

Ezra Bayda (2008), *Zen Heart: Simple advice for Living with Mindfulness and Compassion*, Boston & London: Shmbhala, pp.198.

با آنکه زن را شهود مستقیم واقعبیت و پرهیز از هر گونه نظریه‌پردازی و گنجاندن حقیقت در مقولات ساختگی دانسته‌اند، عملاً چنان با مباحث نظری در هم تنیده است که در منابع گوناگون بحث از زن به بحثی آکادمیک صرف تبدیل شده است. کتاب حاضر می‌کوشد تا با گذر از این مانع، تصویری روشن از کاربست زن در زندگی روزانه به دست دهد و بیاموزد که هر کس چگونه می‌تواند این آموزه یا نگرش را درونی ساخته، با آن زندگی کند. عزرا بیادا، نویسنده کلیمی‌تبار کتاب، در این کتاب ماحصل آموخته‌ها و تجربه‌های معلمی خود را با زبانی ساده در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد و آنچه را از استادان زن به‌خصوص تیک نات هان، معلم بزرگ زن ویتنامی و مبارز صلح، آموخته است با ما در میان می‌گذارد. بیادا به دور از مفاهیم دشواریاب، گوهر تعالیم بودا را همراه با تعلیماتی آسان، هر چند نیازمند ممارست، مرحله به مرحله و به گونه‌ای خودآموز در قلب زن بیان می‌کند.

نقشه راه

بیادا ساختار کتاب خود را بر تفسیری نظری از سلوک انسان بنیاد نهاده است و بر آن است که انسان در تجربه سلوک معنوی خود از سه مرحله می‌گذرد: مرحله من، مرحله بیداری و مرحله مهربانی و شفقت. مرحله من (the me phase) دایره مدار مسائل فردی و شخصی است و در آن همه چیز از منظر تنگ «من» نگریسته می‌شود. در این مرحله باید با ترس‌های خود آشنا شویم و کنار بیاییم. در مرحله دوم یا بیداری (the phase of being awareness)، به تدریج با زندگی آن گونه که هست آشنا می‌شویم و با آگاهی و هشیاری به همه ابعاد آن می‌نگریم و می‌توانیم خود را از چنگ «منیت» آزاد کنیم. در مرحله سوم یا مهربانی (the phase of being kindness)، مهربانی بر خلق حاصل می‌شود و بی آنکه چشم‌داشتی داشته باشیم، از سر شفقت عمل می‌کنیم و این فضیلت را در خود پرورش می‌دهیم و به کمال می‌رسانیم؛ چنانکه زان پس مشفقانه زیستن بر وجود ما چیره می‌شود و به سادگی غمخوار خلق خواهیم شد. حاصل آنکه در گام اول با شناخت خود از تسلط منیت آزاد می‌شویم، در گام دوم به جهان آگاهی و بیداری پای می‌نهمیم و در گام سوم شفقت‌ورزی جهانی به همگان را، پیشه می‌سازیم. این سه گام یا مرحله ممکن است با تثلیث مسیحی یا سه گوهر بودایی مشابهت داشته باشد، لیکن، به گفته بیادا، هیچ رازی در آن نیست.

با این چشم‌انداز، نویسنده کتاب خود را در سه بخش سازماندهی می‌کند. هر بخش از پنج فصل تشکیل شده است و به تحلیل ابعاد یک مرحله از سه مرحله پیش‌گفته اختصاص دارد. بدین ترتیب مراحل سلوک معنوی را طی پانزده فصل دنبال می‌کند و در پایان نیز با آوردن سه ضمیمه، به سالکان راه کمک می‌کند تا برخی اورد را به یاد داشته باشند، ابزارهای مراقبه را بشناسند و سرانجام سه سوگند مقدس را به یاد بسپارند.

۱. رهایی از چنگال خود

بخش اول در پنج فصل، مشکلات مرحله اول و کژتابی واقعبیت در من شخص را تحلیل می‌کند. در فصل نخست با کژراهه‌هایی آشنا می‌شویم که ما را از واقعبیت دور می‌کنند. یکی از موانع بزرگ زندگی حقیقی و بیدارانه، آن است که غالب زندگی ما در جهانی ذهنی غرقه است و همواره به جای زندگی در واقعبیت، با اندیشه‌ها، تخیلات، داوریه‌ها، و سرزنش‌های ذهنی زندگی می‌کنیم و از واقعبیت می‌گریزیم؛ به گونه‌ای که به این تفکرات معتاد شده‌ایم.

سه کژراهه یا عادت ذهنی که ما را همواره از حقیقت دور می‌سازند، عبارت‌اند از: تحلیل، سرزنش، و تلاش برای حل مسئله. طبق نخستین عادت ذهنی، هرگاه مسئله‌ای پیش آید، در پی علت آن می‌گردیم و به جای آنکه در پی فهم آن برآییم و بکوشیم چبستی آن را دریابیم، از چرایی آن می‌پرسیم؛ حال آنکه بسیاری از مسائل زندگی پاسخی از این دست ندارند. دومین عادت و کژراهه ذهنی آن است که هنگام پیش آمدن مشکلی در پی مقصر آن می‌گردیم و مکانیسم‌های دفاعی خود را به کار می‌گیریم. این اقدام فهم واقعبیت و زیستن در حال و شناخت خود را دشوار می‌سازد. سومین عادت ذهنی نادرست آن است که هرگاه مسئله‌ای رخ دهد، بلافاصله در پی حل آن هستیم و توانایی رویارویی با مشکل و زیستن با آن را نداریم. گاه حل مسئله خوب است، لیکن این نگرش که همه چیز را باید حل کرد، می‌تواند مانع از زیستن در واقعبیت شود.

پس از بررسی این الگوهای ذهنی ناسالم، بیادا، در فصل دوم، به معرفی موانع درونی خودشناسی می‌پردازد و مدعی می‌شود که سه مانع درونی بر شناخت ما از خود اثر منفی می‌گذارد: تنبلی، خودفریبی، و داوریه درباره خود. (۱) تنبلی، خود را به خود واگذاشتن و نکاویدن انگیزه‌های خویش، عامل توقف ما در وضع فعلی می‌شود و ما را از پیش رفتن باز می‌دارد. (۲) تصورات، توهمات و باورهای نادرستی که درباره خود داریم، در نهایت به خودفریبی می‌انجامند. برخی از این توهمات عام‌اند و در میان همه انسان‌ها مشترک است هستند؛ مانند: پندار تسلط بر خود و دانستن حقیقت. در کنار این توهمات کلی، هر کس توهمات خاص خود را دارد که مایه خودفریبی می‌شود؛ مانند اینکه گریز از درد، خوب و به سود ما است. (۳) داوریه درباره خود که معمولاً با تحقیر خود و بی‌ارزش شمردن خویش همراه است، در واقع دردی بر درد افزودن و نمکی بر زخم پاشیدن است و به ما برای رهایی از وضع موجود کمکی نمی‌کند؛ شناخت واقعبیت مسئله‌ای است و تحقیر خود مسئله‌ای دیگر. مهم آگاه بودن به خود است نه تحقیر نفس.

در فصل سوم، بیادا راهبردهایی را که ما برای رهایی از ترس و ناامنی به کار می‌گیریم معرفی می‌کند و آنها را استراتژی‌های مهار می‌نامد. همان‌گونه که غذا هم می‌تواند مایه سلامتی باشد و هم باعث بیماری و مسمومیت، افکار نیز چنین هستند. به دلیل احساس ناامنی، ترس و مانند آن دست به اقداماتی می‌زنیم و استراتژی‌هایی برای مهار به کار می‌گیریم که عبارت‌اند از: کوشش سخت‌تر، تلاش در جهت مقبول شدن نزد دیگران، و گریز یا کرختی.

(۱) نگرانی از شکست، ناامنی و اعتماد به خود در قالب تلاش بیش از حد، پرکاری و بی‌قراری ظاهر می‌شوند؛ به گونه‌ای که دیگر نمی‌توانیم اندکی آرام بگیریم و ذهنمان همواره بی‌قرار است. (۲) تلاش برای محبوبیت غریزی ما و لازمه بقا است؛ لیکن این نیاز گاه منحرف شده، ما را از زندگی اصیل خود باز می‌دارد؛ به گونه‌ای که تنها در پی کسب رضایت این و آن هستیم و به هر قیمتی، حتی دور شدن از خود خویش و با نقاب زدن، می‌خواهیم که رضایت دیگران را جلب کنیم. راه درمان این مشکل آن است که به آن توجه کنیم و هشیار باشیم که کدام رفتار ما در پی رضایت این و آن است. (۳) هنگامی که در مواجهه با مشکل، به پرخوری، لذت‌طلبی یا الکل روی می‌آوریم، راهبرد سوم را به کار گرفته‌ایم؛ یعنی گریز از مشکل و بی‌توجهی به آن یا کرخت‌شدن در برابر

آن. همچنین هنگامی که می‌پنداریم زمان ما نامحدود است و همواره فرصت داریم و کمبود زمان را حس نمی‌کنیم، به همین وضع دچار شده‌ایم.

با این آسیب‌شناسی، در فصل چهارم، گام‌های آغازین برای غلبه بر بی‌قراری و از خودبیگانگی، تعلیم داده می‌شوند. تمرین مراقبه در عمل بر سه رکن استوار است: آرام نشستن روزانه، حفظ مراقبه در زندگی روزمره، و عزلت‌گرفتن.

(۱) نخست باید بیاموزیم که روزانه به طور مرتب آرام و هشیار در جایی بنشینیم و بر تنفس خود تمرکز کنیم. همان‌گونه که آب گل‌آلود در لیوان بر اثر سکون، شفاف می‌شود و گل‌های آن ته می‌نشینند، این کار ذهن ما را آرام می‌کند و آن را از چرخش و دوران دیوانه‌وار باز می‌دارد. در این تمرین باید بیاموزیم تا از خود فاصله بگیریم و همچون تماشاگری به ذهن خود از بیرون بنگریم و تنها ناظر گذر عواطف و افکار باشیم، بی آنکه درباره آنها داور می‌کنیم. شکل نشستن مهم نیست و حتی می‌توان به حال خوابیده مراقبه کرد؛ لیکن در نشستن به حالت چهار زانو یا لوتوس و با پشت صاف، با گرایش به راحت‌طلبی نیز مقابله و انضباط آموخته می‌شود. در این حالت، مهم بیدار و هشیار بودن است.

(۲) رکن دوم تمرین آگاهی، توجه هشیارانه به مسائل روزمره و مشکلات است. ما آموخته‌ایم به گونه‌ای شرطی با مسائل مواجه شویم و از رنج دوری کنیم، غافل از آنکه رنج در واقع بخشی از زندگی است و می‌تواند ما را به راه کمال بکشاند و به کاری وادارد که در صورت نبود رنج، به آن اقدام نمی‌کردیم. اگر رنج و درد را بخشی از زندگی بدانیم، همه عالم معلم ما، و هر چیزی موجب تعلیم ما خواهد شد. همچنین باید توجه داشت که به گونه عمیقی نسبت به مسائل و نحوه مواجهه با آنها شرطی شده‌ایم و باید بکوشیم در مراقبه روزانه و رفتارهای خود آنها را بشناسیم و واکنش‌های جدیدی به کار بگیریم. توجه به عواطف خود در زندگی روزمره درجه هشیاری ما را می‌افزاید و از سختی‌ها می‌کاهد. همچنین باید برای خود صورت غذایی فکری روزانه تعیین کنیم و بگوییم که امروز به هر صدایی که می‌شنوم توجه خواهم کرد و فردا به رنگ‌ها خواهم پرداخت. مهم تقویت توجه و حضور اینجایی و اکنونی ما است. تصور کنیم که پرندۀ ذن بر دوش ما قرار دارد و هر لحظه می‌گوید این کار چه اهمیتی دارد، یا فرض کن آخرین روز زندگی تو است. این نگرش نه مایه نومیدی، که باعث اولویت‌بندی و دقت می‌شود.

(۳) خلوت‌نشینی مرتب در حکم بیشتر زدن به دمل یا جعبه پاندورا است که همه درون ما را می‌گشاید و هشیاری ما را عمیقاً رنجور می‌کند. این سومین رکن تمرین آگاهی است. نباید به عزلت‌نشینی با توجه به احساس خوشایندی یا ناخوشایندی که برای ما دارد نگاه کرد؛ بلکه باید به آن، به مثابه افزایش شناخت ما به خودمان بنگریم. این سه رکن در واقع وسیله‌ای هستند برای افزایش محبت ما به هموعان خود و اگر این نکته فراموش شود، تصویر ناقصی از مراقبه خواهیم داشت. مهم فهم خویشتن و پیوند زدن آن با جهان و جان خود است.

مکمل این بخش تمرین سه نفس است. این تعلیم آسان در فصل پنجم آموزش داده شده است. گاه لحظه‌ای متوجه خود شده، از خواب غفلت بیدار می‌شویم؛ و سپس دچار غفلت همیشگی می‌شویم. می‌توانیم در هر حال که هستیم این تجربه را ایجاد کنیم. کافی است که هر گاه این لحظه رخ داد به مدت سه تنفس صرفاً نفس بکشیم، ورود هوا را در بینی و ریه‌های خود حس کنیم و خود را در اتاق و در میان هوای فعلی در نظر بگیریم. این لحظه بیداری است که می‌توان به تدریج به مدت آن افزود و آن را گسترده کرد.

۲. بیدار شدن

با شناخت موانع درونی و غلبه بر آنها، سالک معنوی به تدریج بیدار می‌شود و این بیداری را با کار بست اصولی گسترش می‌دهد. پیدا در بخش دوم کتاب خود جنبه‌های مختلف این مرحله را باز می‌گوید و تجربه‌های خود را با ما در میان می‌گذارد. در مرحله اول هر از گاهی نوعی بیداری، به کوتاهی و دوام کورسوی ستاره‌ای، در ما رخ می‌دهد که می‌توان مدت آن را افزایش داد. فصل ششم این وظیفه را به عهده دارد و در آن تأکید شده است که برای حفظ بیداری و گسترش آن به سه ویژگی نیازمندیم: استقامت، کنجکاو، و دلسوزی و ترحم.

در طول مراقبه بارها نومید می‌شویم و از ادامه کار باز می‌مانیم، لیکن باید در همه حال استقامت خود را حفظ کنیم و بهرغم دشواری به کار خود ادامه دهیم تا آنکه به تدریج حالت مکانیکی و شرطی ما بر طرف شده، بیداری وجودمان را فرا بگیرد و نگرش ما را به زندگی عوض کند. این تغییر به نوبه خود پایداری و استقامت ما را افزایش می‌دهد. دومین ویژگی لازم برای سالکان، کنجکاو بودن و در حد رایج نماندن و تلاش برای شناخت بیشتر خود است. ما غالباً در منطقه امنی قرار داریم و از آن فراتر نمی‌رویم؛ زیرا از رنج، بی‌ارزش شدن، ناشناخته‌ها و از خود ترس می‌ترسیم؛ حال آنکه برای کشف خود باید با شجاعت با همه چیز مواجه شد و به استقبال رنج رفت. مقصود آن نیست که آزارطلبانه خواستار رنج باشیم، بلکه رنج را بخشی از زندگی بدانیم و به آن آری بگوییم. باید زندگی را نه یک کابوس، بلکه یک ماجرا با همه فراز و فرودهایش بدانیم و به آن، همان‌گونه که هست خوشامد بگوییم. لازم است که رنج را فرصتی برای آموختن بدانیم و از مواجهه با خودمان نترسیم. «آری گفتن به زندگی به معنای آری گفتن به همه چیز است، حتی حسرت، ترس و درد». سومین ویژگی، دلسوزی به حال خود و دیگران و شفقت ورزیدن است؛ یعنی با گرایش به داور می‌کنیم و سرزنش آنان مقابله کنیم و اندکی بر خود و دیگران دل بسوزانیم و خود را موجوداتی خطاپذیر بدانیم و با این واقعیت کنار بیاییم. تفسیر بدبینانه رفتار دیگران نمونه‌ای از بی‌رحمی است. بیداری و هشیاری درمان نهایی بی‌رحمی است.

پیدا در فصل هفتم، «سه پرسش بسیار اساسی» را پیش می‌کشد. هنگام مواجهه با غم و اندوه معمولاً در پشت دیوارهای خود ساخته نومیدی، ناتوانی، گریز، انکار و دیگر مکانیسم‌های دفاعی می‌مانیم و امکان تفکر درست و راهیابی را از دست می‌دهیم. در این حال باید دید که آیا واقعاً در پی راهیابی از این وضع هستیم یا خیر. پس از پاسخ مثبت به این پرسش، باید از خودمان سه پرسش بکنیم: نخست آنکه آیا این رویداد می‌تواند معلم من باشد و به من کمک کند؟ دوم آنکه در این حالت محبوب‌ترین فکر و اندیشه من کدام است، و سوم آنکه معنای این رویداد، البته نه معنای تحلیلی آن بلکه معنای وجودی آن، برای من چیست؟ اگر این گونه به مسائل بنگریم و در محدوده ایمنی خود نمانیم، می‌توانیم از هر حادثه‌ای برای ارتقا و آزادی خویش استفاده کنیم.

فصل هشتم، هنر بیداری را به بحث می‌گذارد و تأکید می‌کند که بیداری یک طیف است که از تمرکز بر شیئی خاص یا مطلبی معین آغاز می‌شود و به آگاهی کامل به خود و دیگری و عالم و از خود فراتر رفتن می‌انجامد. یکی از مهم‌ترین موانع بیداری قضاوت است که همواره بخش عمده زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ ما همواره در حال داور می‌کنیم و درباره دیگران هستیم و حتی حوادثی را که بر ما رخ می‌دهد با برچسب خوب و بد معین می‌کنیم. این کار مانع بیداری و مایه فاصله گرفتن ما از مسائل و از منظر کلان به آنها نگرستن می‌شود. حال آنکه بیداری از سه عنصر اصلی تشکیل شده است: کاهش خودمحوری و از منظر فردی به عالم نگرستن، احساس حضور و بیداری و آگاه بودن، و مهم‌تر از همه حس مهربانی به دیگران که گوهر بیداری به شمار می‌رود.

یکی از تمرین‌های مراقبه، مراقبه هشیاری (awareness meditation) نام دارد. در این تمرین با تمرکز بر تنفس خود و تمرین سه تنفس عمیق پی‌درپی و هشیاری نسبت به این تنفس‌ها، بدن خویش، و محیط پیرامون خود می‌توان به ساحت اینجا و اکنون پا نهاد و به بیداری عمومی دست یافت. فصل نهم این تمرین را به تفصیل تعلیم می‌دهد.

در کنار این تمرین، پیدا در فصل دهم سه تمرین هر روزه که آنها را طی سال‌ها مفید یافته است، تعلیم می‌دهد. این سه عبارت‌اند از: طراحی ذهن (mapping the mind)، پیاده‌روی شعری یا ذکر (Gatha walking)، و تأمل شبانه (nightly reflection). مقصود از تمرین نخست آن است که همه محتویات ذهن خود و افکار جاری آن را بر کاغذ پیاده کنیم و نقشه ذهن خود را بکشیم. در اینجا هدف تحلیل مسائل نیست، بلکه صرفاً بیان احساس و دغدغه‌های خویش است. با این کار از خود فاصله می‌گیریم و می‌توانیم به خود کوچک خویش از منظری فراتر بنگریم. این کار مایه بیداری ما می‌شود.

مقصود از تمرین دوم آن است که در فضایی باز و لذت‌بخش قدم بزنیم، بی آنکه اسیر محیط شویم. این تمرین بسیار لذت‌بخش و ساده است و تیک نات همان آن را تعلیم می‌دهد. در این شیوه در محیط باز به آرامی و بدون هدف خاصی قدم می‌زنیم و بر خلاف مراقبه نشستن که فقط بر تنفس یا ذکر متمرکز می‌شویم، بر همه احساسات خود، آنچه می‌بینیم، می‌شنویم و می‌بویم تمرکز می‌کنیم و همه لحظات حیات را آن گونه که هستند جذب می‌کنیم. واژه گاتا (gatha) به معنای شعر است و مقصود آن است که همراه با این پیاده‌روی حتماً شعر، ذکر یا مصراع‌های آهنگین تکرار شود؛ هدف از این کار پیشگیری از غرق‌شدن در این حالت و حفظ تمرکز است. در راه رفتن معمولی، از پس فیلترهای خاص فکری خود به عالم می‌نگریم، لیکن در این تمرین می‌آموزیم تا همه چیز را آن گونه که هست درک و لمس کنیم، در نتیجه نور زندگی خود را بر ما می‌تاباند و آگاهی ما افزایش می‌یابد.

سومین تمرین و تکلیف هر روزه سالک، تأمل شبانه است که قبل از خواب انجام می‌شود. در این حالت به پشت می‌خوابیم، دست‌ها را بر شکم، مانند حالت جسد در یوگا، بر هم می‌گذاریم و حوادث مهم روز خود را مرور می‌کنیم؛ گویی در حال دیدن پیش‌پرده یا آنونس یک فیلم سینمایی هستیم. برای بودن در زمان حال، باید همچنان بر تنفس شکمی-سینه‌ای خود متمرکز باشیم. مهم آن است که فقط بنگریم و قضاوت نکنیم، تا بیاموزیم از خودمان فاصله بگیریم. پس از مرور همه افکار و عواطف خویش، دو پرسش از خود می‌کنیم: مهم‌ترین حادثه خوشایند امروز چه بود؟ مهم‌ترین حادثه بدایند چه بود؟ این کار حافظه و حساسیت ما را به زندگی و لحظات آن افزایش می‌دهد و می‌آموزیم تا از حوادث خوشایندی که بسرعت فراموش می‌شوند، تصویری روشن و ماندنی داشته و از زندگی خود سپاسگزار باشیم.

۳. شفقت بر خلق

پس از طی دو مرحله نخست، سالک باید بکوشد از پس‌مانده خودخواهی و خودمحوری به درآید و به جای آنکه در بند خویش باشد، در غم خلق باشد و بر آن دل بسوزاند و شفقت ورزد. این کار نیازمند تمرین و پشتکار و تعلیم و بصیرت است. برای پیمودن این مرحله، افزون بر مراحل قبلی، سالک به معلمي نیاز دارد که از همه عقبه‌های راه با خبر باشد. در همه مکاتب عرفانی و سلوک، از جمله زن، بر ضرورت معلم و راهنما تأکید شده و به تصریح گفته شده است که نباید این مرحله را بی راهبری خضروار پیمود. با این همه، معلم طریقت قرار نیست که بار متعلم و راهرو را بر دوش کشد. او تنها راه را نشان می‌دهد، باقی همه بر عهده سالک است. بی‌جهت نیست که در بسیاری از نقش‌های بودا، تنها جای پای او نشان داده می‌شود؛ یعنی بودا تنها راه را به ما نشان می‌دهد، اما پیمودن و مواجهه با همه دشواری‌ها کار و بار ما است. عصاره فصل یازدهم همین نکته است که پیمودن این راه نیازمند معلم است، با این حال همه چیز به ما بستگی دارد. باید بر پای خود بایستیم و اگر هشیار و جوینده باشیم، همه چیز می‌تواند معلم ما باشد. اما شفقت بر مردم هنگامی حاصل می‌شود که ما از قید عواطف منفی به‌خصوص خشم و ترس رها شده باشیم. همچنین تعلق خاطر به این و آن، می‌تواند دامنه شفقت‌ورزی و غمخواری ما را محدود کند و بدین ترتیب از عمق آگاهی و دلسوزی ما بکاهد. پیدا در سه فصل بعدی، با بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی و تجارب روحی، به ترتیب ابعاد گوناگون خشم، ترس و عشق را بررسی می‌کند و راه استحاله و ارتقای آنها به سطح شفقت بر خلق را نشان می‌دهد.

همه ما عواطف منفی را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم که یکی از مهم‌ترین رخنه‌هایی است که در مخزن انرژی ما به وجود می‌آید و آن را تلف می‌کند. این عواطف منفی بازگویی ناخشنودی ما از وضع موجود است. مهم آن است که بدانیم چگونه این رخنه‌ها را بگیریم و مانع اتلاف انرژی روانی خود شویم. عواطف تغذیه‌کننده ذهن ما هستند و همان‌گونه که غذاهای ناسالم بدن ما را ضعیف می‌کنند، عواطف منفی نیز مایه سوءتغذیه روحی ما شده، انرژی ما را می‌کاهند. از این رو باید بیازموزیم تا از ابراز این عواطف منفی و رشد آنها پیشگیری کنیم. مقصود سرکوب و انکار عواطف نیست؛ بلکه باید آنها را شناخت، لیکن اجازه خودنمایی به آنها نداد. بدین ترتیب قوای ذهنی خود را حفظ خواهیم کرد. یکی از قدرتمندترین عواطف منفی خشم است. اما چرا نمی‌توان آن را مهار کرد؟ به دو دلیل: نخست آنکه این رفتار غریزی در شرائط اولیه زیستی انسان او را به حفظ خویش برمی‌انگیخت و به همین سبب تجربه خشم حس خوشایندی در انسان ایجاد می‌کرد. امروزه کارکرد اولیه خشم از بین رفته است، اما هنوز این حس خوشایند در ما وجود دارد؛ در نتیجه، ما خودخواسته خشم را انتخاب می‌کنیم. پس خشم امری انتخابی است. دلیل دوم آنکه خشم بر ترس عمیق ما پرده می‌پوشاند و به این ترتیب نوعی مکانیسم دفاعی برای حفظ خود در برابر حقیقت است. هنگامی که مورد انتقاد قرار می‌گیریم، عمیقاً از حقیقت وحشت می‌کنیم و با حمله به شخص منتقد یا دیگری را مقصر دانستن، بر این ترس از ناتوانی و ضعف خود پرده می‌کشیم.

یکی از راه‌های مهار خشم و دیگر عواطف منفی، روزه عاطفی است. در اینجا بیدا یادآور می‌شود که من مدت پانزده سال است این تمرین را انجام و هفته‌ای یک روز را به این کار اختصاص می‌دهم و در آن روز معین مانع بروز هر نوع عاطفه منفی می‌شوم. معنای این سخن آن نیست که در این روز هیچ عاطفه منفی‌ای رخ نمی‌دهد، بلکه به‌سرعت آن را شناسایی و مهار می‌کنم و مطلقاً بر اساس آن عمل نمی‌کنم. مهم آن است که شیوه‌های متعارف و آموخته‌شده ابراز خشم را کنار نهیم و نسبت به خودمان هشیارتر شویم. باید هنگام خشم، با دقت بدانیم که خشمگین شده‌ایم و از خود بپرسیم که آیا این حالت خوب است، و می‌توان بر اساس آن عمل کرد یا خیر؟ باید به جای سرزنش دیگران و حق به جانبی، شعار با ذکر انتخاب نمود و در هنگام خشم آن را تکرار کرد.

هنگامی که بر اساس خشم عمل می‌کنیم، دنیای پیرامون خود را دشمن قلمداد کرده‌ایم و ارتباط خود را با آن فراموش کرده‌ایم. گاندی هنگامی که می‌خواست راهپیمایی معروف خود را برای برداشتن نمک آغاز کند، چون دید خشمگین است، آن را به تعویق انداخت و پس از مراقبه و آرامش با انگیزه‌هایی درست به آن کار اقدام کرد. بیدا باز می‌گوید که من خود پیش‌تر چنان خشمگین بودم که فرزندانم به من ابر سیاه می‌گفتند، لیکن به مرور بر آن مسلط شده و به خودم هشیار شده‌ام. هنگامی که خشمگین می‌شوم، از خودم می‌پرسم که دقیقاً در این شرائط چگونه باید بر اساس مهربانی و نیک‌خواهی عمل کرد؟ این پرسش رفتار اصیل و درست را در شرائط خشم به من نشان می‌دهد. ما غالباً آموخته‌ایم که دیگران را عامل خشم خود بدانیم، اما هنگامی که چنین کنیم، راه خویش را گم کرده و خود را با عواطف خویش یکی گرفته‌ایم و به مرحله اول یا خود بازگشته‌ایم، حال آنکه هنگامی که بر اساس خود اصیل

عمل کنیم، خود را هشیار می‌کنیم. باید بدانیم دیگران نیز هنگامی که خشمگین می‌شوند، رنج می‌کشند؛ این آگاهی باعث می‌شود آنان را مستحق ترحم بدانیم نه خشم و نفرت.

دومین عاطفه منفی که معمولاً زندگی ما را فلج و درون ما را تیره می‌کند ترس است. ترس زندگی ما را محدود می‌کند و در نتیجه باعث می‌شود، از خود واقعی‌مان دور شویم و از اقدام باز بمانیم. اما مواجهه با ترس نیز ترسناک است و کمتر کسی حاضر به قبول این ترس‌های درونی است. ما از مسائل گوناگونی می‌ترسیم، از بیان دیدگاه‌هایمان تا دنبال کردن آرزوهایمان. می‌توان همه ترس‌ها را به سه ترس کلی فروکاست: ترس از فقدان ایمنی و کنترل، ترس از تنهایی و نداشتن ارتباطات، و ترس از بی‌ارزش شدن. ترس از فقدان ایمنی زاده این توهم نادرست است که می‌توان همه زندگی را کنترل کرد؛ اما هنگامی که این تصور را کنار بگذاریم و به همه زندگی، از جمله حس از دست دادن آرامش و درماندگی، خوشامد بگوییم، می‌توانیم بر این ترس فائق شویم. در واقع ترس می‌تواند ظرفیت ما را توسعه دهد و توانایی ما را به ما بنمایاند.

دومین ترس اساسی، ترس از تنهایی و جدا افتادگی است که ما را به تلاش در جهت برقراری ارتباط با این و آن برمی‌انگیزد، حال آنکه این نوع ارتباطات زاده نیاز و ترس است نه نوع دوستی. واقع آن است که مردم از تنها شدن و با خود رویاروی گشتن، سخت هراسناکند و به همین سبب ارتباطات خود را گسترش می‌دهند. به جای گریز از این ترس باید با آن مواجه شد و آن را قبول کرد. این قبول و تن دادن به ضرورت تنهایی، در واقع ما را در مسیر ارتباط و نوع دوستی قرار می‌دهد؛ اما نه از سر نیاز، بلکه بر اثر استغنائی از دیگران.

سومین ترس اساسی ما ترس از بی‌ارزش شدن است که ما را از هر اقدامی باز می‌دارد. لطیفه‌ای می‌گوید که مردم چنان از سخنرانی عمومی می‌هراسند که ترجیح می‌دهند در مراسم تدفین، در تابوت باشند تا سخنران آن جمع. اما نباید از ترس ترسید و از آن گریخت یا انکارش کرد، باید به آن خوشامد گفت و آن را بخشی از زندگی دانست که ما را به سوی کمال می‌کشد. هنگامی که این گونه آشکارا با ترس خود مواجه شویم، دیگر از آن نخواهیم ترسید. کنار آمدن با ترس از بی‌ارزش شدن، ما را از زندان خودساخته و محدودساز بیرونی آزاد می‌کند.

عشق و تعلق خاطر نیز در شکل رایج و محدود آن در مجموع مانع رشد ما می‌شود و به دل‌بستگی ما به محبوب، تلاش در جهت تسلط بر او، و ترس از دست دادن وی و تنها شدن می‌انجامد. باید این عشق را ارتقا داد و به سطحی رساند که از توقعات خود کاست و چنان خورشید بی هیچ تبعیضی بر همگان تابید.

فصل پایانی کتاب باز به مرور مباحث پرداخته، تمرین‌ها و مراقبه‌هایی برای سالکان به دست می‌دهد. در پیوست نخست این کتاب عصاره تمرین‌های کتاب به صورت جملات قصار آمده است تا سالکان آنها را به ذهن سپرده، در مواقع گوناگون استفاده کنند؛ برای مثال جمله «به خود رحم کن، شفقت بر خلق به دنبال آن خواهد آمد»، به خوبی نشان می‌دهد که تنها با شناخت خود حقیقی و زدودن کاستی‌های خویش می‌توان غمخوار دیگران بود.

این کتاب می‌کوشد تا فارغ از اصطلاحات فنی، آگاهی شخص را به خود افزایش دهد و بر بی‌قراری زمانه فایق آید، بی آنکه مردمان را به عزلت دوری از خلق دعوت کند. در مجموع می‌توان گفت که اثری است خوشخوان، دقیق، با ملاحظات روان‌شناختی و کاربردی، لیکن همراه با تفصیل و تطویل. نویسنده که خود سال‌های فراوان به تعلیم زن و برگزاری کلاس‌های مراقبه در مرکز زن سان دیه‌گو اشتغال دارد، افزون بر این کتاب، آثار دیگری در این زمینه منتشر کرده است، مانند *زن بودن (Being Zen)*، و *آری گفتن به زندگی (Sayin Yes To Life)*.