

## شادکامی نوین

تمریناتی برای رشد معنوی و زندگی قصدمند



# فهرست مطالب

۱۱	..... درباره نویسندگان
۱۳	..... پیش‌گفتار
۱۶	..... مقدمه
۲۳	..... فصل ۱ یافتن معنویت
۳۴	..... فصل ۲ ارزش‌های شما
۴۹	..... فصل ۳ لحظه انتخاب
۶۰	..... فصل ۴ چگونه درد باعث شکل‌گیری معنویت در ما می‌شود؟
۶۹	..... فصل ۵ مراقبه معرفت عمیق
۷۷	..... فصل ۶ شناسایی ارزش‌های شما
۱۰۱	..... فصل ۷ آمادگی برای لحظه انتخاب
۱۲۴	..... فصل ۸ دستیابی به خردمند از طریق معنویت
۱۳۸	..... فصل ۹ موانع زندگی کردن بر طبق ارزش‌های معنوی
۱۵۶	..... فصل ۱۰ شفقت برای خود و دیگران
۱۶۹	..... فصل ۱۱ جبران کردن
۱۸۳	..... فصل ۱۲ ناپایداری
۱۹۹	..... فصل ۱۳ یافتن حالتی از فضل
۲۰۶	..... فصل ۱۴ دمیدن روح به زندگی روزانه
۲۱۵	..... یادداشتی برای درمانگران
۲۱۶	..... منابع

# فصل ۱



## یافتن معنویت

همه ما در درونمان معنویت را با خود یدک می‌کشیم. معنویت عمیق‌ترین خویشتن ما یا روح جاویدان ما است (بسته به باور شخصی شما). معنویت، ارتباط ما با تمامی جنبه‌های زندگی هشیار است. معنویت‌گرایی چیزی کمتر یا بیشتر از معرفت معنویت نیست؛ معرفت هدف‌های ما، مأموریت‌مان و حقیقت درباره آنچه در این زندگی مهم است و آنچه نیست.

زندگی عبارت است از انتخاب. ما روزانه صدها تصمیم می‌گیریم. بسیاری از این تصمیم‌ها بر لذت، راحتی، امنیت و اجتناب از درد متمرکز هستند. جستجوی لذت و انجام تمام آنچه ما را از درد دور نگه می‌دارد بدون معنویت چیزی برای عرضه نخواهند داشت. موارد مذکور نگرانی‌هایی هستند که توسط بدن و ذهن ما ایجاد می‌شوند. در سوی دیگر، معنویت عبارت است از تصمیم‌گیری هم‌سو با عمیق‌ترین حقیقت کسی که هستیم و اینکه چرا اینجا هستیم.

قوانین و احکام مذهبی گاهی در ارتباط با معنویت هستند و گاهی از سوی نیازها و آرزوهای انسان‌ها مورد تحریف واقع می‌شوند. الهیات مذهبی و کیهان‌شناسی که درباره خدا و بهشت به ما اطلاعاتی می‌دهند گاهی اوقات تحت تأثیر معنویت هستند و گاهی اوقات ساخته امیدها و ترس‌های انسان. در حالی که مذهب اغلب راحتی و هدایت را فراهم می‌کند، مستقیم‌ترین مسیر به معنویت در آگاهی شما نسبت به

عمیق‌ترین خویش‌تان یا روح جاویدان نهفته است. این کتاب بر آن است تا معرفتی که از پیش در شما وجود داشته را رمزگشایی کند و به شما بیاموزد که بر اساس هسته معنوی خودتان دست به انتخاب بزنید.

## رشد معنویت‌گرایی

شما می‌توانید با انجام تمرینات خاصی، معرفت خودتان را در ارتباط با معنویت و رابطه با هسته معنوی خودتان رشد دهید. طی هزاران سال، روش‌های بی‌شماری برای دستیابی یا تقویت آگاهی معنوی ابداع شده‌اند. این روش‌ها شامل:

- مناسک و آیین‌ها
- دعاها
- داروها
- تمرینات شفقت
- محرومیت از خواب، غذا یا اکسیژن
- حالات رؤیای شفاف
- انواعی از مراقبه
- دعاهاى جمعی
- طبل‌زنى شِمنی
- حالات درد القایی
- ترانه‌ها و نغمه‌های مقدس
- حالات خلسه
- مجرایابی
- خواندن کتاب‌های مقدس
- ریاضت
- محرومیت از محرک و بسیاری از موارد دیگر.

بسیاری از این تمرینات نتایج غیر قابل‌اتکایی دارند، پیامدهایی که بر اساس نیازها،

ترس‌ها، باورها، انتظارات و سطح قابلیت کاربران متفاوت هستند. تمرینات خاصی شاید برای فرد الف مفید باشند، اما برای فرد ب نامیدکننده به نظر برسند و فرد ج را به طور کامل آشفته سازند. تمریناتی که بر تغییر حالات متکی هستند (محرومیت، داروها، درد و حالات خلسه) به خصوص برای رشد معنوی مشکل‌ساز هستند زیرا واکنش‌های جسمانی و روانی ممکن است متناقض باشند و پژوهش‌های اندکی در حمایت از اثربخشی آنها وجود دارند.

تمریناتی که شما در این کتاب یاد می‌گیرید همگی بر اساس ذهن‌آگاهی و مراقبه هستند. آنها از سوی ما و دیگران مورد آزمون واقع شده‌اند و مشخص شده که باعث افزایش آگاهی معنوی، بهبود بهزیستی هیجانی و توسعه رفتارهای هم‌سو با ارزش‌ها می‌شوند. به عبارتی دیگر، آنها به شما کمک می‌کنند تصمیمات زندگی خودتان را با آنچه واقعاً مهم است مد نظر قرار دهید. به خصوص، این تمرینات رشد معنوی به شما کمک می‌کنند تا:

- نسبت به هدف و مأموریت زندگی خودتان دید واضح‌تری پیدا کنید.
- شفقت عمیق‌تری نسبت به خودتان و دیگران به خرج دهید.
- یاد می‌گیرید بر اساس ارزش‌هایتان، عمیق‌ترین حقیقت و خردمند درونی‌تان، در هر لحظه انتخاب، حتی اگر آن انتخاب گاهی دشوار یا دردناک باشد، عمل کنید.
- یاد می‌گیرید تا لحظات انتخابی را که روزانه با آنها رویارو می‌شوید، ببینید، لحظاتی که می‌توانند باعث شوند زندگی و روابط‌تان با چیزهایی که بیشتر برایتان ارزش دارند و چیزهایی که بیشتر نگران‌شان هستید نزدیک‌تر یا دورتر شود.
- یاد می‌گیرید عمیق‌ترین حقیقت و خردمند خودتان را که برخاسته از معنویت شماست، بشنوید.
- به جای اینکه اجازه دهید درد شما را از آنچه برایتان ارزشمند است، آنچه برخاسته از خردمند شماست و آن نوع زندگی که دوست دارید دور کند، یاد

می‌گیرید چگونه با آن رویارو شوید و آن را بپذیرید.

## اولین درجه به سوی معنویت: تنفس شما

به مدت هزاران سال، نفس کشیدن وسیله‌ای برای تمرکز در مراقبه به‌کار گرفته شده است. این موضوع تصادفی نیست زیرا تنفس منبع و محور زندگی جسمانی شماست. دم و بازدم در هر تنفس، همان‌طور که توجه شما را به خودش جلب می‌کند، می‌تواند سه کار مهم دیگر را که موجب تقویت آگاهی معنوی شما می‌شود انجام دهد.

۱. مراقبه متمرکز بر تنفس، هیجان‌ها را فرو می‌نشاند. حجم گسترده‌ای از پژوهش‌های علمی نشان‌دهنده قدرت مراقبه در کاهش احساسات شدید است، طوری که کمتر تحت تأثیر هیجان‌ها باشیم و کمتر دچار فروپاشی شویم. حتی مراقبه روزانه به مدت ۲ تا ۵ دقیقه می‌تواند تفاوت‌هایی رقم بزند، زیرا شما یاد می‌گیرید به جای اینکه تحت تأثیر احساسات تان عمل کنید، آنها را تماشا کنید.

۲. مراقبه متمرکز بر تنفس به شما اجازه می‌دهد به مشاهده فکرها بپردازید و از آنها فاصله بگیرید. فرار از فکرها، در قالب نشخوار ذهنی و نگرانی نقش عمده‌ای در پریشانی انسان بازی می‌کند و می‌تواند ذهن شما را اشغال کند تا جایی که آگاهی معنوی از بین برود. مراقبه به شما یاد می‌دهد که فقط فکرها را تماشا کنید نه اینکه در آنها گم شوید؛ در نتیجه به ذهن شما آرامش می‌بخشد که در نهایت می‌توانید به معنویت خودتان گوش فرا دهید.

۳. مراقبه متمرکز بر تنفس باعث آگاهی از لحظه انتخاب و تقویت توانایی شما برای انتخاب خردمندانه می‌شود. لحظه انتخاب زمانی رخ می‌دهد که فکرها و هیجان‌های منفی برانگیخته می‌شوند و شما را مجبور به انجام کارهایی می‌کنند — هر کاری — تا از شر این درد رها شوید. اعمال مبتنی بر درد اغلب آسیب‌زا هستند؛ با گذشت زمان آنها آثار تباہ‌کننده‌ای بر زندگی‌مان دارند. مراقبه می‌تواند توانایی شما را برای دیدن اعمال جایگزین معنوی و استفاده از آنها افزایش دهد.

نحوه نفس کشیدن‌تان خیلی مهم است. شیوه‌ای که می‌خواهیم برای نفس کشیدن به شما حین مراقبه‌های ارائه شده در این کتاب پیشنهاد کنیم ممکن است در ابتدا نامعمول به نظر برسد؛ اما لطفاً صبور باشید و خودتان را قضاوت نکنید یا تسلیم نشوید. اکثر ما هرگز یاد نگرفته‌ایم «چطور» نفس بکشیم. ما فقط این کار را از زمان تولد انجام داده‌ایم. با این حال، بسیاری از ما عادات غیر مفیدی داریم که ممکن است با توانایی ما برای آرامی‌دگی و تمرکز تداخل کنند. در نتیجه، الان که در حال خواندن این کتاب هستید، یک دست خود را بر روی سینه و دست دیگر را بر روی شکم‌تان قرار دهید. به این موضوع توجه کنید که کدام دست‌تان بیشتر حرکت می‌کند. بسیاری از افراد متوجه می‌شوند دستی که بر روی سینه است بیشتر حرکت می‌کند و ممکن است حتی متوجه شوند که بدن‌هایشان وقتی دم و بازدم دارند جلو و عقب بروند. این موضوع «بد» نیست اما این کارآمدترین یا اثربخش‌ترین روش برای نفس کشیدن نیست. در حالت آرمانی، شما باید با حمایت دیافراگم‌تان نفس بکشید، عضله‌ای در پایین قفسه سینه شما. زمانی که دیافراگم به سمت شکم‌تان حرکت می‌کند باعث می‌شود شش‌های شما مملو از هوا شوند. با این حال، به‌منظور حرکت آسان و مناسب، باید عضلات ماهیچه شکم‌تان را آزاد کنید و به آنها اجازه دهید گسترده شوند، نه اینکه آنها را محکم و سفت نگه دارید (نحوه‌ای که یک نوزاد نفس می‌کشد مثال خوبی است — فقط شکم او بالا پایین می‌شود، بدون اینکه قفسه‌سینه حرکت کند). این حالت «تنفس دیافراگمی» نام دارد. همان‌طور که به گذاشتن یک دست‌تان بر روی قفسه‌سینه و دیگری بر روی شکم‌تان ادامه می‌دهید، به بهترین شکل به لحاظ ذهنی حرکتی را که به سمت ناحیه شکم‌تان احساس می‌کنید جابه‌جا می‌کنید. همان‌طور که به‌طور آهسته عمل دم را انجام می‌دهید، به شکم‌تان اجازه دهید تا به آرامی مانند یک بادکنک باد کند و همان‌طور که آهسته عمل بازدم را انجام می‌دهید، به آرامی و بدون هیچ‌گونه تلاشی شکم‌تان را به حالت اول بازگردانید. نکته کلیدی در اینجا این است که «آهسته» نفس بکشید، نه «عمیق». وقتی نفس می‌کشید نباید کل ظرفیت شش‌هایتان را پُر کنید. در عوض، به خودتان اجازه دهید تا ریتم ثابت و آهسته‌ای که به شما اجازه می‌دهد مقدار طبیعی هوا را به بدن خودتان وارد و خارج کنید، پیدا کنید. (اگر خیلی عمیق یا خیلی سریع نفس

بکشید ممکن است احساس سرگیجه یا احساس مورمور شدن لب‌ها را داشته باشید؛ این بدان معناست که شما در حال بیش‌تنفسی هوا هستید. اگر چنین است، این فرایند را متوقف کنید، آرام‌سازی کنید، خودتان را بازیابی کنید و سپس با به‌کارگیری ریتم ثابت و آهسته‌ای امتحان کنید. سعی کنید موج اقیانوسی را در نظر بگیرید که آهسته به سمت ساحل می‌آید و سپس آهسته به عقب بازمی‌گردد و احتمالاً بتوانید ریتمی ثابت و آهسته پیدا کنید.) شاید انتقال تنفس سینه‌ای به تنفس شکمی زمان‌بر باشد، اما تسلیم نشوید، ارزش آن را دارد. ما نویسندگان این کتاب معتقدیم که تنفس شکمی آهسته یکی از مفیدترین مهارت‌هایی است که می‌توانید در کل این کتاب یاد بگیرید! حتماً لازم نیست که قبل از شروع مراقبه ذهن آرام (به قسمت زیر نگاه کنید) بر تنفس شکمی تسلط پیدا کنید، اما چند دقیقه تمرین قبل از شروع کار مفید خواهد بود.

## مراقبه ذهن آرام

مراقبه خاص متمرکز بر تنفسی که اکنون خواهید آموخت، «مراقبه ذهن آرام» نام دارد. این تمرین مقدماتی ارزشمند است زیرا یادگیری آن ساده و آسان است. مهم‌تر از همه اینکه، انعطاف‌پذیر است و می‌توان آن را در هر زمانی و هر جایی به‌کار گرفت. مراقبه ذهن آرام، اساسی برای تمرینات پیشرفته‌تر از قبیل مراقبه شفقت و مراقبه معرفت عمیق است که در ادامه خواهید آموخت.

## طلسم شما

در مراقبه ذهن آرام از طلسم استفاده می‌شود، شیء که برای تمرکز مراقبه‌ای به‌کار گرفته می‌شود. این شیء می‌تواند چیزی باشد که شما به آن نگاه می‌کنید، مانند یک نماد ترسیم‌شده یا یک عکس، یا شیء کوچکی که به آسانی قابل‌حمل است و می‌توانید هنگام مراقبه آن را لمس کنید. این طلسم، هر آنچه که شما انتخاب می‌کنید، باید نمایانگر آرامش، خرد، حضور خدا یا روح یا قدرت‌های برتر، عشق (از سوی کسی یا نسبت به کسی به‌طور خاص، یا عشق همگانی)، طبیعت، یا آگاهی معنوی یا



حقیقت معنوی از هر نوعی باشد.

خواه شما تصمیم بگیرید طلسم خودتان را نگه دارید یا به آن نگاه کنید، آن نمادی است که شما را با روح مرتبط می‌سازد. نمونه‌هایی از این موارد عبارت‌اند از:

- یک دایره کوچک ترسیم شده که نشان‌دهنده خدا یا جاودانگی است.
- سنگ‌های لب ساحل که نشان‌دهنده جریان دائمی اقیانوس است.
- یک بلوط که نمادی از زندگی است.
- عکسی از فرد مورد علاقه.
- تکه کوچکی از سنگ گرانیت که از قلعه کوه گرفته شده.
- عکسی از طلوع خروشید.
- نمادی از عشق، مانند حلقه ازدواج.

## فرایند مراقبه ذهن آرام

برای شروع، چشمانتان را بر روی طلسم مورد نظر متمرکز کنید یا آن را در دستانتان نگه دارید. پس از چند لحظه شروع به آگاهی از نفس کشیدن کنید. به حرکت دیافراگم و شکم‌تان توجه کنید. به آهستگی هوا را وارد کنید و شکم‌تان را به آرامی مانند یک بادکنک بزرگ کنید. سپس آهسته هوا را خارج کنید و اجازه دهید شکم‌تان به آرامی و بدون هیچ تلاشی پایین برود. حالا هنگام دم فقط بگویید «داخل» و هنگام بازدم بگویید «خارج». تیج نات هان، یک راهب بودایی و فعال صلح مشهور این روش را پیشنهاد کرده است. اگر دوست داشته باشید می‌توانید با شمردن هر بازدم به نفس کشیدن‌تان توجه کنید تا زمانی که به تعداد چهار مرتبه نفس کشیدن برسید و سپس کار را از ابتدا شروع کنید. با توجه کردن به نفس کشیدن و مشاهده حرکت دیافراگم‌تان، توجه‌تان را بر محور خودتان، نیروی زندگی خودتان متمرکز می‌کنید.

اجتناب‌ناپذیر است که وقتی بر نفس کشیدن متمرکز می‌شوید، فکرها برانگیخته می‌شوند. این موارد ممکن است شامل خاطرات، نگرانی‌ها یا برنامه‌ها درباره آینده، نشخوار فکری درباره گذشته یا چرایی اتفاقات و یا قضاوت‌هایی درباره خودتان و دیگران باشند. به محض اینکه متوجه یک فکر شدید، توجه خودتان را به نفس کشیدن بازگردانید. وقتی نتوانستید نفس کشیدن را دنبال کنید و ذهن‌تان درگیر زنجیره‌ای از فکرها شد، خودتان را قضاوت نکنید یا احساس نکنید که شکست خوردید. این مسئله بارها و بارها رخ خواهد داد. این کاری است که ذهن‌مان انجام می‌دهد. تنها توجه‌تان را به دیافراگم بازگردانید و سپس به دم و بازدم توجه کنید.

همان‌طور که به مراقبه می‌پردازید، فکرهای شما احتمالاً آهسته می‌شوند و به نظر می‌رسد کمتر حس فوریت وجود دارد. آنها متوقف نمی‌شوند اما بین آنها فاصله بیشتری می‌افتد. فضایی بین احساس آرامش و سکوت وجود خواهد داشت، حالتی از خلسه آرامش‌بخش. همچنین همان‌طور که ذهن‌تان آرام می‌شود، هیجان‌ها ممکن است لطیف و آرام شوند.

تفکر منفی ما باعث بسیاری از هیجان‌های دردناک می‌شوند. همان‌طور که به مشاهده نگرانی و فکرهای قضاوتی می‌پردازید و اجازه می‌دهید بروند و به تنفس خودتان بازمی‌گردید، ممکن است احساسات دردناک خاصی نیز محو شوند. هیجان‌ها همیشه باقی نخواهند ماند