

دانش

مراقبه

تربیت و کنترل ذهن



مراقبه " تربیت " و " کنترل " ذهن

مراقبه " تربیت " و " کنترل " ذهن توسط تکنیک های درون نگرانه برای رسیدن به " شادی " آگاهی " و " آرامشی " عمیق و طولانی و غیر وابسته به غیر است. این شادی یک شادی گذرا مانند شادی از خرید یک اتومبیل نیست شادی بی است که از احساس یک اقتدار و بینش باطنی دائم و عمیق در درون بدون شرط بیرونی ایجاد می شود مراقبه به یک معنا تسلط بر ذهنی است که کماکان بر شما مسلط است. مراقبه درک حقیقت نجات خویش به دست خویش و درک تغییر جهان خویش به واسطه ی تغییر ذهن است. مراقبه دانش شناخت و دگرگون کردن خویش و دنیای خویش است. تمام آیین های درون انگارانه و چندین دین بزرگ به خصوص ادیان شرقی نظیر هندوئیسم و بوداگرایی آیینهای مراقبه را نیز در بر می گیرند. اکثر روشهای محبوب مراقبه ریشه ُ شرقی دارند. از روشهای معروف مراقبه شرقی می توان به مراقبه متعال (تی ام)، مراقبه ُ ذن و مراقبه ُ وِیپاسانا نام برد. استادان بودایی به تبعیت از بودا بسیار در رشد و گسترش عمل مراقبه کوشیده اند. انسان همواره در زمان گذشته یا آینده سیر میکند و همیشه در هراس از آینده و غم و افسوس گذشته است و از لحظه زنده و پویای اکنون غافل است. انسان نیروی درونی خود را به این طریق از دست می دهد. مراقبه تمرینی است که به انسان می آموزد چگونه در زمان حال زندگی کند و نیروی ذهنی خود را در راه هدفی که می خواهد به کار گیرد.

از بودا پرسیدند : تو و شاگردانت چه می کنید؟ او پاسخ داد : “ می نشینیم، راه می رویم و غذا می خوریم ”. پرسشگر گفت : اما همه کس این کارها را می کند. بودا پاسخ گفت : “ اما وقتی که ما می نشینیم ، می دانیم که نشسته ایم و وقتی راه می رویم می دانیم که راه می رویم ”

این به معنای متعلق و اسیر زمان گذشته و آینده نبودن است. ما با مراقبه و تمرکز در زمان حال زندگی می کنیم .باید دانست رنج و اندوه ۱- با گذشته و آینده ۲- با در نظر گرفتن ارزیابی امور و ارزش ها در ذهن معنا پیدا می کنند.با مقایسه وضعیت ها در آینده و گذشته است که دچار حالت غم و غصه می شویم. آیا کسی که یاد گرفته این ذهن از هم گسیخته را— که گویی کار آن مقایسه دائم وضعیت ها و شرایط و مفاهیم و امور با هم است — در کنترل درآورد آیا به تجربه اندوه دچار خواهد شد؟ افسردگی و اضطراب ضربه ی کاری ذهن تربیت نشده از شدت مقایسه و ارزیابی همه چیز با هم به وجود انسان است.راز آموزه بودا وقتی می گوید آموزه من غذا خوردن وقت غذا خوردن است همینجاست .بودا می گوید وقتی یک انسان معمولی غذا می خورد مشغول هر کاری است جز خوردن غذا بدین معنی که ذهن این شخص حین خوردن غذا بیشتر در حال مقایسه و ارزیابی افکار و وضعیت ها و احوال خویش است تا لذت بردن از غذا و سرایت این وضعیت به تمام لایه ها و زوایای زندگی او مانع از این می شود که او از زندگی که چیزی جز همین آفات و لحظات نیست لذت برد .بودا به درستی به معنای خوشبختی

اشاره می کند آیا خوشبختی غیر از این است که با وجود تمامی سختی ها و مصائب
بتوانیم از آنچه که در حال انجامش هستیم لذت ببریم؟

مراقبه به یک معنای اساسی فنون تربیت ذهنی است که چنان پسر بچه ای بی تربیت و
چموش، امان از پدر و مادری که او را از جان بیشتر دوست دارند گرفته است.
نتیجه مراقبه رضایتی معجزه آساست. اما چرا معجزه آسا؟ برای اولین بار است شخص نه
از به دست آوردن چیز ها نه از رسیدن به موقعیت های اجتماعی و مالی و نه از رسیدن
به هوس ها و آرزوها بلکه از آرامشی عمیق و طولانی که از نتایج زیستن در زمان حال
است و او در خویشتن و نه در هیچ جا و هیچ کس دیگر یافته احساس رضایت می کند
حال اوشاد است اما نه آن شادی که علت آن در خارج است و ۱- مقطعی و ۲- سطحی
است بلکه این شادی یک شادکامی اساسی ست زیرا چون از جنس وجود شماست بسان
شفایی برای جان ماست. نه بسان شادی های روزمره ما که همگی محدود، مصنوعی و
سطحی هستند و مانند یک قرص مسکن عمل می کنند نه شفای کامل. مراقبه شفای
کامل روح قبل از مرگ است

مراقبه توانایی پاسخ به بسیاری از مشکلات را دارد. از دستیابی به یک آرامش اعصاب
فوری پس از جر و بحث با دیگران تا توانایی انجام جادویی ترین و باور نکردنی ترین

کارها که از لاما‌های تبتی نقل می‌شود. این طیف وسیع امکانات نشانگر توانایی‌های درونی ماست که منجر به آن چیزی می‌شود که آن را خوشبختی و شادکامی و اقتدار می‌نامیم که انسانها معمولا آن را بیرون از خود می‌جویند و طبیعتا به دلایل اساسی در مواجهه با آن با شکست مواجه می‌شوند. زیرا که خوشبختی امری اساسا ذهنی است و چون خوشبختی در اشتراکی ترین معنای خود چیزی جز "حس رضایت خاطر" به زندگی نیست و از آنجا که حس رضایت خاطر به زندگی اصولا به تربیت ذهنی و درجه خود ساختگی ما بستگی دارد برای همین کسی که خوشبختی را در بیرون از خود می‌جوید هیچوقت در خود احساس رضایت خاطری که "عمیق" و "طولانی" است را نخواهد کرد.

مراقبه شخص را در دراز مدت دچار بصیرتی باطنی می‌کند این بصیرت یا آگاهی مانند خواندن فلسفه ارسطو یا خواندن جنگ و صلح تولستوی و آثار شکسپیر نیست این آگاهی یک بصیرت درونی و یک درک باطنی است که معمولا فرزندان را صاحب آن می‌دانیم این آگاهی موصوف به مکتبی و ساخت کسی نیست، مکاشفه ای تدریجی و آرام حاصل از درون پویی ست.

نکته سوم - چرا مراقبه می‌کنیم؟

چرا مراقبه می‌کنیم؟ دلایل بسیاری برای لیست کردن وجود دارند که هر کسی می

تواند مهمترینشان را برای خود داشته باشد اما کلی ترین و اساسی ترین آنها از این قرارند:

- 1-شفای روح و جسم یعنی ایجاد هماهنگی در ذهن و سیستم های بدن برای زدودن عارضه های روحی و جسمی
 - 2-ایجاد تمرکز برای زدودن اندوه و اضطراب توسط زیستن در زمان حال
 - 3-ایجاد حس بی نیازی
 - 4-ایجاد شادی عمیق و بلاشرط و غیر وابسته به افراد و اشیاء
 - 5-ایجاد جذابیت وجودی
 - 6-ایجاد اقتدار وجودی
 - 7-ایجاد آگاهی تزلزل ناپذیر و عمیق به شکل روشن بینی و بصیرت باطنی.
 - 8-ایجاد حس عمیق رضایت خاطر و خوشبختی
 - 9-تخریب تمناها و هوس های مخرب و کنترل اساسی شهوت
 - 10-ایجاد حس یگانگی با طبیعت
 - 11-تقویت بنیادین اراده و عقل
- و ده ها دلیل دیگر که نشانگر اهمیت حیاتی و فوق العاده مراقبه است.

اما مراقبه برای چه کسانی مفید است ؟

مراقبه چونان خوراک و پوشاک برای هر انسانی ضروری است. ما برای خوشبختی به آرامش نیاز داریم و برای آرامش به (۱) تمرکز (۲) کنترل. مراقبه دانش تمرکز و کنترل یعنی تسلط بر خویش و پیرامون خویش است این دانش به معجزه شبیه است. زیرا قسمت اعظمی از بدبختی انسان از عدم تسلط بر امور و عدم کنترل ذهن و نفس نشأت می گیرد. حتی بیماران روحی که کارشان سخت شده و دیگر از دارو جواب نمی گیرند با مراقبه زندگی دوباره ای می یابند. مراقبه یعنی اینکه شفای امراضی را که ذهن و جهان افسار گسیخته نصیبتان کرده با کنترل و تمرکز یعنی دارویی از جنس خود رنج است به دست بیاورید. گرچه بودا و بودیدارما و عرفای دیگر تجلی مراقبه هستند اما هیچ برچسب دین و مذهب و عرفانی بر مراقبه قابل نصب نیست. مراقبه مانند تنفس مربوط به گذشته ای بسیار دور است. اما در جهان امروز آیین **ZEN** را به گنجینه ی دانش مراقبه می شناسیم. (به بودیسم ژاپنی ذن می گویند) «مراقبه یعنی وجود زمانی جز زمان حال توهم و دروغ است مراقبه یعنی اینکه یاد بگیرید چگونه ذهن شما مانند جسمتان می تواند در زمان حال و نه در گذشته و آینده زندگی کند پس مراقبه یعنی تسلط بر جهان زیرا جهان من چیزی جز تجلیات ذهن من نیست. ذهنی که اگر اکنون را به جان درک کند ذهن و زمان را درک کرده است مرگ و عدم را درک کرده است زندگی را درک کرده است. مراقبه به معنایی امان بودن از شر ذهن غیر قابل مهار در بیداری ست. مراقبه مهار ذهن است. ذهن چیست؟ همه چیز! مراقبه با ارزش ترین فعالیت زندگی

ست.مراقبه درک حقيقت نجات خويش به دست خويش و درک تغيير جهان به واسطه ي
تغيير ذهن است مراقبه دانش شناخت و دگرگون کردن خويش و دنياي خويش
است.مراقبه درک دگرگوني ها و خلق ثبات هاست.

وضعيت ذهن يك انسان معمولي مثل يك كاسه پر از كرم است كه در هم مي لولند . كرم
ها افكار و پندارها و آرزياي هاي او هستند كه شخص كوچكترين توانايي و قابليت در از
بين بردن و يا سامان دادن به وضعيت آنها ندارد.و از اين جهت به كرم شبیهند چون جز
آسيب زدن و زندگي انگل وار و هدر دادن انرژي او و ايجاد اندوه و عصبيت ثمری برای او
ندارند و ديگر از اين جهت كه در وضعيت استقرار آنها كمترين خردمندی و تعقلي
دخالت داشته است.ذهن بشر مثل يك سي سي يو مي ماند مادامي كه روشن است به
شكل غير ارادي و ناخوداگاه دائم در حال آرزياي همه چيز با هم است و عذاب و رنج
روحي از مقايسه ي ارزشگذارانه ي بي توقف هر آنچه كه به ذهن خطور مي كند ناشی
می شود.ارزش و اهميت تسلط بر ذهن و تربيت همينجاست .همين كه مراقبه باعث شود
كه حال شما خوب شود يعني حس كنيد خودتان بدون هيچ كمك يا مسكن خارجي با
عش شديد روحتان آرام بگيرد و اعصابتان راحت شود از همسر و فرزندان شما عزيز تر
می شود زيرا همه آن ها را به دست آوردید كه حالتان خوب شود اما آيا حالتان واقعا
خوب شده است؟! مراقبه به يك معنا يعني اينكه اگر گمان كنيد آرامش و رضايت خاطر

عمیق از زندگی در جایی دیگر است و به دنبال آن بدوید، هرگز به آن نخواهید رسید زیرا چنین چیزی در حقیقت وجود ندارد. تنها آن زمان که توانستید لمس کنید آرامش و سعادت در اینجا و در لحظه حال و در وجود شما وجود دارد، می توانید آرام بگیرید و از نظر روحی خود را عمیقاً سالم حس کنید. یادمان نرود که برترین عامل احساس شادکامی و خوشبختی، عدم وابستگی به امور یا اشخاصی است که تحت کنترل ما نیستند.

مراقبه به یک معنا درک خوشبختی حقیقی و تجربه آن است. خوشبختی حقیقی چیست؟ آن احساس خوشبختی عمیق و مدید که از درون ما بر ما مستولی می شود درست مانند احساس نشاط یک ورزشکار وقتی صبح از خواب بیدار می شود. خوشبختی غیر حقیقی و دروغین چیست؟ آن احساس خوشبختی که موقتی و سطحی است که علت آن در بیرون از ماست. مانند احساس شادکامی از خرید یک ماشین یا خانه یا درآمد بیشتر یا مورد توجه واقع شدن یا گرفتن مدرک یا هوس های ریز و درشت را برآورده کردن.

نحوه انجام مراقبه

اصول و نکات آن را به ترتیب ذکر می کنم:

۱- لباسی راحت تن کنید. لباس گرانبیست، زخیم و یا کثیف تن نکنید. از پوشیدن

جوراب خودداری کنید.

۲- مکانی خلوت که کسی مزاحمتان نشود را انتخاب کنید (این برای تمرکز حواس شخص مبتدی است)

این مکان نه خیلی روشن باشد نه تاریک. بهتر است این مکان مرتب و خلوت باشد. جایی ساکت را انتخاب کنید یا زمانی که سکوت حکمفرما باشد.

۳- نه سیر سیر باشید نه گرسنه. (مثلا دوساعت بعد از خوردن وعده ی کاملی غذا) مراقبه حین خستگی یا خواب آلودگی کم اثر است همیشه با نشاط به مراقبه اقدام کنید.

۴- دماغتان را خوب بگیرید و چند بار خوب فین کنید تا مشکلی در تنفس نداشته باشید.

۵- یک تشکچه ضخیم یا پتویی دولا را روی زمین پهن کنید و روی آن متکایی معمولی که با آن می خوابید را روی آن قرار دهید. در معبد ذن به تشکچه ذانیکو و به متکا یا کوسن که گرد است ذافو می گویند. ذانیکو برای این است که پاهایتان بر اثر بودایی نشستن درد نگیرد و ذافو برای این است که ستون مهره ها و بدنانتان حین مراقبه در وضعیت تعادل باشد. طوری که قاعده ستون مهره هایتان بر مرکز متکا قرار بگیرد روی متکا بنشینید و پاهایتان را به شکل لوتوس و یا نیمه لوتوس یا به شکل معمولی یعنی به همان شکلی که سر سفره می نشینید قرار دهید. (اگر قادر به نشستن در وضعیت

لوتوس یا نیمه لوتوس هستید حتما آن را انجام دهید)

کمر و سینه تان را به جلو متمایل کرده و راست نگه دارید طوری که نیم تنه شما کاملاً در امتداد گردن یعنی بدون خمیدگی قرار گیرد. حال شانه هایتان را بندازید و سرتان را طوری نگه دارید که گویی دارید به چهره شخص روبرویتان که درست هم قد شماست نگاه می کنید. نشستن درست آن است که اولین و آخرین مهره ستون فقرات شما در یک خط صاف شاغول شده باشد.

۶- وقتی بودا شروع به انجام مراقبه کرد از روش یوگیست ها استفاده کرد آنها با انگشت سبابه و شصت دایره ای درست می کردند و دستانشان را بر سر زانوان قرار می دادند (همان چیزی که اکنون نیز مرسوم است). اما بودا دریافت که این روش مناسب مراقبه های طولانی نیست و تنها برای کسانی مناسب است که مدیتیشن های کوتاه و متوسط انجام می دهند زیرا بعد از حدود یک ساعت دستانتان خواب می رود و حواستان پرت می شود و از همه مهمتر اینکه بودا دریافت بهترین وضعیت مراقبه این است اعضای بدنتان را تا آنجا که مقدور است به خودتان نزدیک کنید تا تمرکزی قوی تر و تسلط بیشتری بر بدن و ذهن خود داشته باشید و دیگر اینکه دریافت وقتی دست ها در منطقه ناف قرار می گیرد تسلط بر سطوح انرژی به میزان قابل ملاحظه ای بالا می رود برای همین شیوه یوگا را کنار گذاشت و "کاسمیک مودرا" یا "هوکایی جوین" را ابداع کرد. اما شرح قرار گرفتن دست ها به روش بودا:

دست راستان را وقتی کف آن رو به بالاست بر پای چپ قرار دهید و کف دست چپ را که آن هم رو به بالاست روی دست راست. حالا نوک انگشتان شصت را به هم تماس دهید. در این وضع انگشتان شما در برابر ناف قرار می گیرند و کمی از شکم فاصله دارند. می توانید با استفاده از یک حوله کوچک که زیر دستتان قرار می دهید جای دستانتان را به خوبی مستقر کنید.

اما شما می توانید هر شیوه ای را که با آن راحت هستید را انتخاب کنید.

۷- دهانتان را ببندید و زبانتان را به کام بچسبانید تا دهان از هوا خالی شود.

۸- در معبد ذن چشمها موقع مراقبه به حالت نیمه باز است اما شما چون در معبد ذن زیر نظر استاد نیستید که مراقب حالات شما باشد می توانید به روش دیگر چشمان خود را ببندید تا حواستان دائم پرت نشود این کار گرچه از نظر استادان بودایی درست نیست اما به تجربه ثابت شده در جایی مثل ایران که مردمش به شدت برون گرا هستند و مراقبه برایشان غریب و سخت است بستن چشم ها بر جهان خارج تا مرحله ای که مبتدی احساس کند دیگر می تواند با چشم باز هم مراقبه کند جوابگو بوده است. تنها کسانی می توانند از ابتدا با چشمان باز مراقبه کنند که اراده و تسلطی کافی بر امر تمرکز دارند یا ذاتا درون انگارند و از درجه خودساختگی بالایی برخوردار باشند. رهروان ذن معمولا چنین کسانی هستند.

۹- شاید بی اهمیت ترین کار در زندگی تنفس باشد چیزی که کمتر به آن فکر می کنیم

زیرا خودش به شکل ناخودآگاه انجام می شود اما بودا می گوید درست نفس کشیدن از مهمترین و اساسی ترین امور زندگی ست زیرا ریشه نابسامانی های جسمی و روحی ما ست زیرا آدمیان در حالت معمول درست و به اندازه نفس نمی کشند و اغلب نصفه و نیمه و سطحی تنفس می کنند و با این کار باعث می شوند اکسیژن کافی به بدن و مغز نرسد و بیماریها و نارسایی ها شروع به رشد کنند.

انسان دو گونه نفس می کشد زنانه و مردانه یا به عبارتی سطحی و دیافراگمی.

تنفس سطحی این است که شخص سعی می کند برای بالا بردن حجم ریه شانه های خود را بالا و پایین ببرد که نادرست است و تنفس دیافراگمی این است که شما پرده دیافراگم را که حایل بین شکم و ریه و به شکل نیم کره ای که تحدب آن رو به ریه است را هنگام تنفس به پایین متمایل کنیم تا ریه جا باز کند و جا برای معده و روده کم شود. در این حالت شما نفسی کامل کشیده اید . امتحان و پیدا کردن دیافراگم کار سختی نیست به خاطر داشته باشید وقتی دیافراگمی نفس می کشید به جای اینکه سینه شما جلو عقب شود شکم شما به جلو و عقب می رود.

10- یک بازدم عمیق و پس از آن دم عمیق بکشید دهان را کمی باز کنید و با آرامش

هوای بازدم را به کمک تنفس شکمی و عضلات شکم خارج کنید پس از آن دهان را بسته و تنفس کنید . به این عمل کامل تنفس که به طریق تنفس شکمی هوا را از بینی می گیرید و به آرامی از دهان بیرون می دهید به ژاپنی کانکی ایس سوکو می گویند.

تمام توجه شما برای اولین بار در عمرتان خود خواسته به تنفس شما معطوف شده . به قول یک استاد ذن در این حالت فقط موجودی هستید که تنفس می کند و تمام ذهنش معطوف به تنفس اوست بدون هیچ تجزیه و تحلیل منطقی بدون هیچ فکری بدون هیچ هدفی بدون هیچ نگاهی به گذشته و آینده فقط سعی می کنید برای چند روز اول به تنفس خود نظم دهید با اینکه این کار هم به زودی از ذهن زدوده می شود. وقتی می گوییم دم و بازدم خود را عمیق کنید بدان معنا نیست که به خود فشار بیاورید تا حجم ریه خود را بالا ببرید، وقتی شما متوجه تنفس خود می شوید به نقایص تنفس خود پی می برید در این حالت سعی می کنید مقداری از آنچه هست بیشتر در تنفس عمیق بشوید. تنفس خیلی عمیق زود مبتدی را خسته و ناتوان می کند . این را بدانید گرچه تنفس شما با مراقبه عمیق تر شده اما فردی که در یک متری شما نشسته ابدای صدای تنفس شما را نمی شنود شما آرام و درست نفس می کشید . ۱۱- در برخی معابد ذن تنها به رها سازی و هوشیاری و بیداری ذهن یعنی کاکو سوکو تاکید می شود اما شما لازم است ابتدا بدانید تمرکز و توجه که نقطه مقابل تحلیل و تفکر است چیست و آن را تجربه کنید . خب می خواهیم ذهن خود را کنترل کنیم و برای همین باید ذهن را از حالت مقایسه و تحلیل و تفکر خارج کنیم یعنی کاری بکنیم که این ذهن بیمار چموش ارزشگذار پندارباف، دائم دو الی چند چیز را با معیارهای متزلزل و ناراست خود مقایسه نکند پنداره نبافد و مارا دچار رنج و اضطراب و اندوه نکند برای همین برای اولین بار با

اراده خود بر چیزی در وجود خود توجه و تمرکز می کنیم. فرق تفکر و مراقبه که بسیاری از مردم حتی برخی اساتید معنوی در نوشته هایشان این اشتباه را مرتکب می شوند همینجاست. تفکر یعنی سنجش دو الی چند چیز با هم اما مدیتیشن و مراقبه توجه و عنایت و تمرکز بر چیزی بدون هیچ سنجش و تجزیه و تحلیل منطقی است. اینجاست که ذهن به آرامش و سکون می رسد و از اینجاست که می توانیم ذهن را کنترل کرده و تربیت کنیم. ۱۲- حالا به آرامی شروع به شمردن تنفس خود کنید: یک برای اولین دم، دو برای بازدم، سه برای دم بعدی، همینطور تا شماره ده، به ده که رسیدید دوباره از یک بشمارید بعد از چند بار مراقبه وقتی در شمردن دم و باز دم کاملا راحت بودید می توانید آنوقت فقط بازدم ها را بشمارید. شیکان تازا یعنی فقط نشستن و فقط دانستن، ژرف ترین تمرین مراقبه و سخت ترین آنهاست. می نشینید و آگاه هستید که تنها تنفس می کنید نه هیچ چیز دیگر و تنها به عملی که در حال ارتکاب آن هستید به جان آگاه هستید. اما این کار حتی برای یک دقیقه هم سخت است زیرا افکار و خیالات طبق معمول به شما هجوم می آورند تا ذهن به اعتیاد همیشگی خود ادامه دهد اما شما بی توجه به افکار و امیال با لبخند تنها نفس را نظاره می کنید. استاد ذن آلبرت لو می گوید: استادان ذن برای کمک به ما برای اینکه هنگام مراقبه اسیر و گرفتار افکار و پنداره ها نشویم توصیه می کنند که نفس را دنبال کنید یا نفس را نظاره کنید هر دمی اولین و تنها دم است و هر بازدمی اولین و تنها بازدم. میان دم و بازدم شکافی نیست

آنها یک دم و یک نفس اند. برای این کار لازم است که تمام مدت بیرون آمدن بازدم را دنبال کنیم تا جایی که دیگر ندانیم دم می زنیم یا بازدم . ۱۳- استاد آلبرت لو می گوید بهتر است ۳ ماه اول تمرین مراقبه نفس تان را بشمرید برای این کار همانطور که نفس را بیرون می دهید بشمارید "یک" و برای فرو دادن نفس بشمرید "دو" برای بازدم "سه" تا ده و باز دوباره شروع به شمردن کنید شمردن باید با نفس همزمان باشد یعنی در تمام مدتی که دارید نفس را بیرون می دهید بشمارید: "یک" و تمام مدتی که دارید نفس را می دهید تو بشمرید "دو" تا آخر. اگر تمام توجه تان به این تمرین باشد و از آن به خوبی نتیجه بگیرید در اولین گام آرامش روح را حس خواهید کرد آرامشی عمیق و بی واسطه و بدون شرط خارجی. موفقیت شما در این نیست که درمدیتیشن از یک به ده برسید بلکه بیشتر در این است که صبور و پایدار هر روز در هر شرایط روحی و عصبی به تمرین مراقبه عمل کنید. نکته ای اساسی هم در شروع مراقبه وجود دارد و آن اینکه خود را گرفتار تجسم اعداد نکنید شمارش یک تا ده در تنفس مانند شمارش تاتی تاتی کردن کودکی است که قادر به درست راه رفتن نیست به محض اینکه توانستید بر توجه کامل به تنفس خود مسلط شوید شمارش را فراموش خواهید کرد -14. در طول مراقبه هرگز سعی نکنید به چیزهایی که به طور طبیعی به ذهنتان خطور می کند مقابله کنید و به آن واکنش نشان دهید. فرض کنید عاشقید و عشقتان را از دست داده اید و اندوه و فکر معشوق راحتتان نمی گذارد در این حالت در حالت مراقبه لبخند زده و مانند "مرده

ای " که فقط نفس می کشد فقط به تنفس خود توجه کنید نه به اینکه نباید به معشوقه خود یا هر چیز عذاب آور دیگری فکر کنید. اگر بکوشید اندیشه ای را با اندیشه ای دیگر که ضد آن است پاک کنید در واقع ذهن را با چیز دیگری که خود پندار ساز است پر کرده اید و این کار پایانی نخواهد داشت. کتیه ای درخشان از متون ذن هست که چون آفتابی در تاریکی ذهن می درخشد:

اندیشیدن به این که دیگر نمی خواهم به تو بیندیشم باز هم به تو اندیشیدن است. پس بگذار تا بکوشم تا نیندیشم که نمی خواهم به تو بیندیشم.

افکار را به حال خود رها کنید و فقط روزی دوبار هر بار پانزده دقیقه مراقبه کنید. وقتی شما به تنفس خود توجه می کنید روح تان نفس راحتی می کشد. زیرا برای اولین بار وقتی بیدار هستید با اراده خودتان جریان رنج آور و عذاب آور ذهنتان را متوقف کرده اید و این سرآغاز تسلط بر ذهنی است که منشا همه رنج هاست. ۱۵-وقتی شروع به مراقبه می کنید افکار به شما هجوم می آورند این مکانیزم ذهن است شما می خواهید در بیداری ذهن را خاموش کنید و به آن مسلط شوید اما ذهن هرگز چنین چیزی را نمی خواهد او می خواهد تا وقتی به خواب نرفته اید مدام به سنجش و ارزیابی دو الی هزاران چیز با هم ادامه دهد و موجبات تسلط خویش بر شما را ادامه دهد وقتی شما مراقبه می

کنید موجودیت ذهن را به مخاطره انداخته اید. کدام ذهن؟ ذهنی که تربیت نشده و در اختیار شما نیست و هر کاری خواسته با شما کرده است. مراقبه به یک معنا تسلط بر ذهنی است که کماکان بر شما مسلط است. ۱۶- ذاذن اصیل ترین و قدرتمند ترین و بنیادی ترین نوع مراقبه است. چرا؟ چون کاملاً درون انگارانه است یعنی توجه شما به چیزی از وجود شماست یعنی تنفس نه چیزی در بیرون از شما مثلاً مراقبه شنیدنی ها و دیدنی ها یا ذکر کردنی ها و چیزهای دیگر که شما را شرطی می سازند و اینکه در ذاذن یا مراقبه ژاپنی ذهن را با چیزی از جنس وجود خودتان کنترل و خاموش می کنید برای همین ذاذن بنیادی ترین نوع مراقبه است یعنی مادر همه مراقبه هاست.

برای تسلط بر جهان خویش باید بر خویش مسلط باشید و برای تسلط بر خویش بر پنداره های خویش و برای تسلط بر پنداره های خویش بر ذهن خویش.

منبع: آموزش مراقبه

نوشته ی سندباد نجفی بر گرفته از سایت علمی دانشجویان ایران

با تشکر از وبلاگ راز خوشبختی

<https://metafn.ir>

حکمت کهن

آموزش علوم باطنی و ماوراء ، علوم غریبه ، فراروانشناسی ، موفقیت و توسعه فردی ، طب مکمل ، آموزه های راز قانون جاذبه



<https://metafn.ir>



https://t.me/MetaFN_499



https://instagram.com/metafn_499



<https://facebook.com/metafn.499>



https://aparat.com/MetaFN_499



https://cloob.com/name/metafn_499



<https://metafn.ir>

<http://metafn.blog.ir>



Instagram



ما را در اینستاگرام دنبال کنید
https://instagram.com/metafn_499

به صفحه

تلگرام ما

پیوندید



حکمت کهن
https://telegram.me/MetaFN_499

@MetaFN_499



کامل ما را در آپارات دنبال کنید

