



راه رفتن و مراقبه
راه درازی که به شادی می انجامد

تیک نات هان

برگردان / دکتر فرخ سیف بهزاد

ناتهان تیک ۱۹۳۶
 راد رفتن و مراقبه راد در ری که به ناتی می خواند
 نوشته تیک ناتهان برگردان فرخ سیف بهزاد
 تهران داریوش ۱۳۸۴
 ISBN 964-5563-95-x
 ۱۰ ص
 فهرست نویسی براساس ضلالت لیه
 ۱. مدتی نیشن - بود و بودیم
 تلف سیف بهزاد فرخ ۱۳۲۹ مترجمه. این عنوان
 ۳۹۴ ۳۴۴۳ PIR ۵۶۱۸
 ۱۳۸۱
 کتابخانه ملی بیرون
 ۸۰-۳۸۰۰۲

راد رفتن و مراقبه

تیک ناتهان

برگردان: دکتر فرخ سیف بهزاد

چاپ دوم: بهار ۱۳۸۴

شمارگان: ۱۲۰۰ جلد

ویراستار: زهره فتوحی

طراح و صفحه آرا: مصطفی معظمی

حروفچین: داریوش

لیتوگراف: عروج

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر داریوش: تهران صندوق پستی ۵۱۹۳ - ۱۴۱۵۵

درونگ، شماره یک تهران - یوسف آباد - جنب سینما گریزا، شماره: ۲۸۶ تلفن: ۸۷۱۱۴۶۱

درونگ، شماره دو تهران - قلعهک - جنب سینما قرمک - شماره: ۱۶۹۲ تلفن: ۲۰۰۰۴۰۰

شابک: x-۹۵-۵۵۶۳-۹۶۴

ISBN 964-5563-95-x

۱۰۰۰ تومان

تعمیر به آن که
بستد بگرفت و پایه پا برد
تاشیودی را در رفتن آموخت
تعمیر به آن که

درباره نویسنده

تیک زت هنر شاعر، استاد ذن و از فعالان صلح است. نویسنده ۷۵ کتاب از جمله بودای زنده، مسیح زنده، وجود صلح و صلح در هر گام است. وی توسط مارتین لوترکینگ پسر کاندید دریافت جایزه صلح نوبل شد. از زمان تبعید از سرزمین مادری خود ویتنام به سال ۱۹۹۶، در دهکده پلوم زندگی می کند که انجمنی است برای انجام مراقبه و توسط وی در جنوب غربی فرانسه تاسیس شده است. در آن محل، او می نویسد، آموزش می دهد، باغبانی می کند و راه رفتن دل آگاهانه انجام می دهد.

۲۵	رسیده هستی	۹	به نام آنکه عشق و ایثار آفرید
۲۶	حساس با بُعد انهایی	۱۲	خبر کس می‌تواند این کار را انجام دهد
۲۷	حس و حوی و حواس حسی	۱۳	لحظه حال
۲۸	راه رفتن با یک کوزه	۱۴	صمه جیره به قدم‌های نان وابسته است
۲۹	سعادت یک ساله فردی نیست	۱۵	بر همتی
۳۰	تمرین در زبان خشم	۱۶	تمرین آرامش
۳۱	گام‌های تیر و خشک	۱۷	با آرامش راه بروید
۳۲	راه رفتن برای تمامی موجودات		راه رفتن بر زمین نقش می‌کنند گام‌های مان
۳۳	آنگونه که راه می‌روید اهمیت دارد	۱۷	سگبیر و سرشار از اندوه
۳۴	من برای تو راه می‌روم		و تیرس است احساس ناله‌سدی می‌کنیم و
۳۵	سپاسگاری	۱۷	قدم‌های مان این هراس را
۳۶	راه رفتن در لحظات دشوار	۱۸	سایه بودا لبخند بران
۳۷	ریستن در زرقای زندگی	۱۹	یار بافت اقتدار
۳۸	چونان پیر راه برو	۲۰	زمین را لمس کن
۳۹	تمرین بر قالب	۲۱	زمین عاقل شگادهنده
۴۰	به زبان نیلار مندم	۲۲	نقش آگاهانه
۴۱	راه بیداری	۲۳	شعاری
۴۲	عزیر امیراتور	۲۴	طبعی نفس بکشید
۴۳	ریز هر قدم گلی می‌شکند	۲۵	تعادل معجزه آسای دل آگاهی
۴۴	یاز گشت به زمین	۲۶	با نفس‌های خود همراه باشید
۴۵	معجزه راه رفتن بر زمین است	۲۷	هوای تازه بیشتر
۴۶	این جهان سنگت‌نگیز	۲۸	بهبود گردش خون
۴۷	راه رفتن در شومین ناب	۲۹	حضور مقابل
۴۸	با هر گامی سعی خواهد وزید	۳۰	استفاده از کلمات به جای افعال
۴۹	زرد پای خالی	۳۱	رسیده‌ام
		۳۲	حاله حقیقی ما
		۳۳	ایضا و اکنون
		۳۴	نیروانا

به نام آنکه عشق و ایمان آفرید

مراقبه یا مدی تیشن، روشی است که طی آن می توان با اجرای برخی مناسک و تمرین ها به حالت مطلوب و دلخواه شعوری رسید. این روش که اصولاً با پیروی از تمرین های یوگا یا ذن منشا گرفته در ایران نیز شناخته شده بوده است.

اهل سلوک، مراقبه را محافظت قلب از کارهای پست می دانند و معتقدند که مراقبه آن است که بدانی خدا بر همه چیز قادر است. دو مورد از بهترین تکنیک های مراقبه عبارت است از مراقبه گشوده که فرد طی آن ذهن خود را برای دریافت هر تجربه جدیدی پاک و تخلیه می کند و دیگر مراقبه متمرکز که مزایای آن از راه توجه فعال به یک شیئی، کلام یا فکر حاصل می شود. کتاب حاضر یکی از روش های مراقبه متمرکز است: به این معنی که با تمرکز بر تنفس و تطبیق تنفس با گام ها انجام می شود. این کتاب اولین اثر استاد تیک نات هان ویتنامی است که به فارسی برگردانده شده است.

نتیجه حاصل از این مراقبه به صورت آرامش ذهن، احساس صلح و آشتی با همه جهان و احساس سعادت و بهزیستی بروز می کند. لازم به ذکر است که به رغم مطالب بی اساسی که در بسیاری از کتب معتبر علمی دیده می شود (رجوع کنید به در آمدی به روانشناسی ج اول نوشته ریچارد و ریتا اتکینسون و ارنست هیلگارد نشر دانشگاهی ص ۲۰۷ تا ۲۱۰) ثابت شده است که با اجرای مرتب یکی از انواع

مدی تیشن به جز رسیدن به نتایجی که در بالا آمد در خانمها از سرطان
پستان و رحم جلوگیری می شود و در دو هر جنس از سگته مغزی و
قلبی پیشگیری می گردد.

در پایان از خانم سیما فهید که این کتاب با ارزش را در اختیارم
گذاشتند تشکر می نمایم و برای رسیدن به آرامش انجام این نوع
مراقبه ساده را به تمامی هموطنانم، توصیه می نمایم.

دکتر فرخ سیف بهزاد

نشریه پزشکی امروز

تهران ۱۵ آذر

عقد اول

در بیان احوال و مشیقه

رسیده ام

به خانام

این جا

اکنون

محکم

آزاد

در اوج

مسکن دارم

هر کس می‌تواند این کار را انجام دهد

راه رفتن با مراقبه یا مدیتیشن عبارت است از انجام مراقبه ضمن راه رفتن. ما آهسته و بدون انقباض عضلات راه می‌رویم و لبخند می‌زنیم. وقتی اینگونه راه برویم؛ در اعماق وجود خود احساس آرامش می‌کنیم و قدم‌ها یمان، فروتنانه ترین و محکم ترین قدمهای روی زمین است. رنج و اضطراب مان دور می‌گردد. هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد. تنها به اندکی زمان، اندکی آگاهی و آرزوی سعادت نیاز است. و قلب مان از آرامش و شادی لبریز می‌گردد.



لحظه حال

از بودا پرسیدند «تو و شاگردانت چه می کنید؟» و او پاسخ داد «می نشینیم راه می رویم و غذا می خوریم پرسشگر گفت: اما آقا، هرکسی می نشیند، راه می رود و غذا می خورد.» بودا در پاسخ گفت: «وقتی ما می نشینیم، می دانیم که نشسته ایم، وقتی راه می رویم، می دانیم که راه می رویم، وقتی که غذا می خوریم، می دانیم که غذا می خوریم.»

در بسیاری اوقات، یا در گذشته گم می شویم یا آینده ما را با خود می برد. وقتی که ذهن مان آگاه است درک مان از آنچه در گذر است ژرف می شود و از پذیرش شادی، آرامش و عشق لبریز می شویم.

همه چیز به قدم‌های تان وابسته است

دانه آگاهی ذهن در وجود ما هست، اما آبیاری آن را از یاد می‌بریم. فکر می‌کنیم که سعادت تنها در آینده و آنگاه میسر است که خانه، اتومبیل یا دکترا داشته باشیم با ذهن و جسم خود در جدالیم و آرامش و شادی موجود را لمس نمی‌کنیم. آسمان آبی، برگ‌های سبز و چشمان آن که را دوستش داریم حس نمی‌کنیم. آنچه بیش از همه اهمیت دارد کدام است؟ بسیاری امتحان داده‌اند و خانه و اتومبیل خریده‌اند؛ اما هنوز هم ناشادند. آنچه که بسیار مهم است یافتن آرامش و تقسیم آن با دیگران است. برای بر خورداری از آرامش، می‌توانید با راه رفتن در آرامش، کار را شروع کنید. همه چیز به قدم‌هایتان وابسته است.

بی‌هدفی

در آیین بودا واژه‌ی وجود دارد که آپرانیهیتا نامیده می‌شود. این کلام به معنای بی‌آرزویی یا بی‌هدفی است. یعنی چیزی را پیش روی قرار ندهیم و به دنبالش نرویم. وقتی که با راه رفتن، مراقبه می‌کنیم. در این حال و هواست که راه می‌رویم. از راه رفتن لذت می‌بریم، بی‌آنکه هدف یا مقصدی داشته باشیم. راه رفتن وسیله رسیدن به هدف نیست. ما به منظور راه رفتن، راه می‌رویم.

ای، جی، موسست گفته: «برای رسیدن به آرامش، راهی وجود ندارد، آرامش خود راه است.» راه رفتن با ذهن آگاه موجب آرامش و شادی می‌شود و زندگی را واقعی می‌گرداند. چرا شتاب؟ مقصد نهایی همه ما گورستان است. چرا به سوی زندگی راه نرویم و با هر قدم در لحظه از آرامش لذت نبریم؟ نیازی به کشمکش و جدال نیست از هر قدم لذت ببرید. به آنجا که می‌خواهی رسیده‌ای م.

لمس آرامش

اگر گمان کنید آرامش و سعادت در جایی دیگر است و در پی آن بدوید، هرگز به آن نخواهید رسید. تنها آن زمان که دانستید آرامش و سعادت در اینجا و در لحظه حال وجود دارد می‌توانید آرام بگیرید. در زندگی روزانه، با وقت بسیار کم باید کارهای زیاد انجام داد. همیشه برای دویدن در فشارید. بایستید! لحظه حال را لمس کنید، آنگاه آرامش و شادی واقعی را لمس خواهید کرد.



با آرامش راه بروید

اگر عمیقاً بنگرید تمام تشویش و اضطرابی را می بینید که آدمیان به گاه راه رفتن بر زمین نقش می کنند. گام های مان سنگین و سرشار از اندوه و ترس است. احساس ناامیدی می کنیم و قدم های مان این هراس را فاش می کنند.

این جهان، راه های بسیار دارد. راه هایی که در دو سوی خود درختان زیبا دارند، راه هایی که برگرد مرغزاران معطر دور می زنند و راه های پوشیده از برگ و شکوفه. اما اگر با دلی سنگین و سخت در این راه ها گام برداریم، نمی توانیم قدر این زیبایی ها را بدانیم.

آنگاه که یکی دو نفر بودیم، به زحمت گام بر می داشتیم. اکنون، باید دوباره راه رفتن را آرام، با شعف و سبکبال از سر گیریم. بعد از چند روز تمرین، خواهید فهمید چگونه این کار را انجام دهید. وقتی با راحتی و آرامش کامل راه می روی، لبخند می زنم.

مانند بودا لبخند بزَن

آنگاه که می‌کوشی از دلشوره‌ها و اضطراب‌ها رها شوی، خواهش می‌کنم، لبخند بزَن، شاید فقط شکوفه یک لبخند باشد، اما آن را بر لبانت نگاه دار. این لبخند بسیار شبیه نیم تبسم بودا است. همانگونه که می‌آموزی چون بودا گام برداری، بیاموز چون او تبسم کنی. انتظار تا زمان تحول کامل و بیداری کامل، چرا؟ از اکنون می‌توانی یک بودای پاره وقت باشی؛

تبسم، میوه این آگاهی است که اینجایی و زنده‌ای و راه می‌روی. این تبسم، آرامش و شادی درونی را تغذیه می‌کند. تبسم در حین تمرین راه رفتن با مراقبه قدمهایت را آرام و راحت می‌کند و احساس آرامش عمیق به وجود می‌آورد. هر تبسم تمامی وجودت را شاداب می‌کند و به تقویت تمرین می‌انجامد. از لبخند زدن نهراس.

باز یافت اقتدار

لبخندی که بر لب داری نشان می دهد زیر سلطه کسی نیستی، بر خویشتن تسلط داری و نهایت تلاشت را به کار می گیری. گاهی بودا را «کسی که بر خویشتن تسلط دارد» می نامند.

رویدادها ما را با خود می کشانند و ما خود را از دست می دهیم. مراقبه به هنگام راه رفتن به انسان کمک می کند تا اقتدار و آزادی خود را به عنوان موجود انسانی بازیابد. ما با شکوه و وقار مثل یک امپراتور، مثل یک شیر راه می رویم. هر قدم، خود زندگی است.



زمین را لمس کن

آنگاه که مارا بودا را به هم‌وردی خواند، بودا زمین را با دست راست خود لمس کرد و گفت: «با زمین به عنوان شاهد، اینجا به مراقبه خواهم نشست تا بیداری حقیقی را بیاموزم. چون چنین کرد» مارا ناپدید شد.

گاهی ما را «به سراغ ما هم می‌آید، از جمله به گاه رنجش، نا امنی، خشم و ناشادمانی. در این حالت با پاهایت عمیقاً زمین را لمس کن. راه برو و مراقبه کن. زمین، مادر نمادین، برشار از عشق عمیق نسبت به انسان است. آنگاه که رنج می‌کشیم، از ما حفاظت می‌کند و با درختان، سبزه‌ها و گل‌های زیبا روح مان را نیرو می‌بخشد.

زمین مادر شفادهنده

راه رفتن بر زمین با ذهنی آگاه، آرامش و هماهنگی را به زمین باز می‌گرداند. ما فرزندان زمینیم. برای سعادت به او اتکا می‌کنیم و او نیز به ما متکی است. زیبایی، شادابی و سرسبزی یا خشکی و بی‌حاصلی زمین به طریقه راه رفتن مان بستگی دارد. آنگاه که با ذهنی آگاه راه می‌رویم با گامهای خویش زمین را نوازش می‌دهیم و با هر قدم بذر شادی و شادکامی بر زمین می‌پاشیم و مادرمان زمین، موجب شفای مان می‌شود و ما نیز او را شفا می‌بخشیم.



تنفس آگاهانه

هسته تمرینی که بودا به ما آموخته آگاهی ذهن است که شامل آگاهی از تنفس هم می شود. «آنگاه که دم فرو می برم و آنگاه که دم بر می آورم، می دانم که دم بر می آورم.» مثل نوشیدن یک لیوان آب خنک. هنگامی که دم فرو می بریم، حس می کنیم هوای مان را پر می کند. در مراقبه نشسته و در مراقبه هنگام راه رفتن نیز همین کار را انجام می دهیم و نسبت به هر نفس و هر قدم توجه کامل داریم.

شمارش

در ضمن راه رفتن، با شمارش قدم‌ها، تنفس آگاهانه انجام دهید. به هر نفس و به شماره قدم‌هایی که ضمن دم و بازدم بر می‌دارید توجه کنید.

اگر به هنگام دم سه قدم بر می‌دارید به آرامی بگویید: «یک، دو، سه»، و یا دم، دم، دم» یعنی با هر قدم یک کلمه. ضمن بازدم اگر سه قدم بر می‌دارید، با هر قدم بگویید «باز، باز، باز». اگر ضمن انجام دم، سه قدم بر می‌دارید و ضمن انجام بازدم، چهار قدم راه می‌روید، بگویید «دم، دم، دم، باز، باز، باز، باز» یا «یک، دو، سه، یک، دو، سه، چهار».

طبیعی نفس بکشید

سعی نکنید نفس خود را کنترل کنید. اجازه دهید ریه‌های تان زمان و میزان هوایی را که لازم دارید داشته باشد. فقط دقت کنید ضمن پرسیدن ریه‌ها چند قدم برمی‌دارید و ضمن تخلیه ریه‌ها چند گام طی می‌کنید. در ارتباط با نفس و قدم‌های تان آگاه باشید. پیوند این دو موضوع با شمارش امکان‌پذیر است.

وقتی که در زمین ناهموار راه می‌روید، مسلماً تعداد قدم‌های تان بر حسب هر نفس تغییر می‌کند. همیشه از نیاز ریه‌های تان تبعیت کنید. سعی نکنید تنفس یا راه رفتن خود را کنترل کنید. فقط عمیقاً بر آنها نظارت نمایید.



با نفس‌های خود همراه باشید

اگر در طول راه چیزی دیدی که می‌خواستی با دل آن را لمس کنی مثل آسمان آبی، تپه‌ها، درخت یا پرنده، بایست، اما به تنفس آگاهانه ادامه بده. به وسیله تنفس دل آگاه می‌توانی موضوع مورد تعمق خود را زنده نگاه داری. اگر آگاهانه نفس نکشی، دیر یا زود افکار بازخواهند گشت و پرنده یا درخت ناپدید خواهد شد. همیشه با تنفس خود همراه باشید.

هوای تازه بیشتر

بعد از آنکه چند روز تمرین کردید، سعی کنید به طول بازدم یک قدم بیفزایید. به عنوان مثال، اگر تنفس طبیعی شما به صورت ۲ و ۲ است، بدون آنکه سریع‌تر راه بروید، طول بازدم را طولانی‌تر کنید و برای ۴ یا ۵ بار به صورت ۳ و ۲ تمرین کنید. سپس به حالت اولیه ۲ و ۲ برگردید. در حالت تنفس طبیعی، ما هرگز تمام هوای ریه را خالی نمی‌کنیم و همیشه مقداری هوا در ریه باقی می‌ماند. با افزودن یک قدم دیگر بر طول بازدم، می‌توانید مقدار بیشتری از این هوای مانده را خارج کنید. این کار را زیاد انجام ندهید چهار یا پنج بار کافی است. انجام بیشتر این کار موجب خستگی‌تان خواهد شد. بعد از آنکه چهار یا پنج بار به این طریق نفس کشیدید، بگذارید تنفستان طبیعی شود. سپس، پنج یا ده دقیقه بعد می‌توانید این عمل را تکرار کنید. به یاد داشته باشید که باید به طول بازدم یک قدم اضافه کنید و بر قدم‌های زمان دم بیفزایید.

بهبود گردش خون

بعد از چند روز تمرین بیشتر، ریه‌ها خواهند گفت: «اگر بتوانیم به جای ضرب آهنگ ۳ و ۲ از ضرب آهنگ ۳ و ۳ استفاده کنیم چقدر عالی خواهد بود». بکوشید از این ریتم استفاده کنید. اما فقط چهار یا پنج بار این تمرین را انجام دهید. سپس به حالت ۲ و ۲ برگردید. ظرف پنج یا ده دقیقه از ریتم ۳ و ۲ استفاده نمایید.

بعد از چند ماه، ریه‌های تان سالم‌تر خواهند شد و خون در رگها بهتر گردش خواهد کرد. یعنی طریقه تنفس تغییر کرده و متحول شده است.



حضور متقابل

در دهکده پلوم یعنی محل اجتماع برای تمرین و جایی که من در فرانسه زندگی می کنم، همه همیشه به روش مراقبه ضمن راه رفتن، راه می روند.

هر بار که از جایی به جای دیگر می رویم، حتی برای طی مسافتی کوتاه، مثل رفتن به سالن مراقبه، اتاق غذا خوری یا حتی دستشویی، با این روش دل آگاهی گام بر می داریم.

وقتی کسی را می بینم که با دل آگاهی راه می رود، برایم زنگ دل آگاهی به صدا در می آید. با مشاهده راه رفتن دل آگاهانه این شخص، من آرامش، سرور و حضور عمیق وجودش و نیز آرامش، سرور و حضور عمیق خود را لمس می کنم.

استفاده از کلمات به جای اعداد

با شمارش قدم‌ها یا با استفاده از کلمات، می‌توان مراقبه ضمن راه رفتن را انجام داد. اگر ریتم تنفس به عنوان مثال ۳ و ۳ باشد ضمن راه رفتن بگویید «گل نیلوفر می‌شکفتد» یا «این سیاره سبز، این سیاره سبز» اگر ریتم تنفس ۳ و ۲ باشد می‌توان این جمله را گفت «گل نیلوفر، گل نیلوفر می‌شکفتد» یاد در صورتی که ریتم راه رفتن به صورت ۵ و ۵ باشد، می‌توان گفت: «راه رفتن بر سیاره سبز، راه رفتن بر سیاره سبز» و بالاخره در صورتی که ریتم ۶ و ۵ باشد می‌توان گفت: «راه رفتن بر سیاره سبز، بر سیاره سبز راه می‌روم».

ما تنها واژه‌ها را بر زبان نمی‌رانیم. در واقع زیر پاهای مان شکستن گلها را می‌بینیم و با سیاره سبزمان یکی می‌شویم. در استفاده از خلاقیت و فرزانه‌گی خود آزاد باشید. مراقبه ضمن راه رفتن برای آن است که لذت ببرید، کار سختی نیست.

رسیده‌ام

همچنین می‌توانید با استفاده از خطوط یک شعر، مراقبه ضمن راه رفتن را انجام دهید. در ذن بودیسم، شعر و تمرین همیشه با هم همراهند.

رسیده‌ام

به خانه‌ام

اینجا

اکنون

محکم

آزاد

در اوج

مسکن دارم

خانه حقیقی ما

آنگونه که هنگام راه رفتن مراقبه می‌کنیم در هر لحظه به مقصد می‌رسیم. خانه واقعی ما، لحظه حال است. وقتی عمیقاً به لحظه حال وارد می‌شویم، پشیمانی‌ها و غم‌های مان ناپدید می‌شوند و زندگی را با تمامی شگفتی‌هایش کشف می‌کنیم. با دم فرو بردن به خود می‌گوییم «رسیده‌ام» با بازدم می‌گوییم «در خانه‌ام» وقتی این کار را انجام می‌دهیم بر پراکندگی فایق می‌آییم و در آرامش لحظه حال مسکن می‌گزینیم، این لحظه، تنها لحظه‌ای است که زنده‌ایم.



اینجا و اکنون

تمرین با واژه‌های یک شعر مانند «رسیده‌ام» لذت بخش و شادی آفرین است. ضمن آنکه نفس را فرو می‌دهید، با هر قدم می‌گویید «رسیده‌ام» و زمانی که نفس را بیرون می‌آورید، با هر قدم می‌گویید «خانه‌ام»، اگر ضرب آهنگ تنفس ۲ و ۳ است، ضمن هماهنگ کردن کلمات و قدم‌ها بر حسب ضرب آهنگ تنفس خواهید گفت «رسیده‌ام، رسیده‌ام، رسیده‌ام، خانه، خانه، خانه» بعد از آنکه مدتی «رسیده‌ام. خانه» را تمرین کردید، اگر با هر قدم و با هر نفس احساس آرامش و حضور کامل کردید، می‌توانید کلمات را به دو کلمه «اینجا. اکنون» تبدیل کنید. این کلمات متفاوتند ولی تمرین همان است.

نیروانا

آنگاه که با هر گام به مقصد رسیدید، استوارتر شده، رهاتر خواهید گشت. استواری و آزادی دو جبهه از «نیروانا» یعنی حالت رها شدن از حرص، ترس و اضطراب است.

این تمرین باید مطبوع باشد. وقتی احساس سعادت و شادی می‌کنید استحکام و آزادی رشد خواهند کرد و خواهید فهمید که در مسیر صحیح تمرین قرار دارید. به استادی نیاز نیست تا به شما بگوید که از این تمرین لذت می‌برید. اگر از این تمرین لذت می‌برید. حس می‌کنید «استوار و آزاد» هستید. سپس می‌توانید ضمن راه رفتن گفتن «استوار. آزاد» را تمرین کنید.

زمینه هستی

زندگی دو بُعد دارد: بُعد تاریخی که در آن با تولد و مرگ، فرازها و نشیبها، آغازها و انجام‌ها هم خوانی می‌کنید. و بُعد نهایی که در آن می‌بینید که تمامی اینها، مفاهیمی بیش نیست. آنگاه که استواری و آزادی تان نیرومندتر می‌شوند، زمینه هستی خود را لمس می‌کنید که در واقع بعد نهایی واقعیت است و اینجا است که در به روی هیچ زایش و هیچ مرگ گشوده می‌شود.



تماس با بُعد نهایی

تصویری که غالباً برای دو بعد زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد، تصویر آب و خیزاب است. در سطح اقیانوس، خیزاب‌های فراوانی وجود دارند، بعضی فرا و بعضی فرو، بعضی زیبا و بعضی با زیبایی کمتر. تمامی این خیزاب‌ها آغاز و انجام دارند، اما آنگاه که از ژرفا با این امواج تماس می‌یابند، متوجه می‌شوید که فقط از آب ساخته شده‌اند و از نقطه نظر آب، آغاز و انجام، بالا و پایین، زایش و مرگ وجود ندارد. وقتی که از ژرفا به آب (زمینه هستی) دست می‌زنید، می‌توانید آخرین خط شعر را تمرین کنید: «در اوج مسکن دارم» وقتی که نفس را به درون می‌دهید با هر قدم بگویید «در اوج» و وقتی که باز دم می‌کنید بگویید «مسکن دارم». این واژه‌ها صرفاً کلام نیستند. اگر به راستی این کلمات را تمرین کنید، در هر قدم جهان بی‌زایش و مرگ را لمس خواهید کرد.

جست و جوی خوشبختی

به خود اجازه دهید که «باشید». وقتی که مرافبه ضمن راه رفتن را تمرین می‌کنید هر گام، کمک تان خواهد کرد تا به ژرفای لحظه حال برسید. برای لمس سعادت واقعی، دیگر به چیزی نیاز ندارید.

اگر بینی تان دچار گرفتگی است، ممکن است لذت بردن از تنفس دشوار باشد. اما اکنون می‌توانید به آزادی نفس بکشید، بنابراین از هر نفس لذت ببرید. این آرامش و سعادت کامل است. وقتی که نفس را بیرون می‌دهید، لبخند بزنید. بازدم به خروج بسیاری از سموم کمک می‌کند. انجام دم و بازدم به خصوص وقتی که هوا زیاد آلوده نیست، تمرینی است برای رسیدن به آرامش و سعادت.

وقتی که خود به پرورش آرامش و سعادت می‌پردازیم، در آنانی که دوستشان داریم نیز آرامش و سعادت را رشد می‌دهیم. در واقع، می‌توانیم از هر قدم برای همه در ده جهت مختلف لذت ببریم.

راه رفتن با یک کودک

وقتی که راه می‌روید، شاید دوست داشته باشید دست کودکی را بگیرید. او از توجه و ثبات شما سود خواهد برد و شما از شادابی و بی‌گناهی او. گاهی او به جلو می‌دود و سپس چند لحظه صبر می‌کند تا شما به او برسید. هر کودک، یک زنگ دل آگاهی است که اعجاب و شگفتی زندگی را به یادمان می‌آورد.

در دهکده «پلوم» من شعر ساده‌ای به جوانان می‌آموزم تا ضمن راه رفتن تمرین کنند. ضمن دم می‌گویند «آری، آری، آری» و ضمن بازدم می‌گویند «سپاس، سپاس، سپاس». از آنها می‌خواهم که به زندگی، جامعه و زمین پاسخ مثبت گویند. آنها از این تمرین بسیار لذت می‌برند.



سعادت یک مساله فردی نیست

تمامی پیشینیان و تمامی نسل‌های آینده در وجودمان موجودند. آزادی، یک مساله فردی نیست. تا آن زمان که پیشینیان درون مان رنج می‌برند، ما نمی‌توانیم خوشحال باشیم و آن رنج را به کودکان مان و فرزندان شان انتقال می‌دهیم.

حال زمانی است که پیشینیان و نسل‌های آینده مان را آزاد سازیم. این امر به معنای آزاد کردن خودمان است. اگر می‌توانیم با آزادی و سعادت یک قدم برداریم یعنی با دل آگاهی زمین را لمس کنیم، پس می‌توانیم صد قدم برداریم. ما این کار را برای خود و برای تمامی نسل‌های گذشته و آینده انجام می‌دهیم. همه در یک زمان خواهیم رسید و آرامش و سعادت را با هم خواهیم یافت.

تمرین در زمان خشم

به هنگام بروز خشم، مراقبه ضمن راه رفتن می تواند بسیار سودمند باشد. بکوشید ضمن راه رفتن، این شعر را بخوانید:

با دم: «می دانم که خشم با من است.»

در بازدم: «می دانم چه حس نا مطبوعی است.»

و سپس، بعد از مدتی با دم: «احساس می کنم آرامم.»

در بازدم: «اکنون آن قدر را یافته ام که با این خشم کنار آیم.»

تا وقتی که به قدر کافی آرام نشده ای د که به خشم خود مستقیماً

بنگرید، از تنفس، راه رفتن و زیباییهای پیرامون تان لذت ببرید. بعد از

مدتی خشم فروکش خواهد کرد و آنقدر احساس قدرت خواهید کرد

که مستقیماً به خشم خود بنگرید و بکوشید علل آن را دریابید.

گام‌های نیروبخش

مراقبه ضمن راه رفتن شبیه غذا خوردن است. با هر قدم، ما جسم و روح خود را تغذیه می‌کنیم. وقتی که با اضطراب و اندوه راه می‌رویم، غذای جسم و جان مان آلوده است. غذای مراقبه ضمن راه رفتن، باید دارای کیفیتی عالی تر باشد. آهسته گام بردارید و از جشن آرامش لذت ببرید.



راه رفتن برای تمامی موجودات

بامدادان و بعد از شامگاه، هوا بسیار تمیز است. این زمان بهترین زمان لذت بردن از مراقبه ضمن راه رفتن است. اجازه دهید انرژی (ورزه) این هوای خالص به وجودتان راه پیدا کند. وقتی که بامدادان در حین راه رفتن مراقبه می‌کنید، حرکاتتان نرم تر می‌شود و ذهنتان هوشیار. به آنچه می‌خواهید در طول روز انجام دهید آگاه تر خواهید شد. در زمان تصمیم‌گیری، پی خواهید برد که آرام تر و روشن تر و با بینش و شفقت بیشتر عمل می‌کنید. از هر قدم آرامی که بر می‌دارید، تمامی موجودات دور و نزدیک سود خواهند برد.

آنگونه که راه می روید اهمیت دارد

بودا با هر گامی که برداشت، صلح، شادی و آرامش بر زمین نقش کرد. سی سال پیش، وقتی که از محل آموزش بودا در کوهستان گریدهرا کوتا دیدار می کردم، بر همان راههایی گام نهادم که او قدم گذاشته بود. بر زمینی ایستادم که او ایستاده بود. در جایی نشستم که او نشسته بود. در حال تماشای شفق سرخ درخشان می دانستم که بودا و من یک غروب خورشید را هم زمان تماشا می کنیم. آنگاه که چنان بودا راه رویم، کلو او را دنبال می کنیم. بذر بودا بودن را در وجود خویش می پرورانیم و سپاس خود را به بودا ابراز می داریم، نه با آنچه می گوئیم، بلکه از طریق گام برداشتن آرام و شاد بر روی زمین.

من برای تو راه می‌روم

جنگ ویتنام صدمات بی‌شمار ذهنی و جسمی برای ویتنامی‌ها و آمریکایی‌ها به جای گذاشت. بسیاری از سربازان و مردمان عادی دست و پای خود را از دست دادند و اکنون برای ادای احترام نسبت به بودا نمی‌توانند کف دست‌ها را روی هم قرار دهند یا هنگام راه رفتن مراقبه کنند. سال گذشته دو نفر از آنها به مرکز مراقبه ما آمدند و ما باید راه دیگری برای انجام مراقبه ضمن راه رفتن برای آنها می‌یافتیم. از آنها خواستیم تا هر کدام روی یک صندلی بنشینند، یک نفر را که در حال راه رفتن مراقبه می‌کرد انتخاب کنند و با ذهنی آگاه از گام‌های او تبعیت کرده و با وی یکی شوند، اینگونه بود که اینان با آنکه نمی‌توانستند راه بروند به همراه یاران خود گام‌های آرام برداشتند. من اشک شوق را در چشمان شان دیدم.

سپاسگزاری

ما که دو پا داریم و به راحتی می توانیم مراقبه ضمن راه رفتن انجام دهیم، نباید شکرگزاری را از یاد ببریم. ما هم برای خود راه می رویم و هم برای آنهایی که نمی توانند راه بروند. ما برای تمامی موجودات زنده گذشته، حال و آینده راه می رویم.

راه رفتن در لحظات دشوار

در سال ۱۹۷۶ برای کمک به مردمی که در میان دریا گرفتار شده بودند به خلیج سیام رفتم. برای این افراد سه کشتی اجاره کردیم تا آنها را به بندری امن برسانیم. وقتی که مقامات سنگاپور به من دستور دادند آن کشور را ترک کنم و همه آنان را رها نمایم. هفتاد نفر در کشتی و در میان دریا بودند. ساعت دو بامداد بود و من باید ظرف بیست و چهار ساعت آنجا را ترک می‌گفتم.

می‌دانستم که اگر نتوانم در آن لحظه دشوار آرامش بیابم، هرگز به آرامش دست نخواهم یافت. بنا بر این تمام طول آن شب را در اتاق کوچکم در حالی که راه می‌رفتم مراقبه کردم. ساعت ۶ صبح، وقتی که خورشید بالا آمد، راه حلی به نظرم رسید! اگر دچار وحشت شوید نخواهید دانست که چه باید کرد. اما با تمرین تنفس، ممکن است راه حلی نمایان شود.

زیستن در ژرفای زندگی

نخستین حقیقت شریفی که توسط بودا آموخته شد، وجود رنج است. آگاهی از رنج، شفقت می‌آفریند و شفقت، اراده تمرین را خلق می‌کند. بعد از تلاش در راه کمک به مردمی که در قایق زندگی می‌کردند، وقتی به فرانسه باز گشتم، زندگی در اینجا به نظرم بسیار عجیب می‌آمد. من آوارگانی را دیده بودم که اموالشان ریوده می‌شد، مورد تجاوز قرار می‌گرفتند و در دریا کشته می‌شدند، حال آنکه در پاریس، مغازه‌ها مملو از هرگونه فرآورده‌ای بود و مردم زیر چراغ‌های نیون به صرف قهوه و شاد خواری سرگرم بودند. مانند رویا بود. چگونه ممکن است تا این حد اختلاف موجود باشد؟ آگاه از عمق رنج در جهان، عهد کردم که سطحی زندگی نکنم.



چونان بپر راه برو

وقتی تمرین مراقبه ضمن راه رفتن را آغاز می‌کنید، ممکن است مانند طفل نوپایی که تازه به راه افتاده، احساس عدم تعادل کنید. تنفس خود را دنبال کنید و دل آگاهانه بر گام‌های تان متمرکز شوید، به زودی تعادل خود را خواهید یافت. ببری را که بسیار آهسته می‌رود در خیال آورید و در خواهید یافت که گام‌های تان شکوه قدم‌های بپر را می‌یابد.

تمرین بی‌قالب

برای انجام مراقبه ضمن راه رفتن نیازی به چسباندن کف دستها به هم یا قیافه جدی و سخت به خود گرفتن نیست. در صورت امکان، در یک پارک، نزدیک یک دریاچه یا در طول مسیر رودخانه، راه خلوتی را انتخاب کنید. بهترین تمرین، نوع بی‌قالب آن است. آنقدر آهسته راه بروید که مردم فکر کنند شما کار عجیبی می‌کنید. به طریقی راه بروید که حتی دیگران متوجه نشوند شما مراقبه می‌کنید. اگر در طول مسیر با کسی برخورد کردید فقط لبخند بزنید و به راه رفتن ادامه دهید.

به زمان نیازمندیم

می‌توانید در فاصله میان جلسات، در راه رفتن به سوی اتومبیل، بالا و پایین رفتن از پلکان، ضمن راه رفتن مراقبه کنید. وقتی جایی می‌روید، زمان کافی برای انجام مراقبه را در نظر بگیرید و مثلاً "به جای سه دقیقه، برای این کار هشت تاده دقیقه وقت بگذارید. من همیشه یک ساعت زودتر از وقت مقرر به فرودگاه می‌روم تا بتوانم آنجا ضمن راه رفتن مراقبه کنم. دوستانم می‌خواهند مرا تا لحظه آخر نگاهدارند، ولی من مقاومت می‌کنم و به ایشان می‌گویم که به وقت نیاز دارم.



راه بیداری

تمرین مراقبه ضمن راه رفتن چشمان تان را به شگفتی‌ها و رنج جهان می‌گشاید. اگر به آنچه در اطراف تان می‌گذرد آگاه نیستید، پس کجا انتظار دارید با واقعیت غایی بر خورد کنید؟

هر راهی ممکن است راهی برای مراقبه هنگام راه رفتن باشد، چه شالیزارهای عطر آگین برنج، چه پس‌کوچه‌های منطقه‌ای فقیرنشین و چه جاده‌های خاکی پوشیده از مین کامبوج، آنگاه که بیدارید، در ورود به هیچ راهی تردید نخواهید کرد.

شما تنها از دلشوره‌ها و ترسهای خود رنج نخواهید برد، بلکه به دلیل عشق تان به تمامی موجودات رنج خواهید کشید. وقتی که اینگونه وجود خود را بگشایید همراهان تان موجودات دیگری هستند که بر راه بیداری گام بر می‌دارند و در بینش و بصیرت تان سهیم‌اند. آنان نیز با شما و در کنار تان برای تسکین رنج جهان خواهند کوشید.

مهر امپراتور

در آرامش، با جلال و سرور با قامتی راست همچون یک امپراتور راه بروید. پاهای تان را آنگونه بر زمین بگذارید که امپراتور بر فرمان‌های شاهی، مهر می‌زند. هر فرمان ممکن است سعادت آورد یا بد بختی زاید. قدم‌های تان نیز چنین‌اند اگر گام‌های تان آرام باشند، جهان از آرامش برخوردار خواهد شد. اگر بتوانید یک گام آرامبخش بردارید، آرامش جهان نیز امکان‌پذیر خواهد بود.

زیر هر قدم، گلی می‌شکند

وقتی بودا زاده شد، ۷ قدم برداشت و زیر هر قدمش یک گل نیلوفر روید. وقتی که حین راه رفتن مراقبه می‌کنید. شما نیز چنین می‌کنید. وقتی که پای تان زمین را لمس می‌کند، یک گل نیلوفر، لاله یا یاس را زیر هر قدم خود در خیال آورید. اگر به همین زیبایی تمرین کنید، هر جا که راه روید، دوستان تان مزرعه‌ای از گل خواهند دید.



باز گشت به زمین

تصور کنید من و شما فضا نورد هستیم. بر ماه فرود آمده‌ایم و پی برده‌ایم که به علت ناتوانی در ترمیم موتور سفینه قادر به بازگشت به زمین نیستیم. پیش از آنکه مرکز مأموریت فضایی در «هوستون» بتواند برای کمک به ما سفینه دیگری بفرستد، منبع اکسیژن مان خالی خواهد شد.

فقط دو روز می‌توانیم زنده بمانیم اگر چنین بود چه دعایی می‌کردیم؟ جز بازگشت به سیاره زیبای زمین و راه رفتن روی آن، چه چیزی ما را خوشحال تر می‌کرد؟ آنگاه که با مرگ رودر رو قرار می‌گیریم، ارزش راه رفتن بر زمین سبز را می‌فهمیم.

اکنون که به طور معجزه آسایی نجات یافته‌ایم و ما را به زمین باز گردانده‌اند؛ بیایید با هم راه رفتن بر روی زمین زیبای خود را با، آرامش و تمرکز عمیق جشن بگیریم.

معجزه؛ راه رفتن بر زمین است

مردمان می‌گویند که راه رفتن بر آب معجزه است ولی برای من، راه رفتن آرام بر زمین معجزه واقعی است. زمین، معجزه است. هر قدم، معجزه است. هر قدم، معجزه است. گام برداشتن بر سیاره زیبای مان سعادت واقعی به همراه می‌آورد.

همانطور که راه می‌روید، از پا، زمین و ارتباط میان این دو، یعنی تنفس آگاهانه، به طور کامل آگاه باشید. «مُهرامپراتور»، «گلی زیر هر قدم می‌شکفتد» یا «بازگشت به زمین» را به عنوان زمینه اصلی راه رفتن تمرین کنید.

این جهان شگفت‌انگیز

گفته شده که خاک ناب آمیتا بها بودا، برکه‌های نیلوفر، درختان هفت جواهر، جاده‌هایی مفروش از طلا و پرندگان بهشتی داشته است. اما به چشم من کوره راه‌های چمنزاران و درختان لیمو بسیار زیبا تراند. وقتی که راهبی جوان بودم، یک روز به استادم گفتم «اگر آن زمین ناب درختان لیمو نداشته باشد نمی‌خواهم به آنجا بروم». شاید به گمان او سر سخت و لجوج آمدم. اما او هیچ نگفت. بعدها آموختم که این جهان و خاک ناب هر دو محصول ذهن اند. این امر بسیار خوشحالم کرد. می‌دانستم هنگامی که بادل آگاهی راه می‌روید از پیشدر سرزمین ناب هستید.



راه رفتن در سرزمین ناب

اگر قدرتی فوق طبیعی داشتم، شما را به سرزمین ناب «آمیتابها» می بردم، سرزمینی که همه چیزش زیبا است. اما اگر دلشوره‌ها و اضطراب خود را بیاورید، آنجا را آلوده خواهید کرد. برای آمادگی ورود به سرزمین ناب، باید قدم‌های آرامش بخش و بی اضطراب بردارید. در واقع، اگر بتوانید قدم‌های آرام و بی اضطراب بر زمین بگذارید، نیازی به رفتن به سرزمین ناب نخواهید داشت. آنگاه که آرام و آزادید خود زمین، سرزمین ناب خواهد شد و نیازی به جای دیگری وجود ندارد.

با هر گامی نسیمی خواهد وزید

در آستانه ورودی راهی که برای مراقبه حین راه رفتن در یک معبد ذن در ویتنام وجود دارد، سنگ بزرگی به چشم می خورد که سه کلام بر آن حک گردیده «با هر گام نسیمی خواهد وزید». این نسیم صلح و شادمانی است که گرمای غم را دور می کند. وقتی اینگونه راه می روید، این کار را برای خود و برای تمامی موجودات انجام می دهید.



زِد پای خالی

پا و خاک یکدیگر را لمس می کنند
چشمانمان از آفتابگردان های درخشان پر می شود
در دور دست، تندر می غرّد
از گونه ها یمان عرق سرریز می شود
به جهان زایش و مرگ وارد می شویم
اشک های مان به همه موجودات حیات می بخشند
از جهان زایش و مرگ فراتر می روند
رد پاهای خالی که به هیچ کجا ره نمی سپارند

از میان دروازه متروک

از میان دروازه متروک

پوشیده از برگهای پوسیده

راه کوچک را دنبال می کنم

زمین چونان لبان کودکی، سرخ است

@booknasim

ناگاه،

از هر گامی که

بر می دارم

آگاه می شوم.

دستم را بگیر

راه خواهیم رفت

فقط راه خواهیم رفت

از راه رفتن خود لذت خواهیم برد

بدون اندیشه رسیدن به مقصدی

در آرامش راه برو

با شادمانی راه برو

راه رفتن مان، آرام است

راه رفتن مان، شادمانه است

زمین را بوسه ده

راه برو و هر لحظه آرامش را لمس کن

راه برو و هر لحظه سعادت را در آغوش بگیر

با هر قدم نسیمی خنک می وزد

با هر قدم گلی می شکفتد

با هر قدمت زمین را بوسه ده

عشق و سعادت به زمین هدیه کن

زمین امن خواهد شد،

آنگاه که در خود احساس امنیت کنیم.

زمین در انتظار توست

زمین همواره صبور و گشاده دل است

او در انتظار توست

از میلیاردها سال زندگی او در انتظار تو بوده است

زمین می تواند در انتظار بماند

او می داند که روزی به سویش باز می گردی

شاداب و سبز، به استقبالت خواهد آمد

درست مانند نخستین بار

زیرا عشق هرگز نمی گوید «این آخرین بار است»

زیرا زمین مادری عاشق است

او هرگز از انتظار کشیدن برای تو دست بر نخواهد داشت.

راه خوشامد گو

راه تهی به تو خوشامد می گوید،

عطر آگین از علف و گل های کوچک

راهی پوشیده از مزارع شالی

که هنوز هم نشانه های کودکی ترا دارد

و عطر دست مادر را

به آرامی و با آرامش راه برو

پاهایت عمیقاً زمین را لمس خواهند کرد

مگذار افکارت تو را با خود ببرند

هر لحظه به این راه بازگرد

این راه، یار عزیز توست

او استواری

و آرامش اش را

به تو خواهد سپرد.

بازگرد

با تنفس دل آگاهانه ات

عمیق و ژرف زمین را لمس کن

آنچنان راه برو که گویی با پاهایت به زمین بوسه می دهی

و با هر قدم زمین را نوازش می کنی

رد پاهایت

نشانه ای از مهر امپراتور است

اکنون را می خواند تا به اینجا بیاید

تا زندگی حضور یابد

تا خون سرخ رنگ عشق به چهره ات آرد

تا شگفتی های زندگی پدیدار شوند

و تمامی اضطرابها به

آرامش و شادی بدل شوند.

باز خوش آمدی

بوده اند زمان هایی که کامیاب نبوده ای

در حالیکه بر تهی گام می زدی، در هوا غوطه می خوردی

گمگشته در چرخه زایش و مرگ

به جهان توّهم کشیده می شدی

اما راه زیبا صبور است

همیشه در انتظار بازگشت توست

آن راهی که برایت بسیار آشنا است

و چه وفادار

او می داند روزی باز خواهی گشت

و باز به تو خوشامد خواهد گفت

راه همچون بارِ نخست شاداب و زیبا خواهد بود

عشق هرگز نمی گوید این بار آخر است

راه تویی

آن راه تویی

و این است دلیل آنکه هرگز از انتظار خسته نمی شود

چه از غبار قرمز پوشیده باشد

یا برگهای پاییز

یا برف یخ زده

به راه بازگرد

برگها، تنه شاخه‌ها، تو مانند درخت حیاتی

و شکوفه‌های جانت

شاداب و زیبا خواهند بود
آن دم که خاکِ زمین را لمس کنی

راه رفتن آرام

آرامش، رفتن است

سعادت، رفتن است

برای خویشتن راه برو

تا برای همه راه رفته باشی

هر گام، آرامش است

گام، آرامش است

قلب من خورشیدِ سرخِ درخشان است

هر گل با من می خندد

چه سبز و چه تازه است هر چه می روید

چه خنک است بادی که می وزد

هر گام، آرامش است

راه بی پایان به شادی و سرور می انجامد

The Long Road Turns To Joy

A Guide To Walking Meditation

Thich Nhat Hanh

Translator: Dr. F. s. Behzad

در کتاب راه درازی که به شادی می انجامد، تیک نات هان رهبان بودایی و کاندید جایزه نوبل صلح در باب اساسی ترین روش مراقبه (مدیتیشن) یعنی مراقبه ضمن راه رفتن آموزش می دهد و طی آن راه رفتن و چگونگی لذت بردن از هر قدم، هر نفس، آسمان آبی و مناظر و زیبایی های طول راه را آموزش می دهد. تیک نات هان در این کتاب شرح می دهد که چگونه این روش ساده به او کمک کرده است تا در لحظات دشوار زندگی به آرامش و صمیمیت برسد.

"مدیتیشن با راه رفتن به احساس شادی، تعادل و آرامش می انجامد"
"مجله راه رفتن"

این کتاب کوچک را ضمن راه رفتن می توان در جیب گذاشت و مطالعه کرد.
"مجله عصر جدید"

امتحان کنید، این نوع راه رفتن با گام های پیشین مشابه نیست

مجله یوگا



کانال تلگرام "برای تعادل"

@Barayetaadol