

۴۴۵۵۹۱

به نام خدا

چشمانتان را ببندید، ذهن‌تان را بگشایید (یک راهنمای عملی برای مراقبه روح)

نوشته دادا نابھانیلانا
ترجمه ی فاطمه شاه محمدی

شماره ۱۰۰

نشر داستان



تهران - صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۳۱۶

Email: Nashredastan@yahoo.com

۶۶۹۲۸۳۱۶ - ۰۹۱۲۴۲۱۴۵۸۹

سرشناسه: نابھانیلانندا، دادا Dada, Nabhaniilananda

عنوان نام پدیدآور: چشمانتان را ببندید، ذهنتان را بگشایید: یک راهنمای عملی مراقبه روح/نوشته دادا نابانیلانندا؛ ترجمه‌ی فاطمه شاه محمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر داستان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۸۲-۴۱-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: meditationopen your mind: a practical guide to spiritual & Close your eyes

موضوع: مراقبه

موضوع: Meditation

موضوع: زوده: شاه محمدی فاطمه، مترجم

رده بیس: ۱۳۹۵۶۳۱/۴۲۰۲/۴۲۰۲

رده بی: دیویی: ۲/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۱

چشمانتان را ببندید، ذهن‌تان را بگشایید

نویسنده: دادا نابھانیلانندا

ترجمه‌ی فاطمه شاه محمدی

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۸۲-۴۱-۶

فهرست:

پیشگفتار/ ۵

مقدمه/ ۷

فصل اول:

پرسش ها/ ۱۴

فصل دوم:

نگهداری دانگی (بدن)/ ۳۰

فصل سوم:

چشماتان را ببینید/ ۵۰

فصل چهارم:

پرورش تمرکز/ ۶۲

فصل پنجم:

مانترا: آهنگ دنیای درون/ ۷۸

فصل ششم:

عقل و بصیرت/ ۹۵

فصل هفتم:

روانشناسی یوگا/ ۱۱۳

فصل هشتم:

چشماتان را بکشایید/ ۱۲۶

ضمیمه ها و منابع/ ۱۴۵

دید شمن^{۱۱}

یک بار بزرگ سیاه می‌بینم، شبیه حالت ضربه‌زدن بلند می‌شود، دهانش را گشادتر و گشادتر باز می‌کند. دهانش مثل یک غار به نظر می‌رسد. داخل این غار به راه می‌افتید و پشت شما استاد معنوی تان راه می‌رود و به درون تاریکی راهنمایی تان می‌کند. او شما را به یک سرتیج و از عذاب تونل‌ها و بلکه عمیق‌تر در قلب کوه هدایت می‌کند. در آخر به یک صومعه می‌رسید؛ متوقف می‌شوی، داخل یک گودال پر شده از گنج می‌ایستی. انبوه طاق‌های سنگ‌های گران‌بها، تاج‌ها و حلقه‌ها، سکه‌های نقره و چنگ طلائی، سیخ‌ها و گرز پادشاهی، صومعه‌های پر از گردن‌بندهای مروارید و الماس‌ها. ثروت‌های هزارساله‌ی فراموش شده وجود دارد. استاد در سکوت می‌گوید: آیا می‌خواهی گنج واقعی را نشانت دهم؟

در حالتی گیج و ناباورانه سر تکان می‌دهی و استاد شما را به جلو یعنی به قلب کوه راهنمایی می‌کند و در میان گذرگاه‌های بلند و تاریک می‌پیش‌روند. در آخر شما را به اتاق بزرگ دیگری می‌آورد. در این جا شما انبوهی از نوشته‌ها و کتاب‌های قدیمی پیدا می‌کنید. کتاب‌های مقدس از سال‌های قبل نگهداری شده. استاد به شما می‌دهد که این همه، دانش معنوی بشریت است، که از شروع زمان انباشته شده است. یک بار دیگر داخل غار را می‌بینم. شما ظاهر می‌شوید. به آرامی راه می‌روید، قفس پرندۀ ای را در دستان خود نگه داشته‌اید که دارای سه تخم کوچک است. بادی دره‌ای

^{۱۱} بزرگان دینی که سنت‌های شمن‌باورانه را می‌شناسند و اجرا می‌کنند شمن نامیده می‌شوند. شمن‌ها مدعی هستند که می‌توانند با روح خود به جهان‌های دیگری سفر کرده و با دیگر ارواح تماس بگیرند. آن‌ها معتقدند که با این کار قادرند میان جهان مادی و جهان روحانی توازن برقرار کنند. [مترجم]

که با انبوهی از جمعیت پر شده نگاه می‌کنید. دریا بالا آمده و به اندازه‌ای که چشم می‌بیند گسترده است. روی لبه‌ی صخره‌ای می‌ایستی و آشیانه را بالا نگاه می‌داری. از هر کدام از تخم‌ها یک پرنده آزاد می‌شود و بالای جمعیت اوج می‌گیرد. شادی فروانی محیط را پر می‌کند.

www.ketab.ir

مقدمه

وقتی شما از درون قلب‌تان نگاه می‌کنید، دید شما پاک و صاف می‌شود. کسی که به بیرون نگاه می‌کند خواب می‌بیند. کسی که به درون نگاه می‌کند، بیدار است.

(کارل جانگ نیوزلند، ۱۹۷۵)

سال ۱۹۷۵ نیوزلند؛ تمرین مراقبه را در حالی شروع کردم که دوستانم نتیجه گرفتند آخرین شانسم را از دست می‌دهم. به نظرم می‌رسید که من تنها شخص روی سیاره‌ی زمین هستم که می‌خواهم این کار را انجام بدهم. احساس می‌کردم شبیه یک غریبه‌ام. هیچ‌کس از من که مدت‌وقت باشد دوری نمی‌کند. من از قلبم پیروی کردم و با رفتن به هند و آموزش من، کارم را با مرتبه‌ی مربی مراقبه و به عنوان آچاریا (راهب یوگا و مربی فکری) در سال ۱۹۷۹ تمام کردم.

زمان اکنون مطمئناً تغییر کرده است. این روزها به نظر می‌رسد هر کسی فکر می‌کند که مراقبه شگفت‌انگیز است. ثابت شده است که تغییرات گران؛ با عکس خانم‌های خوش اندامی که در حال مراقبه، شرکت‌های هدا، لباس پوشاک، اسباب و اثاثیه و خدمات حقوقی را تبلیغ می‌کنند. بعد از تاریخ ۷۰۰ ساله مراقبه، دکترها و دانشمندان مقالات تحقیقاتی مبنی بر این که مراقبه به شما حس آرامش و تمرینی می‌دهد را ارائه کرده‌اند و ثابت کرده‌اند مراقبه نه تنها در عمل بلکه در تئوری هم کارایی دارد.

خطاب به کسانی که فکر می‌کنند مراقبه بی‌اثر است: آیا می‌توانید شخصیت «ولورین» در فیلم «مردان ایکس» که نقشش را «هیو جکمن» بازی می‌کند، رعبه می‌کنند؟ هم چنین شخصیت «بودا» در «جنگ ستارگان».

چرا مراقبه به صورت گسترده پذیرفته شد؟

۱. این فن یا شیوه، استرس را کاهش و سلامتی را افزایش می‌دهد. تعداد زیادی از دکترها و دانشمندان، تاثیرات سودمند مراقبه را به خصوص در ارتباط با تسکین استرس و استراحت فیزیکی تشخیص داده‌اند. حتی یک شرکت بیمه سلامت در آمریکا، به اسم «پرمنت کایسر» به مشتریان مراقبه را پیشنهاد می‌کند.

۲. این عملی و آیینی ست که ما به تنهایی هم می‌توانیم انجام بدهیم، بدون این که به کلیسا و مرکز درمانی برویم.

۳. در حال حاضر خیلی از رسانه‌ها در موردش اطلاع‌رسانی می‌کنند. مربی‌های ورزش و متخصصان سلامت، از مراقبه دفاع می‌کنند. سردبیرها و تبلیغ‌کننده‌ها مراقبه را به عنوان بخش عادی زندگی روزمره نشان می‌دهند.

۴. امروزه مراقبه به صورت گسترده‌ای در همه‌ی دنیا شناخته شده. این فن اگرچه ابتدا ۷۰۰ سال پیش در هند ایجاد شد و در یونان قدیم از ۳۰۰۰ سال قبل مرسوم بوده، اما سمت بزرگی از این دانش فکری در طی زمان از دست رفته است. پنج قرن پیش روشنفکران با پیرو فلسفه‌های عرفانی آسیایی را با مناسکی که با مراقبه مرتبط بود، در مواجهه‌شان با آله‌ی کهن شناختند.

قرن بیستم برای رشته‌ی فست ظهور دوباره‌ای بود و انقلابی در فکر نسل دهه ۱۹۶۰ به وجود آورد. اتفاقاً شبیه به دیرری مراقبه گروه بیتلز، برای این که آگاهی عمومی از این روش به وجود آورند و بعدها رواج و میانسانی می‌شود و بسیاری از ارزش‌ها در میان مردم بیش از قبل، قابل پذیرش شوند طبعی برای بسیاری از مردم به این معناست که درباره عقاید مذهبی سوال کرد، یا در ارتباط با محیط زیست حساس بود و یا از درمان‌های طبیعی برای التیام دردها استفاده کنیم.

۵. در سال‌های اخیر ما دسترسی به ذخیره‌های وسیع علم از دنیای تمدن‌ها بدست آورده ایم. ما یکی از بهترین رسومات گذشته را انتخاب کرده‌ایم. وقتی رسیده می‌شود چرا یک تمرین روحی که از تمدن خارجی گرفته شده را انتخاب کرده‌ایم. من پاسخ می‌دهم بعضی چیزها که از کشور دیگر گرفته شده به این معنی نیست که نامناسب است. هیچ کس این را نمی‌پذیرد که چون کامپیوتر در ابتدا در آمریکا ظهور پیدا کرد برای جاهای دیگر مفید نیست.

مراقبه از هند سرچشمه گرفت، هزاران پذیرنده در آسیا دارد، اما مردم در همه زمینه‌ها

بطور مستقیم فواید آن را تجربه کرده اند.

مراقبه یک تمرین است!

اگرچه تمجید از مراقبه به صد زبان به گوشمان می‌رسد، اما باعث تعجب است که تنها افراد کمی مراقبه می‌کنند. خیلی از افراد فکر می‌کنند که مراقبه چیز خوبی است و به خودشان و من می‌گویند که به امتحان کردن آن تمایل دارند. مردم به من می‌گویند مراقبه را باور دارند اما واقعاً آن را انجام نمی‌دهند. این مانند این است که ما بگوییم شنا کردن را بدون حرکت اولیه دوست داریم. ما با خواندن درباره مراقبه نمی‌توانیم آن را تجربه کنیم، یا با شنیدن، فلسفی بافی کردن، یا گوش کردن به موزیک ستاره را که خود، تجربه کرده. مثل شناگری که بخواهد از روی کتاب شنا یاد بگیرد. یک شناگر مبتدی است. پیر و خیس شود. اگر ما می‌خواهیم مراقبه را درک کنیم، مجبور هستیم تمرین کنیم. اگر به خواندن درباره مراقبه جایگزین تمرین کردن نمی‌شود، این مهم است که ابتدا مراقبه را با خودتان را بفهمیم.

علیرغم اطلاعات زیاد درباره مراقبه، ما گاهی وجود دارد. این روزها یک دلیل مرسوم برای تمرین مراقبه رهایی از استرس است. اما آرامش هدف اصلی مراقبه نیست، قسمت شگفت انگیز آن است. این کتاب بر آن به فرزندان قدیمی آن را هدف اصلی مراقبه می‌دانستند، تمرکز دارد یعنی کشف خرد درون یک انسان. این فرزندان متدهای مراقبه را در زمانی که کاهش استرس و نگرانی خرد دل مشغولی‌های بشریت نبود، گسترش دادند. مراقبه ریشه در دانش ترویج داده شده توسط فرنگانی که در هند باستان زندگی می‌کردند، دارد. مراقبه به عنوان پاسخ به آرزوی انسان برای دانستن افکار درونی به وجود آمده، برای شناختن دنیای معنوی و عرفانی که ممکن است بعضی اوقات به آن چنگ بزنیم اما به ندرت به طور واقعی آن را به دست می‌آوریم.

فراتر از معالجه، می‌تواند تکامل معنوی را به مرحله ای فراتر از درک معمولی بیاورد. چه کسی می‌تواند روشنفکری بودا را، یا الهام قدیسین و متراض‌ها را درک کند؟ این تجربیات ما را از فکر معمولی دور می‌کند. با این حال فقط به وسیله‌ی تقوای انسان

بودن ما همه پتانسیل برای به دست آوردن وضعیت روحی بالا برخوردار می‌شویم. مردم تمایل دارند به طور فعالانه از جست و جو برای روشن فکری خودشان دوری کنند. بالاخره، این هم مانند خیلی از کارها به نظر می‌رسد که واقعاً به دست آوردن روشن فکری و حتی فهمیدن این که به چه معناست، بسیار دشوار باشد. در گذشته، بیشتر مردم انتخاب کردند تا افراد مقدس معین شده و مرتاضان را عبادت کنند، اما خودشان تمرین مراقبه نکنند.

با اینحال، کسانی که انتخاب می‌کنند تا در راه خود شکوفایی قدم بزنند یک دنیای درونی از عشق، شادمانی و معرفت خارج از تصور پیدا می‌کنند. چه قدر بهتر است عشق را بدین گونه تا این که فقط آن را منعکس کنیم! مراقبه به خودآگاهی هدایت می‌کند!

وقتی در سال ۱۹۶۹ در نیال بودم، سخت مشغول آموزش‌های مخصوص معلم مراقبه، باید هر روز به مدت شش ساعت برای مراقبه می‌نشستم. فکر من تمیز و به همان اندازه تمرکز من قوی شد که من به آسانی می‌توانم به آسانی معنی درونی کتاب‌های سخت فلسفه را درک کنم. این من این را قبل اطلاعات را بصیرانه می‌دانستم. اگر ما می‌خواهیم مفاهیم معنوی را بفهمیم، بهتر است در ابتدا برای اولین تمرین مراقبه بصیرت خود را گسترش دهیم به جای این که فقط عقاید ذهنی را مطالعه کنیم. اگر در ابتدا خودمان را در میان مراقبه فهمیدیم، به راه‌های دیگر را می‌فهمیم. «اگر می‌خواهید همه را بشناسید، کافی است یک نفر را بشناسید»، و «یک نفر» من «درون شماست». شری شری آناندامورتی

درک معنوی یک پیشرفت ذهنی نیست، بلکه از دانش درون و خودشناسی می‌آید. بعضی از افراد مقدس مانند شری راماکریشنا بیسواد بودند، با این حال آن‌ها به عمیق تر از حقیقت نهایی نسبت به بزرگ‌ترین ذهن‌ها یا محققان را گسترش دادند. به همین دلیل این کتاب درباره‌ی فلسفه، سلامتی یا آرامش نیست. تماماً درباره‌ی تمرین مراقبه است؛ کلیدی به سوی هوشیاری بالاتر.

چرا من این کتاب را نوشتم؟

در "چشم‌انتان را ببندید و ذهن‌تان را بگشایید"، هدف من این است که مراقبه را با یک راه ساده توضیح بدهم، بدون این که هدف عمیق‌تر معنوی آن را از دست بدهم. کتاب‌های شگفت‌انگیزی درباره‌ی مراقبه نوشته شده است، هنوز کسی را که آموخته‌های من را درس بدهد پیدا نکرده‌ام، و خیلی از آن‌ها کاملاً برای فهمیدن سخت هستند. اگرچه این کتاب برای مطالعه عمومی است، اما در ابتدا آنرا برای دانشجویان خودم نوشتم؛ هم‌اکنون آن‌ها در دانشگاه بودم و زمانی که مراقبه یاد می‌گرفتم، من به طور خاص مشتاق هستم تا ارزش مراقبه را به آن‌ها بیاموزم. آنچه در "چشم‌انتان را ببندید و ذهن‌تان را بگشایید" خواهید یافت شامل موارد زیر است:

۱- پرسش‌ها: بسیاری از سوالاتی که در این کتاب مطرح می‌شود، به دور کردن شک و گججی (مک‌می‌کند) چیزی که ممکن است در تمرین منظم مراقبه جا بگذارید را توضیح می‌دهد.

۲- متد دانکی مینتنس^۲: اسرار^۱ که بر مباحثات برای هزاران سال استفاده می‌شده را آشکار می‌کند تا بدنشان را سالم نگه دارند. این تمرین مراقبه قوی باشند.

۳- چشم‌انتان را ببندید: اولین قدم مراقبه را مشخص می‌کند. آرام کردن ذهن و جهت دادن توجه به خود درونی انسان.

۴- تمرکز: تمرکز و اینکه "در لحظه باشید، چه معنایی می‌دهد" را توضیح می‌دهد.

۵- مانترا: آهنگ دنیای درون، علم شنوایی و نقش صدا و کلمات برای بالا بردن حالت هوشیاری را توضیح می‌دهد.

۶- ذهن‌تان را بگشایید: ضمیر و بصیرت مراحل مختلف از هوشیاری را توضیح می‌دهد و اهمیت و گرایش ما در تعیین جهت زندگی ما را نشان می‌دهد.

۷- سرنوشت: کارما، بر وجوهی که اغلب دچار کج فهمی می‌شوند، نور می‌افکنند و

^۲ Donkey Maintenance

اینکه چطور اعمال ما بر ذهن ما تأثیر می‌گذارند را به تصویر می‌کشد.

۸- چشمانتان را بگشایید: درباره این که ما چه گونه می‌توانیم به نفع اجتماع و جهان، درون خود را در مراقبه بکار ببندیم بحث می‌کند.

انواع مختلفی از مراقبه معنوی وجود دارد که از سنت‌های گوناگون آمده است. من همه ی آن‌ها را تمرین نکرده‌ام زیرا می‌تواند یک عمر طول بکشد تا در یک تکنیک ماهر شد. اما باور ندارم که این یک مشکل باشد. اگر ما در یک سرزمین خشک هستیم و به سفر کردن برای آب نیاز داریم، یک سوراخ کافیست. اما ما باید به عمق برویم. حفری از سوراخ‌های کم عمق برای تشنگی ما کافی نیست. اصولی که در این جا توصیف شده می‌تواند در هر نوع از مراقبه بکار رود. طبیعت معنوی انسان جهانی است. فکر آن در سراسر جهان نشانه‌های باطنی یکسانی دارد. من اعتقاد دارم که نظم در تمرین اصل کل، مخصوص تمرین شده بسیار مهم‌تر است. اگر ما یک تکنیک موثر را بیاموزیم آن را خالصانه بکار ببریم، این راهی برای رضایت روح تشنه‌ی ما است.

اگر چه این کتاب، مقدمه‌ی اصلی برای مراقبه همین شده است، این مهم است که به یاد آوریم که کتاب جایگزین یک معلم خوب نیست. اگر شما مربی شخصی در مراقبه می‌خواهید، من شما را برای پیدا کردن یک استاد معنوی تشویق می‌کنم. آدرس وبسایت‌ها را برای یاری شما در این جست‌وجو در من میمه قرار داده‌ام. مراقبه باعث یک تغییر برای بهتر شدن در تمام مراحل می‌شود: جسمانی، بدنی، ذهنی و معنوی.

وقتی به مسیری که به دلیل تمرین مراقبه تغییر داده‌ام و راه میلیون‌ها فرد دیگری که در سراسر دنیا به سمت خوبی تغییر کرده است، فکر می‌کنم سرشار از امید می‌شوم.

این واضح است که بشریت به یک چهره‌ی جدید نیاز دارد. ما نیاز به تغییر خودمان به نحو عالی داریم و به وضوح راهی برای این کار وجود دارد. مراقبه ما نه فقط برای ما فایده دارد بلکه تلاش‌های ما امواج حسی در اطراف ما بوجود می‌آورند و آن را برای

همیشه در سراسر جهان بیرون پخش می‌کنند. و همچنان که مردم تغییر می‌کنند، جهان نیز تغییر می‌کند.

امید است که این کتاب شما را به سفر درون راهنمایی کند و شما را در مسیر صعود قرار دهد؛ همان مسیری که در آخر همه باید آن را طی کنیم.

دادا نابانیلانا

وقتی ما به مراقبه علاقه داریم شوی راهنمای این است که ما برای سفر به مرحله‌ی بعد آماده هستیم. تازمانی که سفر بیرون باقی بماند، هدف واقعی تلاش ما دیده نمی‌شود. ما به جستجوی مقصد ادامه می‌دهیم، و درک نمی‌کنیم که "من" که در حال جست و جو است همان چیزی است که به دنبال آن هستیم. بیرون است.