

ویدیا دارا جوگیم ترونگیا

چهار اصل - مدیتیشن - حضور

"طبق تعالیم بودا، معنویت به معنی ارتباط با اساس - عملکرد وجود یک نفر می باشد، که همان وضعیت ذهن آن فرد است. تمرین حضور، روشی برای شروع ارتباط مستقیم با ذهن است." چنین شخصی باید این منطق صریح و درست را درک کند که ذهن علت پریشانی است و با چیرگی بر این پریشانی است که می توان به روشن شدگی رسید. این کار فقط با تمرین مدیتیشن انجام می پذیرد. بودا خود، چنین چیزی را با کارکردن با ذهن خودش تجربه کرد و چیزی که او آموخت، به ما به ارث رسیده است.

حضور داشتن راه اصلی سفر معنوی است و در تمام سنتهای بودیسم مشترک است. اما قبل از اینکه نگاهی دقیق تر به این راه بیانداریم، باید بدانیم منظور از معنویات چیست.

بعضی ها معتقدند معنویات راهی برای دستیابی به شادی بیشتر و بهتری است، شادی متعالی و آرمانی. بعضی دیگر نیز آن را، راهی مهربانانه برای افزایش نفوذ بردیگران می دانند. ولی عده ای دیگر معتقدند، منظور اصلی از معنویات، دستیابی به نیرویی سحرآمیز است که با آن می توان دنیای بد را به دنیایی خوب مبدل ساخت و یا می توان آن را با سحر و جادو پاک و منزه کرد. به نظر می رسد که تمام این نقطه نظر ها ربطی به راه و روش بودیسم ندارد. طبق تعالیم دارما، معنویت به معنی ارتباط با اساس - عملکرد وجود یک نفر می باشد که همان وضعیت - ذهن آن فرد است.

اینجا مشکلی با زندگی اصلی هر کس وجود دارد، با موجودیت اصلی وی. مشکل این است که ما برای بقای خود درگیر کشمکش دائمی هستیم تا موقعیتمان را حفظ کنیم. پیوسته سعی می کنیم که به تصویری منجمد از خودمان محکم بچسبیم و سپس باید از آن تصوّر ثابت و غیر قابل تغییر دفاع کنیم. پس جنگ و نزاع وجود خواهد داشت، پریشانی، تعصب و خشونت؛ که اینها همه انواعی از اختلافات و ناسازگاری ها هستند. از نقطه نظر بودیسم، پرورش معنویت حقیقی، گذرا از دلبستگی اصلی مان، آن وابستگی ها، آن محکم چسبیدن ها به چیزی - و یا - به کسی است که به عنوان منیت شناخته شده است. برای این کار باید بدانیم منیت چیست. راجع به چیست؟ ما چه کسی هستیم؟ ما باید وضعیت موجود ذهنمان را بررسی کنیم. باید ببینیم چه قدمهای عملی می توانیم در این راه برداریم. ما به بحث های پیچیده ی علوم ماوراء الطبیعی در مورد هدف از زندگی و یا مفهوم معنویت وارد نمی شویم. ما با دیدی عملی به این سوال می پردازیم. برای اینکه راه معنوی را آغاز کنیم، نیاز داریم چیزهای ساده ای را که می توانیم انجام دهیم، درک کنیم.

شروع تمرینات معنوی برای مردم مشکل است، زیرا انرژی بسیار زیادی صرف می کنند تا بهترین و راحت ترین راه را برای رسیدن به آن پیدا کنند. ما باید طرز تلقی و نگاهمان را عوض کنیم و از پیدا کردن بهترین و آسان ترین راه منصرف شویم. درواقع حق انتخابی وجود ندارد. هر رویکردی را که انتخاب کنیم، مجبور خواهیم بود به آن چه که واقعاً هستیم بپردازیم. باید نگاه کنیم ببینیم چه کسی هستیم. طبق سنت شامبالا، اساس عملکرد این راه و انرژی که با آن سر و کار داریم، همان انرژی - ذهن - خود هر فرد است که به طور دائم در درون ما، در حال تاثیر گذاشتن است.

معنویت مبتنی بر ذهن است. در بودیسم، ذهن چیزی است که بین موجودات زنده و صخره ها، درختان یا طعم آب تفاوت قایل می شود. چیزی که هشیاری متمایزی دارد، چیزی که حسی از دوگانگی دارد، اینکه به چیزی بیرونی بچسبیم و یا آن را قبول نکنیم و نپذیریم. این ذهن است. ذهن اساساً همان چیزی است که می تواند تفاوت از مشاهده گر، با کسی و یا با هر چیز دیگری که مشاهده شده، یکی شود.

این تعریف ذهن است. عبارت سنتی تبتی که ذهن را تعریف می کند دقیقاً به این معنی است : "ذهن چیزی است که می تواند گمانی یا تصویری از دیگری داشته باشد. " بنابراین منظور ما از ذهن چیزی بسیار مشخص و معین است. چیزی مبهم و یا غیر عادی در سر و یا قلبمان نیست، چیزی مثل وزیدن باد و یا رشد سبزه هاست. البته بسیار منجمد و سخت. ذهن شامل مفاهیم و ادراکاتی بسیار ساده، ابتدایی و بسیار دقیق است. ذهن، طبیعت منحصر به فرد خود را چنان پرورش می دهد که آن ادراک با موضوعی به غیر از خودش دست و پنجه نرم می کند. ذهن واقعیت مشاهده ی چیزی دیگر را، به خاطر موجودیت خویش، متوقف می کند.

این تزویری عقلی است که ذهن را بوجود می آورد. در واقع، باید برعکس باشد. چون درک و مشاهده از خود شروع می شود، منطق باید به این گونه باشد: "من وجود دارم، پس دیگری وجود دارد." اما این تزویر ذهن به حدی گسترش پیدا می کند که ذهن به عنوان راهی برای دریافت این بازخورد که خودش موجودیت دارد، بر وجود دیگری، اصرار و سماجت می ورزد و این باوری است که اساساً نادرست است. حقیقت این است که موجودیت خود، مبهم و نامعلوم است و به تزویر دوگانگی انگیزه می بخشد. ذهن، اساس عملکرد ما برای تمرین مدیتیشن و پرورش هشیاری است. اما ذهن چیزی فراتر از روند تایید خود بوسیله ی اصرار و سماجت بر وجود دیگری است. همچنین ذهن شامل چیزی است که به احساسات معروف است که بخش جالب و مهم وضعیت ذهنی است. ذهن بدون احساسات نمی تواند وجود داشته باشد. رویاپردازی های روزانه و افکار پریشان کافی نیستند. اینها به تنهایی بسیار کسل کننده هستند. این تزویر دوگانگی دوام کمی دارد. بنابراین سعی می کنیم امواجی از احساسات بوجود بیاوریم که فراز و نشیب دارد، شوق، خشونت، جهل، غرور - انواع مختلفی از احساسات. در ابتدا ما این احساسات را عمداً ایجاد می کنیم، مثل بازی که سعی داریم به خودمان ثابت کنیم وجود داریم. اما این بازی احتمالاً به در درسر تبدیل می شود. از بازی فراتر می رود و ما را وادار می کند که با خودمان بیشتر از آنچه می خواستیم کلنجار برویم.

بنابراین ما دنیایی بوجود آورده ایم که هم تلخ و هم شیرین است. اوضاع و احوال سرگرم کننده است و در عین حال سرگرم کننده نیست. گاهی اوقات اوضاع به طرز عجیبی خنده دار به نظر می رسد از طرفی دیگر خیلی ناراحت کننده است. زندگی خصوصیت بازی و سرگرمی را دارد که ما را گرفتار کرده است. وضعیت ذهن است که همه چیز را بوجود می آورد. ممکن است در مورد وضعیت دولت، اقتصاد کشورمان و یا نرخ پایه ی بهره، غرغری کنیم و بنالیم اما اینها عوامل فرعی هستند. روند اصلی در ریشه ی مشکلات، دیدن رقابت جویانه ی خود به عنوان بازتابی از دیگری است. شرایط سخت و غامض، تجلی غیر ارادی این موضوع است. اینها چیزهایی هستند که ما خودمان بوجود آورده ایم، کاری است که ما خودمان ماهرانه انجام می دهیم. این همان چیزی است که ذهن نامیده می شود.

طبق سنت بودیسم، هشت نوع آگاهی، پنجاه و دو نوع تصور کلی و انواعی از دیگر جنبه های ذهن در اینمورد که ما نباید وارد جزئیات شویم، وجود دارد. تمامی این جنبه ها تا حد زیادی به رویکرد و شیوه ای دوگانه و قدیمی متکی است. جنبه های معنوی، روحی و تمامی دیگر جنبه ها. تمام اینها در حوزه ی دوگانگی که ایگو است، محصور شده اند. تا جایی که به تمرین مدیتیشن مربوط می شود، در تمرین مدیتیشن، به جای آنکه سعی کنیم مشکل را در بیرون دسته بندی کنیم، تلاش می کنیم بر روی همین موضوع دوگانگی کار کنیم. به جای آنکه بر نورتاباندن کار کنیم، روی خود نورافکن کار می کنیم. به جای آنکه سعی کنیم مشکلات و مسائل را به الف، ب و ج دسته بندی کنیم، به درون مراجعه می کنیم. به جای آنکه بر ایجاد کردن کار کنیم بر وجود آورنده ی دوگانگی کار می کنیم. این شروع کردن از آغاز است. دنیای غول پیکری از ذهن وجود دارد که ما نسبت به آن تقریباً به طور کامل نا آشنا هستیم.

این دنیای دست نخورده و کامل توسط ذهن دیوانه شده است. ذهن این را می سازد و این چیزها را با هم می آمیزد و ترکیب می کند. هر پیچ و مهره ای توسط ذهن کسی یا ذهن کسانی دیگر وارد می شود. این دنیای کامل و دست نخورده، دنیای ذهن است، محصول ذهن. احتیاج به گفتن نیست، مطمئن هستم که هر کسی این را می داند. اما بهتر است که این را به خودمان یاد آور شویم، طوری که متوجه شویم که مدیتیشن کاری منحصر به فرد نیست که شامل فراموش کردن این دنیا و بدست آوردن چیزی دیگر باشد. با مدیتیشن، با خود ذهنی سروکار داریم که برایمان عینک می سازد و به قاب عینک، لنز می گذارد.

پس این یک دنیای زنده است، دنیای ذهن. با درک این موضوع، کارکردن با ذهن دیگر بعید و اسرار آمیز نیست. دیگر سروکار داشتن با چیزی پنهان و یا چیزی که جایی دیگر قرار دارد، نیست. ذهن همین جاست. ذهن در دنیا استقرار دارد. ذهن رازی آشکار و برملاست. شیوه ی شروع ارتباط مستقیم با ذهن، تمرین حضور است که توسط شاهزاده بودا آموزش داده شده و در طی دوهزار و پانصد سال گذشته به کار برده شده است. چهار جنبه برای این تمرین وجود دارد که به طور سنتی به چهار اصل حضور معروف است.

حضور نسبت به بدن

حضور بر بدن می بایست بیشتر با تلاش برای انسان ماندن سروکار داشته باشد تا حیوان، پرنده و یا موجودی آسمانی شدن. به این معنی که فقط تلاش کنید انسان باشید، یک آدم معمولی. حضور بر بدن، این اولین اصل حضور، با نیاز به حسی از بودن و استقرار در ارتباط است.

در ابتدا، درمورد آنچه که ما آنرا بدن می نامیم مشکلاتی وجود دارد. ما روی صندلی یا روی زمین می نشینیم، غذا می خوریم، می خوابیم و لباس می پوشیم. اما این بدن که ما از طریق این فعالیت ها با آن در ارتباط هستیم، مبهم و نامعلوم است.

بر طبق سنت، بدنی که گمان می کنیم داریم، به بدن جسمی روحی معروف است، که تا حد زیادی بر فرافکنی ها و تصورات کلی از بدن مبتنی است. این بدن جسمی روحی با حسی که فردی روشن شده، نسبت به بدن دارد واسم آن شاید، جسم - بدن باشد، مغایرت دارد. این حس از بدن فارغ از ادراکات و مفاهیم است. کاملاً ساده و واضح. در اینمورد، رابطه ای مستقیم با زمین وجود دارد.

اما در مورد ما، درواقع ما هیچ رابطه ای با زمین نداریم. ما با بدنمان رابطه ای داریم که بسیار نامعلوم و عجیب و غریب است. بین بدن و چیزهایی مثل تصاویر ذهنی و مفاهیم از این سو به آن سو در حرکت هستیم. به نظرمی رسد این وضعیت ابتدایی ماست. علی رغم اینکه بدن جسمی روحی از فرافکنی های جسم بوجود آمده است، از نقطه نظر آن فرافکنی ها، می تواند کاملاً جامد و منجمد باشد. ما با توجه به موجودیت این بدن، پیش بینی هایی داریم، بنابراین مجبوریم مدام به آن غذا برسانیم، موجبات سرگرمی و تفریحش را فراهم کنیم و آن را بشوریم. از طریق این بدن جسمی روحی می توانیم مفهوم بودن را تجربه کنیم.

حضور بر بدن، تمام فعالیت های بدنی این جسم - پیرو ذهن را که فعالیتی ساختگی و فراگیر است، به تمرین مدیتیشن وارد می کند. در تمرین مدیتیشن باید این نکته را در نظر گرفت که ذهن دائماً خودش را به حالت جسم گونه درمی آورد.

در نتیجه، از زمان بودا، مراقبه نشستن توصیه و تمرین شده است و همچنین ثابت شده است که بهترین راه کنار آمدن با شرایط موجود است. تکنیک اصلی که در ارتباط با مدیتیشن نشسته است، کار کردن با نفس است. شما نفس را تشخیص می دهید و با آن یکی می شوید، به خصوص با بازدم. دم فقط یک وقفه است، یک فضا. در طول دم شما فقط منتظر می مانید. سپس عمل بازدم را انجام می دهید، آمیخته شدن

و حل شدن آن در فضا و دوباره وقفه. بازدم ... آمیختن و حل شدن در فضا ... وقفه. به این طریق، گشودگی و انبساط می تواند دائماً روی دهد.

در این تکنیک، حضور نقش بسیار مهمی را بازی می کند. در این مورد حضور به این معنی است که وقتی می نشینید و مدیتیشن می کنید، واقعاً بنشینید. واقعاً به گونه ای بنشینید که بدن جسمی روحی شما، با نشستن در ارتباط قرار گیرد. زمین، بدن، تنفس و دما را حس کنید. تلاش نکنید به طور خاصی، مواظب آنچه که دارد اتفاق می افتد باشید و یا آن را دنبال کنید. سعی نکنید حالتی رسمی به نشستن خود بدهید و یا آن را به فعالیتی خاص که در حال انجام آن هستید تبدیل کنید. فقط بنشینید.

سپس کم کم مفهوم آرام گرفتن را حس می کنید. منظور از ارتباط با زمین این نیست که شما تماماً فکر کنید که با زمین در ارتباط هستید بلکه بیشتر به منظور قدرت حضور واقعی در مدیتیشن است. بنابراین بنشینید. و بنشینید. و نفس بکشید. و بنشینید و نفس بکشید. گاهی اوقات فکر می کنید، اما هنوز در حال فکر کردن به افکار منوط به نشستن خود هستید. بدن جسمی روحی نشسته است، پس افکارتان زیربنایی مسطح و صاف دارند. حضور بر بدن با زمین در ارتباط است. این حضور، گشودگی است که پایه و اساس می یابد. نوعی هشیاری فزاینده و حسی از استقرار که با حضور بر بدن و سپس با قابلیت دست یافتن به گشودگی، پرورش می یابد.

همسو شدن با این حضور به اعتماد و اعتقادی فوق العاده نیاز دارد. احتمال دارد کسی که به تازگی شروع به مدیتیشن کرده، نتواند آنجا به آسانی آرام گیرد اما نیاز به تغییر را احساس خواهد کرد. به خاطردارم خانمی که تازه از یک دوره ی اعتکاف برگشته بود، در مورد اینکه در آن مدت، چطور نشسته بود و چگونه بدن و حالت استقرار را حس کرده بود برایم گفت. و بعد بی درنگ در همان لحظه فکر کرده بود که چطور می توانسته در حال انجام کاری دیگر باشد. و در ادامه به من گفت که چطور کتابی را که باید در آن مورد مطالعه می کرده در دسترسش قرار گرفته و شروع به خواندن آن کرده است. در چنین مرحله ای، فرد دیگر پایه و اساس منجمدی ندارد. بالهای ذهن فرد در حال رشد و نمو است.

حضور بر بدن می بایست بیشتر با تلاش برای انسان ماندن سروکار داشته باشد تا حیوان، پرنده و یا موجودی آسمانی شدن. به این معنی که فقط تلاش کنید انسان باشید، یک آدم معمولی. نکته ی اصلی برای شروع این کار، استواری است، استقرار یافتن. وقتی می نشینید، واقعاً بنشینید. حتی افکار شناور شما هم شروع به نشستن و ته نشین شدن می کنند. هیچ مشکل خاصی وجود ندارد. شما حسی از استواری و استقرار دارید، در همان لحظه، حسی از بودن.

بدون این اصل به خصوص حضور، بقیه ی تمرین مدیتیشن شما می تواند بسیار غیر واقعی، با این دست آن دست کردن از یک سو به سویی دیگر و از این شاخ به آن شاخ پریدن باشد. شما می توانید همیشه با نوک پا روی جهای هستی راه بروید بی آنکه هیچ جا ردپایی باقی بگذارید. شما می توانید تا ابد مجانی سواری بگیرید. با این تکنیک اول، شما استواری مقدماتی را پرورش می دهید. در حضور بر بدن، حسی از دستیابی به استواری اصلی وجود دارد.

حضور در زندگی

گریزه زنده بودن را می توان به صورت هشیاری بازدارنده، مراقبه و حضور مشاهده کرد. این گریزه دائماً ما را متوجه اتفاقاتی می کند که در حال رخ دادن است. بنابراین انرژی حیات که ما را زنده نگاه می دارد، خود تبدیل به تمرین حضور خواهد شد.

در تمرین حضور باید دقیق و مراقب بود. ما اگر به تمریناتمان وابسته شویم، مانع پیشرفت خود در تمرین می شویم. بنابراین در به کار بستن تمرین حضور، می بایست نسبت به تمایل اصلی مان به وابستگی هشیار باشیم تا بتوانیم به تمرینات خود ادامه دهیم.

ما در اصل دوم حضور که حضور در زندگی و یا حضور در زنده ماندن می باشد، به این موضوع خواهیم پرداخت. از آنجایی که با مفهوم مدیتیشن سرو کار داریم، با این تمایل به وابستگی، به شکل چسبیدن به مدیتیشن مواجه خواهیم شد. ما وضعیت مدیتیشن را تجربه می کنیم که این تجربه، بسیار کوتاه و لحظه ای است و در همان زمان نیز محو خواهد شد. ادامه ی این روند وابستگی، درست مثل ارتباط با آن، به منزله ی پرورش حس رها کردن هشیار خواهد بود. این روش مهم و اساسی اصل دوم حضور را می توان "احساس کنید و رها کنید" بیان کرد. شما آنجا هستید، حاضر هستید، حضور دارید و سپس رها می کنید.

سوء تعبیر متداول اینست که می بایست ذهنی را که در حال مدیتیشن کردن است، اسیر کرده و سپس از آن مراقبت و نگهداری کنیم. این قطعاً رویکردی اشتباه است. اگر می خواهید ذهن خود را با مدیتیشن آرام کنید، اگر سعی کنید که با وابستگی به وضعیت مدیتیشن، به ذهنتان بچسبید، نتیجه ی آشکار آن، عقب نشینی از این راه به انضمام افت و کاهش تازگی و خلاقیت خواهد بود. اگر تمام مدت سعی داشته باشید به ذهنی بدون لغزش و خطا بچسبید، آنوقت حفظ هشیار تان به رفتاری و در دسر تبدیل خواهد شد که می توان آن را به خانه داری کردن با سختی و مشقت، تشبیه کرد. این سوء تعبیر، حس پنهانی از ناخشنودی و خشم ایجاد می کند که تمرین مدیتیشن را به هم می ریزد. شما کم کم نسبت به تمرین مدیتیشن، رابطه ای عاشقانه توأم با نفرت پیدا می کنید که این رابطه، بر حسب مفهومی که از مدیتیشن دریافت کرده اید خوب است اما در عین حال فشاری که این مفهوم خشک و انعطاف نا پذیر به شما وارد خواهد کرد، بسیار ناراحت کننده و رنج آور خواهد بود.

بنابراین، تکنیک حضور در زندگی بر مبنای "احساس کنید و رها کنید" است. شما توجه خود را بر موضوع هشیار متمرکز می کنید اما سپس در همان لحظه، دیگر هشیار نیستید و به همین منوال ادامه خواهید داد. آنچه در اینجا لازم است، احساس اعتماد به نفس است، اینکه لازم نیست محکم و با ثبات، صاحب ذهنتان باشید، اما می توانید از روند عملکرد ذهن به طور همزمان آگاه باشید.

حضور در زندگی با گرایش و تمایل داشتن به وابستگی در ارتباط است. وابستگی که نه تنها در ارتباط با مدیتیشن است، بلکه حتی خیلی مهم تر، در ارتباط با نگرانی زیاد در مورد زنده ماندن نیز هست. نگرانی که به طور دائم، لحظه به لحظه و دقیقه به دقیقه در ما بروز می کند. شما برای زنده ماندن نفس می کشید، زندگی تان را برای زنده ماندن پیش می برید. این حس، پیوسته در شما وجود دارد که سعی می کنید از خودتان در مقابل مرگ محافظت کنید.

این تمرین به خصوص، با در نظر گرفتن اهداف مفید اصل دوم، اصل حضور در زندگی، این منطق موجود را تغییر خواهد داد که تلاش ذهنی برای بقا را چیزی منفی بدانیم و یا آن را همانند آنچه که از دیدگاه فلسفی در بودیسم گرفته شده، به وابستگی به منیت (ایگو) ربط دهیم. در اصل دوم حضور، تلاش برای زنده ماندن، سرآغازی در تمرین مراقبه به شمار می آید. هر زمان که حسی از عملکرد غریزی زندگی دارید، می توانید آن را به حس بودن تبدیل کنید، به این حس که شما اکنون

دارید به زندگی ادامه می دهید. حضور، به تائید و تصدیق ساده ی هستی تبدیل می شود. این بودن، به مضمون " خدایا شکر، من زنده ام " نیست. بلکه در عوض بسیار واقع بینانه تر است. " من زنده هستم، من اینجا هستم، پس زنده باش " .

به این ترتیب، مراقبه به جای اینکه فقط تمرین و یا ممارست باشد، به بخش واقعی زندگی تبدیل خواهد شد. مراقبه، از غریزه زندگی کردن که توام با کل موجودیت فرد است، جداشدنی نیست. این غریزه ی زنده بودن را می توان به صورت هشیاری بازدارنده، مراقبه و حضور مشاهده کرد. این غریزه دائماً ما را متوجه اتفاقاتی می کند که در حال رخ دادن است. بنابراین انرژی حیات که ما را زنده نگاه می دارد، و بطور دائم در جریان هشیاری ما بروز می کند، خود به تمرین حضور تبدیل خواهد شد. چنین حضوری منجر به شفافیت ذهن، مهارت و هوش می شود. حضور یعنی – شما اینجا هستید، شما دارید زندگی می کنید، بگذار همانگونه که هست، باشد. قلب شما می تپد و شما نفس می کشید. همه چیز همزمان در شما دارد اتفاق می افتد. بگذار حضور داشتن بر آن تاثیر بگذارد، بگذار همان خود حضور باشد، بگذار هر تپش قلبت، هر تنفست، خود حضور باشد. شما نباید به طرز خاصی نفس بکشید. تنفس شما، نشانه ی حضور شماست. اگر شما چنین رویکردی نسبت به مراقبه داشته باشید، مراقبه، بسیار شخصی و دست اول می شود.

اما لازم به گفتن است، وقتی تجربه ی حضور در زندگی را بدست می آورید، به آن نچسبید. فقط آنرا احساس کرده و رها کنید. آن وجود و حضور زنده بودن در زندگی را احساس کرده و سپس رها کنید. نباید آن را نادیده بگیرید. " رها کردن " به معنی پشت کردن و جدا کردن خودمان از آن تجربه نمی باشد، بلکه به معنی ماندن با آن تجربه هاست، بی آنکه آنها را مجدد تجزیه تحلیل و یا تقویتشان کنیم. چسبیدن به زندگی و تلاش برای مجاب کردن کسی، مفهوم مرگ دارد تا زندگی و فقط چون حسی از مرگ داریم، می خواهیم مطمئن شویم که زنده هستیم. می خواهیم بیمه نامه داشته باشیم. اما اگر احساس کنیم زنده هستیم، به اندازه ی کافی، خوب است. نباید به دنبال این باشیم، اطمینان حاصل کنیم که واقعاً نفس می کشیم، که واقعاً دیده می شویم. نباید در پی این باشیم، بررسی کنیم و مطمئن شویم سایه ای داریم. فقط زندگی کردن کافیهست. اگر از کسب اطمینان خود دست برداریم، زندگی کردن بسیار روشن، صریح، پرجنب و جوش و دقیق می شود.

حضور در تلاش

" لحظه ی ناگهانی حضور، کلید تمام مراقبه های بودایی از سطح آگاهی ابتدایی تا بالاترین سطوح آن، تانتراست. اما کافی نیست فقط امیدوار باشیم، آن لحظه ی حضور اتفاق بیفتد؛ باید پس زمینه ای از دستورالعمل وجود داشته باشد. " اما کافی نیست فقط امیدوار باشیم که آن لحظه ی حضور اتفاق بیفتد. باید پس زمینه ای از دستورالعمل وجود داشته باشد.

بنیان بعدی حضور، حضور در تلاش است. اعتقاد به تلاش، ظاهراً مشکل آفرین است. به نظر می رسد تلاش، با آن مفهوم بودن که از حضور جسمانی حاصل می شود، مغایرت دارد. همچنین هر نوع فشار و زوری، هیچ جای مشخصی در شیوه ی « حس کنید و رها کنید » حضور در زندگی ندارد. به هر صورت، به نظر می رسد، تلاش سخت و عمدی، روند حضور گسترده و دقیق را به مخاطره می اندازد. با این همه نمی توانیم بی هیچ تلاشی، انتظار پرورش حضوری شایسته داشته باشیم. تلاش لازم است. اما نظر بودیسم در مورد تلاش صحیح، با معانی مرسوم در مورد تلاش، تفاوت زیادی دارد. تشبیه قدیمی بودیسم برای تلاش صحیح، قدم برداشتن فیل یا لاکپشت است. فیل با اطمینان، توقف ناپذیر و بسیار با وقار قدم برمی دارد. مثل کرم تحریر پذیر نیست اما برخلاف کرم، چشم اندازی وسیع از

زمینی که بر آن قدم می‌گذارد دارد. با وجود آنکه فیل جدی و آرام است، به جهت تواناییش در بررسی و پیمودن زمین، حالتی از بازیگوشی و هوشمندی در حرکاتش وجود دارد. این بی‌تجربگی محض است که درمدیتیشن، تلاش کنیم الهاماتی پرورش دهیم که مبتنی برتمایل به فراموش کردن درد باشد و یا سعی کنیم به طور مداوم در تمرین توفیق داشته باشیم. از طرف دیگر تشریفات و وظیفه‌شناسی بیش از حد، چشم اندازی مرده، بی‌جان و فضای روانی کسالت‌باری می‌آفریند. شیوه‌ی تلاش صحیح، همانطور که توسط بودا آموزش داده شده است، جدی است اما نه خیلی جدی. این آموزه‌ها از جریان طبیعی غریزه بهره می‌گیرند تا ذهن سرگردان را دائماً به حضور در تنفس بازگرداند.

نکته اصلی، در فرآیند بازگشتن این است که لازم نیست به سطحی حساب شده و دانسته برسیم. مسأله‌ی اجبار ذهن، به بازگشتن به موضوع خاصی نیست بلکه بازگرداندن ذهن از دنیای خیالات به واقعیات است. ما نشسته ایم و در حال نفس کشیدن هستیم. این کاریست که مشغول انجام آنیم و باید این کار را کامل، تمام و کمال و از صمیم قلب انجام دهیم.

شیوه یا ترفندی وجود دارد که نه تنها در مدیتیشن نشسته بلکه در زندگی روزمره و یا مدیتیشن در عمل، هم بسیار مؤثر و مفید است. راه بازگشتن، از طریق چیزیهست که می‌توانیم آن را نظاره‌گر خیالی بنامیم. این نظاره‌گر، همین خودآگاهی بسیط است، بی‌هیچ هدف و مقصودی.

وقتی با چیزی مواجه می‌شویم اولین لحظه‌ای که اتفاق می‌افتد، مفهوم آشکار دوگانگی و جداییست. بر آن اساس است که ما شروع به ارزیابی و انتخاب می‌کنیم، برمی‌گزینیم، تصمیم‌گیری می‌کنیم و براساس خواسته‌مان اجرا می‌کنیم. نظاره‌گر خیالی، درست مفهوم اولیه‌ی جداییست - درک ساده از بودن، قبل از هر پیشرفت دیگری.

بجای محکوم کردن این خودآگاهی به دوگانگی، ما از این تمایل در سیستم روانی خود بهره می‌گیریم و از آن به عنوان زمینه‌ای از حضور در تلاش، استفاده می‌کنیم. این تجربه، فقط لحظه‌ای غیرمنتظره از حضور نظاره‌گر، است. در آن لحظه به این فکر نمی‌کنیم که "باید به نفس برگردم" یا "باید سعی کنم از این افکار دور شوم". مجبور نیستیم به آن حرکت آگاهانه و منطقی ذهن بپردازیم که دائماً هدف مراقبه نشسته را به خود یادآوری می‌کند. این اتفاقاً فقط یک حس کلی است که اینجا و اکنون چیزی دارد اتفاق می‌افتد و ما به نفس بازگردانده شده ایم. ناگهان، بی‌درنگ، بی‌هیچ اسمی، بدون به کار بردن هر مفهوم کلی، نگاهی سریع و اجمالی به این تغییر آهنگ می‌اندازیم. این هسته مرکزی تمرین حضور در تلاش است.

یکی از دلایلی که تلاش معمولی در جهت حضور، بسیار کسالت‌بار و کند می‌شود این است که قصد و نیت ما پیوسته مغلطه را می‌پروراند. هر مفهومی از وظیفه، همیشه ممکن است مغلطه تلقی شود. به هر حال، سرعت آن ذهنی که مفهومی عمل می‌کند، چنان است که شاید حتی متوجه این مغلطه نشود. با این همه محتوای این لفاظی و مغلطه به وضوح احساس می‌شود. این مغلطه، سعی و تلاش را چهارچوب و قاعده‌ای ثابت در جهت بازگشتن، نگه می‌دارد که آن را بسیار خسته کننده نیز می‌کند.

در مقابل، تلاش مطلق که از آن سخن می‌گوییم در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتد، بی‌آنکه هیچ نام یا نیتی همراه داشته باشد. تنها حرکتی تند و سریع است، تغییری ناگهانی که البته مقصد آن معلوم نیست. باقی این تلاش، درست مثل راه رفتن فیل است، آرام، قدم به قدم و نظاره‌گر وضعیت اطراف.

شما اگر دوست دارید، می‌توانید آن را خیز و پرش خودآگاهی مطلق بنامید یا حرکتی تند و سریع، یا به یاد آورنده‌ی غیرمنتظره و ناگهانی و یا می‌توانید آن را شگفتی بنامید. گاهی ممکن است مانند حس وحشت، قابل لمس باشد، وحشت بی‌چون و چرا. زیرا تغییری در یک جریان روی می‌دهد و چیزی

برایمان پیش می آید و کل مسیر ما تغییر می‌کند. اگر با این حرکت غیرمنتظره کار کنیم و بدون تقلا، این تلاش را انجام دهیم، تلاش، خود بخود بوجود می آید و موجودیت پیدا می‌کند. به عبارت دیگر این تلاش، منوط به خود است و به اصطلاح لازم نیست تلاشی دیگر در جهت این حضور ناگهانی انجام دهیم.

این نوع تلاش اهمیت فراوانی دارد. این لحظه‌ی غیرمنتظره‌ی حضور، کلید دستیابی به تمام مراقبه‌های بودیست است، از ابتدایی‌ترین سطح حضور تا بالاترین سطح آن که تانتراست. این حضور در تلاش را با قطعیت می‌توان مهمترین جنبه‌ی تمرین حضور دانست.

حضور در بدن، زمینه‌ای کلی ایجاد می‌کند و مدیتیشن را به هدف روان‌تنی زندگی یک فرد تبدیل می‌کند. حضور داشتن در زندگی، مراقبه را به تمرینی فردی و خصوصی تبدیل می‌کند. حضور در تلاش، مدیتیشن را عملی و انجام پذیر می‌کند؛ این تلاش، با پایه و اساس حضور در مدیتیشن ارتباط دارد و منجر به سفری معنوی می‌شود. تلاش در جهت حضور، همانند چرخهای ارابه است که بین ارابه و جاده، ارتباط برقرار می‌کند یا مثل پاروی قایق. حضور در تلاش، تمرین را واقعی و عملی می‌کند؛ آن را به حرکت درمی‌آورد و به پیش می‌راند.

اما اینجا مشکلی وجود دارد. نمی‌توان با تعمد در جهت حضور تلاش کرد: از طرف دیگر کافی نیست فقط امیدوار باشیم که آن لحظه‌ی حضور اتفاق بیفتد و حضورمان به ما یادآوری شود. باید پس زمینه‌ای از دستورالعمل وجود داشته باشد تا چگونگی تمرین نشسته را تعیین کند. تلاش در این سطح نیز با اهمیت است؛ به این مفهوم که حتی در مورد هیچ برنامه‌ی سرگرم کننده‌ای هم نباید زیاده روی کرد. باید از بعضی چیزها دست کشید. اگر ما تردید و دودلی نسبت به تمرین مدیتیشن را به طور جدی کنار نگذاریم، واقعاً غیرممکن است از آن تلاش‌انی آگاهی پیدا کنیم. پس بسیار مهم است که برای تمرین مدیتیشن، احترام قائل باشیم و نسبت به آن حس قدردانی داشته باشیم و تمایل داشته باشیم در این راه سخت بکوشیم. هرگاه متعهد شویم با اوضاع، همانطور که واقعاً هست، ارتباط برقرار کنیم، راه را برای آن لحظه باز کرده ایم که به ما یادآوری می‌کند که، که، که، "که چی؟" که آن لحظه به هیچ دردی نمی‌خورد و هیچ کاربردی ندارد. فقط اینکه یک وضعیت کاملاً جدید در جهت هشیاری را موجب می‌شود و به طور غیرارادی ما را به حضور در تنفس و یا به مفهوم کلی حضور، باز می‌گرداند.

ما باید سخت بکوشیم تا ذهنمان منحرف و متوجه مشغولیات خود نشود. هنوز هم می‌توانیم از وضعیت کسل کننده‌ی تمرین مدیتیشن نشسته لذت ببریم. در واقع می‌توانیم قدر این منبع بزرگ سرگرمی را که در دسترس ما می‌باشد، بدانیم. چون پیش از این درگیر کسالت و ملالت شده ایم، دیگر چیزی نداریم که از آن فرار کنیم و احساس می‌کنیم کاملاً امن و استوار هستیم.

این مفهوم ساده‌ی قدردانی، جنبه‌ی دیگری از پس زمینه است که این امکان را فراهم می‌سازد تا آن لحظه‌ی فی‌البداهه‌ی یادآوری، بسیار راحت اتفاق بیفتد. گفته می‌شود این موضوع، مثل عاشق شدن است. وقتی ما عاشق کسی هستیم، چون تمام حالات و رفتار ما به نوعی نسبت به آن شخص و یا دیگران، علنی و آشکار است، لحظه‌ای غیرمنتظره از آن شخص دریافت می‌کنیم، نه به صورت یک اسم و یا یک مفهوم که آن شخص چه مشخصاتی دارد؛ اینها افکاری است که بعداً به ذهن خطور می‌کند. ما از معشوق خود لحظه‌ای غیرقابل لمس، مثل آن لحظه دریافت می‌کنیم. ابتدا این لحظه به ذهن ما خطور می‌کند، بعداً ممکن است در مورد آن لحظه، به فکر فرو رویم، تعمق کنیم و سپس وارد جزییات آن شویم و از خیال پردازی هایمان در آن مورد لذت ببریم. اما همه‌ی این‌ها بعد از آن لحظه‌ی غیرمنتظره اتفاق می‌افتد. آن لحظه‌ی غیرمنتظره است که خیلی خوب است.

حضور داشتن ذهن

" ذهن کارکردی یک به یک دارد. یک بار، یک بار دیگر. در هر لحظه یک چیز. اتفاقات، هر کدام در یک زمان و در یک حرکت ساده و بی واسطه ی ذهن روی می دهند. حضور داشتن ـ ذهن یعنی بودن، بطور مستمر و مداوم با آن آگاهی که در یک لحظه، یکباره اتفاق می افتد. "

خیلی اوقات حضور به مراقب بودن اشاره دارد. اما نباید این برداشت را داشته باشیم که حضور به معنی مراقب اتفاق افتادن چیزی است. حضور به معنی هشیار بودن است نه مواظب چیزی بودن. حضور اشاره بر روند هشیاری آگاهانه دارد نه بر عمل مکانیکی دیدن ـ ساده ی هر چه که اتفاق می افتد.

به خصوص چهارمین اصل، یعنی حضور داشتن ـ ذهن، دارای ویژگی عملکرد ـ هوش برانگیخته است. هوشمندی این چهارمین اصل حضور، حسی از نرمی و راحتی است. اگر درها و پنجره های یک اتاق را به اندازه ی لازم باز کنید، می توانید حسی از فضای درون اتاق داشته باشید و همزمان از هوای تازه ی بیرون هم بهره ببرید. حضور داشتن ذهن نیز موجب چنین تعادل هوشمندانه ای می شود.

بدون ذهن و کشمکش های آن، نمی توانیم مراقبه کنیم، نمی توانیم تعادل ایجاد کنیم و یا اصلاً هیچ چیز دیگری پرورش دهیم. از این رو، کشمکش های ناشی از ذهن، بخش لازم و ضروری روند حضور به شمار می آیند. اما در عین حال، این کشمکش ها می بایست کاملاً کنترل شوند تا بتوانیم به حضور در تنفس بازگردیم. می بایست تعادل برقرار شود. باید دستورالعمل بخصوصی وجود داشته باشد تا نه به طور کامل در افکار پوچمان غرق شویم و نه آن طراوت و گشودگی ـ حاصل از محکم نجسبیدن به افکارمان را از دست دهیم. این تعادل و توازن، مرحله ای از هشیاری و حضور است.

حضور داشتن ـ ذهن به معنی بودن با ذهن است. وقتی می نشینید و مراقبه می کنید، شما آنجا هستید: شما در حال ـ بودن با بدن خود هستید، با حس زندگی یا زنده ماندن، با احساسی از تلاش، و همزمان، شما در حال ـ بودن با ذهن خود هستید. شما آنجا در حال ـ بودن هستید. حضور داشتن ذهن، اشاره بر حس ـ حضور داشتن و هم چنین اشاره بر مفهوم درستی و صحت این حضور دارد. شما آنجا هستید به همین دلیل نمی توانید بودن خود را آنجا حس نکنید. اگر شما آنجا حضور نداشته باشید، ممکن است نبودن خود را حس کنید. اما ممکن است یکه بخورید: اگر متوجه شوید که آنجا حضور ندارید، به این معنی است که شما آنجا حضور دارید. این موضوع شما را به جایی که هستید بازمی گرداند. به یکی از همان عرصه های حضور.

کل این روند واقعاً بسیار ساده است. متأسفانه توضیح این سادگی، مستلزم استفاده از دستور زبان و لغات فراوانی است. اگرچه موضوع بسیار ساده ای است و این موضوع به شما و دنیای شما مربوط است و نه به هیچ چیز دیگر. به خصوص، این موضوع به روشن شدگی و دریافت ما از علوم ماوراء طبیعت ربطی ندارد. درواقع این موضوع ـ ساده، به لحظه ی بعد و یا به لحظه ی قبل از این لحظه نیز مربوط نمی شود. این موضوع فقط به فضای بسیار کوچکی که اکنون در آن هستیم، مربوط می شود.

ما واقعاً روی زمینه ای بسیار جزیی کار می کنیم و گمان می کنیم فوق العاده هستیم، بطور قابل ملاحظه ای مهم هستیم و اینکه حوزه ی وسیعی را بطور کامل تحت پوشش داریم. خود را چنان می بینیم که گذشته و آینده ای داریم و اکنون موجود مهمی هستیم. اما اگر در این لحظه ی بخصوص درست به خودمان نگاه کنیم، می بینیم تنها دانه ی شنی هستیم. فقط تعداد کمی از انسانها برای این موضوع کوچک که همان حضور نامیده می شود ارزش قائلند. ما در یک لحظه، فقط از یک موضوع می توانیم بهره ببریم و حضور داشتن ـ ذهن به این طریق به تجربه ی ما می پردازد. ما آنجا هستیم و در این اصل ساده ی حضور به خودمان دسترسی پیدا می کنیم. این حضور، به خصوص، ابعاد متعدد و چشم اندازهای وسیعی ندارد و بسیار ساده است. شرح درست این موضوع کوچک از حضور، درک صحیح سادگی

بیش از حد است. اگر ما بر این اساس کار کنیم، ممکن است حقیقت موضوع را درک کنیم، و به اصطلاح شروع به درک آنچه واقعاً معنی حضور می دهد، کنیم.

این تجربه کاملاً نمایانگر این است که تجربه ای بسیار شخصی است. شخصی نه به معنا و مفهوم کم اهمیت و پیش پا افتاده. عقیده بر این است که این تجربه، تجربه ی شماست. شما ممکن و سوسه شوید که آن را با کسی دیگر در میان بگذارید، اما آن وقت این تجربه به جای آنچه شما خواستار و آرزومند آن بودید، تجربه ی آنها می شود: تجربه ی شما و تجربه ی آنها در یکدیگر آمیخته می شود و شما هیچ وقت نمی توانید به آن دست یابید. افراد تجارب مختلفی از واقعیت دارند که نمی شود این تجربه ها را با یکدیگر در آمیخت. مهاجمین و دیکتاتورها، از هر گروهی، همواره سعی کرده اند دیگران را مجبور کنند تا تجربیات خود آنها را داشته باشند و سعی کرده اند پیوستگی و ارتباطی بین اندیشه ها و اذهان ایجاد کنند که توسط یک نفر کنترل شود. اما این غیرممکن است. هر کس که سعی کند چنین ملغمه ای درست کند، شکست می خورد. پس شما باید بپذیرید که تجربه تان شخصی است. تجربه ی شخصی حضور بسیار زیاد اتفاق می افتد و تجربه ای بسیار روشن و آشکار است. شما حتی نمی توانید آن را هدر دهید!

در تمرین مدیتیشن نشسته و یا در تمرین هشیاری نسبت به زندگی روزانه، شما اصلاً تلاش نمی کنید شمار زیادی از مشکلات را حل کنید. شما به وضعیتی نگاه می کنید که بسیار محدود است. آن قدر محدود که حتی جایی برای ترس از این فضای محدود و بسته نیست. اگر حضور، آنجا نیست پس آنجا نیست. شما نبودن آن را حس می کنید. اگر آنجا هست پس آنجاست. این میزان کمی از حضور داشتن ذهن است. آن سادگی بهنگام محض، و آن صراحت تمام و کمال. ذهن کارکردی یک به یک دارد. یک بار، یک بار دیگر. در هر لحظه یک چیز.

تمرین حضور داشتن ذهن یعنی بودن و حضور داشتن مستمر با آگاهی که در یک لحظه، یکباره اتفاق می افتد. شما تصویر کاملی دریافت می کنید که هیچ چیز در آن کم و کسر نیست: در حال اتفاق افتادن است، همین حالا در حال اتفاق افتادن است، همین لحظه در حال اتفاق افتادن است. گریزی نیست. حتی اگر شما خودتان توجهتان را بر گریز زدن متمرکز کنید، این نیز حرکتی یکباره و ناگهانی است که می تواند همان حضور شما باشد. شما می توانید نسبت به این گریز خودتان نیز حضور داشته باشید و نسبت به هوا و هوسهای جنسی خود و یا نسبت به خواسته های پرخاشگرانه و سلطه جویانه تان.

اتفاقات همیشه یکی یکی و در یک حرکت ساده و بلا فصل ذهن اتفاق می افتند. بنابراین در تکنیک حضور داشتن ذهن، بنابر سنت پیشنهاد می شود که نسبت به هر درک منفردی که اتفاق می افتد به عنوان فکر هشیار باشید: "من دارم فکرمی کنم، صدایی می شنوم." "من دارم فکرمی کنم، بوی خوبی می آید." "من دارم فکرمی کنم، گرم است." "من دارم فکر می کنم، سرد است." هر کدام از اینها دسترسی کامل و جامعی به تجربیات ماست. خیلی دقیق، خیلی مستقیم، یک حرکت منفرد از ذهن.

اتفاقات همیشه به همان شیوه ی مستقیم به وقوع می پیوندند. آن واقعیت یکباره و ناگهانی، کل چیزی است که آنجا وجود دارد. بدیهی است می توانیم دچار توهم شویم. می توانیم تصور کنیم با افزودن خودمان به صدها موقعیت و شخصیت، بر کل عالم وجود غلبه پیدا کرده ایم. غالب و مغلوب. اما این درست مثل خواب دیدن کسی است که واقعاً خواب است. فقط یک تصویر وجود دارد و هر چیزی فقط یک بار اتفاق می افتد. فقط آنجا همین وجود دارد. بنابراین حضور داشتن ذهن امکانپذیر است.

پس باید به تمرین مدیتیشن بسیار ساده و اصولی پرداخت. به نظر می رسد این تنها راهی است که در تجربه ی اینکه ما واقعاً که هستیم، مورد استفاده قرار می گیرد. در آن صورت ما دچار این توهم نمی شویم که می توانیم در یک آن، عملکرد صد نفر را داشته باشیم. وقتی که سادگی را از دست می دهیم،

راجع به خودمان نگران می شویم: " در حالی که دارم این کار را انجام می دهم این اتفاق و آن اتفاق خواهد افتاد. باید چه کار کنم؟ " فکر کردن درباره اینکه اتفاقی که قرار است بیفتد بیشتر از اینهاست، مارا درگیر بیم وامیدی می کند که مربوط به انواع چیزهایی می شود که واقعاً اتفاق نمی افتند. اما مدیتیشن به این صورت واقعاً نتیجه ندارد. وقتی مشغول انجام کاری هستیم، مشغول انجام آن کار هستیم. اگر اتفاق دیگری بیافتد، مشغول انجام کار دیگری می شویم. اما دو چیز نمی توانند در یک لحظه اتفاق بیافتند؛ این غیر ممکن است. آسان است که تصور کنیم دو چیز در یک لحظه اتفاق می افتند، چرا که گذر ما از میان این دو اتفاق، از عقب به جلو، بسیار سریع پیش می آید. اما حتی در آن وقت هم ما فقط در یک لحظه، یک کار انجام می دهیم.

مهم است که این منطق را همیشه بپذیریم و درک کنیم که حتی توجهی آشکار به آنچه که انجام می دهیم نیز غیر ممکن است. اگرچنین تلاشی کنیم، دارای دو شخصیت هستیم: یک شخصیت ما همان است که توجه آشکار دارد و شخصیت دیگر ما، دارد کاری انجام می دهد. توجه آشکار و واقعی، بودن در آنجا، در یک لحظه است. ما به آنچه در حال انجامش هستیم. توجهی آشکار نمی کنیم؛ ما نسبت به آنچه انجام می دهیم حضور نداریم. این غیر ممکن است. حضور داشتن، عملی مانند تجربه کردن است، که در همان زمان اتفاق می افتد. واضح است که می توانیم در آغاز به نوعی، طرز برخوردی دوگانه داشته باشیم، قبل از اینکه حضوری واقعی داشته باشیم، مشتاق باشیم که حضور داشته باشیم، مشتاق باشیم که خود را تسلیم کنیم و منضبط باشیم. اما بعد، آن عمل را انجام می دهیم، ما فقط انجام می دهیم. این درست مثل گفته ی ذن مشهور است که می گوید: "وقتی می خورم، می خورم؛ وقتی می خوابم؛ می خوابم." شما فقط انجامش می دهید بدون هیچ مفهومی در پس. آنچه انجام می دهید، حتی بدون هیچ مفهومی از حضور.