فهرست مطالب

یادداشت‌ها ۶

مقدمهٔ مترجم ۸

مقدمه: حدیث نفس ۱۴

فصل ۱: ذهن، بهوشیاری، و مراقبه ۲۲

فصل ۲: خلوت ۵۸

فصل۳: عشق و هدایت والدانه ۸۲

فصل۴: زندگی و مرگ ۸۸

فصل۵: یادگیری و آموزش ۱۰۸

فصل۶: ارزش و فلسفه ۱۲۸

فصل۷: دوستی، رابطه، و محبت ۱۵۸

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت چاپ دوازدهم: فرصتی پیش آمد تا با یاری دوستان یادی از جوانی و دغدغه‌های گذشته کنم و نگاهی دوباره به ترجمهٔ این کتاب بیندازم. عبارت‌ها را بیشتر صیقل زدیم و اندک اشتباهات تایپی را رفو کردیم. شایان ذکرست که این کتاب بر اساس نسخهٔ چاپی قدیمی آن ترجمه شده است. نسخهٔ دیجیتال آن واجد اندک‌پاره‌هایی است که نسخهٔ چاپی فاقد آن است. بر آن شدیم تا اصالت را به نسخهٔ چاپی دهیم. اکنون با قوت قلب بیشتری ترجمه را پیشکش می‌کنیم. اگرچه بین من و این کتاب فاصلهٔ بسیاری افتاده است، ولی چون به مذاق برخی دوستان خوش است، با پیرایش و آرایش بیشتر خوشی دوستان را مزین نمودیم.

یادداشت چاپ دوم: دوستانی از دشواری برخی جملات گله کرده بودند که به وسواس من در ترجیح رعایت امانت بر روانی متن بازمی‌گشت. این نقیصه در چاپ دوم کتاب مرتفع شده است. از همت شفیق زهرا کریمی و ساره دلبخش سپاسگزارم.

مقدمهٔ مترجم

برف در تابستان روایتی از نظاره‌گری خود و زندگی یک انسان است. آنچه مرا به ترجمهٔ آن واداشت، همان نفس نظاره‌گری است که به گمانم یکی از مهم‌ترین و ظریف‌ترین مهارت‌هاست. فراگیری نظاره‌گری، بنیان یادگیری و تجربهٔ هر چیزی در زندگی است، اما اغلب انسان‌ها آن را فرایندی طبیعی و فطری می‌دانند که نیازی به آموزش خاصی ندارد.

داستان بی‌توجهی به اهمیت نظاره‌گری به فرایندی طبیعی به نام «هشیاری» بازمی‌گردد. هشیاری (consciousness) از آگاهی (awareness) و توجه (attention) تشکیل شده است. آگاهی، نظارت مداوم برمحیط درون و برون ماست. هرگاه یکی از محرک‌های درونی (همچون حس درد در ناحیه‌ای از بدن یا خطور اندیشهٔ خاصی به ذهن) یا بیرونی (همچون صدای بوق و هیاهوی بیرون پنجره) از حدی فراتر رود، مورد توجه (آگاهی هشیارانه و متمرکز) قرار می‌گیرد. توجه و آگاهی، مؤلفه‌های هشیاری و کارکردهای طبیعی و فطری ذهن انسان است.

مؤلفه‌های هشیاری در کیفیت عمل و تجربهٔ انسانی بسیار مهم‌اند[1].

1. Brown, Ryan, and Cresswel (2007)

موضوعی که در معرض حواس پنجگانه قرار می‌گیرد، نیز فعالیت‌های ذهن و حس حرکت، برای مدتی اندک کانون توجه ما می‌شوند. پس از ادراک و توجه به موضوع حسی، واکنش‌های فکری و احساسی نسبت به آن موضوع در ذهن ظاهر می‌شوند. ادراک و توجه، موضوع پیش روی را به شکل «خوب»، «بد»، یا «خنثی» ارزشیابی می‌کند. این ارزشیابی معمولاً در چارچوب ذهنیت و مشروط به تجربهٔ گذشته است و چیزی را ازحافظه تداعی می‌کند. پس از این فرایند، واکنش‌های فکری و احساسی مثبت و منفی در قالب اعمال درونی یا بیرونی پویایی‌های ذهن را می‌سازند. براین اساس است که ذهن به یک جنبش مداوم از تمایل و تنفر بدل می‌شود.

فرایندهای ادراکی یا توجه به یک موضوع، چنان با واکنش‌های احساسی و فکری یادشده تنیده می‌شوند که به‌سختی می‌توان از هشیاری خالص در یک بزرگسال سخن گفت. واکنش‌های فکری و احساسی بر تجربهٔ ذهنی انسان سیطره می‌یابند. درنتیجه، فرایندهای فکری، احساسی، و کنترل ذهن و رفتار (در اشکال مختلف) درخلال زندگی رشد می‌کنند، تقویت می‌شوند، و تمایز و پیچیدگی می‌یابند، اما هشیاری به‌شکلی بدوی باقی می‌ماند. هشیاری کارکرد خود را درجهت سیطرهٔ تمایل و تنفر ذهن ایفا می‌کند و درنتیجه توجهی به پرورش آن نمی‌شود. این امر به‌خصوص در دنیای مدرن مصداق دارد که سرشار از موضوع جهت تقویت تمایل و تنفر ذهن و تضعیف هشیاری است.

پرورش فرایندهای طبیعی آگاهی و توجه، بهوشیاری(mindfulness) خوانده می‌شود. برخی آدم‌ها بهوشیارترند و برخی کمتر، اما همه استعداد تقویت آگاهی و توجه از طریق تمرین را دارند. در بهوشیاری کارکرد آگاهی و توجه به واقعیت پیش روی، در درون و برون، در اثر تمرین ارتقاء می‌یابد. می‌توان ذهنی را پرورش داد که حساس به آگاهی است و توجهی دقیق و سریع در میدان آگاهی دارد. بهوشیاری یک استعداد و کارکرد طبیعی ذهن

است، و پرورش آن مهم و امکان‌پذیر است. همچون راه‌رفتن که کارکردی طبیعی است و در انسان عادی نیازی به آموزش نظام‌دار ندارد، اما راه‌رفتن چالاک و سریع مهارتی است آموختنی.

بهوشیاری، هشیاری شفاف به افکار، احساسات، حس‌های جسمانی (sensations)، اعمال، و محیط اطراف است، آن‌چنان که در هر لحظه پدیدار می‌شوند. نظاره‌گریِ همراه با پذیرش و پیراسته از تمایل و تنفر، موضع بهوشیاری به هر تجربه‌ای است. درنتیجه تسهیل‌گر تماس با واقعیت است. این تماسْ مستقیم و متمایز از واسطه‌های ذهنی و رفتاری نسبت به تجربه است و همچنین آگاهی به واسطه‌های یادشده را نیز در بر دارد. این‌چنین نظاره‌گری، تسهیل‌گر دگردیسی جان آدمی است. این دگردیسی با بلوغ روانی همراه است، بلوغی که ذهن آدمی را ساده و عمیق می‌کند.

برف در تابستان اندیشه‌های انسانی پر از درد، امید، رنج، تنهایی، و شادکامی است که در اثر پرورش بهوشیاری و تمرین نظاره‌گری خود و زندگی، درکی بس ساده و عمیق یافته است. اندیشه‌های این کتاب، محصول بهوشیاری وی در فرهنگی متفاوت از ما است، اما درکی انسانی و خواندنی دارد. واگویی خردی است که با بهوشیاری هر انسانی در زمان و مکانی متفاوت قرابت دارد. گزیده‌گویی‌هایی موضوع‌محور است و گاه چنان ساده می‌نمایند که ارزش برخی از آن‌ها را تنها ذهنی می‌یابد که بهوش است و از رویدادهای سادهٔ زندگی بر اثر پیچیدگی‌های غامض واکنش‌های ذهنی به‌سادگی گذر نمی‌کند. ذهنی که ساده را با سطحی اشتباه نمی‌کند و به‌جای پرورش اندیشه، در تکاپوی تیزکردن و تداوم‌بخشی نظاره‌گری و بهوشیاری است. از این‌رو نیازی به مطالعهٔ کتاب از آغاز تا انتها نیست؛ زیرا زنجیره‌ای از اندیشه‌های مستدل و مستند در آن یافت نمی‌شود. می‌شود هر صفحهٔ آن را باز کرد و خواند و سادگی، عمق، و خردمندی تأملات انسانی با مسائل انسانی را در سایهٔ حفظ و تداوم بهوشیاری‌اش مشاهده کرد.

در اینجا، نگاهی به واژهٔ بهوشیاری را نیز شایان توجه می‌دانم. mindfulness ترجمهٔ واژهٔ sati در زبان پالی به معنای «به‌خاطرسپردن» است، اما به‌عنوان شکلی از هشیاری برحضور ذهن(presence of mind) دلالت دارد: توجه و آگاهی پذیرا(receptive) و پرورش‌یافته نسبت به تجربه و رویداد حاضر[1]. این واژه را برای نخستین‌بار«تیک نات هان» در زبان انگلیسی به کار برد[2].

این کتاب آغاز و پایانی ندارد و مطالعهٔ آن نظم خاصی نمی‌طلبد، اما نویسنده نخست به ماهیت ذهن و بهوشیاری می‌پردازد و نکاتی را در باب روش‌های پرورش بهوشیاری در قالب مراقبه یادآور می‌شود. فصول دیگر کتاب تأملات حاصل از بهوشیاری و نظاره‌گری نویسنده درخصوص خلوت‌کردن روانی، تجربهٔ عشق پدرانه (مادرانه) و تربیت فرزند، ماهیت زندگی و مرگ و مواجهه با آن‌ها، یادگیری و آموزش در قالب انتقال تجربه یا وابستگی معلم به شاگرد، تأملات ارزشی و فلسفی، و مشخصات رابطهٔ سالم و ناسالم است.گزیده‌گویی‌های فصول یادشده همگی بر این محور می‌چرخند که:

هین مراقب باش، گر دل بایدت — کـز پی هر فـعل، چیـزی زایـدت
حد اعیان و عرض دانسته گـیر — حد خود را دان، که نبود زین‌گزیر

نیما قربانی
دانشگاه تهران

1. Brown and Ryan (2003)

۲. دراین ترجمه واژهٔ بهوشیاری را مناسب یافتم زیرا واژهٔ mindfulness از صفت mindful و پسوند اسم‌ساز ness در انگلیسی ساخته شده است. واژهٔ "بهوش" به‌عنوان صفت با مفهوم mindful در انگلیسی مطابقت دارد. همچون "بهوش باش دشمن به گوش است" پسوند"ی" به صفت در زبان پارسی اسم‌ساز است، همچون "هشیار"و"هشیاری". درنتیجه بهوشیار و بهوشیاری نیز قابل‌درک می‌شود. ساختار بهوشیاری از صفت و اسم "بهوش"و"یار" تشکیل شده است همچون صفت و اسم "جوان" و "مرد" که واژهٔ "جوانمرد" را به‌عنوان صفت می‌سازد و جوانمردی را به‌عنوان اسم. در تبدیل این صفت به اسم، واژهٔ "بهوشی" از ساختار ساده‌تری برخوردار بود، اما با توجه به نازیبایی آوا و تداعی آن با واژهٔ "بیهوشی و بهوش آمدن" مناسب نمی‌نماید.

مقدمــه | حدیث نفس

نیاز به ابراز خود، قوی و برای رشد بسیار مهم است. اگر فرصتی برای بیان نداشته باشی، تفکر خلاق خود را از دست می‌دهی. خُب، این هم یکی دیگر از وابستگی‌ها است. نمی‌توانم خود را وادار به رهاکردن آن کنم. اغلب اوقات قلم را برای نوشتن برمی‌دارم و کنار می‌گذارم. روی کاغذ آوردن ذهنیاتم برایم سخت است. گمان مکن در حال موعظه‌ام. تنها دیدگاه‌های شخصی‌ام (احساسات و مشاهداتم) را که حقیقت می‌دانم ابراز می‌کنم.

می‌دانم ممکن است خیلی از چیزهایی که گفته‌ام، به‌راحتی بد تعبیر شوند. می‌توان آن‌ها را برضد من به کار برد. نمی‌توانم نظراتم را در نامه روشن کنم. حتی سخن‌گفتن دربارهٔ آن‌ها نیز برای من کار بسیار دشواری است. به‌هرحال تلاش کرده‌ام نظراتم را ابراز کنم. ممکن است گفته‌هایم با کتاب‌های بزرگ توافقی نداشته باشد. انتظار ندارم آن‌ها را قبول داشته باشی. حقایقی جهان‌شمول نیستند. تنها نظرات من در اکتبر ۱۹۸۶ هستند. من نیز همچون هرچیز دیگری قابلیت تغییر دارم. اشتباهاتم را نادیده بگیر.

باور کنی یا نه، آدمی هستم که تمامی اوقاتْ خود را ناراحت می‌کنم.

روزی من هم شادکام خواهم شد. دربارهٔ خودم بگویم. پنجم آگوست ۱۹۴۷ به‌دنیا آمدم. در یک مدرسهٔ مذهبی کاتولیک تربیت شدم. دربارهٔ اغلب چیزها در این دنیا مطالبی خواندم. به هیچ آئین رسمی‌ای معتقد نبودم. اکنون چه؟ خُب، چه کسی می‌داند؟ از سن نوزده‌سالگی در فکر راهب‌شدن بودم اما به‌جای آن به دانشگاه رفتم و آموزش دانشگاهی را بسیار ناخوشایند یافتم. سپس خود را آموزش دادم. فهمیدم اغلب آدم‌ها به‌دنبال پول، موقعیت، لذت، و دیگر چیزهای بی‌ارزش‌اند.

نمی‌توانم باقی عمر خود را این‌گونه بگذرانم. خانوادهٔ خود را ترک کردم، اگرچه عاشق دخترانم هستم. جای من در این جامعهٔ رقابتی نیست. راهب شدن و زندگی در جنگل بهترین راه برای من است؛ با خلق‌وخوی من سازگار است.

مادربزرگ من شان[1] بود. او زندگی طولانی و آرامی داشت و در هشتادسالگی درگذشت. در آن زمان چهارده‌ساله بودم. ما خیلی به هم نزدیک بودیم. اغلب به او فکر می‌کنم.

آدم‌های قوم *شان* را نیز دوست دارم. آدم‌های خیلی پخته‌ای هستند. *شان*‌های زیادی در اطراف مای‌مایو[2] هستند. برخی از آن‌ها نیز در دهکده‌ای هستند که در آن ساکن‌ام. اغلب مردمانِ دهکدهٔ دیگری به نام ye-nge هم *شان* هستند و به زبان *شان* تکلم می‌کنند. برخی از بانوان سالخوردهٔ *شان* همچون مادربزرگ من هستند-ساکت، آرام، دوست‌داشتنی، ساده، صبور، خشنود، ملایم و بسیار مهربان-یافتن چنین آدم‌هایی در شهرهای مدرن سخت است. ثروتمندان خیلی مشکوک‌اند؛ گمان می‌کنند دیگران دنبال پول آن‌ها هستند.

از رابطهٔ من با خانواده‌ام پرسیدی. هیچ‌گاه خوب نبود. تنها شخصی که در خانواده‌ام دوست داشتم، خواهر بزرگ‌ترم بود. مرا دوست داشت اما قادر به درک من نبود. «هیچ‌گاه احساس تعلق به خانواده‌ام نکردم.» در خانواده‌ام

---

۱. شان(shan) چهار گروه از قوم‌های بودایی در برمه هستند. شان زبانی است که ۵ تا ۶ میلیون نفر با آن سخن می‌گویند وجزئی از خانوادهٔ زبان‌های Tai است.

2. Maymyo

غریبه بودم. شاید روزی رفتم و خواهرم را دیدم. رابطهٔ من با والدینم با عشق و نفرت بود. (هردوی آن‌ها اکنون مرده‌اند.) من در خانه بسیار تنها بودم. می‌دانم دربارهٔ رابطه با خانواده‌ات چه احساسی داری. اشکالی ندارد. ما عشق و درک را در جایی دیگر می‌یابیم. هر کاری کنی و هرآنچه پیش آید، من همواره برای تو پدر، برادر، دوست، مشاور و... خواهم بود.

من در مرز دو فرهنگ متفاوت زندگی می‌کنم؛ غرب و شرق. در برمه (میانمار) به‌دنیا آمدم و در مدرسه‌ای به سبک غربی تحصیل کردم. با ادیان گوناگونی مواجه شدم-آیین بودا، مسیحیت، یهودیت، آیین هندو، اسلام-و همچنین با ماتریالیسم فلسفی؛ با روان‌شناسی غربی-فروید، یونگ، آدلر، راجرز، ر.د.لنگ، ویلیام جیمز و بسیاری دیگر؛ فلسفهٔ غرب-سقراط، افلاطون، ارسطو، هگل، کانت، نیچه، کیرکگارد، برتراند راسل، ویتگنشتاین، برگسون، و غیره ـ برای مغشوش‌کردن ذهن انسان کافی است. درنهایت هیچ‌چیز به‌طور جدی مرا پیرو خود نکرد. مهندسی الکترونیک خواندم؛ نظریه‌های علمی پیشرفته همچون سیاه‌چاله‌ها را خواندم.

می‌دانم آدم‌ها دربارهٔ هیچ‌چیز مطمئن نیستند. مهم‌ترین چیز برای شناخت، ذهن خود است. بله، می‌خواهم آزاد باشم. و این باید از آغاز روشن باشد. آزادی من فروشی نیست.

زندگی طولانی در یک مکان در من احساس زندانی‌بودن ایجاد می‌کند. بر طبق سنت برمه من یک شیرم. واقعاً احساس می‌کنم همچون شیر کوهی در کوهستان غرش می‌کنم. آهان، آزادی... هیچ محدودیت، وابستگی، یا قیدوبندی را بر نمی‌تابم. حتی دلبستگی‌هایی را که آزادی مرا محدود می‌کنند دوست ندارم. آدم‌ها به من دلبسته می‌شوند و این برای آزادی من خطرناک است. عاشق آزادی‌ام هستم و آن را با هیچ‌چیز معاوضه نمی‌کنم. آزادی ذهن را نیز دوست دارم. ازاین‌رو، بیش از پیش آنچه ذهن را زندانی می‌کند

می‌بینم. مجموعه گفتارها، اصول و حقایق برتر[1] را بسیار خوانده‌ام، اما وقتی چیزی را می‌یابم یا می‌بینم برای من همچون اکتشافی جدید است. کشف حقایق ساده توسط خودم شعف عمیقی است! یافتم!

گفت‌وگو با آدم‌هایی را که حرف‌های کتابی خود را همچون شناخت می‌پندارند، برنمی‌تابم. اما گاهی خود را درست در حال انجام همین‌کار گیر می‌اندازم؛ هرچند این کار را کمتر از پیش انجام می‌دهم.

من شیر کوهستانم، یک‌تنه، اما نه‌تنها. آموخته‌ام که به‌تنهایی زندگی کنم. گاهی می‌خواهم عمیق‌ترین درک خود را ابراز کنم، اما یافتن فردی که بداند چگونه گوش دهد، درک کند، و قدر بداند سخت است. اغلب این منم که گوش می‌دهم. آدم‌ها دوست دارند سخن بگویند.

گمان می‌کنم خواست مستقل و رهابودن(جسمی و همچنین ذهنی) عمیق‌ترین آرزوی من است. آزادی، اَشکال و مراحل متفاوتی دارد. باید به هر قیمتی که شده از سرشت خود پیروی کنم. ممکن است دوستان خود را آزرده باشم. آدم‌ها انتظارات بسیاری از من دارند. بعید است انتظارات آن‌ها را برآورده باشم یا بتوانم زمانی برآورده کنم. در حال حرکت به‌سوی آزادی خود هستم ، نه در پی همرنگی با دیگران.

خاطرات، رؤیاها، و تأملات یونگ را خوانده‌ام. برخی ازعقاید او را خیلی دوست دارم. برخی از مطالبی که او دربارهٔ خود گفته است درمورد من نیز واقعاً صدق می‌کند. ازاین‌رو، برخی از مطالب او را برای شما نقل می‌کنم: «در کودکی احساس تنهایی می‌کردم، هنوز هم تنها هستم، زیرا چیزهایی می‌دانم و باید مطالبی را بگویم که ظاهراً دیگران چیزی از آن‌ها نمی‌دانند، و نیز نمی‌خواهند بدانند.»

«تنهایی بی‌کسی نیست، بلکه ناشی از ناتوانی برای بیان چیزهایی است که در نظر شخص مهم‌اند، یا چسبیدن به دیدگاه‌هایی که برای دیگران ناپذیرفتنی

1. Pitaka

است. اگر انسانی بیش از دیگران بداند، تنها می‌شود. اما تنهایی دشمنِ حتمیِ دوستی نیست. هیچ‌کس، بیش از انسانی تنها به رفاقت حساس نیست، و رفاقت تنها هنگامی شکل می‌گیرد که انسان فردیت خود را از یاد نبرد و با دیگران هم‌هویت نشود.»

چاره‌ای ندارم جز تبعیت از «قانون درونی» خود که به من تحمیل شده است. البته همواره از آن تبعیت نکرده‌ام. چطور ممکن است کسی بدون آشفتگی زندگی کند؟ («سخن از تولد دوباره است ـ درمورد من باید عمدتاً شوقی شدید به درک‌کردن باشد که به تولد من منجر شده است، زیرا قوی‌ترین عنصر طبیعت من است.»)

«همچنین متوجه شده‌ام باید افکاری را که درونم جاری‌اند، به‌منزلهٔ بخشی از واقعیت خود بپذیریم. مقولهٔ درست و غلط، البته، همواره درکار است اما از آنجا که الزام‌آور نیست در مرتبهٔ دوم قرار می‌گیرد. خود افکار از قضاوت ذهنی ما دربارهٔ آن‌ها مهم‌تر است. اما این قضاوت‌ها نیز نباید سرکوب شوند زیرا آن‌ها هم افکاری جاری در درون‌اند و بخشی از کلیت ما هستند.» (ازاین‌رو، نسبت به هرچیزی بهوش باش).

شخصی که از جهنم شهوات خود عبور نکرده است قادر به غلبه بر آن‌ها نیست. ازاین‌رو، چنین شخصی در خانهٔ مجاور ساکن می‌شود و در هر لحظه شعله‌های آتش به خانه‌ای که او در آن است زبانه می‌کشد و آن را نیز می‌سوزاند. هرگاه که تسلیم می‌شویم، پنهان می‌شویم، و از یاد می‌بریم، همواره این خطر هست که موضوع‌های غفلت ما با نیروی بیش‌تر بازگردند. (در شهوات خود غرق مباش؛ نسبت به آن‌ها بهوش باش. برای من، عبور از میان شهوات به معنای عمل برمبنای آن‌ها نیست، بلکه به معنای تجربهٔ هوشیارانه و آگاهی از آن‌هاست).

«درواقع، این خطر هست که «تب پیشرفتی» که هرچه بیشتر برای گریز از گذشته به ما فشار می‌آورد، رؤیاهای کودکانهٔ بیشتری از آینده را بر ما تحمیل

کند. اصلاحات از طریق پیشرفت و از طریق روش‌ها و ابزارهای نوین، در آغاز جلب‌توجه می‌کنند، اما در بلندمدت نامطمئن هستند و در هر موردی تاوانی دارند. آن‌ها به‌هیچ‌روی خشنودی و شادی آدم‌ها را درکل افزایش نمی‌دهند. بر دل‌فریبی زندگی می‌افزایند، همچون ارتباطی که سریع شکل می‌گیرد، و به‌شکلی ناخوشایند سرعت زندگی را افزایش می‌دهند و وقت ما را بیش از پیش می‌گیرند.» (ازاین‌رو، تا آنجا که امکان دارد ساده زندگی کن).

«بدون برق زندگی کرده‌ام و ترجیح می‌دهم شومینهٔ هیزمی و اجاق هیزمی داشته باشم. شب‌ها یک چراغ قدیمی روشن می‌کنم. آب لوله‌کشی وجود ندارد و من آب را از درون چاه تلمبه می‌زنم. هیزم می‌شکنم و غذا می‌پزم. چنین اعمال ساده‌ای انسان را ساده می‌کند؛ و چقدر ساده‌بودن دشوار است. در بولین‌گن[1]، سکوت اطرافم شنیدنی است و من متواضعانه در هماهنگی با طبیعت زندگی می‌کنم. سکوتی وصف‌ناپذیر همه‌جا را فراگرفته است. در برج بولین‌گن زندگی طوری است که گویی در آنِ واحد در قرن‌های زیادی زندگی می‌کنی. اینجا بیش از من عمر خواهد کرد و در مکان و سبکِ آن چیزهایی است از گذشته‌های دور. چیز چنانی ندارد که زمان حال را به یاد انسان بیاورد. اگر مردی از قرن شانزدهم قرار بود به این خانه نقل‌مکان کند، تنها چراغ نفتی و کبریت برای او تازگی داشت؛ در غیر این صورت، بدون مشکل می‌توانست در اینجا زندگی کند. در اینجا هیچ‌چیز پدیده‌های کهنه را به مخاطره نمی‌اندازد، نه نور برق و نه تلفن.» (کارل یونگ)

گفتنی‌ها بسیار است اما دیگر بس است. رؤیای من عبارت است از زندگی در دل کوهستان، به‌دور از آدم‌ها و سروصدا؛ ساکت و آرام. گریه می‌کنم؟ خُب، چه کسی باور می‌کند راهب پیری همچون من هنوز اشک‌هایی برای گریستن داشته باشد. طبیعت من همچون خاکستری است که به‌آهستگی می‌سوزد. شعله‌های آتش را در خاکستر نمی‌بینی، اما با این‌حال می‌سوزد.

1. Bollingen

درموردم قضاوت نکن؛ مرا درک کن. بی‌عیب‌ونقص هم نیستم.

حتی عیب‌ونقص‌هایم بیش‌تر هم شده است. ازاین‌رو، از آن‌هایی که قضاوت می‌کنند می‌ترسم. می‌خواهم تنها باشم. می‌گویند یک راهب نباید به کسی یا چیزی وابسته باشد، اما من نمی‌توانم. من فقط یک راهب نیستم؛ انسانم. در تلاش هم نیستم که کسی باشم. بلکه تمام تلاش خود را می‌کنم هر آنچه در زندگی‌ام، در ذهنم و در قلبم رخ می‌دهد درک کنم. نه نامی و نه مقامی؛ وقتی بمیرم هیچ‌چیز باقی نخواهد ماند.

فصل اول | ذهن، بهوشیاری، و مراقبه

مراقبه، آن‌گونه که من آن را می‌فهمم، خلق کردن آرامش، تمرکز، بینش، یا هر چیز دیگر نیست. بلکه به زبانی ساده، دیدن چیزهای جاری در لحظه است. هدف قرار دادن آرامش یا بینش، تلاش برای شروع از جایی است که مقصد ماست. در این حالت، همیشه به جایی که هستیم بازمی‌گردیم، زیرا از همان‌جا که هستیم شروع نمی‌کنیم. به زبان دیگر: مراقبه نوعی ارتباط درونی کامل یا فهم عمیق مشکلات زندگی است.

ازاین‌رو، میان رهایی از گیرافتادن در محتوایِ ذهن، حل مشکلات روانی یا مسائل دیگر، و مراقبه تفاوتی نیست. همگی بخشی از یک فرایندند.

برای من، مشاوره‌دادن با آموزش مراقبه چندان تفاوتی ندارند. بنابراین، شخصی که آدم‌ها را درک نمی‌کند اما دانش زیادی (از کتاب‌ها) به دست آورده، محقق است نه معلم مراقبه (یا مشاور).

اغلب غربی‌ها برای رهایی از قید تعلقاتشان نیازمند یاری‌اند. برای این کار یک معلم غیرمعنوی بسیار راهگشا است... این نکته را مدت‌ها پیش متوجه شدم و همچنان در آن عمیق‌تر می‌شوم. هنگامی‌که در آمریکا بودم نیز

شیوهٔ کارِ من با افراد، نخست کمک به فهم زندگی و مسائلشان بود، و دیدن اینکه در کجا گیرکرده‌اند؛ یاری آن‌ها در دیدنِ روشنِ مشکلاتشان. تمامیتِ مراقبه تنها رهایی از گره است، رهایی از گره‌های درونی و بیرونی.

بنابراین، هیچ فرمول معین و مشخصی برای همه وجود ندارد. آدم‌ها متفاوت‌اند. پس انعطاف‌پذیری لازم است. بودا نیز برای افرادِ متفاوت، آموزش‌های متفاوت می‌داد.

از نظر من معلم مراقبه باید بسیار حساس باشد. خود را خیلی عمیق درک کند. از گره‌های خود آگاه باشد؛ در کار با آدم‌ها بسیار خلاق باشد؛ هر آدمی را عمیقاً بفهمد و در هدایت‌کردن آرام و صبور باشد. برای پیشرفت پرتوقع نباشد و به دیگران فشار نیاورد، زیرا ممکن است به احساس نقصان و ناراحتی بینجامد. او باید بفهمد که شاگردش در کجا است. می‌دانید، ما باید از همان‌جایی که هستیم شروع کنیم، نه از جایی که باید باشیم. ازاین‌رو، یک معلم باید بفهمد شاگردش کجا قرار دارد و او را به شکلی هدایت کند که از همان جایی‌که هست شروع کند.

مراقبه، آن‌گونه که بسیاری از افراد آن را آموزش می‌دهند و تمرین می‌کنند، محدودیت‌های خود را دارد. زیرا آن‌ها مراقبه را درست نمی‌فهمند و سعی می‌کنند آن را از زندگی‌شان جدا کنند.

مراقبه و بهوشیاری واقعی، سراسر وجود آدم را در برمی‌گیرد. هیچ بخشی از حیاتِ جسمی و ذهنیِ ما نباید خارج از بهوشیاری‌مان قرار گیرد. تمامی جنبه‌های زندگی‌مان باید به‌خوبی فهمیده شود.

تمرین واقعی باید هرجا و در هر زمان، به‌طور طبیعی در حال حرکت و زندگی‌کردن، بدون محدودیت انجام شود. روش‌های تخصصی و مجزا را قبول ندارم و رفته‌رفته به این نتیجه می‌رسم که یک رویکردِ استانداردشده و تخصصی مضر است. هیچ‌گاه نتوانستم خود را به انجام آن وادار و محدود کنم. برای من مراقبه چیزِ خاصی نیست، بلکه بخشی از تربیتِ من است.