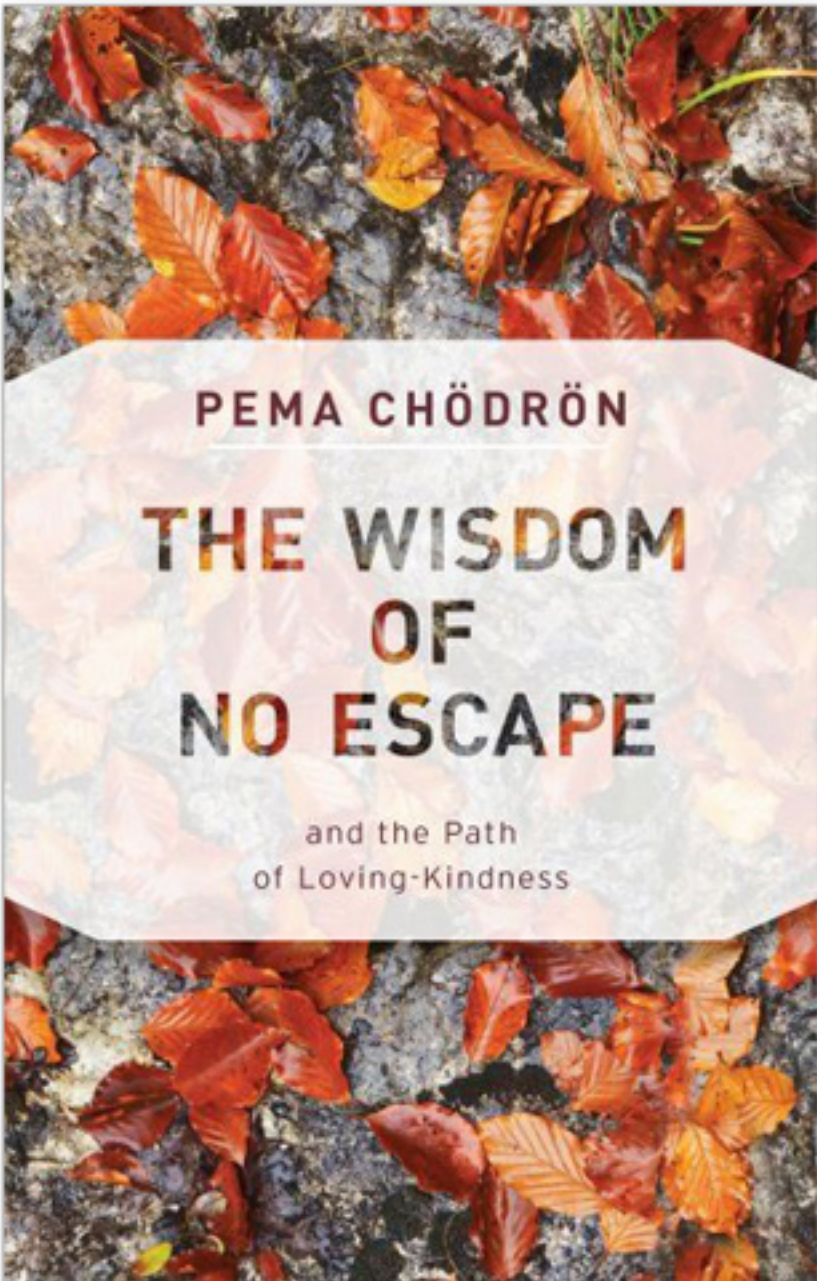




PEMA CHÖDRÖN

THE WISDOM OF NO ESCAPE

and the Path
of Loving-Kindness

THE WISDOM OF NO ESCAPE

خردِ قرار در مقابل فرار

پما چودرون

پیش گفتار:

آموزه هایی که در این کتاب به آن پرداخته می شود. مربوط است به یک دوره ی یک ماهه ی تمرین (داتان) dathun. در بهار سال ۱۹۸۹. در طول آن یکماه همه ی کسانی که حضور داشتند با تکنیک مراقبه ای آشنا شدند از "چوگیم ترونگپا". در این تکنیک که ترکیبی بود از مراقبه ی نشسته، مراقبه ی راه رفتن و غذا خوردن، مراقبه (اورییوکی) Oryoki همراه نگهداری از فضای معبد، آماده کردن غذا، همه در حین مراقبه. هر روز این روش ها آموزش داده میشد، هدف این بود که شرکت کنندگان تشویق شوند که همواره با قلب بیدار متوجه هر چیزی که پیش می آید باشند و آن را بعنوان قدم اول در آموزش و یادگیری مراقبه بکار بندند.

طبیعت زیبای "گامپو آبی" معبد بودایی که چوگیم ترونگپا در سال ۱۹۸۳ بنا کرده بود، نقش مهمی در این آموزش ها داشت. گامپو آبی در جزیره ی "برتون" واقع شده در "نوا اسکوتیا" در انتهای یک جاده ی خاکی طولانی بر روی صخره ای مرتفع که مشرف به خلیج "سنت لورنس" است، جایی که طبیعت بکر و هوای متغیر و حیوانات و دشت، توأمان فضایی را ایجاد می کنند که وقتی کسی در سالن اصلی برای مراقبه می نشیند گستردگی آسمان و اقیانوس به دل و جانش می نشیند، سکوت محل، صدای امواج، زوزه ی باد و آواز پرندگان این حس و حال را تشدید می کند. در طول این تمرین یکماهه در "آبی" شرکت کنندگان به یک سوگند جمعی متعهد می شوند. دروغ نگویند، دزدی نکنند، به ارتباط و تنانگی دل ندهند و به زندگی جاننداری آسیب نرسانند، همچنین الکل ننوشند. نتیجه ی ترکیب طبیعت، مراقبه، خلوت و تعهد سپرده شده به پالایش پردردی منتهی میشود که گویی راه گریزی نیست. جایی برای پنهان شدن وجود ندارد و همین امر باعث می شود کسی که طالب یادگیری است این آموزه های ساده و عمیق را به جان دریابد. این پیام چه برای شرکت کنندگان در این دوره ها و چه برای خوانندگان این متن راهکاری است بدون انجماد، خشکی، بدون سخت گیری و در واقع این روشی است تا بیاموزیم چگونه خود را و به دنبال آن جهان اطراف را دوست بداریم، روشی ساده و قابل دسترس برای کاهش مصیبت چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی، آنچه در این نوشته آمده حاصل درک محدود من است، از روشی که "چوگیم ترونگپا رینپوشه" با بردباری و عشق بسیار به من آشکار کرد.

مهربانی-محبت

یک درک غلط از دیرباز در بین آدم ها جا افتاده و نهادینه شده، این است که برای زندگی خوب و راحت باید از درد دوری و در پی راحتی باشیم، شما این رویکرد را حتی در بین حشرات، پرندگان و سایر حیوانات هم می بینید، همه ی ما یکسان هستیم. جالب اینجاست که حس کنجکاوی هنگامی در ما بیدار می شود که رویکرد خود را در زندگی به ماجراجویی، مهرورزی و شادمانی تغییر دهیم. جالب تر این که ریسک پذیری، مهرورزی و سرخوشی عامل بیدار شدن حس کنجکاوی است. بی آنکه فکر کنیم پرسشگری، "تلخی" به بار می آورد، یا ما را شیرین کام می کند، بدون این که انتظار داشته باشیم همه چیز همیشه بر وفق مراد ما باشد. برای رسیدن به کمال و رضایت بیشتر باید آماده ی در آغوش کشیدن درد بسیار و لذت، هر دو بود، تا دریابیم که ما کی هستیم و در کجای جهان ایستاده ایم. اگر برای بدست آوردن راحتی حاضریم هر بهایی بپردازیم و با کوچک ترین دردی شروع به فرار می کنیم، هرگز پی نخواهیم برد که پشت دیواری که از ترس برای خود بنا کرده ایم چه چیزی انتظار ما را می کشد، هنگامی که با هر روش معنوی شروع به مراقبه می کنیم و به دنبال بهتر شدن و اصلاح خود هستیم، نشان از این دارد که از آن چه هستیم خوشحال نیستیم، مثل این است که بگوییم صبح ها می دوم که آدم بهتری بشوم. اگر بتوانم خانه-ی بهتری بخرم، آدم بهتری می شوم، اگر بتوانم مراقبه کنم و آرام بگیرم آدم بهتری می شوم، یا ممکن است سناریو به شکل دیگری نوشته شود، مثل اینکه اگر شوهرم چنین یا چنان نبود ازدوایم موفق بود، یا اگر به خاطر شلوغی ذهنم نبود می توانستم مراقبه ی بهتری را تجربه کنم، در حالی که مهر و همدلی (مایتری) maitri به خود، معنی رهایی از همه چیز نیست، مایتری معنی اش این است که هنوز بعد از این همه سال می توان دیوانگی کرد! می شود بعد از این همه سال خشمگین بود، هنوز می توانیم متاثر یا حسود باشیم، از اینکه قدرمان دانسته نشده، نکته اینجاست که در جهت تغییر خودمان نیستیم، مراقبه این نیست که می خواهیم خودمون را دور بیندازیم و آدم بهتری از داخل سبد در بیاوریم، نکته ی مراقبه دوستی کردن با خود است همان کسی که در این لحظه هستیم، درست همان چیزی که هستیم، این اساس آن چیزی است که قرار است با علاقه و کنجکاوی بسیار بیاموزیم. بعضی وقتها مفهوم "خویشتن" ego نزد بودایی ها به تعبیر متفاوتی از فرویدیست ها استفاده می شود. در مقام یک بودایی ما ممکن است گاهی از این جمله استفاده کنیم: "خویشتن من داره برام درد سر آفرین میشه".

با شنیدن این جمله شاید این معنا از ذهن بگذره که خُب، باید از شرش خلاص شد، درسته؟ آن وقت راحت می شیم، درست برعکس! معنی اش این است که باید توجه رو برگردونیم بطرف خودمون و با مطالعه همراه با پرسشگری به خودمون بپردازیم.

مسیر معنویِ مراقبه و روش مادیِ زندگی ما باید توأمان از کنجکاوی و چون و چرایی لبریز باشد. در این میان موضوع اصلی خود ما هستیم، ما به این ساحت پا گذاشتیم برای شناخت "خود" و وقت برای تلف کردن نداریم.

خیلی ها به من می گویند: "می خواستم پیام باهاتون صحبت کنم، می خواستم براتون نامه بنویسم، می خواستم بهتون زنگ بزنم ولی صبر کردم تا خودم رو جمع و جور کنم بعد، و من با خودم فکر می کنم خُب، اگر قرار باشه آن ها هم مثل من باشند باید حالا حالاها صبر کنند، بنا بر این بهانه نتراش، پا شو راه بیفت و همون چیزی رو که هستی بیار. کلید طلایی آن است که آماده ی روبرو شدن با خودت باشی، آماده ی روبرو شدن همراه با هُشیاری تمام، یکی از اصلی ترین کشفیات در مراقبه این است که ما مدام از حضور در لحظه ی حال فرار می کنیم، با ترفند های مختلف از حضور در لحظه ی حال طفره می رویم، به این نکته نباید بصورت مشکل و گرفتاری نگاه کنیم، فقط باید ببینیمش با پرسشگری و کنجکاوی همراه با دوستی، ظرافت و گشادگی، اصولاً قادر باشیم که رها کنیم و گشاده باشیم. مهربانی به این معنی است که با عطوفت و خوش قلبی به خودمون نگاه کنیم، ظرافت به این معنی که قادر باشیم شفاف ببینیم، نه این که از چیزی که فکر می کنیم و هستیم، بترسیم، درست مثل دانشمندی که قادره به میکروسکوپ نظر کنه، و گشادگی یعنی قادر باشیم، رها کنیم و نبندیم، تاثیر این مراقبه ی یکماهه که ما در آغاز آن هستیم مثل این است که در پایان هر روز کسی فیلمی را که از شما گرفته، به خودتون نشان میده، گاهی اوقات می گویند:

اوه! آخ "ugh"! ممکنه متوجه این نکته بشوید که شما هم دقیقاً همان کاری را می کنید که دیگرانی رو که در زندگی دوست ندارید و همیشه درست بدلیل همان کارها مورد قضاوت و انتقاد قرار می دهید انجام می دهید، اساساً دوستی و پذیرش خود به مثابه دوستی و پذیرش آن دیگران هم هست. زیرا وقتی با صداقت و مهربانی، عطوفت و خوش قلبی همراه با شفافیت به خودتون نظر می اندازید دلیلی ندارد که این حس را برای دیگران نداشته باشید. پس اساس "مایتری" خودِ ما هستیم، ما این جا هستیم تا خودمان را بشناسیم، و راهی را که انتخاب کردیم، و وسیله ای که ما را در این جهت حرکت میده مراقبه است، به همراه حس عمیقی از روشن شدگی، پرسشگری ما محدود به نشستن در حالت مراقبه نیست، وقتی تو راهروها حرکت می کنیم به دستشویی میرویم، از در خارج می شویم، در آشپزخانه غذا تهیه می کنیم، یا با دوستان گپ می زنیم، در کل هر چه

می کنیم، تلاشمان این است که با گشادگی، طراوت و کنجکاوی به هر آنچه که پیش می آید نظاره کنیم، شاید بتوانیم به آنچه که بصورت سنتی گفته می شود جوهره ی دوستی و سرخوشی بدون قید و شرط با خود دست پیدا کنیم. بنا بر این امیدوارم که همگی در پایان این یکماه به شناخت بیشتری از خود دست یابیم، ترجیحاً بازیگوشانه و با طراوت به جای خشکی و با انجماد.

۲

رضایت مندی

این نکته حائز اهمیت بسیار است که متوجه باشیم، بودن در این مکان، نشستن در حالت مراقبه، انجام کارهای ساده و معمولی روزانه، قدم زدن در این دور و بر، صحبت کردن با دیگران، استفاده از توالت، حمام کردن، غذا خوردن، در واقع تمام آن چیزی است که باید همراه با هشیاری باشه، انسانی باشه، همچنین بسیار مهم است که متوجه بدن خود باشیم، دقیقاً این بدنی که روی کف این محراب نشسته، همین بدنی که بخش هایی از آن دچار درد شده بدلیل این که امروز دومین روزی است که ما این دوره (داتان) dathun را شروع کرده ایم، و ذهن ما در این لحظه درست همان چیزی است که نیاز داریم، بیدار و زنده و انسانی، فرا تراز احساسات ما در این لحظه. همراه عواطف منفی و مثبت، این همان چیزی است که بهشون نیاز داریم، مثل این است که ما به اطراف نظر بیندازیم و فکر کنیم چه چیزی میتونه بزرگ ترین (دستاورد) wealth ما باشه، که بتونیم با آن یک زندگی پرانرژی، کامل و رضایت بخش را تجربه کنیم و آن درست چیزی باشه که در این لحظه در اختیار داریم. رضایت مندی با هرآنچه داریم. کلید طلایی جادویی، زنده بودن در مفهوم کامل آن است، بدون کم و زیاد، باید توجه داشته باشیم یکی از موانع اصلی رسیدن به روشن شدگی، حس مقابله و عدم رضایت، ناکافی بودن و احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن است، هر جایی که هستی وبا هر آنچه که هستی، زیاد در مورد دوستی با خود حرف می زنیم، همین است. زیرا بدلالی ما هیچگاه احساس رضایت مندی کامل نمی کنیم، "مراقبه"، قرار گرفتن در مسیر روشن شدگی است.

اینکه به نیکی ذاتی باور داشته باشیم، پذیرش هر آنچه که داریم و آنچه که هستیم، و باور اینکه خردمندی در پذیرش آن چیزی است که داریم. خرد ما مجموعه ایست از هوشمندی، خود باوری و طراوت و گشادگی که ترکیب شده با دیوانگی و عدم قاطعیت، برای همین مفید نخواهد بود که سعی کنیم از شر افکار منفی خلاص شویم، زیرا با چنین خواسته ای از منحصر بفرد بودن خود می کاهیم. ما می توانیم زندگی خود را در جهتی پیش ببریم که بیشتر آگاه باشیم، آگاهی از این که کی هستیم و چه می کنیم به جای این که تلاش کنیم هرچه هستیم و یا هرچه می کنیم را

تغیر دهیم و یا اصلاح کنیم، کلید اصلی این است : بیشتر در مورد خودمان پرسشگر باشیم، بیدار شویم و متوجه و هشیار باشیم، بیشتر کنجکاوی بخرج دهیم. هنگامی که برای مراقبه می نشینیم در واقع به سادگی در حال کشف انسان هستیم، آن مخلوقی که در قالب ما زندگی می کند. می-توانیم در طی این سلوک به بزرگترین کاشفِ خشم، حسادت یا عدم رضایت از خود بدل شویم، یا این که به کشفِ شادمانی شفافیت و آگاهی دست یابیم، در واقع هرآنچه که انسان می تواند دریابد.

می توانیم به نهایت درک و دریافت انسانی از تمام هستی و کائنات نائل شویم با شناختی که از خودمان بدست می آوریم، از همان چیزی که هستیم.

ما مجدداً از دوستی بدون قید و شرط با خود حرف می زنیم ولی به طریقی متفاوت، اساس این دوستی بدون قید و شرط با خود، حسّ رضایت مندی است از آن چه داریم و از آن چه هستیم. این راه در حقیقت، رسیدن به احساس شگفتی است ، همان حسی که یک کودک دو یا سه ساله دارد، همان عطش دانستن، کشف نادانسته ها، دوباره از نو پرسشگری در مورد همه چیز، با علم به اینکه هرگز به جوابی نمی رسیم، زیرا این پرسشگری از اشتیاق و عطشی ناشی می شود که نمی خواهد برای همه چیز جواب شسته رفته ای در یک قالب پیدا کند، سعی در پیدا کردن راه حل ندارد، اینگونه سؤال کردن، خود مسیر سلوک است. طراوتِ این مسیر دراین است که به درک جدیدی از انسان می رسیم، درک شباهت هایی که با دیگران داریم. انتخاب راه دوستی بدون قید و شرط با خود هیچ نسبتی با خود خواهی ندارد، نمی خواهیم همه ی چیزهای خوب را برای خود برداریم، این راه عاملی می شود تا به درک واقعی و درستی از دوستی و مهر با همه ی انسان ها دست پیدا کنیم.

درک طبیعت واقعی خود

بودا در یکی از گفتمان های خود درباره ی چهار نوع اسب سخن به میان می آورد. اسب فوق العاده، اسب خوب، اسب ضعیف و اسب خیلی بد. اسب فوق العاده با عنایت به "سوترا" یا آموزش های بودا، اسبی است که پیش از آن که زین را لمس کند حرکت می کند، سایه ی زین یا شنیدن صدایی از سوی سوار کار کافی است تا اسب شروع به حرکت کند، اسب خوب با لمس زین بر پشتش شروع به تاخت می کند، اسب ضعیف تا زمانی که احساس درد نکند از جای خود کنده نمی شود، و اما اسب خیلی بد تا وقتی شدت درد به مغز استخوانش نرسد از جای خود جُم نمی خورد.

شان ریو سوزوکی با اشاره به این داستان در کتاب خود "ذهن مبتدی، ذهن ذن" می گوید: هنگامی که مردم این حکایت را می شنوند همیشه می خواهند بهترین اسب باشند، ولی اصولاً وقتی برای مراقبه می نشینیم مهم نیست که بهترین اسب هستیم یا بدترین، او حتی تا آنجا پیش می رود که می گوید: "در حقیقت بدترین اسب همانا بهترین مراقبه گر است".

آنچه من در خلال این تمرینات در یافتم این نیست که ما بهترین اسب یا اسب خوب و یا اسب ضعیف و خیلی بد باشیم، این آموزه ها درباره ی درک واقعی طبیعت ماست، خود واقعی ما و حرکت از آن نقطه با هر کیفیتی که داریم، ارزش واقعی و زیبایی ما در این است، آن چیزی که دیگران با آن تلاقی می کنند.

یک بار فرصتی پیش آمد تا با چوگیم ترونگپا رینپوشه درباره ی اینکه قادر نیستم تمریناتم را بطور کامل انجام دهم، صحبت کنم، من تازه تمرین "واج رایانا" (زیر نویس: واج رایانا به معنی چرخ الماس نشان = تمرینی است که در آن نتیجه در واقع خود مسیر است) را شروع کرده بودم و قرار بود تجسم تصویری داشته باشم **visualizing**، من قادر به تجسم هیچ تصویری نبودم، و هر چه تلاش می کردم به نتیجه نمی رسیدم، احساس می کردم تمرین را اشتباه انجام می دهم، چون بنظرم طبیعی نمی آمد، خیلی حالم خراب بود، زیرا می دیدم همه، دستاورد های خوبی در این تمرین دارند و می توانند براحتی تجسم کنند تصویر مورد نظرشان را و خلاصه موفقند، آلا من! هنگامی که این موضوع را با رینپوشه در میان گذاشتم، رینپوشه در جواب گفت: من همیشه مشکوکم به کسی که می گوید همه چیز خوب پیش می رود. اگر تو فکر کنی همه چیز خوب است این نشانه ای از تکبر می تواند باشد، اگر تمرین ها برایت زیادی ساده است، راحت باش! چون تو تلاش حقیقی نمی کنی، و به همین جهت نمی فهمی که انسان کامل بودن چگونه است، و با

گفتن این جمله : تا زمانی که این تردید ها در تو هست ، معنی اش این است که خوب تمرین می کنی، به این پشت گرمی نیاز داشتم، او ادامه داد: وقتی این فکر در تو بوجود آمد که همه چیز عالی است و دچار این باور بودی که کامل و فوق العاده ای در مقایسه با دیگران، بپا! ترمز کن!!

دینین کاتاگیری روشی زمانی در باره ی تجربه ی خود از بدترین اسب بودن چنین تعریف میکرد: هنگامی که برای اولین بار از ژاپن عازم ایالات متّحده شدم جوان بیست و هشت-نُه ساله ای بودم، در ژاپن راهب بودم و آنجا همه چیز مرتب و شسته رفته بنظر می آمد، در آمریکا شاگردان من همه با ریش های بلند، موهای کثیف، لباس های اجق و جق و بدون کفش در جلسات حاضر می شدند، هیچ علاقه ای به این شکل و شمایل نداشتم و نمی توانستم خودم رو راضی کنم که خُب این ها هیپی اند! مدل آنها برایم قابل قبول نبود، او می گفت: تمام روز درباره ی مهرورزی داد سخن می دادم و هنگام شب با خودم زار زار گریه می کردم، چون می دانستم هیچ گونه مهری به این شاگردان ندارم، بنا بر این، این احساس انگیزه ای شد تا سخت روی خودم و بیشتر قلبم کار کنم، و این دقیقاً نکته ای است که او در صحبتش به آن اشاره دارد. چون متوجه می شوی که بدترین اسب بودن انگیزه ای می شود که بیشتر و سخت تر روی خودت کار کنی.

در گامپو آبی یک راهب تبتی بنام "لاما شراب تندر" به ما طرز نواختن یک ساز تبتی را آموزش می داد، ما چهل و نه روز فرصت داشتیم که این موسیقی را یاد بگیریم، همچنین ما فکر می کردیم در طی این مدت چیزهای دیگری هم خواهیم آموخت. ولی نتیجه این شد که در طول چهل و نه روز، روزی دو بار تنها چیزی که به آن مشغول بودیم نواختن ساز (کیمبال) cymbals و (درام) drum یا طبل و یادگیری همنازی این دو ساز بود، هر روز این تمرین ادامه داشت، اول پیش خود تمرین می کردیم و بعد برای لاما شراب اجرا می کردیم، او با چهره ی اندکی ناخرسند می نشست و به نواختن ما گوش می داد و سپس دست ما را می گرفت و طرز صحیح نواختن را به ما آموزش می داد و سپس ما می نواختیم و او با نفس های عمیق ما را نظاره می کرد. این حکایت برای چهل و نه روز آزار ادامه داشت، در طی این مدت او هرگز نگفت که ما کارمان را خوب انجام می دهیم، ولی با مهربانی و ادب ما را همراهی می کرد. بالاخره زمانی که دوره را به پایان بردیم و بعد از اجرای نهایی هنگامی که به سلامتی پایان دوره را جشن گرفته بودیم لاما شراب گفت: اصولاً شما خیلی خوب بودید، شما از شروع تمرین ها خیلی خوب بودید، ولی من می دانستم اگر به شما این را بگویم شما دست از تلاش برای بهتر شدن بر می دارید، حق کاملاً با او بود، او روش درستی را برای تشویق ما پیش گرفته بود که نه از او خشمگین بشویم و نه نا امید، او فقط به ما نشان می داد که روش درست نواختن کیمبالز (cymbals) را می داند، زیرا او نواختن این ساز را از کودکی شروع کرده بود، و ما با دانستن این موضوع تلاش زیادی در طول این چهل و نه روز کردیم.

ما قادریم این روش را با خودمان در تمام زمینه ها بکار بگیریم، لازم نیست عرصه را به خودمان تنگ کنیم، وقتی فکر می کنیم نشسته ایم اینجا که مراقبه ی ما، یا مراقبه ی در حال خوردن غذا (oryoki) و یا حضور در جهان، در طبقه بندی بدترین اسب قرار می گیرد، می توانیم خیلی همدلانه با این احساس همراه شویم و انگیزه ای باشد برای پیشرفت ما، تا طبیعت واقعی خود را پیدا کنیم، و به این ترتیب نه تنها طبیعت واقعی خود را در می یابیم، بلکه این واقعیت را در مورد تمام انسانها بدست می آوریم که همه ی ما در ته قلمبان احساس اینکه بدترین اسب هستیم را حمل می کنیم.

شما ممکن است فکر کنید که آدم متکبری هستید و یا گمان کنید کس دیگری آدم از خود راضی و متکبر نیست، ولی هرکسی که برای دقایقی احساس رضایت از خود و تکبر را احساس کرده باشد می داند که این نقش تنها پوششی است برای پنهان کردن حس بدترین اسب و سعی در نمایش متضاد آن.

سوزوکی روشی در صحبت های خود می گوید: مراقبه و تمام سیری که بعنوان یافتن خود واقعی طی می کنید یک خطای بی پایان است، و بیشتر، یک انگیزه است به جای بی انگیزگی و افسردگی. وقتی احساس می کنید از دست رفته و زمین خورده اید، یک انگیزه است، برای اینکه محکم بنشینید و بدون انکار وضعیت و با گردنی بر افراشته از آن چیزی که هستید، مفتخر از آن کسی که هستید، سر بلند از خوبی ها یا بدی ها، در واقع هر آنچه که هستید، شما خود را در وضعیتی از حس رضایت به هر آنکه هستید قرار می دهید و به این ترتیب به عامل پیش برنده دست می یابید.

شاخه ای از بودیسم که شاگردان چوگیم ترونگپا تمرین می کنند "کارما کایو لینگ" the Karma Kagyu lineage است که به اسم "mishap" lineage "هم شناخته می شود، بدلیل این که اساتید به دفعات آن را دگرگون و بازآفرینی کرده اند. اولین استادی که این تغییرات را رقم زد تیلوپا (Tilopa) معروف به تیلوپای دیوانه بود! یک وحشی تمام عیار، شاگرد اصلی او ناروپا (Naropa) یک ذهن گرای روشنفکر بود که بیش از ۱۲ سال زمان برد تا این آموزش ها را از معلم خود دریافت کرد و به بیداری رسید. او بسیار ذهن گرا بود، تا آنجا که اگر کسی به او موضوعی را می گفت، او بلا فاصله می گفت: اوه بله، شما مطمئناً باید منظورتان از بیان این مطلب، فلان مطلب باشد، چنین ذهنیتی همواره بر اندیشه های او سوار بود. شاگرد اصلی او مارپا (Marpa) بود که به عصبانیت و کم جنبگی شهرت داشت، او به داخل مردم می پرید، فریاد می کشید و هرکس دم دستش بود کتک می زد، الکل زیاد می نوشید و معروف بود به یک دندگی و لجبازی.

شاگرد به جا مانده از او میلارپا (Milarepa) بود، میلارپا آدمکش بود! رینپوشه همیشه می گفت: میلارپا به عنوان شاگرد اصلی انتخاب شد چون او گمان می کرد می تواند با آوردن دست خطها از هندوستان به تبت و ترجمه ی آن ها پول زیادی بدست آورد.

علت دیگر انتخاب میلارپا بعنوان شاگرد اصلی این بود که او همیشه می ترسید به دلیل قتل آدمها راهی جهنم شود و این بسیار او را می ترساند.

شاگرد میلارپا، گامپوپا (Gampopa) بود (همان کسی که نامگذاری گامپو آبی بدلیل نام اوست) علت انتخاب نام او به این خاطر است که همه ی کارها برای او آسان می نمود. گامپوپا خیلی مغرور و از خود راضی بود، برای مثال یک شب قبل از این که او برای اولین بار با گامپوپا ملاقات کند، میلارپا به یکی از مریدانش گفته بود، اوه! کسی که قرعه به نامش خورده و قرار است شاگرد اصلی من باشد فردا وارد شهر خواهد شد، هرکس که او را نزد من بیاورد مژدگانی بزرگی دریافت می کند، همین شد که وقتی او وارد شهر شد پیرزنی بطرف او دوید و گفت: اوه! میلارپا خبر ورود شما را که قرار است شاگرد اصلی او باشید به ما داده است، و من آرزو دارم که دخترم شما را نزد او ببرد، خُب گامپوپا با شنیدن این حرف ها فکر می کند "من باید آش دهن سوزی باشم" و با سر بالا عازم ملاقات با میلارپا شد، با اطمینان از این که با تشریفات خاص از او استقبال خواهد شد، به هر صورت میلارپا کسی را مامور کرد که او را در غاری محبوس کند و برای سه هفته به دیدار گامپوپا نرفت. اما آنچه ما از شاگرد اصلی گامپوپا می دانیم کارمایای اول، این است که او بطرز غریبی زشت بود، گفته می شود شبیه میمون بود، هم چنین داستانی در مورد او و سه شاگرد دیگر گامپوپا برسر زبان هاست، که آن ها بدلیل می خوارگی و رقص و آواز و بی توجهی به قوانین صومعه از آنجا بیرون انداخته شدند.

ما همه شهامت و جَنَم این را داریم we could all take heart

اینان خردمندانی هستند که ردیف جلوی ما می نشینند، اینانی که به آن ها متوسل می شویم هنگام درماندگی، ما به آن ها می آویزیم زیرا انها می توانند نمونه ای از خرد ذاتی و روشن بینی ما باشند، ولی در عین حال به آن ها متوسل می شویم بعنوان مجموعه ای از آدم هایی با نقطه ضعف ها و خودخواهی، درست مثل خود ما، آن ها نمونه های خوبی هستند، زیرا به ما نشان می دهند که هرگز از آن چیزی که بودند هراسی نداشتند و بهمین دلیل توانستند به جوهره ی ذات، و طبیعت واقعی خود برسند.

نکته در این است که طبیعت واقعی ما قرار نیست چیز ایده آلی باشد، که ما بدان بناییم، طبیعت واقعی ما همان چیزی است که در این لحظه هستیم، و این درست همان چیزی است که ما می توانیم با آن دوست باشیم و از این خویشتن خود احساس خرسندی کنیم.

فصل ۴- دقت، نرمی و رها کردن

دقت، نرمی و توانایی رها کردن سه کیفیتی است که ما می‌توانیم هنگام مراقبه و در زندگی روزمره بیروانیم، تقویت کنیم و به آنها جلوه‌ی بیرونی ببخشیم. گرچه این سه کیفیت از قبل هم در ما وجود دارد ولی ما می‌توانیم آنها را به صورت کامل تری تجربه کنیم.

زمانی که خود بودا درس می‌داد، او هرگز نگفت که ما آدم‌های بدی هستیم و یا اینکه مرتکب گناهی شده ایم (چه در ابتدای آفرینش یا پیشتر) که ما را به جای روشن و شفاف تر دیدن، نادان تر کرده و به جای نرم تر، سخت‌تر و انعطاف‌ناپذیر تر نموده، و به جای باز بودن، بسته تر کرده است. بودا یاد میداد که همگی ما معصومانه دچار برداشت نادرستی هستیم که می‌توانیم آنها را دگرگون، تصحیح و روشن کنیم، گویی در اتاق تاریکی باشیم و کسی کلید برق را به ما نشان دهد. این که در اتاق تاریکی به سر می‌بریم گناه نیست، صرفاً وضعیتی است که معصومانه در آن قرار گرفتیم و چه خوش اقبال هستیم که کسی جای کلید برق را به ما نشان می‌دهد، زیرا زندگی ما را به صورت قابل توجهی روشن تر می‌کند: می‌توانیم شروع به کتاب خواندن کنیم، به چهره‌های یکدیگر به دقت نگاه کنیم، رنگ دیوارها را کشف کنیم و از جانوران کوچکی که به درون اتاق می‌خزند و بیرون می‌روند، لذت ببریم.

به همان سان اگر محدودیت‌هایمان را به وضوح ببینیم و با دقت، نرمی، خوش‌قلبی و مهربانی به آنها بنگریم و سپس با مشاهده کامل آنها بتوانیم آنها را رها کنیم و خود را بیشتر باز کنیم، آنوقت در می‌یابیم که دنیای ما گسترده‌تر و فرح‌بخش‌تر و مفتون‌کننده‌تر از آنی است که در گذشته می‌پنداشتیم. به گفته‌ی دیگر،

کلید احساس کامل تر بودن و کمتر بسته بودن یا باز بودن بیشتر ما در این است که به روشنی ببینیم چه کسی هستیم و چه می کنیم.

اشتباهی که معصومانه مرتکب آن می شویم و ما را در سبک خاصی از نادانی، نامهربانی و بسته بودن (shut-downness) گیر می اندازد، در این است که هرگز تشویق نمی شویم تا آنچه که هست را با نرمی و روشنی ببینیم، به جای آن یک بدفهمی (misunderstanding) بنیادین وجود دارد که ما باید مدام بکوشیم تا بهتر از آنچه که هستیم باشیم، و باید بکوشیم خود را بهبود و تغییر دهیم، و بکوشیم خودمان را از چیزهای دردناک دور کنیم، و اگر تنها بتوانیم یاد بگیریم که چگونه خود را از چیزهای دردناک دور کنیم، آنگاه شاد و کامروا می شویم. این همان اشتباه معصومانه و ساده دلانه ای است که مرتکب می شویم و ما را از کامروایی دور می کند.

مراقبه به معنای به روشنی دیدن بدنی است که داریم، ذهنی است که داریم و همچنان وضعیت خانه و خانوادگی مان، کار و پیشه مان و کسانی که در زندگی ما هستند- یعنی دیدن اینکه به همه این موارد چگونه واکنش نشان می دهیم. مراقبه، دیدن عواطف و اندیشه هایمان است، درست به همان سانی که اکنون هستند، درست در همین لحظه، در همین اتاق و بر روی همین صندلی، بدون کوشش کردن برای دور کردن آنها، بدون کوشش کردن برای بهتر شدن از آنچه که هستیم- در واقع تنها برای به روشنی دیدن آنها همراه با دقت و نرمی. در سراسر این یک ماهی که با هم به تمرین و مراقبه می پردازیم، تلاش ما در جهت پرورش نرمی، دقت درون زادی و توان رها کردن ذهنیت بسته، فراگیری باز کردن آغوش خود به اندیشه ها و عواطفی که داریم و همچنان به کسانی که در دنیا با آنها برخورد می کنیم می باشد: در کل اینکه چگونه می توان دل و ذهن خود را گشایش دهیم و باز نگه داریم.

این یک برنامه ریزی برای بهبود بخشیدن به خود نمی باشد، مجموعه شرایط یا وضعیتی نیست که بخواهید کوشش کنید بهتر از آنچه که اکنون هستید باشید. اگر خلق و خوی بدی دارید، و گمان می برید که به خود و دیگران آسیب می رسانید،

شاید بپندارید، که با یک هفته یا یک ماه نشستن، خلق و خوی بدتان را از دست می دهید، و آن فرد دلنشینی می شوید که همیشه آرزویش را داشتید و دیگر سخن ناگواری از میان لبان گلتان بیرون نمی آید. در واقع مشکل در این است که همین خواست و آرزو برای تغییر، نوعی خشونت نسبت به خود محسوب می شود. مشکل دیگر این است که همین گیر و گره هایمان هستند که شوربختانه یا خوشبختانه دارایی ما را تشکیل می دهند. روان نژندی (neurosis) و دانایی ما، هر دو از یک ماده ساخته شده است. اگر روان نژندی خود را به دور افکنید، دارایی خود را به دور می افکنید. کسی که بسیار عصبانی می باشد، انرژی زیادی هم دارد، و همان انرژی چیزی است که او را توجه برانگیز می کند و به همین دلیل است که مردم او را دوست می دارند. موضوع این نیست که با تلاش زیاد از خشم تان رها شوید، هدف ما دوستی کردن با آن است، یعنی به دقت و درستی دیدن خشمی که داریم، با حفظ مهربانی و نرمی نسبت به آن- این به معنای این است که خود را به شکل یک آدم بد قضاوت نکنید، ولی در عین حال هم به خود نبالید که: "همینی که هستم خوبه و همین طوری خوبم! بقیه آدم ها بد هستند و حق منه که از دستشون عصبانی باشم". این نرمی و مهربانی به این معناست که نه خشم خود را سرکوب کنید و نه به آن جلوه ی بیرونی بدهید: اینگونه نرمی چیزی است فراتر از هر نوع لطافت و باز بودن دل. این آموزش به ما یاد می دهد که پس از شناسایی کامل احساس خشم خود و همزمان با توجه به این که کی هستید، و چه می کنید، کل داستان را رها کنید- یعنی آن داستان رقت انگیز و کوچکی که مدام پشت صحنه خشم شما برانگیخته می شود را شناسایی کنید و به وضوح ببینید که چگونه اجازه می دهید که این روند ادامه پیدا کند. بنابراین چه خشم یا خواسته ی شدیدی باشد، چه حسادت یا ترس یا افسردگی، هر آنچه که باشد، داستان بر این است که سعی نکنید از آن خلاص شوید، به جای آن با آن دوستی کنید. این به معنای شناخت عمیق تر و کامل تر آن احوالات است همراه با نرمی و یادگیری اینکه چگونه پس از تجربه ی کامل آن بتوانید آن را رها کنید .

خود تکنیک مراقبه به تنهایی، دقت، نرمی و توانایی رها کردن را در ما پرورش می دهد، اینها صفاتی هستند که به صورت ذاتی در ما وجود دارند، نیازی نیست که این صفات را به دست بیاوریم، آنها را می توان از درون خود جلوه گر کنیم و بیروانیم و گویی دوباره در خود کشف شان کنیم. هم اکنون میخوایم تکنیک مراقبه را با شما در میان بگذارم و نشان بدهم که چگونه می تواند در جهت شکوفایی این صفات به ما کمک کند.

دقت

این تکنیک در ابتدا شامل این می شود که به طرز نشستن خود توجه کنیم و صاف و بلند بنشینیم و بعد از آن به بازدم خود توجه کنیم، و از آن آگاه باشیم. منظور از بازدم همان بازدم عادی خود است، بدون هیچ نوع دستکاری یا کنترل آن. با نفسی که بیرون می رود همراه شوید، آنرا در حین خارج شدن از بدن تان احساس کنید و همان گونه که خارج می شود، لمسش کنید. این دستورالعمل به ظاهر ساده می آید، ولی در واقع حضور داشتن با همان نفس و با هر نفسی که بیرون می رود نیاز به دقت بسیار زیادی دارد. زمانی که شما می نشینید و شروع به مراقبه می کنید، همین که مدام بخواهید به نفس تان برگردید، خودش دقت، شفافیت و صحت ذهن شما را بالا می برد. همین که بارها و بارها به آن نفس یا بازدم بر میگردید و سعی می کنید با نرمی هرچه تمام تر و بیشتر به نفس تان توجه کنید، همین امر ذهن شما را تیزتر می کند.

بخش سوم این روش یا تکنیک مراقبه به این روال است: زمانی که متوجه می شوید که به چیز دیگری فکر می کردید، به خودتان بگویید: "فکر" یا "فکر کردن". البته خود این کار هم نیاز به دقت زیادی دارد. حتی اگر اینگونه به نظر بیاید، که ناگهان از یک خواب یا رویا بیدار شده اید و متوجه می شوید، که در حال فکر کردن بوده اید، آنجا بدون وقفه، فوری به نفس تان برگردید. در حالی که تصادفاً از برچسب زدن به فکر تان غافل شدید، حتی در همین موقعیت توصیه می شود که به خودتان

یک وقفه یا مکث کوتاهی بدهید تا به خود بگویید: " فکر" - از این برجسب همواره استفاده کنید، زیرا این برجسب بسیار دقیق است. کافی است که متوجه فکر کردن خود شوید، همین و بس، صرفاً " فکر کردن" - همراه بودن با بازدم، دقت ذهن شما را پرورش می دهد. زمانی که به آن برجسب فکر می زنید، این کار نیز دقت ذهن شما را نمایان می کند. ذهن شما به تدریج شفافیت و استقرار بیشتری پیدا می کند- شاید بخواهید در حین نشستن برای مراقبه به این مطلب هم توجه کنید.

نرمی

اگر صرفاً بر روی "دقت" تاکید می شد، ممکن بود تمرین مراقبه به عملی بس خشن و ستیزه جویانه تبدیل شود، یا حتی به امری بیش از حد هدفمند. به همین دلیل است که بر روی " نرمی" هم تاکید می شود .

چیزی که میتواند برای تمرین مراقبه بسیار موثر و مفید واقع شود پرورش یک حس و حال وانهاده یا راحت (relax) است. فکر می کنم که به تدریج ، هرچه بیشتر حضور داشته باشید و آگاه و بیدار باشید، به این موضوع هم بیشتر واقف خواهید شد: مثلاً متوجه می شوید، که عضلات شکم تان سفت شده یا شانه هایتان را بیش از حد منقبض کرده اید . این که متوجه این حالت ها بشوید، خیلی به شما کمک می کند که آنوقت با اراده و توجه خودتان شکم، شانه ها و گردن تان را دوباره به حالت آسوده و راحت تری برگردانید. اگر هم قرار گرفتن در یک وضعیت وانهاده و راحت برایتان دشوار باشد، فقط میتوانید به تدریج و با صبر و نرمی در ارتباط با این موضوع کار کنید.

زمانی که نفس به بیرون می رود، نه تنها دقت ذهن ما تقویت می شود، بلکه این کیفیت " نرمی ذاتی " ما بیشتر نمایان میشود، همان کیفیت دل یا گرمی و مهربانی یا نرمی، و دلایلش این است که توجهی که به نفس مان داریم، نیز بسیار نرم و ملایم است.

اگر قرار بود تکنیکی را اجرا کنید که می‌گفت: "بر روی بازدم‌تان (فقط) تمرکز کنید و صد درصد توجه‌تان را روی بازدم‌تان بگذارید (که البته برخی از تکنیک‌های مراقبه به اینگونه هستند، ضمن اینکه بسیار مفید و موثر هم می‌باشند) ولی استفاده از این نوع روش‌های مراقبه صرفاً دقت را پرورش می‌دهد- بدون توجه به وجه "نرمی". حال، از آنجائیکه این روش مراقبه می‌خواهد هم "دقت" را بالا ببرید و هم "نرمی" را، بنابراین طبق دستورالعمل فقط بیست و پنج درصد از توجه و آگاهی را بر روی بازدم بگذارید، که در واقع میزان توجه بسیار ناچیزی می‌باشد. حقیقت امر این است که اگر قرار بر این بود که فقط و فقط بر روی بازدم‌تان توجه داشته باشید، آنوقت نسبت به کسی که در کنار شما هست آگاه نخواهید بود و متوجه خاموش و روشن شدن چراغ‌های اقیانوس هم نمی‌بودید. در صورتی‌که با این روش مراقبه، به خاطر باز بودن چشم‌ها و نگاه نه چندان سفت و سخت، بلکه ملایمی که قرار است داشته باشید، و همچنین به خاطر اینکه تاکید اصلی این تمرین بر روی حالت "باز بودن" است- زمانی‌که از بازدم‌تان آگاه هستید، قرار نیست که خودتان را به چیزهای دیگری که دور و بر شما اتفاق می‌افتد ببندید. بنابراین فقط ۲۵٪ آگاهی یا توجه بر روی بازدم است. در ارتباط با مابقی توجه و آگاهی، چیز خیلی مشخصی گفته نمی‌شود، مگر اینکه شما به عنوان یک موجود زنده در اتاق نشسته‌اید، با مجموعه چیزهای مختلفی که در آن فضا رخ می‌دهد،- بنابراین دستورالعمل به این صورت است: "از بازدم‌تان آگاه باشید، با بازدم‌تان همراه شوید،" و این همان کاری است که انجام می‌دهید- بنابراین اگر دستورالعمل مراقبه می‌گوید فقط ۲۵٪ توجه یا آگاهی را بر روی بازدم بگذارید، نشانگر این است که این روش خاص یک تمرین تمرکزی نیست. کافی است که توجه بسیار ملایمی بر روی بازدم هنگام نفسی که به بیرون می‌رود بگذارید. بازدم‌تان را لمس کنید و رهایش کنید. و در این لمس کردن نفس، هم یک وجه "دقت" وجود دارد و هم "نرمی"- نفس‌تان را به نرمی لمس کنید و بعد رهایش کنید.

اگر موضوع مراقبه‌ی ما چیز قابل لمس‌تر و یا سفت و سخت‌تری بود- مثلاً یک مجسمه یا یک نقطه‌ی خاص بر روی زمین یا یک شمع- آنوقت بیشتر به یک

تمرین تمرکزی نزدیک می شد، ولی خود نفس یک بعد اغفال کننده (elusive) یا فرار دارد. حتی اگر حقیقتاً میخواستید ۱۰۰٪ توجه تان را به آن اختصاص دهید، باز هم کار دشواری می بود زیرا نفس یک حالت بسیار بی دوام و سبک و معلق در هوا و فضا دارد. زمانی که موضوع مراقبه ما نفس باشد، یک حس نرمی و لطافت به همراه می آورد. انگار میخواستیم توجه مان را به یک نسیم ملایم ببریم، که در این مورد خاص شامل بازدم عادی و طبیعی خودمان می باشد. گفته می شود که این روش مراقبه ی با نفس، هدف خاصی ندارد. آنرا برای به دست آوردن چیزی انجام نمی دهید، به جز اینکه میخواستید کاملاً حضور داشته باشید و حضور کامل داشتن چیزی نیست که یکباره آنرا به دست بیاورید و بتوانید همچنان آنرا حفظ کنید. به معنای بیدار بودن به جزر و مد و حرکت و روند زندگی است، یعنی بیدار بودن به جریان کل زندگی، و خود این موضوع هم نرمی و لطافت خاص خودش را دارا می باشد. اگر می بایست به هدف خاصی برسید، مانند "نداشتن فکر"، آنوقت نمی شد "نرمی" زیادی را تجربه کرد و مجبور می شدید تلاش زیادی اعمال کنید تا از این همه فکر خلاص شوید و باز هم در هر حال موفق نمی شدید.

همین که هدفی در کار نیست خودش ایجاد نرمی یا لطافت بیشتری میکند. به احتمال قوی همان لحظه ای که شما به افکار تان برچسب "فکر کردن" می زنید، لحظه ی کلیدی این تکنیک مراقبه محسوب می شود، یعنی زمانی است که شما نرمی، همدلی و دوستی مهرآمیز را پرورش می دهید. رینپوچه (Rinpoche) مرتب می گفت: "زمانی که برچسب "فکر کردن" می زنید، به لحن صدای خودتان توجه کنید." ممکن است بسیار خشن باشد ولی در واقع تعبیری است از "خاک عالم!" باز هم داری فکر میکنی، ای وای! تو چقدر خنگ هستی!" ممکن است به خودتان واقعا بگویید: "ای احمق، تو واقعا مراقبه گر مفلوکی هستی و امیدی برای بهبودی هم در کار نیست!" - ولی اصلاً به هیچ وجه اینطور نیست! چیزی که عملاً اتفاق افتاده است، متوجه شدن شماسست و این نکته بسیار مثبتی است که باید برایش به خودتان تبریک بگویید همینکه عملاً متوجه این موضوع شده اید: یعنی متوجه موضوع اینکه ذهن مدام در حال فکر کردن است و چقدر فوق العاده است که این موضوع

را عملاً لمس کردید. و حالا که متوجه این موضوع شدید، بگذارید فکرها رها شوند. به خودتان بگویید: "فکر کردن" و اگر به نظرتان برسد که این کار را با مقداری خشونت انجام می‌دهید، یک بار دیگر آنرا بگویید تا در خودتان این حس را پرورش دهید که شما می‌توانید آنرا به نرمی و مهربانی به زبان بیاورید، یا به عبارت دیگر: می‌تواند نگرشی بدون قضاوت را در درون خودتان پرورش دهید. شما از خودتان انتقاد نمی‌کنید، بلکه فقط و فقط "آنچه که هست" را با دقت و نرمی می‌بینید، یعنی فکر کردن را صرفاً به عنوان فکر کردن تشخیص می‌دهید. نهایتاً به همین شکل است که این روش، نه تنها دقت را در درون شما پرورش می‌دهد، بلکه نرمی، لطافت و نوعی گرمی نسبت به خود را ایجاد می‌کند. صداقت در دقت بودن و خوش قلبی در نرمی و مهربانی، هر دو صفاتی هستند که نشانگر دوست شدن با خود است. بنابراین سعی کنید که در این فرصتی که با هم هستیم تا آنجاییکه برایتان مقدور هست دقیق باشید و همزمان به وجه "نرمی" هم توجه ویژه‌ای داشته باشید. زمانی که متوجه انقباض در بدن‌تان می‌شوید، بدن‌تان را رها کنید و هنگامیکه متوجه انقباض در ذهن‌تان می‌شوید، آن را نیز رها کنید. گسترده‌گی نفسی که به فضا ملحق می‌شود را احساس کنید. زمانی که فکرها به سراغ‌تان می‌آیند، آنها را به طرز خیلی ملایم و ظریفی لمس کنید، گویی حبابی که با یک پر لمس می‌شود! بگذارید این جریان تماماً با نرمی و مهربانی و در عین حال با دقت پیش برود.

رها کردن

سومین بخش این روش مراقبه به کیفیت باز بودن یا رها کردن مربوط می‌شود. این روش به ظاهر ساده به ما کمک می‌کند تا دوباره در درون خودمان قابلیت‌هایی که از قبل داشتیم را کشف کنیم، یعنی به فراسوی کوه فکری و ذهن بسته رفتن و رها کردن هر نوع گیر ذهنی یا دید محدود کننده. دقت و نرمی هر دو کمابیش قابل لمس هستند. می‌توانید در فرایند دقیق تر شدن، چه در ارتباط با بازدم و چه در ارتباط با

برچسب زدن به فکر، کار کنید. می‌توانید حس راحتی و وانهادگی به ناحیه شکم، شانه‌ها و کل بدن تان بدهید و با بازدم تان هم با نرمی بیشتری ارتباط برقرار کنید و در حین برچسب زدن به افکار تان نیز همدلی بیشتری نشان دهید. ولی رها کردن به هیچ وجه کار آسانی نیست. در واقع چیزی است که به مرور و در نتیجه ی کارکردن با دقت و نرمی پیش می‌آید. به بیان دیگری میتوان گفت که هر چند هم تلاش کنید که با وفاداری بیشتری به روش تمرین کردن تان عمل کنید، یعنی در حد امکان- هم "دقیق" باشید و در عین حال "مهربان" - ، آنوقت است که توانایی "رها کردن" نیز همزمان در درون شما شکل می‌گیرد. متوجه خواهید شد که قابلیت رها کردن در درون شما هست و می‌توانید آنرا بکار گیرید- بدون هیچ نوع فشار آوردن به خود. البته در مورد "دقت" و "نرمی" هم نباید به خودتان فشار بیاورید ولی امکان اینکه بخواهید در مورد بالابردن میزان "دقت" و "نرمی" تان برنامه ریزی کنید وجود دارد- در صورتیکه در مورد "رها کردن"، هیچ نوع برنامه ریزی امکان پذیر نیست. با وجود این ، می‌خواهم برایتان توضیح دهم که این روش مراقبه چگونه شما را به سمت کشف دوباره ی قابلیت خود برای رها کردن و باز بودن سوق می‌دهد.

شاید از خودتان این پرسش را کرده باشید که چرا صرفاً به بازدمان توجه می‌کنیم و فقط هم به بازدم؟ چرا نمی‌توانیم همراه بازدم به دهمان هم توجه کرد؟ تکنیک‌های بسیار خوب دیگری وجود دارند که به مراقبه گر آموزش می‌دهند که هم به نفسی که بیرون می‌رود توجه کنند و هم به نفسی که به درون می‌آید. و این نوع روش‌ها بدون شک به تیزتر شدن ذهن کمک می‌کنند، همراه با احساسی سرشار از توجه متمرکز شده و حضوری پایدار و بدون وقفه. ولی در مورد این روش خاص مراقبه، ما صرفاً به بازدمان توجه می‌کنیم و هیچ دستورالعمل خاصی در مورد اینکه بعدش یعنی تا بازدم بعدی چه باید کرد وجود ندارد. بنابراین چیزی که خود به خود در این تکنیک پیش می‌آید ، قابلیت رها کردن در انتهای بازدم است- باز بودن بعد از پایان بازدم، زیرا در واقع هیچ دستورالعملی در ارتباط با اینکه در آن وقفه چه

باید کرد وجود ندارد. در واقع در انتهای بازدم، امکان آن چیزی که رینپوشه (Rinpoche) به عنوان "وقفه" (gap) از آن صحبت می‌کرد وجود دارد:

توجه شما بر روی نفسی است که به بیرون می‌رود و بعد از آن، فرصتی برای یک مکث پیش می‌آید، تا اینکه نفس بعدی وارد بدن شود. مثل این است که... مکث می‌کنید. اشاره به اینکه: "نباید به دم یا نفسی که فرو می‌رود توجه کرد"، مثل این است که بگویید: "نباید به یک فیل صورتی فکر کنید!". هنگامیکه به شما گفته می‌شود که به چیزی توجه نکنید، آن موضوع تبدیل به یک وسواس ذهنی (فکری) می‌شود! بنابراین، توجه و حضور بر روی بازدم است و تا باز دم بعدی فقط باید صبری کرد، با حالت یا احساسی فاقد از هر نوع برنامه ریزی. می‌توان در انتهای بازدم فقط همه چیز را رها کرد. نفس به بیرون می‌رود و در فضا حل یا محو می‌شود و امکان اینکه همه چیز را به نوعی رها کنیم وجود دارد. یعنی تا بازدم بعدی چیزی نیست که بخواهیم توجه مان را بر روی آن قرار دهیم.

گرچه همین کار هم نسبتاً سخت و دشوار می‌باشد. ولی با گذشت زمان، و بردن مکرر آگاهی و توجه بر روی بازدم و سپس تجربه ی آن وقفه یا مکثی که پیش می‌آید و بعد صرفاً صبری کردن تا بازدم بعدی برای دوباره حضور داشتن، خود این فرآیند باعث می‌شود که به مرور زمان این حس و قدرت رها کردن بتواند خودش را به تدریج در شما نمایان سازد. بنابراین از خودتان انتظارات بالایی نداشته باشید. فقط و فقط دستورالعمل را اجرا کنید. با گذشت ماه ها و سالها تمرین مراقبه، نگاه شما به دنیا خود به خود تغییر خواهد کرد. شما متوجه خواهید شد که رها کردن چگونه است و اینکه باز بودن و به فراسوی افکار و اعتقادات محدود رفتن به چه معنا است!

تجربه برچسب زدن به افکارشان با کلمه " فکر " هم، به مرور زمان خیلی واضح و زنده تر خواهد شد. ممکن است بر فرض مثال کاملاً در چارچوب رویاپردازی قرار بگیرید و کامل جذب خاطرات گذشته یا حتی برنامه ریزی برای آینده باشید. گویی سوار هواپیما شده اید و به سرزمین دیگری پرواز کرده اید. در فضای کاملاً متفاوتی قرار گرفته اید و با مردمان دیگری هستید و طراحی اتاقشان را کاملاً تغییر

داده اید و یا اینکه در حال دوباره زندگی کردن یک تجربه‌ی بسیار خوش یا تلخ هستید، یا حتی ممکن است وجودتان سراسر نگران اتفاقی باشد که ممکن است پیش بیاید، و یا برعکس احساس خوشحالی و لذت زیادی داشته باشید از فکر کردن به چیزی که قرار است اتفاق بیفتد.... و انگار در یک خواب و رویای عمیق به سر می‌برید- ولی ناگهان، در یک لحظه متوجه اوضاع و احوال می‌شوید و آن وقت فقط به زمان حال بر می‌گردید. و این اتفاقی است که خود به خود پیش می‌آید و آن وقت به خودتان می‌آید و می‌گویید: "فکر"، و در واقع درست همان لحظه‌ای که آن کلمه "ی" "فکر" را به زبان می‌آورید، همزمان می‌شود با رها کردن فکرهایی که می‌کردید. شما قرار نیست که فکرهایتان را سرکوب کنید - آنها را به وضوح و با مهربانی با برچسب "فکر" شناسایی می‌کنید ولی بعد از آن به آنها فرصت رها شدن می‌دهید. زمانی که با این فرآیند بیشتر آشنا می‌شوید و در آن مهارت پیدا می‌کنید، نتیجه‌ی آن بسیار پر قدرت خواهد بود. به حدی که ممکن است کاملاً درگیر افکاری ناشی از ترس و امید و چیزهای دیگری باشید ولی بعد متوجه آن حالت درونی خود می‌شوید و- بدون هیچ نوع انتقاد - به راحتی از آن عبور می‌کنید و می‌گذرید. این شاید یکی از شگفت‌انگیزترین ابزارهای باشد که در دسترس شما قرار گرفته است: توانایی اینکه فقط چیزها را رها کنید، به جای اینکه در چنگ افکار خشمگین یا افکار پرشر و شور و تند خود و یا حتی افکار ناشی از نگرانی و اضطراب و افسردگی قرار بگیرید.

خرد قرار

فصل پنجم

دیروز من در مورد پرورش وضوح در بینش، نرمی، و گشودگی صحبت کردم، و توضیح دادم که چگونه روش مراقبه به ما کمک می‌کند که این فضایی را که همیشه دارا هستیم به یاد داشته باشیم. حال، بعضی اوقات این آموزه‌ها بر خرد، ذکاوت، یا عقلانیتی که ما داریم تاکید دارد، و دیگر اوقات بر موانع، که چگونه ما احساس گیر افتادن در یک جای کوچک و تاریک می‌کنیم، تاکید می‌نماید. اینها در واقع دو روی یک سکه هستند: وقتی این دو در هم می‌آمیزند، شوق (حال خوب) و سنگینی (یا رنجش) را به عنوان وضعیت انسان بودن تشریح می‌کنند. این وضعیتی است که ما در هنگام مراقبه مشاهده می‌کنیم.

ما مشاهده می‌کنیم که چقدر همه چیز زیبا، جالب، و خارق‌العاده هستند، و از طرفی می‌بینیم چقدر ما اسیر هستیم. این بدین معنی نیست که یکی قسمت بد و قسمت دیگر خوب است، بلکه این آمیخته به نوعی جالب، پُررایحه، غنی، و زاینده و حاصل‌خیز است. وقتی همه اینها با هم درمی‌آمیزند، این ما هستیم: انسانیت. این چیزی است که ما در اینجا حضور پیدا کردیم که برای خودمان ببینیم و تجربه کنیم. هم این شفافیت و درخشش و هم این رنجش همیشه اینجا و درهم تنیده هستند. برای فردی که به روشن‌شدگی کامل رسیده، تفاوت بین آنچه عصبیت و آنچه خرد است به سختی قابل درک است، چرا که انرژی زیربنایی هر دو یکی است. اصل انرژی خالق حیات-نیروی حیات-است که می‌جوشد و از میان کل خلقت طی طریق می‌کند. این انرژی می‌تواند بصورت گشادگی، آزادی، سبکی، پر از احتمالات، و نیروبخش تجربه شود. یا دقیقاً همین انرژی می‌تواند بصورتی حقیر، بسته، حبس و درگیر تجربه شود. اگرچه آموزه‌های بسیار، انواع مراقبه‌های زیاد، و دستورالعمل‌های بسیار وجود دارد، نکته ساده این است که بیاموزیم نسبت به آنچه در ذهن‌مان وجود دارد بشدت صادق و از ته قلب صمیمی باشیم-افکار، عواطف، احساسات در بدن، و کلیه چیزهایی که روی هم رفته "من" یا "شخص" را شکل می‌دهد. هیچ کسی واقعاً نمی‌تواند برای آنچه شما را به بیداری سوق می‌دهد یا آنچه شما را در جهالت نگه می‌دارد، شروع کند به تفکیک چیزهایی که برای شما پذیرفتنی یا ردکردنی است. هیچ کس دیگری واقعاً نمی‌تواند بین آنچه برای شما قابل قبول است-دنیای شما را وسعت می‌دهد-و آنچه برای شما پذیرفتنی نیست-شما را به ورطه فلاکت تکرار شونده می‌کشانند، تفکیک قائل شود. این نوع مراقبه غیرخدایی یا سکولار نامیده شده است چرا که هیچ ارتباطی به باورداشتن یا نداشتن به خدا ندارد، بلکه بدین معنا است که هیچ‌کس به جز خود شما نمی‌تواند به شما بگوید که چه چیز را بپذیر و چه چیز را انکار کن.

تمرین مراقبه به ما کمک می‌کند تا این انرژی پایه‌ای را بخوبی، با صداقت بسیار، و با قلبی زنده درک کنیم، و ما شروع می‌کنیم به کشف اینکه چه چیزی برای ما زهر مهلک و چه چیزی داروی شفابخش است، که برای هر یک از ما معنی متفاوتی دارد. بطور مثال، بعضی از افراد می‌توانند مقدار زیادی قهوه بخورند که آنها را بیدار کند و آنها احساس عالی داشته باشند اما برخی فقط با مقدار اندکی قهوه تبدیل به یک خراب عصبی می‌شوند. هر چیزی که ما می‌خوریم بطور متفاوتی بر هریک از ما اثر می‌گذارد و به طریقی که ما با انرژی‌هایمان مرتبط می‌شویم-بستگی دارد. ما تنها کسانی هستیم که می‌دانیم چه چیزی ما را بیدار می‌کند و چه چیزی ما را به خواب می‌برد. بنابراین ما بر روی این کوسن‌های قرمز در این اتاق روشن و با این محراب تفتنی و رنگارنگ با این تصویر بزرگ از کارماپا می‌نشینیم. بیرون برف در حال باریدن و باد در حال وزش است. ساعات متوالی ما اینجا می‌نشینیم و فقط تا می‌توانیم به لحظه حال باز می‌گردیم، آنچه را که در ذهن‌مان می‌گذرد

تشخیص می‌دهیم، بازدم خود را دنبال می‌کنیم، فکرهای خود را "افکار" برجسب می‌زنیم، به زمان حال باز می‌گردیم، و آنچه را که در ذهن‌مان عبور می‌کند تشخیص می‌دهیم. دستورالعمل این است که در این فرآیند تا حد ممکن صادق و با قلبی باز حضور داشته باشیم، و بتدریج بیاموزیم رها کردن آنچه که به آن می‌چسبیم و ما را به عقب می‌کشاند به چه معنی است.

پیام این است که هر یک از ما آنچه را که برای روشن شدگی کامل نیاز است در اختیار داریم. ما آن انرژی حیات که در ما جریان دارد را دارا هستیم. بعضی اوقات این انرژی خود را بصورت ذکاوت نمایش می‌دهد و اوقاتی دیگر خود را بصورت پریشانی و سردرگمی نمایان می‌کند. از آنجائیکه ما اساساً انسانهای پاک و خوبی هستیم، ما خودمان می‌توانیم آنچه پذیرفتنی و آنچه رد کردنی است را تمیز دهیم. ما تشخیص می‌دهیم چه چیز ما را انسان‌هایی کامل، عاقل، و رشد یافته می‌کند، و چه چیز-اگر خیلی ما در آن درگیر هستیم-ما را برای همیشه در وضعیت کودک معصوم نگه می‌دارد. این فرآیند آشتی و دوستی با خود و با دنیای خود است. این شامل فقط چیزهایی که ما دوست داریم نیست، بلکه شما کل تصویر است، چون چیزهای زیادی برای آموزش ما دارد.

خرد قرار در برابر فرار

فصل نهم

ترجمه: مرجان میری لواسانی

اوضاع و احوال و چهار حقیقت والا

زمانی که بودا برای اولین بار به آموزش تعالیم پرداخت، می‌توانست هر چیزی را آموزش دهد. او تازه به بیداری کامل رسیده بود و ذهنش شفاف بود و هیچ مانع و رادعی را تجربه نکرده و فقط گستردگی و خوبی خود و زندگی‌اش را تجربه کرده بود. اما داستان از این قرار است اگرچه بیان تجربیاتش برایش دشوار بود، اما در ابتدا تصمیم گرفت به آموزش تعالیم نپردازد زیرا فکر می‌کرد هیچ‌کس نمی‌تواند بفهمد او در مورد چه چیزی صحبت می‌کند. سرانجام بر آن شد بیرون برود و به آموزش تعالیم بپردازد چون بالاخره بودند کسانی که صدای او را بشنوند. جالب اینجاست که او در ابتدا اصلاً در مورد محبت بی‌قیدوشرط، نیکی ذاتی، وضوح، فضا، شادکامی، شگفتی و گشودگی صحبت نکرد. بودا در اولین آموزه‌اش، در باب تعالیم مربوط به چهار حقیقت والا، در مورد رنج صحبت کرد. من همیشه این آموزه‌ها را به‌عنوان تأکیدی شگرف تجربه کرده‌ام که مقاومت در برابر تمام‌وکمال زنده‌بودن در این دنیا لزومی ندارد و ما درواقع بخشی از این مجموعه هستیم. کل زندگی با هم ارتباطی درونی دارد. اگر چیزی زندگی می‌کند، از نیرویی حیاتی بهره می‌برد که حالتی از انرژی و حسی از سرزندگی و شوق و ذوق است. بدون این نیروی حیاتی، ما نمی‌توانیم دست‌هایمان را بلند، دهانمان را باز یا چشمانمان را باز و بسته کنیم. اگر تابه‌حال نزد کسی که در حال احتضار است بوده‌اید، می‌دانید که در یک آن، حتی برای لحظه‌ای ناچیز، نیروی زندگی در او وجود دارد و سپس لحظه‌ی دیگر چیزی وجود ندارد. گفته می‌شود وقتی ما می‌میریم، چهار عنصر _ زمین، هوا، آتش و آب، یکی‌یکی، هر کدام در دیگری حل می‌شوند و درنهایت جزئی از فضا می‌شوند. اما هنگامی که داریم زندگی می‌کنیم، درانرژی‌ایی سهیم می‌شویم که باعث می‌شود هرچیزی از یک ساقه‌ی علف گرفته تا یک فیل، رشد کند، زندگی کند و سپس به‌ناچار فرسوده شود و بمیرد. این انرژی، این نیروی حیات، کل جهان را می‌آفریند. خیلی عجیب است که چون ما به عنوان انسان دارای آگاهی هستیم

و همچنین در معرض تغییر ناگهانی کوچکی هستیم، در مقابل انرژی‌های زندگی مقاومت کنیم.

به‌تازگی داشتم با مردی صحبت می‌کردم که افسردگی شدیدی دارد، وقتی افسرده می‌شود روی صندلی‌ایی می‌نشیند، نمی‌تواند حرکت کند و نگرانی تنها کاری است که از دستش برمی‌آید. او گفت تمام زمستان روی صندلی نشسته بود و به این موضوع فکر می‌کرد که باید برود ماشین چمن‌زنی را از برف بیرون بیاورد، اما نمی‌توانست این کار را انجام دهد. خب منظور من از بی‌حرکت نشستن این نیست. بی‌حرکت ماندن یا سر جای خود ماندن به این معناست که از حضور کامل در آنجا فاصله نگیرید و انرژی زندگی‌تان را تمام‌وکمال تشخیص دهید و آن را تجربه کنید. پس از آن چه می‌شود؟ من می‌توانم تجربه‌ی خود را در این مورد بگویم. نشسته بودم و داشتم مطابق تکنیک عمل می‌کردم که حسی بد پیش آمد. چیز بعدی‌ایی که متوجه شدم این بود که داشتم به خیلی چیزها فکر می‌کردم، نگران چیزی بودم که قرار است در ماه سپتامبر اتفاق بیفتد، نگران این بودم که چه کسی قرار است به کوچکترین جزئیات چیزی که قرار است در ماه اکتبر رخ دهد رسیدگی کند؟ بعد یادم آمد: بی‌حرکت نشستن وسط آتش، گردباد، زلزله یا موجِ جذرومد. بی‌حرکت نشستن. این کار فرصتی را فراهم می‌کند تا بار دیگر چندوچونِ زندگی‌مان را تجربه کنیم – زمین، هوا، آتش و آب.

چرا در برابر انرژی خود مقاومت می‌کنیم؟ چرا در برابر نیروی حیاتی که در ما جاری است مقاومت می‌کنیم؟ اولین حقیقت والا می‌گوید، اگر زنده هستی، اگر قلبی داری، اگر بتوانی عشق بورزی، اگر بتوانی همدردی کنی، اگر بتوانی انرژی زندگی را درک کنی که همه چیز را تغییر می‌دهد، باعث حرکت همه چیز و باعث رشد و از بین رفتن می‌شود، آن وقت هیچ رنجش و مقاومتی نخواهی داشت. اولین حقیقت والا به‌وضوح می‌گوید احساس ناراحتی کردن، بخشی از انسان‌بودن است. ما اصلاً نباید آن را رنج بنامیم. حتی نباید آن را ناراحتی بنامیم. داغی آتش، تندی باد، تلاطم آب، طغیان زمین، همانند گرمای آتش، خنکی و روان‌بودن آب، لطافت نسیم‌ها، نیکی، استحکام و قابل‌اعتماد بودن زمین کاملاً قابل‌فهم است. هیچ چیز در ذات خود به این صورت یا به آن صورت نیست. آن چهار عنصر کیفیت‌های متفاوتی به خود می‌گیرند. آن‌ها مانند شعبده‌بازها هستند. گاهی به یک شکل و گاهی به شکلی دیگر تجلی می‌یابند. اگر احساس کنیم که مشکلی است، در برابر آن مقاومت می‌کنیم. اولین حقیقت والا تشخیص می‌دهد که ما نیز مانند آب‌وهوا تغییر می‌کنیم، مانند امواج دچار جزرومد و مانند ماه دچار بدر و محاق می‌شویم. ما دچار دگرگونی می‌شویم و دلیلی برای مقاومت در برابر آن وجود

ندارد. اگر در برابر آن مقاومت کنیم، واقعیت و نشاط زندگی به عذاب و جهنم تبدیل می‌شود.

دومین حقیقت والا می‌گوید که مقاومت در برابر زندگی باعث رنج می‌شود. این مقاومت، مکانیسم عملیاتی بنیادین چیزی است که ما آن را منیت می‌نامیم. به‌طور سنتی گفته می‌شود علت رنج، چسبیدن به دیدگاه محدودمان است. راه دیگری برای گفتن همین موضوع این است که مقاومت در برابر یکپارچگی کامل با کل زندگی، مقاومت در برابر این واقعیت که ما تغییر می‌کنیم، این که مانند آب‌وهوا جاری هستیم، این که انرژی‌ایی مشابه همه‌ی موجودات زندگی داریم، چیزی است که منیت نامیده می‌شود.

دیروز در مورد تجربه‌ی مقاومت بسیار کنجکاو شدم. متوجه شدم آنجا با احساسات ناراحت‌کننده‌ای در قلب و شکم نشسته‌ام. می‌توان اسمش را گذاشت درد. من فرصت تجربه‌ی واقعی بودن چهار عنصر را درک کردم و این حس که مثل آب‌وهوا بودن چگونه است. البته این باعث نشد که ناراحتی از بین برود، اما مقاومت را از بین برد و به نوعی دنیا از نو آنجا بود. وقتی مقاومت نکردم می‌توانستم دنیا را ببینم، سپس متوجه شدم که به دلایلی هرگز از ویژگی این «آب‌وهوا»ی خاص خوشم نیامده است بنابراین در برابر آن مقاومت می‌کردم. با انجام این کار متوجه شدم که خودم را بازآفرینی کردم. وقتی مقاومت می‌کنی، انگار با قاطعیت از انجام کاری امتناع می‌کنی. انگار قطعه سنگی از مرمر هستی که خودت را از آن تراشیده‌ای و حسابی خودت را سخت و محکم می‌کنی. در مورد من، نگرانی در مورد چیزهایی که قرار است اتفاق بیفتند بسیار ناخوشایند است. این یک اعتیاد است. همچنین ناخوشایند است اگر الکلی هستید دوباره مست شوید یا اگر به مواد مخدر معتاد هستید مجبور به تزریق مواد مخدر شوید یا اگر به پرخوری اعتیاد دارید به خوردن ادامه دهید یا هر چیز دیگری. همه‌ی این چیزها خیلی عجیبند. همه‌ی ما می‌دانیم اعتیاد چیست. ما در درجه‌ی اول به **من** معتاد هستیم.

جالب اینجاست که وقتی اوضاع و احوال عوض می‌شود و انرژی به‌آسانی در ما جاری می‌شود، درست همانطور که از میان علف‌ها، درختان، کلاغ‌ها، خرس‌ها، گوزن‌ها، اقیانوس‌ها و صخره‌ها می‌گذرد، متوجه می‌شویم که اصلاً سخت و جامد نیستیم. اگر در طوفان مثل کوه لهاتسه (Lhatse) در گمپو (Gampo) آرام بنشینیم، اگر خودمان را از حقیقت، روشنی، بی‌واسطه بودن و عدم تأیید صرفاً بخشی از زندگی محافظت نکنیم، پس موجودی جدا نیستیم که همه‌چیز باید بر وفق مراد ما باشد.

لهوتسه به انگلیسی (Lhotse) با ارتفاع ۸۵۱۶ متر چهارمین قله مرتفع جهان است که در مرز تبت، چین و نپال قرار دارد. (منبع: ویکی پدیا)

سومین حقیقت والا می‌گوید پایان دادن به رنج، دست کشیدن از چسبیدن به خودمان است. منظور ما، پایان دادن به رنج جسمی و روحی‌ایی است که در قبال اوضاع و احوال با آن مواجهیم. این رنجش، این احساس که به طور کامل در دام افتاده و گرفتار شده‌ایم، تلاشی است برای حفظ من تنومند به هر قیمتی. تعالیم مربوط به تشخیص بی «خود» کاملاً انتزاعی به نظر می‌رسند، اما ویژگی مسیر آن، دستورالعمل شگفت‌انگیزی که همه‌ی ما آموخته‌ایم و کلید طلایی این آموزش‌ها، آن بخشی از تکنیک مدیتیشن است که در آن تشخیص می‌دهید دارد بر شما چه می‌گذرد و به خودتان می‌گویید: «فکر». سپس تمام گفتگوها، ساخته و پرداخته‌ها و بحث‌ها را رها می‌کنید و فقط با اوضاع و احوال موجود می‌مانید – با ویژگی و انرژی خود همان اوضاع و احوال. شاید هنوز هم آن احساس لرزش، آن حس تلاطم، آن احساس انفجار، آن حس آرامش را داشته باشید یا حس کنید که جان به بدن ندارید، انگار که الان در زمین دفن شده‌اید. شما با آن حس مانده‌اید. مهم این است: به آن حس پی ببرید. تنها راهی که می‌توانید متوجه شوید این است که بفهمید داشتید در مورد آن موضوع صحبت می‌کردید و آن را به درگیری فکری در هفته‌ی بعد، اکتبر آینده و بقیه‌ی زندگی خود تبدیل می‌کردید. به نظر می‌رسد، به طور عجیبی، به جای این‌که در وسط آتش بی‌حرکت بنشینیم، این شیوه‌ای را که ساخته و پرداخته‌ی خودمان است برای پیوسته بادزدن آن آتش به وجود آورده‌ایم. آن آتش را باد بزن، آن آتش را باد بزن. خب اگر این کار را نکنم، آن وقت آن اتفاق می‌افتد و اگر این طور بشود، شاید بهتر است از شر فلان و بیسار خلاص شوم و این کار و آن کار را انجام دهم. بهتر است در این مورد فلان و بهمان بگویم و اگر این را به آن‌ها نگویم مطمئناً همه چیز به هم می‌ریزد و بعد چه می‌شود؟ اوه دلم می‌خواهد بمیرم و از این جا بروم. وحشتناک است و ناگهان دلتان می‌خواهد از جا بپرید و با فریاد از اتاق بیرون بروید. شما آتش را شعله‌ور کرده‌اید. اما بعداً فکر می‌کنید «یه دقیقه صبر کن، فکر». بعد رها می‌کنید و به آن احساس اولیه باز می‌گردید که ممکن است بسیار هیجانی باشد اما اساساً باد، آتش، زمین و آب است. من در مورد تبدیل طوفان به روزی آرام صحبت نمی‌کنم. من در مورد درک طوفانی بودن یا آرامش، اگر روزی آرام است صحبت می‌کنم. من در مورد تبدیل آتش‌سوزی جنگل به آتشی دنج در شومینه یا چیزی که زیر قابلمه‌ی شماست که خورش شما را

گرم می‌کند صحبت نمی‌کنم. من می‌گویم وقتی در جنگل آتش‌سوزی اتفاق افتاده، در برابر این نوع قدرت مقاومت نکنید. این شما هستید. وقتی گرم و دنج است در برابر آن مقاومت نکنید و در آن حس خیمه هم نزنید. نمی‌گویم زلزله را به باغ گل تبدیل کنید. اگر زلزله شده، بگذار زمین بلرزد و از هم بپاشد، وقتی باغی پر از گل است، بگذار آن هم باشد. من در مورد مقاومت نکردن، چنگ‌زدن، گرفتار بیم و امید و خوب و بد نشدن صحبت می‌کنم که همانا تمام‌وکمال زندگی‌کردن است.

ماهیت چهارمین حقیقت والا، راه هشتگانه است. می‌توانیم از هر کاری که انجام می‌دهیم، نظم و انضباط، تلاش، مدیتیشن، معیشت و تک‌تک کارها از لحظه‌ی تولد تا مرگ بهره ببریم تا به درک کامل بودن و یگانگی‌مان با همه چیز کمک کند. به عبارت دیگر ما می‌توانیم از زندگی خود بهره ببریم تا به این واقعیت که از هم جدا نیستیم پی ببریم: آن انرژی‌ایی که باعث می‌شود زندگی کنیم و کامل، بیدار و زنده باشیم، درست همان انرژی‌ایی است که همه چیز را می‌آفریند و ما بخشی از آن هستیم. می‌توانیم از زندگی‌مان استفاده کنیم تا با آن انرژی ارتباط برقرار کنیم یا می‌توانیم از آن‌ها برای ناخشنودی، بیگانگی، مقاومت، عصبانیت و دلخوری استفاده کنیم. مثل همیشه، این به ما بستگی دارد.