

# برف در تابستان

سایا دادا و یوجوتیکا  
نیما قربانی



بیش نو

www.bisn-1.ir  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۷۲۰۶  
فکس: ۰۲۱-۸۸۷۷۲۰۷

آزمایش و یادگیری در کلاس درس  
روش‌های نوین  
نظم‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین  
روش‌های نوین

- فصل ۱: ذهن، پوشش و مراقبت
- فصل ۲: خلاقیت
- فصل ۳: تفکر و هدایت و دانش
- فصل ۴: زندگی و مرگ
- فصل ۵: فصل پنجم یادگیری و آموزش
- فصل ۶: فصل ششم ارزش و فلسفه
- فصل ۷: فصل هفتم دوستی، رابطه و محبت

۰۲۱-۸۸۷۷۲۰۶-۸۸۷۷۲۰۷

فهرست مطالب

- ۶ ..... مقدمه مترجم
- ۱۲ ..... مقدمه: حدیث نفس
- ۲۰ ..... فصل ۱. ذهن، بهوشیاری، و مراقبه
- ۵۶ ..... فصل ۲. خلوت
- ۸۰ ..... فصل ۳. عشق و هدایت والدانه
- ۸۶ ..... فصل ۴. زندگی و مرگ
- ۱۰۶ ..... فصل ۵. فصل پنجم. یادگیری و آموزش
- ۱۲۶ ..... فصل ۶. فصل ششم. ارزش و فلسفه
- ۱۵۲ ..... فصل ۷. فصل هفتم. دوستی، رابطه، و محبت



## فصل اول | ذهن، بهوشیاری، و مراقبه

مراقبه، آن‌گونه که من آن را می‌فهمم، خلق کردن آرامش، تمرکز، بینش یا هر چیز دیگر نیست. بلکه به زبانی ساده دیدن چیزهای جاری در لحظه است. هدف قرار دادن آرامش یا بینش، تلاش برای شروع از جایی است که مقصد ماست. در این حالت، همیشه به جایی که هستیم بازمی‌گردیم، زیرا از همان‌جا که هستیم شروع نمی‌کنیم. به زبان دیگر: مراقبه نوعی ارتباط درونی کامل یا فهم عمیق مشکلات زندگی است.

از این رو، میان‌رہایی از گیر افتادن در محتوای ذهن، حل مشکلات روانی یا مسائل دیگر، و مراقبه تفاوتی نیست. همگی بخشی از یک فرایندند.

برای من، مشاوره دادن با آموزش مراقبه چندان تفاوتی ندارند. بنابراین، شخصی که آدم‌ها را درک نمی‌کند اما دانش زیادی (از کتاب‌ها) به دست آورده، محقق است نه معلم مراقبه (یا مشاور).

اغلب غربی‌ها برای رهایی از قید تعلقاتشان نیازمند یاری هستند. برای این کار یک معلم غیر معنوی بسیار راهگشا است... این نکته را مدت‌ها پیش متوجه شدم و همچنان در آن عمیق‌تر می‌شوم. هنگامی که در آمریکا بودم

بهترین کاری که می‌توانم برای خود کنم، هوشیار بودن است. به ذهن (زندگی) خود نگاه کنید و ببینید چقدر به دیگران و کتاب‌ها وابسته‌اید. ببینید چه زود کسل می‌شوید. آیا می‌توانید با کسالت، بدون این‌که کاری در مورد آن انجام دهید و تنها به آن هشیار باشید، زندگی کنید؟

هیچ کاری نکردن، در واقع کار ساده‌ای نیست. می‌دانم به تجربه می‌دانید وقتی کاری نمی‌کنید در ذهنتان چه روی می‌دهد. آیا هیچ‌گاه آن را به دقت مشاهده کرده‌اید؟ کسالت، تحمل‌ناپذیر است. از این رو، تلاش می‌کنیم چیزی برای انجام دادن بیابیم تا از کسالت فرار کنیم. تنها سعی کنید چند روز هیچ کاری انجام ندهید. هیچ کاری نکردن، ساده نیست. اگر تلاش کنید هیچ کاری نکنید در واقع دارید کاری می‌کنید. اگر تلاش کنید چیزی را به نتیجه رسانید دارید کاری می‌کنید و اراده‌ی شما در آن لحظات فعال است. و اگر کاری نکنید بی‌معنا و پوچ می‌شوید. هیچ کاری نکردن، حالتی از ذهن است که در بند اراده‌ی شما نیست. عمل کردن بدون واکنش، بدون وجود شخصی که فاعل عمل است. و از همه مهم‌تر، کار خیر کردن بدون توقع بازگشت.

درک به سراغ کسانی می‌آید که برای آن شتاب ندارند. درک کردن همچون میوه‌ی درخت است؛ زمان می‌برد تا برسد. کسی نمی‌تواند میوه را مجبور به رسیدن کند.

اگر به جای فرار از کسالت، آن را حل و فصل کنید، در ورای آن احساس بیداری، هوشیاری، سرزندگی، و صافی خواهید کرد. در این صورت ذهن به کار می‌افتد. اغلب تسلیم می‌شویم و خود را مشغول‌تر و مشغول‌تر می‌کنیم. وقتی مشغول هستیم احساس مفید و مهم بودن می‌کنیم. وقتی هیچ کاری نمی‌کنیم احساس بی‌فایده‌گی و شرمندگی می‌کنیم. برخی آدم‌ها از این‌که سرشان شلوغ باشد احساس غرور می‌کنند.

ذهن همواره گرفتار نوعی رخوت است. برای آن‌که ذهن خود را بیدار نگه‌داریم به چیزی هیجان‌برانگیز و محرک مانند سخن گفتن، خواندن، سفر

نیز شیوه‌ی کار من با افراد، نخست کمک به فهم زندگی و مسائلشان بود، و دیدن این‌که در کجا گیر کرده‌اند؛ یاری آن‌ها در دیدن روشن مشکلاتشان. تمامیت مراقبه تنها رهایی از گره است، رهایی از گره‌های درونی و بیرونی. بنابراین هیچ فرمول معین و مشخصی برای همه وجود ندارد. آدم‌ها متفاوت‌اند. پس انعطاف‌پذیری لازم است. بودا نیز برای افراد متفاوت، آموزش‌های متفاوت می‌داد.

از نظر من معلم مراقبه باید بسیار حساس باشد. خود را خیلی عمیق درک کند. از گره‌های خود آگاه باشد؛ در کار با آدم‌ها بسیار خلاق باشد؛ هر آدمی را عمیقاً بفهمد و در هدایت کردن آرام و صبور باشد. برای پیشرفت پرتوقع نباشد و به دیگران فشار نیاورد، زیرا ممکن است به احساس نقصان و ناراحتی بیانجامد. او باید بفهمد که شاگردش در کجا است. می‌دانید، ما باید از همان جایی که هستیم شروع کنیم، نه از جایی که باید باشیم. از این رو، یک معلم باید بفهمد شاگردش کجا قرار دارد و او را به شکلی هدایت کند که از همان جایی که هست شروع کند.

مراقبه، آن‌گونه که بسیاری از افراد آن را آموزش می‌دهند و تمرین می‌کنند محدودیت‌های خود را دارد. زیرا آن‌ها مراقبه را درست نمی‌فهمند و سعی می‌کنند آن را از زندگی‌شان جدا کنند.

مراقبه و بهوشیاری واقعی، سراسر وجود آدم را در برمی‌گیرد. هیچ بخشی از حیات جسمی و ذهنی ما نباید خارج از بهوشیاری‌مان قرار گیرد. تمامی جنبه‌های زندگی‌مان باید به‌خوبی فهمیده شود.

تمرین واقعی باید هر جا و در هر زمان، به‌طور طبیعی، در حال حرکت و زندگی کردن، بدون محدودیت انجام شود. روش‌های تخصصی و مجزا را قبول ندارم و رفته‌رفته به این نتیجه می‌رسم که یک رویکرد استاندارد شده و تخصصی، مضر است. هیچ‌گاه نتوانستم خود را به انجام آن وادار و محدود کنم. برای من مراقبه، چیز خاصی نیست، بلکه بخشی از تربیت من است.