

لذت مراقبه واقعی

کلمات دلگرم کننده برای ذهن های خسته و قلب های آزاد

جف فوستر

مترجم: مهرناز نوروزی



سرشناسه: فاستر، جف / Foster, Jeff

عنوان و نام پدیدآور: لذت مراقبه واقعی: نوایی برای ذهن‌های خسته، قلب‌های آزاد
ترجمه مهرناز نوروزی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۵-۳۱-۷۷۴۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The Joy of True Meditation: Words of Encouragement
for Tired Minds and Wild Hearts.

عنوان دیگر: نوایی برای ذهن‌های خسته، قلب‌های آزاد.

موضوع: زندگی معنوی

Spiritual life

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

آرامش ذهنی

Peace of mind

شناسه افزوده: نوروزی، مهرناز، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۷۳۳۲



لذت مراقبه واقعی

کلمات دلگرم‌کننده برای ذهن‌های خسته و قلب‌های آزاد

جف فوستر

مترجم: مهرناز نوروزی



نشر تَرنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



لذت مراقبه‌ای واقعی

جف فوستر

مترجم: مهرناز نوروزی

ویراستار: منیره تقی‌پور گیلانی

حروف چین و صفحه‌آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۳۱-۵

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



برای پدر؛ تو رسیده بودی.

درباره نویسنده

جف فوستر دانش آموخته رشته اخترفیزیک از دانشگاه کمبریج است. در میانه بیست سالگی، فروپاشی کامل ذهنی و روحی او را به کشف نادوگانگی سوق داد، به گفته خودش «غیرمعمولی در معمولی». جف اکنون چندین کتاب در سرتاسر جهان منتشر کرده است و در حال حاضر جلسات، نشست‌ها و آموزش‌های آنلاین برگزار می‌کند.

«مراقبه چیست؟ شیفتگی محض با لحظه کنونی، دقیقاً همان‌گونه که هست.» جف فوستر، رهایی یافته از افسردگی خودکشی گریانه و معلم معنوی محبوب حال حاضر، ما را به یافتن محراب «نجات بخش» درونی مراقبه راستین فرامی‌خواند. او مراقبه را ساحتی گسترده از حضور نادوگانه می‌انگارد که برای همه ما در هر لحظه از زندگی در دسترس است؛ ساحتی که بدون تلاش بتوانیم با تمام نقص‌ها، تردیدها، ترس‌ها، آشفتگی‌ها و همه چیز خود راستین و حقیقی مان باشیم. مراقبه پرت کردن حواس، بی حس کردن خود در برابر رنج زندگی یا تلاش برای روشن ضمیری نیست. بلکه غوطه‌ور شدن در «ناشناختگی مقدس این لحظه کنونی» با کنجکاوی و حیرت کودکانه، آغشتن عمیق‌ترین زخم‌ها با آگاهی مملو از عشق و آوردن نور به تاریکی

است. در مراقبه راستین، درمی یابیم: ما کاملیم، دقیقاً همان گونه که هستیم.
جف از راه داستان های برانگیزاننده و الهام بخش، اندیشه شاعرانه، ما را
فرامی خواند:

به لذت کم کردن سرعت و بازایستادن و لمس معجزه تنفس در لحظه
اکنون؛

به استحالۀ مقدس از «شفای خود» به «در آغوش گرفتن خود»؛ به
قداست پنهان در درماندگی، افسردگی، تنهایی و رنج؛
به زیبایی بی نظیر نهفته در ضعف و ناتوانی، زودرنجی و نداشتن
اعتماد به نفس؛

به دست کشیدن از تلاش برای روشن ضمیری و یافتن آن در درون
خویش؛

به شناخت قلب آشفته و معمولی آدمی که درگاهی به سوی خداست.

پیشگفتار

زندگی دعوتی است به رویارویی با زندگی، همان گونه که هست. مراقبه واقعی مسیری به سوی خودمان است. مسیری که ما را با آنچه به راستی هستیم، روبه رو می کند و از خلال فراز و نشیب زندگی و در هر دم و بازدم حیات پیش روی ماست. پذیرش این دعوت به درون شجاعت می خواهد. گاه چنان در یأس، تسلیم و درماندگی غوطه ور می شویم که بی اختیار این دعوت را می پذیریم... و گاه چنان هراسی در وجودمان رخنه می کند که تاب دیدن، احساس و تجربه هر آنچه در اینجا هست را نداریم.

با این همه ما اینجا و در مواجهه با لحظه اکنونیم، همان گونه که هست. مراقبه واقعی و راستین رویارویی با حقیقت است؛ با مشاهده روشن و مستقیم واقعیت در هر شکل و فرم زندگی. دعوتی است به مشاهده آنچه وجود دارد، خواه یک احساس، فکر، لمحّه ای از شادی یا عمیق ترین ذات هستی. فراخوانی است به درآغوش کشیدن حضوری گرم، حضوری پایدار که پذیرای همه آشفتگی های زیبای زندگی آدمی است. مراقبه ساحتی است عمیقاً بنیادی که هیچ چیز را از قلم نمی اندازد. همه چیز را در بر می گیرد و ما

را با لحظه ابدی اکنون رویارو می کند که خود لحظه، حاوی همه بذرهایی است که برای ریشه دواندن در آن نیازمندیم.

در مراقبه پذیرای هر آنچه خواهیم شد که ظاهر می شود و هستی پنبه را در ژرفای درون خویش احساس می کنیم و در عمیق ترین ساحت پذیرش ساکن می شویم. در این ساحت سکوت، با لمس ضمیر راستین خویش، در ژرفای درونمان درمی یابیم که حضور پذیرایمان برای آنچه هستیم، ضروری است.

بینش و فهمی که دستاورد این حضور پذیرای ذاتی است با خود شفقت، فراغت، شهود، خنده، رهایی از خود معجزا و آشنایی زدایی و آرامش به همراه دارد؛ رهایی عمیق از بازی، تله و اسارت ذهنمان. وقتی به نفس، احساسات، عواطف، ادراکات و افکارمان توجه می کنیم، درمی یابیم که مسائل آن گونه نیستند که گمان می کردیم. ترس کمتر از آنچه به نظر می رسد، ترسناک است و خشم کمتر تهدیدکننده. پاره های طردشده و ناخواسته مان شروع به بازگشت به خانه می کنند تا در فضایی قرار بگیرند که پذیرای آن ها هستند. جایی در قلب، ذهن و وجودمان برای آن ها می گشاییم. در این ساحت بودن حتی نادیده گرفتن خود نیز پذیرفته شده است؛ در واقع، در این لحظه کنونی همه ستیز و کشمکش درونی، آن چنان که هستند، پذیرفته شده اند. همان گونه که در این دعوت به سوی خانه حقیقی، به خود راستینمان روی می آوریم. به آرام گرفتن و استراحتی ژرف فراخوانده می شویم.

من مراقبه ذهن آگاهی را در سراسر جهان به کارکنان بشردوست سازمان ملل، زندانیان، کارمندان گوگل و سربازان قدیمی ارتش آموزش داده ام. آنچه در خودم و دیگران دریافته ام و تجربه کرده ام این است: ما خواهان حضوری

پذیرا هستیم تا با رنج‌ها، آسیب‌ها، امیدها و ترس‌ها مان دیدار کنیم. در ساحت ناب حضورمان، همه گره‌ها باز می‌شوند.

مراقبه، امید و مرهم پایان رنج است. آن‌گونه نیست که ما می‌خواهیم یا گمان می‌کنیم، بلکه در تسلیم به همه چیزهایی است که تجربه می‌کنیم، از جمله رنج عمیقمان. خبر خوب این است که وقتی بودن محض را در آغوش می‌گیریم، اعتمادی ژرف در درونمان می‌دمد.

ما آگاه می‌شویم، چه با گذشت زمان و چه به دلیل اینکه چاره‌ای جز آگاهی نداریم و اعتماد در هر قدم، هر نفس و هر غوطه‌وری در لحظه اکنون بدون مفاهیم پیشین ایجاد می‌شود. همانند این است که بی‌هیچ ترسی خود را در آغوش دوستی که پشت سرتان است، رها کنید. ترسناک است، اما در ژرفای وجودتان می‌دانید که فرود نرمی خواهید داشت. حقیقت رویدادها، خامی و واقعیت زندگی در همه جلوه‌هایش، بسیار امن‌تر و بسیار لطیف‌تر از تصورات ما می‌شود. ترس، خشم، اندوه شاید از بین نروند، اما در حضور عشق نابمان استحاله می‌یابند و درگاهی به ژرفای قلب خردمندمان می‌شوند؛ همان قلبی که شاید مدت‌هاست آن را رها کرده‌ایم.

این کتاب پیوندی عمیق است با خلوت درون، درددلی است از ژرفای وجود، دستی که در راستای یاری دراز شده است، شرحی پرمایه درباره قدرت حضورمان، تنفس و سادگی بودن با همه آنچه هستیم و رویارویی با همه آن چیزی است که لحظه برای ما به ارمغان می‌آورد. جف ما را از لابه‌لای تارهایی درهم تنیده‌ای که ذهن می‌بافد تا در برابر سادگی این لحظه مقاومت کند، عبور می‌دهد و کمک می‌کند تا به یاد بیاوریم که زندگی بسیار سرکش‌تر و آزادتر از آن است که ما تصور می‌کردیم.

هر صفحه از این کتاب دعوتی است به تنهایی مان، به رهایی، به استراحت و آرامش عمیقی که شاید مدت‌ها از آن دور بوده‌ایم. جف ما را به یافتن خانه حقیقی مان در درون خویش فرامی‌خواند، شاید برای نخستین بار شیفته خود شویم. کلام او پر قدرت و زیبا، تند، سرکش، پر شور، شاعرانه و بی‌پرواست. کلام مهربانانه جف رنجش حاصل از تروما را مرهم می‌نهد و فضایی فراهم می‌کند برای پذیرش آنچه در درونمان اشتباه و بد انگاشته‌ایم. او هیچ چیز را از قلم نمی‌اندازد. رنج، اشک، احساسات، شرم، هوس‌های به تاریکی رانده شده، قدرت و لذت همه گنجانده شده‌اند.

در هر یک از خطوط این کتاب یادآوری دائمی از تمامیت و ابدیت لحظه و فراخوان به حضور، به تنفس و بازگشت به خانه نهفته است. جف به روش‌های گوناگون ما را دعوت به حضور، به قلب تپنده و زنده و نفس حیاتی و الهام‌بخش می‌کند. او هرکسی که هست: شاعر، عاشق و مجنون به بهترین معنی کلمه، با کلام دلگرم‌کننده خویش در گوش‌ها و اذهان خسته ما نجوا کند، که به‌راستی قلب‌های آزاد و سرکش ما را نشانه گرفته است.

کلی بویز

نویسنده اثر نقطه کور

می‌گویند دنیا

مملو از رنج است،

من می‌گویم

جایگاه جان‌آفرینی است.

جان کیتس

در باب مراقبه واقعی

می خواهم کمی از داستانم را با شما در میان بگذارم. داستانی که با مرگ آغاز می شود و با زندگی به پایان می رسد و از مراقبه واقعی پرده برمی دارد. نه از راه کتاب ها، معلمان معنوی و کلاس های مراقبه، بلکه از راه مرگ و تولد دوباره، از راه ورود به تاریکی خودم، از راه رسیدن به مرز خودکشی و خود ویرانگری، از راه گسیختن پرده پندار ذهن دوگانه به نور درونی خاموش نشدنی. نوری که تمام مدت آنجا بود، نور مراقبه، نور یگانگی، نور ضمیر راستینم.

داستان من شاید بی شباهت به داستان تو نباشد. بر این باورم که همه ما در نهایت در سفر بازگشت به خانه ایم... به زمان حال، به اینجا و اکنون.

تا جایی که به یاد می آورم، بر این باور بودم که عمیقاً مشکلی در من وجود دارد. از درون احساس بیماری و پوچی و زشتی می کردم؛ احساس می کردم که سزاوار عشق نیستم، آن چنان آسیب دیده بودم که امید رستگاری دوباره نبود، وحشت طردشدن و همراه با آن وحشت مرگ در اعماق استخوان هایم پنهان شده بود و مرا از زنده بودن می ترساند. با پستی خمیده در خیابان ها قدم می زدم و صورتم را پنهان می کردم. هرگز بیش از یک لحظه با کسی ارتباط چشمی برقرار نمی کردم؛ گمان می کردم که اگر من را ببینند با نفرت می گیرند.

همواره خسته بودم، از نظر روحی عمیقاً خسته بودم. تمام تعطیلات مدرسه را در اتاق خوابم پنهان می‌شدم، خودم را با بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها و غذا بی‌حس می‌کردم و به‌طور کلی مشتاق زندگی متفاوت بودم. در تمام بدنم رنج و تنش‌هایی داشتم که آن‌ها را همچون دشمن می‌دیدم و دوستشان نداشتم.

دچار حملات عصبی شدم، اما به کسی نگفتم. دوستان کمی داشتم، کسی نبود که با او درد دل کنم. در مدرسه به‌شدت آزار و اذیت می‌شدم و در زنگ تفریح در توالت خود را پنهان می‌کردم. خیس عرق به خانه می‌آمدم و شکمم را با شکلات و همبرگر آماده پرمی‌کردم تا رنج را بی‌حس کنم. حتی در گرم‌ترین روزهای تابستان لایه‌های اضافی لباس می‌پوشیدم تا عرق مضطربانه‌ام را به خودشان جذب کنند.

نمی‌دانستم که مرد یا زن، نرمال یا همجنس‌گرا، آدم یا حیوان، قدیس یا قاتلم. شاید خطای بزرگی رخ داده بود و من در لحظه‌ای نادرست در سیاره‌ای نادرست متولد شده بودم و در مدار خورشیدی نادرست می‌چرخیدم. گاهی حتی نمی‌دانستم زنده‌ام یا مرده، هویتم برایم یک علامت سؤال بزرگ بود و مرا تا ژرفای وجودم آشفته می‌کرد.

همچنان که بزرگ‌تر می‌شدم میل به مرگ در وجودم رشد می‌کرد. اغلب درباره کشتن خودم یا نابودکردن جهان یا هر دو خیال‌پردازی می‌کردم. غم و خشمی کهن در درونم می‌جوشید، با این حال آن را کم‌رنگ می‌کردم و در پشت ماسک شجاعت پنهان می‌شدم. از لحاظ تحصیلی عالی بودم و اغلب نفر اول کلاس در مدرسه بودم. در ۱۸ سالگی در دانشگاه کمبریج پذیرفته شدم که افتخار بزرگی برای خانواده‌ام بود. تظاهر به شادی، رضایت و

آسودگی می‌کردم و الگوی پسر خوب را به نمایش می‌گذاشتم. هیچ نشانه‌ای از ژرفای ناامیدی‌ام به جهان نمی‌دادم.

در لحظات آرامم در طول روز و در کابوس‌های شبانه‌ام هنگام خواب، صدای هیولاهایی را می‌شنیدم که از ژرفای درونم ناله می‌کردند. فریادهای ترسناک از خودهای فراموش شده‌ای که در تاریکی دفن کرده بودم. بخش‌های ره‌اشده از روح و روانم که درخواست عشق و کمک و توجه می‌کردند.

از همهٔ امیدها و رؤیاهایم دست کشیده بودم. از همان کودکی علاقه داشتم داستان بنویسم، فیلم بسازم، الهام‌بخش مردم باشم، شاید حتی دنیا را تغییر دهم، اما از شکست و طردشدن بسیار وحشت داشتم و از دیده‌شدن درون شرم‌آورم می‌ترسیدم؛ بنابراین مانع این اشتیاق آفرینشگر شدم. خارج از بدنم و خارج از لحظه حال و در دنیای خیالی ذهن مفهومی محدود به زمان، در رؤیاها و کابوس‌ها، در فلسفه‌های پیچیده و جهان‌های ناآشنا، در گذشته‌ها و آینده‌ها و پیوسته در حسرت و انتظار زندگی کردم.

من بی‌خانمان بودم، از پناهگاه واقعی و از امانگاهم جدا شده بودم. از خدا فاصله گرفته بودم. بیگانه با خاستگاه حیات و رنجیده از مادر الهی بودم. من با تنهایی رنج کشیدم و راهی برای فرونشاندنش نیافتم.

بعد از آن در زندگی به مرز خودکشی رسیدم که به نظر می‌رسید تنها راه حل مشکل غیرممکن زندگی‌ام بود. من فراتر از تحملم خسته شده بودم، به اندازه کافی برای سازگاری و زندگی در دنیایی که من را نمی‌دید یا مرا آن‌گونه که بودم نمی‌خواست، تظاهر و تلاش بیهوده کرده بودم. چیزی در من فقط می‌خواست از پروژه طاقت‌فرسایی به نام بودن در دنیا کناره‌گیری و استراحت کند، البته به‌راستی نمی‌خواستم بمیرم. در درون مشتاق زندگی بودم. فقط نمی‌دانستم چگونه، هیچ‌کس به من نشان نداده بود.