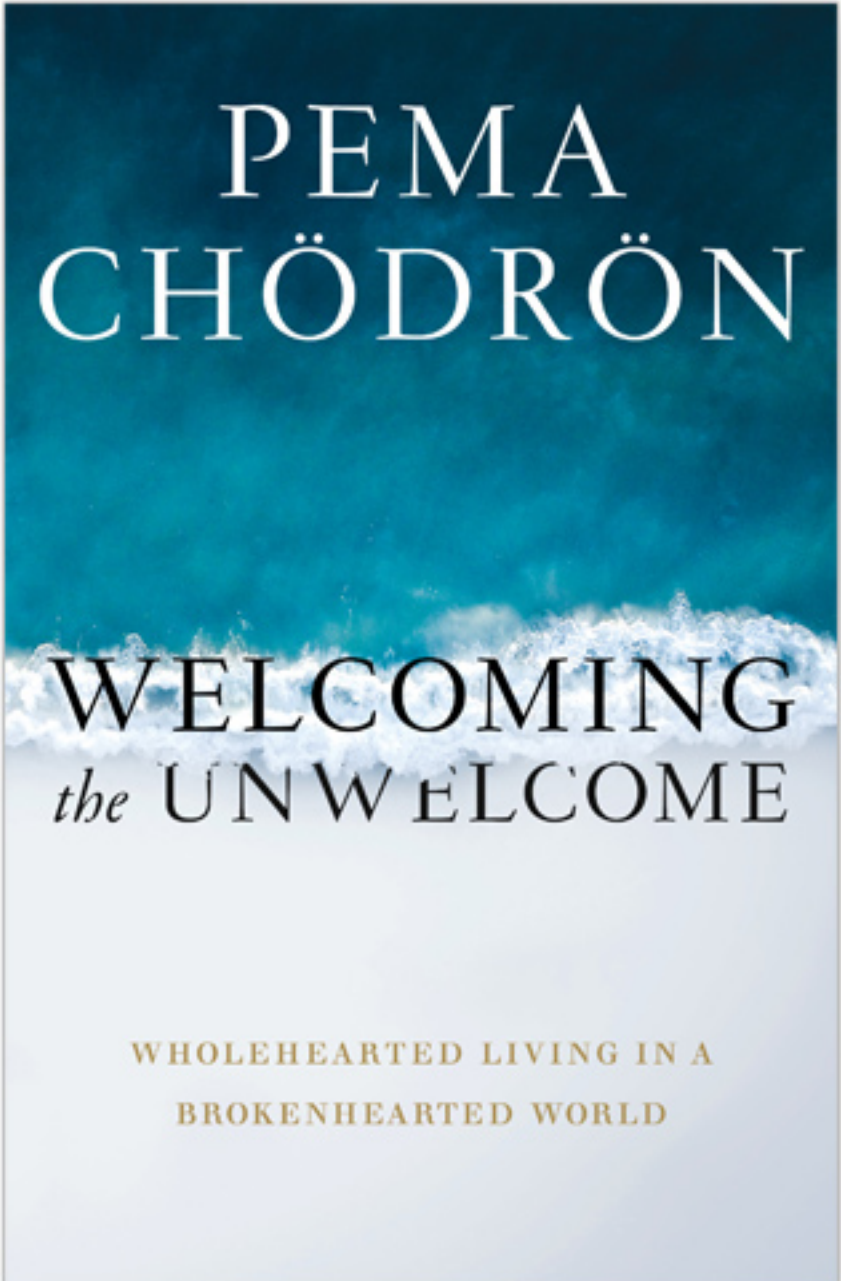




PEMA
CHÖDRÖN

WELCOMING
the UNWELCOME

WHOLEHEARTED LIVING IN A
BROKENHEARTED WORLD

فصل یکم

با قلب شکسته آغاز کنید

هدف ما بیدار کردن قلب و ذهنمان، نه تنها برای رفاه حال خودمان بلکه برای ایجاد خیر و آرامش و خرد برای تمام موجودات زنده، است. چه انگیزه ای بهتر از این؟

وقتی شما آموزه‌های معنوی را به کار می‌گیرید، خردمندانه‌ست که نیت خود را بدانید. به طور مثال، ممکن است از خود بپرسید، هدف من از خواندن این کتاب جدید با عنوان شوم استقبال از ناخواسته‌ها چیست؟ آیا آنرا می‌خوانید به این دلیل که زمانه بی‌ثبات است و شما برای کمک به گذشتن از هر آنچه بر شما پیش می‌آید سرنخ می‌خواهید؟ آنرا می‌خوانید برای اینکه نسبت به خودتان شناخت پیدا کنید؟ آیا امیدوارید برای فایق آمدن بر الگوهای احساسی و یا ذهنی که رفاه شما را تحلیل می‌برند، به شما کمک کند؟ یا کسی این کتاب را به شما داده است-با اشتیاق فراوان- و شما نمی‌خواهید با نخواندن کتاب ناراحتشان کنید؟

انگیزه‌ی شما ممکن است همه یا بعضی از موارد بالا باشد. همه آنها دلایل خوبی هستند(حتی آخرین دلیل) برای خواندن این کتاب یا هر کتاب دیگری. اما در سنت بودایی ماهایانا (Mahayana) که من به آن تعلق دارم، وقتی آموزه‌های معنوی را مطالعه می‌کنیم، با برانگیختن انگیزه‌ی بزرگتری آغاز می‌کنیم، که به آن بودیچیتا (Bodhichitta) گفته می‌شود. در سانسکریت، بودی به معنای بیدار و چیتا به معنای قلب یا ذهن است. هدف ما بیداری کامل قلب و ذهن است، نه تنها برای رفاه حال خودمان بلکه برای ایجاد خیر و آرامش و خرد برای تمام موجودات زنده، است. چه انگیزه‌ای بهتر از این؟

بودا یاد داد که همه‌ی ما، ذاتمان، خوب و پرمهر است. به دلیل همین خوبی ذاتی، ما به طور طبیعی می‌خواهیم که به دیگران کمک کنیم، بخصوص کسانی که به ما خیلی نزدیک هستند و کسانی که خیلی نیازمندند. خیلی به شدت متوجه هستیم که دیگران به ما نیاز دارند، و جامعه و سیاره‌مان روی هم‌رفته به ما نیاز دارند، بخصوص همین حالا. ما می‌خواهیم هر آنچه ازمان بر می‌آید برای کاستن ترس و خشم و بیقراری دردناکی که این روزها خیلی از ما تجربه‌اش می‌کنیم، انجام دهیم. اما اغلب اتفاقی که می‌افتد قرار گرفتن گیجی و تمایلات معمول ما بر سر راه کمک به دیگران است. من می‌شنوم که مردم می‌گویند: «می‌خواستم که به نوجوانان در معرض خطر کمک کنم، به همین دلیل مطالعه کردم و آموزش دیدم، و به عنوان مددکار اجتماعی آغاز به کار کردم. تازه دو روز از آغاز کار گذشته بود، که متوجه شدم از تمام بچه‌ها متنفرم! احساس اولیه من این بود: چرا از شر این بچه‌ها خلاص نمی‌شویم و بچه‌های بهتری پیدا نمی‌کنیم که با من همکاری کنند؟ آن موقع بود که متوجه شدم باید اول خودم را جمع و جور کنم».

بودیچیتا، قلب بیدار، با خواسته رها شدن از هر آنچه که سر راه کمک به دیگران قرار می‌گیرد آغاز می‌شود. ما می‌خواهیم از افکار آشفته و الگوهای عادت‌ی که روی خوبی ذاتی را می‌پوشانند رها شویم، تا کمتر واکنش‌پذیر و ترسو و درگیر با خلق و خوی قدیمی‌مان باشیم. ما می‌فهمیم که هر چه فراتر از عادات و هراس‌های خود برویم، بیشتر می‌توانیم برای نوجوانان، یا افراد خانواده، یا جامعه، و یا افراد غریبه‌ای که می‌بینیم، حضور داشته باشیم. ممکن است هنوز هم درگیر احساسات و واکنش‌هایی در درونمان بشویم، اما اگر نحوه‌ی کار کردن با این احساسات بدون گرفتار شدن در آنها را بدانیم، آنوقت می‌توانیم به دیگران کمک کنیم. حتی اگر کار خیلی مهمی نتوانیم برای کمک به آنها انجام دهیم، دیگران متوجه حمایت ما می‌شوند، که همین کمک بزرگ‌گست.

بودیچیتا با این امید آغاز می‌گردد، اما همینجا متوقف نمی‌شود. بودیچیتا همچنین یک تعهد است. ما متعهد می‌شویم که هر آنچه لازم است برای اینکه خودمان را از انواع آشفته‌گی و عادات ناخودآگاه و رنج رها کنیم، انجام دهیم، برای اینکه اینها از کمک کردن به دیگران جلوگیری می‌کنند. در گفتار بودایی، تعهد نهایی ما رسیدن به روشن‌شدگی است. در اصل به این معناست که خودمان را همانطور که واقعاً هستیم، بشناسیم. وقتی ما به روشن‌شدگی می‌رسیم، کاملن آگاه به ذات عمیق خود می‌شویم، که اساسن دارای قلب باز و ذهن باز و در دسترس دیگران است. ما بدون هیچ شکی این را خواهیم دانست، بدون هیچ برگشتی. در این حالت، ما بهترین دانش ممکن و توانایی یاری رساندن به دیگران و کمک به آنها برای آگاه شدنشان را دارا خواهیم بود.

برای وفا کردن به تعهد بودیچیتا، باید هر آنچه که مربوط به قلب و ذهنمان است یاد بگیریم. این کار بزرگ‌گست. احتمالن شامل خواندن کتاب، گوش دادن به آموزه‌ها و تعمق کردن در مطالعاتمان می‌شود. همچنین با انجام تمرین روزانه مراقبه نشسته، خیلی زیاد راجع به خودمان یاد می‌گیریم. در پشت کتاب شیوه مراقبه‌ی ساده‌ای را اضافه کرده‌ام که در هرجایی می‌توانید ازش بهره ببرید. سرانجام، باید دانش در حال رشدمان را با به کار گیری در زندگی‌مان و موقعیتهایی که درشان قرار می‌گیریم، آزمون کنیم و شرح بدهیم. وقتی بودیچیتا اساس زندگی روزانه‌مان می‌شود، آنوقت هرآنچه که انجام می‌دهیم معنادار می‌شود. هستی ما به نظر فوق‌العاده غنی می‌آید. به همین دلیل است که خیلی با عقل جور در می‌آید که بودیچیتا را تا جایی که ممکن است به ذهنمان بیاوریم.

بعضی اوقات انگیزه بودیچیتا خیلی راحت به وجود می‌آید. اما وقتی ما احساس اضطراب یا دل‌مشغولی داریم، وقتی اعتماد به نفسمان خیلی پایین است، بودیچیتا ممکن است فراتر از دسترسمان به نظر بیاید. در این مواقع، چطوری می‌توانیم قلبمان را برای اشتیاق جسورانه بیدار شدن برای منفعت دیگران، به شوق بیاوریم؟ چطور می‌توانیم عمده‌نمان رو بگردانیم وقتی احساس ناچیز بودن می‌کند؟

معلم پایه‌ای من چوگیام ترونگوپا (Chogyam Trungpa) به من برای متحول کردن ذهن روشی یاد داد، که هنوز به کار می‌گیرمش. اولین کار اینست که ذهن را روی تصویر یا داستانی دردناک ببرید، چیزی که خیلی به طور طبیعی قلبتان را گرم می‌کند و شما را با مقوله انسان بودن در ارتباط قرار می‌دهد. شاید برای کسی که برایتان مهم است آخرین تشخیص سرطان یا بیماری وخیمی داده‌اند. یا شخص عزیزی که مشکل مواد مخدر یا الککل داشته، و مدتی بدون مشکل پیش‌رفته، دوباره درگیر شده. یا شاید دوست عزیزی لطمه شدیدی خورده است. شاید در حال رفتن به مغازه صحنه‌ی غمگینی دیده‌اید، مثل رابطه دردناک بین یک والد و فرزندش. یا به خانم بی‌خانمانی فکر می‌کنید که هر روز در مسیر به سمت

محل کارتان می‌بینیدش. یا شاید تحت تأثیر مطلبی که در اخبار خوانده‌اید قرار گرفته‌اید، مثلن خبر قحطی یا خوانواده‌ای که در حال اخراج شدن از کشور هستند.

ترونگپا رینپوشه می‌گفت راه برانگیختن بودیچیتا «آغاز کردن با قلب شکسته» ست. حفاظت خودمان از درد-درد خودمان و دیگران-هیچوقت نتیجه‌بخش نبوده است. همه می‌خواهند از درد و رنج رها باشند، ولی اکثر ما طوری پیش می‌رویم که همه چیز را بدتر می‌کنیم. محافظت کردن از خودمان در برابر آسیب‌پذیری تمام موجودات- که شامل آسیب‌پذیری خودمان هم می‌شود- ما را از تجربه‌ی کامل زندگی محروم می‌کند. دنیای ما کوچک می‌شود. وقتی هدف اصلی ما بدست آوردن راحتی و اجتناب از مشقت باشد، دچار احساس جدا بودن از دیگران و یا حتی تهدید شدن از طرف آنها می‌شویم. خودمان را در دام ترس، محصور می‌کنیم. و هنگامی که تعداد زیادی از انسانها و کشورها این رویکرد را به کار می‌گیرند، نتیجه‌اش شرایط جهانی بهم ریخته همراه با درد و تعارض فراوان است.

اینهمه تلاش برای حفاظت از قلبمان در برابر درد و رنج، بارها و بارها ما را می‌رنجاند. حتی وقتی متوجه می‌شویم که بی اثر است، شکستن این عادت خیلی سخت است. تمایل طبیعی انسانست. اما وقتی که ما بودیچیتا را بوجود می‌آوریم، ما بر خلاف این تمایل عمل می‌کنیم. به جای ترس داشتن، شجاعت پیدا می‌کنیم برای اینکه به خودمان و دنیا مستقیم نگاه کنیم. به جای اینکه حوادث ما را تهدید کنند، تمام ابعاد بی‌اندازه غنی زندگی‌مان را غنیمت می‌شماریم.

می‌توانیم با بودیچیتا در ارتباط قرار بگیریم، به سادگی با اینکه به خودمان اجازه دهیم تا احساساتمان را خیلی بکر تجربه کنیم، بدون اینکه درگیر داستانها و افکار مربوط به آنها شویم. بطور مثال، وقتی من احساس تنهایی می‌کنم، می‌توانم خودم را سرزنش کنم، یا می‌توانم مجسم کنم که چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستم با کسی وقت بگذارم. اما این فرصت را هم دارم که این احساس تنهایی را لمس کنم و کشف کنم که بودیچیتا همانجاست، در درون قلب آسیب‌پذیر خود من. می‌توانم متوجه شوم که تنهایی من با تنهایی‌ای که دیگران روی کره‌زمین تجربه می‌کنند فرقی ندارد. به همین ترتیب، احساسات ناخواسته من در مورد به بازی گرفته نشدن یا به ناحق متهم شناخته شدن می‌تواند مرا به تمام کسانی که رنج مشابهی تجربه می‌کنند وصل کند.

وقتی خجالت‌زده هستم، وقتی احساس می‌کنم که بازنده هستم، وقت احساس می‌کنم عیب اساسی دارم، بودیچیتا در این احساسات حضور دارد. وقتی اشتباه بزرگی مرتکب شده‌ام، وقتی در کاری که قرار بوده انجام دهم شکست خورده‌ام، وقتی که تلخی مایوس کردن دیگران را احساس می‌کنم-در چنین زمانهایی، این انتخاب را دارم که از قلب بیدار بودیچیتا بهره ببرم. اگر واقعاً با حسادتم یا خشمم و یا تعصبم در ارتباط قرار بگیرم، خودم را در جایگاه انسانیت می‌بینم. اینجا، اشتیاق بیدار شدن برای کاهش رنج دنیا به طور طبیعی بوجود می‌آید.

در تاریخ انسانهای زیادی بوده‌اند که با تعهد به تمرین، خوبی ذاتی و شجاعت ذاتی‌شان را نمایان کرده‌اند. بعضی از آنها شخصیت‌های مذهبی معروفی هستند، اما بیشترشان خیلی شناخته شده نیستند، مانند دوست من جارویس مسترز، که بیش از ۳۰ سال است که در زندانی در کالیفورنیاست. ما همیشه انگیزه نداریم که پا پای آنها بگذاریم و بدون ترس بر خلاف طبیعت عمل کنیم. اعتماد به نفس ما افت و خیز خواهد داشت. و آموزه‌ها

هیچوقت به ما نمی‌گویند که بیش از توانمان کاری کنیم. اما اگر ما تدریجی گنجایمان برای حضور داشتن با درد و رنج خودمان و جهان را افزایش دهیم، از رشد حس شجاعتمان شگفت‌زده خواهیم شد.

در تمرین پروازندن قلب شکسته‌مان، به تدریج می‌توانیم توان و مهارت لازم برای تا کردن با مسائل بیشتر را کسب کنیم. ترونکپا رینپوشه، که گنجایش زیادی برای حضور داشتن در رنج بدون روی برگرداندن از آن داشت، معمولن زمانی را به ذهنش می‌آورد که هشت ساله و در تبت بود. بر روی سقف معبد بود و گروهی از پسران جوان را دید که توله سگی را سنگسار می‌کردند. با اینکه خیلی دور بودند، چشمان وحشت‌زده‌ی سگ را می‌دید و خنده پسران را می‌شنید. آنها این کار را فقط برای تفریح می‌کردند. رینپوشه خیلی دلش می‌خواست برای نجات توله سگ کاری بکند، اما درمانده بود. بقیه‌ی عمرش، کافی بود تا آن زمان را به یاد بیاورد، و میلی شدید برای کاهش رنج در قلبش بیدار می‌شد. خاطره سگ به او میل به بیدار کردن حس فوریت (Urgency) را داده بود. این چیزی بود که او را به پیش می‌راند، تا از زندگی‌اش بهترین استفاده را بکند.

بیشتر ما، به طریقی، می‌خواهیم در دنیا خوبی کنیم. این نتیجه طبیعی داشتن خوبی ذاتیست. اما انگیزه‌های مثبت ما معمولن با عوامل دیگری مخلوط است. برای مثال، خیلی‌ها می‌خواهند کمک کنند برای اینکه نسبت به خودشان احساس بدی دارند. آنها امیدوارند که در چشمان دنیا خوب به نظر بیاید. با تلاش هایشان، امیدوار هستند که حمایتشان از دیگران را افزایش دهند، که این شاید باعث افزایش احساس با ارزش بودنشان شود. بر اساس تجربه طولانی من در مورد زندگی کردن در جوامع، می‌توانم بگویم که اینطور افراد معمولن به طرز حیرت‌آوری کارها را به سرانجام می‌رسانند. می‌شنوید که دیگران می‌گویند «ماریا به اندازه شش نفر می‌ارزد» یا «ای کاش همه مثل جردن بودند». بیشتر مواقع، آنها کسانی هستند که شما در گروهتان می‌خواهید. اما در عین حال، به نظر نمی‌رسد که به بیدار شدن نزدیکتر شده باشند. همه‌ی ما احتمالان کسانی را می‌شناسیم که حرفه‌ای می‌زنند از قبیل: «من همه‌ش کمک می‌کنم واز من شکرگزاری نمی‌شود». این احساس یأس نشانه‌ی اینست که مسائل اصلی در حال بهبود نیستند.

بعضی‌ها خیلی سخت کار می‌کنند، روز و شب، در زمینه‌ی کمک به دیگران، اما قوی‌ترین انگیزه‌ی آنها مشغول بودن است تا اینکه بتوانند از احساس کردن رنج اجتناب کنند. بعضی‌ها با ایده‌ی «خوب بودن» به حرکت در می‌آیند، ایده‌ای که توسط خانواده یا فرهنگ به آنها القا شده است. در بعضی‌ها هم احساس وظیفه یا گناه انگیزه ایجاد می‌کند. بعضی‌ها خوبی می‌کنند تا از مشکلات بدور باشند. محرک بعضی‌ها پاداش است، در این زندگی یا در هستی دیگری. در خیلی‌ها حتی خشم یا بیزاری یا نیاز به کنترل کردن، ایجاد انگیزه می‌کند.

اگر به درونمان نگاهی بیندازیم، احتمالان کشف می‌کنیم که چنین انگیزه‌هایی با تمایل حقیقی به کمک به دیگران مخلوط است. نباید به این خاطر خودمان را سرزنش کنیم چونکه تمام این انگیزه‌ها از تمایل طبیعی انسانی برای جستجوی سعادت و حفظ کردنمان از رنج می‌آید. اما آنها مانع از ارتباطمان با قلب خودمان و دیگران می‌شوند. این موضوع منفعت رساندن عمیق و واقعی به دیگران را سخت می‌کند.

در مقابل، انگیزه‌ی بودیچیتا منتهی به نتایج کاملتر و با دوامتر می‌شود، به این دلیل که بر پایه این درک است که رنج از کجا می‌آید. در سطوح بیرونی، رنجهای بزرگی هستند که می‌بینیم و می‌شنویم یا حتی گاهی تجربه می‌کنیم - ظلم، گرسنگی، ترس، سوءاستفاده و خشونت که انسانها و

حیوانات و خود کره زمین را گرفتار کرده است. هر کدام از این موارد از احساساتی مثل حرص و خشم نشأت می گیرند، که به نوبه خود از نداشتن درکی درست از خوبی ذاتی و ذات حقیقی می آید. این جهالت ریشه تمام رنجهاست. زیر هر آنچه برای صدمه زدن به خودمان یا دیگران انجام می دهیم قرار دارد. وقتی بودیچیتا را بر می انگیزیم، متعهد می شویم تا بر هر آنچه قلب گرم و خرد ذاتیمان را می پوشاند، هر آنچه که جلوی توانایی ما در همدردی کردن با دیگران و منفعت رساندن به آنها را می گیرد، چیره شویم.

این بیداری ذات حقیقی مان یک شبه اتفاق نمی افتد. و حتی وقتی که بیداری آغاز می شود و متوجه می شویم که خیلی بیشتر توانایی کمک به دیگران را داریم، باید قبول کنیم که همیشه نمی توانیم کمک کنیم - حداقل فوری نمی توانیم. بدون بهانه تراشی و یا دچار بی تفاوتی شدن، باید بپذیریم که مسائل اینگونه هستند. بی شمار هستند انسانها و حیواناتی که در این لحظه در رنج هستند، اما ما تا چه حد می توانیم جلوی خود را بگیریم؟ اگر بر روی سقف معبد هستیم و شاهد سنگسار شدن توله سگ توسط پسرهای هستیم، شاید تمام کاری که می توانیم در لحظه انجام دهیم اینست که، روی برنگردانیم و بگذاریم این فاجعه بودیچیتای ما را عمیقتر کند. آنوقت می توانیم به خودمان اجازه دهیم تا در مورد اینکه اصلن چه باعث می شود که انسانها حیوانات را بیازارند کنجکاو شویم. به جای اینکه رفتار پسرها به نظمان بیگانه بیاید، می توانیم دنبال ریشه هایش در درون خودمان بگردیم. آیا خشم یا کوری ای که باعث چنین اعمالی می شوند در قلب خود ما هم وجود دارند؟ اگر اینطوری بتوانیم زمین مشترکی پیدا کنیم، شاید دفعه ی بعد که با مسأله مشابهی برخورد کنیم، در جایگاه بهتری برای ارتباط برقرار کردن باشیم. و هنگامی که نسبت به ذات حقیقیمان هوشیار باشیم، توانایی بیشتری برای تاثیرگذاری خواهیم داشت. اما حتی آنوقت هم، آنچه که می توانیم برای کمک به دیگران انجام دهیم به خاطر شرایط محدود خواهد بود.

بنا براین وقتی بودیچیتا را بیدار می کنیم، مهم هست که متوجه باشیم که برای مدت طولانی با این موضوع خواهیم بود. باید زمان طولانی و تلاش و صبر زیاد به کار گیریم. تصور اعلا ی بودیچیتا کمک کردن به تمام موجودات برای بیداری شدن ذات طبیعی شان است. تنها راه رسیدنمان به این هدف اینست که اول خودمان به روشن شده گی برسیم. در طول راه، می توانیم قدم قدم پیش برویم، در حالی که تمام تلاشمان را می کنیم تا در افت و خیزهای زندگی، اشتیاق و تعهدمان را زنده نگه داریم.

در حالی که این کتاب را می خوانید، لطفن سعی کنید که موقعیت مفهوم عالتر بودیچیتا را در ذهن داشته باشید. به این ترتیب خواندن این کتاب پرمتر از خواندنش برای برانگیختن عقلتان خواهد بود. اگر با قلب شکسته آغاز کنید، قلبی که اشتیاق دارد که به دیگران کمک کند، آنوقت ممکن است اینجا چیزهایی پیدا کنید که به کارتان بیایند. از تمام کلمات این کتاب، ممکن است یک پاراگراف یا یک جمله باشد - ممکن است جمله ای باشد که من حتی متوجه اهمیتش نشده باشم - که دست روی نقطه ی درستی می گذارد. ممکن است چیزی باعث تغییر نگاه شما شود و در عمل شما را به توانایی کاهش رنج در دنیا نزدیک کند.

این آموزه ها ایده های من تنها نیستند. آنها تلاش من برای انتقال خردی هستند که از معلمهای خودم دریافت کرده ام، و آنها از معلمهای خود دریافت کرده اند و ... در زنجیره ی خردی که به هزاران سال قبل برمی گردد. اگر با انگیزه ی بودیچیتا سراغشان بروید، خیری که برای شما می توانند بیاورند بی حد و اندازه است. وقتی ما با تمایلمان برای کمک کردن به دیگران در تماس باشیم، وقتی زندگیمان متعهد به این هدف باشد، می توانیم خودمان را در جمع خوشبختترین مردم کره ی زمین به حساب بیاوریم.

فصل دوم

آیا اهمیت دارد؟

وقتی ما آغاز می‌کنیم که از خودمان بپرسیم، «آیا اهمیت دارد؟» متوجه می‌شویم که هر موقعیت جنبه‌های مختلفی دارد. آغاز می‌کنیم به قدردانی از اتصالمان به بقیه‌ی دنیا، حتی الگوهای فکری ما می‌توانند به یک سری پیامد منتهی شوند.

گاهی ما می‌چ خودمان را در حال انجام کاری که به نظرمان درست نمی‌آید می‌گیریم. در حال واکنش نشان دادن طبق عادت هستیم و رگه‌ای از نگرانی یا توهم احساس می‌کنیم. اینطور مواقع، می‌توانیم از مشکلات زیادی اجتناب کنیم با پرسیدن سوالی ساده: آیا اهمیت دارد؟

بطور مثال، وقتی در حال فرستادن ایمیلی خشن یا تهمت‌آمیز هستیم، آیا اهمیت دارد؟ آیا برای من اهمیت دارد؟ یا برای دیگران اهمیت دارد؟ وقتی در حال گرفتن چیزی هستیم که به من ارایه نشده، آیا اهمیت دارد؟ آیا هیچ تفاوتی می‌کند اگر هیچ کس متوجه نشود؟ وقتی آخرین تکه را می‌خورم، یا قوطی را از شیشه ماشین بیرون می‌اندازم، یا به کسی چشم‌غره می‌روم، آیا اهمیت دارد؟ پیامدهای رفتار من چه هستند؟ آیا من به خودم یا دیگران زیان وارد می‌کنم؟ اگر ناگهان با کسی بد رفتاری کنم، آیا اهمیت دارد؟ اگر آنوقت احساس کنم حق دارم، آیا اهمیت دارد؟ آیا اهمیت دارد که عذرخواهی کنم؟ چه مجارایی با این عمل یا کلام به جریان می‌افتد؟ آیا آنها اثر بزرگتری روی جهان دارند؟

این سوالات ارتباط نزدیکی با دغدغه‌های اصلی بودا دارند: چگونه شرافتمندانه زندگی کنیم. تمام سنتهای معنوی به شرافت پرداخته‌اند، اما معنی شرافت چیست؟ آیا با دنبال کردن یک لیست از باید‌ها و نبایدها یکی است؟ آیا یک انسان شریف باید یک قهرمان مثبت باشد؟ آیا نیاز هست که ما متعصب، سختگیر و یا متکبر باشیم؟ یا جا برای بازیگوش بودن و یا بی اختیار بودن و یا راحت بودن هست؟ آیا لذت بردن از زندگی در عین شریف بودن ممکن است؟

مانند همه‌ی سنت‌های معنوی، دارما (Dharma) لیست‌هایی از اعمال مثبت و منفی دارد. بودایی‌ها ترغیب می‌شوند که به درکی پایه‌ای پایبند باشند، که شامل نکشتن، دزدی نکردن، و یا دروغ نگفتن است. اعضای جامعه راهبان مانند خود من، لیست بلندتری از قوانینی که باید پیروی کنند دارند. اما بودا این قوانین را فقط به این دلیل تعیین نکرد که مردم از قوانین رفتاری خارجی (outer codes of behaviour) پیروی کنند. توجه اصلی بودا همیشه کمک کردن به مردم برای رهایی از رنج بود. با درک اینکه رنج ما ریشه در سردرگمی ذهنی ما دارد، هدفش کمک به ما برای بیدار شدن از آن حال سردرگم بود. به همین دلیل بر اساس اینکه رفتارهای مشخص فرایند بیداری را جلو می‌اندازند یا مانع آن می‌شوند، ما را به انجام آنها ترغیب یا از انجام آنها دلسرد کرده است.

وقتی از خودمان می‌پرسیم، «آیا اهمیت دارد؟» اول می‌توانیم به نتایج مشخصتر و بیرونی اعمالمان نگاه کنیم. بعد از آن می‌توانیم با سنجش اینکه چگونه روی ذهنمان تاثیر می‌گذاریم، عمیقتر شویم: آیا در حال عادی کردن عادت‌های کهنه هستیم؟ آیا در حال قوت بخشیدن به گرایشاتی هستیم که می‌خواهیم تضعیفشان کنیم؟ وقتی در شرف دروغ گفتن هستیم برای اینکه ظاهر را حفظ کنیم، یا دستکاری کردن موقعیتی برای اینکه به نفع خودمان باشد، به کجا منتهی خواهد شد؟ آیا در مسیری حرکت می‌کنم

که انسان فریبکارتری شوم و با گناهکارتر و خودسرزنشگرتر؟ وقتی که تمرین شکیبایی یا سخاوت را تجربه می‌کنم چطور؟ اعمال من روی فرایند بیدار شدنم چه تاثیری می‌گذارند؟ این اعمال به کجا هدایت می‌کنند؟

با سوال کردن از خودمان به این صورت، کم کم شرافت را از روزنه‌ی جدیدی می‌بینیم. رفتار شرافتمندانه راجع به «خوبی» کردن به این دلیل که احساس می‌کنیم «بد» هستیم و باید تغییر کنیم، نیست. به جای احساس گناه یا تعصب، انتخاب ما برای رفتاری که داریم می‌تواند با خرد و مهربانی هدایت شود. وقتی از این روزنه نگاه می‌کنیم، سوال ما خلاصه می‌شود به «چه چیزی قلب مرا بیدار می‌کند، و چه چیزی مانع آن فرایند می‌شود؟».

در زبان بودایی، از کلمه «کارما» (Karma) استفاده می‌کنیم. این روشیست برای صحبت کردن در مورد طرز کار کردن علت و معلول، کنش و واکنش. یا بعضی‌ها اینطور می‌گویند، «ز مکافات عمل غافل مشو*** گندم از گندم بروید، جو ز جو» (what goes around comes around). گفته می‌شود که اگر می‌خواهیم در مورد گذشته‌ی خود بدانیم، باید به شرایط فعلی خود نگاه کنیم، چونکه نتیجه‌ی اعمال گذشته‌ی ما هستند. اگر می‌خواهیم در مورد آینده خود بدانیم، باید ببینیم که الان چه کار می‌کنیم. برای من، دومی جنبه‌ی مفیدتری از کارماست، برای اینکه بهش فکر کنم. برای تغییر دادن گذشته و حال کاری نمی‌توانیم انجام دهیم، اما آینده نانوشته‌ست. آنچه که اکنون انجام می‌دهیم آینده را بوجود می‌آورد-که تنها آینده‌ی خود ما نیست، آینده‌ایست که با خیلی‌ها درش سهیم هستیم.

هر چه می‌گوییم و هر کاری که انجام می‌دهیم روی آینده‌ی ما تاثیر می‌گذارد، اما کلمات و اعمال از کجا می‌آیند؟ همه‌ی آنها از ذهن ما آغاز می‌شوند. وقتی ما در غضب، وسواس فکری و حق به جانب فکر کردن زیاده‌روی می‌کنیم، برای خودمان چندین مشکل بوجود می‌آوریم. اول، درد بلافصل آن فکرها و احساسات را تجربه می‌کنیم. بعد از آن رفتارهایی از خود بروز می‌دهیم که به خودمان و دیگران آسیب می‌زنند. در آخر، عادت‌ی را تقویت می‌کنیم که از اول بهتر بود نمی‌داشتیمش.

آخرین نتیجه مکارانه‌ترین آنهاست. در علم مغز صحبت‌های زیادی راجع نوروپلاستیسیته (Neuroplasticity) یا انعطاف‌پذیری عصبی می‌شود. عادات ما مانند شیاریهایی در مغز هستند، که وقتی ما از الگوهای فکری معمول خود پیروی می‌کنیم، عمیق و عمیق‌تر می‌شوند. مادامی که روش‌های همیشگی را ادامه می‌دهیم، هیچ راهی برای خروج از عادت‌هایمان وجود ندارد. اما وقتی در رفتار عادت‌ی‌مان وقفه ایجاد می‌کنیم و یا بر خلاف گرایش‌اتمان عمل می‌کنیم، در مغزمان راه‌های جدیدی ایجاد می‌کنیم.

این نگاه علمی خیلی به عقیده‌ی بودایی دانه‌های کارمایی شبیه است. با رفتار و فکرهایمان، بطور مداوم در حال کاشتن بذریهایی در ناخودآگاهمان هستیم که بالاخره وقتی شرایط مساعد باشد، به ثمر خواهند نشست. تصور کنید که به ملاقات دخترخاله خود مونیک (Monique) رفته اید، که سابقه‌ی آزردن شدن از وی را دارید. در طول زمانی که با هم می‌گذرانید، احساس مداوم دلخوری شما خودش را تقویت می‌کند. این موضوع بذریهای تازه‌ای از آزردگی در ناخودآگاه شما می‌کارد. حتی اگر شما لیوانی به سمت دیوار پرتاب نکنید، یا حرف زشتی نزنید، در افکار خود این را بروز می‌دهید- مثلاً در تخیل نیم ساعت به لیست طولانی ایرادهای مونیک می‌پردازید. بعد به خانه می‌روید و مدتی نمی‌بینیدش. شاید کاملاً از فکرش در بیایید. اما دفعه‌ی بعد که اسمش را بشنوید، حتی اگر پنج سال بعد باشد، آزردن می‌شوید- و دوباره این تمایل را تقویت می‌کنید. هر واکنشی که داشته باشید، در ذهن شما دانه‌های بیشتری می‌کارد، که در آینده ثمر بیشتری خواهد داشت و ...

این مثال‌بست ازاینکه چرا فرار کردن از الگوهای عادت‌ی دوره‌ای خیلی سخت است. در این مثال، شاید به نظر برسد که چیز زیادی در معرض خطر نیست. اما چطور می‌شود وقتی این شرایط را با کسی که همکاران است یا کسی که با شما زندگی می‌کند داشته باشید، مثلاً فرزند شما یا همسران یا رییستان؟ چطور می‌شود وقتی این اوضاع بین دو کشور برقرار باشد؟ یا حتی در مورد

دختر خاله‌ی شما که به ندرت می‌بیندش، پیامدهای گسترده‌تری هست. بطور مثال، آزرده‌گی شما ممکن است احساسات ناگواری ایجاد کند یا در خانواده‌تان اختلاف بوجود بیاورد. ممکن است عادت معمول شما که به آسانی دلخور می‌شوید را تقویت کند. شاید الگوی شما را که همه چیز را شخصی می‌گیرید، یا بروی عیب‌های دیگران تمرکز می‌کنید، و یا ناتوان هستید که مسایل را از نقطه نظر دیگران ببینید، تشدید کند. وقتی ما آغاز می‌کنیم به پرسیدن، «آیا اهمیت دارد؟» متوجه می‌شویم که هر موقعیت جنبه‌های مختلفی دارد. آغاز می‌کنیم به قدردانی از اتصالمان به بقیه‌ی دنیا، حتی الگوهای فکری ما می‌توانند به یک سری پیامد منتهی شوند.

خیلی از معلم‌های من راجع به الزام نگهداری از پایو (payu) صحبت کرده‌اند. این کلمه تبتی می‌تواند به «بصیرت» یا «متوجه بودن» یا «هشیاری» یا «دقیق بودن» ترجمه شود. وقتی ما متوجه می‌شویم که هر آنچه انجام می‌دهیم، می‌گوییم و یا حتی فکر می‌کنیم پیامدهایی دارد، مشتاق می‌شویم که از پایو محافظت کنیم. فوراً به جایی نمی‌رسیم که آنقدر پایوی ما هماهنگ (خوب تنظیم شده) باشد که nothing gets by us. اما آگاهی داشتن از پیامدهای کارمایی و درکی از آنچه مسایل را بهتر یا بدتر می‌کند، کمک بزرگیست. از گیر کردن در احساسات دردناکی مثل خشم یا طمع جلوگیری می‌کند. ممکن است ما هنوز هم خشم یا طمع را احساس کنیم، اما پایو از اینکه با این احساسات تا جایی برویم که معضل بزرگی درست کنیم، جلوگیری می‌کند. پایو باعث می‌شود که نسبت به اینکه چطور زندگی‌مان را پیش می‌بریم هوشمندتر باشیم.

ما هیچوقت نمی‌دانیم که در آینده در زندگیمان چه پیش می‌آید یا در ذهنمان چه فکری پدید می‌آید. هرآنچه که انجام می‌دهیم در ذهنمان نقشی بر جا می‌گذارد، که نهفته می‌ماند تا شرایط مساعد فراهم شود-بطور مثال، دفعه‌ی بعدی که نام «مونیک» را می‌شنویم. زیگر کنگترول رینپوشه (Dzigar Kongtrul Rinpoche) تشبیهش می‌کند به عکاسی با دوربین پولاروید. وقتی فیلم عکاسی در معرض نور قرار می‌گیرد، مواد شیمیایی روی نگاتیو واکنش نشان می‌دهند و تصویر شفاف می‌شود.

اخیرن در این رابطه تجربه‌ی جالبی داشتم. احساسی در من پدیدار شد که چندین دهه تجربه‌اش نکرده بودم-احساس طرد شدن، تقریباً احساسی شبیه ول شدن. این احساس برای من به عنوان نوجوان، وقتی که دامن چنین حسی داشتم، خیلی مهم بود. هیچوقت لباسها و یا موی مناسب نداشتم- اساسن، در چهارچوب عرفی یک انسان قرار نمی‌گرفتم. اما وقتی به تازگی این احساس دوباره پدیدار شد، هیچ نمی‌دانستم از کجا آمد. اینطور نبود که اخیرن طرد شده باشم، با این حال آن احساس تنهایی و رهاشده‌گی دوباره پدیدار شد. کاملن غیرمنطقی بود، اما به هر دلیلی شرایط مساعد برای ظاهر شدن پولاروید فراهم شده بود. با اینهمه، برخلاف دوران نوجوانی، این تجربه بر من سلطه نداشت. به این دلیل که به جای فرورفتن در آن و کاشتن بذر برای بیشتر شدن احساس طرد شده‌گی، می‌توانستم آنرا به عنوان آنچه که واقعن بود ببینم.

گرچه نمی‌توانیم آنچه پیش خواهد آمد یا احساسمان به آنچه پیش خواهد آمد را پیش‌بینی یا کنترل کنیم، می‌توانیم در مورد واکنشمان کاری کنیم. می‌توانیم روی چگونگی ارتباطمان با مسائلی که پیش می‌آیند کار کنیم. این همانجاییست که «آیا اهمیت دارد؟» وارد می‌شود. این سوال به این معناست که همیشه می‌توانیم انتخاب کنیم که چطور واکنش نشان دهیم. و هر چه بیشتر در زندگی روزانه پایو را در ذهن داشته باشیم، آن انتخاب بیشتر در دسترسمان خواهد بود.

وقتی اتفاقات ناخوشایند در زندگی‌مان پیش می‌آیند، شکستن الگوهای عادی‌مان دشوار است. معمولن کاملن گیر می‌افتیم و کورکورانه پیش می‌رویم، بدون هیچ درکی، که همین، عادتمان را تداوم می‌بخشد. در زمانهای دیگر، وسوسه می‌شویم که بدنبال چیزی برویم که می‌دانیم به ضررمان است- رفتار ناسالم، به یک رابطه ناسالم، غذای ناسالم- و کشش این تمایل خیلی قوی است. در حین تمام این موقعیتهای پرچالش، خیلی راحت است که فکر کنیم ما محکوم به تکرار الگوهایمان تا آخر دنیا هستیم.

با اینهمه، می‌توانیم نگاهی خوشبینانه‌تر به موضوع داشته باشیم. اگر هدف ما بیدار شدن برای خیر خودمان و موجودات زنده‌ی دیگر است، پس لازم است که تغییر کنیم. این دوران پرچالش به ما بهترین فرصت برای تغییر را می‌دهد. هر بار که مچ خودمان را در حال فرو رفتن در دام واکنشی عادت‌ی می‌گیریم، این فرصت را داریم که در این شتاب وقفه ایجاد کنیم و جهت و عمق جدیدی از زندگی‌مان را کشف کنیم.

همانطور که ترون‌گیا رینپوشه گفته «هر تجربه‌ای می‌تواند به یک انسداد دیگر تبدیل شود و یا راهی برای رها کردن ما باشد.» مثال نگاه کردن به سمت پایین و دیدن مگس روی پایمان را می‌زند. اگر معمولن نسبت به مگس‌ها حالت تهجمی دارید، می‌توانید با آن احساس همراه شوید و مگس را بزنید - بکشیدش. این روشی برای ایجاد انسداد بیشتر است؛ بذره‌ای بیشتری برای خصومت و بی‌اعتنایی می‌کارید، که مانع فرایند بیدار شدن قلبتان می‌شود. از طرفی، حتی اگر بر خلاف میل‌تان باشد، می‌توانید سعی کنید واکنشی دوستانه به مگس نشان دهید. می‌توانید با مهربانی به اون نگاه کنید و یا به حال خودش بگذاریدش یا دست‌تان را به آرامی نزدیکش کنید تا پرواز کند و برود. این کار دیدار مگس را از یک اتفاق آزاردهنده به فرصتی برای کاشتن بذر مهر و بردباری و فردانی از حرمت زندگی، تبدیل کند. تبدیل به راه باریکی برای بازتر شدن قلب و ذهن می‌شود- به قولی، رها کردن خودتان.

ما اصلن محکوم نیستیم به این دلیل که هر آنچه که اتفاق بیفتد، می‌توانیم همین حالا شروع کنیم، تمام تلاشمان را بکنیم. همیشه کار کوچکی هست که می‌توانیم انجام دهیم تا واکنش یا پاسخ عادت‌ی‌مان را اصلاح کنیم، حتی خیلی کم. می‌تواند چند نفس عمیق باشد، یا عقب کشیدن برای دقایقی، یا کمی راه رفتن برای تغییر دادن انرژی. می‌تواند هر چیزی باشد، مادامی که در فرایند افزایش رنج ما به همان روش معمول وقفه ایجاد کند، دوباره و دوباره و دوباره.

چیره شدن بر عاداتمان یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. اگر گرایش زیادی دارید که از غذای خاصی زیاد بخورید، خیلی سختگیرانه است که انتظار داشته باشید برای همیشه خوردن آن غذا را کنار بگذارید، از امروز می‌توان شروع کرد. چطور می‌شود اگر در دفترتان در حال انجام کار باشید، و از پنجره‌تان بوی مدهوش کننده بیسکویت شکلات چیبیسی به داخل می‌آید؟ (از قضا شما با بیسکویت شکلات چیبیسی مشکل پرخوری را دارید.) این موقعیت را چگونه به روشی عاقلانه اداره می‌کنید؟ آیا باید پنجره را ببندید، به دورترین گوشه اتاق‌تان بروید و در حالت نیلوفر آبی کامل (مراقبه) بنشینید و فکر کنید که بو رفته است؟ این راه حلی واقع‌گرایانه نیست. از طرفی می‌توانید از حالت افراطی متقابل هم اجتناب کنید. مجبور نیستید که با شتاب از پله‌ها پایین بروید و خودتان را به بیسکویت برسانید. به سادگی چند دقیقه به خودتان فرصت دهید، همانجا بمانید و احساس طلب کردن بیسکویت‌ها را بطور کامل تجربه کنید. این تلاش کوچک بروی عادات شما تاثیر می‌گذارد. راه‌های روی مغز شما را اصلاح می‌کند. آنوقت اگر پایین بروید و چند بیسکویت بخورید، می‌دانید که موفق شدید تغییر کوچکی در الگویتان ایجاد کنید. اگر این روش را ادامه دهید، این تغییرات روبه‌جمع می‌شوند. و بالاخره بوی بیسکویت شکلات چیبیسی تاثیر شدیدش را بر روی ذهن شما از دست می‌دهد. اما به این معنا نیست که نمی‌توانید از لذت ببرید.

این که ما چه می‌کنیم، چه می‌گوییم و حتی چه فکری می‌کنیم، حقیقتن اهمیت دارد. همه چیز به حساب می‌آید، همه چیز در ذهن ما نقش به جا می‌گذارد. اما در عین حال، فضای زیادی هست که آرام باشیم و از آنچه زندگی به ما می‌دهد لذت ببریم. پرسیدن «آیا اهمیت دارد؟» و کار کردن با پایو روشی نرم ولی موثر در کار کردن با کارما و متحول کردن تدریجی ذهنمان و عاداتش است. اگر قلق این روش دستمان بیاید، متوجه می‌شویم که بیشتر از زندگی‌مان لذت می‌بریم و با گرایش‌های خود-ویرانگرمان دائم به سمت پایین کشیده نمی‌شویم. به همین دلیل است که بودا ما را تشویق می‌کند که زندگی شرافتمندانه‌تری را پیش ببریم.

فصل ۶

درست همانطور که هست

در این سفر معنوی طنز عجیبی است، درمی یابیم که ما را به سمتی سوق می دهد که دقیقاً و تماماً خودمان باشیم، درست همانطور که هستیم. حالت متعالی اشراق چیزی نیست جز شناخت کامل خود و دنیای مان، دقیقاً همانگونه که هستیم.

همه ما لحظاتی را در زندگی داریم که قدر دان آنچه که می بینیم، می چشیم یا می بوییم، دقیقاً همان طور که هست، هستیم. بدون اینکه بخواهیم چیزی کم و بیش یا متفاوت باشد، تجربه خود را می پذیریم و با آن می آساییم. احساس می کنیم که همه چیز، حداقل برای لحظه ای کامل است.

وقتی ذهن ما باز و تازه است، زیبایی را در همه جا، از جمله درون خودمان می بینیم. از منحصر به فردی هر لحظه لذت می بریم. چیزها هرگز مانند گذشته نیستند و هرگز هم دوباره چنین نخواهند بود. با زودگذری جهان، با شعف و غنای عمیق آن، هماهنگ هستیم.

ایده قدردانی از چیزها همانطور که هستند، ساده و در دسترس، درعین حال بسیار ژرف است. نکته کلیدی محبت و گرمی نسبت به سایرین و خودمان است. توانایی گشودگی، تجربه نو و تازه امور، همیشه در ذهن ما وجود دارد. ممکن است همیشه آن را حس نکنیم، اما در پس زمینه همیشه منتظر است. سوال اینجاست که چگونه می توان از این توانایی پرده برداشت، چگونه با آن در تماس قرار بگیریم، چگونه آن را پرورش دهیم. چگونه می توانیم یاد بگیریم که هرچه بیشتر وقت خود را در این وضعیت ذهنی بگذرانیم؟ چگونه می توانیم اعتماد به کامل بودن "دقیقاً همانگونه که هست" توسعه دهیم؟

اولین قدم، درک اهمیت این است که چگونه جهت گیری ذهن خود را انتخاب می کنیم. ممکن است متوجه شویم از روی عادت بر نقص ها و کاستی ها متمرکز می شویم. افکاری از قبیل "من بی ارزش

هستم، من یک چیزی کم دارم، جهان چیزی جز مشکلات نیست" داریم. با چنین رویکردی، هر کجا نگاه کنیم نقص و کمبود خواهیم دید و همیشه احساس نارضایتی می کنیم.

به منظور شروع بهبود این جهت گیری منفی، یک رویکرد ساده تمرین توجه به هرآنچه که قدر دانش هستیم، است. می توانیم حتی به معمولی ترین موارد توجه داشته باشیم، مانند نحوه برخورد نور به چهره شخص یا بازتاب آن از یک ساختمان. می تواند مزه ناهار معمولی شما با طعم های مختلف شیرین، شور، ترش یا تلخ باشد. می تواند یک قطعه موسیقی یا یک نقاشی یا نحوه حرکت فردی باشد. می تواند صدایی باشد که به گوش میرسد. شاید غریبه ای لب به سخن گشوده و شما در شگفتی متوجه لهجه زیبای او می شوید. چنین قدردانی از مردم و امور تلاش زیادی نمی طلبد، اما قلب ما را گرم و پراز محبت می کند و باعث می شود با جهان در ارتباط قرار گیریم. این کار بسیار لذت بخش تر از غرزدن و شکوه کردن از صبح تا غروب است. کافی است به خودمان اجازه دهیم با الگوهای عادی مان پیش رویم و به راحتی صبح تا شب غر زده و گلایه خواهیم کرد..

همچنین می توانیم از همه آنچه در اختیار داریم قدردانی کنیم. در مورد من، اکنون که در دهه هشتاد هستم، می توانم از درد جسمی، چروک و مشکلات دندانپزشکی خود شکایت کنم، همه چیز به ذهنم خطور می کند. البته که بعضی اوقات شکایت می کنم! اما اگر تمرین من قدردانی باشد، می توانم به اینکه هنوز قادر به پیاده روی های طولانی هستم، فکر کنم. خواهر بزرگتر من، که سابقاً کوهنورد عالی بود، دچار آرتروز مفاصل پا شده و دیگر قادر به راه رفتن نیست. روحیه خوبی دارد و گلایه نمی کند. اما آرتروز او باعث شده هر زمان که پیاده روی می کنم متوجه باشم که، چقدر قدردان پاها و باسنم هستم. چقدر معرکه است که همه آنها کار می کنند، و من می توانم با پیاده روی هایم تجدید قوا کرده و خستگی در کنم، در صورتی که می توانست چنان دردناک باشد که دیگر نخواهم پیاده روی کنم.

هر آن میتوانیم این توانایی ها را از دست بدهیم. هنوز بینایی ام را دارم و هرچند قبلاً بهتر بود، الان برای مطالعه عینک نیاز دارم، هنوز هم می توانم همه رنگهای رنگین کمان را تجربه کنم. می توانم تغییر فصول، خیزی روی برگ ها، وزش باد در درختان را ببینم. شنوایی ام هم هنوز خیلی خوب است. یکی از دوستانم عمده شنوایی خود را از دست داده است، تا جایی که سمعک هم میتوانیم کمک چندانی نمی کند. روزی دستش را روی دستم گذاشت و گفت: "حاضرَم همه چیزم را بدهم تا فقط بتوانم نشسته و نغمه

پرنندگان را گوش دهم." فکر کردم که من می توانم آواز پرنندگان را بشنوم. واقعاً لازم است این توانایی را در کانون توجه قرار دهم و مادامی که دارمش قدر دان آن باشم.

تمرین دیگری در این زمینه که بارها و بارها آن را تجربه کرده ام، توجه ویژه به غریبه هایی است که در زندگی روزمره با آنها روبرو می شویم. اولین بار که آن را با کارمندی در بانک امتحان کردم. در حالی که او محاسبات خود را انجام می داد، سعی کردم او را به عنوان یک انسان زنده ببینم. به طور معجزه آسای، این گوینده ناشناس، که تنها کارکرد او به ظاهر، شمردن پول من بود، شروع به تبدیل شدن به زنی کرد که زندگی، شغل، دوستان، فعالیتها و علایقی داشت. متوجه لباس ها، موها و نحوه حرکت دستانش شدم. تصور می کردم که آن روز قبل از آمدن به کار چه کارهایی انجام داده است: چگونه لباس خود را انتخاب کرده، آرایش کرده، و درست قبل از ترک خانه ناگاه تصمیم گرفته گوشواره هایی که دوستش اخیراً به او هدیه داده بود را بیاویزد. این تمرین حس توجه خاصی نسبت به این زن ناشناس را در من به وجود آورد. به سادگی نسبت به او احساس گرما و صمیمیت کردم، چرا که انسانی با زندگی خودش بود.

وقتی تلاش می کنیم متوجه افراد باشیم و از تصورات خود برای این منظور استفاده کنیم، شروع به درک تشابه و همانندی خود با همگان می کنیم. همه ما مرکز جهان خود هستیم و در عین حال، ما همان فرد ناشناسی هستیم که دیگران حتی او را نمی بینند. همه ما زندگی های کاملی با نسخه های شادی و غم، امید و ترس خود داریم. اگر بدین ترتیب وقت گذاشته و از دیگران قدردانی کنیم، غریبه هایی که با آنها روبرو می شویم تبدیل به آینه هایی می شوند که انسانیت و آسیب پذیری خود مان را به ما نشان می دهند. آنگاه می توانیم گرما و محبت طبیعی که در مقابل دیگران ایجاد می شود را به مهر و محبت طبیعی نسبت به خودمان تبدیل کنیم.

می توانیم این ملایمت و محبت را نه فقط نسبت به چیزهایی که به راحتی آنها را در مورد خودمان دوست داریم احساس کنیم بلکه می توانیم نسبت به آنچه که باعث ناراحتی یا نارضایتی ما می شود هم نرم و مهربان باشیم. عادت های بد، ترس و نگرانی های ما، این فکر مداومی که اساساً چیزی در ما می لنگد، هر نوع روان نژندی موقت یا مزمی که درگیرش می شویم. اینها همه بخشی از وجود ما هستند، حداقل در این لحظه. می توانیم فضایی را برای این افکار و احساسات ناراحت کننده اختصاص دهیم تا آنجا باشند، نه آنها را نفی کنیم و پس بزنیم و نه درگیرشان شویم، متوجه شان باشیم. با این نگرش بدون قضاوت، می

توانیم قدردانی واقعی و خالصی نسبت به خودمان درست همان طور که هستیم، فروش دهیم. این به ما کمک می کند تا نیکی ذاتی خود را شناخته و به آن اطمینان کنیم، نیکی ذاتی که کامل و بدون نقص است.

صحبت در مورد قدردانی از جهان "دقیقاً همانطور که هست" و خودمان "دقیقاً همانطور که هستیم" روش دیگری برای مبحث «طریق عدم پس زدن» است. با قدم گذاشتن در این مسیر، می توانیم از تمرین های فعالی مانند تانگن (به بیرون فرستادن و به درون کشیدن) استفاده کنیم. اما در مواقع دیگر می توانیم با رویکرد ساده تری تمرین کنیم. می توانیم سعی کنیم تا با همه این افکار و احساسات و برداشت هایمان نشست و مراقبه کنیم، اجازه دهیم همه چیز درست همان طور که هست باشد.

آنام تیبتن در آموزه های خود در رابطه با نیلوفر آبی و لجن، تأکید می کند که "همه عیب هایی که داریم، بخشی از وجود ماست. وقتی که آنها را همان طور که هستند می پذیریم خودشان شروع به بهبود و شفا می کنند. آنها می توانند تسهیل کننده رشد درونی ما باشند. نکته کلیدی شناختن آنها بدون انکار و دستکاری است." از برخی جهات، تمرین پذیرفتن عیوب و اجازه دادن به آنها که باشند رویکردی حتی بنیادی تر از تمرین تانگن است. آیا این موضوع حقیقت دارد که اگر بجای درگیر شدن یا فرار از عادات نژد و الگوهای ناکارآمد خود با آنها حضور داشته و بمانیم، به خودی خود شروع به بهبود می کنند؟ این مسئله ای است که ارزش آن را دارد که عمیقاً فکر کنیم و به بهترین وجهی که می توانیم تلاش مان را کنیم.

آنام تیبتن تأکید می کند که تصدیق شجاعانه "عیب های مان" مربوط به احساس شرم یا گناه نیست. بلکه هدف این است که "چیزی را از آگاهی خود پنهان نکنیم." به جای اینکه به انحاء مختلف عکس العمل نشان دهیم، می توانیم به سادگی انتخاب کنیم که چیزی را از ذهن و آگاهی خود پنهان نکنیم. می توانیم تمام آنچه را که مشاهده می کنیم به عنوان بذر های کارمیک در حال رسیدن در نظر بگیریم. هرچه در ذهن و قلب ما بالا می آید، فقط تجربه فعلی ما است، بی هیچ کم و زیادی. حتی خصوصیات خوب و بد ما موقت و بی دوام است و اثبات کننده ارزشمندی یا بی ارزشی ما نیست. آنها جز طبیعت بنیادین نیکی ذاتی ما نیستند، فقط آنچه اند که هستند. اگر یاد بگیریم که با تجربیات خود به این روش کار کنیم، به جای تسلیم کشش عادت های قدیمی خود شدن، می توانیم با آنها حضور داشته و بمانیم تا آنها به خواست خود آرام شوند.

هنگامی که احساس می کنید مقابل این دنیای گرانبها یا خود قدیمی عزیزتان در حال بسته شدن، سخت شدن و سفت شدن هستید، می توانید از عبارت "همانگونه که هست" به عنوان پادزهر استفاده کنید. این ذکر است که می توانید هر زمان و مکانی که لازم باشد بکار ببرید. گفتن ساده "این تجربه همان طور که هست کامل است" یا "من همانطور که هستم کامل هستم" راهی است برای دریافتن خود درست وقتی که شروع به نصف کردن تجربه مان به موافقت با این، مخالفت با آن، من علیه تو می کنیم. تمرینی است تا هنگامی که با ذهن مفهوم ساز و درک دوگانه گرایانه خود شروع به سخت و بسته شدن می کنیم. دیدگاهی که به ناچار مبارزه و نارضایتی را به همراه می آورد.

ترونکپا رینپوشه از نیکی ذاتی به عنوان "درخشش غیرقابل توقف" نام برد. این بدان معنی است که دیر یا زود - مهم نیست که چقدر لجوج یا تنبل یا نامطمئن باشیم - اعتماد به نیکی ذاتی خود و نیکی ذاتی جهان بر ما طلوع خواهد کرد. به تجربه "دقیقاً همانطور که هست" اطمینان کاملی خواهیم یافت و این اجتناب ناپذیر است.

طنز عجیب این سفر معنوی چنین است که درمی یابیم ما را به سمتی سوق می دهد تا دقیقاً خودمان باشیم، درست همانطور که هستیم. حالت متعالی اشراق چیزی نیست جز معرفت و شناخت کامل خود و دنیای مان، دقیقاً همانگونه که هستیم. به عبارت دیگر، نتیجه نهایی این مسیر به سادگی، انسان بودن است. نهایت فایده ای که ما می توانیم به دیگران برسانیم کمک به آنها است تا تمامیت انسانی خود را تحقق بخشند، دقیقاً همانگونه که هستند.

فصل ۱۴

تجربه هم اکنون حضور^۱

هر وقت بین اینجا و آنجا هستیم، هر وقت یک چیز تمام می شود و منتظریم چیز بعدی شروع شود، هر وقت وسوسه می شویم که حواس خود را پرت کنیم یا به دنبال راه فراری هستیم، می توانیم به خودمان اجازه دهیم گشوده، کنجکاو باشیم، تجربه گر و آسیب پذیر باشیم.

هنگامی که قرار است درمورد تهی بودن^۲ (تهی واری) یا هوشیاری آزاد و فراگیر تدریس کنم و می خواهم به مخاطب کمک کنم تا تجربه مستقیمی را درجا، کسب کند، اغلب از همه می خواهم که همه با من برخاسته و بایستند. همگی همزمان زمان نفس می کشیم و دستان خود را بالای سرمان می آوریم. سپس، همه ما با در باردم اجازه می دهیم که بازوهایمان بیفتد و دستانمان روی ران هایمان قرارگیرد. من این کار را با قریب به ششصد نفر انجام داده ام. این کار می تواند صدای بسیار بلندی ایجاد کند.

این تمرین فرصتی را برای افراد ایجاد می کند تا لحظه ای از گشودگی، و عاری از برجسب زدن ها و نسبت دادن معانی را تجربه کنند. بعد افتادن بازوها با صدای بلند، در حد توان ذهن خود را آرام می کنیم. هرآنچه بعدش پیش بیاید، خوب است. برخی از افراد وقفه و شکاف را در فضای گسترده تجربه می کنند. برخی شروع به صحبت با خود می کنند. برخی از آنها ناراحت یا تحریک پذیر یا خواب آلود می شوند. برخی فکر می کنند، "من این موضوع را نمی گیرم." اما هر اتفاقی بیفتد مشکلی نیست. لازم نیست تجربه خاصی باشد. نکته اصلی تمرین این است که افراد با گشودگی و رویکردی آرام اجازه دهند تا هر چیزی رخ دهد، بدون رد، قضاوت و ارزشگذاری آن رویداد. صدای بلند افتادن بازوها و خوردن کف دست به رانها فرصتی برای ایجاد وقفه و شکاف در روند مفهوم سازی ذهن ایجاد می کند، اما اگر کسی آن شکاف را تجربه نکند، چیزی برای نگرانی وجود ندارد. این تمرین ژرفی است برای اینکه بگذاریم امور همان طور که هستند باشند.

اگر تهی بودن را مطلبی مطلوب برای تزکیه و پرورش می دانید، یا حتی عاشق آن هستید - می توانید همیشه در زندگی روزمره روشهای ارتباط با آن را پیدا کنید. یک روش آسان برای تمرین تهی بودن « مکث کردن » است. هر وقت بخاطر می آورید می توانید این کار را انجام دهید. خیلی ساده است، سرعت خود را کم کرده و ناگهان متوقف شوید. به بیرون نگاه کنید

¹- Nowness

² - Emptiness

و با لحظه فعلی ارتباط برقرار کنید. با این کار جریان مفاهیم و پیچ ذهنی که تجربه شما را تحت تأثیر قرار می دهد، شکسته می شود. این امکان را برای شما فراهم می کند تا با بی کرانگی (لایتناهی بودن) لحظه فعلی ارتباط برقرار کنید؛ آنچه را که چوگیام ترونکپا رینپوشه آن را به طرز ماهرانه ای تجربه هم اکنون حضور "nowness" خوانده است.

وقتی روزهای شلوغ خود را پشت سر می گذاریم و تأخیرهای تحریک آمیز به ما تحمیل می شود، می توانیم با انجام تمرین «مکت» از اوضاع استفاده کنیم. به عنوان مثال؛ در وقت استراحت ناهار خود هستید و باید به اداره پست بروید و برای انجام کار مجبور می شوید در صف طولانی که حرکت نمی کند قرار بگیرید. به جای اینکه فقط در آنجا بایستید یا نشسته باشید، می توانید پیچ پیچ های ذهنی خود را رها کنید، دمی بیاسایید و با لحظه فعلی ارتباط برقرار کنید. آنگاه ممکن است اداره پست و افراد موجود در آن به یک تجربه جذاب تبدیل شوند. درواقع می توانید آنچه مقابل چشمانتان است را ببینید و آنچه را که در معرض شنوایی شما قرار می گیرد را بشنوید. به نظر می رسد که درهای ورودی ادراک پاک شده است. لحظه ای پیش، گیر و گرفتار جوش زدن یا بی حوصلگی ذهن خود بودید و اکنون تجربه شما به چیزی واضح و شگفت آور تبدیل شده است. حال عاری از مفاهیمی مانند "من ضعیف" یا "من برای این وقت ندارم" شده و در عوض سرخوش از حضور در لحظه حال هستید.

شنیده ام که در تبت در گذشته، تنها راهی که زنان می توانستند به اشراق دست یابند از طریق تمرین شکاف (وقفه) در زندگی پر مشغله و شلوغ شان بوده است. آنان چنان متعهد به بیدار شدن و رسیدن به اشراق بودند که یاد گرفتند فرصتهایی که سر راهشان قرار می گرفت را دریافته و قدردان آنها بوده و با آن تمرین کنند. هر لحظه از "فواصل بودن ها"؛ انتظار برای کسی، قدم زدن از جایی به جای دیگر، دوشیدن شیر گاو، هر یک فرصت ارزشمندی می شد. آنها به جای فکر کردن در مورد اتفاقاتی که تازه رخ داده یا برنامه ریزی کردن برای اتفاقاتی که در آینده روی می دهد، از این فضا برای مکت کردن و ایجاد وقفه در ذهن مفهومی و حضور در لحظه حاضر لذت می بردند.

ما در زندگی خودمان شانس های زیادی داریم. هر وقت بین اینجا و آنجا هستیم، هر وقت یک چیز تمام شد و منتظریم بعدی شروع شود، هر وقت وسوسه می شویم که حواس خود را پرت کنیم یا به دنبال یک راه فرار هستیم، می توانیم به خودمان اجازه دهیم؛ گشوده، کنجکاو، شاهد امور و آسیب پذیر باشیم.

مرتبط بودن با لحظه حاضر در زمانهایی که ترمز بریده ایم، ماشین یا تاقان زده، زمانی که تعادل مان بهم خورده، راحت است و می توانیم به سادگی با لحظه فعلی در ارتباط باشیم. این ها مواقعی هستند که در مورد آنچه باید انجام دهید و چگونگی اثرات عملکرد خود مطمئن نیستید. این اغلب وقتی پیش می آید که در تصمیم گیری مهمی مشکل دارید. نمی دانید که آیا این پیشنهاد شغلی را بپذیرید یا نه، یا باید کجا اسباب کشی کنید. یا کدام توصیه ی پزشکی را دنبال کنید. می خواهید به فرد نیازمندی کمک کنید، اما نمی دانید چگونه. مطمئن نیستید که آیا وقت خطر کردن است یا باید برای احتیاط بیشتر صبر کنید. یا شاید فقط یک مسیله جزئی مانند؛ چی باید بپوشید یا چه غذایی را از منوی رستوران سفارش دهید.

در تمام این موارد، دوست دارید به نتیجه قطعی برسید. اما راهی برای رسیدن به هیچ چیز قطعی و تعریف شده ای وجود ندارد. در نتیجه احساس آسیب پذیری می کنید و استقرار خود را از دست می دهید. اما اگر توجه داشته باشید و در این شرایط موجود حضور داشته باشید، می توانید فرصتی یافته تا با خرد و ذکاوت لحظه حال، با کیفیت باز، بی پایان و غیرقابل پیش بینی حضور در لحظه و چگونگی امور، همان طور که همیشه هستند، در ارتباط باشید.

یک بار در جلسه گفتگوی خنچن ترانگو رینپوشه^۱ در عبادتگاه صومعه گامبو ای^۲ شرکت داشتم. هنگامی که او صحبت خود را متوقف کرد، یکی از راهبان زنگ گانگ را نواخت تا پایان تدریس را نشان دهد. اگرچه این کار در گامبو ای مرسوم است، اما ترانگو رینپوشه فکر کرد که نوای گانگ نشانگر آغاز یک جلسه مراقبه است. بنابراین رینپوشه برای یک ساعت و نیم بعد، روی کوسن خود نشسته، کاملاً آرام بود و هر از گاهی وزن خود را جابجا می کرد. ما حاضرین در کلاس درس، دقیقاً مطمئن نبودیم که چه اتفاقی دارد می افتد، بنابراین ما نیز تمام وقت در آنجا نشسته بودیم در پی خبری و ندانستن. آیا او منتظر پایان ما بود یا ما منتظر او بودیم؟ هرکدام از ما باید روش خود را برای حضور در آن شرایط داشته باشیم. همچون؛ آرام گرفتن با عدم استقرار خود یا تمایل به فریاد زدن. اما شاهد راحتی و آسودگی ترانگو رینپوشه بودن در من قردانی ژرفی ایجاد کرد از درک اینکه چگونه می توان با لحظه حال راحت شد، با تهی بودن در زندگی روزمره کنار آمد.

در طریقت ذن، آموزگارا از کوآن^۳ ها استفاده می کنند، کوان ها سؤالات بی پاسخ هستند، حداقل با توجه به ذهن منجمد و تفکر دوتایی ما. شاید از مشهورترین کوآن های ذن این سوال باشد که "صدای کف زدن با یک دست چیست؟" این ممکن است مانند یک تمرین بسیار معنوی به نظر برسد، اما اگر به اوضاع همان طور که هست بپردازیم، عاری از معانی منتسب به آنها و قطعیت غیرممکن آنها، متوجه خواهیم شد که تداوم زندگی با کوان ها برایمان به نمایش گذاشته می شود. برای اغلب ما، چنین مواقعی از ابهامات تجربه منفی است که تمایل به فرار از آن داریم. اما برای رهجویان راه معنا، این کوآنها می توانند وسیله ای باشند برای بیداری و دریافتن پتانسیل کامل قلب و ذهن خود. به جای اینکه بلافاصله سعی کنیم به سؤالات بی پاسخی که زندگی به ما ارائه می دهد پاسخ دهیم، می توانیم آرام گرفتن با این احساس تردید و ابهام را آزمایش کنیم حتی شده فقط برای یک لحظه.

اما حتی اگر زندگی فرصت استقرار یافتن و آسیب پذیری را در اختیار ما نمی گذار، هنوز می توانیم روش های ارتباط با تهی بودن روزمره را پیدا کنیم، ارتباط با همین لحظه کنونی. تمرین بخصوصی که دوست دارم آن را گرفتن عکس ذهنی بنامم. می توانید با بستن چشمان خود شروع کنید؛ سپس سر خود را به جهات متفاوت بچرخانید؛ بالا، پایین، پهلو. ایده این است که دقیقاً مطمئن نیستید هنگام باز کردن چشمانتان چه خواهید دید. سپس ناگهان چشمان خود را باز کنید و ببینید چه چیزی در جلوی شماست. تقریباً بلافاصله بعد باز کردن چشم به برجسب زدن چیزها باز خواهید گشت، اما سعی کنید

¹- Khenchen Thrangu Rinpoche

²- Gampo Abbey

³-koans

آن لحظه قبل از وقوع برچسب زدن را مشاهده کنید. به آرامی و گشودگی سعی کنید یک عکس فوری ذهنی از آن لحظه بگیرید، که خالی از معانی انتسابی است.

می توانید این کار را در طول روز انجام دهید، هر کجا که هستید. لزوماً نیاز نیست حتماً اول چشم خود را ببندید، اما بستن چشم می تواند به شما در انجام تمرین کمک کند. اگر عکاس هستید یا هنر دیگری دارید، ممکن است این نوع فعالیت برایتان خیلی طبیعی باشد، اما سعی کنید آن را به تمرین تھی بودن تطبیق دهید، راهی برای ارتباط با حضور در لحظه حال. همچنین می توانید این تمرین را با دیگر درک ها انجام دهید. به عنوان مثال، می توانید به طور ناگهانی از صداهایی که می شنوید آگاه شوید و سعی کنید قبل از شناسایی آنها، آن لحظه را مشاهده کنید و تصمیم بگیرید که آیا آنها را دوست دارید یا نه.

تمرین عکس فوری، به ما بینشی نسبت به ذهن مراقبه گر می دهد که تجربه دیدن چیزها همان طور که هستند را دارد. چنین فردی مداوم درحیرت است. متعجب می شوید که چیز ها به شکلی که فکر می کردید نیستند. یا امور آن طور که فکر می کردید نیستند. این برداشت تازه و غیر متعارف از «هنرمند - مراقبه گر» است. ترونکپا رینپوشه، که تمرین عکس فوری را به ما یاد داد، خود با اشتیاق درگیر هنر شد. عکس های او بسیار جالب هستند. در یکی از عکسها او در یک طرف دو حرف آخر علامت پمپ بنزین را نشان می دهد، سپس یک فضای بزرگ وجود دارد، و در گوشه مقابل عکس، دو حرف اول از یک نشان دیگر است. همه در کنار هم، مثل این لحظه زیبا و بی انتها جمع می شوند.

تمام این تمرینهای تھی بون روزمره در مورد مرتبط شدن با طراوت حضور در لحظه است. برای کودکان خردسال، این طراوت بسیار بیشتر در دسترس است. اما برای بزرگسالان نیز موجود است. بعضی اوقات، آن طراوت به سمت ما رانده می شود؛ در هنگام یک شوک ناگهانی. در سایر موارد لازم است آن را عمداً پرورش دهیم. اما به هر ترتیبی که به آن می رسیم، ایده ارزش دادن به این لحظات به عنوان چشم اندازی از حقیقت بزرگتر که در پشت برچسب گذاری های عادی ما نهفته است، می باشد. اگر به دنبال استفاده و بهره بردن از این فرصت ها باشیم، سیستم عصبی ما ظرفیت خود را برای در بر گرفتن عدم قطعیت، ابهام و ناامنی افزایش می دهد. اگر ما همچنان جسارت خارج شدن از منطقه راحتی خود را داشته و تحمل خود را نسبت به چنین احساساتی افزایش دهیم، زندگی ما تغییر خواهد کرد. به جای اینکه احساس کنیم مجبوریم خود را زره پوش کنیم تا از خودمان در طول زندگی روزمره دفاع کنیم، بیشتر به نظر خواهد رسید که در حال تماشای یک فیلم هستیم. یکی از نتایج عالی این گونه تمرین ها این است که؛ احساس می کنیم چیزی برای از دست دادن نداریم.