

آشتی

شفای کودک درون

نویسنده: تیک نات هان

مترجم: لاله مهدی نژاد



انتشارات شیدمه

سرشناسه: نات هان، تیک، ۱۹۲۶ - م.

Nhat Hanh, Thich

عنوان و نام پدیدآور: آشتی شفای کودک درون / نویسنده تیک نات هان؛ مترجم لاله مهدی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شیدمهر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۵۴-۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: c۲۰۱۰، Reconciliation : healing the inner child

موضوع: آشتی -- جنبه های مذهبی -- بودیسم

موضوع: Reconciliation -- Religious aspects -- Buddhism

موضوع: بودیسم -- عقاید

موضوع: Buddhism -- Doctrines

موضوع: زندگی مذهبی (بودیسم)

موضوع: Religious life -- Buddhism

شناسه افزوده: مهدی نژاد، لاله، ۱۳۴۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۲ن۵۳۹۲ت / BQ۹۸۰۰

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۱۸۶۴

نشر شیدمهر

shidmhrpublication@gmail.com

تلفن: ۰۹۳۵۹۵۹۹۰۵۹، ۸۶۱۱۰۱۶۵

آشتی شفای کودک درون

نویسنده: تیک نات هان

ترجمه: لاله مهدی نژاد

طراحی جلد: نسرين اسماعیلی

اجرای صفحات: شیدا اسماعیلی

چاپ سوم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

ترجمه این کتاب را به لادن و ساندررا تقدیم می‌کنم؛



که بودن و حمایت شان، همیشه مسیرم را هموار کرده است.

کودک نیازمند

جواهرات گران بها در همه جای گیتی هستند
و در درون هریک از ما.

دوست عزیزم، می‌خواهم مشتی از آن را به تو پیشکش کنم.
بله، امروز صبح، می‌خواهم مشتی از آن را به تو هدیه دهم،
مشتی از الماس‌هایی که از صبح تا شب می‌درخشند.
هر دقیقه از زندگی روزانه ما شامل الماس‌هایی مثل آسمان
و زمین،
نور آفتاب و رودخانه است.

تنها نیاز داریم که به آرامی نفس بکشیم تا معجزه پدیدار شود:
پرنده‌گان می‌خوانند، گل‌ها می‌شکفند.

آسمان آبی اینجاست، ابرهای سفید شناور اینجاست،
نگاه دوست‌داشتنی تو، لبخند زیباییت.
تمام این‌ها در یک قطعه جواهر حضور دارد.

تو ثروتمندترین انسان روی زمین هستی
و مانند یک فرد نیازمند رفتار می‌کنی،
لطفاً به‌سوی میراث بازگرد.

بگذار به یکدیگر خوشبختی را هدیه دهیم و بیاموزیم
در لحظه حال زندگی کنیم.
بگذار زندگی را در آغوشمان گرامی داریم
و بگذاریم غفلت و نومیدی مان رخت ببرند.

فهرست:

مقدمه: کودک درون/۹

قسمت اول: آموزش شفا

- انرژی حضور آگاهانه در لحظه/۱۹
- ما نیاکانمان هستیم، ما فرزندانمان هستیم/۲۹
- ترس اصلی، خواسته اصلی/۴۱
- تنفس، راه رفتن و رها کردن/۵۱
- تبدیل رنج/۷۱
- شفای کودک درون/۸۷
- آشتی/۱۰۱
- آگاه شویم/۱۳۳

قسمت دوم: داستان‌های شفا

لیلیان آلتو، جانی فرایدی، گلن اشنایدر و الماروت/۱۴۹

قسمت سوم: تمرین‌های شفا

- حذف موضوع از مجموعه/۱۶۷
- تمرین‌های شانزده‌گانه تنفسی/۱۷۱
- نامه‌ای از کودک درونتان/۱۹۳
- لمس پنج‌گانه زمین/۱۹۵
- یادداشت صلح/۱۹۹
- شروع دوباره/۲۰۱
- رهایی عاطفی و حرکت جسمانی/۲۰۵

کودک درون

در درون هریک از ما یک کودک رنج‌دیده است. همه ما زمانه‌ای سخت و تجربه‌های ناراحت‌کننده‌ای را به‌عنوان کودک داشته‌ایم. اغلب برای محافظت و دفاع از خودمان در مقابل رنج‌های آینده، تلاش می‌کنیم که آن زمان‌های دردناک را فراموش کنیم. هر زمان که ما در تماس با تجربه رنجمان قرار می‌گیریم، باور داریم که نمی‌توانیم آن را تاب بیاوریم و احساسات و خاطراتمان را هر چه عمیق‌تر در ناخودآگاهمان دفن می‌کنیم. شاید به دلیل این مهروموم‌های متمادی است که شجاعت رویارویی با کودکمان را نداریم.

اما انکار او، به معنای عدم وجودش نیست. کودک زخمی همیشه آنجا و در تلاش برای جلب‌توجه ما است. کودک می‌گوید: «من اینجام، من اینجام، نمی‌تونی منو نادیده بگیری، نمیتونی از من فرار کنی». ما می‌خواهیم با فرستادن کودکمان به‌جایی بسیار عمیق در درون، رنجمان را کاهش دهیم و تا جایی که ممکن است از او دور باشیم. اما فرار، رنج ما

را خاتمه نمی‌دهد، بلکه آن را به تأخیر می‌اندازد.

کودک زخمی مراقبت و عشق می‌طلبد، درحالی‌که ما برعکس آن را انجام می‌دهیم. فرار می‌کنیم چون از رنج می‌ترسیم. انسداد درد و رنج به ما احساس نابودی می‌دهد. حتی اگر زمان داشته باشیم نمی‌خواهیم به خانه برگردیم، دائماً برای سرگرم نگه‌داشتن خود تلاش می‌کنیم، تلویزیون یا فیلم می‌بینیم، زیاد معاشرت می‌کنیم، از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنیم، چراکه نمی‌خواهیم دوباره آن رنج‌ها را تجربه کنیم.

کودک زخمی آنجاست و ما حتی نمی‌دانیم که آنجاست. کودک زخمی درونمان یک حقیقت است، اما نمی‌توانیم او را ببینیم. این عدم توانایی دیدن او، نوعی انکار است. این کودک شدیداً زخمی است و واقعاً نیاز دارد که به سویش بازگردیم، اما به‌جای آن، از او دور می‌شویم.

انکار در تمام سلول‌های بدن و آگاهی‌مان هست. مانند قطره‌ای جوهر که در یک لیوان آب پخش می‌شود. انکار ما را از دیدن حقیقت بازمی‌دارد و به‌سوی انجام کارهای احمقانه سوق می‌دهد که رنجی بیشتر را موجب می‌شود و کودک زخمی درونمان را زخمی‌تر می‌کند.

کودک زخمی در هر سلولی از بدن ما هست و هیچ سلولی در بدن ما نیست که کودک زخمی را درونش نداشته باشد. نیازی نیست به گذشته‌های دور برای دیدنش برویم. فقط کافی است عمیق نگاه کنیم و لمسش کنیم. رنج این کودک زخمی همین‌جا و در همین لحظه همراه ما است.

ولی درست همان‌طور که رنج در سلول‌های بدن ما حضور دارد، دانه‌های

درک آگاهانه و خوشبختی نیز از نیاکانمان به ما رسیده است. فقط باید از آن‌ها استفاده کنیم. چراغی درون ماست، چراغی از حضور آگاهانه در لحظه، که هرزمان بخواهیم می‌توانیم آن را روشن کنیم. روغن این چراغ تنفس آگاهانه، گام‌هایمان و لبخند صلح‌آمیزمان است. ما باید این چراغ حضور آگاهانه در لحظه را، روشن کنیم تا این نور بدرخشد و تاریکی ناپدید شود. کار ما روشن نگاه‌داشتن این چراغ است.

هنگامی که ما از کودک زخمی فراموش‌شده درونمان آگاه شدیم، شوق بسیار برای یافتن آن کودک احساس می‌کنیم و شروع به تولید انرژی حضور آگاهانه در لحظه، می‌کنیم. عمل راه رفتن آگاهانه، نشستن آگاهانه و تنفس آگاهانه شالوده این آگاهی است. با تنفس آگاهانه و گام‌های آگاهانه، می‌توانیم انرژی حضور آگاهانه در لحظه، را تولید و به خرد و آگاهی‌ای که درون تک‌تک سلول‌های ما نهفته، بازگردیم. این انرژی ما را در برمی‌گیرد و شفایمان می‌دهد و کودک زخمی درونمان را شفا خواهد داد.

شنیدن

هنگامی که با اشتیاق از شنیدن صحبت می‌کنیم، معمولاً به گوش دادن به شخص دیگری می‌اندیشیم. اما باید به کودک زخمی درونمان نیز گوش فرا دهیم. گاهی کودک زخمی درونمان به تمام توجه ما نیاز دارد. این بچه کوچک شاید از عمیق‌ترین بخش آگاهتان پدیدار شود و توجه شما را طلب کند. اگر شما با حضور آگاهانه در لحظه باشید، صدای او را که

طلب کمک می‌کند، می‌شنوید. در این لحظه، بجای توجه کردن به هر آنچه در مقابلتان هست، به عقب برگردید و بامحبت تمام کودک زخمی‌تان را در آغوش بگیرید. می‌توانید مستقیماً با زبان عشق با کودکتان صحبت کنید و بگویید: «در گذشته، تنهایت گذاشتم. از تو دور شدم. حال، متأسفم. می‌خواهم تو را در آغوش بگیرم.» می‌توانید بگویید: «عزیزم، من اینجا و در خدمت تو هستم. از تو به‌خوبی مراقبت خواهم کرد. می‌دانم که رنج بسیار کشیده‌ای. من بسیار مشغول بودم. از تو غفلت کردم و حال راهی را برای بازگشت به‌سوی تو آموخته‌ام.» اگر لازم است، شما و کودک با یکدیگر گریه کنید. هرزمانی که لازم دارید می‌توانید با کودک بنشینید و با او تنفس کنید. «دم، به کودک زخمی درونم برمی‌گردم. بازدم، از کودک زخمی‌ام به‌خوبی مراقبت می‌کنم.»

باید چند بار در روز با کودکتان صحبت کنید. فقط آن زمان است که شفا صورت می‌پذیرد. بامحبت کودکتان را در آغوش بگیرید، به او اطمینان دهید که دیگر هرگز او را رها نمی‌کنید یا بدون مراقب تنها نمی‌گذارید. این بچه کوچک برای زمان طولانی در تنهایی رهاشده بود. به این دلیل، باید بلافاصله این تمرین را شروع کنید. اگر الآن این کار را نکنید، چه موقع آن را انجام می‌دهید؟

اگر بدانید که چگونه هرروز برای پنج تا ده دقیقه به او بازگردید و به‌دقت به او گوش فرا دهید، شفا حاصل خواهد شد. هنگامی که از یک کوه زیبا بالا می‌روید، از کودکتان دعوت کنید با شما کوهنوردی کند. هنگامی که غروب آفتاب را تماشا می‌کنید، از او دعوت کنید که به شما بپیوندد. اگر این کار را برای چند هفته یا چند ماه انجام دهید، کودک زخمی شما

شفا را تجربه خواهد کرد.

با تمرین می‌توانیم ببینیم که کودک زخمی ما، تنها نیست. کودک زخمی ما شاید معرف چندین نسل باشد. پدر و مادر ما شاید در زندگی‌شان رنج‌برده‌اند و قادر نبودند از کودک زخمی درونشان مراقبت کنند. بنابراین هنگامی که ما کودک زخمی درونمان را در آغوش می‌کشیم، همه کودکان زخمی نسل‌های گذشته‌مان را در آغوش می‌کشیم. این تمرین برای خودمان به‌تنهایی نیست، بلکه برای نسل‌های بی‌شمار نیاکان و آیندگانمان است.

شاید نیاکان ما نمی‌دانستند که چگونه از کودک زخمی درونشان مراقبت کنند، بنابراین کودک زخمی درونشان را به ما منتقل کردند. کار ما این است که این حلقه را کامل کنیم. اگر ما بتوانیم کودک زخمی درونمان را شفا دهیم، نه‌تنها خودمان را آزاد ساخته‌ایم، بلکه به تمام کسانی که به ما آسیب‌زده‌اند یا از ما سوءاستفاده کرده‌اند نیز کمک کرده‌ایم تا آزاد شوند. سوءاستفاده‌کنندگان شاید قربانی سوءاستفاده دیگری بوده‌اند. افرادی هستند که برای مدت طولانی با کودک درونشان کار کرده‌اند و درسی از رنج‌هایشان گرفته‌اند و تغییر را تجربه کرده‌اند. روابط آن‌ها با خانواده و دوستانشان به‌مراتب ساده‌تر شده است.

ما رنج می‌کشیم چون با شفقت و درک دیده نشدیم. اگر ما انرژی حضور آگاهانه در لحظه، درک و شفقت را برای کودک زخمی‌مان ایجاد کنیم، به‌مراتب کمتر رنج می‌کشیم. هنگامی که تولید انرژی حضور آگاهانه در لحظه، شفقت و درک امکان‌پذیر شد، به دیگران اجازه می‌دهیم که

به ما عشق بورزند. پیش از آن، به همه کس و همه چیز مضمون هستیم. شفقت به ما کمک می‌کند که به دیگران مرتبط بمانیم و ارتباطاتمان را حفظ کنیم.

مردم اطراف ما، خانواده و دوستانمان نیز، شاید کودکان شدیداً زخمی در درونشان داشته باشند. اگر بتوانیم به خودمان کمک کنیم، می‌توانیم به دیگران هم کمک کنیم. هنگامی که خودمان را شفا دادیم، روابطمان با دیگران به مراتب آسان‌تر می‌شود و صلح و عشق بیشتری در درونمان هست.

به عقب برگردید و از خودتان مراقبت کنید. بدنتان به شما نیاز دارد، احساساتتان به شما نیاز دارند، ادراکاتتان به شما نیاز دارند. کودک زخمی درونتان به شما نیاز دارد. رنج‌هایتان به شما نیاز دارند که آن‌ها را اذعان کنید. به خانه بازگردید و همه این‌ها را پذیرا باشید. گام برداشتن آگاهانه و تنفس آگاهانه را تمرین کنید. همه چیز را در حضور آگاهانه در لحظه انجام دهید، بنابراین شما حقیقتاً آنجا هستید، پس می‌توانید عشق بورزید.

قسمت اول

آموزش‌های شفا

یک

انرژی حضور آگاهانه در لحظه

انرژی حضور آگاهانه در لحظه، مرهمی است که کودک درون را بازمی‌شناسد و شفا می‌دهد. اما چگونه این انرژی را ایجاد کنیم؟

روانشناسی بودا، آگاهی را به دو قسمت تقسیم می‌کند. یک بخش آگاهی ذهن و قسمت دیگر آگاهی اندوخته است. آگاهی ذهن، بیداری یا آگاهی فعال ما است. روانشناسی غربی آن را «ذهن آگاه» می‌نامد. برای ایجاد انرژی حضور آگاهانه در لحظه، می‌کوشیم آگاهی ذهن را در همه فعالیت‌های مان دخالت دهیم و در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، واقعاً حضور داشته باشیم. می‌خواهیم که در هنگام نوشیدن چای یا رانندگی در شهر، حضور کامل در لحظه داشته باشیم. هنگامی که راه می‌رویم، می‌خواهیم آگاه باشیم که راه می‌رویم. هنگامی که نفس می‌کشیم، می‌خواهیم آگاه باشیم که نفس می‌کشیم.

آگاهی اندوخته، آگاهی ریشه هم نامیده می‌شود که پایه و اساس آگاهی ما است. در روانشناسی غربی «ذهن ناخودآگاه» نامیده می‌شود. این جایی

است که تمام تجربیات گذشته‌مان در آنجا انباشته‌اند. آگاهی اندوخته، ظرفیت آموختن و پردازش اطلاعات را دارد.

اغلب ذهن ما با بدنمان در یکجا نیست. گاهی فعالیت‌های روزانه‌مان را انجام می‌دهیم بدون اینکه آگاهی ذهن را در آن دخالت دهیم. ما قادریم بسیاری چیزها را به‌واسطه آگاهی اندوخته‌مان به‌تنهایی انجام دهیم و آگاهی ذهن می‌تواند به هزاران چیز دیگر فکر کند. برای مثال: هنگامی که در شهر رانندگی می‌کنیم، آگاهی ذهن شاید ابداً به رانندگی فکر نکند. اما باز بدون گم‌شدن یا تصادف به مقصدمان می‌رسیم. این آگاهی اندوخته است که خودش به‌تنهایی عمل می‌کند.

آگاهی مانند یک‌خانه است که زیرزمین آن، آگاهی اندوخته و اتاق نشیمن آن، آگاهی ذهن است. اشکال ذهنی مثل خشم، غم یا شادی در آگاهی اندوخته به شکل دانه (bija) استراحت می‌کنند. ما دانه‌ای از خشم، یأس، تبعیض، ترس، دانه‌ای از حضور آگاهانه در لحظه، شفقت، دانه‌ای از درک و امثال این‌ها داریم. آگاهی اندوخته از مجموع این دانه‌ها ساخته شده است و همین‌طور خاکی است که تمام دانه‌ها را محافظت و نگهداری می‌کند. دانه‌ها آنجا باقی می‌مانند تا زمانی که ما چیزی می‌شنویم، می‌بینیم، می‌خوانیم یا فکر می‌کنیم و این عمل یکی از دانه‌ها را تحریک می‌کند و ما احساس خشم، شادی یا غم می‌کنیم. این دانه‌ای است که بالا می‌آید و در سطح آگاهی ذهن در اتاق نشیمن خودش را آشکار می‌کند. از این به بعد دیگر آن را دانه نمی‌نامیم، بلکه یک‌شکل ذهنی است.

هنگامی که یک نفر با گفتن چیزی یا انجام کاری ما را ناراحت می‌کند،

دانه خشم را لمس می‌کند و دانه خشم بالا می‌آید و به شکل ذهنی (cittasamskara) خشم در آگاهی ذهن، خود را آشکار می‌سازد. کلمه «شکل» در اصطلاح بودائی بر چیزی دلالت دارد که شرایط بسیار زیادی باهم جمع شده و آن را ساخته است. ماژیک یک‌شکل است، دستم، گل، میز، خانه همه شکل هستند. خانه، یک‌شکل فیزیکی است. دست من یک‌شکل فیزیولوژیایی است. خشم من یک‌شکل ذهنی است. در روانشناسی بودائی، ما درباره پنجاه‌ویک نوع دانه که می‌توانند پنجاه‌ویک شکل ذهنی را آشکار کنند، صحبت می‌کنیم. خشم فقط یکی از آنهاست. در آگاهی اندوخته، خشم یک‌دانه نامیده می‌شود. در آگاهی ذهن، یک‌شکل ذهنی نامیده می‌شود.

هر زمان که یک‌دانه، مثلاً دانه خشم، بالا و به اتاق نشیمن بیاید و به‌عنوان یک‌شکل ذهنی خودش را نشان دهد، اولین کاری که می‌توانیم انجام دهیم لمس حضور آگاهانه در لحظه‌ی دانه است. حال ما دو شکل ذهنی در اتاق نشیمن داریم. یکی حضور آگاهانه از خشم و دیگری، حضور آگاهانه در لحظه است که همیشه حضور آگاهانه در لحظه از چیزی است. هنگامی که با آگاهی کامل تنفس می‌کنیم، حضور آگاهانه در لحظه از تنفس است. هنگامی که با آگاهی کامل راه می‌رویم، حضور آگاهانه در لحظه از راه رفتن است. هنگامی که با آگاهی کامل می‌خوریم، حضور آگاهانه در لحظه از خوردن است. پس در این مورد، حضور آگاهانه در لحظه، حضور آگاهانه از خشم است که خشم را بازشناسی کرده و در آغوش می‌گیرد.

کار ما بر مبنای بصیرت غیر همزادی است؛ خشم یک دشمن نیست.

حضور آگاهانه در لحظه و خشم هر دو خود ما هستیم. حضور آگاهانه در لحظه برای فرونشاندن و جنگیدن باخشم آنجا نیست، بلکه برای بازشناسی و مراقبت آنجاست. مانند این است که برادر بزرگ‌تر به برادر کوچک‌تر کمک می‌کند. بنابراین انرژی خشم بازشناسی می‌شود و به‌وسیله انرژی حضور آگاهانه در لحظه با محبت و ملاحظت در آغوش گرفته می‌شود.

هر وقت که ما به انرژی حضور آگاهانه در لحظه نیاز داریم، کافی است که دانه آگاهی کامل از تنفس، آگاهی کامل از راه رفتن و لبخند زدن را لمس کنیم و سپس انرژی آماده‌ای داریم که کار بازشناسی، در آغوش گرفتن و سپس عمیق‌تر دیدن و تغییر شکل را انجام می‌دهد. هر کاری که می‌کنیم، اگر آسپیزی، جارو کردن، شستن، قدم زدن، با آگاهی از تنفسمان باشد، می‌توانیم انرژی حضور آگاهانه در لحظه را ایجاد کنیم و دانه حضور آگاهانه در لحظه، قوی‌تر خواهد شد. در درون دانه حضور آگاهانه در لحظه، دانه تمرکز است. با این دو انرژی می‌توانیم خود را از رنجوری و پریشانی رها سازیم.

ذهن چرخش خوب نیاز دارد

می‌دانیم که در بدن ما سم‌هایی هست. اگر خونمان چرخش خوبی نداشته باشد، این سم‌ها روی هم انباشته می‌شوند. بدن ما برای بیرون ریختن سم‌ها و سالم ماندن کار می‌کند. هنگامی که چرخش خون در بدن خوب باشد، کلیه‌ها و کبد هم می‌توانند کارشان را برای سم‌زدایی خوب انجام دهند. می‌توانیم از ماساژ برای چرخش بهتر خون استفاده

کنیم.

آگاهی ما نیز، شاید چرخش بدی داشته باشد. شاید ما انسداد رنج، درد، غم یا یأس در خودمان داشته باشیم، که مانند یک سم در آگاهی ما است. ما آن را شکل داخلی یا غده داخلی می‌نامیم. در آغوش گرفتن درد و غممان با انرژی حضور آگاهانه در لحظه، ماساژ دادن آگاهی‌مان است. هنگامی که خون به‌درستی چرخش نمی‌کند، اعضای بدن درست عمل نمی‌کنند و بیمار می‌شویم. هنگامی که روان ما به‌خوبی چرخش ندارد، ذهن ما بیمار می‌شود. حضور آگاهانه در لحظه، چرخش را از بین انسدادهای درد تحریک کرده و تسریع می‌کند.

اشغال اتاق نشیمن

انسدادهای درد، غم، خشم و یأس همیشه می‌خواهند به آگاهی ذهن و به اتاق نشیمن بیایند، چرا که آن‌ها بزرگ‌شده‌اند و توجه ما را می‌طلبند. آن‌ها می‌خواهند آشکار شوند، اما ما نمی‌خواهیم این مهمان‌های ناخوانده بالا بیایند، چرا که دیدن آن‌ها دردناک است. بنابراین تلاش می‌کنیم مسیرشان را مسدود کنیم. می‌خواهیم که آن‌ها در زیرزمین بخوابند و نمی‌خواهیم با آن‌ها روبه‌رو شویم، بنابراین عادت‌مان این است که اتاق نشیمن را با مهمان‌های دیگر پر کنیم. هنگامی که ده یا پانزده دقیقه وقت خالی داریم، هر کاری که می‌توانیم انجام می‌دهیم تا اتاق نشیمنمان را پر و مشغول نگاه‌داریم. به یک دوست تلفن می‌زنیم. کتابی برمی‌داریم. تلویزیون روشن می‌کنیم. رانندگی می‌کنیم. امیدواریم که

اگر اتاق نشیمن را اشغال نگاه داریم، این اشکال ذهنی ناخوشایند بالا نیایند.

اما اشکال ذهنی نیاز به چرخش دارند. اگر به آن‌ها اجازه ندهیم که بالا بیایند، موجب چرخش بد در روان ما می‌شوند و علائم بیماری‌های روانی و افسردگی در ذهن و بدنمان پدیدار می‌شوند.

گاهی وقتی سردرد داریم، یک اسپیرین می‌خوریم، ولی سردردمان از بین نمی‌رود. گاهی این نوع از سردردها می‌توانند نشانه یک بیماری روانی باشند. شاید حساسیت داریم. ما گمان می‌کنیم که این یک مشکل جسمی است اما حساسیت‌ها هم یک علامتی از بیماری‌های روانی هستند. پزشکان به ما دارو می‌دهند، اما گاهی این‌ها اشکال داخلی را تحت فشار می‌گذارند و موجب می‌شوند که بیماری بدتر شود.

جمع کردن موانع

اگر بیاموزیم که از غده‌های رنجمان نترسیم، اجازه می‌دهیم که آن‌ها به آرامی به اتاق نشیمن بیایند و چرخش پیدا کنند. چگونگی در آغوش گرفتن و تغییر شکل آن‌ها با انرژی حضور آگاهانه در لحظه را یاد می‌گیریم. هنگامی که ما موانع بین زیرزمین و اتاق نشیمن را جمع می‌کنیم، دردهای مسدود شده بالا خواهند آمد و کمی رنج خواهیم برد. کودک درونمان شاید ترس و خشم زیادی داشته باشد چون برای مدت بسیار طولانی در زیرزمین نگه‌داشته شده بود. راهی برای انکار آن نیست.

به این دلیل است که تمرین حضور آگاهانه در لحظه، بسیار مهم است.

اگر حضور آگاهانه در لحظه، نباشد بالا آمدن این دانه‌ها بسیار ناخوشایند است. اما اگر بدانیم که چگونه انرژی حضور آگاهانه در لحظه، را ایجاد کنیم، دعوت روزانه آن‌ها به بالا و در آغوش گرفتشان بسیار شفاف‌بخش است. آگاهی کامل در لحظه، منبع نیرومندی از انرژی است که می‌تواند این انرژی‌های منفی را بازشناسی کرده، در آغوش بگیرد و از آن‌ها مراقبت کند. شاید در ابتدا این دانه‌ها نخواهند بالا بیایند و ترس و عدم اعتماد زیادی باشد، بنابراین باید آن‌ها را کمی نوازش کنیم. بعد از مدتی در آغوش گرفتن، با حسی قوی به زیرزمین بازمی‌گردد و دوباره تبدیل به یک دانه ولی ضعیف‌تر از قبل می‌شود.

هر وقت اشکال درونی را با حضور آگاهانه در لحظه حمام می‌دهید، دردهای مسدود شده درونتان سبک‌تر می‌شوند. پس خشم، یأس و ترس‌تان را هرروز با حضور آگاهانه در لحظه حمام کنید. بعد از گذشت چند روز یا چند هفته که آن‌ها را روزانه به بالامی‌آوردید و به آن‌ها کمک می‌کنید که دوباره به پایین برگردند، چرخش خوبی در روانتان ایجاد می‌شود.

عملکرد آگاهی کامل در لحظه

اولین عملکرد حضور آگاهانه در لحظه بازشناسی است نه جنگ. می‌توانیم در هر لحظه متوقف شویم و از کودک درونمان آگاه شویم. هنگامی که برای بار نخست کودک زخمی درونمان را بازشناسی کردیم، تمام آنچه نیاز به انجام دارد این است که از وجود او آگاه باشیم و به او سلام بگوییم، همین.

شاید این کودک غمگین است. اگر چنین چیزی پیش آمد، می‌توانیم فقط تنفس کنیم و به خودمان بگوییم: «دم، می‌دانم که غم در من آشکار شده است. سلام، غم من. بازدم، از تو به‌خوبی مراقبت خواهم کرد.»

هنگامی که کودک درونمان را بازشناسی کردیم، عملکرد دوم حضور آگاهانه در لحظه این است که کودک را در آغوش بگیریم. این تمرین بسیار خوشایند است. بجای جنگیدن با احساساتمان، از خودمان به‌خوبی مراقبت می‌کنیم. حضور آگاهانه در لحظه یک هم‌پیمان با خود دارد، تمرکز. چند دقیقه اول بعد از بازشناسی و بامحبت در آغوش گرفتن کودک درونمان، آسایش خاطر و آسودگی خواهد آمد. احساسات سخت هنوز آنجا خواهند بود. اما به‌اندازه قبل رنج نخواهیم برد.

بعد از بازشناسی و در آغوش گرفتن کودک درونمان، سومین عملکرد حضور آگاهانه در لحظه، تسکین و تسلی احساسات سخت است. فقط زمانی می‌توانیم احساسات سختمان را تسکین داده، احساس آسودگی کنیم که کودکمان را با آرامش و ملاحظت در آغوش بگیریم. هنگامی که احساسات سختمان را با حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز در آغوش گرفتیم، قادر خواهیم بود که ریشه‌های آن اشکال ذهنی را ببینیم و خواهیم دانست که رنج ما از کجا می‌آید. هنگامی که ریشه چیزها را ببینیم، از رنجمان درس خواهیم گرفت. بنابراین حضور آگاهانه در لحظه بازشناسی می‌کند، در آغوش می‌گیرد و تسلی می‌دهد.

حضور آگاهانه در لحظه، شامل انرژی تمرکز و بینش درونی هر دو است.

تمرکز به ما کمک می‌کند که فقط روی یک‌چیز متمرکز باشیم. با تمرکز، انرژی دیدن به مراتب قوی‌تر می‌شود و بینش درونی امکان‌پذیر است. بینش درونی همیشه قدرت آزاد ساختن ما را دارد. اگر حضور آگاهانه در لحظه، آنجا باشد و بدانیم چگونه این آگاهی را زنده نگاه داریم، تمرکز هم آنجا خواهد بود و اگر بدانیم که چگونه تمرکز را زنده نگاه داریم، بینش درونی هم خواهد آمد. انرژی حضور آگاهانه در لحظه ما را قادر می‌سازد که عمیقاً نگاه کنیم و به بینشی برسیم که نیاز داریم تا تغییر شکل را ممکن سازد.

ما نیاکانمان هستیم، ما فرزندانمان هستیم

نمی‌دانم که آیا چیزی درباره وقتی که در رحم مادرتان بودید به یاد می‌آورید یا خیر. همه ما حدود نه ماه را در آنجا گذراندیم که زمانی است واقعاً طولانی. گمان می‌کنم هنوز بعضی از ما برخی از احساسات یا چیزی از آن دوران را به خاطر می‌آوریم. در طی آن مدت خندیدیم یا گریستیم؟ باور دارم که تمام ما شانس خندیدن را در طی آن نه ماه اقامتمان داشته‌ایم. هنگامی که شاد هستیم، تمایل طبیعی ما خندیدن است. دیده‌ام که کودکان در خواب می‌خندند. باید چیزی شگفت‌انگیز در آن‌ها باشد که این چنین لبخند می‌زنند.

من باور دارم که بیشتر ما هنوز زمانی را که در رحم مادرمان گذراندیم را به خاطر می‌آوریم. شاید فقط این احساس را داریم که در بهشتی کاملاً امن و محافظت‌شده بوده‌ایم جایی که به هیچ‌وجه نباید نگران چیزی می‌بودیم. حال ما بهشت داخل مادرمان را گم کرده‌ایم. در زبان ویتنامی، کلمه زهدان، (tu cung) است به معنای «قصر کودک».

در این قصر مادر ما، برای ما می‌خورد، برای ما می‌نوشید و برای ما نفس می‌کشید. آیا فکر می‌کنید که در رحم مادرتان بعضی اوقات رؤیا می‌دیدید؟ ما هنوز آسمان یا رودخانه‌های بیرون را ندیده بودیم. اما در رؤیای ما شاید چیزی بوده است. شاید وقتی مادرمان رؤیا می‌دید، آنچه که او می‌دید را ما هم می‌دیدیم. اگر مادرمان رؤیایی درباره چیزی که لذت‌بخش نبود می‌دید و گریه می‌کرد، شاید ما هم گریه می‌کردیم. اگر مادرمان می‌خندید شاید ما هم می‌خندیدیم. ما و مادرمان مانند یک نفر بودیم نه دو نفر. بین ما و مادرمان یک رابطه جسمانی از طریق بند ناف بود. این بند ناف مجرای بود که مادرمان غذا، نوشیدنی، اکسیژن، همه چیز و حتی عشق را به ما منتقل می‌کرد.

این به آن معنا نیست که پدرمان هیچ چیزی را در طی آن دوران به ما منتقل نمی‌کرد. بعضی از ما پدری داشته‌ایم که می‌دانست ما آنجا هستیم و می‌دانست که باید از مادر به خوبی مراقبت کند تا او نیز بتواند از ما مراقبت کند. برخی از ما پدری داشته‌ایم که با لحنی عاشقانه با مادر صحبت می‌کرد یا با مهربانی از روی شکم مادر با ما صحبت می‌کرد و می‌دانست که ما می‌توانیم او را بشنویم.

برخی از ما مادری داشتیم که وقتی هنوز در درونش بودیم با ما صحبت می‌کرد. شاید که ما او را شنیدیم و پاسخ دادیم. شاید گاهی اوقات مادرمان فراموش می‌کرد که ما آنجاییم. بنابراین با یک لگد به شکم حضورمان را به او یادآور شدیم. لگد ما زنگ حضور آگاهانه در لحظه است و هنگامی که مادرمان آن را حس کرد، با چیزی مانند این جمله پاسخ می‌داد: «عزیزم، می‌دونم که اینجا هستی و خیلی خوشحالم.»

هنگامی که به دنیا آمدیم، کسی بند ناف ما را برید. ما برای اولین بار بلند گریه کردیم. باید خودمان نفس می کشیدیم. نور فراوانی در اطرافمان بود. مادر نگهداری از ما را ادامه داد. حال ما خارج از مادرمان هستیم، اما هنوز به گونه‌ای در داخل هستیم. مادر ما را با عشقش در برگرفت. ما هم مادرمان را در آغوش گرفتیم. اگرچه دیگر بند ناف آنجا نبود، اما به مادرمان از طریقی بسیار محکم و صمیمی مرتبط بودیم.

وجود درونی

با تمرین مراقبه، ما هنوز می توانیم بندی که ما را به مادرمان متصل می کند، ببینیم. می توانیم ببینیم که مادرمان نه تنها خارج از ما بلکه در درون ما هم هست. بند ناف هنوز آنجاست. هنگامی که عمیقاً می نگریم، می بینیم که بند نافی هست که ما را به سایر چیزها و سایر مردم مرتبط می سازد. تصور کنید که یک بند ناف شما را به خورشید متصل می کند. خورشید هرروز طلوع می کند و سپاس از خورشید که به ما نور و گرما می دهد. بدون خورشید و بدون حرارت نمی توانیم زنده بمانیم. ما به خورشید وابسته ایم به طریقی که یک کودک به مادرش وابسته است. بنابراین یک بند ناف ما را به خورشید متصل می کند. بند ناف دیگر ما را به ابرها در آسمان متصل می کند، چراکه اگر ابرها نبودند بارانی نبود، آبی برای نوشیدن نبود، شیر نبود، چای و قهوه نبود، بستنی نبود، هیچ نبود. بند نافی دیگر هست که ما را به رودخانه و دیگری ما را به جنگل مرتبط می سازد. اگر ادامه دهیم، می بینیم که به همه چیز

و همه کس در عالم وجود متصل هستیم. برای وجود داشتن به موجودات دیگر وابسته هستیم. ما به موجودات زنده و غیرزنده هر دو نیازمندیم مانند گیاهان، مواد معدنی، هوا و آب.

هنگامی که رشد کردید شاید باور کنید شما و مادرتان دو خود مختلف هستید. اما واقعاً این گونه نیست. ما امتداد مادرمان هستیم. ما به اشتباه می‌پنداریم که فردی متفاوت از مادرمان هستیم. ما ادامه مادرمان، پدرمان و نیاکانمان هستیم.

یک‌دانه ذرت را که در خاک می‌کاریم تصور کنید. هفت روز بعد جوانه می‌زند و شروع می‌کند به گرفتن شکل ساقه ذرت. هنگامی که ساقه به قدر کافی بلند شد، ما دیگر دانه را نمی‌بینیم. اما دانه نمرده است. هنوز دانه آنجاست. اگر عمیقاً نگاه کنیم، دانه را در ساقه می‌بینیم. دانه و ساقه دو موجود متفاوت نیستند، یکی ادامه دیگری است. ساقه ادامه دانه در مسیر آینده و دانه امتداد ساقه در مسیر گذشته است. آن‌ها نه یک‌چیز مشابه و نه یک‌چیز متفاوت هستند. شما و مادرتان دقیقاً یک شخص مشابه نیستید، اما دقیقاً دو شخص مختلف هم نیستید. این تعلیم بسیار مهمی است. هیچ‌کس نمی‌تواند خودش به تنهایی باشد. ما باید در بودن درونی‌مان متصل به همه کس یا همه‌چیز باشیم.

اگر ما به یک سلول در بدنمان یا یک سلول در آگاهی‌مان بنگریم، حضور نیاکان و اجدادمان را در خودمان تشخیص می‌دهیم. نیاکان ما فقط موجودات انسانی نیستند. قبل از اینکه موجودات انسانی ظاهر شوند، انواع دیگری بوده‌ایم. ما درخت، گیاه، علف، مواد معدنی، سنجاب، آهو، میمون

و موجودات تک سلولی بوده ایم. همه این نسل های نیاکان ما در هر سلول بدن و ذهن ما حضور دارند. ما ادامه این جریان زندگی هستیم. فرض کنید من یک برگ را در دستم نگه داشته ام. چه می بینید؟ یک برگ، برگ است، یک گل نیست. اما در حقیقت، هنگامی که ما عمیقاً به درون برگ نگاه می کنیم، می توانیم بسیاری چیزها را ببینیم. می توانیم گیاه را ببینیم، می توانیم نور خورشید را ببینیم، می توانیم ابر را ببینیم، می توانیم زمین را ببینیم. هنگامی که کلمه «برگ» را ادا می کنیم، باید آگاه باشیم که برگ از عناصر غیر برگ ساخته شده است. اگر عناصر غیر برگ را حذف کنیم، مانند نور خورشید، ابرها و خاک، دیگر برگی باقی نخواهد ماند. بدن و خودمان نیز همین گونه است. ما نه همانند و نه جدای از سایر موجودات زنده و غیرزنده هستیم. ما به همه چیز متصل هستیم و همه چیز زنده است.

کارمای اندیشه، کلام و عمل

آهنگسازها یا نقاشان اغلب هنگامی که یک قطعه از موسیقی یا هنر را خلق می کنند، زیر آن نامشان را امضاء می کنند. در زندگی روزمره ما فکر، کلام و عمل را تولید می کنیم. هنگامی که یک فکر را تولید می کنیم، آن فکر امضاء ما را با خود دارد. با نگاهی به افکارمان، خارج از درست یا غلط بودنش، می بینیم که همیشه نام ما را با خود به همراه دارد و تولید ما است. تفکر درست، تفکری است که با درک، شفقت و بصیرت همراه است. در زندگی روزانه ما باید مراقب باشیم که افکاری را تولید

کنیم که با تفکر درست همسو هستند. ما فرصت تولید تفکر درست را در هر لحظه از زندگی مان داریم. تفکر درست مبنای گفتار و اعمال ما است. ما افکار، کلام و اعمالمان را که جمعاً به عنوان کارما شناخته می‌شوند، به فرزندانمان و به جهانی که آینده ما است، منتقل می‌کنیم.

هر چیزی که می‌گوییم نیز محصولی از خودمان است، خارج از اینکه سخنی درست یا غلط باشد، امضای ما را با خود به همراه دارد. آنچه می‌گوییم، می‌تواند موجب خشم، یأس یا بدبینی باشد. کلمات ما می‌توانند موجب آسیب دیدن شوند. بنابراین با حضور آگاهانه در لحظه می‌توانیم فقط سخن درست تولید کنیم. نوعی از سخن که همراه با درک، شفقت، شادی و بخشش است. با تمرین حضور آگاهانه در لحظه، می‌توانیم کلام درست را در هر لحظه تولید کنیم. کلامی دوست‌داشتنی که امضای ما را حمل خواهد کرد. این چیزی است که ما به کودکانمان و دنیایمان وا می‌نهمیم. این ادامه ما است.

اعمال جسمی ما نیز امضاء ما را حمل می‌کند. هر چه که انجام دهیم کمک می‌کند که از زندگی محافظت کنیم. کمک می‌کند که مردم رنج کمتر بکشند و بیان درکمان و شفقتمان رفتار صحیح است. بگذارید آگاهانه مراقب باشیم که رفتاری را که طبیعت خشونت، نفرت، ترس و تبعیض دارد را تولید نکنیم چرا که این رفتارها نیز امضای ما را با خود حمل خواهند کرد. نمی‌توانیم منکر این شویم که این محصول ما است و حقیقتاً از ما آمده است. ما خودمان را تولید می‌کنیم، ما آینده‌مان را تولید می‌کنیم. ما باید بهترین افکار، سخنان و اعمالمان را ارائه دهیم. حضور آگاهانه در لحظه به ما کمک می‌کند که بدانیم آیا برای آینده چیزهای

درست تولید می‌کنیم و کمک می‌کند که به یاد بیاوریم که آنچه تولید می‌کنیم ما است، ادامه ما است.

گام برداشتن با نیاکانمان

هنگامی که فقط چهارسال داشتیم، احتمالاً با خود اندیشیدیم: من فقط یک بچه چهارساله، یک پسر یا یک دختر، یک برادر کوچک یا خواهر کوچک هستم. اما در حقیقت، ما یک مادر یا یک پدر هم بوده‌ایم. تمام نسل‌های گذشته و آینده در بدن ما بوده است. هنگامی که یک قدم بر علف‌های سبز بهار برمی‌داشتیم، در مسیری گام برمی‌داشتیم که به تمام نیاکان ما اجازه می‌داد با ما یک قدم بردارند. آرامش، لذت و آزادی هر قدم به تمام نسل‌های نیاکان و نوادگان ما نفوذ خواهد کرد. ما با انرژی حضور آگاهانه در لحظه، گام برمی‌داریم و با هر قدم نسل‌های بی‌شمار نیاکان و نوادگان را که با ما گام برمی‌دارند مشاهده می‌کنیم.

هنگامی که نفس می‌کشیم، سبک، آرام و راحت هستیم. ما به گونه‌ای نفس می‌کشیم که تمام نسل‌های نیاکان و نوادگان با ما نفس کشیده‌اند. فقط آن موقع است که ما بر طبق تعالیم متعالی تنفس کرده‌ایم. ما فقط کمی حضور آگاهانه در لحظه، کمی تمرکز نیاز داریم و بعد می‌توانیم عمیقاً بنگریم و ببینیم. در ابتدا می‌توانیم روش تجسم کردن را استفاده کنیم و ببینیم که تمام نیاکان ما، با ما قدم برمی‌دارند. کم‌کم نیازی نداریم که دیگر تجسم کنیم. با هر قدمی که برمی‌داریم می‌بینیم که این قدم تمام مردم در گذشته و آینده است.

هنگامی که غذایی می‌پزیم که از مادر یا پدرمان آموخته‌ایم، دستور پخت غذایی که از نسل‌های پیشین خانواده به ما رسیده است، باید به دستمان بنگریم و لبخند بزنیم، چرا که این دست‌ها، دست‌های مادر ما و دست‌های مادربزرگ ما هستند. آن‌هایی که این غذا را پخته‌اند، حال نیز آن را می‌پزند. هنگامی که در آشپزخانه هستیم و غذا می‌پزیم، می‌توانیم حضور آگاهانه در لحظه داشته باشیم. نیازی نیست که برای تمرین چنین چیزی وارد اتاق مخصوص مراقبه شویم.

آیا در گذشته، پدربزرگ شما والیال بازی می‌کرد؟ آیا مادربزرگ شما هرروز به پیاده‌روی می‌رفت؟ آیا او فرصت تمرین حضور در لحظه را هنگامی که راه می‌رفت یا می‌دوید، داشت؟ هنگامی که می‌دویم باید اجازه دهیم مادربزرگمان در ما بدود. مادربزرگ شما در هر سلولی از بدن شما است. شما تمام نیاکانتان را در خود حمل می‌کنید. هنگامی که می‌دوید، هنگامی که با مراقبه راه می‌روید و هنگامی که حضور در لحظه حال را به شادی تمرین می‌کنید. شاید نسل‌های گذشته فرصت تمرین این‌ها را نداشته‌اند. حال، اگر راه رفتن، دویدن یا نفس کشیدن را با حضور آگاهانه در لحظه حال انجام دهیم، فرصت ایجاد شادی و خوشبختی را در نسل‌های بی‌پایان نیاکانمان داریم.

هنگامی که ما با سؤالاتی مثل چه کسی هستیم؟ از کجا آمده‌ام؟ آیا مرا می‌خواسته‌اند؟ معنای زندگی من چیست؟ خودمان را عذاب می‌دهیم، رنج می‌کشیم چون در تله تفکر جدایی خود افتاده‌ایم. اما اگر عمیق نگاه کنیم، می‌توانیم بی‌خود بودن را ببینیم. این نگرش و تشخیص است که ما خود جدا افتاده نیستیم، ما به تمام نیاکانمان و تمام موجودات زنده و

غیرزنده متصل هستیم.

روان‌درمانی غربی قصد دارد که به خلق یک خود پایدار و سالم کمک کند. اما به دلیل اینکه روان‌درمانی در غرب هنوز بر مبنای نظریه خود استوار است، فقط کمی تغییر و کمی شفا به همراه دارد و نمی‌تواند کار زیادی بکند. تا زمانی که ما در ایده جدایی خود گرفتاریم، انکار هنوز در ما هست. هنگامی که ما رابطه صمیمانه بین آنچه خود است و آنچه خود نیست را دیدیم، انکار شفا یافته است و رنج، خشم، حسادت و ترس ناپدید می‌شود. اگر بتوانیم بی-خودی را تمرین کنیم، قادر خواهیم بود و رای سؤالاتی که موجب رنج بسیار مردم می‌شود، برویم.

ما ادامه جریان زندگی هستیم. شاید والدین ما نمی‌توانستند قدر ما را بدانند، اما پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و نیاکانمان می‌خواستند ما به این زندگی بیایم. حقیقت این است که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و نیاکانمان همیشه می‌خواستند که ما ادامه آن‌ها باشیم. اگر بتوانیم آن را درک کنیم، از رفتار والدینمان، رنج بسیار نخواهیم برد. گاهی والدین ما پر از عشق و گاهی پر از خشم هستند. این عشق و خشم فقط از آن‌ها نمی‌آید، بلکه از تمام نسل‌های قبل می‌آید. هنگامی که بتوانیم آن را ببینیم، دیگر والدینمان را برای رنج‌هایمان سرزنش نمی‌کنیم.

انرژی عادت

هدف مراقبه نگاه عمیق به چیزی و دیدن ریشه‌های آن است. هر عملی انجام دهیم، اگر عمیقاً به داخل آن نگاه کنیم، قادر خواهیم بود،

بذر آن رفتار را تشخیص دهیم. آن بذر شاید از نیاکانمان آمده است. هر عملی انجام دهیم، نیاکانمان هم در همان زمان آن را به همراه ما انجام می‌دهند. پس پدر، پدربزرگ و پدرِ پدربزرگ آن را به همراه شما انجام می‌دهند، مادر، مادربزرگ و مادرِ مادربزرگ نیز آن را به همراه شما انجام می‌دهند. نیاکان ما آنجا در هر سلول بدن ما هستند. آنجا بذرهایی است که در طی عمر شما کاشته شده است. اما آنجا بذرهایی هم هست که قبل از حضور و وارد شدن شما به این بدن کاشته شده است.

گاهی ما بدون منظور و نیتی خاص عملی انجام می‌دهیم اما آن نیز عمل است. «انرژی عادت» ما را به جلو می‌راند، ما را وادار می‌کند که بدون آگاهی آن را انجام دهیم. حتی هنگامی که نمی‌خواهیم آن را انجام دهیم، باز آن را انجام می‌دهیم. گاهی می‌گوییم: «نمی‌خواستم این کار را بکنم، اما این قوی‌تر از من است، مرا مجبور می‌کند.» بنابراین، این دانه، انرژی عادت است که شاید از بسیاری نسل‌های قبل آمده است.

ما چیزهای بسیاری را به ارث برده‌ایم. با حضور آگاهانه در لحظه، می‌توانیم از انرژی عادت که به ما به ارث رسیده است آگاه شویم. شاید ببینیم که والدینمان یا پدربزرگ و مادربزرگمان نیز ضعف‌های مشابه داشته‌اند. می‌توانیم بدون قضاوت آگاه باشیم که عادات منفی ما از ریشه‌های اجدادی‌مان می‌آید. می‌توانیم بر کاستی‌هایمان و بر انرژی عاداتمان لبخند بزنیم. با آگاهی می‌توانیم انتخاب کنیم و از راه دیگری عمل کنیم. می‌توانیم چرخه رنج را همین حالا پایان دهیم.

شاید در گذشته توجه کرده‌ایم اوقاتی است که غیرعمدی کاری را انجام

می‌دهیم یعنی چیزهایی که به ارث برده‌ایم و خودمان را به خاطر آن سرزنش می‌کنیم. خودمان را به‌عنوان یک فرد تنها، خود جدا نگاه داشته شده و پر از کاستی و کمبود دیده‌ایم. اما با آگاهی، می‌توانیم شروع به تغییر کنیم و بگذاریم انرژی‌های عادت، ما را ترک کنند.

با تمرین حضور آگاهانه در لحظه، تشخیص می‌دهیم که رفتار عادت‌ی در ما به وجود آمده است. این اولین آگاهی است که حضور آگاهانه در لحظه با خود می‌آورد. سپس، اگر علاقه‌مند باشیم، حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز به ما کمک خواهند کرد که ریشه‌های رفتارمان را بیابیم. این رفتار شاید با اتفاقی که دیروز افتاده است، تحریک‌شده یا شاید سیصد سال قدمت داشته و ریشه‌اش در یکی از نیاکانمان باشد. هنگامی که ما از رفتارمان آگاه باشیم، می‌توانیم تصمیم بگیریم که آیا این رفتار سودمند است یا خیر، اگر نیست، می‌توانیم تصمیم بگیریم که دیگر آن را تکرار نکنیم. اگر ما از انرژی‌های عادت در خودمان آگاه باشیم و بتوانیم در افکار، گفتار و رفتارمان بیشتر هدفمند باشیم، نه تنها خود را می‌توانیم تغییر دهیم بلکه نیاکانمان که این بذرها را کاشته‌اند را نیز تغییر می‌دهیم. ما نه فقط برای خودمان برای نیاکان و نوادگانمان نیز این تمرینات را انجام می‌دهیم، ما برای کل جهان عمل می‌کنیم.

هنگامی که قادر باشیم بر یک محرک لبخند بزنیم، می‌توانیم از توانایی‌مان آگاه باشیم، قدر آن را بدانیم و در همین مسیر ادامه بدهیم. اگر قادر باشیم این کار را بکنیم، مفهومی این است که نیاکان ما نیز بر آنچه آن‌ها را تحریک می‌کند و بر می‌انگیزاند، لبخند می‌زنند. اگر یک شخص آرام بماند و بر یک محرک لبخند بزند، تمام جهان فرصت بهتری

برای صلح و آرامش خواهند داشت. کلید، آگاهی از رفتارمان است. حضور
آگاهانه در لحظه، ما را قادر خواهد ساخت که درک کنیم رفتارهایمان از
کجا می‌آید.

ترس اولیه، خواست اولیه

هنگامی که متولد شدیم، ترسمان نیز در همان زمان با ما متولد شد. در طی نه ماه در رحم مادر، احساس امنیت می‌کردیم. نباید هیچ کاری می‌کردیم. آنجا بسیار راحت بود. اما هنگامی که متولد شدیم، موقعیت شدیداً تغییر کرد. آن‌ها بند ناف را بردند و ما باید می‌آموختیم که چگونه به تنهایی نفس بکشیم. شاید که مایعاتی در شش‌هایمان بود و باید آن را به بیرون پرتاب می‌کردیم تا بتوانیم اولین نفس را بکشیم. زنده ماندن و نماندن ما بستگی به همان اولین نفس‌ها داشت. این جایی است که ترس اولیه ما از آن می‌آید. ما می‌خواستیم زنده بمانیم. به‌عنوان یک نوزاد لطیف و شکننده، دست‌ها و پاهایی داشتیم ولی نمی‌توانستیم از آن‌ها استفاده کنیم. نیازمند کسی بودیم که از ما مراقبت کند. با ترس اولیه، نیاز و خواست اولیه هم آمد. ترس، رها شدن و خواست، زنده ماندن بود. حتی وقتی رشد کردیم و بالغ شدیم، هنوز ترس اولیه و خواست اولیه وجود داشت.

ترس و خواستن ریشه ای یکسان دارد. از مردن می ترسیدیم که علت خواستمان را توجیه می کند. ما می خواستیم کسی آنجا باشد، کسی که به ما کمک کند تا زنده بمانیم. هر لحظه آرزومند آن شخص بودیم که بیاید و به ما کمک کند و از ما محافظت کند. ما هنوز احساس می کنیم که درمانده ایم و قادر نیستیم خودمان زنده بمانیم. ما نیاز به شخص دیگری داریم. اگر عمیقاً به خواسته مان نگاه کنیم، می بینیم که هر نوع خواسته ای که داریم ادامه خواسته اولیه مان است. چون ما خواسته کودک درونمان را اذعان نکردیم، غیرممکن است که خواسته مان ارضاء شود. ما رابطه جدید یا شغل جدید یا پول بیشتر می خواهیم. اما هنگامی که این چیزها را به دست آوردیم، از آن ها لذت نمی بریم. خواسته ای پس از خواسته ای، ما هرگز متوقف نمی شویم.

دانستن اینکه به قدر کافی داریم

اهمیت تمرین (samtusta) ساتوستا تشخیص این نکته است که همین اینجا و همین حالا، به قدر کافی داریم که شاد باشیم. ما نیازی به بدست آوردن چیزهای بیشتر نداریم. ساتوستا به رضایتمندی شخص از کم، ترجمه شده است. هنگامی که در لحظه حال به خانه می رویم، می بینیم تمام شرایطی که عامل خوشبختی ما است را داریم، حتی بیش از حد لازم برای خوشبختی در همین لحظه را داریم. باید دنبال چیزها دویدن را متوقف کنیم، چرا که حتی اگر به خواسته مان برسیم، خوشحال نخواهیم بود و می خواهیم به دنبال چیز دیگری بدویم.

اگر ما به قدر کافی احساس امنیت کنیم، احتمالاً دیگر خواسته بیشتری نداریم. خانه کوچک من به قدر کافی خوب است. نیازی به خانه بزرگ‌تر ندارم. پنجره‌های زیادی دارم و منظره زیباست. همین حالا هم موقعیت‌های زیادی برای شاد بودن داریم، نیازی نداریم به داخل آینده بدویم و چند موقعیت بیشتر را به دست آوریم. آنچه داریم برای ما کافی است. هنگامی که این روش زندگی را برگزینیم، بلافاصله به شخص شادتری تبدیل می‌شویم.

چگونه می‌توانیم در زندگی مدرنمان این خرد را بپذیریم؟ بسیاری از مردم هنوز باور دارند فقط زمانی می‌توانند شاد باشند که پول و قدرت بیشتری داشته باشند. با نگاهی به اطراف، افراد زیادی را می‌بینیم که پول و قدرت زیادی دارند اما هنوز از استرس و تنهایی عمیق رنج می‌برند. پس پول و قدرت جواب نیست. ما باید خود را با هنر با حضور آگاهانه در لحظه «زندگی کردن»، تربیت کنیم.

در دام گذشته

آگاهی ذخیره‌شده اتاقی است که همیشه فیلم‌های گذشته در آنجا نمایش داده می‌شود. این جایی است که ما خاطره آسیب‌های روانی و رنج‌هایمان را نگاه می‌داریم. بر طبق قانون و قاعده می‌دانیم که گذشته، گذشته است. اما تصاویر گذشته هنوز آنجاست، و گاه به گاه -چه در رؤیاهایمان و چه در بیداری- به آن برمی‌گردیم و رنج گذشته را تجربه می‌کنیم. ما تمایل به زندانی شدن در گذشته داریم. در حقیقت می‌دانیم که گذشته

دیگر وجود ندارد و خاطرات ما فقط یک فیلم است از تصاویر گذشته. اما نمایش این فیلم‌ها ادامه می‌یابد و هر وقت که فیلمی دوباره نمایش داده می‌شود ما دوباره رنج می‌کشیم.

فرض کنید در سالن سینما هستید و فیلمی روی صفحه سینما به نمایش درمی‌آید. روی صندلی نشسته‌ایم و به فیلم نگاه می‌کنیم و شاید باور کنیم که این یک داستان واقعی است. شاید حتی گریه کنیم. رنج واقعی است، اشک‌ها حقیقی‌اند. اما آن تجربه همین حالا اتفاق نیفتاده است. این فقط یک فیلم است. اگر از شما بخواهم که نزدیک صفحه نمایش بیایید و آن را لمس کنید، می‌توانید ببینید که چیزی آنجا نیست، فقط نور است که روی صفحه می‌لرزد. نمی‌توانیم با مردم روی صحنه صحبت کنیم، نمی‌توانیم از آن‌ها دعوت کنیم که با ما چای بنوشند چرا که این یک داستان ساختگی است، چیزی غیر واقعی. اما باز می‌تواند رنج واقعی و افسردگی واقعی ایجاد کند.

بسیار مهم است بفهمیم که کودک درونمان هنوز آنجاست، در دام گذشته. ما باید او را نجات دهیم. محکم بنشینیم، در لحظه حال حضور یابیم و با کودک درونمان این‌گونه صحبت کنیم: «برادر کوچولوی عزیزم، خواهر کوچولوی عزیزم باید بدونی که ما بزرگ شدیم. حالا دیگه می‌تونیم از خودمون محافظت و دفاع کنیم.»

توجه مناسب

اگر ما در سن هفت‌سالگی مورد سوءاستفاده قرار گرفتیم، در درونمان

تصویری از کودک هفت‌ساله آسیب‌پذیر که سرشار از ترس است را حمل می‌کنیم. هنگامی که چیزی می‌شنویم که رنجمان را به خاطرمان می‌آورد، به‌طور غیرارادی ما را در تماس با آن تصویر قدیمی قرار می‌دهد. بسیاری چیزها که در حال حاضر می‌بینیم، می‌شنویم و تجربه می‌کنیم ما را تا خاطره آن رنج عقب می‌برد.

اگر در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته باشیم، تقریباً هر چیزی که می‌بینیم یا می‌شنویم ما را به آن تصویر سوءاستفاده برمی‌گرداند. در تماس مداوم بودن با آن تصاویر در گذشته می‌تواند احساس ترس، خشم و یأس را در ما برانگیزاند. ما آن را «توجه نامناسب» (ayoniso manaskara) می‌نامیم چرا که ما را از لحظه حال دور می‌کند و به جایگاه رنج قدیمی می‌برد. بسیار مهم است که هرگاه توجه ما به آن مکان و آن تصویر رفت، راهی داشته باشیم که با این غم، ترس و رنج برانگیخته‌شده کنار بیاییم. صدای زنگ برای ما یادآوری است که فکر کردن و صحبت کردن را متوقف کنیم و به دم و بازدممان بازگردیم. صدای زنگ می‌تواند ما را از آن تصویر رنج دور کند و به ما لذت تنفس عمیق، آرامش بدن و ذهنمان و لبخند زدن را یادآوری کند. هنگامی که رنج می‌بریم، تمرینمان این است که دم و بازدم انجام داده و بگوییم: «دم، می‌دانم که رنج در درون من است.» تمرین، تشخیص و در آغوش گرفتن شکل ذهنی است و اگر آن را خوب انجام دهیم، جلوتر می‌رویم. با حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز می‌توانیم به آن تصویر بازگردیم و بدانیم که چه چیزی آن را برانگیخته است: این حس را دارم چون با آن تجربه در تماس بوده‌ام.

بسیاری از ما نمی‌توانیم از دنیای تصاویر بیرون بیاییم. با انرژی حضور

آگاهانه در لحظه، تشخیص می‌دهیم که رنج‌های قدیمی ما فقط یک تصویر هستند، واقعیت نیست و ما می‌توانیم زندگی را با تمام شگفتی‌هایش ببینیم که اینجا هست، که زندگی شادمانه در لحظه حاضر ممکن است و سپس کل موقعیت را می‌توانیم تغییر دهیم.

آموختن از رنج

ظرفیت ما در درک رنج می‌تواند شفقت و عشقمان را موجب شود. خوشبختی بدون درک، عشق و شفقت ممکن نیست. درک و شفقت از رنج زاییده شده‌اند. هنگامی که ما رنج را درک می‌کنیم، دیگر سرزنش نمی‌کنیم، می‌پذیریم، دلسوز هستیم. پس رنج مفید است. اگر ندانیم که چگونه رنج را مدیریت کنیم، می‌توانیم در دریای غم غرق شویم. اما اگر بدانیم چگونه رنج را مدیریت کنیم، می‌توانیم از رنج بیاموزیم.

تمایلی در ما هست که از رنج بگریزیم و گرایش طبیعی‌مان جستجوی لذت است. باید ذهنمان را به‌گونه‌ای تنظیم کنیم که بپذیریم گاهی رنج می‌تواند بسیار مفید و کمک‌کننده باشد. ما حتی می‌توانیم از «سودمندی رنج» سخن بگوییم. سپاس از رنج که موجب درک ما شد و چون درک کردیم، می‌توانیم بپذیریم، می‌توانیم عشق بورزیم. بدون درک و عشق شادی و خوشبختی نمی‌تواند باشد. بنابراین رنج باید با شادی بیامیزد. نباید از رنج بترسیم. ما باید قادر باشیم که رنجمان را نگاه‌داریم و عمیقاً به درون آن بنگریم. با ملاحظت آن را نگاه‌داریم و از آن بیاموزیم. نیاز داریم بدانیم که می‌توانیم از رنج بیاموزیم. سودمندی رنج چیزی حقیقی است.

بدون رنج نمی‌تواند شادی و خوشبختی باشد. بدون گل نمی‌تواند گل‌های نیلوفر آبی باشد. پس اگر بدانید که چگونه رنج ببرید، رنج خوب است و لحظه‌ای که این نگرش را پیدا کردید، دیگر رنجی نمی‌برید و خارج از رنج، یک گل نیلوفر آبی خوشبختی می‌تواند بشکفت.

پنج یادآوری

بودا گفت که همه ما دانه ترس را در خود داریم اما بیشتر ما آن را منکوب و در تاریکی پنهان کرده‌ایم. برای کمک به شناخت، در آغوش گرفتن و نگاه عمیق به دانه‌های ترس، او به ما تمرینی که پنج یادآوری نامیده می‌شود را پیشنهاد داد. آن‌ها عبارت‌اند از:

- ۱- من از طبیعتی هستم که پیر می‌شود. نمی‌توانم از پیری فرار کنم.
- ۲- من از طبیعتی هستم که بیمار می‌شود. نمی‌توانم از بیماری فرار کنم.
- ۳- من از طبیعتی هستم که می‌میرد. نمی‌توانم از مردن فرار کنم.
- ۴- تمام چیزهایی که برای من عزیز هستند و کسانی که به آن‌ها عشق می‌ورزم از طبیعتی هستند که تغییر می‌کند. راهی برای جدا شدن از آن و فرار از تغییر نیست. نمی‌توانم هیچ چیز را نگاهدارم. با دست‌خالی به اینجا آمده‌ام و با دست‌خالی می‌روم.
- ۵- اعمال من تنها مایملک حقیقی من هستند. نمی‌توانم از تبعات اعمالم فرار کنم. اعمال من زمینی است که روی آن ایستاده‌ام.

هر روز باید همان طور که تنفسمان را دنبال می‌کنیم، چند دقیقه روی هر اندیشه‌ای تمرین کنیم. ما روی پنج یادآوری تمرین می‌کنیم بنابراین بذر ترس می‌تواند به گردش درآید. ما باید از او دعوت کنیم بالا بیاید و آن را در آغوش بگیریم و سپس هنگامی که او دوباره به پایین برگشت، کوچک‌تر می‌شود.

هنگامی که به این شکل بذر ترسمان را دعوت می‌کنیم برای مراقبت از خشممان مجهزتر می‌شویم. ترس، به خشم زندگی می‌بخشد. هنگامی که ترس آنجاست، آرامش نداریم، بنابراین ترس به خاکی تبدیل می‌شود که خشم می‌تواند در آن رشد کند. ترس بر مبنای انکار است. درک کم نیز علت اولیه خشم است.

چهار

تنفس، راه رفتن و رها کردن

تنفس ما وسیله نقلیه اعجاب‌انگیزی است که ما را به بدن، احساسات و ذهنمان برمی‌گرداند. اگر بدانیم که چگونه با حضور آگاهانه تنفس کنیم، نیازی به زمان زیاد نداریم. تنفس چیزی است که ما هرروز انجام می‌دهیم، ولی بیشتر ما با حضور آگاهانه تنفس نمی‌کنیم. بنابراین نمی‌توانیم به بدن و احساساتمان بازگردیم.

کار ما این است که همیشه به زمان حال، اینجا و اکنون بازگردیم. فقط در اینجا و اکنون است که می‌توانیم عمیقاً زندگی را لمس کنیم. کار حقیقی ما، آموختن چگونگی زندگی کردن عمیق در هر لحظه از زندگی روزانه‌مان است. تنفس با حضور آگاهانه در لحظه همیشه می‌تواند ما را به اینجا و اکنون بازگرداند. اگر ما تنفس آگاهانه را از دست بدهیم، لحظه حال را از دست داده‌ایم.

ما نسبت به راه رفتن، شستشو و خوردن هم می‌توانیم حضور آگاهانه داشته باشیم. راه‌های بسیاری برای بازگشت به اینجا و اکنون و لمس

عمیق زندگی وجود دارد. اما همه آن‌ها به تنفس با حضور آگاهانه مرتبط هستند. اگر در تنفس با حضور آگاهانه قوی شویم، همیشه می‌توانیم آن را تمرین کنیم و گرنه در معرض گم کردن زندگی‌مان هستیم، زندگی‌ای که در اینجا و اکنون است.

تنفس با حضور آگاهانه مبنا و اساس تمرین‌های حضور آگاهانه است. هنگامی که با حضور آگاهانه تنفس می‌کنیم، ذهنمان را به بدنمان برمی‌گردانیم و حضور حقیقی‌مان را بنا می‌گذاریم. انرژی حضور آگاهانه، عناصر دوستی و مهربانی را در خود دارد. هنگامی که حضور واقعی نداریم، نمی‌توانیم با خودمان یا دیگری دوست باشیم. تا وقتی شفقت را در خود رشد نداده‌ایم، نمی‌توانیم یک دوست باشیم.

در تمرین تنفس آگاهانه، ما تبدیل به یک دوست واقعی برای بدن، احساسات، ذهن و ادراکاتمان می‌شویم. فقط هنگامی که یک دوستی واقعی با خودمان ایجاد کردیم، می‌توانیم برخی از تحولات را در این بخش‌ها ایجاد کنیم. اگر بخواهیم با خانواده یا دوستانی که به ما آسیب‌زده‌اند در صلح باشیم، در ابتدا باید از خودمان مراقبت کنیم. اگر قادر به شنیدن خودمان نیستیم، چگونه می‌توانیم به دیگری گوش دهیم؟ اگر ندانیم که چگونه رنج خودمان را شناسایی کنیم، آوردن آرامش و هماهنگی به روابطمان غیرممکن خواهد بود.

شناسایی و آرام ساختن احساسات دردناک

هرکدام از ما کمی بیماری در جسم یا ذهنمان داریم. بهترین راه شفای آن،

متوقف کردن همه‌چیز و حضور کامل در لحظه است. این عمل، ذهن و جسم را قادر می‌سازد که خودش را شفا دهد. هنگامی که ما به تنفسمان توجه می‌کنیم، دم و بازدم ما آرام و صلح‌آمیز می‌شود. هنگامی که با توجه گام برمی‌داریم و به هیچ‌چیزی فکر نمی‌کنیم و نمی‌گذاریم هیچ‌چیزی ما را از حال دور کند، شفای ما آغاز شده است.

هنگامی که ذهن ما با دردهای سخت، از زمان حال دور شد، بازگشت به دم و بازدم آرام و صلح‌آمیزمان کمک‌کننده است. سرانجام، هنگامی که احساس دردناکمان بازگشت، بجای اینکه اجازه دهیم ما را با خود ببرد و بیشتر آشفته کند، آن را می‌پذیریم. ما با احساسات دردناکمان نمی‌جنگیم چرا که می‌دانیم آن‌ها بخشی از ما هستند و نمی‌خواهیم با خودمان بجنگیم. درد، آزرده‌گی و حسادت همگی بخش‌هایی از ما هستند. هنگامی که این احساسات خودنمایی کردند، با بازگشت به دم و بازدم، آن‌ها را آرام می‌سازیم. تنفس صلح‌آمیز ما آن احساسات قوی را آرام می‌کند. هنگامی که احساسی آرام‌تر شد، می‌توانیم ریشه‌های رنج را مشاهده و ببینیم کسانی که موجب رنجمان شده‌اند، خود نیز رنج می‌کشند. هنگامی که رنج می‌کشیم، معمولاً فکر می‌کنیم که ما تنها کسی هستیم که رنج می‌کشد و طرف دیگر خیلی خوشحال است. اما در حقیقت، احتمالاً آن شخص که به ما آسیب‌زده است هم درد زیادی دارد و نمی‌داند که چگونه با احساسات قوی خویش رفتار کند. تنفس با آگاهی، موجب خلق انرژی حضور آگاهانه در لحظه می‌شود و ما را قادر می‌سازد که برای مدیریت رنجمان و رفتار با شفقت با دیگری بصیرت بیابیم.

هنگامی که ما آسیب دیده‌ایم، دو راه برای تفکر هست. می‌توانیم به طریقی فکر کنیم که ما را عصبانی‌تر سازد و به تلافی فکر کنیم یا خود را آرام کرده، نسبت به خود شفقت و درک داشته باشیم و به خود، ذهنی آرام و صلح‌آمیز دهیم. این راه به ما کمک می‌کند که رنج شخص دیگر را هم ببینیم و آنگاه خشم ما از بین می‌رود.

استراحت عمیق

اگر بدن ما در آرامش نیست، اگر احساسات قوی زیادی داریم، بنابراین تنفس ما نمی‌تواند صلح‌آمیز باشد. هنگامی که ما تمرین تنفس آگاهانه را انجام می‌دهیم، متوجه می‌شویم که تنفس ما آرام‌تر، عمیق‌تر و هماهنگ‌تر شده و تنش و فشار تنفسمان از بین می‌رود. تنفس آگاهانه ذهن ما را به تنفسمان و اگر ادامه دهیم، به تمام بدنمان برمی‌گرداند. ما به بدنمان بازمی‌گردیم و با آن آشتی می‌کنیم. یاد می‌گیریم که بفهمیم در بدنمان چه می‌گذرد، اشتباهاتی که کرده‌ایم، پیچیدگی‌هایی که داریم و می‌دانیم که برای بدنمان چه کاری را انجام دهیم و چه چیزی را انجام ندهیم که خوب و مفید باشد. با تنفس آگاهانه، درک می‌کنیم که بدن ما، خانه ما است. می‌توانیم بگوییم:

دم، به بدنم آگاهم.

بازدم، به تمام بدنم لبخند می‌زنم.

خیلی عالی است که بدنمان را بشناسیم و به آن لبخند بزنیم. اگر ده تا پانزده دقیقه وقت داشته باشیم، می‌توانیم تمرین شفا یا استراحت عمیق را انجام دهیم. برای انجام این کار، یک موقعیت راحت را انتخاب می‌کنیم، ایده‌آل این است که دراز بکشیم و با تنفسمان به خانه بازگردیم:

دم، به دم خود آگاهم.

بازدم، به بازدم خود آگاهم.

می‌توانیم فقط دراز بکشیم و تنها دم و بازدم را انجام دهیم و از اینکه بدنمان در لحظه حال حاضر است لذت ببریم. ما به بدنمان این فرصت را می‌دهیم که آنجا باشد، بدون اینکه هیچ کاری انجام دهد. این موجب آرامش کامل اعصاب و استراحت است، تمرین عشق ورزیدن به بدن خودمان.

شروع می‌کنیم به ابراز توجه به کل بدن و سپس به بخش‌های مختلف آن :

دم، به تمام بدنم آگاهم.

بازدم، تمام فشارها را از بدنم رها می‌کنم.

می‌توانیم از سر شروع کنیم و با انگشتان پا خاتمه دهیم. یا می‌توانیم

از انگشتان پا شروع کنیم و رو به بالا برویم. ما از آگاهی کاملمان برای شناسایی بخش‌های مختلف بدنمان استفاده می‌کنیم. ما آن بخش را شناسایی و اذعان می‌کنیم، در آغوش می‌گیریم و می‌گذاریم که آن بخش آرام شود و تمام فشارها را رها کند.

سپس تمرین می‌کنیم که در تمام قسمت‌های بدنمان حضور آگاهانه داشته باشیم:

دم، من به مغز خودم آگاهم.

بازدم، من به مغز خودم لبخند می‌زنم.

می‌توانیم یک‌دم و بازدم برای هر بخش از بدنمان داشته باشیم یا بخواهیم به هر بخش بدنمان ده دم و بازدم بدهیم. ما به تمام بخش‌های بدنمان می‌رویم. ما تمام بدنمان را با پرتو حضور آگاهانه در لحظه اسکن می‌کنیم.

دم، من به چشمانم آگاهم.

بازدم، من به چشمانم لبخند می‌زنم.

من به چشمانم اجازه می‌دهم فشارها را رها کند چه که اغلب در

چشمانمان فشار هست. به همین دلیل لبخند خیلی خوب است، چرا که صورت ما را ریلکس و رها می‌کند و می‌توانیم آن لبخند را به تمام قسمت‌های مختلف بدنمان بفرستیم.

در صورت ما صدها ماهیچه است و هنگامی که ما عصبانی یا خشمگین هستیم، این ماهیچه‌ها فشار زیادی را نگاه می‌دارند. اما اگر با دم به آن‌ها آگاه شویم و با بازدم به آن‌ها لبخند بزنیم، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم که فشارها را رها کنند. صورت ما بعد از یک‌دم و بازدم کاملاً متفاوت می‌تواند باشد. یک لبخند می‌تواند یک معجزه بیاورد. من به چشمانم اجازه می‌دهم که فشار را رها کند و به چشمانم لبخندم را می‌فرستم. فقط به چشمانتان آگاه شوید و با عشق به آن‌ها لبخند بزنید. چشمان ما شگفت‌انگیزند.

سپس به گوش‌ها می‌رسیم:

دم، به گوش‌هایم آگاهم.

بازدم، به گوش‌هایم لبخند می‌زنم.

سپس به شانه‌ها می‌رسیم و تمرین می‌کنیم:

دم، من به شانه‌هایم آگاهم.

بازدم، من به شانه‌هایم لبخند می‌زنم.

به شانه‌هایمان کمک می‌کنیم که آرام باشد و منقبض نباشد. هنگامی که
به ریه‌هایمان رسیدیم، ریه‌هایمان را در آغوش می‌گیریم:

دم، من به ریه‌هایم آگاهم.

بازدم، من به ریه‌هایم لبخند می‌زنم.

آن‌ها سخت کار می‌کنند و من به آن‌ها به‌اندازه کافی هوای تمیز
ندادم.

دم، من به قلبم آگاهم.

بازدم، من به قلبم لبخند می‌زنم.

قلبم شبانه‌روز تپیده است. حال باید سیگار کشیدن و نوشیدن الکل را
متوقف کنم، چه که قلبم واقعاً برایم مهم است.

بنابراین به تمام بدنمان سفر کرده، با نور حضور آگاهانه در لحظه آن را
اسکن و اذعان می‌کنیم، در آغوش می‌گیریم و به آن لبخند می‌زنیم.
برای اسکن تمام بدنمان به آهستگی و با انرژی حضور آگاهانه در لحظه،
ده، پانزده یا بیست دقیقه وقت می‌گذاریم. با لبخند به هر بخش، به آن
بخش کمک می‌کنیم تا فشارهایش را رها کند.

هنگامی که به قسمت‌هایی از بدن رسیدیم که درد دارد یا آزرده است، می‌توانیم مدت طولانی‌تر در آنجا بمانیم و آگاهی به آن را اذعان و آن بخش را در آغوش بگیریم. ما از انرژی حضور آگاهانه در لحظه استفاده و آن بخش را در آغوش می‌گیریم و به آن لبخند می‌زنیم و به آن بخش کمک می‌کنیم تا فشارها را رها کند. هنگامی که درد جسمی وجود دارد، حضور آگاهانه در لحظه به ما فرصت می‌دهد که آن را به‌عنوان فقط یک درد جسمانی شناسایی کنیم و با این نوع از آگاهی، آرام‌تر هستیم و می‌توانیم سریع‌تر شفا یابیم.

تفاوتی بین مقصد و مسیر نیست

با حضور آگاهانه راه رفتن، به این معناست که دیگر قدم‌های ما به معنای رسیدن به مقصدی نیستند. هنگامی که ما به‌طرف آشپزخانه می‌رویم که غذا را بیاوریم. نیازی به این‌گونه فکر نیست که: «باید به آشپزخانه بروم که غذا را بیاورم.» با حضور آگاهانه در لحظه می‌گوییم: «من از گام برداشتن به‌طرف آشپزخانه لذت می‌برم.» و هر قدم خودش مقصد است. تفاوتی بین مقصد و مسیر نیست. راهی به خوشبختی وجود ندارد، خوشبختی خود راه است. راهی به بیداری و آگاهی نیست، بیداری و آگاهی راه است.

هر زمان که یک‌قدم آگاهانه برمی‌داریم، در عمل بیداری و آگاهی هستیم. می‌توانیم درباره این حقیقت که یک‌قدم برمی‌داریم به بیداری و آگاهی برسیم. هر قدم زیبایی خودش را دارد. شستن یک ظرف می‌تواند عمل بیداری و آگاهی باشد. شستن ظرف‌ها دلپذیر است!

مراقبت از احساسات دردناک

هنگامی که چگونگی مراقبت خوب از بدنتان را با حضور آگاهانه در لحظه آموختید، می‌توانید به قلمرو احساسات وارد شوید. مراقبه روی احساسات، مفهومی آگاهی از هر احساسی است که بالا می‌آید، چه احساس خوشایند باشد، چه ناخوشایند و چه خنثی یا حتی ترکیبی از همه. قبل از مراقبت از احساسات دردناک، ابتدا باید بیاموزیم که از احساسات غیر دردناکمان مراقبت کنیم.

بودا راهنمایی کرده است که قبل از روبرو شدن با احساسات دردناک، خود را با خلق احساس شادی و خوشبختی تغذیه کنیم. به‌عنوان جراح شاید متوجه شویم که بیمار ضعیف‌تر از آن است که تحت عمل جراحی قرار گیرد و پیشنهاد دهیم که مریض در ابتدا کمی استراحت کند و با غذای مناسب تغذیه شود تا بتواند عمل جراحی را تاب بیاورد، بنابراین نیاز داریم قبل از تمرکز روی رنج‌هایمان بنیه خودمان را با احساس شادی و خوشبختی تقویت کنیم. می‌توانیم با شادی شروع کنیم. شادی و خوشبختی همیشه به‌عنوان بذرهایی در آگاهی ما هستند.

دم، من از احساس شادی درونم آگاهم.

بازدم، من به احساس شادی درونم لبخند می‌زنم.

دم، من به احساس خوشبختی درونم آگاهم.

بازدم، من به احساس خوشبختی درونم لبخند می‌زنم.

پشت سر گذاشتن

چگونه احساس شادی و خوشبختی‌ای را که برای مواجهه با رنج‌هایمان نیاز داریم به دست آوریم؟ اولین کاری که باید انجام شود، رها کردن آن است، رهایی. شادی، از رها کردن و پشت سر گذاشتن متولد می‌شود.

تصور کنید که ما در شهر بزرگی مثل نیویورک یا پاریس زندگی می‌کنیم و از سروصدا، دود و آلودگی رنج می‌بریم و می‌خواهیم آخر هفته به حومه شهر فرار کنیم. شاید حدود یک ساعت طول بکشد که شهر را پشت سر بگذاریم، اما اگر بتوانیم این کار را بکنیم، ارزشمند است. هنگامی که به حومه شهر رسیدیم، هوای تازه را حس کرده، تپه‌ها، درختان، ابرها و آسمان آبی را می‌بینیم و از این که توانسته‌ایم شهر را پشت سر بگذاریم و این زیبایی‌ها را تجربه کنیم، احساس شادی می‌کنیم.

اما بسیار مهم است آگاه باشیم که برای مدت طولانی نمی‌توانیم این شادی و خوشبختی را حفظ کنیم. بعد از چند هفته، می‌خواهیم دوباره به پاریس یا نیویورک بازگردیم. همه ما این تجربه را داشته‌ایم. همه چند روز اول از بودن در حومه شهر خوشحال هستیم ولی ظرفیت آذوقه‌مان محدود و نگاه داشتن این شادی و خوشبختی برای مدت طولانی امکان‌پذیر نیست. ما رنج می‌کشیم، مشتاق برگشت هستیم و باور داریم که خانه ما آنجا است، و هیچ جا مانند خانه دوست‌داشتنی ما نمی‌شود. بنابراین هنگامی که به پاریس یا نیویورک بازگشتیم، باز هم شادی و خوشحالی را تجربه می‌کنیم، چه که به خانه بازگشته‌ایم... فقط به این خاطر که باز رنج بکشیم. بنابراین ما به عقب و جلو و باز عقب و جلو می‌رویم.

در جامعه مدرن، بسیاری از مردم خانه دوم دارند، بنابراین می‌توانند از موقعیتشان برای مدتی فرار کنند و سپس بازگردند.

شادی و خوشحالی ناپایدار است. آن‌ها برای طولانی‌تر ماندن نیاز به غذا دارند. اگر هنر تغذیه کردن شادی و خوشحالی‌مان را بلد نباشیم، آن‌ها خواهند مرد. بعد از مدتی ظرفیت لذت بردن از شادی و خوشحالی‌ای که داریم را از دست می‌دهیم. شادی و خوشحالی می‌توانند تغذیه‌کننده و شفابخش باشند، اما به قدر کافی عمیق نیستند که رنج عمیق ما که در عمق آگاهی‌مان نهفته را متحول کنند.

زیر سطح

روی سطح اقیانوس آرامش هست. اما در زیر آن حوادث نهفته است. اگر تمرینات قادر نباشند ما را به پایین و به سوی انسداد رنج که از طریق نیاکان و والدینمان به ما رسیده است، ببرند، آنگاه تنها می‌توانیم از لایه‌نازک آرامش برای مدتی کوتاه لذت ببریم. گاه‌گاهی انسداد رنج که در عمق است خود را آشکار خواهد کرد. بنابراین چسبیدن به چنین شادی و خوشحالی‌ای کافی نیست. ما مشکلاتی پیدا می‌کنیم و نمی‌دانیم مشکل واقعی و رنج واقعی ما کدام است. رنج ما شاید رنجی است که پدرمان به‌عنوان بخشی از میراثش به ما سپرده است. رنجی که شاید مادرمان نتوانست تغییر دهد و به ما منتقل کرد. با تمرین سطحی، فقط می‌توانیم نوعی از سکوت، شادی و خوشحالی را که سطحی و ظاهری است تجربه کنیم. این نوع تمرین به قدر کافی قوی یا مؤثر نیست که

رنج‌های بزرگ عمیقی که در پایه و شالوده آگاهی ما است را متحول کند.

چون ما طبیعت رنجمان را نمی‌دانیم، بخش آگاه ذهن ما قادر نیست رنجی که در عمق ناخودآگاه ما پنهان شده است را روشن و پیدا کند. به همین دلیل است که این و آن را برای رنجمان سرزنش می‌کنیم. مردمان و عواملی وجود دارند که فکر می‌کنیم علت عدم خوشبختی ما هستند. اگر ما در یک خانواده یا جامعه زندگی کنیم شاید فکر کنیم که «خانواده من به قدر کافی به محیط‌زیست احترام نمی‌گذارد» یا «این جامعه هنوز تبعیضاتی را در برابر نژادپرستی دارد» و بسیاری عوامل شبیه این‌ها وجود دارد که عوامل اجتماعی هستند و از آنجایی که نمی‌دانیم رنج واقعی ما چیست، تمایل به سرزنش چیزهایی مشابه داریم که تصور می‌کنیم عوامل عدم خوشبختی ما هستند. به همین دلیل است که باید به خانه، به خودمان بازگردیم، برای اینکه سعی کنیم آن را بشناسیم، اذعان کنیم و در آغوش بگیریم. برای این کار، شاید قدری رنج ببریم.

در آسیا، گیاهی هست که هندوانه تلخ نامیده می‌شود. کلمه ویتنامی برای کلمه تلخ خو (kho) است. «خو» به معنای رنج هم هست. هر چه که تلخ است، رنج‌آور هم هست، آن‌ها با نام واقعی‌اش آن را می‌نامند. اگر ما عادت به خوردن هندوانه تلخ نداشته باشیم، شاید هنگامی که آن را امتحان می‌کنیم، رنج‌آور باشد. طب چینی باور دارد که تلخی برای سلامتی شما خوب است. اگرچه هنگام خوردن، تلخ است، اما احساس سلامت و تازگی داریم. افرادی هستند که می‌خواهند اسم آن را به «هندوانه تازه کننده» تغییر دهند. اما با وجود اینکه تازه کننده است، هنوز

تلخ است. ما که هندوانه تلخ را می‌خوریم از آن لذت می‌بریم. ما طعم تلخی آن را دوست داریم، تلخ هست اما خوشمزه است و روی ما هم تأثیر خوبی دارد.

رها کردن

روزی بودا با تعدادی از راهبان در جنگل نشسته بودند که کشاورزی نزدشان آمد. او گاوهایش را گم کرده بود، آن‌ها فرار کرده بودند. او پرسید که گاوهایش را دیده‌اند که از آنجا بگذرند یا نه؟ بودا گفت: «نه، ما گاوهای شما را ندیدیم، شاید بخواهی در سمت دیگری دنبال آن‌ها بگردی.» هنگامی که کشاورز رفت، بودا رو به سوی راهبان کرد، لبخند زد و گفت: «دوستان عزیزم، باید بسیار خوشحال باشید. هیچ گاوی ندارید که گم کنید.»

تمرینی که می‌توانیم انجام دهیم این است که تکه‌ای کاغذ برداریم و اسامی گاوهایمان را روی آن بنویسیم. سپس می‌توانیم نگاه عمیقی به آن کنیم و ببینیم آیا قادریم برخی از آن‌ها را رها کنیم. شاید فکر کنیم که این چیزها برای سلامت ما حیاتی هستند اما اگر عمیقاً نگاه کنیم، شاید ببینیم که این‌ها موانع راه شادی و خوشبختی ما هستند.

به خاطر دارم که یک بازرگان آلمانی به دوره‌ها آمد و هنگامی که به داستان رها کردن گاوها گوش داد، بسیار خندید. من دعوتش کردم که بازگردد، اما او گفت که خیلی سرش شلوغ است. او بازرگان بود و باید برای تجارت به ایتالیا می‌رفت و خیلی کارها برای انجام داشت، لذا

خداحافظی کرد. روز بعد، او را دیدم که بین حضار نشسته است. متعجب شدم. او گفت که در نیمه‌راه ایتالیا بود که تصمیم گرفت بازگردد. او قادر بود که گاوی را که فکر می‌کرد باید نگه دارد، رها کند. او خیلی خوشحال بود.

حضور آگاهانه در لحظه

اولین منبع شادی و خوشبختی رها کردن است. ولی با رها کردن صرف، تنها خوشبختی کوتاه‌مدت و ساختگی خواهیم داشت. دومین منبع خوشبختی ما حضور آگاهانه در لحظه است. تجسم کنید که با گروهی از مردم ایستاده‌ایم و به طلوع خورشید نگاه می‌کنیم. اگر ذهن ما با پروژه‌ها یا نگرانی‌هایمان با گذشته یا آینده شلوغ باشد، در حقیقت نمی‌توانیم آنجا باشیم و چون حضور آگاهانه در لحظه کم است، از طلوع زیبای آفتاب عمیقاً لذت نمی‌بریم. اگر با دم و بازدم و تمرین تنفس عمیق به خانه بازگردیم، می‌توانیم تمام ذهنمان را به لحظه حال بازگردانیم. می‌توانیم خودمان را از گذشته، آینده و پروژه‌ها آزاد ساخته و بدن و ذهنمان یکی شود. حضور آگاهانه در لحظه به ما کمک می‌کند که بطور کامل برای مشاهده، تفکر و لذت بردن عمیق از منظره طلوع آفتاب حضور داشته باشیم.

تجسم کنید که دوستی راهی طولانی را آمده تا ما را ببیند و یک فنجان چای با هم بنوشیم. حضور آگاهانه در لحظه به ما کمک می‌کند که زمانی که با او می‌گذرانیم زمانی فراموش‌نشده باشد. ما به هیچ‌چیزی

فکر نمی‌کنیم، به کارمان و پروژه‌هایمان فکر نمی‌کنیم. فقط روی لحظه و حضور دوستان متمرکز هستیم و کاملاً آگاه هستیم که او اینجاست و می‌توانیم با او بنشینیم و از نوشیدن یک فنجان چای لذت ببریم. حضور آگاهانه در لحظه، به ما کمک می‌کند که لذت هر لحظه را عمیقاً بچشیم.

بین شادی و خوشبختی یک فرق کوچک هست. تجسم کنید که در طول صحرا سفر می‌کنیم و آب تمام‌شده و ما بسیار تشنه‌ایم. ناگهان در روبرو یک واحه می‌بینیم. می‌دانیم که آنجا درختانی هستند و یک دریاچه که می‌توانیم از آن آب بنوشیم. این آگاهی برایمان شادی می‌آورد. می‌دانیم که فرصت استراحت و نوشیدن آب را خواهیم داشت. این احساس شادی نامیده می‌شود و هنگامی که به واحه رسیدیم و در سایه درختان نشستیم، زانو زدیم، دستمان را پر از آب کردیم و آب نوشیدیم، این خوشبختی است. شادی چیزی از عنصر هیجان در خودش دارد.

اگر در حین مراقبه نشستن، راه رفتن یا استراحت عمیق، درد جسمانی داریم، پس مراقبه را درست انجام نمی‌دهیم. ما نباید رنج بکشیم چون مراقبه می‌کنیم، این کار پررنجی نیست. مراقبه قرار است به‌عنوان یک غذا و خوراک برای ما شادی و خوشبختی بیاورد. اگر به‌قدر کافی شادی و خوشبختی داشته باشیم، به‌قدر کافی قدرت خواهیم داشت که انسدادهای درد، رنج و یأس درونمان را، مدیریت کنیم.

مسواک زدن، آماده کردن صبحانه، گام برداشتن به‌طرف سالن مراقبه، هر کاری که انجام می‌دهیم، هر قدم، هر نفس می‌تواند شادی و خوشبختی را برایمان به ارمغان بیاورد. زندگی همین‌طور که هست، پر از رنج است، نیازی نیست که ما رنج بیشتر ایجاد کنیم.

بگذارید بودا تنفس کند

چندین سال پیش در سئول کره جنوبی بودم. پلیس همه‌چیز را مرتب کرد که ما بتوانیم در شهر یک مراقبه راه رفتن داشته باشیم، آن‌ها راه را باز کردند. هنگامی که زمان رهبری مراقبه راه رفتن رسید، متوجه شدم که راه رفتن بسیار سخت است چه که صدها عکاس با دوربین‌هایشان راه را بسته بودند. آنجا به‌هیچ‌وجه راهی برای قدم برداشتن نبود. به بودا گفتم: «بودای عزیز، من کنار کشیدم. تو بجای من گام بردار.» بودا بلافاصله آمد و گام برداشت. راه باز شد. بعد از این تجربه، من یک مجموعه اشعار برای تمرین نوشتم که همیشه قابل استفاده است بخصوص در مواقعی که راه رفتن یا نفس کشیدن چالش برانگیز می‌شود.

بگذار بودا نفس بکشد،

بگذار بودا گام بردارد.

من نباید نفس بکشم،

من نباید گام بردارم.

بودا نفس می‌کشد،

بودا گام برمی‌دارد.

من از تنفس لذت می‌برم،

من از گام برداشتن لذت می‌برم.

بودا تنفس است،

بودا گام است.

من تنفس هستم،

من گام هستم.

اینجا فقط تنفس است،

اینجا فقط گام برداشتن است.

اینجا کسی نفس نمی‌کشد،

اینجا کسی گام بر نمی‌دارد.

صلح در هنگام تنفس،

صلح هنگام گام برداشتن.

صلح تنفس است،

صلح گام برداشتن است.

در ابتدا، شاید باور داشته باشیم که باید شخصی برای تنفس کردن وجود داشته باشد و شخصی باشد که گام برداشتن را ممکن کند. اما در حقیقت، خود گام برداشتن و نفس کشیدن کافی است، نیازی به شخصی که راه برود یا نفس بکشد نداریم. فقط می‌توانیم توجه کنیم که گام برداشتن

انجام می‌شود. نفس کشیدن ادامه دارد.

به بارش باران فکر کنید. ما عادت داریم بگوییم، باران می‌بارد. خیلی خنده‌دار است، چون اگر باران نباشد نمی‌بارد پس اصلاً باران نیست. نتیجه اینکه باران خودش بارش است. ما نیازی به بارش کننده نداریم. ما فقط به باران نیاز داریم. هنگامی که می‌گوییم باد می‌وزد، به همان نسبت خنده‌دار است، چه که اگر نوزد، پس باد نیست. ما نیازی به وزنده نداریم. «باران» یا «باد» کافی هستند. راه رفتن نیز کیفیتی مشابه است. آنچه من راه رفتن بودا می‌نامم، فقط راه رفتن است، اما یکراه رفتن با کیفیت بالا است. چه که این راه رفتن شادی آور است، راه رفتنی با حضور آگاهانه در لحظه - صلح و شادی بسیاری در آن هست. بودا این‌گونه نفس کشیدن است. بودا این‌گونه راه رفتن است. چرا که در چنین راه رفتنی صلح و شادی بسیار هست، راه رفتن با حضور آگاهانه در لحظه.

پنج

تبدیل رنج

برای تبدیل دانه‌های عمیقاً ریشه‌دار رنجمان چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ سه‌راه برای کار با آن‌ها وجود دارد.

اولین راه تمرکز روی کاشت و آبیاری دانه‌های شادی‌مان است. ما مستقیماً با دانه‌های رنج کار نمی‌کنیم، اما به‌جای آن اجازه می‌دهیم که دانه‌های شادی‌مان آن‌ها را تبدیل کنند. این تبدیل غیرمستقیم است.

راه دوم این است که دائماً روی حضور آگاهانه در لحظه کار کنیم، بنابراین هنگامی که دانه‌های رنج فعال شدند، ما قادر به دیدن آن‌ها هستیم. هنگامی که آن‌ها خودشان را آشکار کردند، آن‌ها را در نور حضور آگاهانه در لحظه شستشو می‌دهیم. دانه‌ها مخزنی از انرژی هستند و حضور آگاهانه در لحظه نیز منبعی از انرژی است. هنگامی که دانه‌ها در تماس با حضور آگاهانه در لحظه قرار می‌گیرند، ضعیف می‌شوند و حضور آگاهانه آن‌ها را تبدیل می‌کند.

راه سوم کنار آمدن با مصیبت‌ها و دردهایی که از زمان کودکی با ما بوده‌اند این است که به‌عمد آن‌ها را به بالا و ذهن آگاهمان دعوت

کنیم. غم، یأس، پشیمانی و چیزهایی را که در گذشته روبرو شدن با آن‌ها مشکل بود را به بالا دعوت کرده، با آن‌ها می‌نشینیم و مثل دوستان قدیمی صحبت می‌کنیم. اما قبل از اینکه آن‌ها را به بالا دعوت کنیم، باید مطمئن شویم که چراغ حضور آگاهانه در لحظه‌مان را روشن کرده‌ایم و این نور پایدار و قوی است.

اذعان رنج

تصور کنید که مراقبه راه رفتن را تمرین می‌کنیم که با شگفتی‌های زندگی در تماس باشیم. اما هنگامی که گام برمی‌داریم، ذهن ما به تصویری از کودکی‌مان بازمی‌گردد و احساس رنج و درد، ترس و یأس ایجاد می‌شود. حال حتی اگر راه می‌رویم، از راه رفتن‌مان لذت نمی‌بریم. همان‌طور که گام برمی‌داریم، در بهشت نیستیم، در جهنم هستیم. رنج آنجا است. اولین قدم این است که آن را اذعان کنیم: «رنج در من است.»

دم، می‌دانم که احساس درد و رنج، یأس، بدبختی و ترس در من است.

باز دم، من احساس رنج و درد درونم را در آغوش می‌گیرم.

با حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز، می‌توانیم به آن تصویر بازگردیم و بفهمیم که چه چیزی آن را برانگیخته است. «این حس را دارم چرا که در ارتباط با آن قرار گرفته‌ام.» با حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز، می‌توانیم

به این تصویر با این بینش که دیگر ما کودکی بیچاره نیستیم، پاسخ دهیم. ما بالغ‌هایی قوی هستیم که قادریم از خودمان محافظت کنیم. برخی از ما به‌عنوان مهاجر به اینجا آمده‌ایم. بسیاری از ما از جنوبی‌ترین بخش آسیا با قایق از اقیانوس گذشتیم تا در غرب پناه بگیریم. در طی این سفرها، بسیار هراسان بودیم. هر لحظه در خطر غرق شدن بودیم. می‌توانستیم توسط کوسه‌ها یا دزدان دریایی کشته شویم یا آسیب ببینیم. برای امثال ما که این‌چنین سفر کرده‌ایم، هنوز تصاویر چنین خطرهایی را در آگه‌مان داریم.

حال به ساحل آن‌طرف رسیده‌ایم. به‌عنوان پناهنده پذیرفته شدیم. روی زمین سفت هستیم. اما گاهی فراموش می‌کنیم. گاهی در ارتباط با تصاویر آن لحظات قرار می‌گیریم و حتی با اینکه می‌دانیم در امنیت هستیم هنوز رنج می‌بریم. هر بار که با این تصاویر در ارتباط قرار می‌گیریم، رنج دوباره شروع می‌شود. اگرچه این رنج می‌توانست در زمان‌های قبل اتفاق بیفتد، ولی هنوز حقیقت است.

بسیاری از ما هنوز در دنیایی از تصاویر گیر کرده‌ایم. حقیقت این است که این‌ها فقط تصاویر هستند، این‌ها دیگر واقعیت ندارند. هنگامی که با حضور آگاهانه دم و بازدم انجام می‌دهیم، می‌توانیم به این خرد و بینش دست‌یابیم. تصور کنید که هنوز می‌توانستیم یک تصویر از اقیانوس، جایی که می‌توانستیم غرق شویم، نگاه داریم.

هنگامی که به تصویر نگاه می‌کنیم، رنج و ترس را احساس می‌کنیم. اما حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز می‌تواند بینشی را موجب شوند که

این فقط یک عکس است، این اقیانوس نیست. می‌توانستیم در اقیانوس غرق شویم، اما نمی‌توانیم در یک تصویر غرق شویم.

بنابراین هنگامی که ما اشکال ذهنی یأس و رنج را نگاه بداریم، می‌توانیم نگاه کنیم و ببینیم که این از آن به وجود آمده است، رنج و درد به وجود آمده چه که ما در تماس با تصویری از گذشته هستیم. حقیقت این است که ما امن هستیم و ظرفیت لذت بردن از شگفتی‌های زندگی را در لحظه حال داریم. هنگامی که فهمیدیم رنج ما به جای مبتنی بودن بر واقعیت موجود، بر تصاویر بناشده است، سپس بلافاصله شادی زندگی کردن در لحظه حال ممکن می‌شود. این قدرت حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز است.

معرفی مانا (manas)

یکی از اصلی‌ترین دلایل انکار کودک درونمان این است که می‌ترسیم، رنج ببریم. به این دلیل که بین آگاهی اندوخته و آگاهی ذهن بخشی از آگاهی است که مانا نامیده می‌شود و ما را به سمت کسب لذت و دوری از رنج هدایت می‌کند. مانا مبنای این باور اشتباه است که ما «خود» جداگانه‌ای داریم. ما به خاطر تبعیض و فریبی که در مانا هست رنج می‌بریم.

هنگامی که یک ماهی طعمه جذابی می‌بیند، تمایل غریزی به گاز زدن دارد. او نمی‌داند که قلابی در داخل آن طعمه پنهان است و اگر آن را گاز بزند از آب بیرون کشیده خواهد شد. با حضور آگاهانه در لحظه، می‌توانیم

از خطرات لذت‌جویی دائمی خلاص شویم. می‌توانیم بذره‌های خرد را از آگاهی اندوخته کشف کنیم که به تبدیل شدن ما کمک می‌کند. این وظیفه آگاهی ذهن است.

شش ویژگی مانا

مانا تمایلات بسیار دارد. اول، او همیشه به لذت‌جویی علاقه‌مند است. دوم، تلاش می‌کند از رنج دوری کند. سوم، مانا خطر لذت‌جویی را انکار می‌کند. به دنبال لذت‌های نفسانی می‌دود و بدن و ذهن ما را می‌تواند خراب کند. اگر عمیقاً به موضوع مورد اشتیاقمان نگاه کنیم، می‌توانیم خطر را در آنجا ببینیم. چهارمین ویژگی مانا انکار مفید بودن رنج است. رنج بردن، خوبی خودش را دارد. هرکدام از ما مقدار مشخصی از رنج را برای رشد، درک و برای کاشتن شفقت، شادی و خوشبختی‌مان لازم داریم. شادی و خوشبختی ما فقط در پس‌زمینه رنج قابل تشخیص است.

اگر ما از جنگ رنج نبرده باشیم، قادر نیستیم قدر صلح را بدانیم. اگر هرگز از گرسنگی رنج نبرده باشیم، نمی‌توانیم کاملاً قدردان نانی باشیم که در دست گرفته‌ایم. شگفت‌انگیز است که چیزی برای خوردن داشته باشیم. این نوع شادی فقط زمانی ممکن است که ما بدانیم گرسنگی چیست.

در زندگی همه ما لحظات خطرناک هست. هنگامی که به این لحظات خطرناک فکر می‌کنیم، از لحظات امنی که الان داریم بیشتر لذت می‌بریم. این به خاطر رنج‌هایی است که موجب شده است فرصت

آموختن درک و شفقت را داشته باشیم. از طریق لمس و درک رنج است که شفقت به وجود می‌آید.

من دوستان و فرزندانم را به‌جایی که سختی نداشته باشد، نمی‌فرستم چرا که در چنین جایی شانس برای آموختن درک و شفقت نخواهند داشت. بودا گفت که اگر ما رنج نبرده باشیم، راهی برای آموختن نیست. اگر بودا به آگاهی مطلق رسیده، به این دلیل است که رنج بسیار برد. ما باید با تمام رنج‌هایمان به بودا بازگردیم. سختی یک مسیر است. از طریق رنجمان است که می‌توانیم مسیر آگاهی، شفقت و عشق را ببینیم. با نگاه کردن عمیق به داخل طبیعت غم، درد و رنجمان است که می‌توانیم راه خروج را بیابیم. اگر ندانیم رنج چیست، راهی برای رسیدن به بودا نیست و ما شانس برای رسیدن به صلح و عشق نداریم. دقیقاً به خاطر رنج‌هایی که کشیده‌ایم است که حال امکان تشخیص مسیری که ما را به آزادی، عشق و درک هدایت می‌کند را داریم.

تمایل فرار کردن از سختی در درون همه ما هست. ما گمان می‌کنیم که با جستجوی لذت، از درد دوری می‌کنیم. اما این درست نیست. این کار ما را از رشد و شادمانی باز می‌دارد. شادمانی بدون درک، شفقت و عشق ممکن نیست و اگر ما رنج خودمان و رنج دیگران را درک نکنیم، عشق ممکن نیست. در تماس بودن با رنج، به ما کمک خواهد کرد که بذره‌های شفقت و عشق را بکاریم. بدون درک و عشق نمی‌توانیم خوشحال باشیم، نمی‌توانیم دیگران را خوشحال کنیم. ما همه بذره‌های شفقت، بخشش، شادی و بی-ترسی را در درونمان داریم. اگر دائماً برای دوری از رنج تلاش کنیم، راهی برای رشد این دانه‌ها نیست.

در آپرهملت (Upper Hamlet) در دهکده پلام (plum)، جایی که من زندگی می‌کنم، یک آبگیر نیلوفر آبی (lotus) داریم. می‌دانیم که نیلوفر آبی بدون گل رشد نمی‌کند. برای داشتن نیلوفر آبی به گل نیاز داریم. نمی‌توانیم روی سنگ مرمر نیلوفر آبی بکاریم. گل نقشی حیاتی در شکوفا شدن نیلوفر آبی دارد. رنج نقشی حیاتی در شکوفایی درک و شفقت دارد. ما باید رنجمان را در آغوش بگیریم و عمیقاً به درون آن بنگریم؛ می‌توانیم از آن بسیار بیاموزیم. هنگامی که دانه ترس از اعماق آگاهی اندوخته به سطح آگاهی ذهنی مان بالا آمد، وظیفه ما این است که دانه حضور آگاهانه در لحظه را نیز دعوت کنیم که خودش را آشکار سازد. حضور آگاهانه در لحظه، حقیقتاً کمک می‌کند که برای اذعان و در آغوش گرفتن رنجمان حضور داشته باشیم و از آن فرار نکنیم. در ابتدا حضور آگاهانه ما در لحظه به قدر کافی قوی نیست که غم و رنج را نگاه دارد، اما هر چه بیشتر تمرین کنیم، بخصوص در تمرین‌های جمعی، حضور آگاهانه ما در لحظه به قدر کافی قدرتمند خواهد شد که درد، غم و ترس را نگاه دارد. هر کدام از ما مقداری از رنج را برای کشت درک و شفقت نیاز داریم. اما نباید خودمان رنج خلق کنیم. ما بیش از مقدار موردنیاز در درون و اطرافمان رنج داریم. آگاهی ذهنی قادر است با مشاهده رنج بیاموزد و آن دانش را به آگاهی اندوخته منتقل کند.

ویژگی پنجم مانا، انکار قانون اعتدال است. آگاهی ذهنی باید به مانا حکمت اعتدال را یادآوری کند. با تنفس آگاهانه در لحظه، می‌توانیم به آگاهی ذهنی مان کمک کنیم که عمیقاً نگاه کند و مانا را با همه توهماتش ببیند و دانه خرد در آگاهی اندوخته را اذعان کند. هنگامی که

آگاهی ذهنی، تمرکز را تمرین می‌کند با موضوع مورد تمرکز وصل، یکی و یکدست می‌شود. اگر آگاهی ذهنی روی این موضوعات متمرکز شده باشد، بینش و بصیرت، با سرعت شگفت‌آوری خواهد آمد.

ششمین ویژگی مانا این است که همیشه سعی می‌کند هر آنچه را که می‌خواهد مالک شود و از آن خود کرده، به تصرف خود درآورد. آرزو و تمنا یکی از قوی‌ترین محرک‌ها است. به خاطر آن، خودمان را از حسادت انباشته‌ایم و تلاش می‌کنیم افراد و چیزها را به تملک خود درآوریم. اما با آگاهی و بصیرت وجودی، می‌بینیم چیزی برای تملک وجود ندارد.

تبدیل مانا

با حضور آگاهانه در لحظه می‌توانیم مانا را تبدیل کنیم. با تنفس آگاهانه در لحظه، می‌توانیم به آگاهی ذهنی کمک کنیم که عمیقاً نگاه کند و مانا را با همه توهماتش ببیند و اذعان کند که دانه خرد در آگاهی اندوخته‌مان وجود دارد. هنگامی که مانا تغییر یافت، تبدیل به خرد یگانگی و یکی شدن (Nirvikalpajana) می‌شود.

داستانی هست که یگانگی و یکی شدن را به‌خوبی توصیف می‌کند. داستان درباره یک‌دانه نمک است که می‌خواست بداند آب اقیانوس چقدر شور است. «من یک‌دانه نمک هستم. من خیلی شور هستم. کنج‌کاو که آیا آب دریا هم به‌اندازه من شور هست» معلمی آمد و گفت: «دانه نمک عزیز، تنها راه تو برای اینکه حقیقتاً شوری آب اقیانوس را بدانی این است که به داخل آن پیری.» دانه نمک به داخل دریا پرید

و با آب دریا یکی شد و درکش کامل شد.

ما تا با کسی یا چیزی یکی نشویم نمی‌توانیم کاملاً آن را درک کنیم. در فرانسه (comprendre) یعنی درک، ریشه این کلمه در زبان‌شناسی یعنی چیزی را برداشتن و با آن یکی شدن. اگر با چیزی احساس جدایی داریم، نمی‌توانیم انتظار درکش را داشته باشیم.

عمل مراقبه، نگاه کردن به حقیقت به طریقی است که مرز بین موضوع دیدن و بیننده، دیگر وجود نداشته باشد. ما باید مرز بین جستجو کننده و موضوع جستجو را برداریم. اگر می‌خواهیم کسی را درک کنیم، با او یکی می‌شویم. برای اینکه دوستان یا بستگان واقعاً یکدیگر را درک کنند، باید یکدیگر شوند، یعنی یکی شوند. تنها راه درک کامل این است که موضوع درکمان شویم. درک حقیقی زمانی اتفاق می‌افتد که سد بین ادراک کننده و موضوع ادراک را بشکنیم.

تصور کنید، چیزی را به کسی می‌دهیم. با خرد یگانگی و یکی شدن می‌بینیم که نه دهنده‌ای هست و نه گیرنده‌ای. اگر هنوز فکر کنیم که ما دهنده هستیم و شخص دیگر گیرنده، پس این دادن کامل نیست. ما می‌بخشیم چون شخص دیگر نیاز به آنچه می‌بخشیم دارد و این عمل بسیار طبیعی است. اگر حقیقتاً بخشش را تمرین کنیم نمی‌گوییم: «او اصلاً سپاسگزار نیست» و چنین افکاری نداریم.

اگر حضور آگاهانه در لحظه را تمرین کنیم، می‌توانیم حضور مانا در خودمان را تشخیص دهیم. اگر از تمایلات مانا آگاه باشیم، می‌توانیم از حضور آگاهانه در لحظه، تمرکز و بصیرت برای تبدیل این تمایلات و

غذا رساندن به خرد یگانگی و یکی شدن استفاده کنیم. هنگامی که از رنجمان فرار نکرده، اذعانش کنیم، آن را در آغوش گرفته، عمیقاً به درون آن بنگریم، رنج‌هایمان متحول شده، آزادی و بصیرت آشکار می‌شوند. در زندگی خودمان، نیاز داریم آنچه برای شادی‌مان ضروری است را ببینیم. همچنین نیاز داریم نیازهای افراد خانواده‌مان، جامعه کوچک و جامعه بزرگمان را تشخیص دهیم. هنگامی که بدانیم چه چیزی موردنیاز است، می‌دانیم که چه کاری بکنیم. ما هدفی داریم و حال می‌دانیم از چه طریقی عمل کنیم که کمک کند، غذا، دمکراسی و آزادی کافی را برای مردم بیاوریم. هنگامی که هدف داریم، عملکردمان را تعریف می‌کنیم، یعنی کاری که ما باید انجام دهیم که جامعه را به مسیر مثبت هدایت کند. برای تعیین اینکه عملکرد ما خوب یا بد است، باید ببینیم که آیا این عمل ما را به سوی بصیرت نهایی هدایت خواهد کرد.

خرد یگانگی و یکی شدن

در آگاهی اندوخته، دانه‌ای هست که مانا را تبدیل می‌کند به خرد یگانگی و یکی شدن. تبعیض بین این و آن، این در مقابل آن، اساس و پایه بسیاری از رنج‌ها است. برای آگاهی ذهنی بسیار مهم است که بذر خرد یگانگی که در عمق آگاهی اندوخته نهفته است را تشخیص داده، به آشکار شدنش کمک کنیم. با تمرین تنفس آگاهانه در لحظه و نگاه کردن عمیق به خرد یگانگی و یکی شدن، به آشکار شدنش کمک خواهیم کرد.

خرد یگانگی و یکی شدن در همه ما وجود دارد. برای مثال، دست راست

من با قلم شعری می‌نویسد. دست راست، خرد یگانگی و یکی شدن دارد. هرگز به دست چپ نمی‌گوید که: «دست چپ، به نظر نمی‌آید تو در کاری خوب باشی. این من هستم که تمام این شعرها را نوشتم، این من هستم که خطاطم.» نه دست راست من هرگز خودش را از دست چپم برتر نمی‌داند. به همین دلیل است که همکاری و تشریک‌مساعی بین دودست کامل است. هیچ احساسی از تفوق و مادونی و یا حتی تساوی نیست. هنگامی که مقایسه می‌کنیم، خودمان را به‌عنوان یک موجود برتر، پست‌تر یا تلاش‌گر برای تساوی می‌بینیم. اما با این نوع مقایسه‌ها تبعیض می‌آید و با تبعیض رنج می‌رسد.

سلول‌های بدن ما بدون تبعیض باهم همکاری می‌کنند. یک روز دست چپ من یک میخ و دست راستم یک چکش را نگاه داشته بود. تلاش می‌کردم که یک تصویر را آویزان کنم و کاملاً در لحظه حضور نداشتم. بجای کوبیدن چکش روی میخ آن را روی انگشتم کوبیدم. بلافاصله دست راستم چکش را زمین گذاشت و از دست چپم مراقبت کرد، به‌گونه‌ای که انگار از خودش مراقبت می‌کند. دست چپ من از دست راستم عصبانی نشد چون خرد یگانگی و یکی شدن را در خود دارد. دست راستم نگفت: «دست چپ، دارم از تو مراقبت می‌کنم، این و به یاد داشته باش.» دست چپ من نگفت: «دست راست، تو به من ظلم کردی، من طالب عدالتم، اون چکش را به من بده.» اینجا تویی نیست، منی نیست، جدایی نیست، اینجا همه یکی هستند. شبیه تثلیث مسیح است. خدای پدر در خدای پسر و روح‌القدس در پدر و پسر هست. این وحدت درونی است. در یکی آن دو را می‌بینی. در دستم درد کمی بود، ولی هر دو دستم درد

را باهم سهیم شدند چه که در یک ارتباط عاشقانه جدایی‌ای نیست. این انصاف (upeksha) است. هنگامی که خرد یگانگی و یکی شدن درک شود خوشبختی و رنج دیگر موضوعات جداگانه‌ای نیستند.

شادمانی و رنج

با خرد یگانگی و یکی شدن، می‌فهمیم که بدبختی و خوشبختی درون هر کدام از ما وجود دارد. معمولاً فکر می‌کنیم که به قدر کافی بدبختی داریم و دوست داریم چیز دیگری داشته باشیم: خوشبختی. دوست داریم که از بدبختی فرار کنیم و به سمت خوشبختی برویم. اما او همان‌جا است، در جایی که بدبختی هست، همان‌جاست که می‌توانیم خوشبختی را پیدا کنیم. اگر ما از بدبختی فرار کنیم، شانس بسیار کمتری برای پیدا کردن خوشبختی داریم.

تمام شادمانی ما مزه رنج را در خودش دارد. مثل گل است. هنگامی که عمیقاً به داخل گل نگاه می‌کنید، آشغال، خاک و کود را در آن می‌بینید. می‌دانیم که بدون کود، گل نمی‌تواند باشد. بنابراین، در تماس عمیق با گل، ما در تماس با کود درون آن هم قرار می‌گیریم.

تغذیه

یکی از راه‌های فرار از رنج‌مان، غذا خوردن و سرگرمی است. ما احساس تنهایی زیاد، غم، پوچی، یأس و ترس داریم و سعی می‌کنیم آن احساس را

با یک فیلم یا ساندویچ پرکنیم. این راه ما برای کنار آمدن با بی‌قراری عمیق درونی‌مان است. می‌خواهیم درد، یأس، خشم و افسردگی‌مان را با آن خاموش کنیم. بنابراین به موسیقی گوش می‌دهیم، یخچال را برای پیدا کردن خوردنی باز می‌کنیم، مجله‌ای برای مطالعه برمی‌داریم، ما مصرف‌کننده‌ایم. حتی اگر یک برنامه تلویزیونی برایمان جالب نیست، باز آن را می‌بینیم. فکر می‌کنیم که هر چیزی بهتر از تجربه بی‌قراری و بدبختی درون ما است.

هر چه بیشتر مصرف کنیم، سم خشم، طلب، یأس و تبعیض را بیشتر به درون خودمان می‌آوریم و موقعیت را بدتر می‌کنیم. با انرژی حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز، می‌توانیم به درون طبیعت بدبختی‌مان بنگریم و منبع تغذیه‌ای که آن حس را برایمان آورده شناسایی کنیم.

هیچ چیزی بدون غذا زنده نمی‌ماند، حتی رنج. هیچ حیوان یا گیاهی بدون غذا زنده نمی‌ماند. برای زنده ماندن عشقمان باید به آن غذا برسیم. اگر به آن غذا ندهیم یا غذای اشتباهی بدهیم، عشقمان خواهد مرد. در زمان کوتاهی عشق ما می‌تواند به تنفر تبدیل شود. رنج و افسردگی نیز برای زنده ماندن به غذا نیاز دارند. اگر افسردگی ما نخواست کنار برود، به این دلیل است که هر روز به آن غذا می‌رسانیم. می‌توانیم عمیقاً به منبع تغذیه‌ای که به رنج ما غذا می‌رساند، نگاه کنیم.

رنج، گاه‌گاه خودش را به شکل احساسی قوی نشان می‌دهد و ما را به فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن به طرق خاص مجبور می‌کند.

اگر منبع تغذیه رنجمان را شناسایی و قطع کنیم، رنج پژمرده شود. اگر ما خشم و رنج مصرف کنیم، موجب رنج بیشتر خودمان و اطرافیان می‌شویم. پایان دادن به یادآوری و مصرف تصاویر خشم و ارتباطات سمی فرصت تغییر دادن خشم و رنج درونمان را به ما می‌دهد. درک و شفقت متولد خواهند شد که ما را شفا دهند و کمک کنند که مردم پیرامونمان را شفا دهیم.

پذیرش زندگی آن گونه که هست

می‌دانیم که زندگی شامل تولد و مرگ، بیماری و پیری است. نمی‌خواهیم پیر شویم، مریض شویم و بمیریم ولی زندگی این‌گونه است. اگر عصیان کرده، اعتراض کنیم، بیشتر رنج می‌بریم. اگر زندگی و هرچه که مربوط به زندگی هست را بپذیریم مثل لحظات خوشبختی، شادی و صلح و همین‌طور بیماری، پیری و مرگ، دیگر رنج نمی‌بریم. بنابراین رنج خوب است. نه تنها رنج خوب است، بلکه از رنج متشکریم که فرصت تجربه خوشبختی را به ما داد.

برای غلبه بر ترس، ابتدا با آگاهی از اینکه ترس در درون ما است، شروع می‌کنیم. سپس به‌عنوان قدم دوم، قصدمان را که فرار نکردن از ترس است مشخص می‌کنیم. تمایل ما فرار از آن است چه که ترس خوشایند نیست. نمی‌خواهیم با ترس زندگی کنیم. اما ترس دائماً برمی‌گردد. می‌ترسیم که چیزی این بعدازظهر یا فردا اتفاق بیفتد. ما با ترس ناپایداری زندگی می‌کنیم. بنابراین قدم دوم در تبدیل و تغییر این است که از ترس فرار نکنیم، نگاه عمیق به آن کرده، آن را بپذیریم.

اگر به ترس‌مان نگاه کرده، آن را عمیقاً تجربه کنیم، آنگاه متوجه پاسخی به ترس‌مان خواهیم شد. شاید با گیجی یا انکار پاسخ دهیم. یا می‌توانیم با محبت، پذیرش و شفقت پاسخ دهیم. این پاسخ است که شفا را به همراه خواهد آورد. قدم سوم این است که با بصیرت پاسخ دهیم.

حال که می‌دانیم چگونه شفا را به وجود بیاوریم، نیازی نیست منتظر رنج شویم تا با آمدنش ما را شگفت‌زده کند. هنگامی که حضور آگاهانه ما در لحظه کامل و قوی است، نیازی نیست که منتظر دانه‌های رنج شویم که به‌طور غیرمنتظره شکوفا شوند. می‌دانیم که آن‌ها در زیرزمین آگاهی اندوخته ما وجود دارند. می‌توانیم آن‌ها را بالا و به آگاهی ذهنی دعوت کنیم و نور حضور آگاهانه‌مان را روی آن‌ها بتابانیم.

کنار آمدن با رنج مانند سروکار داشتن با مار سمی است. برای اینکه بتوانیم بدون آسیب زدن به خودمان با مار سروکار کنیم باید درباره مار بیاموزیم و خودمان هم قوی‌تر و محکم‌تر شویم. در آخر این فرآیند، ما برای مواجهه با مار آماده خواهیم بود. اگر هرگز با آن روبرو نشویم، یک روز او ما را شگفت‌زده می‌کند و از نیش مار خواهیم مرد. دردی را که ما در درجات عمیق آگاهی‌مان حمل می‌کنیم، همین‌گونه است. هنگامی که بزرگ شد و با آن روبرو شدیم، اگر تمرین نکرده باشیم و در حضور آگاهانه در لحظه قوی و پایدار نشده باشیم، هیچ کاری نمی‌توانیم بکنیم. ما فقط هنگامی که آماده هستیم باید رنجمان را به بالا دعوت کنیم. سپس هنگامی که بالا آمد، می‌توانیم در آرامش با آن کنار بیاییم. برای تبدیل رنجمان، با آن جنگی نمی‌کنیم یا سعی نمی‌کنیم از دست او خلاص شویم. خیلی ساده آن را در نور حضور آگاهانه در لحظه شستشو می‌دهیم.

شش

شفای کودک درون

ما به‌عنوان کودک، آسیب‌پذیر بودیم. خیلی ساده آسیب می‌دیدیم. نگاهی تند از پدرمان می‌توانست ما را بدبخت کند. یک کلمه خشن از مادرمان می‌توانست در قلبمان زخم ایجاد کند. به‌عنوان یک بچه کوچک، احساسات بسیاری داشتیم اما ابراز خودمان سخت بود. ما سعی کردیم و سعی کردیم. گاهی، حتی اگر کلماتی پیدا کردیم، بزرگ‌سالان دوروبر نتوانستند ما را بشنوند، گوش ندادند یا اجازه صحبت به ما ندادند. می‌توانیم به خانه برویم و با کودکان صحبت کنیم، به کودک درونمان گوش دهیم و مستقیماً به او پاسخ دهیم. حتی خود من با وجودی که از والدینم عشق و مراقبت را دریافت کردم این کار را انجام دادم. این تمرین به طرز فاحشی به من کمک کرد. کودک هنوز آنجاست و شاید عمیقاً زخمی شده است. ما برای مدت طولانی از کودک درونمان غفلت کرده‌ایم. باید بازگردیم و برای کودک درونمان آرامش، عشق و مراقبت بیاوریم.

مراقبه روی کودک پنج‌ساله

این مراقبه می‌تواند هنگام نشستن، راه رفتن یا هر دو انجام شود. بسیار مهم است که مکانی آرام پیدا کنید، مکانی که بتوانید در آن راحت و آرام و بدون مزاحمت برای حداقل پنج دقیقه بمانید. همان‌طور که دم و بازدم را انجام می‌دهید، می‌توانید این کلمات را به خودتان بگویید.

دم، خودم را به‌عنوان کودکی پنج‌ساله می‌بینم.

بازدم، من با مهر به کودک پنج‌ساله درونم لبخند می‌زنم.

در ابتدا شاید بخواهید تمام جمله را بگویید، سپس اگر بخواهید می‌توانید فقط کلمات کلیدی را استفاده کنید:

من پنج‌ساله.

لبخند با مهر.

کودک پنج‌ساله درون نیازمند شفقت و توجه زیادی است. بسیار خوب است که هرروز چنددقیقه‌ای بنشینیم و این مراقبه را تمرین کنیم. این کار بسیار شفاف‌بخش و مایه تسلی خواهد بود، چرا که کودک پنج‌ساله درون ما هنوز زنده است و نیاز به مراقبت دارد. با اذعان و ارتباط، می‌توانیم ببینیم که این کودک به ما پاسخ می‌دهد و احساسی بهتر دارد. اگر

او احساس بهتری داشته باشد، ما هم احساس بهتری داریم و احساس رهایی عظیمی می‌کنیم.

کودک درون ما فقط ما نیستیم. والدین ما هم به‌عنوان کودک رنج کشیدند. حتی به‌عنوان بالغ نیز غالباً نمی‌دانستند چگونه رنجشان را مدیریت کنند، بنابراین آن‌ها موجب رنج کودکانشان شدند. آن‌ها قربانی رنج خودشان بودند و سپس کودکانشان نیز قربانیان رنج آن‌ها شدند. اگر قادر نباشیم رنج درونمان را تبدیل کنیم، آن را به کودکانمان منتقل خواهیم کرد. هر والدی یک کودک پنج‌ساله، شکننده و آسیب‌پذیر بوده است.

پدرم و من حقیقتاً دو وجود جداگانه نیستیم. من امتداد او هستم بنابراین او در درون من است. کمک به پسر پنج‌ساله درونم که پدرم در من هست هر دوی ما را در آن واحد شفا می‌دهد. با کمک به دختر پنج‌ساله که مادرم است و هنوز در من است، به او کمک می‌کنم که متحول و آزاد شود. من تداوم مادرم هستم. آن دختر کوچولو که زخمی شده است و رنج بسیار برده، در درون من زنده است. اگر بتوانم پدر یا مادر درونم را متحول کرده و شفا دهم، قادر خواهم بود در بیرون خودم نیز به آن‌ها کمک کنم. این مراقبه، شفقت و درک را به وجود می‌آورد که خودمان و والدینمان را به‌عنوان کودکان پنج‌ساله نشانه می‌گیرد.

ما درباره درک بسیار سخن گفته‌ایم. اما آیا هیچ درکی بالاتر از این هست؟ هنگامی که می‌توانیم بخندیم، می‌دانیم که برای مادر و پدرمان می‌خندیم و مادر و پدرمان را آزاد می‌کنیم. اگر به این شکل عمل کنیم، سپس تمام سؤالاتی شبیه این که موجب رنج مردم می‌شود، بی‌معنا می‌شود: من چه کسی هستم؟ آیا مادرم واقعاً مرا می‌خواست؟ آیا پدرم

واقعاً مرا می‌خواست؟ زندگی من چه معنایی دارد؟

نیازی نداریم که به سرزمین اصلی مان، ایرلند، چین و... برویم تا ریشه‌هایمان را بیابیم. فقط لازم است که با هر سلولی در بدنمان مرتبط شویم. پدر، مادر و تمام نیاکانمان به شکل بسیار حقیقی در تمام سلول‌های بدنمان حضور دارند حتی در باکتری‌ها. درک آگاهانه از طریق تمام نسل‌ها، موجودات حساس و موجوداتی که غیر حساس نامیده می‌شوند به ما رسیده است. ما هم پدر و هم کودک هستیم. گاهی به‌عنوان پدر یا مادر آشکار می‌شویم و گاهی به‌عنوان کودک خود را نشان می‌دهیم. به‌محض تولد میوه گواوا (Guava)، دانه‌های گواوا در آن هست، پس از همان لحظه او یک مادر یا یک پدر است. می‌توانیم مانند این تمرین کنیم:

دم: پدرم را به‌عنوان کودکی پنج‌ساله می‌بینم.

بازدم: به پدرم به‌عنوان کودکی پنج‌ساله لبخند می‌زنم.

پدر، پنج‌ساله.

لبخند با شفقت.

پدر شما، قبل از آنکه پدر شود، کودکی پنج‌ساله و کاملاً آسیب‌پذیر بود. او به‌راحتی می‌توانست به‌وسیله پدر بزرگ یا مادر بزرگتان یا بقیه مردم آسیب ببیند. بنابراین، اگر گاهی سخت‌گیر یا خشن بود، شاید به این

دلیل بود که با پسر پنج‌ساله درونش این‌گونه رفتار شده بود. شاید او به‌عنوان یک بچه کوچک زخمی شده بود.

اگر این را درک کنید، شاید دیگر از دست او عصبانی نشوید. شاید که برایش رحم و شفقت داشته باشید. اگر شما تصویری از پدر پنج‌ساله‌تان هستید، می‌توانید در طی مراقبه به آن بنگرید. به او زمانی که پنج‌ساله بود بنگرید و دم و بازدم انجام دهید و کودک پنج‌ساله را خواهید دید که هنوز در او و در شما نیز زنده است.

هنگامی که مادر شما پنج‌ساله بود، او نیز آسیب‌پذیر و شکننده بود. شاید او به‌راحتی زخمی می‌شد و معلم یا دوستی که برای شفا به او کمک کند، نداشته است. بنابراین زخم و رنج در او ادامه یافته و به این دلیل گاهی با شما با نامهربانی رفتار می‌کرده است. اگر بتوانید مادرتان را به‌عنوان یک دختر پنج‌ساله شکننده ببینید، آنگاه می‌توانید به‌راحتی او را با شفقت ببخشید. دختر پنج‌ساله که مادر شما بود هنوز در شما و او زنده است.

دم: مادرم را به‌عنوان کودکی پنج‌ساله می‌بینم.

بازدم: من به این دختر پنج‌ساله زخمی که مادرم بوده است لبخند می‌زنم.

مادر، پنج‌ساله.

لبخند با شفقت.

اگر جوان هستید، مهم است که تمرین شفا دادن کودک پنج‌ساله درونتان را انجام دهید. به عبارت دیگر، اگر فرزندی داشته باشید، کودک زخمی‌تان را به فرزندان منتقل می‌کنید. اگر شما تاکنون کودک زخمی‌تان را به پسر یا دخترتان منتقل کرده‌اید، هنوز دیر نیست. باید همین حالا برای شفای کودک درونتان اقدام کنید و به پسر یا دخترتان کمک کنید که کودک زخمی‌ای را که به آن‌ها منتقل کرده‌اید را شفا دهند.

همه ما، به‌عنوان والدین و کودک، می‌توانیم با هم تمرین کنیم و کودک زخمی درون خودمان و درون کودکان را شفا دهیم. این تمرینی ضروری است. اگر بتوانیم در انجام این عمل موفق شویم، ارتباط بین ما و خانواده‌مان بهتر خواهد شد. درک متقابل ممکن خواهد بود.

ما در کودکانمان هستیم. ما خودمان را کاملاً به آن‌ها منتقل کرده‌ایم. پسران و دختران ما امتداد ما هستند. پسر ما و دختر ما، ما است و آن‌ها ما را به آینده خواهند برد. اگر زمانی برای عشق‌ورزی با شفقت و درک به کودکانمان داشته باشیم، آن‌ها از این منتفع خواهند شد و آینده را برای خودشان، کودکانشان و نسل‌های آینده بهتر می‌سازند.

شنیدن کودک درون

برای خوب مراقبت کردن از خودمان، باید به عقب بازگردیم و از کودک زخمی درونمان مراقبت کنیم. شما باید هرروز بازگشت به کودک زخمی‌تان را تمرین کنید. باید مانند برادر یا خواهری بزرگ، او را با محبت در آغوش بگیرید.

باید به کودک زخمی درونمان گوش فرا دهیم. کودک زخمی درونمان

اینجا در لحظه حال است و می‌توانیم همین حالا او را شفا دهیم. «کودک زخمی عزیز کوچک من، به خاطر تو اینجا هستیم و آماده‌ام که تو را بشنوم. لطفاً تمام رنج‌ها و تمام دردهایت را برایم بگو. من اینجا هستم و واقعاً می‌شنوم.» هنگامی که مراقبه نشسته انجام می‌دهیم، می‌توانیم کودک را در آغوش بگیریم و اگر ضرورت دارد با کودکمان گریه کنیم. می‌توانیم داخل جنگل برویم و این کار را انجام دهیم و اگر بدانید که چگونه به‌سوی او بازگردید و هرروز برای پنج یا ده دقیقه به او گوش دهید، شفا حاصل خواهد شد.

در میان ما مردمی هستند که این کار را انجام می‌دهند و بعد از یک دوره تمرین رنجشان کاهش می‌یابد و تحول حاصل می‌شود. بعد از چنین تمرینی، می‌بینیم که رابطه بین ما و دیگران بسیار بهتر و آسان‌تر می‌شود. صلح و عشق بیشتر را در خود می‌بینیم.

صحبت کردن با کودک درون

کودک درون شما و شما واقعاً دو تا نیستید ولی واقعاً یکی هم نیستید. شما همدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهید. به‌عنوان بالغ می‌توانیم حضور آگاهانه در لحظه را تمرین کنیم و از کودک درونمان بخواهیم که در تمرین به ما بپیوندد. کودک درون به همان اندازه بالغ، واقعی است. مانند دانه ذرت که هنوز در گیاه ذرت است. آنجاست، فقط مسأله گذشته نیست. بنابراین اگر گیاه ذرت بداند که دانه اصلی ذرت است، ارتباط ممکن است. اگر تمایل بازگشت به گذشته و تجربه مجدد خاطرات دردناک را داشته باشیم، باید آگاه باشیم که ما و کودک درونمان به گذشته بازمی‌گردیم

و آن تجربه‌ها، ترس‌ها و امیالمان را دوباره زندگی می‌کنیم. آنگاه این تبدیل به یک عادت می‌شود و که آن را نمی‌خواهیم چون کمکی به ما نمی‌کند.

به‌جای آن، با کودک درونمان صحبت می‌کنیم. از او دعوت می‌کنیم که بالا و بیرون بیاید و با زندگی در لحظه حال آشنا شود. ماندن در لحظه حال یک تمرین و آموزش است. تا زمانی که در لحظه حال حضور داریم، از آسیب‌های گذشته رنج نمی‌کشیم. در لحظه حال می‌توانیم تشخیص دهیم که شگفتی‌ها و شرایط مثبت بسیار هست، بنابراین گرفتن دست کودک درونمان و بازی کردن با او و در تماس عمیق با این شگفتی‌های زندگی قرار گرفتن، حقیقتاً تمرین لازم دارد. بعضی وقت‌ها نیاز به حمایت داریم، کسی که به او اعتماد کنیم تا کم‌کم آن کند در حال بمانیم چه که برای لغزیدن به گذشته تمایلی طبیعی وجود دارد.

انواع خواسته‌های ما ادامه خواسته اولیه و اصلی امنیت است. کودک کوچک درون ما نگرانی و ترسش ادامه دارد. در لحظه حاضر هیچ مشکل و ترسی نیست. اگر در حال حاضر مشکلی نداریم، مفهومش این است که مشکلی نداریم. چرا ناراحتی و ترس را ادامه می‌دهیم؟ باید آن خرد را به کودک درون منتقل کنیم. نیاز داریم به کودک درونمان بگوییم تا بداند که دیگر نیازی به ترسیدن نیست.

می‌توانیم به بالای تپه برویم تا تنها باشیم، در بین درختان آلو یا تاکستان قدم بزنیم و با کودک درونمان صحبت کنیم. می‌توانیم بگوییم: «خواهر کوچک عزیزم/ برادر کوچک عزیزم، می‌دانم که رنج‌برده‌ای.

تو کودک درون من هستی. من تو هستم. ما بزرگ شده‌ایم. پس دیگر ترس. ما در امنیت هستیم. ما توانایی مراقبت از خودمان را داریم. با من بیا و در لحظه حال باش. اجازه نده که گذشته ما را زندانی کند. دستم را بگیر و بگذار باهم قدم بزیم. بگذار از هر گام لذت ببریم.»

ما باید حقیقتاً با کودک درونمان صحبت کنیم، بلند - نه فقط فکر کردن به آن، بلکه انجام آن. شاید دوست داشته باشید هرروز با کودکتان حرف بزنید. شفا حاصل خواهد شد و کودک شما در زندگی شما، به شما ملحق خواهد شد. می‌توانیم با کودکمان حرف بزیم، دستش را بگیریم و او را به لحظه حال بیاوریم که از زندگی در اینجا و اکنون لذت ببرد. اگر ما پانزده دقیقه برای صحبت به این طریق با کودک درون آسیب‌دیده‌مان داشته باشیم، می‌توانیم آن ترس قدیمی را نشان دهیم.

به جوشیدن آب در یک ظرف دردار فکر کنید. بخار در را به طرف بالا هل می‌دهد. اگر ما در ظرف را برداریم، بخار می‌تواند از ظرف خارج شود و دیگر مشکلی نیست. بخار دیگر فشاری ایجاد نمی‌کند، رها شده است.

به همین شکل اگر با کودکمان صحبت کنیم تا ترس اولیه از کودکی را به نور آگاهی بیاورد و نشان دهد، می‌توانیم شفا را آغاز کنیم. باید کودکمان را مطمئن کنیم که ترس حقیقی است، اما دیگر اساسی ندارد، ما فردی بالغ هستیم و می‌توانیم از خودمان مراقبت و دفاع کنیم.

مکالمه با کودک درونتان

ما باید با کودک صحبت کنیم و مهم است که به کودک هم اجازه

دهیم که صحبت کرده، خودش را ابراز کند. اگر هنگامی که کودک بودیم شانس صحبت نداشتیم، الآن فرصتی برای کودک کوچک ما است که سخن بگوید.

دو کوسن روبروی هم بگذارید. روی یک کوسن بنشینید و به کوسن دیگر نگاه کنید. تجسم کنید خودتان به عنوان یک کودک پنج یا چهار یا سه ساله آنجا نشسته‌اید و با او صحبت کنید: «کودک درون عزیزم، می‌دانم که آنجا هستی. تو زخمی هستی، می‌دانم. رنج بسیار کشیده‌ای. می‌دانم که این حقیقت است چه که من تو بوده‌ام. اما حالا به عنوان بالغ تو با تو سخن می‌گویم و می‌خواهم به تو بگویم که زندگی شگفت‌انگیز است با عناصر بسیار زیاد نو شدن و شفا. بگذار به گذشته کشیده نشویم، تا دوباره و زیاد رنج گذشته را تجربه نکنیم. اگر چیزی برای گفتن به من داری، لطفاً به من بگو.» سپس روی کوسن دیگر بنشینید. شما می‌نشینید یا اگر بخواهید به عنوان یک دختر یا پسر سه ساله روی آن دراز می‌کشید و با زبان بچه‌گانه صحبت می‌کنید. می‌توانید شکوه کنید. شکایت کنید که شکننده، آسیب‌پذیر و بدون کمک هستید، نمی‌توانید کاری کنید و می‌ترسید. شما حضور یک فرد بالغ را نیاز دارید. سعی می‌کنید آن را بیان کنید و نقش کودک درون را بازی می‌کنید. اگر احساسات یا ترس بالا آمد، خوب است. ترس واقعی را حس می‌کنید. اشتیاق واقعی برای داشتن کسی نزدیک به خود برای محافظت از شما و کارهایی از این قبیل را حس می‌کنید.

سپس روی کوسن دیگر می‌روید و می‌گویید: «خوب به تو گوش دادم کودک درونم و کاملاً رنجت را درک کردم، اما می‌دانی ما بزرگ‌شده‌ایم

و الآن یک بزرگسال هستیم. حال ما قادریم از خودمان دفاع کنیم. حتی می‌توانیم به پلیس زنگ بزنیم. می‌توانیم جلوی فرد دیگر را بگیریم تا کاری که نمی‌خواهیم را انجام ندهد و می‌توانیم خودمان هر کاری را انجام دهیم. ما به بزرگسال دیگری نیاز نداریم، ما به هیچ‌کس نیاز نداریم. ما کاملاً می‌توانیم خودمان باشیم. ما واقعاً به کسی دیگر نیاز نداریم تا خودمان باشیم. ما تمایل داریم که شخص دیگر نقش ماما یا بابا را بازی کند اما این فقط یک حس است. حقیقت ندارد. من تجربه کرده‌ام که در خودمان می‌توانیم کافی باشیم، می‌توانیم خودمان را کامل کنیم. نیازی به شخص دیگر نداریم تا ما را آرام کند و کارها را برایمان آسان کند.»

اگر تغییر کوسن یا حتی بلند صحبت کردن را دوست ندارید می‌توانید بدون این‌ها تمرین را انجام دهید. اگر هرروز پنج یا ده دقیقه به این شکل با کودکتان صحبت کنید و او را بشنوید، شفا حاصل خواهد شد.

نامه نوشتن به کودک درونتان

شما می‌توانید به کودک کوچک درونتان نامه یک، دو یا سه صفحه‌ای بنویسید و در آن بگویید که شما حضور او را درک کرده‌اید و هر کاری را برای شفای زخم‌هایش انجام می‌دهید. بعد از نوشتن چندین نامه به کودک درونتان، توجه کنید که شاید کودک درون شما چیزی برای نوشتن به شما داشته باشد!

خوشی‌ها را با کودک درونتان سهیم شوید

راه دیگری که می‌توانید مطمئن شوید که کودک کوچک درون شما احساس امنیت می‌کند این است که از کودک درونتان دعوت کنید که با شما بیرون بیاید و روی زمین در لحظه حال بازی کند. هنگامی که از یک کوه زیبا بالا می‌روید از کودک درونتان دعوت کنید با شما به کوهنوردی بیاید. هنگامی که غروب زیبا را مشاهده می‌کنید، از او دعوت کنید که با شما غروب را نظاره کند و از آنجا لذت ببرد. اگر این کار را برای چند هفته یا چند ماه انجام دهید، کودک زخمی درون شما شفا را تجربه خواهد کرد.

با دوستان حمایتگر و همراه به تمرین بنشینید

هنگامی که به‌عنوان کودک عمیقاً زخمی شده‌ایم، سخت است که اعتماد کنیم و عشق بورزیم همچنین سخت است که اجازه دهیم کسی به ما عشق بورزد، اما در این تمرین، توصیه این است که به خانه بازگردیم و از کودک زخمی‌مان مراقبت کنیم، حتی اگر این کار سخت باشد. ما به دستورالعملی نیاز داریم که چگونگی انجام این کار را به ما نشان دهد، بنابراین در درد درونمان غرق نمی‌شویم. حضور آگاهانه در لحظه را تمرین می‌کنیم که به‌قدر کافی قوی شود. همچنین انرژی حضور آگاهانه دوستانمان می‌تواند به ما کمک کند. شاید بار اولی که به خانه می‌رویم، نیاز به یک یا دو دوست داشته باشیم تا کنار ما بنشینند و با ما تمرین کنند و به ما حمایت و انرژی حضور آگاهانه در لحظه را

بدهند، بخصوص کسانی که در این تمرین موفق بوده‌اند. هنگامی که دوستی نزدیک ما می‌نشیند و دستانمان را می‌گیرد، انرژی او را با انرژی خودمان مخلوط می‌کنیم و به خانه می‌رویم تا کودک زخمی درونمان را در آغوش بگیریم.

اگر همراهان همیشگی هم‌دل دارید، پس تمرین شما آسان‌تر خواهد بود، تمرین کردن به تنهایی، بدون حمایت برادران و خواهران، بخصوص برای کسانی که تازه شروع کرده‌اند بسیار سخت خواهد بود. حمایت گرفتن از یک گروه همراه و برادران و خواهرانی برای کمک، هدایت و حمایت در لحظات مشکل و سخت، بسیار اهمیت دارد.

هفت

آشتی

ما تمایل به سرزنش دیگران داریم، انگار که آن‌ها از ما جدا هستند. بنابراین باید عمیقاً نگاه کرده، پرسیم: آیا هرروز رشد می‌کنیم؟ آیا هرروز شادتر هستیم؟ آیا در هماهنگی بیشتر با خودمان و به یک اندازه با اطرافیان دوست‌داشتنی و دوست‌داشتنی هستیم؟

آنچه دیگر افراد می‌گویند یا انجام می‌دهند نباید روی ما تأثیر بگذارد. ما هنوز می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم. می‌توانیم به‌جای قضاوت و ارزیابی مردم و رفتار کردن به طریقی که در اطرافمان جنگ ایجاد کند، برای کمک حقیقی به مردم، بیشترین تلاشمان را بکنیم.

هنگامی که دست چپ ما زخمی شده است، نمی‌گوییم: «دست احمق! چطور توانستی این کار را بکنی؟» ما به‌طور طبیعی از دست چپمان مراقبت می‌کنیم و در نتیجه می‌تواند شفا یابد. به این طریق می‌توانیم مردم دیگر که خیلی خوب نیستند را در خانواده یا جامعه ببینیم، کسانی که به‌راحتی آسیب می‌بینند و مشکلات زیادی دارند. نمی‌گوییم: «تو درست

رفتار نکردی، باید تغییر کنی.» می‌توانیم بیاموزیم که از آن‌ها مراقبت کنیم همان‌طور که از دست چپ آسیب‌دیده‌مان، مراقبت می‌کردیم.

هنگامی که از کسی عصبانی هستیم، به این دلیل است که نمی‌توانیم بسیاری از عناصر را که واقعاً او نیست، در او ببینیم. ما نمی‌بینیم که فرد بر مبنای انرژی عادی که به او منتقل شده است، رفتار می‌کند. هنگامی که عمیق‌تر نگاه کنیم، می‌توانیم این شخص را راحت‌تر بپذیریم. این نکته درباره خود ما هم حقیقت دارد. هنگامی که بتوانیم به درون خودمان بنگریم، تمام عواملی که از افراد دیگر آمده است مثل والدین، نیاکان و همچنین محیط‌مان را می‌توانیم ببینیم، آنگاه درمی‌یابیم که بسیاری از شدت عمل‌ها و سختگیری‌ها نسبت به خودمان و دیگران از ریشه‌های دیگر و عوامل دیگری می‌آیند. می‌توانیم ببینیم: «آه، این پدر بزرگ من است که دوستانم را قضاوت می‌کند.» هر فعل و انفعالی که با قصد و بدون قضاوت اتفاق می‌افتد، موجب می‌شود که حضور آگاهانه در لحظه درباره اینکه اندیشه، گفتار و کردارمان فقط مربوط به ما به تنهایی نیست افزایش یابد. نیاکان ما هر روز در ما امتداد می‌یابند. با این درک، می‌توانیم راهی برای حل مسائلی که با دیگران داریم پیدا کرده با آن‌ها به صلح برسیم.

ادراکات غلط

به این دلیل که اغلب در تله تصاویر رنج‌های گذشته گیر می‌افتیم، به‌سادگی ادراکات غلط را رشد می‌دهیم و با دیگران به‌گونه‌ای رفتار

می‌کنیم که رنج بیشتر می‌آورد. تصور کنید، از شخصی عصبانی هستیم چراکه باور داریم این شخص تلاش می‌کند بر رنج ما بیفزاید. این دریافت ما است. باور داریم که قصد شخص دیگر این است که بر رنج ما بیفزاید و زندگی را برای ما عذاب‌آور کند. این درک برای ما خشم و برای تمام کسانی که درگیر ماجرا هستند، رنج بیشتر به همراه دارد.

به‌جای کتک‌کاری، می‌توانیم از تنفس و گام برداشتن آگاهانه در لحظه برای ایجاد آگاهی و بصیرت استفاده کنیم. می‌توانیم دم و بازدم انجام داده، رنج درون و ادراکات اشتباه خودمان و رنج و ادراکات اشتباه در شخص دیگر را ببینیم. ما شاید به درجه‌ای از آگاهی رسیده باشیم، اما دیگری نرسیده باشد چه که او نمی‌داند چگونه رنج خود را اذعان و مدیریت کرده، از جایگاه فعلی‌اش خارج شود. او رنج می‌برد و موجب رنج خودش و اطرافیانش می‌شود.

به‌محض اینکه این را دیدیم، راه دیگری برای نگاه به آن داریم. ما رنج را در او دیده، میدانیم که او چگونه مدیریت رنجش را نمی‌داند. هنگامی که قادر هستیم رنج او و موقعیتش را ببینیم، شفقت ایجاد می‌شود. هنگامی که شفقت ایجاد شد، خشم تحول یافته است. ما در مسیر تنبیه عمل نخواهیم کرد چه که دیگر خشمی نداریم.

این مداخله بصیرت است. می‌توانیم با بصیرت‌مان نجات یابیم، چه که او به درست کردن ادراکات اشتباهمان کمک می‌کند. هنگامی که آنجا ادراکات غلط نباشند، خشم، ترس و یأس دیگر نیستند. به‌جای آن شفقت داریم و آرزومند کمک هستیم. خواست و اراده مبنای تمام رفتارهای ما است.

هنگامی که ما ادراکات اشتباه داریم، محرک ما، خواست ما در واکنش نشان دادن به طریقی است که رنج بیشتر ایجاد کند. با بصیرت و شهود، خواست و اراده ما، خواست و اراده خوبی می‌شود. ما با اشتیاق کمک کردن و نه تنبیه کردن تحریک می‌شویم. هنگامی که انگیزه ما چنین است، احساس بهتری داریم، حتی زمانی که هنوز هیچ کاری نکرده‌ایم، فوراً منافع تمرین را دریافت می‌کنیم. شخص دیگر، کسی که ما فکر می‌کردیم موجب رنج ما بوده است، بعداً از این منافع سود خواهد برد.

شفای روابطمان با خانواده

شاید پدری داشتیم که به ما به‌عنوان یکی از دارایی‌هایش مثل خانه، پول یا ماشین نگاه می‌کرد. اگر چنین پدری داشتیم، احتمالاً فکر می‌کرده که چون بچه او بودیم می‌توانسته با ما هر کاری انجام دهد. او به ما به‌عنوان یک شخص، یک موجود بشری با حق اندیشیدن، عمل کردن و دنبال کردن آنچه باور داشتیم زیبا، خوب و حقیقت است، نگاه نمی‌کرد. او فقط از ما می‌خواست مسیری که برایمان ترسیم کرده را ادامه دهیم. چرا برخی از پدرها این گونه‌اند؟ پدرانی هستند که متفاوت‌اند و قادرند با کودکانشان مانند موجودات آزاد و با احترام زیاد رفتار کنند.

اگر پدرمان با ما بدرفتاری کرده، شاید به این دلیل است که درمانده بوده است. تربیت و محیط زندگی به او آموزش نداده که چگونه حس کند یا عشق و درکش را ابراز کند. اگر ما او را سرزنش کنیم، اگر بخواهیم او را تنبیه کنیم، رنج بیشتری خواهد کشید، همین. به این طریق نمی‌توانیم

به او کمک کنیم. اما هنگامی که او را به‌عنوان یک فرد درمانده درک کنیم، خشممان نسبت به پدرمان ناپدید می‌شود. پدرمان تبدیل به کسی می‌شود که به عشقمان بیش از تنبیهمان نیاز دارد.

البته اگر پدرمان از نظر جسمانی یا روانی به ما آسیب می‌زند، بهتر است که دوروبر او نباشیم و خودمان را در جای امنی نگاه‌داریم. اما فرار و دوری از پدر، فقط درد و رنج را برای هردوی ما افزایش خواهد داد. اگر ما در رابطه با والدینمان حضور آگاهانه در لحظه را تمرین نکنیم، برای همه جهنم می‌سازیم. هرزمانی که والدین و کودکان دعوا می‌کنند، کودکان می‌بازند، چه که کودکان قرار نیست با زبانی که والدین آن‌ها استفاده می‌کنند، به آن‌ها پاسخ دهند. شاید والدین، کودکانشان را کتک بزنند ولی کودکان نمی‌توانند والدین را کتک بزنند. شاید والدین با کلمات کودکانشان را مورد سوءاستفاده قرار دهند، ولی کودکان نمی‌توانند این کار را بکنند. به این دلیل که آن‌ها نمی‌توانند خشمی را که دریافت می‌کنند، ابراز دارند، مریض می‌شوند. خشمی که آن‌ها دریافت می‌کنند، در وجود آن‌ها می‌ماند و راهی برای خروج و ابراز شدن جستجو می‌کند. اگر به‌عنوان یک جوان با خودمان به‌درستی رفتار نکنیم و به خودمان آسیب بزنیم، به این دلیل است که هیچ راه دیگری برای ابراز خشم درونمان نداریم. ما قربانیان خشونت هستیم که از والدین و جامعه‌مان دریافت کرده‌ایم.

والدین ما به‌اندازه کافی دانا نبودند که خشمشان را از کودکانشان دور نگه‌دارند، حتی اگر قصد آن‌ها عشق ورزیدن به ما و خوشحال کردن ما بوده است. مردی جوان را که پزشکی می‌خواند می‌شناسم. پدرش دکتر

بود. مرد جوان شبیه نسل جوان ترها بود که با خودش عهد کرده است که شبیه پدرش نخواهد شد. اما وقتی خودش پدر شد، دقیقاً کارهایی را که پدرش با او کرده بود، انجام داد. او بر سر فرزنداناش فریاد می‌زد و هرروز از آن‌ها انتقاد می‌کرد.

به‌عنوان کودک، ما عهد می‌بندیم که برعکس آنچه پدرانمان انجام داده‌اند، انجام دهیم. ولی باز هنگامی که خودمان بچه‌داریم، غالباً همان عادات والدینمان را تکرار می‌کنیم. این چرخه (samsare) سامساره است، امتداد رنج‌های زندگی از نسلی به نسل دیگر. ما به این دلیل تمرین می‌کنیم که چرخه سامساره را قطع کنیم و عاداتمان را متوقف کرده، از تأثیرگذاری آن‌ها روی رابطه‌مان با فرزندانمان جلوگیری کنیم.

دو نسل باید خشونت را که به ما و مردمی که به آن‌ها عشق می‌ورزیم لطمه می‌زند را تشخیص دهند. هر دو طرف باید راهی را برای نگرش عمیق جستجو کند، چه که هر دو نسل فقط قربانی هستند، کودکان فکر می‌کنند که آن‌ها قربانیان والدینشان هستند و والدین فکر می‌کنند که قربانیان کودکانشان هستند. ما سرزنش یکدیگر را ادامه می‌دهیم. ما این حقیقت را که خشونت در درون هر دوی ما است را نمی‌پذیریم. به‌جای جنگیدن با یکدیگر، باید به‌عنوان والدین و کودکان یا به‌عنوان شریک و همراه دور هم جمع شویم و راه‌حلی پیدا کنیم. فقط به این دلیل که رنج کشیدیم، به این معنا نیست که موجب رنج یکدیگر شویم. هرکدام از ما به دلیل عوامل مشابهی رنج کشیدیم. بنابراین باید به‌جای دشمن بودن با یکدیگر متحد شویم. مقدار رنج درونمان برای اینکه ما را متوجه این سازد که اشتباهات مشابه نکنیم، کافی است. بودا گفت: «تمرین کنید

که عمیقاً به داخل طبیعت هر چیزی که پیش می‌آید، نگاه کنید.»
هنگامی که شروع به درک طبیعت آن و چگونگی آمدنش کردیم آنگاه در
مسیر آزادی هستیم.

پس شریک باید به طرف شریکش، دوست باید به طرف دوستش و مادر
به سمت دخترش بیاید و روی این حقیقت که هردوی ما رنج کشیده‌ایم
و هردوی ما خشونت، نفرت و پریشانی درونی داشته‌ایم، با یکدیگر به
تفاهم برسیم. به جای درافتادن با یکدیگر و سرزنش، با کمک یک معلم
یا جامعه باید به هم کمک و باهم تمرین کنیم.

وسعت قلبمان

من مرد جوانی را می‌شناسم که از پدرش عصبانی بود و می‌گفت:
«نمی‌خواهم هیچ کاری با پدرم داشته باشم.» ما می‌فهمیم. او احساس
می‌کرد که تمام رنجش از پدرش می‌آمد و می‌خواست که کاملاً جدای
از پدرش باشد. او می‌خواست که کاملاً از آن بخش وجودش جدا شود.
اما اگر عمیقاً نگاه کند، خواهد دید که حتی اگر او از پدرش با تمام
وجودش متنفر است، پدرش است، او امتداد پدرش است. تنفر از پدرش،
تنفر از خودش است. هیچ راهی جز پذیرش پدرمان نیست. اگر قلبمان
کوچک است، هنوز نمی‌توانیم او را در آغوش بگیریم، باید قلبی وسیع
داشته باشیم. چگونه می‌توانیم قلبمان را وسعت دهیم، تا فضای کافی
برای در آغوش گرفتن پدرمان داشته باشیم؟

تمرین نگاه کردن عمیق تنها تمرینی است که کمک می‌کند قلب ما بسط

پیدا کند تا وسیع و غیرقابل اندازه‌گیری شود. قلبی که قابل اندازه‌گیری است، قلب وسیعی نیست. چهار عنصر است که موجب عشق حقیقی می‌شود، چهار ذهن بیکران. مهربانی (maitri) شفقت (karuna)، شادی (mudita) و انصاف و عدالت (upeksha) این چهار عنصر هستند. ما با این عوامل کار می‌کنیم تا قلبمان را به چیزی غیرقابل اندازه‌گیری تغییر دهیم. همان‌طور که قلبمان شروع به وسیع و بزرگ‌تر شدن می‌کند، ما قادریم، هرگونه رنجی را تحمل کنیم. هنگامی که ما رنج درونمان را در آغوش گرفتیم، دیگر از آن رنج نخواهیم برد.

بودا یک قلب وسیع را با زبان خودش توصیف کرده است. اگر کثافتی به داخل آب لیوان بیفتد، ما از آن آب نخواهیم نوشید، آن را بیرون خواهیم ریخت. اما اگر کثافت را درون یک رودخانه وسیع بریزیم، هنوز می‌توانیم از آن آب استفاده کنیم. رودخانه بزرگ است، می‌تواند کثیفی را بپذیرد و ما می‌توانیم آن آب را بنوشیم.

هنگامی که قلبمان کوچک است، نمی‌توانیم مقداری از درد و رنج که توسط شخص دیگر یا جامعه روی ما تأثیر گذاشته است را تحمل کنیم. اما اگر قلبمان وسیع باشد، می‌توانیم درد را در آغوش بگیریم و نیازی نیست از آن رنج ببریم. تمرین چهار ذهن بیکران، قلبمان را مانند رودخانه وسیع می‌سازد.

مراقبه متتا (Metta)

متتا (Metta) یعنی مهربانی، ریشه آن لغت میترا (mitra) است که مفهومی دوست است. مراقبه متتا به ما کمک می‌کند که با خودمان و دیگران

دوست شویم. با آرزوی «باشد که...» شروع می‌کنیم و سپس سطح آرزو را بالاتر می‌بریم و عمیقاً بر همه ویژگی‌های مثبت و منفی موضوع مراقبه، در این مورد، خودمان، نگاه می‌کنیم. آرزوی عشق، هنوز عشق نیست. ما با تمام وجودمان، عمیقاً نگاه می‌کنیم تا درک کنیم. فقط کلمات را تکرار نمی‌کنیم، این کار خود به خودی نیست. ما عمیقاً به بدن، احساسات، نگرش، اشکال ذهنی و آگاهی‌مان نگاه می‌کنیم و فقط در چند هفته، آرزوی عشق، قصدی عمیق می‌شود. عشق به افکار، کلمات و عملکردهای ما وارد می‌شود و توجه خواهیم کرد که آرام، خوشحال و در جسم و روحمان نورانی می‌شویم.

این مراقبه عشق از راه پالایش (Visuddhimagga) که به وسیله بوداقوسا (Buddhaghosa) که در قرن پنجم میلادی تعالیم بودا را تدوین کرده، گرفته شده است. با تمرین این مراقبه عشق روی خودمان («باشد که من») شروع می‌کنیم. تا زمانی که نتوانیم به خودمان عشق و مراقبت بدهیم نمی‌توانیم کمک زیادی به دیگران بکنیم. بعد از آن روی دیگران («باشد که او»، «باشد که آن‌ها») تمرین می‌کنیم؛ اول آن کس که دوست داریم، سپس روی فرد بی‌طرف نسبت به ما، سپس روی کسی که عشق می‌ورزیم و در آخر روی کسی که موجب رنج ما شده است.

باشد که من آرام، شاد و در جسم و روحم نورانی باشم.

باشد که در امنیت و از آسیب آزاد باشم.

باشد که از خشم، پریشانی، ترس و تشویش آزاد باشم.

باشد که بیاموزم تا به خودم با چشمانی سرشار از درک و عشق بنگرم.
باشد که دانه‌های شادی و مهربانی را در خودم تشخیص داده، لمس کنم.
باشد که در خودم منبع خشم، ترس و پندار بیهوده را تشخیص داده، ببینم.

باشد که بدانم چگونه هرروز بذر شادی را در درونم آبیاری کنم.

باشد که قادر باشم بانشاط، استوار و آزاد زندگی کنم.

باشد که از وابستگی و مخالفت رها باشم ولی نه از روی سهل‌انگاری.

عشق، فقط قصد عشق ورزیدن نیست، ظرفیت کاهش درد و ایجاد صلح و خوشبختی است. تمرین عشق ورزیدن، شکیبایی و ظرفیت‌مان را برای تحمل مشکلات و درد و در آغوش گرفتن آن‌ها افزایش می‌دهد. اگر قلبمان وسیع باشد، می‌توانیم درد را بدون رنج در آغوش بکشیم. مفهوم شکیبایی، تلاش برای سرکوب درد نیست.

پیمان صلح

اگر ما، والدین و خانواده‌مان نمی‌خواهیم رنج بکشیم و در دام سرزنش و دعوا بیفتیم، می‌توانیم یک معاهده صلح امضا کنیم.^۱ می‌گوییم: «عزیزم، می‌دانم که بذر خشم در تو هست. می‌دانم که هرزمانی که این بذر

۱. برای دیدن افرادی که در پلام ویلج (plum village) معاهده صلح را امضا کردند، لمس صلح، تیک نات هان (پارالکس پرس - ۲۰۰۹) را ببینید.

را آبیاری می‌کنم تو رنج می‌کشی و موجب رنج من هم می‌شوی. پس با تو پیمان می‌بندم و قول می‌دهم که از آبیاری دانه خشم در تو خودداری کنم. البته قول می‌دهم که دانه خشم درون خودم را نیز آبیاری نکنم. عزیزم، لطفاً ببین که آیا تو هم می‌توانی عهد مشابهی ببندی. در زندگی روزانه‌ات لطفاً هر آنچه بذر خشم و خشونت را در تو آبیاری می‌کند، نخوان، نبین یا مصرف نکن. می‌دانی که من هم بذر خشم را در درونم دارم که به‌اندازه کافی بزرگ است و هرزمانی که تو با گفتن چیزی یا انجام عملی این بذر را آبیاری می‌کنی، من رنج می‌کشم و موجب رنج تو هم می‌شوم. پس بیا با آگاهی این بذر خشونت و خشم را در یکدیگر آبیاری نکنیم.»

این بخشی از پیمان صلح است که با افراد موردعلاقه‌مان امضاء می‌کنیم: دوستان و همراهان، والدین یا کودکانمان. اگر بتوانیم افراد دیگر خانواده یا جامعه را به‌عنوان شاهد عهدمان بگیریم، بسیار جالب خواهد بود. بر طبق این معاهده صلح، هر زمان که خشم ما بالا آمد، هیچ‌چیزی نمی‌گوییم یا هیچ‌کاری انجام نمی‌دهیم. به خانه می‌رویم، به خشمان توجه کرده، تمرین نگاه عمیق به درون آن را انجام می‌دهیم تا منبع رنجمان را شناسایی کنیم.

اولین آگاهی که احتمالاً می‌گیریم این است که منبع اصلی رنج ما دانه خشم درون خود ما است و افراد دیگر فقط عوامل ثانویه هستند. می‌توانیم به افراد دیگر نگاه کرده، ببینیم که نمی‌دانند که چگونه تمرین و خشم درونشان را مدیریت کنند. این شخص بسیاری از اوقات رنج کشیده است و قربانی رنج خودش شده است. این طبیعی است، او به کمک بیش از

تنبیه نیاز دارد. دومین آگاهی که احتمالاً پیدا می‌کنیم این است. می‌توانیم جلوتر برویم. اگر این شخص به کمک نیاز داشته باشد، چه کسی به او کمک خواهد کرد؟ و آنگاه می‌فهمیم که ما تنها کسی هستیم که بهتر از هر کسی او را درک می‌کنیم و وظیفه‌داریم به خانه بازگردیم و به او کمک کنیم. هنگامی که اشتیاق کمک در ما به وجود آمد، می‌دانیم که خشم به شفقت تغییر شکل می‌یابد. دیگر رنج نمی‌کشیم. ما با عشق و شفقت، انگیزه پیدا کرده‌ایم تا به خانه بازگردیم و کمک کنیم. من افراد زیادی را در پلالم و یلج (plum village) می‌شناسم که به خانه رفته‌اند و به والدینشان کمک کرده‌اند. آن‌ها دیگر از والدینشان متنفر نیستند.

نامه نوشتن

مرد جوانی را می‌شناسم که خشم زیادی نسبت به مادرش داشت. در جلسه‌ای که او حضور داشت، از تمام کسانی که بودند، خواستم ویژگی‌های مثبت والدینشان را بنویسند. این مرد به خودش گفت: «خوب، نوشتن ویژگی‌های پدرم ساده است. ولی ویژگی‌های مادرم - فکر نمی‌کنم چیز زیادی برای نوشتن باشد.» ولی شروع به نوشتن کرد و خیلی متعجب شد وقتی که ویژگی‌های مثبت مادرش را یکی پس از دیگری نوشت. یک صفحه کافی نبود. او کاغذ را برگرداند و نوشتن را ادامه داد. در طی این مدت او تمرین نگاه عمیق را انجام داد و فهمید که مادرش ویژگی‌های خوب زیادی دارد. او از مادرش فقط به خاطر یک چیز ناراحت

بود و آن خشم، همه چیزهای دیگر را پوشانده بود. در آخر این تمرین مادرش را به عنوان یک شخص شگفت‌انگیز دوباره کشف کرد و در بخش دیگر این تمرین، نشست و یک نامه عاشقانه به مادرش نوشت.

در نامه‌اش گفت: «مادر، من بسیار خوشحالم و افتخار می‌کنم که مادری چون تو دارم.» و تمام ویژگی‌های خوبی را که از او دریافت کرده بود، نوشت. یک هفته بعد او تلفنی از همسرش در ایالات متحده داشت که گفت: «مادرت وقتی نامه‌ات را خواند، بسیار خوشحال بود. او گفت که پسر شگفت‌انگیزش را دوباره کشف کرده است و گفت که اگر مادر خودش هنوز زنده بود، دوست داشت که نامه‌ای شبیه این به او بنویسد.»

بعد از این مکالمه با همسرش، مرد جوان نشست و یک نامه دیگر به مادرش نوشت: «مادر، اگر تو عمیقاً نگاه کنی، خواهی دید که مادر بزرگم در تو زنده است. او در هر سلول از بدن تو هست و مطمئنم که اگر بنشینم و یک نامه به او بنویسم، مادر بزرگ قادر خواهد بود آن را بخواند. برای این کار دیر نیست.» رابطه بین مادر و پسر به زیبایی حفظ شد و زمان زیادی نیاز نداشت.

بر طبق پیمان صلح، اگر ما با تمرین در آغوش گرفتن و نگاه عمیق کردن به درون خشممان، نتوانیم آن را تغییر دهیم، پس باید بگذاریم قبل از تمام شدن بیست و چهار ساعت شخص مقابل از آن باخبر شود. ما حق نگه داشتن خشممان را برای بیش از بیست و چهار ساعت نداریم. باید حرفمان را به او بگوییم. نگه داشتن خشم برای خودمان سالم نیست. به جای آن، به آن شخص می‌گوییم که خشمگین بودیم، رنج کشیدیم

و اگر هنوز احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم به آرامی آن را بیان کنیم، می‌توانیم آن را روی یک تکه کاغذ بنویسیم و بر طبق مبنای پیمان صلح، باید قبل از وقت مقرر آن را به دست او برسانیم.^۲

سه جمله برای آشتی

سه جمله هست که وقتی از دست کسی ناراحت هستیم، آن‌ها را تمرین می‌کنیم. شاید بخواهید آن‌ها را نوشته، در کیف پولتان به‌عنوان یادآور همراه داشته باشید. اولین جمله این است: «عزیزم، من رنجیده‌ام. ناراحت شدم و می‌خواهم تو این را بدانی.» با لحنی مهربان به او حقیقت را می‌گویید که ناراحت هستید و از او رنجیده‌اید. شاید ما احساس تکبر و حق‌به‌جانبی داریم. هنگامی که شخص دیگری می‌آید و از ما می‌پرسد که از چیزی ناراحتی، آیا رنجیده‌خاطری، شاید بگوییم: «من؟ رنجش؟ من اصلاً ناراحت نیستم!» این ضد تمرین است. به جای آن می‌گوییم: «عزیزم، من رنجیده‌ام، واقعاً رنجیده‌ام. ناراحت هستم، می‌خواهم که تو آن را بدانی.» و اگر بخواهید کمی بیشتر ادامه دهید می‌توانید بگویید: «من درک نمی‌کنم که چرا تو چنین چیزی را به من گفتی، چرا چنین کاری را با من کردی. من خیلی ناراحت شدم.» این محتوای جمله اول است.

جمله دوم این است: «بیشترین تلاشم را می‌کنم.» مفهومش این است که من تمرین می‌کنم. مفهومش این است که می‌دانم هر وقت که

۲. یادداشت صلح نمونه را که در صفحه ۱۶۹ آمده را ببینید.

خشمگینم نباید چیزی بگویم یا انجام دهم. ولی با تنفسم به خانه بازمی‌گردم، با حضور آگاهانه در لحظه، خشمم را در آغوش می‌گیرم و عمیقاً به آن نگاه می‌کنم تا ریشه‌های آن را در خود ببینم. من بیشترین تلاشم را می‌کنم. ما به او نشان می‌دهیم که اهل تمرین هستیم و می‌دانیم چگونه خشممان را مدیریت کنیم. این کار موجب اعتماد و احترام او به ما می‌شود. همچنین این عمل دعوت غیرمستقیم از او برای تمرین است و از خودش می‌پرسد: «چه گفتم، چه کاری انجام دادم که تا این حد موجب رنجش شدم؟» و این دقیقاً شروع تمرین است. جمله دوم او را دعوت می‌کند که عمیقاً نگاه کند و ببیند آیا در آنچه گفت یا انجام داد بی‌عدالتی کرده است.

جمله سوم این است: «لطفاً به من کمک کنید،» چه که شاید به‌تنهایی نتوانم این رنج و این خشم را تغییر دهم. اگر به خودمان بیاموزیم که جمله سوم را بنویسیم، خودبه‌خود رنجمان کاهش می‌یابد. هنگامی که شریک یکدیگر هستیم و در تمرین به دوستان یکدیگر تبدیل می‌شویم، باید شادی و رنجمان را با یکدیگر سهیم شویم. «در حال حاضر من رنج می‌برم، می‌خواهم که آن را با تو سهیم شوم و نیاز به حمایت تو دارم.» اگر بتوانید این خط را بنویسید، از غرورتان گذشته‌اید. غالباً این قدر آسیب‌دیده‌ایم که ترجیح می‌دهیم به اتاقتان رفته، در تنهایی گریه کنیم و دریافت هر کمکی از شخص دیگر را رد کنیم. غرورمان در آنجا حضور دارد. می‌خواهیم او را تنبیه کنیم و به او نشان دهیم که بدون او هم می‌توانیم خیلی خوب از پس همه‌چیز بریاییم. پس این سه جمله برای تمرین ما راهبردی هستند. به‌جای آن می‌گوییم: «عزیزم، من از تو عصبانیم، خیلی

ناراحت شدم، می‌خواهم این را بدانی.» من بیشترین تلاش‌م را می‌کنم تا با رنجم کنار بیایم. «لطفاً کمک کن.» شاید بخواهید این سه جمله را روی کاغذ کوچکی به‌اندازه کارت اعتباری بنویسید و آن را داخل کیف پولتان بگذارید. هرزمانی که انرژی خشم بالا آمد، می‌دانید که چه کاری باید انجام دهید. کارت‌ها را بیرون بیاورید و بخوانید. خدا در آن لحظه با شما دقیقاً می‌داند که چه کاری را باید و چه کاری را نباید انجام دهید. بسیاری از دوستانم این تمرینات را انجام داده‌اند و روابطشان متحول شده است-- روابط بین پدر و پسر، مادر و دختر، همسر و همسر. تمرین تنفس آگاهانه و راه رفتن آگاهانه در آرام کردن خودمان کمک بسیاری می‌کند. ما به بهترین قسمت وجودمان برای کنار آمدن با این موقعیت متوسل می‌شویم، فقط به آن واکنش نشان نداده، به رنجش و خشونت‌مان اجازه نمی‌دهیم که موجب رنج بیشتر شود.

نامه‌ای برای آشتی

این سه جمله می‌تواند مبنای نامه‌ای باشد که برای آشتی می‌نویسیم. نوشتن نامه تمرین بسیار مهمی است. هنگامی که صحبت می‌کنیم، اگر به‌اندازه کافی تمرین نداشته، قوی نباشیم، حتی اگر بهترین نیت‌ها را هم داریم باز می‌توانیم آسیب‌زننده شویم و در نتیجه از راهی غیرحرفه‌ای عمل کنیم و می‌تواند در آن زمان فرصت آشتی دوباره را از ما بگیرد. بنابراین گاهی نوشتن نامه مطمئن‌تر و آسان‌تر است. در نامه می‌توانیم کاملاً صادق باشیم. می‌توانیم چیزهایی که شخص انجام داد و موجب

ناراحتی و آسیب ما شد را بیان کنیم. می‌توانیم هر آنچه در درونمان حس می‌کنیم را بنویسیم. همان‌طور که می‌نویسیم تمرین ما این است که آرام باشیم و از زبان صلح و مهربانی استفاده کنیم. ما سعی می‌کنیم مکالمه‌ای را ایجاد کنیم. می‌توانیم چیزهایی شبیه این بنویسیم: «دوست عزیز من، شاید من قربانی سوءتفاهمی هستم و چیزهایی که می‌نویسم، حقیقت را منعکس نکند. باوجوداین، این تجربه من از این موقعیت هست. این چیزی است که حقیقتاً در قلبم حس می‌کنم. اگر دریافت من درست نیست، لطفاً اصلاحم کن. اگر چیز اشتباهی در این نوشته‌هایم نیست، لطفاً اجازه بده باهم بنشینیم و با یکدیگر به موضوع نگاه کنیم و سوءتفاهم‌ها را از بین ببریم.» ما در هنگام نوشتن، از زبان عشق استفاده می‌کنیم. اگر جمله‌ای به‌قدر کافی خوب نوشته‌نشده باشد، همیشه می‌توانیم جمله‌ای تازه بنویسیم که مهر بیشتری داشته باشد.

در نامه، باید بیان کنیم که ظرفیت دیدن رنج آن شخص دیگر را نیز داریم: «دوست عزیز، می‌دانم که تو رنج کشیده‌ای و می‌دانم که تو تنها مسئول این رنج نیستی.» هنگامی که تمرین نگاه عمیق را انجام می‌دهیم؛ بعضی از ریشه‌ها و عوامل رنج کشیدن شخص دیگر را پیدا می‌کنیم. می‌توانیم تمام این‌ها را به او بگوییم. می‌توانیم به او از رنجمان بگوییم و به او نشان دهیم که درک می‌کنیم چرا او چنین عملی کرد یا چنین حرفی زد.

می‌توانیم یک، دو یا سه هفته برای اتمام نامه‌مان وقت بگذاریم، چه که نامه بسیار مهمی است. این نامه برای شادی ما حیاتی است. زمانی که برای نوشتن نامه می‌گذاریم حتی از زمان یک یا دو ساله‌ای که برای

نوشتن تز دکترایمان می‌گذاریم مهم‌تر است. تز دکترای ما به‌اندازه این نامه حساس نیست. نوشتن نامه‌ای مثل این بهترین کاری است که می‌توانیم برای اصلاح و نجات رابطه انجام دهیم. ما بهترین دکتر و بهترین درمانگر برای فرد محبوبمان هستیم چه که ما تنها کسی هستیم که آن شخص را بهتر از همه می‌شناسد.

در انجام این کار تنها نیستیم. برادران و خواهرانی داریم که در این تمرین با ما هستند و می‌توانند بر مسیرمان نور بتابانند و در نامه‌هایمان کمک کنند. مردمانی که نیاز داریم، دقیقاً در جمعمان هستند. هنگامی که کتابی می‌نویسیم، دست‌نوشته را به دوستان و متخصصین می‌دهیم تا راهنمایی‌مان کنند. دوستان همراه در تمریناتمان متخصص هستند چه که آن‌ها نیز گوش دادن عمیق، نگاه کردن عمیق و به زبان مهر سخن گفتن را تمرین می‌کنند. بنابراین ما نامه را به یک خواهر نشان می‌دهیم و از او می‌پرسیم که آیا زبان نامه به‌اندازه کافی مهربان و آرام هست و آیا نقطه‌نظر مطرح‌شده به‌اندازه کافی عمیق هست. بعد از آن نامه را به یک برادر یا خواهر دیگر نشان می‌دهیم. این تمرین را ادامه می‌دهیم تا احساس کنیم که نامه ما قادر خواهد بود که تحول و شفا را در شخص دیگری به وجود بیاورد.

برای سرمایه‌گذاری در چنین نامه‌ای هیچ مقدار زمان، انرژی و عشق زیاد نیست و هیچ دوستی برای کمک در چنین تلاش مهمی دست رد به سینه‌مان نمی‌زند. بسیار سخت است که رابطه‌مان را با شخصی که این‌قدر برایمان باارزش است حفظ کنیم. شاید پدر، مادر، دختر یا همسرمان باشد. شاید شخصی که نزدیک ما نشسته، باشد. می‌توانیم

فوراً شروع کنیم. می‌توانیم نوشتن نامه را امروز شروع کنیم. به این طریق خواهیم فهمید که تنها با یک مداد و تکه‌ای کاغذ قادریم تمرین کرده، رابطه‌مان را متحول کنیم.

هنگامی که مراقبه نشسته، مراقبه راه رفتن، باغبانی، تمیز کردن یا پختن غذا را انجام می‌دهیم، درباره نامه فکر نمی‌کنیم. به همین ترتیب کارهای دیگری که انجام می‌دهیم با نوشتن نامه مرتبط نیست. تنها زمانی که احساساتمان را روی کاغذ می‌آوریم، زمانی است که پشت میز تحریرمان برای نوشتن نشسته‌ایم. اما این دقیقاً زمان به وجود آمدن نامه نیست. زمانی که سبزیجات را آبیاری می‌کنیم، زمانی که مراقبه راه رفتن انجام می‌دهیم و زمانی که برای جمعی غذا می‌پزیم، نامه را به وجود می‌آوریم. تمام این تمرینات کمک می‌کنند که ما پذیراتر و صلح‌جوتر شویم. حضور آگاهانه در لحظه و تمرکزی که ایجاد می‌کنیم، می‌تواند به رشد دانه درک و شفقت در ما، کمک کند. هنگامی که نامه‌مان از حضور آگاهانه در لحظه که در طی روز داشتیم بیاید، نامه فوق‌العاده‌ای خواهد شد. اگرچه درباره نامه‌ای که به فرد موردعلاقه‌مان می‌نویسیم فکر نمی‌کنیم اما نامه در عمق آگاهمان نوشته می‌شود.

ما نمی‌توانیم کاری نکنیم و فقط بنشینیم و بنویسیم. باید کارهای دیگر را هم انجام دهیم. چای می‌نوشیم، صبحانه را آماده می‌کنیم. لباس‌هایمان را می‌شوئیم. سبزیجات را آبیاری می‌کنیم. زمانی را که برای انجام این چیزها می‌گذرانیم، بسیار مهم است. باید آن‌ها را به‌خوبی انجام دهیم. ما باید از صد در صد خودمان در انجام کار پختن، آبیاری باغ، شستن ظروف مایه بگذاریم. ما از هر کاری که انجام می‌دهیم لذت می‌بریم

و آن را عمیقاً انجام می‌دهیم. این کار برای نامه و هر چیز دیگری که می‌خواهیم ایجاد کنیم، بسیار مهم است.

بصیرت و آگاهی از شستن ظرف‌ها یا پرورش کاهو جدا نیست. آموختن اینکه هر لحظه از زندگی روزانه‌مان را عمیقاً در حضور آگاهانه در لحظه و تمرکز زندگی کنیم، کار ما است. تصور و خلق یک قطعه هنری دقیقاً در چنین لحظاتی از زندگی روزانه‌مان شکل می‌گیرد. زمانی که موسیقی یا شعر می‌نویسیم زمانی است که کودکی متولد می‌شود. کودک باید در درون ما باشد تا ما آن را متولد کنیم. اگر کودک در ما نباشد، حتی اگر ساعت‌های متوالی پشت میز تحریرمان بنشینیم چیزی برای متولد شدن نیست و نمی‌توانیم چیزی را ایجاد کنیم. بینش درونی، شفقت و توانایی ما برای نوشتن به طریقی که قلب شخص دیگری را به حرکت دریاورد، شکوفه‌هایی هستند که روی درخت تمرین ما شکوفا می‌شوند. باید از هر لحظه زندگی روزانه‌مان به‌خوبی استفاده کنیم تا اجازه دهیم این بینش و شفقت شکوفا شود.

انرژی حضور آگاهانه در لحظه در وجود ما هست که اجازه می‌دهد یک نامه عاشقانه حقیقی بنویسیم و با شخص دیگر دوباره آشتی کنیم. یک نامه عاشقانه حقیقی از بصیرت، درک و شفقت ساخته شده، اگر نه دیگر یک نامه عاشقانه نیست. یک نامه عاشقانه حقیقی می‌تواند تحولی در فرد دیگر ایجاد کند و بنابراین در دنیا تحول ایجاد می‌کند. اما قبل از اینکه در شخص دیگر تحول ایجاد کند باید در ما تحول ایجاد کرده باشد. نوشتن بعضی از نامه‌ها شاید تمام عمر طول بکشد.

کمبود مهارت

وقتی که تشخیص دادیم در گذشته رنج برده‌ایم و موجب رنج دیگران شده‌ایم، نباید دلسرد شویم. اگر بدانیم که چگونه رنج را مدیریت کنیم، قادر خواهیم بود از رنجمان منتفع شویم. البته که ما اشتباهاتی مرتکب می‌شویم. البته که ما خیلی ماهر نبوده‌ایم. البته که موجب رنج خودمان شده‌ایم. البته که موجب رنج افراد دوروبرمان شده‌ایم. اما این‌ها موجب نمی‌شوند که شروع تازه‌ای نداشته باشیم و در سال بعد یا حتی لحظه بعد کارهای بسیار بهتری انجام ندهیم. ما باید به این طریق به رنجمان نگاه کنیم که این رنج می‌تواند تبدیل به چیزی مثبت شود. همه ما اشتباهاتی می‌کنیم و غیر ماهر بوده‌ایم. اما این مانع رشد، شروع دوباره و تغییر ما نمی‌شود.

هنگامی که چیزی اشتباه است می‌خواهیم که بلافاصله آن را درست کنیم. می‌خواهیم درد و رنج و اشتباه با سریع‌ترین شکل ممکن دور شود. اما هنگامی که مشکلی اتفاق می‌افتد اولین قدم اصلاح آن نیست. اولین قدم اذعان آن است. بعد از گذراندن مدتی با خودمان، بسیار آسان‌تر است که با فردی که مشکل داشتیم صحبت کنیم. می‌توانیم بگوییم: «عزیزم، می‌دانم که در چند ماه یا چند سال گذشته رنج بسیار برده‌ای. من مسئول برخی از رنج‌های تو هستم. من خیلی آگاه نبوده‌ام و به قدر کافی رنج و مشکلاتت را درک نکرده‌ام. شاید که چیزهایی گفته‌ام یا انجام داده‌ام که موقعیت را بدتر کرده‌اند. متأسفم، نمی‌خواستم این‌گونه شود. من خوشبختی، امنیت، آزادی و شادی تو را می‌خواهم. از آنجایی که به قدر کافی درباره تو و رنج تو درک نمی‌کردم، گاهی غیر ماهر بودم. شاید

که این احساس را به تو دادم که می‌خواهم رنج ببری. اما این حقیقت ندارد. پس لطفاً از رنجت به من بگو که بار دیگر اشتباه مشابهی مرتکب نشوم. خوشبختی تو برای خوشبختی من ضروری است. من به کمک تو نیاز دارم. به من درباره ترس‌ها، توجهات، علایق و مشکلاتت بگو تا بتوانم بیشتر به تو کمک کنم.» این زبانی است که از آگاهی متولد شده است.

بسیاری از ما به قدر کافی آگاه نبوده‌ایم که مشکلات، رنج، خشم و درد فرزندانمان را ببینیم. یک والد شاید قادر باشد با کودکش با زبانی که مستقیماً از قلب می‌آید گفتگو کند، آموختن چنین سخن گفتنی ما را قادر خواهد ساخت که رابطه‌مان را نجات داده، صلح و آرامش را با کودکمان برقرار سازیم. فرآیند آشتی می‌تواند در این نقطه شروع شود.

هر کس می‌داند که صلح باید از خودش شروع شود. اما همه نمی‌دانند که چگونه این کار را انجام دهند. هنگامی که انرژی حضور آگاهانه در لحظه را ایجاد کردیم و رنجمان به درک و شفقت تبدیل شد، آشتی می‌تواند بسیار آسان‌تر حاصل شود. قبل از آن غیرممکن است. غرور، خشم و ترس ما از رنج می‌تواند سد راهمان شود. اما با حضور آگاهانه در لحظه، درک می‌تواند به خاک قلبمان نفوذ کرده، میوه شفقت به بار آورد.

آشتی با خودمان

در پلام ویلج زوجی که قصد داشتند عروسی کنند پیش من آمدند و پرسیدند: «تنها بیست و چهار ساعت به ازدواج ما باقی مانده است. چه کاری

می‌توانیم انجام دهیم که ازدواجمان موفقیت‌آمیز باشد؟» پاسخ دادم: «مهم‌ترین چیز این است که عمیقاً به درون خود بنگریید تا ببینید که آیا هنوز مانعی در شما هست. در این لحظه آیا کسی هست که با او آشتی نکرده‌اید؟ آیا چیزی در درون شما هست که با او آشتی نکرده‌اید؟» آشتی همیشه آشتی با شخص دیگر نیست بلکه آشتی با خودمان است. پیچیدگی‌های بسیار در درون ما است و باید بنشینیم و آن‌ها را هماهنگ کنیم. ما باید راه رفتن و نشستن عمیق را تمرین کنیم تا موقعیتمان را بسیار شفاف تشخیص داده و کاری را که می‌توانیم برای آن انجام دهیم، ببینیم.

ما مراقبه راه رفتن را انجام می‌دهیم، ما مراقبه نشسته را انجام می‌دهیم، آشپزی می‌کنیم، ظرف‌ها را می‌شوئیم و همه این چیزها به این دلیل انجام می‌شوند که عمیقاً نگاه کنیم تا آنچه را که باید برای شروع جدید انجام دهیم را ببینیم. این قضیه مشخص کرد که بسیاری چیزها برای این زوج هست که باید قبل از ازدواج انجام دهند و آن‌ها فقط بیست و چهار ساعت دارند. دوستی بود که آن‌ها باید خیلی سریع با او آشتی می‌کردند. چگونه می‌توانستند در ۲۴ ساعت نامه‌ای به این شخص بفرستند؟ اگر آشتی از درون انجام گیرد کافی است. چه که بعد از آن تأثیر این آشتی همه‌جا احساس خواهد شد.

حتی اگر این شخصی که می‌خواهیم با او آشتی کنیم بسیار دور است، حتی اگر او نخواست که تلفن را جواب دهد یا نامه را باز کند، حتی اگر او فوت شده بود، آشتی هنوز ممکن است. این شخص ممکن است پدر، مادر، خواهر، دختر یا پسرمان باشد. این شخص شاید هنوز زنده باشد

یا شاید تابه‌حال فوت‌شده باشد. آشتی هنوز ممکن است چه که آشتی یعنی کار کردن با درون خودمان تا صلح بتواند ایجاد شود. می‌دانیم که امکان شروع دوباره هست. امکان ساختن مجدد هر چیز. مادرمان شاید فوت کرده باشد اما اگر عمیقاً ببینیم او هنوز در درون ما زنده است. ما نمی‌توانیم بدون مادرمان باشیم. حتی اگر از او متنفر باشیم، اگر از او عصبانی باشیم، حتی اگر نخواهیم به او فکر کنیم. او هنوز در ما است. بیش از این: او ما است و ما او هستیم. ما دختر یا پسر مادرمان هستیم. ما ادامه مادرمان هستیم. چه دوست داشته باشیم چه نداشته باشیم، ما مادرمان هستیم. آشتی از درون خود ما است. آشتی با مادر، پدر، پسر، دختر یا همسرمان به معنای آشتی با خودمان است.

گاهی از اینکه چیزهای درست را به شخصی در خانواده‌مان قبل از مرگش نگفته‌ایم پشیمان می‌شویم. پشیمان می‌شویم که با او در زمان حیاتش مهربان نبوده‌ایم. حال ممکن است که احساس کنیم که بسیار دیر است اما نیازی نیست که چنین پشیمانی را احساس کنیم. این شخص هنوز در درون ما است و می‌توانیم دوباره شروع کنیم. به او لبخند می‌زنیم و چیزهایی را می‌گوییم که باید زمانی که شانس گفتنش را داشتیم می‌گفتیم. همین لحظه بگویید، او خواهد شنید. گاهی ما نباید چیزی بگوییم. تنها باید با روحی که در تمرینات شروع دوباره یافته‌ایم زندگی کنیم و او خواهد دانست.

به یک سرباز آمریکایی که پنج کودک را در ویتنام کشته بود گفتیم: «نباید رنجت را از پنج بچه‌ای که به قتل رساندی ادامه دهی. اگر تو بدانی که چگونه زندگی کنی و چطور کودکان حال و آینده را نجات دهی آن

پنج کودک تو را خواهند فهمید و به تو لبخند خواهند زد و تو را در مسیر تمرینات حمایت خواهند کرد. «دلیلی برای گیر افتادن در تله گناهمان وجود ندارد. همه چیز ممکن است. گذشته نرفته است. گذشته هنوز در شکل حال در دسترس است. اگر بدانیم که چگونه عمیقاً حال را لمس کنیم، گذشته را لمس می‌کنیم و حتی می‌توانیم گذشته را تغییر دهیم. این تعلیم بود است. اگر چیز ناخوشایندی به مادر بزرگمان که فوت کرده است گفته‌ایم می‌توانیم دوباره شروع کنیم. فقط می‌نشینیم و تمرین دم و بازدم آگاهانه را انجام می‌دهیم و از مادر بزرگمان می‌خواهیم که در ما حضور یابد. به او لبخند می‌زنیم و می‌گوییم: «مادر بزرگ متأسفم. من چنین چیزی را دوباره نخواهم گفت.» و خواهیم دید که مادر بزرگمان لبخند می‌زند. این تمرین صلح را برای ما خواهد آورد، ما را تازه خواهد ساخت و شادی و خوشبختی بسیاری را برای اطرافیان ما و نسل‌های آینده خواهد آورد.

زمانی که به دیگر افراد آسیب زده‌ایم

هنگامی که به دیگران آسیب زده‌ایم و آن‌ها به ما به چشم دشمنشان نگاه می‌کنند چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ این افراد ممکن است افراد خانواده، جامعه‌مان یا در کشور دیگری باشند. فکر می‌کنم جواب را می‌دانیم. چند چیز است که می‌توانیم انجام دهیم. اولین چیز این است که بگوییم: «متأسفم که به خاطر بی‌توجهی‌ام، به خاطر کمبود حضور آگاهانه‌ام در لحظه و به خاطر کمبود مهارتم به تو آسیب زدم. بیشترین

تلاشم را خواهم کرد تا بیشتر درک کنم. در حال حاضر بیش از این چیزی نخواهم گفت. نمی‌خواهم دوباره به تو آسیب بزنم.» گاهی، ما قصد آسیب زدن نداریم اما به دلیل اینکه حضور آگاهانه یا مهارت کافی نداریم به دیگری صدمه می‌زنیم. حضور آگاهانه در زندگی روزانه مهم است بنابراین به طریقی که به دیگران صدمه نزنیم می‌توانیم صحبت کنیم.

دومین چیز این است که تلاش کنیم بهترین بخش وجودمان، گل وجودمان را برای تحول خودمان بیرون بیاوریم. این تنها راهی است که آنچه را که همین الان گفته‌ایم ارائه دهیم. هنگامی که ما تازه و خوشایند شدیم شخص دیگر خیلی زود به آن توجه خواهد کرد. سپس هنگامی که شانس برای نزدیک شدن به این شخص هست، می‌توانیم مثل یک گل به‌سوی آن شخص برویم و او فوراً توجه خواهد کرد که ما کاملاً متفاوت هستیم. شاید حتی نباید چیزی بگوییم. فقط با دیدن تغییر ما، او ما را قبول خواهد کرد و خواهد بخشید. این صحبت کردن با زندگی مان است و نه فقط با کلمات.

هنگامی که ما شروع کنیم تا ببینیم «دشمن» ما رنج است، این نقطه شروع آگاهی است. هنگامی که در خودمان می‌بینیم، آرزویمان این است که شخص دیگر رنج را متوقف کند این نشانه عشق حقیقی است. اما مراقب باشید. گاهی فکر می‌کنیم که قوی‌تر از آنچه حقیقتاً هستیم، هستیم. برای آزمایش قدرت حقیقی مان تلاش می‌کنیم که به سمت شخص دیگر برویم. او را بشنویم و با او سخن بگوییم. بلافاصله کشف خواهیم کرد که عشق و شفقتان واقعی است. نیاز داریم که شخص دیگر

آنجا باشد تا بتوانیم قدرتمان را آزمایش کنیم. اگر ما تنها روی اصول انتزاعی مراقبه کنیم، چنین درک یا عشقی تنها می‌تواند تصور ما باشد و نه درک حقیقی یا عشق حقیقی.

آشتی به این معنا است که نقطه‌نظرهای دوگانه و تمایلمان را به تنبیه شخص دیگر، پشت سر بگذاریم. آشتی مخالف تمام اشکال جاه‌طلبی است و آشتی طرف‌داری نمی‌کند. بیشتر ما در تضادها می‌خواهیم طرف‌داری کنیم. ما بر مبنای شواهد ناقص یا شنیده‌ها حقیقت را از اشتباه تمیز می‌دهیم. ما فکر می‌کنیم که به خشم برای عملکرد نیاز داریم اما حتی خشم عادلانه قانونی کفایت نمی‌کند. دنیای ما افرادی را که می‌خواهند خودشان را وارد گیرودار کنند کم ندارد! آنچه ما نیاز داریم مردمانی هستند که قادرند عشق بورزند و طرف کسی را نگیرند. بنابراین می‌توانند تمامی حقیقت را در آغوش بگیرند.

ما باید به تمرین حضور آگاهانه در لحظه و آشتی ادامه دهیم تا جایی که بتوانیم بدن‌های کودکان گرسنه را مانند بدن خودمان ببینیم تا جایی که بتوانیم دردی که در بدن تمام موجودات هست را از خودمان ببینیم. سپس وحدت و عشق حقیقی را تشخیص خواهیم داد. سپس می‌توانیم به تمام موجودات با چشم شفقت بنگریم و می‌توانیم کاری حقیقی برای کمک به کاهش رنج انجام دهیم.

چه چیزی مانع شادی ما است؟

هنگامی که تمرین می‌کنیم تا یک‌بار دیگر بیاموزیم که چگونه راه

برویم، نفس بکشیم، بنشینیم - به طریقی راه می‌رویم که صلح و شادی در تمام این مدت ممکن باشد و به طریقی نفس می‌کشیم که صلح، زندگی و شفقت حضور داشته باشد. هنگامی که صبحانه می‌خوریم، به طریقی می‌خوریم که آزادی و شادی ممکن باشد. این چیزی است که می‌آموزیم، چیزی که در گروه حامیان و از طریق برادران و خواهرانمان در تمرین می‌توانیم آموزش ببینیم. در بین ما کسانی هستند که قادرند در حضور آگاهانه در لحظه تنفس کنند و لحظه حال را بچشند و لذت ببرند. یکدم می‌تواند لذت زیادی با خود بیاورد. «دم، من زنده‌ام!» این لحظه جشن زندگی است که حضور دارد. می‌دانیم که زنده هستیم و حقیقتاً قادریم زندگی‌مان را زندگی کنیم که با جشن گرفتن زندگی در هر لحظه است. دم، می‌دانم زنده هستم. بازدم، به زندگی لبخند می‌زنم.

هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد. هرکسی می‌تواند دم را انجام دهد و زندگی را با این دم جشن بگیرد. اما چیزی وجود دارد که مانع راه ما است. هنگامی که راه می‌رویم، هر قدم می‌تواند به ما کمک کند که در تماس با شگفتی‌های زندگی قرار گیریم. می‌دانیم که بهار اینجاست. خورشید اینجاست. زندگی اینجاست و گل‌هایی که به ما لبخند می‌زنند اینجا هستند. به صورت تئوری، ما قادر هستیم در تماس با این شگفتی‌ها قرار بگیریم تا تغذیه شویم و شفا یابیم. اما بعضی چیزها در مسیر ما قرار می‌گیرند و مانع ما از خوشحالی و راحتی می‌شوند. لبخندمان را از دست می‌دهیم.

اما می‌توانیم لبخندمان را باز پس بگیریم. هر قدمی که برمی‌داریم، در تماس با زندگی و شگفتی‌هایش می‌تواند جشن زندگی بشود. راه رفتن

مانند این، راه رفتن با آزادی است - آزادی از رنج، ترس و یأس. این آزادی زیربنای خوشبختی ما است. هنگامی که راه می‌رویم، می‌توانیم به‌عنوان یک انسان آزادراه برویم و هنگامی که آزاد هستیم می‌توانیم در تماس باشیم با شگفتی‌های زندگی که ما را شفا می‌دهد و تغذیه می‌کند.

چه چیزی مانع این‌چنین راه رفتن و با هر قدم زندگی را جشن گرفتن است؟ این مانع چیست؟ ما باید آن را تشخیص دهیم و به نامش آن را بخوانیم. چه چیزی است که از راه رفتن، تنفس این‌چنینی و خوردن صبحانه‌مان در شادی و خوشبختی جلوگیری می‌کند؟ ما خیلی خوب می‌دانیم که لحظه حال تنها لحظه‌ای است که در تماس با زندگی قرار می‌گیریم. گذشته دیگر اینجا نیست، گذشته دیگر زندگی را حمل نمی‌کند و آینده هنوز وجود ندارد. گذشته واقعی نیست، آینده نیز واقعی نیست. فقط لحظه حال حقیقت است. بنابراین تمرین در تماس با لحظه حال قرار گرفتن است، در دسترس قرار دادن خودمان در لحظه حال است، مستقر کردن خودمان در لحظه حال است. سپس می‌توانیم زندگی را لمس کنیم و زندگی‌مان را حقیقتاً زندگی کنیم و این با یک قدم انجام می‌شود، با یک تنفس انجام می‌شود، با یک فنجان چای، یک صبحانه انجام می‌شود و با یک صدای زنگ انجام می‌شود و تمام این‌ها ما را به لحظه حال برمی‌گرداند بنابراین می‌توانیم زندگی‌مان را زندگی کنیم. خودمان را آموزش می‌دهیم که این‌گونه راه برویم و هر قدم، هر دم و هر بازدم برایمان خوشبختی بیاورد، برایمان زندگی بیاورد.

انتقال گذشته به زمان حال

شاید هنگامی که در مرکز مراقبه یا تمرین هستیم مشکل را نمی‌بینیم اما وقتی به منزل بازمی‌گردیم مشکل آنجا است، شاید فردی دیگر. مسائل زیادی را در گذشته داشته‌ایم و فکر می‌کنیم مشکل این شخص است و به همین دلیل است که تنفس و تمرکز روی گل‌ها برای ما ممکن نیست چه که همیشه به لحظه بازگشت به خانه و ملاقات با این شخص می‌اندیشیم. پس ما آزاد نیستیم. ما نمی‌توانیم حقیقتاً از دم و بازدممان لذت ببریم، چرا که دائماً درباره‌ی آن موضوع فکر می‌کنیم. ما لایه‌لایه به گذشته می‌رویم. اما حقیقتاً می‌توانیم در اینجا و اکنون مستقر شویم، تنها اینجا و اکنون برای زندگی وجود دارد.

ترس روبرو شدن با شخص دیگر نمی‌تواند ما را اذیت کند. با نگاه کردن عمیق می‌بینیم که ما ظرفیت مدیریت موقعیت را با تمرین تنفس آگاهانه داریم و خودمان را در لحظه حال مستقر می‌کنیم. ما قادریم تمام شرایط را مدیریت کنیم. مانند این است که می‌دانیم از گاز برای آشپزی و از برق برای روشن کردن خانه استفاده کنیم. اگر به قدر کافی درباره این چیزها ندانیم، می‌توانیم با گاز یا برق کشته شویم اما به قدر کافی می‌دانیم. حتی اگر ما همه چیز را درباره برق ندانیم و یک برق کار متخصص نباشیم به قدر کافی درباره برق می‌دانیم که بتوانیم از پس آن برآییم. به همین دلیل است که از برق‌گرفتگی نمی‌ترسیم. ما از برق یا گاز نمی‌ترسیم چه که می‌دانیم چگونه آن را مدیریت و از آن بهره‌برداری کنیم. می‌توانیم با گاز یا برق بمیریم اما این به این دلیل نیست که گاز یا برق می‌خواهند ما را بکشند. نه البته نه. در حقیقت گاز می‌تواند به ما در آشپزی برای پختن یک وعده‌غذای خوب کمک کند و برق می‌تواند

از راه‌های بسیاری در خانه به ما کمک کند.

با شخص دیگر نیز چنین است. او آرزومند رنج ما نیست. این عجز ما برای درک اوست که موجب رنج ما است. ما باید به قدر کافی آن شخص را درک کنیم. اگر درک کنیم که آن شخص چگونه عمل می‌کند، درست مانند درک گاز و برق است و دیگر خطری نیست. بنابراین دیگر رنج نمی‌کشیم. آن شخص قصد رنج دادن یا آسیب زدن به ما را ندارد. او شاید مشکلاتی دارد، او شاید رنج می‌کشد و نمی‌داند چگونه با آن کنار بیاید و آن را مدیریت کند. بنابراین او رنج می‌کشد و موجب رنج ما می‌شود. اما اگر ما تمام این را ببینیم و به قدر کافی درباره آن شخص بدانیم، می‌بینیم که این موضوع ارزش رنج بردن ندارد.

اگر آن شخص چیز ناخوشایندی بگوید که موجب رنج ما شود، مانند این است که گاز را باز کنید. ما طبیعت گاز را می‌دانیم، باید مراقب باشیم، همین. شخص دیگر در درونش رنج می‌کشد و هنوز راه کنار آمدن با آن را نیاموخته است. بنابراین او به رنج کشیدن ادامه می‌دهد و موجب رنج دیگران می‌شود. اگر دیگران او را خوب بشناسند و بدانند چگونه با او کنار بیایند، دیگر به خاطرش رنج نخواهند برد و بسیار خوب می‌توانیم به او کمک کنیم که او نیز رنج کمتر برد.

هنگامی که او به ما نگاه می‌کند و چیز بی‌رحمانه‌ای می‌گوید، اگر ما در خودمان شفقت و درک داشته باشیم، محفوظ هستیم. ما خیلی خوب می‌دانیم که او رنج می‌کشد. او نمی‌تواند رنجش را مدیریت کند. او به شفقت نیاز دارد، او به کمک نیاز دارد. اگر ما چنین درک و بصیرتی در خودمان داشته باشیم، محفوظ هستیم و دیگر از چیزی که می‌گوید یا

انجام می‌دهد رنج نمی‌کشیم. انگیزه پیدا می‌کنیم که با میل به او پاسخ دهیم به طریقی که بتوانیم به او کمک کنیم تا رنج کمتری برد و نه اینکه واکنش نشان دهیم. درک و شفقت از ما محافظت می‌کند. این درست مانند دانستن طبیعت گاز یا برق است بنابراین دیگر از آن نمی‌ترسیم، ما گاز و برق را مدیریت می‌کنیم. شخص دیگر نیز از طبیعت مشابه است. شخص دیگر نمی‌خواهد به ما آسیب برساند و موجب رنج ما شود. او رنج می‌کشد و ما باید کمک کنیم.

ما اینجا نشسته‌ایم، عمیقاً نگاه می‌کنیم، دیگر نمی‌ترسیم و به خودمان می‌گوییم: “هنگامی که به‌سوی او بازگشتم، چنین رفتار خواهم کرد و دیگر رنج نخواهم برد. راهی پیدا خواهم کرد که به او کمک کند تا رنج کمتری برد. ما مجهزیم، ما با شفقت و درک تجهیز شده‌ایم و دیگر ترسی نداریم. ما آزادیم. به این دلیل است که خوشبختی در زمان حال ممکن است. این گل، لبخند را برای ما حفظ می‌کند و می‌توانیم آن لبخند را باز پس گیریم و از آن لذت ببریم.

آیا همین حالا، در این لحظه مشکلی داری؟ به خودت در شکل فیزیکی‌ات، احساسات و ادراکات نگاه کن. آیا مشکلی داری؟ اگر ببینیم که در لحظه حال هیچ مشکلی نداریم نباید اجازه دهیم که اشباح گذشته ما را هدف قرار دهند. نباید اجازه دهیم که فرافکنی‌های گذشته یا آینده ما را بشکند. آن‌ها فقط شبح هستند. به این دلیل است که خودمان را آموزش می‌دهیم که همیشه در لحظه حال باشیم. این کار ماست. این طریق ماست. این راه آشتی است.

هشت

آگاه شویم

بسیاری از ما مراقبه نشسته را انجام می‌دهیم تا از رنج فرار کنیم چه که مراقبه نشسته سکون و آرامش را فراهم کرده، به ما کمک می‌کند که جهان رنج را پشت سر بگذاریم و شادی و لذت را برایمان به همراه دارد. ما می‌نشینیم تا رنج کمتر ببریم، مانند یک خرگوش به سوراخمان در زمین بازمی‌گردیم تا احساس امنیت کنیم. مانند یک خرگوش در سوراخمان می‌نشینیم تا کسی مزاحمان نشود. می‌خواهیم دنیا را پشت سرمان بگذاریم. این کار را انجام می‌دهیم چون رنج بسیار می‌بریم و به‌نوعی به استراحت احتیاج داریم چیزی شبیه فرار کردن. اما این هدف واقعی مراقبه نیست. هنگامی که مانند خرگوش می‌نشینیم تنها تلاش می‌کنیم که از رنج فرار کنیم. ما باید از هوش و تمرکزمان برای دریافت آگاهی و تغییر رنج درونمان و تبدیل شدن به یک بودا، یک فرد به آگاهی رسیده، یک فرد آزاد استفاده کنیم.

در بودیسم نظریه سه کلمه مطرح می‌شود: کلمه آرزو و اشتیاق، کلمه

شکل و کلمه بی‌شکلی. ما ظرفیت رها کردن اشتیاق و آرزویمان را داریم، تمرین می‌کنیم که دنیای آرزو را پشت سر بگذاریم تا به شادی و خوشبختی برسیم. این اولین قدم تمرین است. حتی هنگامی که اشتیاق را رها می‌کنیم، گفتگوی ذهنی درباره آن ادامه دارد. به این دلیل است که سکون را تمرین می‌کنیم تا گفتگوی ذهن را متوقف کنیم. گفتگوی ذهنی از دو بخش ساخته شده است: ویتارکا (vitarka) و ویکارا (vicara). ویتارکا فکر نخستین و ویکارا فکر ثانویه یا امتداد فکر است.

ما نمی‌توانیم فکرمان را متوقف کنیم. یک صدای ضبط شده است که همیشه در سر ما پخش می‌شود. این صدا با گفتگوی ذهنی ما که همیشه ادامه دارد ایجاد می‌شود. برای متوقف کردن گفتگوی ذهنی می‌آموزیم که به دم و بازدم خود توجه کنیم. برای توقف فکرمان فقط روی دم و بازدم متمرکز می‌شویم. با لذت بردن از دم و بازدمان قادریم گفتگوی ذهنی را متوقف کنیم و این سکون است. بنابراین باید بنشینیم و از دم و بازدمان لذت ببریم. از سکوتمان، عدم حضور گفتگوی ذهنی لذت ببریم. از شادی و از خوشبختی لذت ببریم.

اما این کافی نیست. اگر فقط این کار را انجام دهیم سه سال بعد احتمالاً جمع تمرینمان را ترک می‌کنیم. هنگامی که جمع را ترک کنیم و به دنیای بیرون بازگردیم یک‌بار دیگر می‌بینیم که چقدر رنج در دنیا هست و بعد از سه ماه یا یک سال بودن در این دنیا دوباره می‌خواهیم به جمع بازگردیم و این قصه ادامه می‌یابد و احتمالاً تمرین را به این شکل ادامه می‌دهیم: شادی و خوشبختی از سکون و پشت سر گذاشتن متولد می‌شود.

این زنگ حضور آگاهانه در لحظه است که به ما می‌گوید که باید عمیق‌تر شویم. هنگامی که ما به‌عنوان مراقبه‌کننده خوشحال نیستیم چیزهای دیگر را برای عدم خوشبختی‌مان سرزنش خواهیم کرد. می‌گوییم که اگر کاملاً خوشحال نیستی به دلیل شرایط بیرونی و پیرامون ما است نه به خاطر خود ما. این مشکل تمام گروه‌های تمرینی است. اما اگر بدانیم که مشکل چیست قادر خواهیم بود گروهمان را به طریقی بسازیم که هر کس بتواند تشخیص دهد که علت عدم خوشحالی‌اش این است که نمی‌داند چگونه خوشبختی‌اش را حفظ کند. آن‌ها نمی‌دانند که چگونه عمیق‌تر شوند تا درد، تشویش و رنج عمیقی را که هنوز در عمق آگاهی‌مان هست را متحول کنند.

این رنج احتمالاً رنجی است که در کودکی‌مان متحمل شده‌ایم. شاید به‌عنوان یک کودک مورد سوءاستفاده واقع شده‌ایم یا شاید رنج ما، رنج پدر و مادرمان یا کسانی است که در کودکی‌شان مورد بدرفتاری واقع شده‌اند و حال رنج آن‌ها از آن ما شده است. حتی اگر فقط احساسی مبهم از رنجمان داشته باشیم، برای مرتبط شدن با آن باید تمرین کنیم بنابراین می‌توانیم از بصیرت درونمان برای تشخیص آن استفاده کرده، اگر نیاز به رنج کشیدن داشته باشیم بگوییم: «من رنج خواهم برد چه که می‌دانم رنجی مانند این به من خواهد آموخت و مرا بهتر خواهد ساخت.» مانند این است که هندوانه تلخ بخوریم، نمی‌ترسیم، می‌دانیم که این هندوانه تلخ به ما کمک می‌کند.

بنابراین هنگامی که رنج می‌کشید همان‌جا که هستید بمانید و به آن خوش آمد بگویید حتی اگر خشم، یأس یا حرص شما برای چیزی که از

آن راضی نیستید باشد. حتی اگر این انسداد رنج نامی نداشته باشد و یا شما نتوانید آن را نام‌گذاری کنید هنوز رنج است. بنابراین آماده‌باشید به آن سلام کنید، با میل آن را در آغوش بگیرید و با آن زندگی کنید.

هنگامی که این رنج را پذیرفتیم و آماده آن هستیم دیگر ما را اذیت نخواهد کرد. احساس خواهیم کرد که قادریم با این رنج زندگی کنیم چه که این رنج باعث خوبی ماست. مانند هندوانه تلخ که ما را شفا می‌دهد. بنابراین به این رنج اجازه می‌دهیم که درون ما باشد. آن را می‌پذیریم و آماده هستیم که برای آموختن کمی رنج بکشیم. اگر رنجمان را بپذیریم و آن را در آغوش بکشیم نمی‌دانیم آن چیست و نخواهیم دانست که این رنج می‌تواند موجب رشدمان شود و شادی و خوشبختی برایمان به ارمغان آورد. بدون رنج، بدون درک رنج، شادی حقیقی غیرممکن است.

پایان سوء تفاهم

در طی جنگ ویتنام میلیون‌ها نفر باور داشتند که من یک کمونیست هستم و دیگران باور داشتند که من مأمور سازمان سیا هستم. اگر شما در چنین موقعیتی بودید شاید رنج بسیار می‌بردید. شاید احساس می‌کردید که قربانی سوء تفاهم و بی‌انصافی هستید. شاید فکر می‌کردید که رنج شما فقط هنگامی پایان می‌یابد که مردم دیگر فکر نکنند که شما یک کمونیست یا مأمور سیا هستید. اما شاید کار دیگری می‌کردید: می‌توانستید موقعیت را بپذیرید. بله، میلیون‌ها نفر هستند که باور دارند شما یک کمونیست هستید و میلیون‌ها نفر دیگر که باور

دارند شما حامی سازمان سیا هستید. اما این فقط روش آن‌ها برای دیدن چیزهاست. من نه کمونیست و نه مأمور سازمان سیا هستم، بنابراین دلیلی برای رنج کشیدن من نیست. تنها با زندگی کردن زندگی‌ام، با رفتار و با سخنانم می‌توانم به خودم ثابت کنم که یک دلیل خوب دارم: صلح و آشتی. هنگامی که بتوانیم این کار را انجام دهیم آنگاه چنین رنج‌هایی دیگر ما را آزار نخواهد داد.

رنج از سوءتفاهم، خشم، تنفر و جهل شکل می‌گیرد. اگر ما روی دیگران برای از بین بردن چنین دلایلی حساب کنیم باید برای مدت طولانی منتظر بمانیم. باید عمیق‌تر رفته، از تمرکز و بصیرت‌مان استفاده کنیم تا ببینیم که مردم اطراف ما به خاطر شیوه تفکر، شیوه رفتار و شیوه صحبتشان رنج می‌کشند و اگر مانند آن‌ها رنج بکشیم قادر به کمک به آن‌ها نخواهیم بود. بنابراین باید روی آن کار کنیم تا رنجمان را متحول کرده، بصیرت و شفقت‌مان را پرورش دهیم تا بعداً بتوانیم به آن کمک کنیم. با چنین نگرش و درکی ما دیگر رنج نخواهیم برد چه که اکنون بصیرت و شفقت داریم. این بصیرت و شفقت تنها با تمرین می‌تواند به دست آید.

بودا نیز در زندگی‌اش چنین سختی و بی‌عدالتی را تجربه کرد. یک‌بار افراد رقاصی را کشته، جسدش را در زمین صومعه دفن کرده بودند و سپس به پلیس اطلاع دادند. پلیس آمد و جسد را کشف کرد و گفت که بودا و راهبان با این رقاص رابطه داشتند، او را کشتند و سپس دفن کردند. صبح هنگام وقتی راهبان رایشان را پوشیدند، کشکولشان را برداشتند و برای دریافت صدقه به شهر رفتند با نگاه‌های بسیار سنگین از سوءظن و

شک مواجه شدند که غیرقابل تحمل بود. این واقعه روزهای بسیار زیاد به درازا کشید. راهبان نزد بودا آمدند و گفتند: «معلم عزیز، دیگر نمی‌توانیم این کار را ادامه دهیم. هر وقت که به شهر می‌رویم و مردم با آن نگاه به ما می‌نگرند، بسیار رنج می‌کشیم.» بودا گفت: «نکته مهم این است که شما این کار را نکرده‌اید، شما کاری را که مردم شما را به آن متهم می‌کنند انجام ن داده‌اید و خیلی خوب می‌دانید که اصول اخلاقی‌تان را نگه داشته‌اید.»

«پس این تمرین ماست. به‌هرحال روزی همین‌طور که زندگی می‌کنید و تمرین می‌کنید، سوءتفاهم ناپدید خواهد شد. چیزهایی مثل این در جهان اتفاق می‌افتد و اگر درک و شفقت داشته باشید رنج نمی‌برید. گروه‌هایی از مردم حسود هستند کسانی که تلاش می‌کنند شرایطی را ایجاد کنند که به وجهه اجتماعی ما آسیب بزنند. چنین مردمانی باید از حسادتشان که چنین کارهایی انجام دهند رنج بسیار برده باشند. بنابراین باید با شفقت با آن‌ها کنار بیاییم. با تمرینتان روزی قادر خواهید بود به آن‌ها کمک کنید که بیدار شوند و ببینند که آنچه انجام داده‌اند در شأن افرادی که در مسیر معنوی هستند، نیست.» و راهبان با این راهنمایی‌ها، دیگر رنج نبردند.

چند هفته بعد آناتاپین ریکا که یکی از شاگردان و حامی بودا بود، کارآگاه‌های خصوصی استخدام کرد و آن‌ها قاتلین را پیدا کردند. اما جمع راهبان برای مدت تقریباً یک ماه رنج بردند چه که مورد اتهام بودند. بنابراین کمی رنج کشیدن یا رنج بسیار بردن یا اصلاً رنجی نکشیدن،

کامل بستگی به شما دارد. بستگی به بصیرت و شفقت داشتن یا نداشتن شما دارد. کاملاً به شما بستگی دارد بنابراین اگر نیاز به کمی رنج کشیدن دارید، به خودتان اجازه رنج کشیدن بدهید. با مهر رنجتان را در آغوش بکشید و با تمام قلبتان رنج بکشید و سپس عمیقاً به آن نگاه کنید تا از تمرکز و بصیرتتان استفاده کرده، بتوانید شفقت و درک را پرورش داده، دیگر از مردمی که موجب رنج شما شدند متنفر نبوده، قادر باشید به طریقی زندگی کنید که بعداً به آن‌ها کمک کنید.

اگر رنج شما چیزی است که از پدر یا مادرتان به شما منتقل شده است، پدر یا مادرتان را سرزنش نکنید. بگویید که آن‌ها شانس روپارویی با دردها و تمرین را نداشتند، به این دلیل است که این رنج به شما رسیده است و اگر شما بدانید که چگونه عمل کنید به پدرتان که در شماست کمک خواهید کرد، به مادرتان که در شماست کمک خواهید کرد. شما آماده هستید تا برای آن‌ها رنج بکشید. اما چنین رنجی چیز منفی نیست. شما رنج می‌کشید که راه خروج را پیدا کنید. اجازه دهید کمی رنج بکشید. سعی نکنید از رنج فرار کنید. این تمرین فوق‌العاده است و بسیاری از کودکان با تنفر از هندوانه تلخ آغاز می‌کنند، اما هنگامی که بزرگ شدند، عاشق خوردن سوپ هندوانه تلخ هستند!

سخت‌ترین بخش این است که می‌دانیم رنجی هست، اما طبیعت این رنج را نمی‌شناسیم. چیزی مبهم هست، نمی‌توانیم بر آن نامی بگذاریم. حقیقتاً در ما هست، هنوز برای ما سخت است که نور آگاهی را بر آن بتابانیم و آن را تشخیص دهیم. این بدین دلیل است که انسدادهایی در ماست. مقاومت‌هایی، تمایلی برای فرار در ما است و هنوز به خانه

بازنگشته‌ایم و آن را تشخیص نداده‌ایم. همان‌طور که می‌دانیم این تمایل آگاهی اندوخته است. هر زمان که ما نزدیک رنج می‌شویم، نمی‌خواهیم آن را لمس کنیم و از آن فرار می‌کنیم. برای مدتی طولانی این کار را کرده‌ایم و به این دلیل است که شانس ملاقات، تشخیص و شناسایی آن را نداشته‌ایم. بنابراین به خودمان می‌گوییم دیگر این کار را نخواهیم کرد هرزمانی که به ما نزدیک شد سعی نمی‌کنیم از آن فرار کنیم، متوقف می‌شویم و به آن خوش‌آمد می‌گوییم و با مشاهده و حضور آگاهانه در لحظه قادر خواهیم بود رنجی را که خواهد آمد، شناسایی کنیم چه که هر انسداد رنجی همیشه تلاش بر نمایان کردن خود خواهد داشت و نیازی به رفتن به گذشته برای ملاقات و تشخیص آن نداریم. ما فقط با مراقبت و حضور آگاهانه در لحظه حال می‌مانیم و رنج خود را به شکلی نمایان خواهد کرد. هنگامی که نشانه‌های نمایان شدنش را تشخیص دادیم قادر خواهیم بود طبیعت آن را شناسایی کنیم.

مرکزیت تمرین مراقبه بودایی بر لحظه حال است. ما نباید به گذشته و به کودکی‌مان برگردیم تا رنجمان و علت رنجمان را ببینیم. فقط در لحظه حال باقی می‌مانیم و مشاهده می‌کنیم. رنجی که ریشه‌هایش در گذشته و شاید در زندگی‌های گذشته است، نمایان خواهد شد. در حقیقت تمام‌روز نمایان می‌شود و می‌توانیم با پدیدار شدنش آن را شناسایی کنیم.

انسان آگاه

بودا یکی از زیباترین نمونه‌های انواع بشری بود که ما آن را «انسان آگاه»

می‌نامیم. ما انسان پایدار (مرد ایستاده)، انسان بااستعداد (مرد ماهر) و انسان دانا (مرد متفکر) داشتیم. حال مفهوم «انسان آگاه» (مرد آگاه) داریم. «انسان آگاه» انسانی است که آگاه هست و در لحظه حضور آگاهانه دارد. این مفهومی است که به‌وسیله دیگران استفاده‌شده و توسط من اختراع نشده است.

هنگامی که انسان‌ها از حقایقی مثل «مریض خواهیم شد... پیر خواهیم شد... خواهیم مرد...» آگاه هستند، می‌تواند اضطراب، ترس و خشم به بار آورد و این آگاهی‌ها می‌توانند سلامتی را به خطر بیندازند. انسان‌ها متحیرند که آیا گونه‌های دیگر آگاهی کمتری دارند و از نگرانی درباره آینده خودشان رنج نمی‌برند. درحالی که موجودات انسانی این نگرانی را دارند سؤالات فیلسوفانه‌ای مانند این از خود می‌پرسیم: چه کسی هستیم؟ چه اتفاقی برای من خواهد افتاد؟ آیا در گذشته وجود داشته‌ام؟ اگر بله چه نوع حیوانی بوده‌ام؟ آیا در آینده وجود خواهیم داشت؟ اگر بله چه نوع حیوانی خواهیم بود؟ تمام این سؤالات از این نگرانی می‌آید و موجب ایجاد بیماری‌های زیاد و موجودات بیمار می‌شود و سؤالاتی مانند این‌ها که آیا والدینم مرا می‌خواهند؟ آیا به دنیا آمدنم تصادفی بود؟ آیا همه مرا دوست دارند؟ نیز از نگرانی و تفکری که مبنای آن است می‌آید.

اما ظرفیت آگاه بودن موجود انسانی که حضور آگاهانه در لحظه است، آن چیزی است که ما را محفوظ می‌دارد. این آگاهی به ما کمک خواهد کرد بدانیم محیط این سیاره به تمام گونه‌ها متعلق است و انسان‌ها محیط‌زیست را تخریب می‌کنند. هنگامی که مردم از رنجی که از کارکردهای سیاسی و از بی‌عدالتی در جامعه می‌آید، آگاه هستند،

هنگامی که آن‌ها بتوانند چنین چیزهایی را حقیقتاً ببینند، قادر خواهند بود آنچه را که انجام می‌دهند متوقف کنند و به دیگران کمک کنند تا به راه دیگری بروند. راهی که سیاره ما را تخریب نخواهد کرد. آگاهی ما، اضطراب و نگرانی ما را ایجاد می‌کند. اما اگر بدانیم چگونه از این آگاهی استفاده کنیم و حضور آگاهانه در لحظه داشته باشیم، قادر خواهیم بود جایگاهی که در آن هستیم را ببینیم. ما خواهیم دانست که چه کاری را باید و نباید انجام دهیم تا تحول ایجاد شود و صلح، خوشبختی و زندگی برای آینده به وجود آید.

مراقبه نشسته برای رسیدن به آگاهی در آینده نیست. هنگامی که نشسته‌ایم شانس کامل بودن با خودمان را داریم. با نشستن روی کوسن مراقبه، به طریقی تنفس می‌کنیم که کاملاً زنده شویم، کاملاً در لحظه حال، در اینجا و اکنون باشیم. تمدن، داشتن زمان نشستن، داشتن زمان راه رفتن، داشتن زمان مسواک کردن، داشتن زمان لذت بردن از جاری شدن آب روی دستانتان زمانی که صابون را از روی آن می‌شوید، است.

هنگام غذا خوردن باید به طریقی غذا بخوریم که اجازه دهیم لذت، سهولت و شادی تجربه شود چه که حقیقتاً این تمرینی عمیق برای خوردن با همدیگر است. تنها با تنفس، نشستن، راه رفتن و کار کردن و خوردن به چنین شیوه‌ای است که نیاکانتان با شما غذا می‌خورند. پدر، مادر بزرگ و پدر بزرگان با شما غذا می‌خورند. به آرامی بنشینید مانند کسی که هیچ مشکلی و هیچ نگرانی ندارد. بودا به ما آموخته است که هنگام غذا خوردن نباید اجازه دهیم در افکار و مکالمات بی‌معنا گم شویم. باید خودمان را در لحظه حال و در ارتباط عمیق با غذا و همراهانمان

قرار دهیم. خوردن در شادی و آرامش و صلح موجب سود بردن هر کدام از نیاکان و نوادگان ما می‌شود.

هنگامی که چهار یا پنج‌ساله بودم. هر وقت مادرم به بازار می‌رفت برای من کیک‌هایی که از خمیر لوبیا درست شده بود می‌آورد. هنگامی که او می‌رفت من در باغ با حلزون و سنگ‌ریزه بازی می‌کردم. هنگامی که مادرم بازمی‌گشت من کیک را از او می‌گرفتم و برای خوردن آن به باغ می‌رفتم. می‌دانستم که نباید آن را به سرعت بخورم. می‌خواستم آن را به آرامی بخورم، هر چه آرام‌تر بهتر. تنها یک گاز کوچک از آن می‌زدم و اجازه می‌دادم تا شیرینی کیک وارد دهانم شود، به آسمان آبی نگاه می‌کردم، به سگ نگاه می‌کردم، به گربه نگاه می‌کردم. کیکم را این‌گونه می‌خوردم و خوردن آن نیم ساعت طول می‌کشید. هیچ نگرانی نداشتم. به شهرت، افتخار یا سود فکر نمی‌کردم. بنابراین آن کیک از زمان کودکی یک هدیه و یک خاطره بی‌نظیر است. ما همه باید لحظاتممان را این‌گونه زندگی کنیم، هنگامی که طالب چیزی نیستیم و از چیزی نیز پشیمان نیستیم. ما از خودمان سوالات فلسفی مانند این نمی‌پرسیم: چه کسی هستیم؟ آیا در حال حاضر قادریم مانند آن کیک بخورم، مانند آن یک فنجان چای بنوشم و از بودنم در محیط لذت ببرم؟ می‌توانیم دوباره بیاموزیم که چگونه راه برویم، با قدرت مانند یک شخص آزاد بدون اینکه ارواح ما را تعقیب کرده باشند. می‌توانیم بیاموزیم که چگونه بنشینیم. نشستن به آرامی مانند اینکه در بالای یک گل نیلوفر آبی نشسته‌ایم، نه مانند این که روی یک زغال داغ نشسته‌ایم. با نشستن روی زغال‌های داغ تمام آرامشمان را از دست می‌دهیم. می‌آموزیم که

چگونه نفس بکشیم، چگونه لبخند بزنییم و چگونه غذا بپزییم. مادرمان چگونگی خوردن، چگونگی نوشیدن، چگونگی ایستادن، چگونگی راه رفتن، چگونگی سخن گفتن و همه چیز را به ما آموخت! حال باید تمام این چیزها را دوباره بیاموزیم. با حضور آگاهانه در لحظه. به این طریق دوباره در نور آگاهی متولد خواهیم شد.

بودی سیتا (BODHICITTE)

بودی سیتا ذهن آگاه، ذهن مبتدی است. هنگامی که ما با اشتیاق تمرین و تحول رنجمان انگیزه یافتیم، می توانیم به انسان های بسیاری که اطرافمان هستند و رنج می کشند کمک کنیم. ذهن آن لحظه بسیار زیبا است. آن ذهن بودی سیتاوا است، کسی که به آزادی خود دست یافته است تا به همه موجودات کمک کند. بعضی وقت ها آن را ذهن عشق می نامیم. چه که به خاطر عشق است که تمرین می کنیم. ما تلاش نمی کنیم که فقط از رنج فرار کنیم. بیش از آن می خواهیم. می خواهیم که رنج خودمان را متحول کنیم و آزادباشیم تا به بسیاری از انسان های دیگر کمک کنیم که آن ها نیز رنجشان را متوقف کنند. به عنوان راهب، راهبه و افراد تحت تعلیم باید این ذهن مبتدی را زنده نگه داریم چه که این منبع قدرتمند انرژی است. ما با آن تغذیه خواهیم شد. با این منبع انرژی ادراکاتمان را خیلی خوب تمرین خواهیم کرد. ما به قدر کافی انرژی خواهیم داشت که با مشکلات زندگی مان مواجه شویم و بر آن پیروز شویم. بنابراین با تغذیه ذهن عشق، از ذهن مبتدی محافظت

می‌کنیم و تغذیه بودی سیتا تمرین بسیار مهمی است. نگذارید که بعد از دو یا سه سال بمیرد.

من لذت زنده نگاه‌داشتن ذهن مبتدی‌ام را برای مدت‌زمان طولانی داشتم و این به این معنا نیست که در مسیر تمرین با موانع بسیاری روبرو نشده‌ام. با موانع زیادی مواجه شده‌ام. اما مایوس نشده‌ام چه که بودی سیتا، ذهن مبتدی همیشه در من خیلی قوی بود. بنابراین بدانید تا زمانی که ذهن مبتدی در شما هست و هنوز قدرتمند است نباید نگران باشید. حتی اگر مشکلات بسیار زیادی در مسیر شما هست، قادر خواهید بود بر آن‌ها پیروز شوید. لحظه‌ای که احساس کنید ذهن مبتدی در شما ضعیف است می‌دانید که خطر بزرگی وجود دارد. چرا که اگر بودی سیتای شما، ذهن مبتدی شما ضعیف است هر چیزی می‌تواند اتفاق بیفتد. بنابراین اجازه ندهید ضعیف شود. ذهن مبتدی بکارید و برای تمام زندگی‌تان بودی سیتا باقی بماند در آن صورت شما یک فرد خوشحال خواهید بود و قادر خواهید بود شادی را برای مردمان زیادی ایجاد کنید.

قسمت دوم

داستان‌های شفا

چشم‌های کوچک

نویسنده: لیلیان آلنو

گفتن اینکه من زخم‌های زیادی در حافظه‌ام دارم هنوز موجب خجالت من است. یک فهرست فیزیکی روی کاغذ هست که آن‌هم موجب شرم من می‌شود. دیدن حقیقت بسیار طولانی و وحشت‌انگیز است و همزمان همه‌چیز جزئی و ناچیز حس می‌شود. به من گفته شده است که این احساس گناه مخصوص نجات‌یافتگان است. شاید تمام عمر روی مقایسه و قضاوت نکردن خودم کار کنم.

برخی از این مقصرین من به‌عنوان بزه‌کار تحت تعقیب بوده‌اند. من شاهد بسیاری از هتک آبروها بوده‌ام که برخی نسبت به دیگران داشته‌اند. اما واقع‌ای که در کودکی‌ام بیش از همه قلبم را شکست، از نظر ظاهر کاملاً کوچک است. همچنین بهترین نمونه است که من آغاز به شفا کرده‌ام. محله‌ای که در آن بزرگ‌شده‌ام قدیمی بود. هر چیزی که بی‌حفاظ می‌گذاشتی به سرعت زنگ می‌زد. اما دریاچه‌های کوچک تشتی در تمام فصول زیبا بودند و تغییر فصل برای کودکی که عاشق ساختن چیزها بود

از هر باغچه‌ای یک جعبه هنری طبیعی پر از چوب، سنگ، سنگریزه‌های رنگی و چیزهای تزئینی می‌ساخت.

من تمام وقت آزادم را بیرون صرف ساختن یک شهر مینیاتوری می‌کردم، جایی که مدرسه، مشروب‌فروشی، کلیسا و یا زندان نداشت. من مدینه فاضله خودم را ساختم جایی که هیچ‌کدام از عناصر آزاردهنده من آنجا نبود. خانه‌هایی با شاخه‌های درختان ساختم و با علف خشک و گاه آن را پوشاندم و خانه‌های سنگی که آن را با پوست درختان پوشاندم. با ساختن خانه‌ها یک شهر به وجود آمد. در شهر من یک مزرعه بود که تربچه‌ها و هویج‌های غول‌آسا داشت، بذرهايش را از باغچه خانوادگی می‌آوردم.

حیوانات اهلی عروسکی موردعلاقه و دایناسورهايم را به درون خانه‌ها بردم و از شهرم یک جامعه ساختم. همان‌طور که در طی فصول روی پروژه مهندسی کوچکم کار می‌کردم، تصورم از تمام جهان از ورای بیست سانت بلندی بسط یافت. «چشم‌های کوچکم» روشن شدند و من احساس امنیت کردم.

یک صبح یکشنبه زمستانی، زودتر بیدار شدم و لباس پوشیدم چون هیجان‌زده بودم شهرم را که از برف پوشیده شده بود، ببینم. هنگامی که به سرپناه بادشکن حیاط پشتی رسیدم، ردیفی کوچک و سیاه از جای پا دیدم که روی برف از درب جلویی به‌طرف دهکده من رفته است. این جای پای کفش‌های تخت سفت و محکم بودند مثل گالش‌های پلاستیکی که همه در زمستان می‌پوشیم. اولین فکر من این بود که

کسی که در این برف کفش مدرسه پوشیده چقدر سختی کشیده است و یک لحظه بعد عمق فاجعه را درک کردم. به خاطر می‌آورم که رد پای خروج نبود. به نظر می‌رسید که بازدیدکننده، دهکده من و حیوانات من همه در هوا ناپدید شده‌اند. جیغ‌زنان به داخل خانه بازگشتم و پدرم را متهم کردم که دنیای کوچک مرا به‌عنوان تنبیه خراب کرده است.

آنچه حقیقتاً اتفاق افتاد هنوز قابل‌درک نیست. من خشم و خشونت‌های دیگر را هم تجربه کردم اما هیچ‌کدام از من چیزی ندزدیدند. یک نفر حیوانات من، کارم و با آن «چشم‌های کوچکم» را دزدید و من به زمین بی‌اعتماد شدم و هنرم عجیب و ناپدید شد.

من خوش‌شانسم که زنده‌ام و قدردان تمرینات معنوی‌ام هستم. من در این مجموعه مراقبه می‌کنم. این مفهوم «اگر بودا را در راه دیدی او را بکش»، احساس راحتی به من می‌دهد و به من یادآوری می‌کند که سؤال کردن از ظواهر برای نجات ما ضروری است.

این گفته به لین جی، استاد ذن نسبت داده می‌شود و مفهومش این است که ما باید فکرمان را درباره شخصی یا چیزی از بین ببریم تا مستقیماً خود حقیقی آن چیز یا شخص را درک کنیم.

وقتی هم‌گروهی‌های مراقبه یک دوره درمان و تجربه معنوی را برای افرادی که از زخم‌های روانی یا سوءاستفاده در کودکی رنجی می‌برند، گذاشتند و آن را «شفای کودک درون» نامیدند، منتقد افراطی درون من با غضب حرف می‌زد، «یاری‌دهنده درون»، شخص نازک بین درونم، نابغه درونم، رییس فرانسوی درونم هم شورشگر داغدار درونم را فعال کرد. در

حقیقت، من خیلی می ترسیدم. ولی بهر حال اسمم را در این دوره نوشتم و در تمرین‌ها شرکت کردم. حتی شروع به نوشتن نامه به خود کودکم کردم. شروع کردم: «سلام، کوچولو، می دونم تو اسمت را دوست نداری. پس به من بگو چی صدات کنم؟» برای مدت طولانی نوشتم اما در آن پیشرفت چندانی نداشتم تا اینکه دیدم صدا تغییر کرد. کودک هم به من نامه نوشت. در ابتدا فقط گریستم. سپس گوش دادم. در آخر رفتم بیرون و آنچه او از من خواست را انجام دادم.

در کنار نهر آب، سنگ‌های نرم و سرد را برداشتم. وقتی در دستانم بودند، احساس خوبی داشتم و شروع کردم روی ماسه چیزی بسازم. کمی بعد صدای زنگ شام بلند شد و تمرکز مرا بهم زد. ماسه را از دستانم پاک کردم و ایستادم و به آنچه ساخته بودم نگاه کردم. دو بشقاب سنگی بود که روی یک میز کوچک سنگی گذاشته شده بود و از دانه‌های گیاهی در همان کناره، پر بود. دو صندلی سنگی نیز در کنار میز بودند. منظره خوبی از آب از محل نشستن دیده می‌شد. فردا صبح زود من به طرف نهر آب برگشتم. نهار خوری کوچک من هنوز آنجا بود و در ماسه‌های خیس جای پای آهو، پرندگان و چند حیوان کوچک دیده می‌شد که همه با احتیاط از حوالی میز گذشته بودند. اما دانه‌ها خورده شده بودند. همان عصر دیرتر دوباره برگشتم. آب سرد همه‌جا را تغییر داده بود و تمام ساحل خاکستری تازه و نرم و خالی بود. در این موقع فهمیدم هیچ چیزی نمی‌تواند از من دزدیده شود و وقتی که به طرف سالن مراقبه برمی‌گشتم متوجه شدم که چیزهایی که روی زمین هستند را به شکل مجزا و با دقت می‌بینم. بالاخره رنجم را تجربه کردم. چشمانم کوچکم برگشتند.

کمکی از دست من برمی آد؟

نویسنده: جوانی فرآیدی

مادرم حدود یک سال بسیار مریض بود و در این مدت هشت بار در بیمارستان بستری شد. در بین این بستری شدن‌ها او به سرای سالمندان فرستاده می‌شد. با پدرم به ملاقات مادرم در یکی از این خانه‌های سالمندان رفتیم. پدرم یکی از کهنه سربازهای جنگ جهانی دوم بود که در کنترل محیط اطرافش و ایجاد شرایطی که هیچ اتفاق بدی نیفتد، موفق بود. او بسیار آدم دقیق و وسواسی بود و منظم بودن همه‌چیز برایش بسیار مهم بود. او همیشه همه کارها را بسیار خوب انجام می‌داد و از مادرم هم به‌طور شگفت‌انگیزی مراقبت می‌کرد. اما حال، مادرم در حال مرگ بود و هیچ راهی برای کنترل این اتفاق نبود. بنابراین برای پدرم بسیار سخت بود. هنگامی که امور از کنترل خارج می‌شوند، او سخت‌تر تلاش می‌کند که آن‌ها را کنترل کند. بنابراین، بداخلاق، رنجیده و عصبانی می‌شود. این تنها انرژی عادت اوست.

ما در خانه سالمندان نشسته بودیم و او از مادرم خشمگین و رنجیده شد. او بسیار بداخلاق شد. من آنجا نشسته بودم و می‌توانستم حس کنم

که خشم غیرقابل‌کنترلی در من بالا می‌آید. قبلاً عادت من این بود که به او می‌گفتم: «بس کن، اون نمی‌تونه کاری کنه.» به‌جای این، من متوقف شدم، تنفس کردم و فهمیدم که باید از اتاق بیرون بروم. اگر آنجا می‌ماندم یا کاری می‌کردم، می‌دانستم که تنها موجب رنج بیشتر خودم و خانواده‌ام می‌شود. بنابراین گفتم: «میرم کمی قدم بزنم.» بیرون رفتم و در فضای باز خانه سالمندان، مراقبه راه رفتن را انجام دادم. توانستم با تنفسم هماهنگ شوم. پس از چند دقیقه که خودم را آرام کردم، از خشم غیرقابل‌کنترل دعوت کردم که بالا بیاید. این حس مرا به گذشته‌ام برد. آنچه فهمیدم این بود که پاسخ قوی من به پدرم به سه‌سالگی‌ام برمی‌گردد که پدرم نسبت به من خشم و بداخلاقی مشابهی داشت و این رفتار به کودک سه‌ساله‌ای که در حال حاضر چنین عکس‌العمل قوی‌ای دارد، آسیب‌زده است.

از آن کودک سه‌ساله به‌خوبی مراقبت کردم. او را در آغوش گرفتم و هر چیزی که نیاز داشت بشنود، به او گفتم. به او گفتم که بداخلاقی و خشم پدرش هیچ ارتباط به او ندارد. به او گفتم زمانی که فقط سه سال داشت، راهی برای اینکه برای رفتار پدر خودش را سرزنش نکند نبود، اما حالا، درواقع این تنها با عدم خوشبختی پدرش مرتبط است. او با تمام افراد دیگر به همین شکل رفتار کرد. این رفتار به خاطر تو نبود. پس از درک این مطلب، تنها حس شفقت برای خودم و پدرم داشتم. این تجربه‌ای مستقیم از آنچه بود که بزرگان به ما آموختند: حضور آگاهانه در لحظه ما را به تمرکز، تمرکز به بصیرت، بصیرت به درک و درک به شفقت هدایت می‌کند.

افراد متفاوت به این تمرین پاسخ‌های متفاوت دادند. بیشتر ما از احساساتی که ما را در تمام زندگی می‌ترساند فرار می‌کنیم. تنها با توقف، تنفس و در آغوش گرفتن احساسات درونی‌مان، فرایند تحول را شروع می‌کنیم و ظرفیت شجاعت‌مان را افزایش می‌دهیم. در مورد من، خشم، مرا به خود سه‌ساله‌ام هدایت کرد، کسی که همان احساسات را تجربه می‌کرد و من در حال حاضر تجربه می‌کردم. هنگامی که احساس کردم این تحول اتفاق افتاد، می‌دانستم که چیزی در من تغییر کرد و می‌توانم به اتاق نزد مادر و پدرم بازگردم.

هنگامی که اتاق را ترک می‌کردم، پدرم را به‌عنوان یک غول وحشی می‌دیدم، اما هنگامی که بازگشتم، نگاهی به پدرم انداختم و تنها چیزی که می‌دیدم رنج او بود. آنچه او باید تحمل می‌کرد، بسیار زیاد بود. می‌توانستم ببینم که چقدر ترسیده بود و آنگاه تمام احساس من به او حس شفقت بود. هیچ چیزی جز شفقت نبود و تنها چیزی که گفتم این بود: «متأسفم که تمام این چیزها را باید تحمل کنی. کمکی از دست من برمی‌آد؟»

تمام آنچه می‌دانم این است که تا زمانی که به رنج خودم چسبیده‌ام، رنج هیچ شخص دیگری را نمی‌توانم ببینم. برای من غیرممکن بود که شفاف باشم، تمام آنچه می‌دیدم رنج خودم بود. هنگامی که از احساسات قوی خودم مراقبت نکرده بودم، خودم را کاملاً حق‌به‌جانب می‌دانستم. به خودم می‌گفتم که من دختر بسیار خوبی هستم که از مادرم مراقبت می‌کنم. باور داشتم که فقط من از مادرم مواظبت می‌کنم و بنابراین به پدرم می‌گفتم که «تمامش کن.» اگر این کار را می‌کردم، پدرم در من زنده بود و با انتقاد و قضاوت عمل می‌کرد. شاید که او احساس قضاوت

و انتقاد بیشتر می‌کرد و حتی بدتر با مادرم رفتار می‌کرد. در این صورت من دقیقاً موقعیتی را به وجود آوردم که تلاش می‌کردم از آن جلوگیری کنم.

به مدت طولانی تمرین کردم که بدانم کلمات صحیح و لحن صحیح چیست. می‌توانستم بدون نیاز به بیرون رفتن، خودم را از انتقاد کردن رها کنم. اما هنوز هم ممکن است عصبانی شوم و اگر همان کلمات را بدون بیرون رفتن از محیط بگویم، شاید با لحن، حالات صورت و زبان بدن خودم بگویم که باز پدرم احساس قضاوت و انتقاد کند.

بنابراین کشف کردم که حرف زدن با حضور آگاهانه در لحظه فقط انتخاب کلمات صحیح برای گفتن نیست. تحول بیماری در قلب است. هنگامی که عمیق‌تر نگاه می‌کنم و به جایگاه درک خودم می‌رسم، برای خودم و کسی که با او مشکل دارم، تنها احساس شفقت دارم. هنگامی که رنج در قلبم متحول شد، فقط درک و عشق برای هر دومان دارم. آنگاه خیلی مهم نیست که چه کلماتی را انتخاب کنم. شخصی که تنها عشق را احساس می‌کند، انسان‌ها می‌دانند که چه موقع مورد عشق هستند و چه موقع نیستند. فهمیدم که هرچه بیشتر این تمرین را انجام دهم، هرچند که هنوز تمام احساسات سخت را تجربه می‌کنم، اما مشکلات احساسی در من کم می‌شود. می‌توانم بگویم: «سلام خشم، دوست کوچولوی من، دوباره برگشتی.» سپس شدت آن کاسته می‌شود. هنگامی که از کودک زخمی درونم به‌خوبی مراقبت می‌کنم، شاید احساس هنوز وجود داشته باشد، اما ارتباط من با آن تغییر یافته است و دیدگاهم نسبت به جهان و روابطم با دیگران متحول شده است. معجزه حضور آگاهانه در لحظه اتفاق افتاد!

من واقعی

نویسنده: گلن اشنایدر

یک بعدازظهر، به دوستی مهمی فکر می‌کردم که خراب شده بود و من احساس بدی داشتم. فکر می‌کردم که به این فرد دوباره زنگ بزنم و ببینم که آیا شانسی برای درست کردن چیزها و آشتی هست. همان‌طور که چیزهایی را که او احتمالاً می‌گوید و جواب‌های خودم را تمرین می‌کردم، متوجه یک گره وحشتناک در شکمم شدم. عقده طرد شدن و فکر کردم خوب امروز بعدازظهر وقت دارم و شخص دیگری هم در منزل نیست چرا روی آن انرژی کار نکنم؟

روی مبل نشستم و ذهنم را روی این عقده در ناحیه شکم متمرکز کردم و خیلی زود در گوشه چپ پشت سرم صدایی واضح و شفاف شنیدم: «شق... شق... شق...» فوراً فهمیدم که این صدای کمر بند پدرم است که وقتی شش‌ساله بودم روی پای لخت من می‌زد. واقعاً می‌توانستم ضربه را احساس کنم و برای مدت طولانی فقط انفجار گریه داشتم و شیون و لابه می‌کردم. من این کتک‌ها را دوباره زنده کردم و مادرم آنجا در

آشپزخانه ایستاده بود و به او نگاه می‌کرد. او باعث این کتک شده بود و من کوچولو التماس می‌کردم: «لطفاً منو نزن. بچه خوبی میشم.» روی مبل نشسته بودم و فکر می‌کردم که یک حمله روانی داشتم، اما خیلی شفافبخش بود و گذاشته بودم انرژی بالا بیاید و خارج شود. همان‌طور که شروع کردم خودم را آرام کنم یک تونل سیاه در ذهنم باز شد که مرا درون خود می‌کشید. خیلی ترسیدم و فکر کردم: «اوه، پسر الآن یه سوءاستفاده‌ای را می‌بینم که به خاطر نمی‌آرم.» ولی تصمیم گرفتم که به‌رحال وارد شوم و درست لحظه‌ای که این کار را کردم... من یک پسر کوچولو در مرغانی بودم، دستم را زیر یک مرغ گذاشتم که در لانه نشسته بود، گرمای او پره‌های نرم و لطیفش و تخم‌های گرم را که زیرش بود حس می‌کردم. هنگامی که کودک بودم خانواده من در روستا زندگی می‌کرد و حدود پنجاه مرغ و جوجه داشتیم. ما تخم‌مرغ‌ها را می‌فروختیم و من در مراقبت از مرغ‌ها کمک می‌کردم. گذاشتن دست زیر مرغ یکی از شگفت‌انگیزترین و بی‌خطرترین روش‌های احساس زندگی بود که داشتیم. به دوروبر نگاه کردم و لبه‌های تیز و خشک صدف را دیدم که مرغ‌ها را با آن غذا می‌دادیم و تمام جزییات دری که هر شب می‌بستیم تا از مرغ‌ها در مقابل راکونها و روباه‌ها محافظت کنیم و بعد در باغ گل‌های زرد تند را دیدم که می‌درخشند. برای حدود ده دقیقه این تصویر طول کشید، مثل اینکه در بهشت بودم، روشن‌بینی لذت‌بخش و اعجاب‌انگیز و بوی کودکی‌ام، رنگ‌های بسیار درخشان و اشکال شکننده و من ترسیده بودم. سرانجام آن لحظه پایان یافت و کودک من دوباره به مسیر خانه بازگشت و صدایی در سرم پیچید که «آن‌ها این کار را با تو کردند.»

با کمک مسؤل موسسه که متخصص چنین مشکلاتی هست، شروع به درک این کردم که «آن‌ها این کار را با تو کردند» یعنی آن‌ها این زخم روانی را در من گذاشتند و تمام چیزهای بدی که اتفاق افتاد، از من حقیقی نبوده است. من حقیقی، پسر کوچولویی است که عاشق منظره‌ها و رنگ‌ها و اشکالی است که با آن بزرگ‌شده‌ام. انرژی وحشتناکی که در من گذاشته شد از حافظه من رفت، مثل یک در آهنی که بسته می‌شود و بخش‌های زیبای دوران رشد من بازگشت.

من احساس خوشبختی می‌کردم که انرژی زخم روانی را از خودم خارج کردم. ای کاش می‌توانستم بگویم که در همان نشست آن درد را رها کردم، اما نمی‌توانم. چندین بار به دوران کودکی برگشتم ولی هر بار فشار کمتر بود و درنهایت، مثل این بود که وظیفه کودکی‌ات را انجام می‌دهی: «اوه، دوباره وقت نظافت». با دقت و پشتکار همه آن‌ها به نرمی خارج شدند.

فکر می‌کنم بخشی از ما که زخمی شده است، بخشی است که می‌تواند عشق بورزد، این بخش خوب ما است. همچنین می‌تواند زیر رنج و درد پنهان شود. جایی که هنوز در ما است و آن بخش می‌تواند در آغوش گرفته شود و از زیبایی فوق‌العاده و لطافت این دنیا لذت ببرد و می‌توانیم با قلبی باز به آن اهمیت بدهیم و آن را با دیگران سهیم شویم. این تجربه من بود.

نشستن با یک دوست

نویسنده: المر وت

در جون سال ۲۰۰۶ برای یک دوره سه‌هفته‌ای درمانی در پلام ویلج بودم و تقریباً تمام مدت مریض بودم. بیشتر وقتم را با دردی در شکم در رختخواب دراز کشیده بودم. اسهال وحشتناکی داشتم و چیز زیادی نمی‌خوردم اما آدم‌های دوروبرم، راهبان، هم‌دوره‌ای‌ها و هم‌اتاقی‌هایم بیشترین تلاششان را برای کمک به من می‌کردند.

من و یکی از هم‌اتاقی‌هایم واقعاً به هم نزدیک شدیم. او ساز دستی‌اش که مثل یک آکاردئون کوچک با چند تا کلید بود را با خودش آورده بود و خیلی زود فهمیدیم که هر دو عاشق خواندن هستیم. او در محوطه باز نشسته بود و آهنگ‌های فولکلوریک کشورش را می‌نواخت و می‌خواند. من نزدیک‌تر شدم و در نور غروب دونفری آواز خواندیم. ما به هم نزدیک و مورد اعتماد و دوستان خوب یکدیگر شدیم.

صبحی در روزهای آخر، هنوز در تختم دراز کشیده بودم که هم‌اتاقی‌ام از صبحانه برگشت و روی لبه تختم نشست، از من حالم را پرسید و بعد

گفت که آیا می‌خواهم این احساس وحشتناک درون شکم را در مراقبه رها کنم. من گفتم بله. بنابراین او چند آواز برای من خواند و سپس به موضوع اصلی برگشت و پیشنهاد کرد که فقط روی این احساس در شکم تمرکز کنم و تمام افکار را رها کرده، برای هر آن چه می‌خواهد بالا بیاید باز و پذیرا باشم.

بنابراین بعد از حدود یک دقیقه، من دوباره یک پسر کوچک بودم، در زیرزمین و پشت جایی که زغال‌ها را نگه می‌داشتند پنهان شده بودم و بر سر مادربزرگم فریاد می‌کشیدم که از خانه ما برود. از قبل از به دنیا آمدن من در واقع از جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۴۲-۴۳، یعنی در تمام عمرم مادربزرگم با ما زندگی می‌کرد. در هنگام کودکی به خاطر حضور او در خانه‌مان نوعی فشار سمی را تجربه کردم. سپس در مراقبه، کودک کوچک من از پدرم خواست که مرا از آنجا ببرد. بعد از یکی دو دقیقه احساس کردم که از گوشه چشمم اشک سرازیر شده و هم‌اتاقی‌ام متوجه شد، چه که بازویم را گرفت و گفت: «اشکالی نداره فقط بذار احساساتت بیرون بیان.» و من از پا درآمدم و برای مدت طولانی شاید حدود بیست دقیقه با حق‌هق گریه کردم. احساس بسیار شفابخشی داشت.

هنگامی که آرام شدم، شکم خیلی بهتر شده بود. سپس ما درباره دوران رشد، والدین و دخترهایمان (هردوی ما دخترانی حدود بیست و پنج ساله داشتیم) صحبت کردیم و صحبت کردیم. باهم ناهار خوردیم و من به او آهنگ فولکلوریک آلمانی «Bunt sind schoen die Walder» یاد دادم که درباره رنگ‌های برگ‌ها و پاییز است. هنوز این تجربه فشار را در شکم دارم اما متفاوت از احساس قبل از آن مراقبه است. من این را به‌عنوان یک یأس

و نومی‌دی پسر کوچولو در رحم مادرم هم تجربه کردم و دوباره احساس امنیت نمی‌کردم و می‌توانم مادر را درون خودم ببینم که هنگامی که تنها دوسال داشت به عمه‌اش سپرده‌شده بود. او هرگز دلیلش را ندانست و او هرگز یک‌خانه واقعی نداشت. مادرم نیز هنگامی که بسیار کوچک بود و حتی نمی‌توانست گریه کند. پدرش را از دست داد. پدرش گم‌شده بود و هیچ‌کس نمی‌دانست که آیا او بازمی‌گردد یا نه و مادربزرگم ناچار بود به‌تنهایی و به‌سختی کار کند تا دو کودکش را حمایت کند. او عاشق شوهرش بود اما او بازنگشت و شوهر او هم مانند پدر من با والدینش بزرگ نشده بود. مادربزرگم یک‌بار برایم تعریف کرد که شوهرش به او گفت: «من فقط وقتی فهمیدم خانه یعنی چه که ازدواج کرده‌ام و باهم زندگی می‌کنیم.» چقدر جای تأسف است که او هرگز بازنگشت. وقتی به عقب و به آن زمان در «پلام ویلج» نگاه می‌کنم، می‌بینم که سد شکست. هنوز هم می‌توانم کمی درد و فشار را در شکم احساس کنم و بفهمم که این فقط مربوط به من نیست. این نسل‌های زیاد خانواده من و همین‌طور حافظه تاریخی ما به‌عنوان مردم آلمان است.

شاید این برای متحول‌شدن در یک زندگی زیاد باشد. آنچه من سعی بر انجامش دارم این است که با پسر کوچولوی درونم در ارتباط باشم و به او گوش دهم، با او حرف بزنم و از او دعوت کنم که به زمان حال بیاید و به او شگفتی‌های زندگی را نشان بدهم.

قسمت سوم

تمرین‌های شفا

تمرین

حذف موضوع از مجموعه

استاد لین جی بزرگ‌ترین استاد چینی ذن در قرن نهم و مؤسس زنجیره پلام ویلج جمله «موضوع را حذف کن» را دوست داشت. موضوع، شخص یا موقعیت یا داستانی است که درباره آن فکر می‌کنیم. بنابراین تمرین، حذف موضوع و بازگشتن به بدن و احساسات است، ماندن با انرژی و رها کردن تفکر. با تعقیب انرژی به بدن و احساساتمان بازمی‌گردیم و می‌توانیم گره‌های درونی‌مان را بیابیم. آن‌ها را با لطافت در آغوش بگیریم، بگذاریم تنشی که آنجاست خود را باز کند و رها شود و آنگاه شفا یابیم. این کار کمی شبیهه آموختن دوچرخه‌سواری است. شما می‌توانید روی آن بنشینید، کسی شما را کمی هل دهد اما در یک نقطه مشخص می‌دانید که می‌توانید به‌تنهایی دوچرخه‌سواری کنید. «تونستم، تونستم!»

«حذف موضوع مراقبه» مانند این است:

۱- دم، من دم خود را یافته‌ام،

بازدم، من بازدم خود را یافته‌ام.

۲- دم، موضوع مورد بحث را از ذهن فرامی‌خوانم،

بازدم، پذیرای این موضوع هستم.

۳- دم، تفکر درباره موضوع را رها می‌کنم،

بازدم، انرژی درون بدنم را در آغوش می‌گیرم.

۴- دم، به بدنم و احساساتم آگاه هستم،

بازدم، با اشتیاق بدنم و احساساتم را در آغوش می‌گیرم.

۵- دم، دم خود را به بدن و احساساتم می‌فرستم،

بازدم، تنش بدن و احساساتم را رها می‌کنم.

۶- دم، به دم خود آگاهم،

بازدم، به بازدم خود آگاهم.

گاهی انرژی بدن و احساسات غیرقابل رسوخ و شکست‌ناپذیر به نظر می‌آیند. در این مورد می‌توانیم برای مدتی کوتاه در تماس با احساسات یا موقعیت دردناک قرار بگیریم، شاید برای حدود بیست ثانیه تا یک دقیقه. سپس می‌توانیم چشمانمان را باز کرده، با تمرکز روی چیزی بیرون از خودمان، به توجهمان برای چند دقیقه استراحت دهیم، شاید با نگاه کردن به بیرون پنجره و طبیعت. سپس هنگامی که آماده هستیم دوباره بازمی‌گردیم و با احساساتمان مرتبط می‌شویم. می‌توانیم چندین بار این کار را انجام دهیم. چنین امکان تغییری در توجهمان، فضایی امن در بیرون و درون برایمان مهیا می‌کند.

تمرین

تمرین‌های شانزده‌گانه تنفس

تعلیم تنفس آگاهانه مستقیماً از بودا آمده است. تمرینات شانزده‌گانه تنفس آگاهانه، تمریناتی برای مراقبت از بدن، احساسات، ذهن (شکل‌های ذهنی) و موضوعات ذهنمان (آگاهی‌ها) هستند.

این تعلیم برای تمرین روزانه مفید و برای مواجهه با احساسات دردناک بسیار کمک‌کننده هستند. زمانی که رنج می‌بریم و حس می‌کنیم که دیگر نمی‌توانیم آن را تحمل کنیم و نمی‌دانیم که چه کاری انجام دهیم، این تمرینات شانزده‌گانه به ما کمک می‌کنند.^۳

۳. این تمرینات از sutra در آگاهی کامل از تنفس آمده است. برای اطلاعات بیشتر به کتاب تو زنده هستی! از تیک نات هان مراجعه کنید.

See Thich Nhat Hanh's *Breathe, you are Alive!* (Berkeley, CA: parallax Press 2008)

اولین سری چهارتایی تمرین: بدن

تمرین اول تشخیص دم به‌عنوان دم و بازدم به‌عنوان بازدم است.

دم، از دم خود آگاهم.

بازدم، از بازدم خود آگاهم.

بسیار ساده است، اما تأثیر آن بسیار عمیق است. هنگامی که به دم خود توجه نشان داده، به آن آگاه می‌شوید، به‌طور طبیعی، گذشته و آینده را رها می‌کنید و به لحظه حال بازمی‌گردید. شما انرژی حضور آگاهانه در لحظه را تولید کردن، تمرکز و درجه‌ای از آزادی را تجربه می‌کنید.

تمرین دوم دنبال کردن دم و بازدم در تمام مسیر است.

دم، دم خودم را از شروع تا انتها دنبال می‌کنم.

بازدم، بازدم خودم را از شروع تا انتها دنبال می‌کنم.

ما حضور آگاهانه در لحظه و تمرکزمان را در تمام طول دم و بازدم حفظ

می‌کنیم. نمی‌گوییم: «دم - آه، یادم رفت در را ببندم...» هیچ وقفه‌ای نیست و تمرکز شما افزایش می‌یابد. این را دنبال کردن دم و بازدم می‌نامیم. بعضی از انواع این تمرین به طول تنفسمان توجه دارد. «دم، آگاهم که دم من کوتاه یا طولانی است.» ما هیچ تلاشی برای کوتاه‌تر یا طولانی‌تر کردن آن نمی‌کنیم. اجازه می‌دهیم که تنفسمان طبیعی باشد. با آگاهی از تنفس همه چیز به خودی خود عمیق‌تر، هماهنگ‌تر و آرام‌تر می‌شود. کیفیت تنفس با توجه به آن افزایش می‌یابد.

سومین تمرین ذهن را به بدنمان بازمی‌گرداند.

دم، از تمام بدنم آگاهم.

بازدم، از تمام بدنم آگاهم.

در زندگی روزمره، غالباً بدن یک‌جا و ذهن جایی دیگر است. ذهن ما شاید در تله گذشته، آینده، در پروژه‌هایمان، خشم یا نگرانی‌هایمان افتاده باشد. شما آنجایی، اما آنجا نیستید. برای خودتان یا دیگران در دسترس نیستید. بنابراین تمرین، بازگشت به تنفسمان است.

تنفس پل ارتباطی بین جسم و ذهن است. لحظه‌ای که به تنفسمان توجه می‌کنیم، بدن و ذهن به‌طور طبیعی به هم ملحق می‌شوند. ما این را «یکی شدن جسم و ذهن» می‌نامیم. تنفس ما آرام‌تر می‌شود و

بدن و احساسات از آن منتفع می‌شوند. این تمرین صلح و آرامش است. ما در اینجا و اکنون هستیم، حضور کامل و زنده داریم و قادریم شگفتی‌های زندگی را لمس کنیم. این تمرین ساده به‌تنهایی می‌تواند معجزه ایجاد کند. قابلیت زندگی ژرف در هر لحظه.

به خانه، به بدنمان بازمی‌گردیم تا از وجودش آگاه شویم و از آن مراقبت کنیم. شاید که از بدنمان غفلت یا با آن بدرفتاری کرده باشیم. با حضور آگاهانه در لحظه، بدنمان را در آغوش می‌گیریم و از تمام چیزهایی که در بدن ما نیاز به توجه دارند، آگاه می‌شویم. شاید دریابیم که در چنان مسیری زندگی کرده‌ایم که تنش، درد و فشار برای مدت طولانی در بدن ما انباشته شده است.

تمرین چهارم برای رها کردن فشار از بدنمان است.

دم، بدنم را آرام می‌کنم.

بازدم، بدنم را آرام می‌کنم.

می‌توانیم فشارها را درحالی‌که نشسته‌ایم، راه می‌روییم یا دراز کشیده‌ایم رها کنیم. «دم، از تمام بدنم آگاهم. بازدم، تمام بدنم را آرام می‌کنم.» شاید تکنیک‌های استراحت عمیق (Relaxation) را آموخته‌ایم و شاید در آرام کردن بعضی از نواحی موفق بوده‌ایم ولی تمرین اصلی برای رها کردن

حقیقی فشارها، رها کردن گذشته و آینده و بازگشت به لحظه حال و لذت بردن از این حقیقت است که ما زنده‌ایم و به اندازه کافی چیزهایی برای شاد بودن داریم. لطفاً روی این مطلب کار کنید.

ما باید در این چهار تمرین اول که حداقل آنچه نیاز به انجام داریم است، مهارت پیدا کنیم. حضور آگاهانه از تنفس یعنی بازگشت به خود و تولید انرژی حضور حقیقی در لحظه و با این انرژی بدنمان را در آغوش گرفته، استراحت و آرامش را به بدنمان می‌آوریم. استراحت عمیق بدن می‌تواند استراحت ذهن را به همراه بیاورد. اگر نتوانیم با بدنمان به نتیجه برسیم، بعداً برای به نتیجه رسیدن با ذهنمان سختی خواهیم کشید.

دومین سری چهارتایی تمرین: احساسات

با این چهار تمرین ما مالک احساساتمان می‌شویم. هنگامی که در آرامش و رهایی بدنمان موفق بودیم، می‌توانیم به احساساتمان بازگردیم و به آن کمک کنیم.

تمرین پنجم تولید انرژی سرور است.

دم، سرور را حس می‌کنم.

بازدم، سرور را حس می‌کنم.

شما به‌عنوان سالک، توانایی ایجاد سرور درونی را در اینجا و اکنون دارید. هر چه بیشتر در لحظه، حضور آگاهانه یافته، تمرکز کنید، سرور و شادی بیشتری ایجاد خواهید کرد.

اولین تمرین برای ایجاد سرور، رها کردن است. برای ایجاد سرور، باید قادر باشیم چیزهایی را رها کنیم. معمولاً می‌اندیشیم که شادی چیزی در بیرون ما است و نیاز داریم که به دنبال آن رفته، آن را دنبال کنیم. اما اگر بدانیم که چگونه موانع درونی‌مان را شناسایی و آن‌ها را رها کنیم، سرور به‌طور طبیعی خواهد آمد.

تمرین ششم برای آوردن حس شادی به درون.

دم، احساس شادی دارم.

بازدم، احساس شادی دارم.

این تمرینات به‌تنهایی می‌توانند احساس شادی را به درونمان بیاورند. حضور آگاهانه در لحظه و رها کردن فشارها منابع شادی هستند. حضور آگاهانه در لحظه کمک می‌کند که بسیاری از موقعیت‌های شاد و خوشحال‌کننده‌ای که داریم را شناسایی کنیم. بنابراین به وجود آوردن حس سرور و شادی ساده است. می‌توانیم هر زمان و در هر مکان آن را ایجاد کنیم.

در سنت ذن به مراقبه به‌عنوان خوراک توجه شده است. در ادبیات ذن بیانی هست که می‌گوید: «سرور و شادی مراقبه، غذای روزانه است.» شما می‌توانید با مراقبه خود را شفا دهید و به خود غذا برسانید.

تمرین هفتم کنار آمدن با احساسات و عواطف دردناکی است که خودشان را در ما نشان داده‌اند.

دم، از شکل‌های ذهنی‌ام آگاهم.

بازدم، از شکل‌های ذهنی‌ام آگاهم.

این تمرین به ما می‌آموزد که چگونه انرژی‌های درد، رنج، ترس و خشم درونمان را مدیریت کنیم. تنفس آگاهانه و راه رفتن آگاهانه را تمرین می‌کنیم که انرژی حضور آگاهانه و تمرکز را ایجاد کنیم. دقیقاً با این انرژی حضور آگاهانه و تمرکز است که حضور احساس دردناکمان را شناسایی و آن را در آغوش می‌گیریم. دوباره نباید درد را بپوشانیم. از آن مراقبت می‌کنیم. انکار یا منکوب کردن درد، خشونت نسبت به خودمان است. ما حضور آگاهانه هستیم ولی احساس دردناک هم خود ما است. جنگی نیست. این نگرش عدم دوگانگی و وحدت است.

هنگامی که از بازگشت به خانه، بازگشت به خودمان احتراز می‌کنیم، به درد اجازه رشد می‌دهیم. روشی که توسط بودا پیشنهاد شده بازگشت به

خانه و مراقبت از خویشتن است. به حضور آگاهانه و تمرکز نیاز داریم. باید قادر باشیم حضور آگاهانه و تمرکز را ایجاد کنیم تا به قدر کافی قوی باشیم که در درد و رنج غرقه نشده، با انرژی حضور آگاهانه و توجه، با اعتماد به نفس به خانه بازگردیم و احساس دردناک را شناسایی کنیم. «دم، احساس دردناک درونم را شناسایی می‌کنم. بازدم، احساس دردناک درونم را در آغوش می‌گیرم.» این تمرینی واقعی است. یک رهرو باید قادر باشد دردش را تشخیص و با ملاحظت به مانند یک کودک، آن را در آغوش بگیرد. شاید این کار گاهی کمی سخت باشد، بخصوص هنگامی که مبتدی هستیم. انرژی جمعی گروه حمایتی، می‌تواند کمک کند.

تمرین هشتم رها کردن فشار و آرام کردن احساس است.

دم، شکل‌های ذهنی‌ام را آرام می‌کنم.

بازدم، شکل‌های ذهنی‌ام را آرام می‌کنم.

در هفتمین و هشتمین تمرین، از حضور آگاهانه برای در آغوش گرفتن درد و رسیدن به آسایش خاطر استفاده می‌کنیم. دقیقاً شبیه تمرینی که به بدن توجه می‌کردیم، به خانه و به احساسمان بازمی‌گردیم، احساسمان را شناسایی و با ملاحظت آن را در آغوش می‌گیریم. «دم، از احساس دردناک درونم آگاهم. بازدم، احساس دردناکم را آرام می‌سازم.»

با ادامه تنفس و راه رفتن آگاهانه، می‌توانیم احساس دردناکمان را در آغوش گرفته، برایش لالایی بخوانیم. بعداً، با تمرین نگاه عمیق، می‌توانیم طبیعت رنجمان را پیدا کرده، بصیرتی یابیم که موجب آزادی ما از رنج‌ها خواهد بود. اما در حال حاضر، تنها با در آغوش گرفتن عاشقانه و آگاهانه احساسمان، می‌توانیم کمی از رنج فارغ شویم.

سومین سری چهارتایی تمرین: ذهن

با نهمین تمرین به شکل‌های دیگر ذهنی می‌رسیم. احساسات، تنها یکی از طبقات شکل ذهنی هستند. شکل (samskara)، اصطلاحی است که دلالت بر شرایط زیادی دارد که با یکدیگر متحد می‌شوند تا چیزی را نشان دهند. این‌ها شکل‌های خوب ذهنی و شکل‌های نه خیلی خوب ذهنی هستند.

نهمین تمرین آگاهی از ذهن و تشخیص حالت ذهنی‌مان است، درست مانند تمرین سوم که آگاهی از بدن و تمرین هفتم که آگاهی از احساسات بود.

دم، از ذهنم آگاه هستم.

بازدم، از ذهنم آگاه هستم.

ما از هرگونه شکل ذهنی که خودش را نشان می‌دهد، آگاه می‌شویم. «دم، آگاه از شکل‌های ذهنی هستم.» ذهن مانند رودخانه و هر شکل ذهنی مانند قطره‌ای آب است. ما در ساحل رودخانه می‌نشینیم و آشکار شدن و محو شدن هر شکل ذهنی را مشاهده می‌کنیم. نیازی نیست که با اشکال ذهنی جنگ کنیم، به آن‌ها بچسبیم یا آن‌ها را با فشار دور کنیم. تنها به آرامی آن‌ها را شناسایی کرده، چه خوشایند و چه ناخوشایند به آن‌ها لبخند می‌زنیم. هنگامی که خشم حضور دارد، می‌گوییم: «دم، می‌دانم که شکل ذهنی خشم در من هست.» هنگامی که شکل ذهنی شک وجود دارد، دم را انجام داده، حضور شک را در خودمان شناسایی می‌کنیم. رهرو، یک مشاهده‌گر است. او به حضور آگاهانه و تمرکز برای تشخیص شکل‌های ذهنی نیاز دارد. سپس، در پی آن، می‌تواند عمیقاً به درون طبیعت شکل ذهنی نگاه کند.

تمرین دهم برای شاد ساختن ذهن است.

دم، ذهنم را شاد می‌کنم.

بازدم، ذهنم را شاد می‌کنم.

ذهنمان را برای این شاد می‌کنیم که قدرت، شهامت و سرزندگی را به آن بدهیم. هنگامی که به ذهنمان کمک می‌کنیم که شادتر و پرانرژی‌تر

باشد، به ما این قدرت را می‌دهد که بعداً مشکلاتمان را در آغوش بگیریم و عمیقاً به درون آن بنگریم.

اگر چگونگی عملکرد ذهن را بدانیم انجام تمرین دهم برایمان آسان‌تر خواهد بود. چهار تمرین کوشش حقیقی و تلاش صحیح، به ما کمک می‌کنند وقتی که بذره‌های منفی استراحت می‌کنند، از ذهنمان آگاه باشیم. اولین تمرین تلاش صحیح به بذره‌های منفی اجازه می‌دهد در بخش آگاهی ذخیره‌شده خوابیده، فرصتی برای آشکار شدن به آن‌ها نمی‌دهیم. اگر اغلب اوقات خود را نمایان سازند، پایه‌های قوی پیدا خواهند کرد. تمرین دوم این است که هنگامی بذری منفی خود را آشکار ساخت، کمک کنیم که هرچه سریع‌تر بازگردد. اگر برای مدت طولانی بماند، رنج خواهیم برد و بنای آن قوی‌تر خواهد شد. تمرین سوم تلاش پیوسته صحیح برای این است که یک‌شکل ذهنی مثبت را به‌جای یک‌شکل ذهنی منفی بگذاریم و مسیر توجهمان را تغییر دهیم. ما این را «تغییر میخ» می‌نامیم. وقتی میخی که دوتکه چوب را به هم متصل می‌کند، خراب شود، نجار درحالی‌که آن را بیرون می‌آورد، میخی تازه به‌جای آن می‌گذارد. تمرین چهارم این است که وقتی یک‌شکل ذهنی خوب خودش را نشان داد، سعی می‌کنیم تا جایی که ممکن است آن را نگاه‌داریم. درست مثل اینکه یک دوست خوب برای دیدنمان می‌آید و تمام اهالی خانه خوشحال هستند. تلاش می‌کنیم که او را بیشتر پیش خودمان نگاه‌داریم.

همین‌طور قادریم به شخص دیگری کمک کنیم که شکل ذهنی‌اش را

تغییر دهد. اگر فکری سیاه، خشم یا ترس در او به ظهور رسید می‌توانیم بذر خوب درون او را آبیاری کنیم تا موجب شود شکل ذهنی دیگری خودش را نشان داده، جای قبلی را بگیرد. این تمرین را «آبیاری انتخابی» می‌نامیم. چنین روشی را می‌توانیم در زندگی‌مان برنامه‌ریزی کنیم که بذرهای خوب بتوانند چند بار در روز آبیاری شوند.

تمرین یازدهم آوردن ذهن به تمرکز برای رسیدن به بصیرت درونی است.

دم، ذهنم را متمرکز می‌کنم.

بازدم، ذهنم را متمرکز می‌کنم.

تمرکز، قدرت سوزاندن و دود کردن رنج‌ها را دارد. مانند لیزی است که نور خورشید در آن متمرکز شده تا تکه‌ای کاغذ را بسوزاند. هنگامی که تمرکز بتواند رنج‌ها را بسوزاند و دود کند، آنگاه بصیرت نمودار می‌شود. بودا تعالیم زیادی را به ما داد که برای کاشتن بذر تمرکز به ما کمک می‌کند.

ناپایداری، بی - خودی و خالی بودن همان تمرکز هستند که می‌توانیم در زندگی روزانه روی آن‌ها تمرین کنیم. برای مثال هر چیزی که در طی روز با آن در تماس هستیم، چه یک دوست، یک گل یا یک ابر باشد،

می‌توانیم تمرین کنیم که در آن‌ها طبیعت ناپایداری، وجود درونی و امثال این‌ها را ببینیم.

تمرین دوازدهم آزاد ساختن ذهن است.

دم، ذهنم را آزاد می‌کنم.

بازدم، ذهنم را آزاد می‌کنم.

ما به قدرت تمرکز برای گذشتن از رنج‌ها - غم، ترس، خشم، تبعیض - که موجب بستن و اسارت ذهن ما شده، نیاز داریم.

آموزه ناپایداری، تصور و خیال است. اما می‌تواند به‌عنوان ابزاری به ما کمک کند تا بصیرت ناپایداری را به دست بیاوریم. کبریت می‌تواند شعله ایجاد کند و هنگامی که آتش ایجاد شد، شعله می‌تواند کبریت را بسوزاند. آنچه برای آزادی‌مان نیاز داریم بصیرت ناپایداری است. هنگامی که این بصیرت ایجاد شود، تصور و خیال آن را می‌سوزاند.

ما تمرکز روی ناپایداری را تمرین می‌کنیم تا بصیرت ناپایداری را ایجاد کنیم. هنگامی که نشسته‌ایم، راه می‌روییم، تنفس می‌کنیم، هر کاری انجام می‌دهیم روی طبیعت ناپایداری تمرکز می‌کنیم. مفهوم تمرکز، سامادی (samadhi) این است که آگاهی را از یک لحظه تا لحظه بعد، تا جای ممکن، زنده نگاه داریم. فقط تمرکز می‌تواند بصیرت را به وجود آورده، ما را آزاد کند.

تجسم کنید که با شخصی دعوا داریم. رنج درون ما است، ذهن ما آزاد نیست. تمرکز روی ناپایداری می‌تواند هر دوی ما را از خشم آزاد کند. «دم، محبوبم را از سیصد سال بعد از حالا تجسم می‌کنم.» شاید فقط یک‌دم کافی باشد تا حقیقت ناپایداری درک شود. «دم، می‌دانم که هنوز زنده‌ام و او هم هنوز زنده است.» و هنگامی که چشم‌هایمان را باز کردیم، تنها چیزی که می‌خواهیم انجام دهیم این است که او را در آغوش بگیریم. «دم، تو هنوز زنده‌ای و من خیلی خوشحالم.» این با بصیرت آزاد شدن است، بصیرت ناپایداری.

اگر ما با بصیرت ناپایداری دچار سکون شده‌ایم، بسیار خردمندانه با آن برخورد می‌کنیم. هر کاری که امروز برای خوشحال کردنش می‌توانیم انجام دهیم، انجام می‌دهیم. منتظر فردا نخواهیم ماند، چه که فردا شاید بسیار دیر باشد. بعضی از مردم وقتی شخصی می‌میرد، خیلی گریه می‌کنند. این به این دلیل است که آن‌ها می‌دانند که در زمان حیات آن شخص با او خوب رفتار نکرده‌اند. این احساس بغرنج گناه است که موجب می‌شود آن شخص، چنین رنجی بکشد چه که آن‌ها بصیرت ناپایداری را ندارند. ناپایداری فقط یکی از تمرین‌هایی است که برای تمرکز می‌توانیم انجام دهیم.

آخرین سری چهارتایی تمرینات: ادراکات

حال به حوزه موضوعات ذهن رسیدیم. در بودیسم، دنیا و تمام پدیده‌هایش به‌عنوان موضوعات ذهن و نه موضوعات واقعی تصور می‌شوند. غالباً

ما در تله این تصور می‌افتیم که یک آگاهی در درون ما است و یک موضوعی بنام دنیا بیرون از ما که سعی می‌کنیم آن را درک کنیم و این عمل ادراکات ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما در نور وجود، فاعل و مفعول نمی‌توانند جداگانه وجود داشته باشند. هنگامی که چیزی را تصور می‌کنیم، موضوع مورد تصور همیشه هم‌زمان با خود مبحث، یعنی فاعل و مفعول هم‌زمان نمایان می‌شوند. آگاه بودن همیشه مفهومی آگاه بودن از چیزی است.

سیزدهمین تمرین اندیشه ناپایداری است.

دم، طبیعت ناپایدار تمام دارماها (dharma) را مشاهده می‌کنم.

بازدم، طبیعت ناپایدار تمام دارماها را مشاهده می‌کنم.

آماده پذیرش و موافق ناپایداری چیزها هستیم. اما باز به‌گونه‌ای زندگی می‌کنیم که انگار همیشه زنده خواهیم بود و همیشه همین شخصی که الآن هستیم، خواهیم بود. در واقعیت همه چیز در هر لحظه تغییر می‌کند. هنگامی که با شخصی در ارتباط هستیم، شاید با شخصی که بیست سال پیش بوده در ارتباط هستیم و قادر نیستیم فردی که در حال حاضر هست، کسی که به شکل متفاوتی فکر می‌کند و احساس می‌کند را ببینیم. ما به‌واقع با حقیقت ناپایداری بیگانه‌ایم. تمرکز روی ناپایداری موجب

بصیرت ناپایداری می‌شود که آزادی ما را به همراه دارد.

ناپایداری فقط یکی از راه‌های تمرکز است. با عمیق‌تر شدن در ناپایداری، ما بی - خودی، خالی بودن و حضور را درک می‌کنیم. بنابراین ناپایداری تمام تمرکزها را شامل می‌شود. هنگام دم تمرکزمان را روی زنده ناپایدار نگاه می‌داریم و هنگام بازدم نیز تمرکزمان را روی زنده ناپایدار نگاه می‌داریم تا زمانی که به درون قلب حقیقت بصیرت یابیم. موضوع مشاهده شاید یک گل، سنگریزه، شخصی که دوست داریم، شخصی که از او متنفریم، شاید خودمان، شاید دردمان و شاید رنجمان باشد. هر چیزی می‌تواند به‌عنوان موضوع مراقبه باشد و باید طبیعت ناپایداری در آن را لمس کنیم.

چهاردهمین تمرین اندیشه بی‌آرزویی، بی‌طلبی است.

دم، ناپدید شدن آرزو را مشاهده می‌کنم.

بازدم، ناپدید شدن آرزو را مشاهده می‌کنم.

این تمرین به مانا (manas) که همیشه در جستجوی لذت و انکار خطر جستجوی لذت است کمک می‌کند. اندیشه ناپایداری می‌تواند به تغییر شکل مانا (manas) کمک کند. عمیقاً به درون موضوع طلب می‌نگریم تا طبیعت حقیقی آن را ببینیم. موضوع طلب ممکن است به بدن و ذهنمان آسیب بزند. آگاه بودن از آنچه آرزو داریم و از آنچه مصرف می‌کنیم یک

تمرین بسیار سخت است.

بودا تعلیمی را روی چهار ماده مغذی، چهار منبع غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، پیشنهاد می‌دهد. اولین منبع خواست و اراده است، عمیق‌ترین آرزوی ما. این نیروی حیات را که برای زندگی کردن زندگی‌مان به آن نیاز داریم برابمان می‌آورد. ما باید به درون طبیعت آرزویمان بنگریم و ببینیم آیا سالم و بی‌خطر است یا نه. آرزوی ما شاید جستجوی لذت است که می‌تواند خیلی خطرناک باشد. شاید آرزوی انتقام یا تنبیه باشد. چنین انواع غیرسالم آرزو، ادراکات نادرست زیادی را در اساس خود دارند. ما نیاز داریم که عمیقاً به آن نگاه کنیم تا تشخیص دهیم چنین آرزویی از ترس، شک، خشم و امثال این‌ها می‌آید.

سیدهارتان^۴ همچنین تحت تأثیر نوعی از خواست، یک آرزو قرار گرفت. او رنج را در مملکتش دید و مشاهده کرد که قدرت سیاسی برای کمک به آن کافی نیست. بنابراین راه دیگری را جستجو کرد که با تغییر خودش، به مردم دیگر برای تغییر و گشودن راهی تازه کمک کند. ما آن آرزو را ذهن آگاهی یافته، ذهن مبتدی می‌نامیم. ما باید آرزوی قوی‌ای داشته باشیم تا ذهن مبتدی‌مان را زنده نگاه داریم. این ذهن مبتدی به ما قدرت و انرژی لازم برای ادامه تمرینات را می‌دهد.

دومین منبع تغذیه آگاهی است. این آگاهی جمعی، انرژی جمعی شده است. افراد در یک گروه انرژی مشابهی را تولید می‌کنند. هنگامی که با یکدیگر تمرین حضور آگاهانه در لحظه، تمرکز و شفقت را انجام می‌دهیم،

۴. نام کوچک بودا

چنین انرژی‌های سالم و سازنده‌ای را به‌طور جمعی تولید می‌کنیم که خیلی مغذی و شفافبخش است. ساختن یک معبد برای دنیا بسیار شفافبخش است. اگر با گروهی از افراد عصبانی باشیم، انرژی منفی آن‌ها به ما نفوذ می‌کند. در شروع شاید شبیه آن‌ها نباشیم ولی اگر به‌اندازه کافی با آن‌ها بمانیم آهسته آن انرژی جمعی به ما نفوذ خواهد کرد و بدون حتی تشخیص این مطلب، با درجات مختلف شبیه آن‌ها خواهیم شد. بسیار مهم است که ببینیم آیا در جمع و محیط خوبی هستیم یا نه. برای خودمان و برای کودکانمان نیاز به محیطی امن داریم که در آن انرژی‌های جمعی سالم و سازنده هستند.

سومفین نوع غذا، غذای تأثیرات احساسی است که از موسیقی، مجلات، فیلم‌ها، مکالمات و تبلیغات می‌خوریم. هنگامی که مقاله‌ای می‌خوانیم یا فیلم یا برنامه‌ای که خشم و عصبانیت در آن است را می‌بینیم، به درون ما نفوذ می‌کند. ما باید تصمیم بگیریم که چه چیزی را مصرف کنیم و چه چیزی را مصرف نکنیم.

روانشناسان باید خیلی مراقب باشند. به‌عنوان روانشناس به انواع رنج و خشم گوش می‌دهید. شما نیاز دارید که تمرینات قوی برای سالم و محکم ماندن انجام دهید. در غیر این صورت بیمار خواهید شد. شما می‌خواهید کمک کنید، اما می‌توانید با انرژی‌های منفی مراجعینی که هر روز می‌بینید مورد حمله قرار گیرید. هر روانشناسی باید یک گروه حمایتی بسازد. با گروه حمایتی، شما محافظت شده‌اید و می‌توانید هر هفته هنگامی که دورهم جمع می‌شوید، تغذیه سالم شوید. به‌عبارت‌دیگر اگر این کار را نکنید از پا درمی‌آیید و قادر به کمک به دیگران نیستید.

بودا زمان بسیاری را صرف ایجاد گروه حمایتی نمود و ما هم باید چنین کاری کنیم. می‌توانیم عناصری که می‌خواهیم در گروه دور و بر ما باشد را جستجو کرده، گروه حمایتی برای محافظت و تغذیه خودمان شکل دهیم که تمریناتمان را نیز زنده و در حرکت نگاه می‌دارد. به عبارت دیگر تمریناتمان را بعد از چند ماه کنار می‌گذاریم و تأثیرات احساسی که از راه چشم، بینی، گوش، بدن و ذهن مصرف کرده‌ایم به درون ما نفوذ خواهند کرد. استفاده از حضور آگاهانه در لحظه تمرینی است که از ما، خانواده و جامعه‌مان محافظت می‌کند. این طریقی است که ما را شفا می‌دهد و مانع از انهدام سیاره‌مان می‌شود.

چهارمین منبع غذایی، غذاهای خوردنی هستند. فقط باید چیزهایی بخوریم که آرامش و سلامت را به بدن و ذهن ما می‌آورد. ما به طریقی می‌خوریم که به بقای شفقت در قلبمان کمک کند. اگر بتوانیم این کار را انجام دهیم، می‌توانیم سیاره‌مان را حفظ کرده، آینده فرزندانمان را بیمه کنیم.

پانزدهمین تمرین اندیشه انقطاع است.

دم: من انقطاع را مشاهده می‌کنم.

بازدم: من انقطاع را مشاهده می‌کنم.

انقطاع یعنی نیروانا، انهدام تمام اندیشه‌ها، جوهر حقیقت در نفس خودش.

طبیعت حقیقت و رای تمام اندیشه‌ها مثل اندیشه تولد و مرگ، بودن و نبودن است. این، آن چیزی است که در کنه این مراقبه نهفته است، تلاش نهایی برای آزاد شدن کامل روی ناپایداری، بی-خودی، خالی بودن، بی تولدی و بی مرگی می‌تواند ما را به رهایی هدایت کند. اندیشه تولد و مرگ می‌تواند منبع نگرانی، اضطراب و ترس باشد. فقط با بصیرت درونی، بی-تولدی و بی-مرگی است که می‌توانیم و رای اضطراب و ترس برویم.

شانزدهمین تمرین اندیشه نیروانا، خاموشی است.

دم: رها کردن را مشاهده می‌کنم.

بازدم: رها کردن را مشاهده می‌کنم.

این تمرین دور ریختن تمام اندیشه‌هاست تا آزاد شویم. این تمرکز می‌تواند به ما کمک کند تا طبیعت حقیقی واقعیت و خرد عمیقی که ما را از ترس، خشم و یأس آزاد خواهد کرد را لمس کنیم. کلمه «نیروانا» یعنی خاموشی. نیروانا جایی نیست که بخواهیم به آنجا برویم یا در آینده وجود داشته باشد. نیروانا طبیعت حقیقی درون همه ما است. نیروانا در اینجا و اکنون قابل دستیابی است.

موجی که در سطح اقیانوس بلند می‌شود از آب ساخته شده، اما گاهی فراموش می‌کند که از آب ساخته شده است. یک موج شروع است، پایان

است، می‌آید، می‌رود. یک موج می‌تواند بالاتر یا پایین‌تر، قدرتمندتر یا ضعیف‌تر از امواج دیگر باشد. اگر موج درگیر اندیشه‌هایی مثل شروع، پایان، آمدن، رفتن، قوی‌تر بودن یا ضعیف‌تر بودن شود، رنج می‌برد. اما اگر تشخیص بدهد که خود، آب است، بلافاصله موقعیت تغییر می‌کند. به‌عنوان آب، او دیگر شروع و پایان، آمدن و رفتن برایش مهم نیست. او می‌تواند از آمدن، رفتن این موج بودن یا موج دیگری بودن لذت ببرد. نه تبعیضی هست و نه ترسی. او نباید برود و آب را جستجو کند، او در لحظه حال، آب است.

طبیعت حقیقی ما نه شروع، نه پایان، نه تولد و نه مرگ است. اگر بدانیم که چگونه طبیعت حقیقی مان را لمس کنیم، دیگر ترس، خشم و یأس بیشتری نیست. طبیعت حقیقی ما طبیعت نیروانا است. ما از زمان بی‌زمانی اهل نیروانا بوده‌ایم.

در ذهن ما، مردن یعنی ناگهان از چیزی هیچ‌چیز شدن و از کسی هیچ‌کس شدن. می‌دانیم که یک ابر نمی‌تواند بمیرد. یک ابر می‌تواند باران، برف، نگرگ، رودخانه، چای یا آبمیوه شود ولی برای ابر غیرممکن است که بمیرد. حقیقت واقعی ابر، طبیعت بی-تولد و بی-مرگی است. بنابراین اگر کسی که به شما نزدیک است به‌تازگی مرده، دنبال ظهور جدیدش بگردید. برای او غیرممکن است که بمیرد. او به طرق مختلف به زندگی‌اش ادامه می‌دهد. با چشمان بودا می‌توانید او را در اطراف خود و درون خود ببینید. «عزیزم می‌دانم که تو هنوز در شکل تازه‌ای اینجا هستی.»

قبل از تولد ما در رحم مادرمان وجود داریم و قبل از آن نیمی از ما در پدرمان و نیمی از ما در مادرمان وجود دارد. یک چیز از هیچ چیز نمی‌تواند به وجود آید. ما از بی-وجودی نیامده‌ایم. ما همیشه به شکلی از اشکال اینجا بوده‌ایم. طبیعت ما، طبیعت بی-تولد و بی-مرگی است. نیروانا یعنی انهدام تمام تصورات، مانند تصورات تولد و مرگ، بودن و نبودن. شانزدهمین تمرین دور انداختن و رها کردن چنین تصوراتی و کاملاً آزاد شدن است.

تمرین

نامه‌ای از کودک درون

(گلن اشنایدر)

این تمرین ترکیبی از دو تمرین نوشتن و شنیدن آنچه کودک می‌گوید است. در انجام این تمرین، پرسیدن این سؤال از کودک «چه احساسی داشتی؟» کمک‌کننده‌تر از بازنگری تمام جزئیات واقعه‌ای است که به‌عنوان کودک برای شما افتاده بود. همین‌طور این پرسش «حال از بالگی که به آن تبدیل شده‌ایم چه چیزی می‌خواهی؟» کمک می‌کند. سپس نامه‌ای را که فکر می‌کنید کودک درونتان خواهد نوشت را بنویسید. شاید این فقط لیست لباسشویی باشد که شما را واقعاً مشغول نگه می‌دارد! بعضی از چیزهایی که پسر کوچولوی درونم می‌خواهد عبارت‌اند از: حیوانات عروسکی که با آن بخوابد، بستنی یخی نارنجی، برای شام جوجه (و من گیاهخوار هستم!) و تماس مجدد با پسرعموی محبوبم که بیش از سی سال است او را ندیده‌ام.

فقط خودکار یا مداد را روی کاغذ بگذارید و هر آنچه برایتان می‌آید را بنویسید. درگیر اصلاحش نباشید، فقط بنویسید. نکته مهم ارتباط برقرار کردن است.

من تقریباً تمام چیزهایی که در لیست پسر کوچولویم بود را انجام داده‌ام و از آن موقعی که این کار را می‌کنم عمیقاً احساس ثبات و شادی بیشتری دارم.

تمرین

لمس پنج گانه زمین

تمرین «لمس زمین» هم‌چنین به‌عنوان تعظیم و تکریم عمیق یا خضوع شناخته شده است که به ما کمک می‌کند به زمین و ریشه‌هایمان برگردیم و درک کنیم که تنها نیستیم و مرتبط به هر جریان کاملی از معنویت، خون و سرزمین نیاکان هستیم. ما زمین را لمس می‌کنیم که ایده جدا بودنمان را رها کرده، به خودمان یادآوری کنیم ما زمین و بخشی از زندگی هستیم.

هنگامی که زمین را لمس می‌کنیم با دم، تمام قدرت و استحکام زمین، خون، معنویت و نیاکانمان را به درون می‌کشیم و با بازدم، تمام رنج و احساساتمان از خشم، نفرت، ترس، بی‌کفایتی و حسرتمان را بیرون می‌ریزیم.

۱- با سپاس و قدردانی به تمام نسل‌های نیاکانم از خانواده خونی‌ام تعظیم می‌کنم.

من مادر و پدرم را می‌بینم که خون، گوشت و نیروی حیاتی‌شان در رگ‌های من جاری است و تک‌تک سلول‌های مرا تغذیه می‌کنند. از طریق آن‌ها چهار پدربزرگ و مادربزرگم را می‌بینم. در درون خودم زندگی، خون، تجربه، خرد، شادی و رنج تمام نسل‌ها را حمل می‌کنم. من قلبم، گوشت و استخوان‌هایم را برای دریافت انرژی بصیرت، عشق و تجربه که از طریق نیاکانم به من منتقل شده است، می‌گشایم. می‌دانم که والدینم همیشه به فرزندان و نوه‌هایشان عشق می‌ورزند و آن‌ها را حمایت می‌کنند. حتی اگر همیشه قادر نباشند به دلیل مشکلاتی که تجربه کرده‌اند آن‌ها را ماهرانه ابراز کنند. به‌عنوان امتدادی از نیاکانم، می‌گذارم تا انرژی آن‌ها از طریق من جاری شود و حمایت، حفاظت و قدرتشان را می‌طلبم.

۲- با سپاس و قدردانی به تمام نسل‌های نیاکانم از خانواده روحانی‌ام تعظیم می‌کنم.

درون خودم معلمان و تمام کسانی که به من راه عشق و درک، راه تنفس، لبخند زدن، بخشش و زندگی کردن عمیق در لحظه حال را نشان داده‌اند، می‌بینم. من قلبم و بدنم را برای دریافت انرژی درک، مهربانی و حفاظت از افراد آگاه، تعالیمشان و گروهی که نسل‌های متمادی در تمرین هستند، می‌گشایم. من پیمان می‌بندم که تغییر و تبدیل رنج در خودم و جهان را تمرین کرده، به انتقال انرژی آن‌ها به نسل‌های آینده متعهدم.

۳- با سپاس و قدردانی به این سرزمین و تمام نیاکانی که وجود آن را ممکن ساختند، تعظیم می‌کنم.

خودم را می‌بینم که تماماً به‌وسیله این سرزمین و تمام موجودات زنده‌ای که در اینجا وجود داشته‌اند و زندگی را از طریق تلاش‌هایشان برای من ارزنده و ممکن ساخته‌اند، محافظت و تغذیه می‌شوم. من خودم را می‌بینم که به نیاکان بومی زمینم وصل می‌شوم کسانی که برای مدت بسیار طولانی در این سرزمین زندگی کرده‌اند و شیوه‌های زندگی در صلح و هماهنگی با طبیعت، حفظ کوه‌ها، جنگل‌ها، حیوانات، گیاهان و معادن این زمین را تمرین کرده‌اند. احساس می‌کنم که انرژی این سرزمین به بدن و روح من نفوذ می‌کند، مرا حمایت می‌کند و می‌پذیرد. من پیمان می‌بندم که سهم خود را در تغییر خشم، تنفر و فریب که هنوز در عمق آگاهی این جامعه نهان است ادا کنم تا نسل‌های آینده امنیت، شادی و صلح بیشتری داشته باشند. من از این سرزمین محافظت و حمایتش را طلب می‌کنم.^۵

۴- با سپاس و قدردانی و شفقت به تمام کسانی که دوست دارم تعظیم می‌کنم و انرژی‌ام را منتقل می‌کنم.

تمام انرژی‌ای که دریافت کرده‌ام را می‌خواهم همین الان به پدرم، مادرم، تمام کسانی که دوست دارم و تمام کسانی که به خاطر من رنج کشیدند و نگران من بوده‌اند منتقل کنم. می‌خواهم که همه آن‌ها

۵. نامه‌های نیاکان برای هر کشوری که در آن تمرین میشود به تناسب آن کشور متفاوت می‌شود.

سالم و شاد باشند. دعا می‌کنم که تمام نیاکان خونی، معنوی و سرزمین اجدادی‌ام، انرژی‌هایشان را روی تک‌تک آن‌ها برای حفاظت و حمایت از آن‌ها متمرکز کنند. من با آن‌هایی که دوست می‌دارم یکی هستم.

۵- در فضایی از درک و شفقت به آشتی و صلح خودم با تمام کسانی که موجب رنج من شده‌اند، تعظیم می‌کنم.

قلبم را می‌گشایم و از همین حالا انرژی‌های عشق و درکم را به سوی کسانی که موجب رنج من شده‌اند و به بخش‌هایی از زندگی من و زندگی کسانی که دوست می‌دارم آسیب زده‌اند، می‌فرستم. حال می‌دانم که این افراد خودشان رنج‌های زیادی را تحمل کرده‌اند و قلبشان از درد، خشم و نفرت لبریز شده است. دعا می‌کنم که آن‌ها بتوانند تغییر کنند و شادی زندگی را تجربه کنند تا دیگر موجب رنج خودشان و دیگران نشوند. رنجشان را می‌بینم و نمی‌خواهم هیچ احساس نفرت یا خشمی را در خودم نسبت به آن‌ها نگاه‌دارم. نمی‌خواهم آن‌ها رنج بکشند. من انرژی عشق و درک را از خودم به آن‌ها منتقل می‌کنم و از نیاکانم می‌خواهم به آن‌ها کمک کنند.

تمرین

یادداشت صلح

هنگامی که شخصی ما را ناراحت یا عصبانی کرد، باید تا قبل از بیست و چهار ساعت آینده به او بگوییم. اگر خیلی ناراحت هستیم و احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم با کلام مهرآمیز ناراحتی‌مان را بگوییم، می‌توانیم یادداشت صلح را قبل از اینکه بیست و چهار ساعت تمام شود به او بدهیم.

یادداشت صلح

تاریخ:

زمان:

..... عزیز

امروز صبح (بعدازظهر) چیزی گفتمی (کاری انجام دادی) که مرا خیلی
عصبانی کرد. خیلی رنج بردم. می‌خواهم تو این را بدانی. تو گفتمی (این
کار را کردی):

لطفاً بگذار هر دوی ما به آنچه گفتمی (انجام دادی) نگاهی بیندازیم و این
جمعه بعدازظهر در فضای آرامش و باز و پذیرا درباره موضوع با یکدیگر
صحبت کنیم.

ارادتمند، در حال حاضر خیلی خوشحال نیستم.

.....

تمرین

شروع دوباره

می‌توانیم شروع دوباره را در خانواده، جمع حامیان و با کسی که مشکل داریم تمرین کنیم. حتی می‌توانیم تمرین شروع دوباره را با خودمان تمرین کنیم. در پلام ویلج ما هر هفته تمرین شروع دوباره را انجام می‌دهیم. ما در یک حلقه با یک گل‌دان از گل تازه در مرکز حلقه می‌نشینیم و به نفس‌هایمان توجه می‌کنیم درحالی‌که منتظر شروع سرگروه هستیم. مراسم سه بخش دارد: آب دادن به گل‌ها، بیان پشیمانی‌ها و بیان آسیب‌ها و مشکلات. این تمرین می‌تواند از احساس آسیب دیدن در طول هفته‌ها ممانعت کند و به ساختن موقعیتی امن برای همه افراد گروه کمک می‌کند.

با آبیاری گل‌ها شروع می‌کنیم. هنگامی که کسی آماده سخن گفتن است، کف دست‌هایش را به هم می‌چسباند (و جلوی سینه‌اش می‌گیرد) و دیگران هم کف دست‌هایشان را به هم می‌چسباند (و جلوی سینه‌شان می‌گیرند) تا نشان دهند که او حق صحبت کردن دارد. سپس می‌ایستد،

به آرامی به سمت گل‌ها می‌رود. گلدان را در دستانت می‌گیرد و به سندی خودش برمی‌گردد. هنگامی که صحبت می‌کند کلماتش طراوت و زیبایی‌ای که در گل‌های جلوییش است را منعکس می‌کنند. در طی آبیاری گل‌ها، فردی که سخن می‌گوید ویژگی‌های خوب و شگفت‌انگیز دیگران را اذعان می‌کند. این تملق و چاپلوسی نیست، ما همیشه حقیقت را می‌گوییم. هرکسی نقطه قوتی دارد که با آگاهی قابل دیدن است. هیچ‌کس حرف شخص سخنگو را قطع نمی‌کند. او به اندازه‌ای که وقت لازم دارد مجاز است حرف بزند و بقیه شنیدن عمیق را تمرین می‌کنند. هنگامی که حرفش را تمام کرد، برمی‌خیزد و گلدان را به مرکز اتاق برمی‌گرداند.

نباید اولین قدم آبیاری گل را دست‌کم بگیریم. هنگامی که بتوانیم خالصانه ویژگی‌های زیبای دیگران را تشخیص دهیم، بسیار سخت است که احساسات خشم و رنجشمان را نگاه‌داریم. ما به‌طور طبیعی نرم‌تر خواهیم بود، زاویه دیدمان وسیع‌تر خواهد شد و حقیقت بیشتری را تجربه خواهیم کرد. هنگامی که دیگر در تله عدم آگاهی، رنجش و قضاوت گیر نکنیم، به آسانی می‌توانیم راهی برای آشتی و صلح دوباره خودمان با دیگران در خانواده و جامعه پیدا کنیم. عصاره این تمرین بازسازی عشق و درک بین اعضای جامعه است.

در قسمت دوم مراسم، پشیمانی‌مان را از هر کاری که انجام داده‌ایم و به دیگران آسیب‌زده است بیان می‌کنیم. شاید فقط جمله‌ای که ناآگاهانه به کسی گفتیم باعث رنجش او شده است. مراسم شروع دوباره فرصتی است که بعضی از پشیمانی‌هایمان را در طی هفته به یاد بیاوریم و آن‌ها را درست کنیم.

در سومین قسمت مراسم شیوه‌هایی که دیگران موجب ناراحتی ما شده‌اند را بیان می‌کنیم. لحن محبت‌آمیز حیاتی است. ما می‌خواهیم گروه را شفا دهیم، نه اینکه به آن آسیب بزنیم. با صراحت حرف می‌زنیم اما نمی‌خواهیم ویران کنیم. مراقبه شنیدن بخش مهم تمرین است. هنگامی که در حلقه دوستانی نشست‌ایم که همه تمرین عمیق شنیدن را انجام می‌دهند، سخنان ما زیباتر و سازنده‌تر می‌شود. ما هرگز سرزنش یا بحث نمی‌کنیم.

در بخش آخر مراسم، شنیدن مشفقانه حیاتی است. ما به آسیب و مشکلات دیگران گوش می‌دهیم با این آرزو که رنج فرد دیگر تسلی یابد، نه اینکه او را قضاوت یا با او بحث کنیم. ما با تمام توجهمان می‌شنویم. حتی اگر چیزی که می‌شنویم حقیقت نیست، به عمیقاً شنیدن ادامه می‌دهیم تا آن شخص دیگر بتواند دردش را ابراز کند و از تنش‌های درون خودش رها شود. اگر به او جواب دهیم یا اصلاحش کنیم، این تمرین نتیجه نخواهد داد، فقط می‌شنویم. اگر نیاز داریم که به آن شخص بگوییم نظرش درست نبود، می‌توانیم چند روز بعد به‌طور خصوصی و به‌آرامی آن را بگوییم. سپس در جلسه بعدی شروع دوباره، شاید او شخصی باشد که اشتباه را تصحیح می‌کند و ما هیچ‌چیزی نخواهیم گفت. مراسم را با یک آواز یا نگاه داشتن دست‌های یکدیگر در حلقه و تنفس برای یک دقیقه تمام می‌کنیم.

تمرین

رہایی عاطفی و حرکت جسمانی

Thau Phap An (تای فاپ آن)

غالباً هنگامی که مراقبه می‌کنیم و در جستجوی ریشه‌های رنج و وابستگی‌ها در سطح هستیم، شاید در یک یا دو دقیقه تصویری قوی از کودکی ظاهر شود. بسیار مهم است که از جسمان در این لحظه آگاه باشیم. بدنمان شاید شروع به لرزیدن کرده، انفجار گریه داشته باشیم. هق‌هق گریه می‌تواند برای چند دقیقه یا حتی بیشتر ادامه یابد. این رهایی عاطفی بسیار شفافبخش است و بعد از چنین اتفاقی، شاید احساس سبکی بیشتر و غالباً بصیرت‌های مهم داشته باشیم. بعد از گذشت زمان می‌توانیم احساس آزادی بیشتری بکنیم.

این فرآیند برای رها کردن رنج بسیار خوب است. گریه و تخلیه بسیار شفافبخش است. انتظار می‌رود، اولین بار که چیزی بالا آمد، تخلیه در نسبت یک‌به‌ده می‌تواند ده باشد، که ده قوی‌ترین است، دفعه بعد هشت بعد شش، چهار، سه، دو و یک خواهد بود و سپس با انرژی تخلیه،

قادر خواهیم بود که عمیقاً نگاه کنیم و درک کنیم و این همان جایی است که عشق حقیقی متولد می‌شود. ما دیگر خشمگین نخواهیم بود، می‌توانیم درک کنیم و به مردمی که به ما این قدر آسیب زده‌اند، عشق حقیقی بورزیم.

بسیار مهم است که در تله این فرآیند، فرآیند تخلیه و رهایی یا رنجی که قرار است رها شود گیر نیفتیم. خوب است که به الگوی بالا آمدن چیزها نگاه کنیم. فرآیند باید طبیعی باشد. شفای حقیقی با درک حقیقی می‌آید.

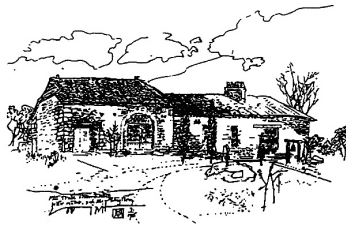
چنین انرژی‌های سختی می‌توانند در بدن و اندام‌های خاص بدن جاسازی شوند: کلیه‌ها، کبد یا قلب و بعد از اینکه آن‌ها تخلیه شدند، بدن و اندام‌ها بسیار آسیب‌پذیر و خارج از تعادل هستند. بنابراین بسیار مهم است که از آن‌ها مراقبت کنیم و کارهایی را انجام دهیم که انرژی را به چرخش می‌اندازد، کارهایی مثل انجام ورزش‌های معمول بدنی مثل تایچی یا کی گونگ به بدن شما برای شفا کمک می‌کند.



PARALLAX
PRESS

نشر پارالاکس، یک نشر غیرانتفاعی است که توسط استاد ذن، تیک نات هان پایه‌گذاری شده است. ما کتاب‌های حضور آگاهانه در زندگی روزمره را منتشر می‌کنیم و متعهد هستیم که این تعالیم را برای همه قابل‌دسترس کرده، آن را برای نسل‌های آینده حفظ کنیم. ما این کار را برای تسکین رنج‌ها انجام می‌دهیم و آن را با دنیایی با عدالت و شادی بیشتر سهیم می‌شویم.

Parallax Press
P.O. Box 7355
Berkeley, CA 94707
Tel: (510) 525-0101
www.parallax.org



راهبان و افراد عادی برای هنر زندگی با حضور آگاهانه در لحظه، به شیوه تیک نات هان در مجموعه‌های آموزشی در سرتاسر جهان تمرین می‌کنند. برای دسترس به هر کدام از این مجموعه‌ها یا برای اطلاعات بیشتر درباره پیوستن انفرادی یا خانوادگی برای یک دوره ی تمرین لطفاً با این

آدرس‌ها تماس بگیرید:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol, France
www.plumvillage.org

Magnolia Grove Monastery
123 Towles Rd.
Batesville, MS 38606
www.magnoliagrovemonastery.org

Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road
Pine Bush, NY 12566
www.bluecliffmonastery.org

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
www.deerparkmonastery.org

زنگ حضور آگاهانه در لحظه، نام مجله هنر زندگی با حضور آگاهانه در لحظه به شیوه تیک‌نات‌هان است که سه بار در سال توسط پلام ویلج منتشر می‌شود. برای ثبت‌نام یا دیدن راهنمای صومعه‌ها در سرتاسر جهان از این سایت دیدن بفرمائید.

www.mindfulnessbell.org