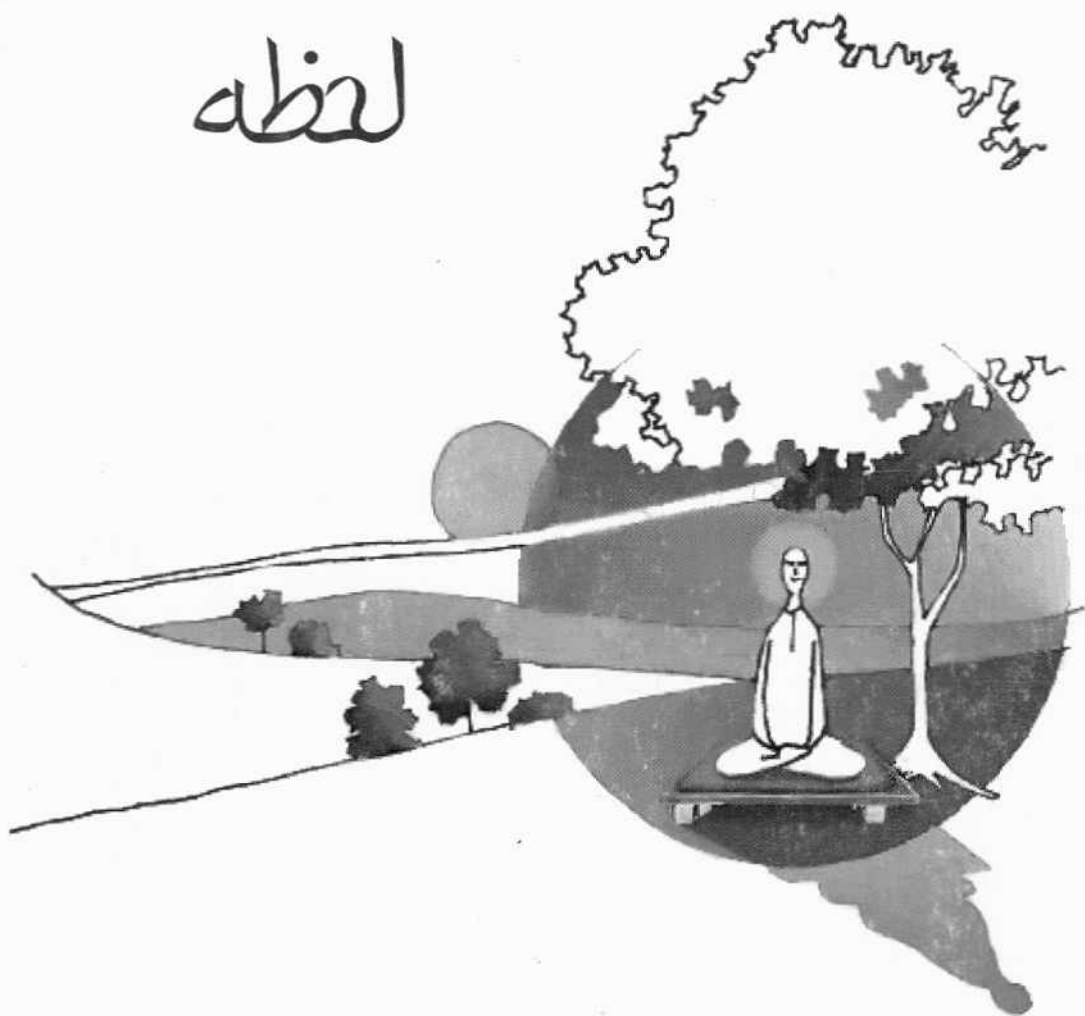


آرمش در اعماق لحظه

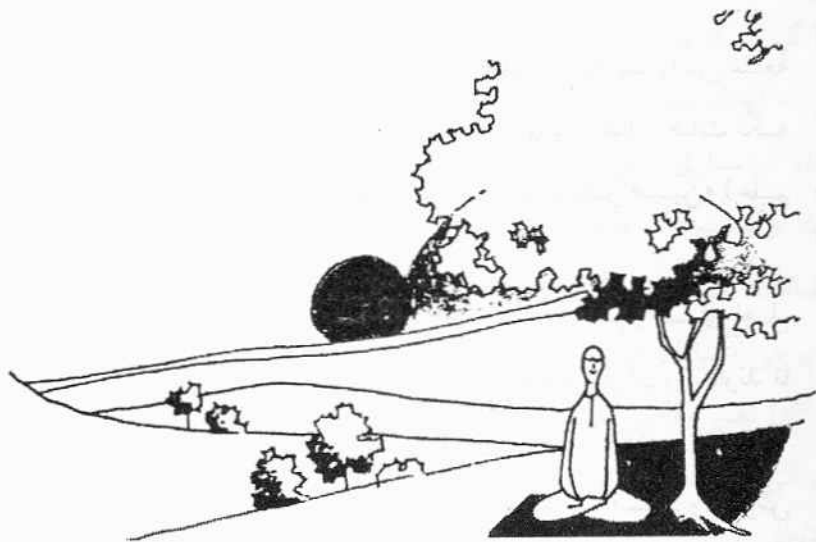


تعلیمی ساده و موثر، پیرامون "ویپاسانا" مدیتیشن اصیل بودیسم

نویسنده: ژوزف گلدستین

ترجمه و تالیف: سید پردیا سلطانی عربشاهی، حامد مدنی

آرامش در اعماق لحظه



تشکرات:

چاپ این کتاب را مدیون دوستانی هستم که به گونه های مختلف یاریم کردند. حامد مدنی که هزینه چاپ را بر عهده گرفت و در ترجمه و تایپ متن نقشی کلیدی داشت و اگر نقیصی هست، بر من است. حامد، استادیست که در جامعه مبدل شاگرد، به هدایت من پرداخت. از او ممنونم. همچنین وحید مدنی و احسان بنازاده که یک لحظه دوستی با آنها را به دنیا نمیدهم. بدون آنها، شاید راه زندگی من چنین نبود. از دوست عزیزم آقای نمازی و مؤسسه فراروان به دلیل راهنماییهایشان متشکرم.... و از همه اساتیدی که سهمی در هدایت من داشتند: مهدی اوحدی آغازگر راه من، رام الله که نمودارم او را چه بنامم، دکتر رضا جمالیان عزیز، خسرو شریفپور، مرحوم پرویز فروردین، خانم گلزار داداشی، استاد حمید رضا ف... و همه کسانی که حتی انتظار تشکر هم ندارند.

سلطانی عربشاهی، بردیا، ۱۳۵۲ - گردآورنده و مترجم.

آرامش در اعماق لحظه / ترجمه و تالیف بردیا سلطانی عربشاهی، حامد مدنی - تهران: بردیا سلطانی عربشاهی، ۱۳۸۱. ۱۶۷ ص: مصور.

ISBN ۹۶۴-۰۶-۲۳۰۲-۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Setting back into the عنوان به انگلیسی: Moment.

این کتاب ترجمه و تالیفی از آثار ژوزف گلدستین و عمدتاً کتاب "The experience of Insight" است.

۱. مدیتیشن -- بودا و بودیسم. ۲. آرامش و آسایش. الف گلدستین، جوزف، ۱۹۴۴ - Goldstein, Joseph ب. مدنی، حامد، ۱۳۶۱ - گردآورنده و مترجم، ج. عنوان.

۲۹۴/۳۴۴۳

BQ/۵۶۱۲/س۸۴

۱۳۸۱

م۸۱-۳۹۰۷۴

کتابخانه ملی ایران

عنوان: آرامش در اعماق لحظه

نویسنده: ژوزف گلدستین

گردآورنده و مترجم: بردیا سلطانی عربشاهی و حامد مدنی

چاپ: اول

تیراژ: ۳۰۰۰

ناشر: سید بردیا سلطانی عربشاهی

چاپخانه: ماه منظر

«...فبشّر عبادالذین یستمعون القول...»

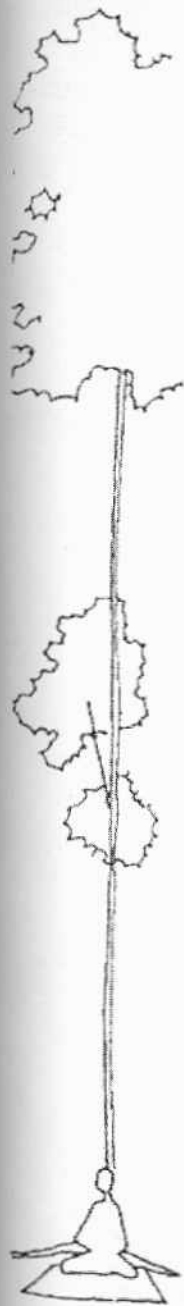
(پس بشارت ده آنان را که سخنان مختلف را میشنوند و بهترینشان را تبعیت میکنند.)

واقعا کدام دین یا مکتبی چنین آزادانه اجازه میدهد تا پیروانش سعه اندیشه داشته باشند و خود را همواره هشیار و عالم بر اوضاع حیات نگه دارند. کدام پیغمبر سخنی را مشابه «اطلب العلم ولو فین» (علم بیاموزید حتی اگر در چین باشد) دارد.

اگرچه مکاتب و ادیان زیادند ولی هیچیک پایه های محکم رفتاری اهل بیت و نظام حکومتی علی(ع) و قدرت سحرآمیز منطقی قرآن را ندارند تا جرأت کنند چنین اجازه تحقیق و تفحصی به پیروانشان بدهند.

در اغلب مکاتب و ادیان، پیرو، لازم است که متعهد به استاد و پیرش باشد ولی در اسلام، تسلیم فقط در برابر خالق و پیامبرانی معنا دارد که پیام خالق را میگویند.

اگرچه امروز کسانی هستند که رهبری میکنند، پرواز میکنند، بر آب راه میروند، بر سرشان باران نمیبارد و معجزات دیگر..... ولی کدامیک هستند که چونان علی(ع) به روز شهادت، زمانیکه مرغان و حیوانات اهلی و گیاهان منزلش ندا سر میدهند و آشفتهگی میکنند که «یا علی! جهان در فقدان تو چه میکند؟ بایست و به قتلگهت نرو و جهان را یتیم نکن!» و آنگاه علی(ع) به مسجد میرود و پیش از نماز بر بالین ابن ملجم مرادی - قاتلش - میرود و به او میفرماید که بلند شو. مبدا نمازت قضا شود. جز او کیست که توان سر دادن نوای: «فزت و رب الکعبه» را داشته باشد؟



بدانید که بودا بزرگ بود و لائوتسه و موسی(ع) و عیسی(ع) و دیگران، اما علی(ع)، سرور مردان جهان، چنان زیست که گویی آفتاب سلوک هموست و دیگران، ستاره های شبهای تار بودند و اکنون در مقابل نور علی(ع) خاموشند.

علی(ع) را به یاد داشته باشید و با نام خدا و به یاد او علم و پیاسانا و علوم دیگر را فرا بگیرید که به حق، رسول الله فرموده: «انا مدینه العلم و علی بابها». پس هر عملی که انجام میدهیم و هر علمی که می آموزیم، چه علم پزشکی و مهندسی و چه علم آرامسازی ذهن با «ویپاسانا» و چه تعالیم دیگر، فراموش نکنیم که در خدمت او باشیم و از دروازه حب علی به علوم وارد شده و به شهر علم برسیم.

«ویپاسانا»، علم آرام سازی ذهن

شاید برخی آشنایان «ویپاسانا»، چندان از لغات «علم» و «ذهن» خوششان نیاید چون آنان تعبیر خاصی از «خود» و «ذهن» دارند و برای ویپاسانا، ارزش خاصی قائلند. آنرا نه یک روش مدیتیشن بلکه «موهبت» میبینند. بنابراین تمایلی به توصیفهای عمومی ندارند و البته برای شخصی که به جد، تصمیم به تمرین میگیرد، چنین باوری منطقی به نظر میرسد.

حتی در پاسخ Email من به استاد «داریوش نوظهور» که استاد «ویپاسانا» در هند هستند و گاه به ایران سفر میکنند و دوره هایی را به صورت کاملاً رایگان برای خواهندگان برقرار میکنند تا آنان را با مفاهیم کلی و تکنیک مدیتیشن «ویپاسانا» آشنا کنند، چندان توافقی بر سر اینکه ویپاسانا، تکنیکی در رابطه با «تراواده بودیسم» میباشد، ندیدم. اشاره ایشان به قانونی واحد بود که بر جهان حاکم است، معروف است به قانون خلوص (Law of Purification). (این مفهوم بسیار مشابه مفاهیم موجود در اشعار مرحوم سهراب سپهریست. خصوصاً شعر «صدای پای آب»)

اگر چه من نه بودیست تراوده هستم و نه تعصبی بر ضد بودیسم دارم اما از نظر من، «ویپاسانا» تمرینی است سازگار با روح فعلی جامعه و در کنار ادیان دیگر، میتواند به شکلی کاملاً صلح آمیز زندگی کند. در یادگیری تکنیک «ویپاسانا»، ملزم نیستید که به فلسفه ای خاص پایبند باشید بلکه تنها، تجربه حقیقت مهم است نه کلامی که هیچگاه نمیتواند حقیقت را وصف نماید. ضمن اینکه مطابق فلسفه توحیدی اسلام و قانون وحدت ناظم در فلسفه اسلامی، تعابیر دکتر نو ظهور را معتبر تر از تعالیم فعلی بودیسم می دانم.

اگر چه خود استاد «گویانکا»-پرچمدار فعلی ویپاسانا- در برخی سؤال و جوابها، قوانین خاص اجتماعی و رفتاری را سفارش میکنند، مثل نکشتن موجودات، دزدی نکردن و ... اما بیشتر چنین بر میآید که ایشان در صورت طرح سؤال از سوی شاگردان، چنین پاسخی را داده اند نه اینکه مقصودشان طرح شروط لازم برای تمرین «ویپاسانا» باشد.

به هر حال ویپاسانا چنین تمرین میشود:

ابتدا دوره های تمرینی ۲۴ ساعته و به تناوبهای حداقل ۱۰ روز برای متقاضیان گذاشته میشود که جدول زمانبندی و اعمال روزانه آن تقریباً در سراسر جهان یکسان است. اعمالی چون مراقبه، سخن با استاد، خواب، خوردن غذای مختصر گیاهی و.... و پس از آن دوره نیز متقاضی، تمرین مدیتیشن به مدت معمول (و قابل تغییر) ۲۰ دقیقه، دو بار در روز را خودش ادامه میدهد و خود تمرین در واقع چیزی نیست جز «آگاهی» از همه رخدادهای ذهن و بدن که در کتاب به تفصیل آمده.

البته به جز آقای گویانکا، افراد دیگری نیز در جهان به تعلیم و تدریس «ویپاسانا» مشغولند. برخی از آنان در ابتدای دوره های خود، کتابهایی را در اختیار شاگردان

خود قرار میدهند تا آنان را آماده دوره کند. یا حتی در برخی از دوره ها افراد میتوانند در طول دوره، «کتاب» نیز مطالعه کنند.

دست بر قضا چنین کتابی به دستم رسید. و متوجه شدم صرف نظر از اینکه به کلاس «ویپاسانا» بروم یا خیر، این کتاب میتواند ۲۴ ساعت شبانه روز مرا تبدیل به مدی تیشن و مراقبه نماید. کاری که فکر میکردم محال است. گاه قصد میکردم روزی دو بار و هر بار تنها ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنم ولی هر بار تبلی و شک بر من غلبه میکرد. تا روزی که این کتاب را که اکنون در دست شماست، خواندم. حالا مطمئنم که در هر نفس امکان مدیتیشن دارم.... اگرچه گاهی نیز به روی زمین میشینم و چون انعطاف بدنم کم است و نمیتوانم "لوتوس" بنشینم، تشکی به صورت زیرانداز می اندازم و بعد بالشی روی آن. و روی بالش، به حالت ساده

سیدهاسانا مینشینم:

و مدتی را به «آگاه بودن» میگذرانم. تکنیکی بسیار مشابه «شیکانتازا» در مکتب «سوتو ذن» ولی با چشمان بسته و حتی بدون مودراهای اجباری. (یعنی بدون وضعیتهای خاص دست شبیه آنچه در شکل میبینید. شخصاً این وضعیت را انتخاب کردم ولی شما هر وضعی را که میپسندید یا استادتان میگوید برگزینید).



Siddhasana

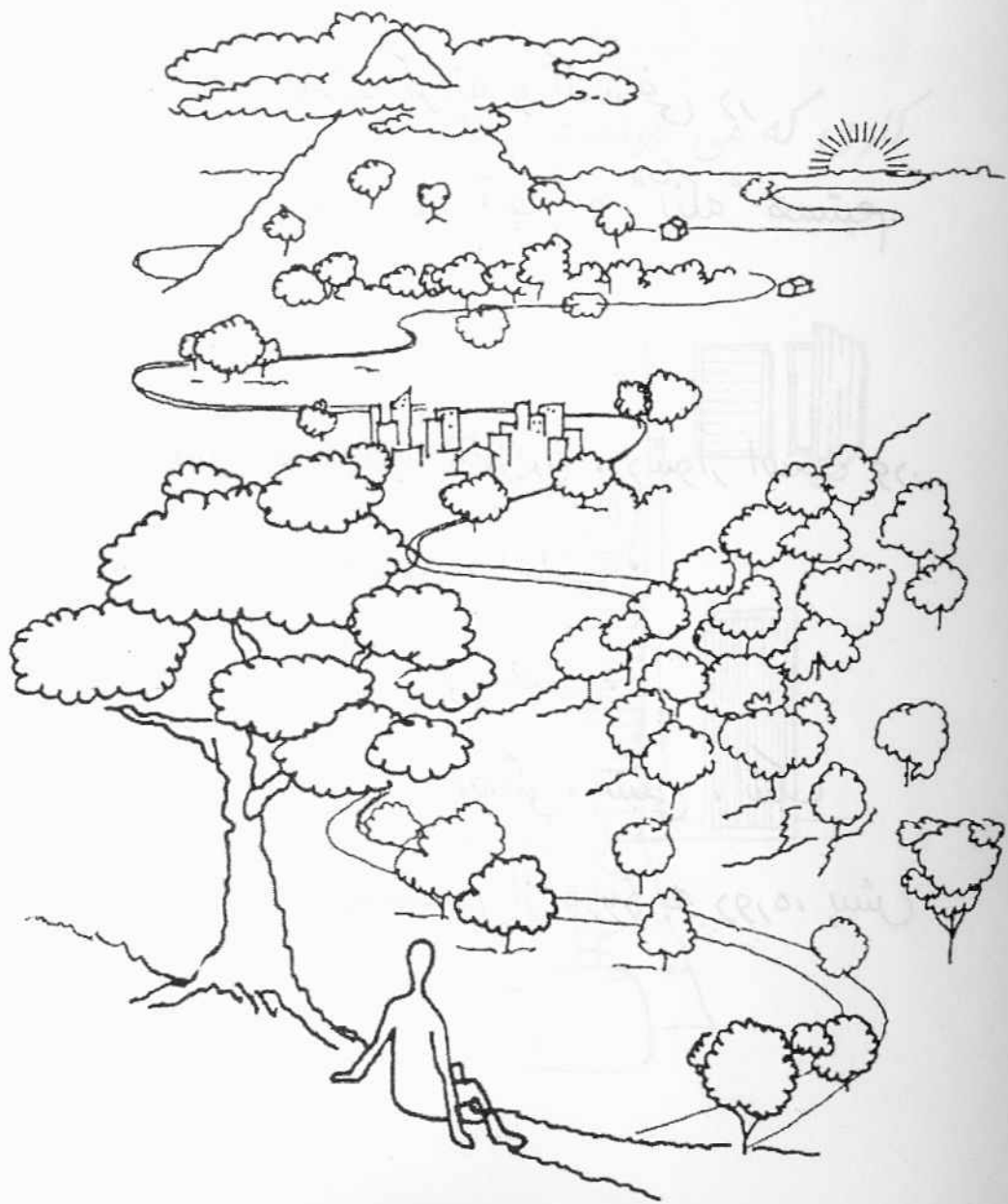
در انتها اگر باز هم سؤالی داشتید، میتوانید به آدرسهای زیر email بزنید و در حد توان در خدمتان خواهیم بود:

Awaken_indra@yahoo.com

Bardia@post.com

نکته :

این کتاب را نه یکباره، بلکه تدریجاً و به دفعات بخوانید تا به راستی اثر کند.



سفر



امید....

امید به اینکه این کتاب، تلاش بی وقفه
ای را باعث شود و نقطه اعتمادی باشد
برای همه جویندگان راه.

تعلیم و تصفیہ ذہن

کاری کہ می فوایم انجام دہیم سارہ نیست.



ہمہ ما سفری را آغاز کردہ ایم.

سفری جستجو گرانہ و اکتشافی در
شناخت "آنپہ" و "آنکہ" ہستیم.

برداشتن قدمہای آغازین ، دشوار است و در

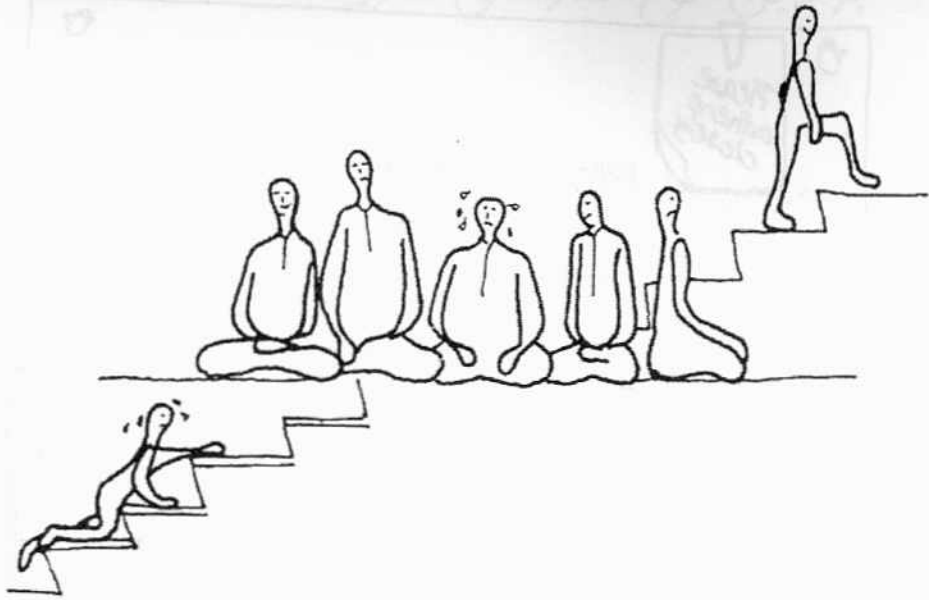
ایام ابتدای تمرین ، اغلب :

بی قراری یا بی فوایی،

نوعی بی حوصلگی، تنبلی ، شک

و شاید اصلاً "پشیمانی از ورود بہ دورہ، پیش

میآید.



قدم اول برای همه مشکل است.
 قرار ما برای یک جستجوی روحانی،
 تعهدی بسیار نادر و ذیقیمت است.
 بنابراین، در برابر سختی شروع، آرام باشید و در
 عین حال با پشتکار.



هیچ شخص دیگری نمی تواند
 اینکار را برای ما انجام دهد. هر
 کدام از ما، خود، باید آنرا انجام
 دهیم:

«آگاه باشید، لفظ به لفظ!»

توجهی تام به هر فردی.»

هیچ رازی در این نیست، بسیار

ساده، واضح و مستقیم است

ولی ... عمل نیاز دارد.

«مدی تیشن» همین است.

برترین نوع شادمانی، "ویپاسانا" است.

شادی روشن شدگی

دیدن چگونگیها، پیمایشی است به غایت شاد:
زمانی که یک مبتدی، قدر لحظه های
تازه و نو را می شناسد.

پس شادی حاصل از نعمت وجود که از ذهن
یک مبتدی برون تراویده، عظیم است.

برون تراویده از ذهنی بی قید و شرط. ذهنی با
درک مستقیم. (نه درکی ناشی از تفکر پیرامون
هر چیز.)

Please adhere closely.

DAILY TIME SCHEDULE

4.00am. - WALKING

5.00am. - SITTING

6.00am. - BREAKFAST

7.00am - | | | | | | | |

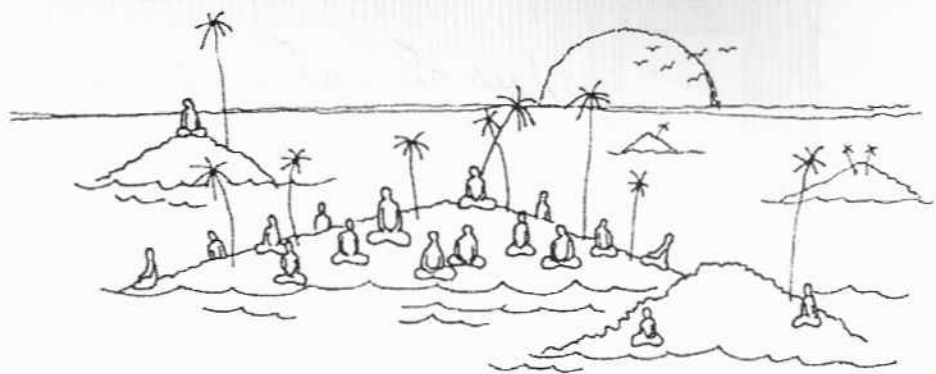
| | | | | - || | | | | | |

| | | | | - | | | | | | | |

| | | | | - | | | | | | | |

| | | | | - | | | | | | |

از فرصتهای دوره های تمرین،
به بهترین شکل استفاده بپزید.
وقت را هدر ندهید و نپندارید که
به قدر کفایت تلاش کرده اید.



تمرین و فهم "زمنه" (حقیقت)، بسیار نادر و ارزشمند است.
تعداد کمی در جهان صاحب چنین فرصتی هستند.



اغلب مردم دور خود می‌گردند،

ناآگاهی و هوس، هدایتگرشان.

بی اطلاع از این احتمال که می‌توانند از چرخه سانسار

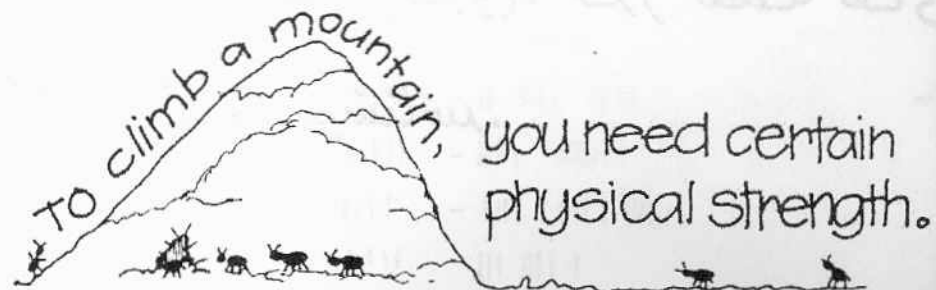
(تولد و مرگ) خلاصی یابند.

این چرخه : طمع و نفرت

ممکن است اولین روزهای هر دوره از تمرین ، به
دلیل توسعه نیافتگی تمرکز، مشکل به نظر برسد.



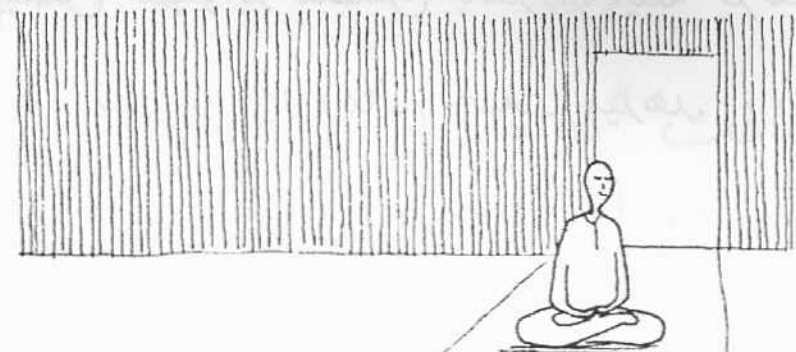
برای صعود از یک کوه ، به میزان معینی نیرو نیاز دارید.



پنانه در ابتدا، قدرتمند نباشید ، احساس خستگی و
ناراحتی فواید کرد.

ولی هر چه قدرت بدن بیشتر میشود ، صعود، سهل
تر میگردد.

در مدی تیشن هم چنین است. هر چه تمرکز توسعه
مییابد ، سختی آرمش در عمق لحظه کاهش می یابد.



THE
DEVELOPING OF INSIGHT
MEANS
EXPERIENCING THE FLOW
OF IMPERMANENCE
WITHIN OURSELVES
SO THAT WE BEGIN
TO LET GO,
NOT GRASPING
SO DESPERATELY AT
MIND~BODY PHENOMENA.

چرخه بی پایان ارضاء هوسهای حسی ، ذهن را
در اغتشاش و گویی نگه میدارد.
زمانی که یاد میگیریم "رها کنیم" ، ذهن سبکبارتر
میشود.

پس از آن دیگر : مزاحمتی نیست....تنشی
نیست و ما آغاز میکنیم به رها سازی خود، از
انبار قید و شرط های اسارت های حسی.



توسعه روشن بینی یعنی : تجربه جریان فنا در
درون خودمان. بنابراین شروع میکنیم به رها
کردن.

تا چنین نا امیدانه به این پدیده ذهن-بدن،
چنگ نیاندازیم.

نتیجه کاری که انجام می‌دهیم ،
شناخت "فویشتن" است و این
بهترین کردار ممکن است.

ریشه کنی ذهنیت حرص ،

تفرت و وهم.

البته

هیچکس نمیتواند مطمئن باشد از اینکه فرصت
دوباره تمرین چه زمانی دست می‌دهد.

شرایط بسیار ویژه ای در این محیط ، برای ما
پیش آمده.

محیط بی نظیر است برای کشف خودمان. فهم
اینکه چه کسی هستیم.

"فرصت را از دست ندهید."

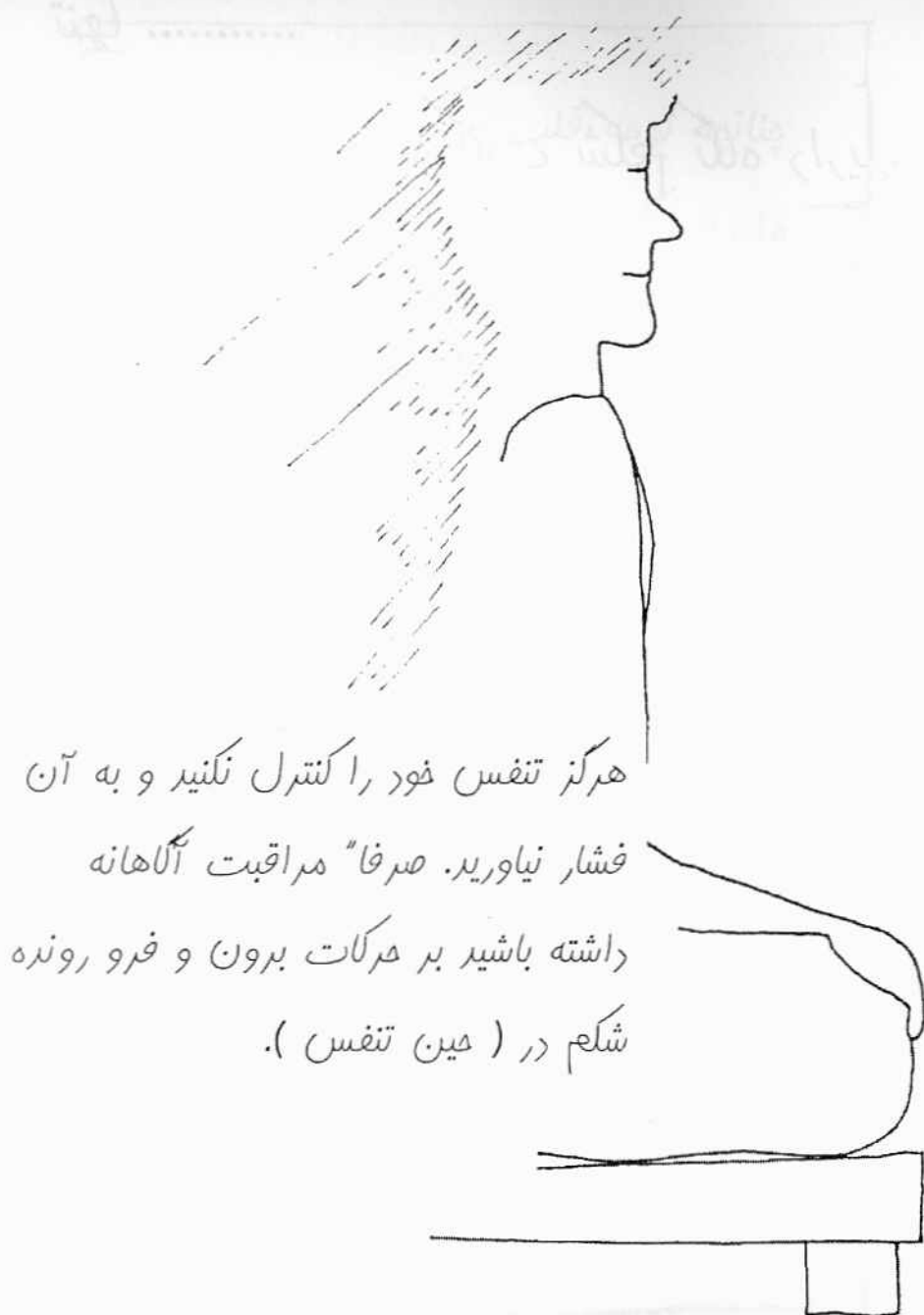
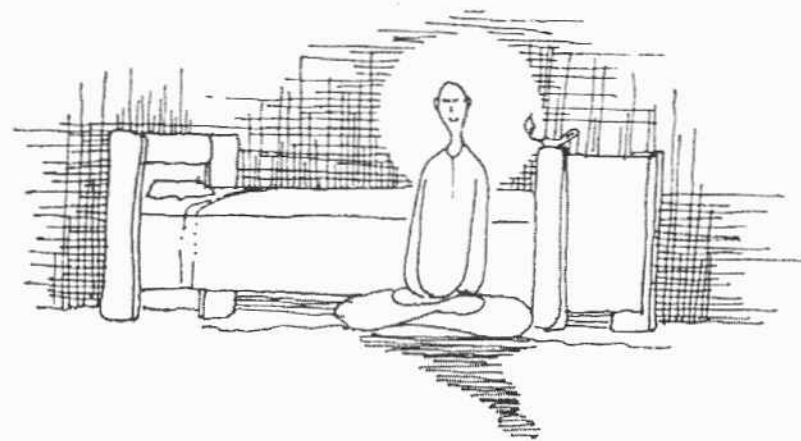
مشکل است و کمیاب

و معصومیتی عظیم می طلبد.

و معصومیت یعنی :

"توسعه کیفیتهای ذهنی موثّر "وحدت" و

"بیداری" در هر لحظه.



هرگز تنفس خود را کنترل نکنید و به آن

فشار نیاورید. صرفاً "مراقبت آگاهانه

داشته باشید بر حرکات برون و فرو رونده

شکم در (عین تنفس).

تنها

توجه خود را بر حرکات شکم نگاه دارید.
تصور نکنید،

چیزی را در ذهنتان جلوه گر نسازید، بلکه
فقط تجربه ایست از "حس حرکت".

the sensation of the
MOVEMENT



چنانچه توجه قلبی پراکنده شد یا
منصرف گردید، به آرامی آنها به
جای اولیه اش بازگردانید.

وقتی

اگر هیچ کاری در طول ساعات
تمرین، به جز بازگرداندن توجه
قلبیتان، انجام ندادید، و باز
دوباره توجهتان، منصرف شد، و شما
باز آنها بازگردانیدید، وقتتان بسیار
خوب و مثمر تر گذشته است.

~ ST. FRANCIS DE SALES

صعود و نزول (حرکات شکممان) ممکن است :

گاه طولانی

گاه کوتاه

گاه واضح

گاه نا واضح

گاه عمیق

گاه سطحی باشد.

در هر حال موم نیست ،

به خاطر داشته باشید، "تمرین تنفس" نمیکنید، بلکه

تمرینی آغازین، در مسیر "آگاهانه زیستن" است.

موم این است که از هر آنچه که انجام میدهید، آگاهی کاملی داشته باشید.

از زمان بیداری صبحگاهی گرفته تا زمان رفتن به خواب.

فقط هنگام بیداری ، آگاه

باشید از صعود و نزول شکم در

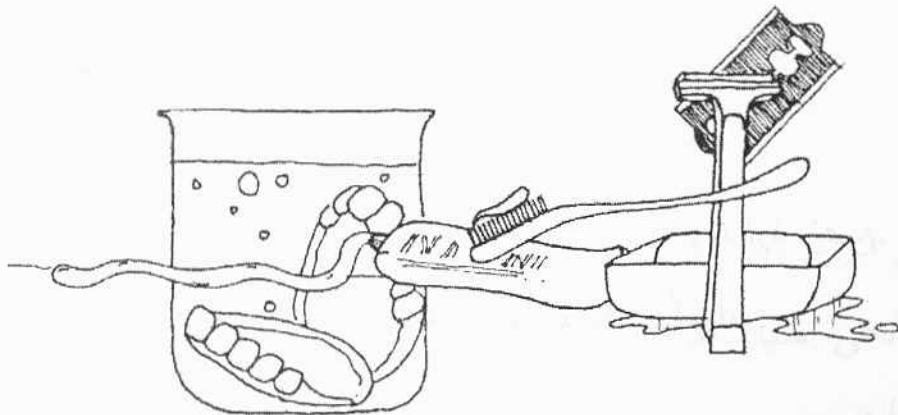
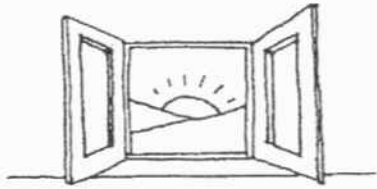
تنفس، و از اولین لمظات، آگاه

باشید از کلیه اعمال دفیل در: بلند

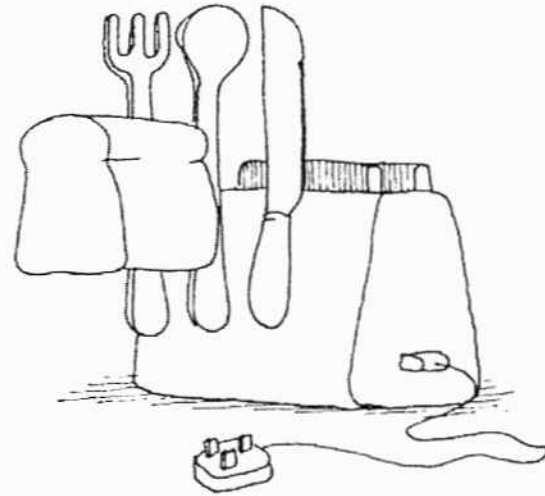
شدن، نشستن، شروع به راه

رفتن کردن، رفتن و نشستن و

سپس دوباره راه رفتن و رفتن برای غذا.



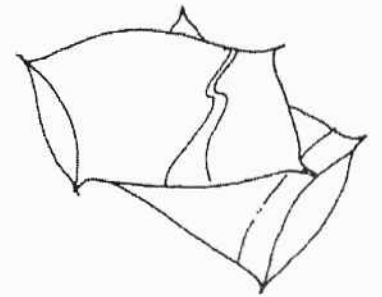
وقتی به قصد خوابیدن دراز می کشید، از صعود و نزول (شکم) آگاه باشید تا آخرین لحظه پیش از خواب. این شکل از توجه، در تمرین مدیتیشن، فواید قابل ملاحظه ای دارد.



اگر باور این باشد که تمرین یعنی "فقط" نشستن و راه رفتن، و بقیه اوقات، مهم نیستند، آنگاه در تمام آن اوقات فراقیت، ما

نیروی سازندگی را از دست داده ایم.

توسعه یک آگاهی قدرتمند در تمامی اعمال روزانه، ذهن را در تمرکز و سکون یاری میکند.



همین شیوه تعادل و اراده ذهن، روشنایی را پدیدار میگرداند.

دیدن، دیدن

قصد، قصد

حرکت، حرکت

لمس، لمس

بلند کردن، بلند کردن

باز کردن، باز کردن

گذاشتن، گذاشتن

بستن، بستن

احساس کردن، احساس کردن

جویدن، جویدن

مزه کردن، مزه کردن

بلعیدن، بلعیدن

از کلیه مراحل آگاه باشید.

هیچ فردیتی پشت اینها نیست. هیچکس "گسی" وجود ندارد که بفورد.

(اشاره به وهمی بودن مفهوم "فود") صرفاً مجموعه ایست از قصد،

حرکات، مزه، لمس، احساسات و

این است ماهیت ما.

و آگاهی بسیار داشتن از این جریان، ما را از توهم "فود"، رها

میسازد.

هیچ حالتی نیست که آگاه بودن از آن حالت
مآثر اهمیت نباشد.



احتمال درک ناگهانی و عمیق حقیقت، در یک
لحظه.

آنگاه که تمامی عوامل روشن بینی مهیا شده و
به هماهنگی و تعادل رسیده باشند، وجود دارد.



وقتی هندوستان بودم، در طبقهٔ دوم یک
"آشرام" زندگی میکردم.

از اینرو روزانه باید بارها و بارها از پله‌ها
بالا و پایین میرفتم و هر بار آگاه میبودم
از بلند شدن پاهایم، چگونگی عملکرد زانو،
چگونگی تحمل وزن بدن.
کار جالبیست.

این جزاییت باید در تمام حرکات وجود
داشته باشد.

مشاهده و تجربهٔ چگونگیها.

Joseph Goldstein

آگاه نخواهید بود:

"از لحظه ای که ابرهای جهالت در حال پراکنندگیند."

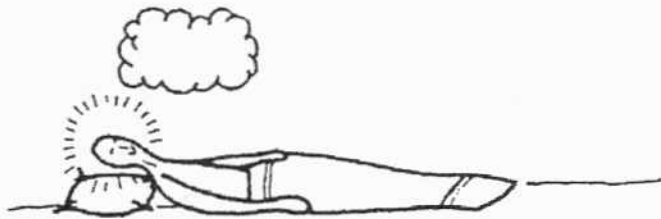
حتی ممکن است به

هنگام لمیدن برای

فواب، رخ دهد.



آگاه باشید!!!!



هر لحظه را

به دقت

بنگرید و

لازم حجب بین لحظه نگاه باشید.

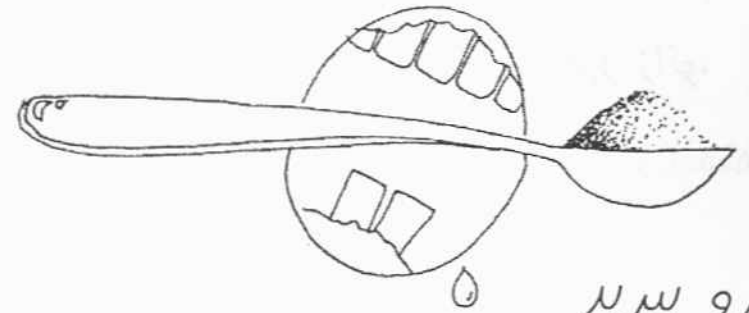
ما اغلب، بسیار بی توجه غذا میخوریم. مزه به سرعت

پدیدار و سپس ناپدید میشود.

وقتی هنوز لقمه در دهانمان است، به خاطر حرص و

ولع، دستمان برای لقمه بعدی (غذای بیشتر) میرود و در

مجموع از کل مراحل جاریه، آگاهی نداریم.



فرو ببرید

پیش از آنکه سراغ لقمه بعدی بروید، غذایی را که در

دهانتان است فرو ببرید.

به این روش، نسبت به بدن خود و مقدار غذای مورد

نیازمان، حساس و آگاه میشویم و بسیار بعید است که وقتی

با آگاهی غذا میخوریم، بیش از نیازمان مصرف کنیم.

مدی تیشن را وارد غذا خوردنهای روزانه خود کنید تا هیچ

فکلی در تداوم تمرینهای "آگاهی" روزانه پدیدار نگردد.

آگاهی ناب

کیفیت بنیادی و اساسی ذهن است، جهت
اکتشافات روحانی.

آگاهی ناب یعنی مشاهدهٔ چیزها،
همانگونه که هستند!

بدون انتساب

بدون مقایسه

بدون ارزیابی

بدون داشتن تصور و انتظار خاص، از آنچه در جریان است.

داشتن یک آگاهی بی طرف، به جای پروراندن
ایده ای از پیش شکل گرفته.



مدی تیشن،

از راه تداوم بفشیدن به
آگاهی عمیق میشود.

through
the continuity of

AWARENESS

ذهن ناآزموده، اغلب:

واکنشی،

وابسته به فوشایندها

و معترض به نا فوشایندهاست.

فواسته ها، را چنگ میندازد، نافواسته ها، را میراند.

واکنشش با حرص و نفرت است.

"ذهنی فسته و نا متعادل"

چونانکه آگاهی ناب، بیشتر و بیشتر توسعه می یابد، میآموزیم که افکار و احساساتمان، موقعیتها و دیگران را بدون تنش ناشی از وابستگی یا بیزاری تجربه کنیم.

آغاز تجربه ای کامل از آنچه رخ میدهد.

"ذهنی شاداب و متعادل"

توجه به «آگاهی ناب» محدود به زمانی فاص از صبح یا عصر نیست. فکر اینکه مدی تیشن نشسته، هنگامه آگاهیست و باقی روز چنین نیست، زندگیمان را می پاشاند و توسعه، استین ادراک را به تحلیل میبرد.

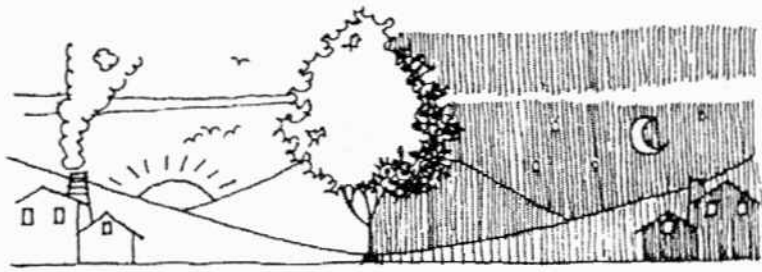
«آگاه بودن» در هر لحظه، شایسته و کاراست.

چه نشسته باشیم،

چه ایستاده،

چه به حرّافی یا خوردن.

در دوره تمرین، همه چیز آرام می شود تا ما فرصت به دقت کاویدن وقایع را داشته باشیم. وقتی آگاهی به خوبی توسعه داده شد، میتوانید به اعمالتان سرعت بخشید. اما فعلاً زمان آموختن است. عجله ای نیست.



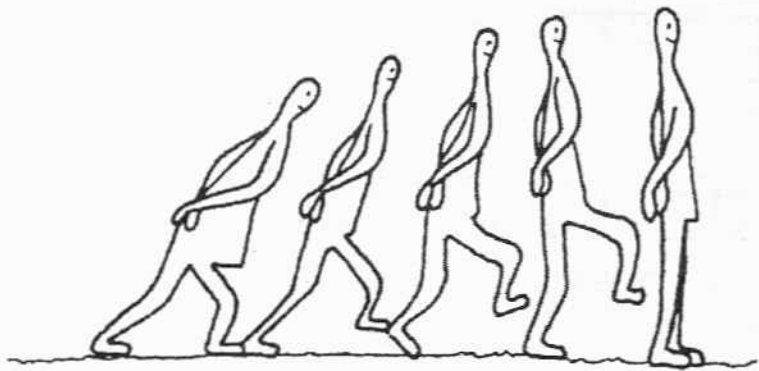
همه کار را به آرامی، در سکوت و هشیاری انجام دهید. از هنگامی که بر میفیزید تا به هنگام خواب، و در طول کلیه اعمال روزانه کاملاً "آگاه" باشید. همه روز را به مدی تیشن بگذرانید.

باید «آگاهی ناب» را در :
همه چیز،
همه مراتب ذهنی،
و در همه موقعیتها ... گسترش دهیم.



هر لحظه را باید کامل و از صمیم قلب،
زندگی کنیم.

به آرامی شتاب بگیرید



مس پشتکار و ابرام خود را در
تلاشهایتان افزون کنید ولی همراه با
متانت و وقار.

ثابت قدم و لبریز از تلاش ولی به
غایت آرام و متعادل.

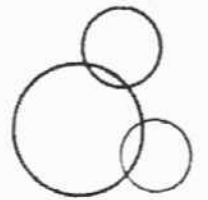
آرام سازی فعالیتهايمان بسیار سودمند است.

شتابی نیست،

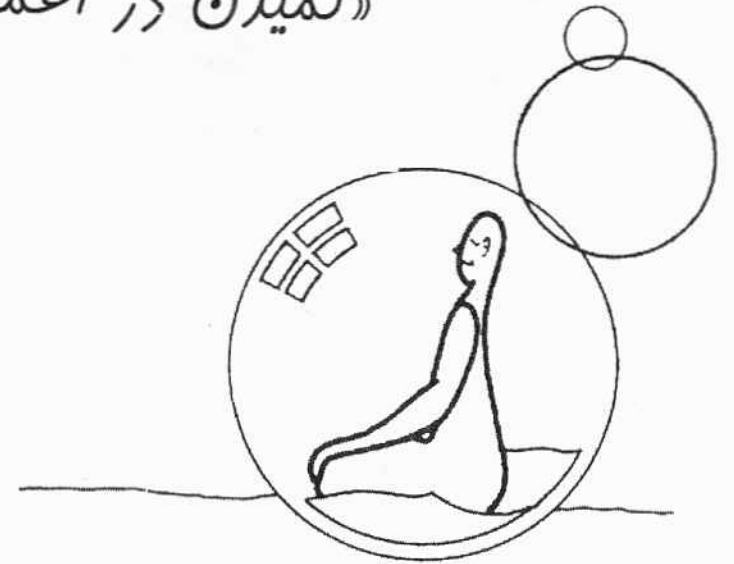
و نه مکانی برای رفتن،

و نه کاری برای انجام دادن.

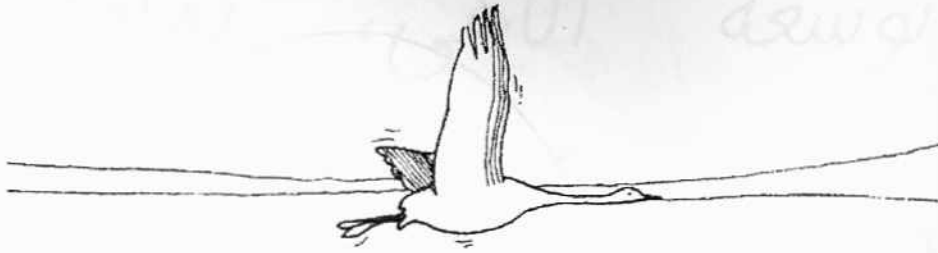
تنها:



«لمیدن در اعماق لحظه!»



مردم ۴ به شیوه های مختلفی پیشرفت میکنند.



اما صرف نظر از اختلاف در شیوه ها، (چنانچه به راه راست باشیم)، تا زمانی که بسوی «نور» میرویم، کافیت در طی طریقمان تداوم داشته باشیم.



حتی اگر یک سال..... یا ۶۰ سال.....
یا پنج زندگی..... به درازا بکشد.

EMERGING

FROM

THE DARKNESS

OF THE CAVE

INTO

THE LIGHT OF

FREEDOM &

PEACE.

بازگشت

از

تاریکی

غار

به

روشنایی

آزادی

و

صلح

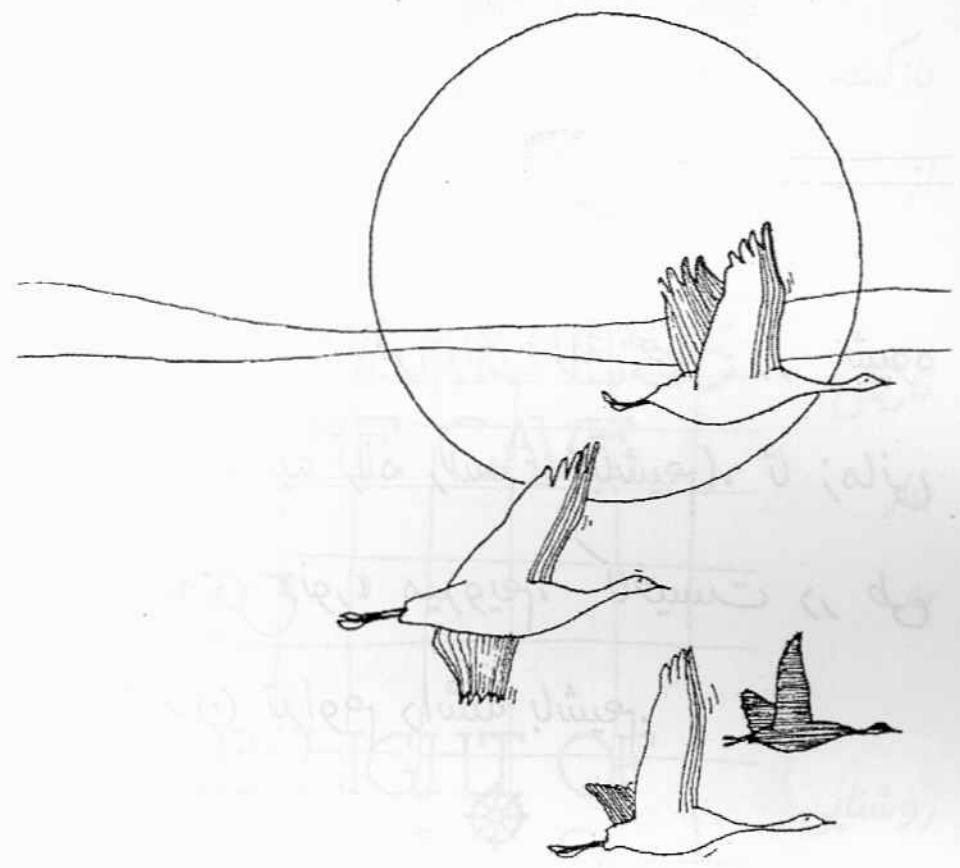
توسعه آگاهی، تماما

حاصل ادراک با ذهنی

فاموش است، نه

ذهنی مملو از افکار و

برداشتهای شخصی.



گاه به هنگام تمرین، چنین برمی آید که
، خدای در جریان نیست به جز دردی عظیم،
بیقراری، بیزاری و تردید.



اما در واقع،

هر لحظه توأم با هشیاری و آگاهی،
زنجیره وابستگیها را

سست میکند.



عمیقاً بر ظهور افکار از دل نیستی و گذر
مجرد آنها به درون نیستی، نظاره داشته باشید.

یا اینکه درد را بکاوید و به درونش رسوخ کنید.

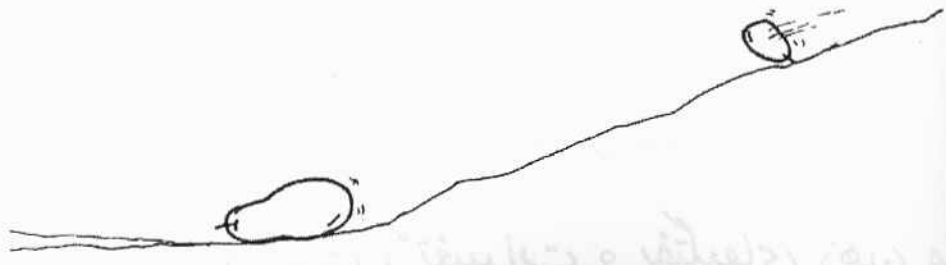


ذهن را شجاعانه تمرین دهید ولی نه با
اندیشیدن، بلکه با آگاهی خاموش.

با خودتان مدارا کنید.

پشت کار داشته باشید.

حتی اگر متوجه تحول عظیمی که
در حال وقوع است نشوید.



تمامی آنچه که بدان نیاز داریم،
رویکردن به سوی آزادیست.

نه پس رفتن،

و نه پیشروی به سوی

تاریکی بیشتر



به خاطر بسپارید

«بودا» فقط راه را نشان می‌دهد.

رفتن این راه با خود ماست.

هیچکس نمیتواند دیگری را به روشنایی برساند.



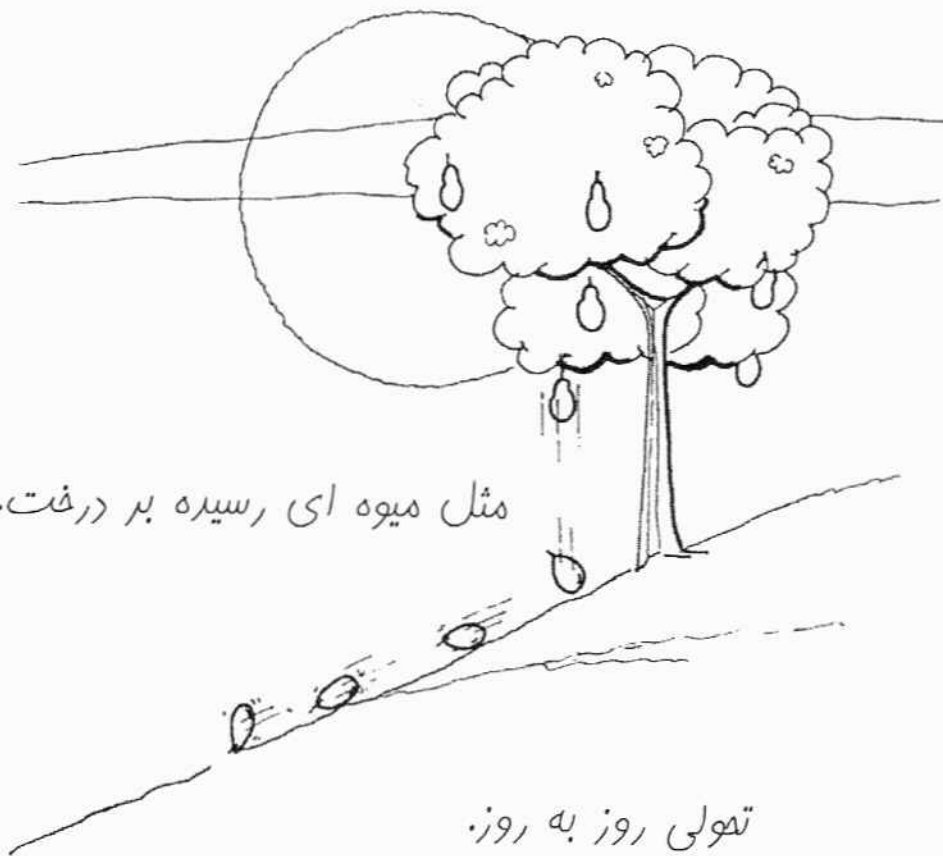
چرکینگی حرص و نفرت، در درون ذهنهای

خودمان است.

کسی آنها را آنجا نگذاشته است.

کسی نمیتواند آنها را از آنجا بردارد.

باید خود را پالاییم.



مثل میوه ای رسیده بر درخت.

تولی روز به روز.

اگر چه نامموس،

به سان درختی که فورشید بر آن میتابد،

و میوه ها می‌رسند.

به همین شیوه است: "تغییرات و پفتگیهای ذهن ما"

هوزه عملکرد شک موارد زیر است:

چه کار میکنیم؟

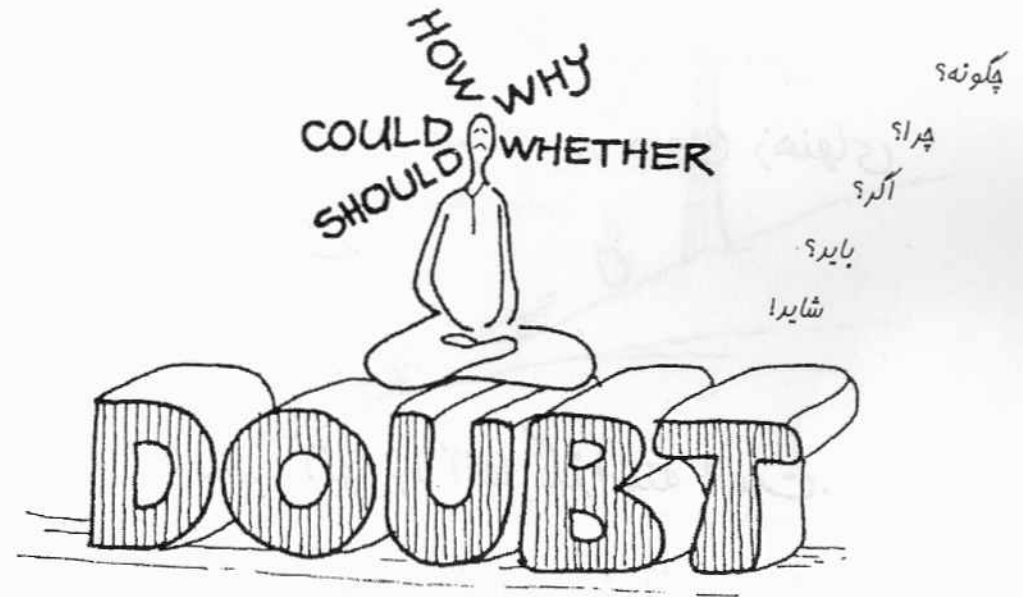
و اینکه

آیا میتوانیم؟

«تردید» یکی از بزرگترین موانع راه است.



تا وقتی آنرا پشت سر نذاریم، ذهن را بی قابلیت میسازد.

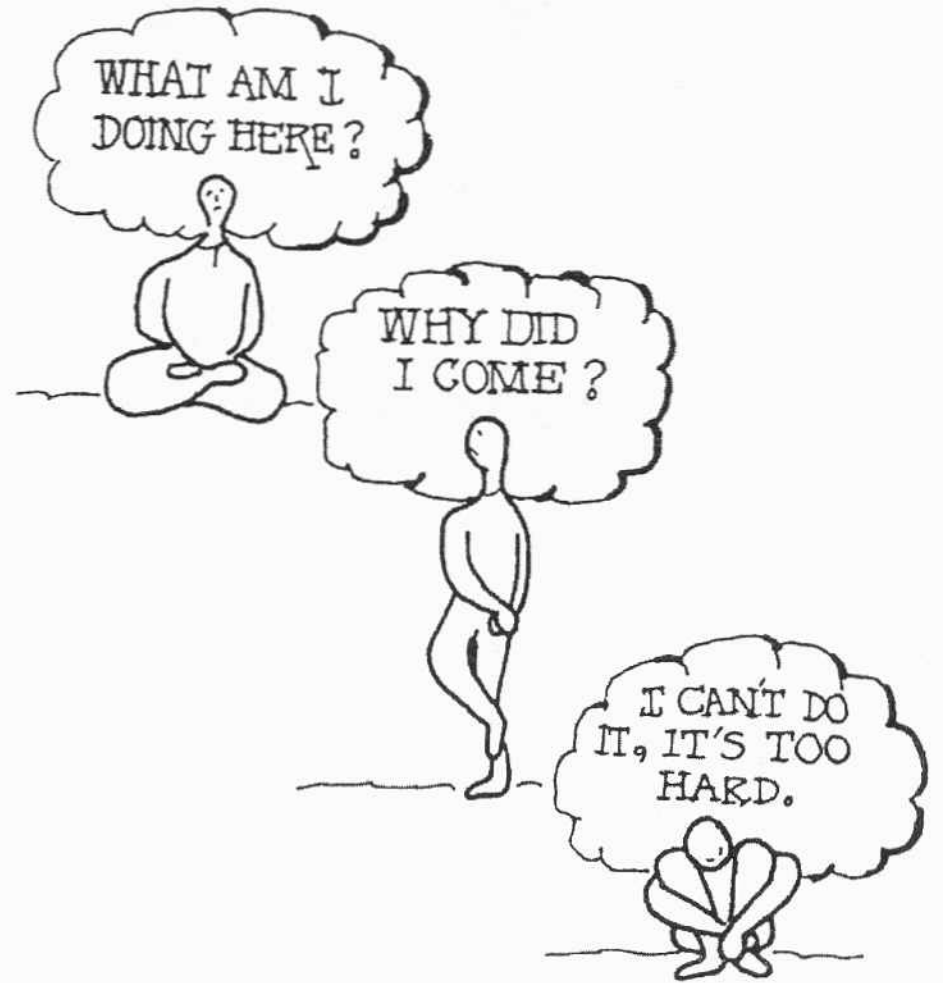


«تردید»

تلاش ما را برای پاکسازی، به بن بست میرساند.

شاید از ابتدای حضور شما در کلاس «ویپاسانا»
افکاری می آمدند مثل:

من اینجا چه میکنم؟ چرا آمدم؟
«کار»، «کار»، «من نیست».



ذهن پرتردید،

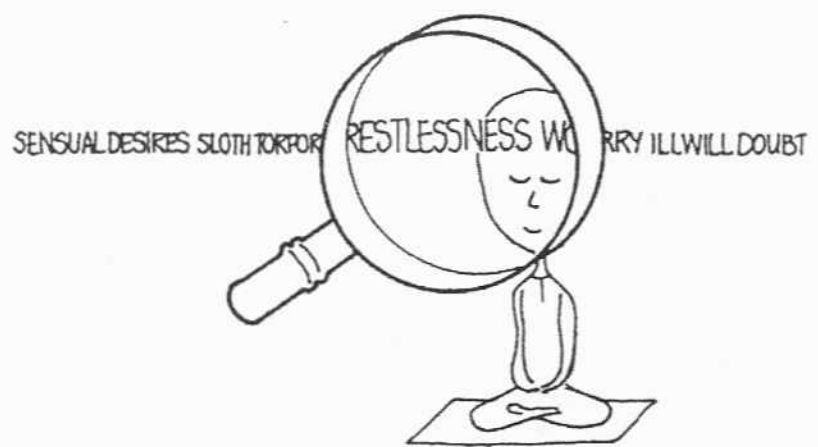
مانعی بزرگ است،

بر سر راه.



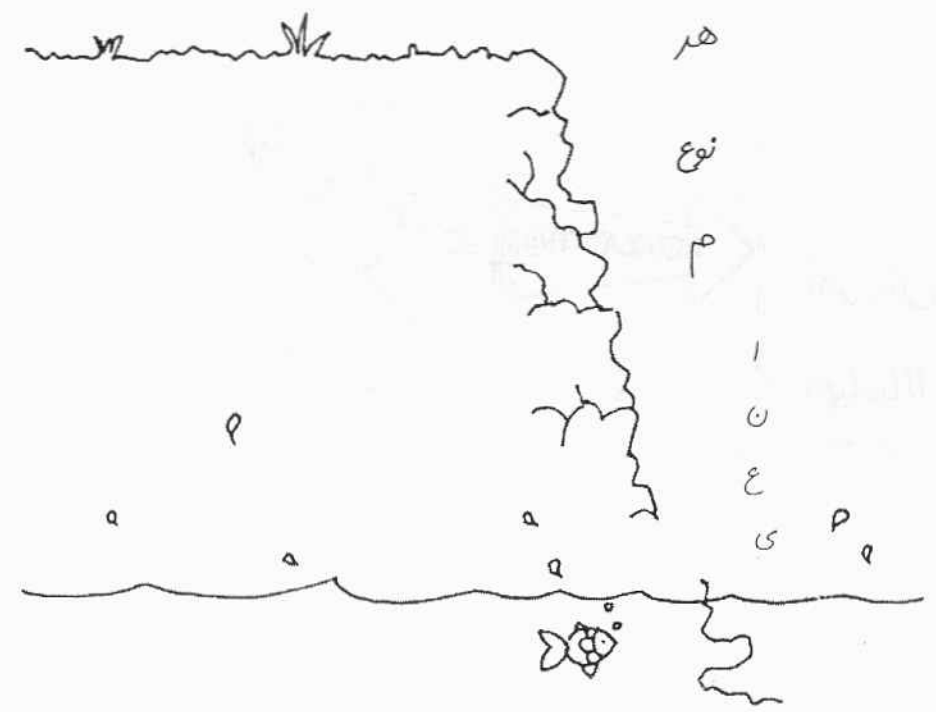
یکی از راههای برخورد با موانعی که در طول مسیرمان با آنها مواجه میشویم،

«شناختن آنهاست».



چنانچه امیال حسی، بالا گرفت، فوراً آگاه باشید که خواستی «درون ذهنی» است. (م: باید به محرکهای درونی آگاه شد نه عوامل بیرونی). فوراً تلاش کنید که مانع پدیدار شده را بشناسید. خواه: خشم، سستی، بی تابی، یا شک.

قدرتمندترین و مؤثرترین وسیله برای غلبه بر هر نوع مانعیست.



نامریسه رایگ
اشکاف...

هذ

ر

نامریسه رایگ

هذ

ر

نامریسه رایگ

هذ

ر

نامریسه رایگ

هذ

ر

نامریسه رایگ

هذ

ر

نامریسه رایگ

هذ

با همه صبور باشید و بیش از همه با
خودتان.

مبارا که با نقایصتان دلسرد شوید، بلکه
همواره با شجاعتی ناب، پیشرفت کنید.

هیچ راهی بهتر از مدام آغاز کردن، برای
دستیابی به زندگی روحانی وجود ندارد.

و اینکه نپنداریم:

”آنچه انجام داده ایم کافیهست!!“

«شناخت»

رهنمونیت به سوی

”آگاهی“



لا همه را بشیر و پیشاپه همه را

صبر

یعنی متعادل ماندن، صرف نظر از آنچه که در
حال وقوع است.

بینات و پیشاپه

راحت بودن،

آرامش

و هشیاری.



صبر
بیشتر از آنچه که در نظر است

صبر



هیچ فعلی را از سر هوس انجام ندهید.



چنانچه توان صبر کردن نداشته باشیم،
تمامی اعمالی که به ذهنمان خطور میکند،
ما را وادار به انجام عملی میکند که سبب
وابستگی ما به چرخ آرزوهاست.

هیچ کس

عهره دار مسؤولیت‌های ما نخواهد شد.

هیچ کس

نمی‌تواند دیگری را، روشنایی بفشد.



روشن شدگی بودا،

مشکل او را حل کرد.

مشکلی از ما حل نشد.

جز اینکه راه را نشانمان داد.



هریک از ما، خود باید (جد آگانه) طی طریق نمایم!!



مراقبه بر افکار

چراغ خود را به سبب ذهن
آشفته و رویاهای روزانه خود
نبازید.



هر بار که متوجه پریشانی ذهن
آگاه خود شدید، به نرمی،
آرامشش را بازگردانید.

کمیت، مهم نیست. (شدت

تلاش مهم است نه تعداد دفعاتی

که بر ضد پریشانی ذهن تلاش

کردید)

بازگردانیدن ذهن آشفته به آرامش یعنی به
درستی صرف کردن زمان.

نباید که با افکار، به سان موانع و مشکلات رفتار کرد.
(بلکه)

آنها تنها،
موضوعاتی دیگر در معرض آگاهی هستند.
موضوعی برای مراقبه.
نگذارید ذهن تبیل شود و پس بکشد.
تلاش کنید تا با ملاحظه آنچه در «هر
لظه» روی میدهد،
پالایشی عظیم حاصل کنید.

مراقبه بر افکار

به سادگی یعنی:

آگاهی از آنها.



هنگامی که افکار بر میکشند، بدون مداخله در متن آنها،
نظاره شان کنید.
متن افکار یا اینکه از کجا آمده اند را تحلیل نکنید. فقط
آگاه باشید که در آن لفظه فاص، «فکر کردن» رخ داده
است.
توجه درونی به مفهوم «فکر کردن»، خود، تمرینی مؤثر
است.
بی قضاوت نظاره کنید.
بدون واکنش به متن افکار.
بدون حس تعلق افکار به شما،
یا بدون فکر کردن به «من» و
بدون اینکه افکار، ماهیت شما بشوند.

تلاش کنید که

به محض ظهور افکار، از آنها آگاه شوید،

نه اینکه مدتی بگذرد و بعد

تازه متوجه آنها شوید.

آنگاه که با دقت و ملایمت به آنها توجه داشته باشید،

قدرتی برای ایجاد مزاحمت ذهنی نخواهند داشت.



در تمرین نشسته،

سکون بدن،

کمک شایان‌یست در دستیابی به سکوت ذهنی.

در برفی از نشسته‌هایتان،

به عنوان روشی برای تقویت

تمرکز فکر، تأکید خود را بگذارید بر

ساکن ماندن بدن.



(اینکار) برای دفعات اول، ممکن
است دشوار باشد اما

چنانچه تمرکزتان بی نقص باشد،
خواهید توانست که بنشینید و هر آنچه
را که میگذرد نظاره کنید.



قتی اگر ذهن را

بی قرار،

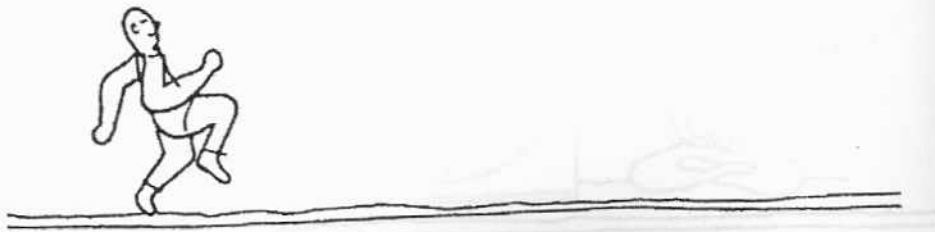
واکنشی،

مضطرب،

یا لبریز از نفرتی درد آفرین یافتید،

شایسته است که به آن نظاره کنید تا

زمانی که مقصود حاصل گردد.



پس از اولین ساعات نشست:

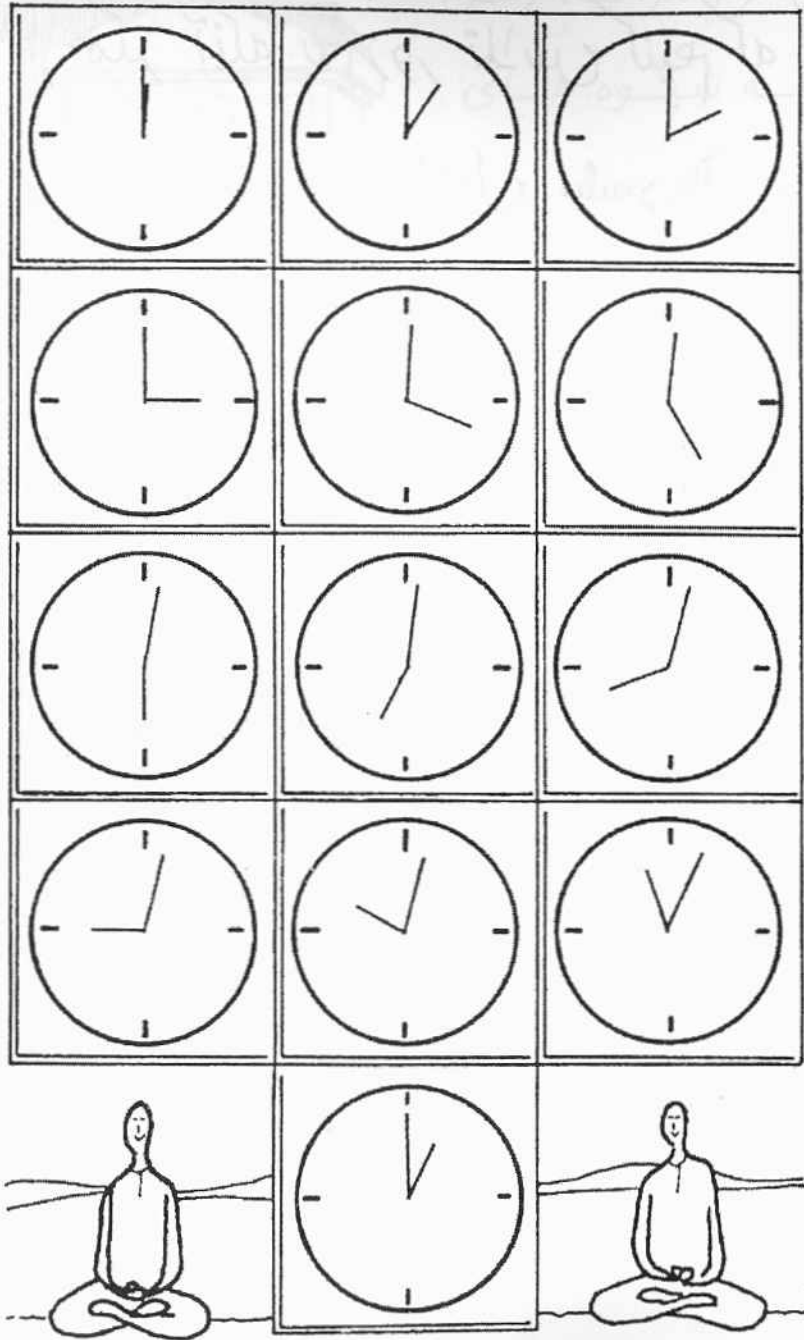
«تمرکز و تلاش»

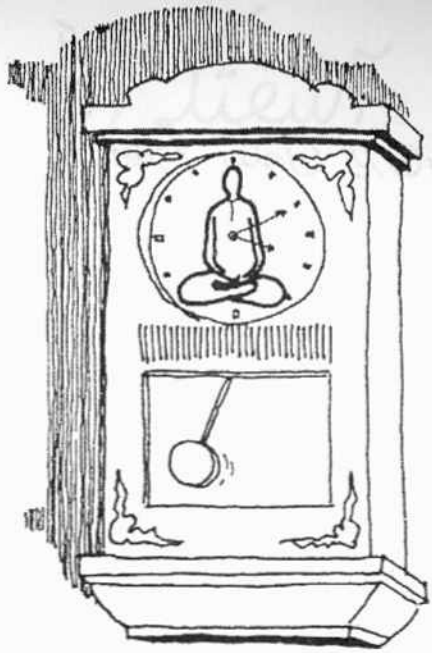
هر دو به شدت تقویت میشوند.



متوجه فواید شد که ساکن ماندن

ساده تر شده است.





این نوع مراقبه، ذهن
را به شیوه های
گوناگون، قدرت
میبخشد.

عوامل تلاش و انرژی
قدرت می گیرند.

ضمن اینکه سکون بدن (به خودی خود) سبب
بهبود آگاهی و تمرکز میگردد.

همانگونه که سکوت و آرامش باعث فزونی
انرژیهای روانی هستند.

مگر آنکه به زور تلاش کنیم که
پیشرفتی حاصل نشود.

تلاش ریشه تمامی بهره وریهاست.

اساس تمامی ثمرات است.



تلاش کنید که یک ساعت تمام را
بدون کمترین حرکتی بگذرانید.

بی قراری و آشفته‌گی؟

بر ایندو به دقت نظاره کنید و از آنها آگاه باشید.
توجه کنید که ذهن دور چه می‌کند.

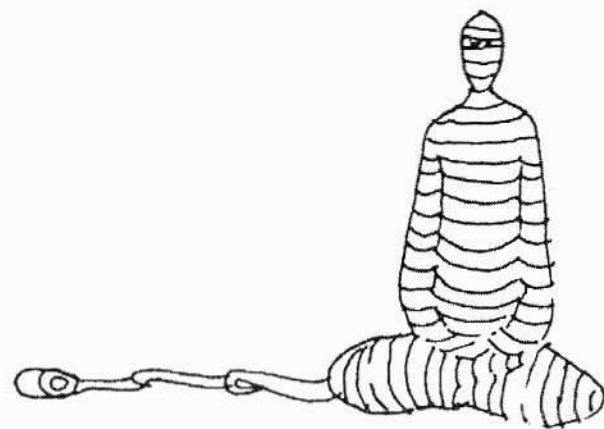
از نزدیک به کیفیت بی قراری توجه داشته باشید.
هر وقت مینشینید، آنرا موضوع مراقبه خود کنید.
بنشینید و بنگریدش:

«بی قراری، بی قراری»

نظاره اش کنید بدون اینکه با آن یکی شوید.

اگر چه ...
با نظاره سکون بدن، برای مدت یک ساعت،
نمیتوان از احساسات ناخوشایند و واکنشهایمان
نسبت به آنها گرفت و آگاه نبود.

«احساساتی چون بی قراری و آشفته‌گی»



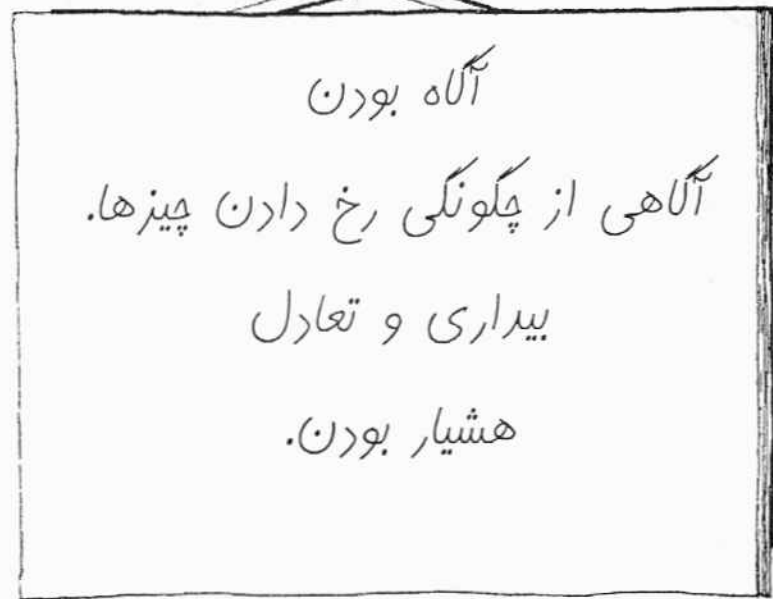


اغلب:

ساعات انتهایی شب

بهترین زمان است برای

مدی تیشن



آگاه بودن

آگاهی از چگونگی رخ دادن چیزها.

بیداری و تعادل

هشیار بودن.

بدون وابستگی

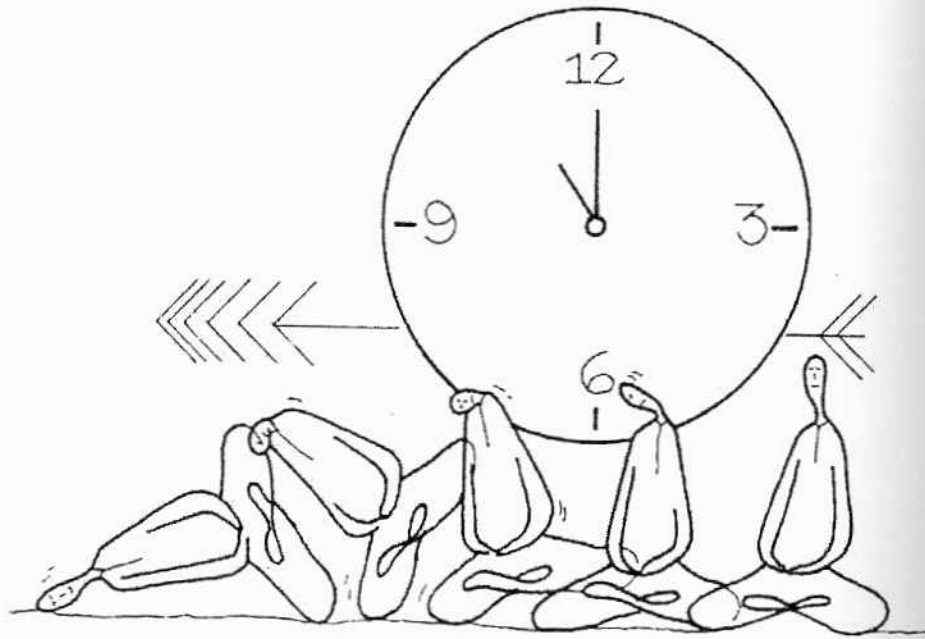
بدون اعتراض

بدون یکی شدن با موضوع مراقبه.

رها سازی لحظه به لحظه ذهن از تعاریف و

توصیفات.

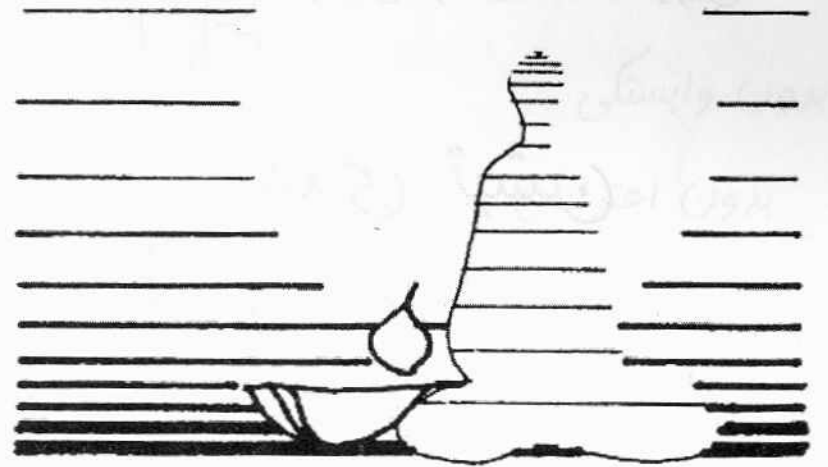
وقتی به راستی احساس خستگی کردید بنویسید ...
نه اینکه فقط از روی عادت و در زمانی از پیش
تعیین شده.

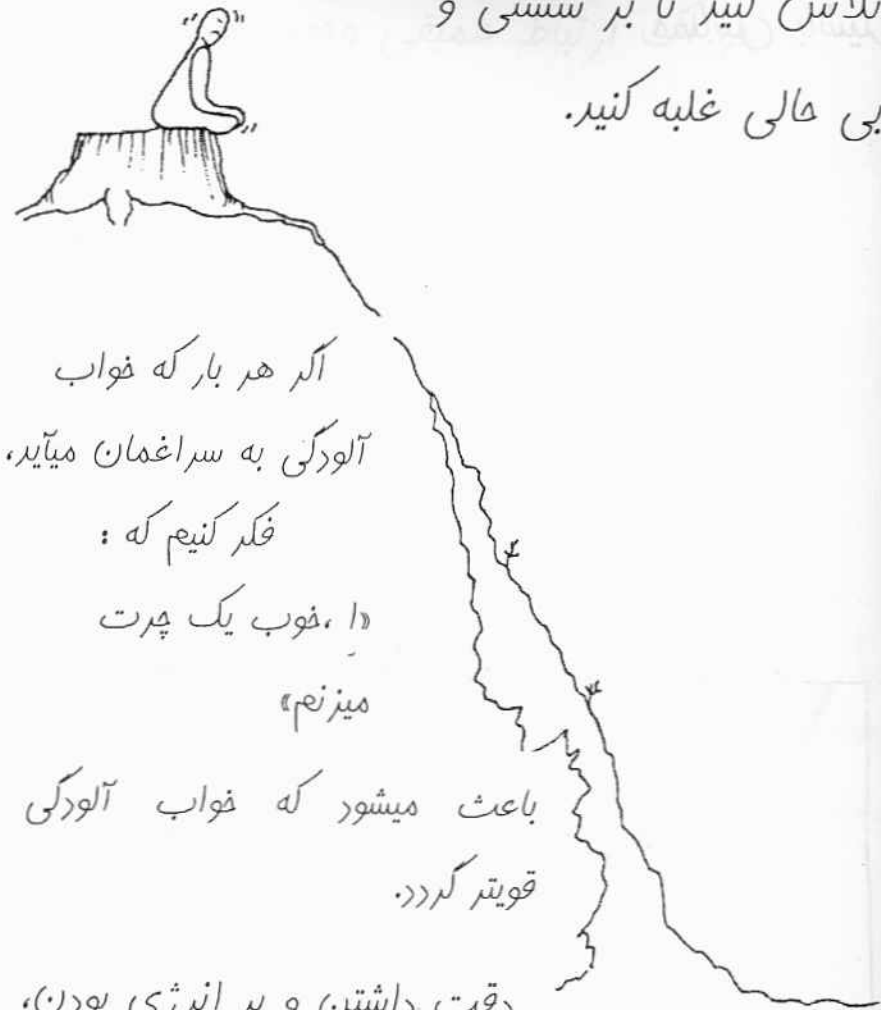


* یا اگر خسته نیستید *

تمرین را از ساعات پایانی

عصر آغاز کنید.



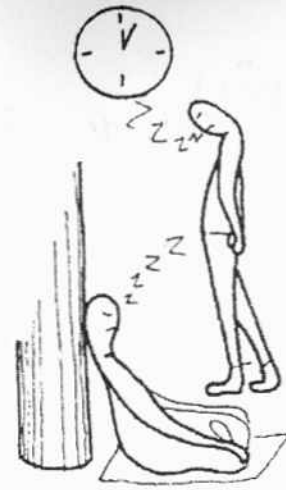


تلاش کنید تا بر سستی و
بی حالی غلبه کنید.

اگر هر بار که فواب
آلودگی به سراغمان میآید،
فکر کنیم که :
«ا، فواب یک چرت
میزنم»

باعث میشود که فواب آلودگی
قویتر گردد.

دقت داشتن و پر انرژی بودن،
راه مواجهه با چنین وضعیتی است.



نباید در تله افکار شرطی
شده خود گرفتار شویم :
«اگر ما دست کم
۷ یا ۸ ساعت
نخوابیم، هلاک
میشویم.»



این تنها یک الگوی قدیمی و عاداتی
است!

بین شدت «خواستن» و «زیاده روی» در خواب و
خوراک ارتباط عمیقی وجود دارد.



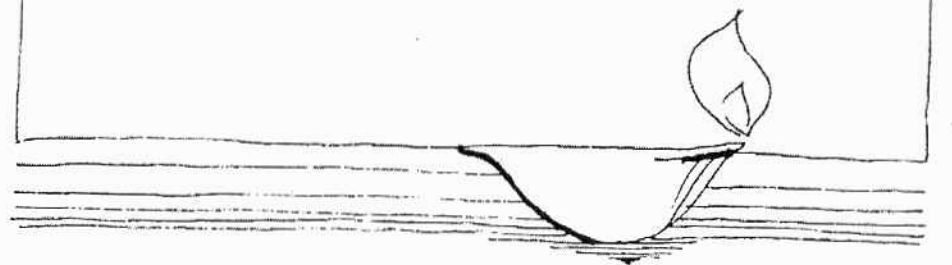
ارتباطی مستقیم

نسبت به تغییر شکل خواسته ها و نیازهایتان،
حساس باشید.

اگر احساس خواب آلودگی نمیکنید:

تمام شب

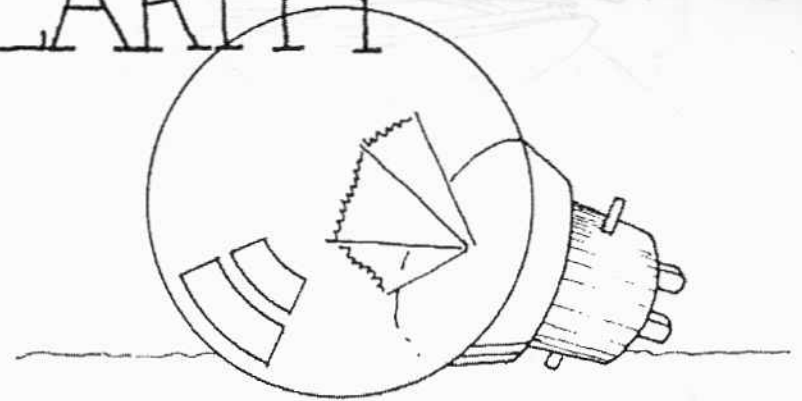
تمرین را ادامه دهید.



میانہ روی

در خوردن و خوابیدن، «خواستن» را
ضعیف میکند و در نتیجه، وضوح بیشتری
به آگاهی میدهد.

GREATER
CLARITY



وقتی توانستیم در
اعماق لفظه زیست
کنیم، می فهمیم که
گذشته و آینده، چیزی
نیستند جز مشتکی از افکار
در لفظه حال.

از این رو خود را از قید
زمان، ها می سازیم.

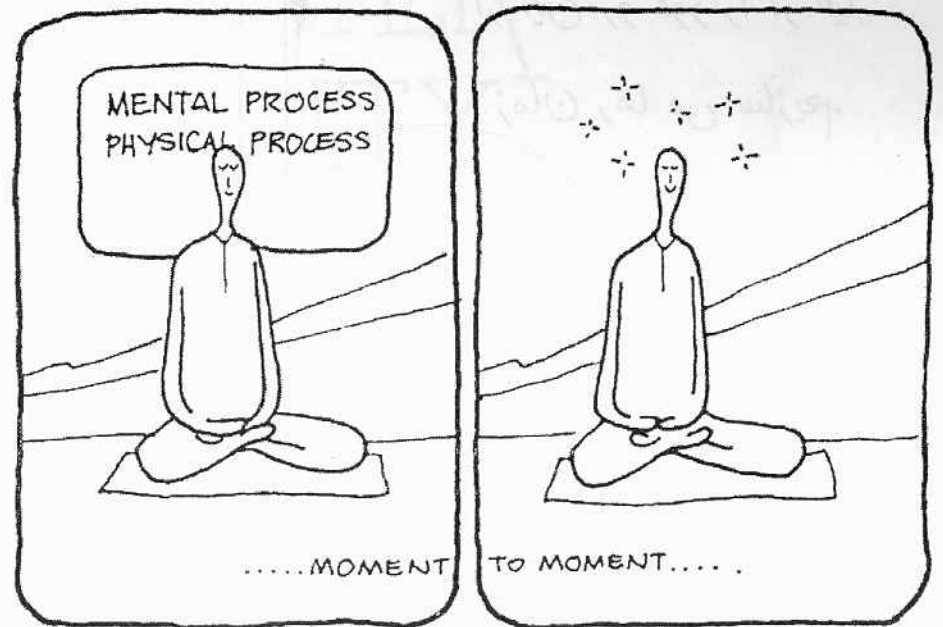
“TIME”

چیزی نیست که به آن تکیه کنیم،
چیزی نیست که به آن چنگ ببندیم،

چون همه چیز،

در هر لحظه،

دستفوش تغییرات است.



” ”
در



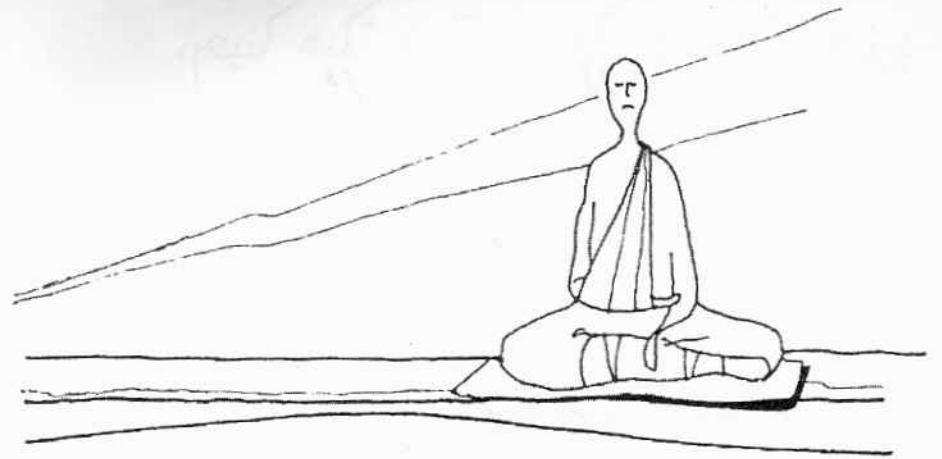
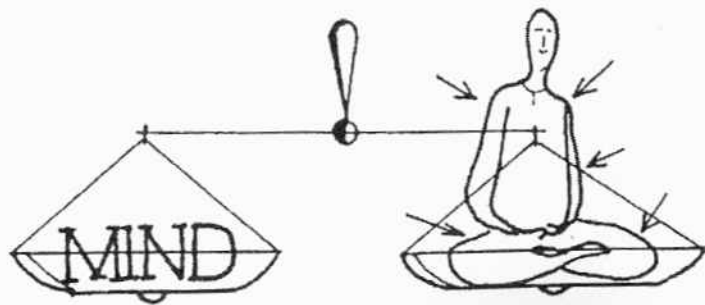
عموماً بدن ما به هر ناراحتی یا احساس
نافوشایندی، با کمی تغییر دادن وضعیت نشست،
واکنش نشان می دهد.

که ما اغلب از آن آگاه نیستیم:

«احساسات نافوشایند، هر چند اندک، سبب
تغییرات کوچکی در وضعیت نشست می شوند» و
ما باید از آنها آگاه باشیم.

تنش ناشی از درد به سراغمان
می آید، کیفیت آن نافوشایندی را
(باید) به دقت و ارسی نماییم.

از این نافوشنودی آگاه باشید، آنگاه
ذهن به طور طبیعی به حالت تعادل باز
می گردد.



وقتی احساس درد در بدن شدید می شود،
گرایش ذهن و بدن نسبت به آن درد:

تنش

فواهد بود.



که این "تنش"، خود از تظاهرات نفرت،
نافوشنودی و انزواست و ذهن را نامتعادل میسازد.

ذهن ساکت، رها و هشیار است، درد نه
به صورت یک توده سفت بلکه به
صورت یک «جریان» تجربه می شود که
در لحظه می آید و در
لحظه می رود.

با ذهنی رها و آرام بنشینید و جریان
احساسات را فقط نظاره کنید.
بدون نفرت،

بدون انتظار و توقع.

شهامت

با درد همراه بودن، بدون اینکه در برابر آن پنهان
شویم یا از آن فرار کنیم شهامت می خواهد.
این همراه بودن یعنی نشستن و رو در رو شدن
با درد و غلبه کردن بر ترسهای خود به طور کامل.

شهامت می خواهد: بررسی موشکافانه ای که توسط
آن عمیق ترین اجزاء ذهن و بدنمان بر ما روشن
می شود.

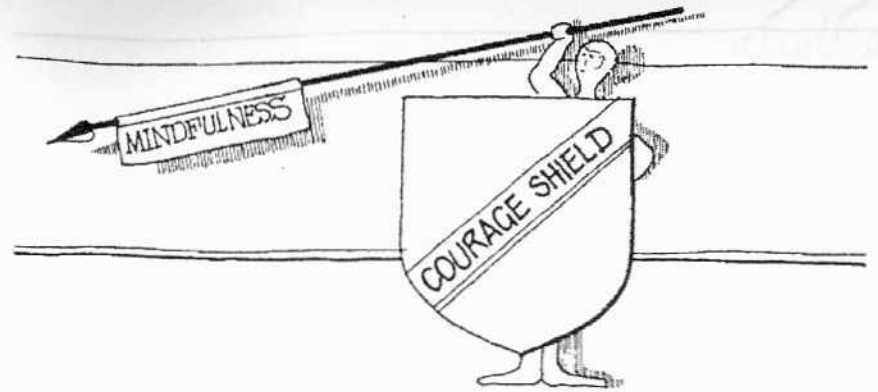
این امر در ابتدا ممکن است بسیار آزار دهنده باشد
زیرا ما با این کار بر بسیاری از عادات، اطمینان
غلبه کرده ایم.

درد

موضوع فوبی برای
مدیتیشن است.



هرگاه که دردی در بدن هویدا شود، تمرکز
شدید می شود و ذهن بدون پراکندگی چندان
حواس به راحتی روی آن متمرکز می ماند.

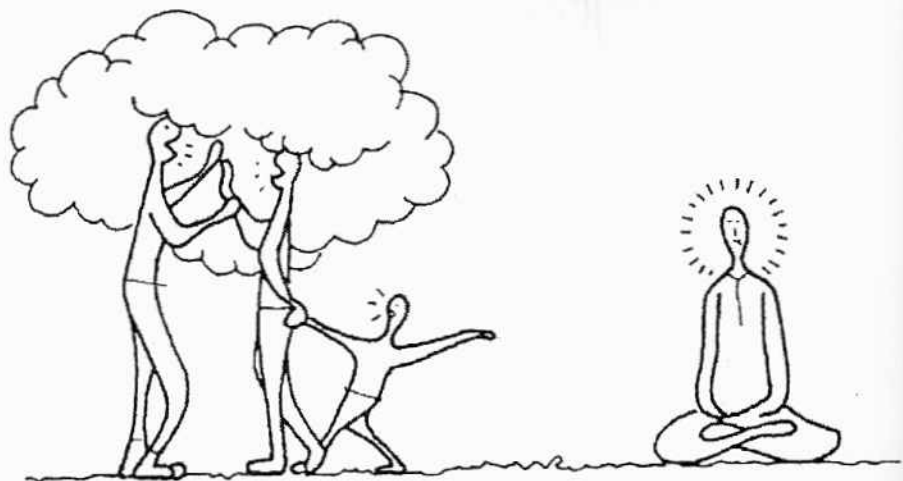


رها کردن هر آنچه که ما برای تضمین امنیت خود به
آن وابسته بوده ایم، واقعا "شهامت" می خواهد.
رها کردن: تجربه "جریان" فنا.

غلبه بر این اساس امنیت درونی و غریزی (کاذب)
شهامت می خواهد.

مواجهه با این واقعیت که در هر لحظه، آنچه که هستیم
دائما "ناپایدار" و فانی است و هیچ چیز پایداری وجود
ندارد که بتوان به آن بسند کرد. "مردن" شهامت
می خواهد. تجربه فنا، مفهوم "خود"، تجربه مرگ،
مادامی که زنده ایم، شهامت و شجاعت یک جنگجوی
شکست ناپذیر را می خواهد.

صحبت کردن



تمرکزمان را به پریشانی می‌کشد و انرژی‌مان را
هدر می‌دهد.

تعجبی ندارد که ما اغلب نگرش صمیمی از آنچه
در درون ذهنمان می‌گذرد نداریم.

روشنایی

از درک این حقیقت

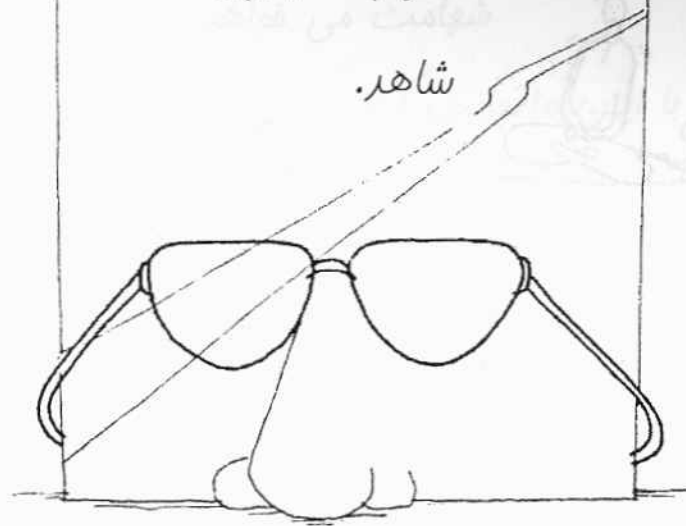
پدید می‌آید که "نظاره"

بدون حضور "ناظر" جریان

دارد.

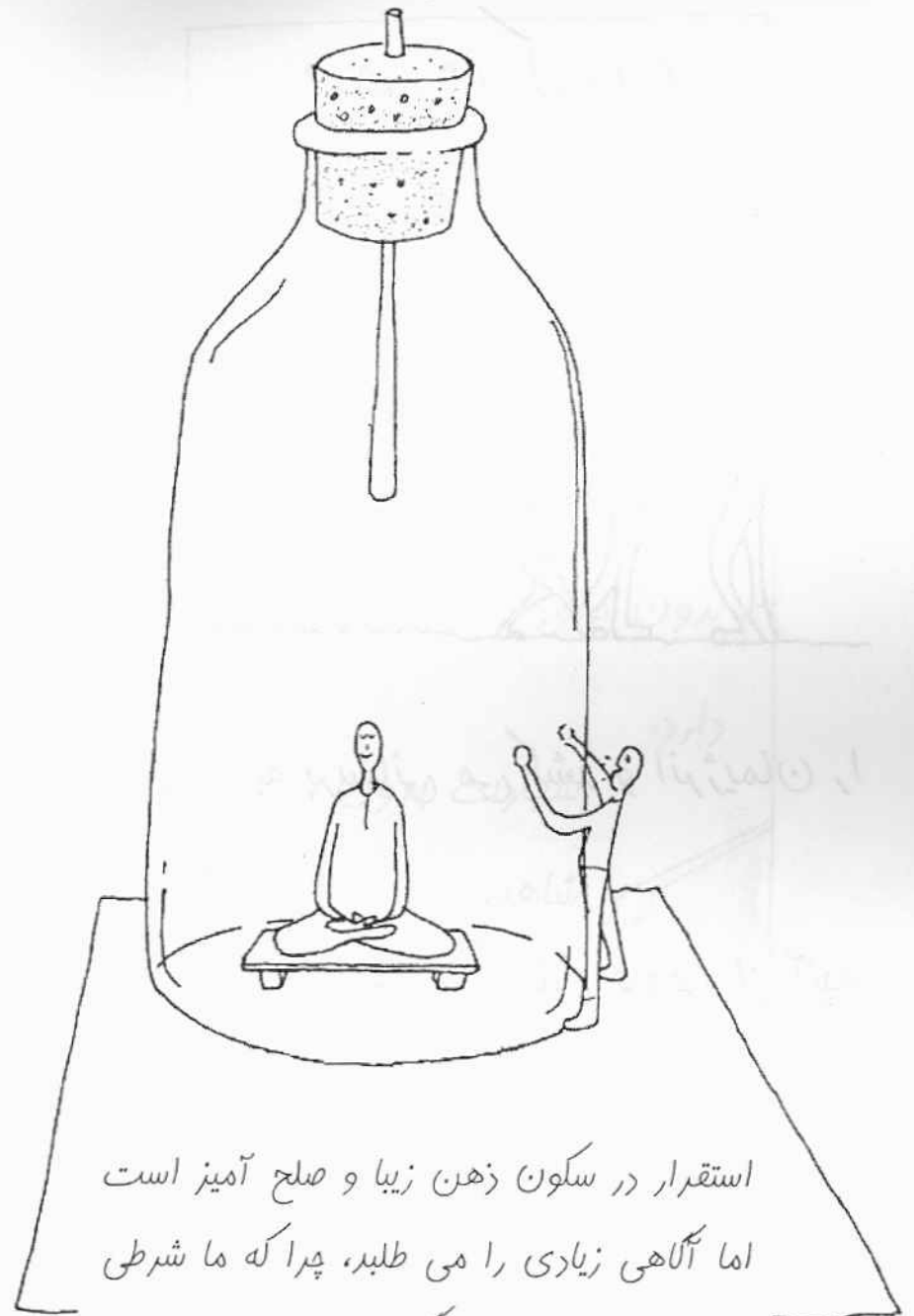
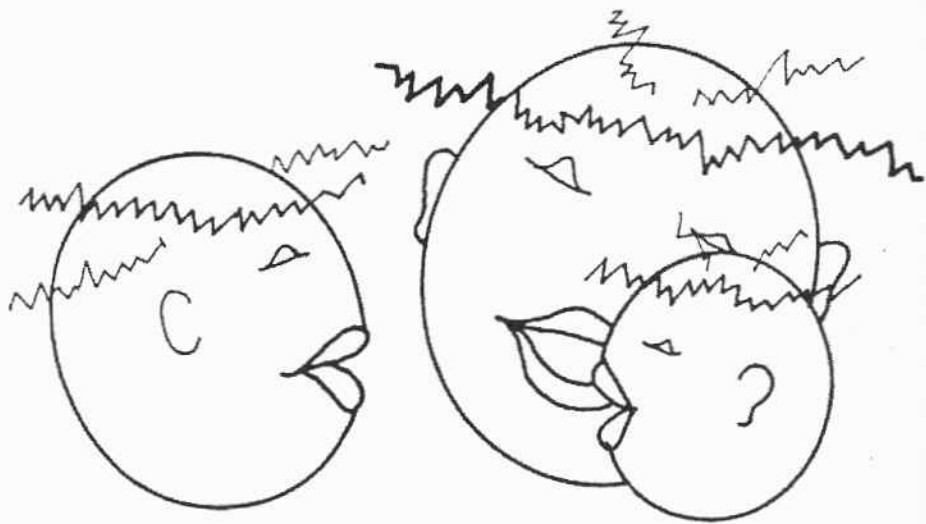
شهادت بدون

شاهد.



پر حرفی ما را به قهقراء سوق می دهد.

بی قرار می شویم، شروع به حرف زدن می کنیم، سپس تمرکز کردن بر ایمان مشکل تر می شود و ذهنمان بیشتر و بیشتر نا آرام می شود.



استقرار در سکون ذهن زیبا و صلح آمیز است
اما آگاهی زیادی را می طلبد، چرا که ما شرطی
شده ایم تا زیاد سخن بگوییم.



با حفظ سکوت،

پهنهٔ تمامی

فعالیت‌های ذهنی و

جسمی به شدت

شفاف می‌شود.



همواره

برای حفظ و بقای سکوت، دوباره و دوباره تلاش کنید.

(از نو آغاز کنید)

سکوت انرژی بخش است.

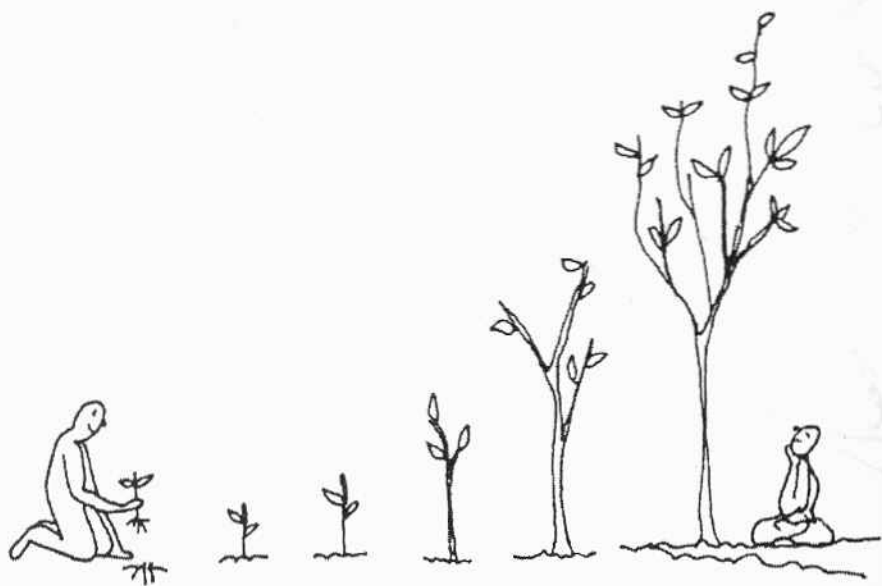
شفافیتی به ارمغان می‌آورد که به واسطهٔ آن کلیهٔ

جنبه‌های ذهن به وضوح دیده می‌شوند.

در سکوت و عمل است که

تغییرات

راه به سوی کمال می برند.



سکوت

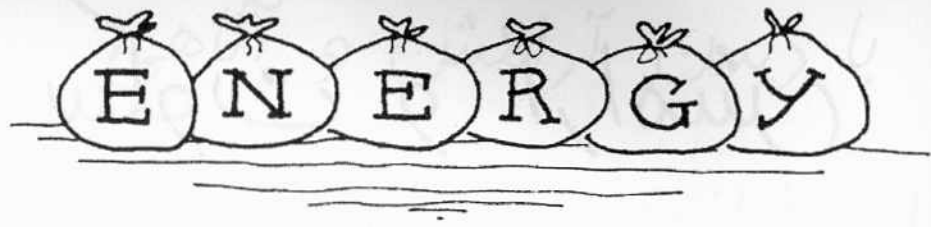
قادرمان می سازد تا از

تمامی فراز و نشیبها

و آنچه که در جریان

است آگاه باشیم.



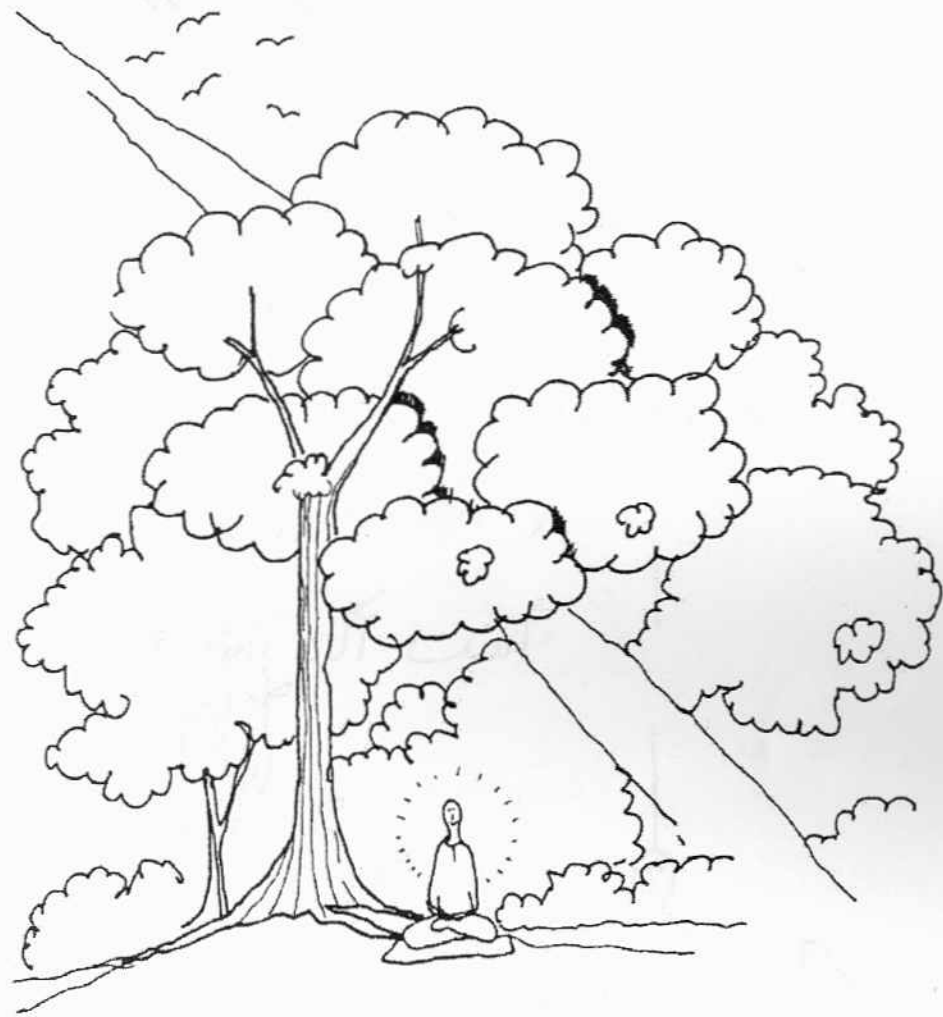
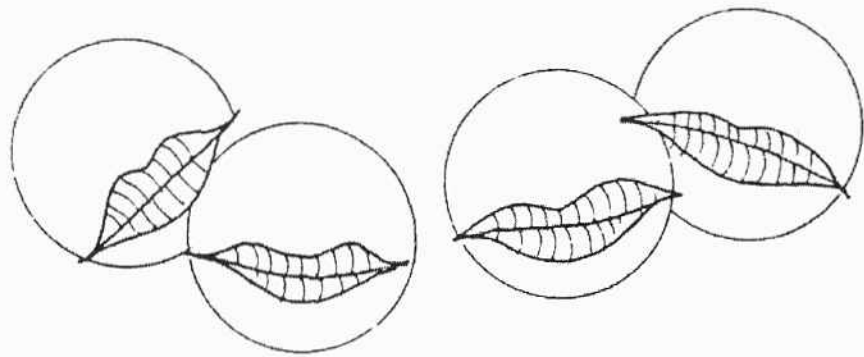


انرژی با سخن گفتن ذخیره

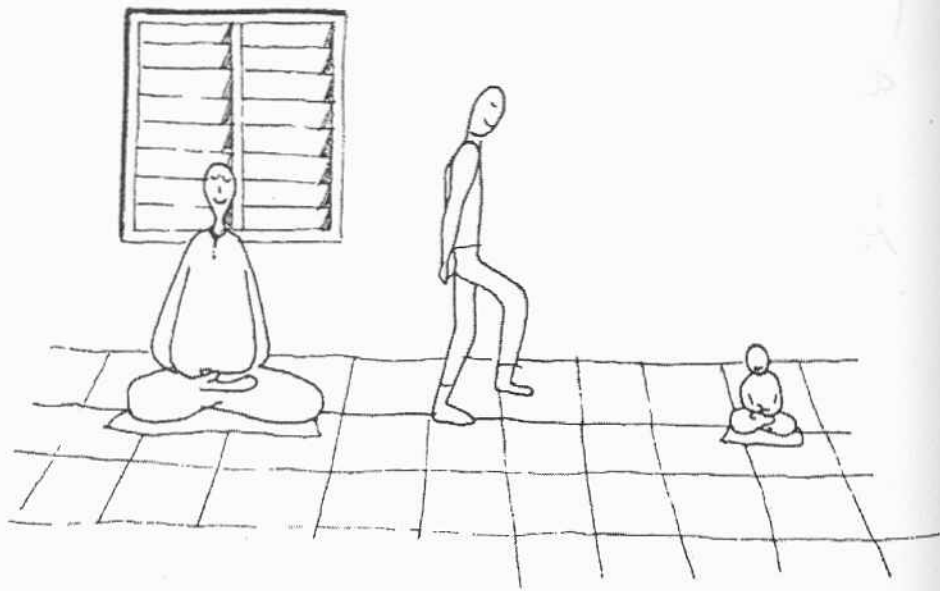
می شود و برای توسعه

هشیاری و آگاهی

به مصرف می رسد.



با دیدن آرامش و آگاهی
اطرافیانمان، ما نیز آرامتر و
هشیارتر خواهیم بود.



سکوت و آرامش

نه تنها ما را یاری

می‌سازد،

بلکه اطرافیانمان

نیز از آن بهره می‌برند.

از ارزش خود و از اینکه
برای دیگران کمک محسوب
می شوید، آگاه باشید.

"دوره بازسازی" به

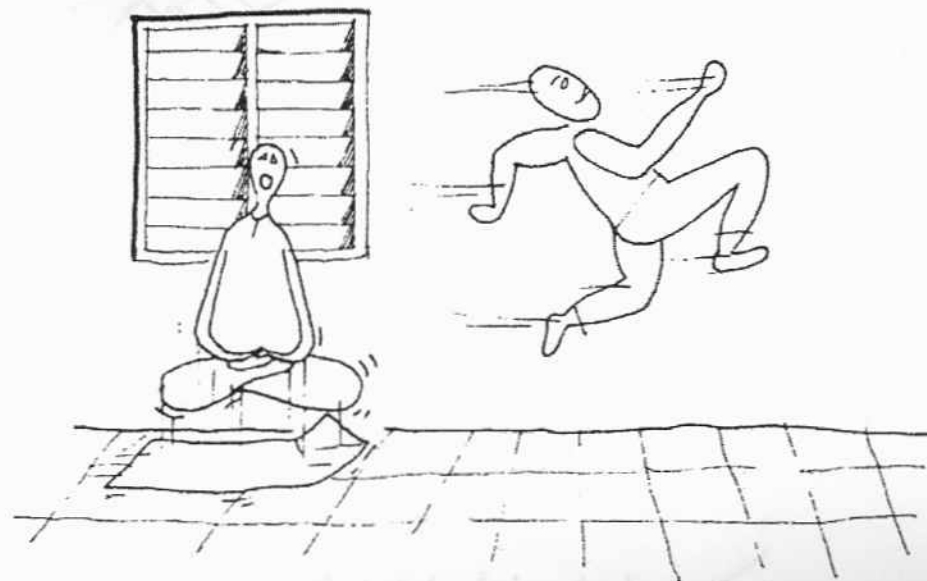
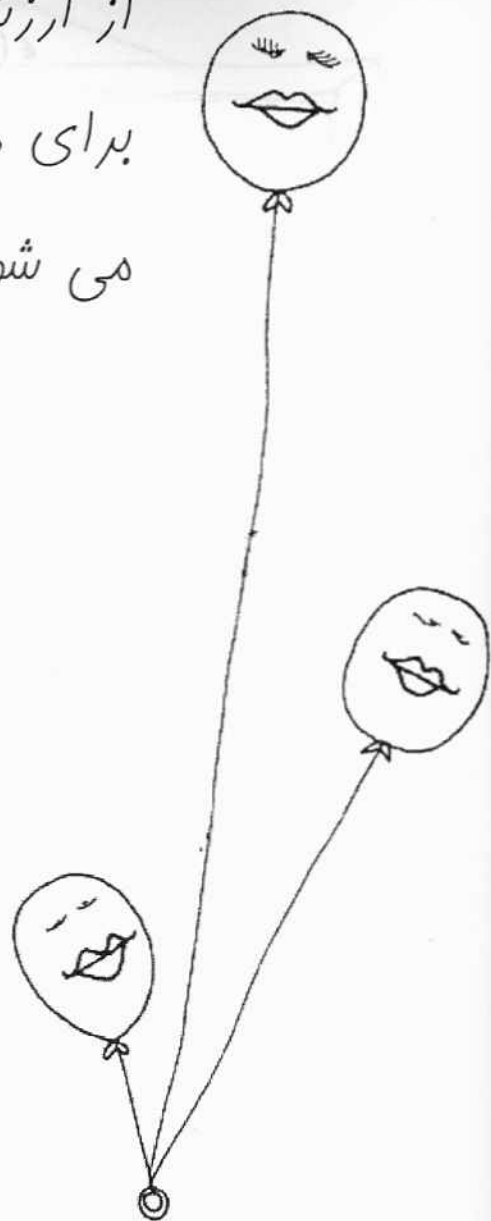
هماهنگی، رسیدن

زیبایی است در

سایه فلوت و

سکوت و همچنین

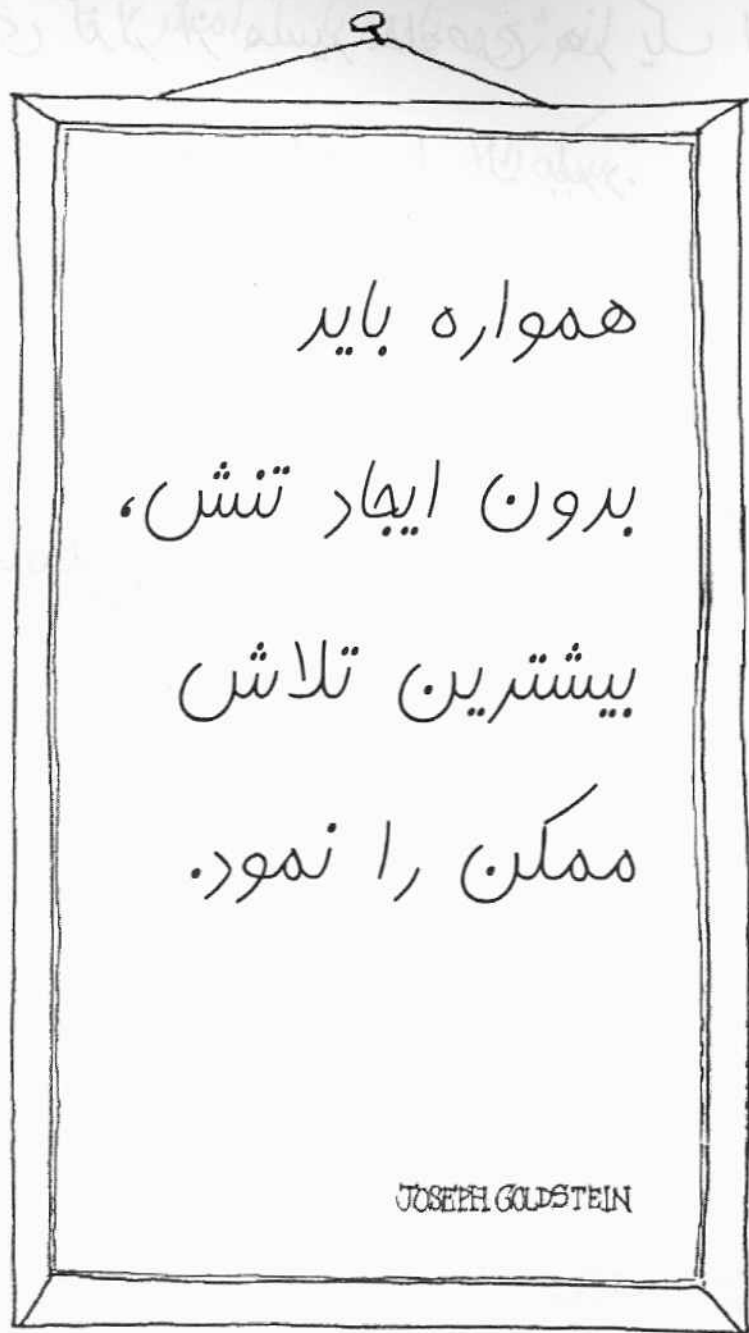
حمایت افراد گروه.



وقتی دیگران را مشوش و آشفته

می بینیم، همان احساس، در ما نیز

پدیدار می شود.



همواره باید

بدون ایجاد تنش،

بیشترین تلاش

ممکن، را نمود.

JOSEPH GOLDSTEIN

تلاش کردن،

افزایش انرژی و

آفرینش خلوت در

اطرافمان (اثرات)

تمرین

، را قویتر خواهد کرد.

برای گذار از مسیر خلوص هر یک از
ما باید سطح انرژی را بالا ببرد.

انرژی

عاملی برای اقتدار است.

وقتی پرورش و توسعه

می یابد،

بر سستی،

بیحالی

و تنبلی ذهن غلبه می کند.

انرژی باید با آرامش و

سکون، به تعادل و

هماهنگی برسد.

مثل کوک کردن

سیمهای گیتار، اگر زیاد

سفت یا شل باشند،

صدای مطلوبی نمی دهند.



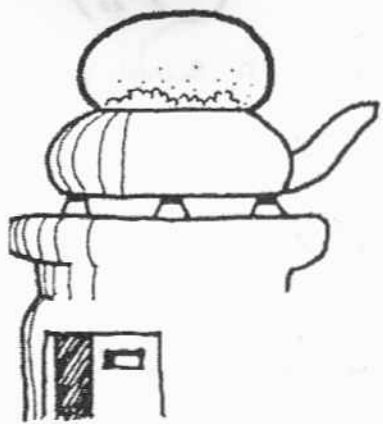
در تمرین، بدون اعمال زور و جبر، با
ذهنی آرام و متعادل:

باید ثابت قدم و شکست ناپذیر
باشیم و به تلاش خود ادامه دهیم.

اضطراب و یا اشتیاق بیش از حد
مانعی عظیم است.

~~~~~

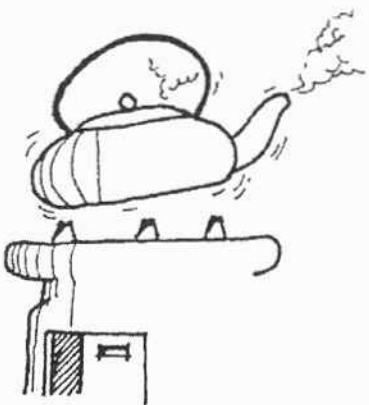
اگر مدام در پوش کتری ای، راکه  
روی اجاق قرار  
داده ایم برداریم،  
آب به کندی  
جوش می آید.



اگر، هایش کنیم،

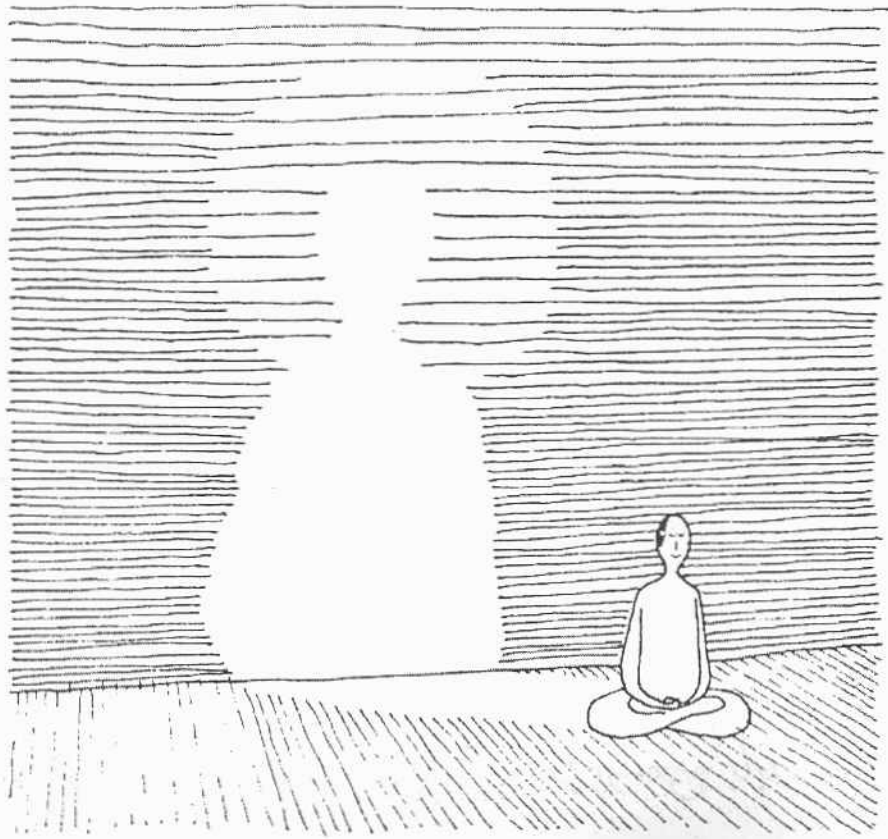
آب سریعتر گرم می شود.

درست مثل....



به خود سفت نگیرید و در عین حال پشتکار  
داشته باشید.

اگر چه ممکن است از چشم شما پنهان  
باشد که تغییری عظیمی در حال، رفتار  
است.



## ...تداوم تمرین

با تداوم در تمرین، هر لحظه بر روی  
لحظه قبل بنا میشود و در مدتی کوتاه  
ذهن نیرویی عظیم و اراده ای نافذ  
کسب خواهد کرد.

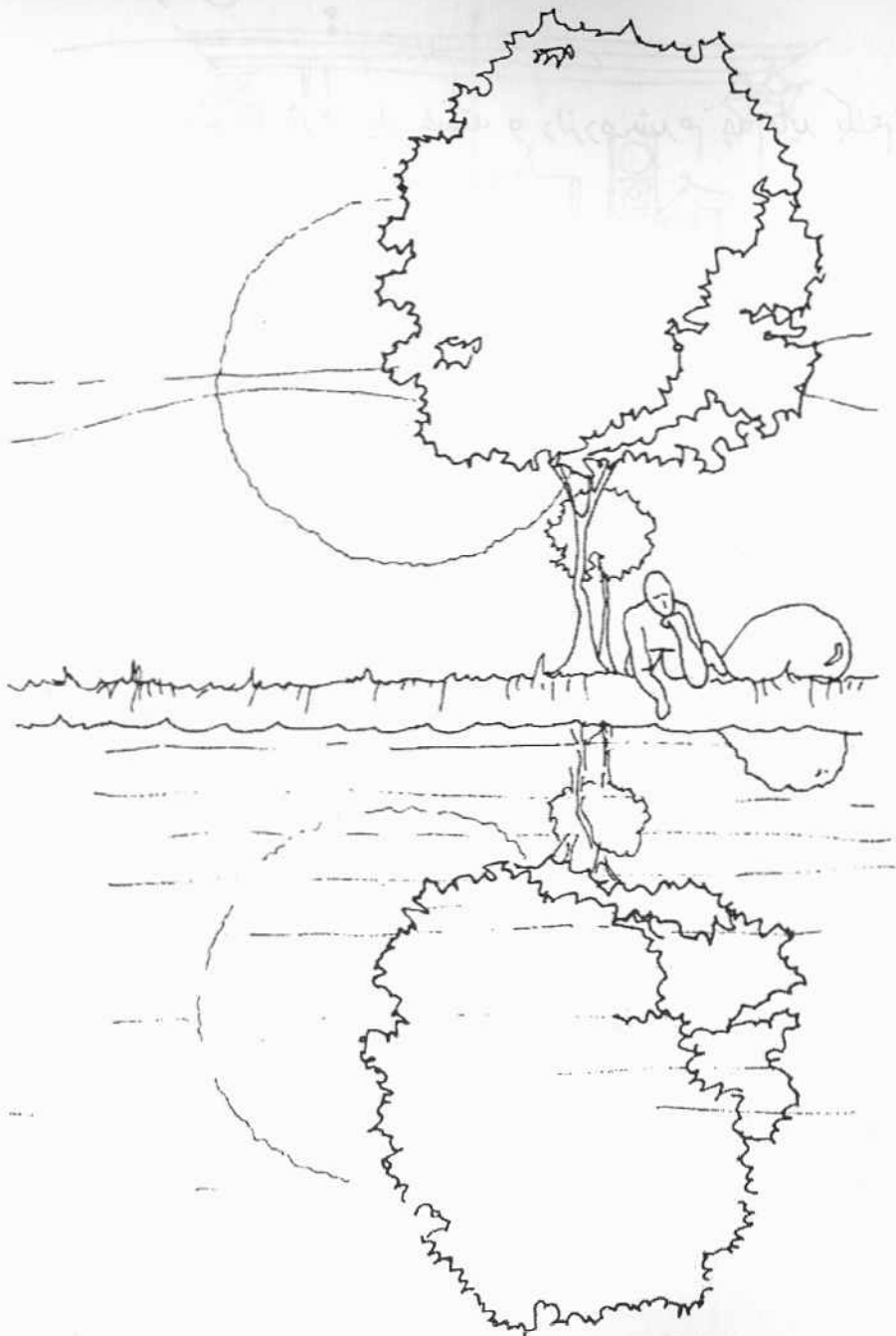




ذهن می تواند بسیار قابل انعطاف باشد.

اگر بر روی مقداری خاک رس کار کنید  
تا کوزه ای بسازید، کم کم نرم و انعطاف  
پذیر می شود.

وقتی تمرکز و آگاهی گسترش یافت در  
ذهن نیز قابلیت انعطاف ظهور می یابد.



## سؤال

وقتی در اثر تلاش زیاد فسته و دلزده شدم چه باید بکنم؟

## جواب

وقتی در تمرین احساس تنش و دلزدگی کردید، بیرون بروید و به درختان و آسمان نگاه کنید.

بقدر زیبا و وسیع هستند.

بیرون بروید و آزادانه قدم

بزنید و در عین حال از کاری

که انجام می دهید آلاه باشید.

در مدت زمان کوتاهی مکان

تمرین، به تنهایی ذهن را آرام

فوائد کرد.

بودا اغلب بودن در طبیعت

را سفارش می کرد زیرا:

مغز در طبیعت به ذهن آرامش می دهد.



با فراموش کردن قسمت‌ها، به قصد اینکه آدم  
فاصلی بشویم، بیش از حد درگیر جمع کرد چیزها،  
صاحب شدن آنها و وابسته شدن به آنها  
می شویم.

ما درگیر بسیاری از فعالیت‌های "ذهن کوچک  
می شویم. خودمان و آرزوها و زیاده خواهی  
هایمان را بسیار جدی می گیریم.

ما تصویر و دورنمای "ذهن بزرگ" را فراموش  
می کنیم.

تصویر مرگ را

ما

تنها می میریم.

ضروریست که تنهایی را به

صورت اصلی اساسی بپذیریم

تا به آن عادت کنیم.

با درک این موضوع، ذهن

می تواند قوی و آرام شود

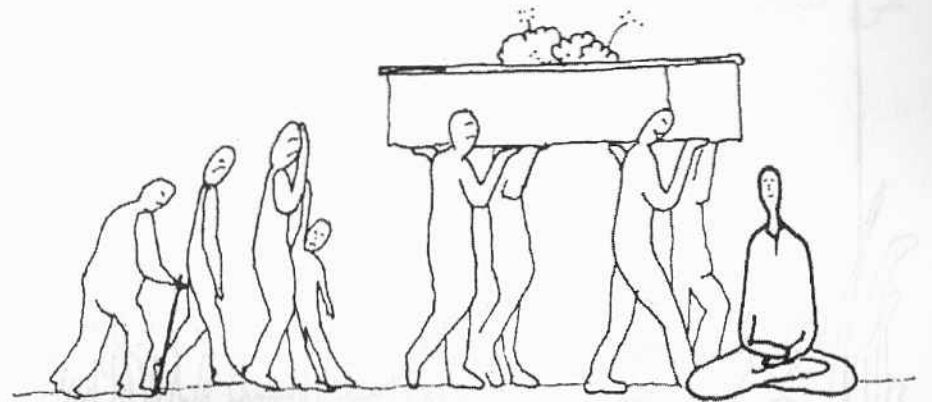
و ارتباطی عالی و صمیمی با

دیگران را ممکن سازد.

اگر مغز، مرگ، را دائماً احساس کنیم،  
کمتر درگیر ارضاء کردن و بر آوردن  
فواسته های لفظه ای و گوناگونمان  
می شویم.

وقتی که از آرزوها و فواسته هایی که بر  
وجودمان سایه انداخته، ها شدریم، کمتر  
به "وابستگی" تمایل فواهیم داشت و  
بیشتر به روی عشق و سخاوت  
گشوده فواهیم بود.

اگر مرگ، را مشاور خود قرار دهیم،  
هر لفظه، را چنان با اقتدار و کمال  
زندگی می کنیم که گویا آخرین  
نبردمان بر روی زمین، را  
به نمایش می گذاریم.



آگاه بودن از مرگ

فضای

روشنی فراهم می کند

که در آن می توانیم

به درک این موضوع

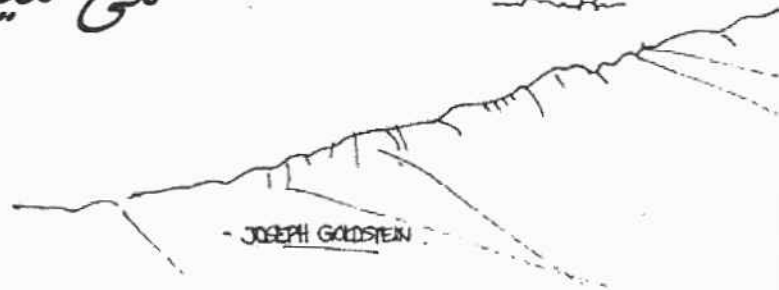
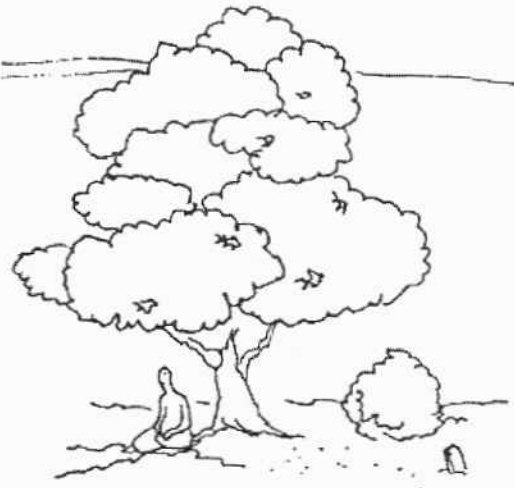
ناائل شویم که چه

کسی است که

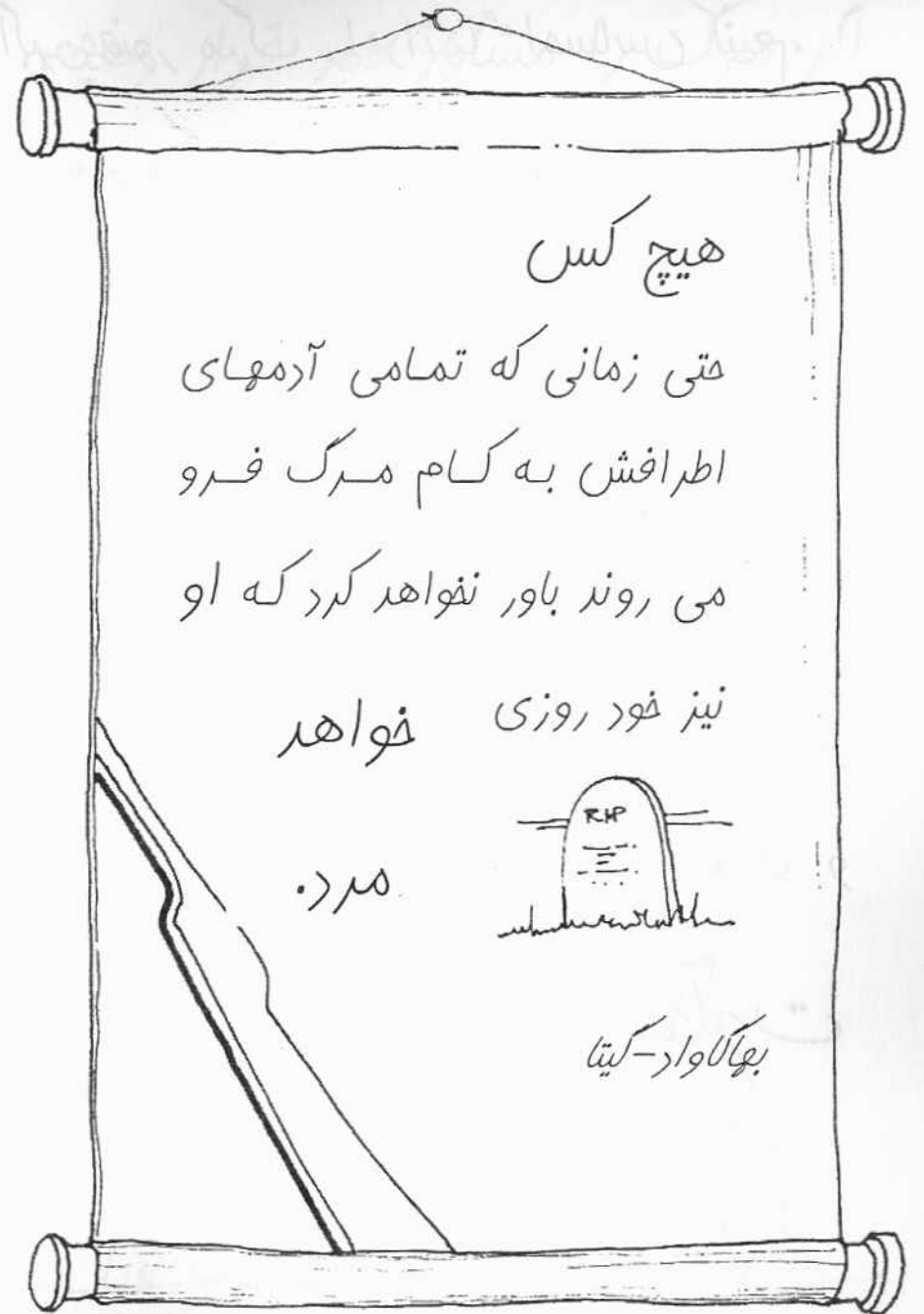
هست

و چه کسیست که

می میرد.



از چینی تا چماری، از جمودی تا چینی



هیچ کس

حتی زمانی که تمامی آدمهای

اطرافش به کام مرگ فرو

می روند باور نخواهد کرد که او

نیز خود روزی خواهد

مرد.



بهاگوار-کیتا



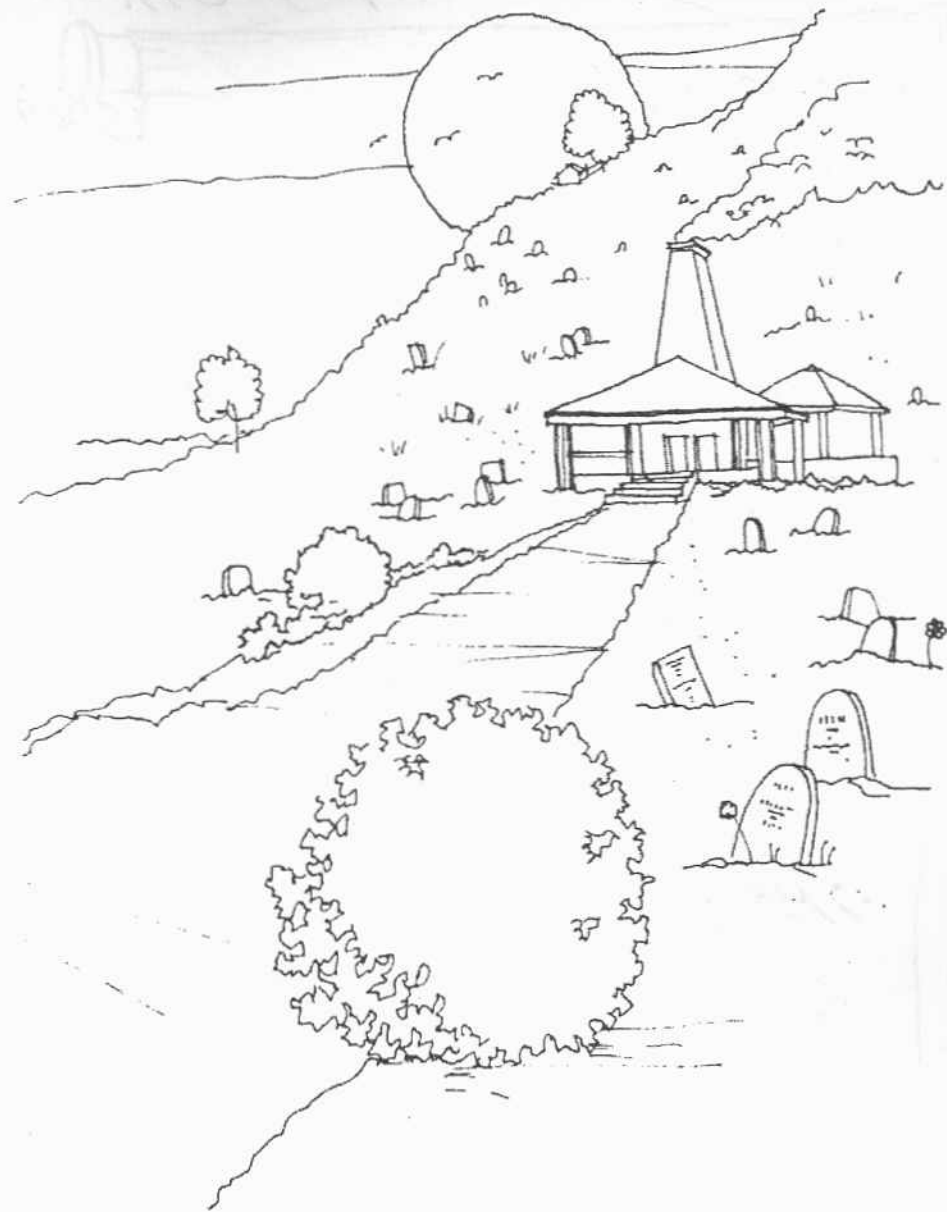
# "آرمان"

بزرگترین مانع برای رسیدن به آرامش وابستگی به  
تصوری است که از خودمان داریم، برداشتمان از اینکه  
چه کسی هستیم و می‌فواهیم چگونه باشیم.

این وابستگی، بی‌جهت تجربه بسیار ساده از  
فرداهای در حال جریان را پیچیده می‌کند.

اغلب اوقات

کسانی که در راه معنویات قدم برمی‌دارند گرفتار  
یک "پندار" می‌شوند. پنداری که آنها برای خود  
ساخته‌اند که مثلاً یک یوگی یا مدیتاتور و یا یک فرد  
معنوی کیست و سپس به زحمت تلاش می‌کنند که  
دقیقاً مطابق سلوک و منش از پیش تعریف  
شده‌شان رفتار کنند.



## وابستگی به یک عقیده

اسارتی عظیم است.

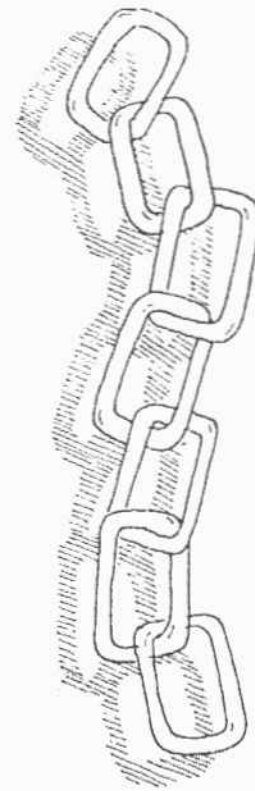
چشم ما را بر روی حقایق

می بندد و حقیقت را از

درون عینک، نگارنگ

تعصبات شخصیمان،

عبور می دهد.



عقیده درباره خود،

درباره تمرین، درباره درسهای بودا.

## یک تمثیل معروف:

صفی از مردم، درون یک غار به نومی زنجیر شده اند که تنها قادر به دیدن دیوار انتهایی غار هستند.

در پشت این صف آتشی برافروخته شده است، جمعی از پیکرها در حال راه رفتن و انجام حرکات معمول زندگی روزانه هستند و اینچنین سایه حرکات دسته جمعی پیکرها بر دیوار انتهایی غار می افتد.

مردمی که زنجیر شده اند تنها می توانند تصاویر متغیر سایه ها را ببینند و چون این تنها چیزی است که تا به حال دیده اند، این سایه ها را به عنوان واقعیت مطلق زندگی می پذیرند. گاه شفهی که چنین اسیر شده است، با تلاش فراوان ترتیبی میدهد تا از قید زنجیرها، رها شود و پرفی بزند. او آتش را و حرکات دسته جمعی (پیکرها) را می بیند و آغاز به درک این حقیقت می کند که سایه ها واقعیت نیستند بلکه تنها بازتابی بر دیوارند.

این فرد با تلاش بیشتر احتمالاً قادر خواهد بود که زنجیرها را کاملاً بگسلد و به درون نور فورشید، به درون آزادی عروج کند.

با تمرین :  
وابسته نبودن،  
مکوم نکردن و  
تعریف نکردن طبق  
معیارهای موجود

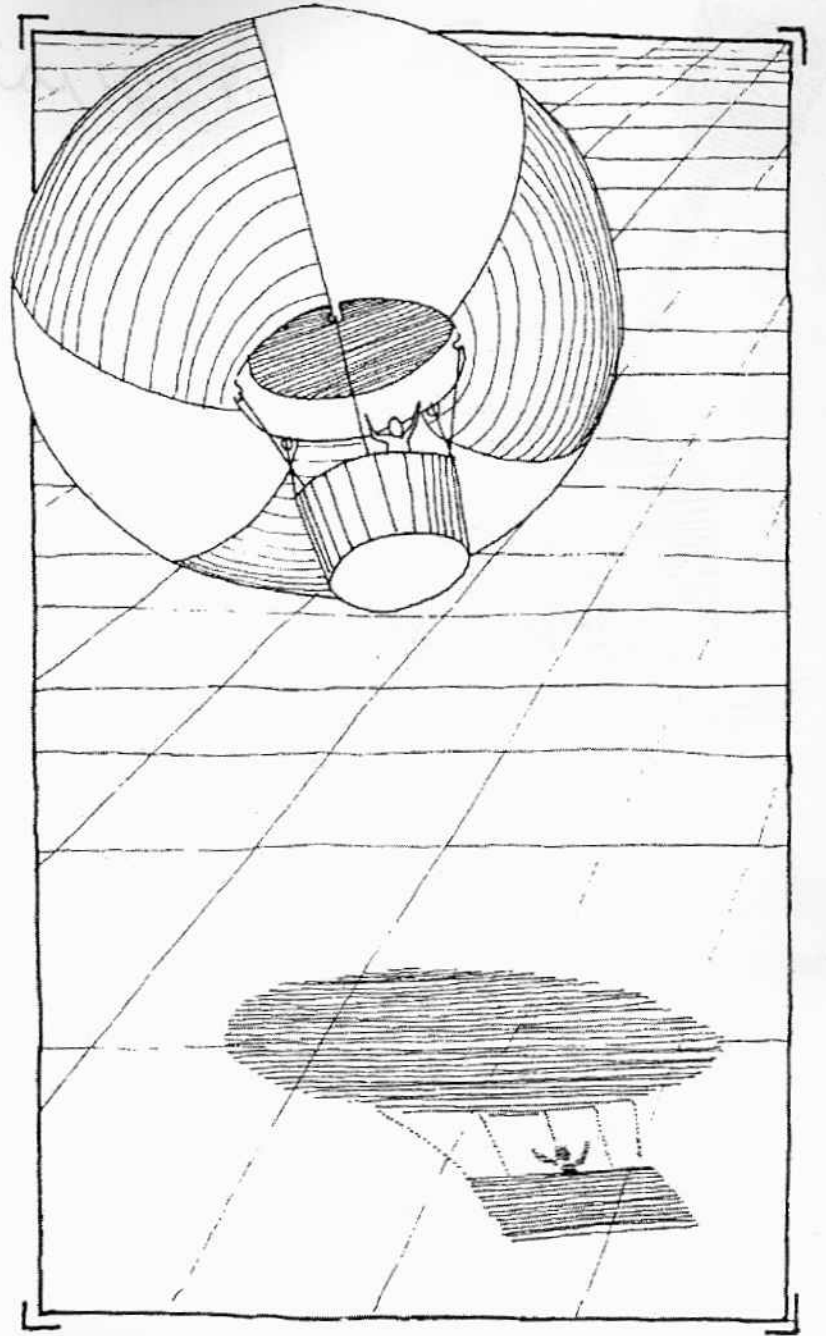
ذهن، روشن تر

9

آزادتر می شود.



وضعیت اسف بار ما نیز مانند مردم داخل غار است. سایه  
ها، دنیای برداشتهایمان است که در آن زندگی می کنیم.  
در اسارت وابستگی هایمان، ما جهان را از میان ایده ها،  
افکار و ساخته های ذهنی مان درک می کنیم و این  
برداشتها را به عنوان واقعیت می پذیریم.



اگر قایق فردی که در حال عبور از رودخانه است به صورت  
تصادفی به یک قایق خالی بر خورد کند،  
او از این برخورد خیلی عصبانی نخواهد  
شد، حتی اگر آدم بد اخلاقی باشد.  
ولی اگر درون قایق کسی را مشاهده کند،  
بر سر او داد می زند که "درست بران"  
اگر داد شنیده نشد، دوباره داد خواهد زد،  
دوباره و دوباره

و بالاخره شروع به ناسزا گفتن خواهد کرد  
و همه اینها بفاطمه ایننگه

### کسی درون قایق است.

نه اگر قایق خالی بود، او نه داد می زد و نه عصبانی می شد.  
اگر شما نیز قایق وجودتان را که از رودخانه زندگی عبور  
می کند خالی کنید

هیچ کس با شما مخالفت نخواهد کرد.  
هیچ کس در پی آزار شما بر نمی آید.

## فراگیری "رها کردن"

شریک شدن آنچه که داریم با دیگران، راه نیکی است برای برقراری ارتباط با آنها. دوستی هایمان با داشتن صفت

### سفاوت

و بخشندگی، عمیق تر می شوند.

مهمتر از آن، پروراندن بی نیازی عامل قدرتمندی برای حصول آزادیست.

آنچه که ما را در اسارت نگاه می دارد، آرزوها و چنگ زدن به (فواستهای) ذهنمان است.

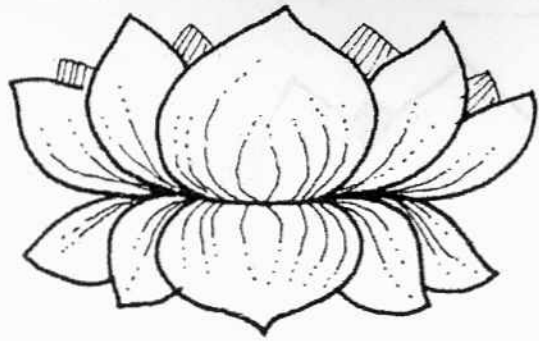
وقتی بخشیدن را تمرین می کنیم،

رها کردن را نیز می آموزیم.

تعصباتمان را پیرامون چگونگی چیزها، پیرامون اینکه ما می خواهیم چیزها چگونه باشند، رها کنید.

وابستگی به ایده های پرورانده شده مان را رها کنید.





## فلوس

در میان یک سنت

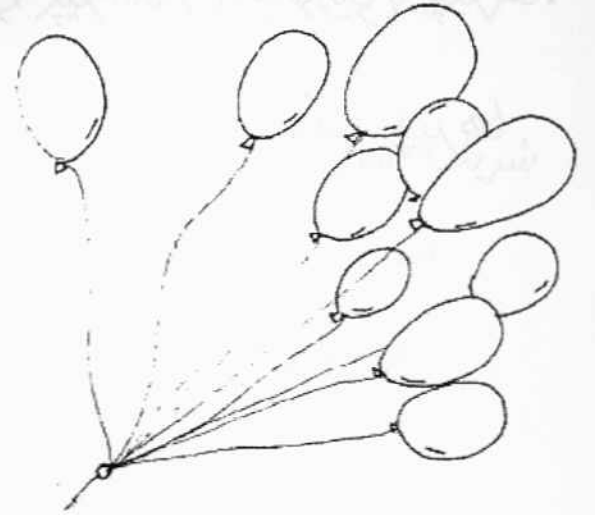
یا

یک روش

و یا

در میان یک مذهب فاس

نوفته نیست.



ها کنید،

دیدگاهها، نظرات و ایده هایی

که در باره همه چیز دارید

آنگاه «زمه» (حقیقت) آشکار

می شود.

سؤال : چگونه به فلوس برسیم؟

جواب : تمام زیبایی تمرین به این

است که هشیاری خود فلوس می بفشد. برنامه  
معینی برای شخص تعیین نشده که "مالا من  
دارم فالس می شوم" که این خود گاهی  
تناقض است.

آگاه و هشیار بودن از آنچه که در هر لحظه  
جریان دارد خود فالس کننده است.

پس قرار نیست چیزی عاید شود یا رخ دهد. هیچ  
کار خاصی برای انجام وجود ندارد، هیچ چیز خاصی  
هم برای داشتن وجود ندارد.

فقط آرام نشستن و هشیار بودن.



فلوس بنیادی

همان است که

بودا آموزش داد، فلوسی

که، رهایی می بفشد.

فلوس ذهن،

آزادی از حرص

نفرت

9  
توهم.

## اراده یا ..... قصد

عملکرد معمول ذهن است که در هر لحظه از  
هشیاری منظور دارد. اراده، یک انگیزه ذهنی و یا یک  
علامت است که قبل از انجام عمل ظهور می یابد.

وقتی که در میان تغییر حالات کلی  
بدن نفوذ می کند از آن آگاه باشید،

در میان نشستن و ایستادن،

ایستادن و راه رفتن.

هنگامی که از اراده و نیت خود آگاهیم، آنگاه آزاریم تا  
انتخاب کنیم که آیا می خواهیم عملی پیرو آن انجام  
دهیم یا خیر.

تا زمانی که از نیاتمان آگاه نباشیم،

اعمال، به خودی به خود از ما سر می زنند.

## روشنایی

به معنای ادراکی ناگهانی

و وصف نشدنی است.

این نوع درک مستقیم با «یقین»

همراه است زیرا روشنایی

موصول تفکر و یا تصور نیست

بلکه یک فهم شفاف و ناگهانی

از چگونگی چیزهاست.





وقتی هشیاری نباشد،

کلام، قبل از آنکه بدانیم

که قصد سخن گفتن داشته ایم، جاری

می شود.

اما با توسعه هشیاری،

ما قبل از سخن گفتن از

آن آگاه خواهیم بود.



نیت سخن گفتن پدیدار می شود

و ما از آن آگاهیم.

نیات، همیشه افکار ذهنی و یا کلمات  
نیستند. گاه به صورت انگیزه ای تجربه  
می شوند که از واقعه ای قریب الوقوع خبر  
می دهد. نیازی نیست در ذهنتان بدنبال  
للمه یا جمله ای بگردید. فقط از جرقه ای  
که پشت هر عملی وجود دارد، آگاه باشید.

آنگاه که متوجه شدید این رابطه علت و  
معلولی چگونه در ذهن و بدن عمل  
می کند، تصور "خود" در هم می شکنند و تنها  
عناصر ساده از هم گسسته بر جای می ماند.

برای مثال،

وقتی راه می روید، باید پیش از ایستادن

قصد ایستادن باشد و برای چرخیدن نیز قصد چرخیدن.

پا خودش عمل چرخیدن را انجام نمی دهد، "چرخش" انجام

می شود زیرا قصد و اراده ای از پیش برای انجام آن

بوده است.

هیچ کس آنها نیست.

هیچ کس "عمل"

چرخیدن را انجام

نمی دهد.

تنها یک رابطه علت و

معلولی بدون فاعل

وجود دارد.



اما اگر در ابتدای چرخیدن ما از چگونگی اتفاق این عمل

ناآگاه باشیم به سادگی این عقیده اعتبار می یابد که

"کسی" این عمل (چرخیدن) را انجام می دهد.

در هنگام نشستن، قبل از هر حرکت باید به اراده و  
قصدمان برای انجام آن توجه کنیم.

قصدی در کار فواید بود تا وضعیت (بدنی) تغییر کند.

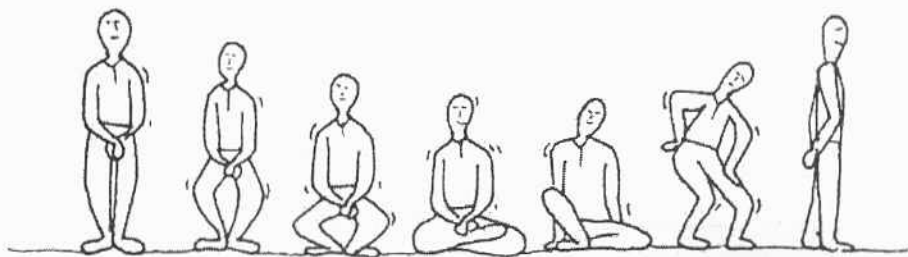
برای فروبردن (آب دهان) قصدی از پیش روان

گشته.

وقتی چشمانتان را باز می کنید قصدی برای باز کردن

بوده است.

به همه آنها باید توجه شود.



# وضوح

”یعنی سردرگم و

گیج نشدن از آنچه که

در حال، فدا کردن است.“

# بدانید که هست:

انجام دادن،

بدون اینکه کسی چیزی را انجام دهد.

عمل،

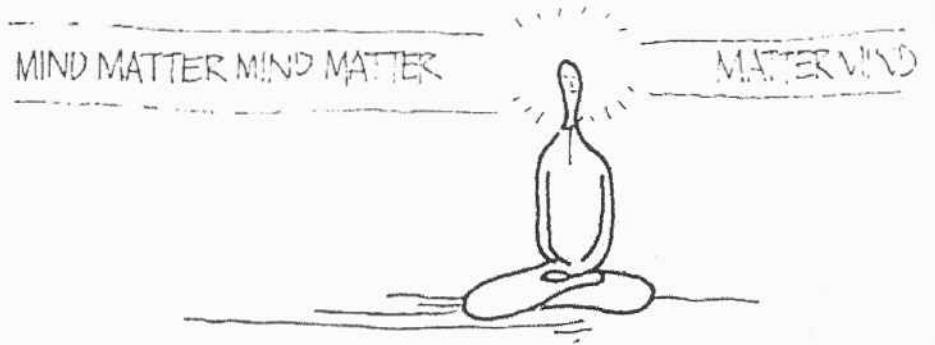
بدون فاعل

رنج بردن،

بدون اینکه کسی رنج ببرد.

به، روشنایی، رسیدن بدون اینکه کسی به

روشنایی برسد.





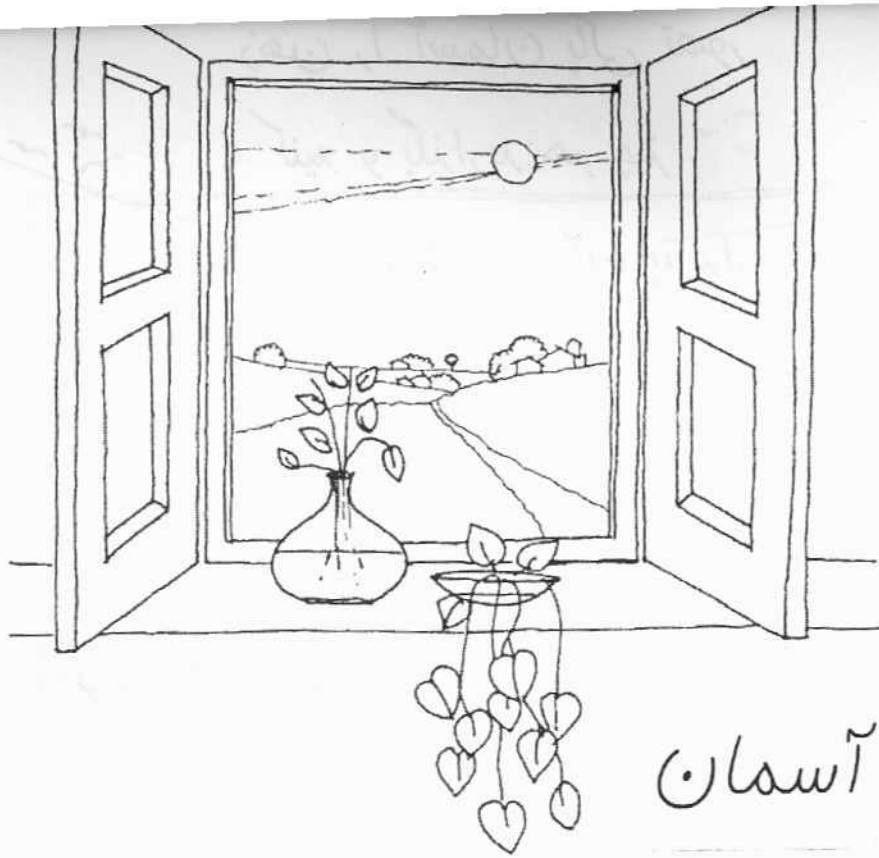
به آب درون یک فنجان شبیه است. اگر فنجان  
 با آب مانده کثیفی پر شده باشد، غیر قابل  
 استفاده می شود. فقط در صورتی که آب کهنه  
 دور ریخته شود، فنجان قابل استفاده است.

به اتاق تاریکی می ماند که اگر چراغ  
 پر نوری را در آن یغروزیم همه چیز  
 واضح و آشکار می گردد.  
 وقتی که روشنایی ذهن کم است،  
 نمی توانید واضح بینید، کلیات را در  
 می یابید ولی بدون درکی دقیق.  
 با ذهنی نورانی همه چیز واضح و شفاف  
 میشود سپس ادراک مسائل بسیار آسان  
 می گردد.

این نور،

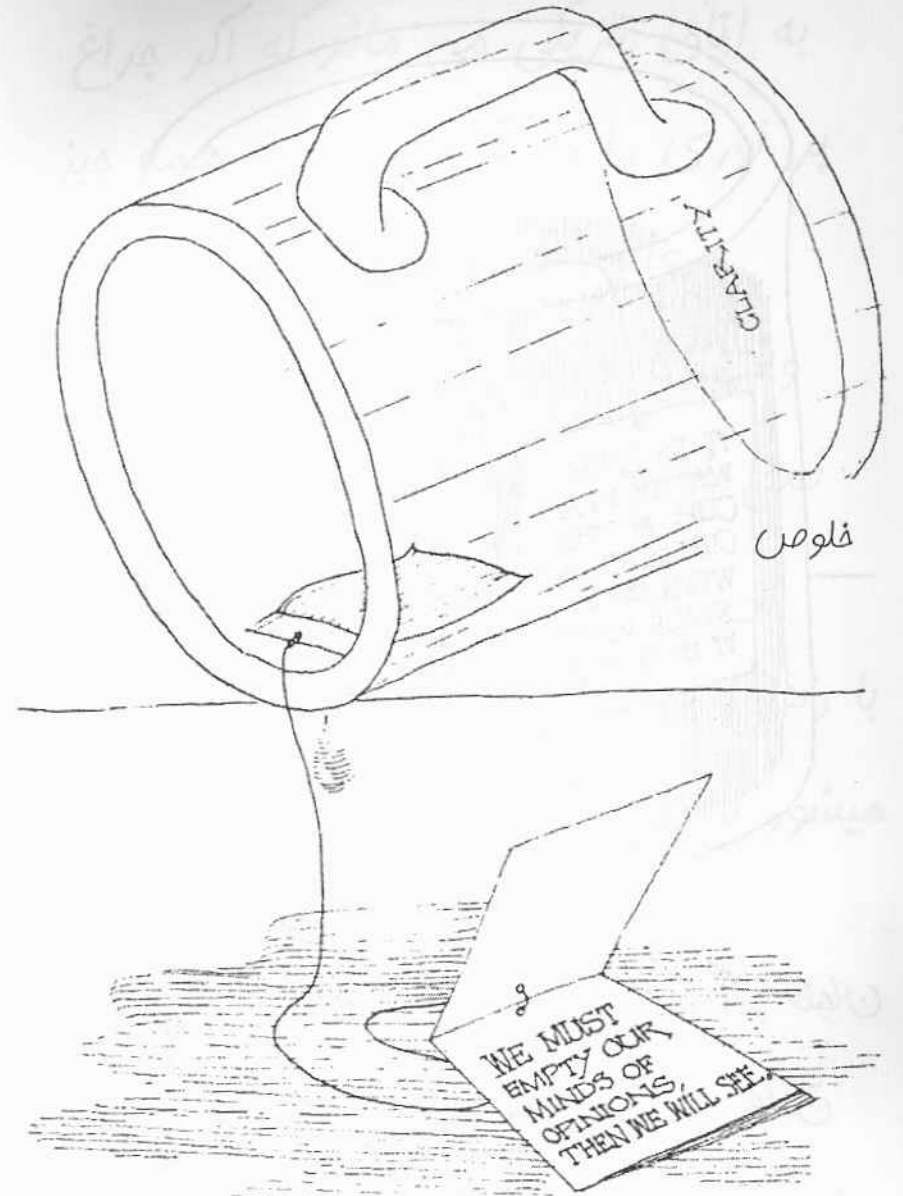
نور "آگاهی" است.

نور "همیشه هشیار است".



## آسمان

آسمان، پاک و تأثیر ناپذیر است  
 از آنچه رخ میدهد.  
 ابرها می آیند و می روند.  
 بارها می وزند و می شوند  
 و همچنین است باران و آفتاب  
 اما آسمان پاک می ماند.



باید ذهنمان را از عقاید خالی کنیم.  
 آنگاه فوایم دید.

ذهن را آسمان پاکی تصور

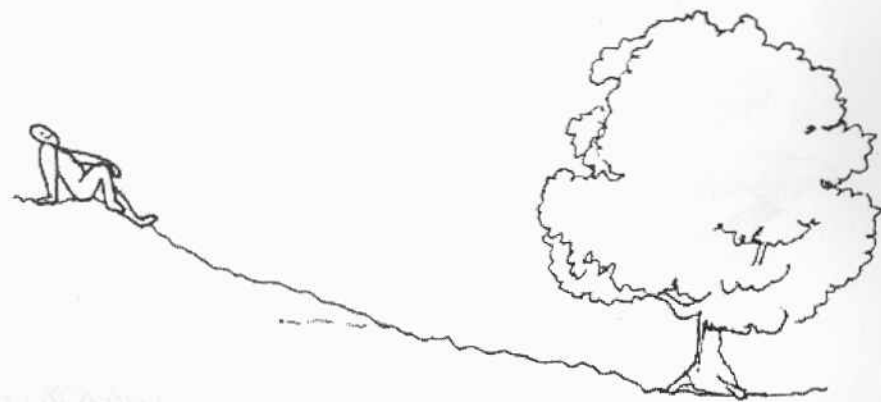
کنید و بگذارید هر چیز

برای خودش در آن پدیدار

و سپس ناپدید شود.

آنگاه ذهن متعادل و آرام نظاره گر

جریان ( افکار ) خواهد بود.



روشنی با احترام به ذهن

پذیرش ذهن،

احساسات،

افکار،

و سطوح روانی متفاوت.



گرفتار پراکندگی ذهن نشدن و

آرام و متعادل ماندن در جریان آنها.

روشنی با احترام به بدن

آگاه بودن از چگونگی مالاتش

آگاهی از فعل و انفعالات عناصر  
فیزیکی.

حساس شدن به میزان واقعی

نیازمان به غذا و خواب

متعادل نمودن انواع انرژی های  
جسمانی.

وقتی ذهن آرام باشد،

تغییراتی را که پیوسته در

سطوح

میکروسکوپی اتفاق می افتد،

تجربه می کند.

ما هر لحظه

زاده می شویم و می میریم.

# HINDRANCES



## موانع

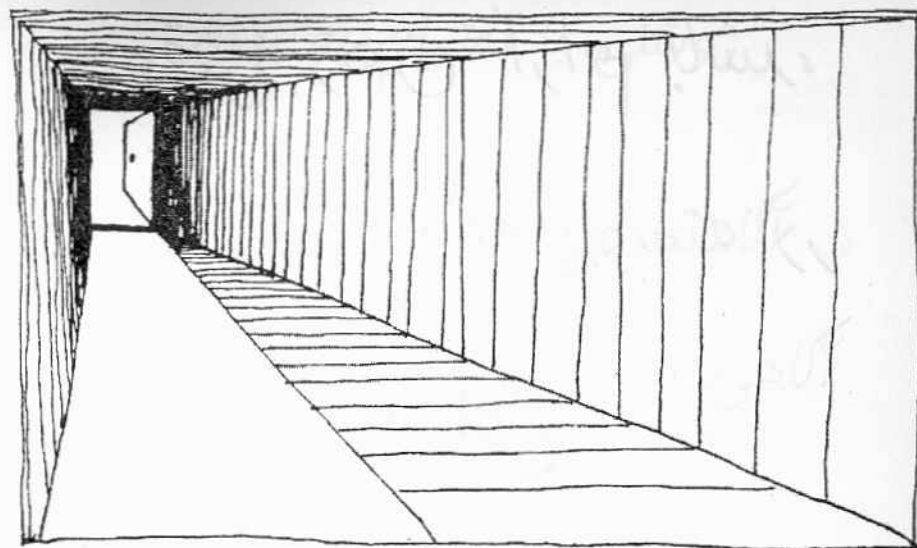
اغلب، زمانی که موانع پدیدار می شوند، تمایلمان به مکتوم کردن آنهاست. ذهن مکتوم کننده خود مولد نفرت است.

هر عملی در جهت مکتوم کردن موانع دشمنان را قوت می بخشد. راه این نیست.

## نه قضاوت و نه ارزیابی

موانع می آیند، فقط به سادگی نظاره گرشان باشید. هشیاری همه آنها را باطل خواهد کرد.

ممکن است مدام پدیدار شوند اما ذهن را مشوش نفوانند کرد چون ما به آنها واکنشی نشان نمی دهیم.



با اینحال ما باید از خود «وضوح» نیز آگاه باشیم، مباردا به آن وابسته شویم، مباردا که وضوح، ماهیت ما شود.  
( به آن شناخته شویم ).

وضوح، تنها بخشی از جریان است.



تمامی موانع، عوامل ناپایدار ذهنی هستند.  
می آیند و می روند.

مثل ابرها در آسمان

like clouds in the sky



اگر به هنگام ظهورشان از آنها آگاه  
باشیم و به آنها واکنش نشان ندهیم  
یا آنها ماهیت خود نسازیم، از ذهن  
می روند، بدون اینکه کمترین مزاحمتی  
ایجاد کنند.

به روشنایی، رسیدن بودا

مشکل او را حل کرد

نه مشکل ما را.

چیز اینکه راه را به ما نشان داد.



هیچ دستور جادویی

نیست که ما را از

رنج، رهایی بخشد.

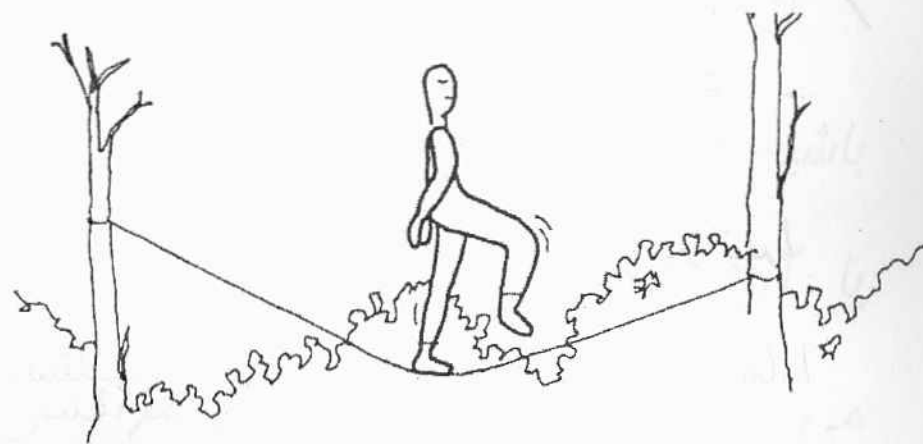
هر یک از ما باید ذهنش را بیآلاید زیرا  
وابستگیهای درون ذهنمان است که ما را  
در بند می کشد.

در تلاش کردن و حفظ

آگاهی،

سر سفت باشید.

ذهنی که بر قدرت موانع غلبه کند در  
تعادل و قابلیت انعطاف اش  
لغزش تا پذیر خواهد بود.



موانع....

.... در حیطة بی قراری:

"شخص" نیست که بی قرار می شود.  
بلکه بی قراری یک عامل مشخصاً  
ذهنیست، که می آید و می رود.

چنانچه آگاهی در تعادل به سر برد،  
ذهن (توسط بی قراری) مشوش  
نمی گردد.

در حیطة فشم....

رهایی از اراده بیمار یعنی، رهایی از فشم.  
فشم آتشی است که در ذهن بر افروخته  
می شود و آنگاه که نمایان می شود، رنج  
عظیمی را به دنبال دارد که دیگران نیز در  
آن شریک هستند.

توان شناخت فشم و رها کردن آن  
سودمند است. و پس از آن ذهن سبک  
و رها می گردد و مهربانی عاشقانه طبیعی  
ظهور می یابد.

یکی از عوامل رسیدن به

روشنایی بررسی (زمه)

حقیقت است.

کیفیتی جستجوگر از ذهن

که چگونگی عملکرد اجزاء

ذهن و بدن را مورد بررسی

و امتحان قرار می دهد.

# Distinguishing

INTUITION &  
-INSIGHT FROM IMAGINATION

تمایز بین شهود (الهام) و روشنایی حاصل از  
تصورات.

شهود از ذهنی ساکت نشئت می گیرد.

تصورات از اندیشه و تفکر نشئت می گیرند.

تفاوت گسترده ای است.

به همین علت است که گسترش روشنایی، از

فکر کردن درباره چیزها پدید نمی آید. بلکه از توسعه

سکوت ذهن پدید می آید که حاصلش دیدی روشن و

تصویری شفاف (از حقیقت) است.

تمامی مراحل به روشنایی رسیدن و همچنین توسعه

بینش و ادراک، زمانی رخ می دهد که ذهن ساکت

است و ناگهان در یک لحظه:

"آها! پس اینگونه است!"

# بررسی (زمنه) حقیقت

کیفیتی از ذهن است

که عملکرد ذهن و بدن را

تحلیل

بررسی

و کاوش

می کند. نه به وسیله افکار

و نه در سطحی که به فهم آید.

بلکه با سکوت و آرامش

ذهن.

وارسی کنید

نه با کلمات

نه با افکار

نه با مفهومات

بلکه احساس کنید.



مس تقابل آگاهی و موضوع مورد آگاهی  
این تجربه از الزام شناسایی به همراه  
شناسنده، هایتان می کند. ( یعنی شناسایی  
هست ولی خود یا شناسنده پشت آن نیست و به  
اینگونه میتوان گفت که وحدتی بین این دو صورت گرفته  
و شناخت کامل شده. بدون فاصله بدون صافی، تنها  
درک مستقیم.)

به نظر می رسد که میان آگاهی بر یک چیز یا  
جذب آن شدن فرق باشد. من می توانم  
مجزوب موسیقی شوم بدون اینکه از آن آگاه  
باشم در عمق لحظه غرق باشم ولی ندانم که  
غرقم.

این فرق بین تمرکز و هشیاری است.

ممکن است بسیار غرق موسیقی شده باشید  
چنانچه گویی خود را فراموش کرده اید اگرچه  
هنوز کمی عنصر آگاهی وجود دارد اما آنچه  
غالب است توجه یکسویه است. ذهن، دو جا  
نیست.

به این حالت خود، عنصر آگاهی را بیفزائید تا  
تمرین شما کامل شود.

پشمان خود را بر راه صعود خیره نگاه دارید  
 ولی فراموش نکنید که جلوی تان را هم ببینید.  
 هر قدم، به قدم پیشینش بستگی دارد پس  
 با توجه به قدم فعلی خود مراقب قدم بعدی  
 نیز باشید اما نگذارید این مشغولیت به حال،  
 از هدف والایی که در سر دارید جدایتان کند  
 (مشغولیت حال، آینده را تباه نکند.)



در آسیا نوعی  
 یک نارگیل سر  
 نارگیل شکاف  
 سوراخ درون  
 نه آنقدر که ما  
 طرف آن می  
 را بیرون بکش  
 میمون در تگلا  
 وابستگی خود  
 میمونها هستند  
 امیال و وابس  
 بکشاییم، خودما

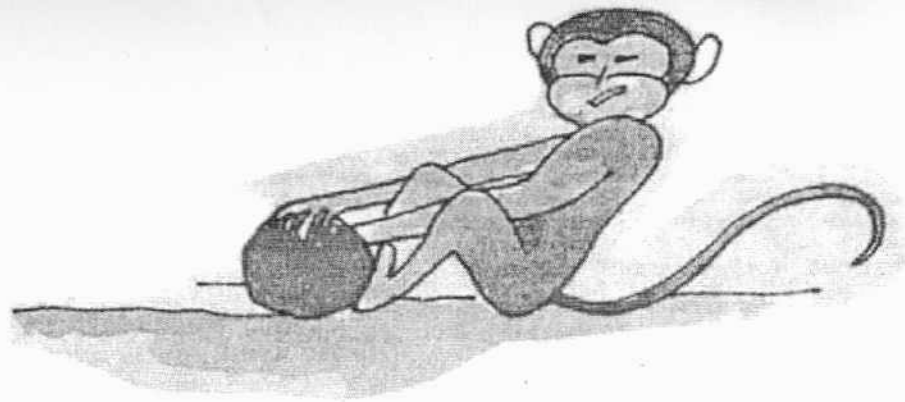
وابستگی خود  
 میمونها هستند  
 امیال و وابس  
 بکشاییم، خودما



در آسیا نوعی  
 یک نارگیل سر  
 نارگیل شکاف  
 سوراخ درون  
 نه آنقدر که ما  
 طرف آن می  
 را بیرون بکش  
 میمون در تگلا

در آسیا نوعی  
 یک نارگیل سر  
 نارگیل شکاف  
 سوراخ درون  
 نه آنقدر که ما  
 طرف آن می  
 را بیرون بکش  
 میمون در تگلا  
 وابستگی خود  
 میمونها هستند  
 امیال و وابس  
 بکشاییم، خودما





در آسیا نوعی تله میمون وجود دارد.

یک نارگیل سوراخ شده که با طناب به یک درخت یا یک تیر بسته شده است. در ته نارگیل شکاف کوچکی تعبیه شده و غذایی فوشایند در داخل آن نهاده می شود.

سوراخ درون نارگیل تنها آنقدری بزرگ است که دست باز میمون داخلش روان شود اما نه آنقدر که مشت بسته از آن عبور کند. میمون رایحه فوشایند را می بوید و دستش را به طرف آن می برد تا غذا را چنگ بزند و چون دستش را مشت کرده دیگر نمی تواند آن را بیرون بکشد. مشت گره خورده از ورودی رد نمی شود، وقتی شکارچیان می رسند، میمون در تگاپو، راهی برای گریز ندارد. کسی میمون را در بند نگرفته است مگر نیروی وابستگی فودش. کافیسست، ها کند اما مقدر این ولع عسی قوی است که تنها معرودی از میمونها هستند که می توانند، ها کنند.

امیال و وابستگی های ذهن ماست که ما را در بند می کشد، کافیسست دستهایمان را بکشاییم، فودمان را، ها کنیم، وابستگی هایمان را... و آزاد باشیم.

ژوزف کلدستین.

پشمان خود را بر راه صعود خیره نگاه دارید  
ولی فراموش نکنید که جلویتان را هم ببینید.  
هر قدم، به قدم پیشینش بستگی دارد پس  
با توجه به قدم فعلی خود مراقب قدم بعدی  
نیز باشید اما نگذارید این مشغولیت به حال،  
از هدف والایی که در سر دارید جدایتان کند  
(مشغولیت حال، آینده را تباہ نکند.)