

موقعیت‌های ترسناک

نمونه‌هایی برای خلاص شدن

از شر ترس در شرایط سخت

نویسنده: پما چریدر

مترجم: شادی فروتن



نشر ترنگ



سرشناسه: چودرون، پما، ۱۹۳۶ - م.

Chödrön, Pema

عنوان رمان: اور: وضعیت‌های ترسناک: رهنمودهایی برای خلاص شدن از شر ترس‌ها در شرایط سخت. نویسنده پما چودرون؛ مترجم شادی فروتنیان.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ناشری: ۲۴۷ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۰۰۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The places that scare you: a guide to fearlessness in difficult times, 2001.

عنوان دیگر: رهنمودهایی برای خلاص شدن از ترس‌ها در شرایط سخت.

موضوع: زندگی مذهبی (ب.ب.ب.)

Religious life — Buddhism موضوع:

موضوع: بودیسم — عقاید

Buddhism — Doctrines موضوع:

شناسه افزوده: فروتنیان، شادی، ۱۳۵۹، مترجم

رده بندی کنگره: BQ۵۴۱۰

رده بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۲۶۶۷





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



مرتضیت‌های تیناک

رهنمودهایی برای خالص شدن از شرّ ترس در شرایط سخت

پدما چندرون

مترجم شادی فروزان

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۰-۹

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nash

retorang.com



فهرست

۱۱	پیش‌گفتار
۱۵	فضیلت و برتری بوی چای
۲۵	تلنگری به سرچشمه
۳۹	حقایق زندگی
۵۱	یادگیریِ ماندن
۶۵	آرمان‌های یک جنگجو
۷۵	چهار ویژگی نامحدود
۸۱	مهربانی و عشق ورزیدن
۹۳	شفقت
۱۰۱	نانگ‌لن
۱۱۵	به‌دست‌آوردن توانایی شادی
۱۲۵	تقویت آموزش شادی
۱۲۹	بزرگ‌تر فکر کن
۱۳۷	ملاقات با دشمن

۱۴۷	 آغازی دوباره
۱۵۱	 قدرت
۱۶۱	 سه نوع تنبلی
۱۶۹	 فعالیت یک بودیساتوا
۱۷۹	 فرغ از هرگونه دلیل، پایه و اساس
۱۹۱	 اختلال - وانی شدید
۷۹۱	 وقتی مسیح دشوار می شود.
۲۰۳	 دوست معنوی
۲۱۱	 حالت بینابینی
۲۱۷	 آرزوی نهایی
۲۱۹	 پیوست: تمرینات
۲۱۹	 ذکرهای پرورش ذهن آتیشا
۲۲۷	 گزیده‌ای از دل را به دریا زدن

پیش می‌کنم.

همیشه آموزش خود را با ارزیابی دلسوزانه آغاز می‌کنم. آرزو می‌کنم آموزه‌ها را در زندگی روزمره نمود به کار گیریم و بدین ترتیب خود و دیگران را از رنج، رهایی دهیم.

در حین صحبت‌هایم، مناسبت را تشویق می‌کنم تا ذهن خود را باز نگه دارد. این احساس، اغلب به کودکی مانند است که شگفتی دنیا را بدون هیچ پیش‌زمینه‌ای می‌بیند. همان‌طور که استاد ذن، سوزوکی‌روشی^۱ گفته است: «در ذهن افراد مبتدی احتمالات زیادی وجود دارد؛ اما در ذهن فردی که کارکشته و استاد است فقط تعداد کمی احتمال یافت می‌شود.»

در پایان صحبت‌هایم، شایستگی این رهایی را به همه ما می‌بخشم. تقدیم می‌کنم. این حالت و حرکت جهان‌دوستی به قطره‌ای آب چشمه تشبیه شده است. اگر آن را، بر روی صخره‌ای در آفتاب بگذاریم خیلی زود تبخیر می‌شود؛ اما اگر آن را در اقیانوس قرار دهیم، هرگز از بین

۱. Suzuki Roshi: شونریو سوزوکی روشی، از راهبان و اساتید ذن و از تأثیرگذارترین استادان معنوی قرن بیستم است. او از مهم‌ترین اشخاص در ساماندهی بودیسم در امریکا است.

نمی‌رود؛ بنابراین، آرزوی ما این خواهد بود که آموزه‌ها را تنها برای خود حفظ نکنیم؛ بلکه از آنها برای سودمندی دیگران نیز بهره بگیریم. این رویکرد، نشان‌دهنده نکته‌ای است که سه اصل شریف خوانده می‌شود:

خوب‌بودن در ابتدا؛

خوب‌بودن در میانه؛

و خوب‌بودن در پایان.

این اصل می‌تواند در همه فعالیت‌های زندگی ما مورد استفاده قرار گیرد. ما می‌توانیم در هر کار روزمره‌ای از این اصول استفاده کنیم. هنگام شروع کردن، خود یا خوردن یک وعده غذایی و یا پیاده‌روی برای رفتن به یک جلسه داریم، با این هدف قدم برمی‌داریم که منعطف و مهربان باشیم؛ سپس ما دیدگاهی جست‌وجوگرانه به همه چیز پیش برویم. همان‌طور که می‌بینیم، چوگیام ترونکیا رینپوچه می‌گفت: «زندگی خود را به عنوان یک آزمون بگذرانید.»

در انتهای کار، چه احساس کنیم که در قصد و نیت خود موفق شده‌ایم و چه احساس کنیم شکست خورده‌ایم، فکر کردن به دیگران، به کسانی که در تمام دنیا موفق یا ناکام هستند، تمرین خود را به پایان می‌بریم و آرزو می‌کنیم هرچیزی که در آزمون خود، ما احتیاج به نفع تمام انسان‌ها باشد.

با این روحیه، من راهنمای حاضر را برای آموزش جنگجویی دلسوز ارائه می‌دهم.

باشد که در ابتدا، میانه و در پایان کار فایده‌ای وجود داشته باشد.
باشد که این امر به ما کمک کند تا به سمت موقعیت‌های ترسناکمان حرکت کنیم.
باشد که زندگی، ما را آگاه سازد و به ما کمک کند تا بدون پشیمانی
اغوش مرگ برویم.