

هنر رهایی از رنج

نگرش‌هایی برای پایان دادن به رنج

آدیشانتی

ترجمه: سمانه کاظمی گرکانی

چاپ دوم



سرشناسه: شانتی، آدیا

Shanti, Adya

عنوان و نام پدیدآور: هنر رهایی از رنج/ آدیا شانتی؛ ترجمه‌ی سمانه کاظمی گرکانی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۶۲۲-۶۶۸۳-۵۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: . 2011 Falling into grace : insights on the end of suffering

موضوع: رنج

Suffering موضوع:

موضوع: جسم و جان

Mind and body موضوع:

موضوع: آرامش ذهنی

Peace of mind موضوع:

موضوع: رنج -- جنبه‌های مذهبی

Suffering -- Religious aspects موضوع:

موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی

Peace of mind -- Religious aspects موضوع:

شناسه افزوده: کاظمی گرکانی، سمانه، ۱۳۶۲-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۸۹

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۷۷۹۱



هنر رهایی از رنج

نگرش‌هایی برای پایان دادن به رنج

آدیشانتی

ترجمه: سمانه کاظمی گرکانی





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



هنر رهایی از رنج

نگرش‌هایی برای پایان دادن به رنج

آدیشانتی

ترجمه‌ی سمانه کاظمی گرکانی

ویراستار: محمد قبا

حروف‌چین و صفحه‌آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ دوم: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۶۸۳ - ۵۲ - ۴

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ - ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۹	 درباره‌ی نویسنده
۱۱	 مقدمه

فصل ۱

۱۵	 تنگنای بشر
۱۶	 اعتقاد داشتن به آنچه فکر می‌کنیم
۱۸	 تنگنای رنج بشر
۲۰	 نیمه‌ی تاریک زبان
۲۳	 بیرون آمدن از دلِ ماتریس رنج
۲۵	 در جست‌وجوی چیستیم؟
۲۹	 فضای بزرگ درونی
۳۲	 متکی به اقتدار خود باشید
۳۴	 تصور کردن خودمان و دیگران
۳۷	 کشف بی‌تصویری

فصل ۲

۴۱	 حل معمای رنج ما
۴۴	 گشودن در به‌روی رنج
۴۸	 خودخواهی چیزی نیست، جز حالتی از خودآگاهی
۵۰	 نابودی گذشته

۵۴	سه راه رنج بردن
۵۷	تقاضای متفاوت بودن چیزها
۵۹	جدال با آنچه هست
۶۲	ماهیت چسبنده‌ی رنج ارثی

فصل ۳

۶۹	بیدار شدن از خلسه‌ی خودخواهی
۷۲	خلسه‌ی خودخواهی
۷۴	تبدیل اندیشه‌ها
۷۵	گرداب رنج
۷۸	ذهن خود شما نقطه‌ی شروع است
۸۰	ماهیت معمولی بیدار شدن
۸۱	اعتیاد خودخواهی به درد و رنج
۸۳	رهایی از جدال خود با آنچه هست
۸۵	پیداکردن آزادی، حتی در سخت‌ترین لحظات

فصل ۴

۹۱	رهایی از کشمکش
۹۶	فقط خودتان باشید
۹۸	چه چیز را با قطعیت مطلق می‌دانیم؟
۱۰۰	چیزی به نام اندیشه‌ی حقیقی وجود ندارد
۱۰۲	ورود به بطن واقعیت
۱۰۴	سکوت زمینی است که بیداری از آن سبز می‌شود
۱۰۷	ندانستگی نقطه‌ی ورود شماست
۱۰۹	قبل از اینکه به دنیا بیایید، کیستید؟
۱۱۲	هم‌زمان، همه چیز و هیچ چیز باشید
۱۱۵	بازگشت بزرگ

فصل ۵

۱۱۹	رویارویی با انرژی خام احساس
۱۲۰	اجازه دهید رنج صحبت کند
۱۲۳	چگونه رنج خود را تثبیت می‌کنیم
۱۲۷	رویارویی کامل
۱۲۹	رهایی از مقاومت در برابر آنچه وجود دارد
۱۳۴	رها کردن نتیجه‌گیری‌ها درباره‌ی گذشته
۱۳۷	این لحظه را خالی از رنج تجربه کنید

فصل ۶

۱۴۱	ثبات درونی
۱۴۴	دارای ذهن باز
۱۴۶	کیفیت جادویی زندگی
۱۴۷	حالت دائمی مراقبه
۱۵۱	سکون یعنی نبود تعارض
۱۵۵	بعد متفاوتی از هستی

فصل ۷

۱۵۹	صمیمیت و حضور
۱۶۱	صمیمیت محض و وسعت باز وجود
۱۶۳	عرصه‌ی زنده‌ی ندانستن
۱۶۴	زندگی تقاضای پاسخ دارد
۱۶۵	کنش خردمندانه و رابطه‌ی طبیعی با اندیشه
۱۶۹	ماندن در ذهن مبتدی
۱۷۱	صمیمیت واقعی بشر
۱۷۴	صمیمیت با ترس
۱۷۷	به‌راستی، چه چیزی می‌خواهد ابراز شود؟

فصل ۸

- پایان رنج ۱۸۱
رنج کاملاً اختیاری است ۱۸۴
بیدار شدن رو به واقعیت یک فرایند نیست ۱۸۹
زمان بزرگ‌ترین مانع بیدار شدن ۱۹۴

فصل ۹

- استقلال حقیقی ۱۹۷
شکوفایی بی‌مانند زندگی فردی ۱۹۹
اشتقاق به ساکن شدن در این زندگی ۲۰۳
حضور ما نقشی در زندگی معنوی ندارد ۲۰۶
فرصت دادن به شکوفایی استقلال حقیقی ۲۱۰
یافتن حقیقت درون خودمان ۲۱۱
گوش دادن اولین گام است ۲۱۵
عشق یعنی زندگی رام‌حکم در آغوش گرفتن ۲۱۷

فصل ۱۰

- فراسوی جهان تضادها ۲۲۱
ماندن در نماندن ۲۲۴
زایش عذرای: فراسوی جفت‌های تضاد ۲۲۸
فراسوی چرخه‌ی دوگانگی ۲۳۱
واقعیت غایی جامع و کامل است ۲۳۴
اندوه بزرگ ۲۳۷

فصل ۱۱

- موهبات الهی ۲۴۱
قدرت دعای حقیقی ۲۴۵
قدرت قلب گشوده ۲۴۷
جذب شدن در مرکز اکنون ۲۵۰

درباره‌ی نویسنده

آدیشانتی (که معنی اسمش «صلح ازلی» است) همه‌ی جویندگان صلح و آزادی را ترغیب می‌کند تا احتمالِ رهایی در این زندگی را جدی بگیرند. او تدریس را در سال ۱۹۹۶ به درخواستِ معلمِ دُنش شروع کرد که چهارده سال بود نزد وی تعلیم می‌دید. از آن پس، بسیاری از جویندگان معنوی، با سپری کردن مدت‌زمانی با آدیشانتی، به ذات حقیقی خود پی برده‌اند و به بیداری رسیده‌اند.

مؤلف کتاب‌های پایکوبی در خا^۱، تأثیر بیداری^۲، مراقبه‌ی واقعی^۳، پایانِ جهان تو^۴ و راز من سکوت است^۵ آموزه‌های مستقیم و خودانگیخته‌ای در باب نادوگانگی دارد که آن‌ها را با آموزه‌های اساتید اولیه‌ی دُن و حکیمانِ آدوایتا وِدانِتا^۶ مقایسه کرده‌اند. اما آدیا می‌گوید: «اگر کلمات مرا از فیلتر هر سنت یا «ایسم»ی بگذرانید، آنچه را دارم می‌گویم به‌طور کامل از دست

-
1. Emptiness Dancing
 2. The Impact of Awakening
 3. True Meditation
 4. The End of Your World
 5. My Secret Is Silence
 6. Advaita Vedanta

خواهید داد. حقیقتِ رهایی‌بخش ایستا نیست، بلکه زنده است. نمی‌توان آن را در قالب مفاهیم قرار داد و با ذهن آن‌ها را فهمید. این حقیقت فراسوی تمام فرم‌های بنیادگرایی مفهومی قرار دارد. آنچه شما هستید فراسوی آن است، یعنی بیدار و حاضر، در اینجا و اکنون. من فقط دارم به شما کمک می‌کنم آن را بفهمید.»

آدیشانتی که اهل شمال کالیفرنیاست با آنی (موکتی)، همسرش، زندگی می‌کند و در منطقه‌ی خلیج سان‌فرانسیسکو، به‌طور گسترده، به تدریس مشغول است و سات‌سانگ^۱‌ها، برنامه‌های فشرده‌ی آخر هفته و چله‌نشینی در سکوت را برگزار می‌کند.

۱. Satsange؛ کلمه‌ای سانسکریت به معنای «در مصاحبتِ حقیقت» و اشاره دارد به گردهمایی افراد هم‌فکر که به گفت‌وگوی معنوی می‌پردازند - م.

مقدمه

اخيراً، داشتم به سال‌ها تدریس فکر می‌کردم. یکی از چیزهایی که متوجهش شده‌ام این است که تأثیرگذارترین مؤلفه‌ی هر آموزه‌ی معنوی اصول بنیادی و پایه‌های آن است؛ همچنین، آن‌ها را ساده‌تر از هر چیز دیگر می‌توان فراموش کرد، چون ذهن ما، طبیعتاً، گرایش دارد وارد پیچیدگی شود. ذهن اعتقاد دارد هر چه چیزی ظریف‌تر و پیچیده‌تر باشد، دقیق‌تر می‌تواند واقعیت را منعکس کند. اما من در طول سال‌ها تدریس فهمیده‌ام که بنیان‌های هر آموزه تأثیرگذارترین مؤلفه‌ی آن هستند. منظور از این بنیان‌ها مؤلفه‌های اساسی آموزه است که قدرت حقیقی را برای کمک به ایجاد تحول در زندگی ما دارند. این مشاهده یکی از انگیزه‌های اصلی برای شکل‌گیری این کتاب بوده است: ارائه‌ی مؤلفه‌های بنیادی آموزه‌هایم، چون همچنان آن‌ها را مهم‌ترین جنبه‌ی کارم می‌دانم. بخش‌های ظریف‌تر و پیچیده‌تری از این آموزه‌ها وجود دارند، اما من بارها و بارها متوجه شده‌ام که آن‌ها اهمیت زیادی ندارند. در واقع، هر چه آموزه‌ای ساده‌تر باشد، قدرت و تأثیرگذاری آن بیشتر است. ذهن ما به‌سختی این موضوع را باور می‌کند: چگونه ممکن است چیزی به‌غایت ساده آن‌قدر قدرتمند باشد؟ اما من با بررسی مؤلفه‌های اساسی اینکه چرا

رنج می‌بریم و چگونه زندگی را از دریچه‌ی جدایی نگاه می‌کنیم، همچنان، می‌بینم که این‌ها بدون شک تحول‌آفرین‌ترین جنبه‌های این آموزه‌اند. اما فراسوی هر آموزه‌ای، برجسته‌ترین جنبه‌ی هر زندگی معنوی رحمت الهی است. رحمت الهی چیزی است که وقتی بر ما نازل می‌شود که به‌نوعی خودمان را حاضر ببینیم، وقتی قلب و فکرمان باز باشد و مشتاق باشیم این احتمال را بپذیریم که ممکن است چیزی را که فکر می‌کنیم می‌دانیم، ندانیم. در این وقفه‌ی ندانستن، در تعلیق هر گونه نتیجه‌گیری، مؤلفه‌ی دیگری از زندگی و واقعیت ممکن است خود را نشان دهد. این همان چیزی است که آن را رحمت الهی می‌نامم. این همان لحظه‌ای است که می‌گوییم «آهان!»، لحظه‌ی شناخت، زمانی که چیزی را می‌فهمیم که قبلاً هرگز تصور آن را هم نمی‌کرده‌ایم.

شرایط و تجربیات زیادی قادرند ما را در معرض این رحمت الهی قرار دهند. رحمت الهی چه لحظه‌ی دیدن منظره‌ای زیبا در طبیعت باشد یا سپری کردن زمان با کسی که دوستش داریم یا صرفاً لحظه‌ای که آرام و ساکت نشسته‌ایم، به هر دلیلی، می‌تواند دریچه‌ی کاملاً جدیدی به روی ما باز کند. ناگهان، خودمان را آکنده از رحمت الهی می‌بینیم. در مواقع دیگر، رحمت الهی با چهره‌ی خشن‌تر، خود را نشان می‌دهد. به‌نوعی، می‌توان گفت موقعیت‌های سخت زندگی بیشترین ظرفیت را برای باز کردن قلب‌ها و ذهن‌های ما دارند. ما هر کاری می‌کنیم تا از چنین لحظاتی اجتناب کنیم، اما در واقعیت، این لحظات چالش‌برانگیزند که اغلب بزرگ‌ترین فرصت رشد و تحول را در خودآگاهی برای ما فراهم می‌کنند.

آموزه‌های این کتاب روش‌هایی ساده برای قرار گرفتن در معرض رحمت الهی‌اند، تا خودمان را در معرض آن نور اسرارآمیزی ببینیم که وارد آن

لحظات پنهان و ساکت می‌شود. این نور انقلابی در نحوه‌ی ادراک ما از زندگی ایجاد می‌کند، انقلابی که سهم بسزایی در کمک به پایان دادنِ رنج و کشمکشی دارد که بشر هر روزه با آن دست به گریبان است.

قرار نیست آموزه‌های این کتاب اطلاعاتی باشند که به ذهن بسپارید، بلکه عمیقاً باید درباره‌ی آن‌ها تأمل کنید تا ببینید آیا می‌توانید حقیقت را در تجربه‌ی خود پیدا کنید. به این منظور، باید مشتاق باشید از سرعت خود بکاهید، حتی توقف کنید و کاملاً آنچه را می‌شنوید به گوش جان بسپارید، چون در نهایت، حقیقتِ هیچ آموزه‌ای را هرگز نمی‌توان با کلمات یافت، بلکه حقیقت آن است که درون خودمان آشکار می‌شود. با چنین کندوکاوی، آموزه‌ها جزئی از وجود ما می‌شوند و وقتی آموزه‌ای جزئی از وجود ما شد، وقتی آنچه آن آموزه به آن اشاره می‌کند در وجود خودمان تجربه کردیم، بیداری ما رخ می‌دهد و با نگاهی کلی و به‌وحدت‌رسیده به زندگی نگاه می‌کنیم، نگاهی که در پایان، عمیق‌ترین اشتیاق و آرزوی قلبی بشر را هدف قرار می‌دهد.

فصل ۱

تنگنای بشر

در دوران کودکی، زمانی که هفت یا هشت ساله بودم، یکی از چیزهایی که رفته‌رفته با مشاهده‌ی بزرگ‌ترهای اطرافم متوجه می‌شدم و درباره‌ی آن می‌اندیشیدم این بود که دنیای بزرگ‌ترها مستعد رنج، درد و تعارض است. با اینکه در خانواده‌ای نسبتاً سالم، با والدینی مهربان و دو خواهر بامحبت بزرگ شدم، و در واقع کودکی کاملاً شاد و شگفت‌انگیزی داشتم، همچنان، در اطرافم شاهد درد و رنج فراوانی بودم. وقتی به دنیای بزرگ‌ترها نگاه می‌کردم، با خود می‌اندیشیدم: «چه می‌شود که آدم‌ها به تعارض می‌رسند؟»

در کودکی نیز شنونده‌ی خوبی بودم، حتی ممکن است برخی بگویند فال‌گوش می‌ایستادم! من به همه‌ی حرف‌هایی که در خانه زده می‌شد گوش می‌دادم. در حقیقت، همه‌ی خانواده به شوخی می‌گفتند که ممکن نیست اتفاقی در خانه بیفتد و من از آن باخبر نباشم. دوست داشتم از اتفاقاتی که پیرامونم در جریان است باخبر باشم و از این‌رو، بخش زیادی از کودکی‌ام را صرف گوش دادن به حرف‌های بزرگ‌ترها کردم، چه در خانه‌ی خودمان و چه

در منزل بستگان. اغلب مواقع، حرف‌هایی که آن‌ها می‌زدند برایم جذابیت زیادی داشت، اما باز هم متوجه فراز و نشیب خاصی در بحث‌هایشان می‌شدم - اینکه حرف‌ها کمی به سمت تعارض می‌رفتند، سپس، از آن فاصله می‌گرفتند، باز، به تعارض نزدیک می‌شدند و دوباره، به روال عادی برمی‌گشتند. هر از گاهی، مشاجره یا رنجش خاطر هم پیش می‌آمد و آدم‌ها احساس می‌کردند طرف مقابل حرفشان را بد می‌فهمد. همه‌ی آن‌ها برای من عجیب و غریب بودند و واقعاً نمی‌فهمیدم چرا بزرگ‌ترها آن‌طور رفتار می‌کردند؛ نحوه‌ی ارتباط و تعاملشان با یکدیگر مرا گیج می‌کرد. دقیقاً نمی‌دانستم چه اتفاقی دارد می‌افتد، اما حس خوبی نسبت به آن نداشتم.

اعتقاد داشتن به آنچه فکر می‌کنیم

همان‌طور که روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها پس از یکدیگر در حال تماشا و مشاهده بودم، روزی، چیزی در من متجلی شد: «وای، خدای من! بزرگ‌ترها به چیزی که فکر می‌کنند اعتقاد دارند! به همین دلیل است که رنج می‌برند. به همین دلیل است که به تعارض می‌رسند. به همین دلیل است که طور عجیبی رفتار می‌کنند که برای من قابل فهم نیست، چون آن‌ها واقعاً به افکاری که در سرشان است اعتقاد دارند.» در آن زمان، این‌ها برای یک بچه‌ی کوچک، مفهوم کاملاً غریبی بودند. لاقلاً، برای من که بیگانه می‌نمود. البته، من هم عقایدی در سرم داشتم، اما وقتی کودک بودم، مثل بزرگ‌ترها پرسه نمی‌زدم تا جریان مداوم تفسیرهای درون ذهنم را با خودم به این سو و آن سو ببرم. اساساً، تمام دل‌مشغولی‌ام خوش‌گذرانی یا گوش دادن و مسحور و مبهور شدن در برخی جنبه‌های زندگی بود. آنچه فهمیدم این بود که بزرگ‌ترها وقت زیادی را صرف تفکر می‌کنند و از آن مهم‌تر و حتی

عجیب‌تر برای من، این بود که به آنچه فکر می‌کردند اعتقاد داشتند. آن‌ها اندیشه‌هایی را که در سرشان بود باور داشتند.

یک مرتبه، فهمیدم وقتی بزرگ‌ترها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. در واقع، افکار آدم‌ها بود که با دیگری ارتباط برقرار می‌کرد و همه اعتقاد داشتند چیزی که آن‌ها فکر می‌کنند حقیقتاً درست است. مسئله اینجا بود که همه‌ی آدم‌بزرگ‌ها عقاید متفاوتی داشتند که فکر می‌کردند حقیقت همان است و بنابراین، وقتی با هم ارتباط برقرار می‌کردند، این مذاکره‌ی خاموش شکل می‌گرفت، یعنی تلاش برای پیروزی بر یکدیگر و دفاع از اندیشه‌ها و باورهای خود.

همان‌طور که می‌دیدم بزرگ‌ترها چقدر به تفکرات خود باور دارند، جرقه‌ای در ذهنم زده شد: «آن‌ها دیوانه‌اند! حالا، آن‌ها را می‌فهمم: این دیوانگی است که آدم به فکرهایی که در سرش دارد اعتقاد داشته باشد.» و این کشف، به طرز عجیبی، در کودکی به من آرامش داد. این آرامش حداقل باعث شد رفته‌رفته، دنیای عجیب بزرگ‌ترها را بفهمم، هر چند که برای من معنایی نداشت.

در طول این سال‌ها که دارم این تجربه را با دیگران در میان می‌گذارم، متوجه شده‌ام که آدم‌های زیادی، از کودکی، شناخت مشابهی را از دیوانگی دنیای بزرگ‌ترها به خاطر می‌آورند. اما این شناخت به جای اینکه به کودک حس آرامش دهد، باعث می‌شود بسیاری از کودکان به خودشان شک کنند و از خود بپرسند آیا آن‌ها ایرادی دارند. برای ما بچه‌ها، بسیار ترسناک است که فکر کنیم بزرگ‌ترهایی که برای بقا، مراقبت و عشق ورزیدن به آن‌ها وابسته‌ایم، در حقیقت، دیوانه‌اند.

تنگنای رنج بشر

به دلایلی که خودم واقعاً نمی‌فهمم، این شناخت در من باعث نشد که از دنیای بزرگ‌ترها بترسم، بلکه حتی به من آرامش زیادی داد تا بتوانم حداقل، بفهمم چرا آن‌ها آن‌طور رفتار می‌کنند. در واقع، بدون اینکه بدانم، کم‌کم داشتم نخستین شناخت خود را از یکی از تنگناهای بزرگ انسانیت کسب می‌کردم: منشأ رنج بشر. این پرسشی است که بودا حدود ۲۵۰۰ سال قبل، پرسید: «منشأ رنج بشر چیست؟»

وقتی هر یک از ما به دنیا بنگریم، قطعاً می‌توانیم زیبایی‌ها و معماهای غیر قابل تصویری را ببینیم. چیزهای زیادی وجود دارند که می‌توان ستایششان کرد و از آن‌ها بهت‌زده شد، اما در واقع، نمی‌توانیم به دنیای انسان‌ها نگاه کنیم، بدون اینکه اعتراف کنیم رنج و نارضایتی زیادی نیز وجود دارد. در این دنیا، خشونت، نفرت، جهل و حرص و طمع زیادی دیده می‌شود. چرا بشریت تا این حد مستعد رنج بردن به نظر می‌رسد؟ چرا به نظر می‌رسد دودستی به آن چسبیده‌ایم، گویی از جمله دارایی‌های خیلی مهم ماست؟

من که بین سگ و گربه‌های خانگی بزرگ شده‌ام، یکی از چیزهایی که متوجه شدم این بود که سگ ممکن است از آدم ناراحت شود، یعنی ممکن است دلخور و ناامید شود، ممکن است احساساتش جریحه‌دار شود، اما ظرف چند دقیقه یا حتی گاهی ظرف چند ثانیه، همان سگ خود را از شر آن احساس خلاص می‌کند. سگ در مدت‌زمان کوتاهی، بار رنج خود را زمین می‌گذارد و به همان حالت شادی طبیعی خود بازمی‌گردد. من با خود می‌اندیشیدم: «چرا بشر به‌سختی می‌تواند رنج خود را زمین بگذارد؟ علت اینکه ما، اغلب، این بار سنگین را با خود حمل می‌کنیم چیست؟»

در مواردی، زندگی بسیاری از انسان‌ها با حوادثی تعریف می‌شود که منشأ