

# مراقبہ عمیق

گذرگاہی بر آزادی شخصی

یوگانی

ترجمہ : امیر حسین رشادی

# مراقبه عمیق

گذرگاهی بر آزادی شخصی

یوگانی

ترجمه : امیر حسین رشادی

Copyright © 2005 by Yogani

All rights reserved.

Persian Edition 2016

Advanced Yoga Practices (AYP)

For ordering information go to:

[www.advancedyogapractices.com](http://www.advancedyogapractices.com)

ISBN 978-1-5232-6811-5 (Persian Paperback Edition)

ISBN 978-1-938594-37-3 (Persian eBook Edition)

ISBN 978-1-4783431-9-6 (English Paperback Edition)

ISBN 978-0-9764655-5-3 (English eBook Edition)

ISBN 978-0-9789344-9-1 (English AudioBook Edition)

"آرام باش ، و بدان من پروردگار هستم..."

(مزامیر/انجیل 46:10)

## مقدمه

سلسله مطالب اشراق و تمارین پیشرفته یوگا تلاشی است در ارائه مهمترین روش های موثر یوگا، که در مجموعه مباحثی آسان و قابل مطالعه ، برای عموم افراد ارائه شده است با این هدف که هر کس قادر باشد از بکار گیری این مطالب به نتایج کاربردی فوری و همچنین نتایج خاص واصل شده در دراز مدت دست یابد. این تمارین قدرتمند برای قرون متمادی ، در رمز و راز نگه داشته شده ، محفوظ مانده اند و حال ما در عصر اطلاعات سعی داریم این دانش سری را برای دوران معاصر و نسل های آینده ارائه و محفوظ نگاه داریم. امری که بی سابقه است! سوال باقی مانده اینست که تا چه حد میتوان در این روشهای قدرتمند معنوی ارائه شده ، پیش رفت؟

آغاز نگارش این مجموعه نوشته ها از سال 2003 تلاش و تجربه ای بود در جهت سنجش اینکه ، این مطالب ( شامل تمارین ارائه شده با شرح و جزئیات) تا چه حد میتوانند در مقایسه با سایر نوشته های معنوی سابق ، انتقال دهنده مفاهیم باشند. آیا واقعا کتابها میتوانند ابزارهای ویژه و ضروری سفر اشراق را فراهم آورند؟ یا اینکه برای یافتن راه رستگاری و حقیقت چاره ای جز پناه بردن به دامن یک گورو (پیر و مربی معنوی در زبان سانسکریت-مترجم) نیست ؟ خوب ، در اینکه این امر میبایست و اگذار به کسی یا چیزی شود که شکی نیست ، حتی اگر آن ، همان اراده پنهان و ذاتی خویش برای نیل به یک زندگی شاد و سرشار باشد. در صورتیکه قادر به انجام این واگذاری گردیم و در یک تمرین روزانه مستمر ، به ثبات رسیده و استوار بمانیم ، آنگاه است که کتاب و نوشته ها خواهند توانست نقشی شبیه به همان فرد (گورو) داشته و ما را در مسیر فرآیند دگرگونی معنوی انسانی هدایت کنند. البته... اگر خواننده فهیم و آماده ، و کتاب نیز ارزشمند و قابل باشد آنگاه است که وقایعی شگفت رخ خواهند داد.

هر چند که برای همه کتابهای ارائه شده در این سایت نام یک نویسنده ذکر گردیده اما در واقع تمامی این مطالب عصاره جهد و تلاش هزاران تمرین گر و در طول هزاران سال است و این شخص صرفا مبادرت به ساده سازی و کاربردی کردن این فنون معنوی نموده است . روش ها و تمارینی که در سرتاسر تاریخ توسط بسیاری بکار گرفته شده و کارکرد آنها به اثبات رسیده است. همه آنها یکباره قبلا در این راه قدم گذاشته اند از انجام تمارین صمیمانه ترین حق شناسی و سپاسگذاری را داشته اند پس شما نیز به انجام این تمارین که بر اساس نیازهای روز، اولویت بندی شده است بپردازید و فداکارانه آنها را ادامه دهید تا به نتایج عالی دست یابید.

موضوع این کتاب ، یعنی مراقبه عمیق دارای مفهومی ویژه در سرتاسر لیست تمارین یوگا است. هیچ تمرین دیگری نمیتواند همچون این تمرین به زندگی فرد آزادی شخصی هدیه نماید. هدف ، پرورش سکوت درونی ابدی ، ازلی و تزلزل ناپذیر از طریق مراقبه عمیق است . امری که اثراتی بسیار گسترده بر شخصیت و زندگانی ما خواهد گذاشت . فقط همین تمرین به تنهایی میتواند باعث

گسترش تجربه زندگی به سمت شادی و خلاقیت بی پایان گردد. به همین دلیل است که من مراقبه را قلب یوگا میدانم.

امیدوارم این کتاب مرجع مفید و ارزنده ای در راه سفر شما به مسیر انتخابی تان باشد.

خرمندانۀ تمرین کنید و لذت ببرید !

## فهرست عناوین

6	<b>فصل اول: من کیستم ؟</b>
11	<b>فصل دوم: مراقبه عمیق</b>
	چطور مراقبه کنیم؟
14	کجا و چه وقتی مراقبه کنیم؟
17	سوالات درباره مراقبه های اولین
20	قابلیتهای رشد یافته در فرآیند اشراق
23	<b>فصل سوم: مراحل پیشرفت</b>
24	سکان داری راه پاکسازی درون
25	مقاوت و استمرار افکار
27	افکار توأم با مانترا

29	نه مانترا و نه فکر
31	کند شدن تنفس
32	ناراحتی ، درد یا بیقراری
34	تجربه احساسات و عواطف قوی
35	سر درد
37	به خواب رفتن یا خاموشی در مراقبه
39	مراقبه در شرایط پر سر و صدا
41	گسیختگی در جلسه مراقبه
42	اهمیت استراحت پیش از برخاستن
43	مدت زمان جلسه مراقبه
45	نگاهی به ساعت در مراقبه
46	یافتن زمان مراقبه برای افراد پر مشغله
48	مراقبه پس از صرف غذا یا در زمان خواب
49	مضرات الکل ، تنباکو ، مواد و داروهای شیمیایی
51	رژیم غذایی
51	تمارین جسمانی ، ورزشی و حرکات یوگا
54	روش خود گامی در برابر تند روی در تمارین و روش ها
55	تأثیر مراقبه بر فعالیت های روزمره
57	تجارب انرژی و تجارب بصری
57	انوار و اصوات درونی
59	احساس جریان یافتگی انرژی درونی
61	برانگیختگی جنسی

62	پیشگویی ، روشن بینی و ادراکات فراحسی
63	جلوه های بصری و نمادهای مذهبی
64	ادامه تمرین علیرغم دلفریبی های تجارب معنوی
65	خیزش شهود و سکوت درونی
68	سکون در فعالیت
70	<b>فصل چهارم: آزادی</b>
72	اکستاسی و سکوت درونی ماندگار
74	پاکسازی به سمت سرور اکستاتیک
76	گسترش عشق الهی در دنیا
78	<b>پشتیبانی و سایر کتابها</b>

## فصل اول: من کیستم؟

مهمترین سوالی که میتوان در زندگی از خویش پرسید همین است. من کیستم؟  
 درست پس از روشن شدن اهمیت این سوال ، سوال بعدی پیش می آید : من  
 اینجا دارم چه کار میکنم ؟ از زمانیکه اولین بذر اینگونه افکار در ذهن اجداد ما



جوانه زد، انسانها بارها و بارها این سوالات را از خویش پرسیده اند. و هنوز هم ما در حال پاسخ به این سوالات هستیم.

با شکل گیری اینگونه سوالات از هزاران سال پیش، بیشتر تلاش بشر بر پایه فهم و پاسخ این سوالات بنیادین درباره زندگی و درک مفاهیم تجربی آنها بود. "تمارین" در واقع راهی بودند که بواسطه آنها، ادراک پاسخ این سوالات به لحاظ تجربی، رشد و پرورش می یافت. مراقبه (مدیتیشن) سرور همه تمارینی است که در جهت نیل به اینگونه ادراکات طراحی شد.

مراقبه برای مردمان و فرهنگهای مختلف معانی مختلف و متفاوتی دارد. تنها یک دهه پیش فرهنگهای لغت در زبان انگلیسی مراقبه را به سادگی "تفکر"، "اندیشه و تعمق" معنی میکردند. اما این روزها درکی عمیق تر از مفهوم مراقبه وجود دارد بطوریکه شما در فرهنگهای لغت میتوانید چنین تعریفی از مراقبه، بیابید: "طریقی ویژه از تفکر که منجر به تعادل ذهنی، احساسی و جسمی (فیزیکی) میشود". بدین صورت، لغتنامه ها با تغییر موضعی معنوی، مرحله ای پیش تر رفته و مراقبه را منجر به درک مستقیمی میدانند که پاسخ سوالات فوق را بر انسان آشکار می نماید. و اما این امر چطور ممکن است؟

مراقبه روش ویژه ای است که منجر به تجربه سکون عمیق و سکوت درونی غیر قابل شرح میگردد. آنجا خلاء نیست لبالب از صلح، خلاقیت و شادی. حالتی طبیعی از ذهن که فراسوی همه فرآیندهای تفکری است. زبان معنی، از بازگو کردن این حالت قاصر است و تنها میتوان گفت که در این حالت شما خواهید دانست که واقعا که هستید! آن حالتی است بسیار شبیه یک خانه. احساسی از خوبی و امنیت. آن فقط تجربه ای ذهنی نیست. با مراقبه ای پیگیر و موثر، هر سلولی در بدن به سمت نوعی از هستی عمیق و ساکن کشیده میشود و تمامی نشانه های این سکون و سکوت درونی در بدن ما براحتی محسوس و قابل مشاهده خواهد بود. چراکه کل متابولیسم بدنی در همراهی با ذهن دچار افت تدریجی شده و به تغییر می گراید.

واقعیت جالب توجه در مورد مراقبه صرفاً این نیست که ما میتوانیم بنشینیم و در یک فرآیند فکری، دچار تجربه ای عمیق از سکون، شادی و صلح درونی شویم. چرا که آن بسیار فراتر از تجارب زودگذر و فانی است که ممکن است در حین مسیر و برون ریزی ها، رخ داده و ادراک شود. مراقبه تمرین شده بر پایه ای منظم، باعث پرورش سیستم عصبی در جهت نیل به سکوت درونی است که بطور افزایش یابنده در سرتاسر فعالیتهای روزمره کشیده میشود، درحالیکه همزمان ما تماماً درگیر دنیا و کار و فعالیت بیرونی خود هستیم. این بدین معنی است که با انجام مراقبه نه تنها در حین تمرین تلالویی از "خود واقعی" مان را ادراک میکنیم، بلکه در حال پرورش اینگونه ادراک بصورت تجربه ای روزمره و 24 ساعته در زندگی خویش هستیم و مسلماً این امر دستاوردهای عظیمی در ارتباط با کیفیت زندگی نثار ما می سازد. دستاوردهایی با منافع بی شمار و کاربردی که به هر جنبه از ادراک شخصی فرد تابیده و روابط و دوره های زندگانی را دچار دگرگونی خواهد نمود.

هر چند که فرآیند مراقبه به خودی خود میتواند بسیار لذت بخش باشد اما دلیل اصلی انجام و استواری در آن، رسیدن به منافع بی شماری است که در زندگی شخصی و در طی مدتهای مدید بر ایمان حاصل می سازد. مراقبه گذرگاهی قدرتمند برای نیل به آزادی فردی است و در نهایت، مراقبه پاسخ دو سوال همیشگی انسان را خواهد داد.

من کیستم؟ من آگاهی بی سر و صدای ایستاده در پس هر چیزم ...

من اینجا چه میکنم؟ من اینجا در جهت رسیدن به آگاهی کامل و طبیعت واقعی خویش که عبارت از صلح، خلاقیت و شادی است در حال رشد.

از همان ابتدای تاریخ، نوع بشر نه فقط در برابر طبیعت خویش شگفت زده شد بلکه نسبت به طبیعت دنیای اطراف و کیهان نیز به حیرت درآمد. اسرار و رموزات بسیاری وجود داشت. بتدریج و در طی هزاران سال، ما به باز کردن کدهای "مادر طبیعت" پرداختیم. با فرا رسیدن دوران مدرن و بکارگیری علوم مختلف، شواهد واضح بسیاری در پیشرفت ادراک ما از کارکرد جهان مان فراهم گردید. در جایی که برای حمل و نقل از اسب ها استفاده میکردیم، اینک

از اتوموبیل، قطار و هواپیما کمک میگیریم. جایی که برای انتقال اطلاعات از قدم پیک ها ، حرکت پرچم ها و علامت های دود کمک میگرهفتیم اینک میلیاردها ذره نامرئی اطلاعات را در طول و عرض کره زمین و خارج از جو گسیل میداریم. در جائیکه بصورت دوره ای به تجربه بیماریهای مختلف که بقای تمدن مان را تهدید میکرد میپرداختیم ، اینک قادریم با دانش به سرعت گسترش یافته مان در علوم زیستی و ژنتیک ، به سرعت به معالجه بیماری های شناخته شده پرداخته و حتی در درمان آنها ، پیشدستی کنیم. این پیشرفت ها تنها بدلیل وسعت گرفتن دانشی است که در طی قرون متمادی کسب شده است .

در علم نظری فیزیکی کوانتوم ، بشر به مرز تشخیص نیروی نامحدود و همه جا حاضر آگاهی کیهانی رسیده است و اینجاست که تجربه ما از سکوت به پا خواسته درونی مراقبه با اینگونه نقطه نظرات و تئوری ها همسویی می یابد.

و همه اینها در واقع تجلی یک چیز است : " حوزه ای نامحدود از آگاهی " .

برای اینکه به درکی قطعی و مسلم از چنین جوهر وحدت بخشی دست یابیم،

قدمی کوتاه برداشتن لازم است. این درک و تجربه ، تماما در سکون جاری و زنده موجود در مراقبه های ما و زندگی عادی پس از انجام مراقبه ها ، به حدّ کثیری یافت خواهد شد.

و این پاسخ نهایی به سوال من کیستم خواهد بود: "من جوهر هر چیزم و هر چیز آشکاری که متجلی است از جنس من است".

کیفیات درونی این حوزه بیکران و ناب آگاهی که در پس هر چیزی است ، متشکل از چیست ؟ ما این کیفیات را از طریق تمرین مراقبه کشف خواهیم کرد. هرچقدر که از طریق مراقبه روزانه به تجربه ژرف تری از طبیعت درونی میپردازیم ، اشتیاق ها و تمایلات ما نیز بتدریج به سمت سطوحی والاتر از قبل هدایت گردیده و خواسته ها ، بیشتر و بیشتر با گشودگی های درونی هماهنگی خواهد یافت. آنگاه است که دیگر هیچ شکی در مورد اینکه اینجا چه میکنیم وجود نخواهد داشت. به اینجا آمده ایم تا بدین ادراک دست یابیم که : " آمدن ما ، دستیابی به حقیقت درونی مان در هر ابعادی از زندگی است ". با

رسیدن به این سطح از ادراک است که دیگر با مقوله های فانی و زود گذر سردر گم نخواهیم شد و خواهیم دانست که چگونه خویش را به میعادگاه عاشقانه خود (نشست مراقبه و مانترا- مترجم) هدایت کنیم. اینجا است که درک میکنیم ، فعالیت صحیح از چشم انداز و بینشی درونی نشأت میگیرد.

عشق و شفقت بتدریج پایه هر اندیشه و رفتار گشته و فعالیت های ما خود به خود ، اثراتی هماهنگ کننده و وحدت آفرین بر زندگی خویش و اطرافیان ایجاد خواهد نمود. تمامی این برکات ، ثمره یک تمرین مراقبه اصولی و موثر است.

خوشبختانه هیچ مطلبی در اینجا عنوان نشده مگر آنکه باوری قوی بدان وجود داشته است. همه میدانیم که حرف به تنهایی ارزشی ندارد و این نتایج اند که تفاوتها را ایجاد میکنند ، نه استدلال های فلسفی ! شما همه این مطالب را شاید قبلا نیز شنیده باشید ، درست است ؟ اما تنها کار صحیحی که میبایست انجام دهیم پوشش دادن همه این اصول اولیه و تئوریک بر روی چارچوبی قوی و استوار از عملکرد است. اینگونه است که میتوانیم به سمت مطالبی برویم که شما آنها را همچون قلم مو به دندان گرفته و با خلاقیت و تجربه شخصی خودتان به تکمیل بقیه اثر هنری خواهید پرداخت. و این همان بهترین معبر و گذرگاه است.

موضوع این کتاب در رابطه با تمرین مراقبه است. تکنیکی ارائه شده و بسیار موثر که مراقبه عمیق نام دارد. مطالب و دانشی که در ادامه عنوان میشود شما را قادر میسازد تا براحتی آنچه را که واقعیت مراقبه است ، کشف نمائید. همچنین کشف واقعیت درباره خود و هر آنچه که اطراف شماست. اگر که فقط به سادگی پیگیر فرآیند مراقبه عمیق روزانه شویم ، خواهیم فهمید : " که هستیم " و " اینجا به چه هدفی آمده ایم " .

## فصل دوم : مراقبه عمیق

ذهن یک ماشین است یک ماشین فکر. ماشینی که در همه روز و سرتاسر قسمت زیادی از شب به تولید افکار میپردازد. همه ما ، این افکار بی پایان را در آگاهی خویش تجربه میکنیم. ذهن بر خودش ، آگاه نیست. آن فقط یک ماشین است. این مائیم که آگاه هستیم. این مطلب به امکان جالبی اشاره دارد. اگر بتوانیم که ماشین ذهن و تولید افکار را به سمت استراحت بکشانیم ، چه تجربه ای خواهیم داشت؟ پاسخ ، تجربه کردن آگاهی مان خواهد بود. خود واقعی مان به غیر از سایر نتایج بسیار زیاد و مداوم این کار.

### چطور مراقبه کنیم؟

مراقبه عمیق فرآیندی است که از طریق بکارگیری طبیعت واقعی ذهن ، بطور اصولی آن را به استراحت میکشاند. اگر به ذهن فرصت داده شود ، خودش بدون تلاش به سمت وانهادگی کشیده خواهد شد. ذهن همیشه بدنال راهی است که حداقل مقاومت را برای ابراز و بیان خود داشته باشد و اغلب اوقات در حال ساخت شتابان افکار است. اما امکانی خاص وجود دارد که از طریق آن میتوان در ذهن موقعیتی خلق کرد تا به مسیری با حداقل مقاومت سوق یافته و افکار شخص تا رسیدن به نقطه ای کلا بدون فکر ، به سمت کمتر و کمتر شدن هدایت شوند. این امر از طریق بکارگیری فکری ویژه در طریقی ویژه میسر می شود. این فکر ویژه در واقع همان ذکر یا مانتر است. (مانترا کلمه ای سانسکریت ، و به معنی صوت رهایی بخش است - مترجم). برای تمرین مراقبه عمیق ، از فکر ویژه " I AM " استفاده میکنیم و این مانترای ما خواهد گردید. استفاده از این عبارت صرفاً بخاطر نقش اصوات و آوای آنست و برای معنی آن نخواهد بود. هرچند که در زبان انگلیسی معنی آشکار و حتی در کتب مقدس انگلیسی زبان مفاهیم ویژه مذهبی دارد. بدین ترتیب ما کاری به معنی آن نخواهیم داشت. میتوان این عبارت را پیوسته نیز ادا کرد: "AYAM".

در این شکل معنی هم نخواهد داشت و صرفاً صوت و آوا خواهد بود. (این واژه " آیم " ادا میشود. با کسره زیر حرف دوم و سکون روی حرف سوم. برای شنیدن فایل صوتی این مانترا میتوانید به سایت تمارین پیشرفته یوگا مراجعه کنید- مترجم). این همان چیزی است که ما میخواهیم. اگر زبان مادری شما انگلیسی نیست میتوانید با همان زبان خود این واژه را بیان کنید. مهم نیست که

آن را چگونه و با چه لهجه ای ادا کنیم چراکه در هر حال صداها در این واژه یکسان خواهند بود.

قدرت صوت I AM وقتیکه درون افکار می نشیند بسیار عظیم است و این بشرطیست که فرآیند ویژه ای را پیگیری نماییم. شناخت این فرآیند مهم و اساسی ، کلید اصلی توفیق در راه مراقبه است. رازی بسیار ساده ، طوریکه اکثر صفحات این کتاب وقف شرح همین راز یعنی " ساده گرفتن " فرآیند مراقبه شده است. چراکه همه ما اصولاً به سمت پیچیده و بغرنج کردن مسایل گرایش داریم.

کلید یک مراقبه عالی و صحیح در باقی ماندن و حفظِ مانترا ، به سادگی است. پس سادگی و آسانی در حفظ و تداوم مانترا کلید اصلی است. حال چگونگی فرآیند مراقبه عمیق :

براحتی با چشمانی بسته مینشینیم. فقط راحت و وانهاد ( ریلکس ) . آنگاه است که متوجه افکار و جریانات آن خواهیم شد. این روند تا اینجا ، خیلی خوب است. فقط اجازه میدهیم که این جریانات به روند خود ادامه دهند ، بدون آنکه در مورد آنها فکری کنیم. بعد از طی حدود یک دقیقه میبایست به آرامی ذکر مانترای I AM را آغاز کرده و در تکراری بسیار ساده و درونی به مانترا ، فکر و توجه کنیم. سرعت این تکرار ممکن است متغیر باشد، اما امری است که نباید بدان توجه کرد . مانترا نباید با صدای بلند تکرار شود و همچنین قصد نداریم مانترا را عمداً در قسمت خاصی از بدن فرض کنیم. فقط هر موقع بدین درک رسیدیم که دیگر به مانترا در درون فکر نمیکنیم ، بسادگی بدان باز میگردیم. این مورد ممکن است که در کل یک نشست به دفعات رخ دهد یا اینکه فقط یک یا دوبار. این اصلاً مهم نیست. فقط باید از روندی ساده پیروی کنیم ، یعنی بازگشت به مانترا ، پس ازینکه حس کردیم آن را از دست داده ایم. این روندی است که در کل یک نشست از پیش برنامه ریزی شده انجام خواهد گرفت. معمولاً در طول مراقبه ، خود را بیشتر ، خارج از توجه به مانترا و آنهم در میان جریانی از افکار پیدا خواهیم کرد. این بسیار طبیعی است. ذهن یک ماشین فکر است. به یاد دارید که ؟ ساختن افکار کاریست که آن انجام میدهد و با آغاز مراقبه بزودی درک خواهیم کرد که جریانات فکری چگونه ما را از مانترا به دور نگه میدارند. حال چه این جریانات فکری عمیق و معنوی باشند و یا سطحی و دنیوی

در هر حال آنها توجه ما را از مانترا به دور نگاه میدارند. در این شرایط است که فقط باید به سادگی به مانترا باز گردیم. نمی بایست تحت هیچ عنوان از این پدیده نوعی کشمکش و ستیز درونی ایجاد کرد، چراکه اصلا این قصد را نداریم که در کلیه لحظات یک نشتِ مراقبه با مانترا باقی بمانیم. این هدف نیست. هدف فقط بازگشت ساده ما به مانتراست، وقتی حس کردیم که از آن به دور افتاده ایم. ما فقط پیگیر مانترا خواهیم بود در لحظاتی که حس کردیم از آن جدا افتاده ایم. اگر مجدداً برای پنج ثانیه بعد به سمت جریانی از سایر افکار بازگشتیم، نباید جهت خارج شدن از آن جریانات تقلا و تلاشی از خود بروز دهیم.

افکار بخشی طبیعی از فرآیند مراقبه اند. کار اصلی فقط بازگشتی دوباره به جریان تکرار مانترا خواهد بود. ما فقط مانترا را پیگیری میکنیم. مراقبه عمیق نوعی پیش رفتن به موازات افکار است نه پس کشیدن و دور نمودن آنها پس فقط به آسانی پیگیر مانترا و روند تکرار آن میشویم. این کار نوعی ارضاء آرام و ملایم است، نه ایجاد ستیز و کشمکشی درونی. روندی بدون سر و صدا و گلایه و بدون اعمال اراده ای آهنین یا قهرمان بازیهای ذهنی، که هیچکدام از این موارد در اجرای مراقبه عمیق ضرورتی ندارند و تمامی اینگونه تلاشها به دور از سادگی مراقبه عمیق اند و فقط تاثیر مراقبه را کاهش میدهند. هرچقدر که با این منوال ساده به مراقبه میپردازیم، در برخی نقاط از راه متوجه تغییر در شخصیت درونی خویش خواهیم گردید.

تکرار مانترا در مراقبه ممکن است خیلی واضح و تصفیه شده و یا مبهم و تار انجام شود (دور شدن توجه از مانترا و داخل شدن به چرخه افکار- مترجم) که بسیار طبیعی است. این خیلی خوب است که شما مانترا را در مراقبه، به تناوب تار و شفاف تکرار کنید، که البته اینگونه تکرار مانترا با کش و قوس، آسانترین روند در مراقبه است. و این فرآیندی است که همیشه میبایست آسان گرفته شود، نه اینکه به هدف ادای شفاف و واضح مانترا، ستیز درونی ایجاد شود.

در مراقبه کاملاً طبیعی است که برای لحظاتی مانترا و یا بالعکس، جریان افکار را از دست بدهیم. این هم خوب است. اگر در تکرار مانترا دچار مشکل

شدیم بنحویکه در لابلای افکار مختلف ، غیر قابل تشخیص شد ، میتوانیم به سطح مبهم ادایمانترا وارد شویم .آسانترین سطح تکرارمانترا در مراقبه.

همانطور کهمانترا تصفیه می شود ، خواهیم توانست آن را بتدریج از طریق توجه مان به سمت سطوح عمیق تر سکوت درونی واقع در ذهن هدایت نماییم.

پس بدانیم این امری بسیار طبیعی است که تکرارمانترا در مراقبه ضعیف و مبهم گردد و اگر با این شرایط طبیعی روبرو شدید هیچگونه تلاش و تقلائی در جهت مقابله و چیره شدن بر این حالت از خود بروز ندهید.

هرچه سیستم عصبی از طریق دوره های بسیار خالص سازی درون ، بواسطه نشست تمارین تحریک گردد ، رخ نمودنمانترایی کامل و شفاف حین مراقبه امری طبیعی تر خواهد بود و زمانیکهمانترا به خلوص خویش برسد ، ما فقط از طریق آن رهسپار (فضای درون-مترجم) میشویم و وقتی هم که بدین خلوص نرسیده است تنها کار ممکن ، بودن در سطحی آسان بامانتراست بودنی بدون تلاطم ، کشمکش و مبارزه درونی.

مهمترین نکته در راه مراقبه و نشست تمارین اینست که هیچ هدفی برای دستیابی وجود ندارد ! به غیر از ادامه روندی بسیار ساده که در سطور فوق شرح و معرفی گردید.

### چه وقت و کجا مراقبه کنیم ؟

چه مدت و چند وقت یکبار باید مراقبه کنیم؟ برای بیشتر مردم ، 20 دقیقه بهترین زمان برای یک جلسه مراقبه است. امری که دوبار در روز باید انجام شود.یکبار قبل از صبحانه و آغاز فعالیتهای صبحگاهی و دیگری قبل از صرف شام و آغاز فعالیتهای شبانگاهی . از انجام مراقبه درست بعد از غذا خوردن و قبل از خواب اجتناب کنید.بهترین زمان ، قبل از غذا خوردن و آغاز فعالیتهای ماست.در اینصورت است که مراقبه بالاترین اثر مثبت و طراوت آفرینی را خواهد داشت.



مراقبه نوعی تمهید و تدارک برای آغاز فعالیتهای ماست و نتایج آن در طول زمان به بهترین نحو حتی در فعالیت ها آشکار خواهد شد. ضمن اینکه مراقبه هیچگاه جایگزینی برای خواب نیست.

یک برنامه و وضعیت مطلوب در زندگی از برقراری تعادلی شایسته بین مراقبه ، فعالیتهای روزمره و خواب طبیعی شبانه حاصل می گردد. اگر اینگونه تعادل را در روال زندگی خویش اعمال سازیم ، تجربه درونی ما در طول زمان، بصورتی طبیعی رشد یافته و زندگی بیرونی نیز بواسطه این رشد سکوت درونی ، غنی تر خواهد گردید.

حال توضیح در مورد چگونگی یک نشست مراقبه :

اول تقدم در این مورد راحتی آنست یک نشست مطلوب ، نشستی کاملا راحت است که کمترین حواس پرتی را نسبت به روند ساده مراقبه برای ما ایجاد نماید. بهمین دلیل نشست روی یک صندلی راحت با حمایت پشتی صندلی روشی خوب برای مراقبه است. بعدها حالت نشسته چهار زانو میتواند نشستی سودمندتر برایمان باشد که اگر با آن آشنایی داشتیم میتوان از ابتدا نیز در این شکل از نشست به مراقبه پرداخت ، بخصوص اگر تکیه گاهی در زیر نشیمنگاه قرار دهیم. این حالت میتواند مقدم بر هر حالتی و برای همیشه ، نشستی راحت و با کمترین تفرقه حواس در ما ایجاد نماید. اما اگر به هر دلیل

نشستن در حالت چهار زانو برای ما میسر نیست ، می توان بر راحتی روی صندلی مراقبه کنیم. در این حالت نیز از فوائد مراقبه هیچ کم نخواهد شد.

حال به دلیل گرفتاریهایی که هر یک از ما داریم ، ممکن است اجرای منظم نشست ها و جلسات روزانه مطلوب همیشه به انجام نرسد. در این موارد شما خودتان هر چه را که بهترین است اتخاذ کنید و بخاطر رعایت اجرای منظم نشست ها ، خود را تحت فشار نگذارید.

در برخی شرایط ، به دلیل موارد خارج از کنترل ، ممکن است تنها وقت باقیمانده برای مراقبه درست پس از صرف غذای اصلی یا حتی نزدیک زمان خواب ایجاد شود. هرچند مراقبه در این اوقات موجب اختلال حتی کوچک در

برنامه روزمره همیشه ما میشود اما اطمینان میدهیم که بزودی خودتان خود به خود تنظیم و تعدیلات لازم در جهت به انجام رساندن یک مراقبه کافی را به انجام خواهید رساند.

مهمترین نکته اینجاست که ما خود میبایست بهترین تدابیر و برنامه ریزی ها را در جهت اجرای روزانه، منظم و مداوم نشست های مراقبه به عمل آوریم. حتی اگر تنها جلسه ای کوتاه در میان تعهدات و گرفتاریهای روزمره باشد.

بعدها هرچقدر که تجارب درونی، زنده تر شوند، خواهیم توانست با توجه به گزینه های مختلفی که در زندگی در اختیار داریم، تعدیلات لازم را در مدیریت شرایط خارجی و در جهت نیل به نشست هایی منظم به انجام برسانیم.

حال قبل از آنکه جلو تر رویم لازم است که شما یک مراقبه انجام دهید. مکانی آسوده بیابید که در آن دچار حواس پرتی نشده و در آن به اجرای مراقبه ای کوتاه بپردازید. 10 دقیقه قصد کنید و ببینید چگونه پیش میرود. در پایان مراقبه حتما برای دقایقی به آسانی و بدون انجام روند مراقبه در حالت نشسته استراحت کنید و سپس به آرامی چشمهایتان را باز کنید.

همانطور که ملاحظه میکنید روند ساده مراقبه عمیق و نتایج و تجارب بدنبال آمده آن، سوالاتی ایجاد میکنند که در اینجا به بسیاری از آنها پاسخ خواهیم داد و سپس به سمت بازگو کردن جنبه های کاربردی، نشانه های ابتدایی رشد سکوت درونی و سایر تجارب پیشرفته مراقبه حرکت خواهیم کرد.

## سوالات مرتبط با مراقبه های اولیه

مراقبه های اولین، بسیار خاص اند. تجربه در آنها اصلا مهم نیست. در اینگونه مراقبه ها از مانترای I AM بعنوان نشانه آغاز بازشدگی های جدید نیروی بالقوه و پنهان خویش بهره میبریم. اگر به روند تمارین روزانه برای مدت ماهها و سالها ادامه دهیم، این بازشدگی ها بیشتر و بیشتر توسعه می یابند، تا رسیدن

به سطحی که تجربه زندگی به سطوح : صلح جاودان ؛ لذت و خلاقیت دگرگون شده و تغییر می یابد.

اما در آغاز کار ، همه این مطالب ، تجارب جدیدی است و سوالات بسیاری در رابطه با روند مراقبه و تجارب میتواند ایجاد شود. در اینجا چند سوال اصلی را که اغلب پس از انجام اولین مراقبه ها مطرح میشود عنوان میکنیم:

س: آیا مورد خاصی اتفاق میفتد ؟ من چیزی حس نمیکنم !

ج: خیر! هیچ مورد ویژه ای برای رخ دادن وجود ندارد. هیچ چیز به جز پیروی از روند ساده مراقبه . و این روندی بسیار آسان است. به آسانی به مانترا فکر میکنیم و به آسانی به مانترا باز میگردیم و قتیکه حس کردیم آن را بخاطر جریان افکار از دست داده ایم. بطور طبیعی مراقبه ما تجربه چیزی بیش از موارد زیر نخواهد بود:

مانترا، افکار ، بازگشت به مانترا ، افکاری دوباره و دوباره و تکرار این چرخه و فرآیند بارها و بارها ... طبیعی آنست که هر زمان حس کردیم مانترا را گم کرده ایم باید از طریق سوق دادن طبیعی توجه ، به مانترا بازگردیم.

در طی این هدایت و تغییر جهت آگاهی ، نوعی فضا و شکاف شکل میگیرد. شکافی بین فکر و مانترا و سپس دوباره ، یافتن خویش در میان جریانی از افکار. در همان فضا است که سکوت درون را لمس میکنیم. همان آگاهی خالص ، خود درونی و خویشتن خویش. بیان حسی که در آن فضا ادراک میشود ممکن نیست، با اینحال جریان افکاری که پس از آن تجربه میکنیم علامت واضحی است دال بر بازگشت نمودن به مانترا و خارج شدن از چرخه عادت تولید افکار.

این چرخه اندیشیدن به مانترا ، گم کردن آن و بازگشت به سلسله جریانی از افکار ، نوعی فرآیند پالایش و تصفیه ذهن و سیستم اعصاب به شمار میرود. فرآیندی بسیار قدرتمند که ثمره آن در نهایت تجربه ای ثابت از سکوت درونی در مراقبه ، و از همه مهمتر در فعالیتهای روزمره خواهد بود.

کاری که باید انجام دهیم عبارت است از دو فرآیند روزانه مراقبه، که در طول زمان منجر به خلق نتایج مختلف درونی و بیرونی می شود. فقط چنین تمرین فوق العاده ایست که ما را از درون به سمت اوج شکوفایی گشوده خواهد ساخت. تجارب ویژه حین مراقبه شاید اصلا مهم نباشند. بهمین دلیل اغلب اوقات تجارب ویژه در مراقبه صرفا مناظری گذرا تعبیر میشوند.

هنگامیکه با یک ماشین رانندگی میکنیم، مقصدی داریم که جهت آن در حرکتیم و علیرغم همه مناظر متفاوتی که ممکن است در راه ببینیم و از آنها گذر کنیم، در مجموع در حال نزدیکی به مقصد هستیم. مناظر در طول جاده و سفر به شکل‌های متفاوتی تغییر میکنند و با گذر زمان مقصد به ما نزدیکتر میشود. اگر در حین سفر مشغول کاری باشیم، مثلا با همسفرمان به صحبت پردازیم، ممکن است که مناظر بیرون را از دست بدهیم اما هنوز در حال حرکت و نزدیک شدن به مقصدیم. در واقع مراقبه بدون رخداد و تجربه ای خاص نیز شبیه همین مورد است. اگر ما واقعا درگیر انجام تمرین شویم، سریعا به جلو حرکت خواهیم کرد، حال چه تعداد زیادی تجارب چشمگیر داشته باشیم و یا اصلا نداشته باشیم. پس اگر مراقبه هایتان بی رخداد و تجربه بنظر میرسد، قوت قلب خود را حفظ کنید. همه چیزهای خوب با پیروی و حفظ روند تمرین به خودی خود حادث خواهند شد. بهترین نشانه پیشرفت در مراقبه کیفیت احوال ما پس از آن و در حین فعالیتهای روزانه است. نوع احساس ما اینکه آیا برخی از نشانه های وانهادگی، تمدد اعصاب و آرامش درونی را در حین فعالیت هایمان احساس می کنیم؟ این همان آزمایش بازدهی واقعی مراقبه است.

س: من نوعی احساس سعادت‌مندی کیهانی را تجربه کردم. این تجربه واقعا چه بوده است؟

ج: باید ذکر کنیم همه ما به نحو قابل توجهی بطور همیشگی با این سعادت یکی و همنشین هستیم. همه ما بیانی از او هستیم و تنها دلیلی که ما را از تجربه این احوالات در هر لحظه به دور نگاه میدارد، ناخالصی های سیستم عصبی است. این ناخالصی ها، درک ما را از طبیعت واقعی زندگی مخدوش کرده

است. در طی مراقبه عمیق است که آنها بتدریج از میان رفته و آنگاه شروع به دیدن حقیقت خویش خواهیم نمود.

در مراقبه های اولین ، امکان دارد که تجربه شفافی از طبیعت نامحدود و سعادت‌مندان داشته باشیم و این حس و حالت همانی است که ما حقیقتاً هستیم. حال در این مواقع چه باید کرد؟ پاسخ بسیار ساده است. هنگامیکه از طریق چنین تجاربی مانترا را از دست می‌دهیم ، دوباره به آسانی گُلِ مانترا را بدست گرفته و می‌چینیم. (توجه و آگاهی را معطوف به مانترا می‌کنیم- مترجم) به ذهن بسپارید که ما درگیر فرآیند خالص سازی هستیم که احتمالاً بواسطه تمرین مراقبه عمیق روزانه، سالهای بسیاری زمان خواهد برد.

سیستم عصبی هر یک از ما ذخیره گاه ناخالصی و گرفتگی های خلق شده بوسیله فعالیت های گذشته ماست. سیستم عصبی پنجره ایست که از طریق آن میتوان طبیعت واقعی خویش و هر چیز دیگر را دریافت. هرچقدر که توسط مراقبه ، این پنجره ، ذره ذره پاکسازی شود ، دیدگاه ما نیز نسبت به هر چیز ، متفاوت و شفاف تر خواهد گردید.

یک روز آفتابی را تصور کنید با ابرهای بزرگی که به آرامی در سطح آسمان حرکت میکنند. گاهی ، منظره و دید ما از خورشید در پشت ابرها مسدود می شود و در برخی زمانها نیز خورشید بصورت بسیار درخشانی در میان ابرها خواهد درخشید. با انجام مراقبه ، ابرهای درونی خویش را پاک می‌کنیم و بتدریج ابرهایی که نور درونی را مسدود کرده اند کم و کم تر خواهند شد. در زمان خود ، موفق به پاکسازی و از میان برداشتن همه ابرها خواهیم شد. و آن هنگام ، در سرتاسر شبانه روز در نور درونی مستغرق خواهیم بود. این همان فلسفه ایست که مراقبه عمیق برای آن انجام میشود و بهمین دلیل است که در مراقبه میبایست همیشه به سادگی از روند افکار مختلف به مانترا بازگشت.

اگر سعادت کیهانی و گسترش یافته در مراقبه رخ دهد ، میتوان از آن لذت برد، اما صرفاً همچون منظره ای که در حین رانندگی و در طول سفر میبینیم و همیشه به یاد داشته باشید که در سفر مراقبه آنچه که باید فقط و بطور همیشگی ادامه یافته و پیگیری شود بازگشت به مانتراست.

س: من احساس بیقراری و کج خلقی میکنم . دلیل آن چیست؟

ج: دلیل این امر ، وجود انسدادهای بسیاری است که در سلسله اعصاب بصورت عمیقی لانه کرده اند. مراقبه آنها را سست و بتدریج آزاد میسازد . امری که معمولاً بدون ناراحتی صورت میگیرد. اما گاهی نیز مراقبه میتواند موجی از بهم ریختگی درونی در ما ایجاد کند که نتیجه آن انواع بی قراری و تحریک پذیری است. دلیل این امر ، حرکت انرژی های نوروبیولوژیک (وابسته به سلسله اعصاب- مترجم) در درون ماست. اما همینطور که به روند ساده مراقبه ادامه میدهیم ، بتدریج این موج خروشان و ناراحت کننده گذر خواهد کرد. بالعکس نیز ممکن است که ما به همان دلیل مشابه دچار موجی خروشان از احساسات دلپذیر شویم. همه اینها بخاطر بازشدگی گرفتگی های عصبی، در ما رخ میدهند. در هر حال در هر دو حالت ، فقط باید به روند فرآیند مراقبه ادامه داده و به سادگی به مانترا بازگردیم ، هنگامیکه حس کردیم آن را از دست داده ایم.

در صورتیکه تجارب ما در مراقبه خیلی قوی شوند ، باید گفت علیرغم تصور ، پیشرفت به آسانی ممکن نخواهد بود. که البته نکاتی مهم نیز هستند که با اجرای شان در آن مراحل ، قادر خواهیم بود انرژی درونی را تعدیل و تنظیم نماییم. این موارد در فصل بعدی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

### قابلیتهای رشد یافته در فرآیند اشراق

کلید موفقیت در مراقبه عبارتست از استواری و ثبات قدم در تمرین روزانه برای دوره ای طولانی. همانطور که گفته شد ، مراقبه اصولاً برای کسب تجربه خاصی انجام نمیشود بلکه در جهت نوعی تغییرات دائمی و مثبت در کیفیت زندگی تمرین میگردد که پس از انجام هفته ها ، ماهها و سالها تمرین روزانه ، بدین هدف دست خواهیم یافت. نتایج میتوانند خیلی ظریف یا خیلی زمخت باشند.

برخی ممکن است کاملاً متوجه تغییراتی در ما گردند. این امر در بین نظرات دوستان و خانواده متداول است :

چکار داری میکنی؟! تو اخیراً خیلی کمتر عصبی میشی؟! هفته هاست که دیگه از کوره به در نرفتی؟!!

و این همان نشانه آشکار به سطح آمدن سکوت درونی است که به بالا خزیده است. ما شروع به دیدن دنیا از مکانی عمیق تر در درون خواهیم نمود. جایی که توسط فراز و نشیب های زندگی دست نخورده باقی می ماند.

بیشتر متمرکز خواهیم بود. هرچند زندگی در اطراف، همانند گذشته در جریان است، اما ما به نوعی متفاوت بوده و بنظر خواهیم رسید. چراکه چنگال فشار و تنش های زندگی آغاز به ذوب شدن خواهند نمود.

گذشته از همه اینها، از سکوت درونی رهایی بخش، منافع آشکار سلامتی جسمانی و روانی بسیار، برخوردار خواهد خواست که نتیجه آن احساس قدرت و توانایی در راههایی است که در گذشته امکان پذیر نمی یافتیم و اینک آزادانه در آن ابراز وجود میکنیم. افزایش خلاقیت، یکی از فوائد مهم برخاستن سکوت درونی است. به خوبی به اثبات رسیده است که نوابغ بزرگ سرتاسر تاریخ، الهامات خویش را در لحظاتی که ذهنها و انباده بودند دریافت داشته اند. الهامات آنها اغلب از فضای بی مکان و زمان سرچشمه می گیرد.

مراقبه عمیق در زندگی روزمره بطور طبیعی منجر به همیشگی شدن ذهنیتی آرام و وانهاده شده و باعث هدایت به سمت سطوح عظیم تری از خلاقیت می گردد. بدین ترتیب میتوان گفت که مراقبه نقش یاریگر والایی در جهت ارتقاء هوش و ذکاوت ایفا میکند. این امر به سادگی از طریق دسترسی یافتن بهتر و بیشتر ما به نابغه پنهان درونی که در همه نهفته است میسر میشود.

استقامت، ویژگی دیگری است که از طریق سکوت درونی به سطح می آید. از وقتی که کمتر در اثر فراز و نشیب های زندگی تاب بخوریم، در مواقع ضروری خویش را محکم و ایستاده رو در روی مشقات زندگی خواهیم یافت.

همچنین با انجام روند مراقبه ، در طریق اخلاق نیز بسیار قوی تر می شویم و بدلیل درک مفاهیم حق و حقیقت ، بهره بسیار بیشتری در جهت رعایت فضائل اخلاقی خواهیم برد. با انجام مراقبه خویشتن را به لحاظ اخلاقی قوی تر یافته و در زمان خود ، در برابر داد و ستد با بسیاری از زیر و بم های زندگی روزمره شخصیتی قابل انعطاف خواهیم داشت. از مشخصه های اصلی و عمده اخلاقیات طبیعی که از درون ما و بخشی از سکوت درون برخاسته و پدیدار میگردد ، کیفیت عشق است. لذا همچنان که منعطف تر ، خلاق تر و قوی تر میشویم ، بیشتر نیز مشفق ، دلسوز و یاریگر خواهیم بود. در کل این قابلیت ها و ارزش های ماست که در این راه روز به روز گسترش می یابد ، چراکه خود درونی بیشتر و بیشتر در دسترس واقع میشود.

تمامی این کیفیات بطور طبیعی بوسیله بکارگیری مراقبه عمیق روزانه به پا خواهند خواست. این کار بواسطه پاکسازی سیستم عصبی صورت میگیرد ، بطریقی که طبیعت الهی نهفته ما خواهد توانست از طریق ما ابراز وجود کند. افزون بر آن بسیاری از منافع کاربردی مراقبه میتواند به زندگی روزمره جاری شود ، چنانکه خویش را بصورت کاملا توسعه یافته در راههایی خواهیم یافت ، فراسوی هر چیز ، طوریکه روزی حتی تصورش را نیز نمیکردیم.

مطالبی که عنوان شد کارکردها و قابلیت های توسعه یافته در ما بواسطه فرآیند اشراق بود. در واقع دست یافتن به چنین قابلیتات و هدایت آنها تا ابراز والاترین سطح شان همانا نائل شدن به مسایلی کاملا چشمگیر ، ماورایی و قابل توجه است. چیزیکه به جز حالات دگرگونی معنوی انسان نیست. امری که توسط خردمندان و مقدسین سراسر تاریخ شرح داده شده است. شرح هایی که به نخستین رساله ها و کتب معنوی باز میگردد ، که هزاران سال پیش نگاشته شدند.

اشراق چیست ؟ آن شکلی اولیه ، پایه و همیشگی است که باعث پایداری سکوت درونی در ما میشود. امری که بطور مستقیم و خودکار تجربه لحظه ای حقیقت ماست. اینکه ما در هر لحظه واقعا کیستیم. در لحظاتی که بیداریم ، در لحظاتی که در خواب و رویاییم و همچنین در لحظاتی که در خواب عمیق بدون رویا به سر میبریم. (سه سطح اصلی از آگاهی انسان- مترجم).



اشراق یعنی آگاهی درونی همیشگی و این قابلیت است که مراقبه در ما برقرار میسازد. با برقراری شکل پایه ای اشراق در آگاهی ، قابلیت های بسیاری رشد میکنند که اصلی ترین آن رشد و توسعه یافتن سکوت درونی تزلزل ناپذیر و انتشار امواج آن از ما به سمت محیط پیرامون است. بدین طریق قادر خواهیم بود ، خوبی های زیادی را با دنیا مبادله کنیم . امری که به سادگی از طریق زندگی و فعالیت های هر روزه ما در شکلی از آزادی شخصی همیشگی رخ خواهد داد.

## فصل سوم: مراحل پیشرفت

حال که عناصر حیاتی در تمرین مراقبه عمیق را متذکر شدیم ، اجازه دهید نگاه بیشتری به فرآیندهایی که در درون کار میکنند ، داشته باشیم. در اینصورت در رابطه با فرآیندهای متنوعی که در سیستم اعصاب شکل میگیرند درک بهتری خواهیم داشت. با فهمی خوب و دقیق از اثرات و بازتاب های پاکسازی و تجارب مسحور کننده ای که ممکن است به سطح بیابند ، خواهیم توانست در بهترین حالت ، تمارین را تا دراز مدت و سالهایی طولانی حفظ کرده و ادامه دهیم.

بدون هیچگونه اهمیت نسبت به نوع تجاربی که امروز ، فردا یا روزهای آینده در مراقبه خواهیم داشت ، نتایج آشکار این تمرین فقط و فقط در دراز مدت است که بیش از هر چیز آشکار می شود.

ما در طول راه تجارب بسیاری خواهیم داشت که با ابزارهایی که جهت هدایت تمرین مراقبه روزانه بکار میگیریم ترکیب شده و مراحل پیشرفت را جهت نیل به پرورش سکوت درونی همیشگی شکل میدهند. نتیجه واقعی تمامی این تلاش ها و تمارین و رشد سکوت درونی ، رسیدن به آزادی در همه ابعاد زندگی خواهد بود.

## سکان داری و هدایتِ جادهٔ پاکسازی درونی

قبلا به سه کارکرد و تجربهٔ پایه ، که در مراقبه های اولین رخ میدهند اشاره کردیم: (1) بی رخدادی در مراقبه (2) سرور کیهانی (3) بی قراری و تند خویی.

همهٔ این نشانه ها ناشی از رخداد پاکسازی عمیق سیستم عصبی هستند که در ما اتفاق می افتند. همانطور که گفته شد در صورت روبرویی با هر یک از آنها باید بدون هیچگونه فشار و تقلا فقط بسادگی به مانترا بازگشت نمود. این فقط و فقط باید که یک فرآیند ساده باشد.

همه ما دارای توانایی شگفت انگیزی در مجذوب شدن یا به نوعی متمرکز شدن روی اندیشه های ذهنی ، آرزوهای قلبی ، احساسات بدنی و ادراکات حسی دریافتی از محیط هستیم و برآستی این قبیل تجارب تقریبا تمام مواردی هستند که در طول زندگی خویش با آنها رو در رو بوده و البته همه آنها نیز طبیعی هستند. اما در مراقبه مشغول عملی کاملا متفاوت میشویم.

این همان تفاوت اساسی بین تجربه و عمل در مراقبه و سایر تجارب دیگر زندگی است. در زندگی روزمره ، همه ما بر روی عملکردهای فکری ، قلبی و بدنی خود مشغول فعالیتیم. (احساس ، منطق ، فعالیت حواس- مترجم). در مراقبه این نوع از عادت را پیگیری میکنیم که همه آنها را واگذار به مانترا کنیم. این فرآیند بطور مکرر هر آنچه را که در طول مراقبه به سطح بیاید ، حواله و واگذار به مانترا میکند و همین فرآیند است که سبب ساز استحاله ای شگفت و درونی میشود. این دگرگونی نوعی فرآیند تصفیه ، بازشدگی و شکوفایی است و ما اینجائیم تا چنین فرآیندی کاملا شایسته ، که توسط روندی بی نظیر در مراقبه شکل گرفته و به کار روی ما میپردازد را بشناسیم.

در مراقبه ، به نوعی متفاوت با فعالیت های روزمره ، در رابطه با افکار ، احساسات و حس های بدنی خویش عمل خواهیم نمود و به طریقی کاملا متفاوت در طول این فرآیند به شفای همه آنها اقدام می کنیم.

با توجه به تمامی این موارد ، هرگونه فکر ، احساس و حس جسمانی که در مراقبه تجربه کنیم نشانه ای از تصفیه و پاکسازی به شمار می رود. همانطور که بطور معمول در روند مراقبه ، بسیاری از آنها را بکار میگیریم تا به سادگی به مانترا بازگردیم .

برخی تجارب رخ داده نیازمند دستورالعمل هایی اضافی هستند تا راه مراقبه از هدایت بیشتری برخوردار شود. برخی از این نشانه های پاکسازی حتی در حین فعالیت های روزمره رخ داده و بروز خواهند کرد. قسمت بعدی شامل نمایی نزدیک از اینگونه نشانه های تصفیه و موقعیت هایی است که امکان دارد در حین مراقبه و یا پس از آن با آنها روبرو شویم. همینطور راهنمایی های لازم که در جهت مدیریت اینگونه تجارب مختلف ارائه خواهند شد.

### مقاومت و استمرار افکار: مانترا به سختی مرور میشود

همانطوریکه ذکر گردید در طی مراقبه ، افکار بطور طبیعی زایش می یابند که خود این امر نشانه ای از روند پاکسازی سیستم عصبی است. در ابتدا ممکن است تصور شود که این افکار و احساسات ، تداومی از سلسله جریان معمولی افکارند. اما بدانید ، مادامیکه از فرآیند مراقبه پیروی میکنیم ، آنها اصلا اینگونه نیستند. اگر مانترا بسادگی مرور نشد و یا توسط جریانی از افکار قدرتمند ، محو شد ، فقط باید راحت باشیم و ساده بگیریم. در این موارد اگر حس کردیم که مرور مانترا مشکل شده است ، میتوانیم کلا از این کار صرف نظر کرده و بجای آن با وانهادن کردن خویش اجازه دهیم تا برای مدتی این افکار قدرتمند به کار خود ادامه دهند. فقط به سادگی آنها را زیر نظر میگیریم ، بدون هیچگونه دخل و تصرفی در محتوا و یا حتی قضاوتی در مورد آنها. وقتیکه به چنین ملاحظه لطیفی از جریان قدرتمند افکار پرداختیم ، پس از گذشت دقایقی متوجه محو شدن بیشتر آنها خواهیم گردید. در آنصورت میتوانیم مجددا مانترا را به سادگی انتخاب و آگاهانه به مرور آن ادامه دهیم. تمامی این روند ها جزو فرآیند مراقبه اند.

پس این را بدانیم که اگر به مراقبه نشستیم و پس از یک دقیقه ، تنها یکبار مانترا را آگاهانه تکرار کردیم و سپس تا انتهای نشت به سمت جریان بی پایانی از افکار کشیده شدیم ، باز هم یک مراقبه خوب داشته ایم. هدف اصلی در مراقبه اینست که هرگاه متوجه خاموش شدن مانترا شدید بسادگی بدان باز گردید. خوب! اما اگر موفق بدین امر نشدید و تا پایان جلسه ، اسیر افکار بودید ، این هم خوب است. چرا که مقدار زیادی پاکسازی صورت گرفته است. با به پایان رسیدن زمان مراقبه ، میبایست برای دقایقی استراحت کرده و سپس جهت انجام فعالیت هایمان برخیزیم. نتیجه مراقبه عمدتاً پس از انجام آن واضح تر حس خواهد گردید.

مسئله گاهی ممکن است افکار ، بسیار دامنه دار و مؤکد باشند ، طوری که نتوانیم به مدیریت مانترا پردازیم ، بنحویکه اگر نیز گاهی مانترا ، آگاهانه ظاهر شد بلافاصله توسط جریان قدرتمندی از افکار بیرون کشیده می شود. این یعنی پاکسازی بیشتر در طی مراقبه . مقاومت در برابر این موارد بهیچ عنوان اهمیت ندارد. اعمال نیرو و مبارزه در مراقبه شاید منتهی به سردرد شود. پس نه مقاومتی لازم است و نه همچنین تلاشی در جهت تجزیه و تحلیل محتوای افکار. در این طریق ، می آموزیم تا افکاری را که آزاد شده و جلوه میکنند آگاهانه هدایت کنیم و بدانیم که فرآیند پاکسازی ، خود را از طریق شدت یافتن جریان افکار ، بروز میدهد. شاید چنین نشانه هایی از پاکسازی در بیشتر نشست های مقدماتی ، پافشاری و حکمرانی داشته باشند ، شاید نیز فقط در چندین جلسه اتفاق افتند. البته چنین تجاربی بندرت پیش می آیند اما در هر حال رخ میدهند و کار اصلی ما در این موارد پیگیری روند مراقبه و تکرار آگاهانه مانتراست ، با ملاحظه همه نکات و تدابیر لازم و ضروری که در سطور فوق بدان اشاره شد.

دیر یا زود انسداد های عصبی از میان برداشته شده و مراقبه های ما وضوح بیشتری خواهند یافت. این را هم بگوییم که حتی در صورت داشتن مراقبه هایی مملو از افکار ، باز هم بدلیل پاکسازی عصبی عمیقی که در این فرآیند شکل می

گیرد ، در حین فعالیت های روزانه از وضوح و شفافیت بیشتری برخوردار خواهید شد.

همیشه اطمینان حاصل کنید که در پایان مراقبه ، برای دقایقی چند، قبل از باز کردن چشم ها و برخاستن بدون هیچگونه پیگیری مانترا، به استراحت پرداخته اید. این کار باعث میشود تا باقیمانده پاکسازی که در مراقبه رخ داده است تثبیت گشته و همچنین در فعالیت های روزانه منعطف تر خواهید گردید.

### تجربه افکار توأم با مانترا

اینکه ما چندین مورد ادامه یابنده را همزمان در حین مراقبه داشته باشیم بسیار متداول است. بعنوان مثال می توانیم به آسانی همزمان با آگاه بودن به مانترا ، جریان افکاری که به سطح می آیند را نیز داشته باشیم یعنی آگاه بودن توأمان بر افکار و مانترا. در این موارد چه باید کرد؟

این نیز فرآیندی مشابه است فقط به سادگی پیگیر مانترا می شویم. اگر سایر افکار هم آنجا هستند اشکالی ندارد. نباید تلاش کنیم تا از آنها رهایی یابیم و هم نه اینکه آنها را در آغوش گرفته و پذیرا شویم. مهم نیست که آنها تا چه اندازه عمیق و ریشه دار بنظر میرسند. بتدریج هرچقدر که انسدادهای خفته سلسله اعصاب گشوده گشته و رهایی می یابند ، اینگونه افکار نیز محو خواهند شد و این تنها فرآیند پاکسازی درونی است که ادامه خواهد یافت. همه این پیشرفت ها تا زمانی است که فقط از روند پیگیری مانترا ، هنگامیکه حس کردیم که از آن به دور افتاده ایم ، پیروی کنیم.

در برخی از فرهنگ ها ، مانترا بعنوان پس زمینه ذهن ، بطور ثابت در فعالیت های روزمره بکار رفته و هر لحظه با هر آنچه که فرد در حال انجام آنست پیگیری میشود. مراقبه عمیق هیچ شباهتی به این سبک ندارد و تنها تمرینی است ویژه ، که طی آن شخص روزی دوبار نشسته و اجازه میدهد تا از همه چیز رها

شده و سپس مجدداً به سمت فعالیت های روزانه خویش باز گشت ، و هر چیز در باره مانترا و تکرار آن را بدست فراموشی بسپارد.

هرچقدر که زندگی از فعالیت بیشتری برخوردار باشد ، فرآیندی که در مراقبه شکل گرفته است ، بیشتر در ما جاری خواهد شد. این نکات برای این عنوان شد که بسیاری اوقات ، تمرین گران فکر میکنند با بکارگیری مرتب مانترا در حین فعالیت ها ، بر طبق عادتی که در مراقبه عمیق داشته اند ، کاری مشابه با مراقبه عمیق انجام میدهند. در حالیکه اینگونه نیست.

فرآیند مراقبه مؤثر و عمیق فقط میتواند با پیگیری مداوم مانترا در حین نشست های منظم انجام بگیرد. لذا تکرار مکرر مانترا در پس زمینه ذهن ، آنهم وقتی شما در حال تهیه لیست مواد غذایی منزل هستید ، مراقبه عمیق محسوب نمیشود. اما اگر در حین نشست مراقبه ، لیست مواد غذایی مورد نیاز منزل در ذهن جلوه گر شد ، معطوف نمودن آسان آگاهی به مانترا نوعی مراقبه عمیق ایجاد خواهد نمود. این نکته ای بسیار مهم و کلیدی است.

زمانیکه هر دو مورد مانترا و افکار را در حین مراقبه همراهی میکنیم ، همینکه حس کردیم مانترا در حال کمرنگ شدن در آگاهی است باید مجدداً آن را پیگیر و شفاف سازیم، این یعنی مراقبه. اما اگر علیرغم آگاهی از افکار، عمداً پیگیر روند افزایشی جریان آن شویم ، دیگر مراقبه ای عمیق و مؤثر نخواهیم داشت. تفاوت نتایج این دو رویکرد در جریان مراقبه بسیار زیاد خواهد بود. بنابراین حضور افکار و مانترا خیلی خوب است ، و در هر حال رخ میدهد. اما لازم است که به سادگی و بدون اهمیت نسبت به آنچه که پیش میرود (روند افکار و احساسات – مترجم) پیگیر مانترا شد. به مانترا فشار وارد نکنید ، فقط هر زمان حس کردید ، آن را از دست داده اید ، بدان بازگشت کنید. در زمان خود ، این روند ساده نوعی عادت خواهد گردید و بمحض نشستن در حالت مراقبه مستقیم به سکوت درونی ، شیرجه خواهیم زد ، خواه افکار حاضر باشند یا نباشند. این همان فرآیند پرورش سکوت درون است که در زندگی آزادی بزرگی برای ما به ارمغان خواهد آورد.

## نه مانترا و نه فکر

گاهی اوقات ممکن است حین مراقبه احساس کنیم که در فضایی خاموش بسر میبریم. نه افکاری با ماست نه مانترا ولی آگاهی کماکان حضور دارد. (آگاهی بدون حضور فکر و مانترا- مترجم). این حالتی نیست که وقتی رخ می دهد بتوان در آن اندیشید چراکه با ورود به این شکل از آگاهی، اصولاً از حوزه افکار جدا و فکر کردن به نوعی متوقف می شود. بزودی ما، بودن در چنین فضایی را تأیید و تصدیق خواهیم کرد و اینکه دیگر در فضاهاى قبلى مراقبه نخواهیم بود. این تجربه فراتر رفتن از مانترا و افکار میتواند منجر به احساساتی از قبیل مطبوعیت، سبکی و سرمستی شود. این همان سکوت درون یا آگاهی خالص سرور انگیز است. با رخ نمودن این حالت ممکن است، برای چند نوبت ابتدایی، جهت توقف مراقبه و جشن گرفتن این حالت وسوسه شویم. این خوب است. اما نوعی انحراف از روند جریان مراقبه به حساب می آید. پس باید چکار کرد؟

وقتی حس کردیم که دچار خوشحالی زیادی شده ایم و یا در صدد تجزیه و تحلیل این حالت هستیم فقط به سادگی به مانترا باز می گردیم. اگر به این صورت پیش برویم ممکن است مانترا به سادگی در شکلی مبهم و یا شفاف طی طریق نماید. قبلاً نیز گفتیم که هیچگونه الزام و نیازی به ادای واضح مانترا در روند مراقبه نیست. هرچه که در مراقبه عمیق تر شویم، مانترا مبهم و کمرنگ تر خواهد شد و در طی همین روند ممکن است احساس انبساط درونی کنیم، یا تجربه نداشتن مانترا و نداشتن تمامی جریانات افکاری که در ابتدای امر از آن صحبت شد.

از طرفی دیگر حتی ممکن است مجدداً خویش را در میان افکاری بسیار، پس کشیده بیابیم. تمام اینها روندی طبیعی در مراقبه است و آنچه که ادامه خواهد یافت پاکسازی های بیشتر و بیشتر است. نکته اینجاست که هیچگاه در مراقبه نباید توقع تنظیم و تعدیل در روند تجارب را داشته باشیم. مراقبه عمیق نوعی مدیریت تجارب نیست بلکه فقط پیروی از روند ساده تمرین است، بدون اهمیت نسبت به نوع تجربه ای که ممکن است ایجاد شود.

در هر حال با رخ نمودن حالتِ نه مانترا و نه افکار، امکان دارد دچار تألم حسرت آلودی نسبت به بازگشت به آن حالت ساکت و بدون فکر گردیم. اینگونه اشتیاق جهت حالت عمیقِ بدون فکر و مانترا که صرفاً نوعی از تجربه در مراقبه محسوب میشود، نیز طبیعی است.

مسلمانان همه دوست داریم که اکثر مراقبه‌هایمان بواسطه حضور عمیق، بی‌تزلزل و سرور انگیز درونی غسل داده شود. چنانکه مسلمانان در طول راه طعم‌های بسیاری از آن را خواهیم چشید. امری که بتدریج و در طول ماه‌ها و سال‌های بسیار تمرین روزانه افزایش یافته و در نهایت تبدیل به تجربه‌ای 24 ساعته میشود.

سرانجام کل زندگی توسط سکوت درونی، با همه فواید جاری شده‌اش بر ما، لبالب خواهد شد. سکوتی که طعم آن را ابتدا حین مراقبه خواهیم چشید و این دلیل انجام مراقبه است یعنی: بهبود کیفیت زندگی روزمره در روندی تدریجی و با گذشت زمان.

در صورتیکه ما به اوج تجاربی که به ناچار در حین مراقبه خواهیم داشت بچسبیم و آنها را هدف نشست‌ها قرار دهیم، در واقع به سمت مطالبی سوق می‌یابیم که برای پیشرفت در فرآیند اصلی مراقبه به هیچ عنوان مثمر ثمر نخواهند بود. اینکه انتظار داشته باشیم در هر مراقبه‌ای به تجاربی عمیق دست یابیم، چندان عاقلانه نیست. مراحل بسیاری از خانه‌تکانی‌های درونی لازم به انجام است. پس از این اشتباه دوری کنیم.

مراقبه در واقع نوعی خانه‌تکانی دراز مدت در درون سیستم عصبی است. در این خانه‌تکانی، گرد و خاک‌ها در شکل‌انواعی از افکار، احساسات و حس‌های بدنی مختلف به پرواز در می‌آیند و در بینابین همین برخاستن غبارهاست که لمح‌هایی از طبیعت درون خویش را نظاره خواهیم کرد. اگر که ما، با هدف ویژه‌ای به مراقبه‌ها بپردازیم، مطمئناً با ناامیدی و دلسردی در طریق مراقبه روبرو خواهیم شد. راه درست آنست که فقط مراقبه را در روندی ساده و بدون اهمیت به نوع تجارب و آنچه اتفاق می‌افتد ادامه دهیم. با انجام چنین روند استواری است که علیرغم نوع تجارب حاصله حین مراقبه، بهترین نتایج را در



فعالیت های روزمره دریافت خواهیم داشت. نوع احساسی که پس از مراقبه داریم ، بهترین میزان سنجش موفقیت تمارین است ، نه فراز و فرود در تجاربی که حین مراقبه رخ میدهد. تجارب همگی بدلیل خانه تکانی ایجاد شده و این مراقبه عمیق است که به پیش میرود ، پایانی در خودش ندارد و تمهید و تدارکی است برای زندگی در آزادی.

## کند شدن تنفس

وقتی در حین مراقبه ، ذهن آرام میشود ، بطور طبیعی بدن نیز از آن تبعیت میکند. فرآیندهای حین مراقبه مستقیماً بواسطه کارکردهای بیولوژیک بسیار مختلفی انجام میشوند. یکی از این کارکردها تنفس است ، امری که با سرعت متابولیسم در ما، گره خورده است. هرچقدر که ذهن آرام میشود ، تنفس کند تر شده ، مصرف انرژی در بدن نیز کاهش می یابد و به تبع آن متابولیسم سلولی نیز دچار تغییر میشود.

در برخی موارد تنفس میتواند عملاً در حین مراقبه متوقف شود. این چیز مهمی نیست و جای نگرانی ندارد. دلیل عمده آنست که بدن در حین مراقبه به سمت سطوح بسیار عمیقی از آرامش ، سوق یافته که خود همین فرآیند، منجر به پاکسازی گسترده ای در سلسله اعصاب میگردد. همانطوریکه تنفس آرام یافته در حین مراقبه ، زمینه ساز پاکسازی سلسله اعصاب است ، همچنین تجلی طبیعی ، از حضور سکوت درونی در ما نیز می باشد.

این امر واضحی است که هرچه ذهن به سمت سکون برود ، تنفس نیز آرام تر می شود. این دلیل مستقیم ارتباط سری بین جسم و ذهن است و هیچ نیازی نیز ، به آزمایش تخصصی ، جهت درک این مهم وجود ندارد. هر یک از ما اگر به مراقبه بنشیند ، بزودی و به اندازه کافی بدین نکات پی خواهد برد.

در مراقبه نباید عمدا تلاشی در جهت آرام سازی تنفس انجام داده و یا عمدا مانترا را متناسب با تنفس تکرار نمود. اگر این رویداد سهوا انجام گیرد مشکلی

نیست. تنفس در مراقبه باید کاملاً طبیعی انجام شود، در اینصورت است که بهترین نتایج حاصل خواهند شد. مراقبه چیزی جز روند ساده پیگیری آسان مانترا نیست، بدون اهمیت نسبت به هر آنچه که ممکن است سر راه آگاهی قرار بگیرد. از جمله: تنفس، افکار، احساسات، حس های مختلف جسمی و ... ممکن است در سایر سیستم های تمرینی، از تنفس بعنوان سوژه توجه استفاده گردد اما در مراقبه، ما این کار را نمیکنیم.

فقط در صورت پیگیری روند مراقبه است که فرآیندهای پاکسازی بطور خودکار در سلسله اعصاب هدایت خواهند شد. گاهی اوقات ذهن در حین مراقبه بسیار ساکت میشود و تنفس نیز به تبع آن فرو می نشیند. سایر اوقات نیز ممکن است که ما با افکار و احساسات درونی لابلاب باشیم و تنفس نیز طبیعی باشد. حتی ممکن است برای دوره های کوتاهی که بدن پالایش قوی را طی میکند، تنفس سرعت نیز بگیرد. اما عمده ترین تجربه همان افت و کاهش سرعت تنفس در مراقبه است و این طبیعی است و بخشی مهم از اثرات مفید فایده مراقبه بشمار خواهد رفت.

## ناراحتی، درد یا بیقراری

قبلاً نیز در شرح حوزه تجارب ممکنه که در مراقبه های اولین بالا می آیند از تند خویی نام بردیم. هرکسی نسبت به روند مراقبه عکس العمل تا حدی متفاوت نشان میدهد. این تماماً بستگی به تجمع و رویشگاه انسدادهایی دارد که در سیستم عصبی ما لانه کرده اند. همچنین هر فردی در طول زمان تجارب مختلفی را از سر میگذراند. امروز ممکن است در طول مراقبه در سکوتی ژرف باشیم، فردا با مقدار زیادی از افکار به سطح آمده و پس فردا، بی قراری و تند خویی و همینطور ادامه ... اما آن خصلت مهمی که بطور ثابت با ادامه تمارین پیگیر تولید شده و به پا خواهد خواست همانا سکوت درونی است که در قلب فعالیت های روزمره مان خواهیم داشت، صرف نظر از تمامی فراز و نشیب های

پالایش درونی که در حین جلسات مراقبه تجربه خواهیم نمود. فهم این مطلب بسیار مهم ما را قادر میسازد تا تمارین روزمره را از میان همه قله ها ، دره ها و دشت هایی که در طول جاده آزادی شخصی روبرو خواهیم شد ، ادامه دهیم. اندک جاده هایی یافت میشوند که فقط مستقیم باشند و از جاده مراقبه نیز چنین انتظاری داشتن نادرست است.

در طول راه اغلب با تجربه نوع ملایمی از کج خلقی که در فصل پیش نیز عنوان شد پیوند میخوریم. در این موارد و با این حالات نیز همچون همه افکار و حس هایی که ممکن است بالا بیاید رفتار و به آسانی پیگیرمانترا میشویم.

عده کمی ممکن است هر از گاهی ناراحتی حادتری را در شکل تند خویی شدید و یا حتی درد در قسمتی از بدن تجربه کنند. اگر هر یک از این موارد به سطح آمد ، طوریکه حس کردیم قادر نیستیم به آسانی به مانترا باز گردیم ، می باید اجازه دهیم که این روند به کار خود ادامه داده و توجه ، بر احساس ناراحتی درونی مستقر شود. بطور طبیعی نیز توجه ما بسوی ناحیه ناراحتی کشیده می شود. در این موارد باید با ناراحتی کنار بیاییم ، بدون قضاوت یا تمرکز خاص روی حس ناراحتی که داریم. پس اجازه میدهیم که توجه در ما بطور طبیعی ادامه یابد.

اگر ناراحتی ناشی از پاکسازی درونی باشد ، اغلب پس از دقایقی برطرف میشود. پس از برطرف شدن ناراحتی ، قادر خواهیم شد مانترا را دریابیم و به ادامه مراقبه و روند آن بپردازیم و البته زمانی را که ما در این میان به آگاهی اجازه میدهیم همراه با ناراحتی باشد ، جزیی از کل زمان مراقبه محسوب خواهد شد. لذا اگر کل زمان مراقبه ما 20 دقیقه باشد و در 10 دقیقه از آن آگاهی ، درگیر روی ناحیه خاص ناراحت باشد ، خوب است و پاکسازی کماکان ادامه خواهد یافت.

حال در صورت آسیب دیدگی فیزیکی و یا حالتی که باعث شود نتوانیم بر راحتی بنشینیم ، مهمترین نکته در یافتن راحت ترین حالت نشست است. اگر راست نشستن روی یک صندلی حالت مناسبی نیست میتوانید روی زمین و بر پایه ای از یک کوسن یا متکا بنشینید. حتی اگر آن نیز حالتی مناسب برای شما نبود

میتوانید دراز بکشید. هرچند در صورتیکه توانایی انجام نشسته مراقبه را داشته باشیم، حالت دراز کش زیاد توصیه نمیشود. اما مراقبه خوابیده خیلی بهتر از مراقبه نشسته ایست که ایجاد ناراحتی کند و یا خیلی بهتر از اصلا مراقبه نکردن است.

مراقبه در حالت دراز کش امکان به خواب رفتن را افزایش میدهد و به هر حال اگر بخواهیم ذهن بطور منطقی در روند مراقبه آگاه باشد و اجازه دنبال نمودن روند مراقبه را بدهد، نشستی راحت تنها حالتی است که ترجیح داده میشود.

اگر ناراحتی جسمی بخاطر تلاش برای نشستن در وضعیت هایی که به آنها عادت نداریم ایجاد شود، تا آنجا که ممکن است باید طوری نشست که این ناراحتی و دردها کمتر شوند. شکل اساطیری مراقبه که بیشتر شبیه یک چوب خشک قرار یافته بر تخته سنگی بدون تکیه گاه است فقط شکل اساطیری است و برای مراقبه گران هر روزه ای مثل من و شما کاربردی ندارد.

پس بیاید راحت باشیم. ما قصد نداریم که نشست هایمان شبیه مجسمه ابوالهول شود. اگر دچار خارش شدید میتوانیم براحتی آن ناحیه را بخارانیم، اگر بدن در حین مراقبه دوست داشت کش بیاید میتوانیم این کار را انجام و بعد از آن به سادگی دوباره پیگیرمانترا شویم.

## تجربه احساسات و عواطف قوی

همانطور که فرآیند پاکسازی می تواند خود را در شکل افکار و حس های بدنی آشکار کند، میتواند در احساسات نیز جلوه گر شود. بدینگونه که در حین مراقبه، وقتی که جریان افکار بالا می آید و ما به سمتمانترا باز میگردیم، در ارتباط با برخی از آنها دچار هیجان و احساساتی قوی شویم و نوعی انرژی قوی از فضای تهی بالا بیاید، و البته شاید این امر بدون ارتباط با فکری خاص نیز ایجاد شود. دقیقا همانند این که ما در پی یافتن چیزی غیر معنوی در سالهای قبل از ورود به مراقبه دچار چنین احساسات و هیجاناتی می شدیم.

حتی ممکن است نسبت به برخی مسائل در مراقبه بسیار عصبانی شویم ، عصبانیتی که پس از خروج از مراقبه شاید کلا فراموش شود . اینگونه تجارب و احساسات قوی (ترس ، خشم ، شهوت و...-مترجم) که در مراقبه بالا می آیند تماما جزیی از روند پاکسازی محسوب میشوند.با پیدایش اینگونه برون ریزی های عاطفی و ظهور آنها در مراقبه و دور ماندن ما از مانترا ، تنها کار ، بازگشت آسان و مجدد به مانتراست.

اگر احساسات بقدری قوی بودند که امکان مرور آسان مانترا وجود نداشت می بایست روند مشروح در سطور فوق را دنبال کنیم . یعنی جائیکه فقط اجازه میدهیم توجه کاملا در حس عاطفی بر خاسته شده مستقر شود.معمولا این رفتار کمک زیادی به برطرف شدن اینگونه احساسات خواهد نمود و پس از آن خواهیم توانست برای بقیه زمان مراقبه به مرور مانترا بپردازیم.پس از طی تدریجی این فرآیندها احساس خواهیم کرد که در فعالیت هایمان شفاف تر هستیم چراکه ارزش هایی از عمق وجود ما رها شده است.

بطور شگفت انگیزی اغلب بین عواطف قوی تجربه شده در مراقبه و نقطه یا قسمتی خاص از بدن ارتباط و مطابقت وجود دارد.در این موارد آگاهی معمولا به سمت ناحیه جسمانی مرتبط در بدن کشیده میشود.پس رابطه ای بسیار نزدیک بین عواطف قدرتمند و دینامیسم درونی در بدن فیزیکی و سیستم عصبی برقرار است . این البته خیلی هم شگفت آور نیست و بیشتر سندی دال بر ارتباط تنگاتنگ بین ذهن و بدن انسان است.

برخی که در حوزه روانشناسی کار کرده اند ممکن است جهت تجزیه و تحلیل محتویات همه این احساسات و افکاری که در اثر شیرجه زدن مکرر ما به اعماق ذهن ، به سطح می آیند وسوسه شوند که البته این کار اصلا توصیه نمیشود ،چراکه نتیجه همه این موارد در پایان فرآیند مراقبه بطور بسیار مؤثری به ثمر خواهد نشست.فقط کافیتست وقتی حس کردیم که مانترا از دست داده ایم به سادگی پیگیر مانترا شده و خود را درگیر اینگونه آنالیزهای فکری نکنیم ، زیرا با در نظر گرفتن منافع حاصله ،از طریق پالایش درونی ، که بواسطه فرآیند آسان مراقبه ایجاد میشود همه این تجزیه و تحلیل ها واگذار به فرآیند مراقبه و گذشت زمان خواهد گردید.

در اینصورت است که در فرآیندهای گشودگی که در حین مراقبه رخ میدهند بدون توقف، محتویات قلبی و احساسی خویش را به نقد خواهیم کشید. (افزایش بصیرت آگاهانه- مترجم) بطوریکه پس از انجام هر مراقبه چشم اندازی بسیار شفاف تر نسبت به مسائل پیدا کرده و در سراسر زندگی روزمره به حفظ و گسترش سکوت درونی مسرت انگیز نزدیک تر خواهیم شد. این همان کیفیتی است که ما را قادر می سازد پدیده ها را همانطور که واقعا هستند ببینیم. بنابراین این بهترین راه برای افزایش ژرف مهارت های تحلیلی (نسبت به مسائل روانی و احساسی) همانا کلا فراموش کردن چیزی به نام تحلیل در مراقبه است.

## سردرد

غالباً سردرد هایی که در حین مراقبه رخ داده و در فعالیت ها نیز ادامه پیدا میکنند خود به خود بهبود می یابند. مراقبه یکی از بهترین ابزارهای درمانی کوتاه و بلند مدت ریشه های استرس در درون است و بسیاری از سردرد ها در ارتباط با همین مقوله رخ میدهند. البته اگر سردردی مربوط به وضعیت پزشکی خاصی باشد مسلماً باید به پزشک مراجعه کرد. اما در بیشتر موارد، سردرد های با ریشه عصبی، از طریق مراقبه درمان شده همچنین همراه این درمان، طیف وسیعی از سایر استرس ها و فشارها و انسدادهای درونی که در سرتاسر زندگی انباشته شده اند شفا می یابند. این همان پاکسازی درونی است که تأثیر بسیار مثبت و عمیقی روی سرتاسر سلامتی ما خواهد گذاشت.

پس سردرد در مراقبه امری ممکن است و همیشه بخاطر فشارهایی است که برای تلاش مان در ارتباط با خروج از افکار و احساسات و چسبیدن به نوع خاصی از تجربه ایجاد میشود. تمامی اینها باعث ایجاد کنترل در فرآیند مراقبه می شوند، که این خود بر ذهن و سیستم عصبی نیرو وارد می کند. برآیند این کشش و فشار سردرد است. البته سردرد ممکن است حتی در طی انجام روال طبیعی یک مراقبه نیز رخ دهد و دلیل آن اصابت با تکه ای سنگین از پالایش خواهد بود. در این موارد صرفاً باید از روند مراقبه پیروی کنیم. اگرچه سردرد

های ناشی از پالایش در مراقبه نادر هستند اما اکثر آنها بدین دلیل رخ میدهند که در حین مراقبه به چیزی فشار وارد میکنیم و کلید رفع آن همانا تداوم تمارین در سادگی و بدون تقلا و فشار است.

## به خواب رفتن یا خاموشی در مراقبه

در برخی موارد ممکن است که در حین مراقبه برای لحظاتی خود را گم کرده و پس از آگاهی یافتن مجدد، احساس رخوت و خواب آلودگی داشته باشیم. حتی ممکن است که سر، روی سینه بیافتد. اما چرا به خواب میرویم؟

به خواب رفتن ها در مراقبه نیز ارتباطی مستقیم با پاکسازی ها دارند. گاهی اوقات در حالتی سراسر آگاه خواهیم افتاد، بدون افکار و مانترا که خواب مراقبه گون نامیده میشود و گاهی نیز میتوانیم کاملاً در ورطه نا آگاهی بیافتیم تا حدیکه تجربه خود را بعنوان یک خاموشی کامل شرح دهیم. اینگونه تجارب یعنی حالات خواب گونه چه آگاهانه و چه نا آگاهانه میتوانند در یک جلسه یا جلسات متعدد رخ دهند و اینها تماماً نشانه هایی از تداوم پاکسازی هاستند. پس از رسیدن بدین تجارب برای ورود به مراحل دیگری از پالایش آماده میشویم.

همیشه به یاد داشته باشید که مراقبه یک خانه تکانی عمیق درونی در سلسله اعصاب است. در برخی برهه ها اینگونه خواب های مراقبه ای میتوانند عمیق تر از عمیق ترین خواب شبانه ما باشند. با اینحال مراقبه هیچگاه جایگزینی برای خواب نیست.

عالیترین کار مفید و همه جانبه ای که میتوانیم انجام دهیم در واقع ایجاد نوعی هماهنگی بین جلسات مراقبه روزانه، فعالیت های روزانه و خواب طبیعی شبانه است. اگر در رعایت هر کدام از این اجزاء افراط و تفریط کنیم مسلماً با برخی تجارب ناخوشایند و بی تعادلی ها در زندگی روزانه روبرو خواهیم شد.

با مواجهه با اینگونه تجارب شبه خواب نیز چیزی تغییر نمیکند و در صورت تجربه این حالات در مراقبه و حس از دست دادن مانترا می بایست بسادگی بدان باز گردیم. در اینصورت ممکن است یا بیشتر جذب حالات خواب گونه شده و یا کلا از آن خارج گردیم. و البته تمام زمانیکه در حال سپری نمودن این تجارب هستیم جزیی از زمان مراقبه منظم بشمار خواهد رفت. و طبق معمول پس از پایان مراقبه و دقایقی درنگ و استراحت به آرامی از حالت مراقبه خارج شده و برمیخیزیم.

اگر در پایان مراقبه احساس سستی و رخوت داشتید سعی کنید بیشتر استراحت کنید تا جهت فعالیت ها آماده شوید. بدین طریق که حتی میتوانیم بمدت 5 الی 10 دقیقه دراز بکشیم و یا حتی اگر وقت اجازه داد چرتی کوتاه هم بد نیست.

اگر در اواسط مراقبه دچار سستی و رخوت شدید بنحویکه مرور مانترا مشکل گردید ، باز هم میتوان برای لحظاتی دراز کشید. در این موارد حتی خود استراحت و زمان آن جزء مراقبه ما محسوب می شوند. این سبک از مراقبه حداقل برای بخشی از راه بسیار خوب و حمایت کننده خواهد بود.

پس اینگونه سستی و خواب آلودگی ها ممکن است برای یکسری از جلسات مراقبه رخ دهند که در نهایت رفع خواهند شد. حتی پس از رسیدن به مراقبه های خواب گونه اگر طبق روند مراقبه منظم به تمرین ادامه دهیم در فعالیت های روزمره از شفافیت بالایی برخوردار خواهیم بود.

پس نباید بترسید . دل قوی دارید! چراکه تمامی این حالات جزیی از چرخه های پالایشی هستند که در درون ما به پیشروی مشغولند و در دراز مدت ، نیل به حالت سکون درون و سرور مستدامی که مادام در ما آمیخته خواهد شد را مژده میدهند.

**مراقبه در شرایط پرسر و صدا**



مطمئنا هیچکس تمایل ندارد ، در جایی مراقبه کند که از بیرون پنجره صدای انواع چکش کاری و ابزار آلات مختلف به گوش برسد. اما در هر حال ممکن است پیش بیاید که در فضاهای پر همهمه ای چون هواپیما ، اتوبوس ، قطار ، ماشین و یا حتی اتاق های انتظارِ پرازدحام به مراقبه بپردازیم. حال چگونه در این شرایط مراقبه کنیم؟

مطمئنا اینگونه شرایط انتخاب اول و همیشگی ما نیستند ، بلکه مکان های ساکت و بدون داشتن موارد تفرقه حواس برای انجام مراقبه بسیار ایده آل تر خواهند بود. اگر این فضا مهیا نباشد ، باز می توان در هر کجا و هر شرایط با همان خواص و تأثیر برابر ، مراقبه کرد ، چراکه فرآیند مراقبه در واقع نوعی ملاحظه و آگاهی از همه موارد و پارامترهای تحریک ذهن است و ورودی های تحریک حواس نیز هر کجا مشابه همان کارکرد را داشته و تفاوتی نمیکنند. لذا میتوان بدون اهمیت دادن به آنچه که آگاهی و توجه را به خود جلب میکند مثل افکار ، احساسات ، حس های بدنی ، سرو صدا ، برق نورهای بیرونی و حتی درونی و هر آنچه دیگری که با آگاهی برخورد می کند به کار خود ادامه دهیم.

پس اگر به مراقبه نشستیم و کسی ، بیرون از پنجره شروع به سر و صدا کرد بی شک توجه بدان سو جلب می شود و مسلما در این موارد هنگامیکه حس کردیم مانترا از دست رفته است باید به آسانی به مانترا باز گردیم. پس مراقبه میتواند چه بدون سر و صدا و چه با سرو صدا به خوبی ادامه یابد و دلیل این امر همانا تداوم تجربه در ماست. این یک واقعیت است که برخی از عمیق ترین مراقبه هایی که خواهیم داشت در شرایطی انجام خواهند گرفت که تصور آغاز نمودن آنها نیز مشکل است چه برسد به اینکه در آن شرایط بطور عمیقی به سکوت درون نفوذ کنیم. پس در واقع روند مراقبه و پیشرفت در آن ، چه در یک جلسه عمیق شده و یا نشویم ، زیاد مرتبط با شرایط محیطی نیست و کارکرد چرخه های پالایش عصبی در هر صورت به رشد خود ادامه خواهند داد. بدینگونه ، مرتبه بعدی که شما در مکانی پر سرو صدا مشغول مراقبه شدید این مطلب را به یاد داشته باشید و به راحتی به تمرین ادامه دهید.

حال باید به برخی مطالب دیگر در ارتباط با مراقبه و آگاهی در فضاهای پر هممه و تحریک آمیز اشاره کنیم. در طی مدت ها تمرین مراقبه روزانه ، سکوت درونی را که بیشتر و بیشتر ساکن بخش اصلی آگاهی میشود درک و دریافت خواهیم کرد. ما بطور طبیعی بسیار ساکت تر و از درون بصورت تمام وقت مسرور خواهیم بود. همچنانکه این مراحل اتفاق می افتد ، سکوت درونی در مراقبه و در سفر به درون با افسونی در دسترس و فوری مواجه خواهد شد. بزودی فقط با بستن چشم ها به فراسوی گیر و دار تحریکات خارجی سفر میکنیم و برآستی که تحریک خارجی حتی نخواهد توانست ما را با چشمان باز هم برآید. با رسیدن بدین مراحل ، مراقبه به فراسوی روندی ذهنی و مکانیکی سوق یافته و بیشتر شبیه گوش دادن به موسیقی دلخواه می شود و بتدریج با گذر زمان با اعماق سطوح سکوت درونی خویش آمیخته خواهیم شد. با رخ نمودن تمامی این مراحل دیگر سر و صدا ، و ورودی های حسی خارجی تأثیر کمتری بر ما خواهند گذاشت چراکه بطور طبیعی جذب سکون مسرت بخش درون شده ایم. صداهای بیرون را خواهیم شنید اما به سمت سرور درونی خویش باز پس کشیده میشویم. همین روند مشابه در فعالیت های روزمره و در لحظات غیر از مراقبه نیز اتفاق خواهند افتاد. با رسیدن به این سطوح ، تمامی فعالیت های ما از ثبات ، استحکام و عشق ذاتی که در سکون درون مهیاست عجین خواهند شد. در آنصورت زندگی از شادی ، لبالب و پر میشود و ما در آن بسیار پر بازده و قدرتمند بعمل پرداخته و مراقبه ها رفته رفته شاد و شادتر خواهند شد، چه دور و اطراف مملو از سر و صدا باشد و یا نباشد. در پایان نیز همه سر و صداهای دنیا در سکوت درون بی تزلزل مان بدون هیچگونه حواس پرتی ، ذوب خواهد شد.

### گسیختگی در جلسه مراقبه

حال اگر فرضاً در حال یک مراقبه ساکت و آرام هستیم و یکی از نزدیکان شروع به مکالمه و پرسش کرد چه باید بکنیم؟

می توانیم به سادگی بگوییم : دارم مراقبه میکنم اگر ممکن است 20 دقیقه دیگر با شما خواهم بود!

او متوجه شده و شما را ترک خواهد کرد و ما هم میتوانیم به سادگی به روند مراقبه ادامه دهیم. اگر احيانا گفت که همین الان نیاز فوری به پاسخ شما دارد البته میتوانیم پاسخ بدهیم. در اینگونه موارد هیچ اشکالی نیست که روند مراقبه کمی ناهموار شود ، لذا میتوان پس از پاسخ دادن برای لحظاتی وانهاده کرده و سپس به ادامه مراقبه پردازیم. فقط نباید که مراقبه را از ابتدا شروع کنیم بلکه زمان خود را ادامه میدهیم. در حقیقت حتی با این رویداد ، یعنی زمان وقفه در مراقبه نیز باید همچون همه رویدادهای پیشین یعنی افکار و ... که شما خوب آنها را شناخته اید رفتار کرد. یعنی بلافاصله به مانترا بازگردیم. در این مواقع حتی همان لحظات توقف نیز جزیی از مراقبه محسوب خواهد شد. حال اگر فرضا فردی در نزدیکی ما در آستانه درب اتاق ظاهر شد و فریاد زد آتش چه باید کرد؟!

خیلی ساده باید برخیزیم و هر آنچه را که جهت مهار آتش لازم است انجام دهیم. اول تقدم در این موارد حفظ زندگی و شاخه های آنست . پس برمیخیزیم و مراقبت های لازم را جهت مشکل ناگهانی بعمل می آوریم. در این موارد پس از گذشت این رویداد ممکن است در خود دچار خشونت و بد خلقی شویم. دلیل هم نیمه کاره رها کردن عملیات پالایشی است که با پریدنمان از مراقبه آن را نیمه کاره رها کرده ایم. بهترین کار اینست که پس از انجام کار اورژانسی برای لحظاتی دراز بکشیم. نمی بایست که دوباره مراقبه را از سر بگیریم و یا حتی ادامه دهیم. فقط اگر فرصت داشتیم باید که دراز کشیده استراحت کنیم و مراقبه را موکول به برنامه بعدی نشست کنیم.

هرچقدر که در مراقبه با تجربه تر شویم و از سکوت درون بیشتری که در سلسله اعصاب استقرار می یابد بهره مند گردیم کمتر اینگونه حوادث برای ما آزار دهنده می شوند و همانند سرو صدا و سایر تحریکات خارجی ، توقف های مراقبه نیز برای ما بیشتر بخشی از جریان مطالب و مسائلی همچون افکار و ... خواهند شد نه حکم تجاوز به حریم و بدین ترتیب است که همه زندگی اینگونه می گردد.

## اهمیت استراحت پیش از برخاستن

در چندین مبحث قبل در مورد اهمیت استراحت کافی پیش از برخاستن از مراقبه صحبت شد و خوب است که مجدداً در این مورد تأکید داشته باشیم. به لحاظ ذهنی ممکن است که بین افکار و احساساتی که حین مراقبه و خارج از مراقبه داریم تفاوتی بنظر نرسد. در حالیکه بین آنها تفاوتی عظیم وجود دارد. یکی از سریعترین راهها برای کشف این مطلب اینست که شما بطور ناگهانی و بدون داشتن استراحت پایانی از مراقبه، مستقیم به سمت فعالیت هایتان بیرون بپرید. در اینصورت است که کاملاً با کج خلقی، بدخویی و ناراحتی مطلق روبرو خواهیم شد. همه ما باید یکبار یا بیشتر هم که شده این امر را تجربه کنیم چراکه درس خوبی در باب اهمیت استراحت مناسب قبل از برخاستن از مراقبه است. وقتیکه در حال مراقبه هستیم پالایشی عمیق در سیستم عصبی در حال وقوع است. میلیون ها انسداد و جرم های روانی توسط کانالی که به داخل اعماق سکوت درونی میزنیم آزاد و خارج میشوند. هدف از استراحت در پایان مراقبه فرصت دادن به همین آزاد شدگی انسداد هاست تا در روند تکمیلی خود به نتیجه برسند. این استراحت میتواند به سادگی با چند دقیقه ادامه نشست بدون مانترا قبل از برخاستن انجام بگیرد. کمی خودمان را کش میدهیم و سپس به آرامی چشم ها را باز میکنیم یا اگر احساس کردیم که مقدار زیادی انسداد در حین مراقبه آزاد شده است، ممکن است که بخوایم برای 5 تا 10 دقیقه حتی دراز بکشیم و سپس به آرامی برمیخیزیم. مرحله استراحت پایانی مراقبه، خودش به تنهایی اهمیتی یک مراقبه کامل 20 دقیقه ای را دارد چراکه بدون آن زندگی میتواند تا حدی ناراحت کننده گردد و موجب از دست رفتن انگیزه ما به مراقبه شود. پس همیشه اجازه دهید تا این استراحت پایانی به اندازه کافی انجام بگیرد. در اینصورت است که همه فعالیت های زندگی روزمره با صلح و سرور عجین شده و در نتیجه، جلسات نشست های مراقبه و روند پالایش با حداقل شکست و وقفه ادامه خواهد یافت.

## مدت زمان جلسه مراقبه

برای اکثر ما مراقبه 20 دقیقه ای دوبار در روز قاعده خوبی برای تداوم پیشرفتی با ثبات و در طول زمان است. شاید بعد ها احساس کردیم که اشتیاق بیشتری به تداوم زمان مراقبه داریم و البته عده کمی هم هستند که 20 دقیقه شاید برایشان زیاد هم باشد. لذا این سوال پیش می آید که زمان یک مراقبه چگونه تعیین شده و چه میزان میبایست طول بکشد. فهم این نکته بسیار مهم است که در مراقبه برای برخی افراد مدت زمان اندک میتواند کار بسیار بزرگی انجام دهد و برای برخی دیگر مدت زمان بسیار کار کمتر....

سکوت درونی از قدرتمندترین نیروهای درون ماست و این قدرتی است که در کل کیهان آرمیده و همین نیروست که در طول زمان و با در نظر گرفتن میزان متعادلی از نشست پایه دوبار در روز ما را دگرگون، مستحیل و متحول میسازد. تصور کنید که در حال رانندگی هستید، هرچه به پدال گاز فشار بیاورید سریعتر حرکت خواهید کرد. هرچه عجله بیشتری داشته باشیم طبیعتاً فشار بیشتری به پدال وارد میکنیم. اگر در طول مسیر به یک پیچ صخره ای رسیدیم چه میکنیم؟ آیا در همه طول مسیر رانندگی به پدال گاز فشار وارد میکنیم؟ مسلماً نه. چرا که در اینصورت آنطرف پرتگاه خواهیم بود. مراقبه نیز دقیقاً همین گونه است. سیستم عصبی ظرفیت محدود و خاصی در ارتباط با میزان پالایش روزانه، هفتگی و ماهانه خود دارد. اگر بطور ثابت بخواهیم در مراقبه پدال گاز را فشار دهیم دقیقاً همچون رانندگی پیامد خوبی نخواهد داشت. آنچه را که ما بدنبالش هستیم، همانا یافتن تعادل صحیح است. جهت انجام این تعادل لازم است تنظیمات کوچکی بعمل آوریم. بعنوان مثال اگر ما دوست داشتیم که زمان تمرین را افزایش دهیم این امکان را داریم که فقط 5 دقیقه بدن اضافه کنیم، آنهم حداقل برای چندین ماه و سپس آنگاه دوباره می توانیم افزایش زمان بدهیم. پس از طی این چند ماه متوجه خواهیم شد که در این افزایش زمان به ثبات رسیده ایم یا خیر!

اگر در فعالیت‌ها احساس ناراحتی داشتیم، علیرغم آنکه در پایان مراقبه استراحت مناسب نیز داشته‌ایم، این بدلیل مراقبه طولانی است که انجام داده‌ایم. ممکن است این زمان اضافی برای ما 20 دقیقه، 15 دقیقه و یا حتی کمتر باشد.

عده‌قلیلی هستند که در مراقبه بسیار حساس‌اند و میتوانند با تمرینی با زمان کوتاه به نتایج مشابه و ناراحت‌کننده برسند. در این موارد فرد نمی‌بایست هیچگونه عجله‌ای در افزایش زمان تمرین خود داشته باشد. اگر آزاد شدگی اضافی و ناراحتی در فعالیت‌های روزمره داشتیم می‌بایست سریعاً زمان مراقبه را ضرورتاً، تا آنجاییکه تعادل لازم برقرار شود کاهش دهیم و پس از آنکه زمان متعادل را پیدا کردیم باید برای حداقل هفته‌ها آن را حفظ نماییم.

اگر در طی مواجهه با خشونت و ناراحتی به سطح آمده‌ایم زمان مراقبه را به 20 الی 10 دقیقه کاهش دادیم و حس کردیم پس از مدتی از آن حملات گذر کرده‌ایم در آنصورت میتوان به ملایمت و بصورت دوره‌ای 5 دقیقه به زمان مراقبه خود اضافه و ببینیم که چگونه خواهیم بود؟

اینها نکاتی بسیار مهم و عالی هستند که شما با تنظیم و رعایت آنها میتوانید حداکثر تاثیر مثبت و لذت و راحتی را در تمارین تان خلق کنید. ما این اصل مهم تمرینی را اصل خودگامی نام نهاده‌ایم. این نوعی قدم برداشتن است که فقط خود تمرین‌گر بطور انفرادی قادر به انجام و تنظیم آنست و بخشی مهم و اساسی در هدایت پالایش درونی است که در مراقبه رخ میدهد.

پس باید همیشه نسبت به نوع احساس مان پس از انجام تمارین و در حین فعالیت‌های روزمره آگاه باشیم و عالیترین تنظیمات ضروری را نسبت به طول مدت و زمان تمرین شخصی خود انجام دهیم. برای بیشتر افراد این زمان با کمی بالا و پایین روی 20 دقیقه تنظیم میگردد. اگرچه برای عده کمی کوک صحیح زمان مراقبه می‌بایست کمتر از این باشد، بویژه آنهاییکه در مراقبه از حساسیت بالایی برخوردارند. در این موارد، صراحتاً مراقبه کم، کار زیادی میکند. اینها دستور العمل‌هایی هستند که باعث میشوند ابزارهای معرفی شده بطور مثبت و مؤثری ایفای نقش کنند. لذا تنظیمات ضروری را بعمل آورید تا

پیشرفت شما در این سیاحت با نرمی و همواری همراه شود. روش خودگامی یا قدم به قدم حقیقت زندگی همه آنها بیست که در مسیر تمارین معنوی به پیش می روند و آن یک مهارت اساسی و جوهری برای همه تمرین گران در همه سطوح اعم از مبتدی تا پیشرفته است.

## نگاهی به ساعت در مراقبه

برای هفته ها و ماههای اولیه انجام مراقبه دوبار در روز ، طبیعی است که مقداری با ساعت درگیر باشیم. البته هیچ اشکالی نیست و میتوان پس از اینکه حس کردیم 20 دقیقه سپری شده است تک نگاهی از زیر پلک به ساعت داشته باشیم. اما لزومی ندارد که هر دقیقه و یا هر 5 دقیقه زمان را چک کنیم. با تجربه بیشتر ، ساعت بیولوژیکی درونی تا حدی دقیق این زمان را تعیین خواهد کرد و خواهیم توانست تا بجای ساعت بدان اعتماد کنیم و بتدریج این ساعت نسبت به آن ساعت از اولویت بیشتری برخوردار خواهد شد.

گاهی اوقات این سوال پیش می آید که استفاده از زنگ ساعت در برخی موارد در مراقبه جایز است ؟ باید گفت که ما صراحتاً نمیخواهیم که کسی یا چیزی با جار زدن ما را از فرم آرام مراقبه تکان داده و خارج کند و اینکه وابسته شدن همیشگی به این محرک خارجی زیاد مورد جالبی نیست. البته خوب استفاده از یک زنگ ساعت ملایم بد نیست. اما کلاً نداشتن این آلام در مراقبه ارجح تر است. در هر حال نیازمند ساعتی خواهیم بود که حداقل ساعت بیولوژیکی درونی را با آن چک کرده و تأیید نماییم و البته اگر فرضاً مراقبه 10 دقیقه هم اضافه طول کشید دنیا به پایان نمیرسد. در این موارد غیر از استراحت نشسته ، کمی دراز هم میکشیم تا مطمئن باشیم که آزاد شدگی های پالایش درونی را به فعالیت های روزمره منتقل نمی کنیم. لذا اگر سهواً زمان مراقبه طولانی گردید مشکلی نیست و ایرادی ندارد. در این موارد استراحت را انجام داده و برمیخیزیم اما نمیبایست زمان استاندارد مراقبه را عمداً افزایش داد. این بمعنی بهترین تمرین نیست. تمام توصیه و هدف ما اینست که برای ماهها و سالهای

طولانی دارای زمان مراقبه ثابتی باشید. در طول دوره های طولانی اشکالی نیست اگر کمی اینجا یا آنجا زمان کم و زیاد شود.

اگر در تمرین نظم و قاعده داشته باشیم و بطور عاقلانه ای زمان متعادلی برای آن انتخاب کنیم ، مطمئنا در ادامه مسیر به نتایج دلخواه با حداقل ناراحتی خواهیم رسید.

### یافتن زمان مراقبه برای افراد پر مشغله

اغلب ما زندگی های پر مشغله ای داریم و این خیلی خوب ، مبارک و سعادت‌مندانه است. برای تثبیت سکوت درونی تحصیل شده در مراقبه هیچ راهی بهتر از بیرون رفتن و مشغولیت کامل به فعالیت های مطابق و هماهنگ با تمایلات مان نیست. یافتن زمان برای انجام مراقبه برای اینگونه افراد چالشی جدی است و این موردی است که از همان ابتدای آغاز مراقبه باید مد نظر داشته باشیم و برای آن برنامه ریزی کنیم و در صورتیکه چنین ملاحظه ای نکنیم دیر یا زود اینجا یا آنجا گرفتاری های مختلف ، مراقبه را از ما خواهند گرفت و اندکی بعد کلا عادت به نام مراقبه در زندگی بدست فراموشی سپرده میشود. این مورد برای هر کدام از ما می تواند رخ دهد . پس راه حل چیست ؟

اگر بتوانیم عمیقانه عادت به مراقبه را در خود ریشه دار کنیم خواهیم توانست که هر کجا و در هر شرایطی بدین عادت احترام بگذاریم. در حقیقت حرمت تمرین وقتی است که هر روزه بصورت عادت در خودش توسعه بیابد. البته این بدین معنی نیست که وسط یک جلسه مهم ناگهان چشم ها را ببندیم و مشغول مراقبه شویم. اما این بدین معنی خواهد بود که میتوانیم در هواپیما ، قطار ، در اتاق انتظار یا برای دقایقی اندک قبل از استراحت شام در حالیکه مشغول کار روی پروژه هستیم به مراقبه بپردازیم. حتی اگر برای دقایقی فقط روی نیمکت یک خیابان شلوغ به مرور مانترا بپردازیم ، به آسانی به عادت مراقبه احترام



گذارده ایم. این احترام باعث ادامه روند و حفظ برنامه ما می‌گردد ، بطوریکه برای همیشه قادر به تنظیم زمان جهت تداوم مراقبه روزمره مان خواهیم شد. گاهی اوقات زمان اندکی برای مراقبه خواهیم داشت. گاهی زمان فراوان و در هر حال خواهیم توانست که به حفظ این عادت حتی فقط با بستن چشم هایمان بپردازیم. و این همان کلید اصلی است . مادامیکه در زمان مقرر مراقبه در هر کجا ، انگیزه اجرای آن را داشته باشیم و به هر طریقی که شده آن را اجرا کنیم این بیان کننده اینست که در راه هستیم.

مسئله اگر بدلیل زندگی طولانی مدت و پر مشغله ، جهت انجام مراقبه تعادل لازم را نداریم ، دیر یا زود این مسئله در اجرای مراقبه های مداوم و منظم اشکال ایجاد خواهد نمود. در این موارد بناسازی عادت مراقبه و حفظ و نگهداری از آن شاید بسیار سخت باشد. مسلماً فعالیت بیش از حد روزمره شانس حضور در سایر زمینه های زندگی را از ما می‌گیرد. در این موارد است که باید به عقب بازگشته و تجدید نظری کلی و جامع در موقعیت های زندگی بعمل آوریم. اگر هیچگونه زمانی برای مراقبه پیدا نمی کنیم ، احتمالاً برای سایر جنبه های مهم زندگی نیز وقت نخواهیم داشت. پیوند دادن زندگی با یک هارمونی ، هماهنگی و تعادل از والاترین ارزش ها برخوردار است و اگر در طول زمان به سمت این تعادل حرکت نکرده باشیم شاید وقت آن است تا نیم نگاهی به نحوه زندگی خود بیاندازیم .

آغاز و تداوم روند مراقبه روزانه راه بسیار خوبی برای هدایت قطار زندگی در مسیری مستقیم و متعادل است. کاهش فعالیت های ذهنی بر اساس روندی اساسی و برنامه ریزی شده می تواند شادی بسیاری را در شکل سکوت سرور آمیز درونی نصیب ما سازد. در آنصورت است که حتی در حین فعالیت هایمان همزمان در گهواره سکوت درونی تاب خورده و انتخاب هایمان بطور طبیعی به سمت تعادل و هماهنگی میل خواهد نمود.

**مراقبه پس از صرف غذا و یا در زمان خواب**

با یک زندگی پر مشغله ، احتمالاً زمان مراقبه مصادف با چندین کار دیگر روزمره می شود. گاهی اوقات این زمان محدود به پس از صرف غذا و یا درست قبل از خواب می شود. دلایل خاصی وجود دارد که در هر حال اینگونه اوقات برای انجام مراقبه رویکرد جالبی ندارند. چراکه مراقبه باعث تنزل کارکردهای بدنی و متابولیسم کلی بدن میشود. لذا این روند در واقع عکس مسیر فعالیت های بدنی مثل هضم و گوارش و .. است. پس بهتر است یکساعت قبل و یا بعد از صرف غذا به مراقبه بپردازیم.

باید بدانیم که مراقبه تدارک و تمهیدی بر آغاز فعالیت های ماست برای همین اگر مراقبه درست قبل از خواب انجام گیرد شاید باعث بیخوابی در ما شود. برای همین توصیه میشود که مراقبه حداقل یکساعت قبل از به خواب رفتن انجام بگیرد و مابین مراقبه و خواب فعالیتی کوچک انجام شود. و صد البته شاید باشند عده ای از ما که در این ارتباط تحت تأثیر قرار نگیرند و پس از صرف غذا و یا درست قبل از خواب به مراقبه پرداخته و هیچگونه مورد و یا مشکل خاصی را نیز تجربه نکنند. این رویکردها دیگر بعهده خود شما و تجربه شماست. حتی در بدترین موارد نیز ( پس از صرف غذای کامل و قبل از خواب ) میتوان مراقبه کرد بدون رخ دادن فاجعه آنچنانی مثل سوء هاضمه و بی خوابی و ... اینها دیگر همگی بستگی به امتحان و تجربه شخصی افراد دارد تا درک کنند که در شرایط متفاوت چه نوع واکنشی نشان می دهند. اما در هر حال این نکته مهم است که نباید عادت کنیم که در آن زمان ها مراقبه کنیم.

بطور امیدوار کننده و مؤثری قادر خواهیم بود که برنامه ثابت و روزمره مراقبه خویش را قبل از وعده غذایی صبح و شب انجام دهیم ، به همراه یک فعالیت مناسب و خوب در طول روز و شب و همینطور یک خواب طبیعی و خوب شبانه و برای زمانهایی نیز که در مضیقه زمان هستیم خودمان خواهیم دانست که چه چیزی روی ما کار می کند و چه مطالبی کار نمی کنند. تجربه شخصی هر یک از ما بهترین شاخصی است که از طریق آن تمرین را ادامه خواهیم داد.

## الکل ، تنباکو و مواد روانگردان

همانطور که میدانیم مراقبه فرآیند پالایشی عمیقی را در سلسله اعصاب به جریان می اندازد و ابزار بسیار خوبی برای پاکسازی های عمیق است . اما استفاده از مواد مصرفی شبیه الکل ، تنباکو و مواد یا داروهای تفننی که اخیرا رواج یافته لزوما برای اینگونه پاکسازی ها تداخل و اشکال ایجاد میکنند. چراکه آنها مستقیما روی مغز و درک و دریافت های عصبی اثر میگذارند. لذا استفاد از آنها چه همراه مراقبه و چه برای افرادی که مراقبه نمیکنند بهیچ عنوان مفید فایده نخواهد بود. اگر که ما به اینگونه مواد تکیه و وابستگی نداشته باشیم قادر خواهیم بود که با آغاز روند مراقبه های منظم ، بهره صد چندان از آنچه که بطور طبیعی توسط این روند بر ما جاری خواهد شد ببریم و در ادامه هر گونه تمایلی در ارتباط با بهره بردن از مواد و سایر مطالب بتدریج افت خواهد کرد. دلیل این امر آشنایی تدریجی ما با حس لذت و سکوتی است که از درون برمیخیزد. با برخاستن اینگونه از لذات مسلما مراقبه گر، کمتر به سمت مواد و مکمل های شیمیایی که شاید قبلا نیز استفاده میکردند کشیده خواهد شد. حقیقت اینست که علت استعمال این مواد نیز چیزی جز هدف جایگزینی موقت همان لذات مراقبه نیست. لذاتی که یک مراقبه گر اینک بطور طبیعی در درون و در مراقبه خویش در حال تجربه است.

البته باید توجه داشت که مراقبه همزمان با مصرف مواد ، هیچگونه قدم مثبتی در جهت ترک آنها برای ما نخواهد داشت و این توقعی غیر معقولانه است . لذا وابستگان به اینگونه مواد میتوانند از برنامه خوب و ویژه ای که جهت آنها طراحی شده است بهره ببرند. برای آنها برنامه 12 قدم بسیار مطلوب خواهد بود چراکه بسیاری از آنها با این برنامه به تعادل رسیده اند. ( 12 قدم ، سرفصل های سیستمی نوین و عالی در ارتباط با ترک وابستگی های شخصی است که عمده آنها الکل ، مواد مخدر و دارو ها ست. این برنامه تحت عنوان کودا ، مدتی است که در برخی موسسات ایران نیز دارای برنامه و جلسات منظم و موفق

بوده است. این قدم ها و اصول حتی برای ترک سایر وابستگی های آزار دهنده نیز میتوانند به نحوی موفقیت آمیز بکار گرفته شوند-مترجم).

اگر بتوانیم کلا مصرف مواد را که با ارتقاء آگاهی تداخل دارد ، از بین ببریم و بزدائیم در آنصورت است که مراقبه از شانس بسیار خوبی برای تداوم مسیر برخوردار خواهد شد . پنجره ای را با مقادیر زیادی جرم تجسم کنید. هر کسی دوست دارد که پنجره را تمییز ببیند تا از تابش زیبای خورشید آنسوی پنجره لذت کافی ببرد. از طریق مراقبه است که ما قادر خواهیم شد که این پنجره را در والاترین درجه تمییز کنیم. اما وقتیکه فردی هر روز با بیل مشغول پرتاب گل و لای به پنجره است چگونه میتوان آن را تمییز کرد ؟ مواد، بیشتر از پاک کنندگی مراقبه بر پنجره عصبی ما آلودگی اضافه میکنند. پس میبایست هر طور شده در ابتدا پاشیده شدن گل و لای بر پنجره اعصاب را متوقف کنیم تا سپس از طریق پاکسازی عالی حین مراقبه به حرکت افتاده و قادر شویم خورشید را در شکوه کامل اش مشاهده و ملاقات کنیم.

در مورد داروهایی که توسط پزشک جهت بیماری تجویز میشود امر کمی متفاوت است. اولاً باید به توصیه پزشک احترام بگذاریم و فقط اگر حس کردیم که داروی تجویز شده با قابلیت ما در تمرین مراقبه تداخل دارد ، میتوانیم با مشورت با وی از داروها و موادی استفاده کنیم که هم بر روی ما مؤثر بوده و هم هماهنگ کننده و حامی راه مراقبه باشد. (مطمئناً آشنایی مراقبه گران، با مبانی طب سنتی بخصوص آیورودا ،نقش بسیار مهمی در دور ماندن آنها از داروهای شیمیایی و ایجاد تعادل در مزاج ها و گذری ایمن از ناملایمات جسمی وذهنی خواهد داشت-مترجم)

## رژیم غذایی

به هیچ عنوان ضرورتی ندارد که با آغاز مراقبه سریعاً رژیم غذایی خاصی را نیز ایجاد کنیم. هرچه که در باب غذا خوردن و رژیم غذایی راحت تر بگیریم

فرآیند مراقبه بهتر پیش خواهد رفت. هرچه تجربه در مراقبه قوی تر شود بدن خودش آنچه را که لازم دارد گوشزد خواهد نمود و ما گوش حساس تری نسبت به پیغام های بدن پیدا خواهیم کرد. نتیجه این ارتباط و گفت و شنود بدن و آگاهی منجر به انتخاب های متفاوتی در باب رژیم غذایی خواهد شد. لذا هرچند که در این دروس راهنمایی خاصی در مورد رژیم غذایی مرتبط با روند مراقبه ارائه نشده است، خود آگاهی یک مراقبه گر بطور خود به خود و تدریجی به سمت رژیم غذایی از نوع سبک و مغذی متمایل خواهد شد. مسلماً این چیز بدی نیست و همه میدانند که غذاهای سبک تر و تازه تر سلامت بیشتری به ارمغان می آورند. پس در ارتباط با رژیم غذایی هیچگونه نیازی به یک تصمیم گیری و تعهدی خاص با آغاز انجام روند مراقبه نیست. خود مراقبه بطور کاملاً طبیعی آگاهی ما را در ارتباط با رژیم غذایی و سایر مسائلی که بیشتر در راستای پیشرفت پالایش درونی سیستم عصبی و حفظ یک سلامتی خوب است، افزایش خواهد داد.

انتخاب های خوب و برتر در هر ابعادی از زندگی والاترین بهره را در پیشرفت در راه مراقبه، و حرکت به سمت صلح، خلاقیت و آزادی شخصی بیشتر نصیب ما خواهد نمود.

## تمارین جسمانی، نظام ورزش و حرکات یوگا

قبلاً دانستیم که با نشستن در حالت مراقبه، کارکرد های بدنی همگی افت میکنند. این امر قدرت بزرگی در خودش دارد که باعث شفا و پالایش ما به لحاظ ذهنی، احساسی و جسمانی می شود. این همان ارتباط کارکرد ذهن و بدن است که از طریق تمرین مراقبه روزانه برای منافع بیشمار آن در راهی کارا و موثر به انجام میرسد. هرکسی که به نوعی درگیر تمارین فیزیکی شده است به خوبی میداند که این ارتباط در سایر راهها نیز به اثبات میرسد. در حقیقت افزون بر فوائد فیزیکی و جسمانی، تمارین ورزشی ابزارهای عمده ای هستند که توسط مردم بسیاری جهت حمایت از سلامت روانی و احساسی به انجام میرسند، خواه

بصورت پرورش اندام باشد یا تمارین هوازی (ایروبیک) ، هنرهای رزمی و یا وضعیت های یوگا .

بخش زیادی از مردم برای کسب فوائد روانی و احساسی ، این تمارین ورزشی است که به انجام آنها می پردازند. علت اصلی منافع روحی اینگونه ورزش ها در تهویه ایست که در بدن ایجاد میکنند. حال آیا ما نیز میتوانیم یک برنامه تمرین فیزیکی مناسب را هم در کنار مراقبه روزمره بکار بگیریم ؟

کاملاً. اگر اینگونه تمارین جسمانی را در روندی متعادل به انجام برسانیم فوائد زیادی عایدمان خواهد شد. اما نکته بسیار جالب ، غیر قابل باور و متناقض این است که سکون حاصل شده در مراقبه عمیق ، تهویه ای بدنی در حد همان سطوح تهویه عمیق تمارین جسمی ایجاد میکند و بالعکس خود همین تمارین فیزیکی در کنار مراقبه کمک بسیاری در هدایت ما به سمت سطوح عمیق تری از سکوت درونی پرورش یافته در مراقبه بعمل می آورند. لذا بخاطر همین ارتباط قوی جسم و ذهن ، داشتن یک برنامه مراقبه و در کنار آن یک برنامه تهویه فیزیکی مناسب، فوائد بسیار بیشتری را نسبت به انجام فقط یکی از آنها نصیب ما خواهد کرد.

حال چه نوعی از تهویه فیزیکی برای ما بهترین است ؟ و بموازات جلسات مراقبه چه زمان و وقتی میبایست آنها را انجام داد؟

هدف ما اینجا این نیست که زندگی روزمره و فعالیت هایمان را با زندگی فردی که به تمارین ورزشی می پردازد و احساس خوبی هم دارد تطبیق دهیم. اگر ما قبلاً ورزش می کرده ایم میتوانیم به همان برنامه و روند ادامه دهیم . اگر هم که تمرین نداشته ایم که خوب نیازی نیست که در این کتاب فوایدی را که تمرین منظم فیزیکی برایمان به ارمغان می آورد گوشزد کنیم. تنها نکته مهمی که باید توصیه کنیم همانا زمان تمرین ورزشی است که باید در هماهنگی با زمان مراقبه انجام پذیرد. این بسیار ساده است .

بهترین زمان بکارگیری تمارین جسمانی مختلف ورزشی بعد از نشست مراقبه عمیق ماست. یعنی در واقع بعد از یک نشست کامل ، که شامل استراحت کافی قبل از برخاستن نیز می شود. پس زمان تمرین ورزشی باید پس از استراحت

مراقبه باشد که با گرم کردن بدن بتدریج آن را آغاز کرده بدان مشغول میشویم، چراکه همانطور که بارها ذکر شد مراقبه عمیق مقدمه و تمهیدی برای فعالیت های ماست. با توجه به جدول برنامه ورزشی اگر که مایل هستیم تمرین ورزشی شدیدی را قبل از مراقبه بکار بگیریم باید اجازه دهیم تا قبل از نشست مدت زمانی طی شود تا آرام بگیریم.

در هر حال نشست ها میبایست قبل از آغاز کارهای روزانه بطور طبیعی انجام بگیرند. برای اینکار میبایستی شدت فعالیت ورزشی را به آرامی توسط دوش گرفتن، وانهادگی و ... آرام کرد، طوریکه هنگام انجام مراقبه کاملا خوب و طبیعی باشیم. در مورد وضعیت های یوگا ما از دو مقوله حرکات فیزیکی صحبت میکنیم. این روزها یوگا اغلب بعنوان ورزش های فیزیکی و سبکی از فیتنس به انجام میرسند. (فیتنس شاخه ای از بدنسازی مدرن و علمی است که بجای حجیم کردن افراطی عضلات بیشتر روی استقامت و زیبایی عضلات تأکید میکند- مترجم) حتی از نقطه نظر ایروبیکی نیز تمارین یوگا را میتوان بعنوان ارتقاء دهنده متابولیسم بدنی به انجام رساند. این سبک از یوگا نیز دارای همان منافع ورزش های فیزیکی است که میبایست پس از نشست مراقبه انجام بگیرد. درست مثل همه انواع فعالیت های ورزشی.

بعد از آن ما با وضعیت های یوگایی روبرو هستیم که در همان راه سنتی خود استفاده میشده است. یوگایی که به آرامی و آسانی همراه با حرکات خمشی و کششی خود، برای باز شدگی درونی سلسله اعصاب طراحی شده است. این باز شدگی باعث به جریان افتادن نرم و هموار انرژی های درونی می گردد. وضعیت های سنتی یوگا همچنین به پرورش سکوت درونی نیز کمک بسیاری میکنند بنابر این در مورد یوگای سنتی، ما دارای یک نقطه اتصال و اشتراک قوی با مراقبه هستیم.

کاربرد یوگای سنتی در ارتباط با مراقبه به نوعی متفاوت از کاربرد شکل های قوی و شدید تر این حرکات است که در فرهنگ های ورزشی استفاده میشود. با کار روی این وضعیت های کلاسیک، با تمارینی ستایش برانگیز که میتوانند مراقبه را مستقیما حمایت کنند روبرو میشویم. اینگونه وضعیت ها را میتوانیم درست قبل از مراقبه انجام دهیم. این حالات قبل از مراقبه میتوانند ما را آرام

کرده و بسیاری از زوائد خشن فیزیکی بدن را قبل از شیرجه ذهنی و روحانی هموار کنند.

پس اگر قصد انجام یوگای سنتی را داریم بسیار خوب است که آنها را قبل از جلسات نشست بصورت کوتاه و روزمره به انجام برسانیم. سایر اشکال تمرینی شدیدتر نیز که منافع خود را دارند می توانند پس از جلسات نشست به انجام برسند و اگر قرار شد که قبل از جلسات انجام شوند باید سعی شود که زیاد با افت و خیز همراه نباشند.

### روش خودگامی در مقابل تندروی در تمارین و روش ها

در مورد برخی از موارد ، هرچه که ما فشار بیشتری بیاوریم بدون هیچگونه محدودیتی نفوذ بیشتری میکنیم و سریعتر پیش میرویم. در مورد پیشرفت معنوی نیز کارها و تمارین زیادی هستند که با انجام آنها میتوانیم پیشرفت مان را تسریع کنیم. اما در این حوزه و میدان پالایش و شکوفایی سیستم اعصاب ، محدودیت هایی در سرعت پیشرفت و ارتباط همزمان آن با حفظ و ثبات در راه وجود دارد.

بدون تعادل و ثبات در تمرین مراقبه و زندگی روزانه ما نخواهیم توانست که تمارین را در دراز مدت دوام بیاوریم. هیچیک از ما دوست نداریم که با اصابت چکش به سرمان روبرو شده و تعادل خویش را کلا از کف بدهیم! اگر مایل به افراط در تمارین و ابزارها هستیم ، مراقبه و نشست ها چنین حکمی برای ما خواهند داشت ، یعنی حکم ضربه ای گیج کننده بر سر. فرآیند رشد در مراقبه خیلی شباهت به پرورش یک گیاه دارد. اگر آن را به اندازه آب و کود بدهیم ، گیاه طبق زمان خودش رشد کرده به قدرت و سلامتی می رسد. اما اگر آن را زیادی آب و کود بدهیم خوب شما میدانید که چه اتفاقی می افتد. مدیریت یک برنامه روزانه مراقبه عمیق نیز شبیه همین امر است و البته هر کسی در این راه کوک صحیح خودش را خواهد داشت.



پس از آنکه نشست هایمان را طبق ظرفیت های خویش متعادل و بهینه سازی کردیم آنگاه خودمان شتاب و ترمز های لازم را جهت رشد مان اعمال خواهیم کرد. این کیفیت را در این دروس خودگامی نام نهاده ایم. با یک خودگامی خوب و حرکتی قدم به قدم خواهیم توانست بطور مستقل و انفرادی در طول زمان به موفقیتی بزرگ دست یابیم.

از طرف دیگر ممکن است که یک روز مایل باشیم 20 دقیقه مراقبه کنیم و روز بعد 2 ساعت ... در اینصورت است که پیشرفت رضایتمندی را تجربه خواهیم کرد و احتمال دارد که با برخی بی ثباتی ها و عدم تعادل ها در زندگی روزمره روبرو شویم. پس به یاد داشته باشید که فشار شدید به هدف نفوذ و پیشرفت بیشتر ، تدبیر و استراتژی مناسبی در حوزه مراقبه نیست و نوعی بی ثباتی در تمرین محسوب میشود. در این راه مقادیر کم ، تأثیرات بسیاری میگذارد و به یاد داشته باشید که این سیر و سیاحت را با دو سرعت اشتباه نگیرید. این میدان بیشتر شبیه دو استقامت است. ماراتنی طولانی.

همه میدانیم که لاک پشت با استواری و ثبات قدم زودتر از خرگوش به خط پایان مسابقه رسید. پس بیایید قدم به قدم حرکت کنیم و روش خودگامی را برای راهبرد و هدایت دو تمرین مراقبه روزانه خویش برای هفته ها ، ماهها و سال ها به یاد داشته و بکار بگیریم.

### تأثیر مراقبه بر فعالیت های روزمره

ما از فوائد مراقبه بسیار سریع بهره مند خواهیم شد. همچنانکه سکوت درون بالا بیاید ، کیفیات صلح ، خلاقیت و انرژی به زندگی هر روزه ما جاری شده و بطور آشکاری متوجه این تغییرات و کیفیات خواهیم گردید.

شادی جزئی از طبیعی ترین حالات روحی انسانی ماست . بمرور به مراحل می رسیم که اگر کمتر شاد باشیم بنظر خواهد رسید که بد ، بی تعادل و کثیف شده ایم. لذا این آنقدر ها نامتداول نیست که پس از آغاز مراقبه و گذشت زمان

دیگران حتی قبل از اینکه خودمان متوجه شویم ، تغییرات بزرگی را در ما حس کنند. لذا اغلب مراقبه گران پس از مدتی از خانواده ، دوستان و همکاران می‌شنوند :

تو چقدر آرام بنظر میرسی؟ هفته هاست که از کوره در نرفتی؟ داری چیکار میکنی؟ اخیرا بیشتر لبخند میزنی!

تا این حد که بقیه به اینگونه تغییرات ما پی می‌برند شاید خود ما نیز تا این اندازه متوجه تغییر نشویم. ما فقط در این تغییرات به معنای واقعی زندگی میکنیم ، با رشدی تدریجی در لبخند درونی. با تداوم روند مراقبه پس از طی ماهها به این درک خواهیم رسید که دنیا را بسیار متفاوت تر از قبل میبینیم. این امور شاید بدینگونه درک شوند که عکس العمل های ما نسبت به رویدادهای مختلف ( ترسناک، عصبی کننده و ...) نسبت به تجارب مشابه قبل بسیار متفاوت شده است و بدینگونه است که در طول زمان متوجه بیشترین تغییرات در خویش خواهیم شد. آنوقت است که دیگر بوضوح بر ما مسجل خواهد شد که دیگر همچون سابق به رفتار و عمل نمیپردازیم و این خود واقعا امری خوب و مبارک خواهد بود.

راه ناگشوده ای که ما از طریق مراقبه در آن به سفر میپردازیم راهی است طولانی با قابلیت های ژرف و پنهانی که در دراز مدت رشد کرده و شکوفا میشوند. هنوز هم هرکسی میتواند با آغاز فوری تمارین از منافع آنها لذت برده و بزرگترین هدیه را به دنیا و هر آنکس که اطراف اش است تقدیم کند. با سفر به جاده آزادی شخصی خویش ، این سفر را به هرکس دیگری نیز جاری خواهیم کرد.

## جلوه های بصری و تجارب انرژی

تجارب در انواع مختلف میتوانند در حین مراقبه و یا پس از آن ایجاد شوند و حتی ممکن است که برخی از این تجارب را قبل از آشنایی با مراقبه نیز مرور

کرده باشیم . این قبیل تجارب ادراکات شفاف درونی یا بیرونی هستند که تحت نام جلوه ها یا جنبش های انرژی نامگذاری میشوند. وقوع هر یک از آنها حین مراقبه ، درست مثل افکار و احساسات معمولی که تجربه میکنیم نشانه ای از پاکسازی محسوب خواهند شد. رخ دادن آنها در خارج از زمان مراقبه نیز جلوه ای از تجارب عرفانی ، روحی یا ماورای حسی محسوب میگردد. در هر حال آنها هر نامی هم که داشته باشند قادرند که هم در حین مراقبه و هم در حین فعالیت های ما حادث شوند.

سؤالی که پیش می آید اینست که حال اینگونه تجارب چه و چگونه اند ؟ و به چه صورتی به زندگی و مراقبه ما کشیده میشوند. ما به بررسی چندین نوع از این دسته تجارب خواهیم پرداخت و متوجه خواهیم شد که آنها چگونه به موازات انجام تمرین بتدریج جلوه گر میشوند.

## انوار و اصوات درونی

قدرت و استعداد های ذهنی ما ابعاد بسیاری دارند. اغلب تصور میکنیم که قادریم با حواس پنجگانه خویش، طول موج های مختلف نور و ارتعاشات صوتی و سایر ابعاد انرژی و عناصر شیمیایی را درک و دریافت کنیم. با این حال ممکن است در صورت تجربه مواردی فراسوی حوزه ورودی حواس پنج گانه ، آنهم بطور ناگهانی ، بسیار شگفت زده شویم . در اینصورت توجه ما بسیار بدینگونه از تجارب ، جلب خواهد شد یا حداقل در ابتدای کار که اینگونه خواهد بود . بعدها شاید آنقدر متوجه این نکته باشیم که در حال نظاره و ادراک دنیا از دیدگاهی کاملاً متفاوت هستیم. اینگونه دیدگاه ها با ارتقاء و بهبود ادراکات ما آسان میگردند. فقط کافیست که سکوت درون به آسانی بر خیزد و با خود شادی و هدایا را به ارمان بیورد.

همچنانکه سکوت درونی در سلسله اعصاب بالا می آید امکان تجارب حسی مختلفی اعم از نورهای درونی ، صداها ، لمس ها ، مزه ها و بوهای مختلف

وجود دارند. آنها میتوانند بسیار ظریف و نامحسوس و یا بسیار زمخت و محسوس باشند. اگر اینگونه تجارب حسی درونی در حین مراقبه رخ دهند باید در ارتباط با آنها و هر تجربه دیگری خردمند باشیم و فقط به آسانی به مانترای خویش باز گردیم. این نکته بسیار مهم است که تجارب در مراقبه بدون اهمیت به نوع و عمق آن صرفاً محصولات جانبی فرآیند پالایش درونی هستند که بکار گرفته ایم. آنها فقط مناظری مختلف اند که در طول راه سفر مان مشاهده میکنیم. اگر عمداً در حین مراقبه بجای پیگیری مانترا به پیگیری اینگونه تجارب پردازیم باید گفت که دیگر این مراقبه نخواهد بود! تجارب و پیگیری آنها به تنهایی، تمرین محسوب نمی شوند. آنها فقط نتیجه تمرین هستند، لذا اگر قصد داریم که بطور جدی و پیگیر به مراقبه پردازیم، باید که روند ساده پیگیری مانترا در اوقاتی که حس میکنیم از دست اش داده ایم را سرلوحه کارمان قرار دهیم. در اینصورت است که سکون درون بیشتری را پرورش می دهیم و درک ما از ابعاد درونی و بیرونی این سکوت بتدریج بسط پیدا میکند. در صورتیکه اینگونه تجارب در خارج از زمان مراقبه به سراغ ما آید هیچ اشکالی نیست که با توجه به تمایلاتمان از آنها لذت ببریم.

در نهایت همه دنیا را جریانی بی پایان از تابش پیوسته انرژی و بیانی از طبیعت درونی خویش خواهیم دید. سکوتی که بسیار سرور انگیز است. در این حالات است که بسط طبیعی عشق بازی درونی با بسط و گسترش ادراک ما از دنیا هم‌نوا می شود. هرچه روند مراقبه ادامه یابد، دیدگاه ما نسبت به دنیا و خویشتن به سمت عمیق تر شدن و توسعه یافتن سوق خواهد یافت. رسیدن به تجارب ماورای حسی و درونی بیانی از رشد خوب ما هستند و باید که در ارتباط با آنها همچون تحریکات حسی معمولی و خارجی که در مراقبه پیش می آیند رفتار کنیم. یعنی خردمندان به مانترا بازگردیم.

## احساس جریان انرژی درونی

بطور کلی در مورد تجارب درونی ، دو سطح بنیادین وجود دارند. اولین آنها تجربه سکوت درونی است که پایه ای ترین شکل از هوشیاری و زیر بنای وجودی ما و همه اطراف ماست. دومین آنها تجارب انرژی است. تجاربی که آشکارند و حس میشوند و آنها را از طریق حواس ادراک میکنیم. درک انرژی ها. وقتیکه سکوت درونی به سمت حضوری پر رنگ و عمیق تر تحریک میشود ، از این سکوت ، انرژی ساطع شده و جریان می یابد. البته این نیز خود یک تناقض است که سکوت درونی و سکون عمیق چگونه منجر به جنبش و فعالیت می شوند. به هر حال اینها تجاربی هستند که در سطوح مختلف پیشرفت در تمرین مراقبه تجربه خواهیم کرد. لذا این احساسات جنبشی انرژی آنقدرها نیز غیر عادی نخواهند بود و تماما بخشی از فرآیند پالایش می باشند.

در واقع ما در مراقبه با آنچه که در پشت و پس پرده افکار ، احساسات و حس های مختلف است رودررو میشویم. برخی از این جنبش های انرژی که توسط سکوت درونی ایجاد می شوند را می توانیم با شدت بیشتر و محسوس تری تجربه کنیم. تمایز و تفاوت بین تجارب حسی درونی و تجارب حسی بیرونی در شدت آنهاست. یک تجربه انرژی بصورت کیفیتی فیزیکی که در سلسله اعصاب جاری میشود تجربه میگردد. این جریانات عصبی بصورت مجموعه ای از تجارب ، حس شده و ادراک میگردند. از قبیل : احساس گرما و فشار فیزیکی ، لرز و سرما ، خارش های مختلف ، سیخ شدن موها ، وجد و شعف ، شکل های تنفسی مختلف و یا خنده و گریه های بی اختیار. همچنین اینگونه حرکت های انرژی می توانند خود را بصورت تمارین مختلفی از یوگا نشان دهند. از قبیل : بالا رفتن چشم ها ، جنبش های سر ، غلطیدن زبان به سمت کام و ...

هر کدام از این نشانه ها در صورت وقوع جای هیچگونه نگرانی ندارند و همه آنها مناظری از سفر و نشانه ای از پالایش بشمار میروند و با تمامی اینگونه تجارب حرکت انرژی همچون سایر تجارب بالا آمده در حین مراقبه رفتار میکنیم. یعنی همینکه حس کردیم که از مانترا به دور افتاده ایم به آسانی بدان باز میگردیم. اگر در طول مراقبه اینگونه تجارب انرژی بصورت افراطی بالا بیایند میتوان مرور مانترا را متوقف و برای دقایقی به آسانی با این تجارب همراه شد. اگر خیلی قوی شدند میتوانیم حتی برای دقایقی دراز بکشیم تا آنها فروکش

کنند و این زمان را هم جزء مراقبه محسوب میکنیم. و به یاد داشته باشیم که همیشه می بایست پس از پایان مراقبه و قبل از برخاستن استراحت کنیم. اگر اینگونه نشانه های تجارب انرژی خارجی در طول فعالیت های روزمره ما بروز کردند و مدام رو به ازدیاد گذاشتند حتی بدون نشانه ای از فروکش کردن میبایستی که زمان مراقبه را برای مدت چند روز تا چند هفته تا ملایم شدن این نشانه ها کاهش دهیم و پس از به ثبات رسیدن اینگونه تجارب انرژی، آرام آرام میتوانیم بصورت دوره ای و 5 دقیقه ای، زمان مراقبه را زیاد کنیم تا به زمان قبلی باز گردیم. تمامی اینگونه حس های انرژی نشانه پاکسازی عصبی بشمار می روند. اینگونه حس هایی که ما از انرژی ها خواهیم داشت بدلیل اصطکاک است که انرژی های نوروبیولوژیک در حین جریان در اعصاب ظریفی که پالایش کامل نیافته اند ایجاد میکنند. وقتی این انرژی ها بیشتر میشوند، در حالیکه سلسله اعصاب پالایشی که باید نیافته اند، احساسات ما از جنبش های انرژی بیشتر میشود. پس هدف اصلی تنظیم مقادیر انرژی است که توسط تمارین تحریک می شود. آن مسلماً بایستی که در حد پالایش سیستم اعصاب باشد وگرنه تحریک مقدار انرژی مازاد ایجاد اختلال خواهد نمود. همچنانکه اعصاب ظریف بتدریج تمییز و تصفیه میشوند میتوانند مقادیر بسیار بیشتری از انرژی را با مقاومت کمتر جریان داده و مدیریت کنند. تا رسیدن به سطوحی که تجارب ما از حالات زمخت انرژی به سمت حالاتی از انرژی با کیفیت بالا که همان اکستاسی است هدایت شود. (دگرگونی جنبش انرژی های زمخت، وحشی و جنسی به جریان انرژی های لطیف، سرور آمیز و الهی - مترجم).

همان انرژی، همان نوروبیولوژی، اما در نهایت: جریان بیشتر، مقاومت کمتر و افزایش پیوسته وجد و سرور...

اگر که ما از مکانیک فرآیند پالایش آگاه باشیم خواهیم توانست که مراقبه و نشست ها را بر اساس شرایط مان در بهترین حالات و کیفیات تنظیم کنیم. در آنصورت است که نگرانی کمتری در این راه خواهیم داشت. چراکه دیگر یاد گرفته ایم که چگونه از طریق این تنظیمات به هدایت و سکان داری راه بپردازیم.

## برانگیختگی جنسی

بارزترین تجلیات جنبش های وحشی انرژی در سلسله اعصاب ، در شکل تحریکات جنسی رخ میدهد و هر از گاهی میتواند حادث شود و طبیعی هم هست. بین پیشرفت معنوی و تمایلات جنسی رابطه ای نزدیک برقرار است. انرژی که از بیولوژی جنسی بتدریج در سلسله اعصاب گسترش می یابد ما را در راه معنوی مان پیشرفت میدهد. مراقبه عمیق میتواند به تنهایی موجب بسط ، گسترش و تحریک این فرآیند شود. همچنانکه سکوت درونی به سمت سطوح جدیدی برخاسته میشود برخی تحریکات جنسی توسط بیولوژی جنسی ، در واکنش بدین امر رخ خواهند داد. پس از گذر از این مراحل و باز شدن اعصاب ، انرژی های خیلی بیشتری از درون بدون کمترین اصطکاک و عوارض و حتی هیچگونه مانعی از نشانه های خارجی جنبش انرژی جاری خواهند شد. وقتیکه انرژی جنسی به سمت مقاصد والاتر در نوروبیولوژی ما حرکت کند نام اش انرژی معنوی خواهد بود. در صورت رخ نمودن تحریک جنسی در حین مراقبه همان راهبرد قدیم یعنی پیگیری آسان و ساده مانترای همیشگی اجرا میگردد.

گسترش کارکرد جنسی به سمت اهداف معنوی با بسط و گسترش این کارکرد به سمت حوزه های روابط جنسی و تولید مثل تفاوت دارد. این بمعنی گسترش این وظیفه و کارکرد به سمت اهداف بیشتری است. نه صرف نظر کردن از کارکرد نوروبیولوژیکی تولید مثل جهت نائل شدن به کارکرد نوروبیولوژیکی دیگری به نام اشراق. به مرور قادر خواهیم شد که در هر دو حوزه با کارکرد بالا و کامل به عمل پردازیم.

**پیشگویی ، روشن بینی و ادراکات فراحسی**

همه ما دارای توانایی های نهفته و بالقوه ای هستیم که با درجه ای کمتر یا بیشتر در هر فرد متجلی شده است. هر یک از ما با هدایای قابل توجهی چون : حس پیش بینی حوادث آینده ، انرژی های معنوی ، ادراک وجودهای غیر فیزیکی و سایر پدیده های مشابه بدنیا می آیم و دنیا پر است از شواهد اینچنینی. در صورتیکه ما یک تمرین گر مراقبه شویم به نوعی متوجه ارتقاء اینگونه قابلیت ها در خویش خواهیم شد و در نهایت پس از برخاستن سکوت درونی و شکوفایی قابلیت های فراحسی درونی حتی چیزهای بیشتری خواهیم دید که قبلا ندیده بودیم. در مورد اینگونه الهامات و حس ها جای نگرانی نیست . در حقیقت هرچقدر که درک و دریافت های حسی ما عمیق تر شود همزمان ما به جذب بسیار بیشتری از انرژی های پاک و خیر خواهانه اقدام کرده و جذب انرژی های مغشوش و آشفته به حداقل میرسند. در راستای این تصفیه و پالایش های ادراکی ، همچنین زندگی را بصورت بسیار مثبت تری خواهیم دید و برخاستن سکوت درونی ، هر دو مورد را برای ما به ارمغان می آورد.

از هدایایی که در این راه می آید ، افزایش قابلیت کمک و یاری به دیگران است. ما قادر خواهیم شد به اینگونه کارها بپردازیم ، بدون حتی اندکی فکر و تردید در مورد آنها. البته این بدان معنی نیز نیست که با افزایش قابلیت هایمان ، از منزل بیرون رفته به جستجوی افراد نیازمند کمک می پردازیم. خیر. در واقع ما با پرورش آگاهی خالص و سرور انگیز در سلسله اعصاب ، به لحاظ معنوی خویش را در وسیعترین حس ها توسعه میدهیم و در آنصورت است که خود را بیشتر متمایل به یاری دیگران خواهیم یافت. به همین منوال ابزارهای لازم جهت حمایت از اینگونه حالات خدمت گونه به دیگران به سمت ما خواهند آمد.

فرآیند گشودگی و تجلی قدرت الهی در ما آنقدرها بر پایه انتخاب های دقیق به پیش نمی رود. ممکن است انتخاب های متفاوتی انجام دهیم اما فرآیندها در سطوح آگاهی و سکوت درونی ما فقط پیش می روند. آنچه که ما توسط مراقبه در حال پرورش آن هستیم تماما ، صلح ، عشق و خیر خواهی است. از طریق مراقبه عمیق بتدریج کانالی برای کیفیت سکوت درونی و هدایایی که با آن در ما جاری میشود خواهیم شد. با تداوم روند مراقبه زندگی را در سبکی از آزادی



با سروری خلسه آمیز و عشق و خدمت تجربه خواهیم کرد. اگر در طول مراقبه به هر نوعی دچار تجارب تله پاتیک و سایر حس های ماورایی شدیم می بایست خردمندان و بمحض اینکه حس کردیم که مانترا را از دست داده ایم فقط به آسانی پیگیر مانترا شویم. نباید نگران از دست دادن جلوه های بصری حین مراقبه باشیم چراکه آنها بعدا در صورت نیاز در خارج از زمان مراقبه نیز بنابر دلایلی در زندگی ما جاری خواهند شد. اگر اینگونه از تجارب به هر دلیلی در فعالیت ها یا حین مراقبه رخ دهند باید خردمندان با آنها سازگاری حاصل کنیم و این را بدانیم که ما در یک فرآیند تصفیه و بازشدگی طولانی قرار داریم.

## جلوه ها و نمادهای مذهبی

اگر در میان مراقبه با مکاشفه ای الهی از نوع سمبل های مذهبی خودمان مواجه شدیم چه باید بکنیم؟ فرض کنید حضرت مسیح، بودا، موسی، کریشنا یا محمد به ناگهان سوار بر ارابه ای طلایی نزد شما بیایند و تقاضای همنشینی در ارابه را داشته باشند. چه باید بکنیم؟ این بسیار ساده است. در هر سطحی از ژرفای ذهن که هستیم میبایست به آسانی به مانترای خویش بازگشت داشته باشیم. ممکن است بپرسید: چگونه میتوان در مقابل منجیان بزرگ بشری به آسانی به مانترا بازگشت؟ آیا مانترا از مقام آنها والاتر است؟

به یاد داشته باشید که این صرفا یک مراقبه است نه اینکه واقعا ما در محضر این بزرگان دست به انتخاب مانترا بزنیم. در مراقبه نسبت به هر چیزی که به سطح بیاید فقط پیگیر مانترا میشویم. در اینصورت است که خواهیم توانست همه چیزها را تا عمیق ترین سطح حقیقت شان شناخته و درک کنیم. این امر توسط پرورش همان آگاهی ناب و خالص سعادت آمیز رخ می دهد. از طریق انجام بازگشت به مانترا حتی خود این مردان بزرگ را بهتر و بیشتر خواهیم شناخت و حقیقت مذهب خویش را نیز بیش از پیش درک خواهیم کرد و این را بدانیم که روند ساده مراقبه با قضاوت ها و ارزش گذاری های مختلف منافات دارد. در اینصورت این تنها روندی است که باعث عمیق تر شدن ادراک و فهم ما از هر

چیز میشود. پس از اینکه نشست مراقبه را به پایان بردیم منجی ما کماکان آنجا همراه ما خواهد بود و دیدگاه ما نسبت به گذشته واضح تر خواهد گردید. این خود بدلیل پرورش آگاهی ناب است. و آیا همین مردان بزرگ به چنین مطالبی نپرداخته اند ؟ :

"هرکس که خود را شناخت ، خدا را شناخته است "

"به کشف نور درونی خویش عزم کنید ، تا مرا دریابید"

"اگر میخواهید که راز هر چیز بر شما عیان شود ، اول در جستجوی قلمرو بهشت معنوی باشید "

و تمامی این ارزش ها بواسطه همین روند ساده مراقبه عمیق که بدان مشغولیم ، حاصل میشود.

### ادامه تمرین علیرغم دلفریبی های تجارب معنوی

تا کنون می بایست فایده عادت را که در مقابل هر آنچیزی که حین مراقبه رخ میدهد انجام میدهیم ، حس کرده باشید. این عادت همان بازگشت همیشگی ما به مانتراست ، وقتیکه به یاد می آوریم آن را از دست داده ایم . بدون اهمیت به نوع تجارب ، تنها انتظار ما از شما در مواقعی که بدلیل پالایش اضافی دچار ناراحتی میشوید ، پیروی از روند مشروح در فصول پیش است. در مورد جریانات افکار ویا انواع احساسات و حس های فیزیکی که میتوانند در حین مراقبه رخ دهند بازگشت به مانترا شاید امری نسبتا آسان باشد. اما با روبرو شدن با جلوه های دلفریب و تجارب انرژی های خلسه آور در مراقبه عمیق ادامه مسیر با اغواها و مشکلاتی مواجه خواهد گردید. مسلما در صورتیکه خودمان را دست اینگونه از تجارب بدهیم روند مراقبه و نتایج آن به انحراف کشیده خواهد شد. امکان این وجود دارد که در حین مراقبه تجارب و حوریانی دلفریب باعث گجی شده و روند کار اصلی را از ما بگیرند. در این موارد بسیار عالیست که به یاد داشته باشیم در حال تمرین عملی هستیم که قرار است

ما را به خانه اصلی مان رهنمون شود ، نه صرفا تجارب ویژه ای که ما را از راه و هدف اصلی باز دارند.

در صورتیکه در همه این موارد از روندی صحیح در مراقبه تبعیت کنیم ، مابقی فرآیند به خوبی به کمال رسیده و در کلیه سطوح زندگی و هستی دچار تکامل تدریجی خواهیم شد. این پیشرفت ها میتوانند شامل : کمتر شدن استرس ها ، سلامتی بهتر ، صلح درونی بیشتر ، فعالیت بیشتر ، شور و شوق و انگیزه بیشتر ، عشق و شفقت بیشتر برای دیگران و کسی چه میداند؟ شاید هم گاهی منجی الهی با اربابه طلایی خویش ما را جهت گردش فرا بخواند . در مورد همه چیزهای فریبنده ای که در حین مراقبه و پیگیری مانترا بالا می آیند به یاد داشته باشید که همیشه بعدا فرصت برای پرداختن به آنها خواهد بود ... شما به مراقبه و مانترای خویش ادامه دهید . مادامیکه در راه هستیم همیشه چیزهای بیشتری برای دیدن و انجام دادن وجود خواهد داشت و هر روز آزادی بیشتری برای ما به ارمغان می آید.

### **خیزش شهود و سکوت درونی**

قبلا نیز در ارتباط با سکوت درونی صحبت کردیم ، بویژه از نقطه نظر پرورش این سکوت در مراقبه یا همان سفر پالایش درونی . حال نگاه بیشتری خواهیم داشت به تجارب جانبی که در فعالیت های روزمره رخ میدهند . تجارب مشروح در این دروس هیچکدام فلسفه خاصی نیستند که بخواهیم آنها را اینجا انتخاب کنیم . در کتب مذهبی و رساله های فلسفی میتوانیم مطالب بسیاری در باب طبیعت زندگی و طبیعت هوشیاری و آگاهی بیابیم. ذهن قطعا میتواند تمامی این مبحث ها ، ترها و رساله ها و شروح را بفهمد. خوب این به چه معنی است؟

تا یک سیب را گاز نزنیم نخواهیم توانست مزه های مختلف آن را بشناسیم. این خیلی ساده است. اثبات وجود پودینگ در زل زدن به آن نیست بلکه در خوردن

آنست. تمامی بحث‌ها در باب آگاهی نیز چنین حالتی دارند. بحثی بیش نیستند. پس بیاید تصمیم بگیریم که اینجا بیشتر به تجارب حقیقی بچسبیم تا تئوریهای مختلف و سخن گفتن از آنها. اگر مطالب شرح داده شده در این رساله را نمیتوانید از طریق نتایج تمرین مراقبه شخصی خودتان ادامه داده و تجربه کنید، هیچ الزامی به باور مطالب عنوان شده و تجارب ذکر شده نیست. تجربه داور نهایی تشخیص حقیقت از غیر حقیقت است. به همین دلیل نیز اصراری نیست که هیچ کلمه‌ای از این مطالب را برای کسی عنوان کنید چراکه خود تمرین مراقبه در عمل، خود به خود موجب هدایت فرد و اعتبار بخشیدن به راه خودش می‌گردد. تاکنون ممکن است که شما حتی قبل از آغاز به مراقبه نیز احساسی از آنچه را که سکوت درون و برخاستن آنست تجربه کرده باشید. ممکن هم هست که شما برای چندین روز آغاز مراقبه، طعم آن را بچشید و شاید هم پس از چند ماه انجام مراقبه و احساس کیفیت سکوت درونی در هر لحظه، به سمت این رساله و مرور دوباره آن کشیده شوید. به چندین طریق میتوان متوجه برخاستن سکوت درونی گردید. چراکه ممکن است ابتدا اطرافیان متوجه رخ نمودن برخی موارد در ما نشوند و مطلبی هم عنوان نکنند. از نشانه‌های این خیزش سکوت میتوان بدین موارد اشاره کرد: حسی عمومی از صلح و آشتی، احساس سرمستی مختصر که بنظر میرسد که هر روز بیشتر ما را احاطه میکند، کمتر درگیر بودن با چالش‌ها و فشارهایی که سابقاً شاید خیلی متأثرمان میکرد، مشارکت بیشتر در مباحثی که سابق بر این شاید حرفی برای گفتن نداشتیم، احساس کشف نوعی انرژی جدید در زندگی که ما را به سمت بازدهی بیشتر سوق میدهد و ... نشانه‌های برخاستن سکوت درون بی پایان اند اما نشانه‌ای واضح و بدون تردید در این مورد وجود دارد و آنهم شهود و ظهور این پدیده در ماست. (شهود بمعنی نوعی حس نظاره‌گری و شاهد بودن بر افکار و احساسات و رویدادهای مختلف در زندگی - مترجم). و اما شهود چیست؟ آیا موجودی روحانی است که از درون ما به بالا خیزش میکند؟

شاید برخی به یاد داستان‌های علمی تخیلی بیافتند! اینطور نیست؟ مثلاً هجوم شهود یا چیزی مثل آن (به شهرها و ...) و این میتواند ترسناک نیز باشد. در حالیکه شهود مد نظر ما چیزی جز واقعیتی بسیار ساده نیست.

حس شهود در واقع خودِ خودِ ما در عمیق ترین حالت ممکن است. شهود بخشی از ماست که هر آنچه از آن آگاه هستیم را تجربه میکنیم ، اعم از افکار ، احساسات ، حس های مختلفِ پنجگانه و دنیای اطراف ... همه و همه ... هر چیز فرض کنیم که همه آنها ناپدید شوند. ما شهودی هستیم که در نهایت در پس همه آنها قرار دارد. خودِ خودِ ویژه ما که در سرتاسر همه تجارب کل زندگی بدون هیچ تغییر و حرکتی حضور دارد. این همان چیزی است که در فرآیند مراقبه در حال پرورش آن هستیم. آیا چنین چیزی ممکن است ، که بخشی از شما از اوان کودکی بدون ذره ای تغییر هنوز باقی مانده باشد؟ به احتمال زیاد شما آگاهی لذت بخش و شیرینی را که در پاکی کودکی داشته اید ، بخاطر برداشت ها و گمان های مختلف و طولانی از هر چیزی از دست داده اید. این آگاهی توسط لایه ها و حجاب های بسیار و تجارب مختلفِ ما در دنیا پوشیده شده است . چه چیزی بهتر از این که این آگاهی شیرین قدیم را بدون صرف نظر کردن از جریان زندگی بزرگسالی خود دوباره احیاء و بازسازی کنیم.

برای همین است که بالغ و بزرگسال بودن نیز منافع خاص خودش را دارد و ما قادر به انجام آن خواهیم بود. این همان کاریست که مراقبه عمیق بصورت جامع و همه جانبه انجام میدهد. یعنی بازیابی آگاهی آزاد و پاک در زندگی روزمره بدون نیاز به انجام تغییرات آنچنانی در سبک زندگی دلخواه و مدرن ما. متوجه شدن به شهود برای دفعات اول حکم نوعی وحی و الهام را دارد. روزی فقط متوجه خواهیم شد که رخدادهای روزمره را از مکانی ساکت و دست نخورده درونی نظاره میکنیم. یا اینکه در حال انجام برخی کارها هستیم ، در عین حال بخش بزرگتری از وجود ما درگیر انجام کار نیست ، کاملاً ناظر و غیر درگیر است ، و حتی اندکی لبخند درونی نیز ممکن است. اینها همان نشانه های شهودند.

شهود ، احساس جدایی از یکنواختی و کسل کنندگی دنیاست. مکانی دنج که میتوانیم آن را "خود" مان نام نهم. شهود ، بیشتر در قلب فعالیت هایمان در بالاترین حد جلوه گر میشود. بخصوص وقتی که تضاد و تقابل بین خودِ درون و دنیای اطراف به چشمگیر ترین حالت خود میرسد. حتی آنهاییکه مراقبه نمیکند در موارد آشفتگی و شلوغی به شهودشان متوسل میشوند. زندگی در اینگونه مواقع مثل یک رویا است. برای کسانی که مدت مدیدی است مراقبه میکنند ، زندگی مطمئناً حتی در بدترین شرایط محیطی همچون رویایی وجد آور

میشود. ممکن است برخی استدلال کنند که این قبیل حالات و مطالب کاملاً نجسب، غیر مسؤلانه و بی جاست. این یکی از اسرار رشد و پیشرفت معنوی است که با برخاستن شهود و سکوت درونی رخ میدهد:

همانطور که ما به سمت وجد و لذت بیشتر، سردرگمی کمتر و آزادی بیشتر نسبت به گرفتاری و مشقات دنیا پیش می‌رویم، همچنان بسیار بیشتر درگیر شفقت و مهربانی بیشتر و قدرتمندی بسیار بیشترمان در کمک به دیگران حتی در شرایط بسیار سخت خواهیم شد. این همان معجزه سکوت درونی و برخاستن شهود درونی ماست. همچنانکه آزاد و آزادتر میشویم قادر خواهیم بود که بیشتر و بیشتر حتی نسبت به گذشته خویش به دنیا ببخشیم و هرچه که آزادتر شویم، بیشتر به دنیا خواهیم بخشید.

## سکون در عمل

بدون شک رشد معنوی یک پارادوکس و تناقض است. سکون در عمل؟ چه چیزی متناقض تر از آن؟ اما در هر حال این رشد با برخاستن سکوت درونی حادث میشود و در زمان خود این حالت برای ما طبیعی خواهد شد و خواهیم توانست در برابر ساختمانی فرو ریخته لبخند بزنیم و به انسانهای گرفتار در آن یاری دهیم. آگاهی الهی قادر به انجام موارد بسیاری از این دست خواهد بود. این را سکون در عمل میگویند. اشراق چیزی است که در بهترین و بدترین زمانها در بهترین حالت خود قرار دارد. آیا این بدین معنی است که کمبود عشق کسی ما را غمگین نخواهد ساخت؟ خیر این بدین معنی نیست!

ما همان احساسات و حساسیت های قبل را خواهیم داشت. در مراسم عزا و عروسی مثل قبل گریه و خنده خویش را خواهیم داشت و شاید حتی بیشتر از قبل. چراکه هر چیز را عمیق تر ادراک خواهیم کرد. اما تفاوت در اینجاست که رنجی نخواهیم کشید، چراکه ریشه های ما فراسوی رنج قرار گرفته است. هرکسی درد را احساس میکند. اما رنج مخصوص کسانی است که با

دردشان یکی میشوند. با برخاستن شهود و سکوت درونی کماکان درد را حس خواهیم نمود، اما خود درد نمیشویم و به همین دلیل رنج بیشتری نخواهیم برد. این همان تفاوت اصلی است و اینگونه است که آزادی جلوه گرمیشود.

هیچ راه فراری از زندگی وجود ندارد. همچنانکه در این راه رشد میکنیم، خود زندگی شده و آن را در اعماق وجود و روحمان حس میکنیم و همزمان لذات و غم های این دنیا نیز بر روی دریای آرام و بی حرکت آگاهی خالص و سعادت آمیز ما موج خواهد زد. اما فعلا همینکه در طول روز نسبت به گذشته کمی بهتر عمل میکنیم باید خوشحال باشیم. خوب!؟

در همین راه است که سرانجام خویشتن را بعنوان دریای بی نهایت بزرگ زندگی درک خواهیم کرد. هیچ جای نگرانی نیست. اتاق های فراوانی جهت مشارکت فعالانه ما در روند تحقق نتایج نشست های برنامه ریزی شده و گام به گام، در طول مسیر و از همان روز اولی که به مراقبه نشستیم وجود خواهد داشت. بنابر این هر اندازه سکوتی که در ما وجود داشته باشد، خواه فقط یک روز از مراقبه گذشته باشد و یا ده هزار روز، در هر حال بیرون رفتن و فعالیت کردن بسیار ضروری خواهد بود. ذات سکون درونی با بی حرکتی منافات دارد. سکون درون میل دارد که حرکت کرده و خودش را در دنیا ابراز و بیان کند.

این خودش یک معامله است. ملاحظه میکنید؟ سکوت درونی شگفت انگیز و رهایی بخشی که در مراقبه پرورش میدهیم می بایست با دنیا معاوضه و مبادله شود. ما ملزم هستیم به بیرون رفتن و انجام کارهای متعدد به همراه آن سکوت، با دنیای اطراف. این فعالیت های روزمره بایستی که کاملا سازگار با تمایلات ما انتخاب و بکار گرفته شوند. اما در همین مورد نکته ای جالب توجه نیز وجود دارد. همینطور که بتدریج از سکوت درونی و با خود درونی خویش پر می شویم، به همین ترتیب انتخاب های ما در زندگی از سطحی عمیق تر در خودمان نشأت خواهند گرفت. هرچند که آنها باز هم انتخاب های ما خواهند بود اما از سطحی عمیق تر شکل گرفته و از مکانی بسیار خردمندانه تر بیرون خواهند آمد و بدین ترتیب در زندگی انتخاب ها تدریجا بیشتر و بیشتر در راستای حفظ سلامت همیشگی خود و اطرافیان مان میل خواهد نمود.

جریانات افکار قدیم و عادت‌ها ما از سطحی بسیار عمیق‌تر دیده خواهند شد و انتخاب‌های ما تماماً حاوی خرد بیشتری خواهند گردید. همانا خرد از سکوت درون نشأت می‌گیرد. برای همین است که می‌گوییم مراقبه کنید و سپس بیرون رفته فعالیت کنید. توسط همین فعالیت‌هاست که خواهید توانست سکوت درون را در حین افکار، گفتار و کردار روزانه خویش بکار بیاندازید و این امر باعث تسهیل در رشد و تثبیت شهود و سکوت در سلسله اعصاب و تجربه زندگی هر روزه ما خواهد گردید.

پس راه مراقبه دو بعد دارد. اول از طریق روند مراقبه ساده به آگاهی خالص درونی شیرجه می‌زنیم و سپس در بعد دوم جهت آزمون و بکارگیری این سکوت درونی در فعالیت‌های پویا، بیرون آمده تا کیفیت این سکوت در ما تثبیت شود. این دو سطح از فرآیند منجر به برخاستن سکوت درونی و اثر طبیعی آن یعنی سکون در عمل می‌شود.

## فصل چهارم: آزادی

قبلاً هم عنوان کردیم که آزادی تنها حالتی ذهنی است. چه چیزی میتواند چنین حالت آزاد ذهنی را بیافریند؟ چه چیزی متضمن و سبب ساز این آزادی است؟ میتوانیم آن را حالتی از "بودن" بنامیم.

در فراسوی افکار و احساسات، فضایی تزلزل‌ناپذیر وجود دارد که میتواند آنقدر روشنی بخش باشد که هیچ چیز خارجی در دنیا آنقدر توانایی ندارد. وقتیکه در این طریق روشن میشویم، این نیست که صرفاً فقط از شرایط و محیط خارجی آزاد گردیم. هرچند آن نیز ممکن است باشد، اما در واقع از درون در مواجهه با تمامی افکار، احساسات و حس‌های بدنی خویش آزاد میشویم. این حالت ما را به نحو سعادتمندانه‌ای به سمت آنچه که اینک و اکنون



نامیده میشود می کشاند. جایی که دیگر شادی ، وابسته به جریان ویژه ای از حوادث و مجموعه خاطرات از گذشته و یا مجموعه اشتیاقات برای آینده نخواهد بود. ما در لحظه و زمان حال شاد هستیم ، با هر اتفاقی که در آن رخ دهد و با هر کاری که داریم انجام میدهیم و اینجاست که قادریم بدون پیشداوریهایی که متعلق به زمان حال نیست به عمل پردازیم. این بدین معنی نیست که هیچگونه دیدگاهی نسبت به زندگی یا دنیا نخواهیم داشت . میتوانیم دیدگاهمان را انتخاب کنیم ، دیدگاههایی که می توانند تمایل و علاقه ما به نوع کار و فعالیت مان باشد. اما علیرغم همه این دیدگاه ها ، به کار و زندگی همیشگی در لحظه حال خواهیم پرداخت.

از طریق مراقبه خواهیم فهمید که هستی ما ، سکون است. نه بعنوان یک ایده یا یک مفهوم ، بلکه بعنوان تجربه ای مستقیم . سکون درونی نوعی قابلیت طبیعی است که همه ما داریم. حالتی است که بدون تلاش آنچنانی و نیاز بدان ، میتواند فراخوانده شود. همه وجودهای انسانی در پی تقدیر و مقصود شناخت خویش و سکوت درونشان هستند و از اینروست که میتوان گفت که تقدیر همه آزادی است.

همه ما در عمق قلب مان با این فضا آشنایی داریم . آزادی شخصی ما به نزدیکی تمایلی است که برای عمل و کار روی اشتیاق معنوی مان داریم. ما میتوانیم آن را هر روزه توسط درون نگری داشته باشیم و حفظ کنیم. آنجا حتی چیزهای بیشتری برای کشف وجود دارد. در مراقبه و توسط سکوت درون صرفاً آزادی شخصی پرورش پیدا نمیکند بلکه به همراه آن دانه هایی کاشته میشود که بتدریج باعث تکامل و استحاله ما به سمت برون ریزی های اکستاسی بی پایان و عشق الهی از درون می شود. این توسعه و ترقی های صورت گرفته در ما نهایتاً باعث شکوفایی کامل اشراقی خواهد شد که نور آن حتی به فراسوی مرزهای بدن فیزیکی خواهد رسید.

**سکوت درونی جاودان و اکستاسی**

(اکستاسی بمعنای وجد ، خلسه و سرخوشی معنوی است - مترجم) در همه مطالب پیشین از برخاستن سکوت درون همراه دوبار تمرین مراقبه روزانه صحبت کردیم و گفتیم که این سکوت از طریق فعالیت های روزمره به تثبیت می رسد. هرچه سکوت درونی در سلسله اعصاب فراگیرتر شده و نفوذ کند ، ما در برخی از موارد متوجه کیفیت شهود خواهیم شد. این در واقع بخشی از ماست که توسط وقایع و حوادث رخ داده در محیط خارجی و داخلی ما متأثر نمیشود. همچنانکه سکوت درونی به صورت نوعی حالت و کیفیت ثابت در ما در می آید ، ما به آزادی شخصی دست خواهیم یافت. پس طبیعت و حس شخصی ما می تواند توسط نوعی سکوت درونی پایا و دائمی بسادگی شرح داده شود. کیفیات برخاسته از این حالت شهودی عبارتند از : صلح ، خلاقیت ، انعطاف پذیری ، استحکام ، استقامت و عشق جاری شدن همه این کیفیات در ما رسیدن به همان حالتی است که میتوانیم آن را سرور بنامیم. نوعی شادی کامل که هیچگاه از بین نمیرود و غیر قابل تزلزل است. شبیه هر چیز دیگری که بواسطه سکوت درونی بطور طبیعی از درون مان به بیرون می تابانیم. حال اگر تمامی اینها همه آن چیزی بودند که توسط مراقبه دراز مدت بدان دست می یابیم و سود می بریم ، آیا آنها بنظر شما کافی می آیند؟ در هر حال چیزهای بسیار بیشتری نیز وجود دارد.

سکوت درونی تزلزل ناپذیر با همه شکوه طبیعی و بکر خود تازه مرحله ای اول از آنچه که ما آن را فرآیند دگرگونی معنوی انسان کامل مینامیم خواهد بود. مراحل بعدی دیگری نیز در این طبقات توسعه تدریجی وجود دارند که آنها را به آهستگی با پدیدار شدنشان در سیستم عصبی بصورت تجارب هر روزه ادراک خواهیم کرد.

جایی در طول مسیر سفرمان با مراقبه و در راه پاکسازی و شکوفایی های رخ داده درونی به نوعی از تجربه خواهیم رسید که می توان آن را تحت نام اکستاسی توصیف کرد. در تقابل با سرور که نوعی جنبه جدا ناپذیر سکوت درونی است ، اکستاسی نشانه ای از انرژی درونی است که از طریق اعصاب پالایش یافته به حرکت در می آید. این انرژی درونی ، پرانا یا انرژی حیاتی نامیده میشود. (پرانا در زبان سانسکریت بمعنی انرژی حیاتی- مترجم) در واقع

همین جنبش پرانای درونی است که باعث روح بخشیدن به وجود فیزیکی ، احساسی و فکری و همه آنچه که اطراف ماست میشود.

مراقبه بر روی پرانای درونی تأثیر گذار بوده و موجب روح بخشیدن بدان در سطح سکوت درونی میگردد. همه آنچه که در اشکال مختلف از قبیل افکار ، احساسات و حس های بدنی تجربه می کنیم چیزی جز جنبش پرانا نیست. آنها همانطوریکه مراقبه و چرخه های پاکسازی عصبی به پیش میروند در طول جلسات مراقبه برون ریزی میکنند. هرچقدر که فرآیند پاکسازی پیشرفت میکند ، جنبش های پرانیک ( مربوط به پرانا- مترجم) جاری شده در سلسله اعصاب تولید نوعی سرخوشی افزاینده یا حس های اکستاتیک خواهند نمود و این نتیجه ای طبیعی از پاکسازی عمیق درونی در سلسله اعصاب ماست.

ابزارهای اضافی وجود دارند که میتوانند در پرورش قابلیت هدایت و رسانایی بیشتر پرانا از طریق سلسله اعصاب بکار گرفته شوند. همگی آنها باعث ایجاد افزایش در سطوح اکستاسی الهی می گردند. این ابزارهای ثانویه شامل تمارین ویژه ای هستند از قبیل :

سامیاما (روش های ویژه ذهنی) ، پرانایاما (روش های ویژه تنفسی) ، آساناها (وضعیت های جسمانی ویژه یوگا) ، مودراها (روش های هدایت انرژی پرانا) و بانداها (ایجاد قفل هایی ویژه در بدن) و تانتر (روش های ویژه نزدیکی جنسی).

این تکنیک های اضافی تماما در سایر کتبی که در پایان این کتاب نام برده شده تشریح شده اند. سؤالی که پیش می آید اینست که چرا اصلا می بایست به پرورش اکستاسی بر روی سکوت درونی بپردازیم؟ آیا خود سکوت درونی به تنهایی کافی نیست؟

خوب ، سکوت درون ممکن است که برای ما کافی باشد اما برای خود سکوت درونی ، توقف و سکون کافی نیست. پس از اینکه سکوت درونی در ما تثبیت شد ، طبیعی است که این سکوت بخواهد که از طریق ابراز و جلوه هایی عظیم تر ، پرانا را در سلسله اعصاب به گردش درآورد.

در ابتدا اینگونه جلوه ها را از طریق نشانه های پالایشی برون ریزی شده مثل افکار ، احساسات و ... که شرح داده شد تجربه میکنیم. در مراحل بعدی این فرآیند، از طریق نوعی پیشرفت طبیعی حرکت انرژی پرانیک در درون و گذر آن به سمت تجارب اکستاتیک تجربه میشود. تمارین اضافی و ثانویه ذکر شده همگی به پرورش و تعادل این فرآیند کمک میکنند و صد البته خود مراقبه ما نیز به تنهایی در ادامه به چنین نتایج و تجاربی رهنمون میشود . بنابر این وجود تمامی این تمارین اضافی و مشروح در این دروس تنها برای پرورش هموار و متعادل تجلی و ظهور پراناست.

اکستاسی خودش مرحله ای موقت از یک پیامد فراتر و بزرگتر است . بوسیله پرورش تجلی هر دو مورد یعنی سکوت درونی و جریان یافتن پرانای سودمند در سلسله اعصاب ، شرایط را برای مرحله ای بسیار عظیم تر از تجلیات پتانسیل بیکران و برای شادی و خوبی که در درون همه ما غنوده است فراهم می کنیم.

### پاکسازی به سمت سرور اکستاتیک

اکستاسی مرحله ایست موقت در راهی فراتر. آن "فراتر" چه میتواند باشد؟ میدانیم که سرور ، کیفیت ذاتی سکوت درونی است که ما با انجام مراقبه به پرورش آن می پردازیم. عبارتی دیگر سرور کیفیتی نیست که آن را بواسطه خودش در خودمان پرورش دهیم. این کیفیت به همراه بسته ای به نام سکوت درون برای ما به ارمغان می آید. سرور جنبه ایست که بر روی آگاهی خالص ، بالا آمده و بنا میشود و سرور را خواهیم داشت ، زمانی که انسدادهای سیستم عصبی زدوده شود. از طرف دیگر اکستاسی محصول حرکت انرژی در درون ماست. همان جنبش و حرکت پرانیک در سیستم عصبی. اکستاسی در مراحل اولیه خودش بیشتر نوعی محصول جانبی فرآیند پاکسازی است که در درون به پیش می رود. این حالت در حقیقت می تواند بطور کامل بخاطر اصطکاک

تحركات پرانا در درون سلسله اعصاب نیمه پاکسازی شده ما ایجاد شود. همچنانکه سیستم عصبی در طول زمان باز شده و رسانای بهتری برای پرانا و اکستاسی می‌گردد ، ناگهان وقایع شگفت انگیزی رخ خواهند داد. یک پاکسازی چشمگیر.

در طول زمان است که مرز بین سرور و اکستاسی ، تار و محو میشود. نوعی ترکیب تدریجی در ارتباط با این دو نوع کیفیت وجود خواهد داشت. به بیان موجز تر : بین سکوت درونی و اکستاسی ، آمیختگی رخ خواهد داد و آن دو یکی میشوند. آنگاه میتوانیم آن حالت را سرور اکستاتیک بنامیم. بطور تجربی این حالت همان پیوستگی بدن و روح است. البته این یک فرآیند پیوستگی طولانی مدت است که در طی ماهها و سالها به انجام میرسد. به معنای دیگر این کار از همان نشست اولین ما برای مراقبه آغاز میشود و برای کل دوره عمر که بدین کار ادامه داده و به انجام سایر تمارینی که به این فرآیند یاری می رسانند متعهد میشویم ، به پیش میرود.

چیزیکه میتوانیم با ادامه تمارین در طول زمان در موردش مطمئن باشیم ، اکستاسی است که در پیشگاه سکوت درونی تصفیه خواهد شد و به متانت خواهد رسید. و سرور اکستاتیک نتیجه خواهد داد. حالتی از ارتعاش بی پایان سکون که در خویش خواهیم شناخت. این شناختی بسیار خوب است. چراکه اکستاسی در مراحل اولیه خودش میتواند نسبتا افراطی بوده و گاهگاهی هم در تمارین حواس پرتی ایجاد کند. همچنانکه روند پاکسازی به پیش می رود آن نیز تصفیه می شود. در مراحل پایانی تمارین ، شکل های اکستاسی تجربه شده ، شباهت کمتری با مراحل اولیه خواهد داشت چراکه در مراحل ابتدایی اشکال اکستازی تا حدی خشن و آشفته هستند. با تثبیت سکون درون و تصفیه اکستاسی چه سودی میبریم؟

در سنت های مختلف اطراف دنیا این پیوستگی سکوت درونی و اکستاسی در وجود انسان اتحاد الهی نامیده میشود که ثمره آن تولدی الهی در هستی انسانی ماست. تولد دینامیکی جدید در درون ما و آن چیزی جز دینامیسم عشق الهی نیست.

## گسترش عشق الهی در دنیا

تغییراتی را که در اینجا بحث کردیم همه بر پایه فرآیندهای دگرگونی نوروبیولوژیکی است که تماما در سیستم اعصاب رخ خواهند داد. این امر مستقیماً توسط هر کسی که مراقبه و سایر تمارین تکمیلی (برای ایجاد تغییرات) را بکار گیرد قابل مشاهده خواهد بود. همه ما میتوانیم این پیامدهای مثبت را مورد بازبینی و تحقیق قرار دهیم. بر ما روشن خواهد شد که یکی از صفات و شاخصه های برخاسته از سکوت درونی در زندگی عشق است که به آسانی در شکل یکدلی و شفقت برای دیگران قابل مشاهده خواهد بود. همانطور که به مراقبه ادامه میدهیم اهمیت بیشتر سلامت دیگران بر ما روشن میشود. چرا اینگونه است؟

برای اینکه ما خود واقعی مان را بیشتر و بیشتر در دنیای اطراف و در فعالیت هایمان نظاره میکنیم. جریانی وجود دارد که در به پا خواستن شفقت دخیل است. می توانیم جریان آگاهی بنامیم. نوعی پیشروی بی پایان به سمت ادراک اتحاد در همه چیزها. همچنانکه به مراقبه هر روزه ادامه میدهیم بیشتر و بیشتر از این وحدت در کثرت (همه چیز) هوشیار میشویم. پیوستگی سکوت درونی و انرژی های اکستاتیک درونی این فرآیند را به سمت سطوحی جدید می برد. پس از اینکه طبیعت اکستاتیک ما در حوزه سکون آگاهی سرور انگیز و خالص اقامت گزید، آنگاه تجربه پویا و جدیدی را آغاز خواهیم نمود و همچنانکه در سکوت درونی تزلزل ناپذیر، آزادی را تجربه میکنیم، پیوستگی نزدیک سکوت درونی و اکستاسی رخ داده، دیگر بار ما را برای پیشرفتی دوباره صدا خواهد زد. یک سیستم عصبی بیدار شده، در سکوت گسترش یافته در هر جهتی به تپش در می آید. آن جوششی است بر روی عشق. نه جوششی بر روی حالات احساسی. هرچند که مطمئناً بخاطر حساسیت های عمیق شده و گسترده ما در همه ابعاد زندگی، بقدر کافی احساسی خواهیم بود. اما این جوشش و سر ریز

ها شامل کیفیات مربوط به آگاهی سرور انگیز خالص است یعنی : صلح ، خلاقیت ، قدرت ، شفقت و ...

این سر ریز سکون درون ، از طریق ما به سمت محیط اطراف گسیل میشود و حالتی است که حتی وقتی کاری هم نمیکنیم و فقط نشسته ایم نیز اتفاق خواهد افتاد. بخصوص اگر هم که تمایل طبیعی ما به فعالیت های بیرونی باشد که صد البته بسیار بیشتر از نشستن صرف ، امواج گسیل خواهند شد.

ما در تبعیت از سرور اکستاسیک به سمت دنیای بیرون و در شکل خدمت به دیگران خواهیم شتافت و این مسئله دیگر بخاطر یک دستور العمل اخلاقی نخواهد بود. این مسئله صرفا اتفاقی است که پس از اینکه از درون آزاد شدیم رخ خواهد داد و در قلب ، ذهن ، بدن و روح نفوذ خواهد کرد. ما کانالی خالص برای بسط و ارسال امواج عشق الهی به محیط اطراف خویش میگردیم. این گسیل ، خود آغازی جدید است و مرحله ای جدید در میان فرآیندها ست. ما بدین ادراک خواهیم رسید که آزادی شخصی صرفا وسیله ایست برای رسیدن به مقصود عالی و والای برنامه طبیعت و متمایل به حرکت به سمت سطوحی خواهیم شد تا همه وجود های انسانی نیز قادر به تجربه این آزادی گردند. آزادی هر کسی بلوغی است بر آزادی خود ما پس بنابراین تأثیر سکوت درون بدون محدودیت حتی به سمت خارج گسیل خواهد شد.

آزادی پدیده ای چند بعدی است که با استقرار آزادی فردی در سکوت درونی آغاز شده و سپس از طریق بلوغ سرور اکستاتیک در ما حرکت و سرانجام به شکل خدمت عاشقانه و برون گرایی ، هر کسی را در بر خواهد گرفت.

تنها یک ابزار اصلی برای سفر در جاده آزادی وجود دارد و آن نیز مراقبه است. تمرینی ساده که میتوان جهت نایل شدن به نتایج کاربردی آن ، هر روزه در زندگی خویش انجام دهیم و در زمان خودش مطمئنا این نتایج را برای برپاسازی آزادی در هر وجود انسانی دیگر بر روی زمین تقدیم خواهیم کرد.

پایان

## پشتیبانی و سایر کتابها

یوگانی دانشمندی معنوی و آمریکایی است که برای بیش از 30 سال روش های باستانی مختلفی را از سرتاسر دنیا جهت پرورش دگرگونی معنوی انسان ، گرد آوری و یکپارچه ساخته است. رویکرد ترویجی وی ، عدم فرقه گرایی است و اینکه این طریقی است که بر روی همه گشوده است. مجموعه کتاب های اشراق و تمارین پیشرفته یوگا از این نویسنده شامل دستور العمل هایی ساده در تمارین یوگا و مطالعه ای آسان است. کتابهایی که از او تاکنون به چاپ رسیده :

### **تمارین پیشرفته یوگا – دروسی آسان برای زندگی اکستاتیک**

کتابی آسان با مشتاقانی بسیار. حاوی 240 درس مشروح در باره دروس تمرینی سیستم جامع یوگای پیشرفته.

### **اسرار و ایلدر/رمان**

داستان آمریکاییهای جوانی که اسرار واقعی تمارینی را که منجر به دگرگونی معنوی انسان میشود ، کشف و بکار گرفتند.

### **مراقبه عمیق – گذرگاهی بر آزادی شخصی**

پرانایام تنفس اسپینال – سفری به فضای درون

تانترا-کشف قدرت سکس پیش ارگاسمیک

آساناها، مودراها، بانداها-رموز اکستاسی درونی

سامیاما – تجلی قدرت سکوت درونی

کتاب دیگر چاپ شده در مجموعه اشراق را نیز میتوانید از طریق سایت اینترنتی تمارین پیشرفته یوگا دریافت کنید.

[www.advancedyogapractices.com](http://www.advancedyogapractices.com)

ارتباط با مترجم کتاب :

[amir\\_h\\_reshadi@yahoo.com](mailto:amir_h_reshadi@yahoo.com)



**مراقبه عمیق** کتاب آموزشی ساده و آسانی است که شما را قادر میسازد تا به شکلی اصولی ، صلح ، خلاقیت و انرژی درونی را در زندگی هر روز خویش جاری سازید.

خواه شما در جستجوی ابزاری موثر برای کاهش استرس ، بهبود روابط با اطرافیان و رسیدن به موفقیت بیشتر در دوران زندگی خویش باشید و خواه در جستجوی آشکار نمودن حقیقت نهایی زندگی در درون خویش ، در هر حال **مراقبه عمیق** میتواند گنجی حیاتی در جهت پرورش آزادی شخصی و اشراق شما گردد.

یوگانی نویسنده دو کتاب بسیار برجسته و تاثیر گذار درباره موثرترین تمرین معنوی دنیاست :

**تمرین یوگای پیشرفته – دروسی آسان برای زندگی اکستاتیک** ، کتابی جامع و محبوب و **اسرار وایلدز** ، یک رمان قدرتمند معنوی.

سلسله مباحث اشراق AYP ، این تمرین را برای نخستین بار در مجموعه ای از کتب آموزشی کم حجم در دسترس عموم قرار داده است.

[www.advancedyogapractices.com](http://www.advancedyogapractices.com)



Deep Meditation  
Pathway to Personal Freedom  
by Yogani  
(Persian Translation)