

بهداشت انتگرال- راهی بسوی بالندگی انسان-

نوشته الیوت- اس- داچر

برگردان: جمشیدی جمشیدی

**Learn How the Integral Approach Will Lead You to
a More Profound, Precious, and Enduring Level of
Health, Happiness, and Wholeness**

INTEGRAL

The Path to Human Flourishing

HEALTH

*“Dr. Elliott Dacher has closed the loop between modern
medicine and ancient wisdom by constructing a vision of
healing that honors all we are—body, mind, and spirit.
This book is nothing less than the future of healing.”*

—Larry Dossey, M.D.

Executive editor of *Explore: The Journal of Science and Healing*
and author of *The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things*

ELLIOTT S. DACHER, M.D.

INTEGRAL HEALTH

The Path to Human Flourishing

Everyone agrees that the mind/body connection is a critical component in healing and well-being. But how do you activate that connection? Practices like yoga, tai chi, reiki, and various types of meditation relate to and promote that connection, but, in themselves, don't produce the qualitative shift needed for the higher level of extraordinary, integral health.

Rather than looking outside ourselves for new remedies, techniques, and programs, Elliott S. Dacher, M.D., says we have to redirect our vision from outside to inside. "To transform health and life we must shift our gaze inward, where we will find the ever-present source of exceptional health and healing," writes Dacher.

As an internist for twenty-one years, Dr. Dacher was able to relieve his patients' physical suffering, but he grew more and more frustrated when he wasn't able to address his patients' underlying ailments like disabling fatigue, pervasive anxiety, or unrelenting low-level depression. That led him to seek a second medical education in the East, which spoke to him about wisdom, compassion, the alleviation of needless suffering, and the promotion of sustained health, happiness, and wholeness.

This book provides the vision and the map that show how to achieve integral health as well as its many fruits. Based on Ken Wilber's integral theory, that path is holistic, evolutionary, intentional, person-centered, and dynamic as it addresses four aspects of human existence—the inner aspects of the psychospiritual and the interpersonal and the outer aspects of the biological and the interpersonal. The seeker learns how to deal with and advance through each of the aspects, do an integral assessment of all four aspects, design a personalized program of integral practice, and progress toward integral health.

By striving for human flourishing, we become co-creators in an evolutionary leap in health and well-being. Following the path to integral health not only helps the seeker deal with life's adversities, including disease, aging, and death, but leads to authentic happiness and genuine wholeness. Are you ready to take that path?

About the Author: Elliott S. Dacher, M.D., received his medical degree in 1970 and practiced full-time internal medicine for twenty-one years. He is the author of *Whole Healing* and *Intentional Healing*. Currently, Dr. Dacher studies, practices, and teaches the principles of integral health and healing. He continues to counsel individuals aspiring to use distress, disease, and life itself as a pathway to integral health.



Health/Mind/Body
U.S. \$17.95/Can. \$20.95

ISBN-13: 978-1-59120-190-8
ISBN-10: 1-59120-190-X



9 781591 201908

فهرست

صفحه

نامه ای برای خواننده،

دیدگاه

فصل ۱: زندگانی گرانقدر

فصل ۲: شعور و بهداشت

فصل ۳: درمان اسکولاپی

درباره نویسنده،..... ۴

طریقت

فصل ۴: درمان انتگرال، ۵

فصل ۵: آمادگی بستر، ۱۹

فصل ۶: بالندگی روان- روحی،..... ۲۸

فصل ۷: ذهن ظریف،..... ۳۹

فصل ۸: بالندگی زیست شناختی..... ۴۷

فصل ۹: بالندگی میان فردی..... ۵۶

فصل ۱۰: بالندگی در دنیا،..... ۶۴

فصل ۱۱: ارزیابی انتگرال..... ۷۳

فصل ۱۲: تمرین انتگرال،

فصل ۱۳: چهار نکته ضروری،

فصل ۱۴: بالندگی انسان،

فصل ۱۵: مرکز بالندگی انسان،

فصل ۱۶: زندگانی رهبانی،

ضمیمه ها

ضمیمه آ: تکامل طب،

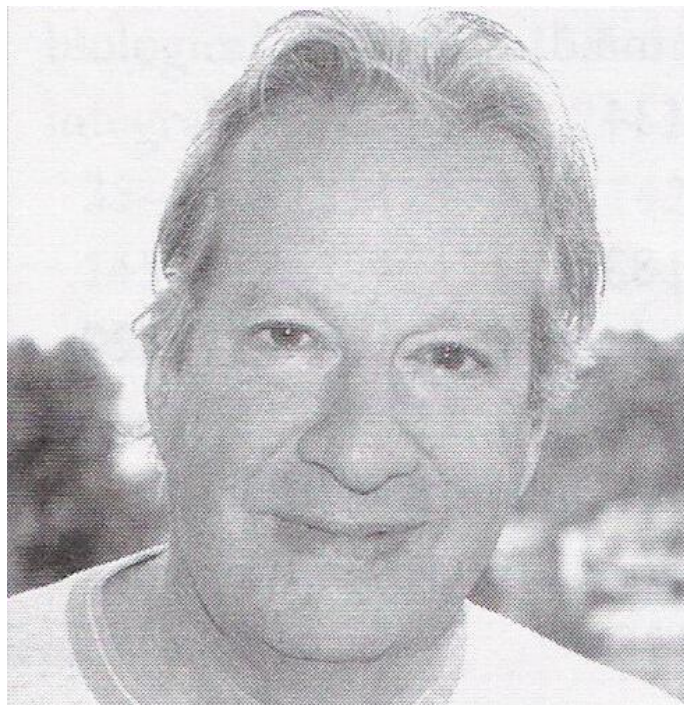
ضمیمه ب: برای پزشکان،

منابع برای مراجعه،

قدردانی،

فهرست،

در باره نویسنده



دکتر داچر^۱ مدرک پزشکی خود را در سال ۱۹۷۰ دریافت کرد و در رشته طب داخلی بمدت بیست و یکسال به کار کلینیکی اشتغال داشت. او مولف دو کتاب "درمان همه جانبه"^۲ و "درمان ارادی"^۳ می باشد. داچر سابقه کار در "انستیتوی علوم خردگرا"^۴ را دارد و به عنوان عضو هیئت مولفین "مجله طب تکمیلی و جایگزین"^۵ فعالیت کرده است. در حال حاضر داچر مشغول مطالعه، تمرین و تدریس اصول و روش تمرین های بهداشت و درمان انتگرال است. او در مشاوره های خود همواره به افراد می آموزد از پریشانی، بیماری و زندگانی فردی خود در راه دست یابی به بهداشت انتگرال الهام بگیرند.

داچر در سال ۱۹۴۴ در شهر نیویورک^۶ چشم به جهان گشود و اکنون در شهر ماساچوست^۷ زندگی می کند. او دو دختر به نام های آلیسون^۸ و جسیکا^۹ دارد.

می توانید با دکتر داچر از طریق ایمیل esd@elliottdacher.org یا با مراجعه به تارنمای www.elliottdacher.org او تماس برقرار کنید.

¹ Dr. Elliott S. Dacher

² Whole Healing(Dutton, 1996)

³ Intentional Healing(Marlowe, 1996)

⁴ Institute of Noetic Sciences

⁵ Journal of Complementary and Alternative Medicine

⁶ New York City

⁷ Massachusetts

⁸ Alison

⁹ Jessica

۴- درمان انتگرال^{۱۰}

در فصل پیشین روند تحقق درمان نوع اسکولاپی^{۱۱} را نشان دادیم و پنج اصل آن را در عصر باستان کاویدیم. این اصول ضمناً اساس برخورد^{۱۲} انتگرال به برنهاد(موضوع) درمان را نیز تشکیل می دهند. اکنون قادر خواهیم بود تا به وراى آن چه که در ۲۵۰۰ سال پیش و یا حتی قرن گذشته ممکن بوده است قدم بگذاریم. این امر ممکن است زیرا اکنون در زمینه دانسته های علم و مقوله شعور^{۱۳} از پیشرفت های چشمگیری برخوردار شده ایم. نوع درمان اسکولاپی در زمان خودش پروسه اندام واره ای (ارگانیک) بود که از ترکیب سنت، اسطوره، فلسفه و دانش قدیم نشأت می گرفت. اما برخورد درمان انتگرال در عصر معاصر از طریق ابزار دانش و خرد مدرن شرق و غرب نشأت می گیرد، و تکیه گاهش نظریه انتگرال است که بوسیله فیلسوف مدرن کین ویلبر^{۱۴} گسترش یافته است.

در زمان حاضر درمان انتگرال نگرش شایسته ای است. این برخورد جهشی بسیار مهم در بینش ما ایجاد می کند که منطبق با سطح درک و ظرفیت های موجود است، آینده روشنی را ترسیم، و یک زندگانی و بهداشت جامع را تضمین می کند که بسی فراتر از برخوردهای معمول ممکن کنونی است. برخورد انتگرال به مانند قطب نمای جهت یابی است که ما را به سوی روند یک نوع درمان بدیع و فراگیر راهنمایی می کند. این برخورد با پنج اصل راهنما مشخص می شود: کل گرایی^{۱۵}، تکاملی^{۱۶}، نیتی^{۱۷}، فرد محوری^{۱۸} و پویایی^{۱۹}. دو اصل اول اصولی هستند محوری که پروسه انتگرال را مشخص و تعریف می کنند. سه اصل پسین اصول کاربردی هستند که فرد را در کاربرد مدل انتگرال در زندگانی خصوصی راهنمایی می کند. هدف نهایی درمان انتگرال بالندگی انسان است- دست رسی به یک بهداشت غنی، منجم و پایدار، و خوش بختی و جامعیت^{۲۰}. اجازه بدهید به شرح پنج اصلی که در جمع نقشه برخورد انتگرال را شکل می دهند به پردازیم.

اصل ۱: کل گرایی

نقشه انتگرال خیلی ساده مدعی است که تجربه های انسان، خود را به چهار نحو ابراز می

10 Integral Healing- واژه انتگرال به معنای فراگیر، همه جانبه، تلفیقی و در حد امکان وسیع و ژرف استفاده شده است. به جهت جلوگیری از برداشت یک جانبه از گذاشتن معادل فارسی اجتناب شده است. م

11 Aesclepiian- اسکولاپیوس در اسطوره های یونان خدای طب و بهداشت قلمداد میشود. معبدی به نام او به عنوان مرکز درمان متقاضیان تخصیص داده بودند. - م

12 approach

13 consciousness

14 Ken Wilber

15 holistic

16 evolutionary

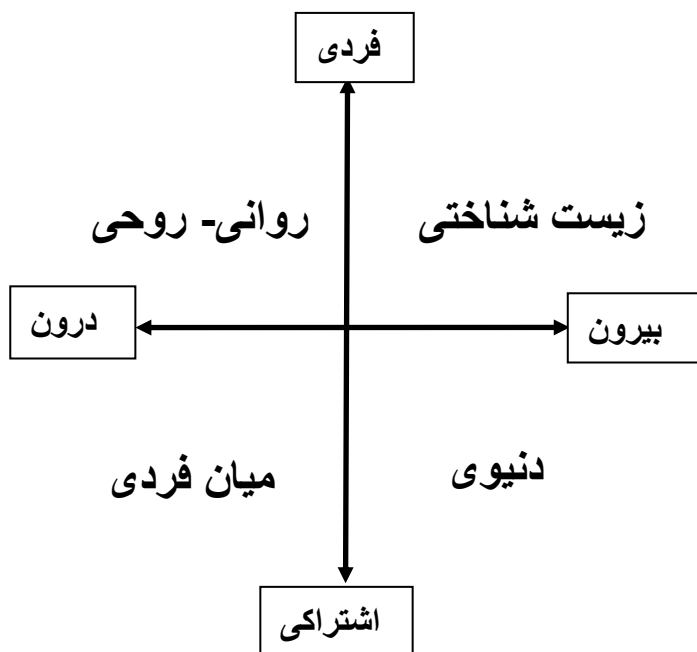
17 intentional

18 Person-centered

19 dynamic

20 wholeness

کند: روان- روحی^{۲۱}، زیست شناختی(بیولوژیکی)^{۲۲}، میان فردی^{۲۳} و دنیوی^{۲۴}. این چهار وجه تجربه های انسان در شکل ۱ نمایش داده شده اند.



شکل ۱. چهار وجه تجربه انسان

اکنون اجازه بدهید تا سفری به جوانب این چهار کوادرننت^{۲۵} در نقشه انتگرال داشته باشیم. در سمت راست این نقشه دو وجه از زندگانی انسان وجود دارد که ما آن ها را وجوه بیرونی انسان می نامیم: زیست شناختی و دنیوی. اما در سمت چپ نقشه دو وجه دیگر وجود دارد که آن ها را وجوه درونی می نامیم: روان- روحی و میان فردی. دو کوادرننت بالای نقشه یعنی شناختی و روانی- روحی مربوط به قلمروی رشد فردی است. دو کوادرننت پائینی در نقشه یعنی میان فردی و دنیوی وجوه زندگانی هستند که در اشتراک با دیگران رشد می کنند. این برخورد کل گرای راستین تجربه های درونی و بیرونی، فردی و مشترک ما را شامل می شود. در صورت ظهور دل نگرانی یا یک بیماری و زمانی که در تلاش تحقق بهداشت و زندگانی بنیادی تری هستیم باید تمام این وجوه در مد نظر قرار بگیرند.

این چهار وجه زندگانی در ارتباط متقابل با هم قرار دارند. آن ها همیشه بر یک دیگر تاثیر می گذارند. یک زندگانی روانی- روحی عقب مانده با اختلال در زمینه فیزیولوژی تن و روابط انسانی روبرو است. روابط انسانی نابسامان به اختلال در زندگانی ذهنی و فیزیولوژی تن می انجامد و الی آخر. روابط میان کوادرننت ها مصداق بالشی را دارد که فشار مشت روی یک

²¹ psychospiritual

²² biological

²³ interpersonal

²⁴ worldly

²⁵ quadrant-

یک چهارم از مجموعه چهارتائی. - م

طرف آن سبب بالا آمدن طرف دیگر می گردد. نقشه انتگرال این روابط را به ما خاطر نشان می کند و سبب می شود تا به یکایک وجوه تجربه های خود به پردازیم. بنابراین مدل انتگرال حقیقتاً کل گرا بوده و شرط اول درمان انتگرال را تحقق می بخشد.

اجازه بدهید با یک تعمق ساده ببینیم هر یک از این کوادرنت ها چه تاثیر متفاوتی روی مورد مشخص بیماری یا وضع بهداشت می گذارند. ابتداء از بیماری شروع کنیم. بیماری های قلبی بر اثر عوامل بیولوژیکی از جمله تنگی عروق قلب، نوع تغذیه و شرایط جسمانی بروز می کنند. در این بیماری عناصر دیگری هم دخیل هستند، از جمله عناصر روانی- روحی مانند کشش های روحی، نگرانی ها، افسردگی، و همین طور عناصر مربوط به روابط از جمله روابط ناسالم و سطح نازل مشارکت اجتماعی. و در آخر عناصر دنیوی مانند فشارهای شغلی، سبک زندگانی بی حرکت، رژیم غذایی مضر برای قلب وجود دارند و در بسیاری از موارد دست رسی نداشتن به مراقبت های پیشگیرانه بهداشتی. یک برخورد جامع به بیماری قلبی مستلزم توجه به تمام این وجوه بیماری است.

با کمی استثنا کلاً تلاش های امروز در جهت درمان بیماری و ایجاد شرایط بهداشتی "طبیعی" محدود به روش های متداول از جمله تجویز مسکن های دارویی، درمان های دیگر و انرژی درمانی است که همگی روش های متعلق به کوادرنت سمت راست بالائی اند. حتی این نوع تلاش ها در زمینه درمان پریشانی های روانی، با تقلیل ساده مکانیسم آن ها به نارسائی های بیولوژیکی، بوسیله تجویز داروهای روان گردان جریان دارد. معضلی که چهار کوادرنتی است به گونه ای ناقص به موضوع تک کوادرنتی تقلیل داده شده است. از آن جایی که رویکرد گمراه کننده دانش مدرن تعریف زندگانی را به بیرونی ترین پوسته آن تقلیل می دهد و از وجوه دیگر آن بی خبر است، ما از توانائی درمان بنیادی و پیش گیری نارسائی های همه گیر روانی و امراض زودرس عاجز هستیم و تنها سهم ناچیزی از یک بهداشت و زندگانی درخشان عایدمان است. برای دست یابی به یک زندگانی و بهداشت شایسته نیاز است تا تمام جهات زندگانی یا تمام کوادرنت های چهارگانه مد نظر قرار گیرند. و این هم به یک برخورد کل گرای راستین، یا برخورد انتگرال نیاز دارد.

اصل ۲: تکاملی

نبوغ بی همتای انسان در زندگانی، برخورداری از توانائی برای پیشرفت و تمایل به سوی تکامل هر چه بیشتر در کسب دانش، پیچیدگی و ظرفیت ها است. ما می توانیم در هر یک از چهار قلمروی زندگانی به سطوح بالاتر پیشرفت اوج بگیریم در حالی که دانش و ظرفیت های پیشین خود را حفظ کرده اما همزمان محدودیت های آن را فراروی کنیم. با هر جهشی مفتخر به کسب دانش و زندگانی ژرف تر، دقیق تر و جامع تر می شویم. این تکان یا جهش همراه با برتری، اندوخته ها و ظرفیت های بیشتر خواهد بود. توانائی بی نظیر انسان در تکامل به سطوح بالای ظرفیت ها و موجودیت، حاصل ارزیابی از خود، انتخاب ارادی و کنش متمرکز است.

تنها می توانیم ظرفیت هائی را پیشرفت دهیم که قبلاً در ما وجود داشتند. این پدیده مصداق تخمی را دارد که به گلی در گلستان تکامل می یابد. ظرفیت تخم در گسترش به گل شدن همیشه در درون خود تخم نهفته است اما برای آشکار شدن این ظرفیت نیاز به شرایط مناسب است تا

تخم این ظرفیت نهان را به عینیت در آورد. و به همین گونه کل ظرفیت انسان برای شکوفائی در زمینه بهداشت، خوش بختی و جامعیت از زمان تولد وجود دارد اما ما تا هنگامی که به یک سطح مشخص از پیشرفت نرسیده باشیم نمی توانیم از آن آگاه بشویم یا آن را درک کنیم. برخلاف تکامل انواع که طی زمان بسیار طولانی با تغییرات تدریجی در ژن ها انجام می گیرد تکامل زندگانی انسان در جهت کسب بهداشت انتگرال بدنبال انتخاب هوشیارانه او بوقوع می پیوندد. این تکامل به محض اراده به انتخاب و عمل صورت می گیرد. ما می توانیم از طریق انتخاب گستره و خصوصیت پیشرفت خود را در هر یک از چهار وجوه زندگانی معین کنیم. بدین گونه خصوصیت و سطح بهداشت و تندرستی خود را تعیین می کنیم. نیت بجای بیولوژی به عنوان محوری ترین عنصر در بالندگی فردی اهمیت دارد. اکنون می توانیم به اقتدار بهداشت و زندگانی خود بیاندیشیم. درک ما و استفاده از ظرفیت ها برای یک پیشرفت و تکامل هوشیارانه دومین عنصر ضروری درمان انتگرال است.

به عنوان نمونه می توانید نزدیک ترین روابط یا وجه میان فردی خود را در زندگانی مد نظر قرار دهید. هنگامی که به گذشته می نگرید می توانید همیشه یک ترقی در رشد پختگی، ظرفیت برای صمیمیت^{۲۶} و ژرفای بیشتر را مشاهده کنید. هیجان زدگی، خود شیفتگی و تدافع کمتر، هوشیاری رشد یافته، حساسیت، دل نگرانی و تفاهم نسبت به دیگران از نشانه های رشد بشمار می آیند. پیشرفت و تکامل تدریجی این وجه از زندگانی گسترش سطح تندرستی شما را به همراه می آورد، که خود تکامل و پیشرفت سایر وجوه زندگانی را پشتیبانی و هموار می کند. با پیشرفت دادن ظرفیت خود در این زمینه شما قادر خواهید بود تا به سطحی از تندرستی دست بیابید که سابقه نداشته است. سطح و کیفیت جدید بهداشت چیزی جز انتخاب و تلاش شما نیست. اما باید توجه کرد هر کسی لزوماً رشد در این وجه از زندگانی را تجربه نمی کند اما امکان تجربه آن برای همه وجود دارد.

برای چرخش بسوی یک بهداشت انتگرال لازمست ظرفیت خود را برای پیشرفت تکاملی در یکایک وجوه زندگانی ارزیابی کنیم. زندگانی را در کل آن نظاره کنیم و سپس قدم های بعدی را برداریم. برای تحقق تمام ظرفیت ها آگانه راه رشد و پیشرفت در زندگانی خود را انتخاب کنیم. رشدی که با توسل به واکنش همراه با هراس در برابر درد و رنج یا بیماری و خیمی بدست می آید پروسه ای کند، پراکنده، نا هماهنگ و غیر پیش بینی است. اگر چه ترس ممکن است انگیزه ای برای رشد زندگانی باشد اما سبب دست یابی به یک بهداشت انتگرال نمی شود. آن چه ضرورت دارد انتخاب آگاهانه و فعالانه است. نقشه انتگرال برنامه منظم کار برای رشد و پیشرفت در هریک از چهار وجه زندگانی را عرضه میکند.

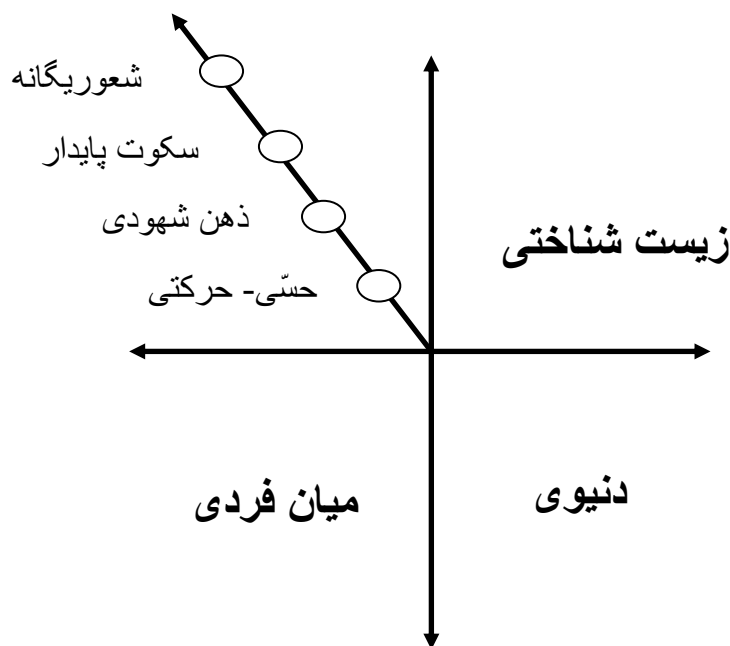
اکنون اجازه بدهید برنامه کار برای پیشرفت و رشد در چهار وجه زندگانی را مرور کنیم. مهم است توجه گردد که من به جای پرداختن به سطوح و مراتب رشد بسیار تنها چهار سطح یا شاخص پیشرفت را انتخاب کرده ام. زیرا بر این باورم که مفیدتر خواهد بود سطوح کلیدی رشد و پیشرفت چشمگیر شوند. بنابراین اجازه بدهید دومین اصل درمان انتگرال را بیشتر بکاویم.

²⁶ intimacy

وجه روانی- روحی

در ابتداء از حوزه پیشرفت فردی یعنی وجه روانی- روحی و زیست شناختی آغاز می کنیم زیرا با اندکی استثناء رشد و پیشرفت فردی عموماً به ما اجازه می دهد تا به گونه ای موثر تر روابط میان فردی و زندگانی دنیوی خود را تکامل بخشیم. با نقل از گاندی که می گفت " آن گونه تغییر کن که از جهان انتظار داری". در تاریخ کنونی غرب وجه روانی- روحی زندگانی ما عقب افتاده ترین بخش است و عامل اصلی برای رنج های روانی و بیماری های زودرس همه گیر قلمداد می شوند، که نقش بزرگترین موانع را در بالندگی انسان رقم زده اند. تلاش در این حوزه زندگانی می تواند بیشترین دست آوردها را عاید ما کند.

زندگانی مانند خودروئی است که نیاز به راننده دارد. خودروی بدون راننده نمی تواند سالم به مقصد برسد. شعور(خودآگاهی) نیروی راننده ای است که ما را به سوی بهداشت و زندگانی انتگرال هدایت می کند. این نیرو انگیزه بخش، جهت دهنده و کنترل کننده تمام پروسه ی شکوفائی انسان است. هنگامی که ظرفیت وجه روانی- روحی خود را پیشرفت دادیم شعور ما گسترش می یابد. سطح شعور میزان دسترسی ما را به ظرفیت های عقب افتاده تعیین می کند. از این جهت است که پیشرفت زندگانی درونی ما برای تمام وجوه زندگانی ضروری است.



شکل ۲ سطوح پیشرفت درونی زندگانی

در شکل ۲ سطح حسی- حرکتی به معنای نازل ترین مرتبه هوشیاری به عنوان سطح پایه ی شعور آورده شده است. مثال یک آمیب که در واکنش به تحریک می گریزد مصداق حسی- حرکتی است. انسان توانسته است پله های بسیار نردبان تکامل شعور را از این سطح هوشیاری ابتدائی تا رسیدن به ذهن عقلائی عصر کنونی با موفقیت طی کند. ذهن عقلائی ما در طول

پانصد سال گذشته مسبب اکتشافات، فن آوری های علمی و دانش پزشکی بس گرانقدر است. این ذهن عقلانی همچنان راهنمای زندگانی در زمینه سازماندهی، برنامه ریزی و هدایت گر تجربیات روزمره ما است.

پیدایش ذهن عقلانی جهشی فوق العاده در شعور، ظرفیت ها و پیچیدگی انسان بود. اما هر قدر به قله های آن نزدیک تر می شویم محدودیت های آن آشکارتر می گردد. آن چه که کشف می شود اینست که همین ذهن عقلانی همزمان مسبب مسایل بسیار در زندگانی مدرن امروز است. ذهن عقلانی هرگز نمی تواند پاسخگوی رنج های همه گیر روانی و بیماری های زودرس ما باشد و یا بهداشتی پایدار، خوش بختی و جامعیت برای ما به ارمغان بیاورد. از این جهت نیاز است تا به پله بعدی از نردبان پیشرفت روانی- روحی صعود کرد و در عین شامل کردن ذهن عقلانی اما از آن فراروی نمود تا در راستای تحقق بهداشت و زندگانی شایسته تری به کسب ظرفیت های لازم نایل آمد.

قدم بعدی در نردبان پیشرفت وجه روانی- روحی که در شکل ۲ آمده است ذهن شهودی^{۲۷} است. اوج گیری به سطح ذهن شهودی به منظور ارتقای ظرفیت ها برای حاشیه نشینی و مشاهده ذهن، افکار، احساسات و تصورات خودمان است، پیش از این که به گونه ی غیر ارادی به آن ها واکنش نشان دهیم. این توانائی دست آورد بسیار بزرگی در امر کنترل و آزادی و ارمغانی با معنا در رهائی از رنج های بیهوده است. ورود به این سطح با خلق فضائی میان رویدادهای ذهنی و واکنش های غیر ارادی، بردگی ما را به ذهن پایان می بخشد زیرا که در فضای حاضر قادر خواهیم بود به مشاهده آنچه که واقعاً در ذهن رخ می دهد بنشینیم و آن گاه واکنشی ارادی (انتخابی) اختیار کنیم. اگر به توانائی مشاهده ذهن خود برسیم خواهیم توانست به توهمات غیر قابل کنترل پایان بخشیم. از این طریق انرژی خود را به جای اتلاف ذخیره خواهیم کرد. ارتقای شعور به سطح شهودی توانائی ما را در تعیین ارادی ویژگی زندگانی خودمان به جای اتخاذ یک زندگانی نا آگاهانه و واکنشی به ارمغان می آورد. این یک دست آورد جهشی مهمی در تندرستی ما است.

پیشرفت ذهن شهودی از راه انجام یک سری تمرین هائی که به افزایش ظرفیت ما در کنترل و رام کردن ذهن و مشاهده حرکات آن می انجامد قابل دسترسی است. بنابراین کنشی که سبب ارتقای بهداشت و تندرستی می شود میسر است. در فصل های آینده به گونه ی مفصلی در باره تمرین ها بحث خواهیم کرد.

پیشرفت بیشتر در زندگانی روانی- روحی ما با صعود به سطح بعدی در شکل ۲ مسیر می شود، و آن دسترسی به سطح پایداری ذهن آرام است. ما این سطح پیشرفت را سکوت پایدار می نامیم. هنگامی که ذهن در آرامش قرار می گیرد به گشادگی، دل آسودگی، همبستگی، مهربانی عاشقانه^{۲۸} و اندیشمندی دسترسی پیدا می کنیم. به تدریج احساس انزوا و تجرد را که علت بنیادی رنج و بیماری هاست از دست می دهیم. بنابراین بهداشت، خوش بختی و انجسام بیشتری را تجربه می کنیم.

^{۲۷} لازمست خواننده محترم توجه داشته باشد که نویسنده به جهت کوتاه کردن مبحث اکثر سطوح شعوری بین حسی- حرکتی و ذهن شهودی را حذف نموده است. بی شک بین این دو سطح سطوحی از جمله خیالی، احساسی، تفکری شعور و بالاخره ذهن عقلانی و استنادی وجود دارند. - م

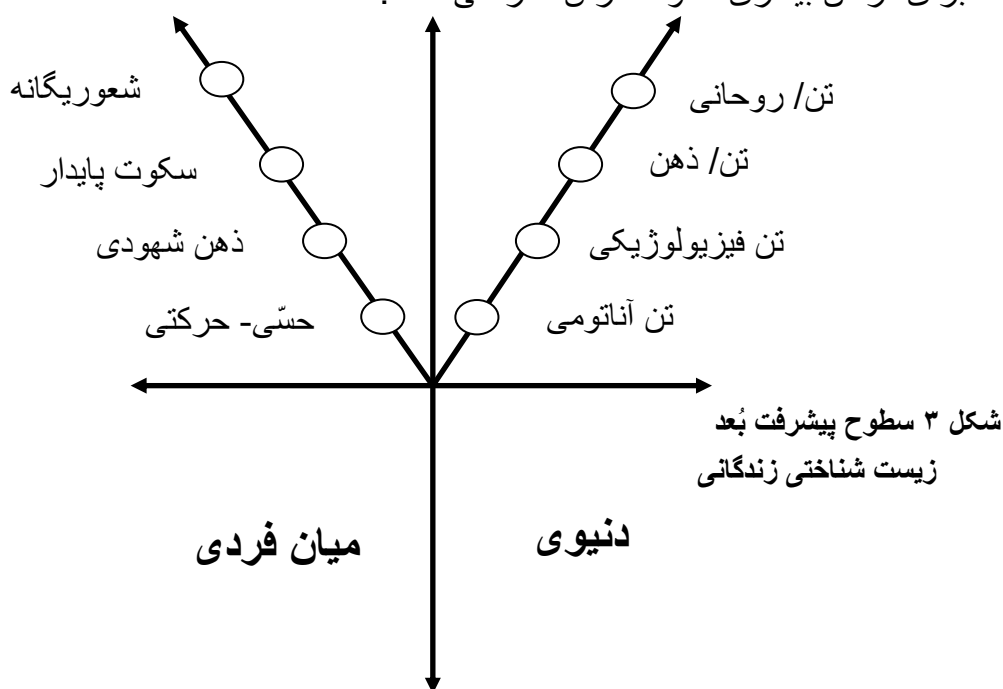
^{۲۸} Loving-kindness

حالت نهائی پیشرفت وجه روانی- روحی شعور، شعور یگانه است، یک هوشیاری (بیداری) خالص و ساده. ما از سطوح پیشرفت روان شناختی وارد زندگانی روحانی می شویم. این یک حالت سهل از شفافیت، صلح، بیداری، خرد، یگانگی و زبندگی است. این کیفیت ها با انتشار در تمام ابعاد زندگانی ما به آن ها ویژگی روحانی می بخشد و نقش کاتالیزوری را پیدا می کند برای حرکت به سوی بهداشت انتگرال تن، ذهن و روح. رنج های بیهوده پایان می یابند، تن ما به حال تعادل باز می گردد و آرزوهای روحی تحقق می یابند. این دست آوردها حاصل تلاش های مستقیم ما در گذشته است. این روند از راه تغییر بهداشت و زندگانی معمولی به یک بهداشت و زندگانی گرانقدر زندگانی انسان را ارتقا می بخشد.

این مرور مختصر پیشرفت و تکامل زندگانی روانی- روحی ما مبحث بسیار گسترده ای را پوشش می دهد. هدف من از ساده سازی این حرکت بسیار ژرف و پیچیده نشان دادن وسعت و ژرفای آن چیزی است که امکان تحقق دارد.

زیست شناختی

هنگامی که در باره جسم تن می اندیشیم آن را به نظر ساده می انگاریم. اما همان گونه که در شکل ۳ عرضه شده است این طور نیست. بر خورد دانشجوی تازه وارد در دانشگاه طب با اولین "فرد"، جسد برای تشریح است. مطالعه زندگانی انسان از مطالعه پایه ترین بعد آن یعنی آناتومی آغاز می شود اما پس از فراگیری بعد مکانیکی جسم تن مطالعه زندگانی انسان به بُعد فیزیولوژیکی آن گسترش می یابد. اکنون به جای اندام های بی حرکت و مسکون ما بیولوژی پویائی را تجربه می کنیم که حکایت از جابجائی ها و تغییرات فیزیولوژیکی سراسر بدن دارد. این بُعد موجودیت انسان که حاکی از یک دیدگاه پیچیده و ژرف به بدن است تقویت کننده ظرفیت ما برای درمان بیماری ها و گسترش تندرستی است.



آموزش پزشکی رویدادهای زندگانی را بیشتر رونوشت سازی می کند. فراگیری بعد آناتومی بدن مشابه سطح فراگیری کودکان است. ابتداء در باره پوست، استخوان، ماهیچه ها و دست و پا مطالعه می کنیم. در باره کبد، قلب، ریه ها، کلیه ها و مغز به ما آموزش می دهند. در مراحل بعدی است که در باره فیزیولوژی دستگاه قلب و عروق، هورمون ها و سیستم ایمنی می آموزیم. در این زمان است که مفاهیمی از جمله افزایش و کاهش فشار خون، سطح قند و هورمون های خون و دستگاه گوارش معرفی می گردد. به تدریج پی می بریم که بدن ما موجود زنده همیشه در حال تغییر است. بررسی های آزمایشگاهی می توانند تغییرات فیزیولوژیکی بدن و اثرات درمانی روی آن ها را زیر نظر بگیرند. با کسب چنین دانش هائی می توانیم به فهم گسترده و دقیق تری در مورد تن خود دست بیابیم. ما تنها متشکل از یک توده دست و پا و اندام نیستیم بلکه موجودی زنده و فعال ایم.

با شامل کردن ابعاد زیست شناختی و فیزیولوژیکی بدن اکنون با فراروی از این ابعاد به سوی فهم بُعد تن/ذهنی حرکت می کنیم. این جهش اخیر به خصوص چالش بزرگی در برابر دانش پزشکی مدرن است. این حوزه با انکار شدید دیدگاه زیست شناختی بدن روبرو است. لحاظ کردن این بعد به معنای پذیرش نقش ذهن در بهداشت و بیماری هاست. حذف این بعد ما را به محدودیت در بهداشت و درمان مواجه می کند. بسیاری از ما به اهمیت ذهن و روح اذعان داریم ولی تنها اندکی در انطباق با این دیدگاه در ذهن خود به عمل می پردازند. میان آن چه که ما در باور خود مدعی به آن هستیم و آن چه که در زندگانی روزمره عمل می کنیم شکاف بزرگی وجود دارد.

زمانی که فهم بیولوژیکی ما از زندگانی به سطح ارتباط آن با ذهن تکامل یابد درک خواهیم کرد که تن و ذهن نه فقط از یک دیگر جدا نیستند بلکه رابطه آن ها با هم حتا در آغاز تولد نیز غیرقابل ابطال است. آن ها در ارتباط با هم اند و متاثر از یک دیگر. همین ویژگی هاست که ما را مجاز می کند تا کارکرد و ساختار آن ها را از راه تمرین های خود-گردانی دگرگون کنیم. تن دیگر به مانند مجموعه اندام هائی با ساختار ثابت و فعالیت فیزیولوژیکی خودکار دیده نمی شود. بلکه به عنوان یک نظام اطلاعاتی منظم دیده می شود که پیایی در حال تغییر و واکنش به نیات و تمرین های متناسب ما است.

کشف ظرفیت هائی از جمله خود-تنظیمی فشار خون، ضربان قلب، دمای پوست، ترشحات غدوی و حتا تنظیم سیستم ایمنی از راه تمرین های تن/ذهنی به نوبه خود دست آورد بزرگی است. اما حتا ما جلوتر هم می رویم. ما در حال آموختن روشی هستیم تا گردش خون مغز خود را میزان کنیم. اگر بتوانیم این ظرفیت خود را تکامل بدهیم به کشف نادانسته هائی در خلق ساختار و کارکرد تن/ذهن در اشتراک با طبیعت دست خواهیم یافت که تا بحال سابقه نداشته است، و از آن طریق بر نقش بزرگ خود-پرورشی در بهداشت و تندرستی می افزائیم.

دسترسی به قله های پیشرفت زیست شناختی و روانی-روحی سبب خواهد شد تا ما تن را به عنوان ظرف حافظ روح^{۲۹} و ذات مطلق^{۳۰} جاودان بنگریم. درک ما از تن، در حال یک گردش چشمگیر از تن فیزیکی به تن ذهنی و بالاخره تن روحانی سیر می کند. ما با شامل کردن لایه

29 soul

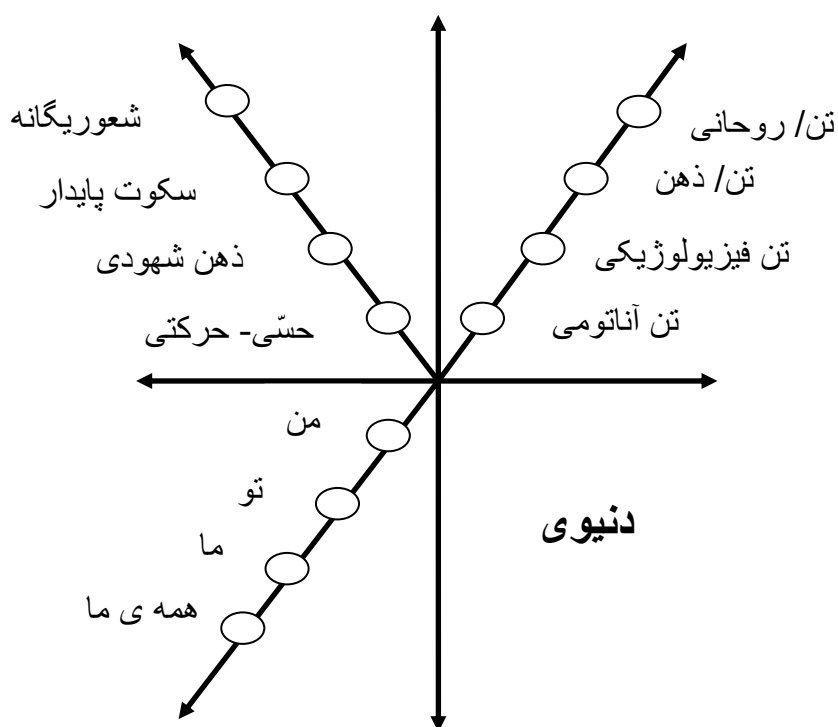
30 spirit

های درک خود از تن همچنان به فراروی از آن ادامه می‌دهیم تا به حقایق ژرفتری دست یابیم، دست رسی به دانشی که گر چه طبیعت فیزیکی را زودگذر بیان می‌کند اما تن را وجودی پهن‌آور و بسیار با محتوی ارزیابی می‌کند.

بر این امر آگاهی که تن ما هم‌زمان هم از خاک است، هم از ستاره، هم جسمانی و هم روحانی. با چنین خردی است که قادر خواهیم بود به این حقیقت پی ببریم که مرگ بیشتر سیر تحول یک زندگی به شکل‌گیری زندگی دیگر است. و این دانش برآمده از تکامل و گستردگی درک زیست‌شناختی و روحانی ما از زندگی سبب تسکین ترس ما از بیماری، پیری و مرگ است. و این نگرش اجازه خواهد داد تا ما زندگی را به آسانی و خوشی بگذاریم، آن چه که پیشتر ناممکن بود. حرکت زیست‌شناختی، پیشرفت در جهت تن به ذهن و ذهن به ذات مطلق است.

میان فردی

کاربرد اصول رشد تکاملی در حوزه روانی- روحی و زیست‌شناختی زندگی اکنون به ما فرصت می‌دهد تا بتوانیم چگونگی تاثیر این سطوح پیشرفت را در زندگی مشترک خود با دیگران مشاهده کنیم. پیشرفت‌های خرد و مهربانی عاشقانه فردی که نصیب ما شده اند هم بر روی روابط میان فردی و هم بر تجربیات دنیوی ما تاثیر دارند. این پروسه حلزونی (مارپیچی) کنش متقابل سبب استمرار گسترش توسعه یابنده بهداشت و تندرستی ما می‌شود.



شکل ۴ تکامل روابط ما

چشمگیرترین رشد ما در روابط میان فردی حرکت از سوی من به تو به ما و به همه ی ما است. از بدو تولد به گونه ی غریزی خود را دوست می داریم. موقعی می رسد که عزیزان خود و سپس بیگانگان و در انتها حتا دشمنان را به مانند خود وجودی ارزشمند و با اهمیت تلقی می کنیم. با هر پله ای که از نردبان پیشرفت بالا می رویم احساس انزوا و تجرد کاهش می یابد و به رشد ظرفیت خود در صمیمیت و پیوستگی با دیگران دست می یابیم. دیگر هیچ گونه رجحانی میان آن چه که برای دیگران می خواهیم و آن چه که برای خود آرزو داریم وجود نخواهد داشت. در حقیقت نه منی وجود دارد و نه دیگرانی. تنها همه ی ما وجود دارد.

زندگانی میان فردی را از طریق یک سری تمرین های تأملی^{۳۱} مرسوم، که در دنباله به آن ها خواهیم پرداخت، و همچنین با کشف هوشیارانه کنش های متقابل روزمره می توان تکامل داد. بنابراین در دو جهت درونی و بیرونی به تمرین می پردازیم. روابط انسانی یک چالش بزرگی است. آن ها سبب پیشرفت بیشتر ما در هر دو جهت بیرون و درون زندگانی می شوند. آن ها برای ما بهداشت بجای استرس و شادی را بجای رنج به ارمغان می آورند.

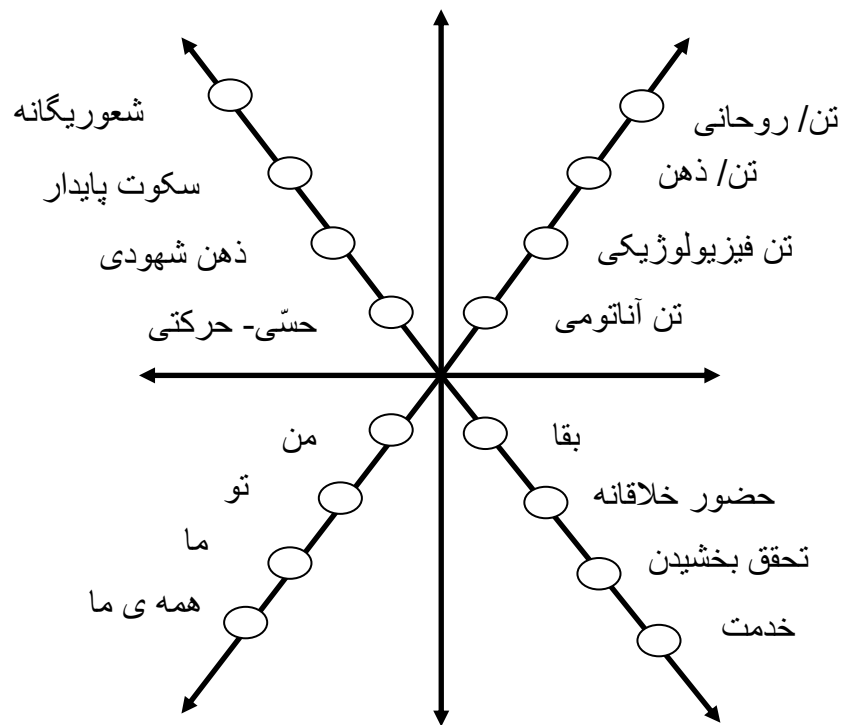
زندگانی دنیوی

با گسترش شعور و روابط میان فردی برای بالندگی در زمینه زندگانی بیرونی خود مجهزتر می شویم. یک سلامت درونی به سلامت در حوزه بیرونی می انجامد. روابط سالم فردی به سلامت روابط اجتماعی منجر می گردد.

یک طفل از هر جهت برای بقای فیزیکی و احساسی خود به جهان بیرون وابسته است. او چیزی برای عرضه به جهان ندارد. او تنها از جهان دریافت می کند. دنیا به زندگانی ما یاری می رساند بجای این که زندگانی ما به دنیا خدمت کند. درست این عقب مانده ترین نوع رابطه ما با طبیعت است. متأسفانه بسیاری از بزرگسالان چنین رابطه ای با دنیای بیرون دارند. همچنان به دنیای بیرون به عنوان منبعی نگاه می کنیم که تنها برای پاسخ به نیازهای فیزیکی و احساسی ما وجود دارد. کنش های ما نسبت به دنیای بیرون بجای خود اتکائی از دیدگاه وابستگی، بجای اطمینان خاطر با احساس ترس و بجای فراوانی با احساس کمبود صورت می گیرد. ما در زندگانی خود نه شکوهی داریم و نه جهان به جهت حضور ما مکان بهتری می شود. حتا هنگامی که در پیشرفت های خود موفقیت بدست می آوریم اغلب این روابط بچه گانه را تقویت می کنیم. در زمانی که با کنش های روحی و پریشانی روبرو هستیم بجای درون نگری به گونه ای خودکار برون نگری می کنیم که سبب ظهور مجدد این نوع گرایش ها می شود.

به موازات دست یابی به پیشرفت بیشتر جهان تبدیل به مکانی برای حضور *خلاقانه* می گردد. این جهان جائی برای خدمت رسانی می شود تا دریافت از آن. خدمات ما ممکنست به شکل عرضه صنعت، مهارت، هنر یا استعداد های دیگر باشد. خدمات ما ممکنست از طریق افزایش احساس ارج نهادن به دیگران، کنش گری همراه با مهربانی عاشقانه و تمایل به دوستی و شفقت در زندگانی روزانه جلوه کند. با چنین گردشی در رفتار از بهره گیری فرد محور از جهان به شرکت فعال و معنا داری در جهان تغییر می یابیم. چرا که اکنون ما در درون خود آن قدر اندوخته داریم که بیشتر به جهان اهدا کنیم و کمتر طلب نمائیم.

³¹ contemplative practices



شکل ۵ تحول زندگانی دنیوی ما

به تدریج درک می کنیم که در مقابل عرضه خدمات به جهان، بهداشت، خوش بختی و جامعیت تجدید شده و با نشاط تری از جهان به ما برگشت داده می شود. قبلاً به اشتباه سعی می کردیم نیازهای خود را با دریافت از جهان برطرف کنیم. اما اکنون به این درک رسیده ایم که با اهمیت ترین نیازها به مانند تمایلات روحی برای کسب معنویت، مقاصد و تحقق بخشی همگی از راه حضور کامل و متواضعانه در جهان قابل دست رسی است. دیگر جهان درون تنها منبع صلح و آسودگی برای ما نخواهد بود. هر چه بیشتر تفاوت بین درون و بیرون زندگانی ما تار می شود زندگانی دنیوی، چه کنش ها و چه مردم خودشان تبدیل به منبعی برای حمایت، پیشرفت و خوش بختی می شوند.

در طول زمان به مرور تمایلات خود محور ما تحلیل می رود. ذهن سکوت اختیار می کند ولی قلب ما گشایش می یابد. دیگر ممکن نخواهد بود از رنج های بیهوده در دنیا روی برتابیم. خدمت را با معناترین بیان زندگانی خود بشمار می آوریم. کشف خواهیم کرد که اهدا کردن، مراقبت، حمایت و ارشاد زندگانی ما را سرشار از بهداشت، خوش بختی و جامعیت می کند. ما برای خانواده، همکار، همسایه و اجتماعات جهانی منبع خرد و مهربانی عاشقانه می شویم.

آن چه را که در زندگانی خصوصی خود می سازیم همسان در فرهنگ اجتماعی نیز خلق می کنیم. در صد آن بر می آیم تا خرد و شفقت را به درون نهادهای فرهنگی از جمله مدارس، ادارات، محیط زیست، نظام بهداشتی و سیاست های اجتماعی القاء کنیم. هدف ما شرکت در نهادهای خرد ساز و شفقت پرور است که فرهنگ ما را سرتاسر تحول می بخشد. احساس

مسئولیت نسبت به تمام موارد موجود در ما ایجاد می شود. خدمت در اثر تحول تبدیل به دعوت مقدس می شود. به زندگانی تمام موجودات توجه داریم زیرا که می دانیم آن ها از ما جدائی ناپذیرند. با درمان جهان خود را درمان می کنیم. بالندگی ما شکوه جهان را به همراه دارد. نمونه با شکوهی از آن چه که در یک فرهنگ بر اساس معنویت ممکن است پروژه خوش بختی ناخالص ملی^{۳۲} در کشور کوچک بوتان است. در مقابل رشد اقتصادی که برای اندازه گیری توفیق یک فرهنگ بکار می رود، مردم بوتان تصمیم گرفتند محاسبه خوش بختی شهروندان خود را به عنوان یک جایگزین انتخاب کنند. آن ها چهار ابتکار اجتماعی را موثرترین عامل در امر بهداشت و خوش بختی شهروندان خود تشخیص دادند. این چهار عامل عبارتند از: پیشرفت اقتصادی که تعادل کننده نیازهای مادی و دیگر نیازهای اجتماعی باشد، استمرار پیشرفت در اصلاح محیط زیست، خدمات اجتماعی از جمله آموزش، بهداشت و رهبری خوب. گزارش فعالیت آن ها در صفحه ویژه دانش روزنامه نیویورک تایمز تاریخ ۴ اکتبر ۲۰۰۵ نشان می دهد که پیشرفت های معنوی و میان فردی در جای جای آئین و آموزش های آن ها همزمان در سیاست، اقتصاد و زندگانی اجتماعی جریان پیدا می کند و همچنان رشد همسانی را در زندگانی فرهنگی آن ها میسر می سازد. من در منابع خود آدرس تارنمایی را معرفی کرده ام که شما را با مقالات متنوع در زمینه شکوفائی درون و بیرون این برنامه انتگرال قابل توجه به گونه ی مفصلی آشنا می کند.

دو اصل کل گرائی و تکاملی، بهداشت و درمان انتگرال را تعریف و مشخص می کنند. سه اصل دیگر اصول کاربردی محسوب می شوند. این سه اصل اخیر به ما نشان می دهند چگونه برخورد انتگرال را در زندگانی بکار گیریم. به کار گیری ظرفیت ها برای یک انتخاب و کنش ارادی، شناخت نیازهای بی همتای فردی و واکنش های فعال و پویا در زندگانی قابل ذکرند.

اصل ۳: نیّتی

نیّت (اراده) توانائی ذهنی برای انتخاب و کنش هوشیارانه است. بدون نیّت نمی توانیم زندگانی را هدایت کنیم. ما همگی با بهره گیری از نیّت در زندگانی روزمره خود آشنا هستیم. هنگامی به سبزیجات نیاز پیدا می کنیم به سبزی فروشی می رویم. زمانی که بیمار می شویم به کلینیک مراجعه می کنیم. اما بسیاری از کنش های ما در زندگانی واکنشی و بطور خود کار وبدون اراده انجام می گیرد. برای یک لحظه چشمان خود را ببندید و آقف خواهید شد چگونه توجه شما بطور غیر ارادی از یک فکر، احساس و تصور راندم به نوع دیگری متمایل می شود. آیا ملتفت شده اید چگونه فعالیت ذهن سمت و سوی توجه شما را دیکته می کند؟ چه مقدار زمان از روز را مصروف واکنش های غیر ارادی در رابطه با آن چه که در ذهن شما می گذرد می کنید؟ در چنین حالتی توجه شما متمایل به کجاست؟ انتخاب شما کجاست؟ اغلب اوقات کورکورانه بجای انتخاب، از فعالیت ذهنی خود تبعیت می کنیم. این موارد را برای خودتان پی گیری کنید.

نیّت برای بهداشت انتگرال ضروری است. بدون این توانائی از انتخاب تغییر تمرکز خود بر روی برخوردهای متعارف به وجه کل گرائی و تکاملی مدل انتگرال بهداشت غافل خواهیم شد. ما نمی توانیم بینش نوین و گسترده ای از بهداشت داشته باشیم، یا تصمیم بگیریم چگونه این

³² Gross National Happiness

بینش را واقعیت بخشیم و در راستای تحقق فعالیت های ضروری ثابت قدم تلاش کنیم. باید فعالیتی که منجر به گسستن از الگوهای مرسوم است آغاز گردیده و با اراده هوشیارانه پی گیری شود. این توانایی بی همتای انسان است. ما به جهش در سطح بعدی بهداشت نیاز داریم.

اصل ۴: فرد محوری

چهارمین ویژگی برخورد انتگرال تمرکز بر روی فرد است، روی تو و من. معنای این اصل این است که به نفوذ کارشناسان و نوع التیام بخشی و درمان آن ها به عنوان هسته پروسه درمان پایان داده شود. بهداشت و درمان بجای برخوردها و چشم اندازهای کارشناسان باید بر اساس نیاز های خود فرد انجام گیرد. هر یک از ما با خوی و خلق، سبک و ذوق، و ظرفیت های متفاوت متولد می شویم و شاید حتی از پیروی روش های متفاوت در برخورد با بهداشت انتگرال در گذار زندگانی باشیم. افزون بر آن هر یک از ما ریشه در فرهنگ متفاوتی دارد که با ارایه کانال پیشرفت بی همتا، رشد ما را در هر یک از چهار وجه زندگانی راهبری می کند. آن چه که برای فردی در زمان مشخصی صحیح است ممکنست کاملاً برای دیگری نامناسب باشد.

اکنون کدامین قدم را باید در جهت تحقق بهداشت و زندگانی انتگرال بر داریم؟ در این لحظه کدام وجه مشخص زندگانی از جمله سن، شرایط زندگانی، سطح پیشرفت، ظرفیت ها و غیره است که باید بر روی آن کار کنیم؟ آیا زمان نشستن و سکوت است یا فعالیت بیشتر؟ آیا زمان تمرین های تأملی و کاوش در سختی های روابط خودمان است یا توجه به روان شناختی خود، بدن سازی، گسترش خلاقیت خود است یا تشکیل خانواده؟ روی تنها یک موضوع باید تکیه کرد یا موضوعات بیشتر؟ به محض این که خود را در مرکز پروسه درمان قرار دادیم می توانیم به طرح الگوی بی همتای بهداشت انتگرال که منطبق با نیاز های مختص خودمان باشد به پردازیم.

اصل ۵: پویایی

مد نظر قرار دادن و ارج نهادن به جنبش پویا و حیات بخش زندگانی اصل پنجم و نهائی است. با اتخاذ برخورد انتگرال همواره کنشی منطبق و مناسب با شرایط روز پیشه می کنیم. و این هرگز به این معنا نیست که هر آن از این پله به آن پله تغییر موضع بدهیم. برای جریان فعال زندگانی خودمان احترام عمیقی قایل می شویم و به تمام ابعاد تجربیاتی که منادی درمان انتگرال است حساسیت نشان می دهیم. باید بیاموزیم که هنگام نیاز پشتکار داشته باشیم و در صورت مقتضی پافشاری کنیم یا تغییر جهت بدهیم. نقشه انتگرال تنها یک نقشه است. این نقشه بیشتر به جهت یاد آوری راز بزرگی است که به گونه ی بی همتائی در درون هر یک از ما در حال گسترش است. این نقشه هرگز قصد ندارد جایگزین تجربیات زنده ما بشود.

همنشینی با هر فردی برای من یک تجربه کاملاً نوی است. تلاش می کنم به صحبت های طرف به دقت گوش فرا دهم بدون این که بخواهم سنخ مشخصی از برخورد را تحمیل کنم یا در صدد تشخیص خاصی برآیم. تنها تلاش می کنم به بن مایه زندگانی شخص گوش کنم و اجازه بدهم تا کم کم سرمنزل نهائی راوی به بیرون تراوش کند. هر درمانگر با مهارت به شما خواهد گفت که اگر طولانی و عمیق گوش فرا دهید خود شخص بموقع برای درمانگر مشکلش را بیان خواهد کرد و ابعاد زندگانی را که نیازمند رسیدگی است، و حتا راه درمان بی همتای برای او در

زمان مشخص را آشکار خواهد کرد. هیچ موردی هرگز یکسان نیست. هیچ روشی به عنوان تشخیص عمومی یا برخوردی با اندازه یکسان مناسب برای همه وجود ندارد. هر مورد از پدیده زندگانی بی همتا و گرانقدر است.

پنج اصل راهنما

پنج اصلی که برخورد بهداشت انتگرال را ویژگی می بخشد با تمام برخوردهای موجود برای بهداشت و درمان قابل تمیز است، زیرا تمام آن ها در مقایسه با نوع انتگرال ناقص و محدود هستند. این پنج اصل پیشرفت کامل هر یک از چهار بعد زندگانی ما را راهنمایی می کند و ما را در سمت و سوی درست بالندگی انسان جهت می دهد. با ابزار برخورد انتگرال می آموزیم با اطمینان و شفافیت بیشتر به سمت بهداشت، خوش بختی و جامعیت راستین حرکت کنیم. شکوه و بالندگی انسان یک فرصت است. هیچ کسی نمی تواند این فرصت را برای ما به ارمغان بیاورد. ما باید آن را خودمان انتخاب کنیم. اگر این فرصت را انتخاب کردیم آموزگار و روشی که به ما در این سفر بدیع یاری برساند ممکن خواهد شد. آن چه که من باشما در این فصل به اشتراک گذاشتم یک نقشه است. شما را تشویق می کنم در سفری که این نقشه توصیه می کند همراه شوید.

۵- آمادگی بستر^{۳۳}

روش بهداشت انتگرال با تدرکات خاصی آغاز می شود. این تدرکات به جهت دو هدف صورت می گیرند. اولین هدف آن نیاز به یک تصمیم راستین برای انتقال انرژی ها به سوی درون خود است. دومین هدف آماده نمودن ما برای تمرین های روانی- روحی است. تمرین هایی که جهت آغاز بازسازی درونی و خود پروسه انتگرال ضرورت دارند. در این مرحله است که تصمیم و نیت ما به چالش کشیده خواهد شد. اینجاست که از "حرف به عمل" چرخش می کنیم. تکیه ما از بینش به عمل انتقال می یابد، از یک بنیاد اطلاعاتی به پیکر یابی واقعی بهداشت انتگرال. این گردش تنها بوسیله خود ما، از طریق انتخاب و عمل خودمان امکان پذیر است. چنین تدرکاتی جدیت ما را برای عمل کردن محکم می زند. از طریق تدرکات است که بینش و نظریه به عمل انتگرال آغازیدن می گیرد.

یک تخم برای بارور شدن نیاز به یک زمین مناسب دارد. اگر آن را در گل و یا شنی بکاریم رشد نمی کند. اما اگر تخم را در زمین غنی ای بکاریم و مرتب به آن رسیدگی کنیم باغی طبیعی سرشار از زیبایی و تراوت خواهیم داشت. همچنین جهت دست یابی کامل به امکانات بهداشت انتگرال نیاز داریم برای مجموعه ای از شرایط آمادگی پیدا کنیم. در بدو تولد تنها نیازهای حیاتی هستند که قابل دسترسی می شوند. با آموزش های معمول، روش های مرسوم بهداشتی، درمانی، جلوگیری ها و راهبردهای ارتقای بهداشت را یاد می گیریم. اما به موازات رشد کردن و خبره شدن ظرفیت خود را در جهت تمرکز توجهات، انتخاب و شناخت بیشتر بهداشت گسترده انتگرال افزایش می دهیم. بنابراین برای چنین دست آوردهائی نیاز داریم تا برای آمادگی بسترهای زندگانی، تمرکز درونی و ارتقای شعور خود الویت قابل شویم. با این تلاش هاست که تخم بهداشت انتگرال می تواند به طرز با شکوهی شکوفا شود.

اشتباه نکنید: پیشرفت در گرائیدن به بسترهای درونی و بهداشت انتگرال به معنای روی تافتن از مسئولیت های زندگانی بیرونی یا شگفتی های طب غرب نیست. آن چه که ما باید از آن حذر کنیم چیز دیگریست. و آن این باور اشتباه است که تلاش های دنیوی خود را به تنهایی مسیری برای ره یافت به بهداشت، خوش بختی و جامعیت پایدار بدانیم. درک صحیحی که باید به آن رویکرد داشت پیشرفت زندگانی درونی و برخورد انتگرال به عنوان قدم ضروری بعدی در جاده بالندگی انسان است.

تدرکات

در وهله اول ما نیاز به یک ایمانی داریم که برانگیزنده ما در انتقال انرژی از مسیر پی گیری لجوجانه بهداشت و درمان ظاهری (بیرونی) به کانال برخورد کل گرا و تکاملی انتگرال باشد. از طریق تاکید مکرر فرصت های یگانه و گرانقدر زندگانی انسانی مخصوصا زندگانی مربوط به خودمان می توان به این امر تحقق بخشید. در مرحله بعد نگرش مهربانی عاشقانه را در خود پرورش می دهیم. مهربانی عاشقانه سبب گشایش قلبی می شود، یاری رسانی به دیگران و

³³ Preparing Grounds

همکاری با آن‌ها را تضمین می‌کند. این نگرش سبب انگیزش ما در بدست آوردن هر چه بیشتر مهارت در کاربرد گفتار و عمل خود برای به حد اقل رساندن مزاحمت‌ها در تجربیات بیرونی خواهد انجامید. و در نتیجه سبب کاهش رنجیدگی دیگران از ما شده، و همزمان آن‌چه که آزار روان و خالی کردن فضای پیشرفت درونی خود ما است نیز به حد اقل می‌رسد. و در نهایت باید هر روز تلاش کنیم تا واحه (آبادی)^{۳۴} سکوت و خلوتگاهی جهت تمرین‌های تأملی برای پشتیبانی و تقویت کل پروسه انتگرال خلق کنیم. با چنین تدارکاتی است که می‌توانیم تمرین انتگرال را آغاز کنیم.

بسیاری از افراد در آغاز به این موارد تدارکاتی کم بها می‌دهند و ترجیح می‌دهند سریعاً شتابان وارد "اصل موضوع" به شوند. اما این‌ها امور اصلی هستند. من نمی‌توانم به اندازه کافی روی این موضوع پافشاری کنم. رعایت تدارکات با نیت و صمیم قلب به معنای آغاز یک اقدام فوری در راستای انتقال انرژی به کانال بهداشت انتگرال است. این تدارکات بخودی خود اقدام به تغییر زندگانی است. این‌ها قابل دورزدن نیستند. افراد خردمندی، چه شخصیت‌های دینی، فلاسفه یا اندشمندان شرق و غرب آن‌هایی که به یک خردمندی ژرف نایل آمدند پس از پشت سر گذاشتن سفر در گزارشات خود این تلاش‌ها را همیشه برای آغاز سفر لازم دانسته‌اند. آنان در تجربیات خود به این درک رسیده‌اند که برای عینیت بخشیدن به یک شعور متعالی و بهداشت فراگیر باید زندگانی خود را به گونه‌ی دقیق و شایسته آماده کنیم.

با قدم‌های اولیه که به تدریج در ما اطمینان حاصل شد تلاش‌ها برای پیشرفت و تکامل بهداشت انتگرال به گونه‌ی بسیار طبیعی تسریع می‌شوند. با ترقی ما این تدارکات از اهمیت بیشتر برخوردار می‌شوند. در ابتداء این تدارکات بنیاد شایسته‌ای برای سفر ما فراهم می‌کنند، در میانه آن‌ها دست آوردها را تغذیه می‌کنند و در انتها به ما یاری می‌رسانند تا دست آوردهای خود را استمرار بخشیم. آن‌ها در تمام مراحل درون‌سازی ضروری هستند.

تدارک ۱: مهربانی عاشقانه^{۳۵}

هیچ چیز به جز در آغوش کشیدن دیگران نمی‌تواند در تعادل روان و کاهش خود محوری‌های ما موثر واقع شود. مهربانی عاشقانه روحیه قدرتمندی است در برابر هیجان‌ات مخرب از جمله خشم، تعصب، حسادت، غرور و طمع که با تهیج ذهن آن‌ها را به عواملی برای جلوگیری از پیشرفت بیشتر تبدیل می‌کند. همگی ما از صلح درونی گسترده‌ای که بر اثر به آغوش کشی عزیزی حاصل می‌شود باخبریم. آیا می‌توانیم تصور کنیم این به آغوش کشیدن ممکنست بیشتر جهانی شود؟

همه ما یکبار یا بیشتر تجربه مهربانی، شفقت یا عشق به کسی را داشته‌ایم. معمولاً کسی برای ما عزیز بوده است، شاید آن کس عضوی از خانواده، معشوق، دوست یا مربی خودمان بوده باشد. برای نشان دادن مهربانی عاشقانه به دیگران لازمست ابتداء آن را به خودمان بشناسانیم. چیزی را که در خودمان هنوز وجود ندارد نمی‌توانیم به دیگران عرضه کنیم. بنابراین باید این مهربانی عاشقانه را به درون خود انتقال دهیم. سپس آن را به نزدیک‌ترین

³⁴ oasis

³⁵ Loving-Kindness

کسان خود نشان دهیم. از طریق عمل به مهربانی، الطفات، بردباری و سعه صدر نسبت به نیازهای دیگران است که قلب خود را می گشائیم.

مهربانی عاشقانه می تواند در شکل افکار، دعا خوانی و پند یا از طریق کمک های مادی و سعه صدر که سبب نزدیکی دل ها است ابراز شود. مهربانی عاشقانه شامل حساسیت و گشاده رویی نسبت به دیگران و تفاوت های آن ها، داشتن قلبی رئوف و قایل به احترام واقعی، رافت، صداقت، بردباری و پذیرش است. اگر با دقت بنگریم ممکنست متوجه شویم که این سرشت ها همیشه قبل از این که جنبه خود محوری پیدا کنند از نیتی طبیعی نسبت به دیگران برخوردارست. مانند ابرها که آسمان صاف را می پوشانند مهربانی عاشقانه ما نیز اغلب با ذهن حسابگر که هزینه ها را تخمین میزند پوشانده می شود. به این جهت است که مهربانی، سعه صدر و الطفات ما در ارتباط با نیازهای خودخواهانه سنجیده می شود. گشاده دلی مقهور ذهن متفکر می شود.

همه موافق اند که نه فقط عزیزان ما بلکه تمام اشخاص آرزوی خوش بختی دارند و می خواهند از درد و رنج های بیهوده رها شوند. از این جهت تمام بشر با هم برابرند. اگر چه برخی برای رسیدن به این اهداف از راه های اشتباه و گاهی مخرب تلاش می کنند ولی همگی ما در جستجوی یک چیز هستیم. اما چرا باید هرکسی از خوش بختی برخوردار بوده و رها از درد و رنج های بیهوده باشد؟ باز در اینجا هم یک توافق همگی وجود دارد. اگر درک کردیم که هر کس مشتاق خوش بختی و عشق است یک قدم به جلو گذاشته ایم و آن را برای دیگران هم آرزو می کنیم. قدم نهائی در مسیر پیشرفت مهربانی عاشقانه به این آرزوی ساده می انجامد که: "من می خواهم به دیگران یاری رسانم تا رنج های بیهوده خود را التیام بخشند و از خوش بختی برخوردار گردند".

لازم است بخاطر داشته باشید فعلا که به تدارکات اولیه سفر انتگرال اشاره می کنیم کافی خواهد بود تا نگرش ذهنی خود را به مهربانی عاشقانه توسعه دهید حتا اگر در این برهه قادر به کنشی در بیرون از خود نبودید. ذهن سبب کنش های بیرونی ما می شود بنابراین ذهن جایی قرار دارد که ما باید از آن جا شروع کنیم. نکته اصلی پرورش نیت انتقال نگرش ذهنی از خود محوری به جهت خدمات دیگران است. هنگامی که این نگرش درونی بقدر کافی توازون پیدا کرد آن وقت است که می توانیم مهربانی عاشقانه را در دنیای بیرون عملی کنیم.

یادآوری این نکته که به هر صورت خود محوری بسیار عمیق و سمج است از اهمیت برخوردارست. برای غلبه کامل بر آن هم نیاز به وقت زیاد است و هم حوصله بی وقفه. بنابراین کار بر روی امر انتقال به درون روزانه اندک اندک شروع می شود و بی وقفه ادامه می یابد. طولی نخواهد کشید تا درک کنیم که مهربانی عاشقانه نسبت به دیگران ما را قویاً در جاده بسوی بهداشت، خوش بختی و جامعیت خودمان قرار خواهد داد. این روش توصیه تمام خردمندان بزرگ فلسفه و سنت های دینی است که با دقت ضرورت های تندرستی را بررسی کرده اند.

تدارک ۲: کنش ماهرانه

در برخورد اول این تدارک ممکنست یک اقدام ملال آور به نظر بیاید: فراگیری اجتناب از رفتار ناشیانه و تشویق به رفتار ماهرانه. قصد من از بیان "رفتار ناشیانه" رفتاریست که مانعی برای

پیشرفت درونی ایجاد می کند. هدف ما در این جا پرورش رفتار نیست که از بهداشت انتگرال پشتیبانی کند و سد کننده رفتارهای ممانعت گر باشد. این برای اشخاصی که هر گونه کنترل یا نظمی را بر رفتار خود حمله به آزادی فردی تعبیر می کنند امر ساده ای نیست. اما در واقع اکثر کنش های ما اگر چه نه تمام آن ها بسیار مشروط و برنامه ریزی شده اند و اگر چه هیچ کدام اما تنها تعداد کمی از رفتارها در واقع یک انتخاب آزادانه است. هدف ما در این جا پایان بخشیدن به رفتارهای واکنشی مانند رفلز زانو است که بوسیله آگاهی روبه افزایش از اثرات منفی آن بر روی توانائی ما درسکوت و آرامش بخشی به ذهن ممکن است. می خواهیم نگرش ذهنی و کنشی که اختیار می کنیم و کیفیت صحبت هایمان درون سازی و تلاش های بسوی بهداشت انتگرال را حمایت کنند.

تمام روش های درمانی سنت های بزرگ یک صدا منادی پیام زیر هستند: اگر به دنبال تحقق هدف زندگی هستیم، بهداشت، خوش بختی و جامعیت ژرف و پایدار می خواهیم باید از اختیار یک رفتار اخلاقی و بی الایش شروع کنیم. آموزگاران روحانی به ما می گویند بدون این بنیادها دست یابی به تندرستی پایدار ممکن نیست. خشم، خشم می زاید، خشونت، خشونت تولید می کند، تنفر، تنفر می زاید، طمع به مال دیگران طمع می زاید و تمام این هنجارها ذهن هیجان زده و ناکارآمد تولید می کند. اگر چه رفتار ماهرانه نسبت به دیگران در ابتداء ممکنست طاقت فرسا و جبری به نظر بیاید اما ضروری است. خیلی ساده است زخم زبان زدن و مسدود کردن قلب یا اختیار یک رفتار واکنشی اما باید به خاطر داشت سرانجام از هرکس دیگری بیشتر از رفتار خود رنج خواهیم برد زیرا آن ها موانعی در حرکت بر سر راه رسیدن به بهداشت انتگرال اند. این یک پند اخلاقی نیست بلکه شناخت صادقانه این است که هر کنشی اجبارا به ایجاد شرایط مشخصی منتهی می شود و در نتیجه باید قبل از حرکت به جلو از آن چه که سبب اذیت ما می شود پرهیز کرد.

اصل مهمی وجود دارد که ما را در درک پروسه و اهمیت اختیار کنش ماهرانه یاری می رساند. همان گونه که احساسات مثبت و منفی گرم و سرد یا تر و خشک نمی توانند همزمان وجود داشته باشند کنش های مثبت و منفی نیز در یک لحظه همزمان وجود ندارند. با تقویت آن چه که جامعیت³⁶ دارد آن چه که جامعیت ندارد را به طور خودکار کاهش می دهد. همزمان با کاهش احساسات و رفتار ملال آور تندرستی با کیفیت پایدار تری در زندگی ما ریشه می دواند. این روند انرژی لازم برای تمرین انتگرال را آزاد می سازد.

من اغلب این روش را به عنوان آموزه و مشاوره برای مراجعین مجرد و متاهل خود بکار می گیرم. مراجعین من تنها زمانی که از وضع بحرانی رها شدند و به ایجاد مشکل برای خود و دیگران پایان بخشیدند آغاز به کار واقعی می کنند. نتیجه عمل یک زوج نسبت به هم دقیقاً زمانی که آن ها روی صندلی جلوی من نشسته اند به وضوح نمایان می شود. آن ها به یک آتش بس نیاز دارند. ما همگی به یک آتش بس درونی نیاز داریم. اما این آتش بس به یکباره ممکن نمی شود. بلکه نیاز به یک بیداری، انگیزه قوی مستمر و پافشاری بر روی هدف بالندگی پایدار انسانی دارد.

سه دروازه ای که ما از راه آن به کنش در جهان می پردازیم عبارتند از تن، ذهن و گفتار:

³⁶ wholesome

کنش‌هایی که اختیار می‌کنیم، مضمون‌های تفکری، کیفیت گفتارهاست. بنابراین بسیار با اهمیت است که بدانیم ترکیبات کنش‌ماهرانه و کنش‌ناشیانه کدامند و چه چیزهایی زندگی درونی ما را پربار می‌کند و کدامین عناصر مانع از آن می‌شوند، یا آن‌چه که سبب پریشانی و آن‌چه که بهداشت را پرورش می‌دهد کدامند. هنگامی که مبادرت به انجام کنش‌ناشیانه می‌کنیم باید آگاهانه جلوی آن را بگیریم و زمانی که در صدد کنش‌ماهرانه بر می‌آئیم باید آن را تحسین کنیم. و این نیاز به یک احتیاط فعال و اندیشمندانه دارد زیرا که الگوهای واکنشی بسیار سریع، سرسخت و بسیاری از اوقات به گونه‌ی ظریفی نیرنگ آمیزند. زمانی که کامل نیستیم، که البته بیشتر اوقات این چنین است، باید کوشش کنیم از کنش‌های خود بیاموزیم بجای این که در باره آن‌ها قضاوت کنیم.

معمولاً میان افکار، احساسات و تصورات ملال‌آمیزی که در ذهن ما ظاهر می‌شود و کنش‌ها و گفتارهای سریع و خودجوش فاصله‌زمانی اندکی است. زمانی که انرژی منفی ما به جهان بیرون تخلیه می‌شود باید منتظر عواقب وخیم اعمال خود باشیم. فرقی نمی‌کند این انرژی منفی ترس باشد یا نگرانی، خشم، طمع، حسادت، عدم امنیت، تقریباً همگی از الگوی یکسان برخوردارند. زندگی ما اغلب مانند خودروی بدون راننده‌ای است که از کنترل خارج است. باید راننده‌ای در آن قرار بدهیم تا افکار، احساسات و تصورات رنج‌آور ما را نسبت به بیرون کنترل کند. به این جهت است که به نظم و محدودیت نیاز است. بدون آن‌ها نمی‌توانیم زندگی درونی خود را رشد دهیم و بدون رشد درونی نمی‌توانیم به بهداشت انتگرال دست یابیم.

این مهم است که بدانیم می‌توانیم از رفتارهای زیان‌آور زندگی خود جلوگیری کنیم. خوشبختانه آن‌چه که آموخته شده است می‌تواند تغییر پیدا کند. اما از آن جایی که برخی از رفتارهای مخرب ارثی هستند ممکنست به گونه‌ی خودکار بروز دهند و مانند احساس خشم و انتقام جوئی حتی در مراحل اول لذت بخش بنظر بیایند. اولین تصمیم برای محدود کردن آن‌ها نیاز به تمیز دادن و برقراری نظم است. اما بعد از تجربیات واقف خواهیم شد که رفتارهای مخرب اگر چه ممکنست در وهله اول شادی بخش بنظر بیایند ذهن را از تعادل خارج کرده و آن را با ذهن یاوه‌گو پر می‌کنند و همزمان توانائی ما را در پیشرفت زندگی درون ویران می‌کند. این شادمانی زودگذر در حقیقت خودرضایتی است و خیانت به ظرفیت‌های خود در دست رسی به بهداشت و زندگی انتگرال.

من به شخصه تشخیص میان رفتار ماهرانه و رفتار ناشیانه را بسیار یاری‌دهنده یافته‌ام. خود را تشویق کرده‌ام تا بر پایه معیارهایی انتخاب خود را بسنجم. آیا نگرش‌ها، گفتار یا کنش‌ها مرا بسوی هدف بهداشت و زندگی انتگرال سوق می‌دهد یا نه؟ آیا رفتار من خدمت به خود است یا به دیگران؟ آیا گفتار و کردار من رنج‌آورست یا تسکین‌بخش؟ آیا سبک زندگی من حامی زندگی‌یگانگی^{۳۷} و کلیت^{۳۸} تمام زندگی‌هاست یا نه؟ این‌ها معیارهایی هستند که می‌توان بوسیله آن تناسب و مهارت نگرش‌ها، گفتار و کنش‌های من را محک زد. و اکنون قادر خواهم بود رفتار خود را به مانند اهرمی آگاهانه و ماهرانه بکار گیرم تا خود را یا در جاده درمان انتگرال مستقر کنم یا در راهی غیر از هدف خود. خود را به مانند استاد صنعتگری در

³⁷ oneness

³⁸ wholeness

زندگانی انتخاب می‌کنم. شما هم می‌توانید این‌گونه عمل کنید.

تدارک ۳: سکوت و سکون^{۳۹}

اکنون پس از گشایش قلبی و ذهنی در تدارکات یاد شده می‌توانیم از تمرکز بر روی ارزش سکوت و سکون که مهم‌ترین گذرگاه بسوی شعور عالی‌تر و بهداشت انتگرال است شروع کنیم. این تدارک ممکنست چرخشی عظیم و سخت جلوه کند اما پس از انجام تدارکات پیشین بسادگی قابل تحقق است. سکوت و سکون از سه وجه برخوردارست: وجه بیرونی، درونی و فرا درونی^{۴۰}. دو وجه پسین با کار روی ذهن همواره قابل دست‌یابی است. وجه اولی مربوط به شرایط بیرونی، سکون و آرامش محیط مادی (فیزیکی) ما است. وجه درونی هنگامی رخ می‌دهد که برای اولین بار به آرامش ذهنی نایل آئیم. وجه فرا درونی هنگامی برمی‌خیزد که ذهن بدون زحمت در حالت طبیعی صلح و آسایش قرار گیرد و نسبت به کش و قوس تخصصات زندگانی ایمن بماند. تدارک نهائی هنگامی آغاز می‌شود که با دقت کنش‌های روزانه و شرایط محیطی خود را که با هدف تشخیص و حذف منابع سرو صدا و شلوغی‌ها است محک بزنییم.

زندگانی خود را این‌گونه به نظم درآوردن به معنای تضعیف آهنگ فعالیت‌های بیرونی است. و به معنای رهائی از آن‌چه که غیر ضروری، ناچیز و مولد قیل و قال بوده، در عین حال مترصد فضای سکوت و خلوت روزانه است. محک زدن دقیق زندگانی روزانه اقدام مهمی در جهت تشخیص عناصر حمایت‌کننده پیشرفت زندگانی درونی و عوامل دخیل ممانعت‌کننده است. باید در باره هر کدام از فعالیت‌های خود پرسش کنیم: "چگونه این حرکت بر ذهن من تاثیر می‌گذارد؟ آیا این عمل سبب صلح درونی می‌شود یا ذهن را بیشتر پر تنش می‌کند؟ آیا آن یک کنش ضروری است یا پریشانی بیهوده، یا بیشتر یک نمایش سرگرم‌کننده؟" اینجاست که انتخاب از شماسست، فعالیت را یا ادامه بدهید و یا آن را باطل کنید.

خود همین مساله سروصدا یا فعالیت‌هایی که تمام روز در ذهن ما سوت می‌کشند را در نظر بگیرید. مانند زنگ تلفن، صدای تلویزیون، روزنامه، ایمیل، رادیو و تمام انواع اطلاعاتی مشابه بیرونی که ذهن ما را لبریز از حرّافی‌های ذهنی کم ارزش در زندگانی می‌کنند. آن‌ها سکوت درونی ما را به غارت می‌برند. مکالمات، مشارکت‌های اجتماعی یا سرگرمی‌های دیگر را در نظر بیاورید تمام آن‌ها همچنان ما را مشغول می‌کنند اما نهایتاً حاوی هیچ‌گونه ارزش پایدار نیستند. آیا می‌توانیم فعالیت‌های غیر ضروری که بیشتر تغذیه حرّافی‌های ذهنی هستند و با هیاهوی بی‌پایان به اشغال ما می‌پردازند را کاهش دهیم، یا آن‌ها را حذف کنیم؟ آیا می‌توانیم از مکالمات ناچیز، سرگرمی‌های غیر ضروری و مناسبات بی‌معنای اجتماعی دوری کنیم؟ آیا می‌توانیم میان آن‌چه که خلوت درونی را تغذیه می‌کند و آن‌چه که تغذیه‌گر حرّافی‌های ذهنی است تمیز قائل شویم؟ آیا بر تفاوت میان آن‌چه که در زندگانی نیاز است با آن‌چه که عادت کرده ایم ضروری بدانیم آگاهیم؟ آیا خواستار یک زندگانی پر مشغله هستید یا زندگانی معنا دار؟ زمانی که ارجحیت خود را تغییر بدهید، از وقت و فضای درونی که برای تمرین انتگرال حاصلتان خواهد شد مبهوت خواهید کرد.

³⁹ stillness

⁴⁰ innermost

این به این معنای نیست که باید به دنبال یک زندگی رهبانی باشیم. این واقعیت چالش بی‌همتای غرب است که باید بیاموزد تحت فشار زیر متن^{۴۱} (بافت) دنیوی چگونه بسوی بهداشت انتگرال‌گرایی پیدا کند. اگر چه این چالش غیر ممکن نیست اما در وهله اول دشوار به نظر می‌آید. هنگامی که تمرکز خود را از بیرون به درون متمایل کردیم بسیاری از فعالیت‌های ما که زمانی گرامی و مهم به نظر می‌آمدند به تدریج جلوه خود را از دست می‌دهند و ممکنست حتا بی‌اعتبار بشوند. پی‌خواهیم برد بسیاری از فعالیت‌های بیرونی که ضروری می‌نمودند بیشتر موقتی بوده و ناشیانه سبب سلب آسودگی درونی ما هستند. به جای درمان ناراحتی‌ها از راه درگیری با مشغله‌های بی‌پایان، کشف کرده‌ایم که بهترین راه برای غنی کردن خودمان ایجاد آبادی سکوت و سکون است.

زمانی که زندگی درونی ما استقرار یافت در می‌یابیم که در فعالیت‌های کمتری شرکت کرده‌ایم ولی آن‌هایی را برای شرکت انتخاب کرده‌ایم از معنای بیشتری برخوردار بوده‌اند. دوستی‌های ما کاهش یافته‌اند ولی از ژرفای بیشتر برخوردار بوده‌اند. بیشتر در تنهایی می‌گذرانیم ولی احساس پر بودن می‌کنیم تا تنهایی. از این راه است که به گونه‌ی طبیعی کشف می‌کنیم ارجحیت جدید، ما را بسوی زندگی ساده‌تر و ساکت‌تری سوق داده است.

متارکه^{۴۲} آن چیز است که مقصود ماست. این واژه اغلب برای غربی‌ها بسیار سقیل است. اما متارکه در این جا به معنای پرورش آن چیزی است که خوش‌بختی، بهداشت و جامعیت فراهم می‌کند و ما را از آنچه که وابسته به الگوهای زندگی پرتنش و غیر سازنده است رهائی می‌بخشد. به معنای ارجحیت بخشیدن و تعهد مسئولیت در قبال آن چه که ما در حقیقت از زندگی طلب می‌کنیم است. هنگامی که حقیقت زندگی را تجربه کردیم متارکه آسان می‌شود و حتا آرزومند آن می‌شویم.

ما همواره از اموری که خوشمان نمی‌آید آن‌ها را انکار می‌کنیم. هر قدر بیشتر خجستگی‌های زندگی درون را تجربه می‌کنیم اکنون با دیدگاه نوی به گونه‌ای طبیعی از بسیاری فعالیت‌ها که بجای شادی بخشی نارضایتی تولید می‌کنند دوری می‌جوئیم. شفافیت درونی با عریان نمودن حقیقت به ما اجازه می‌دهد تا بطور صحیح درک کنیم آن چه را که به نظر لذت‌آور می‌آید بیش از عاملی منحرف‌کننده و مانعی در برابر زندگی و بهداشت انتگرال نیست. راهبران خردمند از دیر باز همواره لذت‌های بیرونی که ما خوش‌بختی می‌نامیم را بیشتر رنج نامیده‌اند. زمانی که به این حقیقت دست یافتیم بی‌اعتبار دانستن موانع بیرونی زندگی و بهداشت انتگرال به یک تمایل طبیعی تبدیل می‌شود.

اکنون با تنظیم یک پرسشنامه آغاز به پی‌گیری سکون کنید. با طرح یک سوال جهت زندگی روزمره خود را محک زنید: چه عاملی از پیشرفت سکون و سکوت من پشتیبانی می‌کند و چه عنصری من را از آن دور می‌کند؟ بهتر و مفیدتر آن خواهد بود لیستی از فعالیت‌های بیرونی که بیشتر برای مسئولیت‌های مهم دنیوی شما ضروری هستند تنظیم کنید. از این لیست آن‌هایی را که کم‌ارزش‌اند یا غیر ضروری و بیشتر سبب سرگرمی و پریشانی شما می‌شوند دست‌چین کنید. سپس از فعالیت‌های محوری غیر ضروری دوری جسته و به تدریج به

41 context

42 renunciation

مسایل در حاشیه به پردازید. این روند مانند یک خانه تکانی اطاق به اطاق در زمان اسباب کشی است، ابتداء چیزهای غیر ضروری را دور بریزیم. با تشخیص یک فعالیت غیر ضروری در هفته و کاهش یا حذف آن شروع کنید، و وقت آزاد شده خود را برای تمرین هائی که در فصل های آینده به آن می پردازیم استفاده کنید.

زمانی که بکوشش در این راه مشغول هستید دوستان قدیمی ممکنست شما را ترک کنند اما روابط جدید هم خوان با شما شکوفه می زند، فعالیت های قبلی که ضروری پنداشته می شدند محو می شوند و زمان بیشتری برای تنها گذراندن پیدا خواهید کرد. به موازات ریشه دواندن زندگانی درون، تنهائی منبع عزیزی برای صلح، آسایش و تحول درونی می شود. از آن چه که دیگر به شما خدمتی نمی کند دوری جسته و به چسبید به آن چه که رشد درونی شما را پشتیبانی می کند، اگر چه ممکن است خوش آیند افراد اطراف شما نباشد. اما با تنظیم مکرر زندگانی برای سکون و سکوت همراه با تدارکات دیگر بستر زندگانی خود را پرورش دهید تا تخم بهداشت انتگرال بتواند به طور کامل شکوفا شود.

یک تجسم^{۴۳}: ملاقات با اسکولاپیوس

باید بدانیم درمان گر خردمند کسی است که در درون هر یک از ما خانه دارد و ما را از راه آمادگی بستر و خود پروسه انتگرال یاری می رساند. یکی از این خردمندان در یونان باستان اسکولاپیوس نامیده می شود. صلاح آن است در آغاز سفرمان بسوی بهداشت انتگرال به ملاقات این درمان گر درون برویم.

روی صندلی راحتی بنشینید، چشمان خود را ببندید، تصویر یک مرد یا زن خردمند عزیزی را در ذهن خود تجسم کنید. شخص زنده یا فوت شده ای را انتخاب کنید که مورد احترام و افتخار بوده و نسبت به او احساس پیوند خاصی دارید. اگر در انتخاب چنین شخصی مشکل دارید خیلی ساده یک نفر را برای خود خلق کنید. تصویر این شخص را در پیش خود ثابت و جزئیات او را مجسم کنید. با این خردمند به مکالمه به پردازید و حضور او را احساس کنید. خصوصیات، کیفیت، صلح، خردمندی، شفقت، عشق و شادی او را باز تاب دهید. کل تصویر این شخص اکنون کانون تمرکز شما شده است. با این تصویر بمانید و اجازه بدهید تجربه شما تعمیق شود. زمانی که تصویر این شخص در ذهن شما تثبیت شد یک شعاع نور سفید رنگ بسیار قوی بر روی سر او تجسم کنید. سپس بگذارید نور سفید غلیظی از ذهن شخص خردمند به درون ذهن شما بتابد. اجازه بدهید انتشار این انرژی، افکار، احساسات، و تصورات شما را تخلیص کند. آهسته آهسته ذهن خود را به ذهن شخص خردمند تحول دهید. زمان لازم برای تکمیل این تحول را تدارک بینید.

در مرحله بعد اجازه بدهید یک شعاع نور دیگر شکل بگیرد و از گلوی شخص خردمند منتشر شود. بگذارید این انرژی نورانی به شما بتابد و گفتار شما را تطهیر کند. گفتار خود را با کیفیت گفتار عاشقانه، خردمندانه و حساس، آن چه که منتسب به شخص خردمند است هم آهنگ کنید. مجدداً زمان لازم برای تکمیل این تحول و تطهیر را تدارک ببینید.

در انتها اجازه بدهید یک شعاع نورانی دیگر از قلب این خردمند منتشر شود. بگذارید این

43 visualization

شعاع نورانی قلب شما را هدف گیرد. اجازه بدهید این شعاع نور بر شما بتابد و قلب شما را با خوی مهربانی، عشق و شفقت پاکیزه کند و آن را به مانند قلب شخص خردمند تحول بخشد. اجازه بدهید برای تکمیل این تحول زمان لازم هزینه شود. ذهن، صدا و قلب خود را آن طور که کیفیت شخص خردمند است تجربه کنید. خود این شخص بشوید.

سپس اجازه بدهید کل تصویر شخص خردمند در نور درخشان سفید محو شود. اجازه بدهید این نور از راه پیشانی آهسته به تمام بدن شما نفوذ کند، از سلول ها به اندام ها به گونه ای که کاملاً خود شخص خردمند بشوید. این به چه احساسی شباهت دارد؟ آیا این شباهت به خصلت خردمندی و پشتیبانی از درمان گر درونی خردمندی که شما را در سفر انتگرال یاری می رساند ندارد؟ برای لحظات بعدی این را تجربه کنید که چه گونه می شود به شخصی بدل شد که می تواند خود شما را به عنوان درمان گر خردمند و عزیزی در تن، ذهن و گفتار پذیرا شود.

آیا این خود ممکنست همیشه در درون شما حضور داشته باشد؟ چه گونه است که این وجه خردمندی و خلوص شما از بیرون در درون شخص دیگری بسادگی قابل مشاهده است بجای این که به عنوان گوهر خود شما قابل شناخت باشد؟ این شخص خردمند و مهربان که ابتداء در بیرون خود متصور شدید کیست؟ او در کجا حضور داشته است؟ آیا زمان آن نرسیده است که قدم او را به خانه خوش آمد بگوئیم؟ آیا وقت آن نرسیده است اسکولاپیوس کسی را که جز گوهر طبیعی خردمند قلب و ذهن شما نیست بشناسیم؟ برای لحظه ای در این جو طبیعی و گوهر ممتاز باقی بمانید. هنگامی که احساس کردید کامل شده اید آهسته به زمان و مکان اطاق برگردید و به خاطر داشته باشید که درمان گر درونی همیشه حاضر، شما را به سوی بهداشت انتگرال پشتیبانی و راهنمایی می کند.

اگر من قادر باشم دعای ساده ای در حق شما، خوانندگان خودم بکنم اینست: امیدوارم بتوانید گران قدری زندگانی خود را، زیبایی قلبی و کیفیت ها و ظرفیت های زندگانی درونی خود را درک کنید. امیدوارم قادر بشوید تا از موهبت پیکر تن خود به عنوان قایقی استفاده کنید که شما را بسوی یک زندگانی پرمعنا و ژرف و بهداشت منجسم و خدماتی هدایت کند. امیدوارم با این تدارکات شروع کنید حتا اگر یک عمر طول بکشد. آن گونه که در شرق می گویند، " یک سطل با قطره اول و آخر آب پر نمی شود. با انباشت قطرات بی شمار پر می شود."

۶- بالندگی روانی- روحی^{۴۴}

برای حرکت بسوی بهداشت انتگرال لازمست در ابتداء از مسیر پی گیری بالندگی روانی- روحی شروع کنیم. به چهار دلیل به دنبال این راه می رویم. دلیل اول به این جهت است که وجه روانی- روحی از عقب افتاده ترین وجوه زندگانی ما است. دلیل دوم به خاطر آنست که ریشه اصلی رنج های ذهنی و بیماری های نارس همه گیر جامعه مدرن است. دلیل سوم به این جهت است که وجه روانی- روحی به عنوان یک قلمرو به طور مستقیم بیشترین نقش را در تکمیل پیشرفت زندگانی ما دارد. و دلیل چهارم آنست که پیشرفت وجه درونی زندگانی گران قدر و بی نظیرترین فرصتی است که به ما به عنوان بشر ارزانی می شود. بی توجهی به پیشرفت آن نادیده گرفتن هدف نهائی زندگانی که همانا دسترسی به فرصت هائی برای تسکین رنج های بی مورد و دست یابی به بهداشت، خوش بختی و جامعیت است می باشد. به جهت این دلایل است که آغازیدن از وجه درونی زندگانی ضرورت دارد.

هنگامی که درباره ذهن فکر می کنیم معمولاً به حرّافی های بی پایان ذهنی که روزهای ما را اشغال می کنند و شب ها در شکل رویاهائی به سراغ ما می آیند اشاره داریم. توصیف ذهن بدون اشاره به این موارد با مشکل روبرو است. اگر از کسی در باره ذهنش سوال کنید یا همین سوال را از خودتان انجام دهید متوجه می شوید که هیچ کس جوابی برای آن ندارد. اما سوال در باره تن را مطرح کنید. ما قادر خواهیم بود تا در باره اندام ها، ماهیچه ها، استخوان ها، دست و پا، سلول ها، فیزیولوژی، ژنتیک، یا تصاویر ام-آر-آی^{۴۵}، پت^{۴۶}، تغذیه، بدن سازی و موارد بسیار دیگر صحبت کنیم. ولی زمانی که نوبت به ذهن که مولف اکثر تجربیات ما است می رسد حرف زیادی برای گفتن نداریم.

غرق شدن بی حد غرب در دنیای بیرون سبب شده است تا زندگانی درونی به خفا رود و در نتیجه به انکار و بی ارزش شدن آن بیانجامد. و در نهایت به جهت بی توجهی از نظرها محو شود. نتیجه این شده است که ما در باره ذهن و کار برد آن بسیار کمتر از آن می دانیم تا در باره اتوموبیل یا اقلام خانه خود. اگر چه ممکنست ما در باره آن چه که در زندگانی روزانه خود از دست می دهیم هوشیار نباشیم اما این وضع همه گیر جامعه غربی امروز ما است. به جای این که از بیماری های مسری شایع در جهان سوم از قبیل وبا، طاعون، تب تیفوس و غیره بمیریم امکان دارد از پریشانی های ذهنی، دژنراسیون های^{۴۷} منتج از استرس ها بمیریم، مگر این که فرصت های بی نظیر را برای بالندگی انسانی از دست ندهیم.

وجه درونی ذهن، روح و ذات مطلق زندگانی از مقولاتی هستند که در طول تاریخ همواره مورد علاقه و موضوع کاوش فرهنگ های گوناگون بوده است. اما اغلب اوقات این کاوش به صورت تلاشی زیر زمینی بوسیله نخبه گان اندک و افراد سخت کوش در عزلت که به مطالعه و تمرین های مربوطه مکاتب عرفان و در سایه خلوت فرهنگ ها انجام می دادند صورت می گرفته است. اکنون زمان آن فرا رسیده است تا این مکاتب عرفان را از تاریکی به فضای روشن

⁴⁴ Psychospiritual Flourishing

⁴⁵ Magnetic Resonance Image(MRI)

⁴⁶ Positron-Emission-Tomography(PET)

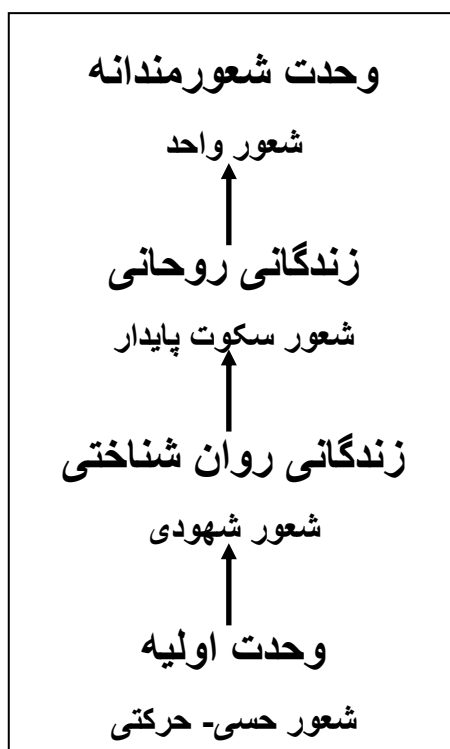
⁴⁷ degenerations

بیاوریم.

چهار سطح پیشرفت وجه روانی- روحی

یونگ^{۴۸} روان شناس مشهور سوئیسی نسبت به وجه درون زندگانی و آن هائی که مشتاق فهم آن بودند علاقه خاصی نشان می داد. از میان موضوعات مورد علاقه او یکی کیمیاگرها بودند که از ۱۷۰۰ سال پیش تلاش داشتند گوهر زندگانی درونی را کشف کنند. البته آن ها برای این کار از زبان شیمی استفاده می کردند و در ابتداء فکر می کردند می توانند فلزات بی ارزش (قلع) را به طلا تبدیل کنند. اما بمرور دریافتند که طلائی که آن ها با روش نمادین کیمیاگری در پی یافتن آن بودند فلز جسمانی نیست بلکه طلائی است که در حوزه درون موجود است. آن ها به دنبال لاپیس فیلسوفوروم^{۴۹}، یا خردمندی درونی بودند که می تواند گوهر زندگانی انسان را بر ملا کند.

اگر چه آن ها موفق نشدند از آشغال، طلا خلق کنند ولی توانستند با شفافیت و دقت طریقه کامل سوق به بالندگی روانی- روحی را نشان بدهند. با وجود این که کار آن ها بوسیله دیگران فراموش شد یا به احمقانه تقلیل یافت، یونگ با استادی بی نظیر موفق شد غناعت کار آن ها، و مضمون مکتب دست نخورده ای را که در متون و تصاویر عرفانی متعالی پسین تبلور یافت را بخوبی بشناسد.



شکل ۶ بالندگی روانی- روحی

روان شناس و روان پزشک آلمانی، مبتکر روان شناسی تحلیلی که به روان شناسی - C. G. Jung(1875-1961) یونگ نیز مشهور است. - م

واژه لاتین است و به معنای سنگ فیلسوف. سنگ فیلسوف به عنوان ابزار اسرارآمیزی - Lapis philosophorum^{۴۹} برای کشف راز جوانی و بی مرگی نیز بکار گرفته می شد. - م

او در پژوهش‌هایی که روی موضوع کیمیاگری انجام داد آن‌ها را به زبان مدرن برگرداند و نقشه تکمیل تکامل زندگانی درونی ما را ترسیم نمود. و اکنون در سایه کوشش‌های او ما قادریم پروسه‌های عرفانی پیشین را درک کنیم و در مسیر تکامل زندگانی روانی-روحي خود بتدریج از سطح نازل تا به سطح رفیع قدم بگذاریم.

برای دست‌یابی به بالندگی روانی-روحي چهار مرحله وجود دارد. هر مرحله متناظر با افزایش پیشرفت سطوح شعور است. شکل ۶ این سطوح چهارگانه را که بسط یافته شکل ۲ اند را نشان می‌دهد، و تفهیم می‌کند چگونه بالندگی روانی-روحي در رابطه تنگاتنگ با سطوح رشد شعور است.

ما در آغاز تولد در مرحله شعور حسی-حرکتی هستیم. این مرحله‌ی ساده‌ی وحدت و ارتباط با زندگانی است. برای نوزاد مرز مشخصی بین خود و دنیای بیرون وجود ندارد. نوزاد تجربیات خود را از راه حواس و واکنش‌های غریزی ناخودآگاه یا با اندک آگاهی به دست می‌آورد. بخاطر داشته باشید این واکنش‌های نوزاد چیزی شبیه حرکت واکنشی آمیب در برابر تحریک ناگهانی است.

پس از مدتی این وحدت اولیه را از دست می‌دهیم. برای پیشرفت‌های بعدی از دست دادن این وحدت اولیه ناگزیر است زیرا یگانگی ناخودآگاه ذهن و تن نمی‌تواند تکامل بیشتر را میسر کند. بنابراین اطمینان حاصل می‌کنیم که قدم در زندگانی روان شناختی بگذاریم اگر چه با مبارزه، نگرانی و واکنش‌ها و انزوا همراه باشد. از آن جایی که جامعه غربی در کل به پیشرفت مقوله درون در دوران جوانی ارجحیت نمی‌دهد ما وادار می‌شویم تا به گونه‌ی اشتباه آمیزی ترس‌های ناخودآگاه، ناامنی‌های خود را از راه تجربیات در دنیای بیرون تسکین دهیم، و این شکستی پس از بریدن از وحدت اولیه محسوب می‌شود.

برای توفیق در فاز پیشرفت روان شناختی نیاز است زندگانی درونی خود را از نقطه نظر روان شناختی نجات بخشیده، سالم سازیم. پروسه روان شناختی تمرکز روی شناخت هیجانات مخرب و الگوهای نارسا است تا آن‌ها را با مجموعه‌ی جدیدی از رفتارها و نگرش‌های سالم جای‌گزین کند. و این پروسه نیاز دارد تا به سطح پیشرفت شعور بعدی، شعور شهودی ارتقا یابیم. شعور شهودی به ما اجازه می‌دهد تا با صبوری بیاندیشیم و پس از درک در باره افکار و احساسات خود تصمیم بگیریم. نیت(اراده) جای‌گزین واکنش ناخودآگاه می‌شود.

هنگامی که به یک روان شناختی سالم دست یافتیم وقت آن می‌رسد که تمرکز بر روی این فاز را رها کنیم و به کاوش در سرشت ژرف‌تر ذهن به پردازیم. بدین وسیله پیشرفت روان شناختی سکوی پرشی برای پیشرفت در فاز روحانی می‌شود. هدف پروسه روحانی نفوذ در لایه‌های ژرف ذهن است تا خردمندی طبیعی، صلح درون و مهربانی عاشقانه را که علل حیاتی برای دست‌یابی به تندرستی مستمر تن، ذهن و روح است را کشف کنیم. و این حرکت مستلزم پیشرفت به سطح سوم شعور یا شعور ساکت پایدار می‌باشد. از این طریق است که استعداد نیت(اراده) ما پرورده می‌شود. اراده ما شفاف، متمرکز، بی‌غرض و مطمئن می‌شود.

در مسیر پیشرفت بیش از پیش در وجه درون به لایه ظریف‌تر ذهن می‌رسیم که سادگی، یگانگی و وحدت کودکانه را تجربه می‌کنیم. این قدم نهایی به گستردگی هوشیاری خالص یا

شعور واحد نیاز دارد. یک تفاوت اما تفاوتی عظیم میان این سطح شعور با سطح شعور اولیه (در کودک-م) دارد. این "پاکی"⁵⁰ بارور شده که به سختی بشکل تولدی دیگر در یگانگی و سادگی ثانوی رخ نموده است از راه خردمندی و خودآگاهی بدست آمده است. اکنون ما از پیوستگی هایمان با دیگران آگاهیم و قادریم به گونه‌ی با معنائی دیگران را کمک کنیم و برای خلق جهانی بهتر یاری رسانیم. و این ما را به یاد سخن معروف الیوت⁵¹ در چهار نیم بیتی زیر می‌اندازد:

هرگز از کاویدن آسوده نمی‌شویم،
و در پایان تمام کاوش هایمان،
در جایی قرار خواهیم گرفت که در ابتداء بودیم،
و اکنون می‌دانیم که آن جا کجاست.

We shall never cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.

به منزل درون خود پی بردن یا از سرشت حقیقی خودمان آگاهی کامل داشتن، شایستگی و شکوه تجربه انسان را می‌رساند. به معنای دیگر، این چیزی غیر از گشایش طبیعی و محرز تحقق کامل امر زندگی در زندگانی بشر نیست. برای پیشرفت و توفیق در سطح بالندگی روانی-روحانی نیاز به روش مشخصی است. این روش عبارت است از تمرین‌های تأملی⁵².

تمرین‌های تأملی

میکروسکوپ و تله‌سکوپ ابزاری هستند برای کاوش جهان بیرون (ظاهر-م). تمرین‌های تأملی روش و ابزاری برای کاوش جهان درون (باطن-م) و تکامل زندگانی روانی-روحی ما هستند. آن‌ها را به سه طریق مورد استفاده قرار می‌دهیم. در وهله اول از آن‌ها برای آرام کردن فعالیت‌های بی‌پایان ذهن که مانع بروز حالت‌های رفیع هوشیاری اند استفاده می‌کنیم. سپس با تمرین‌های ذهنی به سطوح ظریف بالائی ذهن یا سکوت پایدار در شعور شهودی و شعور ناب یا شعور واحد دست می‌یابیم. یک ذهن پیشرفته کامل وسیله‌ای دقیق و حساس برای جستجوی درون، تنظیم رابطه بین تن و ذهن بوده، و همچنین وسیله‌ای برای پرورش کیفیت بالندگی انسان در زمینه بهداشت، خوش‌بختی و جامعیت است. این طریقت سه مرحله‌ای بالندگی روانی-روحی این توانائی را به ما می‌دهد تا با آگاهی از سطوح مکرر و قابلیت‌های ذهن آن‌ها را تجربه کنیم، درست به مانند اطلاعات دقیقی است که با استفاده از میکروسکوپ، ام-آر-آی

⁵⁰ innocence

توماس استرنز الیوت با تبار آمریکائی نمایش‌نامه‌نویس، منتقد ادبی و شاعر معروفی (1888-1965) T.S. Eliot است که در قرن بیستم در انگلستان فعال بوده است. چهار نیم بیتی‌های او وصف احوال شاعر در رابطه با زمان، جهان معبود مطلق الهی بوده است و نشان از تلفیق باورهای عیسویت و فلسفه هندی و اروپای باستان دارد. -م

⁵² contemplative practice

یا پیت اسکن از مطالعه جسم تن عایدمان می شود.

علوم پزشکی موفق شده است از لایه های بسیار ژرف تر جسم تن آگاهی پیدا کند. برای نمونه دست آوردهای رشته های ژنتیک، میکروبیولوژی سبب شده است تا به قابلیت های چشمگیر ترمیم زیست شناختی تن خود نایل آئیم. سرانجام ما آموخته ایم که با روش های بسیار مبسوط تری به بررسی زیست شناختی تن به پردازیم و قدرت تشخیص و درمان بیماری ها را گسترش بدهیم. به همین صورت اگر بتوانیم از طریق تمرین های تأملی به لایه های ژرف ذهن دسترسی پیدا کنیم قابلیت ها و منابع درونی که تا بحال برایم ناشناخته و غیر قابل تصور بودند را کشف خواهیم کرد. گسترش اطلاعات در هر دو حوزه بیرون و درون فاصله ما را نسبت به درک و شناخت توانائی برای تحقق بهداشت انتگرال نزدیک و نزدیک تر می کند.

در فصل ۲ برای نمونه در باره اثرات ذهن تمرین دیده بر روی فیزیولوژی، سیستم امینی و هورمونی بدن بحث کردیم. در ضمن مطالعات اخیر نشان می دهند که تمرین های پیشرفته تأملی قادرند از راه تغییرات در مدارهای مغزی استمرار تندرستی را در این اشخاص تشدید کنند. مطالعات مغز بوسیله علم اعصاب اکنون مشغول کاوش در چگونگی اثرات مثبت تمرین های تأملی بر روی کارکرد تمرکز، حافظه، ادراک، تصور و دیگر کارکردهای مغز است. حتا نشانه هایی وجود دارد که به مانند تحریک ماهیچه از بیرون، اگر مستقیماً بخش مشخصی در مغز تحریک شود سبب تغییرات ساختاری در آن می شود.

مطالعات پژوهشی و گزارشات شخصی همچنین نشان می دهند که تمرین های ذهنی می توانند از راه کاهش هیجانات مضر از قبیل خشم، تنفر و هراس، نگرانی، مقلطه و شک، و تقویت هیجانات مثبت از جمله صبوری، مهربانی عاشقانه، صداقت، پذیرش و خوش بختی، ذهن را تحول بخشد. این تحول ذهنی از مسیر کار روی رابطه تن و ذهن، مقاوت در برابر تنش های ذهنی و بیماری های جسمانی را تقویت می کند، قدرت بهبودی ما را افزایش داده تندرستی را تسهیل می کند.

پژوهش ها باز ادامه دارد. اخیراً مقاله ای از آنتوین لوتز^{۵۳} و همکارانش از دانشگاه ویسکونسین در مجله گزارش های آکادمی ملی علوم^{۵۴} که به مقایسه امواج خاص مغز که به امواج گاما موسومند در افراد ورزیده در تمرین های تأملی و افراد عادی پرداخته بود انتشار یافت. هنگامی که افراد زبده وارد حالت شفقت ذهنی می شوند به تدریج مغز آن ها امواج گاما را در سراسر مغز یکنواخت^{۵۵} می کند، پدیده ای که نشان از سطح بالای قدرت یکپارچه کنندگی ذهن دارد.

در حال حاضر نه مرکز خاصی و نه سازوکاری در مغز شناخته نشده است که تمام ابعاد فعالیت های مغز را در یکجا هم آهنگ کند. آن چه که این مقاله به آن اشاره دارد استعداد عمل کرد سطح بالای ذهن تمرین دیده در انتگراسیون و سازماندهی مغز است. این داده ها همواره با افزایش سطح شفافیت خود افراد حاضر در آزمایش در پیوست است. افزون بر این کارآموختگان تمرین های تأملی نسبت به افراد عادی حتاقبل از آغاز این پژوهش از کیفیت سطح بالای خیزش

⁵³ Antoine Lutz

⁵⁴ Proceedings of the National Academy of Science

⁵⁵ Synchronization

های یکنواخت شده امواج گاما برخوردار بودند. این مطالعه نشان می دهد که تمرین های ذهنی علاوه بر تغییرات کوتاه مدت ممکنست سبب تغییرات طولانی مدت نیز بشوند.

اما بدون استفاده از دستگاه اندازه گیری راه دیگری هم برای شناخت این قهرمانان ذهن وجود دارد. می توانیم از آن ها در باره تجربیات روزانه خودشان پرسش کنیم. در این صورت به نتایجی دست می یابیم که هرگز دستگاه اندازه گیری قادر به دریافت آن ها نیست. بدون استثنا آن ها در باره تجربه های فردی خود از تندرستی، مهربانی عاشقانه جهانی، خوش بختی و جامعیت سخن می گویند که برای ذهن عادی تمرین ندیده ناشناخته است. این گزارشات شخصی که دال بر تغییرات مستمر طولانی مدت ذهن است از طریق تمرین های تأملی حاصل شده اند. حتی یک شخص عادی هم می تواند با مشاهده چهره شاد، صلح آمیز آن ها به این مهم پی ببرد و گرمای قلب گشاده و دربرگیرنده آن ها را احساس کند، و حضور بی آرایش همه گیر آن ها را تجربه کند. این اظهارات و مشاهدات در طول تاریخ در فرهنگ ها و سنن مختلف یافت می شوند. این چنین گزارشات منجمد مشترک در نوع خود از اعتبار برخوردارند.

در حوزه فردی تمرین های تأملی فرصت دیگری را هم برای ما فراهم می آورد. این تمرین ها به ما فرصت می دهند تا با درون خود ارتباط برقرار کنیم. برای یک مبتدی غیر مترقبه نیست زمانی که اقرار می کند؛ "حقیقتاً نمی دانستم در درون من بجز افکار و احساسات چیز دیگری هم وجود داشته باشد." چگونه می توانستیم این کشف را تحقق بخشیم غیر از این که به درون نگاهی داشته باشیم! هنگامی که شروع کنیم تمام جهان درون را پیدا می کنیم. من زمانی را که به کشف جهان درون پرداختم بخاطر دارم. حقیقتاً آن جا ملجا و پناه گاه بود. جایی بود که از بار سنگین یک عمر زندگانی رها شدم. خودی که من کشف کردم با خود گرفتار، چالشگر، هراسناک و نگران که یک عمر زندگانی را برایش هزینه کرده بودم تفاوت داشت. چند نمونه از خصوصیت خود را که می توانم با اطمینان یاد کنم عبارتند از حقیقت گوئی، رضایت و خونسردی که می توانند سدی در برابر تعارضات زندگانی باشند. احدی نمی تواند به این خود درون لطمه بزند یا آن را برباید. بنیاد رشد یابنده مستمری برای صلح، خوش بختی و جامعیت بود. خلاصه این که من منبع ناشناخته تندرستی ژرف و ثابتی را کشف کردم. این ها یافته های پژوهشی نبودند. آن ها را از دریچه ذهن و قلب خودم شناختم.

زمانی که به انجام تمرین های تأملی می پردازیم و مرزهای ناشناخته ذهن را در می نوردیم به دانستگی ها و قابلیت هائی دست می یابیم که برای سراسر وجود ما از اهمیت برخوردارست. این دانستگی ها بر تن، ذهن و روح ما تأثیر می گذارند. از این راه است که تمرین های تأملی برای تسهیل پیشرفت روانی- روحی حقیقتاً یک تمرین انتگرال چند بعدی فراگیر هستند. این روش "کار آموزی مختلط"⁵⁶ سه عنصر تن، ذهن و روح را همزمان شامل می کند. این موثرترین و جامع ترین روش استفاده بهینه از وقت است. به این دلیل است که پیشرفت روانی- روحی بنیادی ترین وجه بهداشت انتگرال را تشکیل می دهد.

اشاره به تمرین هائی دارد که اثر آن ها چند بعدی است، می توانند اثرات متقابل بر یکدیگر داشته - cross-training⁵⁶ باشند. - م

تمرین های ذهنی ما

نمی توان بدون انجام مطالعات مستمر روزانه مفتخر به دریافت درجه دکترا در رشته فیزیک شد، یا به درجه قهرمانی المپیک ورزشی نایل آمد بدون این که روزانه تمرین کرد. تکامل در زمینه زندگانی روان- روحی و دست رسی به قابلیت ها و منابع آن هم بدون تمرینات روزانه غیر ممکن است. اگر چه صعود به قله های بالندگی بشر مستلزم تلاش و تمرین هایی در حد مسابقات المپیک است اما یک کوشش مستمر میانه روانه دست رسی به یک بهداشت، خوش بختی و جامعیت را برای ما میسر می سازد. اگر یک ساعت در روز تمرین کنیم برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب زمان درازی طول نخواهد کشید. این حقیقت را از تجربه های زندگانی خودمان، از اظهارت فردی دیگران و مطالعات پژوهشی در یافته ایم. در ضمن ما می دانیم چنانچه این تمرین ها که بوسیله اشخاص حرفه ای یا مبتدی انجام می گیرند به مانند تمرین های فیزیکی هرگاه در میانه راه متوقف شوند دست آوردها چه فیزیکی چه ذهنی پس گرد می کنند. بنابراین استمرار در تمرین لازم است.

برای کسب بیشترین منفعت از تمرین ها تأملی نیاز است تا درک روشنی از تمرین ها و روشی که اتخاذ می کنیم داشته باشیم. سال های زیادی بود که من تمرین می کردم بدون این که درک درستی از آن چه که در پشت چشمان بسته و وجود آرامیده خود می گذرد داشته باشم. چنین تمرین هایی ممکن است برای مدت کوتاهی ایجاد آسودگی و راحتی کند اما بیشتر از آن نخواهد بود. بیشترین معنای تمرین ها تأملی در دسترسی به استراحت و آرامش نیست بلکه در پیشرفت پیوسته شعور گسترده و تاثیر درمانی آنست. فهرست گسترده ای از هزاران روش های آزموده در شرق جایی که اکثر این تمرین ها ابداع شدند وجود دارد. بنابراین ما از وجود یک سری منابعی برخورداریم که می توانیم روی آن حساب کنیم.

در این کتاب به معرفی دو نوع تمرین تأملی می پردازم. تمرین اول *مهربانی عاشقانه* است. این تمرین قلب ما را نسبت بدیگران گشاده می کند و بتدریج از خودمحوری می کاهد و بدینوسیله ذهن ما را برای پیشرفت های بیشتر آماده می سازد. در تمرین دوم به سه سطح رفیع ذهن ظریف یعنی ذهن شهودی، سکوت پایدار و شعور واحد اشاره می شود. تمرین اخیر ذهن ما را باز می کند و از خردمندی نافذی که بر حقیقت زندگانی و وجود ما آگاهی دارد پرده بر می دارد. مهربانی عاشقانه و خردمندی عناصر گوهرواری هستند که با درمان ریشه ای بالندگی انسان را تسهیل می کنند. اجازه بدهید قبل از تمرین، آن ها را به اختصار بشکافیم.

تمرین ۱: مهربانی عاشقانه. حکیمان بزرگ مکرراً به ما خاطر نشان کرده اند که دست رسی به یک تندرستی پایدار مستلزم کاهش تمرکز روی خود و آرزوها و تشدید عنایت و شفقت به رفاه دیگران است. چنین چرخشی ما را مستقیماً در جاده بهداشت و زندگانی انتگرال قرار می دهد. ما در تجربه به این مهم آگاهی پیدا کرده ایم که مهربانی عاشقانه مولد مهربانی عاشقانه است. آن چیزی را می گیریم که داده ایم. هنگامی که مهربانی عاشقانه را جذب کردیم ذهن ما آرام تر می شود و نامزد بهتری برای تمرین های تأملی. اگر چه باید در ابتداء به تمرین این تمایل ذهنی به پردازیم اما در فرایند پیشرفت زندگانی روانی- روحی زمانی فرا می رسد که مهربانی عاشقانه خود را به عنوان وجهی طبیعی و بی زحمت از شعور رفیع آشکار می سازد. و آن زمان است

که دیگر نیازی نیست از راه تمرین به پرورش این نگرش یا کیفیت به پردازیم.

تمرین ۲: ذهن ظریف. خردمندان ضمناً به ما یادآوری می کنند که تندرستی پایدار نیاز به پرورش خردمندی دارد. ما خردمندی را از طریق کنترل و تمرین ذهن، دسترسی به لایه های عمیق آن، کاوش گوهر اصلی ذهن و تجربه، پرورش می دهیم. با آرام کردن ذهن پر مشغله خود آغاز می کنیم. می آموزیم چگونه حرکت بی وقفه افکار، هیجانانگیز و تصورات ذهنی را کاهش دهیم. اگر بطور منظم تمرین کنیم قطعاً قادر خواهیم بود تا ذهن را آرام کنیم و شعور شهودی را که خواه ناخواه بسوی ذهن سکوت پایدار بی زحمت و متعادل سوق می یابد پیشرفت دهیم. هنگامی که ذهن سکوت پایدار استقرار یافت به گونه ای طبیعی به بالاترین سطح شعور یا سطح شعور واحد تکامل می یابد. هنگامی که به سطح شعور واحد دست رسی پیدا کردیم به منابع شعور رفیع از قبیل خردمندی، صلح، شفقت، خوش بختی و جامعیت نایل می آئیم. این توانائی ها برای ما سطح بینش و درک فوق العاده را فراهم می آورد که در سطوح نازل شعوری قابل دست یابی نیستند.

این دو نوع تمرین در جمع به ما یاری می رساند تا ذهن خود را آرام و آبدیده کنیم، قلب را بگشائیم و شعور را گسترش دهیم، و نهایتاً بسوی بالندگی روانی- روحی سوق دهیم. آن ها مهربانی عاشقانه و خردمندی دو بال بهداشت انتگرال را بما معرفی می کنند.



سخن آخر پیش از شروع تمرین ها. من شخصاً از تجربه های فردی دریافته ام که تمرین های تأملی در ابتداء به کوشش نیاز دارند. اما سعی کنیم با آن روبرو شویم زیرا هر تجربه ی با معنائی در زندگانی از راه کوشش، نظم و پشتکار بدست می آید. اگر چه از موضع تجربه فردی است من بهر صورت تضمین می کنم به مجرد این که تمرین را آغاز کردید آن ها منبعی از صلح، آرامش، آسودگی، سرور، خلاقیت و خردمندی می شوند که حاضر نخواهید شد به آسانی آن ها را رها کنید. و نمی خواهید بهشت درون خود را ترک کنید. اولین مشکل به مانند تمرین های بدنی داشتن پشتکار در ادامه تمرین هاست. اما در مرحله ای این مشکل برطرف می شود و تمرین ها به زندگانی روزمره شما تبدیل می گردند. آن گونه که از خلل این کتاب خواهیم آموخت در نهایت جهان موضوع تمرین های شما خواهد شد اگر به پیشرفت در جاده بالندگی انسان ادامه دهید. بنابراین با پذیرش لزوم تلاش های مستمر تمرین ها را آغاز کنید و بدانید با گذشت زمان به مانند تمرین های بدنی و شاید هم بیشتر، از تمرین های تأملی روی بر خواهید گرداند.

آمادگی برای شروع تمرین ها

آموزش های سنتی به ما توصیه می کند در آغاز بهتر است به تمرین های کوتاه مدت از قبیل ۵ تا ۱۵ دقیقه در روز به پردازیم تا این که برای تمرین های بلند مدت حضور بیشتری پیدا کنیم. (بدین وسیله بسیاری از مشکلات اولیه رفع می شود و برای ادامه تمرین ها تشویق خواهید شد.) بهتر خواهد بود زمان مشخصی در روز را تعیین کنید، صبح زود انتخاب ارجح است زیرا ذهن پیش از شروع فعالیت های روزانه در وضع آرام تری قرار دارد. اگر ممکن باشد محل مشخصی را در خانه در نظر بگیرید که دنج، راحت و دور از سر و صدا باشد. با این حال شما

می توانید برای همیشه به مدت یک یا دو دقیقه به درون خود نظر داشته باشید و این تمرین را در هر زمان از روز و در هر مکانی انجام دهید. این که چگونه تنفس آهسته و معطوف شدن توجه به درون حتماً برای چند لحظه هم که شده است می تواند تفاوت های قابل ملاحظه ای در احساس و رابطه شما با دیگران ایجاد کند سبب حیرت شما خواهد شد.

برخی تمرین در خانه را با نشستن روی صندلی و برخی هم روی بالش ترجیح می دهند. اما بهر صورت وضع راحت مراد است. در هر وضعی که هستید سعی کنید پشت و کمرتان مستقیم و کشیده باشد، با چشمان بسته یا باز بر حسب میل خودتان، با سینه ای باز و قلبی گشاده به نقطه ای در چند قدمی جلوی خود خیره شوید. بهتر است با احساس آرامش و آسودگی شروع کنید.

ابتداء تمرین های مهربانی عاشقانه را معرفی می کنم. من این تمرین ها را در انتخاب اول قرار می دهم زیرا مهم، آسان و ظریف هستند. آن ها ذهن شما را آرام و قلبتان را می گشایند تا برای تمرین های بعدی آماده شوید. توصیه می کنم این نوع تمرین ها را برای یک هفته ادامه دهید بدون این که به مطالعه صفحات بعدی این کتاب مبادرت کنید. یک هفته تمرین سبب پختگی شما می شود. و همچنین تجربه مطالعه این کتاب در زندگانی شما مفید واقع می گردد. آن ها گارگاه زنده ای هستند برای آغاز شرکت در مجالس عرفانی^{۵۷}. اگر بجای مطالعه کتاب برای انجام تمرین ها وقت هزینه کنید این واژه ها پیکر می یابند و آن ها را حقیقتاً از آن خود می دانید. و به شما اجازه می دهد تا تغییرات در حال شکل گیری را احساس کنید و با استقرار تمرین ها دست آورد داشته باشید. زمان زیادی طول نخواهد کشید تا اثرات آن را بر روی تندرستی خود متوجه شوید. بنابراین بجای مطالعه یک هفته وقت خود را به تمرین اختصاص دهید. این روش ما را برای ادامه رشد از طریق این کتاب به یک دیگر نزدیکتر می کند.

آن چه من از شما می خواهم بکار گیری این کتاب به عنوان یک برنامه از راه دور یا سمینار آنلاین است که هم شامل متن نوشتاری و هم تکلیف مشخص می باشد. اما نگران نباشید، صحبت از گزارش نوشتن نیست، تنها تمرین، تجربه مستقیم و تحقق مد نظر است. مانند هر برنامه آموزشی یا کار آموزی دیگر انجام تکلیف، که خود تمرین است ضروری می باشد. بنابراین هنگامی که وارد تجربه آموزشی می شوید کوشش کنید روی ذهن خود تمرکز کرده، زندگانی را سازمان دهید، هم برای مطالعه و هم برای تمرین وقت بگذارید. پس از شش هفته که برنامه اولیه را کامل کردید وقت دریافت پاداش می رسد، و وارد جاده بسوی بهداشت و زندگانی انتگرال خواهید شد.

اغلب اوقات که من در کنفرانس ها سخن رانی می کنم متوجه می شوم کسانی ذوق زده و برانگیزنده بخانه خود بر می گردند ولی به جهت پی گیر نشدن تغییری در وضع آن ها حاصل نمی شود. در بهترین حالت یک تلنگر روشنفکرانه و در بدترین حالت تنها اجرای برنامه تفریحی بوده است. این آن چیزی نیست که من برای شما آرزو می کنم. آرزو دارم استفاده از این کتاب و تمرین های آن بهداشت، خوش بختی و جامعیت انتگرال را به زندگانی شما ارزانی کند. این نیاز به تمرکز روی واژه های نوشتار، بازتاب معانی آن ها و حصول اطمینان از حقیقت آن ها دارد که از راه تمرین های منظم ممکن می شود.

توصیه می کنم قبل از آغاز تمرین ها متن مهربانی عاشقانه را دو یا سه بار بخوانید. می

جلسه تمرین های عرفانی که بصورت گروهی یا فردی بر پا می شود. - م retreat- 57

توانید آن را به عنوان راهنمای تأملی روی یک نوار ضبط کنید یا یادداشت کوتاهی بردارید که در حین تمرین ها به آن مراجعه کنید، یا متن را حفظ کنید تا به موارد بالا بی نیاز شوید. می توانید از راه های متفاوت دیگر که بهتر تشخیص می دهید استفاده کنید. با تمرین پانزده دقیقه ای دو بار در روز بطور ثابت در هفته شروع کنید. (اگر فکر می کنید پانزده دقیقه تمرین طولانی است برحسب توانائی خود به پنج یا ده دقیقه تقلیل دهید. وقتی عادت کردید زمان تمرین را به پانزده دقیقه یا بیشتر افزایش دهید.)

محلی را برای تمرین انتخاب کنید که دنج و راحت باشد تا احتمال مزاحمت در حین تمرین وجود نداشته باشد. اینست فضای مقدس و مناسب برای تمرین، می توانید آن را برای چنین هدفی با سلیقه خودتان مجهز کنید. در وضعیت آرامی قرار بگیرید و ساعت بدون شماتنه ای را در نزدیکی بگذارید تا با مراجعه به آن بتوانید از نزدیک شدن زمان پانزده دقیقه تمرین خود با خبر بشوید. چشم هایتان را به میل خود ببندید یا باز نگهدارید. اگر چشم هایتان باز بود به فضای چند قدم جلوی خود خیره شوید. چند نفس عمیق بکشید و در حالت طبیعی صلح آمیزی آرام بگیرید. اکنون شما آماده شروع تمرین هستید.

تمرین ۱: مهربانی عاشقانه

هنگامی که در حالت راحت و صلح آمیزی استقرار یافتید خاطره شخصی را که بشما نزدیک و جذاب است و به او ارادت و عشق زیاد می ورزید در ذهن خود زنده کنید. اجازه دهید این احساس عاشقانه به سراسر قلب شما انتشار پیدا کند، به مانند سیل مهربانی عاشقانه ای که شیر مخزن آن کاملاً باز شده است. برای لحظه ای این احساس را به طور کامل تجربه کنید.

با این احساسات قلب خود را لبریز کنید و آن ها را به تمام وجود خود انتقال دهید. از تن و حسیات خود چه خوشایند و چه ناخوشایند شروع کنید. به همه ی آن ها عشق، محبت، آسایش، بلند نظری و توجه بخشایش کنید. اکنون شما آرزوی رهایی از هر گونه اصرار و دلبستگی به حسیات خود را دارید. آن ها را بحال خود رها کنید. برای لحظاتی با تن و حسیات خود در صلح بگذرانید.

در مرحله بعد به افکار، احساسات و تصورات خود که در رفت و آمد در مخیله شما هستند و ممکن است ناخوشایند، مزاحم یا خوشایند و دوست داشتنی باشند به پردازید. با آن ها نیز با توجه، عشق و محبت برخورد کنید و به مانند دوست صمیمی که در زندگانی روزانه شما را همراهی می کند رفتار کنید. از پافشاری و چسبندگی با این حرکات ذهنی دست بکشید. به آن ها میدان وسیعی بدهید تا بازی خود را کنند.

سپس به ذهن درونی خود به ویژه سکون، صلح و نزاکت که خانه طبیعی شما است معطوف شوید. تمام مهربانی عاشقانه قلبی خود را نثار وجه ژرفائی ذهن، روح و ذات مطلق کنید. ورود آن ها را به زندگانی خود خوش آمد گوئید.

در نهایت خودتان را برای بی همتائی و گرانقدری بیان زندگانی که آن هم خود شما هستید در آغوش کشید. عشق به خود مقدمه ای برای تمایل عشق ورزیدن به دیگران است. لحظه ای برای تکمیل این بخش از تمرین وقت صرف کنید.

در مرحله بعد عزیزی را که اکنون گرفتار رنج است مجسم کنید. در تنفس دیگری که ما آن

را "نفسِ درون رو"^{۵۸} می‌نامیم رنج عزیزتان را به درون خود منتقل کنید. اجازه بدهید ابرهای تیره رنج عزیزتان همراه دم به درون تن شما جاری شود و سپس به طور کامل در قلب شما حل گردد. بی‌اعتناء به احساس غلبه این رنج بر خود باشید؛ طبیعت رنج این است که با دم شما در قلبتان حل می‌شود. به‌مراه باز دم که ما آن را "نفس بیرون رو"^{۵۹} می‌نامیم بهداشت، خوش‌بختی و جامعیت برای عزیزتان بخواهید. با "نفس درون رو" رنج عزیزتان را جذب کنید و از راه "نفس بیرون رو" برایش بهداشت و شادمانی ارسال کنید. این تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید. توجه کنید تا چه اندازه می‌توانید به این عزیز یاری رسانید. چه مقدار می‌توانید به طور موقت یا طولانی تسکین دهنده رنج‌های او باشید؟ آیا کمک شما مادی است؟ یا از نوع درد دل، تفاهم، ارایه یک دیدگاه یا کمک احساسی است؟ شاید شما بتوانید راهبردی طولانی مدت را پیشنهاد کنید تا عزیزتان در شناخت و محور ریشه‌های آزار دهنده یاری شود. با "نفس بیرونی رو" آن چه را که بیشترین کمک می‌پندارید ارسال کنید.

در مرحله بعد افراد بیگانه‌ی خارج از حلقه عزیزان نزدیک خود را در کانون توجه قرار دهید. رنج آن‌ها را تنفس کنید و اجازه بدهید در قلب شما حل شوند. صلح، خوشی را که اکنون در درون شما رشد کرده است همراه باز دم برای آن‌ها ارسال کنید. این تمرین را برای چند دقیقه ادامه دهید.

سپس تمام بشر را، حتا کسانی را که دشمن خود فرض می‌کنید در آغوش بکشید. صحنه‌ی کاملی از افراد را روبروی خود تجسم کنید که با آن‌ها تمرین بده و بستان را ادامه می‌دهید. بقیه بخش‌های تمرین خود را به همین روال ادامه دهید. تغییراتی را که در ذهن و قلب شما رخ می‌دهد تجربه کنید. بخاطر داشته باشید این تمرین‌های درون‌سازی است که هدف اصلی آن خلق مهربانی عاشقانه قلبی و سکوت ذهن و کاهش خود‌محوری شما است.

هنگامی که پانزده دقیقه تمرین پایان یافت برای لحظه‌ای در وضع طبیعی صلح و آسایش ذهن و تن باقی بمانید، و تمرین خود را ارزیابی کنید. اگر خواستید با یادداشت برداری مختصری خاطره نویسی کنید. زمانی که آماده شدید آهسته و آرام به فعالیت‌های معمول خود باز گردید. این تمرین را در هفته اول دوبار در روز و بعداً به فاصله‌های مرتب در آینده ادامه دهید.

پس از تکمیل مراحل آمادگی و ایجاد نرمش در قلب و ذهن خود با تمرین‌های مهربانی عاشقانه اکنون آماده می‌شویم تا به کاوش مراحل بعدی پیشرفت روانی-روحي به پردازیم. فاز بعدی پیشرفت روانی-روحي بسیار شور انگیز است زیرا که به پیشکسوتی در کندو کاو مرزهای ناشناخته بدل می‌شویم. هر بخش از تمرین‌ها منادی مهارت بیشتر و بینش نوینی است. زندگانی ما با شکوفه زدن رشد جدید سر زنده می‌شود. احساس شکوه و وجد می‌کنیم و نسبت به امکان توانائی واقعی خود به تغییر روند بهداشت و زندگانی بیدار می‌شویم. اگر تمرین‌ها را با آینده‌نگری و استمرار انجام دهیم ایمان اولیه ما به اطمینان و یقین بدل می‌شود.

⁵⁸ in-breath

⁵⁹ out-breath

۷- ذهن ظریف^{۶۰}

تا این جا ما با فضانوردی در سفر به سوی ستارگان موفق شدیم و توانستیم نقشه جهان خاکی را ترسیم کنیم ولی هنوز از ذهن درک اندکی داریم. بنابراین از دسترسی به منابع بهبود بخشی و کیفیت نیرو زائی ذهن عاجز هستیم. با این وجود از طریق تمرین های تأملی می توانیم ذهن را آموزش دهیم، و با تجربه سطح ظریف پیشرفت روان- روحی به این منابع و کیفیت ها دست بیابیم. و اکنون ذهن نارسای که زمانی بزرگترین دشمن بود اکنون به بزرگترین التیام بخش ما تبدیل شده است. با مراجعه به تجربه های درونی بهداشت عادی را به بهداشت انتگرال تحول می بخشیم.

استعاره های زیادی وجود دارد که ما را در فهم ذهن یاری می رساند. می توانیم ذهن را به مانند یک آسمان باز و پهناور تجسم کنیم. یا ذهن را مانند یک اقیانوس پهناور و غیر قابل اندازه گیری ببینیم. ذهن ممکنست به مانند آئینه شفاف و بسیار صیقل یافته ای تجربه شود. با این وجود ابرها آسمان پهناور را در خود پنهان می کنند، امواج آرامش اقیانوس را بر هم می زنند و تصاویر می توانند آئینه شفاف را کدر کنند.

آن چه این استعاره ها توصیف می کنند در باره دو وجه ذهن است. یکی سکون و شفافیت همیشگی ذهن است، یا آسمان بدون ابر و اقیانوس آرام و آئینه شفاف، و دیگری ذهن همیشه در حال حرکت یا حرکت ابرها، امواج و تصاویر. ذهن شفاف و بی حرکت معمولا بوسیله ذهن مشغول^{۶۱}، فعالیت های بی وقفه ذهنی از جمله افکار، احساسات و تصورات مخدوش می شود. در هر صورت ذهن ظریف و ساکت برای یک بهداشت و زندگانی انتگرال ضروری است. این ذهن سرچشمه و گنجینه مهمترین منابع درمانی ماست. برای پی گیری و دست رسی به این منابع باید بیاموزیم آن چه که نشان از حرکات غیر قابل کنترل و خدشه گر ذهن برونگرا است را آرامش بخشیم.

ما ممکنست این لحظه رفیع اصیل درون را در فاصله کوتاه ساکت دو فکر تجربه کنیم. یا ممکنست آن را در لحظه کوتاه بیداری بعد از خواب، در دقایق پیش از بیداری کامل تجربه کنیم. بارها اتفاق افتاده است که بر اثر یک احساس شوک ناگهانی از یک صدا، تجربه یا رخدادی برای لحظه ای کوتاه دچار ایست فعالیت ذهنی می شویم. می توانیم لحظه سکون غریزی ذهن را که متأثر از بی خود شدن خود در سکون طبیعت است را تجربه کنیم. اگر فرد حساسی باشیم متوجه تجربه مشابهی در لحظه پیش و پس حالت اورگاسم جنسی خواهیم شد.

در این لحظات کوتاه و گذرا ذهن ما از اشغال آن چه که حرّافی های ذهنی قلمداد می شود رهایی می یابد. ذهن در استراحت قرار می گیرد. لحظاتی که معمولا نادیده گرفته می شود، لحظات نادری از جوهر ظریف ذهن هستند- لحظه ی سکوت، بی کرانی، صلح، شفافیت، بی نهایتی و یگانگی با تمام زندگانی است. بنابراین اگر دقیق شویم متوجه خواهیم شد که توقف ذهن مشغول سبب می شود تا ذهن ظریف خود را آشکار سازد. اما اغلب اوقات ما به سادگی این لحظه کوتاه را با یک احساس مسرت بخش خشک پشت سر می گذاریم حال آن که متوجه

⁶⁰ The Subtle Mind

⁶¹ moving mind

ظرافت و ارزشمندی آن نیستیم. اگر چه احساس می کنیم که به خانه خود باز گشته ایم متوجه نکته اصلی نیستیم. ما لحظه را احساس کرده ایم ولی معنای پر ارزش آن را در نیافته ایم. ما همگی با دومین وجه ذهن یا ذهن مشغول که شامل سیر ممتد افکار، احساسات و تصورات است خو گرفته ایم. این جریان ممتد فعالیت ذهن پرده پوش جوهر پنهان ذهن است. و این پرده پوشی چیزی جز ابرهای تیره کننده آسمان پهناور نیست. هدف از تمرین های تأملی رهائی ذهن از اشغال حرفی های بی پایان ذهنی است. تمرین های تأملی بما می آموزد چگونه این حرفی های ذهنی را آرامش بخشیده و نظاره گر آن ها باشیم بجای این که در صدد حمله به آن ها برآئیم. با تمرین های مرتب می توانیم ذهن ظریف را پرورش داده، متعادل کنیم. از این طریق است که دست رسی، استمرار و بهره گیری از خردمندی ژرف و منابع درمانی که بطور غریزی در این سطح از تجربه حضور دارند ممکن می شود. لحظات کوتاه تجربه ها به تدریج نقش مرکزی را در زندگانی ما ایفا می کنند.

داستانی در باره تاجری که به ملاقات یک آموزگار می رود روایت می شود. تاجر به محض رسیدن به مکان آموزگار فوری شروع می کند به صحبت کردن. لحظه ای بعد آموزگار در لیوان تاجر چای می ریزد. آن قدر چای می ریزد که از سر لیوان سر ریز می کند. تاجر فریاد می زد "داری چکار می کنی؟" آموزگار جواب می دهد "لیوان مانند ذهن تو است. از روده درازی ذهنی تو لبریز شده و جایی برای چیز تازه ای باقی نگذاشته است." تاجر با تحیر از رفتار و گفتار آموزگار افکار او ناگهان متوقف می شود و ذهن اش آرام می گیرد. آموزگار با دیدن رفتار تاجر می گوید "و اینست دومین وجه ذهن تو، جوهره ای که سکون ذهنی است." و سپس آموزگار با ذهن ساکت در باره آموزه های ژرفی که فهم دو وجه ذهن را آشکار می کنند سخن می راند. بدین گونه آموزگار با توسل به یک ترفند متحیرانه سبب انقطاع ذهن مشغول شد و تاجر را فرصت بخشید تا به جوهر ظریف ذهن پی ببرد.

با پی گیری تمرین های تأملی سه سطح ذهن ظریف را به ترتیب تجربه می کنیم: مشاهده، آرامش پایدار و شعور واحد. اولین قدم آرام کردن ذهن، پرورش و مشاهده شعور است. دومین قدم تقویت و کنترل مستمر ذهن و تسلط بر ذهن در سکون و آرامش پایدار است. قدم سوم تثبیت آرامش پایدار است که به تدریج تا سطح شعور واحد و هوشیاری خالص تحوّل می یابد.

ذهن شهودی

هنگامی که تلاش می کنیم تا ذهن خود را متوجه یا متمرکز بر نقطه ای کنیم دیری طول نمی کشد که باز به سوی حریم حرفی های ذهنی کشانده می شویم. توجه ما مدام و به طور غیر ارادی بطرف این حرفی ها سوق داده می شود. این نشان از کارکرد یک ذهن آموزش ندیده دارد. با تمرین می آموزیم چگونه کشش ذهن را بسوی تحركات اتفاقی متوقف کنیم. بجای پایبندی و اعتنا به آن ها می آموزیم که آن ها را زیر نظر بگیریم و جزر و مد طبیعی افکار، احساسات و تصورات را نظاره کنیم.

اگر بجای تملک بر فعالیت های ذهنی اتفاقی بیشتر آن ها را نظاره کنیم خود بخود در درون بستری که از آن خیز برداشته بودند حل می شوند. فعالیت های ذهنی که ذهن ژرف ما را در خود پنهان کرده بودند محو می شوند. ذهن شفاف و سکون یافته ما آشکار می شود. این پتانسیل

مشاهده گری نخستین چیزی است که ما بدنیاال توسعه آن هستیم. اگر بتوانیم این مهم را تحقق بخشیم سهمی از آزادی گرانقدری را بدست آورده ایم. خودمان را از بردگی یک عمر مشغله ذهنی رها کرده ایم و قابلیت انتخاب سمت و سوی توجهات خود را بدست آورده ایم، به ذهن شفاف و سکون یافته دست یافته و بنیادی برای آرامش پایدار و بهداشت انتگرال خلق کرده ایم.

آرامش پایدار

با تمرین و صوری ذهن فعال به تدریج تحت کنترل در می آید و فرمان بردار می شود. ذهن پر مشغله روزانه به یک ذهن بی زحمت، آرام و ساکت پایدار تحول می یابد. زمانی که سکون ذهن تثبیت شد ما به ذهنی در آرامش پایدار رسیده ایم. آرامش پایدار یک تحقق غیر معمول قابل توجه است. دیگر ذهن مورد مزاحمت افکار، احساسات و تصوراتی که معمولاً ظرف هوشیاری ما را اشغال می کردند قرار نمی گیرد. این مشغله های ذهنی خیلی ساده فراز و نشیب می کنند ولی توجه و کنجکاوای ما را بخود معطوف نمی کنند. ما یک ذهن به مانند "تفلون" را تولید کرده ایم. بجای تن دادن به طلاطم مشغله ذهن، در سکون پایدار مستقر می شویم. این بمانند اقیانوس بزرگی است که جزر و مد امواج بر آن بی تاثیر است. آن چه از این طریق عاید می شود حالت ذهنی و جسمی فرمان بردار نامیده می شود. ذهن ما منور و انعطاف پذیر می شود و دیگر مورد مزاحمت تحرکات ذهنی قرار نمی گیرد. نیت(اراده) جایگزین واکنش می شود و خردمندی بجای التقاط می نشیند. صلح، خاموشی و مهربانی عاشقانه ارتباطات ما را تعمیق می بخشند و فیزیولوژی را متوازن می سازند. و اکنون قادر خواهیم بود به سرشت ژرف ذهن و منابع درمانی طبیعی آن دست بیابیم. از این طریق بنیادی برای ارتقاء به شعور واحد خلق می کنیم.

شعور واحد

در سطح نهائی بالندگی روانی- روحی می توانیم به بینش ژرفی در برخورد با موجودیت و زندگانی خودمان دست رسی پیدا کنیم. خرد ویژه ای در ظریف ترین لایه ذهن با شفافیت چشم درون مستقیماً نظارگر موجودیت و کارکرد واقعیت ها می شود. سرانجام التقاط ها، شک و سوء تفاهم های ما ذوب می شوند و پریشانی های بی پایان روانی و بیماری های مبهم ما از ریشه بهبود می یابند. احساس روز افزون پیوستگی با کل زندگانی در ما ایجاد می شود. احساس سلامت و شادابی می کنیم. و بالاخره به منابع درمانی درونی، مهربانی عاشقانه و قلبی فراخ و خرد ذهنی گشاده دست رسی می یابیم، که نهایتاً ما را به سوی بهداشت، خوش بختی و جامعیت پایدار سوق می دهد.

توانائی دست رسی به لایه های مطمئن ژرف ذهن هنگامی ممکن می شود که بارقه^{۶۲} های نادر زندگانی تحول یابند. بارقه های لحظه ای تجربیات آنی را ممکن می کنند اما آن ها زودگذر و ناپخته اند. بنابراین نه قارديم آن ها را پایدار سازیم و نه به منابع درمان گر شعوری دست بیابیم. از این جهت نیاز است تا تمرین کنیم و در مسیر سطوح پیشرفت روان- روحی ترقی کنیم. از راه تمرین است که در می یابیم یک سیر طبیعی از شعور شهودی به آرامش پایدار و نهایتاً شعور واحد وجود دارد. هر سطحی سکوی جهشی برای سطح پسین است تا گسترش آن

⁶² glimpse

ممکن گردد. در نتیجه قادر خواهیم بود با تنها تمرین، تمرین ذهن ظریف در مسیر سطوح پیشرفت روانی- روحی ترقی کنیم. این نوع تمرین سبب می شود ذهن مشغول آرام گرفته، متعادل شود و به پیشرفت شعور شهودی بیانجامد، و در صورت امکان به سطح آرامش پایدار اوج بگیرد و در نهایت در صورت کسب مهارت های لازم در سطوح پیشین، شعور واحد را تجربه کند.

داستان قدیمی در باره یک صوفی وجود دارد که مشغول قدم زدن در جنگلی در تاریکی شب بوده است، که ناگهان خود را در لبه پرتگاهی بدرون دره عمیقی می یابد. فوری به درختی در نزدیکی آویزان می شود. ساعات ها خود را آویزان نگاه می دارد زیرا که تاریکی شب او را از شناخت عمق دره مانع می شود. کم کم هوا سرد می شود و دست های او شروع به انجماد می کند. لحظه به لحظه دستش از رمق می افتد. در نهایت ترس سراسر وجودش را فرا می گیرد و سقوط می کند. اما بجای سقوط در دره خود را روی زمین سختی می یابد. ما هم مانند او عمل می کنیم. ما هم از طریق ذهن فعال با ترس از این که نکند در جهان تهیگی^{۶۳} محو شویم به زندگانی آویزان می شویم. نمی توانیم سکون بگیریم. اما هنگامی که از دل بستگی ها رها می شویم روی زمین سختی ایستاده ایم. ترس ما بیهوده بوده است. در حقیقت ما بر روی زمین وجود خود ایستاده ایم. هنگامی که دل بستگی به مشغله های ذهنی خود را متوقف کردیم در می یابیم که ترس از آن چه که تهیگی است در واقع ترس از جوهره خود ماست، یک ذهن ساکت و قلبی فراخ که با تمام هستی تساهل، آزادی و یگانگی دارد. مشاهده و آرامش پایدار مرحله تدارکی برای نزول به درون ژرفای خود است. و این شعور واحد است.

تمرین ۲: ذهن ظریف

این نوع تمرین سه سطح ذهن ظریف را بشما معرفی می کند. تمرین روزمره پایه می شود و شما را در ارتقاء به بالندگی روانی- روحی یاری می رساند. نیاز است که بدانید تمرین های روزانه در طول زمان سبب تحول می شوند.

اگرچه ساده و سنتی است با تمرین تنفس که هم اکنون نیز از اهمیت برخوردار است شروع می کنیم. تنفس را به دو دلیل بکار می گیریم. دلیل اول بخاطر اینست که تنفس رابطه مستقیم با ذهن دارد. در ابتداء در می یابید که هر چه تنفس شما آسان تر و منظم می شود ذهن شما به تبع آرام می گیرد. تنفس صلح آمیز به صلح ذهن می انجامد. با آرام کردن تنفس ذهن خود را آرام می کنید. دلیل دوم این است که تنفس همیشه با ما همراه است، حتا می توانیم در حین ملاقات هایمان هم آن را بکار بگیریم. با کار روی تنفس می آموزیم برای تحقق شعور شهودی چگونه ذهن را فرمان بردار و متعادل کنیم. هنگامی که مشاهده جایگزین دل بستگی و توسل شد به مرور آرامش پایدار را تجربه می کنیم، و آرامش پایدار به تدریج به شعور واحد تحول می یابد.

پیش از آغاز تمرین، روش تمرین یک را در فصل ۶ مرور کنید. اما اکنون تمرینی که در دنباله معرفی می شود را به مدت دو روز بجای تمرین مهربانی عاشقانه انجام دهید. بهر صورت من توصیه می کنم با رجوع مجدد تمرین مهربانی عاشقانه را چندین بار در هفته انجام دهید. اگر این تمرین ها را ساده پنداشتید می توانید زمان آن را به ۱۵ تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید. بهتر

⁶³ emptiness

خواهد بود تا زمانی که به تمرین ها عادت نکرده اید پیش از شروع راهنمای آن ها را مطالعه کنید.

تنفس را به عنوان نقطه تمرکز بکار برید. می توانید روی حرکت بالا و پائین رونده سینه خود در حین تنفس یا حرکت باز و بسته شدن بینی خود در حین دم و بازدم تمرکز کنید. در انتخاب آن ها مختارید. توجه خود را به نقطه تمرکز معطوف کنید. با ده عمل دم و بازدم عمیق آغاز کنید. سپس در آرامش ذهنی و جسمانی خود قرار بگیرید، در حالی که همچنان بر نقطه تمرکز ماندگار هستید به راحتی نفس بکشید.

هنگامی که افکار، احساسات، حسّیات یا تصورات توجه شما را منحرف کرد آن ها را تنها برانداز کنید و با خون سردی به تنفس خود معطوف شوید. این عمل مانند این است که ذهن خود را به میله ای ثابت در زمین گره زده اید. در این جا میله تنفس شما است. ذهن خود را با دقت دنبال کنید. اگر ذهن از تمرکز بر روی تنفس شما منحرف شد آن را باز گردانید. این روند بسیار ارادی، هوشیارانه و تا اندازه ای زورکی است. این روند در ابتداء برای فرمان بردار کردن ذهن مشغول لازم است. در صورتی که ذهن شما جواب داد و فعالیت آن ساکت شد به تدریج اصرار روی تنفس را ملایم کنید. بدین ترتیب متوجه خواهید شد اکنون وقت زیادی دارید تا فعالیت های ذهن خود را مشاهده کنید و کمتر در دام غیر کنترل آن ها گرفتار شوید. برای چند دقیقه ای استراحت کنید و سپس به تمرین روش تمرکز ادامه دهید.

این فرصت خوبی است تا مشاهده کنید که ذهن چگونه عمل می کند. حرکات ذهن را خوب زیر نظر بگیرید. ببینید چگونه به گونه ی غیر ارادی به سوی خیزهای اتفاقی ذهن کشانده می شوید. آیا می توانید ببینید چگونه ذهن شما به دل بستگی و توسل عادت کرده است؟ چه اتفاقی رخ می دهد زمانی که علاقه خود را نسبت به حرکات ذهن از دست بدهید و آن ها را رها کنید؟ این حرکات ذهنی به کجا می روند؟ آیا می توانید در ذهن و جسم خود تفاوت بین دل بستگی و مشاهده را درک کنید؟ آیا می توانید امکان تحول یک ذهن دل بسته و متوسل را به ذهن شهودی نظاره کنید؟ آیا می توانید درک کنید اگر یک فکر، احساس یا تصور را به حال خود رها کنید چگونه به طور خود جوش بر می خیزد، ماندگار شده و در نهایت محو می شود؟ ذهن خود را زیر نظر بگیرید و بیاموزید واقعاً چگونه عمل می کند.

ترقی کردن نیاز به تمرین دارد. با وجود کوششی که می کنید در هر نشست از تمرین ها ممکنست تمرکز خود را از دست بدهید. ایرادی ندارد. تمرین را ادامه بدهید و توجه خود را به تنفس باز گردانید. تا زمان لازم برای استقرار تمرین را ادامه بدهید و ذهن خود را کاوش کنید. هنگامی که احساس کردید ذهن شما کمتر تمایل دل بستگی به حرکات ذهنی را دارد آهسته فشار روی تنفس را ملایم کنید. اما هنوز لازم است تمرکز خود را روی تنفس حفظ کنید اگر چه با ملایمت بیشتر. این به مانند زمانی است که تکه کاغذی را میان انگشتان خود محکم گرفته اید و سپس آهسته آن را شل می کنید در صورتی که هنوز نگاهش داشته اید. تمرکز شما باید آن قدر مستحکم باشد تا نگذارد ذهن بجائی برود و به اندازه ای ملایم باشد که در شما ایجاد تنش نکند. با ادامه این تمرین می آموزید که تعادل ایجاد کنید.

زمانی فرا خواهد رسید که ذهن شما تعادل و سکون قدرتمندی پیدا کند. این وضع ممکنست در برخی از نشست های تمرین اتفاق بیافتاد و نه در همه آن ها. هنگامی که این حالت رخ داد

اصرار خود را روی سیکل تنفس کم کنید و بیشتر متوجه خود حالت سکون بشوید. این سکون است که نقطه تمرکز جدید شما می شود. این چرخش ظریف و با اهمیتی است. تنها گوشه اندکی از ذهن، توجه شما را بر روی سکون ذهن که نقطه غیر ملموس است تمرکز می هد. اکنون می توانید ذهن سکون یافته را کاوش کنید. کیفیت این ذهن چیست؟ آیا یک احساس انقباضی است یا فراخ یافته؟ آیا احساس در گذشته است یا حال؟ آیا این سکون چیزی مانند رلاکزاسیون⁶⁴ است یا ژرفتر از آنست؟ آیا مانند توی واقعی یا گوهر حقیقی تو احساس می کند؟ آیا احساس توی واقعی، با آن چه که "من" عادی تعبیر می شود اختلاف دارد؟ اگر این چنین است پس آن من تو کجا رفته است؟ آیا این بیشتر فکر دیگری است؟ اگر منی وجود ندارد پس چه چیزی محو شده است؟ این پرسش های را با دقت در نظر داشته باشید.

اگر ذهن شما دچار گیجی شد باید به تنفس باز گردید تا مجدداً استقرار پیدا کند. پس از آرامش دوباره توجه خود را به حالت سکون برگردانید و تا ادامه پرسش ها در آن حالت باقی بمانید. این یک روند رفت و برگشت است که در هر نشست از تمرین ها تغییر می کند. تمرین را ادامه بدهید و در راستای تلاش در فرمان بردار کردن ذهن، مشاهده کارکرد و متعادل کردن آن و نهایتاً ارتقاء به سطح آرامش پایدار از روش های گوناگون بهره بگیرید.

وقتی استمرار پیدا کردید به گونه ی خود جوش آرامش پایدار به شعور واحد تحول می یابد. و این روند مشروط به این است که وسعت و عمق سکون آرامش پایدار هر چه بیشتر و بیشتر به یک فراگیری کامل گسترش یابد. آن زمانست که شعور واحد و بیداری خدشه ناپذیر، خود را آشکار می کند. ژرف ترین جوهر ما ظاهر می شود. ذهن ما شفاف، ساکت، متعادل، گشاده، هوشیار و آگاه بر همه چیز می گردد. این جاست که ذهن به قلب می پیوندد. جدائی، انزوا، هیجانات آزار دهنده، التقاط، شک و فیزیولوژی ناپایدار همگی بوسیله درونی ترین مایه های ما التیام می یابند. ژرف ترین جوهر وجودی خود را و منابع طبیعی درمان بخش یک ذهن باز و قلب گشاده را یافته ایم.

ذهن خود را رها کرده اجازه دهید آزادانه شناور شود. همه را با شفافیت و وضوح تجربه کنید بدون ذره ای دلبستگی. به کیفیت این بیداری منفعل توجه کنید. چه اتفاقی می افتد هنگامی که بدون ارجحیت دادن از هوشیاری برخوردار می شوید؟ آیا واقعیت افکار، احساسات و تصورات رنگ نمی بازند؟ آیا آن ها همیشه اند یا موقتی؟ آن ها از کجا آمده اند و بکجا می روند؟ آیا آن ها متعلق بشمایند یا بیشتر پدیده های زودگذر شعور هستند؟ آیا اکنون میان شما و شخص دیگری تفاوتی وجود دارد؟ آیا در بیداری (هوشیاری) خالص فراستی وجود دارد؟ این حالت منطقی است یا شهودی (الهامی)؟ چه تفاوتی میان کسب اطلاعات و هوشیاری وجود دارد؟ آیا حقایق جهانی و مطلق⁶⁵ وجود دارد؟ آن حقایق کدامند؟ آیا امکان دارد که چنین سطح شعوری سرچشمه معنای بهداشت، خوش بختی و جامعیت مستمر و پرورده باشد؟ به این پرسش ها به پردازید.

شعور واحد و هوشیاری خالص فراز تمرین ذهن ظریف است. این حالت به ظاهر ساده ذهن رفیع ترین سطح مورد نظر است که برای دست یابی به آن نیاز به زمان است. اگر چه زمان

⁶⁴ relaxation

⁶⁵ unchanging

ماندگاری در شعور واحد در اولین دست یابی کوتاه است ولی با تمرین تجربه ما طولانی تر می شود. آن چه بسیار مهم است دانستن این واقعیت است که می توانیم منزلگاه طبیعی غریزی خود را تجربه کنیم. ما می دانیم اگرچه در زندگانی روزانه وجود این منزلگاه را می توانیم فراموش کنیم هرگز نمی توانیم آن را از دست بدهیم. حتماً برای چند دقیقه ای هم شده است می توانیم متوقف شویم، بدون خود نظر افکنیم و در خانه درون بیارامیم. از این راه ذهن خود را مدام در تمرکز بخشی روی درونی ترین گوهر آن آموزش می دهیم. تمرین را تا پایان نشست ادامه دهید. پس از اتمام تمرین آهسته به جو مکان و زمان اتاق خود باز گردید و برای دقایقی آن چه را آموخته اید بررسی کنید. شاید بخواهید پیش از آغاز فعالیت های رایج خود چند خطی خاطره نویسی کنید.

یاد داشت های یک همسفر

اولین پرسشی که مطرح می شود اینست: "اگر ذهن من ساکت نشد چکار کنم؟" این واقعیتی است که تمرین ها در هر نشستی اندکی با هم تفاوت دارند. گاهی اوقات ذهن آسان تر از مواقع دیگر جواب می دهد. زمانی ذهن آرام نمی گیرد، اما از این که واقعیت ذهن، جسم و زندگانی ملتهب خود را نظاره کردید باید راضی بشوید. استادان به ما تاکید می کنند که ذهن در ابتداء به مانند آیشاری به نظر می آید و هر چه در درون به نظاره آن به پردازیم صدای آن بلند تر می شود. در حقیقت هیچ اتفاقی غیر از معطوف شدن توجه ما به ذهن رخ نداده است. سپس با تمرین، ذهن به مانند هجوم سلسله کوه هائی جلوه می کند که هیجان زده اند ولی مانند آیشار هیاهو ندارند. بتدریج ذهن به مانند رودی تنبل که در دشت صاف، مهربان و ساکت روان است جلوه می کند. و ذهن در مراحل پایانی تمرین ها به رودی بدل می شود که به اقیانوس ساکت، ژرف و آرامی می پیوندد. در هر نشست از تمرین ها شما با یکی یا تمام فاز های ذهن سرکش، سکوت افزاینده ذهن نظاره گر، آرامش پایدار و شعور واحد روبرو خواهید شد.

مشاهده رخداد های روزانه در زندگانی هم ممکن است ارزشمند باشند. آیا سطح فعالیت های روزانه ذهنی توانائی شما را در متعادل کردن ذهن تحت تاثیر قابل توجه ای قرار می دهد؟ آیا تمام مکالمات تلفنی، گفتگو ها و چرند پرند های دیگر امور واجبی هستند؟ آیا شما پیش از آغاز تمرین ها خواب آلود یا خسته هستید؟ آیا ورزش یا یوگا می توانند شما را در تعادل بخشیدن به ذهن و آمادگی برای تمرین ها یاری برسانند؟ آیا بود و نبود اخیر یک رژیم غذایی روی ذهن شما تاثیر می گذارد؟ آیا وقت تمرین برای شما صبح بهتر است یا پیش از غذا و قبل از ورزش؟ خودتان هم می توانید این امور را مرور کنید. آیا اتاق مناسبی را برای تمرین آماده کرده اید؟ آیا همواره مساله خاصی در زندگانی ذهن شما را به خود مشغول می کند؟ اگر این گونه است بهتر است برای لحظه ای توقف کنید و اجازه بدهید مساله بیاد و برود و سپس به تمرین ادامه دهید. اگر با دقت تجربه خود را ارزیابی کنید سرچشمه مساله را خواهید یافت و به التیام مناسب آن خواهید پرداخت.

اگر توانستید استاد ماهر را به عنوان راهنما بیابید خیلی شانس خواهید داشت. چنین فردی با نگاه در چشمانتان و گوش دادن به تجربه ها یتان خواهد توانست شما را در حل مسایل یاری برساند. قصد من از تاکید بر "استاد ماهر" کسی است که برای سال ها به روش سنت خاصی

تمرین و مطالعه کرده و هدفش نقب زدن به آزادی درونی است تا بیشتر تمرین رلاکزاسیون. افراد و مراکز زیادی هستند می توانند این نقش را ایفا کنند. می توانید فهرست تعدادی را در صفحه راهنمای منابع پیدا کنید.

در این فصل در باره سه سطح شعوری، شهودی، آرامش پایدار و شعور واحد کاوش کردیم. تمرینی که من توصیف کردم می تواند شما را در دست رسی به این سطوح شعوری یاری برساند. اما این کار بسیار بزرگی است و می تواند برای یک عمر کافی باشد. در این کتاب من مجبور بودم میان یک تمرین ساده و آسان که بیشتر فن رلاکزاسیون را گسترش می دهد با تمرینی که شما را بسوی فهم بالندگی روانی- روحی ارتقاء می دهد یکی را انتخاب کنم. من با آگاهی بر این که تمرین ها برای ورود به عرصه زندگانی و پیشرفت کافی نیاز به صرف وقت زیاد، آمادگی، کوشش، مطالعه، استاد ماهر و از همه مهمتر تمرین روزانه دارد هدف پسین را مد نظر گرفتم. برای تکمیل این بحث و آموزش ها و پالایش بیشتر خود مطالعه کتاب خوش بختی حقیقی⁶⁶ نوشته آلان والیس⁶⁷ را توصیه می کنم. در صفحه راهنمای منابع معرفی شده است.

در شرق گل لوتاس (نیلوفر آبی- م) نماد بالندگی انسان است. شکوفه سر رسیده آن ماندگاری ابدی را می رساند ولی همراه با استعداد ناری است که در درون هر یک از ما نامرعی و ناشناخته است. آهسته آهسته این شکوفه به داخل گل و لای رشد می کند درست به مانند فرصت های بشری است که از لایه های خفته ذهن آموزش ندیده و قلب تنگ (بسته) به تدریج بیرون می زند. به محض این که با قدرت به ژرفای درون خود معطوف شدیم به تدریج، گلبرگ به گلبرگ، شناخت پس از شناخت، زندگانی درون ما گسترش پیدا می کند. و زمانی فرا می رسد که در مسیر مستقیم جاده بهداشت، خوش بختی و جامعیت ژرف و ماندگار رهنمود می شویم.

⁶⁶ Genuine Happiness

⁶⁷ Alan Wallace

۸- بالندگی زیست شناختی^{۶۸}

کسی در اهمیت شماردن بهداشت جسمانی به عنوان عنصر ضروری در بهداشت انتگرال مشاجره ای ندارد. کارهای بسزائی که غرب در درازای پانصد سال اخیر در این زمینه انجام داده است ما را در شناخت و استعداد غلبه بر بسیاری از شرایط فلج کننده و مرگ بار یاری رسانده است. اکنون ما بیشتر(طولانی تر) از اجدامان عمر می کنیم. قادر شده ایم تا تعداد بیشتری از امراض را درمان و بسیاری را پیش گیری کنیم، و با رافت و همیاری به مراقبت از روند اجتناب ناپذیر بیماری ها، کهولت و مرگ به پردازیم. در زمینه میکروبیولوژی^{۶۹} و ژنتیک^{۷۰} باید منتظر دست آوردهای بی شمار دیگر باشیم. باید تلاش های دانش مدرن را که در صدد اصلاح بیش از پیش وضع بهداشت و افزایش طول عمر ما است تشویق و از آن حمایت کنیم.

در بیست و پنج سال اخیر تلاش در اصلاح بهداشت جسمانی از حد تشخیص و درمان بیماری ها فراتر رفته است. روش های امروزه اصلاح تناسب اندام^{۷۱}، تغذیه، دانش پی گیری و بهداشتی از آن جمله اند. اگر چه این تلاش ها مهم هستند اما لزوما نقطه تاکید مصرانه طب غرب را که بیشتر روی آناتومی و فیزیولوژی میزان است تغییر نمی دهد. در نتیجه ما از جهات دیگر بیولوژی خودمان که تنها از طریق برخورد انتگرال قابل کشف اند بی خبر می مانیم. یک برخورد انتگرال نیاز دارد از تمرکز تنها بر روی وجوه مجزای جسم از جمله آناتومی، فیزیولوژی، بیوشیمی^{۷۲}، میکروبیولوژی یا ژنتیک فرا رفته به ذهن و روح نیز به پردازد. پیشرفت این وجوه بیولوژی ما را در تحول ظرفیت های زندگانی بیولوژیکی خود یاری می رساند.

شکل ۷ سطوح اصلی پیشرفت زیست شناختی را نشان می دهد: تن آناتومی، تن فیزیولوژیکی، تن/ ذهن و تن روحانی. با هر صعودی از نردبان پیشرفت نقطه تمرکز خود را تغییر می دهیم و از افق گسترده تری برخوردار می شویم. تکامل بیش از پیش در مسیر سطوح مرتفع پیشرفت، پیچیدگی و ظرفیت های ما برای حرکت از تن به ذهن و به روح ضروری است. این پروسه پیشرفت قابل تعمیم به تمام چهار وجه زندگانی است. این یک الگوی عمومی برای گسترش تکاملی ظرفیت های انسانی و بهداشت انتگرال است.

این جهش پیشرفتی تن به ذهن و روح به جابجائی در تجربه و هویت ما تاکید می کند. در قلمروی جسمانی تمرکز بر بقا، غریزه و خود است، و جابجائی در قلمروی ظریف و غیر قابل لمس ذهن بر پندارها، نیت و همبستگی ها و در سطح ظریف ترین قلمروی روح به هوشیاری، خردمندی و یکی باوری تمرکز دارد. این سلسله سطوح پیشرفت درست مانند جابجائی از سطح بیرون به درون و به درونی ترین سطح است. اجازه بدهید ببینیم چگونه این حرکت گسترش یابنده از جسمانی ترین سطح زیستی یعنی تن آناتومی و فیزیولوژیکی به ظریف ترین تن ذهنی و

68 Biological Flourishing

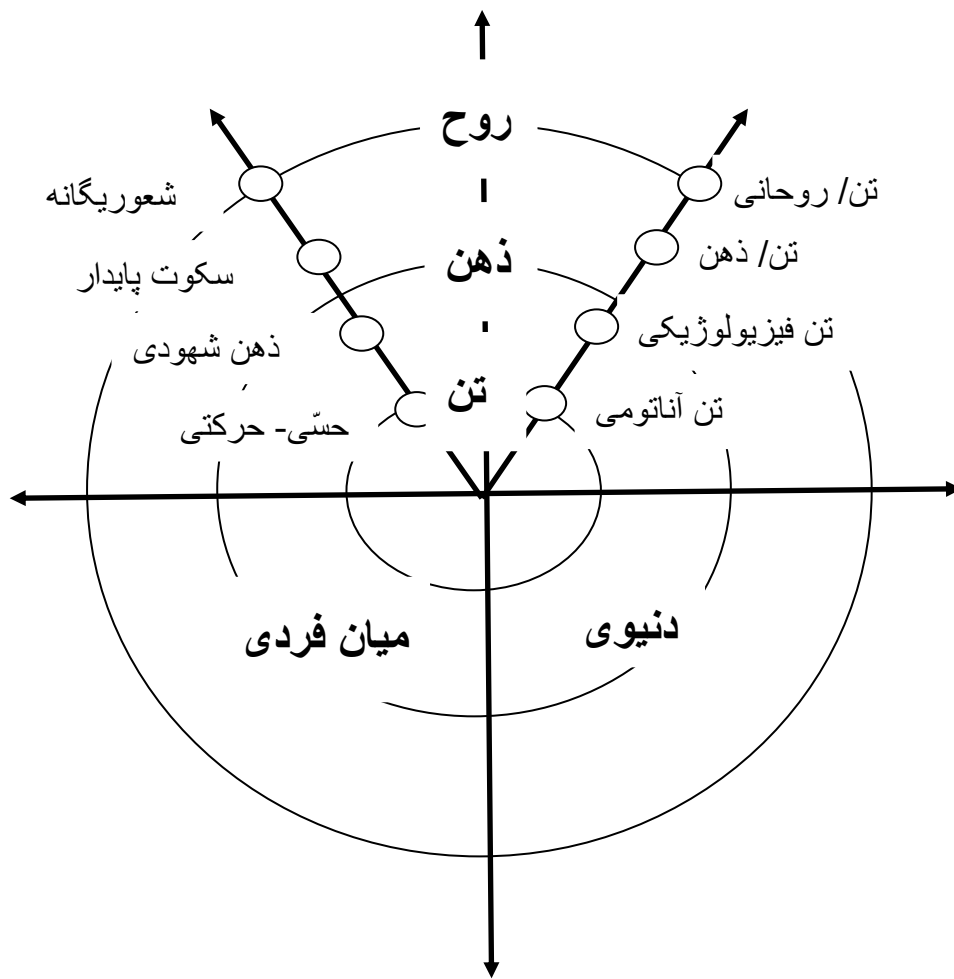
69 microbiology

70 genetics

71 physical fitness

72 biochemistry

روحي صورت مي پذيرد.



شکل ۷ بالندگی زیست شناختی

تن / ذهن

قصد ما از وجه ذهن و روح زندگی بیولوژیک چیست؟ ظاهراً قرار دادن این واژه ها در یک ردیف پارادوکس به نظر می آید. اما چنین واکنشی بیشتر نشان از بازتاب فهم فرهنگی ما از تن دارد که ناشی از طرز تفکر تنگ بیرونی (ظاهری- م) ما است. ما آموخته ایم که برخورد با بیولوژی تن فقط از طریق علم جایز است. علم فهم خود را از راه تقلیل تن به عناصر جسمانی بدست می آورد. آن چه که کشف می شود تنها محدود به واقعیت های جسمانی بیولوژی ما می شود. اما چه خواهد شد اگر با بیولوژی از دیدگاه تجربه شخصی برخورد کنیم؟ در آن صورت چیزی که عاید ما خواهد شد یک سری از اجزای قابل تعریف نیست بلکه اسرار نهفته زندگانی است که در طبیعت فیزیکی ما رمزگذاری شده اند. اکنون بجای توجه به اجزاء تن، بیشتر به کل آن نظر می افکنیم. از این دیدگاه است که بیولوژی دیگر مساله ای که قابل حل باشد نبوده بلکه

بیشتر رازی است که باید در آن زندگانی کرد و به کاوش آن پرداخت. از این طریق است که می توانیم سطوح عالی بیولوژی یا تن/ ذهن و تن روحانی را کشف کنیم.

تا بحال توانسته ایم به ضرورت بارز پیوند تن/ ذهن از طریق بهره گیری از روش هائی از جمله بیوفیدبک^{۷۳}، تمرین های یوگا و تای چی^{۷۴} و رلاگزاسیون پی بیریم. دانش ما با پژوهش در زمینه های ایمن شناسی عصبی- روانی^{۷۵} و ظرفیت های ورزشی تمرین های تأملی باز جلو تر رفته است. اکنون دریافته ایم که تن یک نظام اطلاعاتی بسیار مجهز است که بسا پیچیده تر، با هوش تر و پویاتر از آنست که در یک تفکر تنگ آناتومیکال بگنجد.

سخت افزار دستگاه عصبی و ملکول های انتقال پیام ها، گردش اطلاعات را از سوی ذهن به تن و در جهت عکس بر عهده دارد. دستگاه پیام بر ذهن و تن را به مانند یک کل پیوسته کارکردی انجسام می دهد. آگاهی بر این واقعیات بما اجازه می دهد تا با استفاده از تمرین های ذهن/ تن تندرستی خود را تقویت کنیم. اگر چه هنوز باید برای درمان آپاندیس به جراح مراجعه کنیم ولی این تمرین ها فرصت های نوینی را ممکن می سازد تا در سطوح ظریف تر بر روی بیولوژی خود کنترل داشته باشیم. از طریق آموزش های ذهنی است که به ظرفیت شکل دهی بیولوژی خود دست می یابیم. بجای بی اعتنائی به ذهن/ تن آن را بکار گیریم.

چگونه می توانیم کانون توجه خود را به سوی وجه تن/ ذهن انتقال دهیم. اگر درصد اندکی از منابعی که اختصاص به پرورش تناسب اندام می یابد برای فعالیت های تن/ ذهن هزینه شود دست آوردهای بزرگی در زمینه بهداشت عمومی جامعه تصییمان خواهد شد. برای نمونه به نظام آموزشی خودمان نظر بیافکنیم. شاید مدارس می توانستند برنامه پرورش تناسب تن/ ذهن را نیز به مانند تناسب اندام در برنامه های بدن سازی خود بگنجانند. بجای ورزش صعود با طناب یا نرمش های زیبایی اندام^{۷۶} می توانستیم ورزش هائی از جمله تای چی، کی گونگ^{۷۷} و یوگا را به برنامه ورزش کلاس مدارس بیافزائیم. از این راه است که می شود یک معنای گسترده تری از مقوله تن و رابطه آن با ذهن را در فرزندان خود از عنفوان جوانی نهادینه کرد. فرزندان ما آرزو دارند نه فقط در زمینه تناسب اندام بلکه در تناسب تن/ ذهن هم ممتاز باشند.

افزون بر تغییرات در زمینه فرهنگ، ما نیاز داریم در زمینه تناسب ذهن فردی خودمان هم تغییراتی بدهیم. برای لحظه ای چشمان خود را ببندید و رابطه ذهن با تن را تجسم کنید. با هر نفس درون رو(دم- م) ذهن خود را به داخل تن بفرستید و انتشار آن را در درون سلول ها، بافت ها و اندام های خود بطور کامل تجربه کنید. در هر نفس بیرون رو(بازدم- م) تن خود را به درون ذهن بفرستید و اجازه بدهید تن شما بطور کامل در ذهن نفوذ کند. این تمرین را با پنج سیکل تنفس ادامه دهید. سپس اطلاعاتی که در بین مغز و تن، کلیه ها و قلب، پا و دستان و غدد و پوست شما به گردش می افتد را تجسم کنید. حرکت پویا و در هم تنیده هیجانانگ، احساسات،

با استفاده یا بدون استفاده از ابزارهائی می توان بر نشانه های حیاتی بیولوژیکی تأثیر گذاشت، با Biofeedback⁷³ آگاهی از فشار خون یا ضربان می توان به تنظیم آن ها موفق شد. روش تمرکز و تغییر کمیت و کیفیت حرکات تنفسی روش رایجی است در فن فیدبک که در تنظیم نشانه های حیاتی بکار گرفته می شود. م.

⁷⁴ tai-chi

⁷⁵ psychoneuroimmunology

⁷⁶ calisthenics

⁷⁷ qigong

بیوشیمی و فیزیولوژی را که باهم در یک زمان صورت می گیرند را تجسم کنید.
و اکنون تصور کنید که هر وجهی از تن/ ذهن شما حاوی تمام اطلاعات و دانشی است که در قسمت های دیگر وجود دارد. در نهایت یک هولوگراف⁷⁸ تن/ ذهن ایجاد کرده اید. اگر مترصد تغییر هستید کدام قسمت از بالش خود را می خواهید مشت بزنید؟ اگر مشت روی هیجانانگیز خود وارد کنید همزمان به هورمون های خود صدمه زده اید. با انتقال خشم خود به مهربانی عاشقانه همزمان ضربان قلب، حرارت پوست، سیستم ایمنی خود را تنظیم می کنید. با گشت و گذار در طبیعت خود به مشاهده سلسله تغییرات پیوسته در کل تن/ ذهن خود بنشینید. به چگونگی حساسیت و پاسخگویی کل سیستم بدن خود در واکنش به رویکردهای ذهنی و جو موجود معطوف شوید.

این روند را چگونه در زندگانی روزانه ترجمان کنیم؟ ورزش های بدنی را که به آن ها عادت کرده ایم را بخاطر می آورید؟ اکنون می توانیم این نوع ورزش ها را به ورزش تن/ ذهن تحول بخشیم. با بهره گیری از ذهن نتایج ورزش های بدنی خود را تقویت کنید. آن گاه افزایش نیرومندی، نرمش پذیری و تحمل خود را در ورزش های بدنی تجسم کنید. اجازه بدهید ذهن شما را در تحقق این هدف یاری رساند. بسیاری از قهرمانان حرفه ای اصل پیوند تن/ ذهن را در تمرین های روزمره خود مورد استفاده می دهند.

اکنون ورزش های شما فرصت های بهتری را در پی خواهد داشت. بسیاری از ورزش ها نیازی به تمرکز ندارند. از این جهت بهترست در حین ورزش به تنفس خود معطوف شوید و به حرکت آن توجه کنید. اگر توجه شما منحرف شد آن را دوباره باز گردانید. هنگامی که ذهن شما ساکت شد بر روی ذهن خود تمرکز کنید. اگر مزاحمی ظاهر شد اجازه بدهید تا خودش حل شود. زمانی که در سکون قرار گرفتید اجازه بدهید هوشیاری شما همه چیز را تجربه کند بدون این که به آن ها دلبستگی نشان دهید. این هوشیاری بی تفاوت را ادامه بدهید. اکنون در می یابید که هم تمرین ورزش بدنی می کنید و هم تمرین ذهنی. هر دو تمرین تقویت می شوند.

آیا این حقیقت ندارد که ورزش های بدنی ما هرگز کلا محدود به بدن نمی شوند؟ آیا این ورزش ها به آرامش و گشادگی خاطر که در درون کل هستی ما روان می شود منجر نمی شود؟ آیا این درست نیست که ورزش های موضعی بدن به خاطر احساس سلامتی، خوش بختی و جامعیت بیشتر صورت می گیرد؟ این تجربه ها پی آیند فعالیت های جسمانی محض نیست. آن ها حالت های ذهنی ما را نیز شامل می شوند. اگر در ورزش های روزمره خود از چنین آگاهی برخوردار شویم به دست آوردهای شایان تری نایل خواهیم آمد.

در مورد تمرین های تأملی هم می توانیم حرف های مشابهی بزنیم. در واقع این نوع تمرین ها تنها ذهنی یا روحانی نیستند بلکه تن/ ذهنی هم هستند. به محض این که ذهن را در سکون قرار دادیم تن هم به طبع آن حرکت می کند. تنفس ما تغییر می کند، فشار خون و ضربان قلب کاهش می یابد، عضلات منبسط می شوند، حرکت روده ها کاهش می یابد و الی آخر. آیا راهی وجود دارد که بتوانیم ورزش های ذهن و تن را بطور جداگانه انجام دهیم؟ این غیر ممکنست.

78 Holograph به معنی همه یا کل و گراف هم شکل است. هولوگراف عبارت است از مجموعه متشکل چند بعدی که هر قسمت آن خود یک کل است. به این معنا که هر جزء از این ترکیب دارای کل اطلاعات مجموعه است. با دسترسی به قسمتی از این مجموعه آگاهی بر کل مجموعه ممکن می شود. همان گونه که می گویند انسان جهان کوچک است در مقابل جهان بزرگ زیرا از ترکیبات مشابه جهان بزرگ برخوردار است. - م

بنابراین ما چیز تازه ای خلق نکرده ایم تنها آن چه که همیشه جریان دارد را تأیید کرده ایم. با آگاهی به این مهم مقوله نوینی از تمرین هائی را کشف می کنیم که می توانند تن/ ذهن ما را به عنوان یک مجموعه واحد پیشرفت بدهند.

این سنخ نوین تمرین های مختلط تن/ ذهن تمرین هائی از جمله یوگا، تای چی، کی گونگ و هنرهای رزمی⁷⁹ یا انواع دیگر ورزش های بدنی و انرژی را شامل می شود. در این تمرین ها به واقع تن/ذهن به مانند یک واحد ورزشی بکار گرفته می شود. ادغام ورزش جسمانی با تمرین های تأملی ما را در تماس با تن/ ذهن بهم تنیده نزدیک تر می کند. از این راه حساسیت خود را نسبت به پیوند های ظریفی که معمولاً مورد بی اعتنائی قرار می گیرند تقویت می کنیم.

چگونه این تمرکز بسط یافته می تواند مشکلات پزشکی را حل کند؟ بیائید ببینیم بسط یافته زندگانی زیست شناختی ما چگونه در التیام درد کاربرد دارد. درد از تحریک رشته عصب های پیرامونی⁸⁰ تولید می شود ولی در ذهن احساس می گردند. اگر مغز ما در وضعیت بی هوشی قرار گیرد تجربه درد نا ممکن می شود. اگر درد تنها یک پدیده جسمانی باشد یاد درد هم جسمانی(مادی- م) خواهد بود فارغ از این که دارو باشد، جراحی یا طب سوزنی⁸¹. تمام این روش ها موثرند و باید مد نظر قرار بگیرند. اما اگر به پذیریم که درد یک مساله تن/ ذهن است، یا ترکیبی از اندام حسی درد و ذهن، بنابراین ممکن می شود با درد از زاویه تن/ ذهن برخورد کنیم، هم با ذهن کار کنیم هم با تن.

احساس درد نسبت به اشخاص مختلف گوناگون است. این تفاوت بیشتر به جهت اختلاف در رویکرد های ذهنی افراد است. ترس و نگرانی احساس درد را تقویت می کند حال آن که تمرین های ذهنی از جمله تمرین های آسایش بخش احساس درد را کاهش می دهند. برای نمونه تمرین تنفس و آرام کننده در کاهش درد زایمان و عمل های جراحی مفیدند. فنون فیدبک و تجسم در کاهش سر دردها و دردهای حاصل از انقباض عضلات موثرند. القای حس اطمینان و مهربانی عاشقانه توسط پزشک می تواند تاثیر التیام بخش مشابهی در بیمار داشته باشد. این ها نمونه هائی هستند محصول آگاهی بر پیوند تن/ ذهن که می توانند توانائی ما را در کار بر روی مشکلات طبی افزایش دهند.

اجازه بدهید نمونه های دیگری را بررسی کنیم. همگی ما با نمونه هائی از جمله استرس های غیر قابل کنترل، هیجان منفی، تشویش و نگرانی که روی جسم تن ما تاثیر می گذارند و تقریباً تمام دستگاه جسمانی را آزار می دهند آشنا هستیم. تمرین های ذهنی عکس این ها عمل می کنند. فن بیوفیدبک که به شدت فیدبک وابسته به تمرین های بدنی و ذهنی ارتباط دارد می تواند با کاستن از حالت هیجانی تن در کنترل فشار خون، ضربان قلب، انقباض عضلات، جریان خون و حرکات روده و مثانه موثر باشد. این طریق استفاده از تمرین تن/ ذهن در تخفیف سردردهای میگرنی، اختلالات گردش خون و نارسائی های معده و روده یاری می رسانند. افزون بر این می دانیم که تمرین های ذهنی بما می آموزند چگونه با تنظیم جریان خون مغز نگرانی و افسردگی خود را التیام بخشیم و کارائی دستگاه ایمنی را تقویت کنیم. توصیه پابرجای پزشک به

79 martial arts

80 peripheral nerves

81 acupuncture needle

بیمار که می گوید: " برو خانه استراحت کن" بازتاب باور خدشه ناپذیر به وابستگی تن/ ذهن است که طی تجربه های کلینیکی در ویزیت بیماران بسیار حاصل شده است.

بیماری های قلبی که در ردیف اول علل مرگ و میر در کشور ما قرار دارد را در نظر بگیرد. از طریق پژوهش های پزشکی می دانیم که استرس های ذهنی می توانند سبب افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، نامنظمی ریتم قلب و کاهش جریان خون عروق قلبی که قبلاً صدمه دیده اند بشوند. هر کدام از این عناصر قادرند پیشرفت بیماری های قلبی را تسهیل کنند یا بهبود آن را کند کنند. ضمناً می دانیم که علایم شخصیت نوع آ^۲ از جمله روحیه رقابت گری افراطی، جاه طلبی و بی صبری ممکنست به نوع خاصی از استرس تبدیل شود که تخریب جدی قلب را در پی داشته باشد. تنهایی، افسردگی و انزوای اجتماعی عوامل دیگری هستند که برای قلب مضرند. هر کدام از این عوامل نمونه هایی از ارتباط تنگاتنگ میان ذهن و تن است. حتا اگر شما حامل یک ژن بیماری قلبی باشید کوشش برای جلوگیری از بروز بیماری یا تسهیل بهبودی آن بوسیله یک برخورد تن/ ذهن تقویت می شود.

با گسترش و تلفیق تمرین ها و نوع درمان تن/ ذهن در زندگی و پزشکی به تدریج با این وجه زیست شناختی خود خو می گیریم. و هنگامی پیش می آید که بجای در نظر گرفتن تنها تن از زاویه تن/ ذهن فکر خواهیم کرد.

تن روحانی

مانند عروسک های روسی که یکی در درون دیگری جای می گیرد ما هم می توانیم به لایه های ژرف و ژرف تر تن خود دست رسی پیدا کنیم. مرحله نهائی بالندگی زیست شناختی تجربه تن خود به به مانند پیکریابی ذات مطلق^۳ است. ورود به این جهش برای ما غربی ها که غرق در فرهنگ ماده سخت تن هستیم ساده نیست اما برای کسانی که مدارج ارفع پیشرفت روحانی را طی کرده اند کاملاً ساده و طبیعی است. بنابراین برای بسیاری از ما بحث پیش روی ممکن است هضم آن مشکل باشد.

این واضح است که دست رسی به ظریف ترین سطح ذهن بدون وجود یک پیشرفت روانی- روحی بسادگی ممکن نیست. با این وجود هر کسی ممکنست از شانس یک تجربه غیر مترقبه برای به آغوش کشیدن تمام سطوح پیشرفت زیست شناختی برخوردار شود، اما این یک تجربه تثبیت شده دائمی نخواهد بود. تثبیت محصول یک پروسه پیشرفت تدریجی است. به موزات دست رسی به سطوح ارفع شعور به مرور وجوه ظریف تر تن/ ذهن را تجربه می کنیم و در نهایت بارقه تن روحانی را حس می کنیم.

یک سری از نقاشی های هنرمند معاصر آکس گری^۴ به نام "آئینه های مقدس"^۵ به کار روی آن چه که ما تن روحانی می گوئیم پرداخته است. هنگامی که در برابر این تصاویر که هم قد زندگانی هستند قرار می گیرید می توانید حرکت تن جامد آناتومی را تا به سطوح ظریف تر آن ببینید. تصویر نهائی مربوط به ظریف ترین تن است که با تمام تن های دیگر وحدت پیدا می کند.

^{۸۲} Type A personality

^{۸۳} Spirit

^{۸۴} Alex Grey

^{۸۵} The Sacred Mirrors- م - مانتشر شده است.

این جاست که طیف کامل و پیوسته بیولوژی انسان از سطح تن جامد آناتومی تا سطح ظریف تن/ ذهن و تن غیر مادی روحانی قابل روئیت می شود. اگر چه ما قادر نیستیم این طور تجربه کنیم، اما همه همزمان حضور دائم پیدا می کنند.

اجازه بدهید تن غیر مادی روحانی را از زاویه متفاوتی مشاهده کنیم. مطالعات زیر اتمی فیزیک بما نشان می دهد که تن بظاهر جامد(توپر) ما در حقیقت از فضای توخالی تر از ماده تشکیل شده است. استخوان ها از مواد معدنی ساخته شده اند و مواد معدنی از مولکول ها و مولکول ها از الکترون، نوترون و ذرات زیر اتمی دیگر که در فضای خالی وسیعی به چرخش مشغول اند. در فیزیک می آموزیم آن چه که به ظاهر جامد می آید در حقیقت چیزی غیر از آنست.

باز هم از دریچه دیگری نظر بیاندازیم. محتویات فیزیکی بیولوژی ما هر روز در حال تغییر است. هوایی که امروز من تنفس می کنم در گوشه و کنار طبیعت جهان در حال گردش است، غذائی که من می خورم ترکیبی از موادی است که در گذشته اشکال گوناگون بخود گرفته است و در آینده نیز تغییر شکل می دهد. این ها اثباتی بر اینست که تن ما دائم در حال تغییر بوده جامد نیست. درک آناتومی بیولوژی ما زمانی که نیاز به قطع آپاندیس پاره شده است مفید است ولی در مورد نیاز به کشف کامل ظرفیت های انسانی خودمان ناتوان است.

آن هائی که محدودیت های تجربه انسان را کاهش دادند نظر خود را در باره بالاترین سطح درک از تن ارایه داده اند. پژوهشگر جان وایت^{۸۶} نام های بسیار این تن روحانی را جمع آوری کرده است. در آئین یهودی- عیسوی به تن روحانی تن رستاخیز^{۸۷} می گویند. پول^{۸۸} آن را تن خدائی^{۸۹} می نامد. صوفی ها آن را مقدس ترین تن^{۹۰} می نامند. در مکتب تائو^{۹۱} آن را تن الماس^{۹۲} می گویند. در بودیسم تبت این تن را تن منور^{۹۳} می گویند. در مکتب روسیکروس^{۹۴} تن الماس معبد خد / می گویند. در آئین تانتورا و برخی از شاخه های یوگا می گویند تن واژرا^{۹۵}، تن سخت^{۹۶}، تن الاهی^{۹۷}. در ودا(ودانتا) می گویند تن ابر هادی^{۹۸}. در یوگای کریا^{۹۹} به این تن می گویند تن وجد^{۱۰۰}. در مکتب غنوسی(گنوستیزم^{۱۰۱}) و مکتب نو افلاطونی^{۱۰۲} می گویند تن

86 John White

87 resurrection body

88 St. Paul

89 celestial

90 the most sacred body

91 Taoism

92 the diamond body

93 light body

94 Rosicrucianism- نوعی الهیات اسرارآمیز است که برای اولین بار در قرن هفدهم در آلمان بوسیله کریستین-روزن کروتس ابداع شد. نماد باورهای این جامعه سری «چلیپ گل سرخ» است. باورهای این مکتب بیشتر به شاخه پروتستان دین ترسائی نزدیک است. پیروان این مکتب بیش خود را از طریق تمرکز بر سه قلمروی طبیعت، جهان فیزیکی و عرصه روحانی گسترش می دهند. - م

95 vajra body

96 adamantine body

97 divine body

98 superconductive body

99 Kriya yoga

100 body of bliss

تابنده^{۱۰۳}. در کتیبه امرالد(زمرد) رسوم کیمیاگری می گویند تن طلائی و شکوه کل جهان. در متون هرمتی می گویند تن جاوید. در مصر باستان می گویند آخ^{۱۰۴}. در پرشیا ی باستان می گویند منزلگه قدرت الاهی^{۱۰۵}. در رسوم عبادی میتزائی می گویند تن کامل^{۱۰۶}. در فلسفه آئوروبیندو^{۱۰۷} تن خدائی و در فلسفه شاردن^{۱۰۸} آبر بشر^{۱۰۹} می گویند.

بسیاری از ما برخی از ظرفیت ها و کیفیاتی را که روحانی قلمداد می شوند معجزه توصیف می کنیم. روایاتی در باره بهبودی های غیر قابل توضیح یا موفقیت های "جسمانی" که با درک عادی ما که از جامد انگاشتن تن نشات می گیرد را می شنویم. داستان هائی در باره درازی طول عمر، بی وزنی، حضور همزمان در چند جا، توانائی های خارق العاده، تن های منور، آبرسرزنده گی و تحرک، تجربه الهامی، فراروندگی^{۱۱۰}، دگردیسی^{۱۱۱}، رستاخیزی(تولد دوباره-م) و خلسه عرفانی^{۱۱۲} می شنویم. این زنجیره تجربه های زیستی که مورد توجه قرار می گیرد بیشتر تکیه بر پایه تقریرهای شخصی دارند. باز هم به گونه ی نامعلومی این شهادت ها در ما این احساس را قوت می دهد که انسان از قابلیت هائی بس فراتر از آن چه که به ما باورانده اند برخوردارست. حال چه این تجربه ها را حقیقت بدانیم یا نه، آن ها توجه ما را به ظرفیت های خارق العاده انسان معطوف می دارند.

اگر حتا به مقدار اندکی هم شده است این حس در ما بوجود بیاید که شخصیت، تن و اندیشه ما در زمینه زندگانی و مرگ آنطور که فکر می کردیم جامد نیست در را به روی امکان نوعی بی مرگی گشاده ایم. در آن صورت در تخفیف ترس بزرگ انسانی از کبر سن، بیماری و مرگ قدم برداشته ایم. با کاستن از این ترس همزمان رهائی از بسیاری ترس ها در رابطه با نا امنی، ضعف، انزوا و جدائی را تجربه می کنیم. آسودگی و آرامش غیر قابل تصور جایگزین این ترس ها می شود. تسلیم زندگانی و مرگ می شویم. در این صورت به تضادی که میان بیماری و مرگ قابل بودیم پایان می دهیم.

اگر چه امکان دسترسی همه ی ما به سطوح عالی پیشرفت که عارفان بزرگ توصیف می کنند بنظر امکان ناپذیرست اما می توانیم به درک بالائی از طیف کامل بالندگی زیست شناختی خود دست یابیم. هنگامی که از زندان دیدگاه سرسخت آناتومی رهائی یافتیم به آن توانائی دست می یابیم تا وجوه آناتومی، شیمی، فیزیولوژی، میکروبیولوژی و شاید حتا ساختار ژنتیکی خود را تنظیم کنیم. زمانی که حتا از تجربه های ظریف تر بیولوژی خود بر خوردار شدیم همزمان امکان دست رسی به توانائی و درک رهائی از طبیعت حقیقی بیماری و مرگ را می یابیم.

101 Genosticism

102 Neoplatonism

103 radiant body

104 Akh

105 indwelling divine potential

106 perfect body

107 Sri Aurobindo

108 Teilhard de Chardin

109 ultrahuman

110 transcendence

111 transformation

112 mystical ecstasy

دست آوردهای بیشتری وجود دارد. به موازات تغییر رویکرد خود از تکیه بر روی آناتومی به درک ظریف تر از بیولوژی پروسه بریدن از مفهوم جامد و خود مجزا شروع می شود. شعور عالی تر عرصه های بیشتری را در زمینه بیولوژی که علم تقلیل گرا نمی تواند بفهمد برای ما می گشاید. گستره وجود ما با آگاهی بر پیوستگی و نفوذ متقابل میان ذهن، تن و روح افزایش بسزائی می یابد. یک راحتی و روشنی به درون زندگانی رخنه کرده ذهن و تن ما را پاکیزه می کند. به این ترتیب پیشرفت زیستی توانائی ما را برای پیشگیری از تنش های ذهنی و امراض جسمی افزایش داده رفع بیماری را تقویت کرده و بهداشت، خوش بختی و جامعیت انتگرال را تسهیل می کند. این هدیه ی طیف کامل بالندگی زیست شناختی است.

۹- بالندگی میان فردی^{۱۱۳}

ما سفر خود را به مقصد بهداشت انتگرال با تمرکز بر روی پیشرفت وجوه روانی- روحی و زیست شناختی زندگانی آغاز کردیم. ولی هنوز نمی توانیم زندگانی را در انزوا بگذاریم. با دیگران که پلی میان درون و بیرون زندگانی ما هستند در رابطه می باشیم. روابط، سومین وجه از تجربه های ما می تواند آزمایشگاهی برای پیشرفت میان فردی و روانی- روحی باشد. آن ها ما را بجالش می کشانند، به ما می آموزند و در صورت غفلت از یادگیری دروس آن ها مجددا ما را آموزش می دهند. اگر بدانیم چگونه آموزش ها را به تمرین های کارآمد تحول دهیم، آن طور که در این فصل به بحث خواهیم گذاشت، آن ها می توانند نقش عنصری ضروری در مسیر بهداشت، خوش بختی و جامعیت ایفا کنند.

روابط، بهداشت و بالندگی انسان

می توانیم تاثیر روابط را بر روی سلامتی خودمان احساس کنیم. می دانیم هنگامی که در روابط خودمان ناراضی یا در چالش با آن هستیم در تن چه اتفاقی رخ می دهد. اما این دقیقاً برعکس زمانی است که احساس سبکی و آسودگی حاصل از گشاده قلبی داریم، یا هنگامی که احساس مهربانی عاشقانه دو جانبه و همیاری به ما دست می دهد. جای تردید نیست که رشد توانائی ما در زمینه روابط و تغییر کانون تمرکز از خود بر دیگران، تندرستی ما را تقویت می کند. ده ها سال پژوهش تجربه شخصی ما را تأیید می کند.

نتایج حاصل از پژوهش زیر آشکار می کند که روابط سالم قادر است اثرات ناخوشایند تنش های تن/ ذهن را تخفیف دهد. به جزئیات این پژوهش که در سال ۱۹۸۳ توسط براودهد^{۱۱۴} از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه کارولینای شمالی^{۱۱۵} تحت مقاله ای که در مجله همه گیرشناسی آمریکا^{۱۱۶} انتشار داد توجه کنید. این مقاله به مرور پژوهش های ده سال اخیر در زمینه پیوند بروز بیماری ها و نرخ مرگ های زودرس در شرایط فقدان روابط دلگرم کننده می پردازد. این مطالعه نشان داد که روابط دلگرم کننده از تاثیرات مثبت بسیار وسیع در روند بیماری های گوناگون عفونی و مزمن، عوارض زایمان ها، بیماری های روانی و خودکش ها برخوردارست. روابط در ضمن نشان داد که تاثیر مثبتی بر سیر بهبودی از ناخوشی ها و بیماری های مزمن دارد. این تاثیرات در مطالعات وسیع فرهنگ تطبیقی به تکرار تبیین شده اند.

اما آیا روابط جدا از تاثیراتی که بر روی بیماریها و تقویت استعداد بهبودی دارد تاثیر مثبتی روی امر بهداشت هم دارد؟ از این جاست که ما به این معضل می پردازیم. طب غرب بیش از اندازه روی بیماری تمرکز می کند تا روی بهداشت. پژوهش های متعددی وجود دارد که عوامل موثر در بروز امراض و مرگ های زودرس را تعریف می کند اما کمتر مطالعه علمی را می توان شناخت که به عوامل موثر در تحقق بهداشت و تندرستی واقعی که منجر به بالندگی انسان است پرداخته باشد. از این جهت است که ما مجبوریم از طریق توجه به پژوهش ذکر شده بالا،

¹¹³ Interpersonal Flourishing

¹¹⁴ W. Eugene Broadhead

¹¹⁵ University of North Carolina

¹¹⁶ American Journal of Epidemiology

تکیه بر تجربه های شهودی و مشاهدات فردی و همین طور حاصل مطالعات پیشکسوتان تجربه های تأملی، کسانی که در تمرین های مهربانی عاشقانه ورزیدگی دارند و الگوی قلبی رؤف هستند به گمانه زنی به پردازیم. هر کدام از این منابع ما را به جهت واحدی رهنمائی می کند. میزان پیشرفت در ایجاد صمیمیت، مهربانی عاشقانه و شفقت با دیگران می تواند ما را در قضاوت این که چه مقدار در جاده دست یابی به بهداشت انتگرال و بالندگی انسان راه پیموده ایم یاری رساند.

چالش روابط میان فردی

پرداختن به مقوله روابط چالش هائی را در سطوح گوناگون به همراه دارد. یکبار در سخرنای استادی که در زمینه بالندگی انسان شهره جهانی بود شرکت کردم. او در باره مهربانی عاشقانه و شفقت سخن می راند. به فردی برخوردیم که درست در جلوی من نشسته، و با ناراحتی مرتب به این ور و آنور حرکت می کرد و در فضای بسیار شلوغ سالن برای همه مزاحمت ایجاد می کرد. در درون خود احساس خشم و بی صبری می کردم. در جائی که خیل انبوهی سراپا مشغول گوش دادن به سخنرانی در باره مهربانی عاشقانه و شفقت بودند تن و ذهن من در خشم فرو رفته بود. در این لحظه آموزش واقعی از کجا می آمد؟ از طرف استاد سخنران می آمد یا از تجربه واقعی زندگانی من در رابطه با فردی که در جلوی من نشسته بود؟

گوش دادن به صحبت های استاد خردمند و احساس آن آسان است اما در گیر شدن با واکنش دفاعی درونی در برابر این فرد بسیار سخت است. بنابراین آموزگار واقعی یا چالش واقعی زندگانی من در این لحظه درست در همسایگی من قرار داشت. آیا می توانستم بجای واکنش فیزیکی و ذهنی در برابر خشم خود، بیشتر به نظاره آن بنشینم؟ آیا می توانستم بی اعتناء به تمایل به ابراز واکنش آرامش درونی خود را حفظ کنم؟ آیا می توانستم در چنین شرایطی به تمرین شکیبائی، تفاهم، مهربانی عاشقانه و شفقت به پردازم؟ آیا می توانستم رنج این فرد غیر را احساس کنم؟ آیا غیر قابل تصور بود از این خانم با درسی که از رفتارش به من آموخت حتا خوشنودی خود را ابراز کنم؟ آیا می توانستم نظر خود را عملی کنم؟ اگر نتوانم چنین کاری بکنم پس تمام این حرف های عاشقانه چه معنائی داشتند؟

این تقابل در بیرون سبب مقابله با زندگانی درونی من شد. اما اگر من پس از سال ها تجربه تمرین مهربانی عاشقانه با خشم غیر قابل کنترلی در مقابله با شرایط ناخوشایندی روبرو می شدم چه احساسی می داشتم؟ یا باید درون را رشد می دادم یا مغلوب خشم خود می شدم. این نمونه ایست از چالشی در روابط که سبب تحول بیشتر در زندگانی می شود. تجربه های روزانه را به بجای تمرین مورد بهره برداری قرار دهید و از این طریق در جهت بهداشت انتگرال پیشروی کنید.

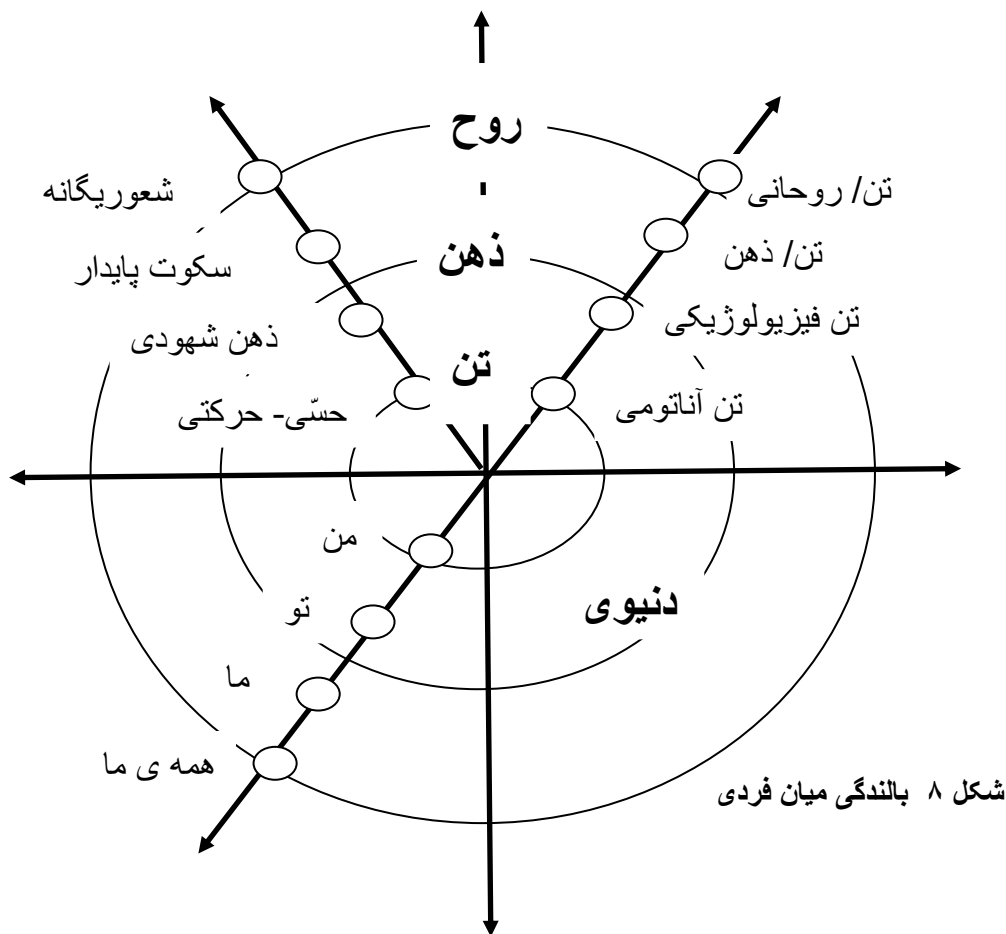
ماریا ریلکه^{۱۱۷} شاعر در باره چالش ها و فرصت های روابط این چنین می گوید:
برای انسانی که به انسان دیگری عشق می ورزد: شاید این دشوارترین وظیفه ای باشد که بردوش ما گذاشته شده است، نهائی ترین و آخرین مساله و اثبات، کاری است که تمام کارهای

۱۱۷ شاعر و داستان نویس اتریشی است که در سال ۱۸۷۵ در پراگ متولد شد و در سال ۱۹۲۶ چشم از جهان بر بست. او در برهه زمانی گذار سنت به مدرنیته مشغول فعالیت ادبی بوده است. - م

دیگر بیشتر تدارک برای انجام آنست... معنای نخستین عشق حل شدن، تسلیم شدن و وحدت در دیگری نیست... بلکه برانگیختگی جدی برای شکوفائی فرد است تا به چیزی در خود تبدیل شود، جهان بشود، بخاطر دیگری در درون خود جهانی باشد...

For one human being to love another human being: that is perhaps the most difficult task given to us, the ultimate, the final problem and proof, the work for which all other work is mere preparation....Love does not at first mean merging, surrendering, and uniting with another person...Rather, it is a high inducement for the individual to ripen, to become something in himself, to become world, to become world in himself for another's sake...

روابط ما می تواند با تعهد، تلاش و راهنمایی شایسته تکامل یافته بالندگی پیدا کند. روابط می توانند از سطح ابتدائی پرداختن به خود و نیازهای خودمان به افزایش توجه خودمان به دیگران و نیازهای آن ها و سپس به سطح مهربانی عاشقانه جهانی و در نهایت به سطح احساس یگانگی با تمام بشر تحول یابد. از سطح روابط وابسته به خود محوری، به هم سوئی راستین با دیگران و به پیوستگی های متقابل روحانی رشد می کنیم، به عبارتی رشد از من به تو، به ما و به همه ی ما است. چالش در روابط ما را به سوی بالندگی روابط و بهداشت انتگرال سوق می دهد.



شکل ۸ بالندگی میان فردی

روابط وابسته

تا نتوانیم به خودمان توجه کنیم و عشق بورزیم نمی توانیم به دیگران عشق بورزیم. در غرب جایی که از اوان کودکی زندگانی درونی ما بی ارزش و انکار می شود این بخصوص مشکل رنج آوری است. یک پدر و مادر بدون زندگانی درونی کودکی بدون زندگانی درونی پرورش می دهند. یک پدر و مادر بدون پیوند با درون فرزندی بدون پیوستگی درونی پرورش می دهند. نتیجه این می شود که اکثر ما از ژرف ترین گوهر خود، آن چه که بهترین ها و زیباترین هاست محروم هستیم. بنابراین یاد گرفته ایم چیزی را از دیگران آرزو داریم بدون این که بدانیم در واقع آن چیز در درون خود ما نهفته است.

از این جهت است که راحتی، امنیت و خوش بختی را که در زندگانی درونی از دست داده ایم در بیرون از خودمان جستجوی می کنیم. برای ارضای نیاز های هیجانی خود بدیگران متوسل می شویم و خود را با زیور کلمات خوش آهنگ آرایش می دهیم و آن را عشق می نامیم. در حقیقت ما فقط با نیازهای خودمان رابطه داریم تا وجود یک رابطه معنا داری با دیگران. شادمانی که از این رابطه حاصل می شود مانند شمع هائی می مانند که یکی بعد از دیگری خود را می سوزانند. بدون وجود یک زندگانی حقیقی درونی صمیمیت با دیگری غیر ممکن است. چیزی را که باید در درون یافت نمی توان در بیرون بدست آورد. در مقایسه با بهداشت، خوش بختی و جامعیت رشد یابنده که از روابط تکامل یافته تری حاصل می شود ما در روابط بیرونی خود گرفتار التقاط، بیداری از توهم و رنج خواهیم بود.

می توانیم درجه روابط جاری خود را که به وابستگی آغشته است بوسیله سنجش شدت چسبندگی به آن ها اندازه گیری کنیم. آیا از دست دادن آن ها در ما تنها احساس تهیگی بدون وجود منبعی از صلح و جامعیت بجای می گذارد؟ چه اندازه حاضریم اعتبار زندگانی شخصی را فدای رابطه با دیگری کنیم؟ آیا رابطه ما با نزدیک ترین شخص پر از درگیری و مصیبت است یا مملو از شادمانی؟ روابطی که آغشته به وابستگی و چسبندگی است بیشتر سبب گرفتاری و رنج است تا پیشرفت و بالندگی.

پیشرفت در زمینه روانی- روحی به ما کمک می کند تا روابط وابسته خود را تحول بخشیم. با وجود یک دستورالعمل شایسته، رویکرد درونی و تمرین تأملی به بصیرت لازم دست یافته می آموزیم قلب خود را آزادانه بگشائیم و پیوند آن را با منزل درون بازسازی کنیم. سپس قادر خواهیم بود در ملاقات با دیگران بجای نیاز، صمیمیت داشته باشیم.

صمیمیت و وحدت روحانی

چرخش رویکرد از روابط وابسته به صمیمیت با دیگران اغلب بر اثر بروز عصبانیت، مصیبت و آرزوی صادقانه برای پیوند با دیگران حاصل می شود. روابط وابسته ما را وادار می کند تا به آن چه که مربوط به خودمان است بیاندیشیم در حالی که ترجیح می دهیم از آن بگریزیم. اگر این پدیده را بجای تکفیر به فال نیک بگیریم و روند خود کاوشی را بر گزینیم، بینش نوی که حاصل می شود خود محوری سرسختانه را تخفیف می دهد و به تدریج توجه تحسین آمیز و بلند نظرانه

ما را نسبت به دیگران پیشرفت می دهد. این اساسی بوجود می آورد برای یک هم پیمانی واقعی و صمیمیت اصیل. در نهایت لطف به دیگران همراه با همنوایی، مصاحبت صادقانه، عشق بدون قضاوت و کشف ژرفای ملموس هم آغوشی جنسی ممکن می گردد.

علاقه دارم تجربه شخصی خود را که نشان می دهد چگونه یک رابطه می تواند سبب رشد و پیشرفت بشود با شما درمیان بگذارم. در سال های پیشتر رابطه مهمی با شخص شخصی برقرار کردم. در طول این رابطه این خانم مکررا از من دو پرسش زیر را می پرسید: چرا تو مرا نمی توانی موجودی جدا از خودت ببینی؟ و چرا نمی توانی به دیدار من بیایی؟ برای سال ها این نوع سوالات مرا گیج کرده بود و سبب آزار هر دوی ما بود، و در نهایت با شدت گرفتن کدورت ها پیشرفت در روابط ما میسر نشد. تنها زمانی که زندگانی درونی من پیشرفت کرد توانستم معنای پرسش های او را درک کنم. چگونه می توانستم او را ببینم هنگامی که در خود و آرزوها، ترس و فعالیت های ذهنی خودم کاملاً ذوب شده بودم؟ هر چه او می گفت با عبور از فیلتر این هیجانانگیز تعبیر می شد. در حقیقت من بجای او با خودم در رابطه بودم.

برای عبور از این مرز در وهله اول نیاز است شهود درونی را پیشرفت دهیم. پس از این است که برای نخستین بار می توانیم ببینیم چگونه خود ذوبی سبب می شود تا از فرصت شناخت یاری به عنوان موجودی جدا از من جلوگیری شود. در وهله بعدی باید ذهن ساکت را پیشرفت دهم تا بتوانم صحبت های او را بدون تعبیر، قضاوت و رنگ آمیزی سراسر بگوش بشنوم. آن وقت است که می توانم او را به مانند شخص بی همتائی بشناسم. و آن زمان است که او احساس می کند به عنوان یک شخص مجزا از تجربه درونی من شنیده شده است، دیده و شناخته شده است. و این جاست که صمیمیت امکان پذیر می شود.

پرسش دوم، «چرا نمی توانی به دیدار من بیایی؟» در آن زمان بیشتر گیج کننده بود. بالاخره فهمیدم که عشق و پیوند نمی تواند در یک قلب بسته روان شود. حمایت از خود، تدافع، خود منزهی، ذوب در خود، قضاوت، تعبیر و تمام این خصایص که ما برای پوشاندن ضعف های دوران کودکی خود آموخته ایم قلب ما را مسدود و بسیار سخت هم مسدود کرده است. اما یک رابطه صمیمیت نیاز به قلب دارد. نیاز است تا به دیگری که برای همدیگرند گوش فرا داد و او را شناخت. این به معنای تائید و پذیرش است. این به معنای آنست که دیگری را در جای خودش احساس کردن است. این بود معنای مقصود او از عبارت «دیدار او». من کشف کردم که به دیدار دیگری رفتن بیشتر به معنای دیدار قلب با قلب است. او از من صمیمیت واقعی را طلب می کرد.

برای کسب استادی و مهارت در ایجاد صمیمیت واقعی نیاز به وقت و تلاش است. عده اندکی هستند که این را از سوی خانواده کسب می کنند، آن را در مدارس نمی آموزیم. بنابراین جای تعجب نیست تا زمانی که با خود آگاهی نکوشیم به "همدل آموخته" تبدیل شویم با مشکلاتی در گیر خواهیم بود. این انتخاب یک انتخاب ساده در روابط نیست. این انتخاب بیرون آمدن از خود محوری و افزایش ارزش و توجه برای دیگران است. این انتخابی است که ما را در مسیرجاده بهداشت انتگرال قرار می دهد.

به موازات دست یابی به ظرفیت برای ایجاد صمیمیت و تمرین روزانه برای آن رفته رفته پیشرفت های بیشتری امکان پذیر می شود. تجربه ژرف ترین وجه صمیمیت که وحدت روحانی

است امکان پذیر می شود. چنین وحدتی دیدار شخص با شخص نیست بلکه فراتر دیدار حضور با حضور، زندگانی با زندگانی، الوهیت با الوهیت است. وحدت این دو یک اجماع^{۱۱۸} روحانی است.

تمرین صمیمیت و وحدت روحانی

شما به همراه یارتان می توانید تمرین زیر را با هم انجام دهید. در مکان بی سر و صدائی وقتی را در نظر بگیرید. متن تمرین را پیش از آغاز چندین بار با هم مرور کنید. هنگامی که هر دو آماده شدید رو به روی هم چهره به چهره، زانو به زانو بنشینید. با چشمان بسته تمرین ۲ ذهن ظریف را که در فصل هفت معرفی شد به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. پس از گذشت ۲۰ دقیقه چشمتان را باز کنید در حالی که سکوت درونی را حفظ می کنید به همدیگر خیره شوید. جوهر دیگری اکنون کانون تمرکز شما است. اگر ذهن شما منحرف شد آن را به نقطه تمرکز باز گردانید و بگذارید تا افکار، احساسات و تصورات درونی شما منحل شوند. در حالی که به ژرفای درون یار خود می نگرید ذهن خود را تثبیت کنید. شما اکنون از طریق چشمان یار خود سکون روح او را نظاره می کنید. ساکت بمانید و حضور بی کران او را در ورای واژه ها تجربه کنید. پیوند ناشناخته ای را احساس کنید. یگانگی و بی نهایت حاضر در دیگری را مانند حضوری در درون خود تأیید کنید. اگر شیطنت ذهنی درخواست بی اعتنا شوید. و اجازه بدهید خودش منحل شود. سپس به حال تعادل، شفافیت و آرامش ذهنی باز گردید. این وحدت را تجربه کنید. این تمرین را برای ۲۰ دقیقه دیگر تکرار کنید.

از این که چگونه فهم، بینش و پیوند شما می تواند ژرفا پیدا کند آگاه شوید. اکنون شما از طریق روی آئی قلب با قلب و روح با روح به دیدار یار خود رفته اید. اینجاست که صمیمیت و وحدت با خدای در دیگری صورت می گیرد. این یک وحدت حقیقی است. یک اتحاد همزمانی با فرد انسان و ورای فرد انسان است.

با بسیج عشق قلبی خود به دیدار عشق در وجود یار خود بروید. این عشق به فضای گسترده هوشیاری ناب پر میگستراند و در جهان به گردش در می آید. هنگامی که این دو به این گونه با هم وحدت کردند آن ها در نوع سوم یا جامعیت و وحدت زندگانی منحل می شوند. سر تا پای قلب جهانی را به آغوش بکشید. دیگر نه دلدادگی، نه چسبندگی وجود دارد، نه تویی و نه منی. تنها هست و بس^{۱۱۹}. آخرین نشست ۲۰ دقیقه خود را برای سکوت و شراکت انجام بدهید. پس از پایان تمرین تجربه خود را با یارتان به اشتراک بگذارید.

زمانی فرا خواهد رسید که در حیرت متوجه می شوید فاصله میان وابستگی، صمیمیت و وحدت روحانی را پیموده اید. این پیمایش فاصله از قلب مسدود به قلبی گشاده، از محدودیت به بالندگی است. این طی طریق بسوی بهداشت انتگرال است.

مهربانی عاشقانه ی جهانی

118 communion

119 There just is.

در نگاه اول ممکن است آن چه که ما در این جا روی آن بحث می کنیم این گونه به نظر بیاید که فقط کاربردی است برای روابط صمیمیت رمانتیک. اما این چنین نیست. زیرا به موازات گسترش سطح شعور دست آورد ما هم افزایش می یابد. استعداد ما برای شنیدن، دیدن دیگران و ارادت به آن ها همراه با گشادگی قلبی، حساسیت، سعه صدر، صمیمیت احساسی می تواند به سراسر روابط ما توسعه پیدا کند. دیدار و تائید دیگری، گوش شنوا برای دیگری داشتن، همنشینی با دیگری، دیگری را احساس کردن، اگر چه این دیگری ممکن است یک عاشق، یک یار، یک دوست، یک بیگانه حتی یک دشمن باشد، در هر صورت هدیه ی التیام بخش ژرفی است هم برای خود فرد و هم برای جهان. بهداشت انتگرال نیاز دارد این استعدادهای در ورای حلقه تنگ عزیزان خود به کل جامعه بشری گسترش یابد. گسترش جهانی مهربانی عاشقانه آخرین جهش در فرایند پیشرفت میان فردی است.

تمرین زیر را انجام دهید. چشم خود را ببندید و پس از این که برای یک یا دو دقیقه در آرامش طبیعی ذهنی و جسمی قرار گرفتید عبارات زیر را برای ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

به امید رهائی تمام افراد از رنج و مصیبت ها.
به امید برخورداری همه ی افراد از بهداشت، خوش بختی و جامعیت مستمر.
امیدوارم بتوانم به همه ی افراد در رسیدن به رهائی از رنج ها یاری رسانم.
امیدوارم بتوانم به همه ی افراد در رسیدن به بهداشت، خوش بختی و جامعیت یاری رسانم.

این تمرین ساده به اندازه کافی از قدرت اعتلای ذهن و قلب شما برخوردار است. این تمرین می تواند به جای یک پاد زهر در برابر خشم و تنفر عمل کند. این تمرین می تواند شما را یاری کند تا از تمرکز روی عشق فردی به مهربانی جهانی خیزش کنید.

یگانگی

جدائی به بیانی شرط فرهنگ است. این نشان از یک حقیقت ژرف ندارد. و ما زمانی به این موضوع پی می بریم که از طریق تمرین های تأملی به ورای محدودیت های سطح شعور نازل قدم برداریم. ما کشف خواهیم کرد که از دو نوع تجربه برخورداریم: یکی حس جدائی که از شعور عقب مانده نشات می گیرد و دیگری یک حس یگانگی که از شعور ظریف حاصل می شود. باید به کدام یک از آن ها باور داشته باشیم؟

پاسخ آن است که هر دوی این تجربه ها معتبر هستند. شاید بهتر است این گونه پرسش شود: کدام یک از آن ها را باید به عنوان تجربه مرکزی خود انتخاب کنیم؟ اگر گزینه اول یعنی تجربه شخصیت عقب مانده خود را انتخاب کنیم، در دنیای جدائی زندگانی خواهیم کرد. چنین سبک زندگانی با شادی و رنج سریع و زودگذر^{۱۲۰} همراه خواهد بود. در این صورت بهداشت انتگرال سرابی بیش نخواهد بود. اگر تجربه سطح شعور رفیع یا حس یگانگی را اتخاذ کردیم، به تدریج می آموزیم در پیوند و وابستگی متقابل با زندگانی هویت پیدا کنیم تا با شخصیت تنگ خودمان.

¹²⁰ a roller coaster of pleasure and suffering

هنگامی که این حس یگانگی با دیگران را تجربه کردیم متوجه می شویم که عمل اهدا به دیگران به مانند اهدا به خودمان جلوه می کند، التیام دیگران التیام خودمان است و وحدت با دیگران وحدت با همه ی بشر است. و این روند ما را بسوی بهداشت، خوش بختی و جامعیت انتگرال سوق می دهد.

یادداشت های یک همسفر

چشمان خود را ببندید و برای لحظه ای وجود خود را تجسم کنید. جدائی وجود خود را نظاره کنید. برای لحظه ای سکوت اختیار کنید. اکنون فردی را که در زندگانی خودتان مهم می دانید تجسم کنید و نسبت به او صمیمیت و عطوفت نشان دهید. احساس پیوند با او را نظاره کنید. مجدداً لحظه ای سکوت اختیار کنید. اکنون تمام دوستان و اعضای خانواده خود را وارد میدان هوشیاری خود کنید. سپس نسبت به تمام آن ها مهربانی عاشقانه، پشتیبانی و وفاداری روا بدارید. این احساس حاصل از گشادگی و لطف به دیگران را نظاره کنید. برای لحظه ای سکوت اختیار کنید. و در نهایت حضور کل نسل بشر اعم از نژادها، ادیان و فرهنگ ها را در میدان هوشیاری خود تجسم کنید. میدان هوشیاری شما بی نهایت وسعت می یابد. بازوهای خود را بگشائید و قلب خود را بر روی همگی باز کنید. رنج ها را به درون خود وارد کنید و بعوض بهداشت و شادی به بیرون بفرستید. بگذارید تا در قلب واحد جهانی منحل شوید. احساس حاصل از این هم آغوشی جهانی و پیوستگی متقابل را نظاره کنید. قبل از بازگشت به جو زمان و مکان درون اتاق برای چند دقیقه سکون اختیار کنید. این فرایند را بحساب حرکت از من به تو و به ما و به همه ی ما بگذارید. این تمرین ساده و کوتاه را بخاطر بسپارید و سپس تکرار کنید.

شاید هیچ چیز مسرت بخش تر از به آغوش کشیدن دیگران نباشد. تمام سنت های التیام بخش صحبت از جذبه ی گشاده قلبی میکنند. همه ی ما در تجربه های شخصی از احساس عشق به دیگران و مورد عشق ورزی دیگری قرار گرفتن با خبریم. اما اغلب عشقی که عرضه یا دریافت می کنیم بیشتر در باره خودمان است. ما هراس داریم زیرا شکننده هستیم. از خود به دفاع می پردازیم زیرا نمی توانیم صداقت کامل داشته باشیم. نیاز به کنترل داریم چرا که نمی توانیم مطیع باشیم. می خواهیم توجه ها را جلب کنیم بنابراین نمی توانیم با وفا شویم. اما با توسعه شعور خود این موانع را تضعیف می کنیم و قلب و بازو هایمان را آهسته آهسته می گشائیم. کشف می کنیم که در مقابل عشق به دیگران از عشق آن ها بهره مند می شویم و این عشق هم نادر نیست بس فراوان است. و بالاخره در روابطه مان به بالندگی می رسیم.

۱۰ - بالندگی در دنیا^{۱۲۱}

شرکت روزانه ما در دنیای بیرون از سطح روابط فردی با خانواده، جامعه ی محلی، یک ملت و در نهایت در وسعت کره زمین، از جمع خانوادگی برای یک شام تا شرکت در نهادهای بین المللی گسترش می یابد. بالندگی در دنیای بیرون به معنای تکامل در زندگانی دنیوی به همان اندازه ی تکاملی است که در وجوه دیگر زندگانی کرده ایم. اعتلای شعور و روابط رویش یافته، بنیادی برای یک زندگانی معنادار بیرونی است. این ها با هم بالندگی بهداشت جسمانی ما را بجای تحمل درد و رنج تضمین می کنند. هر کدام از آن ها برای یک تندرستی فراگیر و انتگرال ایده آل ضروری بشمار می آیند.

موارد بسیاری است که قابل بحث می باشند اما بهترست بر روی نزدیک ترین روابط خود با دنیای بیرون که روابط با مقوله کار کردن است تمرکز کنیم. تجربه هائی را که از رویش و پیشرفت این روابط بدست می آوریم می تواند الگویی برای تمام تلاش های دنیای بیرونی خود از مکالمات تلفنی ناشناخته گرفته تا درگیری های پیچیده روزانه در زمینه های سیاسی، اجتماعی، محیط زیست، آموزشی و مراکز طبی باشد. پروسه تمام این روابط یکسان است. گسترش هوشیاری و شعور خود را قدم به قدم در تجربه های دنیوی دخالت می دهیم. از این راه ما آن چه را که زمینی (این جائی- م) فرض می کنیم با اهداف و معنای متعالی در هم می آمیزیم. زندگانی دنیوی خود را روحانی می کنیم، فعالیت های عادی را به موضوعات مقدس تحول می دهیم.

کار ما در دنیا

عبارت "کار ما در دنیا" از معنای دوگانه ای برخوردارست. نخستین معنای آن از دید ما کار کردن به عنوان یک امر ضروری که برای بقای خود انجام می دهیم مطرح است. دیدگاه دیگر کار را فرصتی برای خدمت کردن مطرح می کند. از دیدگاه اخیر کار یک فراخوان، روشی برای خدمت به دیگران، فارغ از محتوای کار است. بالندگی در عرصه کار تحول از سطح نخستین نوع کار که برای بقا است به سطح دوم کار که برای خدمت است می باشد. برای حرکت از نخستین سطح به سطح دیگر نیاز به برداشتن قدم هائی در طول آن است: از نخستین سطح کار به عنوان بقا به سطح کار به مانند یک جلوس خلاقانه و سپس به سطح تحقق خواست یک بهداشت، خوش بختی و جامعیت و در نهایت سطح کار به عنوان خدمت.

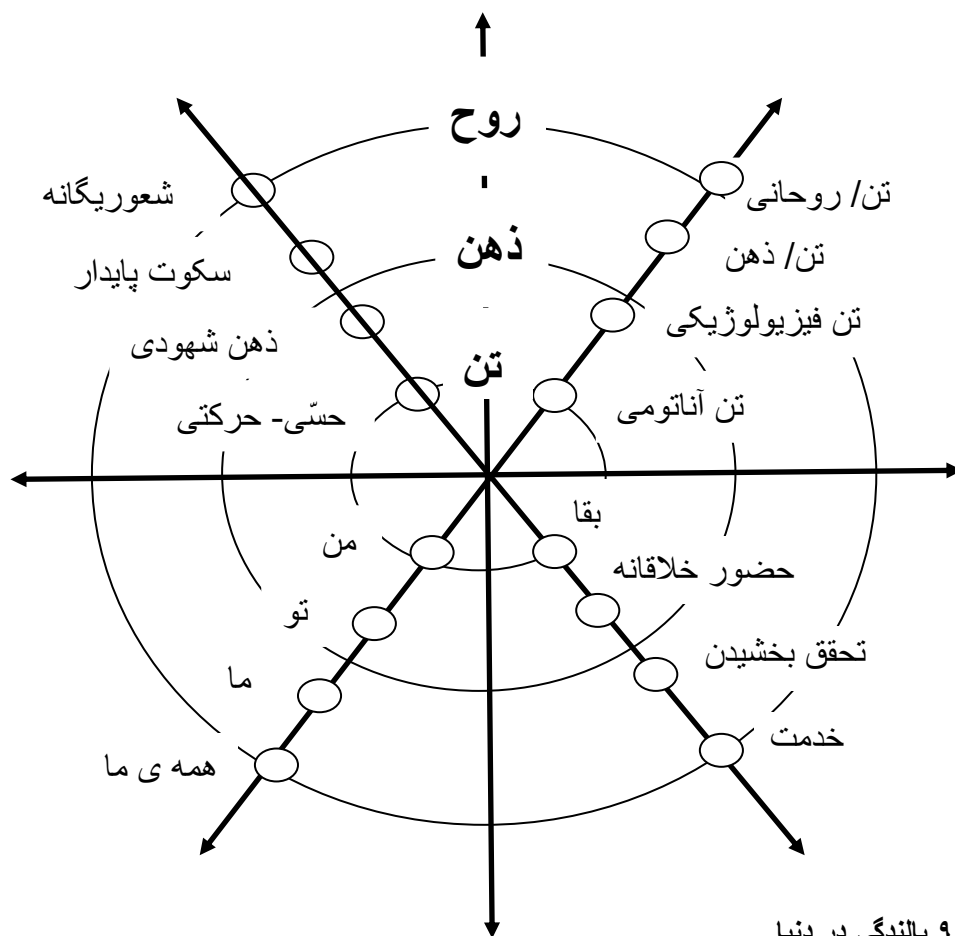
بهر صورت این واقعیت چشمگیرست که فرهنگ ما کار را به عنوان خدمت تائید نمی کند. فرهنگ ما که جنبه اقتصادی کار در آن غلبه دارد به زندگانی درونی بی اعتنا است و بر آن سرپوش می گذارد. در بازار کار جائی برای روح و ذات ما وجود ندارد. بسیاری از ما آن چنان به این واقعیت خو گرفته ایم و تهی از احساس قلبی شده ایم که امید خود را از این که کار ممکنست چیزی غیر از دریافت یک اجرت ساده باشد از دست داده ایم. دیگر خود را از این احساس که می توانیم معنویت با ثبات و خود تحقیقی را از وجه کارکردن در زندگانی جستجو کنیم محروم کرده ایم. فقط در پی استقرار بقای خود هستیم. آن گونه که در فصل ۲ مورد بحث قرار دادیم نتیجه این رویکرد واقعی تنش های محیط کار است که علت عمده بسیاری از پریشانی

121 Flourishing in the World

های ذهنی و بیماری های زودرس است، حقیقت هائی که اکنون بوسیله پژوهش ها ثابت شده و توسط کارشناسان بهداشت کار و مدیریت کورپراتورها^{۱۲۲} پذیرفته شده است. در هر صورت کار کردن الزامنا نیاز ندارد به بهداشت نابسامان بیانجامد، می تواند راهی به سوی بهداشت انتگرال هم باشد.

چنانچه بدنبال چیزی بیشتر از استقرار بقا هستیم باید به پرسیم چگونه کار ما می تواند از معنا و مقصود برخوردار گردد، یا چگونه کار می تواند به رشد و پیشرفت ما خدمت شایسته کند؟ این با جستجوی یک شغل بی عیب یا دست رسی به دنیای کامل تفاوت دارد. البته باید بدنبال پیشه ای باشیم که مناسب نیازها، توانائی ها و انگیزه ی ما باشد، اما آن چه که راه انتگرال در پی آنست خلق چیزی است بیشتر از آن چه که تا بحال داشته ایم و این که چگونه تجربه های خود را رخت عمل بپوشانیم. اگر این را آموختیم سپس می توانیم حتما شرایط بسیار دشوار بیرونی را تحول بخشیده آن را به فرصتی برای تقویت تندرستی و گسترش بهداشت انتگرال خود کنیم.

شکل ۹ چهار سطح پیشرفت بالندگی دنیوی را ترسیم کرده است که می توانیم از آن ها در مثال کار بهره گیریم. در نازل ترین سطح، کار کردن هدفی بالاتر از تهیه غذا، مسکن برای تضمین بقا و ایمنی نیست. اما نیاز نیست که هدف کار کردن بهمین جا پایان یابد.



شکل ۹ بالندگی در دنیا

به موزات رشد خودمان کار در بعد درونی آن می تواند فرصتی باشد برای حضور خلاقانه، معنا و خود تحقیقی. با جهش بیشتر شعور می توانیم کار خود را به عنوان ذات در جنبش^{۱۲۳} یا روحانیت^{۱۲۴} فعالی که هدفش خدمت بدیگران همراه با مهربانی عاشقانه و دلنگرانی است کشف و تجربه کنیم.

تحول در کار

برای بسیاری از ما چنین تحولی در کار بجای یک امکان واقعی چیزی شبیه رویائی بنظر می آید. احساس می کنیم برای کار کردن محل کمتری برای انتخاب وجود دارد. اگر نگوئیم هیچ تنها اندک گزینه ای وجود دارد. احساس می کنیم برای نیاز مالی یا ضرورت اشتغال مجبور به کار کردن شده ایم. به موجودی تابع خواسته های سرکار خود یا نیازهای شرکت و خط منافع آن می شویم. احساس می کنیم کنترل کار خود را نداریم و در برخی از مواقع حتا احساس یک قربانی شده را داریم. چنین شرایطی سبب پیدایش سیکلی از کینه توزی، خشم و تنش می شود که در بازدهی کار بازتاب یافته و پریشانی ذهنی، اختلال در رابطه تن/ ذهن و بیماری های دژنره^{۱۲۵} را به همراه می آورد. چگونه می توانیم با این واقعیت ها برخورد کنیم؟ چگونه می توانیم در این شرایط رشد و پیشرفت کنیم؟

اجاز بدهید باز به درمانگران بزرگ بازگردیم، به پندهای آن ها گوش فرا دهیم و راهی بیابیم تا از خرد آن ها در برخورد با واقعیت زندگانی کار در عصر حاضر بهره گیریم. پند آن ها از جهتی بسیار ساده است و از جهتی بسیار مشکل برای تحقق است زیرا آن ها در نفس خود طریقه انتگرال کامل را پیشه کرده اند. اگر چه طریقت ما بیشتر تدریجی است ولی قصد ندارم جوهره ی خالص و حقیقت پند های آن ها را رقیق کنم. آموزگاران بزرگ به ما می گویند بدون اعتناء به نفع و زیان فردی تمام همّ خودمان را در کار کردن بکار گیریم. آن ها می گویند بدون توجه به محتوای کار از زندگانی عادی بیرونی با تمام جاه خواهی ها و طمع و قضاوت های آن رهائی یافته بر روی امر خدمت و نیکوکاری به دیگران تمرکز کنید. وجود کوچک خود را تسلیم کنید. بگذارید منیت^{۱۲۶} شما در کارتان محو شود. از فکر این که چه چیزی به نفع شماست پرهیز کنید و ببینید چگونه می توانید به دیگران خدمت کنید. دانایان می گویند خدمت به دیگران با از خود گذشتگی سریع ترین راه برای تحول در کار شما است. اگر بتوانید این را به گونه ای طبیعی، کامل و فوری انجام دهید بدون توجه به محتوای آن چه که در پیش شما می گذارند به بالندگی در دنیا فائق می آئید.

اما این جهشی نیست که بتوانیم تمام آن را به یکباره انجام دهیم. این دورنمایی است که از بلندای قله کوه نمایان است. ابتداء باید سطوح پائینی را پرورش داد. این پروسه ی تدریجی رشد یابنده زندگانی درونی ماست و پس از آن است که گسترش هوشیاری ما بر زندگانی بیرونی غلبه خواهد کرد. از این راه است که جابجائی (از بیرون به درون- م) به گونه ای طبیعی و بدون سختی رخ می دهد. ما از اینجا با قدم های کوچک که سبب فرازندگی رابطه هایمان با کار می

123 spirit - in- action

124 spirituality

125 degenerative diseases

126 ego

شود آغاز می کنیم.

با قدم های کوچک آغاز کنیم

مطالب زیر را مد نظر داشته باشید. برای سال های زیادی با پزشکان و درمانگران دیگری کار می کردم که از عدم وجود رابطه ی فردی با بیماران خود رنج می بردند. آن ها در کارشان هرگز یک پیوند قلبی یا معنایی از روح و ذات را تجربه نکردند. آن ها کلینیک پزشکی را به عنوان یک مشغولیات میان تهی تجربه می کردند. این وضع علل گوناگون دارد. بزرگترین علت بی اعتنائی نظام خدمات درمانی موجود به جهات گوناگون زندگانی است. از این جهت است که من همیشه به همکاران پزشک خود یادآوری می کنم هر لحظه که درب مطب خود را می ببندید، یا هر لحظه که با فرد دیگری چهره به چهره می شوید همیشه فرصت های گرانفردی برای گشایش قلب، مهربانی عاشقانه، همنوایی و حضور در اختیاران قرار می گیرد. این لحظه ایست برای بالندگی روح و ذات آن ها.

در هر لحظه ی تماس مستقیم همیشه امکانی برای پیوند نزدیک انسانی، بی اعتناء به شرایط مسدود بیرونی وجود دارد. اگر با این لحظه پیوند انسانی مواجهه شویم و آن را بحساب بیاوریم و آگاهانه با آن زندگی کنیم این لحظات اندک نسبت به سپری کردن ساعت ها وقت در تبادلات اطلاعاتی با ارزش ترند. به پزشکانی که گرفتار کار زیاد هستند پیشنهاد می کنم یک شب در هفته تا دیر وقت یا چند ساعت در یک روز هفته را به شنیدن کامل تمام دردمندی های تنها یک بیمار یا گذراندن با بیمار دیگری با همنشینی روحانی و دلنگرانی اختصاص بدهند. قصد من از این پیشنهاد این است که درمانگر کار کلینیکی خود را به عنوان خدمت و تجویز بیشترین خردمندی، مهربانی عاشقانه، شفقت و انجسام ارائه بدهد. من از آن ها می خواهم به کار خود حتما برای یک بار در هفته هم شده است خصلت روحانی بخشند و ببینند به عوض این تغییر نیت چه چیزی را تجربه می کنند.

هرکسی در هر پیشه یا حرفه ای می تواند این قدم نخستین را بردارد. کوشش کنید تا در یکی از میان تماس های بی شمار فردی خود مهربانی و دلنگرانی را القاء کنید. این رفتار بیشتر نیاز به گزینش، حضور و قلب گشاده دارد. سپس ببینید بر روی خودتان، بر قلب و روح و ذات شما چه تاثیری رخ می دهد. فکر می کنم شما هم با من موافق هستید که این قدم کوچک برای جستجوی معنا و تحقق در کار از ظرفیت مهمی برخوردار است.

و پیشنهاد دیگری، در حین صرف ناهار برای لحظه ای تنفس خود را قطع کنید و اجازه بدهید به یک آرامش درونی فرو روید. تن و ذهن خود را آسایش بخشید. سپس بگذارید کار و فعالیت ذهنی در عمق هوشیاری خودتان منحل شود. در مواقع دیگر روز هم این تمرین را برای چند دقیقه انجام دهید. پس از هر تمرین به تغییرات در حین تجربه کار یا تندرستی خودتان توجه کنید. چون ذهن خیلی سریع به وضع قبلی خود باز گشت می کند بنابراین به نظاره دقیق آن به پردازید. اگر دانستید که می توانید با یک بار چرخش به درون، تجربه کاری خود را تغییر دهید دیگر تنها زمان و تمرین لازم دارید تا بتوانید چرخش از بیرون به درون را ثابت کنید. اطمینان داشته باشید نه فقط کار خودتان بلکه همکارانتان هم شامل این تغییر می شوند. می توان از زاویه متفاوتی به کار نظر انداخت. تمام مشاغل از جمله کار ساختمان یک خانه

یا جاده، فروشندگی و بازاریابی، لوله کشی یا کار پلیس همگی از یک هسته خدمت به دیگری برخوردارست. تمام مشاغل یک همکاری بی پروا است که به یکایک ما کمک می کند. برای این که من بتوانم با کامپیوتر خود کار کنم نیاز به حمایت چوب بُر، کارگر آسیاب، نجار، و معمار ساختمانی که کلبه مرا ساخته اند تا در آن زندگی کنم و میزی که کامپیوتر بر روی آن قرار می گیرد دارد. پس از آن لوله کش و برق کش وجود دارند تا این کلبه را قابل سکنا کنند، زارع و دکانداری که غذای مورد نیاز مرا تامین می کنند و همچنین نباید از کسانی که کامپیوتر را خلق کردند تا من بتوانم روی آن بنویسم و آن هائی که روش نگارش را به من آموختند غافل شد. تمام این افراد و همچنین خود شما جزئی از همین کتاب بشمار می آئید که اکنون در حین مطالعه آن هستید.

اگر این خط را بی وقفه ادامه دهیم در خواهیم یافت بدون تلاش افراد بسیاری استمرار این زندگانی غیر ممکن است. اگرچه همیشه در نگاه اول نهایت تاثیر کار شما بر زندگانی دیگران قابل تشخیص نیست ولی این تاثیر هرگز از بین نرفته است. هر کمکی جزء بی چون چرای یک کل است. بدون وابستگی و همکاری متقابل هیچ یک از ما قادر نیستیم نیازهای روزانه خود را در این اجتماع پیچیده ای که در آن به زندگانی مشغولیم برآورده کنیم. به نقش یک سلول عصبی در مغز نگاه کنید. این سلول نمی داند که جزئی از یک شبکه پیچیده سلولی مغز است که فعالیت انتگرال ذهنی را امکان پذیر می کنند. با وجود این که نمی بیند جزء یک کل است اما بدون آن هیچ فعالیت مغزی نمی تواند بوقوع به پیوندد.

برای لحظه ای چشمتان را ببندید و به رشته ای که شما را به دیگری پیوند می دهد توجه کنید. ببینید کار شما برای دیگری چه معنائی دارد، چگونه می تواند به دیگری خدمت برساند و به چه نحوی جزئی از یک کل بزرگتر است. آیا می توانید بفهمید تلاش شما برای دیگری چه اندازه ضروری و غیر قابل جایگزین است، چرا که بدون آن اختلال ایجاد می شود؟ آیا در تمام فعالیت هایتان این قصد و پیوند را می بینید؟ ما برخلاف سلول عصبی می توانیم رابطه خودمان را با کل درک کنیم. اگر شما هم می توانید این را درک کنید بنابراین راهی خواهد بود تا به معنا و قصد حقیقی در کار پی ببرید.

و در نهایت هر آن چه را که انجام می دهید در یک بافت وسیعتری در نظر بگیرید. هنگامی که در خانه کار می کنید به خودتان القا کنید که دارید تن و ذهن خودتان را تخلیص می کنید. زمانی که دری را می گشائید دری را به سوی زندگانی انتگرال باز می کنید. هنگامی که علفی را می برید مزاحم زندگانی درونی خود را قطع می کنید. زمانی که به دیگری گوش فرا داده اید به همه کس گوش فرا داده اید. در هنگام صحبت تصور کنید از دهانتان جواهر گران بها بیرون میزند. هنگام رانندگی تصور کنید دارید به مقصد بهداشت، خوش بختی و جامعیت نزدیک می شوید. هر یک از جهات کار شما فارغ از محتوای آن می تواند یک آموزش و تمرین باشد.

اگر تمرین ها را ادامه بدهیم و کوشش کنیم این یا آن آزمایش کوچک را انجام دهیم معجزه های غیر قابل پیش بینی روی می دهد. تحولات کیمیاگری که خاک را به طلا تبدیل می کند چشمگیر می شوند. با وجود این که هیچ چیز از دید حواس تغییر نمی کند اما همه چیز از درون تغییر می کند. تلاشی که زمانی بیشتر برای بقا بود آهسته آهسته با کوشش ما به منبعی برای حضور خلاقانه، معنا و تحقق تبدیل می شود.

آموزش یک‌کننده کار چوب و یک‌روان شناس

در شرق داستانی روایت می‌شود که در آن پادشاه از یک‌کننده کار چوب می‌خواهد برایش یک پایه چوبی برای زنگ بسازد. از آن جایی که کنده کار رغبتی به این کار نداشت، شاید طرح دیگری در سر می‌داشت، بنابراین در خود احساس خشم، رنجش می‌کرد و خود را قربانی خواسته پادشاه می‌پنداشت. اما کنده کار انتخاب دیگری کرد. کنده کار خواسته پادشاه را پذیرفت و خود را آماده کار کرد. او برای سه روز روزه گرفت و تمرین‌های تأملی خود را تشدید کرد، به گونه‌ای ذهن خود را مطیع کرد که از هیجانات منفی، جاه‌طلبی، طمع، غرور و افکار پادشاه تهی شود.

هنگامی که کنده کار کاملاً آماده شد با مهارت ذهن خود را به سکون آورد و با تمرکز کامل روی کارش به جنگلی رفت و در آنجا پایه چوبی ساخته شده‌ای را روی درختی کامل پیدا کرد و سپس شاخه‌های اضافی آن را برید. زمانی که پادشاه پایه چوبی زنگ را مشاهده کرد از خلاقیت زیبایی او در تعجب فرو رفت و ندانست کنده کار چگونه این پایه زنگ را ساخته است. پادشاه از کنده کار پرسید، "آیا این کار ذات مطلق است؟" کنده کار پاسخ داد که، نه این کار یک استاد خردمند است.

چوب بُر خواست پادشاه را به یک‌کنش فردی آکنده از انتخاب، انضباط و تکریم تحول داد. یک فرمان بیرونی بوسیله خرد کیمیاگرانه او به فرصتی درونی برای بکارگیری ذهن، قلب و ذات در تکمیل کار و زندگانی او تبدیل شد. او با روحانیت بخشی به پروسه یک خواست ساده را به شادمانی بزرگی بدل کرد. اینست معجزه تحول. فکر نکنید این معجزه درونی یا خرد و مهارت درونی فقط برای یک‌کننده کار اسطوره‌ای رخ می‌دهد. برای شما هم ممکن است رخ دهد. در هر مناسبتی اتفاق می‌افتد، اگر چه ممکنست برای شما رخ نداده باشد تا از بینش لازم برای دیدن طلای پنهان برخوردار شده باشید.

چه نمونه بهتری از زندگانی فرانکل^{۱۲۷} که بتوانیم پیدا کنیم. فرانکل در کتاب «جستجوی معنا توسط بشر»^{۱۲۸} روشن می‌کند که چگونه مقصود و ذات را به زندگانی اجباری خود در کمپ یهودیان آلمان نازی القا کرده است. او می‌گوید آن‌هایی که نتوانستند حتی در شرایط شوم معنا را بیابند سریعاً راه مرگ را پیمودند. او پایدار و بالنده ماند و نوعی روان‌درمانی به نام لوگودرمانی^{۱۲۹} را ابداع کرد. خردمندی و کنش‌های او به ما خاطر نشان می‌کند که چگونه آن چه را که بما محول می‌شود را تحویل بگیریم، خود آگاهی و انجسام به آن بخشیده و معنا و مقصود آن را کشف کرده و گوهر روحانی آن را تحقق بخشیم.

درمانگری در حین کار

هنگامی که زندگانی درونی رشد یافته‌ای را در کار خود می‌آمیزیم همزمان آرامش، دلنگرانی

۱۲۷ ویکتور فرانکل پزشک اعصاب و روان بود که در سال ۱۹۰۵ در وین اتریش در یک خانواده یهودی متولد شد. سال‌ها در کمپ یهودیان دوران آلمان نازی زندگی کرد ولی از پای نیافتاد و به عنوان فرد نجات یافته از واقعه هولوکست به کار و زندگی ادامه داد. او در سال ۱۹۹۷ به علت نارسایی قلبی با جهان وداع گفت. - م

۱۲۸ Man's Search for Meaning-

این کتاب را در سال ۱۹۴۵ به نگارش درآورد. - م

۱۲۹ logotherapy

و شوق را تجربه می کنیم. این کیفیات با سرازیر شدن مهربانی عاشقانه بسوی دیگرانی که مخاطب ما هستند تحقق می پذیرد. ما به مانند درمانگری حاضر جلوه می کنیم. هر نوع کار و هر لحظه ای از کار که با شعور بیامیزد می تواند نقش درمانگر برای خودمان و دیگران ایفا کند. می توانیم به آموزگار شکیبائی، دلنگرانی، سخاوت، مهربانی عاشقانه و شفقت تبدیل شویم. شاید هم اینست کار واقعی ما. شاید ما هم درمانگری در لباس متفاوتی هستیم. هر یک از ما می تواند حامل ذات و درمانگر در لباس کار باشد، فارغ از آن چه که تله ی بیرونی شغلی است. واکنش نخستین شما ممکن است این باشد که، "چگونه می توانیم این گونه باشیم؟" قدم های ضروری برای ایجاد تحول در کار به قرار زیر است.

آماده سازی

آمادگی برای کار در وهله نخستین با آمادگی برای زندگانی روزانه همراه است. با تمرین های روزانه ذهن خود را تثبیت می کنیم و قلب را می گشائیم. سپس می پرسیم که چگونه کار ما می تواند به دیگران خدمت کند و به حضور درمانگری برای آن ها تبدیل شود. در طول روز بارها برای لحظات کوتاهی به این سکون و انگیزه ی شفقت بخش باز گردید. این تمرین مخصوصا زمانی که ذهن دچار آشفتگی و درون ما مضمحل شده، تن تهیج و رفتار غیر عادی است مهم است. با آمادگی خودمان از این راه بارها و بارها به پرورش رابطه های جدیدی با کار، روح و ذات می پردازیم.

نیت

نیت ما کار را به عنوان یک تمرین یا به عنوان ذات در جنبش یا روحانیت فعال و یا به عنوان راهی بسوی بهداشت انتگرال استفاده می کند. البته هر چه بیشتر محیط کار سازگار باشد هدف ما بسوی زندگانی انتگرال سهل تر دست یافتنی است. بی شک هیچ کس میل ندارد در ساختمانی که در حال آتش سوزی است جا بماند، سعی می کند بهر جهت از شرایط غیر قابل تحمل رهایی یابد. اما حتا اگر شغل ما یا شرایط کاری کامل نباشد می توانیم آن را به عنوان یک تمرین روحانی بر گزینیم. این است نیت ما.

رابطه خود را با کار تحول بخشیم

بی توجه به محتوای کار یا این که چگونه بدست آمده است می توانیم به مانند آن چوب بُر کار را از آن خود کنیم، با انتگرال کردنش شعور و شفقت و روح بر آن بیافزاییم. آن وقت است که کاری که تحمیلی بود به نوع انتخابی تغییر شکل می دهد. در نگاه نخستین این بسیار مشکل جلوه می کند و ممکن است با مقاومت ما همراه شود. شاید بتوانیم این کار را برای لحظاتی در روز انجام دهیم. مهم است که بدانیم نگرش ما به کار برای سال های متمادی در سنگ منجمد شده است. ما چیزی را که بنظر زمینی می آید از آن خود می کنیم و به کنشی خدمتی، هنرمندانه و مقدس تحول می دهیم.

ژرف ترین فراخوان خود را کشف کنید

با رویش سطح شعور پیوسته ژرف ترین فراخوان خود را کشف می کنیم، فراخوانی که نشان از بیان شایسته ترین خلق و مزاج و استعداد ذاتی ما دارد. برای برخی این فراخوان زود حاصل می شود حال آن که برای دیگران ممکن است زمان بر باشد. من پندی را به یاد می آورم که ماریا ریلکه^{۱۳۰} شاعر در نامه هایش به شاعر جوانی^{۱۳۱} می دهد.

...من قصد دارم تا حد ممکن از شما جناب عذر بخواهم و در مقابل آن چه که در قلب شما بدون حل مانده است شکیبائی پیشه کنم و خود پرسش ها را دوست بدارم که مانند اتاقی قفل شده است و کتابی نگاشته به زبان ناشناخته. بدنبال پاسخی برای خود نیابید، زیرا با آن ها نمی توانید زندگانی کنید. نکته اینجاست، زندگانی باید در هر شرایطی. اکنون با پرسش ها زندگانی کنید. شاید به تدریج بدون آن که خود متوجه شوید در طول زندگانی به پاسخ های خود برسید.

و اما روش ما، با کار هر چه که محتوای آن باشد در وسعت انتگرال و با جان و دل زندگانی کنید تا در حرکت بسوی افزایش سطح شعور و حقیقت درونی فراخون راستین در موقع مناسب خود جوش خیزش کند.

جُبران^{۱۳۲} شاعر در اثر شاهکار خود پیامبر^{۱۳۳}، در باره کار سخن می راند. او از ما می پرسد: "...معنای با عشق کار کردن چیست؟ او سپس پاسخ می دهد:

حتا بافتن لباسی با تار های قلب شماست،
اگر معشوق آن را بخواهد بپوشد،
حتا ساختن خانه ای با عاطفه است،
اگر معشوق بخواهد در آن زندگانی کند،
بذر افشانی است با لطافت و دروی محصول با شادی،
اگر معشوق بخواهد میوه آن را بخورد،
هزینه کردن تمام آن چه که شما با دل و جان در نفس خود می پرورانید....

جبران از ما می خواهد به مانند کارکردن برای معشوق به کار به پردازیم. اما آن معشوق کیست؟ معمولا معشوق می تواند فردی باشد که از احساس محبت عمیق و ارزش ما برخوردارست، مانند یک دوست، عضوی از خانواده، فرزند یا یک عاشق ویژه. اگر قرار باشد نفع و خوشبختی فردی مورد نظر باشد چه کاری متصور است. اگر کار را به عنوان هدیه ای

¹³⁰ Rainer Maria Rilke

¹³¹ Letters to a Young Poet

¹³² Kahlil Gibran - خلیل جُبران در سال ۱۸۸۳ در لبنان چشم به جهان گشود و در جوانی به آمریکا مهاجرت می کند. جبران به عنوان نویسنده، هنرمند و شاعر لبنانی آمریکائی شناخته می شود. جبران در سال ۱۹۳۱ چشم از جهان بر بست. - م

¹³³ The Prophet-

این کتاب را در سال ۱۹۲۳ به زبان انگلیسی و در آمریکا نگاشت. - م

دلپذیر هر شب برای معشوق به ارمغان بیاوریم چه احساسی دست می دهد؟ عجب شوق و شور فداکاری در قلب مان احساس می کنیم. کار به مانند تقدس، زیبایی و پیوندی انگاشته می شود که عاشق در وصال با معشوق دارد.

اما معشوق دیگری هم وجود دارد. اگر به ژرفای ذهن گسترش یافته و قلب گشاده سفر کنیم معشوق درون را می یابیم که در سرتاسر زندگانی همراه داشته ایم، معشوقی که در مرکز هستی ما وجود دارد. این معشوق انسانی نیست بلکه ورای انسان است. این معشوق تجربه هوشیاری خالص، تجربه قدس است. معشوق درون همانست که شاعر بزرگ صوفی رومی (مولوی بلخی- م)، حافظ و کبیر^{۱۳۴} تکریمش می کنند و در باره اش می نویسند. این معشوق طبیعت فطری، قلب گشاده، پیوند متقابل ما با همه، بی کرانی رهایی و فضا، یا یک وصال الاهی است. کار خود را فدای معشوق کردن، فدای روح و ذات، برای خود ربانیت فدا کردن است. برای دست رسی به زندگانی و بهداشت انتگرال باید منزّه شد، نه در زمانی که کار شایسته پیدا کردیم بلکه هم اکنون که در چالش هستیم. جبران این مفهوم را در پند خود این چنین جمع بندی می کند:

اگر نمی توانی با عشق کار کنی، فقط با بی رغبتی مشغولی،
بهنتره کارت را رها کنی،
و روی نیمکت جلوی ورودی معبد بنشینی و صدقه بگیری از،
آن هائی که با شوق به کار مشغولند.

اگر مایلیم پی گیر بهداشت و زندگانی انتگرال بشویم بنابراین کار ما نشستن جلوی معبد و صدقه گرفتن از آن هائی که در کار خود معنا و شوق را در یافته اند نیست. بهداشت انتگرال نیاز دارد تا هر چالشی در زندگانی تبدیل به فرصتی برای تمرین و بالندگی بشود. هر کاری می تواند بیان خلاقانه از زندگانی، منبعی برای تحقق و فرصتی برای خدمت باشد. این روند برای هر فعالیتی در دنیای بیرون صادق است. از این راه است که زندگانی بیرونی می تواند به تمرین های فراگیری که زندگانی ما را غنا می بخشد یاری رساند، به نسل بشر خدمت کند و همزمان ما را با قدرت در جاده بالندگی انسانی رهنمون شود.

از سرگذشت زندگانی کبیر اطلاعات زیادی در دست نیست. روایت است که در خانواده مسلمانی در Kabir¹³⁴ هندوستان چشم به جهان می گشاید و راه دین و روحانیت را پیشه می کند. شاگردان بسیاری داشته و طریقه به اصطلاح کبیر را اشاعه می داده است. او به حرفه بافندگی اشتغال داشته است. - م

۱۱ - ارزیابی انتگرال^{۱۳۵}

تا به این جا مرور چهار وجه بهداشت انتگرال را به پایان رساندیم. این نظریه را چگونه ارزیابی می کنیم و چگونه آن را برای تنظیم یک برنامه فردی بکار می گیریم؟ برای استفاده از این نظریه ابتداء باید شرایط جاری خود را با دقت مد نظر بگیریم، وجوه زندگانی که نیازمند توجه ویژه اند را بشناسیم، تغییرات خاص مطلوب را تعیین کنیم و در نهایت برنامه تمرین های انتگرال را که به توانند تغییرات را تسهیل کنند تنظیم کنیم. با این روش، ارزیابی از وجوه ممتاز زندگانی و ابعادی که نیاز مختصری به اصلاح دارند صورت می پذیرد. از طرفی به منابع ضد بهداشتی که مسبب درد و رنج و از طرفی منابعی که منادی بالندگی اند نظر می اندازیم. با استفاده از فرصت ها، امکانات قابل دست یابی در آینده های دور را تخمین زده، موانع برسر راه را ارزیابی می کنیم. ارزیابی انتگرال ابزاری است اجتناب ناپذیر برای اتخاذ گزینیه ی تحول بخشی بهداشت و زندگانی رایج سنتی یا عادی به نوع انتگرال یا گرانقدر آن.

اصول ششگانه ی ارزیابی انتگرال

اصول زیر شما را یاری می رسانند:

۱. هدف بهداشت انتگرال التیام درد و رنجهای بیهوده و ارتقای بالندگی بشر است. برای تشخیص وجوه زندگانی که نیازمند توجه است دو مولفه مورد استفاده قرار می گیرد.
 - بزرگترین مسبب پریشانی ما کدام یک از وجوه زندگانی است؟
 - بیشترین امکانات ما برای رویش و پیشرفت کدامست؟
۲. بهداشت انتگرال تمایز میان التیام موقت و دائم درد و رنج های بیهوده را تأیید می کند. در صورت ارزیابی باید هر دو مورد نیازمندی های موقت و دائم مد نظر قرار گیرند. برای نمونه بیماری های قلبی در وهله اول ممکن است نیازمند تجویز درمان فوری باشد اما ممکن است در عین حال نیازمند برنامه های طولانی مدت برای تخفیف نگرانی ها و پیشرفت وجه روانی- روحی باشد. تخصصات لاینحل میان طرف های داد و ستد های تجاری یا در مسایل ازدواج ممکن است نیازمند ارتقاء فوری مهارت های ارتباطی باشد اما همزمان نیازمند تفاهم در ژرفای منابع این تخصصات است. ما باید تفاوت میان روش موقت تخفیف درد و حل طولانی آن را بدانیم تا بتوانیم هر یک از آن ها را در زمان مناسب بکار بگیریم.
۳. بهداشت انتگرال تمایز میان شادمانی فوری و بالندگی طولانی مدت را تأیید می کند. شادمانی فوری نوع زود گذر و حاصل تجربه های بیرونی است. اما نوع دوم درونی، خود روئیده و پایدار است. اولویت ما بالندگی طولانی مدت است. پس از آنست که می توانیم شادمانی دنیوی را بدون تحمل درد و رنج و وابستگی و زیان بدست بیاوریم.
۴. پیشرفت وجه روانی- روحی عنصر ضروری در بهداشت انتگرال است. شعور گسترش یافته ظرفیت ما را برای توجه، تمرکز نیت تقویت می کند و خرد نافذ را آشکار کرده، قلب را می گشاید و کیفیت بالندگی بشری را در زندگانی به ارمغان می آورد. یک ارزیابی جامع

باید این وجه زندگانی را شامل کند.

۵. *ارزیابی انتگرال متکی به شنیدن و راهنمایی است.* رویکرد گشادگی، شفاف و بی غرض ذهن موثرترین وسیله برای ارزیابی دقیق و صحیح بهداشت و زندگانی ما است. ارزیابی نیازمند حالت ذهنی بی طرفانه افکار، احساسات و تصورات سرگردان است. از آن جایی که ما خیرگی لازم درحالت آرامش پایدار را نداریم نیازمند راهنمای خردمندی هستیم تا ما را در شنیدن آوای درون خود و فرموله کردن یک ارزیابی یاری رساند.

۶. *ارزیابی انتگرال وجوه، سطوح و خطوط پیشرفت را که در رابطه با جایگاه جاری ما است اعلام می کند.* پویایی، اصل راهنمای بهداشت انتگرال است. زیرا ارزیابی فردی باید هنگام بهنگام در انطباق با سرشت متغییر زندگانی ما تجدید نظر شود.

خطوط پیشرفت

در فصل ۴ چهار وجه تجربه انسان را که عبارت بودند از روان-روحي، زیست شناختی، میان فردی و دنیوی معرفی کردیم، و با استفاده از مدل چهار کوادرنٹی انتگرال در فصول ۶ تا ۱۰ روی آن ها بحث کردیم. یک خط مستقل با چهار سطح پیشرفت در هر یک از چهار کوادرنٹ نشان داده شد. به عنوان نمونه چهار سطح پیشرفت زیست شناسی شامل تن آناتومی، تن فیزیولوژیک، تن/ذهن و تن روحانی بود.

من این نوع خطوط نمونه ی پیشرفت را برگزیدم زیرا آن ها هم فراگیر هستند، با بهداشت و درمان در ارتباط اند، عملی و ممکن برای ما، و در نهایت نشانگر تکامل تن به ذهن و به ذات مطلق اند که همان مسیر کیفیت بالندگی بشری است. اکنون در نظر دارم تا این مدل را در جهتی گسترش دهم که فراهم کننده فرصت لازم برای ارزیابی فراگیر و دقیق باشد تا حرکت بسوی بهداشت انتگرال تسهیل گردد.

بالندگی روانی-روحي

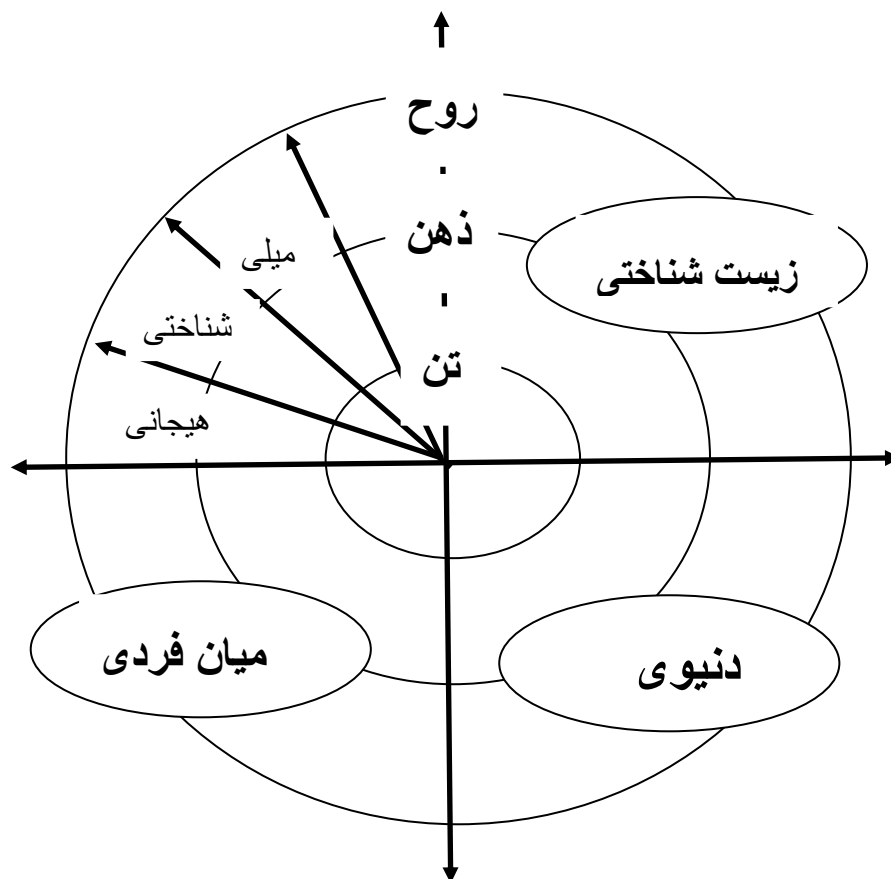
در شکل ۲ صفحه ۹ سطوح توسعه یافته پیشرفت روانی-روحي به عنوان یک خط مستقل پیشرفت نشان داده شد. در شکل ۱۰ این خط پیشرفت با سه خط ویژه میلی (کُنایی)^{۱۳۶}، شناختی^{۱۳۷} و هیجانی^{۱۳۸} بسط داده شده است. واژه "میلی" نشانگر منبع و سرشت انگیزه های ماست. از خودمان می پرسیم "آیا بوسیله کدام یک از نیازها از جمله بقائی، روانی یا روحانی برانگیخته می شویم؟" نخستین منبع انگیزه، غریزی، واکنشی و خود محوری است. این نوع انگیزه معمولاً به جهت وجود ترس برمی خیزد. دومین انگیزه حاصل بینش و ارزش های ما است و ریشه در فرهنگ، آموزش و باورهای دینی ما دارد. در راستای تکامل پیشرفت، ما از خردمندی و جامعیت و یگانگی و کیفیت های مهربانی عاشقانه و شفقت جهان گیر برانگیخته می

136 conative

137 cognitive

138 emotional

شویم. سوانق زندگانی شما کدام اند؟ انگیزه کنش های شما کدامند؟ در کدام از سطوح تن، ذهن یا روح قرار دارید؟ آیا این همان خط پیشرفتی است که باید روی آن کار شود؟



شکل ۱۰ خطوط پیشرفت روانی-روحي

اکنون اجازه بدهید به سطح پیشرفت شناختی نظری داشته باشیم. مدارج سطوح پیشرفت در این خط از سطح واکنشی، شرطی و الگوهای خود حفاظتی به شناخت عقلانی^{۱۳۹} که پی گیر حقیقت بزرگتری، معنا، قصد و تحقق است، تا به ظریف ترین سطح شناخت که مشتاق فهم نهائی ترین واقعیت خود و جهان می شود بسط می یابد. ثابت ترین سطح شناخت شما کدام است؟ آیا بیش از آن که میل داشته باشید واکنشی هستید؟ آیا دانش شما بیشتر بر پایه منطق و عقل است؟ یا دانش شما از طریق حالت هوشیاری خالص که ورای عقلانی است کسب شده است؟ چه تفاوتی میان اطلاعات^{۱۴۰} و حقیقت اساسی وجود دارد؟ کل کدام و جزء کدام است؟ چه چیزی را مهم می پندارید؟

اجازه بدهید در آخر به سطح پیشرفت هیجانی به پردازیم. آیا زندگانی هیجانی ما مغلوب

139 reasoning cognition

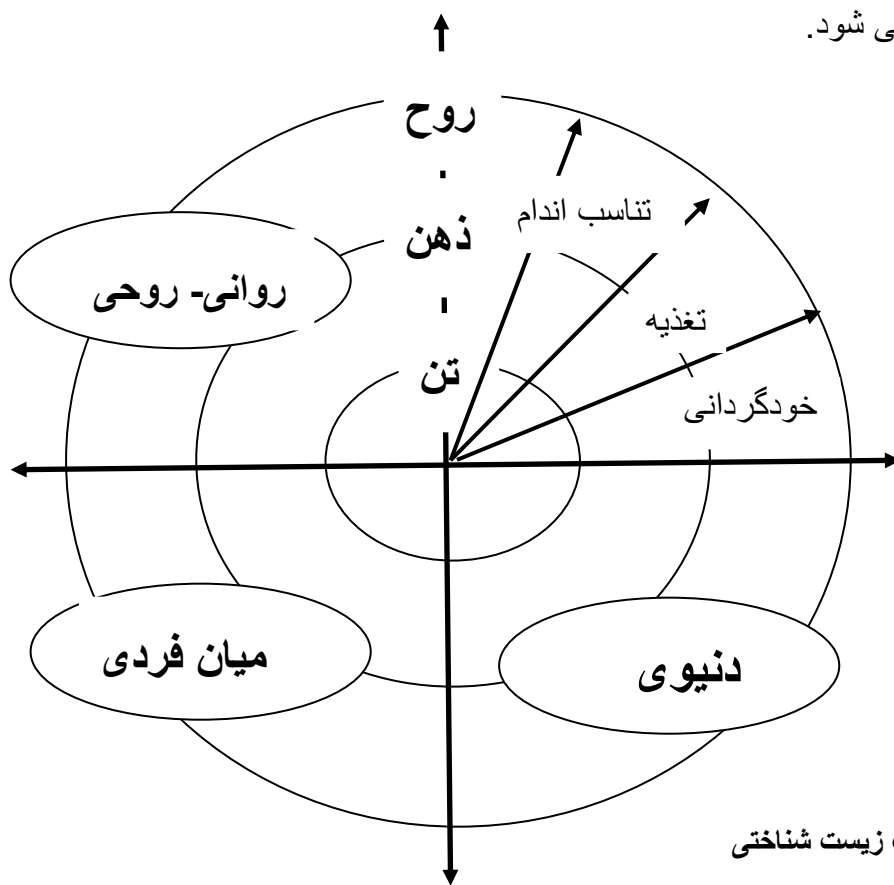
140 information

آرزوهای لجام گسیخته، خشم، ترس و دیگر هیجانات واکنشی است؟ یا در یک حالت رضا، وضعی که میان وجود هیجانات رنج آور و شادمانی گذرا است نوسان دارد؟ در نهایت، آیا به سطح ثابت خوش بختی بی کران تحول پیدا کرده ایم؟ در کدام سطح زندگی می‌کنید؟ نیاز شما در این خط پیشرفت چیست؟

این ها سه خط کلان پیشرفت روانی- روحی اند. بنابراین می‌توانید در هر یک از این عرصه‌های رشد و بالندگی بر پایه مناسبات زندگی و علایق خود به ارزیابی، اکتشاف و تحول به پردازید. توجه داشته باشید که در هر حوزه از زندگی ممکن است یک خط پیشرفت از دیگری تکامل یافته‌تر بشود.

بالندگی زیست شناختی

در این عرصه سه خط پیشرفت ۱۱ تناسب اندام، تغذیه و خودگردانی^{۱۴۱} را برگزیده ام (شکل ۱۱). توسعه سطوح تغذیه می‌تواند از سطح ولع به غذا بدنیاال تمایل ناخودآگاهانه ی بقاء، به سطح انتخاب رژیم غذایی سالم به گونه ای خردمندانه و ارادی تا به گزینش رژیم غذایی که حفاظت محیط زیست، فقر جهانی و مصیبت جانوران الطافات نظر داشته باشد ادامه یابد. توسعه سطوح تناسب اندام از سطح ورزش و تحرکات زندگی روزانه گرفته تا تنظیم برنامه ی دقیق تمرین های تناسب اندام که به قصد نیازهای مشخصی از جمله قوی سازی بدن، انعطاف بخشی، تحمل پذیری، چالاکی و کار روی نارسائی های جسمی تا به ایجاد احساس پیشرفته ترین ظرافت هوشیاری تن ممکن می‌شود.

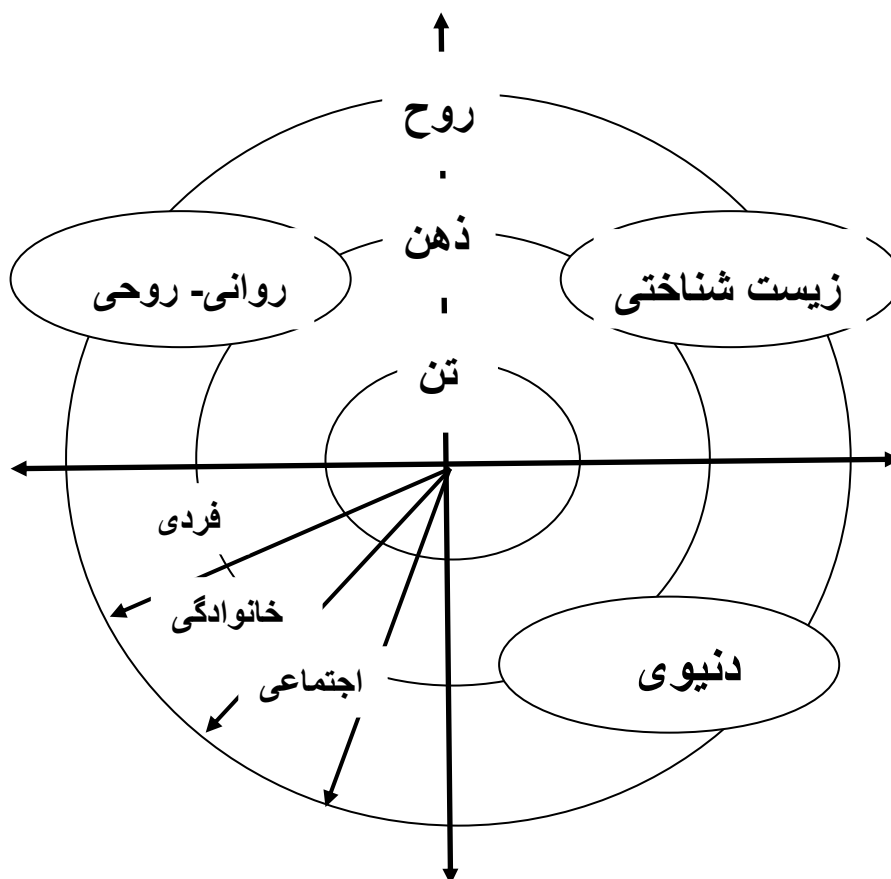


شکل ۱۱ خطوط پیشرفت زیست شناختی

توسعه سطح خودگردانی می تواند از سطح همترازمانی (هومئوستاسیس^{۴۲}) به سطح تمرین های ظریف تن/ ذهن تا در نهایت به تطهیر شده ترین سطح قابلیت های تن/ ذهن روحانی قابل پی گیری باشد. خطوط و سطوح دیگر پیشرفت زیست شناختی از جمله شامل درمان، پیش گیری و ترویج بهداشت قابل ذکر است. چگونه این خطوط پیشرفت می تواند در قلمروهای تن، ذهن و روح گسترده شوند؟ بکوشید تا برای هر یک از این سطوح، خطوط پیشرفت را تعیین کنید.

بالندگی میان فردی

خطوط پیشرفتی که من انتخاب کرده ام در شکل ۱۲ نشان داده شده است و پیرو بحث قبلی، روابط میان فردی تا به سطح روابط خانواده و اجتماع بسط پیدا می کند. می توانیم این سطوح را حتا بیشتر به روابط با همکاران، ملت و دهکده جهانی گسترش دهیم. در این جا نیز چرخش از تن به ذهن و روح در صورتی انجام می گیرد که تمرکز از خود محوری غریزی به گرایش به دیگران در بیرون، یا از من به تو، به ما و همه ی ما تغییر پیدا کند.

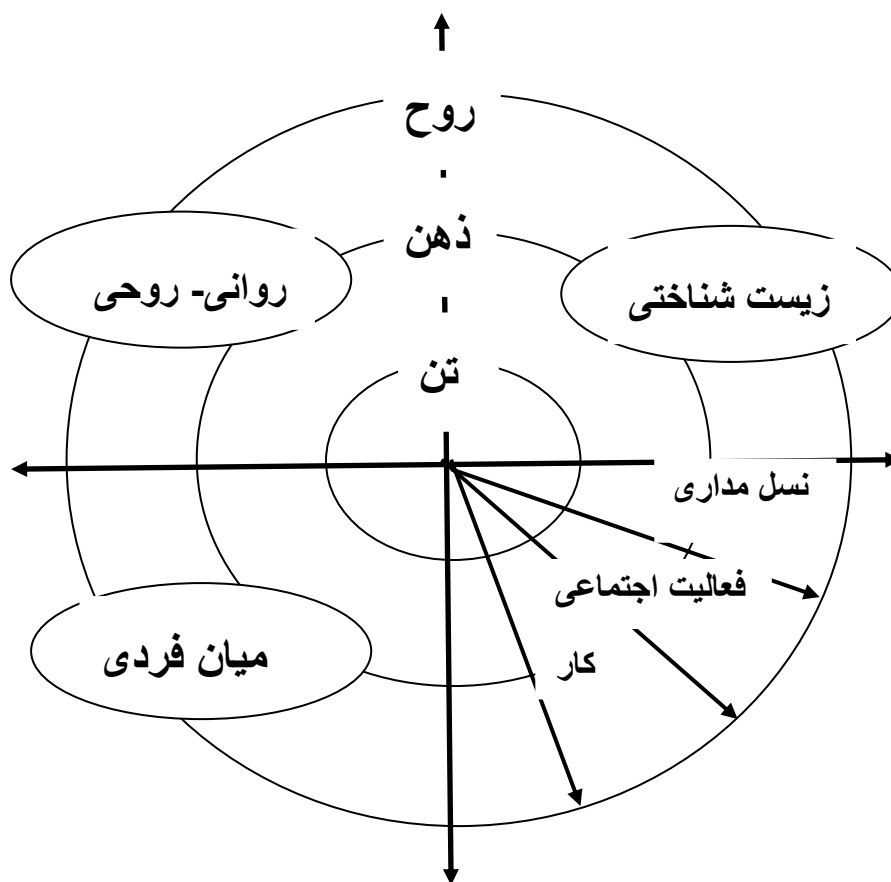


شکل ۱۲ خطوط پیشرفت میان فردی

آیا می شود یک خط پیشرفت از خط دیگری تکامل یافته تر شود؟ برای نمونه ممکن است سطح پیشرفت زندگانی خانوادگی از سطح زندگانی شخصی ما ارتقاع بیشتری داشته باشد. کدام خط پیشرفت میان فردی است که برای شما اهمیت بیشتر و جنبه اورژانسی داشته باشد؟ کدام خط است که در طولانی مدت بیشترین نفی را برای شما به ارمغان بیآورد؟ هم اکنون در چه سطحی از کارکرد قرار دارید؟ آرزو دارید به کدام سطح دست رسی پیدا کنید؟

بالندگی دنیوی

اکنون روی مقوله کار، فعالیت مدنی، و نسل مداری^{۱۴۳} تمرکز می کنیم، آن گونه که در شکل ۱۳ نشان داده شده است. قبلا در باره تکامل کار در زندگانی خود متذکر شدیم که هدف کار از سطح بقا، معنا، تحقق تا سطح خدمت گسترش می یابد. سطوح فعالیت های مدنی و اجتماعی در تمرکز بر روی نیازهای روزانه تکامل پیدا می کند. برای نمونه سطوح از قبول عضویت در انجمن والدین- فرزندان در مدارس به سطح توجه به مسایل مربوط به جامعه و ملت و در نهایت تا به نگرانی در باره مسایل فراگیر جهانی بسط می یابد.

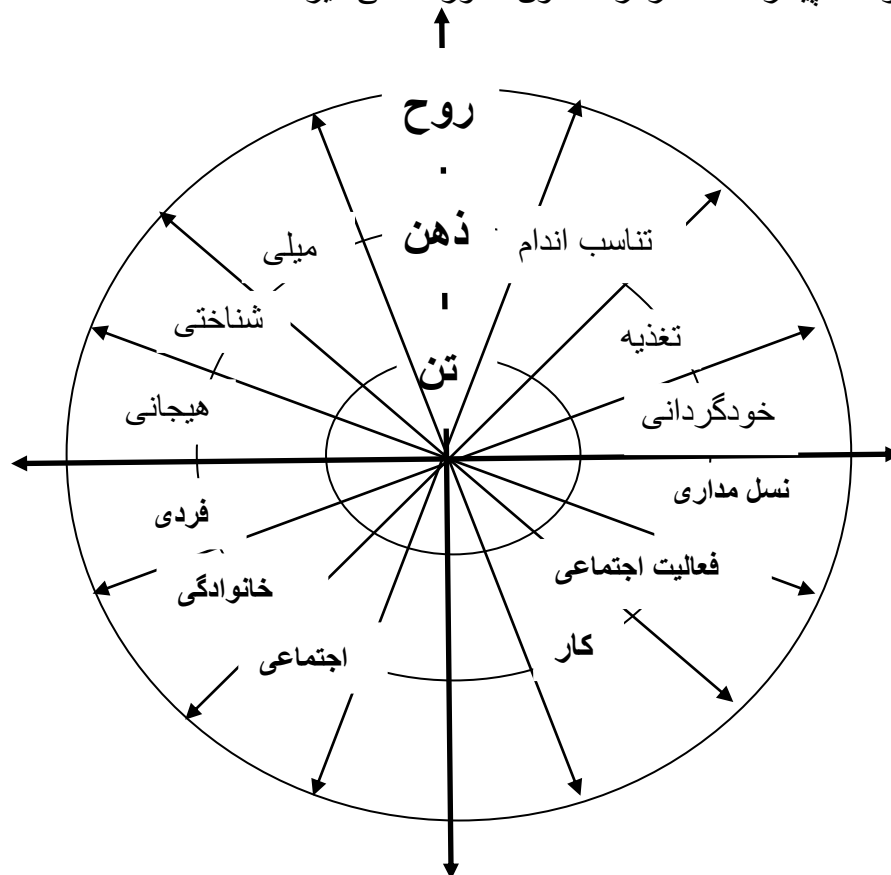


شکل ۱۳ خطوط پیشرفت دنیوی

فعالیت های مدنی می تواند باز به بخش های فرعی تری از جمله توجه به مسایل محیط زیست، سیاست های بهداشتی، ابتکارهای آموزشی، عدالت اجتماعی و غیره تقسیم گردد. باز هر یک از این حوزه ها دارای سطوح پیشرفت هستند. به عنوان نمونه فعالیت در زمینه محیط زیست می تواند از سطح بازتولیدی^{۱۴} خانوادگی تا به پیشقدمی در سازماندهی فعالیت های ضدیت با گرمای جو جهانی بسط یابد. اگر پیشرفت در این خط حاصل شده است اتخاذ گزینه های دیگر ممکن است. خط سوم پیشرفت در بالندگی دینوی نسل پذیری است، که اشاره به تلاش در انتقال آموخته های ما به نسل های بعدی دارد. انتقال میان نسلی دانش، مهارت ها و ارزش ها و خرد خدمتی به بالندگی نسل های آینده خواهد کرد. و این امر با ارشاد فردی، پیشرفت سازمانی یا اصلاح سیاست های اجتماعی قابل تحقق است. نسل مداری ممکن است در هر سنی بوقوع به پیوندد اما در سیر زمان است که پخته می شود. برای نمونه می توان از یاری رسانی دانش آموز دبیرستان به دانش آموز کلاس پائین تر و کمک رسانی کارگر ماهر به کارگر مبتدی، یا نقش مربی گری پرسنل ارشد در رابطه با همکار جوان تر یاد کرد.

ارزیابی فردی

شکل ۱۴ طیف کامل وجوه، خطوط و سطوح هر چهار کوادرننت را نشان می دهد. هم اکنون باید روشن کرد که پیشرفت ما هرگز همگون صورت نمی گیرد.

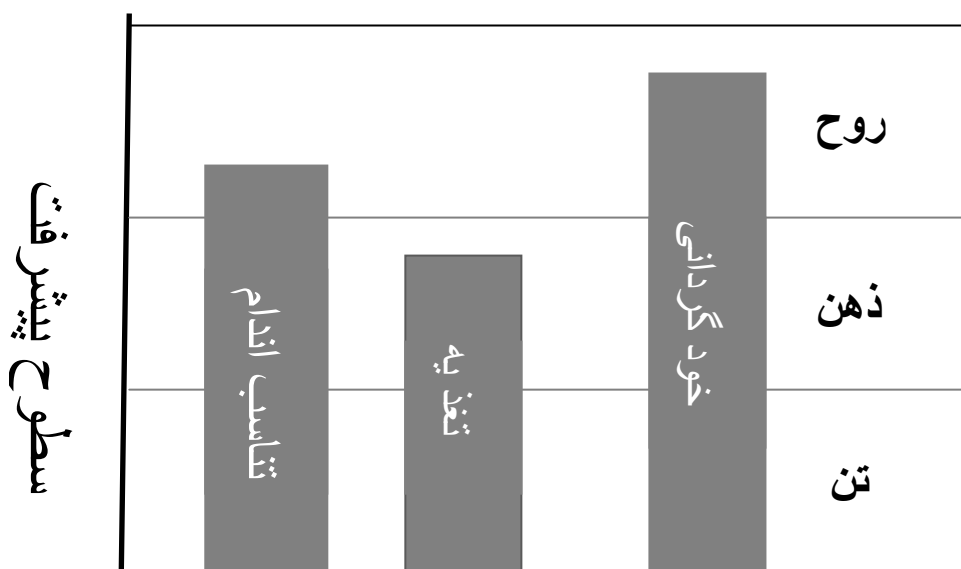


شکل ۱۴ وجوه، خطوط و سطوح پیشرفت

ما از استعدادها، ظرفیت ها، توانائی ها، آموزش ها و تربیت های گوناگون برخورداریم. به این جهت است که برخی از خطوط بهتر عمل می کنند یا مورد توجه بیشتر قرار می گیرند. ممکنست ما در تربیت بدنی مهارت داشته باشیم اما از نقطه نظر تغذیه در حد میانگین و نسبت به کاربرد کلمات یا در رفتار ناآگانه عمل کنیم، با خانواده رابطه بسیار مناسب داشته باشیم اما در صمیمیت با دیگران ناتوان، در کار خود ممتاز باشیم ولی در مناسبات با دنیای بزرگتر گوشه گیری اختیار کنیم. قدم نهادن در جاده منتهی به بهداشت انتگرال نیازمند حداقل آگاهی از منبع درد و رنج، دلشوره و نارضایتی های بیهوده بوده و همزمان نیازمند پی گیری امکان منابع پیشرفت و بالندگی در آینده است.

بهداشت انتگرال هرگز یک پیشرفت کامل در تمام عرصه ها را از ما طلب نمی کند. این هدف ما نیست. هر یک از ما در سیکل زندگانی از نیازهای متفاوت، شرایط زندگانی متنوع و حتا سرنوشت گوناگون برخورداریم. هر خط پیشرفت در هدف نهائی که حرکت از تن به ذهن و به روح را تکامل بخشد می تواند به بالندگی انسان بیانجامد. این سیر تکاملی عملی است زیرا تمام خطوط و سطوح پیشرفت اجبارا با یک دیگر در رابطه اند. بهداشت، خوش بختی و جامعیت هر یک از ما به گونه ای بی همتا از راه می رسد. آن چه که مشترک و ثابت است نیاز برای پیشرفت وجه روانی- روحی است.

کن ویلر مبتکر نظریه انتگرال روش دیگری را برای کسب موقعیت انتگرال پیشنهاد می کند که در شکل ۱۵ نشان داده شده است. می توانیم خطوط پیشرفت را به شکل ستون های آماری ترسیم کرده، نوسان آن ها را در طول زمان مشاهده کنیم. سطح پیشرفت انتگرال خود را ارزیابی کنیم، هدف آینده را تعیین کنیم یا با توجه به نیازها و اهداف خود خطوط و سطوح بیشتری را بر آن بیافزائیم.

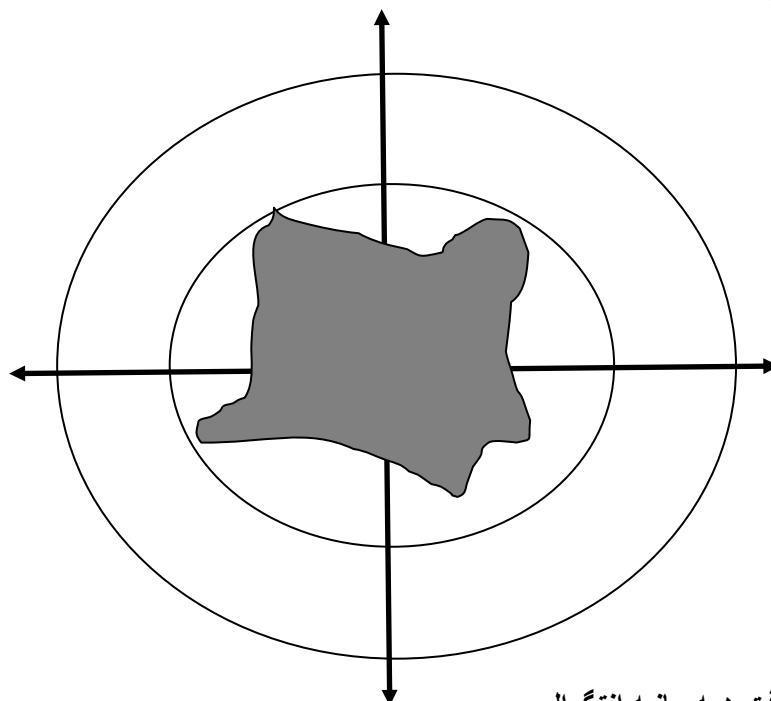


خطوط پیشرفت
شکل ۱۵ نمونه یک بیوگراف

باز هم می توانیم نمودار گرافیک را با توجه به شالوده های شخصی پیشرفت انتگرال فراهم کنیم. خط تغذیه را در نظر بگیرید و این سوال را مطرح کنید: تا چه اندازه الگوی تغذیه من که بر حسب عادت است از این به بعد هم ادامه خواهد یافت؟ چه موقع الگوی تغذیه خود را آگاهانه کردم؟ تا چه زمانی این آگاهی ادامه خواهد داشت؟ آیا تعادل فیزیولوژیکی، تقویت سیستم مصونیتی، سرزندگی، آرامش درونی یا زنجیره جهانی مواد غذایی موضوعات مورد علاقه ی من اند؟ از کجا می آیم و به کجا می روم؟ الویت های من کدامند؟ کدام تمرین ها مرا برای تغییر یاری می رسانند؟ (در فصل آینده به بحث تمرین های انتگرال می پردازیم) یک خط پیشرفت در دفتر یادداشت خود ترسیم کنید. اهدافی را در نظر بگیرید و برنامه و تمرین هایی را که شما را در رسیدن به مسیر اهدافتان یاری می رساند را بررسی کنید.

در شکل ۱۶ نوع دیگری از نگاه که یکباره به کل موقعیت خودمان می پردازد نشان داده شده است. در اینجا ما می توانیم شمای بزرگتری را ببینیم و به مقایسه پیشرفت در وجوه گوناگون زندگانی خود که خطوط و سطوح مختلف پیشرفت را در بر می گیرد به پردازیم. این نمودار پویا با گذشت زمان تغییر می یابد. هیچ شاخصی به تنهایی کامل نشده است. تنها افزایش هوشیاری شما را در زمینه این که در پروسه انتگرال چه موقعیتی دارید و متمایل به کدام سو هستید نشان داده شده است. هرگز تعجب نکنید اگر در حوزه ای بیش از حد پیشرفته و در دیگری حتا عقب مانده بودید. چنین وضعی عادی است. نکته مهم اینجاست که شما در وضع انتگرال و تعادل قرار داشته باشید.

یک نمونه از ارزیابی پروسه انتگرال ارایه می شود. چندین سال قبل خانمی با بیماری زخم کولیت^{۱۴۵} به من مراجعه کرد. بیماری او پس از سال ها درمان پزشکی اکنون در وضع فروکشی قرار داشت.



شکل ۱۶ پیشرفت همه جانبه انتگرال

¹⁴⁵ ulcerative colitis

از من خواهش کرد تا برای پیشگیری از عود بیماری اش به او کمک کنم. با چند دقیقه سکوت آغاز کردیم. سپس با دلسوزی و صراحت به سابقه بیماری او گوش فرا دادم و به کشف منابع موجود در هر یک از چهار وجه زندگانی او پرداختم. موضوعات مختلفی در ارتباط با بیماری او وجود داشت، از جمله درمان پزشکی، تنش های میان فردی که تحریک کننده اند، میزان پیشرفت وجه روان- روحی که عامل بزرگ در روابط آشفته اویند و همین طور موضوع کار و سابقه او را. عامل یگانه و مشخصی برای بیماری او وجود نداشت.

دوساعت بحث ما طول کشید. در پایان یک جو سکوت بر اتاق مستولی گردید. دوباره ما چشم هایمان را بستیم و او را راهنمایی کردم تا در حالت تأملی به سکون و صلح درونی برود. سپس از او پرسیدم، «آیا فکر می کنی کولیت تو در صورت وجود چنین حالت درونی عود کند؟» او پس از چند لحظه فکر این گونه پاسخ داد، «مطمئناً خیر.» در حالی که به مراقبه ادامه می دادیم من به او گفتم این است جوهره ی وجود تو: صلح، شفافیت، گشادگی و آسودگی که همیشه در درون او موجود بوده است. او شروع کرد به ریختن اشک های تسکین. من به او آموختم چگونه از طریق تمرین تأملی به صلح درون دست یابد. بدین ترتیب ما ارزیابی اولیه و شروع تمرین های تأملی را تکمیل کردیم.

پس از این که چشم ها یمان را گشودیم حوزه های مورد توجه و ارزیابی از وجوه زندگانی او را که نیازمند دقت بودند و همچنین موضوعات خاص دیگری را که تحت شعاع قرار گرفتند مرور کردیم. برنامه ی اولیه ای برای تسهیل امر پیشگیری از عودت بیماری و ترویج تندرستی او تنظیم کردیم. ما توافق کردیم که او در حین ادامه درمان دارویی مشکلات ارتباطی و رواشناختی مربوط به خود را پی گیری کند و با به پرداختن به مساله تغذیه از مواد غذایی کمکی نیز استفاده نموده و در نهایت تمرین های تأملی را آغاز کند. من به او توصیه کردم در باره تمرین های تأملی مطالعه کند و آموزش ببیند و روی تمرین های تن/ ذهن بحث کردیم. قرار گذاشتیم در هفته آینده مجدداً با هم صحبت کنیم. بعد از سه ساعتی که با هم بودیم او هنگام ترک مطب احساس امید و راحتی خود را ظاهر کرد.

این آغاز سال کشف و رشدی بود تا درک نوی را بسازد و از طریق تمرین به پیشرفت مهارت های اساسی پرداخته منابع مهم را تشخیص دهد. تمرکز اساسی روی بیماری کولیت به گونه ای ظریف به تمرکز روی پیشرفت انتگرال تغییر جهت دهد و به بهداشت، خوش بختی و جامعیت شایسته تری دست رسی پیدا کند. او به این احساس رسید که این روش نه تنها بهترین سبک پیشگیری است بلکه همزمان منادی معنا و هدف در زندگانی او بوده است. کم کم با افزایش توانائی در ارزیابی زندگانی و حرکت او به جلو نقش من کاهش یافت.

یادداشتی از همسفری

بدون آگاهی از کارآمدی وجوه زندگانی خود نمی توانیم به گونه ای موثر تمرین های مناسبی را که در جهت تحقق بهداشت و درمان انتگرال است را برگزینیم. تلاش ها باید در رابطه با زندگانی، توانائی ها و امکان شرایط واقعی که در دست است انجام گیرد. آن چه که مهم است و باید بخاطر سپرد و در نمونه بالا نیز مشاهده شد این است که هم بیماری و هم بهداشت ریشه در هر چهار وجه زندگانی ما دارند. بنابراین باید در هر ارزیابی کل گرا باشیم، اگر چه در عمل

تنها یک وجه را برای فعالیت انتخاب کنیم.

درک من از چهار کوادرننت، سطوح و خطوط به ارزیابی مرسوم از خود در حالت تأملی یاری می‌رساند. ابتداء در خود ذهن ساکت و در حال سکون را پرورش می‌دهم. سپس توجه خود را روی چهار کوادرننت نقشه انتگرال متمرکز می‌کنم. (می‌توانید نقشه‌ای را تجسم کنید یا احساس ساده‌ای از آن داشته باشید.) در نهایت با ارزیابی چهار وجه زندگانی وجه یا جوهی را که نیازمند توجه است را تعیین می‌کنم.

با توجه به شرایطی که در زمان مشخصی دارم روی هر چهار کوادرننت دقت کرده و در تقسیم بندی بعدی خط پیشرفت در کوادرننت مشخصی را مورد ملاحظه قرار می‌دهم. این خط ممکن است روابط فردی، پیشرفت هیجانی، تناسب اندام، کار و غیره باشد. در مرحله بعدی جهش به سطح رفیع‌تر پیشرفت را تجسم می‌کنم. کدام نوع تمرین مورد نیاز خواهد بود؟ کدام مشکل را باید مرتفع کنم؟ توانائی جدیدی را کسب می‌کنم کدامست؟ و این توانائی چگونه دست رسی به بهداشت انتگرال را تسهیل می‌کند؟

برخورد دیگر شناخت حالت اورژانسی اضطراب است. مهم اینست که به دلشوره هم از موضع چهار کوادرننت، خطوط و سطوح مربوطه نگاه کرد. در کدام سطح از پیشرفت متوقف یا از حال تعادل خارج شده‌ام؟ هنگامی که آن را دریافتم می‌توانم به تمرین‌های لازم مربوطه به پردازم. برای نمونه اگر من دچار یک بیماری شدم آن وجه زندگانی را که روی بیماری تأثیر می‌گذارد مورد توجه قرار می‌دهم. آیا به دنبال درمان داروئی می‌روم یا شعور خود را در دست رسی به منابع ژرفتر گسترش می‌دهم، یا از نزدیکان در روابط خود تقاضای یاری می‌کنم، یا به ارتقای مهارت‌های خود گردانی می‌پردازم؟ کدام رویکرد شایسته‌تر است و تا چه اندازه؟ من از این روند یادداشت‌های مختصری را سریع برداشتم و در مواقع گوناگون به بازبینی و نظارت آن‌ها پرداختم. زیرا می‌خواهم پیش از آغاز تمرین‌های انتگرال درست و دقیق عمل کرده باشم.

چشمان خود را ببندید و با هم تمرین زیر را انجام دهیم. ذهن و تن خود را به حالت سکون و آرامش بیاورید و از تمام فعالیت‌های ذهنی رها شوید. هنگامی که در حالت سکوت قرار گرفتید از خود این پرسش را بکنید، «کدام وجه از چهار وجه روانی-روحی، زیست‌شناختی، میان فردی و دنیوی زندگانی منست که منبع مشکلات و رنج‌ها شده است؟» روی همین وجه تکیه کنید. کدام خط پیشرفت است که در حال حاضر برای من بیشترین ضرورت را کسب می‌کند؟ سطح پیشرفت کنونی من کدامست و برای آن چکار می‌توانم بکنم؟ این اولین قدم برای ارزیابی است. ممکن است این ارزیابی را برای روزها یا هفته‌ها تکرار کنید.

مجدداً به موقعیت سکون خود مراجعت کنید. اکنون از تمرکز روی بهداشت به تمرکز روی ترویج پیشرفت انتگرال تغییر می‌یابیم. شما ممکن است سوال کنید، «کدام عرصه از زندگانی من است که برای رشد و پیشرفت آمادگی دارد؟ آیا این همان عرصه ایست که باید درمان نیز بشود یا نه؟ سطح بعدی پیشرفت چگونه خواهد بود؟» این مرحله دوم از کار ارزیابی است. شما ممکن است بخواهید گوشه‌ای از افکار خود را در دفتر خاطره نویسی یادداشت کنید.

اگر در پیش یک راهنمای خردمند باشم یکی از این برخوردها را در سکوت مشترک بکار می‌گیرم. آهسته ارزیابی خود را به اشتراک می‌گذارم و به مانند آینه‌ای شفاف و صیقل شده به

راهنمایی که بازتاب دهنده شنیده های خود است گوش فرا می دهیم. آیا در ارزیابی خود صادق و بی طرف هستیم؟ آیا افراط یا تفریط نکرده ام؟ با هم در بزمی از حقیقت، همیاری که هدفی بجز دست رسی به بهداشت و درمان انتگرال ندارد شریک می شوم.

هر چه بیشتر پروسه انتگرال را تجربه می کنیم هوشیاری نیرومند ما خود تبدیل به ابزاری غیر مرسوم برای ارزیابی می شود. می توانیم هر روز از خود به پرسیم: «تا چه اندازه این یا آن تجربه را عملی کرده ام؟ آیا در آن سطح مشخص تا چه اندازه کارکرد داشته ام؟ چگونه می توانم گرایش یا کنش های خود را اصلاح کنم؟ چگونه می توانم انسان نیکی بشوم و به یک دنیای بهتری خدمت کنم؟ چگونه می توانم زندگانی خود را بسوی یک بهداشت، خوش بختی و جامعیت پایدارتر سوق بدهم؟» با گذشت زمان دیگر بروش های عجولانه فکر نمی کنم، صحبت یا کنشی را در انزوا انجام نمی دهم و خود را از شعور عقب مانده دور نگه می دارم و از این که زندگانی خود را از چشم انداز یک بهداشت تنگ ببینم محدود می کنم. فکر، احساس، صحبت و عمل خود را از موضع یک چشم انداز انتگرال پیش می برم.

مهم است که بخاطر داشته باشیم در هر خط پیشرفت همیشه امکان یک تجربه رفیع و آنی وجود دارد. این تجربه می تواند لحظه وصل با شعور واحد باشد که از نظاره طبیعت، مراقبه یا مجاورت جنسی حاصل می شود؛ تجربه احساس خوشی و صلح قابل توجه در فراز تمرین های بلند پروازانه ی تناسب اندام، یا مهربانی فراگیر عاشقانه ی جهانی که به گونه ای خودجوش از عشق درون بر می خیزد. اما این ها حالت های موقتی هستند. این تجربه های آنی در کنترل ما نیستند. شرایطی اتفاقی اند. اما اگر طالب شرایط بیشتری هستیم باید به موقعیت اولیه بازگشت کنیم و آهسته به آن الحاق شده و معتاد آن شویم. با تجربه های آنی آزادی و بالندگی بشری را بدست نمی آوریم. بلکه برده منابع بیرونی تجربه های رفیع و آنی می شویم.

شکوفائی کامل سطوح پیشرفت یا بهداشت، خوش بختی و جامعیت پایدار تا زمانی که بستر را آماده نکرده ایم و با دقت زندگانی ما بحد بلوغ نرسیده باشد بوقوع نمی پیوندد. هنگامی که در این امر موفق شدیم حاصل تجربه ها دائمی و غیر قابل برگشت می شوند، به مانند خراشی در سنگ.

یک ارزیابی دقیق و صادقانه از سطح واقعی پیشرفت به ما اجازه می دهد تا برای آینده برنامه ریزی کنیم. آن زمانست که قادر خواهیم بود متناسب ترین تمرین انتگرال را به هدف متوقف کردن رنج های بی هوده برگزینیم، و بهبودی بیماری را تسهیل کرده تندرستی واقعی را ترویج دهیم. از این راه است که ارزیابی انتگرال به ما یاری می رساند تا از یک سطح به سطح دیگر پیشرفت صعود کنیم و بسوی هدف والای بالندگی بشر راهنمود شویم.

تمرین انتگرال..... ادامه دارد.