

دانلود کتاب



راه و رسم دیدن

نویسنده : تیک نات هان

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir

تیج نات هان

چجوری بینیم؟

پدر ذهن آگاهی " ایرش تایمز "

فهرست مطالب

نکاتی درباره‌ی دیدن

بازتاب آب

رودخانه‌ی برداشت‌ها

نشونه‌ست یا واقعیت؟

مار

دیدن ذات واقعی چیزها

منشاء برداشت‌هامون

شانس خوب یا بد؟

ابر توی چابیت

نگاه کردن به گل رز

فراتر رفتن از نشانه‌ها

خود چیز

همه‌چی ممکنه

قایق

همه‌ش توی ذهنه

ارتباط متقابل

اشتباه گرفتن نشانه‌ها با واقعیت

من از مرکز میام

لمس آرامش

فرا رفتن از دیدگاه‌ها

ذهن آگاهی و تمرکز

ایستادن و عمیق نگاه کردن

مراقبه‌ی آب سبب

بیدار شدن از رویا

وقت گذاشتن

لمس ناپایداری

مشاهده‌ی تغییر

رها کردن

دیدگاه درست

شناسایی بذرها

همه‌ی بذرها توی ما هستن

آبیاری بذرها‌ی سالم

بذر بینش

اعتماد به حواس خودمون
ریشه های رنج
مطمئنی؟
دیدن نقاط قوت و ضعف خودمون
بذار بقیه آینه ات باشن
فهمیدن مریضی و حال بد
سهم خودمون
هیچ سرزنشی نکن
آشتی کردن
آشتی به طرفه
دخالت بصیرت
بخشش
چون این هست، اونم هست
شک
تصورمون از خوشبختی
دیدن کسی که دوستش داریم
زنده نگه داشتن عشق
روح و جسم یکی هستن
ماهیت هوس و خوشی
حواس جمعی از ما محافظت میکنه
هوشیاری فردی و جمعی
دیدن فراتر از برچسب ها
دسترسی به واقعیت
در تماس بودن با چیزها همونطوری که هستن
پنج اصل جهانی
انرژی عادت
بررسی برداشت هامون
به مسیر عصبی جدید
هیچ تبعیضی قائل نشو
تاوان به برداشت اشتباه
وحدت و تنوع
حکمت عدم تبعیض
نگاه کردن بدون دیدن
کمک به بصیرت جمعی
وحدت ذهن و دنیا
هیچ دشمنی نیست
برداشت های مختلف از به واقعیت
دیدن واقعیت به عنوان به کل
در آغوش کشیدن همدیگه

یه قلب آروم
جریان هستی
از بین بردن دیدگاه های غلط

مرهم گذاشتن روی زخم های دلمون
عشق، نوش دارویی که شفا میده
یه محیط بهتر درست کردن
همه اجدادمون
جریان زندگی
حقیقت نهایی
هیچی از بین نمیره
دیدن هوش طبیعت
مراقب محیط زیست بودن
مدیتیشن نارنگی
حواسمون به غذامون باشه
واقعاً دیدن
تمرین هایی برای عمیق دیدن

تغذیه مدیتیشن
مدیتیشن نشسته
رهایی از تنش برای رسیدن به وضوح
بازگرداندن آرامش
حضور ذهن تو زندگی روزمره
مدیتیشن در حال قدم زدن
نگاه کردن با چشم های مهربونی
حقیقت تو زندگی پیدا میشه

درباره نویسنده

تیج نهات هان، یه استاد زن بودایی ویتنامیه، هم شاعر، هم محقق، هم فعال صلح. تو دوره جنگ ویتنام، تلاشش برای صلح و آشتی باعث شد مارتین لوتر کینگ سال ۱۹۶۷ اونو واسه جایزه صلح نوبل نامزد کنه. دانشگاه بودایی وان هانه رو تو سایگون و مدرسه خدمت اجتماعی جوانان رو تاسیس کرد. به خاطر فعالیت هاش واسه صلح تبعید شد، ولی دست از کار نکشید. جون پناهنده های قایقی رو نجات می داد و به اسکان مجدد پناهنده های ویتنامی کمک می کرد. کلی کتاب معروف نوشته که میلیون ها نسخه اش تو دنیا فروش رفته. الان تو فرانسه زندگی میکنه و یه مرکز مدیتیشن و یه انجمن بودایی اونجا راه انداخته

یه نکاتی درباره‌ی دیدن

اگه شاعر باشی، قشنگ می‌فهمی که یه ابر تو همین ورق کاغذ شناوره. بدون ابر که بارون نمیا؛ بدون آب هم درختا جون نمی‌گیرن؛ بعدشم بدون درخت که همیشه کاغذ درست کرد. پس ابر همین جاست. وجود این صفحه بستگی داره به وجود یه ابر. کاغذ و ابر خیلی به هم نزدیکن

آب، آیینه

آب زلال و آروم یه دریاچه کوهستانی، کوه و آسمون رو عین خودش با وضوح کامل نشون میده. تو هم میتونی همین کارو کنی. اگه به اندازه کافی آروم و ساکن باشی، میتونی کوه، آسمون آبی و ماه رو درست همونجوری که هستن، منعکس کنی. هر چیزی رو که میبینی، همونطوری که هست نشون میدی، بدون اینکه چیزی رو تغییر بدی

رودخونه‌ی برداشت‌ها

توی وجود هر کدوممون یه رودخونه از برداشت‌ها جاریه. برداشت‌ها شکل می‌گیرن، یه مدت می‌مونن و بعد دیگه نیستن. وقتی ذهنمون آروم نیست، درست نمی‌بینیم. مثل سطح یه دریاچه تو یه روز بادی، تصویری که می‌بینیم تار و کدره. خیلی وقتا برداشت‌هامون اشتباهن و باعث می‌شن هم خودمون زجر بکشیم هم بقیه رو زجر بدیم. خیلی خوبه که عمیقاً به ماهیت برداشت‌هامون نگاه کنیم، بدون اینکه از هیچی خیلی مطمئن باشیم. وقتی زیادی مطمئنیم، زجر می‌کشیم. وقتی از خودمون می‌پرسیم: "مطمئنی؟" یه فرصت داریم که دوباره نگاه کنیم و ببینیم برداشتمون درسته یا نه

نشونه‌ست یا واقعیه؟

ما ته دلمون مطمئنیم که برداشت‌هامون درست و کاملن، ولی خب خیلی وقتا این‌جوری نیست. تو خط چینی کلمه‌ی "ادراک"، بالاش یه چیزیه که معنیش می‌شه "نشونه" یا "ظاهر"، پایینش هم می‌شه "ذهن". وقتی ما یه چیزی رو درک می‌کنیم، یه تصویر از اون چیز - یه نشونه - تو ذهنمون شکل می‌گیره، و تو خیلی از موارد اون نشونه یه جورایی توهمیه. خیلی راحت می‌شه تصویر ذهنی مون از یه چیز رو با خود واقعیش اشتباه بگیریم. خیلی مهمه که انقدر از برداشت‌هامون مطمئن نباشیم

مار

تصور کن داری تو تاریکی روشن قدم میزنی که یهو به مار میبینی. جیغ میزنی و میدویی میری تو خونه دوستات رو میاری و همتون با یه چراغ قوه هجوم میارید بیرون. ولی وقتی چراغ رو میندازید به مار، میبینید اصلاً مار نیست، یه تیکه طنابه. اینکه طناب رو با مار اشتباه بگیری یه جور برداشت غلطه. هوشیاری کمک میکنه گیر اینجور برداشت های غلط نیفتیم.

دیدن اصل ماجرا

تمرین هوشیاری کامل یعنی اینکه عمیقاً نگاه کنی تا اصل قضیه رو بفهمی و از تصورات غلطت فراتر بری. مثلاً آگه یه طناب رو مار ببینی، از ترس جیغ میزنی. ترس یه احساسیه که از تصور اشتباه ما به وجود میاد. خیلی وقتاً تصوراتمون دقیق نیستن و میتونن احساسات و واکنش های شدیدی رو به وجود بیارن و باعث کلی زجر الکی بشن. وقتی که اصل ماجرای چیزی که ارزش میترسیم رو فهمیدیم، ترسمون هم از بین میره.

منبع برداشت هامون

ریشه اینکه چطوری دنیا رو می بینیم، توی ناخودآگاهمونه.

خیلی از برداشت هامون غلطن. همه شون پر از اشتباهات شخصی ان. بسته به این که چطوری برداشت می کنیم، یا تعریف می کنیم یا غر می زنیم، خوشحالیم یا شاکی. برداشت هامون از چیزای زیادی ساخته شدن، از جمله درد و رنج هامون مثل حرص و طمع، عصبانیت و نادونی، همین طور عادت هامون و تجربه های قبلیمون. اینکه خوشحال باشیم یا زجر بکشیم، بیشتر از هر چیزی به برداشت هامون بستگی داره. خیلی مهمه که عمیقاً به برداشت هامون نگاه کنیم و منبع شون رو بشناسیم.

شانس خوب یا بد؟

یه روز یه کشاورزی رفت سر زمین دید اسبش فرار کرده. اهالی ده گفتن: "وای چه بد شانس!" فرداش اسبه با دو تا اسب دیگه برگشت. مردم ده گفتن: "چه اقبال بلندی!" بعد پسر کشاورزه از یکی از اسبا افتاد و پاش شکست. دهاتی ها ابراز همدردی کردن و گفتن: "چه بدبختی!". کمی بعدش جنگ شد و جوانای ده رو داشتن می بردن سربازی. ولی چون پای پسر کشاورزه شکسته بود، تنها کسی بود که از سربازی معاف شد. حالا دیگه مردم ده به کشاورزه می گفتن که شکستن پای پسرش واقعا "شانس خوب" بوده.

نمیشه هیچ اتفاقی رو صرفاً خوش یمن یا بد یمن، خوب یا بد دونست، همونطور که این داستان قدیمی نشون میده. باید کل زمان و فضا رو بگردی تا اثر واقعی هر اتفاقی رو بفهمی. هر موفقیتی یه سری سختی ها رو تو خودش داره، و هر شکستی به افزایش خرد یا موفقیت های

آینده کمک می‌کنه. هر اتفاقی هم خوش‌یمنه و هم بدیمن. خوش‌یمنی و بدیمنی، خوبی و بدی، اینا فقط تو برداشت‌های ما وجود دارن

ابر توی چاییت

تصور کن یه ابر داره خودشو تبدیل می‌کنه به بارون. این بارون کلی درخت و گیاه رو جون میده. ما باید بتونیم اون ابر رو توی شکل‌های جدیدش، مثل درخت‌ها و گیاه‌های جورواجور، تشخیص بدیم. اگه عمیق به بارون، یخ یا برف نگاه کنی، می‌تونی ابر رو ببینی. اگه با دقت به چاییت نگاه کنی، می‌تونی ابر رو پیدا کنی. وقتی با حواس جمع چاییتو می‌خوری، می‌دونی داری یه ابر می‌خوری - عجب چیزی! وقتی بچه‌ها بستنی می‌خورن، اونا هم دارن یه ابر می‌خورن. اینجوری یاد می‌گیریم به واقعیت نگاه کنیم، با چشمایی که شکل و نشونه‌ای ندارن. یعنی از ظاهر و نشونه‌ها رد بشیم تا به اصل واقعیت برسیم. اگه چشمایی که نشونه‌ای ندارن نداشته باشی، نمی‌تونی ابر رو توی چاییت، بستنیت، بارون یا سبزیجات ببینی. همه‌مون می‌تونیم یاد بگیریم که با اینجور چشمی نگاه کنیم

نگاهی به گل رز

فرض کن یه گل رز رو با دقت بررسی کنیم. با تمرکز و توجه، می‌تونیم ببینیم که گل رز فقط از چیزهایی تشکیل شده که رز نیستن. چی توی رز می‌بینیم؟ یه ابر می‌بینیم، چون می‌دونیم اگه ابر نباشه بارونی نمیداد و اگه بارون نباشه رز نمی‌تونه رشد کنه. پس ابر یه عنصر غیر رز هست که اگه دقیق به رز نگاه کنیم، می‌تونیم تشخیصش بدیم. بعدش، نور خورشید رو می‌بینیم که اونم برای رشد رز خیلی مهمه. نور خورشید هم یه عنصر غیر رز دیگه هست که توی رز وجود داره. اگه نور خورشید و ابر رو از رز بگیری، دیگه رزی باقی نمی‌مونه. اگه همینطوری ادامه بدیم، خیلی از عناصر غیر رز دیگه رو توی رز می‌بینیم، مثل مواد معدنی، خاک، کشاورز، باغبان و غیره. کل کیهان دست به دست هم دادن تا این پدیده‌ی شگفت‌انگیزی که بهش می‌گیم رز رو به وجود بیارن. یه رز نمی‌تونه تنها باشه. یه رز باید با کل کیهان در تعامل باشه. این همون درکیه که بهش می‌گیم "درهم‌بودگی". وقتی به یه گل رز نگاه می‌کنیم، اگه بتونیم همه‌ی عناصری که رز نیستن و رز رو تشکیل دادن ببینیم، اون وقت می‌تونیم واقعیت رز رو لمس کنیم. مهم نیست به چی نگاه می‌کنیم، اگه بتونیم ببینیم که از همه‌ی چیزهای توی دنیا که خودش نیست تشکیل شده، اون وقت به واقعیت اون چیز، به ذات "غیر خودی" اون دست پیدا می‌کنیم. یه ضرب‌المثل زن هست که می‌گه: قبل از اینکه شروع کنم به عمیق دیدن، کوه‌ها کوه بودن و رودخونه‌ها رودخونه. وقتی شروع کردم به عمیق دیدن، کوه‌ها دیگه کوه نبودن و رودخونه‌ها دیگه رودخونه نبودن. حالا که مدتی تمرین عمیق دیدن می‌کنم، دوباره کوه‌ها کوه هستن و رودخونه‌ها رودخونه. وقتی ذات بدون نشونه‌ی پدیده‌ها رو می‌بینیم، چیزها رو همون‌طوری که هستن می‌بینیم

فارغ شدن از نشونه‌ها

همه چی از ذهن ما، از طرز نگاهمون میاد. گول خوردن از نشونه‌ها و ظواهر بیرونی شروع می‌شه. یه جایی تو کتاب "سوترا الماس" اومده: "هر جا بشه یه چیزی رو از روی نشونه‌هاش تشخیص داد، همون جا فریب هم هست." یعنی هر جا که یه چیزی رو حس کنی، امکان داره گول بخوری. کار ما اینه که از این نشونه‌ها رد شیم تا واضح‌تر ببینیم. تا وقتی که عمیقاً تو واقعیت نریم و نفهمیم که حقیقتش ناپایداری و پیوستگیه، بازم گول نشونه‌ها رو می‌خوریم. وقتی از نشونه‌ها، تصورات و ایده‌ها رد شیم، به واقعیت اصلی می‌رسیم. باید ظاهر رو کنار بزنیم تا با اصل ماجرا ارتباط برقرار کنیم. وقتی دیگه نشونه‌ها گولمون نزنن، حسمون تبدیل می‌شه به بصیرت.

اصلِ خودِ چیز

وقتی به یه میز فکر می‌کنیم، یه تصویری از اون میز توی ذهنمون میاد. ولی باید یادمون باشه که این تصویری که ما داریم، خودِ میز نیست. فقط برداشت ماست، که ممکنه خیلی با خودِ میز فرق داشته باشه. مثلاً یه موریانه، میز رو مثل یه مهمونیِ بزرگ می‌بینه، یه فیزیکدان هم ممکنه اون رو یه عالمه ذره ببینه که دارن تند تند حرکت می‌کنن. هر چی بیشتر تمرین کنیم که عمیق‌تر نگاه کنیم، برداشتمون دقیق‌تر میشه. ولی بازم برداشتِ خودمونه

همه چی ممکنه

یه معلم بودایی به اسم ناگارجونا که تو قرن دوم زندگی می‌کرد، میگفت: "به لطف خالی بودن، همه چی ممکنه." خالی بودن یه جور دیگه گفتن "من جدا" نداشته. وقتی می‌گیم یه چیز خالیه، یعنی یه "خود" مستقل نداره. "خود" داشتن و ناپایداری دو روی یه سکه‌ان. ناپایداری یعنی به واقعیت از درجه زمان نگاه کنی، و "خود" داشتن یعنی به واقعیت از درجه مکان نگاه کنی. وقتی دقیق به ترس‌هامون نگاه می‌کنیم، می‌تونیم اون خواسته‌مون برای همیشگی بودن و ترس‌مون از تغییر رو ببینیم. ولی ناپایداری و "خود" داشتن چیزای بدی نیستن. ناپایداری یعنی "تحول تو هر لحظه. پس می‌تونیم بگیم: "به لطف ناپایداری، همه چی ممکنه"

قایق

یه مردی داشت با قایقش خلاف جهت آب پارو می‌زد که یهو دید یه قایق دیگه داره از بالا دست میاد سمتش. داد زد: "حواست کجاست؟!" ولی قایقه صاف رفت تو قایق این، نزدیک بود غرقش کنه. مرده خیلی عصبی شد و شروع کرد داد و بیداد کردن، اما وقتی دقت کرد دید هیچکی تو اون قایق نیست. قایقه همینجوری الکی داشت با جریان آب میومد. وقتی برداشت هامون اشتباه باشن، می‌تونن باعث یه عالمه رنج بیخود بشن. ما باید عمیق به چیزا نگاه کنیم تا حقیقتشون رو

بفهمیم، تا گول نخوریم و الکی زجر نکشیم

همه چی تو ذهنه

همه پدیده ها ساخته ذهنن، واقعیت های بیرونی نیستن. وقتی به چیزی رو درک می کنیم، اون چیز همیشه ابژه ی آگاهی ما. برای اینکه ادراکی شکل بگیره، هم به ادراک کننده لازمه هم به ابژه ذهنی.

دنیا فقط به ابژه ذهنیه. وقتی به کوه می بینی، اون کوه همیشه ابژه ذهن تو، ابژه ادراک تو؛ به چیزی جدا از آگاهی تو نیست. معمولاً فکر می کنیم به آگاهی درونی تو وجودمون هست که داره به دنیای واقعی بیرون دسترسی پیدا می کنه. ولی این به دید اشتباهه. باید بفهمیم که هم فاعل و هم مفعول ادراک به هم وابسته ان و همزمان بروز می کنن. ابژه هیچ وقت نمیتونه از ذهنی که داره اون رو مشاهده یا روش فکر می کنه جدا بشه

ارتباط متقابل

یه روز که داشتم جلوی یه درخت تمرین چی گونگ می کردم، یهو به ذهنم رسید که درخت خیلی چیزا برای دادن به من داره و منم خیلی چیزا برای دادن به درخت دارم. درخت بهم زیبایی، سایه و اکسیژن می ده. منم به درخت نفسم، قدردانیم و شادیم رو تقدیم می کنم. من و درخت به هم وصل ایم. وقتی به یه آدم نگاه می کنیم هم می تونیم دقیقاً همین جوری نگاه کنیم، نه چیزی رو بزرگش کنیم نه چیزی که نیست رو تصور کنیم. بعضی وقتا زیادی توقع داریم، می خوایم چیزی که می بینیم رو ایده آل کنیم. اگه بتونیم واقعیت رو همون جوری که هست قبول کنیم، بدون اینکه زیاده روی کنیم یا توهم بزنین، کمتر عذاب می کشیم

قاطی کردن نشونه ها با واقعیت

خیلی راحتیه که تصویر ذهنی مون از یه چیزی رو با خود واقعیتش اشتباه بگیریم. این که برداشت هامون رو با واقعیت یکی بدونیم، انقدر نامحسوس اتفاق می افته که فهمیدن این که داره رخ می ده خیلی سخته. تمرین ذهن آگاهی، راهیه که می تونیم از این قاطی کردن جلوگیری کنیم

من از وسطم

سال 1966 توی یه تجمع صلح تو فیلادلفیا، یه خبرنگار ازم پرسید: "شما اهل ویتنام شمالی هستید یا جنوبی؟" اگه می گفتم اهل شمالم، فکر می کرد طرفدار کمونیست هام، و اگه می

گفتم اهل جنوبم، فکر می کرد طرفدار آمریکایی هام. برای همین بهش گفتم: "من از وسطم." می خواستم کمکش کنم اون تصورات و پیش فرض های ذهنی شو بذاره کنار و با واقعیتی که درست جلوی روش بود روبرو بشه. این زبون دانه

لمس آرامش

تمرین حضور ذهن موقع نفس کشیدن، نشستن و راه رفتن، ما رو تربیت می کنه که به نیرویی تولید کنیم که بتونه کمکمون کنه ثابت و آروم باشیم. وقتی آرامش رو توی وجود خودمون حس می کنیم، همه چی واقعی میشه. ما کاملاً خودمون میشیم، کاملاً زنده توی لحظه حال، و درخت، گل، بچه مون، اونایی که دوستشون داریم و هر چیز دیگه ای، با تمام شکوهشون خودشونو نشونمون میدن.

فراتر از دیدگاهها

یه جورایی همیشه گفت دیدگاه درست و غلط وجود داره. ولی اگه یکم عمیق تر نگاه کنیم، می بینیم همه ی دیدگاهها غلطن. هر دیدگاهی فقط از یه زاویه است؛ به خاطر همینکه بهش می گن "دیدگاه". اگه بریم به جای دیگه، یه جور دیگه به قضیه نگاه می کنیم، همه چی رو متفاوت می بینیم و می فهمیم که دیدگاه اولمون خیلی هم درست نبوده. باید همین طور مرزهای درکمون رو گسترش بدیم وگرنه تو دیدگاههامون زندانی می شیم. مثلاً اگه بتونیم تصور "ثابت بودن" رو از ذهنمون دور کنیم، ممکنه تو تصور "ناپایدار بودن" گیر بیفتیم؛ باید از هر دوشون آزاد باشیم. واسه همینکه می گیم "دیدگاه درست" یعنی همه ی دیدگاهها رو دور ریختن، حتی دیدگاههایی مثل "ناپایداری"، "بی خودی" و "درهم بودگی".

هوشیاری و تمرکز

هوشیاری یعنی اینکه حواس جمع باشه و آگاه باشی. یعنی بدون اینکه قضاوت کنی، از همه چی که داره تو وجودت و اطرافت اتفاق میفته با خبر باشی. هوشیاری کمک میکنه که کاملاً تو لحظه حال باشی، که این خودش اصل خوشبختیه. وقتی هوشیار باشی، میتونی از همین لحظه ای که توش هستی لذت ببری، چون تنها لحظه ای که الان داری همینه

هوشیاری باعث میشه تمرکزت بیشتر بشه، و اینجوری میتونی همه چیز رو عمیق تر و واضح تر ببینی، و دیگه قربانی برداشت های اشتباه نمیشی. در نتیجه کمتر برای خودت و بقیه آدم ها دردسر درست میکنی. کم کم طعم لذت زندگی رو میچشی و یاد میگیری چطوری به بقیه هم کمک کنی از زندگی روزمره شون لذت ببرن. همیشه کسی رو مجبور کرد هوشیار باشه، ولی اگه خودمون هوشیار باشیم و آدمای خوشحال تری بشیم، میتونیم بقیه رو هم تشویق کنیم که

هوشیاری رو تمرین کنن

وایسادن و درست دیدن

راه درست دیدن اینه که هر کاری داریم بذاریم کنار و حسابی تمرکز کنیم روی چیزی که داریم می‌بینیم. مدیتیشن برای این نیست که از مشکلات فرار کنیم یا خودمون رو از دردسر دور کنیم. تمرین می‌کنیم که اونقدر قوی باشیم که بتونیم درست با مشکلات روبرو بشیم. برای این کار باید آروم، سر حال و محکم باشیم. واسه همین که باید هنر وایسادن رو یاد بگیریم. وقتی یاد بگیریم وایسیم، آروم‌تر میشیم و ذهنمون صاف‌تر میشه. نشستن و دنبال کردن نفسمون، حتی برای چند دقیقه هم خوبه. وایسادن، جسم و ذهن رو با هم یکی می‌کنه، برمی‌گردونه به همین جا و همین لحظه. کاری که داری انجام میدی رو ول کن و فکرای الکی رو ساکت کن. خود به خود محکم‌تر و متمرکزتر میشی و همه چیز رو واضح‌تر می‌بینی.

آب سیب مدیتیشن

یه روز چهار تا بچه داشتن تو حیاط خونه‌ی کوچیک و خاکی من تو فرانسه بازی می‌کردن. یه دختر چهار ساله به اسم تان توی هم بینشون بود که من ازش مراقبت می‌کردم. بچه‌ها تشنه شون شد، منم بهشون آب سیب خونگی دادم که یکم پالپ داشت. تان توی از قیافه آب سیب خوشش نیومد و نخورد. رفت بازی کنه، ولی یکم بعد دوباره اومد و آب خواست. من آب سیب رو نشونش دادم و بهش گفتم بخوره. اون دید که پالپ‌ها ته نشین شدن و آب سیب حالا صاف و خوشمزه به نظر میاد. پرسید: "همین لیوانه یا یه لیوان دیگه‌ست؟ مثل تو مدیتیشن کرده؟" من خندیدم و گفتم: "بیا فرض کنیم من دارم از آب سیب تقلید می‌کنم وقتی می‌شینم. این به واقعیت نزدیکتره." اگه بلد باشی ثابت بشینی و به دم و بازدمت توجه کنی، بعد از یه مدت آروم و شفاف میشی، درست مثل آب سیب. وقتی ذهنمون رو روی تنفسمون متمرکز می‌کنیم، ذهنمون آروم میشه. فکر و خیال‌های همیشگیمون کم میشن و می‌تونیم آدما و موقعیت‌ها رو واضح‌تر ببینیم. وقتی آرومیم، این به بینشمون فرصت میده که به وجود بیاد.

بیداری از رویا

خیلی راحت میشه فهمید که یه رویا واقعی نیست. ولی وقتی بیداریم، دیگه اینقدرها هم آسون نیست بفهمیم چی واقعیه. چیزی که فکر می‌کنیم دنیای بیرونی‌مونه، شاید فقط ساخته ذهن خودمون باشه. فکر می‌کنیم بیداریم ولی در واقع داریم خواب می‌بینیم. بیشتر وقتا داریم تو خواب راه میریم. مثلاً، با اینکه عقلاً می‌دونیم همه چی ناپایداره و تغییر می‌کنه، جوری زندگی می‌کنیم که انگار بدنمون همیشه می‌مونه؛ فکر می‌کنیم هیچوقت نمی‌میریم. حتی اگه بفهمیم که یه "خود" جدا وجود نداره و این یه اشتباهه، بیشتر فکرهامون بر این اساسه که چیزها رو دارای یه "خود" ببینیم، که یه جور حس امنیت بهمون میده. ولی در واقع این بر اساس یه درک غلطه.

خیلی از فلاسفه، دانشمندا و معلم‌های معنوی دنبال به حقیقت مطلق می‌گردن چون به درک خودشون اعتماد ندارن. این حس رو دارن که با اینکه بیدارن، دارن تو به رویا زندگی می‌کنن. همه‌مون این توانایی رو داریم که از این رویا بیدار بشیم، چون همه‌مون به ذره از آگاهی رو تو وجودمون داریم

آروم آروم پیش رفتن

مدیتیشن کردن فرار کردن از زندگی نیست، بلکه وقت گذاشتن برای اینکه عمیقاً به خودمون یا به موقعیت نگاه کنیم و ببینیم واقعاً چه خبره. مدیتیشن به فرصت برای رسیدگی به جسم و ذهنمون؛ این خیلی مهمه. به خودمون وقت میدیم تا فکرمون آروم شه، بشینیم، قدم بزیم، نفس بکشیم - هیچ کاری نکنیم، فقط برگردیم به خودمون و به چیزهایی که دور و برمون هست. به خودمون وقت میدیم تا تنش رو از جسم و ذهنمون رها کنیم. بعدش، وقتی آروم و صلح آمیز شدیم، میتونیم وقت بذاریم و عمیقاً به خودمون و به موقعیتی که توش هستیم نگاه کنیم. وقتی ذهن و جسممون آروم باشن، میتونیم موقعیت رو واضح تر ببینیم. دیدگاهمون تار یا تحریف شده نیست.

لمس ناپایداری

همه‌مون به بارم که شده این حس رو داشتیم که به چیزی رو خوندیم و الکی به خودمون گفتیم فهمیدیمش. ولی وقتی دوباره خوندیمش یا برگشتیم بهش، دیدیم که اصلاً جذبش نکردیم یا نفهمیدیم چی به چیه. در مورد عمیق نگاه کردن هم دقیقاً همینیه. ممکنه فکر کنیم خیلی آسونه که ببینیم به گل ناپایداره، قشنگیش زود از بین میره، گلبرگاش پژمرده میشه و میمیره. از نظر عقلی قبول داریم که گل ناپایداره. ولی با عقل و منطق که همیشه ناپایداری رو واقعاً لمس کرد. باید ذات ناپایداری رو حسابی درک کنیم تا از تصورات خودمون در موردش فراتر بریم. ذهن‌آگاهی و تمرکز، قدرت‌هایی هستن که بهمون کمک می‌کنن تا به عمق ذات واقعی چیزها پی ببریم و به بینش برسیم.

مشاهده دگرگونی

به بچه ممکنه فکر کنه با مامانش زمین تا آسمون فرق داره، ولی در واقع اون ادامه مامانشه، خودِ خودِ مامانشه. ما می‌تونیم خودمونو طوری تربیت کنیم که واقعیت رو فراتر از چیزایی که عادت داریم ببینیم، تشخیص بدیم.

وقتی به به ساقه ذرت جوون نگاه می‌کنی، اولش اصلاً اون دونه ذرتی که بهش جون داده رو نمی‌بینی. ولی اگه یکم دقیق تر بشی، می‌تونی دونه رو تو فرم جدیدش ببینی: همون ساقه ذرت. وقتی از این فکرای "یکی بودن" و "غریبه بودن" رد بشیم، حقیقت رو می‌بینیم. اینجوری

نگاه کردن، به تمرین خیلی عمیق

رها کردن

بیشتر حس‌ها و احساساتمون از به جور دید محدود و به فهم ناقص میان. همین جور نگاه کردن، گوش دادن، واکنش نشون دادن و قضاوت کردنمون، هم خودمون رو اذیت می‌کنه هم اونایی که دوستشون داریم. به چیزایی تو کله‌مون درباره خوشی و ناراحتی هست که نمی‌تونیم ولشون کنیم، با اینکه می‌دونیم اگه بیخیالشون بشیم، هم جسممون آروم‌تره هم فکرمون، و دیگه اون احساسات و حس‌های بد جایی ندارن که بخوان بیان سراغمون. همش فکر می‌کنیم اگه بیخیال بشیم، چیزایی که خوشحالمون می‌کنن رو از دست می‌دیم. ولی قضیه برعکسه. هرچی بیشتر ول کنیم، خوشحال‌تر می‌شیم. رها کردن به این معنی نیست که همه چی رو ول کنیم. ما واقعیت رو ول نمی‌کنیم. ولی اون فکر و تصورات غلطی که از واقعیت داریم رو می‌ذاریم کنار.

دیدگاه درست

دیدگاه "ما، همون جوریه که دنیا رو می‌فهمیم؛ بر اساس حس و درک خودمونه. "دیدگاه" درست" یعنی به دیدی که از فکرای دوگانه فراتر میره، به جور فهم زنده از واقعیت زندگیه. "دیدگاه درست" اولین قدم از اون هشت تا اصل مهم زندگیه و پایه و اساس درست فکر کردن، درست حرف زدن و درست عمل کردنه. اگه "دیدگاه درست" نداشته باشیم، فکرهامون، حرفامون و کارامون درست و حسابی نیستن و باعث میشن بیشتر زجر بکشیم. این هشت تا اصل، همدیگه رو تقویت می‌کنن و به هم وابسته‌ان. مثلاً "درست فکر کردن" و "درست حرف زدن" بر اساس "دیدگاه درست" شکل می‌گیرن و در عین حال، خودشون هم "دیدگاه درست" رو تقویت می‌کنن. خوشبختی ما و خوشبختی اطرافیانمون، بستگی به این داره که چقدر "دیدگاه درست" داشته باشیم. با تمرین روزانه ذهن آگاهی، بذر "دیدگاه درست" رو پرورش میدیم.

شناختن ریشه‌ها

همه جور حالت روحی که ممکنه داشته باشیم، مثل به سری دونه توی ناخودآگاهمون (همون انبارِ ذهنمون) وجود دارن. ذهن آگاهی بهمون کمک می‌کنه همه این دونه‌ها رو بشناسیم و به اونایی که بهترن آب بدیم. به وقتایی از به نفر بدمون میاد، ولی از یکی دیگه خوشمون میاد و سریع جذبش میشیم. به چیزی تو وجود هر کدومشون به دونه‌ای رو تو وجود ما قلقلک میده. اگه مادرمون رو خیلی دوست داشته باشیم ولی با فکر کردن به پدرمون عصبی بشیم، خب این طبیعتاً رو نحوه برخورد ما با بقیه اثر می‌ذاره. اینجوری می‌تونیم اون ریشه‌هایی که تو وجودمون هستن رو تشخیص بدیم - ریشه‌های عشق به مادرمون و ریشه‌های ناراحتی از طرف پدرمون. وقتی از وجود این ریشه‌ها تو انبارِ ذهنمون آگاه بشیم، دیگه از رفتار خودمون یا رفتار بقیه تعجب

نمی‌کنیم

همه چی تو وجود خودمونه

همه‌مون این توانایی رو داریم که بذره‌های خوب و بد رو که ته‌تو ذهنمون هستن، از هم تشخیص بدیم. همه بذره‌های ممکن تو وجودمون هست، همه جور حس و فکر و تصویری که ممکنه داشته باشیم، توش قایم شده. اگه وفاداری، واسه اینه که بذر وفاداری تو وجودت هست. ولی فکر نکن بذر خیانت تو وجودت نیست. اگه تو محیطی باشی که بذر وفاداریت خوب آبیاری بشه، آدم وفاداری میشی. ولی اگه بذر خیانتت آبیاری بشه، ممکنه حتی به اونایی که دوستشون داری هم خیانت کنی.

آبیاری بذره‌های خوب

یه وقتی می‌بینیم بچه‌هامون دارن کارایی می‌کنن که می‌دونیم تهش بدبختیه، ولی وقتی می‌خوایم بهشون بگیم، گوش نمی‌دن. تنها کاری که از دستمون برمیاد اینه که بذره‌های "دیدگاه درست" رو تو وجودشون آبیاری کنیم، تا شاید یه روزی، تو یه موقعیت سخت، حرفمون به دردشون بخوره

نمیشه مزه‌انبه رو واسه کسی که تا حالا نخورده توضیح داد. هر چقدر هم که تعریفش کنیم، نمی‌تونیم تجربه‌ش رو بهش منتقل کنیم. خودش باید مزه‌ش رو بچشه. همین که یه کلمه حرف بزنیم، طرف گیر میفته. "دیدگاه درست" رو نمیشه توصیف کرد. فقط میشه یه نشونه به طرفش داد

حتی یه معلم هم نمی‌تونه "دیدگاه درست" رو منتقل کنه. معلم فقط می‌تونه کمک کنه اون بذر "دیدگاه درست" رو که از قبل تو باغچه دلمون هست پیدا کنیم، و بهمون اعتماد به نفس بده تا تمرین کنیم و اون بذر رو بسپاریم به خاک زندگی روزمره‌مون

ولی باغبان خودمونیم. باید یاد بگیریم چطوری اون بذره‌های خوبی که تو وجودمونه رو آبیاری کنیم تا شکوفه بزنن و تبدیل بشن به گل‌های "دیدگاه درست". ابزار آبیاری بذره‌های خوب هم "زندگی آگاهانه" است: نفس کشیدن آگاهانه، راه رفتن آگاهانه، زندگی کردن هر لحظه روز با آگاهی

جرقه فهم

یه جورایی دونه‌ی فهم و درک تو وجود همه‌مون هست، ولی خب زیر لایه‌های نادونی، غم و غصه و ناامیدی قایم شده. وقتی حواسمون رو جمع می‌کنیم و با تمرکز زندگی می‌کنیم، اون دونه‌ی بیداری رو تو همه می‌بینیم، حتی خودمون. تو مسیر یادگیری، فکر کردن و کندوکاو عمیق، دیدمون کم‌کم عاقلانه‌تر میشه. وقتی درست و با تمرکز زندگی کنیم، دید درست شکوفه

می‌زنه. وقتی دید درست داشته باشیم، راه درست رو می‌بینیم و همین دیدن بهمون انگیزه و انرژی می‌ده، اونم بر اساس تجربه‌ی واقعی خودمون. اگه بعد از مدیتیشن پیاده‌روی حس بهتری داشته باشیم، مصمم می‌شیم که به این کار ادامه بدیم. وقتی ببینیم مدیتیشن پیاده‌روی به بقیه آرامش می‌ده، بیشتر بهش ایمان می‌اریم. با صبر و حوصله می‌تونیم لذت زندگی رو که دور و برمون هست کشف کنیم.

اعتماد به چیزایی که می‌بینیم و فکر می‌کنیم درسته

یه مرد جوون که زنش مرده بود، یه روز اومد خونه دید خونش آتیش گرفته و پسر پنج ساله‌ش نیست. یه جسد سوخته‌ی یه بچه هم اون نزدیکی‌ها بود که فکر کرد پسر خودش و کلی گریه کرد. بعد از اینکه بچه رو سوزوندن، خاکسترشو ریخت تو یه کیسه، انداخت گردنش و شب و روز با خودش این‌ور و اون‌ور می‌برد.

ولی پسر مرده بود، دزدیده بودنش. یه روز فرار کرد و برگشت خونه‌ی جدید باباش. نصف شب رسید در زد. باباش پرسید: "کیه؟" پسر گفت: "منم، پسرت." باباش گفت: "محاله، پسر من مرده." باباه سر حرف خودش وایساد و درو باز نکرد. آخرش پسر مجبور شد بره و باباه پسرشو برای همیشه از دست داد.

وقتی فکر می‌کنیم یه چیزی صد در صد درسته، دیگه نمی‌تونیم چیزای جدید رو قبول کنیم. حتی اگه حقیقت بیاد در خونمون رو بزنه، رانش نمی‌دیم تو. باید ذهنمون باز باشه تا حقیقت بتونه وارد بشه. برداشت‌های اشتباه خیلی گرون تموم می‌شن. باعث می‌شن به بقیه شک کنیم، بترسیم، عصبانی بشیم، متنفر بشیم و ناامید بشیم که اینا هم باعث می‌شن یه کارایی ازمون سر بزنه که از همون برداشت‌های اشتباه نشأت گرفتن. وقتی برداشت اشتباه از بین بره، شک و ترس و عصبانیت و تنفر و ناامیدی هم از بین می‌رن و دوباره می‌شه خوشحال بود. وقتی بین دو نفر دعوا می‌شه، باید وایسیم و به برداشت‌های خودمون شک کنیم. با تمرین خوب حرف زدن، با دقت گوش دادن و با مهربونی صحبت کردن، می‌تونیم به همدیگه کمک کنیم که برداشت‌های اشتباه رو از بین ببریم. این موضوع برای دعوای بین گروه‌ها و کشورها هم صدق می‌کنه.

ریشه های رنج

وقتی با دقت به یه گل نگاه می‌کنیم، می‌تونیم چیزهایی که گل نیستن ولی کمک کردن تا گل به وجود بیاد رو هم ببینیم - مثل ابرها، زمین، باغبان و خاک. وقتی عمیق به دردمون نگاه می‌کنیم، می‌فهمیم که رنج فقط مال خودمون نیست. از چیزهای دیگه هم درست شده که "من" نیستن. خیلی از ریشه های رنج از طرف اجدادمون، پدر مادرمون و جامعه به ما رسیده. فهمیدن این ریشه های رنج اولین قدم برای اینه که بتونیم تغییرشون بدیم.

مطمئنی؟

ما که کاملاً مطمئنیم برداشت‌مون از واقعیت درسته. ممکنه فکر کنیم یکی ازمون بدش میاد یا میخواد اذیت‌مون کنه، ولی شاید همش ساخته ذهن‌مون باشه. وقتی باور داریم که برداشت‌مون عین واقعیه، طبق همون باور عمل می‌کنیم و این خیلی خطرناکه. یه برداشت غلط می‌تونه کلی دردسر درست کنه. همه بدبختی‌هامون از اینه که نمی‌تونیم چیزها رو همون‌جوری که هستن ببینیم. باید فروتن باشیم و از خودمون بپرسیم: "واقعاً مطمئنم؟" و بعدش به برداشت‌هامون فضا و زمان بدیم تا عمیق‌تر و واضح‌تر بشن. این روزا تو پزشکی، دکترا و پرستارا به همدیگه یادآوری می‌کنن که نباید از هیچی خیلی مطمئن باشن. حتی اگه فکر می‌کنی صد در صد مطمئنی، به همدیگه میگن: "یه بار دیگه چک کن". ما هم می‌تونیم همین کارو بکنیم

دیدن نقاط قوت و ضعفمون

وقتی حسای توی خودت دقیق شی، ممکنه به سری توانایی‌ها رو ببینی که از پدر مادرت و اجدادت بهت رسیده. تو ادامه‌ی وجود اونایی؛ اونا این چیزا رو بهت منتقل کردن. فقط مال تو نیستن. نباید خیلی مغرور بشیم. ترس، خشم و تبعیض هم از طرف پدر مادر، اجداد و جامعه بهت رسیده. نباید قضاوت کنیم. پدر مادرت و اجدادت نتونستن همه‌ی کم و کاستی‌هاشون رو درست کنن، واسه همین مشکلاتشون رو به تو منتقل کردن. حالا تو فرصت داری درستشون کنی تا به بچه‌ها منتقل نشن. اینجوری که به خودت و بقیه نگاه کنی، باعث میشه درک کنی، دلسوز باشی و دلت بخواد تغییر کنی

بذار بقیه آینه ات باشن

خانواده و دوستانمون مثل آینه می‌مونن. اگه با فروتنی و روی باز ازشون کمک بگیریم، می‌تونیم کلی پیشرفت کنیم. وقتی با نقطه ضعف هامون روبرو میشیم و راه غلبه بر اونارو پیدا می‌کنیم، احساس سبکی می‌کنیم. وقتی یه رفتار خاص رو تو خودمون می‌بینیم، می‌تونیم از بقیه کمک بخوایم: "رفیق، داداش، آجی، جون مادرت کمک کن. هر وقت دیدی رفتارم خوب نیست یا درست نیست، بهم بگو." وقتی اینجوری کمک می‌خوایم، خانواده و دوستانمون خیلی بیشتر بهمون احترام می‌ذارن و دوستانمون دارن و خودشونم تشویق میشن که همین کارو بکنن

فهم و درک ناخوشی

نباید سعی کنیم از رنج‌هامون فرار کنیم. رنج‌ها تو بغل کن و عمیقاً بهش نگاه کن. با نگاه عمیق، فهم و درک به وجود میاد و دلسوزی متولد میشه. اگه درد خودمون رو فهمیده باشیم، فهمیدن درد بقیه خیلی راحت‌تر میشه. اگه ماهیت ناخوشی توی خودمون رو درک کنیم، فهمیدن ماهیت ناخوشی دور و برمون خیلی آسون‌تره. توی یه تمدنی که اینقدر متمرکز شده روی تکنولوژی و

ثروت مادی، جایی واسه دلسوزی نمونه. در حالی که فهم و دلسوزیه که خوشبختی رو ممکن می‌کنه.

نقش خودمون

وقتی درست و حسابی به بدبختی‌هامون فکر می‌کنیم، می‌تونیم از خودمون بیرسیم سهم ما تو این بدبختی‌ها چی بوده. این به این معنی نیست که بدبختی‌هامون الکیه، فقط یعنی ما این توانایی رو داریم که به جای بیشتر کردنش، کمش کنیم، و حتی می‌تونیم عوضش کنیم. وقتی با یه نفر دیگه دعوامون میشه، باید خیلی خوب فکر کنیم ببینیم ما چه نقشی تو این مشکل داشتیم. ما هم یه سهمی داریم. می‌تونیم از خودمون بیرسیم، "من چه جوری تو این وضعیت نقش داشتم؟" اینجور فکر کردن عمیق می‌تونه باعث خوب شدن اوضاع و آشتی کردن بشه.

تقصیر انداختن ممنوع!

وقتی یه درخت لیمو می‌کاریم، دلمون می‌خواد چون دار و خوشگل باشه. ولی اگه خوب رشد نکنه، درختو مقصر نمی‌دونیم. نگاهش می‌کنیم ببینیم چشه، چرا خوب رشد نمی‌کنه. شاید به اندازه کافی ازش مراقبت نکردیم. می‌دونیم مسخره‌ست اگه درخت لیمو رو مقصر بدونیم، ولی آدما رو که خوب پیشرفت نمی‌کنن سرزنش می‌کنیم. خب، آدما هم خیلی فرقی با درخت لیمو ندارن. اگه خوب ازشون مراقبت کنیم، خوب رشد می‌کنن. سرزنش کردن هیچ‌وقت کمک نمی‌کنه.

آشتی کردن

وقتی از دست کسی عصبانی میشیم، واسه اینکه احساس می‌کنیم ازش ضربه خوردیم. نمی‌تونیم اون همه چیزایی که اون آدم رو تشکیل میدن ببینیم. متوجه نمیشیم که شاید داره از روی عادت‌هایی رفتار می‌کنه که از اجدادش بهش رسیده. وقتی اینو بفهمیم، راحت تر می‌تونیم اون آدم رو بپذیریم. این در مورد خودمون هم صدق می‌کنه. وقتی بتونیم توی خودمون همه اون چیزایی که از پدر مادرمون، اجدادمون و محیطمون بهمون رسیده رو ببینیم، می‌تونیم خیلی از خودسرزنشی‌ها و انتقاد کردنامون رو ول کنیم و دیگه بقیه رو هم قضاوت و انتقاد نکنیم. می‌فهمیم، "آهان، این بابامه که تو وجودم داره دوستم رو قضاوت می‌کنه." اجدادمون هر روز تو ما ادامه دارن. با این فهم، می‌تونیم یه راهی پیدا کنیم که مشکلاتمون رو با بقیه حل کنیم و آشتی کنیم.

آشتی به طرفه

خیلی وقتا گیر میفتیم تو خاطرات رنجایی که کشیدیم، واسه همین خیلی راحت برداشتای غلط می‌کنیم و به جوری واکنش نشون می‌دیم که فقط رنج بیشتری به بار میاره. ممکنه از دست یکی عصبانی باشیم، چون فکر می‌کنیم می‌خواد اذیتمون کنه. همین تصورا باعث خشم میشه و ممکنه کاری کنیم که برای همه بدتر شه. عوضش، می‌تونیم با تمرکز روی تنفس و قدم زدن، خودمونو آروم کنیم و آگاهی و درک پیدا کنیم. وقتی نفس می‌کشیم، می‌فهمیم که هم تو وجود خودمون و هم تو وجود اون آدم، رنج و برداشتای غلط وجود داره. با همین درک، التیام شروع میشه. آشتی می‌تونه به طرفه باشه. فهم و درک تو، روی اون آدم هم تاثیر میذاره، حتی اگه هنوز نفهمیده باشه. چطوری رنج خودشو تشخیص بده و باهاش کنار بیاد.

اثر به نگاه از سرِ فهم

خشم هم مثل عشق، به چیز زنده و جون داره. اگه بلد باشیم چطوری با خشممون کنار بیایم، می‌تونیم تبدیلش کنیم به عشق. درست مثل وقتی که بلدیم چطوری از آشغال‌هامون کمپوست درست کنیم و به گل رز خوشگل ازش دربیاریم. آشغال بده یا خوب؟ می‌تونه خوب باشه، اگه بدونیم چطوری باهاش رفتار کنیم. خشم هم دقیقا همینه. لازم نیست از شرش خلاص شیم. وقتی می‌تونیم رنج به نفرو ببینیم و حالشو بفهمیم، به جور دیگه بهش نگاه می‌کنیم و دلمون براش می‌سوزه. این دلسوزی خشممونو عوض می‌کنه و دیگه نمی‌خوایم طرفو تنبیه کنیم. به لطف این فهم و درک‌مونه که می‌تونیم برداشت‌های غلطمونو درست کنیم. به جای خشم و ترس و ناامیدی، دلسوزی داریم و می‌خوایم به طرف مقابل کمک کنیم.

بخشش

وقتی بتونی همه‌ی دلیل‌هایی که باعث شدن به نفر به کاری رو بکنه رو ببینی، بخشیدن خود به خود اتفاق می‌افته. نمی‌شه خودتو مجبور کنی ببخشی. فقط وقتی واقعا بفهمی چه چیزایی دست به دست هم دادن تا به نفر اونجوری که رفتار کرده، رفتار کنه، اون وقته که می‌تونی دلت به حالش بسوزه و ببخشی. اون موقع است که بخشش و رهایی خود به خود میان. بخشش میوه‌ی آگاهی و درکه، نتیجه‌ی اینه که واقعا به نفرو ببینی و بفهمی داره چی می‌کشه. وقتی چالش‌ها و رنج‌های به نفرو بفهمی، می‌تونی همونجوری که هست قبولش کنی و حتی دوسش داشته باشی.

اینجوریه که اونجوریه

فهمیدن ذات اصلی "هم‌بودگی" یعنی بفهمی که این، اینجوریه، چون اون، اونجوریه. همه چی به خاطر علت‌ها و شرایط به وجود میاد. این یکی سر و کله‌اش پیدا میشه، چون اون یکی سر و کله‌اش پیدا شده. مثلاً اگه قراره مادری باشه، باید بچه‌ای هم باشه. اگه بچه‌ای باشه، حتماً به

مادری هم هست. ما فقط به این شکل به هم پیوسته وجود داریم. با این دیدگاه، درست می‌بینیم و می‌تونیم مؤثرتر باشیم. این هست، چون اون هست. این نیست، چون اون نیست. این همون فهم هم‌بودگیه. هیچ چیزی نمی‌تونه تنهایی وجود داشته باشه. همه چی تو دنیا به هم ربط داره

شک کردن میتونه کمک کنه. اگه شک نکنی، هیچ شانسی نداری که بفهمی ماهیت واقعی یه چیزی چیه. تو زن بودیسم می‌گن هر چی بیشتر شک کنی، بیشتر روشن میشی. پس شک کردن میتونه خوب باشه. اگه خیلی مطمئن باشی، اگه همیشه یقین داشته باشی، ممکنه یه مدت طولانی تو برداشت اشتباهت گیر کنی

تصور ما از خوشبختی

ما یه تصویری از خوشبختی داریم. شاید فکر کنیم فقط یه شرایط خاصی می‌تونه ما رو خوشحال کنه. اما اغلب همون تصورمون از خوشبختی، نمیداره که خوشحال باشیم. شرایط خوشبختی همین الان هم هست، هم تو وجودمون هم دور و برمون. چشم داریم که ببینیم، پا داریم که راه بریم، ریه داریم که نفس بکشیم. همه شگفتی‌های زندگی تو همین لحظه هستن - نور خورشید، هوای تازه، درختا، اون همه رنگ و شکل جورواجور دور و برمون. مهم‌ترین چیز اینه که حواسمون جمع باشه. اگه چشمامونو باز کنیم، می‌بینیم

دیدن یارِ عزیز

همه‌مون قربانی برداشت‌های اشتباهیم. وقتی عاشق یکی می‌شیم، پر می‌شیم از تصورات غلط درباره‌ی اون آدم. ما عاشق تصویری می‌شیم که از معشوقمون توی ذهنمون ساختیم، نه خود واقعی‌ش. وقتی کم‌کم واقعیت اون آدم رو می‌فهمیم، که با اون تصویری که ازش داشتیم زمین تا آسمون فرق داره، معمولاً ناامید می‌شیم. باید برگردیم به خودمون، با دقت و مهربونی به خودمون نگاه کنیم، خودمون رو بفهمیم و کم و کاستی‌های خودمون رو بپذیریم. فقط وقتی می‌تونیم با درک و شفقت خودمون رو بغل کنیم، می‌تونیم معشوقمون رو هم همون‌جوری که هست بپذیریم و باهاش صبور و مهربون باشیم. این‌جاست که تمرین عشق واقعی شروع می‌شه، وقتی یاد می‌گیریم اون یکی رو همون‌جوری که هست بفهمیم و قبول کنیم

زنده نگه داشتن عشق

وقتی عمیق به هم نگاه می‌کنیم، می‌تونیم عمیق‌ترین نگرانی‌ها و آرزوهای همدیگه رو ببینیم. اما ترس‌ها، رنج‌ها و تنهایی‌های همدیگه رو هم می‌بینیم. وقتی درد و رنج خودمون و طرف مقابلمون رو ببینیم و درک کنیم، همدلی و دلسوزی شروع به

رشد می کنه. این دو تا نیرو، قدرت اینو دارن که ما رو شفا بدن و تغییر بدن. این راز تغذیه عشقمونه
می بینیم که تو این دنیا، هیچی بدون غذا زنده نمی مونه. عشق هم همینه. عشقمون هر چقدر هم که قشنگ باشه، موندگار نیست، پس باید یاد بگیریم چطوری با انرژی همدلی و دلسوزی به عشقمون غذا بدیم
فقط وقتی بدونیم چطوری عمیق به هم نگاه کنیم، و چطوری عمیق به خودمون نگاه کنیم، می توانیم این دو تا نیروی ارزشمند رو به وجود بیاریم

ذهن و بدن یه چیزن

هر بلایی سر بدن بیاد، سر ذهن هم میاد. وقتی به بدن به چشم یه کالای مصرفی یا یه شیء شهوت انگیز نگاه کنیم، در واقع اصلا بدن رو ندیدیم. بدن خودمون و بدن بقیه باید با نهایت احترام باهаш برخورد بشه. بدن به اندازه ذهن مقدسه. وقتی بدن یکی دیگه رو لمس می کنیم، در واقع ذهن و روحش رو لمس کردیم

ماهیت هوس و خوشبختی

خیلی از بدبختی هامون به طرز فکرمون و خواسته هامون بستگی داره. هر وقت به چیزی که می خوایم نمی رسیم، زجر می کشیم. ولی راستش اینه که بعضی وقتا هم به چیزی که می خوایم می رسیم، ولی باز بدتر زجر می کشیم. شاید اون چیزی که فکر می کردیم نبوده، اون تاثیری که می خواستیم رو نداره، یا یه چیز دیگه تو زندگیمون رو بدتر می کنه. بعضی وقتا، وقتی به اون چیزی که فکر می کردیم می خوایم می رسیم، دیگه قدرشو نمی دونیم و یه چیز دیگه می خوایم

معمولا آدما فکر می کنن خوشبختی یعنی کلی شهرت، قدرت، ثروت و لذت های حسی داشته باشن. ولی می دونیم که هوس این چیزا می تونه کلی بدبختی بیاره. پس باید یه جور دیگه خوشبختی رو بفهمیم. اگه تو خودمون آرامش رو پرورش بدیم، اون وقت شفافیت، دلسوزی و شجاعت هم به وجود میاد. باید عمیق نگاه کنیم تا ماهیت واقعی چیزی که هوسش رو داریم ببینیم. وقتی درست بشناسیمش، دیگه برامون جذابیت نداره و آزاد می شیم

حواس جمعی از ما محافظت می کنه

وقتی توی شهر رانندگی می کنیم، دائم داریم یه چیزایی رو مصرف می کنیم، چه بخوایم چه نخوایم. تبلیغات توی مغز ما و بچه هامون فرو میره، بچه ها که دیگه از ما هم کم طاقت ترن و نمیتونن جلوی این جور چیزای سمی رو بگیرن. توی زندگی امروزی، ما در معرض کلی عکس و صدای خشن و هیجان انگیز، فیلم، برنامه تلویزیونی و مقاله ایم که یا باعث ترس و ناامیدی میشن یا هوس رو تحریک می کنن. اگه حواسمون جمع نباشه، انگار پوستی نداریم که ازمون محافظت

کنه و هر چی می بینیم و می شنویم بهمون حمله می کنه و توی مغزمون فرو میره. اما اگه حواس جمع باشیم، یه راهی داریم که از خودمون محافظت کنیم و بفهمیم داریم با حواسمون چی رو مصرف می کنیم.

آگاهی فردی و جمعی

ما از طرز فکرای بقیه تاثیر می گیریم و دیدگاه هاشونو به شکلای مختلف جذب می کنیم. آگاهی فردی از آگاهی جمعی ساخته شده و آگاهی جمعی هم از آگاهی فردی. این آگاهی که دنیای ما رو می سازه

دید فراتر از برجسبها

بعضی وقتا آدمایه جور خاصی فکر می کنن و می خوان تو رو قالب خودشون کنن. ولی اگه تو تو هیچ کدوم از دسته بندیاشون جا نشی چی؟ مهم، خود واقعیت، نه کلمه ای که براش استفاده می کنیم. اسم فقط یه قرارداد، خود واقعیت نیست. باید یاد بگیریم همدیگه رو ورای برجسبها ببینیم تا ذات واقعی همدیگه رو درک کنیم

دسترسی به واقعیت

توی اون چیزی که بهش می گیم "آگاهی انبار شده" ما یه جورایی دسترسی مستقیم داریم به خود واقعیت، به همون "آن" هر چیزی، به چیزایی که همونجور که هستن. ته دل همه ما یه جورایی اون حکمت اصلی وجود داره که میتونه خود واقعیت رو لمس کنه. با این حال، خیلی وقتا حس دلبستگی یا بیزاری داریم، اونم بر اساس تجربه های قبلیمون. هر چیزی رو که می بینیم طبق اون چیزایی که از قبل توی "آگاهی انبار شده مون" داریم دسته بندی می کنیم. الان رو با چیزی که قبلا تجربه کردیم مقایسه می کنیم و انگار میشناسیمش. اطلاعات جدید رو با رنگ و لعاب قدیمی خودمون رنگ میزنیم. واسه همین که بیشتر وقتا دسترسی مستقیم نداریم به واقعیت، به چیزایی که همونجور که هستن

واقعیت همینه که هست

می دونیم که عاشق شدن رو یه نفر، با دوست داشتن واقعی اون آدم خیلی فرق داره. اول یه تصویری ازش می سازیم، بعد عاشق همون تصور می شیم.

اون کسی که عاشقشیم، خود واقعیش نیست. فقط یه چیزیه که تو ذهن مون ساختیم، یه جور

بازنمایی از واقعیت، ولی خود واقعیت نیست. این قضیه هم در مورد کوه صدق می‌کند، هم ستاره، هم آدمای دیگه. معمولاً ما فقط داریم با همین بازنمایی‌ها سر و کله می‌زنیم و تو دنیای توهم زندگی می‌کنیم. ولی این توانایی رو داریم که با خود واقعیت در تماس باشیم

البته یکم تمرین می‌خواد، چون خیلی‌هامون این توانایی رو از دست دادیم. خبر خوب اینه که با تمرین ذهن‌آگاهی، می‌تونیم دوباره این توانایی رو به دست بیاریم که واقعیت رو همون‌جوری که هست لمس کنیم. این توانایی رو داریم که عزیزانمون رو همون‌جوری که واقعاً هستن ببینیم

پنج تا اصل همیشه

ارتباط بین آدم و چیزی که داره حسش می‌کنه، یا بین کسی که داره نگاه می‌کنه و چیزی که داره دیده می‌شه، همیشه به بذری رو تو ناخودآگاه ما آبیاری می‌کنه و به عکس‌العملی نشون داده می‌شه. این ارتباط، یکی از پنج تا حالت ذهنی یا حالتیه که بهش می‌گن "همیشه‌گی"، چون همیشه دارن کار می‌کنن و همیشه تو ذهن ما هستن. اون چهار تای دیگه اینان: حس‌ها، توجه، دریافت و اراده. اینا با هم به مسیر عصبی رو تشکیل می‌دن. مثلاً وقتی چشممون به چیزی رو می‌بینه که شبیه ماره، توجهمون بهش جلب می‌شه. وقتی فکر می‌کنیم که این یه ماره، ممکنه بترسیم و بخوایم فرار کنیم. همه‌ی اینا انقدر سریع اتفاق می‌افته که اصلاً متوجهش نمی‌شیم

انرژی عادت

تو مغزمون کلی مسیر عصبی هست که مدام توشون رفت و آمد می‌کنیم، به جورایی واکنش‌های عادت‌ی مون به چیزایی که حس می‌کنیم. اگه با حواس جمعی، تمرکز و درک درست تمرین کنیم، می‌تونیم جلوی اون فاصله بین حس کردن و تصمیم‌گیری رو بگیریم و به مسیر عصبی جدید باز کنیم که جایگزین واکنش‌های عادت‌ی و اتوماتیک مون بشه. به مسیر جدید که ما رو به یه راه دیگه بیره، راهی که به فهم بیشتر و حال بهتر منجر بشه

چک کردن برداشت‌ها

وقتی یکی به چیزی می‌گه یا به کاری می‌کنه که حس بدی بهت دست میده، ممکنه اینجوری برداشت کنی که اون آدم داره سعی می‌کنه اذیتت کنه. ولی شاید قضیه اینجوری نباشه. شاید اون آدم فقط حواسش نبوده یا شب قبلش خوب نخوابیده. حرفا یا کاراش ممکنه این حس رو بهت بده که دارن نامهربونی می‌کنن، اینکه واقعاً نامهربونن، و این برداشتت ممکنه باعث شه تو هم بخوای به حرف نامهربون بزنی. اگه فکر کنیم طرف مقابل بی‌رحمه، معمولاً دلمون میخواد به چیز بی‌رحمانه‌تر بگیم تا تلافی کنیم، چون فکر می‌کنیم اینجوری کمتر اذیت میشیم. این کار عاقلانه نیست، ولی اکثر ما اینجوری واکنش نشون میدیم. پس باید برداشت‌هامون رو چک کنیم.

میتونیم از خود طرف مقابل کمک بخوایم.

یه مسیر عصبی جدید

فرض کن داری دست دراز می‌کنی یه چیزی شیرین بخوری. ولی چون حواست جمع شده، یهو متوجه می‌شی داری چیکار می‌کنی و از خودت می‌پرسی: "چرا دارم میرم سراغ شیرینی؟ من که گرسنه نیستم." یه لحظه وایمیستیم و نفس می‌کشیم. یه دم می‌تونه همه چیزو عوض کنه. ممکنه بفهمی که یه کم نگرانی، تنهایی یا کلافگی تو وجودته، برای همین ناخودآگاه داری یه چیزی می‌خوری که اون حس بد رو بپوشونی. این دیگه برات عادت شده و یه مسیر عصبی تو مغزت ساخته که اغلب به رنج و عذاب ختم می‌شه. با آوردن هوشیاری، تمرکز و بینش به فرایند درک، می‌تونی یه مسیر عصبی جدید بسازی که به بینش و شادی بیشتر منجر شه

تبعیض ممنوع!

دست راست من یه جورایی عقل کلِ ضد تبعیضه. اسم داره، "دست راست"، پنج تا هم انگشت داره. دست چپم هم یه اسم داره، "دست چپ"، اونم پنج تا انگشت داره. دست راستم می‌تونه خوشنویسی کنه، زنگ رو به صدا دربیاره، و همه‌ی شعرهای منو نوشته، به جز یکیش. اون یه دونه رو هم چون خودکار نداشتم، یه ماشین تحریر قرض کردم، یه پاکت نامه‌ی قدیمی گذاشتم توش و با دو تا دستام تایپش کردم. دست راست من هیچ وقت احساس برتری نمی‌کنه. هیچ وقت به دست چپم نمی‌گه، "عزیزم دست چپ، می‌بینم که زیاد به درد نمی‌خوری. همه‌ی اون شعرها رو من نوشتم." تبعیض قائل نمی‌شه. با دست چپم در صلح و آشتیه. هیچ وقت با هم دعوا نمی‌کنن. دست چپم هم نه عقده‌ی حقارت داره و نه عقده‌ی برابری. مقایسه نمی‌کنه؛ اصلاً اذیت نمی‌شه

تاوان یه برداشت اشتباه

یه جوونی رو می‌شناسم که به خاطر یه برداشت غلط خیلی زجر کشید. باباش وقتی از سفر برگشت، فهمید زنش حامله‌ست. شک کرد که بچه از همسایه‌شونه که تو این مدت خیلی به زنش کمک کرده بود. با زنش سرد و بی‌تفاوت شد. زنش بیچاره نفهمید چرا و خیلی اذیت شد. بچه هم تو همین جو شک و بدبینی بزرگ شد. وقتی دوازده سالش بود، عموش اومد دیدنشون و گفت این پسر چقدر شبیه باباشه. تازه اون موقع بود که باباهه قبول کرد بچه خودشه. ولی تو این سال‌ها خیلی به کل خانواده آسیب رسیده بود و هنوزم داره اثراتش رو نشون میده

یه برداشت اشتباه میتونه خیلی گرون تموم شه. باید یاد بگیریم تو زندگی روزمره مون چیزا رو واضح‌تر ببینیم و تا جایی که میشه از برداشت‌های غلط دوری کنیم. همیشه باید بریم پیش طرف مقابل و پرسیم که آیا برداشت‌مون درسته یا نه. بابای این پسره اسیر غرورش شد و جرات

نکرد بره پیش زنش. تو عشق واقعی، غرور جایی نداره. اگه به چیزی شک داری، برو پیش طرف مقابلت و بگو: "من دارم اذیت می‌شم. لطفاً کمکم کن. لطفاً بگو چرا اون کار رو کردی (یا اون حرف رو زد)". مثل این پدر نباش و باعث عذاب خودت، کسایی که دوستشون داری و خیلی‌های دیگه نشو. پپرس: "مطمئنی؟" از برداشته‌ها مطمئنی؟ حاضر باش دیدگاه الانت رو رها کنی. اگه آماده‌ی بازبینی و بررسی دیدگاه‌ها باشی، از خیلی عذاب‌ها جلوگیری میکنی.

وحدت و تفاوت

همه چی به هم وصله. ولی وقتی به یه ذره خاک، یه گل یا یه آدم فکر می‌کنیم، ذهنمون اینا رو چیزای جدا از هم می‌بینه. اگه واقعاً بفهمیم که این خاک و گل و آدم چقدر به هم وابسته‌ان، می‌فهمیم که وحدت بدون تفاوت اصلاً معنی نداره. وحدت و تفاوت عین شیر و شکر قاطی شدن. وحدت همون تفاوت‌هاست، تفاوت‌ها همون وحدت.

حکمت تبعیض قائل نشدن

ما معمولاً یه جور دوتایی به دنیا نگاه می‌کنیم. همه‌چیو دسته‌بندی می‌کنیم: خوب و بد، درست و غلط. حکمت تبعیض قائل نشدن، یعنی فهمیدن اینکه که ذات واقعی چیزا این قدر دوگانه نیست. این جوری دیدن، از مفهوم‌ها فراتره. علم کلاسیک، این باور رو داره که یه واقعیتی وجود داره که مستقل از ذهن ماست. اما تو بودیسم، هم ذهن هست، هم چیزایی که ذهن بهشون فکر می‌کنه، و هر دوشون با هم ظاهر می‌شن؛ نمی‌تونیم از هم جداشون کنیم. تو فیزیک کوانتوم، دانشمندا کم‌کم دارن می‌فهمن که ذهن خودشون روی ذره‌ای که دارن نگاه می‌کنن، تاثیر می‌ذاره. چیزایی که ذهن بهشون فکر می‌کنه، ساخته‌ی خودِ ذهن. اینکه ما دنیای اطرافمونو چطوری می‌بینیم، کلاً بستگی به این داره که چطوری بهش نگاه می‌کنیم.

نگاه کردن، ولی ندیدن

یه درخت فقط وقتی خودشو به یه هنرمند نشون میده که اون هنرمند بتونه باهاش ارتباط برقرار کنه. اگه ما خودمون نباشیم، اگه واقعاً آدم نباشیم، ممکنه به بقیه آدم‌ها نگاه کنیم ولی واقعاً نبینیمشون، درست مثل وقتی که به یه درخت نگاه می‌کنیم ولی نمی‌بینیمش. وقتی با خودمون روراست باشیم، می‌فهمیم چجوری زندگی کنیم که یه آینده قشنگ برای دنیا ممکن بشه. این سوال که "آیا اصلاً آینده‌ای برای بشر هست؟" وقتی بی‌معنیه که نتونیم میلیون‌ها آدم دیگه رو که دارن رنج می‌کشن، زندگی می‌کنن، عشق می‌ورزن و می‌میرن رو ببینیم. فقط وقتی به خودمون برگردیم و با خودمون ارتباط برقرار کنیم، می‌تونیم واقعاً خودمون و بقیه رو ببینیم و با دنیای اطرافمون در ارتباط باشیم.

مشارکت در فهم جمعی

حضور ذهن باعث تمرکز میشه، و تمرکز هم به نوبه خودش باعث میشه بفهمیم چطوری حرف بزنیم و رفتار کنیم. حضور ذهن و تمرکز کمک می‌کنن عمیق‌تر به ماهیت واقعیت نگاه کنیم و به این فهم برسیم که نباید تبعیض قائل شد و همه چیز به هم مرتبطه. بهترین چیزی که می‌تونیم به دنیا بدیم فهم و درک خودمونه. اینکه با حضور ذهن و تمرکز زندگی کنیم یعنی دائم داریم فهم تولید می‌کنیم - هم برای رهایی، التیام و تغذیه خودمون، هم برای رهایی، التیام و تغذیه دنیا.

یکی شدن ذهن و دنیا

خیلی وقتا ما بین دنیای درونی ذهنمون و دنیای بیرونی فرق می‌ذاریم. ولی این دو تا دنیا از هم جدا نیستن. جفتشون مال به حقیقتن. ایده‌های داخل و خارج تو زندگی روزمره به دردمون می‌خورن، ولی میتونن به سد بشن که نذارن ما اون حقیقت اصلی رو تجربه کنیم، حقیقتی که فراتر از همه ی دوگانگی‌هاست—داخل و خارج، تولد و مرگ، هستی و نیستی. اگه خوب تو ذهنمون دقیق شیم، همزمان دنیا رو هم خوب می‌بینیم. اگه دنیا رو بفهمیم، ذهنمون رو هم فهمیدیم. تو علم عصب شناسی به این میگن یکی بودن ذهن و دنیا

نداشتن دشمن

باعث که اونایی دل ته باید شده، ظلم ما به ناحق وقتی قربانی هم اونا ببینیم و کنیم نگاه رو شدن ما رنج ترس و خشم و توهم و رنج قربانی — هستن باورها ببینیم و باشیم داشته عمیقی نگاه همینطور باید خودشون. که تصویری تو نقشی چه خودمون کارای و حرفا و این داشته. ترسشون و خشم و دارن ما از دیگران دشمن مقابلو طرف دیگه وقت اون میشه. تغییر باعث فهمیدن جوری داره. احتیاج کمک به که می‌بینیمش کسی بلکه نمیدونیم، میکشیم. عذاب کمتر کردنشون، درک به کنیم شروع وقتی بزرگی خیلی نتیجه میتونه هم کوچیک کار به حتی وقتا گاهی نفرت با رو خشونت و نفرت جواب اگه باشه. داشته تموم خشونت و نفرت وقت هیچ بدیم، خشونت و چرخه این به میتونیم پذیرش، و مهربونی با ولی نمیشه. بدیم پایان باطل

دیدگاه‌های مختلف از به واقعیت

هر تجربه ای که تو زندگی داریم، به جورایی به دونه میشه تو انبارِ ذهنمون. از همین دونه‌ها ممکنه به سری پیش‌داوری شکل بگیره که دیدمون رو بر اساس اونا تنظیم می‌کنیم. آدما حتی ممکنه به خاطر همین دیدگاه‌های مختلفشون از یه واقعیت، همدیگه رو بکشن.

وقتی دیدمون اشتباهه و اصرار داریم که همون رو نگه داریم، هم خودمون رو اذیت می‌کنیم هم بقیه رو.

دیدن واقعیت به شکل یه پارچه

ما فرق می‌داریم بین شکوفه‌ها، برگ‌ها و درختی که ریشه وجودشونه، ولی در واقع همه یکین. این قصیه درباره‌ی آدما و طبیعت صدق می‌کنه. تو نقاشی‌های چینی با جوهر، همیشه فضای زیادی رو به طبیعت اختصاص میدن و آدما رو هم به بخشی از طبیعت حساب می‌کنن. خیلی از سنت‌های بشری هستن که ما رو تشویق می‌کنن به واقعیت به شکل یه کل نگاه کنیم، نه اینکه تیکه‌تیکه‌ش کنیم.

در آغوش گرفتن همدیگه

تو جنگ ویتنام همه قربونی سیاست‌های احمقانه بودن. تو اون درد و رنجی که کشیدیم، همدیگه رو محکوم کردیم و انگار دشمن هم بودیم. ولی راستش رو بخوایم، همه‌مون قربونی یه دولت بودیم که عاقلانه و درست عمل نمی‌کرد. چه جنوبی‌ها، چه شمالی‌ها، همه‌مون قربونی بودیم. اگه می‌تونستیم اینو بفهمیم، این قدر عصبی نمی‌شدیم و می‌تونستیم همه رو در آغوش بگیریم. شمالی‌ها و جنوبی‌ها، ویتنامی‌ها و آمریکایی‌های شمالی، می‌تونستیم همدیگه رو بغل کنیم. دشمن ما آدما نیستن، بلکه ناتوانی‌مونه تو دیدن واقعیت. جهل و نادونی و تاریکی ذهنمونه که نمی‌ذاره اوضاع رو درست ببینیم و باعث میشه اشتباه برداشت کنیم. همین باعث یه جنگ بی‌معنی شد که توش همدیگه رو کشتیم و یه عالمه درد و رنج غیرقابل وصف واسه همه به وجود آوردیم.

یه قلب آروم

اعمال تروریستی از برداشت‌های غلط میان، که باعث ترس، عصبانیت و نفرت شدن. تروریسم رو با تفنگ و بمب نمی‌شه نابود کرد، چون تو دل آدماست. برای ریشه‌کن کردن ترور، باید اول از دل خودمون شروع کنیم. با آروم کردن ذهنمون و نگاه کردن به درون خودمون، می‌تونیم ریشه‌های تروریسم رو تشخیص بدیم. با شناخت و حرف زدن دلسوزانه، تروریسم رو می‌شه ریشه‌کن کرد و به عشق تبدیلش کرد. راهی که الان برای مقابله با تروریسم داریم میریم، یه راه خطرناکه که فقط بی‌اعتمادی و ترس رو بیشتر می‌کنه. وقتشه که وایسیم. یه کم مکث کنیم. وقتشه دنبال قدرت و امنیت واقعی باشیم. چی می‌شه اگه بتونیم دست دراز کنیم سمت اونایی که ما رو ترسوندهن و بهشون بگیم:

حتما خیلی سختی کشیدین. حتما از ما خیلی نفرت و عصبانیت داشتین که دست به این کار" زدین. سعی کردین ما رو نابود کنین و باعث شدین خیلی زجر بکشیم. چه سوءتفاهمی باعث شد "این کار رو انجام بدین؟

ما نمی‌تونیم از وابستگی‌مون به بقیه مردم و کشورهای دنیا فرار کنیم. بیاین عمیق نگاه کنیم و به راه آزادی پیدا کنیم. می‌شه دوباره با چشمای پر از اعتماد، رفاقت و عشق به هم نگاه کنیم.

جریان هستی

اگه با چشمای مهربون و دلسوز نگاه کنی، می‌بینی که همه‌ی اجدادت با همه‌ی نقاط قوت و ضعفشون توی وجودت هستن. اون موقع‌ست که با جسم و ذهنت با احترام رفتار می‌کنی. ولی تا وقتی گیر این فکر باشی که این بدن و این ذهن خودِ تو هستن، خودتو دست کم می‌گیری و قدر خودتو نمی‌دونی. همه‌ی اجدادت، با نقاط قوت و ضعفشون و با تمام باورها و تجربه‌هاشون، توی وجودت جمع شدن. وقتی از فکر "خودم، خودم" آزاد بشی، وقتی بتونی خودتو، جسم و ذهنت رو، مثل یه جریان پیوسته‌ی هستی ببینی که اجدادت، حتی اونایی که خیلی باهوش و مهربون بودن، دارن توی تو ادامه پیدا می‌کنن، اون وقته که شروع می‌کنی با جسم و ذهنت با احترام رفتار کردن و دیگه برات سخت نیست به بقیه هم احترام بذاری.

از بین بردن دیدگاه‌های اشتباه

خیلی‌ها فکر می‌کردن عیسی مسیح، مهاتما گاندی و مارتین لوتر کینگ آدمای خطرناکی بودن. این تصورشون از یه سری برداشت‌های غلط میومد که باعث ترس و عصبانیت میشد. وقتی آدمای پر از سوء تفاهم و ترس باشن، ممکنه دست به خشونت بزنن. رهبرهای بزرگ معنوی مثل عیسی، گاندی و دکتر کینگ موقع مرگ عصبانی نبودن. حتی نسبت به اونایی که کشتنشون هم حس دلسوزی داشتن، چون می‌دونستن کاراشون از روی برداشت غلط، عصبانیت و ترس بوده. دنیای ما به دلسوزی و درک متقابل نیاز داره، و تمرین ذهن آگاهی کلید به وجود آوردن درک و دلسوزی بیشتره. اگه عمیق‌تر نگاه کنیم، می‌تونیم دیدگاه‌های اشتباهمون رو از بین ببریم و بعد از اون درک و دلسوزی به وجود میاد.

مرهم گذاشتن رو زخمای دلمون

وقتی دعوا میشه، حالا چه بین دو نفر، چه دو تا گروه، چه دو تا کشور، باید وایسیم و ببینیم چطوری داریم به قضیه نگاه می‌کنیم. اگه خوب با هم حرف بزنیم، مهربون باشیم و درست به حرف همدیگه گوش بدیم، می‌تونیم کمک کنیم دیدگاه‌های اشتباه از بین برن تا دیگه کسی نترسه و عصبی نشه. اینجوری می‌تونیم جلوی جنگ رو بگیریم، نذاریم تروریسم اتفاق بیفته، به خشونت

پایان بدیم و صلح رو برقرار کنیم. با بمب و اسلحه نمی‌شه جلوی تروریسم رو گرفت. این کار فقط باعث میشه تروریست‌های بیشتری به وجود بیان و تروریسم قوی‌تر بشه. تو وجود همه‌مون یه ذره‌هایی از درک و دلسوزی هست. اگه به این ذره‌های خوب توجه کنی، کمک می‌کنی هر روز بزرگ‌تر بشن. با درک و دلسوزی می‌تونی زخمای دل خودت و دنیا رو خوب کنی.

عشق همون شهد شفابخشه.

عشق باعث می‌شه چیزایی رو ببینیم که بدون عشق نمی‌شه دید. چشمای مهربون، چشمای فهمیدن هم هستن. مهربونی همون آب شیرینیه که از چشمه‌ی فهمیدن می‌جوشه. اگه بخوایم عمیق نگاه کنیم، این بهترین دوا واسه عصبانیت، نفرت و ترسه

ایجاد یه محیط بهتر

وقتی به یه آدم درست و حسابی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که یه نفر از چیزای خیلی بیشتری از اون چیزایی که معمولا می‌بینیم، تشکیل شده. مثلاً پدر و مادرش، اجدادش، تحصیلاتش، جامعه‌اش و فرهنگش. اگه همه اینا رو ببینیم، اون آدم رو درست ندیدیم. اگه یه نفر یه جوریه که رفتارای بد ارزش سر می‌زنه، معنی‌ش این نیست که از این رفتار خوشش میاد، شاید قربونی یه جور انتقال بوده. شاید این تخمای بد از طرف پدر و مادرش، فرهنگش یا جامعه‌اش بهش منتقل شده. وقتی اینو فهمیدیم، دیگه قضاوتش نمی‌کنیم. در عوض، انگیزه می‌گیریم که محیط، آموزش و فرهنگ رو عوض کنیم تا نسل بعدی قربونی همین انتقال نشه

همه ی اجدادمون

ما خوب میدونیم که جد و آباد داریم. ولی اجداد ما فقط آدمیزاد نیستن. ما جد و آباد حیوونی، گیاهی و معدنی هم داریم. اجداد آدمیزادی ما هنوز خیلی جوونن. ما خیلی دیر، تو تاریخ حیات، سر و کلمون روی زمین پیدا شد. اجداد حیوونیمون هنوزم تو وجود ما هستن. خزنده، ماهی و میمون هنوزم تو وجودمون دارن زندگی میکنن. نه تنها قدیما جزئی از ما بودن، الانم تو همین لحظه تو وجودمون حضور دارن. یه نگاه عمیق به سلولامون بنداز، میفهمیم که ما کل تاریخ حیاتیم.

جریان زندگی

وقتی به خودت نگاه کنی، می‌فهمی که یه موجود جدا و بریده از بقیه نیستی، بلکه یه جریان مدام و پیوسته‌ای - خودِ خودِ جریان زندگی. یکی، همه رو تو خودش داره. بدنت می‌تونه همه چیزهایی

که باید درباره‌ی دنیا، فضا و زمان بی‌انتها بدونی رو بهت بگه. می‌فهمی که همین‌جا، همون‌جاست و همین حالا، همه‌ی ابدیت، گذشته و آینده رو تو خودش داره. ابدیت رو می‌شه تو هر لحظه لمس کرد. هم خورشید و هم ماه، همه‌ی ستاره‌ها و سیاه‌چاله‌ها، همه‌شون می‌تونن راحت تو یه دونه شن جا بشن.

واقعیت محض

هر چیزی که ما به اسم هستی و نیستی، تولد و مرگ می‌بینیم، همش ساخته ذهن خودمونه. وقتی با تمرکز و توجه به یه ابر نگاه می‌کنیم، به این می‌رسیم که ابر نه به وجود اومده، نه از بین می‌ره. اون موقع ابر رو همون‌جوری که هست می‌بینیم، دیگه یه چیزی نیست که ذهن ما ساخته باشه. واقعیت محض، فارغ از ساخته‌های ذهنی و چیزایی مثل تولد و مرگ، هستی و نیستی، اومدن و رفتن، یکی بودن و فرق داشتن.

هیچی از بین نمیره

اگه بتونی آدما رو بدون توجه به ظاهرشون ببینی، خیلی کمکت می‌کنه که از ظاهرشون فراتر بری. اگه بتونی یه نفر رو این‌جوری ببینی، وقتی دیگه اون ظاهر رو نداشته باشه، ناراحت نمیشی. چون حتی وقتی اون ظاهر دیگه نیست، اون کسی که دوسش داری یه جایی هنوز هست. هیچی از بین نمیره. اگه این فرم رو نداشته باشیم، یه فرم دیگه داریم. اگه ابر نباشه، بارون هست. اگه بارون نباشه، چای هست. بدن، حضور و آگاهی تو همه زمان و مکان رو پر می‌کنن. به این معنی، قبل و بعد از مرگ وجود نداره. اگه بتونیم به اندازه کافی هوشیار و متمرکز باشیم، این آگاهی رو پیدا می‌کنیم و از مفهوم تولد و مرگ فراتر میریم.

وقتی با دقت به یه برگ علف نگاه می‌کنیم، می‌فهمیم که فقط یه تیکه ماده نیست. یه جور هوش و ذکاوت توش هست. یه دونه بلده چطوری یه گیاه با برگ و گل و میوه رو پرورش بده. یه درخت کاج فقط ماده نیست؛ یه جور حس و شناختی داره. هر اتم تو یه ذره گرد و خاک، یه هوشی داره و یه واقعیت زنده‌ست. مثل تک تک سلول‌های بدن ما، همه چی یه جور حکمت ذاتی داره. مامان زمین زندگی رو خلق می‌کنه، بهش غذا می‌ده و حفظش می‌کنه، و یه عالمه حکمت و هوش داره.

مراقب محیط زیست بودن

معمولاً ما آدما رو از بقیه موجودات جدا می‌کنیم و فکر می‌کنیم از بقیه مهم‌تریم. در حالی که ما آدما همه‌مون از چیزای غیرانسانی مثل گیاه، مواد معدنی، خاک، ابرا و نور خورشید ساخته

شدیم. وقتی می‌فهمیم که آدما از خودشون چیزی ندارن، می‌فهمیم که مراقبت از محیط زیست (همون چیزای غیرانسانی) در واقع مراقبت از خودمون، از انسانه. برای اینکه کارمون درست و حسابی باشه، باید به اکوسیستم هم اهمیت بدیم. اگه محیط زیست نابود بشه، آدما هم نابود می‌شن. بهترین راه برای اینکه از آدما مراقبت کنیم تا سالم و خوشحال باشن اینه که از محیط زیست مراقبت کنیم. محافظت از جون آدما بدون محافظت از جون حیوونا، گیاه و مواد معدنی - سنگا، خاک، رودخونه‌ها و اقیانوسا - ممکن نیست

مدیتیشن نارنگی

دفعه‌ی بعد که به چیزی مثل نارنگی خوردی، بذارش کف دستت و به جوری نگاش کن که انگار واقعاً داره جون می‌گیره. لازم نیست خیلی وقت بذاری، فقط چند ثانیه. وقتی داری نگاش می‌کنی، می‌تونی به درخت قشنگ، به شکوفه، خورشید، بارون و به میوه کوچولو که داره شکل می‌گیره رو ببینی. می‌تونی ببینی که چطوری نور خورشید و بارون ادامه پیدا می‌کنن و اون میوه کوچولو تبدیل به یه نارنگی کامل می‌شه. می‌تونی ببینی که رنگش از سبز به نارنجی تغییر می‌کنه و نارنگی رسیده و شیرین می‌شه. اگه اینجوری به یه نارنگی نگاه کنی، می‌فهمی که همه چیز توی این دنیا توش هست

وقتی نارنگی رو پوست می‌کنی، بو می‌کنی و می‌خوری، می‌تونی خیلی خوشحال باشی. می‌تونی شیرینی خورشید رو مزه کنی

حواسمون به خوراکمون باشه

قبل از غذا خوردن، می‌تونیم به نگاهی به ظرفای روی میز بندازیم و چند تا نفس عمیق بکشیم تا ببینیم این خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها برامون خوبن یا نه. ببینیم خوردنشون به ما آسیب می‌زنه یا به مهربون‌تر شدنمون کمک می‌کنه. هر کدوممون می‌تونیم به نگاهی بندازیم ببینیم می‌تونیم عمیق‌ترین خواسته‌مون رو تشخیص بدیم یا نه. سالم هست یا نه؟ داره برامون رنج میاره یا خوشبختی؟ چون عمیق‌ترین آرزوی ما، همون غذاییه که به آگاهی و زندگی ما جون میده. باید خیلی خوب دقت کنیم ببینیم چطوری غذامون رو پرورش می‌دیم، تا بتونیم طوری غذا بخوریم که سلامت همه‌مون رو حفظ کنه، رنج خودمون و بقیه موجودات رو به حداقل برسونه، و بذاره زمین همچنان به منبع زندگی برای همه‌مون بمونه

دیدن واقعی

تمرین عمیق نگاه کردن، هم به خودمون کمک می‌کنه هم به بقیه که بیدار شیم به این حقیقت که یه سیاره‌ی قشنگ داریم که باید ازش مراقبت کنیم. واسه همین به روشن شدن و بیدار شدن خیلی مهمه. اگه با فکر و حواس جمع تو زندگی روزمره زندگی کنیم، با فکر راه بریم، پر از عشق و محبت باشیم، اون وقت یه معجزه می‌کنیم و دنیا رو تبدیل می‌کنیم به یه جای فوق‌العاده. تک‌تک ما یه دونه‌ی بیداری تو وجودمون داریم، و واسه همین به امید داریم. هر کاری می‌کنیم باید هدفش این باشه که یه بیداری جمعی به وجود بیاریم.

تغذیه مدیتیشن (مراقبه)

اصل اساسی مدیتیشن، آگاه بودن از نفسه. نفس کشیدن آگاهانه، پلیه بین جسم و ذهن. وقتی روی نفسمون تمرکز می‌کنیم، ذهنمون رو برمی‌گردونیم به جسممون و واقعا حاضر و زنده می‌شیم. تمرین حضور ذهن موقع نفس کشیدن، آرامش و صلح رو به جسم و ذهن میاره. وقتی جسم و ذهن آروم باشن، می‌تونیم واضح‌تر ببینیم. می‌تونیم با معجزه‌های درون و اطرافمون ارتباط برقرار کنیم و از لذت مدیتیشن تغذیه بشیم.

مدیتیشن نشسته

یه جای ساکت پیدا کن که راحت بشینی، چه روی کوسن، چه روی صندلی. کمرت صاف باشه، ولی سفت و سخت بگیر. حواست رو ببر سمت بدنت. یه لبخند کوچیک بزنی تا عضلات صورتت، شونه‌هات و کل بدنت ریلکس بشن. حالا حواست رو بده به نفست. حس کن شکمت با هر دم و بازدم آروم بالا و پایین می‌ره. اگه ذهنت پرید این ور اون ور، آروم برش گردون دوباره به نفست. این پایین چند تا مدیتیشن هست که میتونی باهاشون تمرین کنی. جمله اول رو با دم بگو و جمله دوم رو با بازدم.

دم می‌گیرم، می‌دونم که دارم دم می‌گیرم.
بازدم می‌دم، می‌دونم که دارم بازدم می‌دم.
دم می‌گیرم، تا آخرش نفسم رو دنبال می‌کنم.
بازدم می‌دم، تا آخرش نفسم رو دنبال می‌کنم.
دم می‌گیرم، نفسم عمیق‌تر می‌شه.
بازدم می‌دم، نفسم آروم‌تر می‌شه.
دم می‌گیرم، کل بدنم رو ریلکس می‌کنم.
بازدم می‌دم، به تک تک سلول‌های بدنم لبخند می‌زنم.

رها کردن تنش برای رسیدن به شفافیت .

وقتی بلد باشیم چطوری تنش و درد رو از بدنمون دور کنیم، می‌تونیم با وضوح ببینیم و عمل کنیم. با تنفس آگاهانه، جسم و ذهن یکی می‌شن، تو لحظه حال جا می‌گیریم و راحت‌تر از پس موقعیت‌های زندگی‌مون برمیایم. تنفس آگاهانه، حال آدم رو خوب می‌کنه. توی یه نفس می‌تونیم تنش درونی‌مون رو تشخیص بدیم و رهاش کنیم

دم می‌گیرم، متوجه کل بدنم هستم
بازدم می‌دم، همه تنش‌های بدنم رو رها می‌کنم
دم می‌گیرم، متوجه ذهنم هستم
بازدم می‌دم، ذهنم رو آرام می‌کنم

برگردوندن آرامش

وقتی ذهنمون با احساسات قوی به هم میریزه، دیگه صاف و آرام نیستیم و همه چیز رو اشتباه می‌بینیم. ولی وقتی ذهنمون مثل یه دریاچه آرام باشه، همه چیز رو همونجوری که هست نشون میده.

دم می‌گیرم، می‌دونم دارم دم می‌گیرم
بازدم می‌دم، می‌دونم دارم بازدم می‌دم
دم می‌گیرم، بدنمو آرام می‌کنم
بازدم می‌دم، ذهنمو آرام می‌کنم
دم می‌گیرم، خودمو مثل آب راکد می‌بینم
بازدم می‌دم، همه چیز رو همونجوری که هست نشون می‌دم

حضور ذهن تو زندگی روزمره .

حضور ذهن یه جورایی عامل خیلی مهمیه واسه اینکه ما تغییر کنیم و حالمون خوب شه

حضور ذهن همیشه نسبت به یه چیزه. مثلاً می‌تونیم حواسمون به نفسمون باشه، به قدم‌هایی که برمی‌داریم، به فکرهامون و کارهایی که می‌کنیم. حضور ذهن یعنی تمام حواسمون رو جمع کنیم به هر کاری که داریم انجام میدیم، چه قدم زدن باشه، چه نفس کشیدن، چه مسواک زدن، چه یه خوراکی کوچیک خوردن. وقتی تمرکز می‌کنیم روی نفسمون و قدم‌هایی که برمی‌داریم، قشنگی‌های دنیای اطرافمون رو واضح‌تر می‌بینیم. می‌تونیم با آگاهی و قدردانی نفس بکشیم و قدم برداریم

مدیتیشن پیاده‌روی

نفس کشیدن و راه رفتن با تمرکز حواس، خیلی می‌تونه شادی بیاره. آرام و با آرامش راه رفتن، هم برای جسم و هم برای ذهن التیام بخشه. بذار نفس‌ها و قدم‌ها بهت انرژی بدن. وقتی راه میری، حواست باشه که داری راه میری. فکر اینو نکن که می‌خوای به جایی برسی. بدون داری پاها رو روی زمین می‌داری. اگه چیزی اذیت کرد، فقط متوجهش شو و بگو: "سلام، ای ناراحتی من، میدونم که هستی." بهش سلام کن و خداحافظی کن و دوباره برگرد به قدم‌ها. هر جا که راه میریم می‌تونیم مدیتیشن پیاده‌روی رو تمرین کنیم. خیلی وقتا تو طول روز باید از یه اتاق به اتاق دیگه بریم، از ماشین تا دفتر کار یا از ایستگاه اتوبوس تا خونه. هر دفعه یه فرصته که از پیاده‌روی با تمرکز حواس استفاده کنیم تا وایسیم، ریلکس کنیم و آرام باشیم. هر قدم می‌تونه بهت انرژی بده، التیام ببخشه و باعث شه یه چیزی رو بفهمی

با چشمای مهربون نگاه کردن .

یاد گرفتن اینکه با چشمای مهربون به بقیه نگاه کنیم، یه تمرین خیلی خوبه. دیگه عذاب نمیکشی و نوع نگاهت به بقیه، حالشونو بهتر میکنه. هر روز میتونی این ۲۴ ساعت جدیدی که بهت داده شده رو جشن بگیری و با خودت عهد بندی که به همه موجودات با چشمای مهربون نگاه کنی

امروز صبح که از خواب بیدار شدم، لبخند زدم.
بیست و چهار ساعت جدید جلومه.
عهد میکنم که توی هر لحظه زندگی کنم
و به همه موجودات با چشمای مهربون نگاه کنم.

حقیقت تو زندگی پیدا میشه

ما توی این جامعه یه سری اصول داریم که کمک می‌کنن شاد و هماهنگ با خودمون، بقیه و این دنیا زندگی کنیم. اینا آموزش‌هایی‌ان که کمک می‌کنن از اثر کارها و حرف‌هامون آگاه باشیم. مرتب می‌خونیمشون تا درکمون بیشتر شه و یه چیزی بفهمیم، تا بدونیم برای بیشتر شدن شادی و کم شدن رنج خودمون و دنیا، باید چیکار کنیم و چیکار نکنیم. اینا قانون و دستور نیستن، بلکه فهمیدن‌هایی‌ان که از دیدن مستقیم رنج و دلیل‌هاش به دست اومدن. سه تا آموزش اول مربوط به ذهن و نوع نگاهمون‌ان. اول از همه اونا رو می‌گیم چون ذهن ریشه همه چیزه: فکر، برداشت، حرف و کارامون

ذهن باز
اولین آموزش ذهن‌آگاهی

با توجه به رنجی که از تعصب و کوتاه‌فکری به وجود میاد، تصمیم گرفتیم که هیچ دکترین، تئوری یا ایدئولوژی‌ای رو، حتی بودایی رو، بت نکنیم و بهش وابسته نشیم. ما به تعالیم بودایی به چشم یه راهنما نگاه می‌کنیم که کمک می‌کنه عمیق‌تر نگاه کنیم و درک و مهربونی رو پرورش بدیم. اینا

دکترین‌هایی نیستن که بخاطرشون بجنگیم، بکشیم یا بمیریم. ما می‌فهمیم که تعصب به شکل‌های مختلف، نتیجه‌ایه که چیزها رو دوگانه یا تبعیض‌آمیز ببینیم. خودمون رو آموزش می‌دیم که با ذهن باز و فهم اینکه همه چیز به هم مرتبطه، به همه چی نگاه کنیم تا جزم‌اندیشی و خشونت رو توی خودمون و دنیا تغییر بدیم.

وابسته نبودن به دیدگاه‌ها
دومین آموزش ذهن‌آگاهی

متوجه رنجی که از چسبیدن به نظرات و برداشت‌های غلط به وجود میاد هستیم، پس تصمیم گرفتیم که کوتاه‌فکر نباشیم و اسیر دیدگاه‌های فعلی‌مون نشیم.

قول می‌دیم که یاد بگیریم و تمرین کنیم که به نظرات وابسته نباشیم و به تجربه‌ها و دیدگاه‌های بقیه باز باشیم تا از خرد جمعی بهره ببریم.

فهم عمیق از طریق گوش دادن دلسوزانه، نگاه عمیق و رها کردن تصورات به دست میاد، نه با جمع کردن اطلاعات تئوری.

می‌دونیم که دانشی که الان داریم، حقیقت مطلق و تغییرناپذیر نیست. حقیقت رو باید توی زندگی پیدا کرد و ما هر لحظه به زندگی توی خودمون و اطرافمون دقت می‌کنیم و آماده‌ایم که در طول زندگی‌مون یاد بگیریم.

آزادی اندیشه
آموزش سوم ذهن‌آگاهی

متوجه رنجی که از تحمیل نظراتمون به بقیه به وجود میاد هستیم، پس تصمیم گرفتیم که به هیچ وجه، حتی بچه‌هامون رو هم مجبور نکنیم که دیدگاه‌های ما رو قبول کنن. نه با زور، نه با تهدید، نه با پول، نه با تبلیغات و نه با تلقین.

قول می‌دیم که به حق بقیه برای متفاوت بودن، برای انتخاب اینکه چی رو باور کنن و چطوری تصمیم بگیرن، احترام بذاریم.

با این حال، یاد می‌گیریم که چطوری به بقیه کمک کنیم تا با حرف زدن مهربانانه و گفتگوی دلسوزانه، کوتاه‌فکری رو رها کنن و تغییر بدن.