

مدیتیشن مراقبه

آموزش مراقبه
(meditation)

را در برنامه درسی
مدارس بگنجانیم

هرمز ممیزی

نمی‌دهیم که دیگران اندیشه خود را بر ما تحمیل نمایند. مراقبه، در واقع همان خلوت شخصی و خصوصی است که امکان آن را می‌یابیم تا سمت و سوی افکارمان را پیدا کنیم. مراقبه با ایجاد تصویر ذهنی، که مثلاً نشان‌دهنده جامعه دلخواه ماست، توجه انسان را به شیوه دسترسی و پی‌آمد آن، متمرکز کرده و کمک می‌کند تا آن شیوه و ویژگی را به زندگی خود بیاوریم. پس از این که سالها ما را در معرض اخبار و امواج منفی قرار داده‌اند، باید پذیرفت که اینک قدرت زیادی لازم است تا بتوانیم این جریان را قطع کنیم و در عوض جایی برای پیامهای مثبت در زندگی خود باز نماییم.

مدیتیشن در دو موقعیت متفاوت تجلی می‌کند:

الف- خلوت خصوصی آرام بخش که در آن

مردم میهن ما به همان اندازه که از ضعف تشکیلات مردم‌سالاری در رنج‌اند، از کمبود نخبگان واقعی و شایسته‌سالاری نیز متضرر و مغبون‌اند. مدیتیشن نمی‌دانم باز اول، از سوی کدام مترجم باذوقی، به واژه مراقبه، برگردان و ترجمه شده است تا یادآور سر به جیب مراقبت فرورودن بزرگانی چون سعدی باشد. امروز مدیتیشن را به تفکر عمیق، کاوش و سفر درون، گسترش معنا و رشد درون، غور در باطن و مراقبه متعالی و ابر یادگیری، تیز شناساننده و معرفی نموده‌اند و بسیاری از روانشناسان بزرگ با گرایش به مسائل تربیتی، بالندگی فکر و اندیشه را، علاوه بر کسب دانش و قدرت استدلال، به مدیتیشن و غور در باطن موکول کرده‌اند، زیرا غور در باطن ما را از بیش‌داوری باز می‌دارد و برای به نقد کشیدن خود، یاریمان می‌دهد و نهایتاً کمکمان می‌کند، تا با فاصله گرفتن از جزئیات روزمره، با اشراف کامل بتوانیم سرزمین گسترده و ناهموار زندگی را مدنظر قرار دهیم، که در غیر این صورت پرداختن به هر یک از جنبه‌های متفرق زندگی، به معنای غفلت از سایر جوانب آن است. باید دانست همان‌طور که صدا و سیمای جمهوری اسلامی دائماً تبلیغ و ترویج می‌کند، جهان به واقع پر از شر و بدی است، ولی این همان چیز است که زندگی ما را با ارزش و قابل تحمل می‌سازد و به آن معنا می‌بخشد، تا برای بهتر ساختن جهان، کوشش کنیم و امیدی خلاق، به ما ارزانی می‌کند، که به مبارزه و در صورت امکان، به غلبه بر شر و بدی بپردازیم.

از ویژگیهای مدیتیشن، یکی این است، که انسان می‌تواند آنچه را که در درونش می‌گذرد، تحت مراقبت و کنترل خود درآورد و از نشانه‌های کنترل افکار، گزینش یک مورد از میان تمام مواردی است که در ذهن انسان جولان دارد، چنین گزینشی اثبات می‌کند، که ما قادریم، درباره آنچه که اراده می‌کنیم، بیندیشیم و راهکارش را بیابیم و اجازه

شخص، افکار، ایندولوژی و یا مسیر مشخصی را دنبال نموده و صرفاً ایجاد آرامش و خلسه روحی و قرار گرفتن در وضعیتی راحت و بدون دغدغه را مدنظر می‌گیرد تا برای دفاعی از فشار و استرس‌های زندگی در امان باشد.

ب- خلوت خصوصی هدفمند که منظور اصلی از آن محاسبه و به نقد کشیدن خود، در فضائی آرام و بی‌دغدغه است، تا ضمن ارزیابی افکار و اعمال گذشته از آن به عنوان وسیله‌ای برای یافتن نسبت خود با زندگی این جهانی، یا غایت زندگی و جهان پس از مرگ بهره بگیریم.

امروز نظامهای آموزش رسمی در اغلب جوامع، بسیار حجیم و کمیت‌نگر شده‌اند و از پرداختن به کیفیت و پاسخ به چرایی بازمانده‌اند، ولی مدیتیشن با ایجاد انضباط روحی، انسان را به مرحله‌ای از بالندگی می‌رساند، که تمام و کمال و به درستی می‌داند هدفش چیست و در زندگی چه باید بکند و چگونه باید به این خواسته‌اش برسد.

مراقبه به فرد امکان و قابلیت آن را می‌دهد تا بتواند بر خود، زندگی و مسئولیت‌هایش احاطه و تسلط یابد و البته اندیشه‌ای که در قبال مسائل زندگی، خود را قادر و توانمند ببیند، مجال رشد بیشتری دارد تا اندیشه‌های حیران و ناتوان.

مراقبه، با ساده‌سازی زندگی و پیدا کردن وقت کافی، برای یافتن درون آغاز می‌شود. ساده‌سازی جنبه‌های بیرونی زندگی، این فرصت را فراهم می‌آورد که انسان به بخش‌های بزرگ درونی خودش دسترسی پیدا کند و آنها را نیز ساده کند. این کار به حل تضادهای قدیمی و عادات محدودکننده و دست‌وپاگیر کمک می‌کند و بر سلامت جسم و روح می‌افزاید. سادگی درون بدین معناست که به خلاقیت خود دست یابیم. سادگی درون به معنای روبروئی مثبت با حاشیهای زندگی، غلبه بر ترسها و رها کردن آرزوهای آسپهای روحی است که نمی‌گذارند بهترین انسانی که می‌توانیم، باشیم.

مراقبه به ما می‌آموزد تا هر لحظه به یاد آوریم، که زندگی توالی پیوسته همین ثانیه‌ها و دقیقه‌های زمان حال است، که بسیاری از ما لحظاتی بی‌شماری را صرف افسوس خوردن بر گذشته یا نگرانی و دلهره برای آینده از دست می‌دهیم. رو آوردن به کارهایی نظیر عفو و بخشایش خود و دیگران، رها کردن خشم و پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات اصلی، تنها بخشی از توانمندیهای مراقبه یا مدیتیشن است.



ایران

دوره‌ی جدید - شماره‌ی ۱ - مردادماه ۱۳۸۲

MEDITATION