

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: چودرون، پما، Chödrön, Pema.
عنوان و نام پدیدآور: موقعیت‌های ترسناک : رهنمودهایی برای خلاص شدن از
شر ترس‌ها در شرایط سخت/ نویسنده پما چودرون ؛ مترجم شادی فروتنیان.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۴۷ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹-۶۰-۶۶۸۳-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: The places that scare you : a guide to fearlessness
in difficult times , 2001.

عنوان دیگر: رهنمودهایی برای خلاص شدن از شر ترس‌ها در شرایط سخت.

موضوع: زندگی مذهبی (بودیسم)

Religious life -- Buddhism: موضوع

موضوع: بودیسم -- عقاید

Buddhism -- Doctrines: موضوع

شناسه افزوده: فروتنیان، شادی، ۱۳۵۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BQ۵۴۱۰

رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۲۶۶۷



فرار از موقعیت‌های ترسناک

رهنمودهایی برای خلاص شدن از شر ترس در شرایط سخت

پما چودرون

مترجم: شادی فروتنیان

چاپ سوم



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



فرار از موقعیت‌های ترسناک
رهنمودهایی برای خلاص شدن از شر ترس در شرایط سخت
پما چودرون

مترجم: شادی فروتنیان

ویراستار: الناز معتمدی

حروف‌چین و صفحه‌آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ سوم: ۱۴۰۳

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۰-۹

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

پیش‌گفتار	۱۱
فضیلت و برتری بودی‌چیتا	۱۵
تلنگری به سرچشمه	۲۵
حقایق زندگی	۳۹
یادگیریِ ماندن	۵۱
آرمان‌های یک جنگجو	۶۵
چهار ویژگی نامحدود	۷۵
مهربانی و عشق ورزیدن	۸۱
شفقت	۹۳
تانگلن	۱۰۳
به‌دست‌آوردن توانایی شادی	۱۱۵
تقویت آموزش شادی	۱۲۵
بزرگ‌تر فکر کن	۱۲۹
ملاقات با دشمن	۱۳۷

۱۴۷	 آغازی دوباره
۱۵۱	 قدرت
۱۶۱	 سه نوع تنبلی
۱۶۹	 فعالیت یک بودیساتوا
۱۷۹	 فارغ از هرگونه دلیل، پایه و اساس
۱۹۱	 اختلالات روانی شدید
۷۹۱	 وقتی مسیر دشوار می شود
۲۰۳	 دوست معنوی
۲۱۱	 حالت بینابینی
۲۱۷	 آرزوی نهایی
۲۱۹	 پیوست: تمرینات
۲۱۹	 ذکرهای پرورش ذهن آتیشا
۲۲۷	 گزیده‌ای از دل را به دریا زدن

تقدیم به کارمایای شانزدهم رنگجونگ ریگپ دورج،

دیلگو خینتسه رینپوچه

و

چوگیام ترونکپا رینپوچه

که به من معنای حقیقی نترس بودن را آموختند.

«به خطاهای پنهان خود اعتراف کنید.

با چیزهای تنفرآمیز روبه‌رو شوید.

به کسانی که فکر می‌کنید نمی‌توانید به آنها کمک کنید، یاری

برسانید.

هرچیزی که وجود شما را به خود وابسته کرده، رها نمایید.

به مکان‌هایی قدم بگذارید که شما را می‌ترساند.»

توصیه‌ای از استاد تبتی، یوچینی ماچیک لابدرون^۱

۱. Yogini Machik Labdrön: استاد و معلم مشهور بودایی تبتی در قرن یازدهم.

تشکر و قدردانی

پنج نفر هستند که می‌خواهم به دلیل کمک‌هایشان برای تولد این کتاب، از آنها تشکر کنم. برادر راهبم تینگزین اوترو که در سخنرانی‌هایم مرا یاری کرد، تamar التک که حتی در شرایط دشوار، منشی‌ای وفادار و عالی برای من بود. جی جی سیمز که رونویس‌کننده‌ای فوق‌العاده است. دوست خوبم هلن تورکوف که مکان بسیار خوبی آماده کرد تا در آن، این کتاب را بنویسم. ویراستار بااستعداد و دوست دیرینه من، امیلی هیلبورن که از صمیم قلب برای این کتاب زحمت کشیده و خود را همچون جنگجویی بی‌باک رشد داده است.

همچنین می‌خواهم از افراد دیگری تشکر کنم که در پنج سال گذشته به رونویسی سخنان من مشغول بوده‌اند. میگمه چودرون، لین ون دِ بونته، یوجین و هلن تاشیما، سوزان استونز، الکسیس شاو، بیل و آیلین فل، روہانا گرین‌وود و باربارا بلووین.

در اینجا می‌خواهم از سولداد گونزالز نیز برای لطف و مهربانی‌اش سپاسگزاری کنم.

قدردانی عمیق خود را به جوکو بک و ازرا بیدا تقدیم خواهم کرد؛ کسانی که کارشان تأثیر زیادی روی من گذاشته است. به‌طور جداگانه نیز باید از تلاش‌های ازرا برای قسمت مراقبه تشکر کنم.

سرانجام باید از صمیم قلب از استادان زنده‌ام، ژیگار کونگ‌ترول رینپوچه و ساکیونگ میفام رینپوچه، قدردانی کنم. آنها آن قدر سخاوتمند هستند که به‌طور مداوم ماهیت ذهن مرا به من نشان می‌دهند و خطاهای پنهان مرا آشکار می‌سازند.

پیش‌گفتار

همیشه آموزش خود را با آرزویی دلسوزانه آغاز می‌کنم. آرزو می‌کنم آموزه‌ها را در زندگی روزمره خود به کار گیریم و بدین ترتیب خود و دیگران را از رنج، رهایی دهیم.

در حین صحبت‌هایم، مخاطب را تشویق می‌کنم تا ذهن خود را باز نگه دارد. این احساس، اغلب به کودکی مانند است که شگفتی دنیا را بدون هیچ پیش‌زمینه‌ای می‌بیند. همان‌طور که استاد ذن، سوزوکی روشی گفته است: «در ذهن افراد مبتدی، احتمالات زیادی وجود دارد؛ اما در ذهن فردی که کارکشته و استاد است، فقط تعداد کمی احتمال یافت می‌شود.»

در پایان صحبت‌هایم، شایستگی این رهایی را به همه موجودات تقدیم می‌کنم. این حالت و حرکت جهان‌دوستی به قطره‌ای آب چشمه تشبیه شده است. اگر آن را، بر روی صخره‌ای در آفتاب بگذاریم خیلی زود تبخیر می‌شود؛ اما اگر آن را در اقیانوس قرار دهیم، هرگز از بین نمی‌رود؛ بنابراین، آرزوی ما این خواهد بود که آموزه‌ها را تنها برای خود

۱. Suzuki Roshi: شونریو سوزوکی روشی، از راهبان و اساتید ذن و از تأثیرگذارترین استادان معنوی قرن بیستم است. او از مهم‌ترین اشخاص در ساماندهی بودیسم در امریکا است.

حفظ نکنیم؛ بلکه از آنها برای سودمندی دیگران نیز بهره بگیریم. این رویکرد، نشان‌دهندهٔ نکته‌ای است که سه اصل شریف خوانده می‌شود:

خوب بودن در ابتدا؛

خوب بودن در میانه؛

و خوب بودن در پایان.

این اصول می‌توانند در همهٔ فعالیت‌های زندگی ما مورد استفاده قرار گیرند. ما می‌توانیم در هر کار روزمره‌ای از این اصول استفاده کنیم. هنگام شروع کردن روز خود یا خوردن یک وعدهٔ غذایی و یا پیاده‌روی برای رفتن به یک جلسهٔ کاری، با این هدف قدم برمی‌داریم که منعطف و مهربان باشیم؛ سپس می‌توانیم با دیدگاهی جست‌وجوگرانه به همه چیز پیش برویم. همان‌طور که معلم من چوگیام ترونکیا رینپوچه^۱ می‌گفت: «زندگی خود را به عنوان یک آزمون بگذرانید.»

در انتهای کار، چه احساس کنیم که در قصد و نیت خود موفق شده‌ایم و چه احساس کنیم شکست خورده‌ایم، با فکر کردن به دیگران، به کسانی که در تمام دنیا موفق یا ناکام هستند، تمرین خود را به پایان می‌بریم و آرزو می‌کنیم هرچیزی که در آزمون خود، آموخته‌ایم به نفع تمام انسان‌ها باشد.

با این روحیه، من راهنمای حاضر را برای آموزش جنگجویی دلسوز ارائه می‌دهم.

۱. Chögyam Trungpa Rinpoche: استاد مراقبهٔ تبتی از تبار Kagyu و Nyingma و یکی از الهام‌بخش‌ترین اساتید بودا در سدهٔ بیستم.

باشد که در ابتدا، میانه و در پایان کار فایده‌ای وجود داشته باشد.
باشد که این امر به ما کمک کند تا به سمت موقعیت‌های ترسناکمان حرکت کنیم.
باشد که زندگی، ما را آگاه سازد و به ما کمک کند تا بدون پشیمانی
به آغوش مرگ برویم.

فضیلت و برتری بودی چیتا^۱

«انسان فقط با قلبش می تواند به درستی جهان را ببیند، چیزی که مشاهده آن ضرورت دارد، در مقابل چشم ها نامرئی است.»
آنتوان دوست اگزوپری^۲

وقتی شش ساله بودم، تعالیم اولیه بودی چیتا یا به عبارتی ذهن بیدار را از پیرزنی که در آفتاب می نشست، یاد گرفتم. روزی با احساس تنهایی و طردشدگی، کنار خانه او قدم می زدم و از عصبانیت، دوست داشتم هر چیزی که پیدا می کنم را به سویی پرتاب کنم. او با خنده به من گفت: «دخترک، اجازه نده که دنیا به قلب مهربانت سخت بگیرد.»

۱. Bodhichitta: ذهن بیدار.

۲. Antoine De Saint-Exupéry: نویسنده فرانسوی قرن بیستم، خالق اثر مشهور شازده کوچولو.

همان لحظه، درس عمیقی آموختم. ما آدم‌ها می‌توانیم کاری کنیم که شرایط زندگی بر ما سخت بگیرد و در نتیجه نسبت به زندگی بی‌میل و وحشت‌زده شویم؛ یا اینکه به‌جای آن می‌توانیم با ملایمت با آن برخورد کنیم و با چیزهایی که ما را می‌ترساند، با ذهنی باز مواجه شویم. طبیعی است که ما همیشه به این انتخاب علاقه خواهیم داشت.

اگر می‌توانستیم از شخصِ بودا^۱ پرسیم که «بودی‌چیتا چیست؟» احتمالاً در جواب به ما می‌گفت که این کلمه بیش از اینکه قابل ترجمه باشد، مفهومی قابل درک است. او احتمالاً ما را تشویق می‌کرد تا معنی آن را در زندگی شخصی خود جست‌وجو کنیم. ممکن بود با گفتن اینکه بودی‌چیتا تنها راه درمان بشر است و توانایی دارد سخت‌ترین، متعصب‌ترین و رنجورترین قلب‌ها را هم دچار دگرگونی کند شما را بیش از پیش گیج می‌کرد.

کلمه «چیتا» در عین حال که به معنای ذهن است، مفهوم قلب و رفتار را هم تداعی می‌کند. کلمه «بودی» هم به معنای هوشیار، روشن و رهاست. گاهی ذهن و قلب کاملاً رها در مکتب بودی‌چیتا، به‌عنوان «نقطه نرم یا حساس» خوانده می‌شود، نقطه‌ای که به اندازه زخمی باز، آسیب‌پذیر و حساس است. بودی‌چیتا با توانایی ما آدم‌ها برای عشق ورزیدن برابر است. سنگدل‌ترین انسان‌ها هم این نقطه حساس را در وجود خود دارند. حتی بی‌رحم‌ترین حیوانات هم به فرزندان خود عشق

۱. Siddhattha Gotama Or Siddhārtha Gautama Buddha: سیذارتا گوتاما بودا، بنیان‌گذار آیین و مذهب بودایی.

می‌ورزند. ترونگپا رینپوچه این موضوع را این‌گونه تعبیر می‌کند: «هرکس به چیزِ عشق می‌ورزد، حتی اگر آن چیز نان ذرتی باشد!»

بودی چیتا همچنین با احساس ترحم، یعنی توانایی ما در شریک شدن در درد دیگر انسان‌ها معنایی برابر دارد. بدون درک این موضوع، ما در برابر درد و رنج دیگران سدی ایجاد می‌کنیم؛ چرا که رنج دیگران ما را می‌ترساند. ما دیوارهایی از جنس ایده‌ها و پیش‌داوری‌ها در اطراف خود ایجاد می‌کنیم که روی احساس ترسی عمیق بنا می‌شوند، ترس از اینکه آسیب ببینیم. البته این دیوارها بعدها با انواع احساسات تقویت می‌شوند، احساساتی نظیر عصبانیت، هوس، بی‌تفاوتی، حسادت و رشک، تکبر و غرور؛ اما خوشبختانه همان نقطه حساس یعنی میل ذاتی ما برای عشق‌ورزیدن و اهمیت دادن، مانند ترکی در دل این دیوارها عمل می‌کند، دیوارهایی که خودمان آنها را می‌سازیم.

طبیعی است که وقتی احساس ترس به سراغمان می‌آید، چنین سدها و سنگرهایی را ایجاد می‌کنیم. با تمرین یاد می‌گیریم که چگونه می‌توان منفذی در دل این سدها پیدا کرد. می‌توانیم بیاموزیم که چگونه آن لحظه حساس در عشق، قدردانی، تنهایی و شرم را درک کنیم تا بودی چیتا در وجودمان بیدار شود.

جریحه‌دار شدن قلبی شکسته، مثال خوبی از بودی چیتاست. گاهی اوقات وقتی قلب انسان می‌شکند، این شکست، اضطراب و ترس می‌آفریند و گاهی اوقات خشم، نارضایتی و احساس گناه؛ اما در زیر سختی این زره آهنین، نوعی حساسیت همراه با غمی خالص وجود دارد.

این حالت است که ما را با تمام کسانی که به آنها عشق می‌ورزیم پیوند می‌دهد. این قلب سرشار از غم، می‌تواند دلسوزی و شفقتی عظیم را برای ما به همراه داشته باشد.

این حسی است که وقتی احساس تکبر به سراغمان می‌آید، می‌تواند ما را به فروتنی وادار کند و زمانی که نامهربان هستیم کم‌کم ما را نرم می‌کند. وقتی ترجیح می‌دهیم خود را به خواب بزنینم و در بی‌تفاوتی خود غرق شویم، همین احساس است که ما را بیدار و آگاه نگه می‌دارد. این احساس درد مداوم در قلب یک نعمت است، نعمتی که اگر به‌طور کامل پذیرفته و درک شود، می‌توان آن را با همگان به اشتراک گذاشت.

بودا می‌گوید که ما هیچ‌وقت از روشنگری جدا نخواهیم بود. حتی در مواقعی که احساس می‌کنیم بیش از هر وقت دیگری در چاه گرفتار شده‌ایم، باز هم با حالت بیدارگونه خود بیگانه نخواهیم بود. این ادعایی انقلابی است. حتی افراد معمولی، درست مثل ما، در اوج حیرت و سردرگمی، ذهنیتی روشنگر دارند که به آن بودی‌چیتا گفته می‌شود.

گرما و آشکار بودن بودی‌چیتا در واقع از طبیعت و ماهیت حقیقی ما ریشه می‌گیرد. وقتی که اختلالات روانی در وجودمان از خرد ما پیشی می‌گیرند و حتی زمانی که سردرگمی و ناامیدی‌ها به ما هجوم می‌آورند، بودی‌چیتا درست مثل آسمانی باز همیشه بالای سر ماست، با ابرهائی که شاید آن را به‌طور موقت پوشانده باشند؛ اما هیچ‌وقت حقیقت آن را کمرنگ نکرده‌اند.

باینکه ما با حضور ابرها آشنا هستیم، ممکن است تعالیم بودا را به‌سختی باور کنیم. حقیقت ماجرا این است که در میان رنج‌ها و در

دشوارترین لحظات می‌توانیم به قلب پاک بودی‌چیتا متصل شویم. خردی که همیشه در دسترس است، چه در هنگام درد و رنج و چه در هنگام شادی و خوشبختی.

زنی جوان برایم نامه‌ای نوشت. او در شهری کوچک در خاورمیانه، میان مردمی که او را با سنگ تهدید می‌کردند و به او و همراهانش توهین می‌کردند، گرفتار شده بود؛ زیرا آنها آمریکایی بودند. به قطع دچار ترس و وحشت شدیدی شده بود؛ اما اتفاقی که برای او افتاد جالب است.

ناگهان او در میان همه‌ها، خودش را در کنار افرادی دیده است که در طول تاریخ همواره مورد تحقیر و نفرت قرار گرفته بودند. او درک کرد که مورد تحقیر قرارگرفتن به هر دلیلی مثل قومیت، نژاد و جنسیت، چگونه خواهد بود.

شکاف بزرگی در سد درونی او ایجاد شد و خودش را در جایگاه میلیون‌ها انسان مظلوم یافت و با نگاهی جدید به اطرافش نگریست؛ حتی با کسانی که از او متنفر بودند، انسانیتِ مشترکی را لمس کرد. این انسانیت و حس ارتباط عمیق در تعلق‌داشتن به یک خانواده، بودی‌چیتا نام دارد.

بودی‌چیتا در دو سطح موجودیت می‌یابد. سطح اول آن، بودی‌چیتای بدون قید و شرط است که عاری از هرگونه عقیده دست‌وپاگیر، تجربه‌ای در لحظه و تازه است. این سطح، همیشه میل به پیشرفت دارد و بسیار خوب است که ما حتی نمی‌توانیم آن را کاهش دهیم. مثل اینکه با تمام وجود درک می‌کنیم که چیزی برای ازدست‌دادن وجود ندارد.

در سطح دوم، بودی‌چیتای نسبی وجود دارد، یعنی توانایی مادر اینکه ذهن و قلب خود را نسبت به رنج‌ها و دردها باز نگه‌داریم، بدون اینکه آنها را خاموش کنیم و خود را به خواب بزنیم. کسانی که برای بیدار کردن بودی‌چیتای بدون قید و شرط و نسبی آموزش می‌بینند، «بودیساتوا»^۱ یا جنگجو نامیده می‌شوند، البته نه از آن جنگجوها که می‌کشند و به دیگران آسیب می‌زنند، بلکه آنها برای عدم خشونت مبارزه می‌کنند و فریاد و رنج دنیا را می‌شنوند. آنها مردان و زنانی هستند که در میان شعله‌های آتش هم قادر به آموزش دیگر افراد هستند.

آموزش در میان شعله‌های آتش به این معناست که جنگجویان بودیساتوا خود را وارد شرایط جنگ‌برانگیزی می‌کنند تا درد و رنج انسان‌ها را کاهش دهند. این تعبیر، همچنین به تمایل آنها در کاهش خودبینی و خودفریبی در وجود خودشان و البته به فداکاری آنها در آشکار کردن انرژی غیر قابل تحریف بودی‌چیتا اشاره دارد. نمونه‌های بسیاری از این استادان جنگجو وجود دارند، افرادی مانند مادر ترزا^۲ و مارتین لوتر کینگ^۳ که درک کردند که بیشترین آسیب از ذهن‌های پر خاشاکر خودمان ایجاد می‌شوند. آنها برای کمک به دیگران در درک

1. Bodhisattva.

۲. Mother Teresa: اگنس گونجا بویاجیو معروف به مادر ترزا راهبه کاتولیک آلبانیایی و تأسیس‌کننده جمعیت مبلغان خیریه در هند بود. وی در سال ۱۹۲۸ به هندوستان رفت و به گروه «تس» پیوست و به خاطر ارادتی که به ترزا اهل آویلا، راهبه اسپانیایی و بنیان‌گذار یکی از جریان‌های رهبانیت و خدمات خیرخواهانه داشت، نام ترزا را برای خود برگزید. مادر ترزا به خاطر خدمات انسان‌دوستانه‌اش در سال ۱۹۷۹، جایزه صلح نوبل را به خود اختصاص داد.

۳. Martin Luther King: مارتین لوتر، کشیش متجدد سده شانزدهم و مترجم انجیل به زبان آلمانی و اصلاح‌طلبی مذهبی بود. او یکی از تأثیرگذارترین شخصیت‌ها در تاریخ آیین مسیحیت و از پیشوایان نهضت اصلاحات پروتستانی به‌شمار می‌رود.

و تشخیص این موضوع، زندگی خود را وقف کردند. همچنین بسیاری مردم عادی نیز وجود دارند که زندگی خود را صرف بازکردن ذهن و قلبشان می‌کنند و به دیگران هم کمک می‌رسانند تا چنین کاری را انجام دهند. ما نیز درست مثل آنها، می‌توانیم یاد بگیریم که به عنوان جنگجو با خود و جهان بیرون ارتباط برقرار کنیم. ما هم می‌توانیم بیداری، عشق و شجاعت را به دیگران آموزش دهیم.

هر دو سطح رسمی و غیر رسمی، به پرورش شجاعت و مهربانی در وجودمان کمک می‌کنند. در این مسیر، روش‌هایی وجود دارند که ظرفیت ما در شادی، رهاکردن مشکلات، عشق‌ورزیدن و اشک‌ریختن را افزایش می‌دهند. مواردی که به ما می‌آموزند تا از احساس عدم قطعیت، خود را رها کنیم. آنها به ما کمک می‌کنند تا در مواردی که از روی عادت خاموش می‌شویم و دور، همواره در صحنه حاضر بمانیم.

هرکجا که هستیم، می‌توانیم به عنوان یک جنگجو، آموزش‌های لازم را دریافت کنیم. مراقبه، مهربانی و عشق، دلسوزی، شادی و برابری، ابزار ما در این راه خواهند بود. با کمک این روش‌ها می‌شود نقطه حساس موجود در وجود هرکس را هویدا کرد.

ما این حساس بودن را در احساس غم و اندوه و سپاسگزاری خواهیم یافت. ما، آن را پشت صخره‌های سختِ خشم و در لرزش‌های ناشی از ترس خواهیم یافت. این نقطه حساس در تنهایی و مهربانی هم وجود دارد.

اصولاً بسیاری از ما آدم‌ها، ترجیح می‌دهیم روش‌هایی را استفاده کنیم که باعث ناراحتی ما نشوند و درعین حال دردها و مریضی‌هایمان

را درمان کند؛ اما بودی چیتا به این ترتیب عمل نمی‌کند. یک جنگجوی واقعی می‌پذیرد که ما هرگز نمی‌توانیم از آینده آگاه شویم؛ هرچند می‌توانیم با ایجاد امنیت و پیش‌بینی‌های مناسب، سعی کنیم که آنچه در اختیار ما نیست را در اختیار بگیریم و امیدوار باشیم که همه چیز در امنیت و راحتی قرار خواهد داشت؛ اما حقیقت این است که ما نمی‌توانیم عدم اطمینان را نادیده بگیریم. شک و تردیدی که خود بخشی از ماجراجویی ماست، در اصل عاملی است که ترس را در ما به وجود می‌آورد.

مکتب بودی چیتا، هیچ وعده‌ای برای پایانی خوش به شما نمی‌دهد. در عوض این «من» که می‌خواهد امنیت پیدا کند و تبدیل به چیزی شود که به آن تکیه کند، می‌تواند بالاخره رشد کند.

سؤال اصلی در آموزش جنگجویان این نیست که چگونه از عدم اطمینان و احساس ترس جلوگیری کنیم؛ بلکه نکته مهم این است که چگونه با ناراحتی خود کنار بیاییم؟ چگونه با وجود دشواری، احساسات مختلف و برخوردهای غیر قابل پیش‌بینی، در طول یک روز معمولی تمرین کنیم؟

خیلی از اوقات، ما آدم‌ها درست مثل جوجه‌های ترسو که جرئت نمی‌کنند لانه را ترک کنند، رفتار می‌کنیم. در آشیانه‌ای نشسته‌ایم که هر لحظه بدبوتر می‌شود و برای مدتی طولانی کسی مراقب آن نبوده است. کسی قرار نیست برای ما غذا بیاورد، هیچ‌کس از ما مراقبت نمی‌کند و در هنگام باد و طوفان کسی ما را گرم نگه نمی‌دارد و در این حالت هنوز امیدواریم که پرندۀ مادر از راه برسد.

اینجاست که ما می‌توانیم به خودمان بیشترین کمک را برسانیم

و درنهایت از لانه خارج شویم. واضح است که این کار شجاعت می‌طلبد؛ البته می‌توانیم از راهنمایی‌های برخی کمک بگیریم. شاید گاهی از اینکه می‌خواهیم به یک جنگجو تبدیل شویم و در این راه آموزش ببینیم، دچار شک و تردید گردیم. در این مواقع می‌توانیم از خود سؤالی مهم بپرسیم:

«آیا من ترجیح می‌دهم که به‌طور مستقیم با زندگی دست‌وپنجه نرم کرده و به رشد و تعالی برسم یا اینکه انتخابم این است که تا لحظه مرگ در ترس زندگی کنم؟»

همه موجودات این ظرفیت را دارند که عطوفت را احساس کنند و حالت‌هایی مثل دل‌شکستگی، رنج و عدم اطمینان را تجربه نمایند؛ بنابراین قلب روشن بودی‌چیتا همواره می‌تواند در دسترس همگان قرار بگیرد.

جک کورنفیلد^۱ که استاد مباحث مراقبه درون‌بین است، از تجربیات خود در زمانی می‌گوید که در کامبوج، رژیم خمرهای سرخ^۲، پنجاه‌هزار نفر از مردم را به‌زور اسلحه کمونیست کرده بودند و در صورتی که این افراد به سنت‌های بودایی خود ادامه می‌دادند، آنها را می‌کشتند. با اینکه خطر مرگ در کمین همه بود، معبدی در قلب اردوگاه پناهندگان ساخته شد و بیست‌هزار نفر در مراسم افتتاحیه شرکت کردند. هیچ دعا و سخرانی

۱. Jack Kornfield: نویسنده و معلم آمریکایی سده بیستم. وی در کسوت یک راهب بودایی، در تایلند، برمه و هند آموزش دید و کتاب‌های متعددی را به نگارش درآورده است.

۲. Khmer Rouge: رژیمی با تفکرات و ایدئولوژی مانویستی که با روی کار آمدن حزب کمونیست در کامبوج حکومت را به‌دست گرفتند. این حکومت با تفکرات متعصبانه خود، در حدود یک میلیون و هفتصد هزار نفر از مردم کامبوج را قتل عام کردند.

خاصی در آن مراسم وجود نداشت؛ اما همه افراد حاضر، یکی از تعالیم بودا را همچون سرودی زمزمه می‌کردند:

«نفرت هرگز با نفرت متوقف نمی‌شود؛ اما با وجود عشق، به تنهایی، شفا می‌یابد. این یک قانون باستانی و ابدی است.»

هزاران نفر با این گفته بودا همراه شدند و آن را زمزمه کردند و البته به خوبی درک کردند که حقیقت موجود در این کلمات، حتی از رنجی که متحمل می‌شدند، بسیار بیشتر بود.

بودی‌چیتا این قدرت را دارد که در مواقع راحتی و سختی از ما حمایت کند و الهام‌بخش باشد. انگار که خرد و شجاعتی بی‌نهایت در وجود خود داشته‌ایم و از وجود آن بی‌خبر بودیم. همان‌طور که علم کیمیا هر فلزی را به طلا تبدیل می‌کند، بودی‌چیتا نیز تمام سخنان، فعالیت‌ها و افکار ما را به وسیله‌ای تبدیل می‌کند که شفقت و نیکی را در وجودمان برمی‌انگیزاند.