

چگونه مراقبه کنیم

یک راهنمای عملی برای دوست شدن با ذهن مان

نویسنده

پما چود.ین

مترجم

علی سخاوتی

سرشناسه	: چودرون، پما، ۱۹۳۶ - م. Chödrön, Pema
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه مراقبه کنیم : یک راهنمای عملی برای دوست شدن با ذهنمان / نویسنده پما چودرون : مترجم علی سخاوتی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات اورنگ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۸۶۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
ادداشت	: عنوان اصلی: How to meditate : a practical guide to making friends with your mind , 2013.
عنوان دیگر	: یک راهنمای عملی برای دوست شدن با ذهنمان.
رِصوع	: مدی تیشن - بودیسم Meditation -- Buddhism
شناسه افزودن	: سخاوتی، علی، ۱۳۵۳-، مترجم
رده بندی دنگره	: ۵۶۱۲BQ
رده بندی	: ۲۹۴/۳۴۴۳۵
شماره کتابشناسی	: ۶۱۷۳۹۳۸



انتشارات اورنگ

نام کتاب: چگونه مراقبه کنیم (یک راهنمای عملی برای دوست شدن با ذهنمان)

نویسنده: پما چودرون

ترجمه: علی سخاوتی

طراح جلد: سونیا بیگی

چاپ و صحافی: فطروس

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۸۶۲-۳

تعداد: ۵۰۰ جلد

بهاء: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۹۴۸۵۷۱۹۰

Email: nashreorang@gmail.com

فهرست مطالب

مقدمه	۹
-------	---

بخش اول: تکنیک مدیتیشن

۱. آمادگی برای تمرین و آماده شدن	۲۵
۲. تثبیت ذهن	۳۱
۳. نقاط شش گانه حالت بدن	۳۷
۴. نفس	۴۵
۵. نگرش	۴۹
۶. مهربانی بی قید و شرط	۵۵
۷. شما معلم مدیتیشن خود هستید	۶۱

بخش دوم: کار با افکار

۸. ذهن بی قرار	۶۷
۹. سه سطح افکار پریشان	۶۹
۱۰. افکار به عنوان موضوع مدیتیشن	۷۵
۱۱. همه دارماها را به عنوان رویا در نظر بگیرید	۷۹

بخش سوم: کار با هیجان‌ها

۱۲. صمیمی شدن با هیجان‌های مان ۸۵
۱۳. فضای میان هیجان‌ها ۹۱
۱۴. هیجان به عنوان موضوع مدیتیشن ۹۳
۱۵. دست به کار شویم ۹۷
۱۶. تجربه را نگه دار ۱۰۳
۱۷. نفس کشیدن با هیجان ۱۰۷
۱۸. احساس راه کن و احساس را پیدا کن ۱۱۱

بخش چهارم: کار با دریافت‌های حسی

۱۹. دریافت‌های حسی ۱۱۹
۲۰. به هم پیوستگی همه دریافت‌ها ۱۳۵

بخش پنجم: گشودن راه برای در بر گرفتن همه چیز

۲۱. سبکی هستی ۱۵۵
۲۲. باورها ۱۵۹
۲۳. آسودگی با بی‌ثباتی ۱۶۳
۲۴. حلقه‌ای از شاگردان تشکیل دهید ۱۶۷
۲۵. کنار گذاشتن تقلا کردن ۱۷۱
۲۶. لذت‌های هفتگانه ۱۷۷
۲۷. یک حس شگفتی پرورش دهید ۱۶۹
۲۸. راه بودیساتوا ۱۷۳

نصایم به زندگی از دل و جان

در سرتلاشی برای بنا کردن یک جامعه روشنگر، اصل در لحظه بودن، بسیار همیان دارد. شاید فکر کنید که بهترین رویکرد برای کمک به جامعه چیست. چه می‌توانید بفهمید که کاری که می‌کنید اصیل و خوب است. تنها جواب، بودن در حال است. راه قرار یافتن و نگه داشتن ذهن در حال، از تمرین مدیتیشن می‌گذرد. در مدیتیشن، شما یک رویکرد بی‌طرفانه برمی‌گزینید. شما به چیزها اجازه می‌دهید همان‌گونه که هستند باشند و با این کار، خود، رزون می‌آموزید.

— رگیام ترونکپا رینپوچه

ذهن، بسیار ناآرام است. تجربه انسانی، پر از پیش‌بینی‌ها، شده‌ها و تضادها، لذت‌ها و غصه‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌ها است. در مرصه پهن‌اور وجودمان، ما قادر به گریز از هیچ‌یک از این تجربه‌ها نیستیم. این بخشی از چیزی است که به زندگی عظمت می‌دهد و هم‌چنین دلیل آن‌که ذهنمان، ما را به چنان سفر دیوانه‌واری می‌کشاند. اگر بتوانیم از طریق مدیتیشن به خود بیاموزیم که در برابر امواج خروشان تجربیاتمان، بازتر و پذیرنده‌تر باشیم، اگر بتوانیم سختی‌های زندگی و پرش‌های ذهنمان را در آغوش بگیریم، ما می‌توانیم در میانه هر آن‌چه

که زندگی پیش روی مان میگذارد، آرام و قرار بیشتری داشته باشیم. راه‌های مختلفی برای کار کردن با ذهن وجود دارد. یکی از مؤثرترین این راه‌ها، ابزار به مراقبه نشستن است. به مراقبه نشستن، ما را به تک تک لحظات زندگی مان می‌گشاید. هر لحظه، کاملاً منحصر بفرد و ناشناخته است.

دنیای ذهنی ما، قابل درک و پیش‌بینی به نظر می‌رسد. ما باور داریم که فکر کردن و برنامه‌ریزی برای همه وقایع و وظایف زندگی مان، امنیت و ثبات برای ما فراهم خواهد کرد. ولی هم‌اکنون یک خیال‌پردازی است و این لحظه خاص، فارغ از مفهومی که آن را پوشانده، کاملاً منحصر بفرد است. مطلقاً، شناخته‌نشده است. ما هرگز این لحظه را قبلاً تجربه نکرده‌ایم و لحظه بعدی با این لحظه‌ای که در آنیم، یکسان نخواهد بود. مدیریتش به ما می‌آموزد که چگونه، به‌صورت مستقیم با زندگی رابطه برقرار کنیم، به‌گونه‌ای که بتوانیم لحظه حال را، از پدیده مفهوم، به‌طور واقعی تجربه کنیم.

اگر به دارما به عبارت دیگر، آموزه‌های بودا، حقیقت آنچه که هست - بنگریم، می‌بینیم که هدف از تمرین مدیریتش، از بین بردن رنج است. شاید به این دلیل است که بسیاری از افراد به مدیریتش جذب می‌شوند، چون آدم‌ها معمولاً به مراقبه نمی‌نشینند، مگر این‌که چیزی اذیتشان کرده باشد. ولی هدف از آموزه‌های بودایی فقط از بین بردن رنج‌های رنج نیست، آن‌ها در واقع به از بین بردن علت یا ریشه رنج می‌پردازند. بودا گفت "من تنها یک چیز می‌آموزم: رنج و پایان دادن به رنج."

در این کتاب من می‌خواهم تاکید کنم که ریشه رنج ذهن است - ذهن ما. و هم‌چنین ریشه شادی نیز ذهن ماست. عالم فرزانه، شانتیدوا، در بودیکاریاواتارا، در صحبت از موضوع رنج، استعاره معروفی از این‌که ما چگونه تلاش می‌کنیم رنج را از بین ببریم ارائه می‌دهد. او می‌گوید که اگر بر روی زمین راه بروید و پاهای شما ناراحت شوند، شاید بخواهید

که زمین را با چرم بپوشانید تا دیگر هرگز از درد پا رنج نکشید. ولی آن مقدار از چرم را از کجا می‌توان یافت؟ در عوض، به سادگی می‌توانید مقدار کمی چرم به دور پاهای خود ببیچید و بعد مثل این می‌ماند که کل زمین با چرم پوشیده شده است و شما برای همیشه محافظت شده‌اید.

به عبارت دیگر شما می‌توانید با پرداختن به عوامل بیرونی، بی‌وقفه بر آن از بین بردن رنج خود تلاش کنید و این کاری است که معمولاً همه انجام می‌دهیم. این رویکرد رایج است. ما تلاش می‌کنیم که صرفاً مشکلات بیرونی را دوباره و دوباره و دوباره حل کنیم. ولی بودا چیزی انقلابی گفت که بیشتر ما واقعاً قبول نمی‌کنیم: اگر با ذهن‌ت کار کنی، همه رنج‌های را که بی‌نظر می‌رسد از بیرون می‌آید از بین خواهی برد. وقتی چیزی ناراحت می‌کند، فردی اذیت می‌کند، یک وضعیت ناخوشایند می‌کند، یا درد جسمانی برایت شکل ایجاد می‌کند، تو باید با ذهن‌ت کار کنی و این، از طریق مدیریت صورت می‌گیرد. کار کردن با ذهن‌مان تنها راهی است که از طریق آن به احساس سادی و رضایت از دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم خواهیم رسید.

نکته مهمی درباره واژه رنج وجود دارد. زمانی که بودا گفت تنها چیزی که من می‌آموزم رنج و پایان دادن به رنج است او از واژه دوکا^۱ برای رنج استفاده کرد. دوکا با درد تفاوت دارد. دوکا مانند لذت، بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی بشری است. درد و لذت جانشین را به یکدیگر می‌دهند و هر دو، عناصری اجتناب‌ناپذیر از وجود هر کسی هستند که جسم و ذهن دارد و به این دنیا پا گذاشته است.

بودا نگفت که من فقط یک چیز می‌آموزم: درد و پایان دادن به درد. او گفت که درد وجود دارد - شما باید این واقعیت را که درد در زندگی شما وجود دارد بپذیرید، با آن کنار بیایید و با آن رشد کنید و به بلوغ برسید.