آن می‌تابد، ابرها از آن عبور می‌کنند، حیوانات و هم‌چنین انسان‌ها بر روی کوه‌ها ادرار و مدفوع می‌کنند. مردم زباله‌های خود را در آنجا می‌ریزند و دیگران آن‌ها را جمع می‌کنند. اتفاقات بسیاری برای کوه پیش می‌آید، اما کوه همان‌جا قرار دارد. هنگامی که خودمان را به‌طور کامل می‌بینیم، آرامش و سکوتی در بدن ما وجود دارد که مثل کوه است. دیگر هیجان‌زده نمی‌شویم و مجبور نیستیم بینی‌مان را بخارانیم، گوش‌مان را بکشیم، کسی را نیشگون بگیریم، از اتاق بیرون برویم و غرق فراموشی شویم. رابطه‌ای کاملاً خوب با خودمان، منجر به آرام و ساکت ماندن می‌شود که به این معنی نیست که ندویم، نپریم و نرقصیم، بلکه به این معنی است که بی‌اختیار هیچ رفتاری را انجام ندهیم. در کار کردن، در خوردن،

سیگار کشیدن و در رابطه جنسی برقرار کردن زیاده‌روی نمی‌کنیم. به‌طور خلاصه از اذیت کردن و آزار رساندن خودداری کنیم.

آرامش در گفتار مثل نواختن با عود بدون سیم است. آلت موسیقی حتی بدون سیم هم، اعلام وجود می‌کند. این توصیفی از گفتار ماست وقتی که آرام و سروسامان یافته است و به این معنی نیست که داریم کنترل می‌کنیم یا نگران هستیم و سخت تلاش می‌کنیم که چیزهای غلط و بیهوده نگوییم. به این معنی است که کلام ما صریح، روشن و مؤدبانه است. چون کسی حرف نمی‌زند، و یا چون عصبانی هستیم، نسنجیده شروع به حرف زدن نمی‌کنیم. مثل ورور جادو پرحرفی نمی‌کنیم. همه چیز را شنیده‌ایم، به ما توهین شده است و یا مورد تعریف و تمجید قرار گرفته‌ایم. می‌دانیم در این موقعیت قرار داشتن که همه عصبانی و یا آرام هستند، چگونه است. راحت و آرام هستیم چون با خودمان می‌مانیم، پس احساس نمی‌کنیم که به سبب عصبانیت و یا از روی الگوهای عادی مان باید حتماً به سرعت چیزی بگوییم. کلام ما آرام است و وقتی صحبت می‌کنیم، ارتباط برقرار می‌شود. ما این نعمت سخن گفتن را با بیان عصیتهای مان هدر نمی‌دهیم.

آرامش ذهن مثل دریاچه‌ای در منطقه‌ای کوهستانی است. دریاچه‌ای بدون موج. وقتی دریاچه هیچ موجی ندارد همه چیز در آن قابل دیدن است. وقتی آب دریاچه متلاطم است هیچ چیز دیده نمی‌شود. تجسم ذهن آرام ما، دریاچه‌ای آرام بی هیچ موجی است، لبریز از دوستی بی حد و حصر، حتی نسبت به همه‌آتش‌آشغال‌هایی که ته دریاچه هست و فکر نمی‌کنیم که باید آب را به هم بزنیم تا چشم‌مان به چیزهایی که آن پایین است نیفتد.

لازمه لطمه زدن و آسیب نرساندن، بیداری است. بخشی از بیدار بودن این است که به اندازه کافی آرام رفتار کنیم، از سرعت‌مان کم کنیم تا متوجه باشیم چه می‌گوییم و چه می‌کنیم. هرچه بیشتر شاهد عکس‌العمل‌های زنجیروار احساسی‌مان و تاثیر آن‌ها باشیم، اجتناب کردن آسان‌تر خواهد بود. به این ترتیب هشیاری و بیداری، آرام رفتار کردن و متوجه بودن، کم‌کم شیوه زندگی ما می‌شود.

ریشه تمام آزارها و اذیت‌ها جهل و نادانی است. با مدیتیشن شروع می‌کنیم برخلاف این جریان رفتار کنیم. اگر متوجه شویم که حضور نداریم، اگر ببینیم به ندرت خویشتن‌داری می‌کنیم و این که از آرامش کمی برخورداریم، نباید پریشان شویم، این شروع روشنی است. با گذر لحظه‌های عمر، دیگر کر، لال و کور بودن تأثیر چندانی ندارد. این روند به جای این که ما را عصبانی کند، به طرز

شگفت‌آوری به ما آزادی می‌بخشد. وقتی به طور کامل حضور داریم این آزادی و آزادگی، به طور طبیعی پدیدار می‌شود، بی هیچ اضطراری که چرا کامل نیستیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۷: ناامیدی و مرگ

اگر مشتاق باشیم از این امید دست برداریم که ناامنی و رنج به کلی می‌تواند از بین برود، آن وقت شهامت و شجاعت خواهیم داشت که با ناپایداری وضعیت‌مان آرام و قرار پیدا کنیم. این اولین قدم در این راه است.

این که ذهن‌تان را به دارما معطوف کنید، موجب آسایش خاطر یا استقرار نمی‌شود. توجه ذهن به دارما هیچ زمینه‌ای را فراهم نمی‌کند که بتوان بر آن تکیه کرد. در واقع وقتی ذهن شما به دارما می‌پردازد، شما بی‌باکانه، ناپایداری و تغییر را تشخیص می‌دهید و با راه و روش ناامیدی آشنا می‌شوید.

در زبان تبتی لغت جالبی وجود دارد: **یه تانگ چه**. «یه» به معنی «کاملاً، به کلی» است و بقیه آن به معنی «خیلی خسته» است. بنابراین یه تانگ چه در مجموع به معنی کاملاً خسته و از پافتاده است. می‌توانیم بگوییم «کاملاً بیزار و دلزده». این لغت بیانگر تجربه ناامیدی کامل است، به طور کامل از امیدواری دست کشیدن. این نکته بسیار مهمی است. سرآغاز هر شروعی است. بدون دست کشیدن از امیدواری – بدون دست کشیدن از این که جایی بهتر هست، این که کسی بهتر هست – هرگز از وضعیتی که در آن هستیم و از آن چه که هستیم احساس آرامش نمی‌کنیم.

می‌توانیم بگوییم که کلمه حضور به یکی بودن با تجربه‌مان و نه جدا بودن از آن اشاره دارد. در لحظه بودن و حضور داشتن در موقعیتی که دست ما دستگیره در را لمس می‌کند یا وقتی تلفن زنگ می‌زند، یا بودن و حضور داشتن به هنگام بروز هر نوع احساسی. کلمه حضور، در لحظه بودن را به طور تمام و کمال، در موقعیتی که هستیم بیان می‌کند. اگرچه یه تانگ چه، خیلی راحت قابل درک و هضم نیست، اما بیانگر چشم‌پوشی و دست کشیدن است که ضرورت راه معنوی است.

این فکر که بالاخره می‌توانیم همه چیز را با هم به دست بیاوریم واهی است. جستجوی امنیت خاطری پایدار، بی‌فایده است. عمل کردن برخلاف الگوهای عادی بسیار قدیمی و ثابت، مستلزم این است که نظرمان را نسبت به اغلب پندارهای اولیه‌مان عوض کنیم. شخص باید از این گونه طرز تفکرها کاملاً خسته و دلزده شده باشد این که به «من» ی جدا، محکم و استوار اعتقاد داشته باشد، این که در جستجوی خوشی و شادی باشد و از درد و رنج اجتناب کند و از این فکر که کسی «آن‌جا بیرون» وجود دارد که ما را باید به خاطر دردها و رنج‌های مان سرزنش کند. شخص باید از این امید که این طرز تفکر منجر به رضایتمندی می‌شود دست بشوید. وقتی بتوانیم این باور و یا امید را زیر

سؤال ببریم که جایی برای پنهان شدن وجود ندارد، رنج کشیدن کم کم از میان می‌رود.

ناامیدی به این معنی است که ما دیگر شور و حال نداریم سفرمان را با هم ادامه بدهیم. ممکن است هنوز بخواهیم سفرمان را با هم ادامه بدهیم. ممکن است واقعاً دل‌مان بخواهد احساس امنیت کنیم و هزاران روش را به کار گرفته باشیم تا همه آن سستی‌ها را پنهان و یا مهار کنیم ولی زمین همچنان مدام زیر پای ما در حال حرکت است. سعی و تلاش برای به دست آوردن امنیتِ خاطری پایدار و ثابت به ما چیزهای زیادی می‌آموزد، چون اگر هیچوقت سعی در انجام این کار نداشته باشیم، هرگز متوجه نمی‌شویم که انجام‌پذیر نیست. معطوف کردن ذهن به دارما، سرعت پی بردن ما به این موضوع را افزایش می‌دهد. با هر بار تلاش، یک بار دیگر می‌فهمیم که ناامیدی محض وجود دارد - نمی‌توانیم هیچ امنیتی به دست بیاوریم.

برای کسانی که می‌خواهند چیزی داشته باشند تا به آن بچسبند، زندگی حتی ناراحت‌کننده‌تر است. ما به امیدوار بودن، اعتیاد پیدا کرده‌ایم - این امید که شک و تردید و ابهام از میان خواهد رفت. این اعتیاد تأثیری دردناک و رنج‌آور بر اجتماع دارد: اجتماعی مبتنی بر تعداد زیادی از افراد که معتاد به یافتن امنیت هستند، مکانی حاکی از مهربانی و همدردی نیست.

اولین حقیقت والای این تعالیم این است که وقتی احساس رنج و درد می‌کنیم، به این معنی نیست که مشکلی وجود دارد. چه آرامشی. بالاخره کسی واقعیت را گفت. رنج بخشی از زندگی است، و نباید فکر کنیم چون کار غلطی انجام داده‌ایم، رنج می‌کشیم. ولی در واقع وقتی احساس درد و رنج می‌کنیم، فکر می‌کنیم اشتباهی رخ داده است. از آن جایی که ما به امید داشتن معتاد شده‌ایم، احساس می‌کنیم می‌توانیم از شدت تجربه‌مان کم کنیم یا به آن روح ببخشیم، تقویتش کنیم و یا آن را به گونه‌ای تغییر دهیم و به این ترتیب به رنج کشیدن مان بیشتر دامن می‌زنیم.

در زبان تبتی کلمه‌ای که برای امید داشتن به کار می‌رود **ریوا** و برای ترس و بیم، **دوکپا** است. بیشتر اوقات از لغت **ری‌دوک** استفاده می‌شود که ترکیبی از هر دو کلمه است. بیم و امید، احساسی دوسویه است. وقتی یکی از آن‌ها وجود دارد، همیشه دیگری هم وجود دارد. ریشه درد و رنج ما همین **ری‌دوک** است. در دنیای بیم و امید، مدام به دنبال چاره‌ای دیگر هستیم چون چیز ناراحت‌کننده‌ای وجود دارد، چون چیزی ما را ناآرام و بی‌قرار می‌کند و چیزی دارد آزارمان می‌دهد، همیشه باید کانال تلویزیون را عوض کنیم، درجه حرارت را تغییر دهیم و یا موزیک را عوض کنیم.

بیم و امید از این احساس ناشی می‌شود که ما چیزی کم داریم، حسی ناشی از فقر و نداری. نمی‌توانیم با خودمان آرام بگیریم. به امید داشتن می‌چسبیم و این امیدواری، ما را از لحظه‌ی حال غافل می‌کند. احساس می‌کنیم کسی دیگر می‌داند چه خبر است اما از آن جایی که چیزی در ما کم و کسر است، پس در دنیای مان هم به چیزی احتیاج داریم.

به جای این که اجازه دهیم منفی‌گرایی‌ها بر ما چیره شوند، باید تشخیص دهیم که همین حالا احساس بسیار بدی داریم و نباید حساسیت به خرج دهیم که خوب و موجه به نظر بیاییم. این مهربانانه‌ترین کاری است که می‌توان انجام داد. شجاعانه‌ترین کار. می‌توان آن حس بد را بو کرد، لمس کرد، چه جنسی است؟ چه رنگی دارد؟ چه شکلی دارد؟

می‌توانیم به طبیعت آن حس بد پی ببریم. می‌توانیم طبیعت دوست نداشته‌ها، شرم و خجالت این حس را بشناسیم و باور کنیم که مشکلی پیش نیامده است. می‌توانیم این امید بنیادین که «من» ی بهتر وجود دارد و روزی پدیدار می‌شود را رها کنیم. نمی‌توانیم خودمان را نادیده بگیریم انگار که اصلاً آنجا نبوده‌ایم. بهتر است بیم‌ها و امیدهای مان را صریح ببینیم. آن وقت نوعی اعتماد و اطمینان نسبت به خرد ذاتی مان پدیدار می‌شود.

این همان جایی است که چشم‌پوشی کردن آغاز می‌شود – چشم‌پوشی از این امید که تجربه ما می‌توانست متفاوت باشد – چشم‌پوشی از این امید که می‌توانستیم بهتر باشیم. قوانین رهبانی بودیستی که توصیه می‌کنند نوشیدن الکل را کنار بگذاریم، از سکس چشم‌پوشی کنیم و غیره، به این موضوع اشاره نمی‌کنند که این چیزها بد و یا غیراخلاقی هستند بلکه این ما هستیم که از آن‌ها به عنوان پرستار کودک استفاده می‌کنیم. ما از این‌ها به عنوان راهی برای فرار استفاده می‌کنیم، از این‌ها استفاده می‌کنیم تا راحت شویم، تا خودمان حواس خودمان را پرت کنیم. واقعی‌ترین چیزی را که انکار می‌کنیم، امیدی سخت و فراوان به این موضوع است که می‌توانیم از آن چه هستیم رهایی پیدا کنیم. اجتناب کردن، آموزشی است که ما را بر سر شوق می‌آورد تا بررسی کنیم ببینیم چه اتفاقی دارد می‌افتد و چون با چیزی که در حال رخ دادن است نمی‌توانیم مواجه شویم، هر بار به چیزی متوسل می‌شویم.

روزی در هواپیما کنار مردی نشسته بودم که دائماً گفتگوی مان را قطع می کرد تا قرص های مختلفی بخورد. از او پرسیدم، «چه قرصی می خورید؟» جواب داد آرام بخش هستند. گفتم، «اوه، اضطراب دارید؟» و او گفت، «نه، الآن نه، اما فکر می کنم وقتی به خانه برسم، اضطراب خواهم داشت.»

شما ممکن است از این داستان خنده تان بگیرد اما وقتی احساس ناراحتی، آشفتگی و یا دل آشوبگی می کنید چه اتفاقی افتاده است؟ متوجه آن اضطراب شوید، ببینید و دریابید که فوراً به چیزی چنگ می زنید. این چنگ زدن مبتنی بر امیدواری است. چنگ زدن، ناامیدی نامیده می شود.

اگر بیم و امید دو روی یک سکه باشند، ناامیدی و اعتماد به نفس هم همین طور هستند. اگر مشتاق باشیم از این امید که ناامنی و درد و رنج می تواند از بین برود دست برداریم، آن وقت می توانیم با ناپایداری موقعیت مان آرام و قرار بگیریم. این اولین قدم در این راه است. اگر هیچ شوقی نداشته باشیم تا آن سوی بیم و امید قدم بگذاریم، آن وقت متوسل شدن به بودا، دارما و سانگا هیچ معنا و مفهومی ندارد. پناه بردن به بودا، دارما و سانگا راجع به قطع امید کردن است از دستیابی به وضعیتی امن و پایدار. ما زمانی آماده هستیم به بودا، دارما و سانگا متوسل شویم که این سبک آموزش – چه به طور کامل احساس کنیم آمادگی انجام آن را داریم، چه نداریم – مثل چیزی به شدت مانوس، مثل تجربه کودکی که مادرش را پس از مدتی طولانی جدایی می بیند.

موضوع اصلی، ناامیدی است. وگرنه داریم سفرمان را با امید به دست یافتن به امنیت، آغاز می کنیم. اگر سفر می کنیم تا امنیت بدست آوریم به طور کامل موضوع را گم کرده ایم. می توانیم با امید به دستیابی به امنیت، به تمرین مدیتیشن بپردازیم، می توانیم با امیدواری به تأمین امنیت، آموزش ها را مطالعه کنیم، می توانیم تمامی رهنمون ها و دستورالعمل ها را با امید به کسب امنیت دنبال کنیم، اما این ها فقط به ناامیدی و رنج منجر می شود. همین حالا در اغلب موارد می توانیم با جدی گرفتن این پیام خودمان را نجات دهیم. سفر را آغاز کنید بی آنکه امید داشته باشید که امنیتی برای خودتان کسب کنید. با ناامیدی شروع کنید.

تمام اضطراب ها، همه نارضایتی ها، تمام دلایلی که امید داریم تجربه مان متفاوت باشد، از ترس ما از مرگ سرچشمه می گیرد. در پشت قضیه، همیشه ترس از مرگ وجود دارد. همان طور که استاد ذن، شونریو سوزوکی روشی^۱ گفته، زندگی مثل سوار شدن بر قایقی در حال حرکت بر روی آب دریاست که دارد الان غرق می شود. مهم نیست چقدر در مورد مرگ شنیده ایم – پذیرفتن مرگ خودمان –

بسیار مشکل است. بسیاری از تمرین‌های معنوی سعی دارند ما را ترغیب کنند مرگ خودمان را جدی بگیریم، اما حیرت‌آور است که چرا این قدر سخت است بگذاریم مرگ در خانه ما را بزند. مرگ، این تنها چیزی که واقعاً در زندگی می‌توان انتظار آن را داشت، به‌طور غیرقابل باوری به‌نظر همه ما خیلی بعید است. البته آن قدر پیش نمی‌رویم که بگوییم، «نه، من قصد ندارم بمیرم،» چون می‌دانیم که روزی خواهیم مرد. البته یقیناً دیرتر خواهد بود و بزرگترین امیدواری همین است.

روزی ترونگپا رینپوشه سخنرانی عمومی با عنوان «مرگ در زندگی روزانه» ایراد کرد. ما با فرهنگی بزرگ شده‌ایم که از مرگ می‌ترسیم و آن را از خودمان مخفی نگاه می‌داریم. با این حال همیشه آن را تجربه می‌کنیم. آن را به صورت ناامیدی تجربه می‌کنیم، به شکل اوضاعی که به نتیجه نمی‌رسند. آن را به صورت اوضاعی که همیشه در حال تغییر است تجربه می‌کنیم. وقتی روز سپری می‌شود، وقتی لحظه به پایان می‌رسد، وقتی عمل با زدم انجام می‌دهیم، این همان مرگ در زندگی روزانه است.

مرگ در زندگی روزانه را می‌توان به عنوان تجربه کردن تمام چیزهایی که نمی‌خواهیم هم تعریف کرد. ازدواج ما موفقیت‌آمیز نبوده است، کاروبارمان خوب پیش نمی‌رود. ارتباط هر روزه با مرگ به این معنی است که شروع کنیم بتوانیم صبر کنیم، با احساس ناامنی آرامش داشته باشیم، با ترس، با پریشانی، با چیزهایی که به نتیجه نمی‌رسند. به‌طوری که با گذشت سال‌ها، دیگر آن قدر سریع آن پرستار بچه را صدا نکنیم.

مرگ و ناامیدی انگیزه مناسبی فراهم می‌کنند – انگیزه‌ای مناسب برای زندگی مهربانانه و با بصیرت. اما اغلب اوقات انگیزه اصلی ما دور کردن مرگ از خودمان است. ما از روی عادت هر حسی را در ارتباط با مشکلات و سختی‌ها از خودمان دور می‌کنیم. همیشه سعی می‌کنیم انکار کنیم که تغییر اوضاع چیزی عادی و طبیعی است، و این که کنترل اوضاع از دستمان خارج می‌شود. زمان در حال سپری شدن است. این همان قدر طبیعی و عادی است که فصل‌ها می‌آیند و می‌روند و روز به شب تبدیل می‌شود. اما پیر شدن، مریض شدن، از دست دادن چیزهایی که عاشق‌شان هستیم – این‌ها را اتفاقاتی عادی و معمولی نمی‌دانیم. می‌خواهیم احساس مردن را، حالا هر چه که هست، از خودمان دور کنیم.

وقتی مرگ به ما گوشزد می‌شود، می‌ترسیم. فقط این نیست که انگشت‌مان را ببریم، خون بیاید و ما روی زخم را با چسب زخم ببندیم. ما به این موضوع چیز دیگری هم اضافه می‌کنیم – سبک و

روش خودمان را. بعضی از ما صبورانه فقط همان جا می‌نشینیم و خون روی لباس ما می‌ریزد. بعضی از ما خیلی دستپاچه می‌شویم، فقط به چسب زخم کفایت نمی‌کنیم، آمبولانس خبر می‌کنیم و به بیمارستان می‌رویم. بعضی از ما هم از چسب زخم‌های زیبا و طرح‌دار استفاده می‌کنیم. اما سبک و روش ما هرچه که هست، ساده نیست. و لبِ کلام این نیست.

آیا نمی‌توانیم فقط متوجه اصل موضوع شویم؟ نمی‌توانیم فقط به اصل موضوع بازگردیم؟ این آغاز هر شروعی است. مهم‌ترین بخش هر اتفاق، خودِ خوبِ همان اتفاق است. مهم‌ترین بخش این اتفاق، همان انگشت عزیز خونی است. باز می‌گردیم تا خودمان را با آن تطبیق دهیم، حداقل فقط با همان مهم‌ترین بخش. با لحظه‌ی حال آرام بگیریم، با ناامیدی، با مرگ و با مقاومت نکردن نسبت به این حقیقت که اوضاع به پایان می‌رسد، گذراست، ثابت نیست و همچنین در مقابل این که همیشه همه چیز در حال تغییر است – پیام اصلی همین است.

وقتی در مورد مرگ و ناامیدی صحبت می‌کنیم، داریم در مورد مواجه شدن با واقعیت صحبت می‌کنیم. گریزی نیست. ممکن است هنوز دچار انواع اعتیادها باشیم، اما از این عقیده که آن‌ها به عنوان راهی به سوی شادی و خوشی هستند، دست برمی‌داریم. بنابراین اغلب اوقات در شادی کوتاه‌مدت اعتیاد غرق شده‌ایم. ما این کار را بارها انجام داده‌ایم و می‌دانیم که چنگ زدن به این امید، سرچشمهٔ بدبختی است که از شادی کوتاه‌مدت، جهنمی درازمدت می‌سازد.

دست کشیدن از امیدواری، تشویق و دلگرمی است تا با خودتان بمانید، با خودتان دوست شوید، از خودتان فرار نکنید و به اصل موضوع بازگردید، بی آن که اهمیتی داشته باشد که چه اتفاقی دارد می‌افتد. پیش‌زمینهٔ همه چیز، ترس از مرگ است. برای همین است که احساس بی‌قراری می‌کنیم، به همین علت است که می‌ترسیم و به همین دلیل است که اضطراب داریم. اما اگر ما به‌طور کامل ناامیدی را تجربه کنیم، اگر از تمام راه‌کارهای امیدوارانه نسبت به لحظهٔ حال دست برداریم، می‌توانیم با زندگی‌مان رابطه‌ای شادی‌آور، صادقانه، درست و کامل داشته باشیم، رابطه‌ای که دیگر واقعیت ناپایداری و مرگ را انکار نمی‌کند.

۸: هشت دارمای دنیوی

ممکن است حس کنیم بهتر است به نوعی، احساساتی مثل شادی و رنج، از دست دادن و به دست آوردن، تحسین و سرزنش، شهرت و رسوایی را ریشه کن کنیم. شیوه مفیدتر، می تواند شناختن این احساسات باشد، این که متوجه شویم این احساسات، چگونه ما را گیر می اندازند، بفهمیم چگونه درک و دریافت ما را از حقیقت تحت تأثیر قرار می دهند، ببینیم که دیگر این احساسات، آن قدرها هم سخت و منجمد نیستند. آن وقت این هشت دارمای دنیوی وسیله ای می شوند برای رشدی خردمندانه تر همچنین مهربانانه تر و پرمحتوی تر.

یکی از قدیمی ترین آموزش ها در مورد بیم و امید به چیزی مربوط می شود که با عنوان هشت دارمای دنیوی شناخته شده است. هشت دارمای دنیوی، چهار جفت احساسات هستند که متضاد یکدیگرند - چهار چیزی که دوست شان داریم و به آن همامی چسیم و چهار چیزی که از آن ها خوش مان نمی آید و سعی می کنیم از آن ها دوری کنیم. پیام اصلی این است که وقتی در دام این هشت دارمای دنیوی گرفتار می شویم، رنج می کشیم.

اولین مورد این که ما شادی و خوشی را دوست داریم، به آن دل بستگی پیدا کرده ایم و برعکس، رنج را دوست نداریم. دومین مورد این که تحسین شدن را دوست داریم و به آن وابسته هستیم اما سعی می کنیم از انتقاد و سرزنش دوری کنیم. سومین مورد این که شهرت را دوست داریم و به آن دل بستگی پیدا کرده ایم و رسوایی را دوست نداریم و از آن اجتناب می کنیم. در آخر، به نایل شدن و به دست آوردن هر چیزی که می خواهیم، وابستگی پیدا کرده ایم و نمی خواهیم چیزهایی را که داریم از دست دهیم.

طبق این آموزش های بسیار ساده، غرق شدن در این چهار جفت احساسات متضاد - خوشی و رنج، به دست آوردن و از دست دادن، شهرت و رسوایی، و تحسین و سرزنش - چیزی است که ما را مدام در چرخه درد و رنج سامسارا گیر می اندازد.

هر وقت احساسی خوب داریم، افکار ما معمولاً در مورد چیزهایی است که دوست داریم - شادی، به دست آوردن، تحسین و شهرت. وقتی احساس ناراضی، آزدگی و یا دلخوری می کنیم، افکار و احساسات مان احتمالاً حول چیزهایی مثل رنج، از دست دادن، رسوایی و یا سرزنش می چرخد.

بگذارید تحسین و سرزنش را بررسی کنیم. کسی به طرف ما می آید و می گوید، «تو پیر هستی.» اگر

ما دوست داشته باشیم که پیر باشیم، احساس خوبی پیدا می‌کنیم. احساس می‌کنیم مورد تعریف و تمجید واقع شده‌ایم. با این گفته، شادی و شعفی فوق‌العاده، حسی از نایل شدن به چیزی و احساس کسب شهرت به ما دست می‌دهد. اما تصور کنید سال‌های سال ذهن‌مان به این موضوع مشغول بوده که از دست چین و چروک‌های صورت‌مان خلاص شویم و یا خطوط کنار لب‌مان را صاف کنیم. وقتی کسی به ما می‌گوید، «تو پیر هستی»، احساس می‌کنیم به ما توهین شده است. حس می‌کنیم مورد عیب‌جویی قرار گرفته‌ایم، حسی از رنج. حتی اگر در مورد این آموزه بخصوص، دیگر صحبت نکنیم، می‌توانیم متوجه شویم بسیاری از تغییرات خلق و خوی ما به این بستگی دارد که موضوعی را که اتفاق افتاده چگونه تعبیر و تفسیر می‌کنیم. اگر با دقت بیشتری به تغییرات خلق و خوی‌مان نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که همیشه چیزی باعث بروز آن‌ها می‌شود. ما واقعیتی فردی را که دایم موجب بروز عکس‌العمل‌هایی احساسی می‌شود، بر دوش می‌کشیم. کسی به ما می‌گوید، «تو پیر هستی»، و وضعیت ذهنی خاصی – یا خوشحال‌کننده یا ناراحت‌کننده – برای‌مان پیش می‌آید، لذت می‌بریم و یا عصبانی می‌شویم. برای شخص دیگری، همین تجربه می‌تواند کاملاً عادی باشد.

کلمات گفته می‌شوند، نامه‌ها دریافت می‌شوند، ارتباطات تلفنی برقرار می‌شوند، غذاها خورده می‌شوند، اتفاقات رخ می‌دهند و یا رخ نمی‌دهند. صبح از خواب بیدار می‌شویم، چشمان‌مان را باز می‌کنیم، و در کل روز، تا شب که برویم و بخوابیم، اتفاقاتی رخ می‌دهند. شب در خواب هم اتفاقات زیادی برای‌مان پیش می‌آید. در تمام طول شب، با مردم و یا وقایعی که در خواب رخ می‌دهند مواجه می‌شویم. نسبت به این اتفاقات و پیشامدها چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهیم؟ آیا به یک سری از این تجربیات دلبستگی پیدا کرده‌ایم؟ آیا بعضی از آن‌ها را پس می‌زنیم و از آن‌ها اجتناب می‌کنیم؟ چگونه به دام این هشت دارمای دنیوی گرفتار می‌شویم؟

عجیب این است که ما خودمان این هشت دارمای دنیوی را به وجود می‌آوریم. ما آن‌ها را در عکس‌العمل نشان دادن نسبت به آن‌چه برای‌مان اتفاق می‌افتد می‌سازیم. آن‌ها به خودی خود، چیزی سخت و محکم نیستند. عجیب‌تر این که حتی خود ما هم آن قدر سخت و منجمد نیستیم. ما تصویری کلی از خودمان داریم که لحظه به لحظه هم آن را بازسازی می‌کنیم و به‌طور غیرارادی سعی می‌کنیم از آن مواظبت و مراقبت کنیم. اما همین تصور کلی که داریم از آن مواظبت می‌کنیم شک برانگیز است. همه، مثل برانگیزاندن و یا جلوگیری کردن از خیالی باطل است – «قیل و قال

ممکن است حس کنیم بهتر است به نوعی احساساتی را مثل شادی و رنج، از دست دادن و به دست آوردن، تحسین و سرزنش، و شهرت و رسوایی ریشه کن کنیم. یکی از عملی‌ترین برخوردها، شناختن این احساسات می‌تواند باشد، این که متوجه شویم این احساسات، چگونه ما را گیر می‌اندازند، بفهمیم چگونه درک و دریافت ما را از حقیقت تحت تأثیر قرار می‌دهند و ببینیم که این احساسات آن قدرها هم سخت و منجمد نیستند. آن وقت این هشت دارمای دنیوی وسیله‌ای می‌شوند برای رشدی خردمندانه‌تر، مهربانانه‌تر و همچنین پرمحتوی‌تر.

برای شروع، می‌توانیم توجه کنیم که در مدیتیشن، چگونه احساسات و خلق و خوی ما با از دست دادن و به دست آوردن چیزی، با مورد تحسین و یا سرزنش قرار گرفتن و غیرو در ارتباط است. می‌توانیم متوجه شویم که وقتی فکری ساده شروع می‌شود، کیفیتی ساده از انرژی، به سرعت به شادی و یا رنجی کامل تبدیل می‌شود. البته بایستی خیلی بی‌باک باشیم چون همیشه می‌خواهیم فقط آن وجه خوشی، تحسین، شهرت و به دست آوردن برای مان پیش بیاید. می‌خواهیم مطمئن باشیم همه چیز مطابق میل ما پیش می‌رود. اما وقتی واقعاً با دقت نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که هیچ کنترلی بر روی اتفاقاتی که پیش می‌آیند، نداریم. خلق و خوی ما دایم عوض می‌شود و واکنش‌های احساسی گوناگونی داریم. این‌ها پیش می‌آیند و از بین می‌روند، بی آن که پایانی داشته باشند.

گاهی اوقات ما خودمان را به طور کامل گرفتار دارما می‌بینیم. آن قدر عصبانی می‌شویم که گویی انگار کسی همین الآن وارد اتاق شده و به گوش ما سیلی زده است. بعد ممکن است این سؤال برای مان پیش بیاید: «یک دقیقه صبر کن بینم — این جا چه اتفاقی افتاده؟» به دقت توجه می‌کنیم و احساس می‌کنیم که چیزی را از دست داده‌ایم و یا به ما توهین شده است. این که این افکار از کجا آمده‌اند، نمی‌دانیم، اما اینجا هستیم و دوباره در دام آن هشت دارمای دنیوی گرفتار شده‌ایم.

درست بعد از آن، می‌توانیم آن انرژی را حس کنیم، نهایت سعی خود را کنیم تا افکارمان کنار بروند و ناپدید شوند و وقفه‌ای برای خودمان قایل شویم. و رای همه این جوش و خروش‌ها و پریشانی‌ها آسمانی آبی وجود دارد. درست همان‌جا وسط آن جوش و خروش می‌توانیم موضوع را رها کنیم و آرام و قرار پیدا کنیم.

همچنین ممکن است به‌طور کامل در رویایی لذت‌بخش و شادی‌آور غرق شویم. بررسی می‌کنیم می‌بینیم بی هیچ دلیلی احساس می‌کنیم چیزی به‌دست آورده‌ایم، برنده شده‌ایم و یا بابت چیزی مورد تحسین قرار گرفته‌ایم. آن‌چه که ناگهان بروز می‌کند خارج از کنترل است و مثل تصاویر ذهنی یک رویا، به‌طور کلی غیرقابل پیش‌بینی است. اما به محض این‌که پیش می‌آید، دوباره به دام هشت دارمای دنیوی گرفتار شده‌ایم.

نژاد بشری بسیار قابل پیش‌بینی است. فکری کوچک سر بر می‌آورد، بعد بالا می‌گیرد و از کنترل خارج می‌شود و قبل از این‌که متوجه شویم چه چیزی به جان ما افتاده است، در دام بیم و امید گرفتار شده‌ایم.

ما می‌توانیم از زندگی مان بهره ببریم. می‌توانیم در هر کاری که انجام می‌دهیم، به این احساسات متضاد که برای مان آشنا هستند، پی ببریم. به جای آن‌که به‌طور خودکار گرفتار الگوهای عادی شویم، می‌توانیم توجه کنیم ببینیم وقتی کسی ما را مورد ۴ تحسین و تجمید قرار می‌دهد، چگونه عکس‌العمل نشان می‌دهیم؟ وقتی کسی ما را سرزنش می‌کند، چطور واکنش نشان می‌دهیم؟ وقتی چیزی گم می‌کنیم چگونه تحت تأثیر قرار می‌گیریم؟ وقتی احساس شادی و یا درد و رنج می‌کنیم، آیا واقعاً به همین آسانی است که فقط احساس شادی و یا رنج کنیم یا این‌که این قصه سر دراز دارد؟

وقتی در مورد این چیزها کنجکاو می‌شویم باید آن‌ها را بررسی کنیم. ببینیم چه کسی هستیم و چه می‌کنیم، آن‌چه که مسئله و مشکل به‌نظر می‌رسد، به سرچشمه‌ای از خرد و معرفت تبدیل می‌شود. به‌طور قابل توجهی این کنجکاوی شروع می‌کند همه آن چیزی را که درد و رنج حاصل از منیت یا خودبینی می‌نامیم، زیر سؤال ببرد. معمولاً ما با احساساتی مثل خوشی و شادی و یا درد و رنج همراه می‌شویم. با این احساسات به هر دو جهت سوق داده می‌شویم، در چرخه الگوهای عادی مان گرفتار می‌شویم و حتی متوجه هم نمی‌شویم چه اتفاقی دارد می‌افتد. قبل از این‌که بفهمیم چه شده، داستانی می‌سازیم که چرا آن شخص این قدر بی‌انصاف است، یا چرا خودمان

این قدر درست کار هستیم، یا چرا باید برای ما چنین اتفاق‌هایی بیفتند. وقتی شروع می‌کنیم کل روند جریان را بفهمیم، موضوع به طرز قابل توجهی برای مان روشن می‌شود.

مثل بچه‌هایی هستیم که قلعه‌ای شنی می‌سازند. آن را با صدف‌های زیبا، تکه‌هایی چوبی و شیشه‌خرده‌های رنگی تزئین می‌کنیم. این قلعه مال ماست، دیگران حق ورود به آن را ندارند. اگر دیگران تهدید کنند که می‌خواهند به آن صدمه بزنند، خودمان دست به کار می‌شویم. هنوز علیرغم تمام وابستگی‌های مان، می‌دانیم که بی‌گمان موج می‌آید و این قلعه شنی را با خود می‌برد. نکته در این است که بی‌آن‌که به این قلعه وابستگی پیدا کنیم، نهایت لذت را از آن ببریم و وقتی که زمانش رسید، بگذاریم با موج به دریا بازگردد و با آب دریا آمیخته شود.

این رها کردن گاهی اوقات عدم وابستگی نامیده می‌شود، اما نه با آن ویژگی غیرصمیمانه و بیگانه‌ای که اغلب با این کلمه تداعی می‌شود. این عدم وابستگی، نسبت به آن یکی بسیار مهربانانه‌تر و صمیمانه‌تر است. در واقع مثل سؤال‌های یک کودک سه ساله، میل و اشتیاق به دانستن است. ما می‌خواهیم دردهای مان را بشناسیم، پس می‌توانیم به تمایلات بی‌پایان خود خاتمه دهیم. می‌خواهیم بفهمیم خوشی‌های مان چه هستند، بنابراین می‌توانیم به حرص و طمع‌های مان خاتمه دهیم. آن وقت پرسش‌های مان بیشتر می‌شوند و کنجکاوی مان هم زیادتر. می‌خواهیم از دست دادن چیزی را درک کنیم، بنابراین ممکن است وقتی اوضاع زندگی دیگران دارد به هم می‌خورد، آن‌ها را درک کنیم. می‌خواهیم به دست آوردن چیزی را درک کنیم، پس احتمال دارد وقتی مردم شاد هستند، وقتی دچار تکبر می‌شوند و به خودشان می‌بالند یا ذوق زده می‌شوند و اختیار از دست می‌دهند آن‌ها را درک کنیم.

اگر نسبت به آن‌چه که خودمان گرفتارش شده‌ایم همدردی و بصیرت بیشتری پیدا کنیم، خودبخود نسبت به نسل بشر دلسوزی و مهربانی بیشتری احساس می‌کنیم. با شناخت پیدا کردن نسبت به پریشانی‌های خودمان، تمایل و توانایی بیشتری پیدا می‌کنیم تا در جریان پریشانی‌های دیگران قرار بگیریم و سعی کنیم از شدت آن‌ها کم کنیم. اگر ترس‌ها و بیم‌های خودمان را نشناسیم، اگر فکری را که سر برمی‌آورد نینیم، اگر متوجه عکس‌العمل‌های زنجیرواری که به دنبال افکارمان می‌آیند نشویم – اگر تمرین نکنیم که بدون این‌که گرفتار داستان ماجرا شویم، با آن انرژی بمانیم، آن وقت همیشه خواهیم ترسید. دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، مردمی که با آن‌ها ملاقات می‌کنیم، حتی حیواناتی که از در تو می‌آیند – همه چیز به طرز روزافزونی ترسناک می‌شود.

پس فقط با توجه کردن به قلب و ذهن مان شروع می‌کنیم. احتمالاً به این دلیل دست به این کار می‌زنیم چون احساس ناکافی بودن می‌کنیم و یا درد و رنج داریم و می‌خواهیم رفتارمان را اصلاح کنیم. کم‌کم تمرین‌های مان شکل می‌گیرند و دچار تحول می‌شوند. کم‌کم شروع به درک این موضوع می‌کنیم که دیگران هم درست مثل ما مدام در دام بیم‌ها و امیدهای‌شان گرفتار می‌شوند. هر جا که برویم، بدبختی را که ناشی از اعتقاد به هشت دارمای دنیوی است درک می‌کنیم. هم‌چنین کاملاً مشخص است که مردم به کمک نیاز دارند و ابداً هیچ راهی وجود ندارد که بتوانیم به آن‌ها کمک کنیم مگر این که از خودمان شروع کنیم.

انگیزه ما برای تمرین تغییر می‌کند، و تمایل داریم به خاطر مردم، آرام و منطقی شویم. هنوز می‌خواهیم بفهمیم ذهن مان چگونه کار می‌کند و چگونه سامسارا ما را فریب می‌دهد ولی این فقط به خاطر خودمان نیست. به خاطر دوستان مان، فرزندان مان، رؤسای مان – به خاطر مشکلات و معضلات همه انسان‌هاست.

(nbookcity.com)

۹: نشش نوع تنهایی

ما معمولاً تنهایی را دشمن به حساب می‌آوریم. اندوه، چیزی نیست که طبق خواسته خودمان برای مان پیش بیاید. پرتلاطم، پرمعنا و پرحرارت است و می‌خواهیم از آن فرار کنیم و چیزی یا کسی را پیدا کنیم که در این اندوه با ما همراه باشد. اگر بتوانیم در ضمن این اندوه، آرام و قرار پیدا کنیم، با تنهایی آرامش‌بخش و مهارشده‌ای ارتباط برقرار خواهیم کرد که هیچ خطری برای مان نخواهد داشت. تنهایی که الگوهای ترسناک متداول ما را کاملاً واژگون می‌کند.

در راه میانه، هیچ نقطه عطفی وجود ندارد. ذهنی که نقطه عطفی نداشته باشد، دگرگون نمی‌شود، به چیزی گیر نمی‌دهد و هیچ چیز را با زور نگه نمی‌دارد. چطور می‌توانیم هیچ نقطه عطفی نداشته باشیم؟ هیچ نقطه عطفی نداشتن، تغییر در واکنش‌های عادت‌های قدیمی نسبت به دنیا است: این که می‌خواهیم مشکل را به یک طریق و یا به طرق دیگری حل کنیم. اگر به این در و آن در نزنیم می‌میریم. اگر به این در و آن در نزنیم احساس می‌کنیم انگار در یک مرکز سم‌زدایی هستیم. مثل آدمی خمار و تنها هستیم، با کلی ناراحتی و آزرده‌گی که با به این در و آن در زدن، سعی بر اجتناب از آن‌ها داریم. این آزرده‌گی‌ها و ناراحتی‌ها می‌تواند بسیار شدید باشد.

به هر حال طی سالیان سال، با به این در و آن در زدن، تأیید و تکذیب کردن، و درست و غلط کردن واقعاً هیچ چیز عوض نشده است. تقلا و کوشش برای به دست آوردن امنیت، مثل تغییر وضعیت پای مان در تمرین مدیتیشن، هیچ چیزی جز شادی و خوشحالی زودگذر به همراه نمی‌آورد. چهارزانو نشسته‌ایم و پاهای مان درد گرفته است، بنابراین آن‌ها را حرکت می‌دهیم و حس می‌کنیم، «آخیش! چه آرامشی!» اما دو دقیقه بعد دوباره می‌خواهیم حرکتی به خودمان بدهیم. مدام در جستجوی خوشی و راحتی هستیم، و رضایتی که به دست می‌آوریم آنی و بسیار کوتاه‌مدت است.

ما در مورد رنج و غم چرخه رنج بسیار شنیده‌ایم و در مورد آزادی نیز. اما در این مورد که رها شدن از چیزی که سخت گرفتار آن هستیم چقدر رنج‌آور است چیزی نشنیده‌ایم. روند خلاص شدن از چیزهایی که گرفتار آن هستیم نیاز به شجاعت فراوانی دارد چون اساساً داریم به طور کامل مشاهده می‌کنیم و درک مان را از واقعیت تغییر می‌دهیم، چیزی مثل عوض کردن دی‌ان‌ای. داریم الگویی را به طور کامل از بین می‌بریم، الگویی که فقط الگوی ما نیست. این الگویی انسانی است: ما هزاران هزار نقشه می‌کشیم تا راه‌حلی پیدا کنیم. می‌توانیم دندان‌هایی سفیدتر داشته باشیم، چمنزاری بی هیچ علف هرز، زندگی عاری از درگیری و کشمکش و دنیایی بی هیچ آشفتگی. حق داریم تا آخر عمر

خوب و خوش زندگی کنیم. این الگو، ما را مدام در نارضایتی نگه می‌دارد و درد و رنج زیادی برای ما به وجود می‌آورد.

به عنوان انسان نه تنها ما در جستجوی پایداری هستیم، بلکه احساس می‌کنیم مستحق آن نیز هستیم. اگرچه که نه تنها سزاوار پایداری نیستیم بلکه از آن رنج می‌بریم. ما سزاوار پایداری نیستیم، شایستگی بهتر از آن را داریم. ما شایسته میراث خود که در راه میانه بودن است، هستیم، وضعیت و حالت باز ذهن که می‌تواند با تناقض و ابهام آرام و قرار بگیرد. به همان اندازه که تاکنون از شک و تردید اجتناب کرده‌ایم، ذاتاً قصد داریم عادات مان را هم ترک کنیم – ترک این عادت که همیشه مشکلی وجود دارد و این که لازم است فکر می‌کنیم کسی، جایی آن را حل کند.

راه میانه، باز و وسیع اما پیمودن آن سخت و دشوار است، زیرا برخلاف الگوهای روان‌نژدانه کهنی است که همه با هم در آن سهیم هستیم. وقتی احساس تنهایی می‌کنیم، وقتی احساس ناامیدی می‌کنیم، به این در و آن در می‌زنیم. نمی‌خواهیم بنشینیم و احساس مان را حس کنیم. هنوز نمی‌خواهیم به آن مرکز سم‌زدایی برویم. با این حال، راه میانه، ما را ترغیب می‌کند که همین کار را انجام دهیم. ما را ترغیب می‌کند آن شجاعتی را که بی هیچ استثنایی، در هر کسی، منجمله من و شما وجود دارد برانگیزیم.

مدیتیشن زمینه‌ای فراهم می‌کند تا در راه میانه بودن را تمرین کنیم – این که درست در همان لحظه بمانیم. با مدیتیشن ترغیب می‌شویم در مورد هرچه به ذهن مان می‌رسد، قضاوت نکنیم. در واقع ترغیب می‌شویم به هرچه که به ذهن مان می‌آید چنگ نزنیم و نجسیم. این که هر چیزی را که خوب یا بد می‌نامیم، فارغ از همه داستان‌های متداولی که به دنبال خوب یا بد بودن آن می‌آید، فقط فکر بدانیم. یاد گرفته‌ایم که بگذاریم افکار مثل لمس کردن حباب با یک پر، بیایند و بروند. این دستورالعمل ساده ما را آماده می‌کند تا دست از کشمکش برداریم و به وضعیت فرح‌بخش و متعادل ذهن پی ببریم.

تجربه احساساتی خاص منجمله تنهایی، دزدگی و اضطراب می‌تواند با تمایل ما به رفع و برطرف کردن آن‌ها، فوق‌العاده پربار به نظر بیاید. وقتی داریم این احساسات را تجربه می‌کنیم، بسیار سخت است که در راه میانه بمانیم، مگر این که بتوانیم با این احساسات آرام و قرار پیدا کنیم. می‌خواهیم پیروز شویم یا شکست دهیم، تشویق شویم یا سرزنش کنیم. به‌طور مثال اگر کسی ما را ترک کند، نمی‌خواهیم با آن حس ناراحتی که در لحظات اولیه به ما دست می‌دهد، بمانیم. در عوض، هویتی

آشنا، این که قربانی بیچاره‌ای هستیم، به خاطرمان خطور می‌کند. یا شاید با عکس‌العمل نشان دادن و گفتن این که او چقدر آدم مزخرفی است، از آن احساس اولیه که به ما دست داده، اجتناب کنیم. به‌طور اتوماتیک می‌خواهیم آن رنج و ناراحتی را به طریقی، با ابراز پیروزی و یا با بیان این که قربانی شده‌ایم، پنهان کنیم.

ما معمولاً تنهایی را دشمن به حساب می‌آوریم. اندوه چیزی نیست که طبق خواسته خودمان برای ما پیش بیاید. پرتلاطم، پرمعنا و پرحرارت است و ما می‌خواهیم از آن فرار کنیم و چیزی یا کسی را پیدا کنیم که در این اندوه با ما همراه باشد. اگر بتوانیم در ضمن این اندوه، آرام و قرار بگیریم، با تنهایی آرامش‌بخش و مهارشده‌ای ارتباط برقرار خواهیم کرد که هیچ خطری برای ما نخواهد داشت. تنهایی که الگوهای ترسناک متداول ما را کاملاً دگرگون می‌کند.

شش روش برای توصیف این نوع تنهایی آرامش‌بخش وجود دارد. این روش‌ها عبارتند از: خواسته‌های کمتر داشتن، رضایت داشتن، اجتناب از انجام اعمال و رفتارهای غیرضروری، نظم و انضباط کامل داشتن، پرسه نزدن در دنیای آرزوها و خواسته‌ها، و در جستجوی آرامش نبودن از افکار پریشان خود.

کمتر خواسته و آرزو داشتن، اشتیاق به تنها ماندن بی هیچ خواسته‌ای است وقتی که با همه وجود از ته دل می‌خواهیم چیزی ما را خوشحال و یا خلق و خوی‌مان را عوض کند. تمرین کردن این نوع تنهایی، به نوعی کاشتن بذرهایی است که بی‌قراری بنیادین را کم می‌کند. به‌طور مثال در مدیتیشن، به جای آن‌که دایم در افکارمان پرسه بزنیم، هر بار که برچسب «فکر» می‌زنیم، داریم حضور داشتن را بدون جدا کردن تمرین می‌کنیم. در این لحظه نمی‌توانیم این کار را به میزانی انجام دهیم که دیروز، پریروز، هفته گذشته یا سال گذشته تمایلی به انجام آن نداشتیم. وقتی از صمیم دل و به‌طور دایم، کمتر خواسته و میل داشتن را تمرین می‌کنیم، چیزی تغییر می‌کند. احساس می‌کنیم خواسته و میل کمتری داریم به این مفهوم که کمتر می‌خواهیم به‌طور دایم، فریب قسمت‌های خیلی مهم داستان خودمان را بخوریم. بنابراین حتی اگر تنهایی سخت و شدیدی باشد و بتوانیم به مدت یک دقیقه با آن بی‌قراری بمانیم، این سفر دلاور است، در حالی که دیروز حتی یک ثانیه هم نمی‌توانستیم. این راه و روش دلیری و شجاعت است. هرچه کمتر به چیزی گیر بدهیم و هرچه کمتر اختیار از دست بدهیم، بیشتر می‌توانیم طعم رضایت حاصل از تنهایی آرامش‌بخش را بچشیم. همانطور که استاد ذن، کاتاگی ری رُشی^۱ اغلب می‌گفت، «آدم می‌تواند تنها باشد بی‌آن‌که با این تنهایی مطرود شود.»

دومین نوع تنهایی، رضایت است. وقتی هیچی نداریم، چیزی برای از دست دادن نداریم. هیچ چیزی نداریم که از دست بدهیم، مگر این‌که توی دل‌مان با خودمان بگوییم که خیلی چیزها داریم که از دست بدهیم. این حس که خیلی چیزها برای از دست دادن داریم، ناشی از ترس از تنهایی، ترس از تغییر، ترس از هر چیزی که به نتیجه نمی‌رسد و ترس از عدم وجود است. از این امیدواری که می‌توانیم از این احساسات اجتناب کنیم و از این‌که نمی‌توانیم نقطه عطف خودمان شویم.

وقتی از وسط صفحه، خطی به پایین می‌کشیم، اگر در قسمت راست صفحه باشیم، می‌دانیم چه کسی هستیم و اگر در قسمت چپ صفحه باشیم، می‌دانیم کی هستیم. اما اگر خود را در هیچ قسمت صفحه قرار ندهیم، نمی‌دانیم که هستیم. آن وقت نمی‌دانیم چه باید بکنیم. درست نمی‌دانیم چه کنیم. هیچ نقطه عطفی نداریم، هیچ دستی نیست که آن را بگیریم. در چنین شرایطی، یا اختیار از دست‌مان می‌رود و یا در آن وضعیت می‌مانیم. رضایت، مترادف تنهایی است، تنهایی آرامش‌بخش، ماندن و استقرار یافتن با آن تنهایی آرامش‌بخش. ما از این باور دست برمی‌داریم که فرار از تنهایی‌مان، موجب خوشحالی پایدار، شادی، حسی از خوب بودن، شجاعت و

یا قدرت می‌شود. معمولاً باید میلیون‌ها بار از این باور دست برداریم و دوباره با بی‌قراری، ترس و وحشت‌مان رابطه‌ی دوستی برقرار کنیم و همان رفتارهای قدیمی را با هشیاری، هزاران هزار بار انجام دهیم. آن وقت بی‌آن که حتی متوجه شویم، چیزی در ما شروع به تغییر کردن می‌کند. می‌توانیم بی‌هیچ حق انتخابی، تنها بمانیم و از بودن با آن خلق و خوی و ویژگی آن‌چه که درست در همان لحظه دارد اتفاق می‌افتد، راضی باشیم.

سومین نوع تنهایی، اجتناب از انجام فعالیت‌های غیرضروری است. وقتی در شرایط «پرتنش» هستیم، به دنبال راه فراری هستیم، به دنبال چیزی که ما را نجات دهد. نوعی ناراحتی احساس می‌کنیم که آن را تنهایی می‌نامیم، ذهن‌مان درهم و برهم و پریشان می‌شود و سعی می‌کنیم از دوستان‌مان بخواهیم راهی پیدا کنند تا از این یأس و نومی‌دی نجات پیدا کنیم. این همان فعالیت غیرضروری است. راهی است که خودمان را مشغول نگه داریم تا اصلاً درد و رنج را احساس نکنیم. می‌تواند به این صورت باشد که در مورد داستانی واقعی، خیال‌پردازی کنیم و این موضوع ذهن ما را به خود مشغول کند و یا بعد از غیبت کردن پشت سر کسی که خیلی لذتبخش و مطبوع هم هست، برویم و اخبار ساعت شش را گوش کنیم و یا حتی از آن محیط خارج شویم و به طبیعت پناه ببریم. موضوع این است که در تمام این فعالیت‌ها، به دنبال همراهی با الگوهای همیشگی عادت‌مان هستیم، این که همان ترفندهای قدیمی و تکراری را به کار بگیریم تا با آن‌ها، از تنهایی فریبده‌مان فاصله بگیریم. آیا می‌توانیم فقط آرام و قرار بگیریم و نسبت به خودمان با مهربانی و احترام رفتار کنیم؟ آیا می‌توانیم از فرار از تنها بودن با خودمان دست برداریم؟ همین‌طور وقتی می‌ترسیم، آیا می‌توانیم نپریم و چیزی را نقابیم؟ آرام گرفتن با تنهایی، کاری شایسته است. همان‌طور که ریوکان¹¹، شاعر ژاپنی می‌گوید، «اگر می‌خواهید معنا را بیابید، از دنبال کردن اوضاع دست بردارید.»

بخش دیگری از تنهایی آرامش‌بخش، نظم و انضباط داشتن به‌طور کامل است. نظم و انضباط کامل به این معنی که در هر فرصتی مشتاق باشیم که بازگردیم، فقط بسیار آرام به لحظه‌ی حال بازگردیم. این تنهایی با نظم و انضباطی کامل است. مشتاق باشیم که فقط آرام بمانیم، همان‌جا، تنها. به خصوص نباید این نوع تنهایی را بهبود ببخشیم. می‌توانیم همان‌جا آرام بگیریم تا بفهمیم موضوع از چه قرار است. ما اساساً تنهایییم و هیچ چیزی وجود ندارد که به آن پناه ببریم. به علاوه، این موضوع، مشکلی نیست. در واقع این موضوع به ما اجازه می‌دهد تا به حالتی از بودن پی ببریم که کاملاً حقیقی است. فرض و گمان‌های عادت‌مان – تمام طرز فکر و نظری که نسبت به چیزها و

اوضاع داریم - مانع از آن می‌شوند که هر چیزی را به طریقی بکر و آشکار ببینیم. می‌گوییم، «اوه بله، می‌دونم.» اما نمی‌دانیم. نهایتاً هیچ چیز نمی‌دانیم. هیچ اطمینانی نسبت به هیچ چیز وجود ندارد. این حقیقتِ اساسی و بنیادین، آزاردهنده است و ما می‌خواهیم از آن فرار کنیم. اما بازگشتن و آرام گرفتن با چیزی آشنا، مثل تنهایی، دستورالعملی خوب برای درک عمق و ژرفای لحظاتی از زندگی مان است که تصمیمی در مورد آن نگرفته‌ایم. وقتی از ابهام و گنگی تنهایی مان فرار می‌کنیم در واقع داریم خودمان را گول می‌زنیم.

سرگردان نبودن در دنیای تمایلات و خواسته‌ها، توصیف دیگری از تنهایی آرامش‌بخش است. سرگردانی در دنیای تمایلات و خواسته‌ها، به دنبال چاره گشتن، در جستجوی چیزی بودن که به ما دلداری و آرامش دهد - غذا، نوشیدنی و مردم را شامل می‌شود. کلمه تمایل، شامل آن ویژگی عادی ماست، روشی که به چیزی چنگ می‌زنیم زیرا به دنبال راهی هستیم که همه چیز خوب و درست شود. این ویژگی از این جا ناشی می‌شود که هرگز بزرگ نشده‌ایم. هنوز می‌خواهیم به خانه برگردیم و بتوانیم در یخچال را باز کنیم و ببینیم که پر از خوراکی‌های خوشمزه است. وقتی به مشکلی برمی‌خوریم، می‌خواهیم فریاد بزنیم «مامان!» اما آن چه که ما پس از پیمودن این راه انجام می‌دهیم این است که خانه را ترک می‌کنیم و بی‌خانه و کاشانه می‌شویم. سرگردان نبودن در دنیای تمایلات و خواسته‌ها، ارتباط برقرار کردن با اوضاع همان‌گونه که هست، می‌باشد. تنهایی مشکل و مسأله‌ای نیست که رفع شود. این موضوع برای هر تجربه دیگری که ممکن است داشته باشیم نیز صادق است.

جنبه دیگر تنهایی آرامش‌بخش این است که در جستجوی کسب آرامش از افکار پریشان نباشیم. زیر پای مان خالی شده است، کار از کار گذشته و امیدی به موفقیت نیست، دیگر راهی نیست که از دست این یکی خلاص شویم! ما حتی دیگر به دنبال همراهی با گفتگوی مداوم با خودمان نیستیم که این چگونه هست و چگونه نیست، آیا هست، آیا نیست، آیا باید این‌طور باشد یا نباید این‌طور باشد، آیا می‌تواند یا نمی‌تواند. با تنهایی آرامش‌بخش، انتظار نداریم از گفتگوی درونی با خودمان به آرامش برسیم. برای همین است که به ما یاد داده شده برچسب «فکر» بزنیم. این گفتگوی درونی واقعیت عینی ندارد. روشن و شفاف است و قابل چنگ زدن نیست. ما تشویق و ترغیب شده‌ایم که فقط آن گفتگو را لمس و حس کنیم، بگذاریم برود و قیل و قال به راه نیندازیم.

تنهایی آرامش‌بخش به ما این فرصت را می‌دهد که با صداقت و بی‌هیچ خشونت، به ذهن مان نظر

بیاندازیم. می‌توانیم کم‌کم آرمان‌ها و آرزوهای مان را رها کنیم، این‌که فکر می‌کنیم باید چه کسی باشیم، یا این‌که می‌خواهیم چه کسی باشیم، یا فکر می‌کنیم دیگران فکر می‌کنند ما چه کسی می‌خواهیم باشیم و یا باید باشیم. به همه این‌ها خاتمه می‌دهیم و با مهربانی و شوخ طبعی، صرفاً به آن‌چه که هستیم نظر می‌اندازیم. آن وقت تنهایی، دیگر تهدید، غم، غصه و تنییه نیست.

تنهایی آرامش‌بخش، هیچ راهکاری در اختیار ما قرار نمی‌دهد و هیچ امنیتی برای مان تأمین نمی‌کند. این نوع تنهایی، ما را به مبارزه می‌طلبد تا بدون ایجاد دوگانگی و بی‌آن‌که چیزی را محکم و منجمد کنیم، پا به دنیایی بگذاریم که هیچ نقطه عطفی ندارد. این راه میان‌ه‌میده می‌شود، یا همان راه مقدس دلاور.

آیا ممکن است وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید بی‌هیچ دلیلی احساس تنهایی و غریبی می‌کنید، این را فرصتی طلایی بدانید؟ آیا ممکن است درست در آن لحظه دل‌تنگی و آرزو و تمایل زیاد، به جای آزار دادن خودتان و یا به جای این‌که احساس کنید قرار است اتفاق وحشتناکی بیفتد، آرام بگیرید و با فضای بیکران قلب انسانی ارتباط برقرار کنید. بار دیگری که چنین شانس‌ی نصیب‌تان شد، این را تجربه کنید.

۱۰: کنجکاو‌ی درباره هستی

ناپایداری، رنج و بی «خود» ی را به هر میزان، تشخیص دهید و نسبت به عکس‌العمل‌های تان کنجکاو باشید. برای خویش، درکی از صلح داشته باشید و به هر حال واقعیت این است که وضعیت بنیادی ما مسرت‌بخش است.

طبق سنت، سه حقیقت – سه نشانه وجود ما نامیده می‌شود: ناپایداری، رنج و بی «خود» ی. هرچند این‌ها به درستی بنیانی‌ترین ویژگی وجود ما را توصیف می‌کنند، اما لغاتی هستند که تهدیدکننده به نظر می‌رسند. آسان است اعتقاد پیدا کنیم که عیب و اشکالی در ناپایداری، رنج و بی «خود» ی وجود دارد که این هم مثل این است که فکر کنیم در وضعیت بنیادی مان عیب و اشکال وجود دارد. اما ناپایداری، رنج و بی «خود» ی هیچ عیب و ایرادی ندارند، حتی می‌توان از آن‌ها تجلیل کرد. وضعیت بنیادی ما مسرت‌بخش است.

خوبی واقعیت، در ناپایدار بودن آن است. درست مثل چهار فصل سال که به‌طور مستمر و پی‌درپی در حال تغییر هستند، زمستان به بهار، تابستان و پاییز تبدیل می‌شود. درست مثل روز که شب می‌شود، نور به تاریکی و دوباره تاریکی به نور تبدیل می‌شود – به همین ترتیب همه چیز به‌طور مداوم در حال تکامل است. جوهر و ماهیت هر چیز، ناپایداری است. نوزاد، کودک می‌شود، بعد نوجوان، سپس بالغ و بعد پیر می‌شود و بالاخره در طول این زندگی، روزی می‌افتد و می‌میرد. ناپایداری به‌هم پیوستن و از هم جدا شدن است. عاشق شدن و فارغ شدن است. ناپایداری تلخ و شیرین است، مثل خریدن بلوزی نو و این که بعد از گذشت سال‌ها ببینید که تکه‌ای از لحافی چهل تکه شده است.

مردم ناپایداری را ارج نمی‌نهند. ما از آن لذت نمی‌بریم. در حقیقت ناپایداری، موجب ناامیدی ما می‌شود و آن را درد و رنج به حساب می‌آوریم. سعی می‌کنیم با تداوم بخشیدن به اوضاع برای همیشه – نسبت به ناپایداری مقاومت نشان دهیم. می‌گوییم – چیزهایی که مجبور نیستیم بشوریم، چیزهایی که مجبور نیستیم اتو کنیم. به نوعی در جریان تلاش برای انکار این که اوضاع همیشه در حال تغییر است، حس قداست زندگی را از دست می‌دهیم. تمایل داریم فراموش کنیم که بخشی از نظام طبیعی اوضاع هستیم.

ناپایداری، سر منشأ هماهنگی است. وقتی با ناپایداری مبارزه نمی‌کنیم، با واقعیت هماهنگ هستیم. در بسیاری از فرهنگ‌ها این یکپارچگی را جشن می‌گیرند. مراسم گوناگونی هست که حاکی از تمام

تحولات زندگی است، از تولد تا مرگ، هم‌چنین به هم پیوستن و از هم جدا شدن، مبارزه‌ای را آغاز کردن، شکست و یا پیروزی در آن مبارزه. ما هم می‌توانیم ناپایداری را تصدیق و تأیید کنیم، آن را ارج بنهیم و جشن بگیریم.

اما در مورد درد و رنج چه؟ چرا درد و رنج را جشن بگیریم؟ آیا خودآزاری به‌نظر نمی‌آید؟ رنج ما مبتنی بر ترس ما از ناپایداری است. درد و رنج ما بیشتر ریشه در نگاه یک بُعدی و نامتعادل ما نسبت به واقعیت دارد. چه کسی این باور را در ما به‌وجود آورده که می‌توانیم بدون رنج و درد خوش باشیم؟ این موضوع نسبتاً به‌طور گسترده در این دنیا رواج پیدا کرده و ما آن را پذیرفته‌ایم. اما رنج و خوشی، با هم و جدانشدنی هستند. می‌توان هر دوی آن‌ها را جشن گرفت. خیلی متداول و معمول هستند. تولد رنج‌آور و لذت‌بخش است. مرگ دردناک و دلپذیر است. هر چیز که پایان می‌پذیرد، چیز دیگری شروع می‌شود. درد و رنج، مجازات و عقوبت نیست، شادی و خوشی هم اجر و پاداش نیست.

ذوق و شوق، و بیچارگی و بدبختی، جدانشدنی هستند. ما به جای این که بینیم این بدبختی چگونه شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همیشه می‌خواهیم از دست آن خلاص شویم. موضوع این نیست که چیزی را مقابل چیز دیگری علم کنیم، موضوع این است که به‌طور صحیحی با لحظه حال ارتباط برقرار کنیم. ذوق و شوق، و مصیبت و بدبختی مکمل یکدیگرند. با ذوق و شوق محض، تکبر پیدا می‌کنیم. با بیچارگی و بدبختی محض، بصیرت‌مان را از دست می‌دهیم. ذوق و شوق داشتن باعث دلخوشی ما می‌شود و باعث می‌شود که درک کنیم دنیا چقدر بزرگ و عجیب است. مصیبت و بدبختی باعث می‌شود فروتن شویم. شکوه و جلال ذوق و شوق ما، ارتباط ما را با قداست دنیا برقرار می‌کند. اما وقتی ورق برمی‌گردد و احساس بدبختی و بیچارگی می‌کنیم باعث می‌شود آرام و ملایم شویم. باعث می‌شود قلب‌مان نرم شود. زمینه‌ای می‌شود تا دیگران را درک کنیم. ذوق و شوق، و بیچارگی و بدبختی هر دو را می‌توان جشن گرفت. می‌توانیم در آن واحد هم آدم مهمی باشیم و هم آدمی کم‌اهمیت.

آیا می‌توانیم بی «خود» ی را هم جشن بگیریم؟ ما معمولاً بی «خود» ی را ضرر و زیانی بزرگ می‌دانیم اما در واقع سود و منفعت است. تصدیق و تأیید بی «خود» ی، این وضعیت طبیعی‌مان، مثل به‌دست آوردن دوباره بینایی بعد از کوری و یا بازیافتن شنوایی پس از ناشنوایی است. بی «خود» ی به پرتوهای خورشید تشبیه می‌شود. وقتی خورشید، سوزان نیست، پرتوهای خورشید

فقط سطحی می‌تابند. به همین ترتیب، وقتی ما نگران خودمان نیستیم، پرتوهای بیداری به‌طور طبیعی می‌درخشند و می‌تابند. بی «خود» ی همان خوبی ذاتی یا طبیعت بوداست، همان بودن بی‌قید و شرط. همان چیزی که ما همیشه داریم و هرگز واقعاً آن را از دست نمی‌دهیم.

بی «خود» ی را می‌توان هر چیزی که خوبی ذاتی را پنهان می‌کند معنی کرد. از نقطه نظر تجربی، بی «خود» ی چه چیزی را می‌پوشاند و پنهان می‌کند؟ از آن جایی که ما می‌توانیم با بی‌واسطه بودن تجربه‌مان ارتباط برقرار کنیم، بی «خود» ی مانع تجربه بودن در لحظه است، مانع بودن در همان جایی که هستیم. بی «خود» ی وضعیتی از ذهن است که اطمینانی کامل به تقدس دنیا دارد. سعادت، خوشی و شادی بی‌قید و شرط که شامل تمام کیفیت‌های مختلف تجربه ماست.

پس چگونه ناپایداری، درد و رنج، و بی «خود» ی را در زندگی هر روزه‌مان جشن بگیریم؟ وقتی ناپایداری در زندگی مان اتفاق می‌افتد، می‌توانیم آن را به عنوان ناپایداری تشخیص دهیم. نباید به دنبال چنین فرصتی بگردیم تا چنین کاری را انجام دهیم. وقتی جوهر خودکار شما درست هنگامی که مشغول نوشتن نامه‌ای مهم هستید، تمام می‌شود، این را به عنوان ناپایداری، بخشی از چرخه کل زندگی بدانید. وقتی کسی می‌میرد، آن را ناپایداری بدانید. وقتی اتومبیل‌تان به سرقت می‌رود، آن را ناپایداری بدانید. وقتی عاشق می‌شوید، آن را ناپایداری بدانید و بگذارید این ناپایداری بر شدتِ بالارزش بودن آن لحظه بیافزاید. وقتی رابطه‌ای تمام می‌شود، آن را ناپایداری بدانید. مثال‌های بی‌شماری از ناپایداری در هر روز از زندگی ما، همه وقت، از لحظه‌ای که بیدار می‌شویم تا وقتی که به خواب می‌رویم، حتی زمانی که خواب می‌بینیم، وجود دارد. این تمرینی بیست و چهار ساعته است. ناپایداری را ناپایداری بدانید.

سپس می‌توانیم عکس‌العمل‌مان را نسبت به ناپایداری بشناسیم. این همان لحظه‌ای است که کنجکاوی مطرح می‌شود. ما اغلب فقط از روی عادت، نسبت به این پیشامدها در زندگی‌مان عکس‌العمل نشان می‌دهیم. از این ناپایداری یا بدمان می‌آید، یا خوشمان می‌آید، هیجان‌زده و یا ناامید می‌شویم و هیچ هوشمندی و هیچ نشاطی در میان نیست. اما وقتی ناپایداری را ناپایداری بدانیم این امکان را داریم، متوجه شویم که عکس‌العمل‌مان نسبت به ناپایداری چیست؟ این کار حضور، هوشیاری، کنجکاوی، اشتیاق برای دانستن و توجه کردن نامیده می‌شود. آن را هرچه که بنامیم تمرینی بسیار مفید است، تمرین شناخت کامل خودمان.

وقتی در زندگی درد و رنج پیش می‌آید، می‌توانیم آن را درد و رنج بدانیم. وقتی چیزی به دست

می‌آوریم که نمی‌خواهیم، وقتی چیزی که می‌خواهیم به دست نمی‌آوریم، وقتی مریض می‌شویم، وقتی پیر می‌شویم، وقتی می‌میریم — وقتی متوجه هر کدام از این اتفاق‌ها در زندگی‌مان می‌شویم، می‌توانیم درد و رنج را درد و رنج بدانیم. آن وقت می‌توانیم متوجه عکس‌العمل‌مان نسبت به این موارد باشیم، کنجکاو کنیم و حضور داشته باشیم. دوباره غالباً یا دلخور می‌شویم و احساس می‌کنیم به نوعی سرمان کلاه رفته و یا این که خیلی خوشحال می‌شویم. اما عکس‌العمل ما هر چه که باشد، معمولاً براساس عادت‌های‌مان است. در عوض می‌توانیم تغییرات بعدی را که پیش می‌آید ببینیم و این که ببینیم چگونه از آن وضعیت خلاص می‌شویم. خلاص شدن از آن وضعیت نه خوب است نه بد، فقط چیزی است که به عنوان عکس‌العمل ما نسبت به خوشی و یا رنج زندگی‌مان اتفاق می‌افتد. می‌توانیم فقط متوجه آن باشیم آن را ببینیم، بی‌آن که قضاوت کنیم و بی‌آن که قصد داشته باشیم رفتارمان را درست کنیم.

وقتی بی «خود» ی پدیدار می‌شود، به جای این که خودمان را با «من» محدود و ناچیز، جدا کنیم، می‌توانیم آن را به عنوان بی «خود» ی تشخیص دهیم — لحظه‌ای تازه و بانشاط، دریافتی روشن از بو، منظره و یا صدا، حسی از باز و گشوده بودن نسبت به احساسات و یا افکارمان. وقتی در گفتگوهای دایمی با خودمان، وقفه‌ای احساس کنیم، وقتی به‌طور ناگهانی متوجه چیزی که پیش روی ماست شویم، وقتی به واقعیت، نگاهی جدید، شفاف و دست‌نخورده بیاندازیم، می‌توانیم آن را بی «خود» ی بدانیم. این موضوع نباید به چیز مهمی تبدیل شود. بی «خود» ی همیشه به عنوان طراوت، گشودگی و شادی در ادراکات و دریافته‌های حسی ما وجود دارد. جالب است بدانیم که ما هم‌چنین می‌توانیم بی «خود» ی را وقتی نمی‌دانیم چه اتفاقی دارد می‌افتد، وقتی نقطه عطف خود را از دست داده‌ایم، و وقتی غافلگیر شده‌ایم و ذهن‌مان قفل کرده است نیز تجربه کنیم. می‌توانیم متوجه عکس‌العمل‌مان نسبت به آن باشیم. گاهی اوقات بیشتر باز و گشوده هستیم، گاهی اوقات هم خیلی سریع جلوی همه چیز را می‌گیریم. در هر صورت، وقتی بی «خود» ی در زندگی‌مان پیش می‌آید، می‌توانیم آن را به عنوان بی «خود» ی بشناسیم. می‌توانیم متوجه باشیم، کنجکاو باشیم و نسبت به عکس‌العمل‌مان و نسبت به این که در لحظه بعد چه اتفاقی می‌افتد، حضور داشته باشیم.

صلح اغلب به عنوان چهارمین نشانه وجود و هستی آموزش داده می‌شود. منظور از این صلح، صلح در مقابل جنگ نیست. شادی و خیر و خوشی است که هنگامی پیش می‌آید که ما بتوانیم این دوگانه‌های متضاد و بی‌شمار را به عنوان مکمل و متمم یکدیگر ببینیم و درک کنیم. اگر زیبایی

وجود دارد، باید زشتی هم باشد. اگر درست وجود دارد، نادرست هم وجود دارد. خردورزی و جهل نمی‌توانند از هم جدا باشند. این واقعیتی کهن است – که مردان و زنانی مثل ما سال‌هاست که آن را کشف کرده و می‌کنند. با پرورش لحظه به لحظه کنجاوی، ممکن است روز به روز به این نوع صلح پی ببریم و شروع کنیم بفهمیم تمام کتاب‌ها در مورد چه چیزی صحبت کرده‌اند.

پس هیچ چیز را کورکورانه قبول نکنید و هرچه را که به شما می‌گویند باور نکنید. بدون بدبینی و بدون ساده‌دلی و زودباوری، در جستجوی ویژگی زندگی دارمایی باشید. ناپایداری، رنج و بی «خود»ی را به هر میزان، تشخیص دهید و نسبت به عکس‌العمل‌های خود کنجاو باشید. برای خویش درکی از صلح داشته باشید و به هر حال واقعیت این است که وضعیت بنیادی ما مسرت‌بخش است.

(nbookcity.com) کتاب

۱۱: بدون خشونت و چهار مارا

همه ماراها به راهی اشاره می‌کنند که حاکی از بیداری کامل و زنده بودن به سبب رها کردن است، این که لحظه به لحظه، پس از هر بازدم اجازه دهیم خاموش باشیم. وقتی از خواب بیدار می‌شویم، می‌توانیم در زمان‌هایی که به هم ریخته‌ایم، بدون جستجوی خوشی و شادی، بدون اجتناب از درد و رنج و بدون سرگرم کردن خودمان، تمام و کمال زندگی کنیم.

شی که بودا به روشن‌بینی رسید زیر درختی نشسته بود. زمانی که آنجا نشسته بود مورد حمله نیروهای مارا قرار گرفت. داستان از این قرار است که آن‌ها به روی بودا شمشیر کشیدند و به طرفش تیر پرتاب کردند و سلاح‌های آن‌ها به شاخه‌های گل تبدیل شد.

این داستان به چه معناست؟ برداشت من این است که آن‌چه ما به‌طور عادی مانع و مشکل می‌دانیم واقعاً دشمن ما نیست بلکه حتی دوست ماست. آن‌چه ما مشکل و مانع می‌نامیم در واقع راهی است که دنیا و تجارب کلی‌مان، به ما می‌آموزند که در چه مواقعی گیر افتاده‌ایم. آن‌چه که به‌نظر تیر و یا شمشیر می‌آید را ممکن است به صورت یک شاخه گل تجربه کنیم. اینکه هرچه برای‌مان اتفاق می‌افتد چه به‌عنوان مانع، مشکل و دشمن تجربه کنیم و چه به‌عنوان آموزگار و دوست، کاملاً به درک و برداشت ما از واقعیت بستگی دارد، به رابطه ما با خودمان.

تعالیم به ما می‌آموزند که موانع و مشکلات هم در سطح بیرونی و هم در سطح درونی اتفاق می‌افتند. در این مورد، منظور از سطح بیرونی، آن حسی است که کسی یا چیزی ما را آزار داده و توازن و آرامشی را که فکر می‌کردیم داریم، بر هم زده است. آدم رذل و پستی آن را به‌طور کامل از بین برده است. این حس خاص که مانع و مشکلی وجود دارد در روابط و در بسیاری موقعیت‌ها پیش می‌آید، این که احساس ناامیدی می‌کنیم، احساس می‌کنیم اذیت شده‌ایم، گیج شده‌ایم و به نحوی مورد تهاجم قرار گرفته‌ایم. مردم این موارد را از روز ازل حس کرده‌اند.

در مورد موانع و مشکلات در سطح داخلی، شاید واقعاً هیچ چیز به غیر از پریشانی خودمان، ما را مورد حمله قرار ندهد. شاید هیچ چیز خشک و جامدی وجود نداشته باشد، به غیر از این که نیاز داریم وقتی تحت تأثیر قرار می‌گیریم، از خودمان حمایت و حفاظت کنیم. شاید تنها دشمن ما این است که واقعیتی که اکنون وجود دارد را دوست نداریم و به همین علت می‌خواهیم زودتر از بین برود. اما آن‌چه که به‌عنوان تمرین‌کننده مدیتیشن نصیب ما می‌شود این است که هیچ چیز هرگز از بین نمی‌رود مگر این که آن‌چه را که باید بدانیم به ما یاد دهد. اگر حتی صدها مایل در ساعت به

سمت انتهای قاره‌ای دیگر بدویم تا از موانع و مشکلات رهایی پیدا کنیم، در آن جا به طور دائم عیناً با همین مشکلات، فقط با اسامی، اشکال و نشانه‌های جدیدی مواجه می‌شویم، تا اینکه هرچه را که قرار است به ما یاد بدهد یاد بگیریم. این که یاد بگیریم در چه مواقعی خودمان را از واقعیت جدا می‌کنیم، چگونه خودمان را به جای این که بگشاییم، پس می‌کشیم، و یاد بگیریم چطور به جای تجربه کردن هرچه که با آن مواجه می‌شویم، خودمان را محدود می‌کنیم، بی آن که تأمل کنیم و یا به خودمان بازگردیم.

روزی ترونگپا رینپوشه از گروهی از دانشجویان پرسید، «شما وقتی در تنگنا قرار می‌گیرید، چه می‌کنید؟ وقتی اوضاع برای تان غیرقابل تحمل باشد، چه می‌کنید؟» ما همه آنجا نشسته بودیم و نمی‌دانستیم باید چه جوابی بدهیم. سپس او با تک‌تک ما ملاقات کرد. آن قدر ترسیده بودیم که خیلی بی‌ریا و حقیقی جواب سؤالش را می‌دادیم. تقریباً همه ما جوابی به این مضمون دادیم که فقط کاملاً به هم می‌ریزیم، تمرین مدیتیشن را فراموش می‌کنیم و به طور کامل غرق در عکس‌العمل‌های عادت‌مان می‌شویم. لازم به گفتن نیست که بعد از آن، خیلی واضح متوجه می‌شدیم، که وقتی احساس تعدی، خیانت و یا پریشانی می‌کردیم، و یا هنگامی که احساس می‌کردیم اوضاع غیرقابل تحمل و غیرقابل قبول است، چه رفتارهایی داشتیم. واقعاً شروع کردیم توجه کنیم که چه می‌کنیم. آیا خودمان را محدود می‌کنیم و می‌بندیم یا این که خود را می‌گشاییم؟ آیا احساس آزرده‌گی و رنجش می‌کنیم یا احساس نرمی و ملایمت؟ آیا عاقل‌تر شده‌ایم یا نادان‌تر؟ آیا در نتیجه این درد و رنج، درک بیشتری از انسان بودن داشته‌ایم یا کمتر؟ آیا به دنیا بیشتر منتقدانه نگاه می‌کنیم یا بزرگووارانه؟ آیا بدن مان با این تیرها سوراخ شده یا این که آن تیرها را به شاخه‌های گل تبدیل کرده‌ایم؟

آموزش‌های سنتی در مورد نیروهای مارا، طبیعت و ذات موانع و مشکلات را بیان می‌کنند و این که چطور ما انسان‌ها از روی عادت پریشان می‌شویم و اعتماد و اطمینان نسبت به خرد ذاتی ذهن مان را از دست می‌دهیم. مارا، به تعریف راه‌هایی آشنا می‌پردازد که ما توسط آن‌ها سعی می‌کنیم از آن چه که دارد اتفاق می‌افتد اجتناب کنیم.

چهار مارا وجود دارد. اولین مارا **دواپوترا**^{۱۲} نامیده می‌شود که با جستجوی خوشی و شادی در ارتباط است. دومین مارا **سکاندا**^{۱۳} است که مربوط به این می‌شود که چطور همیشه سعی می‌کنیم تجدید قوا کنیم، این که سعی می‌کنیم پایداری به دست بیاوریم و این که تلاش می‌کنیم همانی باشیم که

فکر می‌کنیم. سومین مارا **کلشا**^{۱۴} نامیده می‌شود. این مارا در ارتباط با این موضوع است که چگونه سعی می‌کنیم خودمان را به حماقت و یا به خواب بزنیم. چهارمین مارا **یاما**^{۱۵} است که به ترسیدن از مرگ مربوط می‌شود. توضیح این چهار مارا، چهار روش مختلف را به ما نشان می‌دهد که از قرار معلوم ما نیز درست مثل بودا مورد حمله و تعدی قرار می‌گیریم.

دواپوترا مارا شامل جستجوی خوشی و شادی است و به این‌گونه عمل می‌کند: وقتی شرمند می‌شویم و یا خجالت می‌کشیم، وقتی به هر شکلی دچار درد، رنج و این‌طور چیزها می‌شویم، آن‌قدر اختیار از دست می‌دهیم که می‌خواهیم زودتر راحت شویم. هر مشکل و مانعی که با آن مواجه می‌شویم، این قدرت را دارد که به‌طور کامل زیر پای ما را خالی کند و به اندیشه‌واهی ما از واقعیت که ناشی از نگرش ما به امنیت و اطمینان است، به‌طور کامل خدشه وارد کند. وقتی در معرض چنین چیزی قرار می‌گیریم، نمی‌توانیم آن درد، رنجش، اضطراب، دلشوره و گُر گرفتگی ناشی از خشم و تلخی ناشی از دلخوری را تحمل کنیم. از این رو سعی می‌کنیم به چیزی خوشایند و دلپذیر چنگ بزنیم. ما با توسل به این عادتِ غم‌انگیز که در جستجوی چیزی خوشایند هستیم، عکس‌العمل نشان می‌دهیم و سعی می‌کنیم از درد و رنج اجتناب کنیم.

مارای داواپوترا توضیح خوبی است برای این که ما همه چطور به دوری و اجتناب از درد و رنج عادت کرده‌ایم. وقتی درد و رنجی پیش می‌آید، مدام در جستجوی چیزی هستیم که آن درد و رنج را از بین ببرد. ممکن است الکل بنوشیم، مواد مخدر مصرف کنیم، حتی آدامس بجویم و یا رادیو را روشن کنیم. حتی ممکن است از مدیتیشن استفاده کنیم تا از ناراحتی و ناراضی‌تری بیشتر فرار کنیم و جنبه‌های زنده بودن را زایل کنیم. کسی فقط تیری پرتاب کرده یا شمشیری از غلاف بیرون کشیده، به جای این که بگذاریم این‌ها به شاخه گلی تبدیل شود، سعی می‌کنیم به هر شکلی از این ماجرا فرار کنیم. البته که راه‌های بی‌شماری برای طلب خوشی و شادی و دوری از درد و رنج وجود دارد.

به هر حال ما نباید در جستجوی خوشی و شادی بودن را به عنوان مانع و یا سد راه در نظر بگیریم. در عوض، در پی خوشی و شادی بودن فرصتی است تا ببینیم در مواجهه با درد و رنج چه می‌کنیم. به جای این که با فرار کردن سعی کنیم از ناراحتی‌ها و کمبودها دوری کنیم، می‌توانیم قلب‌مان را بر مسائل دشوار انسانی که موجب این همه بدبختی در این دنیا شده، بگشاییم. می‌توانیم بفهمیم راهی که تیرهای دواپوترا را به شاخه گلی تبدیل می‌کند، گشودن قلب‌مان است و این که نگاه کنیم ببینیم چطور سعی می‌کنیم از این موضوع فرار کنیم. می‌توانیم با نرمی و وضوح فراوان توجه کنیم و

بینیم چقدر ضعیف هستیم. به این ترتیب می‌توانیم پی ببریم آن چه به نظر نازیباست در واقع سرچشمه خرد و فرزانی است و راهی است برای ما تا دوباره با خرد ذاتی ذهن‌مان ارتباط برقرار کنیم.

مارای سکاندا عکس‌العمل ماست وقتی که زیرپای‌مان خالی می‌شود. احساس می‌کنیم هر چیزی را که خوب بوده از دست داده‌ایم. از خانه بیرون رانده شده‌ایم. در فضا حرکت می‌کنیم بدون این که بدانیم بعداً قرار است چه اتفاقی بیفتد. پا در هوا هستیم؛ برای همه ما پیش آمده است که داریم خوب کار می‌کنیم ناگهان بمی اتمی سقوط می‌کند و دنیای ما را به میلیون‌ها تکه تبدیل می‌کند. نمی‌دانیم بعداً چه اتفاقی قرار است بیفتد و یا حتی نمی‌دانیم کجا هستیم. بعد دوباره خودمان را سرگرم و مشغول می‌کنیم و هرچه سریع‌تر سراغ برداشت‌های جامد و خشک شخصی‌مان می‌رویم. ترون‌گپا رینپوشه این را «دلتنگی برای سامسارا» می‌نامید.

همه دنیای ما به هم می‌ریزد و برای ما فرصتی عالی پیش می‌آید. اما نمی‌توانیم به خرد ذاتی ذهن‌مان به اندازه کافی اعتماد کنیم تا بگذاریم این وضعیت همان‌طور بماند. الگوی عادت‌های ما این است که می‌خواهیم به خودمان برگردیم – حتی به خشم‌مان، به رنجش، ترس و یا پریشانی‌مان. بنابراین هویت خشک، جامد و ثابت خود را دوباره احیاء می‌کنیم گویی میکل آنژ هستیم و داریم خودمان را از سنگ مرمر می‌تراشیم.

این مارا به جای این که نمایشی حزن‌انگیز و یا خوش فرجام باشد بیشتر شبیه نمایشی کمدی است. درست وقتی کاملاً نزدیک است که واقعاً چیزی را بفهمیم، که بگذاریم قلب‌مان باز و گشوده شود و درست هنگامی که این فرصت را پیدا کرده‌ایم که همه چیز را به‌وضوح ببینیم، ماسک کم‌دین معروف آمریکایی، گروچو مارکس را با آن ابروهای پرپشت و بینی بزرگ، بر روی صورت‌مان می‌گذاریم. آن وقت از خندیدن و یا رها کردن امتناع می‌کنیم زیرا ممکن است پی ببریم و دریابیم – چه کسی چه چیزی می‌داند؟

باز هم این جریان نباید به عنوان مانع و یا مشکل در نظر گرفته شود. اگر چه این جریان مانند تیر و یا شمشیر حس می‌شود، اما اگر ما از این فرصت استفاده کنیم تا هشیاری پیدا کنیم که چگونه سعی داریم خودمان را دوباره و دوباره سرگرم و مشغول کنیم، این جریان به شاخه‌گلی تبدیل می‌شود. می‌توانیم اجازه دهیم کنجکاو می‌کنیم و یا خودمان را نسبت به این موضوع که چه اتفاقی افتاده و یا چه چیزی در آینده قرار است اتفاق بیفتد، بگشاییم. به جای کشمکش و یا دستیابی مجدد به برداشت و مفهوم شخصی‌مان که من چه کسی هستم، می‌توانیم تحت تأثیر این ذهنیت قرار بگیریم که کاملاً هیچ چیز ندانیم که این همان خرد اولیه ذهن‌مان است.

مارای کلسا با احساسات قوی شرح داده می‌شود. احساسی ساده پدیدار می‌شود و به جای این که بگذاریم صرفاً همان‌جا بماند، سرآسیمه و دست‌پاچه می‌شویم. شروع می‌کنیم با افکارمان داستانی می‌بافیم که موجب پدیدار شدن احساساتی شدیدتر می‌شود. به جای این که نسبت به آن حس ناراحتی، باز و گشوده بمانیم، قیل و قال راه می‌اندازیم و به آن دامن می‌زنیم. با افکار و احساسات‌مان آن را شعله‌ور و سوزان نگه می‌داریم و رهایش نمی‌کنیم و نمی‌گذاریم برود.

وقتی همه چیز به هم می‌ریزد و ما احساس بلا تکلیفی، ناامیدی، غافلگیر شدن و یا شرمندگی می‌کنیم، آن چه که باقی می‌ماند، ذهنی است که شفاف، واضح، بدون تعصب، تازه و با نشاط است. اما ما متوجه آن نمی‌شویم. در عوض، ناراحتی و سرگستگی ناشی از پا در هوا بودن را احساس می‌کنیم و به آن احساسات دامن می‌زنیم و آن‌ها را بزرگ می‌کنیم، پرچم ناراضی‌تی به دست می‌گیریم، راه می‌افتیم و جار می‌زنیم که چقدر همه چیز بد و ناراحت‌کننده است. به هر دری می‌زنیم تا مردم را متقاعد کنیم و لشکری از افرادی راه بیاندازیم که با ما موافق باشند که همه چیز بد و ناراحت‌کننده است. فراموش می‌کنیم چه چیزی از مدیتیشن یاد گرفته‌ایم، این که چگونه بفهمیم واقعیت چیست؟ وقتی واقعاً احساساتِ شدیدی بروز می‌کنند، تمامی قوانین، اصول اصلی و

باورهایی که به آن‌ها اعتقاد داریم، در مقایسه، به نظر حقیر و ناچیز می‌آیند زیرا احساسات ما بسیار شدیدتر هستند.

بنابراین آن‌چه که به عنوان فضایی بیکران و باز به وجود آمده، تبدیل به آتشی می‌شود که در جنگل به پا شده، جنگی جهانی، آتشفشانی در حال فوران و موجی بالا آمده. ما احساسات مان را مورد استفاده قرار می‌دهیم و آن‌ها را به کار می‌گیریم. احساسات در ذات خودشان تنها بخشی از خوبی زنده بودن است اما به جای این‌که بگذاریم همان‌طور که هستند، بمانند، به آن‌ها متصل می‌شویم و از آن‌ها استفاده می‌کنیم تا دوباره امنیت پیدا کنیم. از این احساسات استفاده می‌کنیم تا منکر شویم که واقعاً هیچکس تاکنون نمی‌دانسته و نخواهد دانست که چه اتفاقی دارد می‌افتد. از احساسات مان استفاده می‌کنیم تا دوباره همه چیز را امن و بی‌خطر، قابل پیش‌بینی و واقعی کنیم تا خودمان را در مورد این‌که حقیقتاً واقعیت چیست، گول بزنیم. می‌توانیم فقط با آن انرژی پرشور و احساس بنشینیم و اجازه دهیم بگذرد. لزومی ندارد که خودمان را سرزنش و یا توجیه کنیم. در عوض بر روی آتش احساسات مان نفت می‌ریزیم تا آن‌ها را واقعی‌تر حس کنیم.

پس این روند را نباید به عنوان مانع و یا مشکلی در نظر گرفت. اگر بتوانیم تندی احساسات مان را ببینیم و متوجه آن شویم، نه تنها می‌توانیم شروع کنیم با خودمان دوست باشیم و نسبت به خودمان نرم و مهربان باشیم، بلکه می‌توانیم با همه انسان‌ها و در واقع با همه موجودات زنده مهربان باشیم. با هشیار شدن نسبت به این‌که این کارهای احمقانه را بارها و بارها انجام می‌دهیم چون نمی‌خواهیم در سرگستگی، ناخوشایندی و رنج حاصل از ندانستن بمانیم، شروع به پرورش همدردی حقیقی نسبت به خودمان و دیگران می‌کنیم، زیرا متوجه می‌شویم که چه اتفاقی دارد می‌افتد و این‌که می‌فهمیم وقتی اوضاع به هم می‌ریزد، چگونه واکنش نشان می‌دهیم. این هشیاری چیزی است که شمشیر را به شاخه گل تبدیل می‌کند. همین‌گونه است که چیزی که بد، زشت، مشکل‌آفرین و نخواستنی به نظر می‌رسد، عملاً به آموزگار ما تبدیل می‌شود.

فکر می‌کنم شاید تمام ما راها، از ترس از مرگ ناشی می‌شوند، اما ما را **یاما** دقیقاً مبتنی بر ترس از مرگ است. وقتی از نقطه نظر متداول سامسارایی، در مورد زندگی خوب صحبت می‌کنیم، منظور ما این است که عاقبت به آن دست یافته‌ایم. در نهایت احساس می‌کنیم که آدم خوبی هستیم. خصوصیات خوبی داریم، صلح‌جو هستیم و اگر تیرهایی هم به ما اصابت کنند، تعادل مان را از دست نمی‌دهیم. ما کسی هستیم که می‌دانیم چگونه تیری را به شاخه گلی تبدیل کنیم. خیلی احساس

خوبی نسبت به خودمان داریم. در نهایت همه چیز را کنترل و امنیت ایجاد کرده‌ایم. خوشحالیم و فکر می‌کنیم زندگی همین است.

فکر می‌کنیم اگر به اندازه کافی مدیتیشن کرده بودیم، یا دویده بودیم و یا غذاهای خوب خورده بودیم، همه چیز عالی بود. اما از دید آدمی که بیدار است، این مرگ است. به دنبال امنیت و کمال بودن، شاد و خوش بودن از این حس که مورد تأیید قرار گرفته‌ایم، این که کامل، بی‌نیاز و راحت هستیم، نوعی مرگ است. هوای تازه‌ای جریان ندارد. اصلاً مجال نیست که چیزی وارد شود و وقفه‌ای ایجاد کند. داریم لحظه‌ها را با کنترل کردن تجربه‌مان، می‌کشیم. انجام این کار موجب درماندگی و عجز می‌شود، چون دیر یا زود چیزی را تجربه خواهیم کرد که نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم: خانه‌مان دارد می‌سوزد و با خاک یکسان می‌شود، کسی که عاشقش هستیم دارد می‌میرد، متوجه می‌شویم سرطان داریم، آجری از آسمان پرتاپ می‌شود و به سرمان برخورد می‌کند، آب گوجه‌فرنگی بر روی لباس سفیدمان ریخته می‌شود، به رستوران مورد علاقه‌مان می‌رویم و می‌فهمیم که هفتصد نفر برای ناهار به آن رستوران آمده‌اند و هنوز هیچکس چیزی سفارش نداده است.

ماهیت و ذات زندگی این است که چالش‌برانگیز است. گاهی اوقات شیرین و گاهی تلخ است. گاهی در تنگنا هستید و گاهی آرام و گشوده. بعضی اوقات سردرد دارید و بعضی اوقات صد درصد احساس سلامتی می‌کنید. از دیدگاهی بیدار، مرگ، همه چیز را به کنترل درآوردن و امنیت ایجاد کردن است. زیرا این کار باعث می‌شود شما جلوی بسیاری از تجربه‌های دست نخورده و اولیه خودتان را بگیرید. در این نوع برخورد با زندگی، این که سعی کنیم همه مشکلات، موانع، کاستی‌ها و کمبودها را برطرف و زندگی را به گردش و تفریحی با نشاط و فرحبخش تبدیل کنیم قدری پافشاری و ستیزه‌جویی وجود دارد.

به‌طور تمام و کمال زندگی کردن، انسان کامل بودن و بیداری کامل این است که به‌طور مستمر از خانه امن مان به بیرون پرت شویم. زندگی کامل، پا در هوا بودن است (کنایه از بودن در شرایطی بسیار دشوار و مبهم)، تا هر لحظه را به عنوان لحظه‌ای کاملاً جدید و دست‌نخورده تجربه کنیم. زندگی کردن به این معناست که مشتاق باشیم به‌طور دائم به دفعات بمیریم. زندگی، از نقطه نظر دیدگاه بیدار شده، همین است و مرگ، تمایل به نگهداری چیزی است که شما دارید، نگهداشتن هر تجربه‌ای که شما را تأیید، تصدیق، شاد و خوشحال کند و باعث شود احساس کنید از نظر روحی

کاملاً محکم و با ثبات هستید. بنابراین اگرچه ما می‌گوییم **مارای** یا ما ترس از مرگ است، اما در واقع ترس از زندگی است.

ما می‌خواهیم کامل باشیم، اما فقط دایم به نقایص و ایرادهای مان توجه می‌کنیم و هیچ مجالی نیست که از این چیزها دور شویم، راه خروجی وجود ندارد و جایی برای فرار نیست. این همان زمانی است که شمشیر به شاخه گل تبدیل می‌شود. با چیزی که می‌بینیم می‌مانیم، چیزی را که درمی‌یابیم، احساس می‌کنیم و از این جاست که شروع به برقراری ارتباط با خردِ ذهن مان می‌کنیم.

آیا بودا بدون این ماراها، به بیداری می‌رسید؟ آیا او بدون این ماراها به روشن‌بینی می‌رسید؟ آیا چون این ماراها به او نشان دادند که او چه کسی بود و واقعیت چه بود، بهترین دوستان او نبودند؟ تمام ماراها به راهی اشاره می‌کنند که حاکی از بیداری کامل و زنده بودن به سبب رها کردن است، این که لحظه به لحظه، پس از هر بازدم اجازه دهیم خاموش باشیم. وقتی بیدار می‌شویم، می‌توانیم در زمان‌هایی که به هم ریخته‌ایم بدون جستجوی خوشی و شادی، بدون اجتناب از درد و رنج و بدون سرگرم کردن خودمان، تمام و کمال زندگی کنیم. می‌توانیم به جای آن که از هیجان‌ات مان استفاده کنیم تا خود را نادان و احمق نگه داریم، به خودمان اجازه دهیم هیجان‌ات مان را حس کنیم، داغ یا سرد، در نوسان یا آرام. می‌توانیم دست از کامل بودن برداریم و هر لحظه را تا آن جا که ممکن است به‌طور کامل تجربه کنیم. سعی بر فرار کردن هرگز جوابگوی انسانی کامل بودن نیست. فرار از بی‌واسطه بودن تجربیات مان، درست مثل ترجیح دادن مرگ به زندگی است.

با نگاه کردن به تیرها و شمشیرها و این که عکس‌العمل ما نسبت به آن‌ها چیست، می‌توانیم همیشه به خردِ ذاتی ذهن مان بازگردیم. به جای آن که سعی کنیم از دست چیزی خلاص شویم یا این که حسِ دوگانه‌ای را از این که مورد حمله قرار گرفته‌ایم باور کنیم، از فرصت استفاده کنیم بینیم چگونه وقتی در تنگنا قرار می‌گیریم، خود را محدود و محصور می‌کنیم. به این طریق قلب مان باز و گشوده می‌شود. به این روش است که هوشمندی مان را برمی‌انگیزیم و با طبیعتِ بیداری ذاتی مان در ارتباط قرار می‌گیریم.

۱۲: رشد کردن

اینکه از همان اول اول تا آخر آخر، متوجه قلبمان باشیم، تا پی ببریم واقعیت چیست، فقط صداقت نیست بلکه همدردی و گرمی داشت آن چیزی که هستیم نیز هست.

در دفتر کارم کتیبه‌ای از خطاطی ژاپنی قرار دارد و نقاشی از استاد ذن بُدی دارما. بُدی دارما مردی چاق است با ظاهری بداخلاق و ترشرو با ابروهایی پرپشت و انبوه. چهره‌اش طوری به نظر می‌رسد که انگار سوءهاضمه دارد. این خطاطی چنین معنی می‌شود، «با مراجعه مستقیم به قلب‌تان به بیداری دست می‌یابید.»

گوش دادن به درس‌های دارما، به این تعالیم و یا تمرین مدیتیشن چیزی جز غور و تأمل بر خودمان نیست. دلیل این‌که اصلاً این‌جا، در این دنیا هستیم، غور و تأمل بر خودمان است، چه وقتی که داریم چیزی می‌خوریم، چه زمانی که داریم کار می‌کنیم یا مدیتیشن می‌کنیم، یا داریم به چیزی گوش می‌دهیم و یا صحبت می‌کنیم. در حقیقت گفته می‌شود که غور و تأمل بر خود، تمامی اطلاعات، تجربیات، شناخت و مهارتی را که نیاز داریم در اختیارمان قرار می‌دهد.

شاید دلیل گفته‌ها و کتاب‌های دارما، تنها تشوق و ترغیب ما به جهت درک این آموزه ساده باشد: این دو موضوع، اینکه هرگونه دانش و خرد در این مورد که چطور باعث رنج خودمان می‌شویم و هرگونه دانش و معرفت در این مورد که ذهن ما چقدر شاد، گسترده و قابل فهم است – تنها در تجربیاتمان قابل تشخیص است – درک چیزی که ممکن است آن را روان‌نژندی و خرد حقیقت بی‌قیدوشرط و عاری از تعصب بنامیم.

بُدی دارما این تعالیم ذن را از هند به چین آورد. او به تندخویی و تسلیم‌ناپذیری معروف بود. داستانی در این باره وجود دارد که او چگونه به‌طور دائم در هنگام مدیتیشن چرت می‌زد و بعد پلک‌هایش را از هم باز می‌کرد. وقتی نگاهش را به زمین می‌انداخت، مژه‌هایش به‌نظر تبدیل به بوته چای می‌شدند و بعد متوجه می‌شد که می‌تواند چای بنوشد تا بیدار بماند! او در مقابل تمایزش به دانستن واقعیت، تسلیم نمی‌شد و نمی‌خواست حرف هیچکس را در این مورد بپذیرد. کشف بزرگ او این بود که با نگاهی صادقانه به قلبمان، می‌توانیم به بیداری، به تجربه کاملاً شفاف و روشنی از این‌که چیزها واقعاً چگونه هستند، دست پیدا کنیم.

در تمام وضعیت‌ها، می‌توانیم با تأمل و غور بر خودمان به آسانی در هر سوراخ سمبه‌ای، در هر

سیاه چال و هر مکان روشن و یا تاریکی، چه چندانش آور، چه ترسناک، چه باشکوه، چه اسرارآمیز، چه وحشت آور، چه شادی بخش، چه امیدبخش، چه صلح آمیز و چه خشم آلود به واقعیت دست پیدا کنیم. می توانیم بی کم و کاست، کل اوضاع و شرایط را در نظر بگیریم. برای این کار مشوق ها و دلگرمی های بسیاری وجود دارد و مدیتیشن این شیوه را در اختیار ما قرار می دهد.

اگر چه وقتی می نشینیم تا مدیتیشن کنیم و صادقانه ذهن مان را بررسی کنیم، زمینه ای وجود دارد که به امری نسبتاً بیمارگونه و غم انگیز تبدیل شود. می توانیم همه آن حس شوخ طبعی را از دست بدهیم و با تصمیمی رنج افزا و خشن بنشینیم تا قال این دردسر بزرگ را بکنیم. وقتی مردم به این طریق تمرین می کنند، بعد از مدتی آن قدر احساس گناه و اندوه شدید می کنند که از پا در می آیند و ممکن است به کسی که مورد اعتمادشان است بگویند، «پس آن شادی، کجای این کار است؟»

بنابراین در طی به وضوح دیدن، اصل مهم دیگری وجود دارد و آن مهربانی است. به نظر می رسد بدون شفاف دیدن و بدون صداقت ما اصلاً پیش نمی رویم و در همان چرخه معیوب گیر می افتیم. اما صداقت، بدون مهربانی باعث می شود احساس بی رحمی و خودپسندی کنیم و طولی نمی کشد که قیافه مان جوری به نظر می رسد که انگار داریم لیموترش مک می زنیم. آن قدر غرق در درونگرایی می شویم که هرگونه حس رضایت یا قدردانی را که احتمالاً داشتیم، از دست می دهیم. حس این که از دست خودمان و زندگی مان عصبانی هستیم و خصوصیات اخلاقی دیگران برای مان غیرقابل تحمل و طاقت فرساست. به همین دلیل است که این همه بر مهربانی تأکید می شود.

گاهی اوقات از مهربانی، به عنوان قلب نام برده می شود، بیدار کردن قلب خودتان، خیلی اوقات نرمی و ملایمت نامیده می شود، بعضی مواقع هم دوستی بی حد و مرز. اما مهربانی اساساً روشی واقع بینانه و عادی است تا عوامل مهمی که کل موضوع را متعادل و متوازن می کنند، شرح و توصیف دهد و به ما کمک می کند تا با شادی و خوشی بی قید و شرط در ارتباط قرار بگیریم. همان طور که استاد ویتنامی تیک نات هان^{۱۴} می گوید، «رنج کشیدن کافی نیست.»

دستورالعمل مهم است. وقتی ما می نشینیم تا مدیتیشن کنیم، ترغیب شده ایم که تکنیک مدیتیشن را به کار ببندیم و به آن پایبند باشیم اما در ضمن این دستورالعمل چرا باید تا این حد خشن باشیم؟ نگرش ما نسبت به آن چه که در مدیتیشن سربرمی آورد، تمرینی است در جهت این که چگونه با هر چه که در بقیه زندگی مان پیش می آید، برخورد کنیم. پس چالش این است که چگونه درست در ضمن واضح و آشکار دیدن، مهربانی را پرورش دهیم، چگونه تمرین کنیم به جای آن که احساس

بدبختی و فلاکت و یا احساس گناه و تقصیر کنیم، آسان بگیریم و شاد و خوشحال باشیم. در غیر این صورت آن چه که اتفاق می‌افتد این است که خودمان و هرکسی دیگر را خوار و تحقیر می‌کنیم. هیچ چیز به طور مطلق خوب نیست. صداقت و راستی بدون مهربانی، بدون شوخ‌طبعی و خوش‌قلبی می‌تواند چیزی معمولی باشد. اینکه از همان اول تا آخر آخر، متوجه قلب‌مان باشیم تا به واقعیت پی ببریم، فقط صداقت نیست بلکه همدردی و گرمی‌داشتن آن چیزی که هستیم نیز هست.

بسیار مهم است که یاد بگیریم چگونه نسبت به خودمان مهربان باشیم و چطور به خودمان احترام بگذاریم. این موضوع به این دلیل مهم است که اساساً وقتی به قلب‌مان مراجعه می‌کنیم تا پی ببریم پریشانی چیست و یا درخشش چیست، یا چه چیزی تلخ است و چه چیزی شیرین، فقط پی بردن به خودمان و کشف خودمان نیست. ما داریم عالم هستی را کشف می‌کنیم. وقتی به بیداری خودمان پی می‌بریم، می‌فهمیم که هرچیز و هرکسی بیدار است. پی می‌بریم که همه چیز بیدار است و همه بیدار هستند. همه چیز به یک اندازه باارزش، کامل و خوب است و همه به یک اندازه و به طور مساوی باارزش، کامل و خوب هستند. وقتی با شوخ‌طبعی و گشودگی، افکار و احساسات‌مان را مدنظر قرار می‌دهیم، به همین طریق عالم هستی را مشاهده و درک می‌کنیم. ما فقط در مورد آزادی فردی‌مان صحبت نمی‌کنیم، بلکه در مورد چگونه کمک کردن به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، خانواده‌مان، کشورمان و کل قاره به‌علاوه دنیا، منظومه شمسی و تا جایی که می‌خواهیم برویم، صحبت می‌کنیم.

تحول جالب دیگری وجود دارد که خودبخود و به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. ما شروع به درک این موضوع می‌کنیم که به همان اندازه که شجاعت و شهامت داریم – مشتاق هستیم که به قلب‌مان مراجعه کنیم و آن را مستقیم نشانه بگیریم – و هر قدر که با خودمان مهربان هستیم، این اعتماد و اطمینان وجود دارد که می‌توانیم خودمان را فراموش کنیم و نسبت به دنیا گشوده باشیم.

تنها دلیلی که قلب و ذهن‌مان را به روی دیگر افراد نمی‌گشاییم این است که آن‌ها موجب می‌شوند تحریک شویم و از کوره به‌در رویم و حس کنیم به اندازه کافی با شهامت و خردمند نیستیم تا به این چیزها پردازیم. به همان میزانی که با مهربانی و وضوح به خودمان نگاه می‌کنیم، نسبت به نگاه کردن به چشمان کسی دیگر نیز احساس اطمینان و بی‌باکی پیدا می‌کنیم.

سپس این تجربه گشوده بودن نسبت به دنیا، همزمان به ما و دیگران خیر می‌رساند. هرچه بیشتر با

دیگران ارتباط برقرار کنیم، سریع‌تر پی می‌بریم چه مواقعی جلوی راهمان گرفته شده، چه مواقعی نامهربان هستیم و چه مواقعی می‌ترسیم و خودمان را محصور و محدود می‌کنیم. پی بردن به این چیزها مفید اما رنج‌آور نیز هست. اغلب تنها راهی که برای عکس‌العمل نشان دادن می‌شناسیم این است که از این موارد به عنوان دستاویز علیه خودمان استفاده کنیم. ما مهربان نیستیم. با صداقت نیستیم. شجاع نیستیم و بعلاوه ممکن است همین حالا تسلیم شویم. اما وقتی دستورالعمل را به کار می‌بندیم تا نرم و ملایم باشیم و نسبت به آن‌چه درست در همین لحظه می‌بینیم، هیچ قضاوتی نداشته باشیم، آن وقت بازتاب این برآشفتگی، در آینه، تبدیل به دوست ما می‌شود. دیدن این انعکاس، انگیزه‌ای می‌شود تا نرم و ملایم شویم و آسان بگیریم زیرا می‌دانیم این تنها راهی است که می‌توانیم به تأثیر گذاشتن بر دیگران و خیررساندن به دنیا ادامه دهیم.

این آغاز رشد کردن است. تا زمانی که نخواهیم با دیگران مهربان و با صداقت باشیم، دایم در حال کودکی کردن هستیم. وقتی شروع می‌کنیم که فقط سعی کنیم خودمان را بپذیریم، بار کهنه اهمیت دادن به خود، به‌طور قابل ملاحظه‌ای سبک می‌شود. در نهایت، مجالی برای کنجکاوی واقعی وجود خواهد داشت و متوجه می‌شویم که میل و رغبت داریم تا ببینیم بیرون چه خبر است.

۱۳: بسط و گسترش حلقه همدردی

در فضایی باز و عاری از هر قضاوت می‌توانیم اذعان کنیم چه چیزی را حس می‌کنیم. فقط در فضایی باز، جایی که گرفتار تفسیرمان از واقعیت نیستیم، می‌توانیم ببینیم، بشنویم و حس کنیم که دیگران واقعاً که هستند و تنها این فضا است که به ما این فرصت را می‌دهد تا با دیگران باشیم و با آن‌ها ارتباطی درست برقرار کنیم.

وقتی در مورد همدردی صحبت می‌کنیم، معمولاً منظورمان سروکار داشتن با کسانی است که در مقایسه با ما از سعادت و خوشبختی کمتری برخوردارند. چون که ما از فرصت‌هایی بهتر، تحصیلاتی خوب، و سلامتی فراوان برخورداریم، پس باید نسبت به آن افراد نیازمند که چنین شرایطی ندارند مهربان باشیم. به هر حال در ارتباط با این تعالیم که چگونه همدردی را شکوفا کنیم و چگونه سعی کنیم به دیگران کمک کنیم، این احتمال وجود دارد برایمان پیش بیاید بفهمیم که داشتن رفتارهای مهربانانه، مستلزم این است که به خودمان هم به اندازه دیگران پردازیم. مهربانانه رفتار کردن یک تمرین است، یکی از عمیق‌ترین تمرین‌ها. هیچ چیزی عالی‌تر از ارتباط با دیگران نیست. هیچ چیز عالی‌تر از برقراری رابطه با دیگران نیست - رابطه‌ای مهربانانه.

برقراری ارتباطی مهربانانه با دیگران، پر از چالش است. برقراری ارتباطی حقیقی با قلب کسی، در لحظه بودن برای کسی - برای فرزندمان، همسرمان، پدر و مادر، ارباب رجوع، بیمارمان و یا برای زن بی‌خانمانی که در خیابان است به این معنی است که خودمان را در برابر آن فرد محدود و محصور نکنیم و جلوی خودمان را نگیریم که به این معنی است که قبل از هر چیز، خودمان را در مقابل خودمان محدود و محصور نکنیم. به این معنی که بگذاریم دیگران بفهمند چه حسی داریم و آن حس را پس نزنیم. به این معنی که هر جنبه‌ای از وجودمان را بپذیریم، حتی آن قسمت‌هایی را که دوست نداریم. این کار مستلزم باز بودن و گشودگی است که در این تعالیم گاهی تهیایی و عاری از هر چیز بودن نامیده می‌شود - این که به هیچ چیز وابستگی نداشته باشیم و به هیچ چیز نچسبیم. تنها در فضایی باز و عاری از هر قضاوت می‌توانیم اذعان کنیم که داریم چه چیزی را حس می‌کنیم. فقط در فضایی باز، جایی که گرفتار تفسیرمان از واقعیت نیستیم، می‌توانیم ببینیم، بشنویم و حس کنیم که دیگران واقعاً چه کسانی هستند و تنها این فضا است که به ما این فرصت را می‌دهد تا با دیگران همراه باشیم و با آن‌ها ارتباط درستی برقرار کنیم.

به تازگی با مردی که چهار سال اخیر را در خیابان زندگی می‌کرده صحبت می‌کردم. هیچکس حتی

به او نگاه هم نمی‌کرد. هیچ کس با او صحبت نیز نمی‌کرد. شاید کسی کمی پول خرد به او می‌داد، اما هیچ کس هرگز به چهره او نگاه نمی‌کرد و از او نمی‌پرسید که حالش چطور است و چه می‌کند. این حس که از نظر دیگران، او اصلاً وجود نداشت، حس تنهایی و جدایی، حس بد و سختی است. او به من خاطرنشان کرد که اساس گفتگو یا رفتار مهربانانه نسبت به مردم، همان‌جا برای آن‌ها حضور داشتن است بی آن‌که وحشت کنیم، بترسیم و یا عصبانی شویم.

مهربان بودن کار بسیار سختی است. همه ما هر روز در زندگی مان با افرادی در ارتباط هستیم، اما اگر ما به خصوص جزو کسانی هستیم که می‌خواهند به دیگران – به کسانی که مبتلا به سرطان هستند، کسانی که ایدز دارند، زنان و دخترانی که مورد سوءاستفاده و یا حیواناتی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اند و به هر کسی که آسیب دیده است، کمک کنند – چیزی که خیلی زود متوجه می‌شویم این است که کسی که ما در نظر گرفته‌ایم به او کمک کنیم، ممکن است ماشه تفنگ مسائل و مشکلات حل نشده ما را بکشد. حتی اگر بخواهیم کمک کنیم و واقعاً هم ممکن است برای چند روز، یک ماه و یا دو ماه هم کمک کنیم، اما دیر یا زود کسی از آن در تو می‌آید دست روی نقطه ضعف‌های ما می‌گذارد. احساس می‌کنیم از آن آدم‌ها متنفریم یا از آن‌ها می‌ترسیم یا احساس می‌کنیم مثل این است که نمی‌توانیم آن‌ها را تحمل کنیم. اگر ما در خیر رساندن به دیگران صداقت داشته باشیم، این موضوع همیشه واقعیت دارد. دیر یا زود همه مسائل و مشکلات حل نشده ما بروز می‌کنند و ما با خودمان مواجه می‌شویم.

رُشی برنارد گلسمن^{۱۷} استاد ذن است و پروژه‌ای را برای کمک به بی‌خانمان‌ها در شهر یانکرز در نیویورک اداره می‌کند. آخرین باری که به سخنان او گوش می‌دادم چیزی گفت که خیلی مرا تحت تأثیر قرار داد: وی گفت که واقعاً این کار را انجام نمی‌دهد تا به دیگران کمک کند، او این کار را انجام می‌دهد چون احساس می‌کند رفتن به چنین مناطقی از اجتماع، کاری که او هیچ وقت نمی‌پذیرفته، مثل کار کردن با بخشی از وجود خودش است که همیشه آن را رد می‌کرده و از قبول آن سر باز می‌زده است.

زندگی کردن به این شیوه سخت است. حتی شنیدن آن هم سخت است که آن‌چه که در بیرون، از آن روی برمی‌گردانیم، همان چیزی است که در وجود خودمان نمی‌پذیریم و آن‌چه که در خودمان نمی‌پذیریم، همان چیزی است که در بیرون، از آن روی برمی‌گردانیم. اما لب کلام این است که این موضوع به همین صورت نتیجه‌بخش است. اگر در مورد خودمان فکر کنیم که این کار نشدنی است

و تسلیم شویم، آن وقت در مورد دیگران هم همین فکر را می‌کنیم و تسلیم می‌شویم. از هر چه که در خودمان بیزاریم، در دیگران هم از آن بیزاریم. هر قدر نسبت به خودمان احساس همدردی کنیم، به همان اندازه با دیگران همدردی می‌کنیم. داشتن حس همدردی، با احساس همدردی نسبت به همه آن بخش‌هایی از وجودمان که آن‌ها را نمی‌خواهیم و پس می‌زنیم، شروع می‌شود و با احساس همدردی نسبت به همین بخش‌ها خاتمه می‌یابد. با همان بخش‌هایی از وجودمان که کامل نیستند و ما حتی نمی‌خواهیم با آن‌ها روبرو شویم. همدردی کردن، نوعی طرح یا هدفی عالی برای اصلاح خودمان نیست که سعی داشته باشیم آن را به مرحله اجرا در بیاوریم.

کلامی در تعالیم ماهایانا وجود دارد که می‌گوید، «همه سرزنش‌ها را متوجه خود کنید.» ماهیت این کلام این است که، «وقتی چیزی خیلی ناراحت‌کننده است، به این دلیل است که من به آن موضوع خیلی سخت و محکم چسبیده‌ام و بر آن سماجت می‌کنم.» این کلام به این معنا نیست که خودمان را بایستی توبیخ و یا سرزنش کنیم. به این معنا نیست که طرفدار رنج کشیدن هستیم. آن چه که این موضوع بیان می‌کند این است که رنج کشیدن ناشی از این است که ما آن قدر سخت و محکم به موضوع می‌چسبیم و آن قدر بر آن سماجت می‌کنیم تا آن را به صورتی تبدیل کنیم که خودمان می‌خواهیم و سرزنش کردن دیگران، هنگامی که احساس ناراحتی می‌کنیم، وقتی خودمان را در وضعیتی نامطلوب می‌بینیم و یا وقتی در موقعیتی ناخوشایند هستیم، یکی از راه‌های اصلی فرار است.

ما از روی عادت، سنگری به نام سرزنش بنا می‌کنیم که ما را از ارتباط حقیقی با دیگران باز می‌دارد و آن سنگر را با برداشت خودمان از این که چه کسی درست و چه کسی غلط می‌گوید، مستحکم می‌کنیم. ما این کار را با نزدیک‌ترین کسانمان و با نظام سیاسی کشورمان انجام می‌دهیم، این کار را با انواع موضوعات و مسائلی که در روابطمان و یا در ارتباط با جامعه‌مان دوست نداریم هم انجام می‌دهیم. سرزنش دیگران خیلی معمول و متداول است، شیوه‌ای قدیمی و تمام کمال است برای تلاش در جهت اینکه احساس بهتری پیدا کنیم. سرزنش دیگران روشی است که از قلبمان حمایت کنیم، سعی برای حمایت و حفاظت از چیزی که در وجود ما نرم، گشوده و لطیف است. به جای آن که به آن درد و رنج تن بدهیم، تقلا می‌کنیم جای امنی پیدا کنیم.

این کلام، پیشنهادی مفید و جالب است که ما می‌توانیم این تمایل عادت عمیق و قدیمی را تغییر دهیم، اینکه اصرار داریم همه چیز آن‌طور باشد که ما می‌خواهیم. این‌طور شروع می‌کنیم که اول،

وقتی احساس تمایل می‌کنیم کسی را سرزنش کنیم، سعی کنیم با این احساس در تماس قرار بگیریم که این حس چسبیدن به خودمان، آن هم این قدر سفت و سخت، چگونه احساسی است. سرزنش کردن چگونه احساسی است؟ نپذیرفتن و پس زدن چگونه حسی است؟ بی‌زاری و نفرت داشتن چگونه احساسی است؟ خشمگین و آزرده بودن چگونه حسی است؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

هر کدام از ما، از ملایمت و احساسات فراوانی برخورداریم. با حس کردن آن نرمی، باید شروع کنیم. کلِ همدردی، همین است. وقتی پس از مدتی طولانی سرزنش کردن، دست از این کار برمی‌داریم تا برای خودمان فضایی باز و گشاده قابل شویم تا آن نرمی را حس کنیم، گویی مثل این است که انگار زخمی عمیق را لمس می‌کنیم. زخمی که درست زیر لایهٔ محافظی است که سرزنش کردن برای ما ساخته است.

واژه‌های این تعالیم، مثل همدردی و تهیایی تا زمانی که شروع به پرورش توانایی ذاتی‌مان نکنیم معنایی ندارند، اینکه با قلبی باز و گشوده نسبت به درد و رنج و با این میل و اشتیاق که سعی می‌کنیم فوراً امنیتی به‌دست بیاوریم و زیر پایمان را سفت کنیم بمانیم. به‌طور مثال معمولاً تصور می‌کنیم تنها دو راه برای ابراز آنچه به صورت خشم حس می‌شود وجود دارد، یک راه این است که دیگران را سرزنش کنیم، همهٔ تقصیرها را به گردن کسی دیگر ببندیم و همهٔ سرزنش‌ها را متوجه شخصی دیگر کنیم. راه دیگر این است که نسبت به خشم‌مان احساس تقصیر کنیم و خودمان را سرزنش کنیم.

سرزنش کردن راهی است که ما با آن خودمان را قوی می‌کنیم. وقتی چیزی «اشتباه» است، نه تنها با انگشت به آن اشاره می‌کنیم، بلکه می‌خواهیم اوضاع را «درست» هم بکنیم. حال در هر رابطه‌ای که گیر کرده‌ایم، چه ازدواج باشد، چه رابطهٔ پدری و مادری، چه رابطهٔ شغلی، چه ارتباط با جامعه‌ای معنوی یا هر رابطه‌ای دیگر. چون کمی ناآرام هستیم، ممکن است احساس کنیم که می‌خواهیم این رابطه را «درست‌تر» کنیم. ممکن است این رابطه، معیارها و ملاک‌های ما را به‌طور کامل برآورده نکند بنابراین قضاوت می‌کنیم، توجیه می‌کنیم و سعی می‌کنیم که اوضاع را به‌طور کامل درست کنیم. به همه می‌گوییم که شوهرمان، زن‌مان، فرزند، معلم و یا گروهی که از ما حمایت می‌کنند، به دلایل موجه معنوی، کارهایی ضداجتماعی و عجیب غریب انجام می‌دهند. یا باورهای متعصبانه برایمان پیش می‌آید و شدیداً به این باورها می‌چسبیم تا باز هم زمین زیر پایمان را محکم و احساس امنیت کنیم. حسی در ما وجود دارد که می‌خواهیم اوضاع را مطابق معیارها و ملاک‌های خودمان درست کنیم. اگر نتوانیم به اوضاع و شرایط بچسبیم آن وقت کنترل اوضاع از دست ما خارج می‌شود و چون فکر می‌کنیم این تنها گزینهٔ ماست، آن را خراب می‌کنیم. چیزی درست و یا چیزی غلط است.

از خودمان شروع می‌کنیم. این خود ما هستیم که هر روز، هر هفته، هر ماه و هر سال از زندگی‌مان

تعیین می‌کنیم حق با ماست یا حق با ما نیست. احساس می‌کنیم که باید حق را به خودمان بدهیم بنابراین احساس خوبی به ما دست می‌دهد. نمی‌خواهیم که حق با ما نباشد چون در آن صورت حس خوبی به ما دست نمی‌دهد. اما می‌توانیم نسبت به تمام این قسمت‌های وجودمان مهربان باشیم. وقتی احساس می‌کنیم حق با ماست، می‌توانیم متوجه این حس باشیم. محق بودن ممکن است احساس خوبی باشد. می‌توانیم کاملاً مطمئن باشیم که چقدر حق با ماست و می‌توانیم تعداد زیادی از افراد را پیدا کنیم که با ما موافق باشند که چقدر ما درست می‌گوییم. اما تصور کنید که کسی با ما موافق نباشد؟ آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا عصبانی می‌شویم و پرخاش می‌کنیم؟ اگر ما درست در همان لحظه، به آن عصبانیت و یا پرخاشگری توجه کنیم متوجه می‌شویم که جنگ‌ها به همین دلیل شروع می‌شوند. این همان چیزی است که شورش‌های نژادی از آن ناشی می‌شوند: احساس اینکه باید حق با ما باشد، باید از شر آن راحت شویم و وقتی کسی با ما مخالف است عصبانیت‌های مان بجاست. از طرف دیگر زمانی که پی می‌بریم اشتباه از ماست، وقتی متقاعد می‌شویم که اشتباه می‌کردیم و در مورد اشتباه‌مان چقدر خشک و جامد برخورد می‌کردیم هم، می‌توانیم به این موضوع توجه کنیم. کل این موضوع که چیزی درست یا غلط است، ما را محدود و محصور می‌کند، ما را در تنگنا قرار می‌دهد و دنیای مان را کوچک و حقیر می‌کند. این که بخواهیم اوضاع و شرایط و روابط، ثابت، پایدار، دست‌یافتنی و قابل فهم باشند، بخش اصلی و اساسی موضوع را، اینکه همه این چیزها اساساً بی‌ثبات و ناپایدار هستند، تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

به جای این که حق را به دیگران بدهیم یا ندهیم و یا این که خود را گرفتار خوب و یا بد کنیم، راهی میانی وجود دارد، راه میانه‌ای که بسیار مفید هم هست. می‌توانیم این راه را مثل نشستن بر لبه تیغ در نظر بگیریم، که نه به سمت چپ و نه به سمت راست منحرف شویم. راه میانه یعنی قلب و ذهن مان را به مدت کافی باز و گشوده نگه داریم تا این آگاهی را به دست بیاوریم که بد و خوب کردن چیزها ناشی از تمایل ما به کسب امنیت و پایداری است. آیا ذهن و قلب ما می‌تواند به قدر کافی مهربان و با گذشت باشد که در فضایی که کاملاً مطمئن نیستیم حق با کیست و با چه کسی نیست، آرام و قرار بگیریم. آیا وقتی با کسی در شرایطی قرار می‌گیریم، می‌توانیم از قبل برنامه‌ای تدارک نبینیم؟ ندانیم چه می‌خواهیم بگوییم و آن شخص را مورد قضاوت قرار ندهیم که حق با او هست یا نیست؟ آیا می‌توانیم دیگران را واقعاً همان‌طور که هستند ببینیم، بشنویم و احساس کنیم؟ تمرین کردن به این طریق بسیار مفید است چون می‌فهمیم که داریم تلاش می‌کنیم خیلی

سریع امنیت به دست بیاوریم - این که حق را به خودمان و یا دیگران بدهیم یا ندهیم. اما ارتباط واقعی فقط، در آن محیط باز و گشوده می‌تواند به وجود بیاید.

خواه خودمان باشیم، خواه فرد مورد علاقه‌مان، چه رئیس‌مان، چه فرزندان‌مان، چه کسی که به خسیسی معروف است، و چه اوضاع سیاسی، این بسیار دلیرانه و واقعی است که کسی را از قلب‌مان بیرون نکنیم و دیگران را به دشمن تبدیل نکنیم. اگر شروع کنیم این‌گونه زندگی کنیم، متوجه خواهیم شد که در واقع نمی‌توانیم اوضاع را کاملاً خوب و یا کاملاً بد بدانیم چون اوضاع و شرایط خیلی خنده‌دار و بی‌ثبات‌تر از آن است. همه چیز مبهم است، همه چیز داریم در حال تغییر و تحول است و از اوضاع و احوال، به تعداد افرادی که با آن سروکار دارند، برداشتی متفاوت وجود دارد. تلاش برای پیدا کردن درست و غلط مطلق، کلکی است که به خودمان می‌زنیم تا احساس امنیت و راحتی کنیم.

این مطلب ما را به موضوع اساسی بزرگتری هدایت می‌کند: اینکه چگونه قصد داریم همه چیز را عوض کنیم؟ چگونه می‌شود خشونت کمتری در دنیا وجود داشته باشد و نه بیشتر؟ می‌توانیم این موضوع را به سطحی کاملاً شخصی بکشانیم: چگونه می‌توانم یاد بگیرم با کسی که به من یا به تعداد زیادی از آدم‌ها آسیب می‌رساند، ارتباط برقرار کنم؟ چگونه می‌توانم با کسی صحبت کنم تا واقعاً در او تغییراتی ایجاد شود؟ چطور می‌توانم با کسی ارتباط برقرار کنم که فضا باز شود و هر دوی ما به آگاهی و بینشی دست یابیم که همه در آن سهیم هستیم. در برخوردی که بالقوه خشونت‌آمیز است، چگونه می‌توانم گفتگو کنم که هیچ کدام از ما بیش از پیش عصبانی و پرخاشگر نشویم؟ چگونه می‌توانم با قلب آدم‌ها ارتباط برقرار کنم که اوضاعی پیچیده و سردرگم را تغییر دهم؟ چگونه می‌توانم گفتگو کنم تا اوضاعی که سخت، جامد، غیرعملی و برای همیشه خشونت‌آمیز به نظر می‌رسند، آرام شوند و تغییرات و تحولاتی همراه با مهربانی و همدردی اتفاق بیفتد.

با همدردی رفتار کردن، در کنار دیگران بودن و این که گفتار و کردارمان به گونه‌ای باشد که بتوانیم گفتگو کنیم، با دیدن خودمان شروع می‌شود هنگامی که حق را به خودمان می‌دهیم یا نمی‌دهیم. در این مرحله خاص، می‌توانیم بر این واقعیت تعمق و ژرف‌اندیشی کنیم که انتخاب والاتری برای هر کدام از آن موارد وجود دارد، فضایی شکننده‌تر، ناپایدار و لرزان که می‌توانستیم در آن زندگی کنیم. این فضا، اگر بتوانیم آن را حس کنیم، به ما کمک خواهد کرد تا به خودمان یاد دهیم که در سرتاسر زندگی نسبت به هرچه که حس می‌کنیم، بازتر باشیم و به جای این که

خودمان را بیشتر محدود و محصور کنیم، گشوده‌تر باشیم. متوجه خواهیم شد که وقتی خودمان را به انجام این تمرین متعهد می‌کنیم، وقتی حسی از تجلیل و بزرگداشت نسبت به جنبه‌هایی از خودمان که قبلاً این قدر غیرممکن می‌نمود پیدا می‌کنیم، چیزی در ما تغییر می‌کند. چیزی به طور ثابت در ما تغییر می‌کند. الگوهای عاداتی قدیمی‌مان شروع به نرم و ملایم شدن می‌کنند و شروع می‌کنیم چهره‌های افرادی را که با ما صحبت می‌کنند ببینیم و کلام آن‌ها را بشنویم.

اگر شروع کنیم با هرچه که حس می‌کنیم، به نوعی با مهربانی در ارتباط قرار بگیریم، لایه‌های محافظتی‌مان شروع به آب شدن می‌کنند و متوجه می‌شویم که فضای بیشتری از زندگی‌مان قابلیت کارکرد دارد. وقتی یاد می‌گیریم که نسبت به خودمان مهربان باشیم، دایره همدردی نسبت به دیگران – با هرچه، با هر که و هر طور که با آن‌ها سروکار داریم – بیشتر گسترش می‌یابد.

(nbookcity.com)

۱۴: عشقی که نمی‌میرد

در زمان‌های دشوار، تنها بَدیچیتاست که التیام‌بخش است. وقتی انگیزه مشخص نیست، وقتی احساس می‌کنیم آمادهٔ تسلیم شدن هستیم، زمانی است که التیام و شفا، در نرمی و لطافتِ خودِ درد یافت می‌شود. این همان زمانی است که باید با ماهیتِ واقعیِ بَدیچیتا^{۱۸} در تماس قرار بگیریم.

پدر دختر بچهٔ دوساله‌ای دربارهٔ این موضوع صحبت می‌کرد که تلویزیون را روشن کرده و به‌طور غیرمنتظره‌ای صحنهٔ بمباران ساختمان فدرال را در اکلاه‌ماسیتی مشاهده کرده بود. او دیده بود که آتش‌نشانان، بدن خونی و بی‌جان کودکی نوپا را از زیر ویرانه‌های مهدکودکی که در اولین طبقهٔ یک ساختمان بود بیرون می‌کشیدند. او می‌گفت قبلاً می‌توانسته خود را از رنجی که دیگران می‌کشیدند دور نگاه‌دارد. اما از وقتی که پدر شده اوضاع عوض شده است. او احساس می‌کند که هر کدام از آن کودکان فرزند خود او بودند. احساس می‌کند غم و غصهٔ همهٔ پدر و مادرها، غم و غصهٔ خودش است.

این نزدیکی با رنجِ دیگران، این که دیگر نمی‌توانیم دورادور چنان نگرشی داشته باشیم، کشف نقطهٔ نرمِ درون‌مان است، کشفِ بَدیچیتا. بَدیچیتا کلمه‌ای سانسکریت و به معنی «قلب والا یا بیدار» است. گفته شده است که این نقطهٔ نرم در همهٔ موجودات زنده وجود دارد. درست مثل کره که در ذاتِ شیر، و روغن که در ذاتِ دانهٔ کنجد است، این نقطهٔ نرم و لطیف هم در من و شما فطری است.

استفان لوبین^{۱۹}، در مورد زنی می‌نویسد که در حال احتضار بود، درد بسیار شدیدی داشت و لبریز از حسی ناگوار بود. در شرایطی که ما حس می‌کردیم او دیگر نمی‌تواند درد و رنجی بیش از این را تحمل کند، او ناباورانه درد افراد دیگری را که در حال احتضار بودند تجربه کرده بود: مادری در اتیوپی که از فرط گرسنگی در حال مرگ بود، نوجوانی فراری که بر اثر زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر در آپارتمانی کثیف در حال مردن بود، مردی تنها که در اثر رانش جاده، لب ساحل رودخانه در حال احتضار بود. او گفت که درک کرده که این درد فقط درد او نبود، درد همهٔ موجودات بود. این فقط زندگی او نیست، این خودِ زندگیست.

وقتی دیگر نمی‌توانیم در مقابل آسیب‌پذیر بودن اوضاع و در مقابل شکنندگی بنیادی وجودمان از خود محافظت کنیم، بَدیچیتا، این نرمی و ملاطفتِ زندگی را بر می‌انگیزیم. طبق گفته شانزدهمین گوالوا کارماپا^{۲۰}، «همهٔ آن درد را بپذیرید. اجازه دهید که درد و رنج دنیا، قلب شما را تحت تأثیر قرار

دهد و آن را به مهربانی و ملاحظت تبدیل کنید.»

می‌گویند در زمان‌های دشوار، تنها بدیچیتاست که التیام‌بخش است. وقتی انگیزه مشخص نیست، وقتی احساس می‌کنیم آماده تسلیم شدن هستیم، زمانی است که التیام و شفا، در نرمی و لطافتِ خودِ درد یافت می‌شود. این زمانی است که باید با ماهیتِ واقعی بدیچیتا در تماس قرار بگیریم. نبضِ اوضاع، ماهیتِ اصلی حزن، درست در دلِ تنهایی، در ترس، درست در شرایطی که احساس می‌کنیم سؤتعبیر شده و یا مورد قبول واقع نشده‌ایم، قرار دارد.

قلب والا، به واسطه همه گله‌ها و شکایت‌ها و با همه داد و فریادهای مان هیچ تغییری نمی‌کند، درست مثل جواهری که میلیون‌ها سال پیش زیر خاک مدفون شده و تغییر رنگ نداده و آسیبی ندیده است. این جواهر را هر موقع که بخواهیم می‌توانیم بیرون بیاوریم و چنان خیره‌کننده خواهد درخشید که گویی هرگز هیچ اتفاقی برایش نیفتاده است. صرف‌نظر از این که چقدر نامهربانی و خودخواهی می‌کنیم و یا چقدر حرص می‌زنیم، قلبِ والا بدیچیتا هرگز از بین نمی‌رود. این قلب همین جاست، در هر چیزی که زنده است به‌طور تمام و کمال وجود دارد و هرگز آسیب نمی‌بیند.

ما فکر می‌کنیم با محافظت از خود در برابر درد و رنج، با خودمان مهربان هستیم. واقعیت این است که به این ترتیب فقط ترسوتر، سرسخت‌تر و ناخشنودتر می‌شویم. خود را موجودی جدا از کل تجربه می‌کنیم. این تجربه برای ما مثل زندان می‌شود، زندانی که ما را محدود به بیم‌ها و امیدهای شخصی مان می‌کند، این که فقط مراقب و مواظب نزدیکان مان باشیم. جالب این‌جاست که اگر در درجه اول سعی کنیم از خودمان در مقابل ناراحتی محافظت کنیم، رنج می‌کشیم. هنوز هم اگر خودمان را محدود و محصور نکنیم و بگذاریم قلب‌مان بشکند، به نزدیک بودن مان به تمام موجودات پی می‌بریم. دالای لاما^{۱۱} آدم‌های خودخواه را به دو دسته تقسیم می‌کند:

خودخواه نادان و خودخواه دانا. افراد خودخواه نادان فقط به خودشان فکر می‌کنند و حاصل آن پریشانی و رنج است. افراد خودخواه دانا می‌دانند که بهترین کاری که می‌توانند برای خودشان انجام بدهند این است که در کنار دیگران باشند. در نتیجه، شادی و خوشحالی را تجربه می‌کنند.

وقتی زنی را با فرزندش می‌بینیم که در خیابان گدایی می‌کند، وقتی می‌بینیم مردی با بی‌رحمی سگ وحشت‌زده‌اش را کتک می‌زند، وقتی می‌بینیم نوجوانی به شدت کتک خورده یا وقتی ترس را در چشمان کودکی می‌بینیم، آیا چون نمی‌توانیم تحمل کنیم، صورت‌مان را برمی‌گردانیم؟ بسیاری

از ما احتمالاً همین کار را می‌کنیم. لازم است کسی ما را تشویق و ترغیب کند که آن‌چه را حس می‌کنیم، بی‌اهمیت تلقی نکنیم، از عشق و یا غمی که در ما بروز می‌کند خجالت نکشیم و از درد و رنج نترسیم. لازم است کسی ما را دلگرم کند که این نقطه نرم و لطیف در ما می‌تواند برانگیخته شود و این موضوع، زندگی ما را دگرگون خواهد کرد.

تمرین تانگلن^{۲۳} — فرستادن و دریافت کردن — برای بیداری بدیچیتا در نظر گرفته شده است، تا ما را در ارتباط با قلب والای واقعی قرار دهد. تانگلن تمرینی است که با آن درد و رنج را فرو می‌بریم و خوشی و شادی را بیرون می‌فرستیم، از این‌رو، عادتی که در ما کاملاً نهادینه شده، به چیزی درست متفاوت با آن تبدیل می‌شود.

تانگلن، تمرینی است برای به‌وجود آوردن فضا، برای تهیه‌ی هوای زندگی‌مان به گونه‌ای که افراد بتوانند به آزادی نفس بکشند و آرامش پیدا کنند. هر موقع با رنج و درد به هر نوع مواجه شدیم، دستورالعمل تانگلن این است که با این آرزو دم فرو بریم که همه از درد و رنج رها باشند. وقتی با شادی و خوشی به هر شکل مواجه شدیم، دستورالعمل این است که آن حس را با بازدم به همراه این آرزو که همه بتوانند شادی و خوشحالی را حس کنند، بیرون بفرستیم. این تمرینی است که اجازه می‌دهد انسان‌ها کمتر احساس گرفتاری کنند و کمتر احساس محدودیت کنند، تمرینی که به ما نشان می‌دهد که چگونه بی‌قیدوشرط عشق بورزیم.

باو^{۲۴} و سیتا لوزوف^{۲۵} بیش از بیست سال است که در زندان به زندانیان کمک می‌کنند. آن‌ها مدیتیشن آموزش می‌دهند، سخنرانی می‌کنند و در روزنامه‌ها و کتاب‌ها، پند و اندرزهای دنیوی می‌دهند و توصیه‌های الهام‌بخش معنوی می‌کنند. صندوق پست آن‌ها هر روز پر از نامه‌هایی است از کسانی که زندانی هستند. آن‌ها هر روز تا آنجا که می‌توانند به این نامه‌ها جواب می‌دهند. سیتا به من گفت که بعضی اوقات این نامه‌ها آن‌قدر آکنده از بدبختی و بیچارگی بود که او را به شدت تحت تأثیر قرار می‌داد. آن وقت بدون این که هرگز چیزی در مورد تانگلن شنیده باشد، به‌طور ذاتی، همه درد و رنج موجود در آن نامه‌ها را با دم، به درون می‌فرستاد و با بازدم، برایشان آرامش و آسودگی آرزو می‌کرد.

خیلی از کسانی که دارند بر اثر ایدز می‌میرند، تمرین تانگلن را شروع کرده‌اند. آن‌ها برای همه کسانی که در شرایط مشابه خودشان هستند، دم فرو می‌برند. آن‌ها درد و رنج میلیون‌ها مرد، زن و کودک مبتلا به ایدز را با دم فرو می‌برند و در بازدم برای‌شان سلامتی و مهربانی آرزو می‌کنند. به

عنوان مثال مردی می‌گفت، «این کار مرا آزار نمی‌دهد. این کار به من کمک می‌کند که احساس کم‌درد و رنجم بی‌ثمر نیست، این که تنها و بی‌فایده نیستم. این تمرین، همه این موارد را ارزنده و مفید می‌سازد.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

وقتی از خودمان محافظت و مراقبت می‌کنیم، بنابراین درد و رنج را احساس نمی‌کنیم و این محافظت برای ما به زره‌پوش تبدیل می‌شود، زره‌پوشی که نرمی و ملاحظت قلب ما را محدود و محبوس می‌کند. ما هر کاری که فکرش را می‌توانیم بکنیم، انجام می‌دهیم تا به هیچ وجه، هیچ چیز ما را تهدید نکند. تلاش می‌کنیم، احساس خوبی که نسبت به خودمان داریم تداوم داشته باشد و ادامه پیدا کند. بسیاری از ما با دیدن عکس‌های رنگی مجله‌ها از افرادی که در سواحل خوش هستند، از ته دل آرزو می‌کنیم کاش زندگی همین قدر خوب بود.

وقتی درد و رنج را با دم فرو می‌بریم، به نوعی به آن زره‌پوش نفوذ می‌کنیم. شیوه‌ای که با آن از خودمان محافظت می‌کردیم تعدیل می‌شود. این زره سنگین و زنگ‌زده که به سروصدا و غرغر افتاده، دیگر اصلاً محکم و یکپارچه به نظر نمی‌آید. با دم فرو بردن، این زره شروع به تکه‌تکه شدن می‌کند و ما متوجه می‌شویم می‌توانیم نفس عمیق بکشیم، آرامش پیدا کنیم و مهربانی، نرمی و ملاحظت به وجود می‌آید. ما نباید آن قدر تنش داشته باشیم که انگار همه زندگی‌مان را روی صندلی دندانپزشکی گذرانده‌ایم.

وقتی با بازدم، آرامش و گستردگی را بیرون می‌فرستیم، تشویق و ترغیب می‌شویم که آن زره را آب کنیم. بازدم، سمبل گشودگی کل زندگی‌مان است. وقتی چیزی باارزش و گرانبه‌است، به جای این که آن را محکم نگه داریم، می‌توانیم دستان‌مان را باز کنیم و آن را با دیگران سهیم شویم. می‌توانیم همه آن را ببخشیم. می‌توانیم موهبت این تجربه انسانی بیکران را با دیگران سهیم شویم.

مردی که در کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته بود، خاطراتش را به صورت کامل به یاد می‌آورد. او بدون این که بداند این انگیزه از کجا ریشه گرفته است همه درد و رنج آن کودک وحشت‌زده و درمانده را با دم فرو می‌برد. سپس درد و رنج همه بچه‌های دیگر را هر کجا که هستند، با دم فرو می‌برد، کودکانی که به دلیل کوتاهی و غفلت، سوءاستفاده و یا جنگ به سختی می‌توانند به زندگی خودشان ادامه دهند. معلوم نیست او از کجا به بدیچیتا پی برده است.

همیشه به همین ترتیب می‌توان قلب بیدار را پیدا کرد. برای دستیابی به قلب باز و بیدار لازم نیست از قبل تدارک ببینیم یا تلاش و تقلا کنیم. وقتی هنوز تمهیدات خاصی صورت نگرفته و وقتی مطمئن نیستیم چه راهی را پیش بگیریم، در این لحظات حساس همیشه بدیچیتا وجود دارد. بدیچیتا تجلی گشودگی اصلی و بنیادی است که در این تعالیم به آن شونیاتا^{۱۵} گفته می‌شود. بدیچیتا نشانه دلسوزی و شفقت بنیادی، گرمای مهربانی و همدردی بنیادی است. وقتی به گونه‌ای قدم

برمی‌داریم که انگار انتظار داریم به ما حمله شود، بدیچیتا را مسدود می‌کنیم. وقتی تنش بین این و آن را آزاد می‌کنیم، وقتی از کشمکش و تقلا با خودمان و با دیگران دست برمی‌داریم، درست در این زمان بدیچیتا آشکار می‌شود.

قلب والای ما در سطحی نسبی، با همه موجودات در ارتباط است. ما بدیچیتا را در سطحی کامل، به عنوان ناپایداری و یا فضای باز و گشوده تجربه می‌کنیم.

چون بدیچیتا از میان برداشت‌ها و آرمان‌های ما می‌گذرد و هیچ پایداری و ثباتی برای ما تأمین نمی‌کند، ما نمی‌توانیم آن را به پروژه‌ای تبدیل کنیم که «آدمی خوب» و یا کسی شویم که بتوان روی او حساب کرد یا آدمی شویم که همیشه هست. تزلزل و ناپایداری بیش از این هاست.

چون بدیچیتا نرمی و ملاحظت را برمی‌انگیزاند، نمی‌توانیم از آن، در جهت فاصله گرفتن از خودمان استفاده کنیم. بدیچیتا را نمی‌توان به چیزی انتزاعی در مورد تهیایی رنج خلاصه کرد. نمی‌توانیم با گفتن این که «هیچ اتفاقی نمی‌افتد و هیچ کاری نمی‌شود کرد» فرار کنیم.

نسبی بودن و قطعی بودن، با هم مؤثر واقع می‌شوند تا ما را با عشق بی‌حد و مرز در ارتباط قرار دهند. همدردی و شایاتنا، ویژگی و خصوصیت عشقی است که از بین نمی‌رود و جاودانی است.

تجربه نرمی و لطافت بدیچیتا، مثل حس بازگشتن به خانه است. مثل این است که برای مدتی طولانی فراموشی داشتیم و اکنون به یاد می‌آوریم که واقعاً چه کسی هستیم. شاعر، جلال‌الدین رومی در مورد مسافرانی می‌نویسد که شب‌ها سفر می‌کنند. مسافرانی که به جای این که از تاریکی شب بترسند، شب‌ها در جستجوی تاریکی هستند و هم‌نشین و هم‌صحبت کسانی هستند که رغبت و اشتیاق دارند ترس‌هایشان را بشناسند. حالا چه ترس‌های جزئی و کم‌اهمیت مثل ترس از مصاحبه شغلی و یا ترس‌های مبهمی که با جنگ، تعصب و نفرت تحمیل می‌شود، چه ترس زنی بیوه یا ترس و وحشت کودکانی که توسط والدین خود مورد سواستفاده قرار گرفته‌اند. مسافران شب در نرمی و ملاحظت خود همین درد، به نور و روشنایی بدیچیتا پی می‌برند و آن را کشف می‌کنند.

بدیچیتا در لحظاتی که چیزی را دوست داریم و به آن توجه می‌کنیم، وجود دارد، مثل وقتی شیشه عینک‌مان را تمیز می‌کنیم یا وقتی که موهای مان را شانه می‌کنیم. بدیچیتا در لحظاتی که ارزش و قدر چیزی را می‌دانیم، وقتی که به آسمان آبی توجه می‌کنیم، یا وقتی یک لحظه می‌ایستیم و به

صدای باران گوش می‌دهیم وجود دارد. هم‌چنین در لحظاتی که از کسی یا چیزی قدردانی می‌کنیم وقتی مهربانی و محبت کسی را به یاد می‌آوریم و یا وقتی به شجاعت و شهامت کسی پی می‌بریم. در موزیک، هنر و در شعر وجود دارد. وقتی از گيردادن به خودمان دست برمی‌داریم و به دنیای اطراف مان نگاه می‌کنیم، وقتی با رنج و غم ارتباط برقرار می‌کنیم، هنگامی که با شادی و خوشی در ارتباط و تماس قرار می‌گیریم، وقتی رنجش و شکایت را رها می‌کنیم، در تمامی این لحظات بديچیتا وجود دارد.

بیداری معنوی اغلب به عنوان سفری به قله کوه توصیف می‌شود. ما وابستگی‌ها و مادیات را پشت سر می‌گذاریم و به آرامی به طرف قله کوه حرکت می‌کنیم و در نوک قله، پا فراتر از همه دردها و رنج‌ها گذاشته‌ایم. تنها مشکل و مساله‌ای که با این تشبیه داریم این است که ما دیگران را به حال خود واگذار می‌کنیم و آن‌ها را ترک می‌کنیم – برادری که مست است، خواهی که مبتلا به شیذوفرنی است، حیواناتی که آزار دیده‌اند و دوستان مان را. رنج کشیدن این افراد ادامه دارد و با فرار کردن ما آن‌ها تسلی نمی‌یابند.

در روند پی بردن به بديچیتا، سفر ما به سمت قله کوه نیست، سفر به سمت پایین است به گونه‌ای که انگار کوه‌ها به جای آن که سر به آسمان بکشند، به سمت مرکز زمین اشاره می‌کنند. به جای آن که رنج و درد تمامی موجودات را پشت سر بگذاریم، به سمت آشفتگی و تردید می‌رویم. به طرف آن خیز برمی‌داریم. به سمت آن سر می‌خوریم یا پاورچین پاورچین به سوی آن می‌رویم. با هر سرعتی که در توان مان هست به طرف آن می‌رویم. به واقعی و غیرقابل پیش‌بینی بودن درد و رنج، و ناامنی پی می‌بریم و سعی می‌کنیم آن را پس نزنیم. اجازه می‌دهیم همان‌گونه که هست بماند، اگر سال‌ها طول بکشد یا حتی اگر تا ابد طول بکشد. با گام‌های آهسته بی هیچ شتاب و یا خشونت به طرف پایین و پایین و پایین حرکت می‌کنیم. میلیون‌ها نفر دیگر با ما، همراهان مان در بیداری از ترس حرکت می‌کنند. در آن پایین آب کشف می‌کنیم، آب حیات بديچیتا. درست در همان پایین، در کشاکش اوضاع، به عشقی پی می‌بریم که هرگز از بین نمی‌رود و نمی‌میرد.

۱۵: برخلاف میل رفتار کردن

تمرین تانگلن، استدلال اجتناب از رنج و در جستجوی شادی بودن را نقض می‌کند. در این روند، از الگوهای بسیار قدیمی خودپرستی، آزاد می‌شویم. نسبت به خودمان و نسبت به دیگران احساس عشق و علاقه می‌کنیم. از خود و دیگران مراقبت و مواظبت می‌کنیم. تمرین تانگلن، مهربانی و همدردی ما را برمی‌انگیزد و به ما دیدی بسیار وسیع‌تر نسبت به واقعیت می‌بخشد.

برای این که با دیگران همدردی کنیم، باید نسبت به خودمان احساس همدردی داشته باشیم. به خصوص، همدردی و دلسوزی نسبت به کسانی که هراسان، عصبانی و یا حسود هستند، کسانی که اعتیادی شدید از هر نوع دارند، کسانی که گستاخ، مغرور، فقیر، خودخواه، خسیس، هرچه که شما می‌نامید – هستند و این کار به این معنی نیست که از پی بردن به وجود همین دردها و رنج‌ها در خودمان فرار کنیم. در واقع، کل دیدگاه ما نسبت به درد و رنج می‌تواند تغییر کند. به جای این که درد و رنج را از خودمان دور و یا آن را پنهان کنیم، می‌توانیم قلب‌مان را بگشاییم و آن را به عنوان چیزی که موجب نرمی، ملایمت و تزکیه‌مان می‌شود، حس کنیم. چیزی که ما را بسیار با محبت‌تر و مهربان‌تر می‌کند.

تمرین تانگلن روشی است که توسط آن با درد و رنج در ارتباط قرار می‌گیریم – با درد و رنج خودمان و درد و رنجی که همه‌جا، هر کجا که می‌رویم، دور و بر ماست. این روشی است برای غلبه بر ترس ما نسبت به رنج کشیدن و برای از بین بردن فشاری که روی قلب‌مان است. اصولاً روشی برای برانگیختن همدردی است که در همه ما به‌طور ذاتی وجود دارد، مهم نیست که چقدر بی‌رحم و یا خونسرد به‌نظر می‌رسیم.

این تمرین را با پذیراشدن درد و رنج کسی که می‌دانیم آزار دیده است، شروع می‌کنیم و آرزو می‌کنیم که به او کمک کنیم. به‌طور مثال اگر کودکی را می‌شناسیم که آزار دیده است، با این آرزو دم فرو می‌بریم که تمامی دردها، رنج‌ها و ترس‌های آن کودک از بین برود. سپس هنگام بازدم برای آن کودک شادی، خوشی و هر چیزی که آن کودک را تسلی می‌دهد می‌فرستیم. این مهم‌ترین بخش تمرین تانگلن است: دم فرو بردن درد و رنج دیگران، پس آن‌ها می‌توانند خوب و راحت باشند و این فرصت و امکان را دارند که آرام و گشوده باشند – و با بازدم برایشان آرامش و یا هر چیزی که به آن‌ها تسلی می‌بخشد و آن‌ها را خوشحال می‌کند، می‌فرستیم.

اما ما اغلب نمی‌توانیم این تمرین را انجام دهیم زیرا با ترس، مقاومت یا خشم خودمان روبرو

می‌شویم، و یا با چیزی مواجه می‌شویم که علت وقوعش در آن لحظه، درد و رنج خودمان است. در چنین وضعیتی می‌توانیم موضوع مورد نظرمان را عوض کنیم و برای آن‌چه داریم حس می‌کنیم و برای میلیون‌ها فرد دیگر، عین خودمان که درست در چنان لحظه‌ای احساس می‌کنند گیر افتاده‌اند و بدبخت هستند تمرین تانگلن انجام دهیم. ممکن است بتوانیم اسمی برای درد و رنج‌مان تعیین کنیم و به‌طور واضح تشخیص دهیم که وحشت، نفرت، خشم و یا انتقام گرفتن است. بنابراین برای تمام کسانی که گرفتار چنین احساساتی شده‌اند دم فرو می‌بریم و با بازدم، برای خودمان و آن افراد بی‌شمار دیگر، رهایی، تسکین یا هر چیز دیگری که فضا را می‌گشاید می‌فرستیم. ممکن است نتوانیم اسمی بر احساس‌مان بگذاریم اما می‌توانیم آن را حس کنیم – تنگی و گرفتگی در ناحیه شکم، تاریکی شدید یا هرچی. ما فقط با هرچه که حس می‌کنیم در ارتباط قرار می‌گیریم و همان را با دم فرو می‌بریم، آن را برای همه به درون می‌کشیم – و با بازدم، برای همه رهایی و تسکین می‌فرستیم.

مردم اغلب می‌گویند که این تمرین بر خلاف میل ماست ما معمولاً می‌خواهیم همان‌طور که هستیم بمانیم و تغییر عقیده ندهیم. این تمرین حقیقتاً بر خلاف میل ماست که می‌خواهیم اوضاع مطابق میل ما باشد، این که می‌خواهیم همه چیز آن‌طور که ما می‌خواهیم انجام شود و برای‌مان اهمیتی ندارد که چه اتفاقی برای دیگران می‌افتد. تمرین تانگلن حصارهایی را که به دور قلب‌مان کشیده‌ایم از بین می‌برد. این تمرین، لایه‌ها و پوسته‌هایی را که با تلاش فراوان برای محافظت از خودمان ساخته‌ایم، از بین می‌برد. در این تعالیم، می‌گویند این تمرین وابستگی و چسبیدن به ایگو را از بین می‌برد.

تمرین تانگلن استدلال اجتناب از رنج و در جستجوی شادی بودن را نقض می‌کند. در این روند، از الگوهای بسیار قدیمی خودپرستی، آزاد می‌شویم. نسبت به خودمان و نسبت به دیگران احساس عشق و علاقه می‌کنیم. از خود و دیگران مراقبت و مواظبت می‌کنیم. تمرین تانگلن همدردی ما را برمی‌انگیزاند و به ما دیدی بسیار وسیع‌تر نسبت به واقعیت می‌بخشد. این تمرین ما را با وسعت بی‌کران شایات آشنا می‌کند. با انجام این تمرین شروع به برقراری ارتباط با آن بُعد باز و گشوده وجودمان می‌کنیم. در ابتدا این تمرین به ما اجازه می‌دهد چیزها را نه به آن اندازه که قبلاً مهم، خشک و جامد به نظر می‌آمدند، تجربه کنیم.

تانگلن را می‌توان برای بیماران، کسانی که در حال احتضار هستند، کسانی که فوت کرده‌اند و یا

برای هر کسی که گرفتار هر درد و رنجی است، انجام داد. این تمرین را می‌توان به عنوان تمرین قراردادی مدیتیشن و طبق قاعده و یا درجا، در هر لحظه انجام داد. بیرون از خانه هستیم و داریم قدم می‌زنیم و می‌بینیم کسی رنج می‌کشد - در جا، درست در همان لحظه می‌توانیم درد و رنج آن شخص را با دم، فروبریم و برایش رهایی و گشایش بیرون بفرستیم. و یا می‌توانیم کسی را در درد و رنج ببینیم و رو برگردانیم. درد و رنج باعث می‌شود با ترس و خشم خودمان مواجه شویم و مقاومت و پریشانی مان برای مان آشکار شود. بنابراین در همان لحظه می‌توانیم برای همه کسانی که درست مثل ما هستند، تانگلن انجام دهیم، همه کسانی که آرزو می‌کنند همدردی کنند اما در عوض ترسیده‌اند - کسانی که آرزو می‌کنند شجاعت و شهامت داشته باشند اما کم‌دل و جرأت هستند. به جای آن که خودمان را اذیت کنیم، می‌توانیم از این حس گیر افتادن به عنوان سرآغازی استفاده کنیم تا ببینیم چه کسانی در دنیا گرفتار چه مشکلاتی هستند. برای همه دم فرو ببریم و برای همه بازدم بیرون بفرستیم. از آن چه که به ظاهر، زهر به نظر می‌رسد، به عنوان دارو استفاده کنیم. می‌توانیم از درد و رنج شخصی مان به عنوان راهی برای مهربانی و همدردی نسبت به کل موجودات استفاده کنیم.

وقتی در جا، درست در همان لحظه تانگلن انجام می‌دهید، فقط دم فرو می‌برید و بازدم بیرون می‌فرستید، درد و رنج را به درون می‌فرستید و گشودگی و آرامش بیرون می‌فرستید.

وقتی تمرین تانگلن را به شکل قراردادی آن انجام می‌دهید، دارای چهار مرحله است:

۱. در ابتدا برای مدت کوتاهی، یک یا دو دقیقه، ذهن‌تان را در وضعیت آرام و گشوده قرار دهید. این وضعیت به طور سنتی، تداعی کردن بدیچیتا به طور ناگهانی و یا گشودگی نسبت به آن وسعت و روشنی اولیه نامیده می‌شود.

۲. دوم این که به ویژگی و خصوصیت آن حس پردازید. حسی از گرما، تیرگی، سنگینی - احساس ترس از فضای بسته - را با دم فرو برید - و حسی از خنکی، روشنی و نور - حسی از تازگی را با بازدم بیرون بفرستید. از تمام منافذ بدن، به طور کامل دم فرو برید و از تمام منافذ بدن به طور کامل، بازدم به بیرون بفرستید. این کار را تا زمانی انجام دهید که دم و بازدم هماهنگ و هم زمان شوند.

۳. سوم این که وضعیت و شرایط شخصی را - هر وضعیت دردناک و رنج‌آوری که برای‌تان واقعیت دارد، به کار بگیرید. به طور سنتی، تمرین تانگلن را با کسی شروع کنید که برایتان مهم است، کسی که می‌خواهید به او کمک کنید. البته همان‌طور که توضیح دادم، اگر خودتان گیر افتادید، می‌توانید

این تمرین را برای درد و رنجی که حس می‌کنید، انجام دهید و درست در همان زمان برای تمام کسانی که عیناً مثل شما، همان درد و رنج را حس می‌کنند، تانگلن کنید. برای مثال اگر احساس عدم کفایت می‌کنید، این احساس را از طرف خودتان و تمام کسانی که در شرایط مشابه شما قرار دارند، با دم فرو ببرید و اعتماد به نفس، کفایت و یا آرامش و رهایی را به هر شکل که آرزو دارید، با بازدم بیرون بفرستید.

۴. بالاخره، این به درون و بیرون فرستادن را وسعت دهید. اگر در حال تانگلن کردن برای کسی هستید که دوستش دارید، آن را برای کسانی که در وضعیتی مشابه او هستند، تعمیم دهید. اگر دارید برای کسی که در تلویزیون و یا خیابان دیده‌اید تانگلن می‌کنید، این تمرین را برای همه کسانی که در وضعیتی مثل آنان هستند انجام دهید. تمرین را به بیشتر از آن یک نفر تعمیم دهید. ممکن است انجام تمرین تانگلن برای همه کسانی که دارند خشم، ترس و یا هر احساس دیگری را که خود شما هم گرفتار آن هستید حس می‌کنند، کافی باشد، اما بهتر است که در تمامی این موارد جلوتر بروید. می‌توانید برای کسانی که فکر می‌کنید دشمن شما هستند تانگلن کنید - کسانی که شما و یا دیگران را آزرده‌اند. برای آن‌ها تانگلن کنید و به آن‌ها به گونه‌ای فکر کنید که انگار مثل دوست‌تان و یا مثل خودتان پریشان هستند و گیرافتاده‌اند. درد و رنج‌شان را با دم فروبرید و برایشان رهایی و آسایش بیرون بفرستید.

تمرین تانگلن می‌تواند تا بی‌نهایت تعمیم داده شود. وقتی که شما این تمرین را انجام می‌دهید، کم‌کم با گذشت زمان، همدردی شما زیاد می‌شود، همین‌طور درک شما از این که اوضاع آن‌قدر که فکر می‌کردید خشک و جامد نیست. وقتی این تمرین را به مرور زمان، به شیوه و با آهنگ خودتان انجام می‌دهید، از این که می‌بینید چقدر با دیگران، حتی در شرایط و اوضاع احوالی که به نظر غیرممکن می‌آید، همراه و همدل هستید، تعجب می‌کنید.

۱۶: سفیران صلح

آنچه که پارامیتا^{۲۶}ها را از رفتارهای عادی متمایز می‌کند این است که پارامیتاها براساس پراجنا^{۲۷} هستند.

پراجنا نوعی نگرش است که به‌طور مستمر، هر گرایشی به یافتن امنیت و پایداری را از بین می‌برد، و مثل دستگاه یاوه‌سنجی است که مواظب و مراقب ماست احساس نکنیم خوب و پرهیزکار هستیم.

فرض کنید جایی وجود داشت که می‌توانستیم برویم و هنر به صلح رسیدن را یاد بگیریم، چیزی مثل اردوگاه تعلیمات نظامی برای دلاوران معنوی. در آن‌جا، به جای این که ساعت‌ها و ساعت‌ها وقت صرف کنیم تا دستورالعمل‌های لازم را برای غلبه بر دشمن یاد بگیریم، می‌توانستیم ساعت‌ها و ساعت‌ها وقت صرف کنیم تا علت‌ها و انگیزه‌های جنگ را از بین ببریم.

چنین جایی را ممکن است اردوگاه سفیران صلح بنامیم که اشاره به کسانی است که به راه و طریقت مهر ورزیدن متعهد هستند. این اردوگاه صلح ممکن است توسط نلسون ماندلا، مادر ترزا و یا دلای لامای اداره شود. احتمال دارد این اردوگاه توسط کسانی اداره شود که ما هرگز آن‌ها را ندیده‌ایم و یا در موردشان چیزی نشنیده‌ایم، مردان و زنانی معمولی از سرتاسر دنیا که زندگی‌شان را به دیگران اختصاص داده‌اند تا به آن‌ها کمک کنند که از درد و رنج رها باشند.

روش‌هایی که ما در این اردوگاه صلح یاد می‌گیریم می‌تواند شامل تمرین مدیتیشن و تانگن باشد. می‌تواند حتی شامل شش پارامیتا باشد – شش رفتار از سفیران صلح.

پارامیتا، رفتارهای متعالی و برتر نیز نامیده می‌شود چون مبتنی بر رفتن، آن سوی اندیشه‌های قراردادی خیر و نیکی، و شر و بدی است. پارامیتاها به ما می‌آموزند که کاملاً آن سوی محدودیت‌های عقاید دوگانه پا بگذاریم و ذهنی انعطاف‌پذیر پرورش دهیم.

یکی از اصلی‌ترین چالش‌های این اردوگاه، اجتناب از مادی‌گرا شدن است. از آن جایی که مردمی با ملیت‌های مختلف به این اردوگاه آمده‌اند، نظرات متضاد زیادی در مورد این که چه چیزی اخلاقی و چه چیزی غیراخلاقی است، و اینکه چه چیز مفید و چه چیز غیرمفید است وجود دارد. احتمالاً خیلی زود احتیاج پیدا می‌کنیم بخواهیم افرادی که بیشتر از همه آرام و آگاه هستند، کلاس‌هایی برای آموزش انعطاف‌پذیری و شوخ‌طبعی برپا کنند!

ترونگپا رینپوشه^{۲۸} به روش خود برای شاگردانش چنین دوره‌ای برگزار کرد. او از ما می‌خواست

مناجات و ذکرهایی خاص را حفظ کنیم و درست بعد از چند ماه که همه ما آن‌ها را از بر کرده بودیم، عبارات و جمله‌بندی‌های آن‌ها را عوض می‌کرد و تشریفات مذهبی به ما می‌آموخت و بسیار دقت می‌کرد که این مراسم چگونه انجام شوند. درست هنگام برگزاری مراسم، افرادی که آن مراسم را اجرا می‌کردند را به باد انتقاد می‌گرفت و مراسم و آیین‌ها را به گونه‌ای کاملاً متفاوت آموزش می‌داد. ما آیین‌نامه‌هایی دقیق با دستورالعمل‌هایی بی‌کم‌وکاست تهیه و تایپ می‌کردیم اما اغلب قبل از اینکه از زیر چاپ بیرون بیایند، منسوخ شده بودند. بعد از سال‌ها آموزش به این طریق، افراد با چنگ‌زدن‌ها و محکم گرفتن‌ها، آرام و قرار می‌گیرند. اگر امروز دستورالعمل این است که هر چیزی را در سمت راست بگذاریم، آن فرد این کار را بدون هیچ عیب و نقصی انجام می‌دهد. وقتی فردا دستورالعمل این است که هر چیزی را سمت چپ قرار دهیم، آن فرد این کار را از ته دل انجام می‌دهد. باور فرد از یک راه و روش درست، بلافاصله به نوعی از بین می‌رود.

مدیتیشن و تانگن روش‌هایی هستند که به‌طور موفقیت‌آمیزی برای پرورش و ترویج سازگاری و هم‌چنین رها کردن ذهنیت منجمد و خشک، مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. این تمرین‌ها، شش پارامیترا را کامل می‌کنند و این آموزش را به تمام فعالیت‌های زندگی ما وارد می‌کنند. این تمرین‌ها وسیله‌ای می‌شوند تا هر کاری که انجام می‌دهیم راهی در جهت هنر زندگی صلح‌آمیز باشد.

آن‌چه که پارامیتراها را از رفتارهای عادی متمایز می‌کند این است که پارامیتراها براساس پراجنا هستند. پراجنا نوعی نگرش است که به‌طور مستمر، هر گرایشی به یافتن امنیت و پایداری را از بین می‌برد و مثل حسی که از شنیدن سخنان یاهو و چرت و پرت در فرد ایجاد می‌شود، مواظب و مراقب ماست که احساس نکنیم خوب و پرهیزکار هستیم.

وقتی داریم صلح را تمرین می‌کنیم، هیچ قولی به ما داده نشده که چون نیتی عالی داریم، همه چیز بر وفق مراد خواهد بود. در حقیقت هیچ وعده و وعیدی از بهره‌وری و ثمردهی وجود ندارد. در عوض تشویق و ترغیب می‌شویم که فقط خیلی عمیق به شادی و خوشی، رنج و ناراحتی، به خندیدن و گریه کردن، بیم و امید و به تمام چیزهایی که زندگی می‌کنند و می‌میرند، بنگریم. یاد می‌گیریم که این قدردانی و ملایمت است که حقیقتاً التیام‌بخش است.

این نیست که بگوییم، «آن قدرها هم به من مربوط نیست، اما اگر من دنیا را عوض می‌کردم، برای دیگران بهتر می‌شد» به این پیچیدگی هم نیست. قرار نیست ما دنیا را نجات دهیم، قرار است نسبت به این که دیگران دارند چه می‌کنند و این که رفتارهای ما چه تأثیری بر قلب دیگران

می‌گذارد کنجکاو باشیم.

سخاوت، دیسپلین، صبر، تلاش و مدیتیشن، نخستین پنج رفتار متعالی هستند. این پنج تا از ششمی – یعنی پراجنا، که از انجام رفتارهایی به جهت تأمین امنیت‌مان جلوگیری می‌کند، جدا نیستند. پراجنا از میان رنج فراوانی که ناشی از گشتن به دنبال چیزی که از قلمروی ما محافظت می‌کند، می‌گذرد و بر آن فایق می‌شود.

خود کلمات سخاوت، دیسپلین، صبر و تلاش ممکن است برای تعداد زیادی از ما بار معنایی زیادی داشته باشند، ممکن است مثل فهرستی طولانی از «بایدها» و «نبایدها» به نظر بیایند. ممکن است ما را به یاد مقررات مدرسه یا موعظه‌های معلمین اخلاق بیاندازند. البته پارامیتاها به این معنا نیستند که واجد شرایطی بشویم و یا به سطح خاصی برسیم. اگر گمان کنیم که پارامیتاها دست‌یابی به حد و معیاری از کمال هستند، آن وقت حتی قبل از شروع، احساس شکست می‌کنیم. صحیح‌تر است که بگوییم پارامیتاها سفری برای کاوش و اکتشاف هستند و فرمانی الهی حک شده بر روی سنگ نیستند.

اولین پارامیتا سخاوت و گشاده‌دستی است، سفری که یاد می‌گیریم چگونه سخاوتمند باشیم. وقتی احساس عدم کفایت و بی‌ارزش بودن می‌کنیم، چیزها را ذخیره می‌کنیم. خیلی ترسیده‌ایم – ترس از دست دادن، ترس از حس فقر و تنگدستی، بیشتر از آن‌چه که الان دچارش هستیم. این خست، خیلی ناراحت‌کننده است. می‌توانیم به آن نگاه کنیم و از این‌که چقدر با ترس، به همه چیز چنگ انداخته و به آن‌ها چسبیده‌ایم، اشک‌مان جاری شود. این چسبیدن و نگه داشتن باعث می‌شود که خیلی رنج بکشیم. ما آرزوی آرامش و آسایش می‌کنیم اما در عوض تنفر و بی‌زاری را تقویت می‌کنیم، احساس گناه در ما تقویت می‌شود و احساس درماندگی و ناامیدی می‌کنیم.

وقتی ضعف و فلاکت ناشی از نگه‌داشتن و چسبیدن به چیزها را پشت سر می‌گذاریم، علت‌ها و انگیزه‌های بروز خشم و ترس شروع به ناپدید شدن می‌کنند. پس نیت اصلی از سخاوتمندی این است که تمرین کنیم، بزرگ بیاندیشیم، در حق خودمان بزرگترین لطف دنیا را بکنیم و دست از ترویج دوز و کلک‌های‌مان برداریم. هرچه بیشتر غنای بنیادی را تجربه کنیم، بیشتر می‌توانیم قید و بندها را رها کنیم.

این غنا و ثروت بنیادی، در هر لحظه قابل دسترسی است. راه‌حل، آرام گرفتن است، با ابری که در

آسمان است آرام بگیریم، با پرندۀ کوچکی که بال‌های خاکستری دارد آرام بگیریم، با صدای زنگ تلفن آرام بگیریم. می‌توانیم سادگی را در اوضاع و احوال، همان‌گونه که هست ببینیم. می‌توانیم اوضاع را ببینیم، مزه‌مزه و تجربه کنیم، عواطف را احساس کنیم و به خاطر بسپاریم. اگر بتوانیم آن‌جا حضور داشته باشیم بی‌آن‌که بگوییم، «من به‌طور قطع با این موضوع موافقم»، یا «من اصلاً با این موضوع موافق نیستم»، و فقط به‌طور کامل آن‌جا باشیم و حضور داشته باشیم، آن‌وقت در همه‌جا به غنای بنیادی دست پیدا می‌کنیم. این ثروت بنیادی مال ما یا دیگران نیست بلکه در هر لحظه برای همه وجود دارد. در قطرات باران، در قطره‌های خون، در غم و اندوه و در خوشی و شادی. این ثروت و دارایی، ذات و طبیعت هر چیزی است، مثل نور خورشید است که بی‌هیچ تبعیضی به همه می‌تابد. مثل آینه‌ای که هر چیزی را نشان می‌دهد بی‌آن‌که چیزی را بپسندد و یا پس بزند.

سفر سخاوتمندی یکی از راه‌های ارتباط با این ثروت است، آن را عمیقاً مغتنم بشماریم و هر چیزی را که مانع دستیابی به این ثروت است، ببخشیم. عینک‌های تیره‌مان را ببخشیم، کت‌های بلندمان را ببخشیم، کلاه‌ها و نقاب‌های مان را ببخشیم. به‌طور خلاصه خودمان را بگشاییم و بگذاریم که تحت تأثیر قرار بگیریم. این را اعتماد کردن به دارایی و ثروتی فراگیر می‌گویند. ما این ثروت را در سطحی عادی و معمولی، به عنوان قابلیت انعطاف، گرمی و ملامت تجربه می‌کنیم.

وقتی کسی پیمان رسمی صلح می‌بندد، هدیه‌ای به استادش می‌دهد که هدف اصلی این مراسم است. دستورالعمل این است که باید چیزی باارزش هدیه شود، چیزی که دل‌کنند از آن برای آن فرد، سخت باشد. یک بار من خودم، یک روز تمام را با یکی از دوستانم گذراندم که سعی می‌کرد تصمیم بگیرد چه چیزی به استادش هدیه بدهد. به محض این‌که به چیزی فکر می‌کرد، وابستگی و علاقمندی‌اش به آن شیء مورد نظر تشدید می‌شد. بعد از مدتی، اعصابش خرد شده بود. حتی فکر از دست دادن یکی از چیزهای مورد علاقه‌اش، از تحملش خارج بود. بعدها من این موضوع را با یکی از اساتیدی که به دیدارمان آمده بود، در میان گذاشتم و او گفت شاید این موضوع برای آن مرد فرصتی بود تا همدردی را پرورش و ترویج دهد، همدردی نسبت به خود و همه کسانی که گرفتار این بدبختی هستند، دایم ولع دارند و نمی‌توانند رها کنند.

بخشیدن چیزهای مادی می‌تواند به مردم کمک کند. اگر کسی به غذا احتیاج دارد و ما می‌توانیم به او غذا بدهیم، این کار را انجام دهیم. اگر کسی به سقف و سرپناهی احتیاج دارد، کتاب یا دارو

می‌خواهد، می‌توانیم این چیزها را به او بدهیم. اگر کسی به توجه احتیاج دارد، به بهترین نحوی که در توان مان هست می‌توانیم به او توجه کنیم. با این حال، تغییر و دگرگونی واقعی وقتی انجام می‌پذیرد که وابستگی‌ها و علاقمندی‌های مان را رها کنیم و آن چه را که فکر می‌کنیم نمی‌توانیم ببخشیم، ببخشیم. آن چه که ما در سطح بیرونی و خارجی انجام می‌دهیم این قدرت و توان را دارد که الگوهای کهنه و قدیمی چسبیدن به خودمان را دگرگون کند.

هر چقدر که به این طریق بتوانیم ببخشیم، می‌توانیم این قابلیت را به دیگران منتقل کنیم. این کار، بخشیدن نعمت بی‌باکی است. وقتی سادگی و خوبی چیزها را لمس می‌کنیم و وقتی درک می‌کنیم که اصلاً در گل‌ولای گیر نکرده‌ایم، آن وقت می‌توانیم در آن آرامش، با دیگران شریک شویم. می‌توانیم با هم به این سفر برویم. هر چه که در مورد کنار گذاشتن سایبان، در آوردن زره جنگی و در مورد بی‌باکی لازم برای کنار گذاشتن نقاب‌های مان یاد گرفته‌ایم می‌توانیم در اختیار یکدیگر قرار دهیم.

هم‌چنین می‌توانیم نعمت‌های دارما را ببخشیم. تا آن‌جا که ممکن است می‌توانیم دستورالعمل‌های مدیتیشن را ارائه دهیم. می‌توانیم در مورد تانگن با مردم صحبت کنیم. می‌توانیم آن‌ها را با کتاب‌ها و سی‌دی‌هایی در این زمینه آشنا کنیم و می‌توانیم در مورد سخنرانی‌ها و جلسات تمرین مدیتیشن با آن‌ها صحبت کنیم. می‌توانیم وسیله‌ای در اختیار مردم قرار بدهیم که خودشان بفهمند چه چیزهایی ما را از قید و بندهای مان‌رها می‌کند و چه چیزهایی ما را تشویق و ترغیب می‌کند تا بزرگ‌تر بیاندیشیم.

از بین بردن دلایل و علل بروز خشم، نیاز به دستورالعمل دارد، دستورالعملی همراه با ملایمت و در عین حال دقیق. ما بدون دستورالعمل پارامیتا، از پشتوانه لازم برای تغییر و دگرگونی برخوردار نیستیم.

به خاطر دارم اولین دوره خلوت‌نشینی‌ام را بعد از نوشتن کتاب «راه‌گزینی نیست» برگزار کردم. بیشترین تعداد به این دوره آمدند زیرا با مفهوم مایتری که در این کتاب مطرح شده، سر ذوق آمده بودند. تقریباً سومین روز دوره بود و همه نشسته بودیم مدیتیشن می‌کردیم که ناگهان خانمی ایستاد، کمی به بدنش کش و قوس داد و روی زمین دراز کشید. بعداً از او در مورد این رفتارش سؤال کردم و او گفت، «خب، من حس کردم خیلی خسته هستم و فکر کردم بهتر است با خودم مهربان باشم و کمی استراحت کنم.» آن موقع بود که متوجه شدم لازم است در مورد نیروی سحرآمیز دیسیپلین و نظم و انضباط صحبت کنم. این که نباید تحت تأثیر خلق و خوی و حالات روحی مان قرار بگیریم.

در سال ۱۹۷۲ برای اولین بار با شاگردان چوگیام ترونگپا مدیتیشن کردم. او زیاد در آمریکای شمالی زندگی نکرده بود و چشم‌انداز وی، آن‌طور که ما عادت داشتیم بگوییم، شروع تحول و دگرگونی بود. مردی در گوشه‌ای از اتاق به سه کوسن گرد تکیه داده بود و هر پنج یا ده دقیقه یک بار آن کوسن‌ها همه به زمین می‌ریختند. سپس او کوسن‌ها را دوباره مرتب می‌کرد و این موضوع دائماً تکرار می‌شد. یکی دیگر از شاگردان مرتباً از جایش بلند می‌شد و گریه‌کنان از اتاق به بیرون می‌دوید. او این کار را در طی یک ساعت تمرین مدیتیشن، تقریباً پنج بار تکرار کرد. وقتی تمرین مدیتیشن راه رفتن را شروع کردیم به تعداد افرادی که آن‌جا بودند رفتارهای متفاوت و عجیبی اتفاق افتاد. یک نفر به‌طور کامل بر روی زانویش خم شده بود و هر بار یک پایش را تا اندازه‌ای در هوا معلق نگاه می‌داشت، یک نفر دیگر عقب عقب راه می‌رفت. همه چیز خیلی خنده‌دار بود و حواس آدم کاملاً

پرت می‌شد. بعد از آن طولی نکشید رینپوشه کم کم شکل متعارفی را از فضای مدیتیشن ارائه کرد و اوضاع به‌طور قابل توجهی سر و سامان پیدا کرد.

آن‌چه که ما از انجام آن خودداری می‌کنیم، «بدی» یا «اشتباه» نیست. آن‌چه که از انجام آن خودداری می‌کنیم هر نوع فرار از واقعیت است. به عبارت دیگر خودداری از انجام هر کاری، به ما اجازه می‌دهد همان‌جا حضور داشته باشیم و با ثروت و غنای لحظه‌ها حال ارتباط برقرار کنیم.

آن‌چه که این نظم و انضباط را از سخت‌گیری رها می‌سازد، پراجناست. پراجنا نمی‌گوید که از هر چیزی که لذت‌بخش است، لذت نبریم یا به هر قیمتی که شده خودمان را کنترل کنیم. در عوض، این سفر خودداری کردن از انجام هر کاری، به ما این جرأت و شهامت را می‌دهد اجازه دهیم رها کنیم. تقریباً به نوعی، دستورالعملی است که هیچ کاری نکنیم تا به ما کمک کند برخلاف الگوهای عادت‌های رنج‌آورمان عمل نکنیم.

در سطح بیرونی می‌توانیم به این دیسپلین مثل یک دستورالعمل نگاه کنیم، مثل یک مدیتیشن سی دقیقه‌ای و یا کلاس دوساعته دارما. احتمالاً بهترین مثال، همان تکنیک مدیتیشن است. ما در وضعیتی معین می‌نشینیم و حتی الامکان نسبت به این تکنیک، پای‌بندی و تعهد به خرج می‌دهیم. بارها و بارها در طی تغییرات روحی، خاطرات، ماجراهای هیجان‌انگیز و ملالت‌های مان فقط خیلی آرام و ملایم توجه‌مان را به بازدم‌مان معطوف می‌کنیم. این روند ساده تکراری مثل فراخواندن آن ثروت و غنای بنیادی به زندگی‌مان است. بنابراین ما درست مثل صدها مراقبه‌کننده‌ای که پیش از این مدیتیشن کرده‌اند، از این دستورالعمل پیروی می‌کنیم.

در طی این دستورالعمل، همدردی را پرورش می‌دهیم. بنابراین، آن دیسپلین، در سطح درونی، به ملایمت و نرمی تبدیل می‌شود، به صداقت، به رها کردن. دیسپلین، در سطح درونی، پیدا کردن تعادل بین نه خیلی سفت و نه خیلی شل است، تعادل بین این که نه خیلی آرام و خونسرد باشیم و نه خیلی سخت و جدی. دیسپلین آن حمایت لازم را برای این که به اندازه کافی آرام باشیم و حضور داشته باشیم تأمین می‌کند بنابراین می‌توانیم زندگی‌مان را بگذرانیم بی آن که خیطی بالا بیاوریم و گند بزنیم. دیسپلین هم‌چنین آن شهامت و شجاعت لازم را به ما می‌دهد تا به آن سوی بی‌ثباتی قدم برداریم.

قدرت پارامیتای صبر و شکیبایی این است که پادزهر خشم است، راهی برای این که یاد بگیریم

عشق بورزیم و به هر چه که در این راه برمی‌خوریم اهمیت دهیم. منظور ما از صبر و شکیبایی، تحمل کردن – این که لبخند بزنی و تحمل کنی نیست. بلکه در هر شرایطی به جای این که بلافاصله عکس‌العمل نشان دهیم، می‌توانیم به آن بیاندیشیم، آن را بو کنیم، به آن نگاه کنیم و خودمان را به دیدن هر چه که آن‌جا هست بگشاییم. مقابل صبر و شکیبایی، تهاجم و تعدی است – میل به پریدن و اقدام به کاری کردن، این که مخالف جریان زندگی همه چیز را به زور جلو ببریم و سعی کنیم فضا را پر کنیم. سفر صبر و شکیبایی، با آرامش پیدا کردن، با باز و گشوده بودن نسبت به آن‌چه که در حال اتفاق افتادن است و با تجربه حسی از شگفتی و اعجاب، سروکار دارد.

دوستی برایم تعریف کرد که چطور مادر بزرگش که از اعضای قبیله چروکی‌های سرخپوست بود، در دوران کودکی، او و برادرش را به دیدن حیوانات می‌برده است. مادر بزرگش می‌گفت، «اگر ساکت و آرام بنشینید، چیزی خواهید دید. اگر خیلی ساکت باشید، چیزی خواهید شنید.» او هرگز کلمه صبر را به کار نمی‌برد، ولی این همان چیزی است که آن‌ها یاد گرفتند.

یکی از راه‌های تمرین شکیبایی، تانگن است. وقتی که می‌خواهیم حرکتی ناگهانی انجام دهیم، وقتی می‌خواهیم در زندگی، به سرعت رفتاری را انجام دهیم، وقتی احساس می‌کنیم باید راه‌حلی پیدا کنیم، هنگامی که کسی بر سر ما داد می‌کشد و احساس می‌کنیم به ما توهین شده و می‌خواهیم سر او داد بزنیم و تلافی کنیم، زمانی که می‌خواهیم زهر خود را بریزیم، به جای همه این کارها، می‌توانیم از طریق تمرین تانگن برای همه موجودات، با بی‌قراری و خشونت ذاتی انسانی، ارتباط برقرار کنیم. سپس می‌توانیم حسی از فضا و گشودگی به بیرون بفرستیم که اوضاع را آرام‌تر کند. با آن‌جا نشستن و ایستادن، می‌توانیم اجازه دهیم، فضا برای انجام کارهای عادی و معمول ایجاد نشود. کلام و رفتار ما ممکن است کاملاً متفاوت باشد زیرا به خودمان اجازه می‌دهیم در وهله اول، اوضاع را ببینیم، مزه‌مزه و تجربه کنیم.

تلاش هم مانند دیگر پارامیتاها، ویژگی سیر و سفر دارد، خصوصیتی تدریجی و پیش‌رونده. وقتی شروع به تلاش و کوشش می‌کنیم، متوجه می‌شویم که گاهی می‌توانیم تلاش کنیم و گاهی نمی‌توانیم. این سؤال پیش می‌آید که ما چگونه با الهامات و انگیزه‌های مان در ارتباط قرار می‌گیریم؟ چطور با آن سرزندگی، طراوت و شادی موجود در هر لحظه ارتباط برقرار می‌کنیم؟ تلاش، به زور جلو بردن خودمان نیست. طرح یا نقشه‌ای نیست که بخواهیم آن را به انجام برسانیم و یا مسابقه‌ای نیست که بخواهیم در آن برنده شویم. مثل بیدار شدن از خواب در یک روز سرد و برفی،

در کلبه‌ای کوهستانی و رفتن به پیاده‌روی است که شما می‌دانید اول باید از رختخواب بیرون بروید و بعد هم آتش روشن کنید. ممکن است دلتان بخواهد در رختخواب گرم و نرم خود بمانید اما چون روشنی و درخشندگی روز در نظر شما بزرگ‌تر و با عظمت‌تر از ماندن در رختخواب است، بلافاصله از رختخواب بیرون می‌پرید و آتش روشن می‌کنید.

هرچه بیشتر با جنبه‌های فکری جامع‌تری در ارتباط باشیم، بیشتر می‌توانیم با آن خوشی و شادی انرژی‌آفرین در ارتباط قرار بگیریم. سعی و تلاش، میل و اشتیاق شدید ما را در جهت روشن‌بینی تحت تأثیر قرار می‌دهد. این موضوع به ما اجازه می‌دهد تا با هرچه که سر راه مان پیش می‌آید، با سپاسگزاری و قدردانی رفتار کنیم، ببخشیم و مؤثر واقع شویم. اگر واقعاً می‌دانستیم که سعی و تلاش همه ما برای دوری از درد و رنج و در جستجوی خوشی و شادی بودن در این سیاره چقدر موجب ناراحتی می‌شود – این که این چیزها چقدر ما را عذاب می‌دهند و چقدر ما را از قلب و هوش ذاتی مان دور و جدا می‌کنند، آن وقت تمرین مدیتیشن را انگار که موهای مان دارد در آتش می‌سوزد، انگار که همین الان مار بزرگی روی پای مان افتاده انجام می‌دادیم. دیگر هیچ شک و شبهه‌ای باقی نمی‌ماند که فکر کنیم حالا خیلی فرصت داریم و می‌توانیم بعداً مدیتیشن کنیم.

به واسطه پراجنا، این رفتارها وسیله‌ای می‌شوند تا دیوارهای دفاعی ما فروبریزند. هر بار که می‌بخشیم، هر بار که خویشتن‌داری، صبر و یا سعی و تلاش را تمرین می‌کنیم، انگار که باری سنگین را بر زمین می‌گذاریم.

پارامیتای مدیتیشن به ما این فرصت را می‌دهد تا به این سیر و سفر ادامه دهیم. پارامیتا مبنا و زمینه‌ای است برای جامعه روشن‌بین که مبتنی بر برد و باخت، به دست آوردن و از دست دادن نیست.

وقتی می‌نشینیم مدیتیشن کنیم، می‌توانیم با چیزی بی‌قید و شرط در ارتباط قرار بگیریم – وضعیتی از ذهن، محیطی بنیادی که به هیچ چیز چنگ نمی‌اندازد و هیچ چیز را پس نمی‌زند. شاید مدیتیشن تنها فعالیتی باشد که هیچ چیزی به تصاویر اضافه نمی‌کند. همه چیز بدون شاخ و برگ و اضافات می‌تواند بیاید و بروند. مدیتیشن کاری کاملاً بدون خشم و خشونت است. با پر نکردن فضا، اجازه می‌دهیم، احتمال ارتباط با گشودگی بی‌قید و شرط به وجود آید که به این ترتیب زمینه برای تغییری حقیقی فراهم می‌شود. ممکن است بگویید ما خودمان را به انجام کاری مکلف می‌کنیم که تقریباً محال است. این ممکن است درست باشد. اما از طرفی دیگر، هر چقدر با این

غیرممکن بنشینیم بیشتر پی می‌بریم که بعد از همه این تفاسیل، آن تغییر، پیوسته ممکن و عملی است.

وقتی به افکار و خاطرات می‌چسبیم، داریم به چیزی چنگ می‌اندازیم که قابل چسبیدن و چنگ انداختن نیست. وقتی تحت تأثیر این خیالات قرار می‌گیریم و آن‌ها را رها می‌کنیم، ممکن است به فضایی دست پیدا کنیم، وقفه‌ای در آن گفتگوهای تند و سریع، نگاهی زودگذر به آسمان باز. این حق طبیعی ماست - خردی است که با آن دنیا آمده‌ایم است، جلوه بارز و وسیع از آن ثروت و گشودگی ازلی، خودِ خردِ ازلی. آن‌چه که بعداً ضروری است، ماندن، درست در آن لحظه، در همان لحظه ناگهانی است، بی‌آن که ذهن مان به چیزی معطوف شود. و اگر به سوی افکار، امیال، هوس‌ها و به سوی بیم‌ها و امیدهای مان کشیده شدیم، دوباره و دوباره می‌توانیم به همین لحظه حال بازگردیم. ما این جا هستیم، حضور داریم. انگار با ورزش باد به سویی کشیده می‌شویم و با ورزش باد دوباره بازگردانده می‌شویم. وقتی یک فکر تمام می‌شود و فکر دیگری هنوز شروع نشده است می‌توانیم در آن فضای بین دو فکر بمانیم و آرامش پیدا کنیم. تمرین می‌کنیم به آغوش تغییرناپذیر این لحظه کنونی بازگردیم. تمام همدردی‌ها، مهربانی‌ها و ذوق و شوق‌ها از همین جا ناشی می‌شود.

پراجنا، ششمین پارامیتاست که تمامی اعمال و رفتارها را به طلا تبدیل می‌کند. گفته می‌شود آن پنج پارامیتا می‌تواند برای ما نقطه عطفی باشد اما پراجنا از میان تمام چیزها می‌گذرد و بر همه چیز فایق می‌شود. پراجنا ما را آواره و دربه‌در می‌کند، دیگر جایی نداریم که به چیزی تکیه کنیم. به همین دلیل سرانجام می‌توانیم آرامش به‌دست بیاوریم. دیگر جنگ و دعوایی وجود ندارد. دیگر گول‌زدن در کار نیست. دیگر تأیید و حمایتی وجود ندارد.

گاهی اوقات احساس می‌کنیم که تمایل شدیدی به انجام عادات قدیمی مان داریم. وقتی در جهت سخاوت و بخشندگی رفتار می‌کنیم، متوجه این حس غم‌انگیز می‌شویم که می‌خواهیم به چیزها بچسبیم. وقتی سعی می‌کنیم خویشتن‌داری کنیم، متوجه این حس غم‌انگیز می‌شویم که دل مان می‌خواهد از آن وضعیت خارج شویم و اصلاً نمی‌خواهیم حتی در آن مورد صحبت کنیم. وقتی صبر و شکیبایی را تمرین می‌کنیم، پی می‌بریم که چقدر مشتاق هستیم عجله کنیم. وقتی سعی و تلاش را تمرین می‌کنیم، به تنبلی مان پی می‌بریم. با مدیتیشن متوجه پریشانی‌های بی‌حد و حساب و بی‌قراری‌های مان می‌شویم، این که طرز تلقی مان این است که نمی‌توانیم دلوایس نباشیم.

بنابراین می‌توانیم اجازه دهیم آن حسِ غم‌انگیز، فقط باشد و بدانیم که همهٔ موجودات زنده قرار است چنین حسی را تجربه کنند. در این راه، برای آن حسِ غم‌انگیز، درست مثل هر چیزی دیگر، فضا وجود دارد. هر سال پس از سال دیگر، ما مُدام زره و جوشن‌مان را درمی‌آوریم و قدمی جلوتر به سمت ناپایداری برمی‌داریم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۷: نظرات

وقتی با خشونت، به نظرات مان می‌چسبیم، مهم نیست که دلایل ما چقدر موثق است، فقط داریم خشونت بیشتری به این سیاره تحمیل می‌کنیم و پرخاشگری، درد و رنج افزایش می‌یابد. ترویج عدم خشونت، ترویج صلح و آرامش است.

وقتی فرصت نداریم مدیتیشن کنیم، یکی از بهترین تمرین‌های زندگی روزانه، توجه کردن به نظرات مان است. وقتی داریم مدیتیشن نشسته انجام می‌دهیم، بخشی از تکنیک این است که به افکارمان توجه کنیم. سپس بی آن که قضاوت کنیم و بدون این که آن‌ها را درست و غلط بدانیم، فقط تشخیص دهیم که داریم فکر می‌کنیم. این تمرین عدم خشونت نسبت به خودمان است. همچنین تمرینی است برای شکوفایی بینش و آگاهی‌مان: پی‌بردن به این که بی‌هیچ بیم و امیدی، بی‌هیچ تشویق و یا سرزنشی، فقط داریم فکر می‌کنیم. اما وقتی نشسته‌ایم مدیتیشن می‌کنیم، همیشه هم به این خوبی نیست. گاهی اوقات حتی فقط برای کسری از ثانیه در یک مدیتیشن یک ساعته، پی‌بردن به این که داریم فکر می‌کنیم، همراه با سرزنش و یا تشویق است. یا خوب است یا بد است. در هر صورت، بیشتر از این است که فقط برچسب «فکر» بزنیم.

اما بعد از مدتی تمرین مدیتیشن، ذهن مان آرام‌تر می‌شود، زیرا فقط صرفاً با خودمان نشسته‌ایم و هیچ کاری به غیر از توجه کردن به بازدم و به افکارمان نداشته‌ایم. بنابراین بیشتر متوجه همه چیز می‌شویم. خواه باور داشته باشیم یا نه، واقعاً داریم بیشتر متوجه می‌شویم. در مدیتیشن فضای زیادی را در نظر می‌گیریم و سپس شروع می‌کنیم هرچه را که پدیدار می‌شود با روشنی و وضوحی فزاینده ببینیم. متوجه می‌شویم که دائماً داریم افکارمان را زیر و رو می‌کنیم و این که همیشه وقفه‌ای مابین تمام این گفتگوهای ذهنی وجود دارد. همچنین پی می‌بریم که نسبت به اتفاقاتی که در حال رخ دادن است چه برخوردی داریم. سپس با الگوهای عادی مان آشنا می‌شویم و متوجه می‌شویم زمانی که به نظرات مان نسبت به اوضاع می‌چسبیم، چه می‌کنیم و چه کسی هستیم.

زمانی که در حال مدیتیشن کردن نیستیم، می‌توانیم نظرات مان را مورد توجه قرار دهیم، درست مثل زمانی که مدیتیشن می‌کنیم و می‌فهمیم که داریم فکر می‌کنیم. این تمرینی بسیار مفید و مؤثر است زیرا ما نظرات بسیار زیادی داریم و تمایل داریم آن‌ها را درست و واقعی بدانیم. اما در واقع آن‌ها واقعی نیستند. آن‌ها فقط نظرات ما هستند. ما از قبل اندوخته‌ای احساسی نسبت به این نظرات داریم. آن‌ها اغلب انتقادی و یا براساس قضاوت‌های ما هستند. گاهی اوقات در این مورد

هستند که چقدر چیزی زیبا یا بی عیب و نقص است. در هر صورت، ما نظرات فراوانی داریم.

نظرات، فقط نظرات هستند، نه بیشتر نه کمتر. می‌توانیم شروع کنیم به آن‌ها توجه کنیم و می‌توانیم به آن‌ها برچسب نظرات بزنیم. درست مثل برچسب فکر که به افکارمان می‌زنیم. فقط با همین تمرین ساده می‌توانیم با مفهوم بی «خود» ی آشنا شویم. آن چه که واقعاً منیت است، نظرات ماست که ما آن‌ها را خشک، جامد، واقعی و حقیقتی محض نسبت به چگونگی اوضاع می‌پنداریم. حتی به مدت چند ثانیه شک و تردید نسبت به خشکی و محض بودن واقعیت نظراتمان، پی بردن به این موضوع که ما از نظراتی برخوردار هستیم، ما را با امکان و احتمال بی «خود» ی آشنا می‌کند. ما مجبور نیستیم این نظرات را وادار کنیم که دور شوند و بروند و هم چنین نباید خودمان را به خاطر داشتن این نظرات سرزنش کنیم. می‌توانیم فقط به آن چه که به خودمان می‌گوییم، توجه کنیم و ببینیم چه مقدار از این‌ها فقط برداشت شخصی ما از واقعیت است. برداشتی شخصی که ممکن است در آن‌ها با دیگران مشارکت داشته و یا نداشته باشیم.

می‌توانیم فقط بگذاریم آن نظرها بروند و به بی واسطه بودن تجربه‌مان بازگردیم. می‌توانیم به نگاه کردن به چهره کسی که روبروی‌مان نشسته، به چشیدن قهوه‌مان، به مسواک زدن دندان‌های‌مان، به هر کاری که داریم انجام می‌دهیم، برگردیم. اگر بتوانیم به نظراتمان به عنوان نظراتمان نگاه کنیم، و حتی برای یک لحظه بگذاریم که بروند و و سپس به آن بی‌واسطه بودن تجربه‌مان برگردیم، ممکن است پی ببریم که در دنیایی کاملاً جدید و نو هستیم و چشم‌ها و گوش‌هایی دیگر داریم.

وقتی در مورد مشاهده کردن نظراتمان صحبت می‌کنم، در مورد توجه کردن به آن‌ها به عنوان راهی ساده برای آغاز توجه به هر چه که فکر می‌کنیم، هر کاری که انجام می‌دهیم و این که چه مقدار انرژی با آن پدیدار می‌شود، صحبت می‌کنم. آن وقت می‌توانیم درک کنیم که چقدر همه چیز را خشک و جامد می‌کنیم و چقدر آسان، گرفتار جنگی می‌شویم که در آن می‌خواهیم نظر ما غالب و نظر دیگری مغلوب شود. این موضوع به خصوص وقتی وسوسه انگیز است که ما درگیر حرکتی اجتماعی هستیم.

بگذارید لایه‌ا ازن را مثال بزنیم. به درستی می‌توانیم بگوییم که نازک شدن لایه ازن فقط یک نظر نیست، واقعیتی علمی است. اما اگر روشی که ما به کار می‌گیریم تا سعی کنیم آسیب بیشتری به لایه ازن نزنیم، خشک و جامد کردن نظرمان، علیه کسانی باشد که احساس می‌کنیم مقصرند، هیچ

چیز عوض نمی‌شود. منفی‌گرایی، منفی‌گرایی به وجود می‌آورد. به عبارتی دیگر، مهم نیست دلایل ما چقدر خوب و مستند هستند، این موضوع به احساسِ خشونت ما نسبت به متجاوزان و یا کسانی که خطر را افزایش می‌دهند کمکی نمی‌کند. با خشونت هیچ چیز عوض نمی‌شود.

هم‌چنین شما می‌توانید بگویید که با به کار نگرفتن خشونت هم تغییر زیادی به وجود نمی‌آید. به هر حال، عدم خشونت به‌طور چشمگیری برای زمین مفید است. خشونت، پایه و اساس ایجاد سیل، قحطی و بی‌رحمی در سطح شخصی است. وقتی با خشونت، به نظرات مان می‌چسبیم، مهم نیست که دلایل ما چقدر موثق است، فقط داریم خشونت بیشتری به این سیاره تحمیل می‌کنیم، و پرخاشگری، درد و رنج افزایش می‌یابد. ترویج عدم خشونت، ترویج صلح و آرامش است. روشی که جنگ متوقف می‌شود، دست برداشتن از تنفر نسبت به دشمن است و شروع آن با پی بردن به این موضوع است که نظرات ما و دیگران فقط برداشت ما از واقعیت است و نباید آن‌ها را به دلیل و برهانی برای افزایش منفی‌گرایی بر این سیاره تبدیل کنیم.

راه حل این است که تفاوت بین آن‌چه که نظرات مان هستند، با واضح دیدن هوشمندانه را درک کنیم. هوشمندی، دیدن افکار به عنوان فکر است، این که هیچ نظری نداشته باشیم که آیا این افکار درست و یا غلط هستند. در مورد حرکتی اجتماعی، می‌توانیم ببینیم که کاری که یک دولت، یک شرکت و یا یک فرد دارد انجام می‌دهد به‌طور آشکار، آلوده کردن رودخانه‌ها و یا صدمه رساندن به انسان‌ها و حیوانات است. می‌توانیم از این صحنه‌ها عکس بگیریم، می‌توانیم آن‌ها را با سند و مدرک به اثبات برسانیم. می‌توانیم ببینیم که رنج کشیدن واقعیت دارد. این به دلیل هوشمندی ماست و این که نمی‌گذاریم با نظرات خوب و بد یا با بیم و امید به این سو و آن سو کشیده شویم.

این به ما بستگی دارد که تشخیص دهیم چه چیزی نظر و چه چیز واقعیت است. آن وقت می‌توانیم با هوشمندی ببینیم. هرچه بیشتر بتوانیم با وضوح ببینیم، رفتار و گفتار ما مؤثرتر خواهد بود. هرچه رفتار و گفتار ما کمتر به نظرات مان آغشته باشد، می‌تواند پیام بیشتری منتقل کند. پیامی نه تنها به کسانی که دارند رودخانه را آلوده می‌کنند بلکه به کسانی هم که قصد دارند آلوده‌کنندگان رودخانه را تحت فشار قرار دهند.

در این تعالیم مهم این است که درد و رنج را درد و رنج ببینیم. ما در مورد نادیده گرفتن و یا ساکت شدن صحبت نمی‌کنیم. وقتی زیر بار نظرات مان نرویم و حس دشمنی را تقویت نکنیم، می‌توانیم کاری انجام دهیم. وقتی با خشم مان به این سو و آن سو کشیده نشویم، آن وقت خیلی روشن‌تر علت

درد و رنج را می‌توانیم بفهمیم. این‌گونه است که خاتمه یافتن درد و رنج شکل می‌گیرد.

این روند، مستلزم صبر و بردباری زیادی است. مهم است که به یاد داشته باشیم، وقتی ما آن‌جایی هیچ خشونت‌ی برای بهتر کردن اوضاع تلاش می‌کنیم، حتی اگر مسأله شخصی ما حل نشود، داریم به صلح و آرامش در دنیا می‌افزاییم. باید نهایت تلاش خود را بکنیم و ضمناً از هر امیدی که به نتیجه‌ای منجر شود دست برداریم. یک نمونه از توصیه‌های دُن خوان^{۲۹} به کارلوس کستندانا^{۳۰} این بود که هرکاری را طوری انجام دهد که گویی تنها کاری است که در این دنیا مهم است در حالی که تمام مدت می‌داند که این موضوع اصلاً اهمیتی ندارد. این نگرش به قدردانی بیشتر و صدمه و زیان کمتری منجر می‌شود، زیرا ما از صمیم قلب و با علاقه این کار را انجام می‌دهیم. از طرف دیگر هر روز، روزی جدید است و ما زیاد به آینده توجه نمی‌کنیم. با این که داریم در جهتی حرکت می‌کنیم که کمک کنیم درد و رنج کم شود، باید بفهمیم بخشی از این کمک کردن، آشکار و روشن نگه داشتن ذهن‌مان است، این که قلب و ذهن‌مان را باز و گشوده نگاه داریم. زمانی که وقایع و اتفاقات، ما را در شرایطی قرار می‌دهند که دوست داریم چشم‌های‌مان را ببندیم و گوش‌های‌مان را بگیریم و دیگران را دشمن خودمان بدانیم، رفتار اجتماعی می‌تواند تمرینی عالی باشد. این که چگونه بدون خشونت، رفتار کنیم و صحبت را ادامه دهیم، خود چالش بسیار بزرگی است. طریقه آغاز کردن این است که شروع کنیم به عقاید و نظرات‌مان توجه کنیم.

هیچ‌کس بر روی این سیاره نیست آن چه را که لازمه به بیداری رسیدن است، نداشته باشد، چه کسانی که ما آن‌ها را مظلوم و چه کسانی که ما آن‌ها را ظالم می‌دانیم. ما همه به حمایت و تشویق نیاز داریم تا نسبت به آن چه که فکر می‌کنیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم هشیار باشیم. به نظرات‌تان توجه کنید. اگر احساس می‌کنید نسبت به نظرات‌تان خشونت دارید، متوجه باشید. اگر حتی نسبت به نظرات‌تان عدم خشونت هم حس می‌کنید، متوجه باشید. با پرورش ذهنی که به درست و غلط گیر نمی‌دهد، به وضعیت تازه و جدیدی از بودن دست پیدا می‌کنید. توقف نهایی درد و رنج از این موضوع ناشی می‌شود. در نهایت هرگز از خودتان دلسرد نشوید. آن وقت از دیگران هم هرگز دلسرد نمی‌شوید. فقط یک روز در یک لحظه، یک آن در یک لحظه، از صمیم قلب کاری را انجام دهید که به هوشمندی شما برای واضح و آشکار دیدن منجر شود. اگر به این صورت زندگی کنیم، برای زمین مفید خواهیم بود.

۱۸: دستورالعمل‌های شفاهی محرمانه

ذهن خردمند ما، در آن لحظه ناخوشایند و نامشخص، وجود دارد. ذهن خردمند ما درست آن جا، در بی‌ثباتی و ناپایداری آشفتگی‌های هر روز وجود دارد.

گاهی اوقات شب، دیر هنگام یا در طی پیاده‌روی طولانی با یک دوست، متوجه می‌شویم که داریم در مورد عقیده‌مان نسبت به چگونه زندگی کردن، چگونه رفتار کردن و این که چه چیز در زندگی مهم است گفتگو می‌کنیم. اگر در حال مطالعه این تعالیم هستیم و تمرین مدیتیشن را انجام می‌دهیم، ممکن است در مورد بی «خود» ی، تهیایی، صبر، بخشندگی، محبت بی‌قید و شرط و همدردی صحبت کنیم. ممکن است فقط چیزی خوانده باشیم یا تعالیمی را شنیده باشیم که شیوه‌ای که به‌طور معمول به اوضاع نگاه می‌کنیم را کاملاً تغییر داده باشد. احساس می‌کنیم دوباره با واقعیتی ارتباط برقرار کرده‌ایم که همیشه می‌دانستیم و این که اگر فقط می‌توانستیم بیشتر در مورد آن یاد بگیریم، زندگی‌مان لذت‌بخش و غنی می‌شد. با دوستان‌مان در مورد میل به زمین گذاشتن این بار سنگین که احساس می‌کنیم همیشه بر دوش می‌کشیده‌ایم، صحبت می‌کنیم. ناگهان هیجان‌زده می‌شویم و احساس می‌کنیم که این کار امکان‌پذیر است. با دوستان‌مان در مورد شوق و ذوق‌مان و این که این انگیزه چگونه باعث شکوفایی زندگی‌مان می‌شود، صحبت می‌کنیم. می‌گوییم، «این کار عملی است، تا درست از همان اوضاعی که معمولاً ما را غمگین می‌کند، لذت ببریم. می‌توانیم از شغل‌مان، از سوار مترو شدن، از پارو کردن برف، از پرداخت قبض‌ها و از شستن ظرف‌ها لذت ببریم.»

اگرچه ممکن است متوجه شده باشید که اغلب تفاوتی آزردهنده اگر نگوئیم مأیوس‌کننده، بین باورهای ما و نیت‌های خوب وجود دارد و این که وقتی با جزئیات اصلی موقعیت‌های واقعی زندگی مواجه می‌شویم، چگونه رفتار می‌کنیم.

بعد از ظهر یک روز، سوار اتوبوسی در سانفرانسیسکو در حال مطالعه مقاله‌ای تأثیرگذار در مورد درد و رنج انسان و کمک به دیگران بودم. تصور بخشندگی و این که خودم را وقف کسانی که محتاج هستند بکنم آن قدر برایم حزن‌انگیز بود که شروع به گریه کردن کردم. مردم همان‌طور که اشک‌هایم بر روی گونه‌هایم سرازیر می‌شدند به من نگاه می‌کردند. نسبت به همه حس دلسوزی فراوانی داشتم و در من احساس تعهدی پدیدار شد که به حال دیگران مفید باشم. به محض این که به خانه رسیدم، بعد از یک روز تمام کار کردن، شدیداً احساس خستگی می‌کردم، تلفن زنگ زد

و کسی پای تلفن بود که از من خواهش می‌کرد اگر ممکن است به او کمک کنم و امشب این مسئولیت را بپذیرم به جای او سرپرست مدیتیشن باشم. گفتم، «نه، متأسفم، باید استراحت کنم.» و گوشی را گذاشتم.

موضوع، انتخاب درست یا غلط نیست، بلکه موضوع فقط این است که برای ما اغلب وضعیت دشواری ایجاد می‌شود که در موقع لزوم، انگیزه این تعالیم را به معنی و مفهومی که این تعالیم برای ما دارند، بیافزاییم. کشمکشی گیج‌کننده بین آرزوهای ما و آن حس واقعی خستگی، گرسنگی، فشار عصبی، ترس، دلزدگی، خشم یا هر چیز دیگری که ما در هر لحظه از زندگی تجربه می‌کنیم، وجود دارد.

روزی ناروپا^{۲۱}، یوگی هندی قرن دوازدهم، ناگهان در خیابان با یک ساحره پیر مواجه شد. آن زن می‌دانست که ناروپا از فرزندان بزرگ بودایی هند است و از او پرسید که آیا معانی لغات کتاب بزرگی را که در دست داشت می‌داند؟ ناروپا گفت که بله می‌داند و آن زن با شادی شروع به خندیدن و رقصیدن کرد. سپس پرسید آیا او معنی تعالیم موجود در آن کتاب را فهمیده است؟ ناروپا در این اندیشه بود که او را بیشتر خشنود کند و دوباره پاسخ داد بله. در آن لحظه پیرزن عصبانی شد و بر سر او فریاد زد و گفت که او یک آدم ریاکار و دروغگوست. برخورد با این زن، زندگی ناروپا را تغییر داد. او فهمید که آن زن او را خوب شناخته و به ماهیت او پی برده است که او فقط معنی لغات را فهمیده و معانی عمیق تمام درس‌ها و تعالیمی را که می‌توانست آن قدر ماهرانه شرح دهد، نفهمیده بود.

این همان چیزی است که ما هم تا حدودی به آن پی برده‌ایم. می‌توانیم برای مدتی خودمان را گول بزنیم که مدیتیشن، تعالیم و آموزه‌ها را فهمیده‌ایم و فقط در بعضی موارد باید با آن‌ها مواجه شویم. اگر معشوق‌مان ما را ترک کند، کودک‌مان در فروشگاه کج خلقی کند و یا همکارمان به ما توهین کند، هیچ‌کدام از چیزهایی که یاد گرفته‌ایم خیلی مربوط و مناسب به نظر نمی‌رسند. وقتی رئیس‌مان وارد اتاق می‌شود و بر سر ما داد می‌زند، با رنجش و آزرده‌گی‌مان چگونه برخورد می‌کنیم؟ چگونه آن ناامیدی و تحقیر را با میل و اشتیاق‌مان به گشوده و مهربان بودن و این که نمی‌خواهیم نه به خود و نه به دیگری آزار برسانیم، برطرف می‌کنیم؟ چگونه قصد و نیت‌مان را برای هشیار و آرام بودن در مدیتیشن، با این واقعیت که نشسته‌ایم و بلافاصله خواب‌مان می‌برد، می‌آمیزیم؟ یا در مورد این موضوع که نشسته‌ایم و تمام مدت داریم فکر می‌کنیم که چقدر مشتاق کسی یا چیزی

هستیم که در طی رسیدن به سالن مدیتیشن دیدیم، و یا نشسته‌ایم و تمام صبح را پیچ و تاب می‌خوریم، چون زانوها و پشت‌مان درد می‌کنند و کسل و از همه چیز بیزار شده‌ایم؟ به جای آن که آرام، هشیار و عاری از «من» باشیم، پی می‌بریم که بیشتر ناراحت، آزرده و خشک و جامد شده‌ایم.

این که کسی به ماهیت خود پی ببرد، وضعیت جالبی است. این وضعیت برای تمرین‌کنندگان بی‌اندازه مهم است.

زمانی که ناروفا سعی کرد آموزگاری پیدا کند تا معنی ضمنی لغات را بفهمد، دائماً خود را در این وضعیت می‌دید که تحت فشار و در تنگنا قرار دارد. او به‌طور منطقی همه چیز را در مورد مهربانی و همدردی می‌دانست، اما به محض این که به سگی کثیف و پر از شپش برمی‌خورد، رویش را برمی‌گرداند. به همین ترتیب او کاملاً در مورد عدم وابستگی و قضاوت نکردن اطلاع داشت اما وقتی آموزگارش از او می‌خواست کاری انجام دهد که مورد تأییدش نبود، نمی‌پذیرفت و از قبول آن سر باز می‌زد.

ما دائم خودمان را تحت همان فشار و تنگنا احساس می‌کنیم. این موقعیتی است که در جستجوی انتخاب‌های دیگر هستیم که موجودیت داشته باشیم. وضعیتی ناخوشایند و پریشان‌کننده، و وضعیتی که معمولاً دیگران دوست دارند ما تسلیم شویم. وقتی احساس می‌کردیم شور و شوق لازم در ما به وجود آمده، وقتی حس می‌کردیم با خودمان در ارتباط قرار گرفته‌ایم و در راهی درست هستیم مدیتیشن و تعالیم را دوست داشتیم. اما وقتی احساس می‌کنیم که بار سنگینی بر دوش داریم، این که انتخاب غلطی کرده‌ایم و اوضاع اصلاً مطابق انتظارات ما نیست، آن وقت چه؟ کسانی را که ملاقات می‌کنیم اصلاً آن قدر عاقل و خردمند نیستند و در حقیقت تا حدی گیج و پریشان به نظر می‌رسند. اوضاع طبق معمول و مانند همیشه نیست. حتی آموزگار هم مشکوک به نظر می‌رسد.

این تحت فشار بودن، همان وضعیتی در مدیتیشن و در زندگی ماست که می‌توانیم واقعاً چیزی یاد بگیریم. وضعیتی است که نمی‌توانیم آن را به‌دست بیاوریم و یا رها کنیم. وضعیتی که بین یک صخره و جایی سخت، گیر کرده‌ایم، وضعیتی بین تعالی بخشیدن عقایدمان و غیرمنصفانه بودن چیزهایی که جلوی چشم‌مان اتفاق می‌افتند - که به راستی وضعیتی بسیار مفید است.

وقتی احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم، ذهن تمایل دارد کوچک و حقیر شود. مثل یک قربانی،

مثل بودن در وضعیتی اسفناک و نومیدانه، احساس بدبختی می‌کنیم. باور می‌کنید یا نه اما ذهن ما در لحظه گرفتاری، سردرگمی یا پریشانی می‌تواند بسیط‌تر باشد. به جای این که هر چیزی را که پیش می‌آید ناشی از ناتوانی شخصی بدانیم، به جای این که احساس کنیم احمق هستیم یا دیگری نامهربان است، می‌توانیم همه این شکایات را در مورد خودمان و دیگران کنار بگذاریم. می‌توانیم آن‌جا حضور داشته باشیم بی آن که غافلگیر شویم و ندانیم چه کنیم، فقط با انرژی طبیعی، دست‌نخورده و نرم آن لحظه، همان‌جا حضور داشته باشیم. این همان پی بردن به آن معنا و مفهومی است که در پس تصورات، عقاید و کلمات است.

ما خیلی به این موضوع عادت کرده‌ایم که از ناراحتی و رنج فرار کنیم و بسیار قابل پیش‌بینی هستیم. در چنین وضعیتی یا ناراحتی و رنج‌مان را سر کسی خالی می‌کنیم یا خودمان را به در و دیوار می‌زنیم. وقتی اصلاً هیچ استواری وجود ندارد که به آن تکیه کنیم، می‌خواهیم به نوعی، امنیت و اطمینان خاطر به دست بیاوریم.

دفعه بعد که هیچ استواری وجود نداشت که به آن تکیه کنید، آن را به عنوان مانع و سد راه در نظر نگیرید. فکر کنید شانس در خانه‌تان رازده است. هیچ استواری وجود ندارد که به آن تکیه کنیم، این موضوع هم‌زمان می‌تواند ما را نرم و ملایم کند و برایمان الهام‌بخش باشد. در نهایت، بعد از این همه سال می‌توانیم به درستی رشد کنیم. همان‌طور که ترونگپا رینپوشه یک بار گفت، بهترین ذکر این است، «أم - رشد کن - سواها»^{۲۲} ما همیشه دستخوش تغییر و تحول می‌شویم. می‌توانیم یا به امنیت و استواری بچسبیم یا بگذاریم حس کنیم که بی پناه هستیم، گویی فقط به دنیا آمده‌ایم، گویی که ناگهان به روشنایی زندگی پا گذاشته‌ایم و کاملاً لخت و عریانیم.

شاید این موضوع خیلی ناخوشایند یا ترسناک به نظر بیاید، اما از طرفی دیگر برای ما فرصتی است که درک کنیم این دنیای نفسانی، همان است که هست و ما بالاخره می‌توانیم آن را پس از بیدار شدن از خوابی درباره ادراکات و تصوراتی که از پیش داریم، با نگاهی جدید ببینیم.

به قول استاد سالخورده‌ای اهل کشور چین، حقیقت نه مثل این است نه مثل آن. حقیقت مثل سگی است در اشتیاق کاسه‌ای داغ پر از چربی. سگ نمی‌تواند از آن دل بکند چون خیلی اشتهابرانگیز است و نمی‌تواند حتی زبانش را به آن بزند چون خیلی داغ است.

بنابراین چگونه با این تنگنا ارتباط برقرار می‌کنیم؟ کسی بالاخره باید به نوعی ما را ترغیب کند تا در

مورد این قلمروی ناشناخته و این سؤال بی جواب که قرار است بعداً چه اتفاقی بیفتد، کنجکاو شویم.

این وضعیت در لحظه حال بودن، در آن لحظه فشار هم قابل دسترسی است. ذهن خردمند ما، در آن لحظه ناخوشایند و نامشخص، وجود دارد. درست آن جا، در بی‌ثباتی و ناپایداری آشفتگی‌های هر روز، ذهن خردمند ما وجود دارد.

ما برای تجربه کردن و آزمودن این چیزها به تشویق و ترغیب احتیاج داریم. خیلی شهامت می‌خواهد و ممکن است احساس کنیم از عهده آن بر نمی‌آییم. اما مساله همین جاست. به راحتی می‌توانیم تجربه کنیم، ذهن خردمند ما درست در همان حس بی‌قراری و عدم کفایت، وجود دارد. به‌طور قطع هیچ چیزی را از دست نمی‌دهیم. می‌توانیم تجربه کنیم با خوب و بد کردن، دستخوش امواج اوضاع نشویم و این که یاد بگیریم با ناپایداری، آرام و قرار پیدا کنیم.

وقتی بچه بودم کتاب مصوری داشتم به نام زندگی افراد مقدس. آن کتاب پر بود از داستان‌هایی از مردان و زنانی که هرگز افکاری خشمگین و یا ناخوشایند نداشتند و هرگز آزارشان به یک مورچه هم نرسیده بود. به‌نظر من آن کتاب برای این که سرمشقی باشد تا ما انسان‌ها چگونه زندگی‌مان را خوب بگذرانیم، کاملاً بی‌فایده بود. برای من زندگی میلاریا^{۳۳} خیلی بیشتر آموزنده بود. در طی سال‌ها، وقتی بارها داستان زندگی میلاریا را خواندم، به نصیحتی پی بردم. نصیحتی برای زمانی که گیر کرده‌ام و به‌نظر می‌رسد که نمی‌توانم حتی یک قدم به جلو بردارم. میلاریا در اصل یک قاتل بود و مثل اکثر ما وقتی خیطی بالا می‌آوریم، و گند می‌زنیم، او هم می‌خواست اشتباهاتش را جبران کند. و نیز در جریان خلاصی یافتن، او هم مثل بیشتر ما بیشتر اوقات، بدتر گند می‌زد. او دروغ می‌گفت و دزدی می‌کرد تا آن چه را که می‌خواست به‌دست بیاورد و آن قدر افسرده و غمگین می‌شد و حسرت روزهای خوب گذشته را می‌خورد که می‌خواست خودکشی کند. مثل اغلب ما، او هم در زندگی‌اش کسی وجود داشت که به‌طور دایم او را محک می‌زد و آن ماسک تقدسی را که داشت کنار می‌زد. حتی زمانی که تقریباً همه به او به چشم مقدس‌ترین مرد تبت نگاه می‌کردند، عمه پیر انتقام‌جویش همچنان او را با ترکه درخت می‌زد و به او ناسزا می‌گفت و او هم دائم سعی می‌کرد که بفهمد با آن سختی و فشار ناشی از اهانت و تحقیر چه کند.

آدم می‌تواند سپاسگزار و قدردان دودمانی بزرگ از اساتید باشد که کوشیده‌اند تا در این فشارهای شدید دست و پای خود را گم نکنند و آرام و قرار داشته باشند. آن‌ها مورد محک قرار گرفته و

شکست خورده‌اند ولی هنوز به بررسی خود در این مورد ادامه می‌دهند که چگونه می‌توانند در چنین شرایطی استقرار داشته باشند و در جستجوی امنیت و استواری نباشند. آن‌ها در سراسر زندگی‌شان بارها آموزش دیده‌اند تا هرگز از خودشان دلسرد نشوند و وقتی تصورات کلی و آرمان‌های‌شان از بیخ و بن فرو می‌ریزند، فرار نکنند. آن‌ها با تجربه‌ای که کسب کرده‌اند شهامت و شجاعتی به ما می‌دهند که از این فشارها نگذریم و به آن‌ها نه از گوشه چشم بلکه به همان گونه که هستند نگاه کنیم. این اساتید به ما نشان دادند که چگونه این موضوع را نه به عنوان خوب و نه به عنوان بد، بلکه به‌طور معمول و بی‌هیچ قید و شرطی تجربه کنیم.

این دستورالعملی است که نارووا زمانی از استاد خود تیلوپا^{۲۴} آموخت که قرار بود معنی عمیق تمام چیزهایی را که در این راه اتفاق می‌افتد، بفهمد. امید که ما به اندازه او در فهمیدن این معانی شجاع باشیم.

(nbookcity.com) کتاب

۱۹: سه شیوه برای کارکردن با آشفتگی

نکته اصلی این شیوه‌ها از بین بردن کشمکش دوگانه است، تمایل و گرایش عادت‌ی ما به مبارزه علیه آن چه که در درون ما و یا برای ما دارد اتفاق می‌افتد. این شیوه‌ها به ما می‌آموزند به جای آن که به سختی‌ها پشت کنیم، به سوی آن‌ها حرکت کنیم. ما خیلی اوقات این شجاعت را پیدا نمی‌کنیم.

ما تمرین می‌کنیم تا خودمان را از زیر بار رها کنیم — بار چشم‌انداز محدودی که به واسطه ولع، خشونت، جهل و ترس به وجود می‌آید. ما زیر بار فشارِ مردمی که با آن‌ها زندگی می‌کنیم و اوضاع جاری هر روز، هستیم و هم‌چنین اکثر ما تحت فشار خصوصیات فردی خودمان نیز هستیم.

با تمرین پی می‌بریم که نباید شادی، خوشی و گشودگی را که در هر لحظه هستی‌مان وجود دارد پنهان کنیم. می‌توانیم نسبت به میراث خودمان، به خوبی ذاتی آگاه شویم. وقتی بتوانیم این کار را انجام دهیم، دیگر احساس نمی‌کنیم تحت فشارِ افسردگی، نگرانی و یا خشم هستیم. زندگی، همانند آسمان و دریا گسترده است. فضایی وجود دارد که آرامش پیدا کنیم، نفس بکشیم و شنا کنیم، آن قدر شنا کنیم که دیگر هیچ بازگشتی به سوی ساحل وجود نداشته باشد.

چگونه با حسِ تحت فشار بودن کار کنیم؟ چگونه یاد می‌گیریم با چیزی ارتباط برقرار کنیم که به نظر می‌رسد بین ما و شادی که شایسته آن هستیم قرار دارد؟ چگونه یاد بگیریم که آرامش پیدا کنیم و با شادی و خوشی بنیادی ارتباط برقرار کنیم؟

به‌طور کلی روزگار سخت و دشواری است، بیداری دیگر تجمل یا خیال نیست، مهم و حیاتی شده است. دیگر نیازی نیست به آن چه که همین حالا این‌جا وجود دارد، افسردگی بیشتر، دلسردی و یأس بیشتر و یا خشم بیشتری اضافه کنیم. ضروری است یاد بگیریم با روزگار سختی و دشواری، عاقلانه ارتباط برقرار کنیم. به نظر می‌رسد زمین از ما درخواست می‌کند تا با خوشی و شادی ارتباط برقرار کنیم و ذات و ماهیت نهفته‌مان را کشف کنیم. این بهترین راهی است که می‌توانیم به دیگران نیکی کنیم و خیر برسانیم.

برای برقراری ارتباط مستقیم با وضعیت‌های دشوار به عنوان راهی در جهت بیداری و شادی، سه روش سنتی وجود دارد. ما اولین شیوه را، بی هیچ ستیز و کشمکشی می‌نامیم، دومین راه، استفاده از زهر به عنوان دارو و سومین روش این است که هر چه را که پدیدار می‌شود خرد روشن‌بینی بدانیم. این‌ها سه شیوه برای کار کردن با آشفتگی‌ها، سختی‌ها و اتفاقات ناخواسته در زندگی روزانه

دستورالعملِ تمرینِ شاماتا – ویپاسنا، تجلیِ روشِ اول، یعنی بی هیچ ستیز و کشمکش است. وقتی می‌نشینیم تا مدیتیشن کنیم، به هرچه که در ذهن ما پدیدار می‌شود مستقیماً نگاه می‌کنیم و آن را «فکر» می‌نامیم و به ساده و بی‌واسطه بودنِ تنفس مان برمی‌گردیم. دوباره و دوباره، به هشیاری طبیعی، دست نخورده و عاری از هرگونه مفهوم و تصور بازمی‌گردیم. تمرینِ مدیتیشن چگونگی توقفِ کشمکش با خودمان است، این که چگونه با وضعیت‌ها، احساسات و یا خلق‌و‌خوها در کشمکش و ستیز نباشیم. این دستورالعملِ اولیه، راهی است که می‌توانیم با استفاده از آن در تمرین و در زندگی مان آموزش ببینیم. به هرچه که پدیدار می‌شود، با نگرشی عاری از هر قضاوت بنگریم.

این دستورالعمل، شامل کار کردن با هزاران شکل از ناگواری‌ها و ناخوشایندی‌هاست. تمرین کنید به هرچه و یا هرکه پدیدار می‌شود نگاه کنید و آن را همان‌گونه که هست ببینید، بی آن که اسمی برایش تعیین کنید، بی آن که سنگ به طرفش پرتاب کنید و یا این که از آن رو برگردانید. همه داستان‌ها را کنار بگذارید. ماهیتِ درونیِ ذهن مان، بدون جانبداری و تعصب است. چیزها پدیدار می‌شوند و برای همیشه و همیشه از میان می‌روند. «همان‌گونه که هست» همین است.

این روشی مقدماتی برای کار کردن با وضعیت‌های رنج‌آور است – درد و رنج جهانی، درد و رنج خانوادگی، اصلاً هر درد و رنجی. همه می‌توانیم دست از کشمکش با چیزی که پیش می‌آید برداریم و چهره واقعی آن را ببینیم بی آن که آن را دشمن بنامیم. این کار به ما کمک می‌کند به یاد داشته باشیم که تمرین ما، نایل شدن به هیچ چیز نیست – نه بردن نه باختن – بلکه دست کشیدن از کشمکش و ستیز و آرامش پیدا کردن است. این همان کاری است که ما وقتی می‌نشینیم مدیتیشن کنیم، انجام می‌دهیم. این نگرش بر بقیه زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

این کار مثل این است از چیزی که می‌ترسیم، دعوت کنیم، خودش را معرفی کند و برای مدتی در همان نزدیکی بماند. هم‌چنان که میلارپا برای هیولایی که در غار خود پیدا کرد، آواز خواند، «خیلی شگفت‌انگیز است که شما هیولاها، امروز آمدید. باید دوباره فردا هم بیایید. بهتر است گاهگاهی با هم گفتگو کنیم.» ما با کار کردن با هیولاهای درونِ ذهن مان شروع می‌کنیم. سپس این خرد و همدردی را گسترش می‌دهیم تا با تهدیدها و ترس‌های روزمره مان به طرز معقولی ارتباط برقرار کنیم.

یوگی تبتی، خانم ماچیک لبدرون^{۲۵} کسی بود که بی‌هیچ ترسی، با این نگرش به تمرین پرداخت. او گفت که آن‌ها در آداب و رسوم‌شان، هیولاها را طرد نمی‌کردند. با آن‌ها با مهربانی رفتار می‌کردند. پندی که استادش به او داد و او هم به شاگردانش منتقل کرد این بود، «به هرچیز که چندش‌آور است، نزدیک شوید، به کسی که فکر می‌کنید نمی‌توانید کمک کنید، کمک کنید و به جایی بروید که از آن‌جا می‌ترسید.» این کار وقتی شروع می‌شود که بنشینیم، مدیتیشن کنیم و تمرین کنیم که با ذهن‌مان در ستیز و کشمکش نباشیم.

دومین روش کار کردن با آشفتگی‌ها استفاده از زهر به عنوان داروست. می‌توانیم از وضعیت‌های دشوار – زهر – به عنوان غذا، برای به بیداری رسیدن استفاده کنیم. به‌طور کلی از طریق تمرین تانگن با این موضوع آشنا می‌شویم.

وقتی مشکلی پیش می‌آید – هر کشمکش و برخوردی، هر فکری در مورد ناشایستگی، هر احساس ناخوشایند و نفرت‌انگیزی، هر حس شرمندگی یا درد و رنج – به جای این‌که سعی کنیم از آن خلاص شویم، آن را با دم فرو بریم. این سه زهر، علاقه و میل شدید (شامل ولع یا اعتیاد)، خشونت، و جهل (شامل انکار و یا تمایل به لب فرو بستن و دست کشیدن) هستند. ما معمولاً فکر می‌کنیم این سه زهر چیزهای بدی هستند، چیزهایی که باید از آن‌ها دوری کرد. اما این نگرش این‌جا وجود ندارد، در عوض این سه زهر، به بذره‌های مهربانی و گشودگی تبدیل می‌شوند. وقتی درد و رنج بروز می‌کند، دستورالعمل تانگن این است که داستان را کنار بگذاریم و آن درد و رنج را با بازدم فرو ببریم – نه تنها خشم، رنجش و یا تنهایی که خودمان داریم حس می‌کنیم، بلکه درد و رنج کسانی را که درست در همین لحظه احساس خشم، ناخشنودی یا انزوا می‌کنند نیز. ما برای همه دم فرو می‌بریم. این زهر، فقط بدبختی و بیچارگی، اشتباه، کاستی و شرمساری شخصی ما نیست – این زهر، بخشی از موقعیت انسانی ماست. رابطه ما با همه موجودات زنده است، چیزی که ما احتیاج داریم تا بفهمیم در شرایطی مشابه دیگران قرار داشتن چگونه است. به جای این‌که آن را کنار بزنیم یا از آن فرار کنیم، آن را با دم فرو می‌بریم و به‌طور کامل با آن ارتباط برقرار می‌کنیم. این کار را با این آرزو انجام می‌دهیم که همه ما از هر درد و رنجی رها باشیم. سپس بازدم بیرون می‌دهیم و حسی از فضای بزرگ، حسی از هوای تازه و طراوت به بیرون می‌فرستیم. این کار را با این آرزو انجام می‌دهیم که همه بتوانیم آرامش داشته باشیم و ماهیت نهفته ذهن‌مان را تجربه کنیم.

از کودکی به ما گفته شده که عیب و ایراد داریم، دنیا مشکل دارد و هر چیزی که پیش می‌آید نیز عیب و اشکال دارد، فلان چیز کامل نیست، لبه‌اش زبر است، تلخ است، خیلی بلند است، خیلی نازک است، خیلی تیز است، و یا خیلی آبکی است. چون چیزی این‌جا خوب نیست، اشتباه است، دردسر است، پس سعی می‌کنیم اوضاع را بهتر کنیم. نکته اصلی این شیوه‌ها، از میان بردن این کشمکش دوگانه است، تمایل و گرایشِ عادت‌ها ما به مبارزه بر علیه آن‌چه که در درون ما و یا برای ما دارد اتفاق می‌افتد. این شیوه‌ها به ما می‌آموزند به جای آن‌که به سختی‌ها پشت کنیم، به سوی آن‌ها حرکت کنیم. خیلی اوقات این شجاعت را پیدانمی‌کنیم.

هرچه که پیش می‌آید نه تنها قابل استفاده و عملی است بلکه در واقع خودِ راه است. از هرچه که اتفاق می‌افتد می‌توانیم به عنوان وسیله‌ای برای بیداری و روشن‌بینی استفاده کنیم. می‌توانیم از هرچه که پیش می‌آید - خواه احساسات و افکار متضاد ما خواه وضعیت بیرونی‌مان - استفاده کنیم تا نشان دهیم کجا در خواب هستیم و چگونه می‌توانیم بی‌آن‌که کتمان کنیم، کاملاً به کلی از خواب بیدار شویم.

بنابراین دومین روش، استفاده از زهر به عنوان داروست تا از وضعیت‌های دشوار در جهت بیدار کردنِ علاقمندی واقعی‌مان نسبت به کسانی که ما را دوست دارند و اغلب در رنج هستند، استفاده کنیم. همان‌طور که در یک عبارت تاکیدی لوجونگ گفته می‌شود، «وقتی دنیا پر از شرارت است، همه اتفاقات بد و همه سختی‌ها باید به راه روشن‌بینی تبدیل شوند.» این اندیشه‌ای است که اکنون به وجود آمده است.

سومین روش برای کار کردن با آشفتگی‌ها این است که به هرچه که پدیدار می‌شود به عنوان مظه‌ری از انرژی برای رسیدن به بیداری بنگریم. می‌توانیم به خودمان هم به عنوان بیدار شده بنگریم، می‌توانیم به دنیا به عنوان جایی مقدس بنگریم. محوطه گورستان، تصور سنتی راجع به پدیدار شدن هر چیزی به عنوان انرژی واقعی فرزاندگی و خرد است. در تبت، جنازه‌ها را در جایی قرار می‌دادند که ما به آن قبرستان می‌گوییم، البته نه واقعاً به زیبایی قبرستان‌های ما. اجساد، زیر چمن‌های نرم و زیبا با سنگ قبرهای کوچک و سفید که بر رویشان جملات زیبا و طرحی از فرشته حکاکی شده، نبودند. در تبت این محوطه‌ها مملو از یخ و برف بود بنابراین بعد از مرگ، اجساد تکه‌تکه و به این محوطه‌ها برده می‌شدند جایی که لاشخورها آن‌ها را می‌خوردند. من مطمئن هستم که این محوطه‌ها بوی خیلی خوبی نمی‌داد و هشدار بود برای نگاه کردن و توجه کردن.

آنجا سراسر پر از مو، تخم چشم، استخوان و دیگر اعضای بدن بود. در کتابی عکسی از تبت دیدم که مردم در حال انتقالِ جسدی به این گورستان بودند و تعداد زیادی از لاشخورهایی که جثه‌شان تقریباً به بزرگی یک بچهٔ دوساله بود، دور قبرستان حلقه زده و – فقط منتظر رسیدن آن جنازه بودند.

در روزگار ما شاید شبیه‌ترین چیز به این محوطه‌ها، قبرستان نیست بلکه بخش اورژانس بیمارستان است. بخش اورژانس می‌تواند تجسم خوبی برای مبنای کار ما باشد، که براساس عملکردِ قلمرو انسانی است. در این بخش بوی بد می‌آید، خون هست و دائم چیزهای غیرقابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتند، اما در عین حال، خرد و معرفتی است که به خودی خود می‌تابد، غذایی مقوی که ما را تقویت می‌کند، غذایی پرخاصیت و کامل.

اگر هرچه را که پدید می‌آید به عنوان انرژی در جهت بیداری در نظر بگیریم، الگوهای عادی بنیادی‌مان در مورد تلاش برای اجتناب از کشمکش، برای این که چیزی بهتر از آن که هستیم باشیم و برای آرام و دلپذیر کردن اوضاع تغییر می‌کند، هم‌چنین در مورد تلاش برای اثبات این که درد و رنج اشتباه است و اگر ما همه چیز را درست انجام دهیم درد و رنجی وجود نخواهد داشت. این دیدگاه، آن الگوی مخصوص را به کلی تغییر می‌دهد و ما را ترغیب می‌کند مشتاق باشیم به محلی که جنازه‌ها را در زندگی‌مان قرار داده‌ایم به عنوان زمینه‌ای برای رسیدن به روشن‌بینی نگاه کنیم.

ما اغلب در زندگی دچار وحشت می‌شویم. احساس می‌کنیم تپش قلب داریم و شکم‌مان قاروقور می‌کند، داریم با کسی بحث و دعوا می‌کنیم و یا ایده و نقشهٔ خوبی داشتیم اما درست از آب در نیامد. چگونه با این ماجراها برخورد می‌کنیم؟ با این ارواح خبیث که در اصل بیم و امیدهای‌مان هستند چگونه رفتار می‌کنیم؟ چطور از کشمکش و ستیز با خودمان دست برمی‌داریم؟ ماچینگ لبدرون به ما توصیه می‌کند به جاهایی برویم که از رفتن به آنجا می‌ترسیم. اما چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟

داریم سعی می‌کنیم یاد بگیریم خودمان را به «جنبه خوب» و «جنبه بد» مان و یا «جنبه پاک و خالص» و «جنبه ناپاک و ناخالص» تفکیک نکنیم. مبارزهٔ اصلی، مبارزه با آن حس به‌دردنخور بودن، احساس تقصیر و شرم از چیزی که هستیم است. به همین دلیل است که باید دوستانه رفتار کنیم. نکته این جاست که می‌توانیم با حرکت به سمت چیزی که دشوار به نظر می‌آید و تمایل داریم آن را پس بزنیم، این حس دوگانگی بین خودمان و دیگران، بین این و آن، بین این‌جا و آن‌جا را از

این روش‌ها برحسب تجربیاتی که هر روز به دست می‌آوریم، ما را تشویق و ترغیب می‌کنند که از خودمان خجالت نکشیم و احساس شرمندگی نکنیم. چیزی برای شرمساری و خجالت وجود ندارد. مثل آشپزی اقوام و ملل مختلف است. می‌توانیم از نشان دادن کوفته ماتسوی یهودی‌ها، از نشان دادن ادویه کاری هندی، کالباس آمریکایی آفریقایی، همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده آمریکای مرکزی سربلند باشیم. خوراکی‌های آبدار فراوانی هستند که می‌توانیم به آن‌ها بنازیم. آشفتگی، بخشی از اساس و بنیان خانواده ماست. به جای این که در پی چیزی عالی‌تر و ناب‌تر باشیم، با این آشفتگی‌ها همان‌گونه که هستند کار می‌کنیم.

پایه و اساس کار ما – سروکار با دنیایی است که خودمان را در آن می‌یابیم و هم‌چنین سروکار با آن کسی است که فکر می‌کنیم هستیم. این محوطه نگهداری اجساد که اسمش زندگی است، مظهر خرد و فرزاندگی است. این خرد و فرزاندگی پایه و اساس آزادی و هم‌چنین پریشانی است. ما در هر لحظه از زندگی چیزی را انتخاب می‌کنیم. کدام راه را برویم؟ چگونه با ماده بکر و دست‌نخورده موجودیت‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم؟

این‌ها سه روش کار کردن با آشفتگی‌ها هستند: ستیز و کشمکش هرگز، زهر به عنوان دارو، و نگرستن به هرچه که پدید می‌آید به عنوان مظهر خرد و فرزاندگی. در ابتدا می‌توانیم یاد بگیریم داستان را کنار بگذاریم. به اندازه کافی آرام و قرار پیدا کنیم تا کاملاً حضور داشته باشیم. انبوه قضاوت‌ها، نقشه‌ها و برنامه‌های‌مان را کنار بگذاریم و دست از ستیز و کشمکش برداریم. دوم این که می‌توانیم از هر روز زندگی‌مان استفاده کنیم تا نسبت به درد و رنج نگرشی متفاوت پیدا کنیم. به جای این که درد و رنج را پس بزنیم، می‌توانیم آن را با این آرزو دم فرو بریم که همه می‌توانند از آسیب رساندن دست بردارند و این که مردم در هر جای دنیا می‌توانند خشنودی و رضایت قلبی را تجربه کنند. ما می‌توانیم درد و رنج را به شادی و خوشحالی تبدیل کنیم.

سوم این که می‌توانیم وجود درد و رنج و نیز وجود تاریکی را تأیید و تصدیق کنیم، آشفتگی در این‌جا، آشفتگی در آن‌جا – این انرژی اصلی و بنیادی است، ظهور خرد و فرزاندگی. این که آیا موقعیت‌مان را جهنم یا بهشت تلقی کنیم، به برداشت و دریافت ما بستگی دارد.

در نهایت آیا نمی‌توانیم آرامش پیدا کنیم و سخت نگیریم؟ وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم،

می‌توانیم روزمان را به یادگیری این موضوع اختصاص دهیم که چگونه آرامش پیدا کنم و سخت نگیرم؟ می‌توانیم حسی از شوخ‌طبعی را پرورش دهیم و این که تمرین کنیم به خودمان استراحتی بدهیم. هر بار که می‌نشینیم تا مدیتیشن کنیم می‌توانیم در مورد این موضوع به عنوان تمرینی برای سخت نگرفتن، داشتن حس شوخ‌طبعی و آرامش یافتن بیاندیشیم. به قول یکی از شاگردان «معیارهای‌تان را پایین بیاورید و با اوضاع، همان‌گونه که هست آرام و قرار پیدا کنید.»

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲۰: شگردِ نداشتنِ انتخابی دیگر

ما دنیا را به طور کامل تجربه نمی کنیم مگر این که مشتاق باشیم هیچ چیز را نگه نداریم. سامایا^{۲۶} به این معنی است که جلوی هیچ چیز را نگیریم، راه فراری تدارک نبینیم و در جستجوی انتخابی دیگر نباشیم. این که فکر نکنیم فرصت کافی داریم تا کارها را بعداً انجام دهیم.

این تعالیم خطاب به کسانی است که وقت زیادی برای تلف کردن ندارند. چه از آن آگاه باشیم چه نباشیم، این شامل همه ماست. از نقطه نظر این تعالیم، این که فکر کنیم فرصت فراوانی داریم تا کارها را بعداً انجام دهیم، بزرگترین افسانه، مهم ترین گرفتاری شخصی و مهلک ترین زهر است. این موضوع به اضافه تمایل مستمر و شدید ما به سعی در فرار از آن چه که داریم انجام می دهیم، بر درک، دریافت و افکار ما سایه می افکند. اگر بدانیم امشب قرار است کور شویم، برای آخرین بار، به هر پر کاهی، به هر شکلی از ابر، به ذره غبار، به رنگین کمان، به هر دانه باران – به هر چیز واقعاً مشتاقانه نگاه می کنیم. اگر بدانیم که فردا قرار است کور شویم، برای تک تک صداهایی که می شنویم ارزش فراوانی قایل می شویم. تعالیم واجریانا سعی دارد به ما نهیب بزند تا هشیار باشیم که چقدر فرصت کم و تولد انسان چقدر با ارزش و گرانبه است.

در واجریانا^{۲۷} چیزی به نام تعهد سامایا وجود دارد که به موجب این عهد، تمامی رویدادها و پیشامدهای زندگی یک شاگرد، محدود به این راه و طریقت می شود. شاگرد در زمانی مشخص، پس از بررسی ها و پرسش های هوشمندانه فراوان، ممکن است در نهایت احساس کند آماده است با استادش رابطه سامایا را آغاز کند. اگر شاگرد قبول کند و به استادش کاملاً اعتماد کند و اگر استاد شاگرد را بپذیرد، می توانند وارد رابطه بی قید و شرطی به نام سامایا شوند. استاد هرگز از شاگردش، هر چقدر به هم ریخته و آشفته، دلسرد نمی شود و شاگرد هم هر چه پیش بیاید هرگز استادش را ترک نمی کند.

استاد و شاگرد نسبت به هم متعهد هستند. گویی با یگدیگر عهدی بسته اند تا به روشن بینی برسند. معنی دیگر سامایا «پیمان مقدس» یا «تعهد مقدس» است. اما چیزی روحانی نیست. تعهدی نسبت به خردورزی است – خردورزی فناپذیر. سامایا مثل ازدواج با حقیقت است، ازدواج با دنیای شگفتی ها. اما فوت و فن دارد. این ازدواج کمی شبیه به ضعف حافظه است. ما فکر می کنیم تصمیم گرفته ایم با کسی که خودمان آزادانه انتخاب کرده ایم، ازدواج کنیم، اگرچه او را نمی شناسیم، اما با او ازدواج کرده ایم.

سامایا یک شگرد است. چون ما فکر می‌کنیم حق انتخاب داریم که نسبت به خردورزی متعهد باشیم یا نباشیم، اما حقیقت این است که اصلاً هیچ انتخابی وجود ندارد. سامایا شگردی دلسوزانه است، شگردی که به ما کمک می‌کند بفهمیم هیچ راه فراری وجود ندارد، هیچ فرصت بهتری به غیر از این فرصتی که همین الان هست، وجود ندارد. آگاهی بیشتری وجود ندارد. این نوعی شگرد است که اساتید واجریان در اوقات فراغت‌شان برای شادی تمام و کمال و در حد اعلی خود تدارک می‌بینند. ما از چه شگردی می‌توانیم استفاده کنیم تا این موجودات پریشان، سردرگم و مهارنشده درک کنند که آن‌ها همین حالا هم بیدار هستند – و این که انتخابی وجود ندارد.

از نقطه نظر سامایا می‌توانیم بگوییم که در جستجوی انتخابی دیگر بودن، تنها چیزی است که ما را از درک این که همین الان هم در دنیایی مقدس هستیم، بازمی‌دارد. به دنبال چاره‌ای دیگر بودن – در پی منظره بهتری از آن چه که می‌بینیم، صداها، بهتری از آن چه که می‌شنویم، ذهنی بهتر از آن چه که داریم – ما را از درک این موضوع باز می‌دارد که با سربلندی در زندگی مان بایستیم و بفهمیم که این ماندلا^{۲۸} مقدس است. گرایش شدیدی داریم مثل سوسکی که گیرافتاده، پیچ و تاب بخوریم و خودمان را خلاص کنیم: پیچ و تاب می‌خوریم و سعی می‌کنیم از بودن در لحظه فرار کنیم.

در تعالیم واجریان، تعاریفی از انواع مختلف سامایا وجود دارد، اما همه این تعاریف با درک این موضوع که ما همین الان هم متعهد به واقعیت هستیم، سروکار دارد. این تعاریف همه، به ما این فوت و فن را می‌آموزند که انتخابی نداریم. حتی اگر یک سانتیمتر از وجودمان بخواهد به جهت مخالف حرکت کند، ما این‌جا می‌مانیم. راه دیگری برای ورود به دنیایی مقدس وجود ندارد. باید از این فکر دست برداریم که می‌توانیم فرار کنیم و جایی دیگر بمانیم. در عوض می‌توانیم فقط آرام باشیم – با خستگی، با چیزهای ناگوار، با بی‌خوابی، با رنجش، با خوشی و با هر چیزی، آرام و قرار داشته باشیم.

مهم‌ترین سامایاها، سامایاهای بدن، گفتار و ذهن هستند. اولین سامایا با جسم، با شکل و با هر چیزی که با چشمان مان می‌بینیم در ارتباط است – با چیزی که می‌بینیم بمانیم و این که هرگز از چیزی که با چشمان مان می‌بینیم دست برنداریم.

گفته شده است که سامایای بدن، گفتار و ذهن همانند جریان رودخانه، مستمر و مداوم هستند. این تجربه معمول و همیشگی ما نیست. تجربه معمول ما این است که درست وقتی که درک و

دریافت ما واضح و روشن می‌شود، بی‌قرار و هیجان‌زده شویم. دنیا همیشه در حال آشکار کردن و نشان دادن خویش است، در حال علامت دادن و اشاره کردن است اما ما آن قدر گرفتار خودمان هستیم که این نشانه‌ها را از دست می‌دهیم. این تجربه که بمانیم و دلسرد نشویم، تجربه‌ای است که همه دنیا، هر چه که می‌بینیم، به شدت واضح‌تر، روشن‌تر و قوی‌تر می‌شود و در عین حال کم‌تر سخت و محکم و بیشتر شفاف است. ما در مورد چیزی غیر از دیدن کسی که در مقابل ما نشسته است صحبت نمی‌کنیم: دیدن این که موهای آن زن یا مرد چطور رو به بالا درست شده و یا صاف دورش ریخته است، تمیز یا کثیف است، شانه زده شده و یا ژولیده و به هم ریخته است، و یا دیدن پرنده‌ای با پرهای سیاه و شاخه‌ای که با نوکش گرفته و روی یک درخت نشسته است. چیزهایی که در هر لحظه می‌بینیم، می‌تواند ما را از چرخه دردناک و رنج آور سامسارا بیرون بیاورد.

اگر با تجربه‌مان بمانیم، شفاف‌تر و واضح‌تر می‌شود و دیگر نمی‌توانیم پیام را دریافت نکنیم. این پیامی است که هرگز قابل تفسیر نیست. اوضاع نیاز به توضیح و تفسیر ندارند. این طور نیست که آن کوسن قرمز نشانه اشتیاق و علاقه شدید و یا موش کوچکی که بالا و پایین می‌پرد نشانه ذهن پریشان باشد. آن کوسن فقط یک کوسن قرمز است و آن موش کوچک، فقط موش کوچکی است که از پشت صندلی سرک می‌کشد.

صدا هم همین طور است، صداهای معمولی – هر صدایی که می‌شنویم، از صدای زنگ ساعت که ما را صبح بیدار می‌کند گرفته تا صدای خروپف شریک زندگی‌مان در طول شب. همه ما می‌دانیم صداهایی که موجب وحشت و پریشانی ما می‌شوند و یا ما را از جا می‌پراندند چه صداهایی هستند، اما وقتی چیزی در دفترچه یادداشت‌تان می‌نویسید، قلم شما چه صدایی می‌دهد؟ و یا ورق زدن صفحات این کتاب چه صدایی دارد؟ صدای خودتان چگونه است؟ این خیلی جالب است که کسی به صدای خودش گوش بدهد، این که مثل صدای کسی دیگر به نظر می‌رسد. گوش دادن به آن چه که می‌گوییم، این که چگونه صدای مان وارد فضا می‌شود و ارتباط برقرار می‌کند، این قدرت را دارد که ما را از چرخه بی‌حاصل سامسارا بیرون بیاورد. حتی وقتی که تنها هستیم صدای خمیازه و یا صدای باد در کردن مان هم ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین هر صدای جیک‌جیک، خش‌خش، هرهر خنده، صدای آهسته جویدن و یا نوشیدن چیزی، هر صدایی می‌تواند ما را بیدار و هشیار کند. معنی سامایا این است که اگر ما از تجربیات شخصی‌مان دوری نکنیم – اگر فکر نکنیم صدایی بهتر، برانگیزاننده‌تر، صدایی که کمتر آزاردهنده و مزاحم باشد وجود دارد – صداها واضح‌تر و شفاف‌تر

می‌شوند.

این موضوع در مورد ذهن هم صادق است. وقتی تمرین می‌کنیم متوجه می‌شویم که افکار ناپدید نمی‌شوند، بلکه روشن‌تر ولی کم‌اهمیت‌تر می‌شوند. ما پیمان سامایا را با «درست» یا «غلط» کردن، در سطح ذهن نقض می‌کنیم. فکر می‌کنیم چندین انتخاب داریم، چندین انتخاب دیگر که به آن‌ها تکیه کنیم بی‌آن‌که هیچ مشکلی حل شود، بی‌آن‌که هیچ چیز از میان برود. می‌توانیم بگوییم نقض و شکستن پیمان سامایا در سطح ذهن، این است که حس کنیم که باید با پیدا کردن راه‌حل برای مشکل، به نتیجه برسیم – یا حس کنیم که اصلاً راه‌حل و یا مشکلی وجود دارد. با این مطلب شما ممکن است گمان کنید که پای‌بند بودن به پیمان سامایا چقدر سخت و دشوار است.

کتاب (nbookcity.com)

به‌طور سنتی گفته می‌شود که نگهداشتن عهد و پیمان سامایا مثل تمیز نگهداشتن آئینه است: به محض این که آئینه تمیز می‌شود، گرد و غبار بر روی آن می‌نشیند. سامایا عهد و پیمانی تجربی است و می‌تواند با یک لحظه پریشانی و آشفتگی نقض و شکسته شود. با این حال خیلی سریع می‌توان دوباره با دنبال کردن دستورالعمل‌های آشنا برگشتن به همین لحظه‌ی حال، به این عهد و پیمان متعهد شد.

ماه‌امودرا سادانایی^{۲۹} که ترون‌گپا رینپوشه مطرح کرد، سامایای بدن، گفتار و ذهن را به طرز زیبایی شرح می‌دهد: «هرچه با چشم دیده می‌شود به‌طور واضحی در تهیایی، غیرواقعی است، ولی با این حال هنوز فقط فرم است.» در ادامه می‌گوید که این چیزی بیشتر از نمای ظاهری استاد ما نیست. «هرچه که با گوش‌های مان می‌شنویم، انعکاس تهیایی است که در عین حال واقعی است.» و این صداها معمولی و هر روزه، اظهارات و سخنان استاد ماست. همه افکار و خاطرات ما، «خوب و بد، شاد و ناراحت‌کننده»، همه در تهیایی ناپدید می‌شوند، درست مثل اثر یک پرنده در آسمان. همه این افکاری که به‌طور دائم پدیدار می‌شوند، ذهنیت استاد ما هستند. این همان جایی است که ما با این واقعیت آشنا می‌شویم که استاد ما، از تجربه ما جدا نیست. می‌فهمیم که در برابر تجربه ما هیچ انتخاب دیگری وجود ندارد. تجربه ما تنها تجربه‌ای است که آن‌جا وجود دارد. آموزگار نهایی همین است.

این تعهد جامع و کامل که بیدار و هشیار باشیم آن قدر برای ما نامانوس است که ما را می‌ترساند. یک بار وقتی ساعت‌ها و ساعت‌ها مشغول انجام تمرین به خصوصی بودم، آن قدر ترسیده و پریشان شده بودم که به سختی می‌توانستم آرام بنشینم. بعداً به رینپوشه گفتم که من نسبت به همه چیز عصبانی بودم. حتی نسبت به ذرات کوچک غبار. او گفت که این اتفاق به این دلیل می‌افتد که تمرین طلب می‌کرد که خردمند و معقول باشم و من هنوز به آن خردمندی عادت نداشتم.

در مورد سامایا وقتی راجع به تعهد صحبت می‌کنیم، منظور تعهدی جامع و کامل است: تعهدی جامع و کامل نسبت به سلامتی، تعهدی تمام و کمال نسبت به تجربیات مان، رابطه‌ای بی‌قید و شرط با واقعیت. مردم اغلب می‌گویند این همان چیزی است که آن‌ها می‌خواهند: مردم در جستجوی کسی هستند که بدون هیچ قید و شرط عاشق آن‌ها باشد و مردم هم می‌خواهند بدون هیچ قید و شرط عاشق کسی باشند. ما فکر می‌کنیم اگر رابطه‌ای بی‌قید و شرط داشته باشیم خوشحال و شاد خواهیم بود، اما این فقط تا زمانی است که رابطه مطابق با شرایط ماست. هر که

ازدواج کرده و یا برای مدتی طولانی با کسی رابطه داشته است، می‌داند که چالش ایجاد می‌شود. باید چالش‌ها را از میان برداشت، باید از روشی که کارها را انجام می‌دهیم صرف‌نظر کنیم و وقتی احساس ترس می‌کنیم نباید تسلیم شویم و از پای دربیاییم. چالش در اصل، حقیقی بودن است – این که تندتند زدن قلب‌مان یا لرزیدن زانوی‌مان را یا هر چه که هست حس کنیم و با آن حس بمانیم. خلاصه تعداد خیلی کمی از ما، حتی به خودمان اجازه می‌دهیم، در وضعیتی قرار بگیریم که راه فراری هرچند کوچک و باریک وجود نداشته باشد، راهی که وقتی مجبوریم، بتوانیم از آن وضعیت فرار کنیم.

طی سال‌های دهه شصت در نیومکزیکو، عادت داشتم به حمام‌های چشمه آبگرم بروم و چون اگر هر جای دیگری به غیر از نزدیک در حمام می‌نشستم، نمی‌توانستم سریع بیرون بروم، اصرار عجیبی داشتم حتماً نزدیک در بنشینم. هوای درون حمام گرم و گرم‌تر و همه‌جا پر از بخار می‌شد و من مطمئن می‌شدم که دارم می‌میرم. اما اگر می‌توانستم نزدیک در بنشینم چون می‌دانستم که می‌توانم حمام را ترک کنم آن وقت می‌توانستم آن گرما را تحمل کنم. البته اگر دور از در هم می‌نشستم باید آن گرما را تحمل می‌کردم ولی آن قدر تمام مدت دچار ترس و اضطراب می‌شدم که دیگر برایم جالب و خوشایند نبود. خوب با سامایا دیگر نزدیک در نمی‌نشینیم. شگرد اصلی این است. در نهایت این تنها راهی است که پیشامدها را تجربه می‌کنیم. تنها راه ورودمان به قداستی که خودبه‌خود در دنیا وجود دارد.

قیل از اینکه احساس کنیم آمادگی چنین چیزی را داریم، سفری را آغاز می‌کنیم. با آسفتگی و لگام‌گسیختگی‌مان شروع می‌کنیم و اجازه می‌دهیم مدیریتش و آموزش‌ها ما را آرام و مهار کند. هرچه را که می‌شنویم قلباً می‌پذیریم و نهایت سعی‌مان را می‌کنیم تا آن را در زندگی روزانه‌مان بگنجانیم. این تلاش صادقانه به ما آرامش می‌دهد. این طور نیست که به‌طور ناگهانی کامل و بی‌عیب و نقص شویم و خیلی دور از در بنشینیم. این چیزی بیش از اعتماد و اطمینان به خرد ذاتی ذهن‌مان، در طی سال‌ها تمرین تدریجی و صادقانه، و پرس‌وجوی هوشمندانه است. می‌فهمیم به‌طور ذاتی حکمت، خرد و قلبی داریم که از اهمیت و توان بیشتری نسبت به نامهربانی و خشونت برخوردار است. وقتی تمرین می‌کنیم، این خرد و حکمت را کشف می‌کنیم. مثل فهمیدن این موضوع است که آسمان و خورشید همیشه آن‌جا هستند و این ابرها و طوفان‌ها می‌آیند و می‌روند. به نوعی، فهمیدن این که هیچ راه خروجی نداریم، خود اتفاق می‌افتد.

بهترین شاگرد نارویا یک تبتی به نام ماریای مترجم بود. ماریا در طی یکی از سفرهایش به هند، سکه‌های قدیمی طلا را گردآوری کرد تا به استادش بدهد. ماریا اصلاً ترسو و خسیس نبود، خیلی هم آدم شجاع و پردل و جرأتی بود. به‌طور مثال اقوام و دوستانش سعی کردند کسی را پیدا کنند که از تبت تا هند با او همسفر باشد اما او نپذیرفت، با این که بیش از پنجاه سال سن داشت و حالش هم خیلی خوب نبود.

ماجرا این‌طور ادامه پیدا می‌کند که ماریا هدیه نهایی‌اش را که سکه‌های طلا بودند برای استادش کادو کرد ولی چند سکه کنار گذاشت – درست مثل کاری که همه ما انجام می‌دهیم و برای این کار خود نیز توضیحی منطقی داشت: او باید به خانه برمی‌گشت و به پول احتیاج داشت – فقط یک کم. اما نارویا گفت: «فکر می‌کنی می‌توانی مرا گول بزنی؟ از این‌رو ماریا همه سکه‌ها را به او داد. نارویا آن‌ها را به هوا پرتاب کرد و گفت، «از نظر من همه دنیا طلاست.» در آن لحظه ماریا به ذات حقیقت، به طریقی روشن‌تر از قبل پی برد.

ما دنیا را به‌طور کامل تجربه نمی‌کنیم مگر مشتاق باشیم هیچ چیز را نگه نداریم. سامایا به این معنی است که جلوی هیچ چیز را نگیریم، راه فراری تدارک نینیم و در جستجوی انتخابی دیگر نباشیم. این که فکر نکنیم فرصت کافی داریم تا کارها را بعداً انجام دهیم.

به عبارتی، کل رابطه سامایا، درباره نرمی و سخت نگرفتن ماست، چه در ارتباط با دنیای پدیده‌ها به عنوان آموزگاری تمام عیار باشد، چه در ارتباط با یک فرد. سامایا ما را نرم و ملایم می‌کند، به‌طوری که دیگر نمی‌توانیم خودمان را گول بزیم، نمی‌توانیم کر، کور و لال باشیم و همیشه پیام را می‌توانیم دریافت کنیم. داشتن رابطه سامایا با یکی از اساتید و اجریمانا به معنی کمک به ماست: این رابطه به منظور آشنا کردن ما با این حقیقت است که اگر حتی با یک نفر رابطه‌ای بی‌قیدوشرط داشته باشیم، می‌توانیم با دنیا رابطه‌ای بی‌قیدوشرط ایجاد کنیم. براساس این موضوع، فکر می‌کنیم می‌توانیم فرار کنیم، و طفره برویم. اما در این رابطه خاص، متعهد می‌شویم هر اتفاقی که بیفتد استقامت به خرج دهیم و دست نکشیم.

میلاریا شاگرد اصلی ماریا بود. در ابتدا رابطه آن‌ها خشن بود اما میلاریا تردید نداشت که ماریا استادش بود و می‌توانست موجب روشن‌بینی او شود. از این‌رو به او گفت، «من به‌طور کامل با بدن، گفتار و ذهنم به تو متعهد می‌شوم. خواهش می‌کنم به من کمک کن تا به ذات و طبیعت حقیقی خودم پی ببرم.» سپس چالش‌ها شروع شد. میلاریا توده انبوهی از کارمای روی هم انباشته بود. به

خصوص که او افراد زیادی را به قتل رسانده بود و باعث درد و رنج فراوانی شده بود و برای این که بتواند این بار سنگین کارما را زمین بگذارد، می‌بایست به رنج‌های زیادی تن در می‌داد. ماریا مدام او را وادار می‌کرد برایش قلعه بسازد، وقتی ساخت قلعه‌ها تقریباً دیگر به پایان می‌رسید، بر سر میلاریا فریاد می‌کشید تا آن‌ها را خراب کند. در آن سال‌های اول، میلاریا خیلی از دست ماریا عذاب می‌کشید. هیچ تعالیمی را فرا نمی‌گرفت، مدام مورد بی‌احترامی قرار می‌گرفت، و آن قدر قلعه می‌ساخت که دست‌ها و پشتش به شدت درد می‌گرفت. با این همه میلاریا هرگز نسبت به انگیزه استادش تردید نداشت، و در حقیقت ماریا از ته قلب میلاریا را دوست داشت و می‌خواست که او واقعاً به بیداری کامل برسد، اگرچه هرگز این موضوع را ابراز نکرد. هر بار که میلاریا تسلیم اوضاع و شرایط می‌شد، هر دفعه که خشم، افسردگی و غرورش را کنار می‌گذاشت، از بار عادات قدیمی‌اش کم می‌کرد. در مرحله‌ای بخصوص، او چنان عاری از هر پوشش و سلاحی شد که چیزی برای از دست دادن نداشت. آن وقت ماریا تعالیم را به او آموزش داد و رابطه‌آن‌ها وارد مرحله جدیدی از ملایمت و مهربانی شد.

اما این یک روند است. این عادت فرار کردن، آن قدر در ما دیرینه شده که در آغاز، ما فقط آن را به صورت این شگرد تجربه می‌کنیم که متعهد و پایبند هستیم. ما این کار را با تمرین مدیتیشن انجام می‌دهیم. در ابتدا، دستورالعمل مدیتیشن، کل چیزی است که داریم تا از جدایی از بدن، گفتار و ذهن مان خودداری کنیم. سال‌های متمادی فقط دائم تمرین می‌کنیم که به تجربه‌مان که بودن در لحظه‌ حال است، برگردیم.

۲۱: تغییر مسیر چرخه رنج به طور کامل

ما معمولاً احساس می‌کنیم مشکل بزرگی وجود دارد و باید آن را حل کنیم. دستورالعمل این است که دست از این کار بردارید. کاری نامأنوس انجام دهید. هر کاری انجام دهید به جز هجوم به راه و روش همیشگی، کاری به جز همان ترفندهای قدیمی.

ما به نوعی خودمان را دائم از دارما دور نگه می‌داریم. این به گونه‌ای است که گویی آن را به عنوان روش و یا دوره‌ای فشرده در جهت پیشرفت خودمان در نظر می‌گیریم صرف‌نظر از این که چند وقت یک‌بار ترغیب شده‌ایم که مدیتیشن و آموزش‌ها را به زندگی احساسی‌مان وارد کنیم، وقتی گیر می‌افتیم، هم‌چنان فراموش می‌کنیم آن را به کار ببندیم. وقتی از دست کسی عصبانی و یا دل‌شکسته هستیم، وقتی می‌خواهیم انتقام بگیریم یا خودکشی کنیم، در چنین مواقعی به نظر نمی‌آید فکر کنیم مدیتیشن و یا این تعالیم واقعاً انتظارمان را برآورده می‌کنند. آن‌ها واقعاً بر واقعیت اوضاع و شرایط تأثیری نمی‌گذارند.

بسیاری از مردم می‌گویند مدیتیشن کافی نیست، ما به مداوا و گروه درمانی احتیاج داریم تا به اغلب خصوصیات فردی‌مان که در آن گیر می‌افتیم بپردازیم. آن‌ها به شدت احساس می‌کنند که واقعاً دارما به اندازه کافی پریشانی را به‌طور عمیق تحت تأثیر قرار نمی‌دهد.

من خیلی اوقات درمان را برای شاگرد پیشنهاد می‌کنم و به آن به عنوان روشی ماهرانه و خاص نگاه می‌کنم که برای بعضی افراد بسیار مفید است. به دقت کار کردن با درمانگری که قضاوت نمی‌کند، به بعضی از ما این امکان را می‌دهد تا به ترس‌های مان غلبه کنیم و در نهایت محبت عاشقانه را نسبت به خودمان پرورش دهیم. در عین حال می‌دانم که دارما نه تنها خیلی بیشتر متحول‌کننده‌تر است، بلکه امکانات و کمک‌های لازم را در اختیار بسیاری از ما می‌گذارد تا به زیبایی درون مان، به بصیرت و به توانایی مان برای کار کردن با ناهنجاری‌های شخصیتی و درد و رنج‌مان پی ببریم. به نظر می‌رسد یکی از شگردها این باشد که به اندازه کافی به دارما ایمان و اعتقاد داشته باشیم تا آن را دقیقاً در جهت تجربه‌های مان مورد استفاده قرار دهیم، البته نه به عنوان یک تنوری غیرقابل استفاده که ما را از مسائل و موضوعات اصلی مورد بحث مان دور کند و نه به عنوان چیزی که قصد داریم از عهده آن بریابیم بلکه به عنوان غذایی خوب و مفید و دارویی بدون عوارض جانبی که همه‌جا و همه‌وقت به کار می‌آید.

راه حل این است که عادت‌های مان، به خصوص عادات ذهنی‌مان را تغییر دهیم. روزی را به یاد

می‌آورم که بی هیچ شک و شبهه‌ای پی بردم که ما وضعیت‌مان را با چگونه استفاده کردن از ذهن‌مان به وجود می‌آوریم، این که چگونه پاسخ‌های ما به زندگی، مداومت در الگوبرداری از همان روش‌های قدیمی، بیهوده و کاملاً قابل پیش‌بینی است. یک مشکل مالی پیش آمده بود. پول‌مان داشت تمام می‌شد. عصبی شده بودم. احساس می‌کردم انگار واقعاً وزنه بسیار سنگینی روی سرم است. وحشت کرده بودم. باید راه چاره‌ای پیدا می‌کردم. تا زمانی که راه‌حلی برای این مشکل پیدا نکرده بودم، آرامش نداشتم. نمی‌توانستم از تماشای تابش نور خورشید بر آب و یا از دیدن عقابی بیرون از خانام که روی درختی نشسته لذت ببرم.

کل موضوع به طرزی فراموش نشدنی آشنا بود. خودم هم نمی‌دانستم چرا این بار موضوع را با شور و هیجانی بیشتر از همیشه فهمیدم. احتمالاً حاصل تمام سال‌هایی بود که به تجربیاتم تا حد امکان، صادقانه و بی هیچ انتقادی توجه کرده بودم. شاید هم حاصل تمام سال‌هایی بود که تمرین مدیتیشن کرده بودم که بینم چه مواقعی گیر می‌افتم و درست بعد از آن به لحظه حال باز می‌گشتم.

به هر صورت آن روز من به این موضوع پی بردم. آن‌جا، درست وسط یک وضعیت بسیار عادی ذهن، متوجه شدم که داشتم چه کاری انجام می‌دادم. نه تنها متوجه شدم که مشغول انجام چه کاری بودم بلکه از انجام آن نیز دست کشیدم. من از دنبال کردن برنامه‌های عادی خود دست برداشتم تا آن روز را تلف نکنم. تصمیم گرفتم سعی نکنم با عجله و شتاب هجوم ببرم آن بدبختی را رفع کنم. اجازه دادم این افکار که «فقط من می‌توانم خودمان را نجات دهم» بیایند و گذاشتم که بروند. تصمیم گرفتم بینم بدون تقلای من چه اتفاقی می‌افتد، حتی اگر به این منزله باشد که همه چیز به هم بریزد. گاهی اوقات شما باید بگذارید همه چیز به هم بریزد.

دست کشیدن از هر اقدامی، اولین قدم و البته سخت‌ترین آن بود. روز را هدر دادن با آن‌چه من به آن اقدام می‌کردم، مغایرت داشت. احساس می‌کردم چرخ بسیار بزرگی بود که با نیرو و شتاب فوق‌العاده زیادی به سمت الگوهای عادی در حال حرکت بود و من داشتم مسیر گردش آن را به‌طور کامل تغییر می‌دادم.

دارما راجع به همین است، تغییر جهت تمام عادت‌ها، تغییر جهت کامل این روند که ما چطور هر چیزی را سخت و منجمد می‌کنیم و تغییر مسیر چرخه سامسارا به‌طور کامل. این کار با گرفتن مج خودمان هنگامی که در همان مسیرهای قدیمی گیر کرده‌ایم، شروع می‌شود. ما معمولاً احساس

می‌کنیم مشکل بزرگی وجود دارد و باید آن را حل کنیم. دستورالعمل این است که دست از این کار بردارید. کاری نامأنوس انجام دهید. هر کاری به جز هجوم به راه و روش همیشگی، کاری به جز همان ترفندهای قدیمی.

در این تعالیم، دستورالعمل‌های زیادی برای تغییر مسیر کامل واقعیت وجود دارد. ممکن است چنین پندی بشنوید «در مورد هر چیز که خشم و غضب شما را برمی‌انگیزاند، مدیتیشن کنید» و «به موضوعات سخت گرایش داشته باشید.» زمانی که ترون‌گپا رینپوشه هنوز در تبت بود، استادش جناب خنپو گانگشار این شیوه زندگی را به او آموزش داد و آن را آموزش درباره طبیعت غیردوگانه واقعیت نامید. وقتی یک بار از رینپوشه پرسیدیم وقتی آن‌ها از تبت فرار کردند برای خنپو گانگشار^۴ چه اتفاقی افتاد او گفت که مطمئن نبود ولی شنیده بود هنگامی که بقیه آن‌ها داشتند به هند فرار می‌کردند خنپو گانگشار داشت پیاده به طرف چین می‌رفت.

این نوع دستورالعمل چیزی است که ما می‌توانیم در زندگی مان به کار بندیم و این کار می‌تواند در چگونگی درک و دریافت ما از اوضاع، موجب تغییراتی اساسی شود.

اولین قدم این بود که تصمیم گرفتیم مترصد نباشیم طبق حرکات آنی عادت‌های رفتار کنیم. این یک آزمایش بود، کاوشی در تعالیم بودایی که می‌گوید ما واقعیت خود را خودمان به وجود می‌آوریم و هرچه که درک و دریافت می‌کنیم برداشت خود ماست.

با همه وجود پرپر می‌زدیم تا همان کارهای قدیمی را انجام دهیم. اما دائم تعالیم را به خاطر می‌آوردیم که می‌گفت تا زمانی که از چسبیدن به مفهوم خوب و بد دست برداشته‌ایم، دنیا پیوسته تجلی الهه خوبی و اهریمن بدی خواهد بود. من می‌خواستم درستی یا نادرستی این موضوع را بررسی کنم.

چون در برقراری ارتباط دوستانه با افکار و احساساتم، آموزش دیده بودم، می‌توانستم این روش را بدون این که سخت بگیرم و خشونت به خرج دهم، تجربه کنم. به نوعی، بدون پرورش دوستی بی‌حد و حصر نسبت به خودمان نمی‌توانیم در این راه پیشرفت کنیم. مدیتیشن کردن و گوش دادن به تعالیم، به ما کمک می‌کند تا به خاطر داشته باشیم که به پرورش مهر و مهربانی پرداخته‌ایم.

یک‌بار وقتی در شهر آستین در تگزاس در حال تدریس بودم، مردی پس از تعطیلات آخر هفته به نزد آمد و گفت که چقدر از این دستورالعمل لذت برده که وقتی به افکارمان برچسب «فکر»

می‌زنیم، به لحن صدای مان توجه کنیم و اگر خشن بود دوباره آن را با نرمی و ملامت تکرار کنیم. او گفت: «من واقعاً از ته دل این کار را انجام دادم و حالا وقتی ذهنم پریشان می‌شود، فقط به خودم می‌گویم، "فکر، پسر خوب".»

حتی حالا بعد از گذشت چندین سال، بسیاری از ما تمرین خود را با خشونت دنبال می‌کنیم. ما با احساس گناه تمرین می‌کنیم انگار که اگر آن را درست انجام ندهیم طرد خواهیم شد. ما باید طوری تمرین کنیم که از خودمان خجالت نکشیم و نباید با ترس و وحشت مدیتیشن کنیم که مبادا کسی بفهمد که ما چه مراقبه‌کننده بدی هستیم. شوخی قدیمی هست که می‌گوید یک بودیست کسی است که یا دارد مدیتیشن می‌کند یا دارد احساس گناه می‌کند که مدیتیشن نمی‌کند. این موضوع، خیلی هم خنده‌دار نیست.

شاید مهم‌ترین آموزش، سخت نگرفتن و آرامش داشتن است. این کمک بسیار بزرگی در کار کردن با ذهن پریشان و درهم و برهم ماست تا به خاطر داشته باشیم آن چه که انجام می‌دهیم آشکار کردن نرمی و ملامتی است که در درون ما وجود دارد و اینکه اجازه دهیم این نرمی و ملامت، بسط و گسترش یابد. ما داریم اجازه می‌دهیم این نرمی و ملامت، لبه‌های تیز شکایت و انتقاد از خود را محو کند و از بین ببرد.

بعضی از ما به راحتی می‌توانیم بپذیریم حق با دیگران است و مُحق دانستن دیگران برای ما بسیار آسان‌تر است تا این که برای خودمان حقی قابل باشیم. احساس می‌کنیم مهربانی، مختص شخص دیگری است و هرگز پیش نمی‌آید که نسبت به خودمان حسی از مهربانی داشته باشیم.

تجربه من این است که به واسطه تمرین بدون «بایدها»، کم‌کم به بیداری و اطمینان‌مان پی می‌بریم. بدون هیچ برنامه‌ای به جز صداقت و مهربانی، کم‌کم مسئولیت حضور در این لحظه، بودن در این دنیای غیرقابل پیش‌بینی، حضور در این لحظه منحصر به فرد و بودن در این بدن انسانی را به عهده بگیریم.

بالاخره به آن لحظه‌ای رسیدم که حاضر شدم از سرعت عادت‌های ذهنم کم کنم و از این همه قابل پیش‌بینی بودن دست بردارم. با عمل نکردن به شیوه‌های مانوس، شروع کردم. به نظر سخت می‌آمد. یک جور میل و اشتیاق بسیار شدیدی برای حل مشکل وجود داشت، چیزی که ترونیکا رینپوشه آن را «دلتنگی برای سامسارا» می‌نامید. اما کنجاوی من درباره تعالیم، بیشتر از میل و

اشتیاقم به انجام کاری که همیشه می‌کردم بود. این جا بود که دچار ابهام شدم. این جا بود که احساس ناپایداری می‌کردم. این موضوع حقیقت داشت و فرضیه‌ای عالی نبود که در کتابی خوانده باشم. نمی‌دانستم بعداً چه اتفاقی خواهد افتاد، اما هرچه که پیش می‌آمد بهتر از عکس‌العمل نشان دادن مطابق همان روش‌های بی‌نتیجه بود.

هر رفتار و عملکردی اهمیت دارد و منظور می‌شود. هر فکر و احساسی نیز مهم است و به حساب آورده می‌شود. راه و طریقتی که در پیش داریم همین است. این همان جایی است که تعالیم را به کار می‌گیریم. این همان جایی است که می‌فهمیم چرا مدیتیشن می‌کنیم. قرار است که فقط برای مدت کوتاهی این جا باشیم. حتی اگر ۱۰۸ سال هم زنده باشیم، عمر خیلی کمی است برای این که شاهد همه شگفتی‌های زندگی باشیم. هر رفتاری، هر فکری و هر حرفی که می‌زنیم دارماست. آیا بالاخره مایل هستیم زمانی که گیر افتاده‌ایم، میچ خودمان را بگیریم و این کار را بی آن که خجالت بکشیم انجام دهیم؟ آیا واقعاً از ته دل می‌خواهیم که خودمان را مشکل و مساله به حساب نیاوریم بلکه خود را فقط به عنوان انسانی که نسبتاً نمونه است در نظر بگیریم که می‌تواند در آن لحظه سخت نگیرد و از این همه قابل‌پیش‌بینی بودن دست بردارد؟

تجربه من این است که به این ترتیب است که از سرعت افکار ما کم می‌شود. به طرز سحرآمیزی به نظر می‌سد که فضای خیلی بیشتری برای نفس کشیدن وجود دارد، فضای خیلی بیشتری برای رقصیدن و شادی بیشتر.

دارما می‌تواند زخم‌های ما را درمان کند، زخم‌های خیلی کهنه که ناشی از خطایی اصلی نیست بلکه ناشی از سوءتفاهمی بسیار قدیمی است که دیگر برای ما قابل درک و فهم نیست. دستورالعمل این است که با هر وضعیتی که خود را در آن می‌بینیم، مهربانانه ارتباط برقرار کنیم و گرفتاری‌ها و مخمصه‌های ما را انجام‌پذیر بدانیم. ما در الگوهای گرفتن و چنگ زدن، تثبیت و منجمد کردن گیر افتاده‌ایم که باعث می‌شوند همان افکار و عکس‌العمل‌ها پیش بیایند. به این طریق دنیای ما را به تصویر می‌کشیم. وقتی این چیزها را می‌بینیم، حتی اگر فقط به مدت یک ثانیه در طی سه هفته باشد، آن وقت به‌طور طبیعی به فوت و فن تغییر مسیر این روند و به راز و رمز دست کشیدن از دنیای بسته و محصور می‌شناسیم پی می‌بریم و باری را که قرن‌ها به دوش می‌کشیدیم، زمین می‌گذاریم و به قلمرویی جدید وارد می‌شویم.

اگر بپرسید این کار را در این دنیا چگونه انجام دهیم جواب ساده است. دارما را شخصی کنید، آن را

با تمام وجودتان کاوش و کشف کنید و آرامش داشته باشید

شهر کتاب (nbookcity.com)

اگر به روشن بینی رسیدن ممکن باشد زمان آن، درست همین حالاست، نه بعداً. همین الان وقت آن است.

چه چیزی لازم است تا از همین زندگی که الان داریم در جهتی استفاده کنیم که به جای آن که بیشتر گیر بیفتیم، عاقل تر شویم؟ ریشه و منشأ خرد، در سطحی شخصی و فردی چیست؟ تا حدی که من از این تعلیم و درس ها یاد گرفته ام، به نظر می رسد جواب دادن به این سؤال ها با این موضوع ارتباط دارد که هر چه را که با آن مواجه می شویم به سمت و سوی راه و طریقت سوق دهیم. هر چیزی به طور طبیعی دارای موضوع و زمینه، راه و طریقت، و نتیجه و پیامد است. مثل این گفتار که هر چیزی آغاز، میانه و پایانی دارد. البته گفته شده است که راه، هم موضوع و هم نتیجه است. بنابراین ممکن است کسی بگوید، «مقصد، راه است.»

راه دارای یک مشخصه بسیار واضح است: از پیش ساخته نیست. از قبل وجود ندارد. راهی که در مورد آن صحبت می کنیم تغییر و تحول لحظه به لحظه دنیای پدیده هاست، تغییر و تکامل لحظه به لحظه افکار و احساسات ما.

منظور از راه، جاده شماره ۶۶ - به مقصد لوس آنجلس نیست. این طور نیست که نقشه ای را بیرون بیاوریم و مجسم کنیم که امسال ممکن است به نیومکزیکو، گالوپ برویم و در سال ۲۰۰۱ لوس آنجلس باشیم. راه، نادانسته و نامعلوم است. لحظه به لحظه به وجود می آید و در همان زمان، سپری و پشت سر گذاشته می شود. مثل وقتی است که پشت به مسیر، سوار قطار هستیم. نمی توانیم ببینیم عازم کجا هستیم فقط می توانیم ببینیم کجا بوده ایم.

این آموزه بسیار دلگرم کننده است، چون می گوید هر چه که امروز برای ما اتفاق می افتد سرچشمه خرد است. هر چه که همین الان، درست در همین لحظه کنونی دارد برای ما اتفاق می افتد منشأ و سرچشمه خرد است.

ما هر لحظه یک جور خلق و خو داریم. ممکن است غم و اندوه باشد، خشم و غضب باشد، ممکن است چندان چیز زیادی نباشد، ممکن است واقعاً چیز نامشخصی باشد. ممکن است خوشی یا رضایت باشد. به هر حال هر چه که هست، راه و طریقت همان است.

وقتی چیزی در زندگی، آزاردهنده و رنج آور است، ما معمولاً آن را به عنوان راه و طریقت یا به عنوان

ریشه و منشأ خرد در نظر نمی‌گیریم. در واقع فکر می‌کنیم که به این دلیل در این راه و طریقت هستیم تا از احساسات رنج‌آور و آزاردهنده خلاص شویم. («اگر به لوس‌آنجلس برسم، دیگر چنین حسی نخواهم داشت.») وقتی تا این اندازه میل و اشتیاق داریم از حسیمان خلاص شویم، ساده‌لوحانه خشونتی نامحسوس علیه خود اعمال می‌کنیم.

اما حقیقت این است که هر کسی که در دنیا از لحظه‌ها، روزها و سال‌های زندگی‌اش استفاده کرده تا داناتر، مهربان‌تر و آرام‌تر باشد، از آن‌چه که درست در همین لحظه اتفاق افتاده است، آموخته است. می‌توانیم از ته دل میل و اشتیاق داشته باشیم درست در این لحظه مهربان باشیم، آرامش داشته باشیم و قلب و ذهن‌مان را به روی آن‌چه که درست در همین لحظه مقابل ماست باز کنیم. اکنون وقت آن است. اگر به روشن‌بینی رسیدن ممکن باشد زمان آن، درست همین حالاست، نه بعداً. همین الان وقت آن است.

تنها فرصت، همین حالاست. چگونه ارتباط برقرار کردن ما با این لحظه، لحظه بعد را می‌آفریند. به عبارتی دیگر، اگر قرار است در آینده شادتر باشیم، به دلیل میل و اشتیاق ما به شاد بودن، در همین لحظه حال است، به دلیل تلاش و کوششی است که در این زمینه می‌کنیم. آینده، حاصل آن چیزی است که ما درست همین حالا ذخیره می‌کنیم، آن‌چه که همین الآن می‌اندوزیم.

وقتی می‌بینیم پریشان و سردرگم هستیم، نباید خود را سرزنش کنیم. در عوض می‌توانیم بر این حقیقت غور و تعمق کنیم که چگونگی برقراری ارتباط ما با این پریشانی و سردرگمی، دانه‌ها و بذرهایی را خواهد کاشت که نحوه برقراری ارتباط ما با آن چیزی خواهد بود که بعداً برایمان اتفاق می‌افتد. می‌توانیم خودمان را تحقیر و یا توانمند کنیم. تلاش‌مان به یک میزان است. ما درست در همین لحظه، در حال به‌وجود آوردن وضعیت ذهنی‌مان برای آینده هستیم، چه رسد به امروز بعدازظهر، هفته آینده، سال آینده و همه سال‌های عمرمان.

گاهی اوقات کسی را می‌بینیم که به‌نظر می‌رسد درک فوق‌العاده‌ای از خیر و خوشی دارد. دل‌مان می‌خواهد ما هم مثل او باشیم. خیر و خوشی اغلب حاصل این است که به اندازه کافی شجاعت و شهامت داشته باشیم که سرحال، فعال و پرنرژی باشیم و در هر لحظه از زندگی بیدار و هشیار باشیم. منجمله لحظاتی که شاد و خوشحال نیستیم، همه لحظات سیاه و تاریک زندگی‌مان و همه لحظه‌هایی که ابرها خورشید را می‌پوشانند. به واسطه گوهر وجودمان می‌توانیم مشتاق باشیم با دقت و با نرمی، با آن‌چه که در حال اتفاق افتادن است ارتباط برقرار کنیم. این همان چیزی است که

شادی و خوشی بنیادی را به وجود می‌آورد، آرامش اصلی را.

وقتی می‌فهمیم و درک می‌کنیم که مقصد، راه است، حسی از کارآمدی وجود دارد. ترونگپا رینپوشه گفت، «هرچه که در ذهن پریشان اتفاق می‌افتد، به عنوان مقصد و هدف تلقی می‌شود. هر چیزی ممکن و انجام‌پذیر است. این اظهار نظری بی‌باکانه است، غرش شیر.» هرچه را که در ذهن آشفته و پریشان ما اتفاق می‌افتد می‌توان به عنوان مقصد و هدف به حساب آورد. هر چیزی انجام‌پذیر و شدنی است.

اگر در وضعیتی ناخوشایند یا رنج‌آور هستیم و فکر می‌کنیم، «خب، این موضوع به چه دلیل به روشن بینی رسیدن است؟» می‌توانیم فقط این اندیشه و عقیده را در راه و طریقت به یاد بیاوریم که هر چه که در زندگی ما نامطلوب و ناخواسته به نظر می‌رسد، نباید موجب عکس‌العمل‌های عادی‌مان شود. می‌توانیم بگذاریم آن شرایط به ما نشان دهد کجا هستیم و هم‌چنین به ما یادآوری کند که این تعالیم، دقت و نرمی و ملایمت را همراه با محبت بی‌قید و شرط نسبت به هر لحظه می‌پروراند. وقتی این گونه زندگی کنیم خیلی اوقات – شاید به‌طور دائم – احساس کنیم بر سر دوراهی هستیم و هرگز ندانیم چه چیزی پیش روی ماست.

این روشی ناامن برای زیستن است. ما اغلب خودمان را درست وسط وضعیتی غامض و پیچیده می‌بینیم – در مورد این واقعیت که کسی از دست من عصبانی است چه باید بکنم؟ اساساً دستورالعمل این است که سعی نکنیم مشکل را حل کنیم بلکه در عوض از آن استفاده کنیم، بگذاریم این موقعیت فعلی به جای این که ما را در جهل و نادانی فرو ببرد، بیشتر باعث بیداری‌مان شود. می‌توانیم از یک موقعیت دشوار بهره ببریم و خودمان را تشویق و ترغیب کنیم که از این فرصت استفاده کرده و از این ابهام خارج شویم.

این آموزه حتی در بدترین و سخت‌ترین موقعیت‌هایی که زندگی پیش روی ما می‌گذارد هم به کار برده می‌شود. ژان پل سارتر گفت که برای رفتن به اتاق گاز دو راه وجود دارد، اختیار یا اجبار. انتخاب ما در هر لحظه همین است. آیا ما با پیشامدها و اوضاع و شرایطمان با تندی و ناخشنودی ارتباط برقرار می‌کنیم یا با گشودگی؟

به همین دلیل می‌توان گفت هرچه را که اتفاق می‌افتد می‌توان به عنوان راه و طریقت به شمار آورد و این که هر چیزی و نه فقط بعضی چیزها انجام‌پذیر است و قابلیت کارکرد دارد. این آموزه، اظهار

نظری بی‌باکانه است که برای مردم عادی مثل من و شما شدنی است.

ما در دورانی پر از گرفتاری و سختی زندگی می‌کنیم. آدم این احتمال قوی را احساس می‌کند که شرایط و اوضاع و احوال ممکن است حتی از این هم بدتر شود. ترونگپا رینپوشه تعالیم و آموزش‌های فراوانی به جای گذاشته است که مربوط به جامعه متعالی است. او با مهربانی و بی‌باکی دستورالعمل‌هایی بیان کرده که می‌تواند موجب شروع فصل جدیدی از شجاعت و شهامت شود که مردم بتوانند خوبی‌شان را تجربه و خود را نثار دیگران کنند. من این پند قلبی را به میزانی که درک کرده‌ام، به شما منتقل می‌کنم. امید است که این تعالیم، حالا و در آینده به جهت خیر و بهره‌مندی تمام موجودات ذی‌شعور ریشه بدواند و شکوفا شود.

(nbookcity.com) کتاب

یادداشت‌ها

[←۱]

داتون: دوره‌های یک‌ماهه تمرین مدیتیشن (م) Dathun

[←۲]

جملات و یا کلمات قصار در مدیتیشن (م) Lojong

[←۳]

سیم (م) Sem

[←۴]

ریکپا (م) Rikpa

[←۵]

یه تانگ چه (م) che tang ye

[←۶]

ریوا (م) Rewa

[←۷]

دوکپا (م) Dokpa

[←۸]

ری - دوک (م) Re-dok

[←۹]

شونریو سوزوکی روشی (م) Roshi Suzuki Shunryu

[←۱۰]

کاتاگی ری رُشی (م) Roshi (Katagiri)

[←۱۱]

ریوکان (م) Ryokan

[←۱۲]

Devaputra

[←۱۳]

Skandha

[←۱۴]

Klesha

[←۱۵]

Yama

[←۱۶]

Hanh Nhat Thich (م) تیک نات هان

[←۱۷]

Glassman Bernard Roshi (م) رُشی برنارد گلسمن

[←۱۸]

Bodhichitta (م) بُدیچیتا

[←۱۹]

Levine Stephen (م) استفان لوین

[←۲۰]

Karmapa Gualwa (م) گوالواکارماپا

[←۲۱]

Lama Dalai (م) دالای لاما

[←۲۲]

Tonglen (م) تانگلن

[←۲۳]

Lozoff Bo (م) باو لوزوف

[←۲۴]

Lozoff Sita (م) سیتا لوزوف

[←۲۵]

Shunyata (م) شونیاتا

[←۲۶]

پارامیتا (م) Paramita

[←۲۷]

پراجنا (م) Prajna

[←۲۸]

ترونگپا رینپوشه (م) Rinpoche Trungpa

[←۲۹]

دُن خوان (م) Juan Don

[←۳۰]

کارلوس کستندا (م) Castenda Carlos

[←۳۱]

ناروپا (م) Naropa

[←۳۲]

اُم - رُشد کن - سواها up-swaha Om-grow

[←۳۳]

میلاریا (م) Milarepa

[←۳۴]

تیلوپا (م) Tilopa

[←۳۵]

ماچیک لبدرون (م) Labdron Machig

[←۳۶]

سامایا (م) Samaya

[←۳۷]

واجریانا (م) Vajrayana

[←۳۸]

ماندالا (م) Mandala

[←۳۹]

ماہامودرا سادانا Mahamudra of Sadhana

[←۴۰]

خنیو گانگشار (م) Gangshar Khenpo

شہر کتاب (nbookcity.com)

زندگی آموزگاری خوب و رفیقی شفیق است. همه چیز پیوسته در حال تغییر است. ای کاش می توانستیم به این واقعیت پی ببریم که اوضاع گذراست. هیچ چیز آن گونه که ما دوست داریم خیال پردازی کنیم اتفاق نمی افتد. وضعیت ایده آل نه این طرف و نه آن طرف بودن است. بنابراین. وضعیتی که گیر نمی افتیم و می توانیم دل و جان مان را به بیکرانگی بگشاییم.



نشر افکار

۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۲۸-۲-۵



9 786000 986282