

هنر مدیتیشن، شما و آنچه شما نیستید. توسط مارشال گوویندان

پرداختن به مدیتیشن بیش از پیش در حال فراگیر شدن است. با این حال به طور گسترده ای حتی توسط کسانی که مدعی انجام آن هستند، مورد سوء تعبیر قرار گرفته است. اگر شما به کسی بگوئید که "مدیتیشن" می کنید احتمالا نگاه بهت زده ای به شما می کند و یا حتی بدتر ممکن است چیزی شبیه به این به شما بگوید: "آیا داری سعی میکنی ذهنت را خالی کنی؟" اگر مدیتیشن فقط چنین چیزی بود هر کس می توانست با کوبیدن یک جسم سنگین به سرش خود را "بی هوش" کند. بسیاری از افراد چه تنها به علت بی خبری از ماهیت مدیتیشن و آنچه میتواند برای فرد انجام دهد، از آن می ترسند. ما از آنچه که درکش نمیکنیم میهراسیم. این مقاله به آموزش اینکه "مدیتیشن چیست و چگونه به آن شروع کنیم؟" خواهد پرداخت.

چرا مدیتیشن در دهه های اخیر مردم پسند شده است؟

مدیتیشن به چند دلیل در دهه های اخیر رایج شده است:

۱- در بسیاری از مطالعات علمی ثابت شده که مدیتیشن در کنترل عوارض ناشی از استرس، رفع بیماری های قلبی، کاهش فشار خون و تهییج احساسات، موثر است. لذا پزشکان آن را به بیمارانی که از موارد فوق در رنج هستند توصیه می کنند.

۲- گرایش روزافزون به معنویت. به طور مثال، بسیاری از کسانی که به کلیسا میروند تنها با یک تجربه صرفا عقلانی اقناع نمی شوند. آنها به همان اندازه به یک تجربه معنوی نیز نیاز دارند. معنویت، دقیقا در نقطه مقابل مذهب، به آنچه بدون شکل است، می پردازد. و این تنها آنگاه که ذهن آرام گیرد، قابل تجربه و دسترسی است. مدیتیشن یکی از روش های دستیابی به آرامش (خاموشی) ذهن است.

۳- نارضایتی روزافزون از مذاهب رسمی، باعث می شود تا افراد با پژوهش علمی و تحقیق در باره مدیتیشن و سایر دیدگاه های مذهبی و روحانی در پی پاسخ پرسش های اساسی زندگی باشند: "چرا رنج می بریم؟ آیا خدائی وجود دارد؟" با افزایش سطح علمی، افراد مستقلانه تر به تفکر می پردازند و می خواهند به دور از تعصبات و سیستم های اعتقادی مذاهب رسمی، حقایق در مورد خویش را جستجو کنند.

۴- انبوه کتاب ها و ظهور اساتید مدیتیشن، بویژه از آسیا، جائیکه مدیتیشن دارای سابقه تاریخی طولانی بوده و مجددا گسترش یافته، آن را بیش از پیش قابل دسترسی نموده است. دیگر افراد برای آموزش آن حتما نیازی به حضور در معابد ندارند. وجود نمونه های بسیار اساتید معنوی، الهام بخش بسیاری گردیده تا به جستجوی "خودشناسی" به عنوان هدف زندگی بپردازند.

مدیتیشن چیست؟

من دوست دارم مدیتیشن را به عنوان " آگاهی مداوم از یک شی یا یک سوژه منتخب" تعریف کنم. در واقع ما ذاتاً اینگونه هستیم، زیرا طبیعت والای ما، که هشیاری خالص است، همیشه آگاه و در حال مدیتیشن است. مشکل آنجا بروز می کند که در واقع ما به ندرت دیدگاه طبع برتر خودمان، روحمان و شهودمان را، می پذیریم. ما عادت کرده ایم اجازه دهیم هوشیاری ما کاملاً جذب تجربیات برآمده از ذهن مان گردد، و یا در بسیاری از آنها پراکنده گردد. تجربیاتی که احتمالاً توسط حواس پنجگانه، خاطرات و یا عواطف مان برانگیخته شده اند. طبیعت انسانی پست تر ما موجب می شود تا ذهن ما مجذوب چنین چیزهائی شود، درست مثل فردی که کاملاً مجذوب یک برنامه تلویزیونی می شود.

بنابراین مدیتیشن روند آموزش ذهن است برای "رهائی" از آنچه که به طور معمول با آن خود را همسان می پندارد و در نتیجه شخص می تواند خویشتن خویش را به یاد آورد. به بیان دیگر مدیتیشن اجازه می دهد تا شخص " با خویشتن خویش ارتباط برقرار کند."

همه‌ی مکاتب مدیتیشن بر سر تعریف فوق توافق دارند. تلاش برای دستیابی به " هشیاری مداوم" هدف همه‌ی مکاتب مدیتیشن است. آنچه مکاتب مختلف را از هم متمایز می‌کند انتخاب موضوع سوژه ای است که به منظور پروراندن ذهن برای "رهائی" از مشغولیات متداول اش به کار گرفته می شود. بسیاری از مدارس تنفس را انتخاب و بدون هیچ گونه تلاشی برای کنترل، آن را دنبال می کنند. مدارس دیگری یک مانترا را پیشنهاد می کنند. عباراتی یک یا چند سیلابی که وقتی تکرار می شوند، مرتبه‌ی بالاتری از هشیاری را فراهم می کنند. مدارس دیگری بر تصور یک فرم، مثلاً یک ماندالا، تاکید می کنند که موجب تمرکز ذهن و جلوگیری از تمایل آن به پراکندگی می گردد. و دیگرانی که رشته ای افکار مرتبط با یک موضوع جذاب مانند عشق، حقیقت، زیبایی، رنج و یا سرنوشت را ترویج می کنند.

بر اساس اهداف ویژه‌ی تمرینات، تکنیک ها می توانند متفاوت باشند. در سنت کریا یوگای باباجی، مدیتیشن تحت عنوان " فن علمی تسلط بر ذهن" تعریف می شود. این تعریف موضوعات بسیار گسترده تری را در بر می گیرد، زیرا ذهن با توانائیهای بالقوه ای که تا کنون پرورش یافته اند، دارای سطوح و عملکردهای بسیاری است. بر خلاف بسیاری از مکاتب مدیتیشن که صرفاً در پی آرام کردن ذهن به منظور فراتر رفتن از آن هستند، این مکتب مقاصد بسیار دیگری را از مدیتیشن در نظر دارد. روش هائی برای پاک کردن ناخودآگاه از گرایشات خو گرفته به آن، که موجب بسیاری از رنج ها هستند. روش های دیگری برای افزایش قدرت تمرکز، آنچه که برای کامیابی در تمام عرصه های زندگی مورد نیاز است. همچنین روشهای دیگری برای پرورش توانائی فرد برای دستیابی به "روشن بینی". روشهای دیگری برای پیشرفت خرد و قدرت تخیل آن، افزایش قوه‌ی شهود، بالا بردن سطح روانی و هوش برتر ذهن خودآگاه. به این دلیل تکنیک های مدیتیشن متعددی در کریا یوگای باباجی آموزش داده می شود. هر کدام از تکنیک ها مانند ابزار ویژه ای هستند که فرد ممکن است برای اهداف متفاوت استفاده کند.

در این مکتب، مدیتیشن یک علم است زیرا با یک فرضیه آغاز می شود، و همچون یک متد علمی، تکنیک شامل آزمودن فرضیه در آزمایشگاه ذهن خود فرد، ثبت تجربه های فردی در یک دفتر یادداشت، و سپس درست مانند یک دانشمند، مقایسه نتایج با سایر محققان می باشد. با این حال اگر مدیتیشن تنها یک علم بود، فرد می بایست بلافاصله پس از فهم متد و اقدام به آن به نتایج موعود دست یابد. شوربختانه، طبیعت پست تر انسانی ما در برابر تغییر عادت های خود مقاومت می کند، و بنابراین مدیتیشن همچنین یک فن است. مانند یک فن، نیازمند تمرین و پشتکار برای

پروراندن مهارت چیره شدن بر طبیعت خو گرفته‌ی انسانی، می باشد. پندار، گفتار و کردار آنگاه که مدام تکرار می شوند به عادت بدل می گردند. هنگامی که این عادات امیال و ترس ها را برمی انگیزند، شخص توسط آنها کنترل می شود، و فرد از خویشتن والای خویش، از روح ما، بعد روحانی وجود ما که در آن آگاهی و هوشیاری ناب مستقر است، غافل می گردد. مدیتیشن این را در دسترس فرد قرار می دهد.

چگونه آغاز کنیم؟

"ما با چشم های باز در حال رویا دیدن هستیم." این جمله نقل قولی است از سیداهای یوگا که اساسی ترین معمای پیچیده‌ی وجود بشری را تعریف می کند. بر مبنای "سوترهای یوگا"ی سیدا پاتانجلی، مادامیکه ما مجذوب تحرکات ذهن: احساس، ادراک، تصور، تخیل، خاطرات و خواب هستیم، در حال "رویا دیدن" هستیم. این تشخیص قاطع، تجویز یک نسخه را می طلبد. و سیداهای با ایجاد تکنیک های متعدد برای بیدارکردن ما از این رویا، به آن واکنش نشان دادند. پاتانجلی دوازده روش مختلف را برای فرونشاندن ذهن تجویز کرده است. بسته به طبیعت ویژه‌ی هر شخص یکی از این تکنیک ها می تواند موثرتر باشد. بنابراین آزمودن هر یک از این متد ها برای تعیین اینکه کدام برای شما بهتر جواب می دهد، پیشنهاد می شود.

در واقع مدیتیشن چیزی نیست که شما انجام می دهید! آن در حقیقت خود شما هستید! و در ادامه زندگی از شما جدا نخواهد شد. پس یادگیری مدیتیشن نیاز به آمادگی هائی دارد تا نحوه زندگی شما، موجب درهم شکستن قصد شما برای مدیتیشن نگردد. مدیتیشن با "حضور" آغاز می گردد، و این به چند چیز احتیاج دارد. وقتی "حضور" دارید توجه یکپارچه خود را به آنچه همین الان اتفاق می افتد، معطوف می کنید. از آن جائیکه تجربیات زندگی ما را شرطی کرده اند که یا در گذشته توقف کنیم و یا نگران آینده باشیم، آمادگی هائی برای غیر شرطی کردن عاداتی که بر ذهن فرمان می رانند، لازم است. آموزش های رسمی مدیتیشن در مدارس شرقی مانند " کلاسیک یوگا" چند مرحله ای می باشند. یکی از شناخته شده ترین این آموزش ها، هشت شاخه (آشتانگا) یا هشت مرحله‌ای است.

۱- "یاما"ها، یا پنج محدودیت، برای بهینه سازی روابط اجتماعی و اطمینان از اینکه آنها منبع اختلافات روانی نگردند. این پنج عبارتند از: خودداری از هر سخن، رفتار و یا حتی اندیشه ای که باعث آزار دیگران گردد؛ حرف زدن فقط بر مبنای حقیقت، مشاهده دیگران نخست به عنوان یک موجود دارای روح و نه یک سوژه جنسی؛ خودداری از تملک آنچه به شما تعلق ندارد؛ اجتناب از حرص و طمع.

۲- "نیاما"ها، یا آداب پنجگانه: ترویج پندار، گفتار و کردار محبت آمیز خالصانه؛ رضامندی، خشنود بودن فرد از داشته هایش؛ ممارست مداوم بر به خاطر آوردن خویشتن برترمان، و رها کردن همانندسازی ساختگی با نموده‌های ذهن؛ خودآموزی، از طریق مطالعه متون روحانی و اموری همچون ثبت مدیتیشن ها در یک روزنگار؛ رویکرد دائم عاشقانه به پروردگار و ستایش تمامی مظاهر وجود وی.

۳- "آسانا"، انجام تمرینات یوگا برای ایجاد ثبات و آرامش.

۴- "پرانایاما"، انجام تمرینات ویژه تنفسی برای خاموش کردن ذهن و دستیابی به قدرت و هوشیاری بالقوه‌ی فرد.

۵- "پراتیارا"، انفکاک آگاهی فرد از حواس، جلوگیری از پراکندگی ذهن در فعالیت های غیر ضروری.

۶- "دارانا"، پرورش توانائی تمرکز فرد بر روی یک موضوع واحد.
۷- "دیانا"، یا مدیتیشن صحیح، طبق تعریف فوق، پرورش آگاهی مداوم، با هر شی یا آزمون ممکن.

۸- این به هدف غائی مدیتیشن موسوم به "سامادی" یا انجذاب شناختی منجر می‌گردد، که در آن فرد منفک از اشیا و تجربیات از چشم انداز معمول نفس از وجود، سبقت می‌جوید، و به شناخت خویشتن خویش (خودشناسی الهی) نائل می‌گردد.

با تشخیص اینکه عوامل بسیاری از جمله جسم ما و سلامتی آن، ذهن ما و رفتارهای هیجانی آن و روابط اجتماعی ما همه بر توانائی مدیتیشن کردن ما موثر هستند، فرد قادر خواهد بود حداکثر استفاده را برده و از دام هائی که مدیتیتورهای مبتدی در آن ها گرفتار می‌شوند، دوری گزیند. بنابراین توصیه می‌شود که علاوه بر آموزش و تمرین کردن مدیتیشن های ساده‌ی متفاوت، فرد پنج مرحله‌ی اول آشتانگا را که در بالا ذکر گردید، مراعات کند.
به طور خاص، کارآموز مبتدی در خواهد یافت که درست پیش از نشستن برای انجام مدیتیشن انجام حرکات بدنی یوگا و تمرینات ویژه‌ی تنفسی، مجموعه‌ی جسم_ذهن را پرنرژی و آرام می‌کند و به جلوگیری از خواب، یکی از مشکلات رایج، کمک می‌کند.

بهترین حالت نشستن، حالتی است که در آن بیشترین احساس راحتی را داشته باشید. پس حالت های متفاوت را امتحان کنید. اگر زانوی شما خشک است و چهارزانو نشستن روی زمین برای شما سخت است، با کمر راست و در حالت طبیعی انحنا "S" مانند ستون فقرات، روی لبه‌ی یک صندلی بنشینید و دست هایتان را در حال استراحت روی زانوها و یا روی هم با کف دست ها رو به بالا بگذارید. پس از انجام تمرینات یوگا که زانوهای شما را قوی و منعطف تر خواهد کرد، احتمالاً خواهید توانست بدون نیاز به یک بالش و یا کرسی کوچک در حالت لوتوس روی زمین بنشینید. روش های متفاوتی هستند که با آزمودن آنها بتوانید یکی از آنها را که بیشترین راحتی را برای شما فراهم کند، پیدا کنید.

هر حالت روحی آهنگ تنفس متناظر به خود را دارد. برای مثال، وقتی خواب هستید طول بازدم تقریباً دو برابر طول دم شما است. وقتی هراسان هستید نفس خود را حبس می‌کنید. ما توصیه می‌کنیم در حین اینکه در ذهنتان می‌شمارید، پانزده تا بیست بار نفس بکشید به نحوی که بازدم شما دو برابر دم طول بکشد. استنشاق(دم) با سیستم اعصاب سمپاتیک مرتبط است که واکنش "جنگ یا گریز" را کنترل می‌کند؛ بازدم با سلسله اعصاب پاراسمپاتیک که واکنش استراحت و تمدد اعصاب را کنترل می‌کند، ارتباط دارد. بنابراین با تاکید بر بازدم، شما بدن و ذهن را آرام می‌کنید، و این شما را قادر می‌کند تا به منظرگاه مدیتیشنی وارد شوید.

آغاز تکنیک های مدیتیشن:

چنانچه در بالا گفته شد، تکنیک های مختلفی وجود دارند، و بسته به اهداف شان متفاوت هستند.

- هم، سا

چند نفس عمیق بکشید. همینطور که نفس را فرو می برید احساس کنید که از انرژی پر می شوید. هنگام بیرون دادن نفس احساس کنید که از استرس و خستگی تخلیه می شوید. حال نفس کشیدن عادی را شروع کنید و کلمات "من هستم" را با یک وقفه چندین بار تکرار کنید. هر بار که می گوئید "من هستم" توجه کنید که از چه چیز آگاه می شوید. در ابتدا احتیاط حواس فیزیکی. سپس بعضی احساسات. و بعد بعضی افکار. هر بار که می گوئید "من هستم" مانند این است که لنز میکروسکوپی را که خودتان زیر آن هستید تنظیم می کنید. گاهی اوقات متوجه می شوید که همه این افکار، هیجانات و احساس ها روی نوعی پرده ظاهر و ناپدید می شوند. این اجزائی تشکیل شده است. همینطور که در حال گفتن "من هستم" عمیق تر و عمیق تر در خودتان فرو می روید متوجه می شوید که این ذرات در حال حرکت هستند. ذرات نور، همه جا، درون شما، اطراف شما، از میان شما عبور می کنند. در این مرحله تشخیص مرز بین شما و سایر چیزها مشکل می شود. بین ذرات فضای عظیمی موجود است. حال اگر از شما پرسیم شما که هستید، چه خواهید گفت. بیش از این شایسته نیست که به نام خودتان یا بعضی خاطرات یا بعضی احساسات ارجاع بدهید. حال مانند عرفا، شما می توانید بگوئید "من آنم". آن وجود لایتناهی که همه چیز از آن می آید و بدا بازمی گردد. همچون اقیانوسی پهناور که بیرون آن امواج بسیاری بر سطح ظاهر می گردند. تا کنون شما وجودتان زندگی کرده اید.

هشیاری شما بر امواج، تفکرات، احساسات و هیجانات متمرکز بوده است. اکنون هشیاری یافته و شما از آن اقیانوس وجود، که بی نهایت و جاودانه است اید. عارف می گوید، "من آنم". من هرگز زاده نشده ام. چراکه بود حقیقی من همواره. عارف می گوید، "من آنم". همه چیز در من است و من در همه چیز هستم. همه چیز می آید و می رود. افکار می آیند و می روند اما من هستم. چگونه این دیدگاه تداوم پیدا می کند. تنفس شما یک یادآور طبیعی است. هنگام صدائی شبیه "هم" ایجاد می گردد که در زبان سانسکریت به معنای "من هستم" می باشد. در طی بازدم نیز صدائی مانند "سا" تولید می شود که در سانسکریت به مفهوم "آن" می باشد. هر گاه که توجه تا به معطوف می گردد، در ذهن خود "هم" را تکرار کنید و "من هستم" را به خاطر آورید. و آنگاه که به بازدم خود توجه می کنید در ذهن بگوئید "سا" و "آن" را به یاد آورید. برای کنترل تنفس هیچ تلاشی نکنید. به سادگی آن را دنبال کنید. اگر افکار دیگری به ذهنتان خطور کرد، سعی نکنید آن را از خود برانید. فقط به "هم، سا" بازگردید. به تدریج که تنفس شما آهسته تر می شود، افکار آرام تر می شوند. این غیرمستقیم بر جنبه‌ی ذهنی تاکید دارد. من آن هستم. ا معکوس کنید، بر جنبه عینی واقعیت تاکید می کند. آن، من هستم. دو روی یک سکه. من هستم آن من هستم. پس ده دقیقه بعدی را کاملا آرام باشید، بر تنفس تمرکز کنید و همچنانکه نفس را فرو می برید و بیرون می دهید، "هم، سا" را تکرار کنید و به یاد آورید، من آنم....

یک اندیشه یا ذکر، مانند "همه چیز مادر الهی است" یا "آم ناما شیوا" (شیوا، آن وجود برتر، که من هستم) یا به سادگی: "آم، آم، آم." یا "تات توأم آسی" (آن من هستم) را با صدای بلند و یا در ذهن مدام تکرار کنید. این عمل، تکرار مستمر مانترا (ذکر)ها، به نام جاپا شناخته می شود. آنها خاطر نشان می کنند که کل واحد است و همه‌ی چیزها فقط ظاهری است. این به شما اجازه

می دهد که به هر آنچه که ممکن است در لحظه انجام دهید از دید یک سوم شخص بنگرید. یکی شما هستید که چاله حفر می کنید، دیگری چاله ای هست که حفر می شود، اما حالت سومی هم هست، فردی که بی طرف است، اما با تمام عشق شاهد همه چیز، و سپاسگزار از همان طور که هست. با چنین رویکردی شما می توانید از دیدگاه خودبینانه معمول چاله را "من حفر می کنم" فراتر بروید و به پروراندن دیدگاه یک شاهد آغاز نمایید.

- تراتاک

یک شمع را در فاصله پنجاه سانتی متری از صورتتان قرار دهید. ارتفاع شعله باید هم تراز با چشمان تان باشد. صاف و مرتب بنشینید و ستون فقرات را راست نگه دارید. با چشمان باز، به شعله خیره شوید، هر وقت احساس کردید چشمان تان خیلی خشک شده، آزدانه پلک بزنید. با پنج دقیقه شروع کنید و به تدریج زمان را افزایش دهید. اجازه دهید افکار بیایند و بروند و از انجام هر کاری خودداری کنید. فقط با شمع باشید تا آنگاه که شما و شعله با هم یکی شوید. اگر بخواهید می توانید همزمان چایا را هم انجام دهید.

تمرینات فوق با چشمان بسته و یا چشمان باز، مانند تراتاک، در مدیتیشن های رسمی انجام می شوند. آنها به شخص کمک می کنند تا برای مدیتیشن در زندگی روزانه، چنانچه شرح داده خواهد شد، آماده شود.

- شاهد

صدها "شما" وجود دارد، که هر کدام بخش های مختلف شخصیت شما هستند. شمای خشمگین، شمای غمگین، شمای عصبی، شمای مغرور، شمای آزرده، و شمای شهوانی، تنها چند تائی هستند که نام برده شد. هر کدام از آنها می توانند اشتباهی کنند که بقیه ی شما ممکن است سال ها بهای سنگینی برای آن بپردازد. اگرچه یک شما هم هست که همیشه پشت سر دیگران است. آن شاهد نامیده می شود. هیچ کاری انجام نمی دهد. شاهد وقوع همه چیز است. فکر نمی کند. به افکار می نگرد که می آیند و می روند. هیچ هیجانی را حس نمی کند. به عواطف می نگرد که برانگیخته می شوند و فروکش می کنند. این می تواند در مدیتیشن های رسمی با چشمان بسته و یا در حین فعالیت های روزمره انجام گیرد.

شما می توانید ابتدا با آرام گرفتن، احتمالاً چند نفس عمیق کشیدن، و مشاهده هر کاری که دارید انجام می دهید، به وضعیت شاهد دست یابید. در آغاز شما در طلب توسعه آرامش هستید. آرامش فقدان افکار نیست، بلکه با افکار، حضور داشتن است. جوهر هوشیاری بدون مزاحمت باقی می ماند و افکار، احساسات و عواطف می گذرند، شبیه پرنده ای در آسمان، که بدون ایجاد مزاحمت برای آسمان از آن عبور می کند.

شما نظاره گر خودتان هستید که راه می روید، می خورید، و اشیا را جمع آوری و مرتب می کنید. سپس تلفن زنگ می زند، گوشی را برمی دارید و شروع به صحبت می کنید. اینجا شما فراموش می کنید که شاهد باشید، چون یک "شما"ی دیگر در زمینه ظاهر می شود. فقط خیلی بعدتر به یاد می آورید که قصد داشتید شاهد باشید. شما تصمیم می گیرید فراموش نکنید و دوباره سعی می کنید. اما "شما"های ظریف و مبهم بسیار دیگری به ممانعت از اجرای تصمیم تان ادامه می دهند. پس از مدتی شروع به توجه می کنید که اگرچه شما هنوز اغلب فراموش می کنید، اما زودتر هم به خاطر می آورید. به خواب رفتن خود هشدار می شود برای بیدار شدن مجدد. همزمان با شروع خودکار شدن شاهد بودن، این مرحله مهمی در پرورش و گسترش آن است.

وقتی تمرینات را ادامه می‌دهید، متوجه می‌شوید که بعضی عواطف سخت برانگیخته می‌شوند اما چون شما شاهد هستید، قبل از اینکه درگیر آنها شوید، قادرید که از آنها گذر کنید. همزمان با آغاز زندگی با آرامش بیشتر به عنوان یک شاهد با درهم شکستن همسان نگری با "شما"های متعدد قدیمی، از یک منظر شهودی عمیق، شروع به درک چگونگی عملکرد قوانین هستی می‌کنید. برکت و سعادت مادامیکه در دیدگاه شاهد باقی بمانید، علیرغم دشواری های زندگی، در پی خواهد آمد. دیدگاه جدائی، به عنوان شاهد، به پایان می‌رسد. درحالیکه شما به این دیدگاه دوگانه خو گرفته اید، هچنانکه شما به عنوان بیننده و سایر چیزها به عنوان دیده شده، پشت سر گذاشته می‌شود، از آن فراتر می‌روید. آنچه باقی می‌ماند، یگانگی است. سکوت بر ذهن فرمان می‌راند. سپس در این میان، ممکن است بینشی عظیم، از آگاهی برتر شخص نازل گردد.

صبر و پشتکار

یک مبتدی احتمالاً فقط ده درصد از یک نشست را واقعا مدیتیشن کند، زیرا درنود درصد نشست ذهن آشفته یا خواب است، یا توسط بدن منحرف می‌شود. اگرچه با تمرین، مدیتیشن بیش از پیش ماندگار می‌شود.

مانند هر فن دیگری، فرد احتیاج به پشتکار و بردباری با نفس خویش دارد. تمرین مستلزم توجه، دقت و مهارت است و اینها به آهستگی پرورانده می‌شوند. اگر هر روز در یک زمان مشخص و ترجیحاً دو بار در روز تمرین کنید می‌توانید پیشرفت خود را تسریع کنید. همچنین با تدبیر کردن راهکارهایی در زندگی روزمره برای رفع نه مانع آگاهی مستمر که در پی خواهد آمد، می‌توانید پیشرفت سریعی در "تسلط بر ذهن" داشته باشید.

نه مانع هشیاری مستمر درونی عبارتند از:

بیماری. هم جسمی وهم روحی است. که از نحوه واکنش ما به تنش های زندگی منتج می‌شود. وقتی شما بیماری چه اتفاقی می‌افتد؟ ذهن بوسیله علائم بیماری پریشان می‌شود: ناراحتی، درد، کوفتگی. شما گرفتار آن می‌شوید. اگر از شما بپرسم شما چه هستید، پاسخ می‌دهید: "من مریض هستم." شما مریض نیستید. بدن شما بیمار است! پس خودتان، گرفتار شدن توسط آن را، تماشا کنید. شاهدهی بر بیماری باشید. البته پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین عادات زندگی سالم را پرورانید تا بیمار نشوید. در رژیم غذایی، ورزش، آرامش و استراحت تعادل ایجاد کنید. به همین نحو، با یادگیری "رها کردن" احساسات بد در زندگی روزمره، از بیماریهای روحی احتراز کنید. امراض روحی، نگرانی، ترس و وسواس را به همراه می‌آورند. با اینکه هر کس ممکن است با چنین حالاتی درگیر شود، ولی یک ذهن سالم ضمن ممانعت از رواج چنین حالاتی، یاد می‌گیرد که از آنها رها گردد.

ی. دلسردی زمانی پیش می‌آید که برای هشیار ماندن مستمر انرژی کافی وجود نداشته باشد. تا زمان برقراری یک خودشناسی پایدار، ضروری است برای اینکه بخشی از آگاهی خود را برای شاهد بودن فعال نگه داریم، تلاش کنیم. این تلاش نیازمند یک حداقل مقدار انرژی می‌باشد. پس ما باید از خسته کردن خود با کار زیاد یا کم خوابی، به حدی که دیدگاه ناظر بودن خودمان به پندار، گفتار و کردارمان را از دست دهیم، خودداری کنیم. مانند ابزاری برای فائق آمدن بر بیماری، ما از انجام اموری مانند مصرف مسکرات و نشئه آورها، زیاده روی و افراط در صحبت کردن، خوردن و تماشای تلویزیون، و کار بسیار زیاد که انرژی را جذب می‌کنند،

دوری کنیم. احتمالاً لازم است ما زندگی خود را ساده کنیم و فعالیت‌ها و مسئولیت‌های غیر لازم را رها کنیم.

شک و تردید کشش ذهن برای پرسش کردن است و هنگامیکه با جستجو برای پاسخ همراه نگردد است ممکن است شخص را دچار بدگمانی و ناآمادگی برای ادامه تلاش کند. این مخصوصاً مشکل افرادی است که بیش از اندازه عقل‌گرا هستند. آنها حتی وقتی که به پاسخ راضی‌کننده‌ای هم دست پیدا می‌کنند، عقل‌شان از شک کردن به منظور شک کردن لذت می‌برد. عقل آنها از بازی پرسش، رضایت خاطر بیشتری به دست می‌آورد و به دنبال محرک‌های بیشتری می‌گردد. شک می‌تواند به فرد برای پرسش سوال‌های خوب کمک کند، ولی اغلب لازم است تا فرد پیش از رسیدن به پاسخ شکیبیا باشد. بنابراین تردید‌های خود را به صورت پرسش‌های روشن در دفتر یادداشت به قلم آورید و در جستجوی فرصتی باشید تا پاسخ آنها را از اساتید، متون مقدس و یا در حین مدیتیشن به دست آورید.

پرسش‌هایی وجود دارند که تنها هنگامی می‌توانند پاسخ داده شوند که دیدگاه فرد عوض شود. به طور مثال هیچ‌گاه کسی نمی‌تواند خدا را بشناسد. همچنین کسی نخواهد دانست آگاهی چیست. "شناختن" دلالت ضمنی بر وجود جداگانه‌ی شناسنده و شناخته شده و رابطه آنها در شناخت دارد. خدا و آگاهی در کجا وجود ندارند؟ اگر آنها به راستی همه جا هستند، امکان شناخت آنها به عنوان چیزی غیر از خود شخص وجود ندارد. اگرچه، با تغییر دیدگاه، حضور کامل و احراز هویت با جوهر خویشتن فرد، شخص می‌تواند از خدا و چیستی آگاهی، آگاه گردد. شخص می‌تواند درک کند با وجودی که جسم یا ذهن می‌توانند رنج ببرند، "من" جسم یا ذهن نیستم، و اینکه هدف رنج کشیدن کمک به ما برای درک این موضوع است.

بی‌دقتی بی‌توجهی، پراکندگی و فقدان تمرکز نهادینه شده است. در زندگی مدرن و پر سرعت ما، بسیاری افراد احساس می‌کنند وظیفه دارند تا همزمان بیش از یک کار انجام دهند، و بنابراین بی‌دقت می‌شوند. آگاهی آنها در وظایف متعدد در آن واحد جذب شده است، واگرانه، طالب حواس پرتی چندگانه هستند، مثلاً از رادیو یا تلویزیون حتی زمانی که در حال خوردن یا رانندگی هستند. آنها وانمود می‌کنند که هرچه کار بیشتری بتوانند انجام دهند، و یا چیز بیشتری از طریق حواس پنج‌گانه دریافت کنند، شادتر خواهند بود. حقیقت درست برعکس این است. با حضور در هرآنچه که انجام می‌دهید، خوشی خود به خود ایجاد می‌گردد. وقتی شما حضور ندارید شما شادی و سرور را با وجود یا فقدان چیزی خارج از خودتان اشتباه می‌گیرید. فرد می‌تواند با یادگیری تمرکز توجه بر یک کار در یک زمان و آگاه بودن بر خود هنگام انجام آن، بر عادت بی‌دقتی خویش فائق آید.

تنبلی یک عادت ناشی از دلسردی، فقدان شور و شوق یا الهام می‌باشد. در اصل آن یک حالت عاطفی است، و از این بابت می‌تواند موضوع خواست و میل آگاه ما باشد. تنبلی، ناشی از خستگی یا بی‌حوصلگی، که می‌تواند با استراحت و روش سالم زندگی اصلاح شود، نیست. وقتی احساس تنبلی یا دلسردی می‌کنید، از خودتان بپرسید، "آیا می‌توانم این را رها کنم؟" احساسات مثبت را توسط فعالیت‌های صمیمانه و عبادی، مثل آواز خواندن، یا خودتلقینی در جهت مقابله با احساسات منفی، بی‌روانید. ما همچنین می‌توانیم با جایگزینی تدریجی عادات مثبت، مانند نظم و قاعده در اجرای تمرینات، مطالعه متون الهام‌برانگیز، همدمی با اشخاصی که به ما الهام

می‌بخشند و به لحاظ ذهنی و احساسی ما را تغذیه می‌کنند، بر این عادت چیره شویم. چگونگی گذران وقت خود را ثبت کنید و فعالیت هائی که موجب دلسردی می‌شوند، مانند تماشای زیاد تلویزیون، کار زیاد، انجام ندادن فعالیت های جسمی کافی که موجب تحریک اندورفین ها که خود انگیزاننده احساس اشتیاق هستند، را از برنامه هایتان حذف کنید.

• زمانی پیش می‌آید که امیال و آرزوها نه تنها کنار گذاشته نشده اند بلکه با میل بیشتری ترغیب شده اند. حرص، خیال پردازی در باره خواسته شده به جای تجربه واقعی آن است. این احساس در شما شکل می‌گیرد که "من شاد نخواهم بود مگر اینکه فلان غذای خاص را بخورم یا بنوشم، یا با فلان شخص باشم، یا به یک خواسته ویژه دست یابم." داشتن آرزو طبیعت انسان است، ولی هر چه بیشتر آگاه می‌شوید، می‌توانید از آنها خلاص شوید، می‌توانید از پذیرش افکاری مثل شهوت، طمع و حرص سرباز زنید. با آزاد گذاشتن چنین افکاری شما واقعیت منبع حقیقی سرورتان: هستی باطنی، آگاهی، سعادت را انکار می‌کنید. امروزه، در فرهنگ مدرن و مادی گرا، ما دائماً با این پیام بمباران می‌شویم، خودتان را در این توهم "رها سازید". تبلیغات تلاش می‌کنند ما را متقاعد کنند که ما فقط اگر این محصول را مصرف کنیم یا به تملک درآوریم، به کمال می‌رسیم. متأسفانه حقیقت، کاملاً برعکس است.

نمی‌خواهیم بگوئیم که از فعالیت های نفسانی دست بردارید. ذاتاً هیچ اشکالی در خوردن، نوشیدن، لمس کردن چیزها با پوست تان، یا علاقه به تملک اشیا مادی وجود ندارد. نفسانیت خیال پردازی در خصوص این است که چه حس خوبی خواهید داشت یا چطور شاد خواهید شد هنگامی که به یک تجربه یا یک شی مادی دست پیدا کنید. این کج فهمی ذهن بر اساس جهل بنیادی ماست که در آن ما سرچشمه لذت خود را با چیزی خارج از خودمان، اشتباه می‌گیریم. بنابراین هر گاه که در حال لذت بردن از چیزی از طریق حواس پنجگانه تان هستید، با شاهد و ناظر آن بودن، از آن لذت کامل ببرید. اگرچه وقتی خیالات سر می‌رسند، از آنها خلاص شوید. همراه با هر چه که در لحظه تجربه می‌کنید، حضور داشته باشید.

• **کج فهمی** ندیدن واقعیت زیر پوسته است. منشأ آن جهل بنیادی از کیستی ماست. به علت خودپرستی ما موضوع "من هستم" را با موارد تجربه شده مان اشتباه می‌گیریم. ما دائمی را با موقت اشتباه می‌کنیم. بنابراین ذهن دائماً بوسیله تجربه های حواس پنجگانه سردرگم می‌شود و کل هوشیاری ما مجذوب نمایش گذرا می‌گردد. مانند شخصی که به دیدن یک فیلم می‌رود و تا آخر آن کاملاً غرق تماشا می‌شود.

این فرد از یک ثابت ماندگار غافل می‌شود: نور پروژکتور و پرده ای که تصاویر نورانی روی آن نمایش داده می‌شوند. با ترویج حضور، دمی توقف در زمان، می‌توانیم بر این کج فهمی چیره شویم. ما به راحتی می‌توانیم آن را که در درون و بیرون، همیشه هست، مشاهده کنیم. وقتی خودتان را حس می‌کنید که در حال درگیر شدن در نمایش زندگی، در "فیلم" هستید، نفس عمیقی بکشید، و شاهد همه چیز آنجا و بعد، باشید. برای درهم شکستن عادت کج فهمی، بخشی از روزتان را برای مدیتیشن در نظر بگیرید و بخشی از اوقات فراغت تان را برای گوشه نشینی اختصاص دهید. به تدریج مشکل کج فهمی تقلیل می‌یابد.

• **عدم دستیابی به مقصود** در صورت فقدان بردباری و پشتکار اتفاق می‌افتد. چنانچه اغلب، کارآموزان یوگا به ویژه در غرب منتظر قهوه فوری، چای فوری و خودشناسی فوری هستند. آنها برای به دست آوردن آن، آماده کار سخت و مشتاقانه و طولانی مدت نیستند. آنها این توقع را رواج

داده اند که آن آسان و سریع به دست می‌آید و به راحتی، وقتی که مقاومت درونی خودشان آشکار می‌گردد، ناشکیبا و بی‌حوصله می‌شوند.

آنها معمولاً با عجله از نزد این استاد به آن استاد می‌روند و همیشه در جستجوی کسی هستند تا آن را برای شان انجام دهد. آنها مسئولیت عادات بد خود را به عهده نمی‌گیرند. مهم ترین وجه تمایز بین کسانی که در وصول به هدایت و روشن بینی توفیق یافته اند و آنان که موفق نشده اند، " صبر و بردباری" است. هنگامی که به زمین می‌خورید یا از رفتار به شکلی که خواسته بودید، درمانده می‌شوید، به جای تسلیم شدن به احساس بی کفایتی یا دلسردی یا بی حوصلگی شکست هایتان را به نزدبان موفقیت تبدیل کنید. تمرین های روزانه را ادامه دهید و به تدریج زمان تخصیص داده شده به آنها را افزایش دهید. نخست عادات بد کوچک را مهار کنید. با تلقین به خود و خودداری بر آنها چیره شوید، این به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا عادات عمیقاً نهادینه شده را مغلوب سازید.

نااستواری (تزلزل) یک حالت روانی و عاطفی است که در صورت عدم موفقیت در دستیابی به یک تعادل آسوده در طی فراز و نشیب زندگی، ایجاد می‌گردد. آن در نتیجه عدم ثبات قدم در تمرین های فرد بوجود می‌آید. فرد خود را در نمایش گذران زندگی گمگشته می‌یابد. این حالت وقتی آشکار می‌گردد که به طور مثال فرد از روبراه بودن کارها هیجان زده می‌شود و وقتی کارها بد پیش می‌رود، ناامید یا عصبانی شده یا احساس بطلت می‌کند. شادی فرد بستگی پیدا می‌کند به موفقیت شکست نخوردن، منفعت ضرر نکردن، ستایش سرزنش نشدن و غیره. اگرچه، این دوگانه ها ذاتاً ناپایدار هستند، و همچنانکه ما برای چسبیدن به چیزها زور می‌زنیم، جدا می‌شوند، آنها بسیار شکننده هستند. چرا فرد باید به چیزی گذران ایمان داشته باشد؟ برای جلوگیری از بی‌ثباتی و نااستواری در تقابل با انواع دوگانه ها، که در بالا ذکر شد، متانت و قرار را در خود پرورش دهید.

توجه داشته باشید که علیرغم همه چیزهایی که کارمای شما ممکن است پیش پای تان قرار دهد، شخص می‌تواند حس خوب بودن را در درون خود داشته باشد. راحت باشید. نگران و همینطور خوشحال نباشید، اما حضور داشته باشید. وقتی مشکلات پیش می‌آیند، اگر دریافتید که جسم و روح تان، با روش های منفی خو گرفته به آن با بروز خشم و ناامیدی، شروع به واکنش کرده است، یک نفس عمیق بکشید. به خاطر آورید که "این نیز بگذرد." این را حتی وقتی اوضاع خوب پیش می‌رود، به خاطر داشته باشید.

این نه بازدارنده هشیاری مستمر، هدف مدیتیشن، در یوگا سوترای پاتانجلی I.30 مورد توجه قرار گرفته شده است. در حالی که مطالعه چنین متون کلاسیکی مفید است، هیچ جایگزینی برای تمرینات منظم و سخت کوشانه وجود ندارد. هیچ اقتداری برتر از تجربه خودتان نیست. پس بفرمائید و از آگاهی برتر تازه تان که با آغاز اجرای مدیتیشن توصیه شده در فوق، می‌آید، لذت ببرید. همین حالا شروع کنید و هر لحظه تان را در شمار زندگی با حضور کامل، قرار دهید.