

چگونه مراقبه کنم

پاسخ به پرسش‌های متداول مبتدیان مدیتیشن

نهادینه سازی تمرین مدیتیشن

چگونه شروع کنم؟

بهتر است بنشینید. بدن‌تان در وضعیتی راحت و ساکن قرار گیرد. به خواسته‌ها و آرزوهایی بلندپروازانه بیندیشید - مثلاً، اینکه می‌خواهید آرام و با ثبات باشید، متعادل و مهربان باشید، و زندگی‌تان آگاهانه بوده و در همان لحظه‌ی حاضر جریان داشته باشد. بگذارید صداقت خودتان و دلتان شما را به سوی هرآنچه که پیش می‌آید راهنمایی کند.

هر روز چقدر در مراقبه بنشینم؟

اگر مدت نشستن را پیشاپیش تعیین کنید، تمرین‌تان با ثبات تر می‌شود. این چارچوب زمانی برای خیلی‌ها 15 تا 45 دقیقه است. اگر هر روز به مراقبه بنشینید، کم کم مزایایش را به روشنی تجربه خواهید کرد (مثلاً خیلی زود واکنش نشان نخواهید داد و آرامش بیشتری در وجودتان حس خواهید کرد) و آنگاه دلتان خواهد خواست بر مدت جلسات مراقبه‌ی‌تان بیافزایید.

اگر تازه مدیتیشن را آغاز کرده‌اید، بد نیست فعلاً فقط به آزمون و تجربه کردن مدت جلسه پردازید. شاید ببینید یک یا دو بار در روز مدیتیشن به مدت پنج دقیقه برای‌تان مناسب بوده، و بعدها بتوانید هر روز پنج دقیقه به آن زمان بیافزایید تا اینکه سرانجام به مدت زمانی دست بیابید که برای مراقبه‌ای هر روزه کاملاً مناسب است.

اگر خود را متعهد سازید که به مدتی خاص بنشینید، اعتماد به نفس‌تان در تداوم مدیتیشن بالا می‌رود. اما اگر نتوانستید بر اساس برنامه‌تان نشست داشته باشید، بخاطر آن فرصت از دست‌رفته خود را سرزنش نکنید. در عوض، از این رخداد به عنوان انگیزه‌ای بهره بگیرید برای جدیت بیشتر در دفعات بعد.

موقع نشست، مهم است؟

هر روز، نشست داشته باشید، حتی اگر به مدتی کوتاه باشد. همینکه عامدانه وقتی برای آرامش دادن به خود اختصاص می‌دهید خود نعمتی بزرگ است! معمولاً صبح بهتر است، چراکه در آن دقایق است که کیفیت روزتان تعیین خواهد شد. اما برخی هم هستند که ذهنش‌شان در ساعات پایانی روز آرامش بیشتری دارد.

به هر حال، وقت آرمانی شما همان وقتی است که می‌توانید هر روزه به مدیتیشن اختصاص داده و به آن پایبند بمانید. بعضی‌ها هم ترجیح می‌دهند دو یا چند نشست کوتاه داشته باشند، یکی در آغاز روز و یکی در پایان روز.

همچنین خوب است که هر زمان از روز که این امر به ذهنتان خطور کرد درنگی کرده، با بدن‌تان و تنفس‌تان ارتباطی برقرار کنید، و جاری بودن زندگی را در همان لحظه‌ای که در آن هستید احساس نمایید. همین که این دفعات درنگ کردن را افزایش می‌دهید سبب می‌شود آن حس و حال درنگ، شما را به سوی دلتان و آن وضعیت آگاهی آرام ببرد.

آیا برای مدیتیشن به مکان خاصی نیاز است؟

بهتر است جایی را انتخاب کنید که آرام بوده و چیزی مزاحم‌تان نشود. و خوب است که همیشه از همان مکان استفاده کنید، چراکه ارتباط ذهنی بوجود آمده نسبت به آن مکان در زودتر حاصل شدن آرامش در نشست‌های آینده‌تان موثر خواهد بود.

با اینحال، خیلی‌ها در قطار مترو و اتوبوس و حتی پارک هم به مدیتیشن می‌پردازند. «هنر و علم مدیتیشن» به ما می‌گوید که می‌توان خلاقیت به خرج داده و بست‌نشینی در شرایط گوناگون را تجربه کرد تا روشن شود کدام شرایط برای شخص بهتر جواب می‌دهد تا او بتواند از این آموخته‌ها برای گزینش بهترین مکان مدیتیشن استفاده کند.

بد نیست مکان ویژه‌ی مراقبه‌تان را با عکس‌های خاطره‌انگیز، شمع، گل، و سایر اشیایی که برای‌تان اهمیتی شخصی دارند تزیین کنید. اگرچه این کار لازم نیست، اما می‌تواند اهداف‌تان برای دست زدن به مدیتیشن را دوباره به شما گوشزد کند.

بدنم باید در وضعیت خاصی قرار گیرد؟

وضعیت‌های گوناگون بدن را نیز می‌توانید همانند روش مکان‌یابی مدیتیشن به آزمون بگذارید. هیچ وضعیتی بر وضعیت دیگر برتری ندارد. هم روی صندلی نشستن خوب است، و هم چهارزانو نشستن. مهم این است که برای بدن خود احترام قابل بوده و مدیتیشن در وضعیت‌های نشسته، ایستاده، در حرکت، یا درازکش را به شیوه‌ای انجام دهید که بین حس راحتی و حس آگاهی‌تان تعادلی برقرار می‌کند.

به هر روی، بهتر است این چند نکته را درباره‌ی وضعیت بدن رعایت کنیم:

- طوری بنشینید که ستون مهره‌های‌تان راست و ریلکس باشد.
- شانه‌های‌تان را عقب و به سمت پایین نگه دارید. شانه‌ها ریلکس باشند.
- دستان را روی ران‌ها یا بین‌شان قرار دهید. می‌توانید آنها را روی کوسن یا هوله‌ای بگذارید تا آرامش داشته باشند. بازوان‌تان ریلکس باشند.
- پشت گردن‌تان کشیده بوده و چانه‌ی‌تان کمی به درون رفته باشد. چهره‌ی‌تان را ریلکس کنید؛ پیشانی‌تان صاف باشد، چشمان، آرواره، و حتی زبان‌تان نرم و ریلکس باشد.

چگونه نقطه‌ی بازگشت یا مبنایم را انتخاب کنم؟

بهتر است مبنا یا نقطه (یا حتی نقاط) بازگشتی داشته باشید تا ذهن‌تان ثبات یافته و حضور در لحظه برای‌تان آسان‌تر شود. به یاد داشته باشید که از دست رفتن تمرکز، دور شدن از نقطه‌ی مبنا، و پرسه زدن ذهن امری کاملاً طبیعی است. وقتی متوجه شدید تمرکزتان از مبنا منحرف شده، توجه‌تان را خیلی آرام به درون بدن‌تان بازگردانید، خود را ریلکس کرده، و دوباره با نقطه‌ی مبنا ارتباط برقرار کنید. لازم نیست عملکرد خودتان را مورد قضاوت قرار دهید. رعایت این نکته و بازگشت مکرر به نقطه‌ی مبنا به حضور قلب‌تان تمرین می‌دهد و ذهن‌تان به مرور زمان به آرامش و ثبات خواهد رسید.

مبانی زیر، نقاط بازگشت خوبی هستند:

- جریان ورود و خروج نفس از بینی.
- بالا و پایین رفتن سینه، یا انقباض شکم. حتی می‌توانید دست‌تان را روی شکم قرار داده و نفس را در کف دست‌تان احساس کنید.
- سراسر بدن‌تان را با نفس‌تان یکی در نظر بگیرید.
- سایر احساسات جسمانی که پیش می‌آیند، همانند احساسی که در دست‌تان دارید یا حسی که در سراسر بدن‌تان دارید.
- ترکیب نفس با حسی که در دست‌تان دارید.
- صداهایی که در خود یا پیرامون‌تان دریافت می‌کنید.
- گوش فرا دادن به، و احساس کردن کل تجربه‌ی حسی آن لحظه (همانند صداهای دریافتی و احساس آگاهی).

نقاط مبنای گوناگون را تا مدتی به آزمون بگذارید و ببینید کدام‌شان بهتر به حضور قلب‌تان کمک می‌کنند. بهتر است حسی را انتخاب کنید که خنثی و حتی خوشایند باشد تا ذهن به استراحت در آن حس متمایل‌تر باشد.

اگر نتوانم تنفسم را دنبال کنم چه؟

اگر نمی‌توانید تنفس‌تان را دنبال کنید، بد نیست دست‌تان را روی شکم قرار دهید تا توجه‌تان ثبات بیشتری بیابد. حتی می‌توانید نقطه‌ی مبنای‌تان را عوض کنید، مثلاً صداها، حسی که در بدن‌تان دارید، یا ترکیبی از تنفس و احساسات جسمی‌تان.

آیا همیشه از یک نقطه‌ی مبنای ثابت استفاده کنم؟

برای مرتب بودن تمرین، بهتر است نقطه‌ی مبنا یکی باشد، اما گاهی هم می‌توانید آن را تغییر دهید. مثلاً، اگر روال معمول‌تان دنبال کردن تنفس است اما در آن روز سرما خورده یا آلرژی دارید و تنفس برای‌تان دشوار است می‌توانید از صدا و احساسات دریافتی همانند حسی که در دست‌تان دارید بهره بگیرید. یا اگر نقطه‌ی ثبات همیشگی‌تان صداست، اما در آن روز ذهن‌تان بی‌قرار بوده و نیاز به ثبات دارد، می‌توانید توجه‌تان را در بدن یا روی نفس‌تان مستقر سازید. در ضمن، بعد از مدتی کار مدیتیشن، ممکن است به گونه‌ای طبیعی نقطه‌ی ثبات دیگری برای خود برگزینید.

اگر توجه‌تان نسبتاً با ثبات است، می‌توانید تمرین مدیتیشن را بدون نقطه‌ی مبنایی خاص بیازمایید. نکته‌ی مهم این است که نسبت به تجربیات برجسته‌ای که در هر لحظه دارید آگاه باشید – مثلاً سوق دادن حضور قلب به فکرتان، به یک احساس، یا حسی که بدن‌تان دارد، یا به صداهایی که دریافت می‌کنید.

اگر فکری را دنبال کنم چطور؟ آیا روش سودمندی است؟ چه هنگام بازگردم به دنبال کردن تنفس؟

شاید اندیشیدن به ایده‌هایی خاص یا اوضاع زندگی جهت درک کاملتر آن روشی هوشمندانه باشد. اما این روند با آنچه که رسماً در تمرینات حضور قلب آموزش داده می‌شود تفاوت دارد. وقتی مراقبه از نوع حضور قلب را تمرین می‌کنیم، یاد می‌گیریم که افکار را در حالی پذیرا باشیم که در محتوای آنها گم نشویم. بدین شیوه می‌توانیم ظرفیت‌مان را تا بدانجا افزایش دهیم که سرانجام قادر باشیم افکاری را که می‌خواهیم واردش شویم را برگزینیم، و به تجربه‌ی لحظه‌ی حاضر دسترسی هر چه بیشتری داشته باشیم.

بسیار ارزشمند است که آدم قدرت انتخاب داشته باشد. با اینکه بعضی افکار برایمان سودمندند، بسیاری از افکار فقط تکراریند و هراس و ناتوانی را در آدم بر می‌انگیزند. افکار، بویژه هنگامی که خیلی سنگینند، آدم را مات خود می‌کنند و آدم فراموش می‌کند که اینها فکری بیش نیستند و آنها را با واقعیت اشتباه می‌گیرد. در تمرین حضور قلب، می‌آموزیم که خیلی راحت بپذیریم که افکار به راه خود می‌روند و ما در همان حال وجود خود را ریلکس کرده، دلمان را گشوده، و دوباره با حس‌های مان ارتباط برقرار می‌کنیم - به آرامی به آگاهی بدنمان باز گشته، و از نو به گونه‌ای ملایم با تنفس‌مان یا نقطه‌ی مبنای مان ارتباط برقرار می‌کنیم. به مرور و با تمرین، طی این مسیر بیدار شدگی از خواب غفلتی که افکار ما را بدان فرو می‌برند و رسیدن دوباره به حضور کامل برایمان طبیعی‌تر و آسانتر می‌شود. و زمانی می‌رسد که زندگی‌مان را خردی رهنما می‌شود که درون ما می‌گوید که «من فکرها را نیستم؛ دلیلی ندارد که افکارم را باور کنم.»

مدیتیشن مهربانی دوستدارانه و مدیتیشن بخشش را کی انجام دهم؟

تمرینات قلبی مهربانی دوستدارانه و بخشش همانند دو بال یک پرنده با تمرین حضور قلب هماهنگی دارند، و پیامد طبیعی حضور قلبند. وقتی خیلی آرام می‌گذاریم توجه‌مان معطوف به لحظه‌ی حاضر گردد، در واقع داریم همان احترام و قدرشناسی موجود در حس مهربانی دوستدارانه را پر و بال می‌دهیم. وقتی حضور قلب خود را در قلمرو دردمندی‌های جسمانی و رنجیدگی‌های احساسی جاری می‌کنیم، شفقت در دلمان شکوفا می‌شود. و لحظات عشق و شفقت دل‌های مان را نرم کرده، حضور قلبی ژرفتر را بر ما گشوده، و موجب می‌شود دنیا را واضحتر ببینیم. مهر و خرد به هم وابسته اند و به هم تعلق دارند.

برای تقویت هر چه بیشتر این کیفیات قلبی، خوب است که زمانی برای مدیتیشن‌های مهربانی دوستدارانه، شفقت، و بخشش در نظر بگیرید. هرگاه که احساس کردید این روش‌ها می‌توانند تمرینات مراقبه‌ی تان را بهبود دهند از آنها استفاده کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی تمرینات رسمی قلب به این لینک مراجعه کنید:

www.tarabrach.com/guided-meditations-meditations-that-free-the-heart/

هر گاه نتوانستید نفس‌تان را دنبال کنید، می‌توانید دست‌تان را روی دل‌تان گذاشته و جانی که در آن جریان دارد را احساس کنید. این حرکتی‌ست نمادین برای مهربان بودن، برای گوشزد کردن به خود که دارید هر آنچه که از دست‌تان بر می‌آید را انجام می‌دهید؛ و همچنین فرصت بسیار خوبی‌ست برای انتقال عبارات *متا* (metta) به خود. وقتی متوجه شدید که ذهن‌تان داشت پرسه می‌زد و در لحظه حضور نداشتید، احتمال دارد بلافاصله خود را مورد قضاوت قرار دهید. بنابراین، نحوه‌ی بازگشت به تمرکز هم مثل ماندن در تمرکز اهمیت دارد. در واقع، *متا* بخش مهمی از تمرین ماندن در حالت مدیتیشن است.

چالش‌هایی که در تمرین پیش می‌آیند

ذهنم شلوغ است. در افکارم گم می‌شوم. چگونه آرام‌اش کنم؟

این امر در فرایند مدیتیشن رویدادی رایج بوده و پیش آمدن آن طبیعی است. اصلاً نگران نباشید. در ضمن، این را هم درک کنید که نیازی نیست خود را از این افکار خلاص کنید؛ چراکه هدف مراقبه این نیست. بلکه داریم یاد می‌گیریم که روی دادن افکار را به رسمیت شناخته و در آن غرق نشویم. یعنی باور نکنیم که افکار واقعیت دارند و حاکی از چگونگی خودمان هستند. از آنجایی که گم‌گشتگی در افکار زیاد پیش می‌آید، بهتر است ابتدا متوجه پیش آمدن‌شان شویم، و سپس در جریان آن فکر و خیال، به شیوه‌های زیر توجه‌مان را ثبات بخشیم:

- بارها توجه‌تان را در بدن یا بر تنفس متمرکز سازید. انگار که بر ذهن پرمشغله‌ی خود افساری زده و آن را به «اینجا و اینک» بسته‌اید. اگر چه باز هم می‌خواهد افسار بگسلد، به شکیبایی و آرامش بازش گردانید. بارها و بارها.
- عادت کنید که فکر برآمده را مورد قضاوت قرار ندهید. در عوض، با پذیرش و صمیمیت به آن واکنش نشان دهید.
- وقتی خود را گمشده و اسیر افکاری نیرومند یافتید، در ذهن خود نجوا کنید که «قصه‌ای بیش نیست و حقیقت ندارد.» بدانید که افکار وجود دارند و براستی دارند رخ می‌دهند، اما واقعیت ندارند و تنها نمایشی ذهنی‌اند. لازم نیست فکرهای خود را باور کنید!
- می‌توانید اینگونه ذهن پرمشغله و گمشده‌ی‌تان را به همکاری با حضور در لحظه‌ی حال دعوت نمایید: هنگام دم، درون خود بیصدا نجوا کنید «دم یک»، و هنگام بازدم هم بیصدا نجوا کنید «بازدم یک.» و همینطور با دم دو و بازدم دو پیش بروید تا به هشت برسید. آنگاه، برعکس همین شیوه پیش بروید تا به یک برسید. این واژگان توجه‌تان را مستقیماً بر حس دم و بازدم معطوف ساخته و ذهن و بدن را به هم پیوند می‌زنند تا ذهن آرامش یابد. می‌توانید واژه‌ها و ریتمی را که برای خود مناسب می‌دانید بیازمایید.
- پس از مدتی سکون جسمی، ذهن‌تان همانند آبی که توسط جریان باد آشفته شده بود به تدریج آرامش خواهد یافت.

اگر خواب آلود شدم چه کنم؟

خواب آلود شدن در طی مدیتیشن تجربه‌ای رایج است و می‌تواند علت‌های متعددی داشته باشد. نخست اینکه گاهی اوقات خسته‌ایم و نیاز به خواب داریم. دوم اینکه برخی اوقات، بس‌که به این زندگی پرسرعت و آنهمه تحریکات پیرامونی عادت کرده‌ایم، هنگامی که بدن‌مان به سکون می‌رسد ذهن اینگونه برداشت می‌کند که «حتماً وقت خواب است!» سومین علتش هم عدم تعادل انرژی است. ممکن است زیاده از حد ریلکس شده و فاقد هوشیاری لازم باشید. در این صورت، ذهن در حالتی خواب آلود غوطه‌ور می‌شود. برای برانگیختن انرژی می‌توانید به دمش توجه کنید، راست‌تر بنشینید، چشمان‌تان را باز کنید، بقیه‌ی مدیتیشن را ایستاده انجام دهید، یا به مدیتیشن در حرکت روی آورید. چهارمین علت هم می‌تواند پرهیز ناخودآگاه از تجربه‌ای دشوار در حالت هوشیاری باشد. در این صورت می‌توان از خود پرسید، «اگر الان خواب آلود نبودم باید چه احساسی می‌داشتم؟»

علتش هرچه باشد، حضور قلب می‌تواند بفهمد که خواب آلودگی در ذهن و بدن چگونه است و کاهشش را نیز می‌تواند دریابد. و مهمتر اینکه، ببینید که آیا دارید خواب آلودگی را مورد قضاوت قرار می‌دهید یا خیر. اگر دارید درباره آن داوری می‌کنید، بکوشید خود را از این داوری رها سازید. ما عادت داریم که حالات درونی‌مان را مورد قضاوت قرار دهیم، و این امر در سهولت حضور قلب تداخل ایجاد می‌کند.

نمی‌توانم ساکن بنشینم. بیقرارم. چه کنم؟

بیقراری جسمی نیز هنگام تمرین امری رایج است و همانند خواب آلودگی می‌تواند به عدم تعادل انرژی مربوط شود. در این صورت، انرژی بیش از حد می‌تواند ایجاد آشفتگی کند که ریلکس‌سازی روش مفیدی برای حل آن می‌باشد.

نخست کافی است آگاهانه متوجه بیقراری باشید و بدون اینکه در آن باره قضاوتی کنید بگذارید حضور داشته باشد. سپس می‌توانید سراسر بدن را با ذهن‌تان اسکن کرده و ببینید در کدام قسمت‌ها سفتی، تنش، یا ناراحتی وجود دارد، و آن محدوده و حوالی آن را عمداً ریلکس سازید تا بجای اینکه با بیقراری به ستیز برخیزید، برایش جا باز کنید. همچنین می‌توانید تمرکز بر بازدم را بیازمایید و حتی بگذارید بازدم از دم طولانی‌تر شود؛ همراه با دم وجود خود را ریلکس کنید و همراه با بازدم وجود خود را ریلکس کنید. در برقراری ارتباط ماهرانه با بیقراری ذهن و بدن، شکیبایی و مهربانی نقشی کلیدی دارند. مثلاً می‌توانید تصور کنید که اگر بچه‌ای بیقراری می‌کرد، چگونه به او کمک می‌کردید. می‌توانید خاموش در خود نجوا کنید، «باشد که آرام باشی.» نرم‌خو باشید و پذیرفتن تجربه‌ی حاضر را همانگونه که هست بررسی کنید.

اگر نشستن خیلی سخت است، بروید سراغ تمرین در حرکت. آنگاه، تمرکزتان بر حس‌های دریافتی از قدم زدن باشد. می‌توانید با ضرباهنگی میانه آغاز کنید تا با انرژی آن هنگام متناسب باشد و کم کم ریتم را آهسته‌تر سازید. اینگونه، خواهید توانست به بدن اجازه دهید در تمرین شرکت داشته باشد.

نکته‌ی بسیار مهم اینکه، همانند مورد خواب آلودگی، به میل به قضاوت در مورد آنچه که دارد روی می‌دهد توجه داشته باشید و کاری کنید نیت‌تان رها شدن از آن قضاوت‌ها گردد و تنها مشاهده‌گر تجربه‌ی حاضران باشید، تجربه‌ای همراه با پذیرش، صمیمیت، و کنجکاوی.

اگر حوصله‌ام سر برود چه؟

هر کسی هنگام تمرین مدیتیشن، در مقطعی (یا مقاطعی) حوصله‌اش سر می‌رود! این خود می‌تواند تمرین جالبی برای کشف رابطه‌ی‌تان با بی‌حوصلگی باشد. وگرنه، هرگاه حوصله‌ی‌تان سر رفت، به سراغ یخچال یا اینترنت خواهید رفت. بی‌حوصلگی چیزی نیست که آدم از آن بترسد، بیزار باشد، یا درباره‌اش قضاوت کند. می‌توانید آن را به عنوان بخشی از تمرین‌تان با آغوش باز بپذیرا شوید. ببینید بی‌حوصلگی در بدن چه حسی دارد. آیا می‌توانید همراه با آن نفس بکشید؟ رو در رو شوید و بروید سراغ شناختنش.

گاهی، وقتی ذهن سکون می‌یابد و چیز خاصی رخ نمی‌دهد، بی‌انگیزه می‌شویم. اینگونه مواقع، ببینید آیا می‌توانید طوری توجه‌تان را معطوف نفس‌تان کنید که انگار واپسین نفس‌تان است. سر رفتن حوصله می‌تواند ناشی از قطع ارتباط با زندگی جاری در همان لحظه باشد. حتی می‌توانید هنگامی که بی‌حوصلگی به سراغ‌تان می‌آید هیجان‌زده‌تر شوید. تناقض به نظر می‌رسد، اما هیجان می‌تواند بی‌حوصلگی را محو کند!

هنگام مراقبه، گاهی احساس ترس زیادی به من دست می‌دهد...

چگونه با این وضعیت روبرو شوم؟

همه‌ی ما هنگامی که توجه‌مان را به درون معطوف می‌سازیم با طیف وسیعی از احساسات گوناگون روبرو می‌شویم - برخی کاملاً خوشایند و برخی هم بسیار چالش‌برانگیز. می‌توانید از علاقه‌ی صادقانه و توجه مهربانانه مانند دو بال بهره‌گرفته و به سراغ آن ترس بروید؛ بودنش را به رسمیت شناخته و آن را نام ببرید: «ترس، ترس»، و با بپذیرا بودن، تجربه‌اش کنید، نه اینکه آن را مورد قضاوت قرار داده و پس بزنید. دیری نمی‌پاید که متوجه می‌شوید درباره‌ی شرایط مربوط به آن ترس افکاری وجود دارند (مثلاً، خاطراتی از گذشته یا خیالاتی درباره‌ی آینده) و همینطور احساساتی جسمی را در رابطه با آن حس ترس در آن لحظه دریافت می‌کنید. در چنین لحظاتی می‌توانید توجه‌تان را بر اینگونه

احساسات (همانند تنش در شکم یا شانه‌ها، گرما در صورت، و تپش قلب) معطوف ساخته و آنها را با حس حضور تمرین‌تان ادغام کنید.

می‌توانید همراه با آن احساسات نفس بکشید؛ محدوده‌ی تنش‌دار را ریلکس کنید؛ دست‌تان را روی دل‌تان گذاشته و این پیام‌های تیمارگرانه را نجوا کنید، «سخت است، اما اینجا هستم،» «باشد که در آرامش باشم،» «باشد که همینک مهرورزی را به خاطر آورم،» یا هر سخن و اشاره‌ی دیگری که همراهی کردن با خودتان را به گونه‌ای پر عطوفت ابراز کند. همچنین می‌توانید کسی یا جانوری یا مکانی را به ذهن‌تان بیاورید که به شما حس آسایش داده یا حضوری پرمهر را در شما بر می‌انگیزد - همانند فراخواندن همدمی که بیاید با شما بنشیند و به همراه هم، آن ترس را پذیرا باشید.

در خواهید یافت که احساسات قوی همانند جبهه‌ی هوایی است که فرا می‌رسد، مدتی می‌ماند، و کم کم ضعیف و ناپدید می‌گردد. با حس حضوری یکپارچه، به جای قضاوت کردن، پس زدن، یا غرق شدن در آن تجربه، می‌توان رابطه‌ای خردمندانه و مهربانانه با آن احساس برقرار نمود.

گاهی پیش می‌آید انگار آدم دارد در آن احساس غرق می‌شود و توان و نقطه‌ی اتکایی برای همراهی با آن شرایط وجود ندارد. در اینگونه شرایط، بهتر است ماهرانه و مهربانانه گام پس گذاشته و توجه‌مان را از آن داستان و احساسات مربوط به آن ترس دور کنیم. می‌توانید چشمان‌تان را گشوده، چندین نفس کامل و عمیق کشیده، و حس کنید که حالا برای سکون و آرامش یافتن ذهن و بدن به چه نیاز دارید. می‌توان سراغ یک دوست را گرفت، قدمی زد، یا فنجان‌ی چای نوشید. اطمینان داشته باشید که راه‌تان برای رقصیدن با آن ترس را خواهید یافت.

وقتی مراقبه می‌کنم، غم مرا فرا می‌گیرد - اشکم جاری می‌شود. چه کار کنم؟

غم و اندوه نیز همانند ترس ممکن است هنگام تمرین به آدمی دست دهد. مثل مورد مربوط به ترس، می‌توانید آگاهانه غم را به رسمیت شناخته و اجازه دهید اشک جاری شود، و مهربانانه به توجه به احساسات، همانگونه که در مورد ترس گفته شد، بپردازید. اگر دلتنگ چیزی شده‌اید، می‌توانید همچنان در لحظه‌ی حال مانده، به همراه آن غم نفس کشیده، خود را در آغوش مهربانی خود جای داده، و بگذارید آن امواج غم برخاسته و از شما گذر کنند. اگر آن امواج زیاده‌قویند، یادتان باشد که گاهی پس نشستن شیوه‌ای خردمندانه است که حس مهربانی نسبت به خود را به شما القا می‌کند.

اگر هیچ حسی در بدن نداشته باشم چه؟

بعضی‌ها از حس آنچه که درون‌شان می‌گذرد تا حدودی جدا هستند. حضور قلب داشتن نسبت به نفس و بدن یک تمرین است و دریافتن احساسات درون و گشودن دل به روی آن حس به تمرین و تربیت نیاز دارد. دریابید که دارید درباره‌ی نبودن احساس درونی قضاوت می‌کنید، و به یاد داشته باشید که فقط شما نیستید که اینگونه‌اید. همچنین، به خود اطمینان دهید که می‌توان حضور قلب یکپارچه را در خود بیدار ساخت. ابتدا فقط بدن را از پا تا سر و به آرامی تحت اسکن ذهنی قرار دهید، و توجه کنید که در کدام ناحیه احساساتی خنثی و حتی کمی خوشایند دارید؛ مثلاً سطح تماس لباس با پوست‌تان، حسی که در دستان یا پاهای‌تان دارید، حس خنکی یا گرما. گاهی منقبض کردن و دوباره ریلکس کردن قسمتی از بدن می‌تواند احساسات را تقویت کند - چراکه افزایش جریان خون در آن ناحیه سبب می‌گردد دریافتن احساساتی همچون مور مور شدن، ضربان، گرما، و غیره آسانتر گردد.

غالباً به این دلیل که احساسات بدنی‌مان شدید، ناشناخته، و یا ناخوشایندند، ارتباط‌مان را با آنها قطع می‌کنیم. در عوض، ببینید آیا می‌توانید نسبت به زندگی جاری در بدن‌تان همانگونه که در جریان است کنج‌کاو و متوجه باشید. بگذارید نیت‌تان رفاقت کردن با هر آنچه باشد که دارید تجربه می‌کنید، رفاقتی همراه با شکیبایی، آرامش، و حضور قلبی پذیرا.

اگر در پا، کمر، و غیره احساس درد کنم چه؟

حضور قلب پیدا کردن نسبت به ناراحتی‌های جسمی همانند حضور قلب داشتن در قبال ناراحتی‌های احساسی است. بگذارید نیت‌تان این باشد که ناخوشایندی‌ها را مورد توجهی نرم قرار داده و دریابید که آن احساس در بدن‌تان چگونه تجربه می‌شود و چگونه تغییر می‌یابد. بگذارید آن ناخوشایندی در آگاهی‌تان شناور شده و در حضوری نرم احاطه گردد. برای جا انداختن این گشودگی دل، بهتر است صداها و/یا سایر بخش‌های بدن که عاری از دردند را در توجه‌تان شامل سازید. با آن تجربه نفس بکشید، و توجهی پرفضا و مهربانانه به آن روا دارید. نه تنها نسبت به احساسات جسمی، که نسبت به نحوه‌ی ارتباط یافتن‌تان با آنها نیز آگاه باشید. آیا دارید نسبت به آن مقاومت می‌کنید؟ از آن می‌ترسید؟ اگر اینطور است، با توجهی بخشنده و همراه با حضور قلب بگذارید اینگونه انرژی‌ها هم وارد فرایند شوند.

اگر حس ناخوشایندی جسمی شدید است و دارد شما را به ستوه می‌آورد، مدتی توجه‌تان را به چیز دیگری معطوف سازید. خوب است آگاهانه وضعیت بدن‌تان را تغییر دهید، یا از شیوه‌هایی ماهرانه همچون ادا کردن عبارات مهربانی دوستدارانه یا گوش فرا دادن به صداها بهره بگیرید تا فضا را بیش از پیش گشوده و انعطاف بیشتری بدست آورید. نیازی نیست سرسختانه آن را پس بزنید. این کار باعث می‌شود نفسانیت و حس جدایی خود از پس‌زمینه تقویت گردد.

همچنین نیازی هم نیست که تسلیم شوید. در عوض، ببینید چه چیزی به شما امکان می‌دهد به حس تعادل و فضای باز برسید، و هنگامی که موفق شدید، دوباره بگذارید که احساسات موجود با حضور قلب دریافت شوند. وقتی تاب‌آوری و بازگشت‌پذیری لازم را بدست آورده و از انرژی لازم برای کار بر روی درد برخوردار شدید، کم‌کم با تنفس‌تان کرانه‌های پیرامونی درد را جارو کرده و مانند حرکت دستان یک ماساژور به آرامی به سوی مرکز آن پیش بروید.

گاهی دلم می‌خواهد بیخیال شوم – اینکه مدیتیشن کمکی به من نمی‌کند. اگر دست بردارم چه؟ آیا می‌توانم از نو آغاز کنم؟

همیشه می‌توانید از نو آغاز کنید! خیلی‌ها وقتی تمرین مراقبه را آغاز می‌کنند به این فکر می‌افتند که بهتر است بیخیال این کار شوند. همه‌ی ما آرامش و حس سعادت‌مندی می‌خواهیم. وقتی به احساسات و افکاری ناخوشایند بر می‌خوریم، ممکن است صبرمان را از دست داده، نومید شده، و نسبت به توان مراقبه‌مان شک کنیم. شاید نسبت به نحوه‌ی مراقبه انتظارات زیادی داشته باشیم و فکر کنیم که بلد نیستیم یا داریم کار را اشتباه انجام می‌دهیم. به این وضعیت می‌گویند چالش تردید، و نگذارید این وضعیت برای شما تعیین تکلیف کند.

اگر می‌توانید نفس بکشید، پس می‌توانید مراقبه کنید! این که چه تجربیاتی در هنگام مدیتیشن خودنمایی می‌کنند از کنترل شما خارج است، اما این توان را دارید که یاد بگیرید چگونه با زندگی درون‌تان ماهرانه و با حضور قلب و مهربانی دوستدارانه ارتباط برقرار سازید. اغلب آدم‌ها دوچرخه راندن را در همان نخستین اقدام به دوچرخه سواری یاد نمی‌گیرند، اما این اختیار را دارند که در طی دوره‌ی یادگیری و پیشرفت، از فرایند لذت ببرند. ببینید آیا می‌توانید در طی کشف مدیتیشن، حس کنجکاوی، تفریح، پشتکار، و نرم‌خوبی را جاری ساخته و در خود تقویت نمایید. تمرین مراقبه، یک سفر ماجراجویی است برای سراسر عمر. فراز و نشیب‌هایی خواهد بود، با چالش‌هایی رودرو خواهید شد، و گنج‌ها خواهید یافت. یادتان نرود همه‌ی مان در این سفر مشترکیم.

ب.ب.ب.ب. چیست؟

این حروف اختصاری که خوب به خاطر می‌ماند ابزاری است برای تمرین حضور قلب که تقریباً در هر جا و شرایطی می‌توانید از آن بهره بگیرید. ب.ب.ب.ب. دارای چهار مرحله است که به شما کمک می‌کند ماهرانه با احساسات سختی که ممکن است در طی مراقبه پیش آیند ارتباط برقرار کنید.

دو نسخه از ب.ب.ب.ب. وجود دارد که بسته به ترجیح‌تان می‌توانید از آنها استفاده کنید:

1. ب.ب.ب.ب. پایه

- a. ب - به رسمیت بشناس آنچه را که دارد رخ می‌دهد.
- b. ب - بگذار زندگی همانگونه باشد که هست
- c. ب - با مهربانی بررسی کن
- d. ب - بیگانه باش - متوجه باش که حسی که نسبت به (هویت) خود داری رو به تغییر گذاشته و در عین حال در آگاهی طبیعی بیارام

در لینک زیر می‌توانید شرح مفصل‌تری درباره‌ی چهار گام ب.ب.ب.ب. پایه بخوانید:

www.tarabrach.com/articles-interviews/rain-workingwithdifficulties

2. ب.ب.ب.ب. بخود مهرورزی

- a. به رسمیت بشناس آنچه را که دارد رخ می‌دهد
 - b. بگذار زندگی همانگونه باشد که هست
 - c. با نرمخویی بررسی کن
 - d. بخود مهرورزی را جاری کن
- پس از کامل کردن چهار گام نسخه‌ی دوم ب.ب.ب.ب.، متوجه تغییر حسست از (هویت) خودت شو و در عین حال در آگاهی طبیعی بیارام.

در لینک زیر می‌توانید شرح کاملتری را از ب.ب.ب.ب. بخود-مهرورزی بخوانید:

www.tarabrach.com/selfcompassion1/

ب.ب.ب.ب. بطور مستقیم شرطی شدگی شیوه‌های عادت‌ی‌مان در مقاومت و واکنش در برابر تجربیات لحظه به لحظه‌ی‌مان را دگرگون می‌سازد. وقتی شرایط برای‌تان دشوار است، بجای اینکه از کوره در بروید یا اینکه تسلیم شوید و سیگار روشن کرده و یا در افکار وسواسی غرق شوید، راه دیگری هم وجود دارد. می‌توانیم یاد بگیریم که از طریق هوش طبیعی و توان مهرورزی‌مان نسبت به دشوارترین شرایط واکنش نشان دهیم.

پشتیبانی برای تمرینات مرتب

سخت است خودم را مقید کنم هر روز نشست داشته باشم. چگونه برای تمرین مرتب انگیزه داشته باشم؟

خیلی آرام و از صمیم قلب بیاندهشید که چه چیز برای تان مهم است. اگر نیات و آرزوهای تان را دریابید، می‌توانید برای نشست مرتب انگیزه داشته باشید. متعهد شوید که هر روز تمرین کنید، حتی اگر تنها چند نفس باشد. همچنین، خوب است که یادداشت روزانه‌ای برای این کار داشته باشید و در آن بنویسید که نسبت به تمرین مدیتیشن چه احساسی دارید. این کار باعث می‌شود نسبت به افکار و احساساتی که در رویکردی آرام و گشوده در قبال مدیتیشن ایجاد تداخل می‌کنند حضور قلب پیدا کنید. در ضمن، یادداشت روزانه کمک می‌کند رابطه‌تان با نشست‌های تمرینی را به گونه‌ای ادامه‌دار ردگیری کنید. می‌توانید این یادداشت‌ها را با مربی یا هم-تمرینی خودت سهیم شوید.

بهترین راه برای نهادینه‌سازی تمرین هر-روزه چیست؟

مهمترین جنبه این است که متعهد باشید که هر روز نشست داشته باشید، حتی اگر بعضی وقت‌ها خیلی کوتاه باشد. خوب است برای تداوم کار، از اهرمی حمایتی برخوردار باشید.

اگر کلاس مدیتیشنی در حوالی تان وجود ندارد، پیشنهاد می‌کنیم از این برنامه‌ی چهار-روزه‌ی ارزان‌قیمت به نام [حضور قلب روزانه](#) استفاده کنید. مدت این برنامه برای هر روز تنها 15 دقیقه است و توسط *تارا براک* و *جک کورنفیلد* آموزش داده می‌شود. در پایان این چهار روز، ارکانی را خواهید شناخت که سبب می‌شوند تمریناتی پربار و دگرگون‌ساز داشته باشید. همچنین، تا آن موقع، مدیتیشن در زندگی‌تان به عادت‌ی ارزشمند بدل خواهد گشت.

آیا همراه دیگران تمرین کردن سودمند است؟

بله، حتماً همینطور است. پیوستن به (یا درست کردن) گروهی برای مدیتیشن چند-نفره‌ی مرتب از عوامل انگیزشی بسیار نیرومند برای تمریناتی با ثبات است. اگر این کار را بکنید، نوعی حس تعلق به گروه و داشتن همسفر در این مسیر بیداری خواهید داشت و خرد جمعی‌ای که از این طریق شکل می‌گیرد می‌تواند مزایای فراوانی به ارمغان بیاورد.

دیگر چه کارهایی می‌توانم بکنم تا برای تمرین مدیتیشن انگیزه‌ی بیشتری بگیرم؟

- مرتب به این آرزوی تان بیاندهشید که می‌خواهید قلبی آرام و پرعطوفت داشته باشید، و برای خود و دیگران بیداری و آزادی حاصل آورید.
- شفقت را به خاطر بیاورید. خودتان را دوست بدارید. خوشبختی آرزوی همه است و هیچ کس نمی‌خواهد رنج بکشد. مدیتیشن به این هدف کمک می‌کند.
- از منابعی الهام بخش همچون کتاب‌ها، فایل‌های صوتی، یا گفتگوهای اینترنتی در زمینه‌ی *دارما* بهره بگیرید.
- خیلی‌ها عقیده دارند مراقبه به کمک راهنما سودمند است؛ اینگونه رسانه‌ها را از سایت‌هایی همانند موارد زیر دانلود کنید یا به آنها گوش دهید:

Tarabrach.com ○

Dharmaseed.org ○

Insighttimer.com ○

- برای یک برنامه‌ی پس‌نشینی (ریتریت یا نوعی اعتکاف گروهی در طبیعت) یک روزه، دو روزه (آخر هفته)، یا طولانی‌تر ثبت نام کنید. تجربه‌ای که در اثر شرکت در این گونه برنامه‌ها به شما دست می‌دهد موجب می‌شود تمرینات‌تان عمق بیشتری یافته و بیداری معنوی‌تان غنی‌تر شود.
- اگر یک روز، یک هفته، یا یک ماه است که نتوانستید تمرین کنید، از نو آغاز کنید.
- یک «هم‌نشست» پیدا کنید تا بتوانید تجربیاتتان از مدیتیشن را با هم در میان گذاشته و برای ادامه‌ی تمرین به هم انگیزه بدهید.
- اگر به راهنمایی نیاز دارید، از یک مدیتیتور با تجربه یا یک مربی مراقبه کمک بگیرید.
- تمرینات‌تان را مورد قضاوت قرار ندهید – برعکس، هر آنچه که پیش می‌آید را بپذیرید، و اعتماد کنید که ظرفیت بیدار و آزاد شدن را دارید!
- زندگی کنید با عشق به زندگی – متعهد باشید به نیاززدن دیگران، و دیدن، محترم شمردن، و خدمت گزاردن به وجه مشترک مقدس درون همه‌ی موجودات.

این سفر که پای به آن گذاشته‌اید سفری است پرماجرا، و مانند همه‌ی داستان‌های پرماجرا، آزمون‌هایی پرچالش دارد. یادتان نرود که تنها نیستید – خیلی‌ها پیش از شما آمده‌اند و پای در این مسیر عشق و خرد گذاشته‌اند و دارند در کنارشان پیش می‌روند. باشد که ژرف‌ترین آرزوهای‌تان، راهنمای مسیر تمرین‌تان باشد.

با هم بمانید دوستان

پراکنده و در خواب نشوید

آنچه که دوستی‌مان را شکل داده بیداری‌ست.

«مولانا»

گردآوری توسط *تارا براک*، با کمک دوری لانجویین (www.mainstream-mindfulness.com) و جنیفر استنلی (<http://bit.ly/1GpXGKR>).
 برای اطلاعات بیشتر و منابع *تارا براک* درباره‌ی مدیتیشن به www.tarabrach.com مراجعه کنید.
 با اشتراک خبرنامه‌ی تارا، در جریان خدمات و رویدادهای مربوطه قرار گیرید: eepurl.com/6Yfl.
 پیوند به نسخه‌ی اصلی این جزوه: <https://www.tarabrach.com/faq-for-meditation/>.
 توضیح: لینک‌های متن فوق به محتوای انگلیسی پیوند دارند، و دلیل حفظ آنها امانتداری در ترجمه بود.

کتابچه‌ی حاضر از سوی **UltraVista** به شما هدیه شده. تکثیر و به اشتراک گذاری آن بلامانع است؛ اما خواهشمندم در لینک‌ها و محتویات آن تغییری ایجاد نکنید.
 برای مطالب بیشتر، می‌توانید از وبلاگم بازدید کنید:

<http://ultravista.altervista.org/>