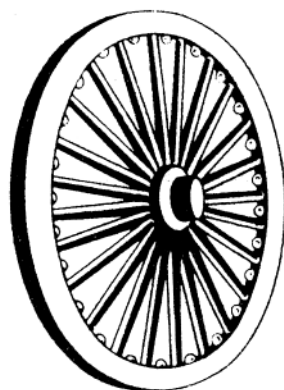


مراقبه‌ی ویپاسانا:

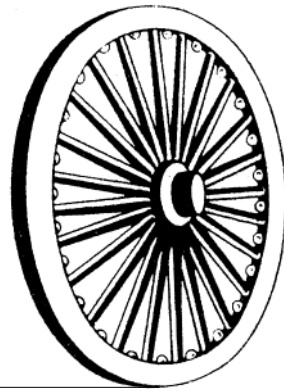
درمان درمانگر

تجربه‌ی ناپایندگی



دو مقاله از دکتر پُل فلایشمن

ترجمه‌ی سیما رهشناس

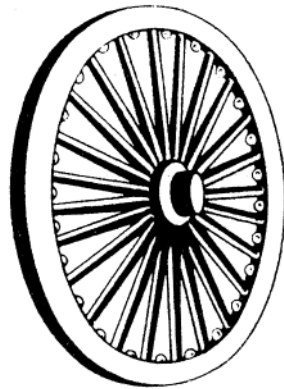


مراقبه‌ی ویپاسانا: درمان درمانگر
تجربه‌ی ناپايندگی

مراقبه‌ی ویپاسانا:

درمان درمانگر

تجربه‌ی ناپایندگی



دو مقاله از دکتر پُل فلایشمن

ترجمه‌ی سیما رهشناس

۱۳۸۱



Dr. Fleischman, Paul. R

فلايشمن، پل

مراقبه‌ی وِیپاسانا: درمان درمانگر – تجربه‌ی ناپایداری / دو مقاله از پل فلايشمن

ترجمه‌ی سیما رهشناس – تهران: فاطمه رهشناس، ۱۳۸۱.

ISBN 964-60-1042-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتاب حاضر ترجمه‌ی دو مقاله:

Vipassana Meditation Healing The Healer - The Experience of Impermanence است.

کتابنامه به صورت زیر نویس.

۱. وِیپاسانا (بودایی). ۲. مدیتیشن. الف. رهشناس، سیما، ۱۳۳۰ - مترجم. ب. عنوان. ج.

عنوان: درمان درمانگر: تجربه‌ی ناپایداری. د. عنوان: تجربه‌ی ناپایداری.

۲۹۴/۳۴۴۳

۸ ف ۹ و / ۵۶۳۰ BQ

۱۳۸۱

۸۳۲ - ۸۱

کتابخانه ملی ایران

مترجم: سیما رهشناس

ناشر: سیما رهشناس

چاپ اول: ۱۳۸۱

چاپ دوم: ۱۳۸۶

ویراستار: سیما رهشناس

تقدیم بہ همسر ہمدل و ہمراہم

درباره‌ی نویسنده:

دکتر پل فلاشمن،^۱ نویسنده‌ی مقاله‌های «کاربرد ویپاسانا» و «چرا به مراقبه می‌نشینم»، می‌باشد که هر دو مقاله در یک مجلد توسط انجمن انتشارات بودایی کن‌دی، در سری لانکا منتشر شده است.

او همچنین مقاله‌ی «روح شفابخش» را نوشته است که پژوهشی در مذهب و روان‌درمانی است. (انتشارات پاران گو هاوس، نیویورک سال ۱۹۹۰).

دکتر فلاشمن نخستین دوره ویپاسانا را زیر نظر آقای س. ن. گویانکا^۲ در سال ۱۹۷۴ گذرانده و از سال ۱۹۸۷ دوره‌هایی را به عنوان استادیار اداره کرده است. او تدریس «روان‌درمانی و مذهب» را در دانشگاه ییل امریکا بر عهده داشته و در امهرست ماساچوست متخصص روان‌درمانی است.

دکتر فلاشمن از طرف مؤسسه‌ی روان‌درمانی امریکا در سان‌فرانسیسکو در ماه مه سال ۱۹۹۳ عنوان مقاله‌نویس برجسته در زمینه‌ی روان‌درمانی و مذهب را دریافت کرد.

1. Dr. Paul Fleischman

2. S. N. Goenka

مقدمه

مقاله‌ی اول: مراقبه‌ی ویپاسانا – درمان درمانگر

این مقاله نخستین بار در دومین سمینار بین‌المللی مراقبه‌ی ویپاسانا که در باره‌ی اهمیت ودانا^۱ و سامپاجانیا^۲ در سال ۱۹۹۱ تشکیل شده بود، چاپ گردید. این مقاله به بحث پیرامون نقش درمانی مراقبه، اصول علمی آن و مناسبتش با متخصصین حرفه‌های مربوط به درمانگری می‌پردازد.

مقاله‌ی دوم: تجربه‌ی ناپایندگی

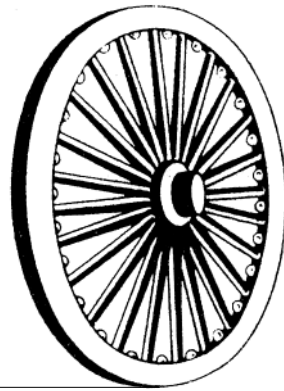
این مقاله نخستین بار در سمینار مراقبه‌ی ویپاسانا که در باره‌ی رهایی از اعتیاد، و نیل به تندرستی برتر در سال ۱۹۹۱ برگزار گردیده بود، چاپ شد. این مقاله توضیح می‌دهد که چگونه مراقبه‌ی ویپاسانا از طریق روان‌شناسی غرب فهم می‌شود و چگونه مراقبه‌گران را از خودستایی دور کرده و به سوی عشق ورزیدن به دیگران رهنمون می‌گردد.

1. Vedana

2. Sampajanna

فهرست

در باره‌ی نویسنده.....	۹
مقدمه.....	۱۰
مراقبه‌ی ویپاسانا: درمان درمانگر.....	۱۳
تجربه‌ی ناپایداری.....	۳۷
نشانی اینترنتی مراکز مراقبه‌ی ویپاسانا.....	۵۷
نشانی برخی مراکز مراقبه‌ی ویپاسانا در سرتاسر جهان.....	۵۸



مقاله‌ی اول:

مراقبه‌ی ویپاسانا: درمان درمانگر

ویپاسانا یک روش باستانی مراقبه است که امروزه نیز انجام می‌گیرد و می‌تواند به خودِ درمانگران حرفه‌ای نیز یاری نماید. من به عنوان آموزش‌دهنده و درمانگر بیماری‌های روانی، توانسته‌ام از طریق مراقبه‌ی ویپاسانا، استقلال و خویش‌شناسی‌ام را ژرفای بیشتری بخشم و با افزایش این توانایی قادر شده‌ام که در حرفه‌ام، لنگری در طوفان زندگانی دیگران گردم.

پیش از این، دو مقاله‌ی «کاربرد درمانی ویپاسانا» و «چرا به مراقبه می‌نشینم» را که حاکی از تجربه و درک شخصی‌ام از مراقبه‌ی ویپاسانا است، ارائه کرده‌ام. در این مقاله دیدگاه من بر درمان درمانگران است و این که چرا آشنایان من که در رشته‌های تخصصی تغذیه، روانشناسی و روان‌درمانی به کار مشغول‌اند، همگی توانسته‌اند با تمرین ویپاسانا، در زندگی شخصی و حرفه‌ای خویش، به پیشرفت‌های چشمگیری نایل شوند.



ویاسانا با تاثیرگذاری بر زمینه‌های مشترک درمانگری، برای تمامی درمانگران در رشته‌های گوناگون، روشی پسندیده و مناسب است. زیرا که مبتنی بر تجربه و به دور از هر گونه جزم‌اندیشی است، رنج و رهایی بشر را مورد توجه خاص قرار می‌دهد و دارای عنصر شفابخشی است که اجزای مختلف حرفه‌های امدادگر ما را می‌سازد.

از همه‌ی این‌ها گذشته، این پرسش مطرح است که ما برای درمان خویش و کسب انرژی لازم برای درمان دیگران باید خودمان چگونه باشیم و چه کارهایی انجام دهیم؟

به عقیده‌ی من پاسخ به چنین پرسشی روشن است و میان درمانگران با نگرش‌ها و تخصص‌های گوناگون، اتفاق نظر و پذیرش عام وجود دارد که ما باید عمیقاً درون خویش را بنگریم؛ ترس‌ها، تمایلات منفی، شیوه‌ی زندگی و آراء و عقایدمان را بشناسیم تا بتوانیم در برابر واقعیت‌ها به گونه‌ای روشن‌بینانه و اندیشمندانه، ایستادگی کنیم. ما باید بتوانیم وقایع و مسایل مربوط به تولد، بالندگی و شرطی شدن‌های مان را از آنچه که حقایق ازلی و کیهانی نام دارد تمیز دهیم. ما باید کامل و متعادل زندگی کنیم به طوری که تمام زوایای آنچه را که به عنوان بشر در وجود ما هست روشن کرده باشیم و با وجود آن؛ همزمان با نظم، اراده و پایداری، بر تداوم آنچه که اصولی، ضروری و مهم است، متمرکز باشیم. ما باید عشق بورزیم، نه تنها به کسانی که به طور تصادفی و یا با گزینش



در کنار زندگانی ما قرار گرفته‌اند، بلکه به استعداد نهانی خود برای آگاهی‌یافتن عشق بورزیم که با هر نوعی از زندگی به جوشش در می‌آید. در این صورت ما می‌توانیم به آشوب‌های اطرافمان، به منزله‌ی امکان دست‌یافتن به مرحله‌ی بالاتر نگاه کنیم.

ما باید بپذیریم و اعتراف کنیم که مرگ، ما و هر یک از بیماران ما را از این جهان می‌برد؛ ولی در عین حال وظیفه داریم برای کسانی که دردمند، شکست خورده، بدبین و پژمرده‌اند، جهت روشنایی هر لحظه از زندگی‌شان که مانده است، بارقه‌ی ایمان و امید باشیم. ما باید عطش شهوات و امیالمان را فرو بنشانیم و همزمان باید خویش را به گونه‌ای پرورش دهیم که محتوای زندگی درونی‌مان نه به ورطه‌ی افول که به فورانی در اوج بیانجامد. ما باید راهی را طی کنیم که از نادانی به معرفت، از شک به یقین و از باور بی‌چون و چرا، به تحقیق و ادراک می‌رسد. باید به دور از استنباط و نتیجه‌گیری‌های معمول، هر روز را از نو شروع کنیم و در بهار دانش، بسان جوجه‌ای سر از تخم درآورده باشیم. ویپاسانا، راهی است که یک درمانگر می‌تواند همچنان که بار زندگی حرفه‌ای را به دوش می‌کشد، در آن به پیش برود.

مراقبه‌ی ویپاسانا، بیست‌وپنج قرن پیش توسط گوتاما بودا^۱ کشف شد. به‌زبانی که او سخن می‌گفت، معنی لغوی ویپاسانا «بصیرت» است؛ یعنی دیدن

1. Gotama Buddha



چیزها همان‌گونه که هستند. گرچه ویپاسانا، ریشه‌ی همان چیزی است که بعدها بودیسم نامیده شد، ولی به هیچ‌وجه یک مذهب سازمان‌یافته نیست. هیچ تغییری را در مذهب افراد نمی‌طلبد. و به روی دانشجویان از هر نوع ایمان، ملیت، رنگ و نژاد و زمینه‌ای گشوده است.

ویپاسانا در شکل خالص آن که امروزه هم دنبال می‌شود، هنر زندگی به دور از فرقه‌گرایی، در هماهنگی با قوانین هستی است. ویپاسانا راهی اخلاق و اجتماعی است که از کاوش در چهارچوب ذهن و جسم انسان آغاز می‌شود. رهایی از رنج، و ارتقای معنوی، هدف‌های اساسی ویپاسانا به شمار می‌آیند. ویپاسانا انسان را به سوی آرامش درونی هدایت می‌کند و به تمرین کنندگانش می‌آموزد که آرامش به دست آمده را با دیگران تقسیم کنند.

درمانگری، نه فقط به معنای درمان بیماری‌ها، بلکه به معنای درمان بنیادی رنج بشر، هدف ویپاسانا است. گذشت قرن‌ها، ویپاسانا را در اغلب کشورهای که نخست در آن‌ها گسترش پیدا کرده بود، در تاریکی فرو برد اما این روش مراقبه در برخی سرزمین‌ها محفوظ ماند. در مکان‌های محدودی نیز تمرین بودا به صورت اصلی آن در سادگی دشوار خود به شکل سینه به سینه از استادی به استاد دیگر، در طول هزاران سال انتقال پیدا کرد. این روش قرن‌ها برای غرب به دلیل موانع فرهنگی و زبانی، ناشناخته و دست‌نیافتنی باقی ماند. تنها این اواخر، از آنجا که اساتید شرقی ویپاسانا، زبان‌های غربی را آموختند و



با راه و روش‌های غرب آشنایی یافتند، این تمرین شروع به گسترش در تمام جهان کرده است.

اعتبار چنین گسترشی مدیون فردی برمه‌ای به نام سایاجی اوباکین^۱ است که استاد فرهیخته‌ی ویپاسانا بود. او در امور دنیوی هم پیشرفت داشت و در سال ۱۹۷۴، حسابدار کل برمه‌ی تازه استقلال یافته شد. اوباکین با فرهنگ و زبان انگلیسی آشنایی داشت و از خودمحموری رها بود او یک هندی متولد برمه به نام س. ن. گویانکا را به شاگردی پذیرفت که او نیز سنت استاد خود و سنت بودا را با فرازوی از مرزهای آداب و رسوم محلی، فرقه‌گرایی مذهبی و پرهیزکاری‌های افراطی یا هر وابستگی محدود، دنبال کرده است. از طریق کار آقای گویانکا و دستیارانش در دهه‌های گذشته، ویپاسانا گسترش جهانی یافته است.

ویپاسانا در دوره‌های ده روزه‌ی آموزش از دانشجویان می‌خواهد که در سکوت و مراقبه‌ی تمام وقت بسر برند. هر دوره در فضایی تدریس می‌شود که اهداف تمرین را مضاعف و آسان می‌کند. گفتگو، مطالعه، نوشتن، شنیدن رادیو، مکالمات تلفنی و استفاده از دیگر عوامل پراکندگی ذهن، ممنوع است. دانشجویان، دوره را با این شرط آغاز می‌کنند که به ارزش‌های والای اخلاقی در این ده روز وفادار بمانند و به ویژه از کشتن هر موجود، مصرف هر نوع مخدر یا فعالیت

1. Sayagyi U Ba Kin



جنسی، دروغ گفتن و دزدی کردن دوری کنند. آنان مدت سه روز و نیم از طریق مراقبه‌ی مقدماتی تمرکز بر روی تنفس، به پیشرفت‌هایی نایل می‌شوند و پس از آن، تکنیک ویپاسانا را فرا می‌گیرند. ژرف‌نگری به سرشت یگانه‌ی پدیده‌ی ذهن - بدن، فضای اخلاقی و مقید، و زمینه تمرکز و شش روز و نیم تمرین در سکوت، ویپاسانا را تمرینی جدی، ژرف و اغلب دگرگون سازنده می‌نماید.

ویپاسانا آن‌گونه که از بودا (از طریق زنجیره‌ی استادان آن تا اوباکین و گویانکا) منتقل شده است، در میان تمرین‌های مراقبه، ساختار یگانه‌ای دارد که مشخصاً آن را برای درمانگران بیماری‌های روانی مناسب می‌سازد.

این تکنیک بر ارتباط مطلق میان ذهن و بدن تاکید دارد. دانشجویان از طریق توجه روش‌دار، می‌آموزند که در خودشان مستقیماً مشاهده کنند که بدنشان پیوسته سرشار از حس‌های جسمی بی‌شمار در حال تغییر است و این حس‌های جسمی به نوبه خود بر ذهن اثر می‌کنند. در حقیقت بیشتر زندگانی ذهنی، محصول زندگانی جسمی است. اگر این جمله‌ی آخر اغراق‌آمیز به نظر می‌آید و احساس می‌کنید که در حقیقت شما، ذهن خود یا روح خود هستید، یک تجربه را به آزمایش بگذارید. سر خود را ببرید یا اگر این کار افراطی به نظر می‌رسد، به جای آن یک دوره مراقبه‌ی ویپاسانا را بگذرانید. این دوره شما را به یک سفر تحقیقاتی شخصی (بر بنیاد مشاهده)، به ریشه‌ی مشترک ذهن و بدن خواهد برد.



تجربه‌ی ده روزه‌ی ویپاسانا، دوگانگی شما را از میان می‌برد و به جای آن نگرشی انقلابی از وحدت ذهن - بدن می‌نشانند که خاستگاه‌های ناخودآگاهانه حس‌های درونی فردی را آشکار می‌سازد. در طول این دوره‌ی ده روزه، در فضای توأم با کار منضبط که نیازهای روزمره نیز برطرف می‌شود برای نخستین بار دانشجویان امکان می‌یابند تا در ضمیر خودآگاهشان با جریانی از خاطره‌ها، امیدها و اوهام روبرو شوند. به موازات آگاهی از این سیلان آزاد ذهنی، ویپاسانا، همچنین در ضمیر خودآگاه، آگاهی از جریان روانی از حس‌های جسمانی را که تشکیل‌دهنده‌ی بُعد فیزیکی زندگی است، فراهم می‌آورد.

ارتباط میان این دو جریان همزمان و گذرای ذهنی - جسمی، در تجربه‌ی ما از خودمان، ریشه دارد. هر اندیشه‌ای، حس جسمی مربوط به خود را دارد و هر حس جسمی، با اندیشه‌ای در ارتباط است. معمولاً این دو جریان زندگی، به نظر می‌رسد که نامربوط و مستقل و حتا بیگانه از هم باشند، زیرا ما هرگز آن‌ها را روش‌دار و با دقت کافی مشاهده نکرده‌ایم.

آگاهی از پیوند روان و تن به تمرکز درست و عمیق بستگی دارد. زمانی که ما در مراقبه‌ای ژرف، متمرکز هستیم، می‌توانیم مستقیماً روشی را مشاهده کنیم که در آن، افکار ما جسمیت می‌یابند.

رنج ما از غفلت ما نسبت به طبیعت واقعی مان سرچشمه می‌گیرد. بصیرت و حقیقت، حقیقت ناشی از تجربه، ما را آزاد می‌سازد و در راه درست



زندگی قرار می‌دهد. راه درست زندگی، راهی است که چونان نظاره‌ی دشت از فراز یک کوه، چشم‌اندازمان را هر چه بیشتر، گسترده و روشن می‌سازد؛ راهی که، به از میان رفتن رنج منجر می‌شود، راهی که تنها به نوعی از معنویت نگراییده، بلکه تمامی درمانگری‌های ممکن، اعم از درمان خود یا دیگران را مدنظر قرار می‌دهد.

از طریق ویپاسانا، می‌توانیم مشاهده کنیم که واقعیت زندگی خود را، خودمان خلق می‌کنیم. می‌توانیم ببینیم تنها راهی که فارغ از رنج کشیدن است در درون خودمان است. آنچه را که شخص «خود» می‌نامد، یک ساختار ذهنی - جسمی است. جریانی غیرشخصی از رویدادهای گذرا و ناپاینده است که هر یک، معلول ماقبل خود است.

مانند هر پدیده‌ی طبیعی دیگر، ما هم ابری از ذرات و بسته‌ای از انرژی هستیم که تحت تاثیر قوانین علمی حاکم بر کیهان قرار داریم. این قوانین علمی، نه تنها الکترون‌ها، پروتون‌ها و نوترون‌ها را می‌گردانند بلکه تفکرات ما، احساس‌های ما، قضاوت‌های ما و حواس ما را هم اداره می‌کنند. در لطیف‌ترین سطوح، ذهن و بدن ما، در نقطه‌ی اتصال با هم در ارتباط قرار می‌گیرند؛ جایی که ظهور و محو جسمانی پدیده‌ای، در تماس با ذهن ما است. رویدادها و تفکراتی که بر حواس ما وارد می‌شوند، در احساس‌های بدنی ما تغییراتی را به وجود می‌آورند. قضاوت ما درباره‌ی احساس‌های جسمانی و عکس‌العمل به



آنها از ترکیبات ذهنی - جسمی‌ای منشأ می‌گیرد که ما به عنوان خویشتن، خود را هویت می‌بخشیم. تعریف ناخودآگاه ما از اینکه «که هستیم» و «چه هستیم»، در گروهی عکس‌العمل ذهنی پیوسته‌ی ما به درد یا لذت جسمانی مان است.

حس‌های تنانی ما شاخص مهمی برای توانایی تشخیص و درک عمیق ما نیستند. من به خاطر می‌آورم که به بحث میان یک گروه از روانکاوان درباره‌ی محموله‌ی نفت عربستان در اوایل سال ۱۹۷۰ گوش می‌دادم. در آن هنگام صف‌های طویل متقاضیان بنزین تشکیل شده بود و اتومبیل‌ها به سختی می‌توانستند در تعطیلات آخر هفته مورد استفاده قرار گیرند و موجودی بنزین در زمستان نامشخص بود. اما شیوه‌ی زندگی آمریکایی تهدید نمی‌شد و به طور قطع خطری برای توازن افکار عمومی، حکومت و قانون‌گذاری، آزادی اندیشه، مجلس یا مطبوعات وجود نداشت با وجود این در عکس‌العمل آمریکاییها، وحشت و طغیان شکل می‌گرفت. روانکاوان در اتاق پذیرش دانشکده‌ی پزشکی ایستاده و به صدای بلند نقشه می‌کشیدند که چگونه جیره‌ی بنزین ماشین‌شان را افزایش دهند یا چگونه مطمئن شوند که به گرما و راحتی‌شان هیچ‌گونه خدشه‌ای وارد نمی‌آید. نکته‌ای که در این طلب خودخواهانه نهفته بود، نامی جز وحشت نداشت.

من با خود فکر می‌کردم که این درمانگران با سابقه‌ی آمریکایی شاید با بصیرت روانکاوانه‌ای که دارند، از این مسایل سطحی رها باشند، اما وابستگی و ترس آن‌ها از کاهش رفاه جسمانی جامعه‌ی آمریکا آن‌ها را به اسارت درآورده



بود. در اندک زمانی بعد، رئیس جمهور آمریکا دکترین خلیج فارس را اعلام کرد که خاطرنشان می نمود اگر عرضه ی نفت آمریکا به خطر افتد، دست به کشتار هسته ای جهان خواهد زد. خشم تا سر حد مرگ ناشی از روحیه ی مصرفی، انگیزه ی رفتار درمانگران و دولت مردان بنام را مشخص می کند. اساس این خشم، بیزاری از حس های ناخوشایند جسمانی همچون سرما و یا نگرانی از تاخیر در فراهم آمدن رفاه جسمی است. به جای این که احساس ها را تجربه کنیم، حاضریم همه چیز را به نابودی بکشانیم. هر یک از ما که با خود رو راست باشد، کمی از این عکس العمل های شدید را در خویش می یابد. این تنها بیانگر رفتار مربوط به حس های آشکار، مانند سرما و گرسنگی است؛ آنچه که ویپاسانا بدان می پردازد، سطوح ظریف بدن است؛ یعنی جایی که هزاران حس در سراسر بدن به طور دائم پیدا و محو می شوند. در سطوح نهان، یعنی در تفکر ناخودآگاه، ما پیوسته در حال واکنش هستیم و چنین به نظر می رسد که این ابرهای بیوشیمیایی تشکیل شده از برخوردهای ملکولی در بدن مان، خود ما است. مراقبه ی ویپاسانا ما را قادر می سازد که ارتعاشات عمیق حرص و آز یا تنفر و بیزاری ناخودآگاه ذهن را در قالب رویدادهای فیزیکی در بدن تجربه کنیم و این واکنش ها را به خود آگاه ببریم. از طریق این روند، مراقبه گر می تواند خودشناختی ابتدایی جسمانی را که به رنج بردن منتهی می شود، به آگاهی و گزینش آزاد تبدیل سازد.



ویپاسانا دو چشم ما را باز می‌کند؛ یکی چشم آگاهی از ریشه‌ی ادراکمان از «خود» در قالب حس‌های جسمانی، و دیگری چشم تعادل ذهن و گشادگی سینه یعنی ظرفیت مشاهده‌ی حس‌های لطیف بی‌شمار و همانندهای ذهنی‌شان بدون قضاوت یا عکس‌العمل، بر بنیاد این واقع‌بینی که همه فانی و متغیر و نه «خود» هستند. نگرش نوینی که با تمرین آگاهی و تعادل ذهن پدید می‌آید، به شناخت فراتری از آن «خود» می‌انجامد که قبلاً به طور ناخودآگاه، از هویت متأثر از درد و لذت جسمانی می‌شناختیم.

ویپاسانا، راه فرا رفتن از اصل لذت است. یک دوره‌ی جدی ویپاسانا تنها آغاز یک سفر طولانی است. هر شخصی متشکل از اجتماع بی‌شمار هزاران عکس‌العمل احساسی و رفتاری مشروط است که بعضی از آن‌ها فرعی و جزئی است و برخی پیچیدگی‌های مهمی را پدید می‌آورد.

دیدگاه‌ها، عقاید و رفتارهای سخت‌کلیشه‌ای که مشروط به رویدادها و عکس‌العمل‌های گذشته هستند، در الگوهای ثابت و شکل گرفته از شرایط تاریخی، مکرراً به کار گرفته می‌شوند؛ به رغم این حقیقت که زندگی، پاسخ‌های قابل انعطاف، خاص و متفکرانه را می‌طلبد.

روان‌درمانی جدید غربی بر بنیاد تشریح، تجزیه و تحلیل و از میان بردن این گره‌ها به وجود آمده است. روان‌درمانی در بسیاری از روش‌ها و اهداف خود شبیه ویپاسانا است. هر دو، درمان را از طریق خودآگاهی و خودشناسی روش‌دار



و رهایی از مشروطیت‌های گذشته، شدنی می‌سازند. ولی مراقبه‌ی ویپاسانا از لحاظ ارزش‌های اخلاقی خاص خود و پرورش دادن توجه به حس‌ها و ویژگی مسیر تکاملی‌اش به ماورا، در تمام طول عمر، با روان‌درمانی تفاوت دارد. درمانگری، تنها یکی از دیدگاه‌های ویپاسانا است که در ابعاد گسترده‌تر، هدف آن دست‌یافتن به خود زندگی است.

ویپاسانا به طور عمده، تمرینی نیست که در محیطی خاص و به صورت مراقبه‌ای گوشه‌گیرانه انجام شود. وقتی که دوره‌ی دهروزه به پایان می‌رسد، مراقبه‌کنندگان تجارب کسب شده را با خود همراه می‌برند. راه ویپاسانا، دنبال کردن پیوسته و جدی این دانش روحانی تجربی در تمام طول زندگی است. گرچه ما تصور می‌کنیم که نسبت به مردم و رویدادها عکس‌العمل نشان می‌دهیم ولی در حقیقت به جریان نهانی تغییرات بیوفیزیکی که توسط عوامل خارجی در ما ایجاد شده است، پاسخ می‌گوییم.

ویپاسانا از طریق پایبندی به اخلاقیات، خودانضباطی مادام‌العمر، خودشناسی و خودمسئولی، درمانگری می‌کند. رویدادها در بهترین شرایط، فقط تا حدی در اختیار من است. در صورتی که عکس‌العمل‌های من، در حوزه‌ی زندگی جسمانی و تشخیص من اتفاق می‌افتد و در نهایت تحت کنترل من قرار دارد. رنج بردن من نه به خاطر چیزی است که برای من اتفاق افتاده بلکه به خاطر این است که من نتوانسته‌ام خود را از عکس‌العمل‌های آن رویدادها در



ذهن - بدن خود جدا کنم. واقع‌بینی عامل رهایی از بدبختی و رنج بردن است. پرهیز از واکنش‌های درونی، انرژی را برای بخشیدن به دیگران آزاد می‌کند. سرنوشت برونی ممکن است به هر یک از ما تحمیل شده باشد اما سرنوشت روانی ما، مقوله‌ی خودآگاهی و تصمیم ماست. راه ویپاسانا، بر بنیادِ ظرفیت انسانی و گزینش شخصی است. ویپاسانا به نهاد انسان توجه دارد که از موجودیت غیرارادی و حیوانی او فراتر است.

به جای کاهش دادن مقام زندگی انسانی تا حد یک ماشین روان‌تنی، مراقبه، راه پرهیز از واکنش کردن ناخودآگاه را روشن می‌کند و خرد، تقوی و تنویر نهاد آدمی را آزاد می‌سازد. مراقبه‌گر آزاد می‌شود تا برای کسب ارزش‌های والاتر، اهداف گرانبه‌تر، مهرورزی عاشقانه، شادی توأم با همدردی و شفقت و آرامش زندگی کند. ترس و راحت‌طلبی جای خود را به انتخاب، شوق و ایمان به توانایی بشر می‌دهد.

این تمرین مراقبه، کل زندگی و تمام جزئیات آن را کاوش می‌کند. ایمان کورکورانه و شفاعت وابسته به غیر که ما را ارتقاء بخشد، در آن وجود ندارد.

تمرین مراقبه، دنبال کردن دایمی و جزء‌به‌جزء آگاهی خود فرد است. ویپاسانا ما را نسبت به خودمان مسؤول می‌سازد زیرا که از طریق مشاهده، بر ما آشکار می‌کند که چگونه ما، عکس‌العمل و ارزش‌های خودمان می‌شویم. در



این راه هر اندیشه‌ای در هر لحظه بذر تعادل می‌شود که میوه‌ی عشق و آرامش را به بار خواهد آورد.

در این مرحله از تمرین است که درمانگران، عامل «خود - مسؤولیتی» را در شکل‌گیری بیماری و علائم آن خواهند شناخت. آنان به نگرشی جهانی دست می‌یابند که علمی و طبیعی بوده و از هر گونه جزم‌اندیشی و قدرت - محوری بر کنار است.

درمانگران می‌توانند به روشی دست یابند که انتقال یافته‌ی معتبری از شرق قدیم است. زمان، آن را آزمایش کرده است، اصیل و بالارزش است و در طول قرن‌ها با تمرین ذهن و تجربه‌ی میلیون‌ها زندگی به ما رسیده است. در عین حال و پیاسانا از غرور، از آداب عجیب و غریب و شعائر خودمحوری رها است. به جای وابستگی کورکورانه به استاد، و پیاسانا مشوق احترام و سپاس به خود تکنیک است.

برای آموزش و پیاسانا، هیچ نوع وجهی دریافت نمی‌شود. و از آنجا که سایاجی اوباکین، و س. ن. گویانکا و تمام دستیارانشان برای آموزش سینه‌به‌سینه‌ی معنوی و خیرخواهانه‌ی خود، پولی دریافت نمی‌کنند. اعتبار چنین دوره‌ای برای دانشجویان بسیار است.

استادان، همگی منابع درآمد دیگری دارند. دوره‌ها و مراکز و پیاسانا در همه جا فقط از طریق اهدای داوطلبانه اداره می‌شوند.



ساعت‌های طولانی سکوت طی دوره مراقبه‌ی ویپاسانا، محتوای پنهان و فرونشسته‌ی گذشته را به سطح می‌آورد که نتیجه‌ی آن افشای عمیق گذشته یعنی زندگی درونی شخصی است.

بدین گونه، درمانگر، به خودشناسی عمیق و همدردی ژرف نسبت به رنج دیگران دست می‌یابد. به نظر من برترین ویرایش کتاب زندگی انسانی، افشای داستان زندگی فرد است. دستاورد دیگر برای درمانگران، احترام بیشتری است که نسبت به راه و روش‌های گوناگون درمانگری پیدا می‌کنند. در عوض اصرار در دفاع از روش خاص خود در برابر روش‌های دیگران، مانند بیان این که روان درمانی درست است و طب سوزنی غلط، کایروپراکتیک درست است و یوگا اشتباه، شخص می‌تواند از این حقیقت که چگونه فکر، احساس، داوری، گزینش و عمل، انگیزه‌های مشترک رنج بردن و راه مشترک رهایی است، قدردانی کند. دیوارهای دنیا ما با چگونگی فکر، عمل و ایثار ما ساخته می‌شود.

راه و روش‌های درمانگری نسبت به آنچه که بدان می‌پردازند، متفاوت‌اند؛ تا آنجا که با متغیرهای جهانی در ارتباط‌اند، کارایی دارند و به میزانی که یک تا چند متغیر از این نوع را نادیده می‌گیرند فریبده‌اند. بنابراین علم تغذیه که به انرژی جهانی توجه دارد می‌تواند از شکم‌بارگی و عیاشی جدا بماند. تمرین بدنی‌ای که آگاهی و شادابی به بار می‌آورد، به روشنی از پرورش اندام بیهوده یا رقابت کورکورانه فاصله دارد. معالجاتی که خود - مسؤلی را افزایش می‌دهد، با



آن روش‌هایی که وابستگی را می‌پرورد، متفاوت است.

از طریق ویپاسانا می‌توانیم از ثنویت بدن - ذهن و یا حتا شرق - غرب فراتر رویم و با بنیادهای اخلاقی، اندیشه‌ی بارور و خرد در تمامی شکل‌های تثبیت شده‌شان الفت یابیم. همدلی، استواری، پایداری، روشنگری و دریچه‌ایی به سوی ارزش‌های والا، در هر انبان باارزشی یافت می‌شود.

در کار حرفه‌ای‌ام به عنوان مشاور روان‌درمانان تربیتی و به عنوان روان‌پزشک روان‌درمانان و روان‌شناسان و پزشکان و متخصصان امور اجتماعی و بهداشتی با عارضه‌ای آشنا شده‌ام که می‌توان آن را «درمانگر مجروح» نامید. درمانگر مجروح، همانند یک حرفه‌ای توانا عمل می‌کند و معمولاً فرهیخته، و در رفتار با بیماران به‌طور قابل اعتمادی مهربان و آگاه است. اما درونش را فقط خود می‌شناسد و با دقت از دیگران پنهان می‌کند. درمانگر مجروح، احساس تنهایی، ترس، نگرانی و افسردگی می‌کند و معمولاً گوشه‌گیر است. او شخصی کاملاً تنها است که سخاوتمندانه در حرفه‌اش بخشش می‌کند تا ارتباط انسانی برقرار نماید. زیرا بدون آن احساس محرومیت خواهد کرد. او می‌تواند احساس عمیق آزرده‌گی را حتا از همسرش نیز پنهان کند. درمانگر مجروح به خود اجازه می‌دهد که فقط با احتیاط مریض شود. گاهی چند دهه منتظر معالجه‌کننده‌ی راستینی که از راه برسد می‌ماند.

درمانگران مجروح، به عنوان افراد حرفه‌ای به دقت داوری می‌کنند و



بنابراین پیشرفت‌شان در روان‌درمانی‌کُند است. زیرا به جای آنکه یک موضوع و یک تمرکز داشته باشند، آنچه می‌جویند، پرورش دادن و توجه مؤکد به خود روش درمان است. آن‌ها معالجه را کمتر از مشارکت طالب‌اند و می‌خواهند برای هر کس که به نحوی از انحاء نتوانسته‌اند درمانش کنند، پدرخوانده یا مادرخوانده‌ای شوند و هم چون والدین اصلی از آن‌ها مراقبت و سرپرستی نمایند.

اصولاً هنگامی که برای نخستین بار یکی دو نفر از روان‌درمانان رسمی مرا یافتند تا روان‌درمان‌شان باشم، ارزیابی آن‌ها از من متملقانه بود و من مشکلات آن‌ها را از درجه فردی محض بررسی می‌کردم. پس از سال‌ها که معالجه‌ی درمانگران مجروح، فعالیت اصلی من شده است، متوجه می‌شوم که مشکل تنها فردی نیست. من اکنون معتقدم که درمانگر مجروح یک مسأله‌ی اساسی را در بطن درمانگری مطرح می‌کند. فروید و یونگ اصرار دارند که تحلیل‌گران بایستی تحلیل شوند. تمام مردم نیاز به درمان دارند و بیشتر و به طور مشخص خود درمانگران نیازمند درمان هستند.

درمانگر مجروح مشکلات فردی و شخصی خاص خود را دارد. اما او هم‌زمان درد را نیز تجربه می‌کند. آسیب‌پذیری شدیدی که درمانگر را در سفر مادام‌العمر خود همراهی می‌کند و نیز، پیوسته در معرض رنج انسانی بودن، معالجه‌ی خودِ درمانگر را می‌طلبد. من اکنون متوجه می‌شوم که درمانگر مجروح در انتخاب درمانگر خود تا چه حد محتاط و با ملاحظه و با دقت است.



نه تنها از سر فروتنی محض، خجلت، وسواس حرفه‌ای یا داوری دقیق، بلکه به خاطر این که او در جستجوی درمانگر خاصی است که به حقیقت، رنج او را به دیده احترام بنگرد. به زبان شاعر کوزه‌گر آرژانتینی آنتونیو پورچیا:^۱

«کسی که درون خالی چیزی را دیده است به دانستن این که آن چیز از چه پر شده است، نزدیکتر است.»

درد درمانگر مجروح تنها یک مشکل نیست بلکه منبع با ارزشی از همدردی و بصیرت است. مغناطیسی است که درمانگر را به سوی سرشت درمانگری می‌کشاند. درمانگر مجروح برای درمانگر خود، تنها درد کور محض را نمی‌آورد بلکه هسته رنج اصیل را هدیه می‌کند. رنج اصیلی که در ترس ذاتی نهفته است و مراقبه به وضوح آن را نشان می‌دهد و به این شناخت منتهی می‌شود که زندگی یک هدیه و یک درد است.

ما به وسیله نرون‌های مان احساس درد می‌کنیم، چرا که با آن‌ها زاده شده‌ایم. با قلب‌های مان می‌گرییم چرا که با آن‌ها متولد شده‌ایم. زندگی عطا شده به ما یک هدیه مشروط است. تنها در صورتی می‌توانیم آن را حفظ کنیم که بکارش ببریم و به کار بردن‌اش یعنی فهم این نکته که دردها و غم‌های ما صرفاً منوط به شرایط نیستند، بلکه به طور فطری و ذاتی در بافت جسم و ذهن ما وجود دارند.

1. Antonio Porchia



رنج اصیل، اضطرابی است که در قالب خشم به ما خدمت می‌کند تا خودمان را رها کنیم. به زودی فریاد درخت‌ها، پرندگان، شاگردان مدرسه و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در جهت تجلی درمانگری شما شنیده خواهد شد. که این معنی را منتقل می‌کنند که: این «خود» آزرده و بی‌ثبات، ما یا شمای واقعی نیستیم.

وقتی من متوجه‌ی این مسأله شدم که خودم به نوعی درمانگر مجروح هستم، نسبت به ویپاسانا، قدرشناسی عمیقی احساس کردم. سنت دیرپای آن در دوستی و رفاقت با تمام موجودات زنده، سنجاب‌ها، دریاچه‌ها، جریان‌جوی‌ها، دبیران دبیرستان‌ها و نویسندگان، به من کمک کرد تا احساس کنم با امدادگران نامحدودی برای تمرکز خود و دریافت‌کنندگان بی‌شمار مهارت‌ها و عواطفم احاطه شده‌ام. اقیانوسی از موجودات با من شنا می‌کنند، به من دسترسی دارند و روی من حساب می‌کنند تا نصایح الهامی خود را در گوش‌هایشان زمزمه کنم. به نظر من بسیاری از روان‌درمانی‌ها و درمانگری‌های امروزه، کورکورانه، پیرامون موفقیت، خوشبختی و دستاوردهای طبقه بورژوا، شکل یافته‌اند: دو بچه، دو اتومبیل، دو خانه، دو سر و همسر؛ گویی تمام جهان در نیوجرسی خلق شده و به بیست سال اخیر محدود می‌شود. در ویپاسانا، من درمانگری را در جایگاهی نهاده‌ام که زندگی، پیرامون تعطیلات زیاد یا تشویق و احترامی که دریافت می‌کنم، سازمان نمی‌یابد. این راه با این طرز فکر که



رنج می‌تواند عملکردی اصیل و روشنایی‌بخش داشته باشد، شروع می‌شود و به یگانگی با مفهوم جدیدی از زمان، مکان، فضا، و پیوندی فراتر از ملموسات گسترش می‌یابد. در ویپاسانا، تولد و مرگ من در ساحل اقیانوس اسرارآمیز کیهانی، زنجیره‌ی مشترکی با تمام موجودات است. من معتقدم که ویپاسانا درمان ایده‌آلی برای درمانگران است، زیرا به رویایی خودآگاه زندگی با ترس از تولد و مرگ می‌پردازد؛ بدان ارزش می‌نهد و آن را تصدیق می‌کند.

ویپاسانا در نظر ندارد که درد را با راحتی تسکین بخشد. هدف آن سلامتی نیست. هر کس بیمار می‌شود و هر کس می‌میرد. هدف ویپاسانا تفهیم تجربی این واقعیت است که «خود»، زندان موهومی است که انسان را به تولد، مرگ و رنج می‌کشاند. احساس «خود»، توهمی است براساس شرایط ناشی از اعمال حس‌های جسمانی بر ذهن. مراقبه‌ی ویپاسانا پیوند وجودی روشنی را میان حس‌ها، درک شخصی، و رنج، به ارمغان می‌آورد.

از بودا نقل شده است که در قلب راه، آهیمنسا^۱ یا «بی‌آزاری» قرار گرفته است. آیا این سخن اشاره‌ای به ارزش درمانگری لایتناهی نیست که در گنجینه‌ی تعادل ذهن نهفته است؟

در هر صورت زندگی با مراقبه، راهی است برای کسانی که «ندا» را می‌شنوند، آن را می‌جویند و به مراقبه می‌نشینند. بعضی از افراد ممکن است آن

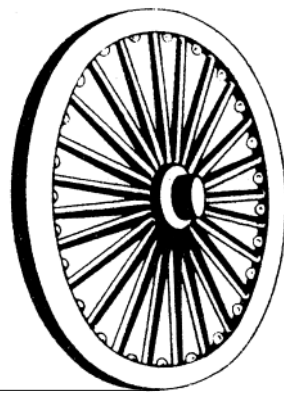
1. Ahimsa



را جستجو نکنند، برخی به آن ارزش نگذارند و برخی توان تحمل آن را نداشته باشند و بعضی ممکن است راه‌های ارزشمند دیگری را پیش گیرند. روانکاو فرانسوی ژاک لاکان^۱ نوشته است: روانکاو ممکن است بیمار خود را تا سرحد نشئه‌ای که «این تو هستی» همراهی نماید و در آن، بی‌ارزشی سرنوشت فانی را برای او آشکار کند اما در قدرت ما به عنوان درمانگر محض نیست که بیمار را به نقطه‌ای ببریم که سفر واقعی از آنجا آغاز می‌شود. مراقبه‌ی ویپاسانا بر بنیاد این موضوع قرار دارد: «این رنج است و این راه بیرون رفتن از رنج». این راهی است که سفر واقعی از آن آغاز می‌شود، و روشی از درمان است که با مشاهده و شرکت در قوانین طبیعت انجام می‌پذیرد. حتی ستارگان هم زاده می‌شوند و می‌میرند اما ماوراء گذرایی جهان، بی‌نهایتی هست که هر یک از ما می‌توانیم به آن سفر کنیم.^۲ ویپاسانا با تمرکز بر روی رنج ویژه یا طیف نامرئی جهانی، درمانگری می‌کند.

1. Jacques Lakan

۲. «ای دل مگریز از شکوفایی مرگ
هر لحظه زمان زادنی شیرین است
خود، شادی و اندوه همه درگذرند
کانسوی گذار و بی‌دوامی جهان
بگذر ز گذشتنی سفر آنجا کن
شادی تولد است در زاری مرگ
هر دم، دم مرگ تلخ اندهگین است
وین راز بگویند همان دم که روند
اندیشه‌ی بی‌نهایتی هست نهان
در خویش نگر گوهر خود پیدا کن»
سیما ره‌شناس



مقاله‌ی دوم:
تجربه‌ی ناپایندگی

با پیمودن راه مراقبه‌ی وییاسانا، به تجربیاتی می‌رسیم که صفات ما را متعادل و بالغ می‌کند. تغییرات فردی‌ای که هر یک از ما متحمل می‌شویم به سرعت به تغییرات اجتماعی، که در همه پدیده‌های اطرافمان موثر است، منجر می‌شود. استاد بزرگ مراقبه‌ی وییاسانا اوباکین می‌نویسد: «ناپایندگی یا آنیچا،^۱ به طور یقین حقیقت محضی است که نخست باید با تمرین، تجربه و فهم شود. آنیچا یک دروازه و یک گشایش است.»

پیچیدگی و گونه‌گونی پدیده‌ای به نام جهان، همچون ابهام یک بیشه‌زار است، اما زمانی که فرد در راه وییاسانا گام بر می‌دارد، این ابهام به روشنی می‌گراید. اوباکین می‌نویسد: «آنیچا نخستین عامل ضروری است. برای پیشرفت در مراقبه‌ی وییاسانا، دانشجو باید تا آنجا که می‌تواند همواره به شناخت آنیچا ادامه دهد.»

1. Anicca



آنیچا که یک واژه‌زبان پالی است، در انگلیسی معادل غیردایمی یا تغییر ترجمه شده است. اما آنیچا تنها یک مفهوم محض نیست بلکه یک علامت و یک نشانه است؛ همچون تل سنگی‌ای که زایر در یکی از راه‌های مه‌گرفته‌ی همیالیا با آن روبرو می‌شود؛ علامتی که گذر زائرین پیشین را مشخص می‌کند. آنیچا کلمه شاخصی است که به این واقعیت اشاره دارد: دگرگونی بی‌پایان تمامی اجزای کیهانی.

هیچ چیز، یکپارچه، دائمی و تغییرناپذیر نیست. هر چیز برآستی یک رویداد است. حتا یک سنگ، شکلی از رودخانه است و کوه، تنها یک موج آرام است. بودا می‌گوید: Sabbe Sankara Anicca کل کیهان یک جریان است. برای یک تمرین‌کننده‌ی ویپاسانا آنیچا یک تجربه‌ی مستقیم از طیف ذهن - بدن خود است، فرورفتن در حقیقت کیهانی است، اوباکین می‌نویسد: «تنها یک نگاه به درون خود و آنیچا آنجاست.»

برای یک دانشمند قرن بیستم، آنیچا نفوذ به درون واقعیت حقیقی بیولوژی، شیمی و فیزیک است: جهانی اتمی و ملکولی، مثل آنکه بعد از سال‌ها خواندن کتاب‌های آشپزی، شخص سرانجام بتواند به این مسأله دست پیدا کند که کلوچه چیست. تجربه‌ی آنیچا دانشجوی علوم را قادر می‌کند تا آنچه را که قبلاً عینی و برونی تحلیل می‌کرد، به طور ذهنی و باطنی احساس نماید.

احساس درونی گذشت زمان و تغییر، در تجربه‌ی همه انسان‌ها امری



مشترک و عادی است. همراه با گذشت زمان و بالا رفتن سن، ما آنچرا را احساس می‌کنیم و عملکرد آن را در طبیعت، مشاهده می‌نمائیم. شاعر کالیفرنایی لهستانی الاصل چسلا میلوس^۱ که به تازگی جایزه‌ی نوبل را دریافت کرده است پس از غیبتی پنجاه و دو ساله به منطقه‌ی روستایی لیتونی بازگشته و می‌نویسد:

«این مکان و من
گرچه دور از هم ولی همزمان
سال پشت سال
هستی‌مان را از دست می‌داده‌ایم.»

به فاصله کوتاهی بعد از دریافت جایزه نوبل در سال ۱۹۱۴، رابیندرانات تاگور^۲ شاعر هندی، جهان را به «بالاکا»^۳ یا غزلهای مهاجر، در کوچ بی‌وقفه‌ی خود از سیبری تا جنوب هندوستان تشبیه می‌کند:

«زیر نقاب زمین، آسمان و آب
من صدای به هم خوردن بی‌وقفه‌ی بال‌ها را می‌شنوم»

چهار سال بعد از آنکه شعر تاگور نوشته شد، ویلیام باتلر ییتس^۴ شاعر انگلیسی - ایرلندی برنده‌ی جایزه نوبل و کسی که اشعار تاگور را خوانده، تحسین کرده و به ترجمه‌ی آن کمک نموده بود، زمان و تغییر بی‌پایان آن را با

1. Czesław Miłosz 2. Rabindranath Tagore 3. Balaka 4. William Butler yeats



مشاهده‌ی قوهای وحشی در کول،^۱ این‌گونه در شعر خود منعکس می‌کند:

«اکنون، آن‌ها روی آبهای سیمابگون،
توده‌ای ساخته‌اند - اسرار آمیز و زیبا...
اما روزی که من بیدار می‌شوم و به جستجوی‌شان بر می‌خیزم، پرواز کرده‌اند.
آنگاه در میان کدام نیزار، یا در کنار کدام برکه و دریاچه
دیدگان مردمان را البریز از شوق می‌کنند؟»

اگر آنیچا این قدر به طور پیوسته ادراک می‌شود و از نظر علمی حقیقت دارد، چرا ما مجبوریم که برای شناخت آن به سختی کار کنیم؟ آیا آنیچا همه‌جا و برای همه کس و در هر زمانی آشکار نیست؟

مقاومت ما در برابر آنیچا تأثیر بزرگی است Sabbe Sankhara Dukkha تمام چیزها با رنج پر شده‌اند. «ما تجربه‌ی مستقیم آنیچا را در بدن خود به عنوان یک درک علمی و یا یک احساس شاعرانه نگاه می‌داریم زیرا پویایی‌اش، احساس ما را از نظم و امنیت ذوب می‌کند و ما را با احساس کمبود و غم پر می‌سازد.

همگان، غسل کردن و پاک شدن در رودخانه‌ی گنگ^۲ را دوست دارند؛ اما ایستادن در کناره‌های رود، آن‌گونه که از کوههای ریشی‌کش^۳ یا، هاردوار^۴ سرچشمه گرفته و به شدت سرد و خروشان است، هر کس را اگر فوری وادار به عقب‌نشینی نکند دست‌کم دچار لحظه‌ای تردید می‌سازد و این حالت نسبت

1. Coole

2. Ganges

3. Rishikesh

4. Hardwar



به رودخانه‌ای که شما را پاک نمی‌کند مگر این که شما را بشوید و ببرد، بسیار بیشتر خواهد بود.

غسل در آنچا حقیقت را روشن می‌سازد، اما ما را از ساحل راحت و شناخته شده بیرون می‌کشد و این جدایی اساساً ترس برانگیز و دردناک است؛
تاثیر بزرگ Dukkha.

آنچا، آن اسطوره‌ی تسلی‌بخش و آن هویت اطمینان‌بخش و آن پیوند آشنا را از ما می‌ستاند، که این‌ها همگی قلاب‌هایی هستند که ما با پنداری که از «خود» شخصی و جاوید و تغییرناپذیر داریم که در رودخانه زندگی هرگز از ما گرفته نمی‌شود، به آن‌ها می‌چسبیم بنابراین ما درک می‌کنیم که تمامی پدیده‌ها گذرا و غیرقابل جانشینی‌اند، یعنی Sabbe Dhamma Anatta.

تخیلِ عظمتِ «خود» و عشقی که ما به خودمان داریم و همه چیز را برای خودمان می‌خواهیم صخره‌ای است که همه‌ی ما زندگی‌مان را بر آن بنا کرده‌ایم. اما هر صخره شکل دیگری از یک رودخانه است، حتا و به ویژه صخره‌ی خود، صخره‌ای فاقد محتوا، یعنی Anatta است. وحشتناک و غم‌انگیز است که احساس کنیم زندگی ما پیوسته روی جریانِ سنگینِ دل و سردِ زمان می‌لغزد.

تمام کتب مقدس دنیا از این که مغزها و قلب‌ها و خانه‌ها و بستگانی که ما آن‌ها را می‌ستاییم، در عبور از این دنیای خاکی از کفمان غارت می‌شوند،



غریو غم و ناباوری سرداده‌اند. حضرت داوود می‌نویسد:

«تو بشر را به انهدام روی می‌گردانی
و می‌گویی شما ای ابنای بشر باز گردید.
هر هزار سال که گذشته باشد، در چشم‌انداز تو تنها دیروز است
و همچون نظاره‌ای در شب.
تو آن‌ها را از جای می‌کنی چونان که با سیل»^۱

در اثر بزرگ بهاگاواد گیتا^۲ فصل یازدهم زمان تام و مقتدری که تمام
پدیدگان را نابود می‌کند، به صورت آتش جهانسوز تصویر شده است، پایان
آشناک همه‌ی امیدها و آرزوها.

در قرآن، سوره پنجاه و ششم^۳ این زمان را به یاد ما می‌آورد:

«وقتی که بلا نازل می‌شود...
وقتی که زمین شکاف برخواهد داشت و کوه‌ها ریزش شده و
به صورت گردی پراکنده می‌شود.»

و این به ما بستگی دارد که بفهمیم آن روز، هر روز است.
فروید^۴ با شخصیت جسور، شجاع و شفاف خویش جرات کرد که
خوانندگان خود را با نظریاتش درباره‌ی مذهب متشکل شدیداً متحیر کند. او

2. Bhagvad Gita

4. Freud

۱. کتاب مقدس - زبور ۹۰

۳. قرآن مجید - سوره‌ی واقعه



نوشت که هر عضوی از جامعه‌ی بشری خود را در برابر نیروهای طبیعت به ویژه مرگ، کوچک و بی‌یاور حس می‌کند.

فکر مرگ، احساس فردی خودستایی را آسیب می‌زند. فروید احساس می‌کرد که هر فردی کم‌وبیش خودستایی را دوست دارد. مثل نارسیس^۱، شخصیت اسطوره‌ای یونان، که عاشق تصویر خود شده بود.

فروید معتقد بود که برای بهبود بخشیدن به آسیب‌های پدید آمده از آگاهی از زمان و مرگ، بشر هیجان‌های خودپرستانه‌ی خود را در جمع، آورده است. بنابراین ما مجموعه‌هایی را مانند کشورها و دیگر پدیده‌های متشکل می‌بینیم که به خودبینی آشکار متوسل می‌شوند. این نمایش گروهی به فرد کمک می‌کند که احساس نماید حتی اگر خود زیبای او بیژمرد و بمیرد، دست کم جزئی از چیزی است که جاویدان، مهم و قدرتمند است. فقط باید به خاطر بسپاریم که وقتی فروید، مشغول نوشتن بود، به زودی سراسر اروپا در آتش جماعتی از کشتارگران خودبزرگ‌بین افتاد که اعمال خود را ماورای زمینی ارزیابی می‌کردند: «من بخشی از وطن هستم. من در حال ساختن تاریخ بشر می‌باشم.»

هیملر^۲ که سرپرست نیروهای ویژه اس‌اس و کارش کشتن غیرنظامیان بی‌گناه یهودی بود، به زبردستانش می‌گفت: «می‌دانم که شما گاهی گیج می‌شوید و از گناهی که مرتکب می‌گردید، رنج می‌برید ولی نباید از این موضوع

1. Narcissus

2. Heinrich Himmler



بترسید زیرا که شما به رهبر و میهن خود برای کسب یک افتخار بی‌سابقه و فراموش نشدنی خدمت می‌کنید.»

روان‌شناسی روانکاوانه‌ی فروید، حلقه‌ی ارتباط میان شیفتگی به تصویری از خود ایده‌آل و زیبایی خویشستن، و گزند ناشی از خودستایی را (که هیچ‌کس نمی‌تواند حتی زمانی که بارقه‌ای از مرگ به ذهنش می‌خورد، از آن دوری جوید) به‌خوبی روشن می‌سازد. او هم‌چنین این دو را تا حلقه‌ی نهایی، این زنجیره‌ی کوچک که عبارت است از دفاع روانی علیه مرگ که پدیده‌ی تورم خودستایی همگانی است، تشریح می‌کند.

خودبینی اغراق‌آمیز، چه فردی و چه جمعی، راهی است که انسان‌های کوچک به وسیله‌ی آن خود را در امان و مقتدر احساس می‌کنند و عمل حفاظتی مشترکی در یک جهان ناامن است.

برطبق پیش‌بینی فروید، هر زمان که ناامنی بیشتر باشد، مردم برای ازدحام در دسته‌های دفاعی و خودحفاظتی و خود مطرح شونده، آماده‌تر هستند. قدرت این گردبادهای انسانی، به اندازه‌ی عظمت وحشت نهفته در آن است. این مردمان قدرت استدلال ندارند زیرا جوشش آنان بر بنیاد اصول و عقاید نیست (که برای قضاوت و عقلانی جلوه‌دادن آنان مورد استفاده ثانوی قرار گیرد)، بلکه از لایه‌های عمیق‌تر روانی یعنی آرزوهای خودپرستانه‌ای که جهان را به خاطر «خود» تغییر دهند، و از خواست همیشگی خودپرستی، اغراق و تجاوز اجتماعی سرچشمه می‌گیرد.



عضویت توده‌ای در چنین گروه‌ها، عکس‌العمل مشترکی است علیه اندوه بزرگی که در زندگی بشر، ذاتی و ماندگار است. دانش و فرهنگ در این جا آرامش‌بخش نیستند. بزرگترین فیلسوف غربی از زمان افلاطون، مارتین هایدگر،^۱ آشکارا به نازیسم معتقد بود. هم‌چنین ترغیب به ارزش‌های مجرد مانند دلسوزی و خدمت، به کار گرفته می‌شود تا بر آتش خودبینی بنزین بیشتری ریخته شود.

وقتی که ناتورام گودس،^۲ ماهاتما گاندی را ترور کرد. رفتارش را به عنوان عملی شجاعانه و از خودگذشتگی برای خدمت به سرزمین مادری‌اش توجیه نمود. اما سخنانش در دفاع از خود، وحشت وی را از حقیر بودن، ضعف قوای جنسی و آسیب‌پذیری آشکار می‌ساخت.

هنری دیوید تورو،^۳ احتمالاً اولین آمریکایی است که با راه‌های کهن هندی به سوی تعقل، آشنا شده و برای تجربه کردن آن‌ها کوشیده است. او می‌نویسد: «بیشتر آنچه را که همسایگان من خوب می‌دانند، من در قلبم شیطانی می‌دانم و اگر من اصولاً از چیزی بخواهم توبه کنم، از رفتار خویم است.»

تحت نام خداها و گروه‌ها، بیشتر کشتارها در خدمت به توهمی بزرگ صورت می‌گیرد. جنگ‌های صلیبی دیروز و رفاه ایده‌آل امروز نمونه‌هایی از چنین توهمات است.

1. Martin Heidegger

2. Nathuram Godse

3. Henry David Thoreau



ما می‌توانیم عملکرد ارتباط بین استعداد بشر برای تصور مرگ فردی و عکس‌العمل آن را ملاحظه کنیم؛ یعنی انکار آن ضعف اخلاقی را که به جستجوی قدرت و خشونت می‌انجامد. به جای اصلاح این بیماری روانی، مذاهب متشکل، اغلب کانالی را شبیه سیاست ایجاد می‌کنند که از طریق آن صدای یأس و تردید بتواند محو گردد.

Sabbe Sankharar Anicca، حرکت فردی برای تغییر جهان، همراه با خواست‌های خودپرستانه، طغیان جمعی را حتمی می‌کند. وپاسانا با این حرکت ریشه‌ای برخوردار می‌کند. تاکنون من تجربه‌ی آنیچا را مورد بحث قرار داده‌ام و حالا می‌خواهم به تاکید آن پردازم. در یک نظریه، فروید و بودا مشترک‌اند و آن این است که وقتی مستقیماً با منبع رنج روبه‌رو می‌شویم می‌توانیم از آن رهایی یابیم. انسان بودن یعنی رنج بردن، به طور کامل انسان بودن یعنی آگاهانه رنج بردن. مراقبه‌ی وپاسانا، یک فرد معمولی را قادر می‌سازد که آنچه را مخفی است ببیند، با فریب روبه‌رو شود و غیرقابل تصورها را ملاحظه کند. تغییر نادیدنی است، حقیقت اغواکننده است، تبخیر خود ما اکثر اوقات برای بیشتر ما غیرقابل تصور است. با وجود این از طریق روند تدریجی هدایت شده و از آزمایش زمان گذشته، ما می‌توانیم در قابلیت‌های انسانی خود پیشرفت کنیم. وپاسانا یک نردبان ترقی را برای ما آماده می‌سازد که با استفاده از آن می‌توانیم به فراروی ادامه دهیم؛ درست مانند کودکانی که تازه راه افتاده‌اند



و شاگرد مدرسه‌هایی که تازه خواندن و نوشتن را فرا گرفته‌اند. آنچه که با یک نگرش کلی، ترساننده و غیرممکن به نظر می‌رسد، وقتی که گام به گام نگریسته شود، شدنی و قابل مبارزه می‌گردد. مقاومت زیادی در دل‌های ما در برابر آنیچا وجود دارد و این به خاطر اندوه بزرگی است که در، از بین رفتن تصور «خود»، درگیر آن می‌باشیم. چون ما عاشق این خود هستیم و می‌خواهیم به وسیله‌ی قدرت دلخواه آن را نگاه داشته و از آن دفاع کنیم. ما، هر کدام از راه احساس سازمان یافته‌ی «خود» ایده‌آل که تصور می‌کنیم برای همیشه باید وجود داشته باشد، در پی رضایت و امنیت در زندگی هستیم، از این رو است که تجربه‌ی آنیچا دردناک است.

آیا دانشجویی در مراقبه‌ی ویپاسانا وجود دارد که در پایان یک نشست، از جا برخیزد و دست‌کم دو جریان کوچک از رودخانه‌ی زندگی از چهره‌اش سرازیر نباشد؟

آنیچا چیزی است که ما از آن فرار می‌کنیم، از آن می‌ترسیم و نیروها را علیه آن جمع می‌کنیم و می‌کوشیم تا آن را براندازیم. آنیچا شکست قدرت شخصی ما است؛ از میان رفتن جهان ما است آن‌گونه که ما آن را می‌شناسیم؛ آنیچا چیزی است که دنیا را دیوانه می‌کند. اما تجربه‌ی آنیچا فرصت با ارزش و مبارکی است که با رفتن به ژرفای آن، فرد به آهستگی شاید بیش از زمان عمرش به پیشرفت می‌پردازد؛ تجربه‌ی مستقیم دقیقی که پیوسته با خیالات، اوهام و نظرات انحرافی



ما به مخالفت برمی‌خیزد. تجربه‌ی آنیچا مانند باد، حقیقی، ساده و روشن است. آنیچا رهایی است؛ همچون فرو رفتن در یک رودخانه‌ی خنک و شفافبخش. اکنون من در این رودخانه پس از این همه قال و مقال شستشو شده‌ام. من، بندگسیخته و در این جریان تنها هستم، اما می‌توانم به جای شناور بودن، شنا کنم. آن خودی را که داشتم به همراه حوله‌هایم در ساحل به جای نهاده‌ام، اما هنوز زنده‌ام؛ غرق نشده و نمرده‌ام. تکه چیزهایی را که تصور می‌کردم باید به آن‌ها بچسبیم، در کنار من شناوراند. جریان جهانی در اشکال و انواع خود آشکار و روشن است. بدون خواست من هم جهان جلوه‌گر می‌شود و قلب مرا با دلبستگی بشری پر می‌کند. راه شیرینی درخشان پشت بدن من، یک صورت فلکی چشمک‌زن است. بدن من، خود، یک رودخانه است. قاره‌ای از رودخانه‌ها است. اقیانوس بی‌ساحلی است از جریانهای مرتعش و چشمک‌زن، که ناشناخته، بی‌آغاز و بی‌پایان است. من بر مرکب زندگانی همانند کفی که بر فراز موجی از اقیانوس کیهانی قرار دارد سواری می‌کنم.

تجربه‌ی آنیچا فرد را بر حقیقت فردی پوسته پوسته شده در اقیانوس زندگی شناور می‌سازد.

سیلاب زندگی نیازی به غرقه ساختن ما ندارد. در عوض می‌تواند ما را بر آن شناور نماید، به شرطی که یاد بگیریم چگونه شنا کنیم.

تجربه آنیچا جایی است که در آن فرو می‌رویم و به یک ماهی، یک



موج و یا لکه‌ای از کف دریا در گستره‌ی موج زندگی تبدیل می‌شویم.
سه شاعر برنده‌ی جایزه نوبل که در ابتدای این مقاله به آن‌ها اشاره کردم، به عمق استعدادهای خود فرو رفتند تا این حقیقت دردناک را حس کنند. چسلا میلوس که خود را در حال فنا احساس می‌کرد، مرغزار کودکی خویش را دست نخورده یافت و:

«بناگاه من احساس کردم که محو می‌شوم و از شادی می‌گیریم.»

«تاگور» پیر بیمار نزدیک به موت احساس می‌کرد که بدنش در یک

نهر سیاه به سمت پایین شناور است:

«پیکر من همانند سایه، همانند ذرات،

با شب بی‌پایان در هم آمیخت، من به آرامش رسیدم.»

بیتس می‌خواست با آخرین واژه‌هایش از جدایی دفاع کند و این‌گونه به

طور مستقیم ابراز داشت:

«بیتس در گوستان درامکلیف^۱ آرمیده است...»

بدون هیچ سنگ مرمری و هیچ نوشته‌ی آیینی‌ای»

بر سنگ آهک معدن نزدیک محل، به سفارش او این کلمات حک شده است:

«بگذر ای سوار!

بر زندگی، هم بر مرگ

بی‌تفاوت بنگر.»

تجربه‌ی آنیچا نقطه‌ی پایان راه وپاسانا نمی‌باشد و همچنین به معنی

1. Drumcliff



فرارفتن از جهان متغیر ماده و ذهن Nibbana نیست و هدف نهایی روشن شدن نیز نمی‌باشد. اما خود، یک گام تعیین کننده‌ی این راه به سوی هدف و آزادی در راه‌های مهم دیگر است. راه و پیاسانا آن گونه که بودا آموزش داده است، راه‌گشای بیرون شدن از حرص و آز و تنفری است که از خودمحوری شدید سرچشمه می‌گیرد و راهنمای خروج از نقطه ضعف‌های حرص، تنفر و فریبی است که از دفاع از «خود» فناپذیر و غیرواقعی نشأت می‌یابد. این راه به فضایل و کیفیاتی که پدیده‌ی بصیرتِ آزمون شده است، منتهی می‌گردد. واقع‌گرایی آنیچا بصیرت عمیق به خویشتن و دنیای اطراف است. این مسأله، بیهودگی چسبیدن به عمر گذرا را در یک دنیای گذرا نشان می‌دهد، امیدهای دروغین پیچیده در خودستایی را آزاد می‌کند و جریان یگانگی هویت ازلی، با تمامی زندگانی‌های زودگذر دیگر را، شذنی می‌سازد.

از واقع‌گرایی تجربی که تمام چیزها و از آن جمله «من» آنیچا هستیم، عمیق‌ترین همدردی ممکن پدید می‌آید؛ احساس خویشاوندی با تمام موجوداتی که از دردِ توهمِ خود - جدایی رنج می‌برند و احساس دوستی با تمام کسانی که آرزوی رهایی از دردِ جدایی، زوال و مرگ را دارند.

فقدانِ خود در تجربه‌ی آنیچا، وازدگی از وظایف دنیوی، و گریز از مسئولیت‌های شخصی و از دست دادن مهارت‌های زندگی عادی نیست. بلکه چشم‌اندازی است که این دیدگاه‌های معمولی وجود را دربر می‌گیرد و با ارزش



می‌سازد ولی آن‌ها را نسبت به زمینه کلی، در اهمیت نسبی قرار می‌دهد. مانند این که وقتی بر فراز ارتفاعات نیوانگلند^۱ دشت را می‌بینیم بسیار زیبا به نظر می‌آید در حالی که از نزدیک فقط زمین‌های زراعی هستند که به وسیله‌ی جنگل‌های وسیع تاریکی احاطه شده‌اند.

در تجربه‌ی آنیچا چیزی وجود ندارد که فرد را وادار به دوری جستن از پیش‌آمدهای قریب‌الوقوع، در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی و حرفه‌ای‌اش نماید زیرا این تجربه نه یک هیجان است و نه یک مستی و از خودبی‌خودی. تمرین مراقبه‌ی ویپاسانا به فعال شدن تجربه‌ی آنیچا می‌انجامد که به نوبه‌ی خود بلوغ شخصیت و نه نابودی آن را، در پی دارد.

زندگانی‌ای را که فکر می‌کردم من زندگی می‌کنم، حالا می‌دانم که مرا زندگی می‌کند و من کاری دارم که انجام می‌دهم نه کار من بلکه یک کار. در پیش روی من و در اطراف من رویدادهایی رخ می‌دهد که من با آن‌ها به‌طور دائم و غیرقابل اجتناب در حال کنش و واکنش متقابل هستم. من می‌توانم فراخوانده شوم، ولی نه با طبل گوش خراش ظواهر. من تعلق دارم، ولی نه به یک گروه. من گام برمی‌دارم اما نه در یک رژه نظامی. هنگام پرسش از من، آن اتاق‌های روی تپه را به دیگران نشان می‌دهم؛ جایی که می‌نشینم و بر تجربه‌ی آنیچا در حالی که بر آینه‌ی مغز و بدن جلوه‌گر می‌شود، متمرکز

1. New England



می‌گردم یعنی آن ساختمان‌هایی که آن همه زمان و نیرو را برای ساخت گرفته و همچون یک تل سنگی بر کوهستان بی‌نشان دیگری از زندگی برپا ایستاده است؛ اما من می‌دانم با یکی دو طوفان در هم فرو خواهد ریخت ولی تا چنین هنگامی فرا رسد، آن مرکز مراقبه بر روی تپه، محل مناسبی برای داشتن تجربه‌ی آمادگی و تعادل ذهن است.

ویپاسانا با سازمان‌دهی زندگانی فردی توام با خیرخواهی، انسان را به سوی یک تغییر اجتماعی آرام و فزاینده هدایت می‌کند و به احساس زنده بودن اشاره دارد که همیشگی و استوار است.

ویپاسانا، صدای ترومپت را ضعیف می‌کند و موسیقی باد و باران را بازتاب می‌نماید. درد را بیشتر از آنکه نفرت‌انگیز کند، قابل تحمل می‌سازد. متانت را شیرین‌تر از هیجان می‌گرداند. خدمت را شریف‌تر از قهرمانی می‌کند. غم و شادی را در هم به این سو و آن سو می‌راند، درست مثل جویبارهایی که در همان تپه یکدیگر را قطع می‌کنند، به هم می‌پیچند و دوباره از هم جدا می‌شوند.

ویپاسانا انسان را به سوی توازنی ماورای قطب‌های لذت و درد رهبری می‌کند. تجربه‌ی آنیچا راهی را فروگذار نمی‌کند بلکه آنیچا مسیر تمامی جهان محسوس است.

با وجود تمام خودستایی و خودبزرگ‌بینی بشر، امیدی برای هواهای نفسانی وجود ندارد. زمانی که قطره‌ی باران ناپدید می‌شود، آیا می‌داند که



پیکرش جذب ریشه‌های علف یا درخت می‌شود و بعد جانوران او را می‌خورند تا در بدن‌شان به شیر تبدیل شود و سرانجام، روزی در خونِ کودکِ آواز خوانی برقصد؟ تمام این‌ها آنیچا است. مغز و پیکر، بی‌نیاز از کمک، در این روند غیرفردی جریان می‌یابد. ولی به رغم این جریان، حرکت از نادانی به سوی آزادی و دستیابی به بصیرت، شدنی است.

تحقیقِ آنیچا، نظم بدن و بصیرتِ ذهن را به گونه‌ای پیش می‌برد که هم ذهن و هم بدن، به سوی ماورای خود شتاب می‌گیرند؛ همان‌گونه که قطره‌ی باران چرخه‌ی علف، حیوان، شیر و کودک را طی می‌کند و از یک موقعیت فیزیکی ساکن به سوی وضعیتی که برای بشر مفید است، حرکت می‌کند. عناصر هستی، آن‌گاه که توسط خودِ راه، رهبری شوند، همانند اعضای یک ارکستر با هم هماهنگی خواهند کرد.

با تلاش برای شناخت آنیچا و با دیدار و فرو رفتن در آنیچا، انسان می‌تواند جهان را به سوی آزادی بازگرداند.

سختی، شفقت و سادگی، تعریفِ درستی از چشم‌اندازِ جهانی است که در آن چیزی نگاه داشته نمی‌شود، رنج بردن قید و بندی مشترک است و ماده فقط مانعی برای گذر لطیف‌تر روان است.

کسانی که در آنیچا به طور عمیقی نوسان کرده‌اند، می‌دانند که هر جیبی دیر یا زود سوراخ می‌شود و از آنجا که چیزی در آن باقی نمی‌ماند بهتر



است محتوای آن را با دیگران قسمت کنند. تجربه‌ی آنیچا از طریق مراقبه‌ی وییاسانا انسان را به سوی تغییر از خودستایی و خود بزرگ بینی به تشریک مساعی، خدمت و عشق فرهیخته رهبری می‌کند، زندگی فردی را به یک الک تبدیل می‌سازد؛ سنگ را می‌شکافد تا گوهر آشکار گردد.

جان سخن، تجربه‌ی آنیچا از طریق مراقبه‌ی وییاسانا عبارت است از: فراروی از رنج ناشی از تعلق به خود، ذهن، بدن و دنیای مرتبط با آن‌ها، از طریق مشاهده‌ی عینی پدید آمدن و از میان رفتن آرام محتوای شان، و از این راه، آمادگی برای کسب بصیرت به تغییرات ذاتی آن‌ها. من در تجربه‌ی خود یک میلیون بار از این حقیقت اساسی بیرون رفته و دوباره به آن بازگشته‌ام.

زندگانی‌های بسیاری است که من باید بسر برم، ترس‌های بسیاری است که باید بر آن‌ها چیره شوم. دست‌های پُرخواهِش بسیاری است که من باید راهنمایان باشم، مهربانی‌های بسیاری است که باید با آن‌ها روبه‌رو شوم و هم‌چنین هنوز دریاچه‌های بسیاری است که از زوایای پنهان خویش مرا می‌خوانند تا بروم و جانوران‌شان را تماشا کنم و هوای مه‌آلودشان را تنفس نمایم، پیش از آنکه سرانجام بنشینم و بی‌حرکت بر آنیچا ثابت بمانم. من چیزهای بسیاری برای فراگیری درباره‌ی این حقیقت دارم اما هر لحظه از آشنایی با آن، مرا در یک چرخش تغییرناپذیر درگیر می‌کند.

فهرست وبسایت‌های مراقبه‌ی ویپاسانا:

International Vipassana Meditation Website

www.dhamma.org

India Vipassana Center

Vipassana International Academy

Vipassana Research Institute

www.vri.dhamma.org

Australia & New Zealand Vipassana Centers

NEW SOUTH WALES

www.bhumi.dhamma.org

Queensland Vipassana Center

www.rasmi.dhamma.org

TASMANIA Vipassana Center

www.pabha.dhamma.org

VICTORIA Vipassana Center

www.aloka.dhamma.org

New Zealand Vipassana Center

www.medini.dhamma.org

Europe Vipassana Centers

Belgium Vipassana Center

www.pajjota.dhamma.org/english/index.htm

Espania Vipassana Center

www.neru.dhamma.org

United Kingdom Vipassana Center

www.dipa.dhamma.org

Germany Vipassana Center

www.dvara.dhamma.org/geha/english/index.html

Italy Vipassana Center

www.atala.dhamma.org/index.htm

Swiss Vipassana Center

www.sumeru.dhamma.org

France Vipassana Center

www.french.dhamma.org

USA & Canada Vipassana Centers

California Vipassana Centers

NORTH FORK

www.mahavana.dhamma.org

MENDOCINO

www.manda.dhamma.org

Washington (Northwest) Vipassana Center

www.kunja.dhamma.org

Texas (Southwest) Vipassana Center

www.siri.dhamma.org

massachusetts Vipassana Center

www.dhara.dhamma.org

Quebec, Canada Vipassana Center

www.suttama.dhamma.org

British Columbia, Canada Vipassana Center

www.surabhi.dhamma.org

فهرست برخی از مراکز جهانی مراقبه‌ی ویپاسانا

Australia

New South Wales
Vipassana Meditation Centre;
Dhamma Bhumi, P.O. Box 103;
Blackheath, NSW 2785.
(61)(2) 4787-7436, 4787-8431;
Fax: [61](2) 4787-7221.
E-Mail:
info@bhumi.dhamma.org

Canada

British Columbia
Vipassana Meditation Centre of
B.C.; *Dhamma Surabhi*
P.O. Box 529; 3495 Cambie St.;
Vancouver, B.C. V5Z 4R3;
Canada.
Ph: [1](604) 730-9877
E-Mail:
info@surabhi.dhamma.org

Quebec

Quebec Vipassana Meditation
Centre; *Dhamma Suttama*,
Sutton. c/o P.O. Box 32083, Les
Atriums, Montreal H2L-4Y5,
Canada.
Ph: [1](514) 481-3504; Fax:
(Reg) 879-3437; (Admin) 879-
8302.
E-Mail:
info@suttama.dhamma.org

France

Centre Vipassana France;
Dhamma Mahi; "Le Bois
Plante"; Louesme, F-89350
Champignelles.
[33](386) 45-75-14; Fax:
[33](386) 45-76-20.
E-Mail: info@mahi.dhamma.org

Germany

Vipassana Meditationshaus;
Dhamma Geha; Kirchenweg 2;
76332 Bad Herrenalb, Germany;
Tel: [49](07083) 51169; Fax:
[49](07083) 51328.
E-Mail: dhammageha@aol.com

India

Maharashtra
Vipassana International
Academy; *Dhamma Giri &*
Dhamma Tapovara; P.O. Box 6;
Igatpuri 422 403; Dist. Nasik,
Maharashtra.
Ph: [91](02553)44076,44086;
Fax:[91](02553) 44176.

E-Mail: dhamma@vsnl.com
Mumbai Office
Shri Kirtan Kendra; Sant
Dnyaneshwar Marg; Opp.
Mumbai Utpal Sanghvi School;
J.V.P.D. Scheme, Mumbai 400
049.
[91](22) 624-4813 (2 to 5 pm.)

Italy

Vipassana Meditation Centre;
Dhamma Atala; 29025 Orezza
di Obolo - Gropparello (PC),
Italy
Ph & Fax: [39](0523) 857-215.
E-Mail:
manager@atala.dhamma.org
Milano Office:
Ph: [39](02)660-0214
E-Mail: info@atala.dhamma.org

Japan

Japan Vipassana Centre;
Dhamma Bhanu; Iwakamioku,
Hatta, Mizuho-cho, Funai-gun,
Kyoto 622-0324.
Tel & Fax: [81](0771) 86-0765.
E-Mail:
info@bhanu.dhamma.org
For Vipassana Course
Registration Contact:
16-17 Shimohayama-cho, Daigo,
Fushimu-ku, Kyoto 601-1332.
Tel & Fax: [81](075) 573-1510.
E-Mail:
info@bhanu.dhamma.org

Spain

Spain Vipassana Centre;
Dhamma Neru; Cami Can Ram;
Els Bruguers; Apartado Postal
29, Santa Maria de Palautordera,
08460 Barcelona, Spain.
Ph & Fax: [34](93) 848-2695;
Fax: 848-1584.

Switzerland

Swiss Vipassana
Centre, *Dhamma Sumeru*; No.
140; CH-2610 Mont Soleil,
Switzerland.
Tel: [41](032)941-1670
Registration:
Tel: [41](81)404-1279; Fax:
[41](32) 941-1650.
Fax: [41](032)941-1650. E-Mail:
info@sumeru.dhamma.org.

United Kingdom

Vipassana Centre; *Dhamma*
Dipa; Harewood End; Hereford
HR2-8JS.
[44](1989) 730-234; Fax:
[44](1989) 730-450.
E-Mail:
info@dipa.dhamma.org

United States

California

California Vipassana Center;
Dhamma Mahavana; P.O. Box
1167; North Fork, CA 93643.
[1] (559) 877-4386; Fax: [1]
(559) 877-4387.
E-Mail:
info@mahavana.dhamma.org
Dhamma Manda; c/o
Mendocino Vipassana
Association; P.O. Box 1016;
Mendocino 95460, CA.
Alex & Cassie Bricken.
Ph: (707) 937-4136.

Massachusetts

Vipassana Meditation Center;
Dhamma Dhara; 386 Colrain-
Shelburne Road; Shelburne
Falls, MA 01370.
Ph: [1] (413) 625-2160; Fax: [1]
(413) 625-2170.
E-Mail:
info@dhara.dhamma.org

Texas

Southwest Vipassana Center;
Dhamma Siri; 10850 County Rd.
155A; Kaufman, TX 75142.
[1] (972) 932-7868; [1] (972)
962-8858 (fax).
E-Mail: info@siri.dhamma.org
Contact center only during
courses, or contact:
Southwest Vipassana
Association; P.O. Box 190248;
Dallas, TX 75219.
Ph: ([1](214) 521-5258; Fax:
[1](214) 219-5125.
E-Mail: info@siri.dhamma.org

Washington

Northwest Vipassana Center;
Dhamma Kunja; P.O. Box 345;
Ethel, WA 98542.
[1] (360) 978-5434; Fax: [1]
(360) 978-5433.
E-Mail:
info@kunja.dhamma.org

Vipassana Meditation

**Healing The Healer
The Experience of Impermanence**

Dr. Paul. R. Fleischman

ویپاسانا یک روش باستانی مراقبه است که امروزه نیز انجام می‌گیرد و می‌تواند به خودِ درمانگران حرفه‌ای نیز یاری نماید. من به عنوان آموزش‌دهنده و درمانگرِ بیماری‌های روانی، توانسته‌ام از طریق مراقبه ویپاسانا، استقلال و خویشتن‌شناسی‌ام را ژرفای بیشتری بخشم و با افزایش این توانایی قادر شده‌ام که در حرفه‌ام، لنگری در طوفان زندگانی دیگران گزدم...