
وقتی همه چیز فرومی پاشد

توصیه‌ای قلبی برای موقعیت‌های دشوار زندگی

نویسنده: پما چودرون

مترجم: مرجان میری لوانسانی

فهرست

۹ مقدمه
۱۳ ۱. صمیمیت باترس
۲۱ ۲. وقتی همه چیز فرو می‌پاشد
۲۹ ۳. همین لحظه‌ی فعلی، آموزگاری تمام عیار است
۳۹ ۴. با هرچه که هست، آرام و قرار پیدا کنید
۴۹ ۵. هیچ وقت خیلی دیر نیست
۵۹ ۶. آزار نرسانیم
۶۹ ۷. ناامیدی و مرگ
۷۹ ۸. هشت دارمای دنیوی
۸۹ ۹. شش نوع تنهایی
۹۹ ۱۰. کنجکاوی درباره هستی
۱۰۷ ۱۱. بدون خشونت و چهار مارا
۱۲۱ ۱۲. رشد کردن
۱۲۹ ۱۳. بسط و گسترش حلقه‌ی مهربانی
۱۴۱ ۱۴. عشقی که نمی‌میرد
۱۵۳ ۱۵. برخلاف میل رفتار کردن
۱۶۱ ۱۶. سفیران صلح
۱۷۷ ۱۷. نظرات

۱۸. دستورالعمل‌های شفاهی محرمانه ۱۸۵
۱۹. سه شیوه برای کارکردن با آشفتگی ۱۹۵
۲۰. شگرد نداشتن انتخابی دیگر ۲۰۵
۲۱. تغییر مسیر چرخه‌ی رنج به‌طور کامل ۲۱۷
۲۲. مقصد، راه است ۲۲۷

صمیمیت با ترس

ترس واکنشی طبیعی است نسبت به
نزدیک شدن به واقعیت

شروع سفر معنوی، همانند سوار شدن بر قایقی بسیار کوچک است عازم اقیانوس، در جستجوی سرزمین‌های ناشناخته. با تمرین از ته قلب، انگیزه‌های درونی ایجاد می‌شوند، اما دیر یا زود با ترس مواجه می‌شویم. به واسطه‌ی چیزهایی که می‌دانیم، وقتی بینشی پیدا می‌کنیم، می‌خواهیم این دنیای مادی را کنار بگذاریم. مثل همه‌ی کاوشگران، شیفته‌ی کشف چیزهایی هستیم که در بیرون منتظر هستند، بدون این‌که هنوز بدانیم آیا جرأت مواجه شدن با آن‌ها را داریم.

اگر به تعالیم معنوی علاقه‌مند شده‌ایم و تصمیم گرفته‌ایم بفهمیم چه چیزی برای ارایه دارد، خیلی زود پی می‌بریم که دیدگاه‌های

متفاوتی برای پرداختن به آن وجود دارد. با مراقبه‌ی درون، شروع به تمرین حضور می‌کنیم، حضور در تمامی فعالیت‌های بدنی و افکارمان. با تمرین ذن، از تعالیم مربوط به تهیایی مطلع می‌شویم و به چالش کشیده می‌شویم تا با گشودگی و روشنی بی‌حد و مرز ذهن ارتباط برقرار کنیم. تعالیم و اجرینا ما را با اندیشه‌ی کار کردن با انرژی مربوط به تمام وضعیت‌ها آشنا می‌کند، درک این‌که هرچه که پدیدار می‌شود، بخشی از روند روشن‌بینی است و از آن جدا نیست. هرکدام از این رویکردها ممکن است ما را وسوسه کند و شور و شوق ما را برای جستجو و بررسی بیشتر تشدید کند، اما اگر بخواهیم عمیق‌تر بررسی کنیم و بدون تردید و دودلی تمرین کنیم، تجربه ترس در بعضی موارد اجتناب‌ناپذیر است.

ترس تجربه‌ای عمومی است. حتی کوچک‌ترین حشره هم ترس را حس می‌کند. ما در برکه‌ای موج به آب می‌زنیم و انگشت‌مان را به شقایق‌های دریایی نرم و شکفته نزدیک می‌کنیم و آن‌ها بسته می‌شوند. همه خودبه‌خود همین کار را انجام می‌دهند. وقتی با ناشناخته‌ها مواجه می‌شویم می‌ترسیم و این چیز وحشتناکی نیست. این ترس جزئی از زنده بودن است، چیزی که همه در آن مشترکیم. ما در برابر احتمال تنهایی و اکنش نشان می‌دهیم، در برابر احتمال مرگ، در برابر این‌که چیزی نداشته باشیم که به آن بچسبیم. ترس و اکنشی طبیعی است نسبت به نزدیک‌تر شدن به واقعیت.

اگر خودمان را مقید کنیم که درست در همان وضعیتی که هستیم، بمانیم، آن وقت تجربه‌ای بسیار روشن و زنده خواهیم داشت. وقتی جایی برای فرار کردن نداریم، همه چیز بسیار آشکار و واضح می‌شود. در طی یک دوره طولانی خلوت‌نشینی، متوجه چیزی شدم که از

نظر من مکاشفه‌ای بسیار مهم و اساسی به شمار می‌آمد این که نمی‌توانیم در لحظه‌ی حال زندگی کنیم و همزمان داستان زندگی خودمان را دنبال کنیم. می‌دانم که این خیلی واضح است اما وقتی شما واقعاً به چنین چیزی در مورد خودتان پی ببرید، زندگی‌تان عوض می‌شود. در لحظه حال، ناپایداری آشکار می‌شود، همین‌طور همدردی، شگفتی، شجاعت و نیز ترس. در واقع هر کس که در آستانه‌ی ناشناخته‌هاست و بی‌هیچ نقطه‌ی عطفی، کاملاً در لحظه‌ی حال حضور دارد، ناپایداری و بی‌ثباتی را تجربه می‌کند. این زمانی است که درک ما عمیق‌تر شده، هنگامی است که می‌فهمیم لحظه‌ی حال وضعیتی بسیار آسیب‌پذیر است و این‌که می‌تواند بسیار ترسناک و در عین حال کاملاً مهرآمیز باشد.

وقتی سفرمان را شروع می‌کنیم، همه‌گونه خواسته و انتظاری داریم. به دنبال پاسخ‌هایی هستیم تا ولع و اشتیاقی را که برای مدتی بسیار طولانی احساس کرده‌ایم، برطرف کنیم. اما آخرین چیزی که می‌خواهیم، مواجهه‌ی بیشتر با چیزی ترسناک است. البته مردم خیلی سعی می‌کنند ما را از این کار بازدارند. یاد می‌آید وقتی برای اولین بار که تمرین مدیتیشن را (مراقبه) یاد می‌گرفتم، خانمی اصول و دستورالعمل آن را به من آموخت و سپس گفت: «اما خواهش می‌کنم از این‌جا که می‌روی فکر نکن مدیتیشن فراغت از ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌هاست.» همه‌ی تذکرها و هشدارها در دنیا، به‌نحوی ما را کاملاً متقاعد نمی‌کنند. در واقع آن‌ها ما را بیشتر به سوی خود جلب می‌کنند.

چیزی که داریم در مورد آن صحبت می‌کنیم، شناخت پیدا کردن نسبت به ترس و آشنایی با ترس است و این‌که مستقیم چشم در چشم