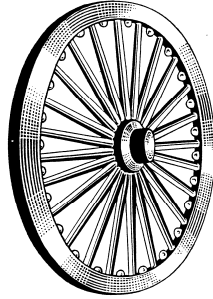


ويپاسانا اعتیاد و سلامتي

مجموعه مقالات سمینار بین المللي
ويپاسانا - اعتیاد و سلامتي
1986 دامماگيري هند



ترجمة شيدا يوسفی

فهرست

- 5.....پیش‌گفتار
- 11.....مراقبه و یپاسانا
- 22.....مقاله موضوعی
- 26.....ویپاسانا و روان‌درمانی
- تجربه ناپایداری از طریق مراقبه
37.....ویپاسانا و رشد بلوغ شخصیت
- 58.....مراقبه و یپاسانا و تندرستی
- ده روز و یپاسانا_ تجربه‌های شخصی من
63.....در گردهمایی سال 1986
- 70.....ویپاسانا و روان‌پزشکی
- اهمیت آن‌آپانا و یپاسانا در
83.....بیماری‌های روانی و روان‌تنی
- 100.....مراقبه و یپاسانا - نمونه بالینی
- مراقبه و یپاسانا و اعتیاد به مواد
111.....مخدر

136.....برنامه خانه سايرنيايي.

مشكلات موجود در شيوه هاي درماني
جاري در مورد معتادان به مواد مخدر
والكل و چگونه كمك ويپاسانا به

143..... آنها

156... ويپاسانا در جنگ با مواد مخدر ..

چگونه ويپاسانا به من كمك كرد

161..... كه از مواد مخدر خلاص شوم ..

167..... تبادل شخصي

تجربة غلبه بر هروئين از طريق مراقبة

174..... ويپاسانا

179..... نتايج هميش

184..... سخنراني پاياني
208..... واژه نامه
228..... مراکز مراقبه و پياسانا

پیش‌گفتار

از 28 نوامبر تا 9 دسامبر 1989 همایشی دربارهٔ مراقبهٔ ویپاسانا برگزار شد که برپاکنندهٔ آن "مؤسسهٔ تحقیقات ویپاسانا" بود. اهداف این همایش عبارت بودند از: مطالعه و پژوهش دربارهٔ کاربرد ویپاسانا در زندگی به عنوان روشی برای بهبود سلامت و بررسی دقیق استفاده از آن به عنوان وسیلهٔ بازپروری برای افرادی که موادی چون الکل و تخدیرکننده‌ها و غیره را مصرف می‌کنند یا به آنها معتاد هستند.

در این همایش پژوهش‌گران برجسته، مسئولان دولتی، پزشکان، حقوقدانان و دیگر متخصصین، مددکاران و مراقبه‌گران ویپاسانا شرکت داشتند. از میان سیصد شرکت‌کننده و مهمان‌هایی که در این گردهمایی حضور داشتند، نزدیک به دویست‌وپنجاه نفر در یک دورهٔ ده روزهٔ ویپاسانا تحت راهنمایی آقای س. ن. گویانکا شرکت

کردند. شرکت‌کنندگان پس از تجربه مراقبه در مورد خود و درون خود، درباره جنبه‌های گوناگون این مراقبه به بحث پرداختند و پیشنهادهایی ارائه دادند.

مهمان برجسته این گردهمایی دکتر و. ن. باگادیا، استاد بازنشسته روان‌پزشکی دانشکده پزشکی "Sett G.S" و بیمارستان "K.E.M" بمبئی و روان‌پزشک افتخاری بیمارستان و مرکز تحقیقات بمبئی بود. او ویپاسانا را به عنوان یک روش روان‌درمانی مهم مورد بحث قرار داد و خاطرنشان ساخت، با آن که اثرات مفید ویپاسانا از نظر بالینی مشهود است، ولی لازم است که تحقیقاتی با روش‌شناسی علمی دقیق به اجرا درآید.

گردهمایی علمی با سخنرانی دکتر یوسف ا. مرچنت، رئیس بخش اطلاعات مربوط به سوءاستفاده از مواد مخدر، بازپروری معتادان و رئیس مرکز تحقیقاتی بمبئی و عضو شورای مشورتی پیشگیری و کنترل اعتیاد دهلی‌نو‌گشایش یافت. دکتر مرچنت در مورد تهدیدی که سوءاستفاده از مواد مخدر برای تمام دنیا و به‌ویژه برای هند ایجاد می‌کند، سخن گفت. او همچنین ابراز اطمینان نمود که ویپاسانا می‌تواند

نقش حیاتی در بازپروری معتادان داشته باشد.

آقای س.ن.گویانکا، معلم و سرپرست ویپاسانا، سخنرانی پایانی را انجام داد و طی آن به شرح این مطلب پرداخت که چگونه ویپاسانا می‌تواند شخص را نه تنها از اعتیاد به مواد مخدر و الکل نجات دهد بلکه از قوی‌ترین و عمیق‌ترین واکنش‌های فکری شرطی شده که علت اصلی رنج و بدبختی می‌باشد، رها سازد. او ویپاسانا را غیرفرقه‌ای و گونه‌ای هنر زندگی نامید که در هماهنگی با دایمی جهانی-قانون طبیعت- است و از طریق آن، رهایی از رنج حاصل می‌گردد.

تدوین این کتاب در راستای ایجاد توجه و علاقه نسبت به این روش مراقبه باستانی - و در عین حال جدید - و پی‌گیری علمی آن است. از این‌رو، علاوه بر مقالاتی که در همایش ارائه گردید، برخی دیگر از مقالات مرتبط با موضوع همایش نیز در این کتاب گنجانده شده است.

"مؤسسه تحقیقات ویپاسانا"

مؤلفین

و. ب. پزשك مشاورِ متخصصِ كودكان،
آتهاوال راهنما و رییس گروه پزشکی
كودكان در دانشكده پزشکی
لوكمانیا تیلاك بمبئی و
سردبیر نشریة "درمانگاه های
پزشكي كودكان هند"

ك. س. آيار روانپزشك مشاور و
رواندرمانگر، روانپزشك
افتخاري دستيار در
بیمارستان بهاگواتي بوریولي
و سردبیر "خبرنامه روانپزشكي
بمبئی".

ر. م. چوكهانی روانپزشك و مشاور در
بیمارستان سان فلاور بمبئی،
مدیر پزشکی خدمات درمانی
هماهنگی سلامت در بمبئی.

پیش گفتار / 9

- جان کری گان** سرپرست انجمن اعتیاد استرالیایی غربی، هماهنگ‌کننده مؤسسه ویپاسانا در استرالیایی غربی.
- جیوتی دوسهی** روانشناس بالینی و مشاور افتخاری مرکز مراقبت از کودکان در اومرکهای باپنوگمار و مدرسه شالشی مانگالیام برای کودکان نیازمند به مراقبت‌های ویژه (مبئی)
- ک.ن. دویودی** روان‌پزشک مشاور از مؤسسه علوم پزشکی، و دانشگاه هندوی بنارس در واراناسی که در حال حاضر در بریتانیا مشغول به کار است.
- پ.ر. فلاشمن** روان‌پزشکی بالینی در دانشگاه ییل، مشاور روان‌پزشکی در بیمارستان مک‌کلنیز ماساچوست، ایالات متحده آمریکا
- ریچارد همزلی** روان‌پزشک از N.I.M.H.A.N.S بنگلور، همکاری با گروه روان‌پزشکی دانشکده پزشکی B.I در پونا.
- ج.ن. نیجهانی** پزشک مشاور و متخصص قلب و مشاور افتخاری در بیمارستان هیندوجا، راماکریشنا و اینلاکز در

بمبئی .

پراوین
زاماگریشنان
معتاد پیشین، مراقبه‌گر
ویپاسانا و کارگزار
بازرگانی
گرهارد
شولتس
جامعه شناس و محقق در V.R.I با
بورس تحصیلی مشترک دولتهای
آلمان غربی و هند.
معتاد پیشین، مراقبه‌گر
ویپاسانا و کارمند.

شری دار

مراقبة وپاسانا

مقدمه

ويپاسانا به معني "بصيرت" است؛ ديدن چيزها همانگونه كه هستند، از جنبه حقيقي آنها و در ماهيت حقيقيشان. وپاسانا روش عملي بررسي خويشتن و روش علمي براي خويشتننگري است كه پاكي كامل ذهن و برترين شادي ناشي از رهايي كامل را به بار مي آورد .

پيشينه تاريخي

ويپاسانا يك روش مراقبه هند باستان است كه بيش از دو هزار و پانصد سال پيش، آن روشن ضمير يعني گوتاما بودا (Gotama Buddha) دوباره آن را كشف كرد. اين روش به تعداد زيادي از مردم هند كمك كرد تا از رنجهاي خود رهايي يابند و به مرحله بالايي از رشد در تمامي گستره هاي فعاليت بشري برسند. در نتيجه، اين روش به كشورهاي همسايه يعني برمه، سريلانكا، تايلند و بسياري از كشورهاي ديگر راه يافت. اين روش همان تأثير

وارستگی را که بر مردم هند داشت، برای مردم کشورهای دیگر نیز به ارمغان آورد.

حدود پانصد سال پس از آن که بودا این روش را آموزش داد، هند و بسیاری از کشورهای دیگر، آن را به دست فراموشی سپردند. با این وجود، سلسله‌ای از راهنماها در برمه، روش ویاسانا را به صورت دست‌نخورده حفظ کردند، ولی تعداد افرادی که این روش را انجام می‌دادند بسیار اندک بود.

در سال 1955 شری س.ن. گویانکا (Sheri S.N. Goenka) این روش را از راهنمای مشهور برمه‌ای سیاجی / اوباکین (Sayagi U Ba Khin) فقید آموخت و حدود چهارده سال زیر نظر او به فراگیری پرداخت. سیاجی آرزو داشت این روش به هند یعنی مکان اصلی خود بازگردد تا آنجا را از مشکلات متعددش آزاد کند، و سپس این روش در سراسر دنیا پخش شود و بشریت را برای رهایی از درد مصایب یاری کند.

گویانکاجی آرزوی راهنمای خود را به عنوان مأموریت زندگی‌اش تلقی کرد و از سال 1969 در هند و از سال 1979 در کشورهای دیگر آموزش این روش را آغاز کرد. مرکز اصلی آموزش و تمرین

ويپاسانا آكادمي بين المللي وپاسانا (Vipassana International Academy) است. اين مركز در سال 1976 در دامگايري (Dhamma Giri) در حومه شهر ايگاتپوري (Igatpuri) در ناحيه ناسيك (Nasik)، در فاصله 135 كيلومتری بمبئي، بنا شد. در تمام طول سال دوره هاي ده روزه عادي به طور پيوسته در اينجا اجرا مي شود و براي شاگردان پيشرفته تر دوره هاي بيست، سي، و چهل و پنج روزه نيز برگزار مي شود. مؤسسه تحقيقات وپاسانا در نزديكي آكادمي دامگايري قرار دارد. اين مؤسسه با انجام تحقيقات درباره روش وپاسانا و متون پآلي (Pāli) كه وپاسانا از طريق آن توضيح داده شده، به پخش گسترده تر اين روش پرداخته است. همچنين درباره کاربرد روش وپاسانا در زمينه هاي چون سلامت، تعليم و تربيت و پيشرفت اجتماعي، تحقيقاتي به عمل آورده است. اين مؤسسه علاوه بر آموزش زبان پآلي، آثاري را كه براي شاگردان وپاسانا قابل توجه است، به چاپ مي رساند.

در خلال اين سالها، مراكز وپاساناي ديگري در هند، در شهرهاي حيدرآباد، جايپور و كلكته، و همچنين

در نپال، نیوزیلند، فرانسه، استرالیا، انگلستان، ژاپن و ایالات متحده آمریکا دایر گردیده است. هر ماهه در این مراکز حداقل یک دوره ده روزه برگزار می‌شود.

گویانکاجی بیش از چهارصد استادیار را در هند و خارج از هند تربیت کرده است و آنها را به عنوان کمک برای اداره دوره‌ها در این مراکز و مکان‌های دیگر گمارده است. گویانکاجی خود بیش از چهارصد دوره ده روزه را در هند و خارج از آن اداره کرده است. تعداد دوره‌هایی که تاکنون به وسیله استادیاران اداره شده است، بیش از هزار دوره می‌باشد.

هزاران نفر از مردم با هر موقعیت اجتماعی، در این دوره‌ها شرکت کرده‌اند و از آنها بهره‌مند شده‌اند. این روش، غیر فرقه‌ای است و بدون هیچ‌گونه تبعیض نژادی، طبقاتی، مذهبی یا ملیتی، پذیرای همه است. مخارج تمامی دوره‌ها تنها از طریق پول اهدا شده توسط کسانی که دوره را گذرانده و منافع آن را تجربه کرده‌اند و می‌خواهند که دیگران نیز به همین گونه نفع ببرند، تأمین می‌شود و استادان و استادیاران هیچ‌گونه نفع مادی از دوره‌ها کسب نمی‌کنند. با چنین تدبیری

، آموزش و پياسانا مي‌تواند با خلوص نيت و بدون هيچ‌گونه سودجويي پخش شود .

هدف

هدف از اين روش پاك‌سازي ذهن است .
تمامي اعمال آدمي از ذهن او سرچشمه مي‌گيرد و ذهن پاك به طور طبيعي مملو از عشق و شفقت و شمع ناشي از همدلي و آرامش است. انجام مداوم و پياسانا، دگرگوني كاملي را در شخصيت انسان پديد مي‌آورد.

روش

آموختن و پياسانا بايد با نظارت معلمي با صلاحيت و در خلال يك دوره ده روزه (اقامت در محل تشكيل دوره) انجام شود .

رعایت سیلا (Sila) (سلوك اخلاقي)

در خلال دوره، بايد سيلا يا برخي از قوانين سلوك اخلاقي رعایت شود. شخص بايد از كشتن هر موجود صاحب ادراكي خودداري كند، همچنين بايد از دزدي، رابطه جنسي (رعایت مجرد در طول دوره)، دروغ گفتن و استفاده از مواد

تحدیرکننده و سکرآور اجتناب کند. رعایت سیلا بخش ضروری این روش است. شخصی که علاقه‌مند به پاک‌سازی کامل ذهن خود باشد، باید با درجه‌ای از خلوص تمرین را آغاز کند. زیر پا گذاشتن مقررات این سلوک، به‌طور قطع موجب آشفتگی و ناپاکی ذهن می‌شود. ذهن آشفته نمی‌تواند در راه حقیقت و کشف خود پیش رود. از این‌رو، رعایت سیلا شرط لازم و اساسی انجام ویپاسانا است.

آنآپانا (ānāpāna) (آگاهی از تنفس)

تمرین ویپاسانا را با مشاهده تنفس آغاز می‌شود، یعنی آگاهی از جریان طبیعی هوای وارد شونده و خارج شونده؛ فقط آگاهی از نفس. در این مرحله از تمرین دو اتفاق رخ می‌دهد: ذهن به تدریج بر عمل تنفس متمرکز می‌شود و در عین حال شخص از رابطه بین حالت‌های ذهن و تنفس آگاهی می‌یابد. او مشاهده می‌کند هر زمانی که در نتیجه خشم، نفرت، ترس، شهوت و غیره در ذهن آشفتگی پدید می‌آید، تنفس عادی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آشفته می‌شود. هر چند که این آشفتگی همواره رخ می‌دهد، ولی مشاهده‌گر برای نخستین بار این جریان را کشف می‌کند و

سپس در حالي كه در برابر اين تغييرات، خونسرد و آرام است، به تمرين ادامه مي‌دهد. همچنان كه ذهن متمرکز و متمرکزتر مي‌شود، شروع به آرام شدن مي‌كند و براي تمرين و پياسانا - درون بيئي- كه زایل‌كننده تمامي ريشه‌هاي ناپاكي‌هاست، آماده مي‌شود.

ودانآ (vedanā) (آگاهي از حس‌هاي بدن)

انسان چيزي نيست جز تركيب ذهن و بدن: "ناما-روپا" (nāma-rupā) حس‌هاي بدن تجلي برهم‌كنش ذهن و ماده است، يعني جرياني كه همواره ادامه دارد. هنگامي كه شش دريچه حواس در تماس با محسوسات مربوطه قرار مي‌گيرند، در بدن انواع حس‌ها پديد مي‌آيد. اين حس‌ها برحسب ارزيابي بخشي از ذهن، به عنوان حس‌هاي خوشايند، ناخوشايند و يا خنثي درك مي‌شوند. به محض آگاهي از اين حس‌ها و درك و ارزيابي آنها، ذهن بر اساس شرطي شدگي‌هاي گذشته خود، از طريق خواستن و نخواستن واكنش نشان مي‌دهد و در نتيجه، فرآيند تكثير پيوسته عقده‌هاي عميق انجام مي‌پذيرد. اين پديده به عنوان چهار عمل‌كرد ذهن يعني آگاهي يا وينيانا (viññāna)، دريافت يا سانيا (sañña)

، آگاهی از حس‌های بدن یا ودانآ (vedanā) و ایجاد واکنش یا "سنگآ را (sankhāra) توضیح داده می‌شود.

ویاسانا

هم‌چنان‌که شخص در این راه پیش می‌رود، آگاهی‌اش دقیق‌تر می‌شود و دیگر نسبت به آنچه که در درونش اتفاق می‌افتد، بی‌توجه نیست. او در این حال حس‌ها را در سراسر بدن مشاهده می‌کند. حس‌هایی نظیر گرما، سرما، لرزش، تپش، سبکی، سنگینی، خارش، سوزش، درد و غیره. او مشاهده می‌کند که چگونه این حس‌ها به وجود می‌آیند و از بین می‌روند و در نتیجه ویژگی ناپایدار این حس‌ها، یعنی طبیعت گذرای آنها را در حیطة تجربی می‌فهمد، و فهم درست این جریان طبیعی حقیقتاً پیشرفت مهمی است. مراقبه‌گر این حس‌ها را بدون در نظر گرفتن آنها به عنوان "من" و "مال من" به طور عینی مشاهده می‌کند. او تنها شاهد تغییرات مداوم پدیده‌های ذهنی و بدنی است. انجام صحیح و پیوسته ویاسانا موجب می‌شود که حتی مفهوم مشاهده‌گر از بین برود و فقط مشاهده باقی بماند.

روند پاكسازي

در خلال مراقبه، لحظاتي وجود دارد كه هيچگونه داده‌اي از عقده‌ها و پيچيدگي‌ها - سنكآرا - وجود ندارد. يعني ذهن كاملاً از حس‌هاي بدني آگاه مي‌باشد و آزاد، مستقل، آرام و متعادل است. هنگامي كه چنين حالي پديد مي‌آيد، شرطي شدگي‌هاي انباشته شده و عميق كه موجب درد و رنج هستند، لايه لايه زایل مي‌گردند و ذهن پاك‌تر و خالص‌تر شده و از آلودگي‌ها رها مي‌شود، آگاهي تثبیت و قابليت تحليل ذهن دقيق‌تر مي‌شود. در اين حالت، ديگر ختي وجود ندارد؛ فقط انرژي در جريان است. در نتيجه، هشياري برتر، درك دقيق قانون طبيعت، خوشي پايدار، آرامش، تمرکز و تعادل در ذهن به وجود مي‌آيد. اين عوامل روشن‌ضميري بي‌درنگ به رهايي يا آزادي از تمامي رنج‌ها منجر مي‌شود.

تنها با شرکت در يك دوره ده روزه نمي‌توان به اين عوامل دست يافت و هيچ راه ميان‌بري وجود ندارد. شخص بايد پيگیرانه تلاش نمايد و به سختي کار کند. ولي اين هدف براي همه قابل دسترسي است. با شرکت در يك دوره ده روزه به همراه انجام منظم تمرينات در مسير پيشرفت گام مي‌گذاريد، مسيري كه

ارزش تلاش را دارد؛ روندی که تعالی
دهنده و والاست.

شرایط کنونی و ویپاسانا

پیشرفت‌های حوزه تکنولوژی، به ویژه
الکترونیک، زندگی بشر را دستخوش تحول
کرده و به نظر می‌آید که پیشرفت
مادی در همه جا وجود دارد. در حقیقت
این پیشرفت ظاهری، سطحی است و در
پس آن، حتی در جوامع پیشرفته و
ثروتمند، ذهن بشر تحت فشار شدید قرار
دارد. مسائل ناشی از اختلافات
نژادی، قومی، فرقه‌ای، تبعیض
طبقاتی، فقر، جهل، بیماری، مواد
مخدر، تهدید تروریسم و تباهی ارزش‌های
اخلاقی سایه سنگینی بر آینده تمدن
انسانی افکنده است.

آیا راهی برای رهایی از این
وضعیت وجود دارد؟ پاسخ روشن و صریح
است. مشکلات به وسیله بشر به وجود
آمده‌اند. بشر باید تغییر کند و نگرش
و درک خود را تغییر دهد. ویپاسانا
با ذهن انسان و روان او سر و کار
دارد. شواهد بسیاری درباره افرادی
وجود دارد که در اثر ویپاسانا تغییر
کرده و دگرگون شده‌اند و از خشم،
حرص و خودپسندی رهایی یافته‌اند و
افرادی که به مواد مخدر و سکرآور

اعتیاد داشته‌اند، از آشفته‌گی و اختلال خود خلاص شده‌اند. ظالم به مهربان و آشوبگر به منضبط تغییر یافته و پیشرفت قابل توجهی در کارآیی افراد و روابط شخصی‌شان پدید آمده است. دانشجویان در فراگیری موفق‌تر و افراد حرفه‌ای دارای قابلیت بیشتری شده‌اند. بسیاری از پژوهش‌هایی که در مورد ویپاسانا انجام شده، شواهد فراوانی را درباره تأثیرات آن ارائه می‌دهد. از این‌رو با توجه به این مطالب، پیام ویپاسانا بسیار مجاست و برپایی این سمینار از اهمیت زیادی برخوردار است.

مقاله موضوعي

مؤسسة تحقيقات وپاسانا (Vipassana Research Institute) يافته‌هاي قابل توجهي در دست است که فوايد متعدد ذهني و جسمي حاصل از انجام مراقبه وپاسانا را نشان مي‌دهد. هر چند که بايد اين نکته را در بدو امر روشن ساخت که برطرف کردن بيماري هدف نهايي اين روش نيست، بلکه نتیجه جاني آن است. هدف وپاسانا ريشه‌کني کامل ناپاكي‌هاي ذهن و رسيدن به بالاترين شادي ناشي از رهايي کامل است. شفا يافتن، نه فقط به صورت درمان بيماري‌ها، بلکه به صورت التيام اساسي رنج‌هاي بشري، هدف مراقبه وپاسانا است.

وپاسانا روش يافتن خود است؛ شيوه دگرگوني از طريق خويشتن‌نگريست. اين روش رابطه قطعي بين ذهن و جسم را مورد توجه قرار مي‌دهد که مستقيماً به وسيله مشاهده انضباط يافته حس‌هاي بدني که حيات بدن را شکل مي‌دهند

قابل تجربه است؛ حس‌هایی که پیوسته با ذهن در ارتباطند و موجب شرطی شدن آن می‌شوند. این سفر به ریشه مشترک ذهن و جسم، بر مبنای مشاهده و یافتن خود، دوگانگی را متلاشی کرده و در شخص مراقبه‌گر بینش متحوّلی را درباره ذهن ناآگاهش برمی‌انگیزد و آن قوانین علمی که ناظر بر افکار، احساسات، قضاوت‌ها و حس‌های ماست، روشن می‌سازد. با این روش، چگونگی پیشرفت یا پسرفت و نحوه ایجاد رنج یا خلاصی از آن، به سادگی روشن می‌شود و زندگی از ویژگی‌هایی چون افزایش هشیاری، واقع‌گرایی، عدم توهم، کف نفس و آرامش برخوردار می‌گردد.

از این‌رو، ویپاسانا شیوة عملی بررسی واقعیت بدن و ذهن انسان، آشکار و حل نمودن مسائل نهفته در آنها، پرورش توان استفاده نشده و به‌کار بردن آن برای صلاح خود و دیگران است. تمامی فرزندگان توصیه کرده‌اند: "خود را بشناس". بودا پند می‌دهد "آتا دیپو باوا" (atta dīpo bhava) یعنی "نور فرزاندگی را در درون پرورانید". ما باید از شناخت طبیعت و نهاد خود آغاز کنیم، در غیر این صورت هیچ‌گاه نمی‌توانیم مسائل خود و دنیا را حل کنیم.

یکی از مسائل عمده دنیای کنونی، استفاده نادرست از مواد است (سوءاستفاده از مواد شیمیایی و وابستگی یا اعتیاد به آنها). اعتیاد به مواد شیمیایی، در واقع اعتیاد به برخی از حس‌های بدنی است. شخص ممکن است در آغاز به دلایلی مانند وضعیت مالی نامناسب و یا رابطه ناخوشایند، از مواد مخدر استفاده کند. ولی هنگامی که به صورت معتادی حقیقی در می‌آید، اشتیاق (craving) برای حس‌های بدنی خوشایند که در نتیجه مصرف مواد شیمیایی ایجاد می‌شود و یا بیزاری (aversion) از حس‌های ناخوشایندی که به علت عدم مصرف آن مواد پدید می‌آید، او را به ادامه استفاده از مواد شیمیایی وادار می‌کند. از این‌رو، شخص در دام ولع یا اشتیاق و تنفر یا بیزاری افکنده می‌شود. ویپاسانا به انسان می‌آموزد که چگونه تعادل خود را در مقابل حس‌های بدنی حفظ کند، و این قابلیت مشاهده حس‌ها بدون واکنش نشان دادن، معتاد را قادر می‌سازد که از دام اشتیاق و بیزاری بیرون آید و استفاده از مواد شیمیایی را کنار بگذارد.

بیش از 2500 سال پیش بودا از طریق ویپاسانا - این علم

خویشتن‌نگری- دریافت که هنگام ایجاد حس‌های بدنی متفاوت (ودانآ)، جریان بیوشیمیایی ویژه‌ای "آساوا" (āsava) نیز با آن توأم است و این مورد برای همه صحت دارد، چه معتاد به مواد شیمیایی باشند و چه نباشند. به تازگی علم جدید نیز با دستگاه‌ها و ابزار پیچیده خود این مسئله را کشف کرده است که مواد بیوشیمیایی خاصی دقیقاً با برخی از پدیده‌های حسی و رفتاری در ارتباط است. شخص معتاد به واسطه انجام مراقبه آزاد می‌شود تا برای ارزش‌های والاتر و اهداف مهم‌تری چون مهربانی عاشقانه، خوشی همدلانه، رحم و شفقت و تعادل زندگی کند. او درمی‌یابد که به‌جای استفاده از مواد شیمیایی، انتخاب‌های دیگری نیز دارد. به‌علاوه، ادامه انجام این روش عامل کمک‌کننده‌ای است که شخص در هنگام فشار و تنش به وضعیت گذشته رجعت نکند. از این‌رو، وی‌پاسانا روش بی‌همتایی پیشرفت توانمندی‌های انسانی است و گونه‌ای هنر زندگی است که شخص را قادر می‌سازد تا شادمان و هماهنگ زندگی کند و از تمامی اعتیادها رها باشد.

ویپاسانا و روان‌درمانی

جیوتی دوسهی (Jyoti Doshi)

روان‌درمانی‌های جدید با نظام‌های مذهبی و نظریه‌های علمی در ارتباط هستند. گستره‌هایی چون مراقبه و تجربه‌های ناشی از مصرف داروهای توهم‌زا که زمانی زیاده از حد مرموز به نظر می‌رسیدند، اکنون به عنوان حوزه‌هایی بسیار مهم مورد توجه قرار گرفته‌اند، هم‌چنان‌که بررسی‌های دقیق و زیاد به عمل آمده در مورد مراقبه متعالی (Transcendental Meditation) و ال.اس.دی درمانی (LSD therapy)، گویای این مطلب هستند.

سه گروه روان‌درمانی وجود دارد. گروه اول بر فرآیندهای شناختی (Cognitive) و هیجانی (emotional) تأکید دارد که شامل روان‌درمانی هیجانی-منطقی (Rational-Emotive Therapy) و روان‌درمانی احساسی (Feeling Therapy) است. گروه دوم، به فرآیند فعالیت و رفتار اهمیت می‌دهد و شامل مراقبه متعالی، درمان با غرقه‌سازی

تجسمی (Implosive Therapy) ، تغییر رفتار (Behavior Modification) و جرأت‌آموزی (Assertiveness Training) است، در حالی که گروه سوم به فرآیندهای بیولوژیکی توجه دارد. هدف تمامی این درمان‌ها کمک به درمان‌جو برای بهبود عملکرد خود است. ولی نوع عملکردی که از نظر نحوه درمان اهمیت دارد، بسیار متفاوت است. برای مثال، در روش درمان با ال.اس.دی کوهن (Cohen) که به عنوان ضمیمه‌ای بر روانکاوی به‌کار گرفته می‌شود، هدف می‌تواند بازیابی مطالب ناخودآگاه غیر قابل دسترسی به‌منظور تغییر عملکرد فراخود (superego) باشد. در مقابل، درمانگران رفتاری به‌طور معمول هدف ویژه‌ای دارند، به عنوان مثال آنها در درمان با غرقه‌سازی تجسمی، ترس را از بین می‌برند و در عامل درمانی (Operant Therapy) از بدخلقی کودک می‌کاهند.

روش‌های دیگر اهدافی را تعیین می‌کنند که در گستره وسیعی جای دارند؛ گستره‌ای که از تغییر بسیار کلی و انتزاعی مقرر شده توسط کوهن تا تغییر مشخص و کاملاً تعریف شده رفتارگرایان را در بر دارد. اگر بخواهیم مثال‌هایی را ذکر کنیم که به‌طور تقریبی دربرگیرنده طیف نگرش

درمانگران از نگرشی کلی برای تغییر تا نگرشی مشخص برای آن باشد، می‌توان چنین گفت: درمانگر گشتالت‌گرا (Gestalt Therapist) یونتف (Yontef) - برای آگاهی درمان‌جوی خود تلاش می‌کند، کارل (Karle)، ولدن‌برگ (Woldenberg) و هارت (Hart) امیدوارند که درمان‌جویان از طریق احساس‌های خود زندگی کنند. گلاسر (Glasser) هویتی موفق را تشویق می‌کند، الیس (Ellis) خواهان حذف اختلال فکری است و کاتلر (Catler) به درمان‌جویان کمک می‌کند تا حقوق خود را احقاق نمایند.

ویپاسانا چیست؟

ویپاسانا یعنی دیدن چیزها به همان‌گونه‌ای که هستند؛ دیدن چیزها از جنبه حقیقی آنها و در ماهیت حقیقی‌شان. ویپاسانا در اصل، روش خویش‌نگری و یافتن خویش است.

هدف از ویپاسانا پاک‌سازی ذهن است؛ تمامی اعمال آدمی از ذهن او سرچشمه می‌گیرد و ذهن پاک به طور طبیعی سرشار از عشق و شفقت است. انجام مداوم ویپاسانا، دگرگونی کاملی را در شخصیت انسان پدید می‌آورد. از دیدگاه روان‌شناختی، می‌توان ویپاسانا را روشی غیرگفتاری و نوعی روانکاوی که با نظارت خود

فرد به شیوه ای بی طرفانه انجام می شود توصیف نمود. زیرا این روش فرآیند تجزیه تنش ها و بیرون ریزی آنها را فعال می کند. شخص می تواند بر روی ذهن خود کار کند و هم چون یک شاهد آن را نظاره نماید. او به همان میزانی که نگرش و رفتاری متعادل را در خود بارور می سازد، از ایجاد عقده های روانی بیشتر جلوگیری به عمل می آورد و در نتیجه بیرون ریزی تنش ها، آرامش فکر و پاک شدن از راک-دوسا (rāga-dosa) یا اشتیاق و بیزاری حاصل می شود.

من معتقدم که روش مراقبه ویپاسانا راه دیگری را عرضه می کند که الزاماً جایگزین ملاقات میان فردی - که اصل روان درمانی را تشکیل می دهد - نیست، بلکه روش ارزشمندی است که از تنش می کاهد، آگاهی را گسترش می دهد و زندگی را پرمعنا تر و لذت بخش تر می سازد و به این طریق اهداف تمامی درمان ها را برآورده می سازد.

کلید درمان موفق مبتنی بر ایجاد شرایط درمانی و فیزیولوژیکی است که تمایل طبیعی دستگاه عصبی را در متعادل ساختن خود به حداکثر برساند،

و چنین امکانی از طریق ویپاسانا قابل حصول است.

ویپاسانا می‌تواند رهایی از اضطراب‌ها و تضادهای انباشته شده را به‌گونه‌ای بسیار روش‌مندانه عرضه کند، بدون آن که لازم باشد احساس‌ها به زبان آورده شوند. نیازی نیست که از درمانگر تجزیه و تحلیلی دریافت شود. شخص می‌آموزد که بی‌طرفانه بر احساسات و حس‌های بدنی خود که از ماهیت ناپایداری برخوردارند ناظر باشد.

در حالی که روان‌درمانی به شخص کمک می‌کند تا بینش عقلانی نسبت به منابع فشارهای عصبی پیدا کند، اغلب ترس‌های قدیمی در حیطه درون باقی می‌مانند و بیمار نومید و سرخورده می‌شود، ولی ویپاسانا امکانی را پدید می‌آورد که فرد از ترس‌های قدیمی حتی در حیطه درون خلاص شود.

روان‌درمانی و روانکاوی سنتی به طور معمول با آوردن خواسته‌های ادیپی (oedipal wishes) و تکانه‌های قدیمی (primitive impulses) به لایه آگاه ذهن، بیمار را بیش از اندازه به بخش تاریک طبیعت انسان معطوف و مشغول می‌کند. نتیجه به یاد آمدن این موارد، کم شدن آگاهی شخص است. فروید (Freud) در پایان زندگی‌اش

دریافت که عمل به زبان آوردن افکار ناخوشایند، مقاومتی را در مقابل تجزیه و تحلیل آنها ایجاد می‌کند. به جای آن که شخص به جنبه‌های گذشته رنج آور خود فرو رود، باید بینش او به گونه‌ای گسترش یابد که به درخشش و نبوغ هوش خلاقه انسان معطوف شود.

شخص با انجام ویپاسانا درمی‌یابد که حوزه ذهن از آنچه که فروید دریافته بود بسیار گسترده‌تر است. پژوهشگرانی که درباره مغز تحقیق می‌کنند نیز ظرفیت فوق‌العاده دستگاه عصبی انسان را شناخته‌اند. این استعداد و توان بهره‌برداري نشده را می‌توان از طریق مراقبه ویپاسانا شناسایی کرد.

ویپاسانا احتمالاً " برای فرد درمانی (individual Therapy)، گروه درمانی (group Therapy)، و خانواده درمانی (family Therapy) روش کمکی بسیار خوبی می‌باشد. این روش مانند انواع دیگر روان‌درمانی‌ها به رهایی از فشارها و بیشینه‌سازی رشد و یکپارچگی روانی کمک می‌کند. همان‌گونه که روان‌درمانگر معروف فریتس پرلز (Fritz Perls) توضیح می‌دهد: «اگر شما بر خود متمرکز شوید، دیگر خود را با چیزی تطبیق نمی‌دهید، بلکه با هر آنچه که در جریان است، همسان می‌شوید،

درك مي‌كنيد و مربوط مي‌گرديد. بدون وجود يك مركز، جايي وجود ندارد كه بتوان از آنجا عمل كرد. رسيدن به آن مركز-يعني بر خود استوار بودن- بالاترين مرحله‌اي است كه يك انسان مي‌تواند به آن برسد.» از اين‌رو، اگر بخواهيم اين مركز را حس و تجربه كنيم، نخستين چيزي كه بايد انجام دهيم اين است كه چشم‌هاي خود را ببنديم و متوجه درون شويم و از روش مراقبه‌ي ویاسانا براي بازگشت به مركز و سرمنزل يا بازگشت به خويشتن خويش استفاده بريم.

الوين تافلر (Alvin Toffler) اصطلاح "ضربه آينده" (future shock) را براي توصيف اثر فاجعه‌آمیز شتاب دنياي امروزي بر زندگي بشر، متداول کرده است. افزايش دايمي سرعت تغيير و ناپايداري و عدم ثبات، فشار خردکننده‌اي بر افراد وارد مي‌آورد و باعث گم‌گشتگي آنان مي‌شود، به‌گونه‌اي كه بسياري از افراد توان رويارويي با چنين وضعيتي را ندارند. تغييرات زيادي كه با سرعت بسيار زياد رخ مي‌دهند، فزيولوژي بدن را ضعيف مي‌کند و باعث مي‌شود سلامتي شخص از نظر فكري و عاطفي دستخوش پسروي شود. هيچيك از امكانات رفاه مادي براي جبران اين

خسارت کافی نیست، و ما می‌دانیم که اضطراب تقریباً وجه مشترک تمام اختلالات فکری است.

هر چند روان‌درمانی، چه به‌تنهایی و چه همراه با آرام‌بخش‌ها، درمان اصلی روان‌رنجوری اضطراب (anxiety neurosis) است، ولی احتیاج به صرف هزینه و زمان زیاد دارد و تنها در شهرها قابل دسترس است. امروزه در دنیای مدرن ما تعداد بسیار زیادی از افرادی که به عنوان بیماران ذهنی در نظر گرفته نمی‌شوند، به دلیل متجلی نکردن خود بی‌جهت رنج می‌برند.

ویپاسانا برای چنین افرادی به عنوان اقدامی برای پیشگیری و درمان، عمل خواهد کرد. انجام این روش، ساده و کم‌هزینه است و نیاز به مراقبت‌های تخصصی مداوم ندارد. ویپاسانا باید به مجموعه روان‌درمانی ما اضافه شود، زیرا در مقایسه با روش‌های دیگر روان‌درمانی، مزیت‌های بسیاری دارد، از جمله این‌که ویپاسانا:

1- به شخص می‌آموزد که چگونه ناظری بی‌طرف باشد و به یاد داشته باشد که احساسات، حس‌های بدنی، شادی و غم، همگی ناپایدار و گذرا هستند.

- 2- تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد.
- 3- از خشونت و خشم می‌کاهد.
- 4- باعث افزایش صبر و تحمل و درک موقعیت‌های دشوار می‌شود.
- 5- به شخص در اتخاذ تصمیم و عمل مناسب کمک می‌کند.
- 6- فعالیت سازنده را افزایش می‌دهد.
- 7- بازده کار را بالا می‌برد.
- 8- روابط میان فردی را بهبود می‌بخشد.
- 9- توان دریافتی، ادراکی و شناختی را بالا می‌برد.
- 10- عادت خویش‌نگری درست را در شخص می‌پروراند.
- 11- به شخص کمک می‌کند به هنگام مواجهه با مسائل خود و حل آنها، تعادل و آرامش را بازیابد.
- 12- با کاهش تنش‌ها و افزایش شادی زندگی، تعادل برقرار می‌کند. این روش به خوبی راه امن و معقولی را در مقابل استفاده‌های نادرست از مواد مخدر ارائه می‌دهد.
- 13- ارتباطها و تبادلهای را بهبود می‌بخشد.
- 14- موجب برطرف شدن تعارضهای عاطفی می‌شود و جنبه‌هایی از خویش‌نگری را

- که پیشتر برایش غیرقابل‌قبول بوده با شخصیت او یکپارچه می‌کند.
- 15- احتیاج به آرامش بیشتر از طریق آرام‌بخش‌ها را کاهش می‌دهد.
- 16- روال خواب را طبیعی می‌سازد.
- 17- شخص را قادر می‌سازد که سرحال و هوشیار باشد.
- 18- به فرد احساس شادی و سبکی درونی می‌بخشد.
- 19- به انسان این امکان را می‌دهد که مرکز حیاتی انرژی، رضایت و ثبات خود را بازیابد و از نقطه نظر سلامت فکری می‌تواند راه حل لازم برای "ضربه آینده" باشد.

تجربة ناپايندگي از طريق وپاسانا و رشد و بلوغ شخصيت

دکتر پل فلايشمن (Dr. P. R. Fleischman)

اين مقاله توضيح مي دهد که چگونه مي توان مراقبه وپاسانا را از طريق روانشناسي غرب درک کرد و چرا اين مراقبه، مراقبه گر را از خودشيفتگي، به سوي عشقي باليده و اجتماعي رهنمون مي سازد.

با پيمودن مسير مراقبه وپاسانا به تجربياتي دست مي يابيم که به شخصيت مان رشد و کمال مي بخشد. اين دگرگوني شخصي که هر يك از ما در معرض آن قرار مي گيريم، کمکي است براي تغيير اجتماعي، زيرا ما بر همه چيز در اطراف خود تأثير مي گذاريم.

معلم بزرگ مراقبه وپاسانا، *سياجي اوباكين*، نوشته است: "بديهي است که تجربه ناپايندگي يا *آنيچچا* (anicca) يك حقيقت بنيادي است که بايد ابتدا تجربه و از طريق عمل درک

شود. " آنیچچا دروازه است، گشایش است. کثرت و پیچیدگی پدیده‌ای که آن را دنیا می‌نامیم ممکن است مانند جنگلی به نظر آید، ولی هنگامی که در مسیر مراقبه ویاسانا گام برمی‌داریم، ناگهان راه خروج از پیچیدگی نمایان می‌شود. آنیچچا هموارکننده راه است. اوباکین نوشته است: " آنیچچا نخستین عامل بنیادین برای پیشرفت در مراقبه ویاسانا است. مراقبه‌گر باید پیوسته تا جایی که امکان دارد به شناخت آنیچچا ادامه دهد. " واژه پآلی آنیچچا در زبان انگلیسی به صورت ناپایداری (impermanence) یا تغییر (change) ترجمه شده است. ولی آنیچچا فقط یک برداشت یا یک مفهوم نیست، چیزی است به مراتب فراتر از این‌ها؛ آنیچچا علامت است، علامتی همچون نشانه‌های سنگی که زائر در آن مسیرهای ابرگرفته هیمالیا با آن مواجه می‌شود. نشانه‌ای است برای نشان دادن مسیری که زائران حقیقی پیموده‌اند. آنیچچا واژه شاخصی است که به یکی از حقایق هستی در وراي هرگونه مفهومی اشاره دارد: دگرگونی و تغییر پایان‌ناپذیر تمامی ماده در دنیا. هیچ چیز استوار، پایدار و تغییرناپذیر نیست. در حقیقت " هر

چیز" رویدادی بیش نیست. حتی سنگ، شکلی از رود و کوه، موجی کند و آرام است. بودا می‌گوید "سابه سنکآرا آنیچچا (sabbe sankhāra anicca) تمامی دنیا جاری و روان است." آنیچچا برای مراقبه‌گر و پیاسانا، تجربه مستقیم ماهیت ذهن و بدن و غوطه‌وری مستقیم در واقعیتی جهان‌شمول در درون خود است. اوباکین نوشته است: "کافی است نگاهی به خود بیندازید تا آنیچچا را آنجا بیابید."

آن‌یچچا برای دانشمندان قرن بیستم، غور و تفحص در واقعیت حقیقی زیست‌شناسی، شیمی و فیزیک-دنیای اتمی و مولکولی- است، هم‌چون شخصی که پس از سال‌ها خواندن کتاب‌های آشپزی، سرانجام می‌تواند اذعان کند که خودش، آن شیرینی مورد نظر است.

اگر آنیچچا به این اندازه فراگیر، مطلق و از ایام کهن شناخته شده و از نظر علمی واقعی است، پس چرا باید برای دانستن آن، چنین سخت بکوشیم؟ آیا آنیچچا در همه جا و برای همه کس همواره آشکار و مشخص نیست؟

مقاومت ما برای تجربه آنیچچا جای تأسف بسیار دارد: "سابه سنکآرا دوککا (sabbe sankhāra dukkha) تمامی چیزها

آکنده از درد و رنج است". هر کس دوست دارد با غوطه‌ور شدن در رود گنگ تطهیر شود، وی برای شخصی که در ساحل رودخانه، در سرمنشاء آن در کوه‌های ریشی‌کیش (Rishikesh) و هاری‌دوار (Hardwar) ایستاده و ناظر جریان خطرناک و بسیار سرد آب است، اگر پیش از فرورفتن در آب کاملاً پشیمان نشود، مطمئناً برای لحظه‌ای دستخوش تردید خواهد شد؛ و این در مورد رودی که تا شما را با خود نبرد، تطهیرتان نخواهد کرد، به مراتب بیشتر مصداق دارد. فرورفتن در آنیچچا واقعیت را روشن می‌سازد، وی ما را از ساحل آسوده و شناخته شده دور می‌کند، و این جدا شدن و کنده شدن در ابتدا، وحشت‌آور و دردناک است. اندوه بزرگ - دوککا (dukkha) - باعث از دست دادن آن اسطوره تسلی بخش، پیوند آشنا و هویت مطمئن می‌شود - همان قلاب‌هایی که ما به وسیله آنها خود را دلخوش کرده ایم که دارای هستی شخصی ابدي و تغیرناپذیری هستیم که هیچ‌گاه از ما جدا نمی‌شود و در رود زندگی وارد نمی‌گردد. از این‌رو درمی‌یابیم "سابه دامما آناتتا" (sabbe dhamma anattā) یعنی تمامی پدیده‌ها ناستوار هستند. توهم بزرگی و اهمیت ما،

علاقه ای که به خود و هر آنچه که آن را متعلق به خود می‌پنداریم، داریم، صخره ای است که همه ما زندگی خود را بر روی آن بنا می‌کنیم. ولی هر صخره ای شکلی از رود است. پیداست که حتی صخره "خود" و به ویژه این صخره، جاری و بدون ذات-آنتاتا- است. چه بسیار غم‌انگیز است که احساس کنیم زندگی ما در جریان سرد و بی‌امان زمان سرازیر می‌شود. هیچ‌یک از کتب مقدس دنیا از این فریاد تأسف و ناباوری تهی نیست که قلب، فکر، خانه و خانواده ای که برای ما عزیز و گرمی است، درگذر ما از این کره، از ما جدا خواهند شد.

در مزامیر، آیه 90 آمده:

انسان را به غبار بر می‌گردانی
و می‌گویی ای بنی آدم رجعت نمائید.
زیرا که هزار سال در نظر تو مثل
دیروز است که
گذشته باشد و مثل پاسی از شب.
مثل سیلاب ایشان را رفته ...

در شهود بزرگی که به صورت
بهاگاوادگیتا متجلی شده است، در فصل

یازدهم می‌خوانیم: "قادر مطلق- زمان - که همه چیز را نابود می‌کند"، که به صورت آتش بلعنده دنیا توصیف شده است؛ پایان آتشینی برای تمامی امیدها و رویاها. قرآن، سوره الواقعة، آیه 4 زمانی را به ما یادآوری می‌کند که "وحشت نازل می‌شود... هنگامی که زمین خواهد جنبید و کوه‌ها فرو خواهد پاشید و به صورت غباری پراکنده در خواهد آمد...". با ماست که بفهمیم آن روز هر روز است.

فروید با ویژگی‌های اخلاقی‌اش چون صراحت، شجاعت و فصاحت به خود جرأت داد که با عقایدش درباره نظام دینی، خوانندگان را تکان دهد. او می‌نویسد: «هر فردی از نوع انسانی در برابر نیروهای طبیعت و به ویژه مرگ، احساس کوچکی و درماندگی می‌کند. ایده مرگ احساس خودشیفتگی فرد را جریحه‌دار می‌سازد.» فروید دریافت که هر فردی کم و بیش مانند نارسیس (Narcissus) است، همان شخصیت اسطوره‌ای یونان که شیفته تصویر خود بود. فروید می‌گوید: "برای التیام زخم‌های وارد آمده به احساسات خودشیفتگی (Narcissism) که با آگاهی از زمان و مرگ به وجود می‌آید، انسان‌ها در نتیجه انگیزش خودشیفتگی جمعی،

همبسته می‌شوند." از این‌رو، ما گروه‌هایی را به صورت اقوام و ملل یا نظام‌های دینی می‌بینیم که افراد آن به واسطه ادعای خودبزرگ‌بینی به یکدیگر پیوسته‌اند. این نمایش جمعی به هر فرد کمک می‌کند تا احساس نماید که گرچه "خود" زیبایی او ممکن است به تدریج از بین برود و بمیرد، ولی او دست‌کم بخشی از چیزی است که دوام، اهمیت و قدرت دارد. بهتر است به خاطر داشته باشیم که مقالات فروید در چه زمانی نوشته می‌شد تا به بینش تیز و هوشمندانه او که فاجعه آتی را پیش‌بینی کرده است، پی ببریم. اندکی پس از آن اروپا به توده‌هایی از قاتلین خودبزرگ‌بین و خودبزرگ‌نما تبدیل شد که اعمال خود را در قالب انگیزه‌های متعالی توجیه می‌کردند: هاینریش هیملر (Heinrich Himmler) مسئول اس.اس نیروهای ویژه کشتار یهودیان بی‌گناه غیر نظامی، به افرادش می‌گفت می‌دانند که آنان در پاره‌ای از موارد دچار گیجی می‌شوند و درباره آنچه که انجام می‌دهند احساس گناه می‌کنند، ولی این نباید مانعی برای آنان باشد، زیرا آنان "در عظمت و افتخاری که هرگز فراموش نخواهد شد و تاکنون نظیر آن

در تاریخ ثبت نشده است، به رهبر و میهن خود خدمت می‌کنند." روانشناسی روانکاوانه فروید درباره حلقه‌ای توضیح می‌دهد که دو مورد را به یکدیگر متصل می‌کند: عشق به تصویر خود در تصویری آرمانی از خود - همان خودشیفتگی زیبا - و صدمه ناشی از خودشیفتگی که هیچ انسانی حتی در هنگامی که بارقه ناچیزی از مرگ از ذهن او می‌گذرد، نمی‌تواند از آن اجتناب کند. این حلقه در عین حال هر دو مورد ذکر شده را به حلقه نهایی در این رشته زنجیر کوتاه مربوط می‌کند: دفاع روانی در مقابل مرگ که با غرور خودشیفتگی جمعی فراهم می‌شود. این خودبزرگبینی تصویری عظیم و اغراق‌آمیز، چه فردی باشد و چه جمعی، راهی است که مردمان کوچک می‌توانند از طریق آن امنیت و قدرت را تجربه کنند. بزرگ‌نمایی یک راه حل امنیتی در این دنیای ناامن است. همان‌گونه که فروید پیش‌بینی می‌کرد، متأسفانه در هر دورانی، هر چه نامنی بیشتر باشد، احتمال آن که مردم در دسته‌ها یا گروه‌های تدافعی، خودحفاظت‌کننده و خودبزرگ‌نما گرد هم آیند، بیشتر است. قدرت این گردبادهای انسانی به همان میزان ترس

و وحشت نهفته در بطن آنان است. با این افراد و گروه‌ها نمی‌توان از طریق منطق ارتباط برقرار کرد، زیرا اعمالشان از تفکرات یا تعصبات نشأت نگرفته است (گرچه بعدها تفکرات و تعصبات برای توجیه کردن و عقلانی جلوه دادن آنها به‌کار می‌رود)، بلکه منشاء آنها لایه روانی عمیق‌تری است: خواسته خودپرستانه برای تغییر دنیا به صحنه‌ای برای "خود" زایل نشدنی. آرزوی جاودانگی، خودشیفتگی، بزرگ‌نمایی و تجاوز اجتماعی، همگی به عضویت و مشارکت در گروه‌ها و توده‌ها که رایج‌ترین واکنش در برابر تأسف بزرگ نهفته در زندگی تمامی انسان‌هاست منجر می‌شود. هوش و فرهنگ راه حل این معضل نیست. به‌عنوان مثال، *مارتین هایدگر* (Martin Heidegger)، بزرگ‌ترین فیلسوف غربی از زمان افلاطون تاکنون، آشکارا از نازیسم طرفداری می‌کرد. به‌گونه‌ای مشابه، ترغیب ارزش‌های انتزاعی مانند رحم و شفقت و خدمت‌گزاری می‌تواند برای دامن زدن به آتش خودبزرگ‌بینی به‌کار رود. هنگامی که *ناتهوران گودس* (Nathuran Godse)، *ماهاتما گاندی* را به قتل رساند، رفتار خود را عملی دلیرانه و همراه با از خودگذشتگی برای سرزمین

مادری اش توجیه کرد. ولی گفته‌هایش در هنگام دفاع از خود، ترس او را از ضعیف بودن، "مرد نبودن" و آسیب پذیری نشان می‌داد.

هنری دیوید تارو (Henry David Thoreau) احتمالاً نخستین آمریکایی بود که با طریقت‌های کهن هندی ارتباط برقرار کرد و کوشید که این طریقت‌های منجر به فرزاندگی را در عمل تجربه نماید. او می‌نویسد: «بیشتر آنچه را که اطرافیانم نیک به شمار می‌آورند، من در قلبم پلید می‌دانم و اگر احتمالاً از چیزی اظهار ندامت کنم، این ناشی از رفتار خوب من است». بیشتر جنایت‌ها، به نام خدا و به نام گروه‌ها و در سودای دستیابی به عظمت و بزرگی انجام می‌شود. از زمان جنگ‌های صلیبی تا جنگ‌های مذهبی و ایدئولوژیکی امروزی می‌توانیم در سیاره‌مان شاهد عملکرد حلقه‌ حد واسطی باشیم که توانایی انسان در تصور مرگ خود را به واکنش ناشی از آن، یعنی نفی شدید چنین ضعفی، پیوند می‌دهد. نتیجه این عملکرد، قدرت‌طلبی و خشونت است. نظام‌های دینی به‌جای رفع این بیماری روح و روان، مانند سیاست راهی را به وجود می‌آورند که از طریق آن فریاد نومی‌دی توأم با

ناباوري بتوانيد در بيرون منعكس گردد. "سابه سنكآرا آنيچچا". تلاش فردي براي دگرگون كردن دنيا طبق خواسته هاي خودخواهانه، زمينه ساز خشم اجتماعي است. ويپاسانا با سرمنشاء اين تلاش، رو در رو مي شود. من تاكنون درباره تجربه آنيچچا بحث کرده ام. اكنون مي خواهم بر تجربه آنيچچا تأكيد كنم. يكي از بينش هايي كه فرويد با بودا در آن اشتراك نظر دارد، اين است كه با رو در رو شدن مستقيم با سرچشمه درد و رنج، مي توانيم آزاد و رها شويم. انسان بودن يعني رنج كشيدن و انسان كامل بودن يعني آگاهانه درد كشيدن.

مراقبه ويپاسانا شخص عادي را قادر مي سازد آنچه را كه پنهان است مشاهده كند، با گذرا بودن رو در رو شود و آنچه را كه غير قابل تصور است، ببيند. تغيير، قابل رؤيت نيست؛ واقعيت گذرا است؛ در بيشتر موارد، براي اغلب ما، نابودي تدريجي خودمان غير قابل تصور است. با اين وجود ما مي توانيم از طريق روند تدريجي و هدايت شده كه در طول زمان درستي آن به اثبات رسيده است، ظرفيت هاي انساني خود را افزايش دهيم. ويپاسانا براي ما نردبان پيشرفتي را

فراهم می‌آورد که به وسیله آن می‌توانیم به سوی بالا حرکت کنیم، به همان‌گونه‌ای که کودک دبستانی بودیم و خواندن و نوشتن را آموختیم. چیزی که مشاهده آن به صورت کلی و یکپارچه، آن را ترسناک و غیر ممکن می‌نمایاند، هنگامی که قدم به قدم مشاهده شود، چالش‌انگیز و امکان‌پذیر می‌گردد.

پله‌های نردبان تکاملی در جایی که ما اکنون بر آن ایستاده‌ایم تجربه‌ای است از آنچه که می‌توان آن را "آنیچچا در عین حال که وجود داریم" (anicca-in-spite-of-ourselves) نامید. از آنجایی که در قلب‌های ما مقاومت زیادی در مقابل آنیچچا وجود دارد و از آنجا که ما خودشیفته‌وار به تصویرمان عشق می‌ورزیم و می‌خواهیم با قدرت اراده آن را حفظ نموده و از آن دفاع کنیم، از دست دادن این تصویر با اندوه عظیمی همراه است. از آنجایی که هر یک از ما امنیت و رضایت را در زندگی از طریق حس خود آرمانی بزرگ شده و فرافکن شده جستجو می‌کند و این خود را همیشگی می‌پندارد، تجربه آنیچچا با درد همراه است. آیا هیچ مراقبه‌گر ویپاسانایی وجود دارد که در پایان مراقبه‌ای مصممانه، دست کم دو باریکه کوچک از رود زندگی از چهره

او جریان پیدا نکند و با آنها
برخیزد؟

آنیچچا چیزی است که ما از آن
گریزانیم. آنیچچا چیزی است که ما
از آن می‌ترسیم. آنیچچا چیزی است که
نیروهایمان را بر علیه آن جمع می‌کنیم
و سعی داریم که متلاشی‌اش کنیم.
آنیچچا نابودی قدرت شخصی ماست، از
دست دادن دنیای آشنای ماست. آنیچچا
چیزی است که دنیا را به دیوانگی
می‌کشاند. تجربه آنیچچا فرصتی نیکو و
گران‌بهاست که شخص آن را به‌تدریج -
آن طور که گفته می‌شود در طول
زندگی‌ها- در می‌یابد؛ تجربه واقعی
بدون واسطه‌ای که در مقابل تصاویر
ذهنی، ترس‌های خیالی و نیم‌نگاه‌هایی
که به واقعیت داریم، حقیقت ساده و
شفافی چون باد است.

این تجربه هم‌چون غوطه‌ور شدن در آب
خنک يك رودخانه، تازه، درمانگر،
رهایی بخش است. اکنون من پس از جوش
و خروش زیاد، با جریان این رود به
پیش برده می‌شوم، در حالی که در این
جریان تنها و از هم پاشیده‌ام. ولی
می‌توانم شنا کنم، یا به بیان دقیق‌تر
شناور بمانم. خودی را که به آن چنگ
انداخته بودم همراه با حوله‌ام در
ساحل گذاشته‌ام، ولی هنوز زنده‌ام. من

غرق نشده ام، نمرده ام و پاره های آنچه که تصور می‌کردم باید به آنها بچسبم، در کنار من شناور است. جریان دنیا به صورت چهره ها و شکلها خود را می‌نمایاند. کیهان بدون اراده من گسترده می‌شود و بازوهای مرا از عضلات، و قلبم را از علایق انسانی پر می‌کند. راه شیری درخشان پشت سر من اکنون یک صورت فلکی با روشنائی لرزان و کم است. بدنم خود رودخانه ای است، قاره ای از رودخانه ها، اقیانوس پر جنب و جوش و موجی از جریانها و آبراهه ها که ساحلی ندارد؛ اقیانوسی سنجش ناپذیر، بی‌آغاز و بی‌پایان. زندگان مانند کفها و حبابهای نوک موج در اقیانوس کیهانی، بر موج سوارند.

تجربه آنیچچا شخص را در حقیقت نامتشخص و لایه لایه اقیانوس زندگی شناور نگاه می‌دارد. سیل زندگی نباید ما را غرق کند، در عوض اگر بیاموزیم که چگونه شنا کنیم، این سیل می‌تواند ما را بر روی جریان خود شناور نگاه دارد. تجربه آنیچچا، موقعیتی است که باید در آن فرو رویم و در گستره متلاطم زندگی به ماهی، موج یا حباب کوچکی از کف تبدیل شویم.

اما تجربه آنیچچا نقطه پایان مسیر ویپاسانا نیست. آنیچچا، تجربه نیببانا (nibbāna) رفتن و رای دنیای گذرای ذهن و ماده - نیست. آنیچچا، نه هدف غایی رهایی و روشن ضمیری، بلکه گام بسیار مهمی در مسیر آن است و در راستای رهایی، نقش بسیاری مهمی را به عهده دارد. مسیر ویپاسانا، آن گونه که بودا آن را آموزش داد، انسان را از خواستن و نخواستن ناشی از خودمحوری، و از ویژگی‌های منفی حرص و آز، نفرت و توهم که ناشی از دفاع از خود کاذب و ناپاینده است، دور می‌کند و راهگشای فضیلت‌ها و ویژگی‌هایی می‌شود که ناشی از بصیرت تجربه شده است. ادراک آنیچچا درون‌بینی ژرف خود و دنیای اطرافمان است. چنین ادراکی، پوچی دلبستگی به زندگی گذرا را در دنیای گذرا نشان می‌دهد و با آزاد کردن امیدهای کاذب و انباشته شده ناشی از خودشیفتگی، جریان طبیعی و خودجوش یکی بودن با تمامی انواع حیات گذرای دیگر را میسر می‌سازد. از ادراک تجربی این که همه چیزها آنیچچا هستند و این که من نیز آنیچچا هستم، ژرف‌ترین احساس یگانگی و همدلی ممکن به وجود می‌آید: احساس خویشاوندی با تمامی موجوداتی

که هم‌چون من از توهم خود مجزا رنج می‌کشند؛ احساس دوستی با تمامی موجودات که رهایی از درد جدایی، زوال و مرگ را طلب می‌کنند.

سگ بدون برچسب هویتی هنوز یک سگ است. من قلاده را به دور انداخته‌ام، ولی هنوز در همان محله‌های قدیمی به گشت زدن مشغولم. تمرین مراقبه ویاسانا، تجربه آنیچچا را سبب می‌شود که آن نیز به نوبه خود به رشد و بالیدگی شخصیت می‌انجامد، نه به نابودی آن. اکنون جریانی که می‌پنداشتم سپری کردن زندگی است، مرا سپری می‌کند و من باید کارهای زیادی انجام دهم. نه کار برای شخص خودم، بلکه کار. در برابر من و در اطرافم وقایعی قرار دارد که پیوسته و به‌ناچار با آنها در حال برهم‌کنش هستم. من فراخوانده می‌شوم، ولی نه با طبل تو خالی خودبزرگ‌بینی؛ من وابسته هستم، ولی نه به گروهی از غوغاگران؛ من گام بر می‌دارم، ولی نه به زور. اگر سؤالی از من پرسیده شود، بناهای واقع در تپه‌ای را نشان خواهم داد که در آنجا می‌نشینم و بر تجربه آنیچچا به همان‌گونه که در حوزه ذهن و بدن من متجلی می‌شود، تمرکز می‌کنم؛ بناهایی که ساختن آنها به زمان و انرژی زیاد

نیاز داشته است و مانند توده‌ای از سنگ در کوهستان بی‌مسیر زندگی هستند و می‌دانم که روزی در اثر طوفانی خراب خواهند شد تا دوباره در کوه‌های دیگر و در میان مسافران دیگر ظاهر شوند. من به آن مرکز مراقبه بر روی تپه به عنوان مکان خوبی برای تجربه پختگی و هشیاری اشاره خواهم کرد.

ویپاسانا با تنظیم زندگی فردی در اطراف سرچشمه‌های جدید سلامت و سعادت، به تغییر اجتماعی فزاینده و آرامی منتهی می‌شود. ویپاسانا به احساس سرزنده بودن می‌انجامد که ویژگی آن توجه مدام و مستحکم به امور شخصی و بیرونی و اجتماعی است. ویپاسانا صدای بلند شیپور را آرام می‌کند و موسیقی باد و باران را برمی‌انگیزد، درد را قابل تحمل‌تر از نفرت، تعادل را شیرین‌تر از هیجان، مرگ را خوشایندتر از غلبه، و خدمت را با شکوه‌تر از قهرمانی می‌سازد. ویپاسانا باعث می‌شود که شادی و غم با یکدیگر یکی و سپس متمایز گردند، مانند دو رودی که همدیگر را قطع می‌کنند، با هم یکی می‌شوند و دوباره در همان دامنه تپه از هم جدا می‌شوند. ویپاسانا به تعادلی منتهی

می‌شود که در ورای دو قطب لذت و درد قرار دارد.

تجربه آنیچچا چیزی را جز مسیر باقی نمی‌گذارد، زیرا تمامی دنیای مادی آنیچچا است. به علت خود شیفتگی و خودبزرگ‌بینی زیادی که در انسان وجود دارد، برای بلند پروازی‌های او جای امیدی نیست. ولی امید می‌تواند وجود داشته باشد. آیا قطره بارانی که فرود می‌آید، می‌داند که جسمش را علفها و درختها جذب می‌کنند تا این که توسط حیوانات مصرف و به شیر تبدیل شود و سرانجام روزی در خون کودکی آوازه‌خوان به گردش درآید؟ همه چیز آنیچچا است. ذهن و بدن به ناچار در فرآیند شدن شخص جریان دارند. با وجود چنین جریانی، برای رهایی از جهل و رسیدن به بصیرت، حرکت امکان‌پذیر است. ادراک آنیچچا انضباط بدنی و بصیرت ذهنی بیشتر را تسهیل می‌کند، به‌گونه‌ای که ذهن و بدن به سوی تعالی خود شتاب پیدا می‌کنند. قطره باران با عبور از چرخه علف، حیوان، شیر و بچه، حالت مادیت‌خنثی تا مشارکت امیدبخش با انسان را می‌پیماید. هنگامی که عناصر به‌وسیله خرد مسیر هماهنگ می‌شوند، با یکدیگر همکاری می‌کنند.

مردم با تلاش برای شناختن آنیچچا و با روبه‌رو شدن و مستغرق شدن در آنیچچا می‌توانند دنیا را به سوی رهایی حرکت دهند.

بخشش، شفقت و بی‌پیرایگی نتیجه خود به خود گونه‌ای از جهان‌بینی است که در آن هیچ چیز در ملکیت کسی قرار نمی‌گیرد؛ رنج پیوندی است مشترک، و مادی‌گرایی مانعی است برای مسیر والاتر روح. افرادی که عمیقاً آنیچچا را حس کرده‌اند، می‌دانند که دیر یا زود همه چیز از دست می‌رود؛ و چون نمی‌توان چیزی را نگه داشت، پس باید آن را با دیگران تقسیم کرد.

تجربه آنیچچا از طریق روند مراقبه و یپاسانا، خودشیفتگی و خودبزرگ‌بینی را به مشارکتی تکامل یافته، خدمت و عشق دگرگون می‌سازد. این تجربه نشان می‌دهد که زندگی فردگرایانه مانند یک غربال است. با این تجربه سنگ شکسته می‌شود تا در دل آن ستاره‌ای آشکار شود.

اصل و هسته این مسیر به قدری ساده است که می‌توان آن را در یک جمله شرح داد: فراتر رفتن از رنج‌های ناشی از وابستگی به ذهن و جسم و دنیای مربوط به آنها از طریق مشاهده پدیداری و ناپدیداری اجزای تشکیل

دهنده آنها به طور عینی و در آرامش، و پرورش بصیرت در مورد گذرا بودن ذاتی آنها از این طریق. من در تجربه شخصی‌ام دریافتم که میلیون‌ها بار از این حقیقت بنیادین دور شده و به آن بازگشته‌ام. پیش از آن که بتوانم بنشینم و به گونه‌ای راسخ و قاطع بر آنیچا تمرکز کنم، زندگی‌های بسیاری را باید سپری کنم، بر ترس‌های بسیاری باید فایق آیم، دست‌های در حال رشد بسیاری را باید راهنما باشم، همراهان و یاران بسیاری را باید ملاقات کنم و مشاهده‌گر بسیاری از دریاچه‌های کشف نشده در طبیعتی باشم که مرا از اعماق پنهان خود صدا می‌زنند تا بیایم و حیواناتشان را ببینم و مه‌هایشان را استنشاق کنم. من باید درباره این حقیقت بیشتر بیاموزم، ولی هر لحظه آشنایی با آن مرا در جریان یک دگرگونی تغییرناپذیر قرار می‌دهد.

تجربہ ناپائندگی ... / 57

مراقبه و پياسانا و تندرستي

دکتر ج. ن. نيچهاني (J. N. Nichani)

مراقبه و پياسانا روشي است که کمک ميکند تا در موقعيتي از آگاهي نسبت به حسهاي بدن تان (ودانآ) هوشيار باشيد و اين حسها را به نحو خاصي مشاهده کنيد. اين به معنای مشاهده بدون راگا- دوسا (خواستنها و نخواستنها) است؛ درست مانند آن که بر روي ايوانگاهي ايستاده ايد و نمايش جريانهاي زندگي را نظاره ميکنيد و بيطرفانه شاهد آن هستيد که ذهن مانند ميموني که از شاخه اي به شاخه ديگر ميپرد، بيهدف به اينجا و آنجا مي رود.

به طور معمول، هنگامي که از چيزي آگاه هستيم، آن را با خواستن يا نخواستن، عشق يا نفرت، حسادت يا خشم و غيره مشاهده ميکنيم. وقتي که اين عمل بارها و بارها اتفاق مي افتد، تأثيراتي (سنگآراها) را در ذهن ما بر جاي ميگذارد. در هر روز

چه اندازه تأثیر ایجاد می‌شود؟ نمی‌دانیم، چون از آن‌ها آگاه نیستیم. تعداد تأثیرات به وجود آمده در یک زندگی بی‌شمار است. اگر زندگی‌های گذشته را نیز در نظر بگیریم، این تأثیرات قابل شمارش خواهد بود، ولی ما نمی‌توانیم این مطلب را درک کنیم، چون ذهن آگاه محدود است و ذهن ناآگاه نیز وراي آگاهی و هشیاری ماست.

هنگامی که در لایه آگاهی سطحی عمل می‌کنیم، برخی اوقات فورانی از خشم، خشونت، خنده یا گریه در سطح فردی یا گروهی متجلی می‌شود، یا به اصطلاح رفتارهای لجام گسیخته بروز می‌کند. دقایقی بعد ممکن است از این رفتار شرمنده شویم و احساس گناه کنیم و نمی‌توانیم برای آن نیز دلیلی بیاوریم. در واقع هنگامی که شخص هم‌چون دیوانگان رفتار می‌کند، بدان معنی است که برخی از تأثیرات نامحدود ذهن ناآگاهش به سطح آمده است و پیش از آن که وی متوجه آن‌ها شود، ناگهان این تأثیرات بروز می‌کنند و در نتیجه شخص مغلوب آن‌ها می‌شود. برخی از این تأثیرات همواره به‌طور ناآگاه به سطح بدن ما می‌آیند و حس‌های گوناگونی را ایجاد می‌کنند. ولی

از آنجا که ذهن آگاه ما به وسیله بسیاری چیزها اشغال شده است، متوجه این تأثیرات نمی‌شود. اگر ذهن ما متمرکز، هشیار و آرام باشد، از این حس‌های بدنی که برخی خوشایند و برخی ناخوشایند است، آگاه می‌شویم. اگر به مشاهده این حس‌ها بدون خواستن و نخواستن ادامه دهیم و بدن را به‌گونه‌ای دقیق از سر به پا و از پا به سر بررسی کنیم، تأثیرات بیشتری به سطح می‌آیند و حس‌های گوناگونی را در بخش‌های متفاوت بدن بر جای می‌گذارند.

اگر این عمل را با جدیت، صادقانه و به‌طور منظم انجام دهیم، زمانی می‌رسد که این تأثیرات، هر چند که ظاهراً نامحدود به نظر می‌رسند، به سطح بدن می‌آیند و از بین می‌روند. در آن صورت هیچ چیزی ناآگاهانه نیست و فقط آگاهی ناب متجلی می‌شود، دیگر تفکیک و جدایی نخواهد بود، بلکه فقط یکپارچگی و وحدت، حضور خواهد داشت. این مراقبه ویپاسانا است. حتی پیش از دستیابی به چنین مرحله‌ای، با تمرین این روش ذهن متمرکز می‌شود (دیگر مانند میمون در همه‌جا پرسه نمی‌زند)، ذهن هشیار می‌شود (از خواب آلودگی و خیال‌پردازی فارغ می‌شود)، آرام و

ساکت می‌شود (بدون آشفته‌گی و اغتشاش می‌گردد) و برای مدت طولانی در آرامش باقی می‌ماند، آرامشی که در فراسوی درک قرار دارد.

به‌طور معمول هنگامی که خواسته فرد ارضا می‌شود، آرامشی زودگذر پدید می‌آید. این آرامش تا زمانی دوام دارد که خواسته دیگری که به سطح می‌آید، آن را مغشوش نکند. ما این آرامش کوتاه و زودگذر را ناشی از به دست آوردن آن هدف مورد نظر خاص می‌دانیم. از این‌رو، پیوسته تلاش می‌کنیم تا تمامی خواسته‌های خود را ارضا کنیم تا به این لحظات کوتاه آرامش و خوشبختی برسیم. تمامی زندگی ما چیزی نیست جز جستجو و تلاش برای دستیابی به این خوشبختی گذرا، در حالی که بیشتر اوقات اصلاً خوشبختی و آرامشی در کار نیست و بیشتر بدبختی، سرخوردگی و رنج است. ولی در حین مراقبه و پياسانا چنین نیست و در تمامی مدتی که شاهد حس‌های بدن هستیم، چه خوشایند باشند و چه ناخوشایند، ذهن متعادل است و از اشتیاق و بی‌زاری فارغ. در حین مراقبه ذهن آشفته نیست، ساکت و آرام است و برای مدت بیشتر و بیشتری شاد باقی می‌ماند.

هر چه شخص در تمرین مراقبه بیشتر و بیشتر پا برجا می‌شود، مسائل فکری او کمتر شده و حتی اختلالات روان‌تنی نظیر فشار خون بالا، زخم معده، سندروم روده‌ای تحریک‌پذیر، آسم و آگزما نیز بهبود پیدا می‌کند. از این‌رو، مراقبه ویپاسانا، باعث سلامتی، شادی ذهن، کاهش تنش‌های فکری و سردرگمی و آشفتگی می‌شود و با چنین ذهن پاک و آرامی، انسان می‌تواند به آسانی به مسایلش رسیدگی کند و بدین‌سان زندگی شاد و مسرتجشی را بگذراند.

ده روز با ویپاسانا - تجربه های
شخصی من
در گردهمایی سال 1986

دکتر و. ب. آتھاوال (Dr. V. B. Athavale)

در دسامبر سال 1986 برای نخستین بار نام ویپاسانا به گوشم خورد. هنگامی که دکتر چوکھانی (Dr. Chokhani) به من زنگ زد، به سه دلیل بی‌درنگ موافقت کردم که در گردهمایی و دوره شرکت کنم.

1- دکتر چوکھانی با عنوان کردن این‌که من پزشک و مهمان ویژه هستم و نباید فرم ثبت نام را پرکنم، مدیرانہ غرور و منیتم را ارضا نمود.

2- از آنجایی‌که سانس‌کریٹ می‌دانستم، واژة ویپاسانا- مشاهده کردن به روشی خاص- به‌نظرم پر معنا و جذاب آمد.

3- جیدناسا (Jidnāsā) : کنجکاوی دانستن و آموختن مطلبی جدید نیز مرا جذب کرد که به دوره بپیوندم.

همه شما که در جلسه افتتاحیه
 گردهمایی بین‌المللی حضور داشتید، این
 واقعه را به یاد دارید: در حالی که
 گویانکاجی سخنرانی آغازین اجلاس را
 انجام می‌داد، شخصی به حالت حمله به
 تریبون نزدیک شد، به این نیت که او
 را مورد ضرب و شتم قرار دهد، ولی
 گویانکاجی بدون آشفتگی باقی ماند و
 پس از لحظاتی سکوت شروع کرد به
 خواندن «تیرامانگال، تیرامانگال،
 تیرامانگال هویا ره»: «باشد که شما
 شاد باشید، باشد که شما شاد باشید
 1»...

بعدها متوجه شدیم که این شخص از
 عقل سالمی برخوردار نبوده و پدرش او
 را به این نیت آورده بود که به
 وسیله قدرت‌های روحانی گویانکاجی
 شفا پیدا کند. همه ما داستان‌های
 مشابهی در مورد بودا و دیگر قدیسن
 مانند توکارام (tukaram) شنیده‌ایم، ولی
 به ندرت اتفاق می‌افتد که شاهد چنین
 رخدادهایی باشیم - شخص برای باور
 کردن باید آنها را تجربه کند.

رژیم غذایی: بیشتر افراد عادت دارند
 که در خلال روز به‌طور پراکنده
 چیزهایی بخورند. پیش از پیوستن به

1- Tera Mangal, Tera Mangal, Tera Mangal Hoya Re

دوره ویپاسانا می‌دانستم که ناهار را مطابق معمول می‌خوریم، ولی غذای غروب سبک است. مانند بسیاری از افراد دیگر در هنگام ناهار زیاده‌روی کردم تا بتوانم غذای سبک غروب را جبران کنم. پس از دو روز متوجه شدم که پس از ناهار احساس خواب‌آلودگی دارم، در حالی که برای مراقبه صحیح ذهن، هشیاری لازم بود. از این‌رو متقاعد شدم که آن رژیم غذایی که در خلال دوره دنبال می‌شود، برای سلامت جسمی و فکری مناسب است.

سکوت: هر چند که در آغاز در مورد قدرتم برای مهار کردن زبانم نگران بودم، ولی در خلال بیست و چهار ساعت متقاعد شدم که با حفظ سکوت، تعداد افکاري که به ذهنم هجوم می‌آورند به مقدار قابل توجهی کاهش پیدا کرده‌اند. این موضوع به نوبه خود به شخص کمک می‌کند که به نحو مؤثرتری آموزش‌ها را دنبال کند.

وضعیت قرارگیری بدن: هر چند که نوع خاصی از نشستن توصیه نشده بود، در روز اول فهمیدم که نشستن به صورت چهار زانو و در یک حالت، حتی برای پنج دقیقه، برای عمل دشواری است، چون زانوهایم درد می‌گرفت. از این‌رو، با پاهایم دراز شده به تمرین ادامه

دادم. بعد از چند روز تمرین، فهمیدم که می‌توانم برای مدتهای طولانی و طولانی‌تری با زانوهایی خم شده بنشینم. تنها ترفندی که در این مورد مؤثر واقع شد، آن بود که درد زانوها را فراموش کنم و با خود استدلال نمایم که اگر دیگران قادرند در وضعیت مشابهی بنشینند، چرا من نتوانم.

تمرکز بر تنفس طبیعی: در انواع متفاوت مراقبه‌ها، برای تمرکز فکر روش‌های متفاوتی وجود دارد. برای مثال، از تصاویر ایزدان یا مانتراهایی مانند /م(om) استفاده می‌شود. چون تنفس فرآیندی طبیعی و همراهی همیشگی است، برای تمرکز فکر لازم نیست که شخص به اجسام خارجی وابسته شود. انسان می‌تواند در حین راه رفتن و انجام دادن کارهای روزانه نیز مراقبه کند. برای مثال، در هنگام رانندگی به جای مشغول شدن به افکار بیهوده، می‌توان به آسانی بر تنفس خود تمرکز کرد.

تمرکز بر احساس‌های بدن: متمرکز کردن فکر بر بخش‌های کوچکی از نواحی متفاوت بدن با هشیاری نسبت به حس‌های بدنی نیز راه مناسبی است، زیرا بدن ما مانند تنفس‌مان یک همراه

همیشگی است. بدن انسان مانند تمام اجسام موجود در جهان از همان مواد تشکیل‌دهنده اساسی ساخته شده است. از این‌رو، با متمرکز کردن فکر بر هر بخش از بدن و درک پیچیدگی‌های آن، رازهای قانون طبیعت به طور طبیعی آشکار می‌شود. به علاوه، معطوف کردن انرژی فکر خود بر روی اندام‌های متفاوت بدن، یکی از راه‌های بهبود سلامت این اندام‌هاست.

گفتارهای گویانکاجی: با بیان
مثال‌هایی از زندگی روزمره و داستان‌هایی از قدیسی‌نی چون بودا، اصول فلسفه در ذهن هر شخصی نقش می‌بندد.

مراقبه دوستی همگانی: دوره با نشست کوتاهی درباره اهمیت دوستی جهانی به پایان می‌رسد. در خلال این گردهمایی، جلسه افتتاحیه را به خاطر آوردم. نتیجه عملی دوره توسط خود گویانکاجی روشن شد. او شخص مهاجم به خود را به عنوان دوست خود در نظر گرفت و برایش طلب سعادت و آمرزش کرد.

تمامی دوره در فضای آرام و با صلح و صفای دام‌گیری به اجرا درآمد. در

پایان، هر کسی انسان بهتری شد و دیدگاهش نسبت به زندگی تغییر یافت. هنگامی که من به دوره پیوستم، تنها معنای لغوی واژه ویپاسانا را می‌دانستم. در پایان دوره فهمیدم بهتر است به جای داشتن خروارها دانش نظری، اندکی تجربه داشت. خاطرات شیرین آن دوره هنوز در ذهن من وجود دارد و مرا به دوره کنونی کشانده است. از امروز، امروز من نیز با همه شما در اینجا هستم.

ده روز با وپاسانا ... / 69

ويپاسانا و روانپزشكي

دكتور. ن. دويودي (Dr. K. N. Dwivedi)

من به عنوان معلمي در رشته پزشکی اجتماعی و پزشکی پیشگیر، به این نکته پی بردم که نیروهای ظریف فرهنگ خرافات و اسرار، باعث استمرار بار عمده ای از بیماریها در هند است. مراقبه هم برای من به طور ضمنی همان معنی را داشت، ولی استاد روانپزشکی *ان. ن. شریواستو* (O. N. Srivastav) تشویق کرد تا در یک دوره ویپاسانا شرکت کنم. انگیزه من احتمالاً پیدا کردن سلاحهای مؤثری برای مقابله با تأثیرات بد راههای رازگونه و اسرارآمیز بر فرهنگ سلامت ما بود؛ ولی آنچه که باعث تعجبم شد این بود که هیچگونه تضادی بین روش تفکر علمی و ویپاسانا نیافتم. من که مجذوب کاربردهای روانپزشکی این روش مراقبه شده بودم، به روانپزشکی روی آوردم. البته نمیخواهم با استفاده

از این فرصت نظریه‌هایی عرضه کنم، بلکه مایلیم به ارتباط‌های چندی بین نظریه‌ها و عمل ویپاسانا و نظریه‌ها و عمل روان‌پزشکی اشاره کنم. امروزه روان‌پزشکی نظام متنوعی است که برحسب روان‌پزشک‌ها، مؤسسات، ملل و فرهنگ‌ها تغییر می‌کند. دو مکتب به اصطلاح اصلی روان‌پزشکی عبارتند از عضوی (organic psychiatry) و روان‌پویشی-عضوی (psycho-dynamic psychiatry).

روان‌پزشکی روان‌پویشی آن نیروهای روانی-اجتماعی را در نظر می‌گیرد که باعث بیماری روانی می‌شوند و روش‌های روان‌درمانی پرورشی گوناگون را برای مقاصد درمانی به کار می‌گیرد. رفتار درمانی (behaviour therapy)، جمعیت‌درمانی (therapeutic community approach)، اجتماع درمانی (social therapy)، خانواده درمانی و حل مسائل زناشویی (marital therapy)، بردار درمانی (vector therapy)، تحلیل تبادل (transactional analysis)، گشتالت درمانی (gestalt therapy)، نقش‌گزارای درمانی (drama therapy) شامل نقش‌گزارای روانی (psychodrama)، نقش‌گزارای ترمیمی (remedial drama) و نقش‌گزارای اجتماعی (sociodrama)، هنردرمانی (art therapy)، کاردرمانی (occupational therapy)، آغازین‌درمانی (primal therapy) تنه‌ها مثال‌هایی در این مورد هستند.

در روانکاوی، شخص تداعی آزاد (free-association) خود را به همان صورتی که وجود دارد، گزارش می‌کند و به او کمک می‌شود تا ساز و کار فکری خود را درک کند. شخصی که مراقبه ویپاسانا را انجام می‌دهد نیز در حین مراقبه، خود را در حال تداعی آزاد می‌یابد. ولی روانکاوی و ویپاسانا در نگرش‌ها و تعبیرهای موضوع تداعی آزاد با یکدیگر تفاوت دارند. در ویپاسانا، به حفظ آگاهی دائمی نسبت به حس‌های بدنی و پروراندن رفتاری خنثی، بی‌طرفانه و بدون مجذوبیت- / اوپککا (upekkhā) - نسبت به آنچه که در ذهن می‌گذرد، تأکید می‌شود. در روانکاوی، آنچه که در ذهن می‌گذرد مورد استقبال قرار می‌گیرد. در ویپاسانا تفسیر بیشتر پدیدار شناختی است، یعنی تفسیر معطوف می‌باشد به مفاهیم طبیعت گذرا (آنیچچا)، طبیعت توهمی (که "من توهمی" را به وجود می‌آورد) و طبیعت مقید کننده (دوککا) فرآیندهای احساس برانگیز، که عبارتند از: وابستگی یا "راگا" (raga)، بیزاری یا "دوسا" (dosa) و جهل یا "موها" (moha). در روانکاوی تفسیر، معنایی است و کمک می‌کند تا پیام‌های ساختار ناخودآگاه رمزگشایی شود و کشمکش

جهان‌شمول بین نیروهای متفاوت آشکار گردد. نظریه روابط شیئی (نظریه روابط اعضاء و اجزاء)، طبیعت توهمی "من" یعنی آناتما را تا حدودی تأیید می‌کند؛ "من"ی که طبق این نظریه قسمت عمده آن با درونی ساختن اعضاء (سینه مادر و غیره) به وجود آمده است. ر.د. لینگ (R. D. Laing) در سروده‌ای تحت عنوان "گره‌ها" (knots) گامی بلند فراتر می‌نهد و چنین می‌گوید:

هر چند او در درون کامل است

او در برون است

از درون برون

از درون خود او

با رفتن به درون برون

او تهی می‌شود، زیرا

در حالی که او در درون است

حتی درون

برون، برون است

و در درون خود او

همچنان چیزی وجود ندارد

هیچ‌گاه

چیزی دیگر وجود نداشته است

و هیچ‌گاه وجود نخواهد داشت.

کریشنامورتی (Krishnamurti) عبارت "رهایی

از تمام شرطی شدن‌ها"⁽¹⁾ را برای ما

به ارمغان آورد. رفتار درمانی به مهار شرطی شدن توجه دارد و دارای کاربردهای درمانی متفاوت است، مانند درمان هراسها (phobias)، اصلاح رفتارها مانند اجتماعی کردن اسکیزوفرنیایی‌های مزمن، آموزش گفتار در کودکان در خودمانده (autistic children)، آموزش زیر هنجارهای فکری (mentally subnormals)، معلولین جسمی (physically handicapped)، مهار رفتارهای نامتعارف در مورد خوردن، نوشیدن، رابطه جنسی و دیگر رفتارها، درمان فشردگی مسائل زناشویی⁽¹⁾، پس‌خوراند زیستی (biofeed back) و غیره. شرطی شدن تقریباً بیان دیگری از ساختار ناخودآگاه است و فرآیندی از مقید شدن شخص به رویدادهای متوالی است که از طریق عواطف به یکدیگر ربط داده شده‌اند. در ویپاسانا وظیفه شخص حساس کردن یا تیز کردن ساز و کار ادراکی و فراگیری آگاه بودن به فرآیندهای احساسی ظریف است. لازمه شرطی شدن، وجود پیوند احساسی در سطوح ظریف عاطفی است. آگاهی دائمی از فرآیندهای عاطفی و احساس‌برانگیز

1-contract marital therapy

ظریف همواره با نگرشی بی‌طرفانه، فرد را از شرطی‌شدن رها می‌سازد. حساسیت‌زدایی منظم، مستلزم بازداري متقابل است، زیرا آرمیدگی (relaxation) و اضطراب با یکدیگر سازگاري ندارند. به فرد آموزش داده می‌شود که آرام گیرد و آنگاه با روش منظمی به‌طور واقعی و یا تخیلی در معرض محرک‌های مضطرب‌کننده ویژه‌ای قرار داده می‌شود. همچنان‌که شخص در حالت آرمیدگی با این محرک‌ها روبرو می‌شود، می‌آموزد که به اضطراب واکنش نشان ندهد. از این‌رو، این روش به ویپاسانا شباهت دارد. برخی از بررسی‌های فیزیولوژیکی و زیست‌شیمیایی که در مورد مراقبه انجام شده، فرضیهٔ بدهی آرمیدگی هم‌راه با مراقبه را تأیید می‌کند. همچنین مطالعات و بررسی‌های پس‌خوراند تأیید زیستی، قابل کنترل بودن فرآیندهای خودکار، برقراری مغزی و عاطفی را از طریق آگاهی و هشیاری مورد تأیید قرار می‌دهد.

یکی از ابزارهای اصلی در درمان گروهی، آگاهی از احساسات و افزایش حساسیت است. در این روش افرادی به شخص کمک می‌کنند تا موقعیت احساسی و عاطفی کنونی‌اش را به یاد آورد.

بدین ترتیب او قادر می‌گردد امکان بازبینی خود را بهبود بخشد. البته بین حساسیت "رادارهایی" که از طریق ویپاسانا ایجاد می‌گردد و "رادارهای" درمان‌های گروهی یا درمان‌های دیگر، تفاوتی کیفی وجود دارد. "رادار" گروهی، تصاویر ذهنی و توده‌های حس‌های زحمتی نظیر نفرت، خشم و غم و غیره را بر می‌گزینند. در حالی که "رادار" ویپاسانا پیوسته بر حس‌های ظریف جسمانی که ورای ابره‌های تصاویر ذهنی (imageries)، اندیشه‌پردازی (ideation) و توده‌های زحمت قرار دارد، معطوف می‌شود. شخص می‌آموزد که طبیعت گذرا و توهمی تشکیل این گونه "ابرها" را بشناسد.

بین حالت‌های ذهنی غیرعینی و فعالیت‌های برونی ارتباطی وجود دارد. کانن (Cannon) بر تأثیر دستگاه عصبی مرکزی بر ساز و کارهای برونی تأکید دارد، در حالی که جیمز (James) و لانگ (Lange) تأثیر فعالیت برونی را بر حالت غیرعینی اصلی، مهم به‌شمار می‌آورند. به علت این ارتباطها، اضطراب می‌تواند خود را تشدید سازد. شخصی ممکن است به من توهین کند، ولی فکر (یا خاطره این واقعه) که کسی مرا مورد توهین قرار داده، می‌تواند به‌کرات و برای

مدت بسیار طولانی برای مشکل ایجاد کند. چنین فکری باعث تغییرات محیطی می‌شود و تغییرات محیطی نیز آن فکر را تغذیه می‌کنند و در نتیجه این حلقه معیوب ادامه پیدا می‌کند. هدف ویپاسانا، شکستن این حلقه از طریق آگاه بودن به فعالیت برونی و درک طبیعت گذرای آن است. طبق نظریه آغازین-درمانی، حس‌های جسمانی در بردارنده خاطرات دردآور و تکان دهنده هستند و به این ترتیب با هدایت فرد به حس‌های جسمانی و سیر در آنها، تجربه دردآور و تکان‌دهنده آغازین یادآوری می‌شود و در نتیجه درد و رنج برطرف شده و خلاصی از آن صورت می‌پذیرد. در تخلیه هیجانی (abreaction) هم شبیه همین درمان وجود دارد. ابزار اصلی در مراقبه ویپاسانا نیز رویارویی است، مانند هنگامی که شخص مراقبه‌کننده با حس‌های جسمانی مانند درد زانو رویارو می‌شود؛ با این تفاوت که به او توصیه نمی‌شود درگیر داستان نهفته در پشت آن درد شود، بلکه او در روی درد قرار می‌گیرد تا ماهیت گذرا و توهمی آن را درک کند. واقعیت‌درمانی (reality therapy)، درمان وجودی (existential therapy) و بسویاری از دیدگاه‌های دیگر در روان‌پزشکی، اهمیت

رویارویی با واقعیت دردناک را به همان‌گونه‌ای که هست، تأیید می‌نمایند. علت آن که ویپاسانا، مانند آغازین‌درمانی، توجه به داستان یا واقعه‌ی موجود درد را بی‌اهمیت می‌شمارد، معیار سنجش آن از واقعیت است؛ یعنی حس‌ها اهمیت دارند نه اندیشه‌پردازی یا تخیل. واقعیت اینجا و همین لحظه حاضر است، و باقی همه توهم است. ولی بیشتر زندگی ما در توهم سپری می‌شود. ویپاسانا موقعیتِ آموختن زیستن در واقعیت را فراهم می‌کند. گشتالت‌درمانی مفهوم "اکنون و اینجا" را مانند بسیاری از اصول دیگر ویپاسانا (نظیر حفظ آگاهی، رویارویی و غیره) مورد توجه قرار می‌دهد. تفاوت گشتالت‌درمانی با ویپاسانا در دیدگاه آن‌ها است. گشتالت‌درمانی با به‌کارگرفتن روش‌هایی برای بررسی موضوع اندیشه، خیال‌ها، رویاها و رفتارهای روانی- حرکتی (psychomotor behaviour) و غیره، دیدگاه آسان‌نگری دارد. درمان متمرکز بر درمان‌جو- درمان راجری⁽¹⁾ - جهت‌گیری خاصی ندارد و رفتار و برخورد همدلانه و مشفقانه درمانگر را بهترین درمان می‌داند.

1- client- centred Rogerian therapy

فرویدی‌ها بر این عقیده اند که طبیعت بنیادی انسان (id) به‌طور غریزی خودخواه است، حال آن‌که طبق ویپاسانا با رهایی شخص از ناپاکی‌های انباشته شده، رحم و شفقت آشکار می‌شود. جرج کلی (George Kelly) (بنیانگذار نظریه سازه شخصی)⁽²⁾ ساختار بنیادین انسان را جویندگی می‌داند. از این دیدگاه، رابطه بین پزشک و بیمار مانند رابطه بین یک راهنما و یک پژوهشگر است. ویپاسانا برای هر یک از پژوهشگران خود آزمایشگاهی بس عالی برای کاوش‌های علمی پدیده‌های جسمی و فکری و زندگی و مرگ عرضه می‌نماید.

روان‌پزشکی عضوی با جهت‌گیری پدیدارشناختی آن، علل جسمانی، تأثیرات ارثی و تغییرات زیست‌شیمیایی مربوط به بیماری‌های ذهنی را مورد بررسی قرار می‌دهد. برای مثال در اختلالات اسکیزوفرنیایی و عاطفی / افسردگی و شیدایی (depressive and manic)، مقادیر یا نسبت‌های انتقال‌دهنده‌های عصبی دچار تغییرات و بی‌نظمی‌هایی می‌شوند. انتقال‌دهنده‌های عصبی عامل‌های زیست‌شیمیایی هستند که در

انتقال پیام‌ها یا تکانه‌ها در دستگاه عصبی دخالت دارند و آن‌ها را تنظیم می‌کنند؛ مانند دوپامین (Dopamine)، نورآدرنالین (Noradrenaline)، استیل کولین (Acetylcholine)، سروتینین (Serotonin) و غیره. مقادیر و نسبت‌های این ترکیبات ممکن است در نتیجه وراثت، برنامه غذایی و ساز و کارهای ایمنی و یا عوامل دیگر تحت تأثیر قرار گیرد. من به همراه پروفسور / ودوپا (Professor Udupa) مدیر مؤسسه علوم پزشکی واراناسی و عده‌ای دیگر، بررسی‌ها و مطالعاتی بر روی شرکت‌کنندگان در دوره‌های ده روزه مراقبه ویپاسانا انجام دادیم که نتیجه آن‌ها نشان‌دهنده تغییرات مشخصی در مقادیر بسویاری از این انتقال‌دهنده‌های عصبی بود. البته در این پژوهش‌ها یک گروه گواه وجود نداشت تا اثر تغییرات برنامه غذایی بررسی شود. برای روشن شدن تغییرات الکتروفیزیولوژیکی در ویپاسانا، نیاز به بررسی‌های بیشتری در مورد رابطه محتمل بین نتایج شوک الکتریکی و ویپاسانا، تأثیرات ویپاسانا بر بیماری صرع، خواب، رویاها و غیره است.

با این همه، نه ویپاسانا می‌تواند جایگزین روان‌پزشکی شود و نه

روان‌پزشکی جایگزین ویپاسانا. آنها از نظر چارچوب‌های مرجع خود و نظام ارزش‌ها با یکدیگر متفاوتند. ویپاسانا برای درمان به‌کار نمی‌رود، گرچه درمان می‌تواند یک نتیجه فرعی آن باشد. خواسته درمان شدن می‌تواند در مسیر ویپاسانا مانعی باشد، ولی شخص درمان شده ممکن است ظرفیت خود را برای انجام ویپاسانا افزایش داده باشد. ویپاسانا می‌تواند گسترش بیماری‌های ذهنی در جامعه را کاهش دهد و از این‌رو، نیاز به روان‌پزشک را کم کند.

اهمیت آنآپانا و ویپاسانا در بیماری‌های روانی و روان‌تنی

دکتر ک. س. آی‌آر (Dr. K. S. Ayyar)

هدف‌های ویپاسانا و روان‌پزشکی
یادآوری این نکته اهمیت دارد که
سلامت جسمی و ذهنی نتایج جانبی مراقبه
ویپاسانا است و پاز اهداف این
مراقبه به شمار نمی‌آید. برای یک
مراقبه‌گر سخت‌کوش هدف نیببانا -
زدودن تمامی ناپاکی‌های ذهنی - است.
تزکیه نفس از طریق مشاهده خویش،
فرآیندی است که از طریق آن، این
پاک‌سازی اتفاق می‌افتد و ممکن است
مشابه با "بینش‌یابی" (working therapy) در
روانکاوی باشد. پاک‌سازی یعنی از بین
بردن حرص و آز و خشم و جهل که
آلوده کننده ذهن می‌باشند. در طول
ویپاسانا، جسم و ذهن واقعیت
ناپایندگی و تغییر (آنیچا) را تجربه
می‌کنند. در نتیجه، ادراک "خود" یا
"من" تغییر خواهد کرد و نبود "خود"
غالب می‌شود و تعادل در تمامی
موقعیت‌ها پرورش پیدا می‌کند.

هدف‌های پزشکی و روان‌پزشکی نوین در قیاس با ویپاسانا آن‌چنان بلند پروازانه نیست. ما می‌کوشیم درد و رنج‌های شدید جسمی و فکری را تسکین دهیم و فرد را به محیط اجتماعی و کاری‌اش بازگردانیم، و در این راستا وضع مطلوب آن است که شخص به عملکرد مرحله پیش از بیماری برسد. پزشکی نوین همواره روش‌های جدید را که ارزش درمانی دارند پذیراست، مشروط بر آن که تحقیق کافی روی این روش‌ها انجام گرفته باشد. باید توجه داشت که مجله روان‌پزشکی امریکا⁽¹⁾ در سال 1985 مقاله‌ای را در مورد ویپاسانا به چاپ رساند که هم بر روی جلد و هم در داخل مجله به آن اهمیت ویژه‌ای داده شده بود، هر چند که درباره این موضوع تحقیق زیادی انجام نشده است. معالجه فشار خون از طریق سارپاگاندها (sarpagandha)، یوگا درمانی (yoga therapy) و مراقبه متعالی ماهش یوگی⁽²⁾ نمونه‌هایی از درمان‌های هندی هستند که به کتاب‌های درسی پزشکی و روان‌پزشکی راه پیدا کرده‌اند. آن‌پانا و ویپاسانا نیز پس از بررسی‌های منظم و روشمند در مورد کارایی و محدودیت‌شان می‌توانند به

1-American Journal of Psychiatry

2-Mahesh Yogi's Transcendental Meditation

عنوان روش‌های درمانی، در کتاب‌های
درسی مربوطه گنجانده شوند.

تجربة شخصي در مورد ويپاسانا به عنوان

روش درماني بيماريهاي روان تني

دوره ده روزه ويپاسانا به منظور آشنائي با دو روش آنآپانا (آگاهي از تنفس) و ويپاسانا (آگاهي به ذهن- بدن) است و در واقع دوره درماني محسوب نمي شود. متخصصين علوم پزشكي به بدن، حسهاي بدني و اثر حسها بر اندامهاي بدن توجه دارند. در روانپزشكي چند روش درماني وجود دارد كه از بدن آغاز مي شود و تدريجاً به سوي ذهن پيش مي رود. آرمش عميق عضلاني از طريق روش *ياكوبسون* (Jacobson's method) و روشهاي مشابه تخير يافته آرمش عضلاني و درمان پسخوراند زيستي مثالهاي كلاسيك اين درمانها هستند. رفتاردرماني نيز ابتدا به بدن و اعمال يا واكنشهاي آن مي پردازد، سپس توجه خود را به هيچانات معطوف مي دارد، و در موارد هم حتي به هيچانات توجهي ندارد. از اينرو، ويپاسانا شباهتهائي به اين گونه درمانها دارد، در حالي كه از اين جهت با رواندرمانيها متفاوت است. روانكاوي كه ابتدا با ذهن و هيچانات روبرو مي شود، توجه اندكي را به طور مستقيم به بدن معطوف مي دارد،

ولی قادر است بیمار را از علایم بیماری‌های جسمی خلاص کند. من متوجه شدم که با آنایانا (آگاهی از تنفس) تمرکز به سرعت حاصل می‌شود، گرچه بر این باورم که با تجربه طولانی که در آرمش عمیق عضلانی و خود هیپنوتیزم دارم، این تمرکز برایم از افراد عادی ناآشنا به این تجارب آسان‌تر بوده است. در طی دوره وپاسانا، حالتی از قطع نسبی حواس وجود دارد: تلویزیون ممنوع، رادیو ممنوع، خواندن ممنوع، صحبت کردن ممنوع. فقدان این محرک‌ها مانع از آن می‌شود که ذهن آگاه به الگوهای عادی و متعارف فکرکردن، رفتارکردن و ابراز هیجان بپردازد. از این‌رو، شرایط بسیار مساعد است تا احساس‌های سرکوب‌شده ناآگاه به سطح بیایند و حس‌ها و رویدادهای گذشته به آگاهی هشیار راه پیدا کنند. با صد و ده ساعت تمرکز مداوم در خلال یک دوره ده روزه، فرصت کافی وجود دارد تا عقده‌های انباشته‌شده گذشته، خود را بر سطح بدن آشکار کنند و ریشه‌کن شوند. این قطع نسبی حواس به نیمکت فرویدی (Freudian couch) شبیه است که در آن شخص مورد تحلیل، منظره یکسانی را در مقابل چشمانش می‌بیند

و باید وضعیت ثابتی را بر روی نیمکت داشته باشد، با این تفاوت که صد ساعت تحلیل شخص، به چهار تا پنج ماه زمان نیاز دارد و در عمل - یعنی در روان‌درمانی - بسیار دشوار است که یک بیمار هندی را واداشت بیش از شش تا ده جلسهٔ چهل‌وپنج دقیقه‌ای درمان را ادامه دهد. در این مورد ویپاسانا مزیت دارد. من همچنین متوجه شده‌ام که بیماری‌های جسمی کم‌اهمیت‌تری، نظیر گرفتگی بینی و ناراحتی چشم، طی مراقبه به سرعت از بین می‌رود و تخلیه‌های سمپاتیک و پاراسمپاتیک به‌طور خودبه‌خود صورت می‌گیرد. تپش قلب، عرق‌کردن، ضربان داشتن، مورمورشدن، لرزش‌ها، حرکات شکمی و حس جنبش در عضلات نمایان می‌شوند و از بین می‌روند. حس‌های مربوط به دستگاه عصبی مرکزی مانند ناراحتی عضلانی، درد و گرفتگی عضلات به‌وجود می‌آیند و برای مدت زمان‌های متغیر دوام دارند. حالت‌های هیجانی خودانگیخته مانند ترس، دلهره و هراس، خشم و انگیختگی جنسی ممکن است در خلال مراقبه ظاهر شوند و از بین بروند. از آنجایی که طی مراقبهٔ ویپاسانا هر چه که در بدن و فکر روی می‌دهد، اغلب از گذشته سرچشمه

می‌گیرند، به این ترتیب تنش‌های جسمی و فکری انباشته شده بهبود می‌یابند.

شواهد بالینی مراقبه و پیاسانا و پژوهش در مورد پیاسانا

ویپاسانا می‌تواند از نظر جسمی و فکری بهبود کلی ایجاد کند. این روش نه تنها می‌تواند بیماری‌های جسمی ساده و کم‌اهمیتی مثل *ورم مخاط بینی* و گرفتگی‌های عضلانی را بهبود بخشد، بلکه ناهنجاری‌های روانی کم‌اهمیت مانند *تحریک پذیري* و *زودخشمي* را نیز درمان می‌کند.

ویپاسانا می‌تواند در درمان اختلالات روان‌تنی مانند *اسپاندیلیت*، *سردرد*، *میگرن*، *سندرم زخم معده*، *کولیت*، *نورو درماتیت*، *پسوریازیس*، *اگزما*، *فشار خون بالا*، *بیماری قند*، *آرتروز* و غیره مؤثر واقع شود و برای بهبود اختلالات روانی، *روان‌نژندی‌های اضطرابی* و *افسردگی*، *هراس‌ها*، *اعتیادها* و *مسائل شخصیتی* مفید باشد.

فواید نظری مراقبه و پیاسانا در *نشریه روان‌پزشکی امریکا* (ژانویه 1985) مورد بحث قرار گرفته است. دکتر پل فلاشمن - روان‌پزشک - در کتابچه راهنمای خود تحت عنوان

"اثرات درمانی ویپاسانا: چرا من مراقبه می‌کنم" اثرات مفید ویپاسانا را بر ذهن و بدن مورد بحث قرار داده است. به نظر دکتر فلاشمن تمام آموزش‌ها و سخنرانی‌های طول دوره ویپاسانا دارای اهمیت روان‌درمان‌بخشی است و موجب می‌شود که در عملکرد ذهن و بدن بهبود حاصل شود.

ویپاسانا در راجستان (Rajasthan) برای زندانیان و کارمندان زندان مورد آزمایش قرار گرفت و مشخص شد که تغییرات نگرشی محسوس را ایجاد کرده است. سینها (Sinha) و همکاران در یک بررسی کنترل نشده که از نظر طراحی آزمایش ضعیف بود، دریافتند گستره توجه، هشیاری و استواری فکری در اثر ویپاسانا بهبود پیدا کرده است. در همایش مؤسسه تحقیقات ویپاسانا در سال 1986، چند نفر از مراقبه‌کنندگان پیشرفت قابل توجهی را در علایم مربوط به بیماری‌های روان‌تنی و فشار روانی - از اسپاندیلوز گردنی و فشار خون بالا گرفته تا بیماری‌های نابود کننده‌ای مثل دیستروفی عضلات - گزارش داده‌اند. به‌طور معمول این گونه گزارش‌های شخصی اغراق‌آمیز می‌باشند و در آن‌ها نوعی تعصب و آنچه که می‌توان آن را کرامات و معجزه

نامید، به چشم می‌خورد. نشانه‌های این موارد، تأکید بسیار و غلوآمیز بر خلوص ناپ، قدمت و منشاء هندی این روش و تحسین و تمجید زیاده از حد از استاد می‌باشد. این نمونه‌های روایتی هر چند که به خودی خود از دلایل کافی برخوردار نیستند، ولی چون به بررسی‌های علمی‌کنترل شده قابل قبول برای تمامی جامعه علمی منجر می‌شوند، مفید هستند.

برخی از بررسی‌ها، مانند بررسی کابات زین (Kabat Zinn) در سال 1982، قاطعانه ثابت می‌کند که ویپاسانا می‌تواند در بیماری‌های مزمن مؤثر باشد. در این بررسی معلوم شد روش مذکور در تسکین دردهای مزمن، با کاهش تجربه درد کشیدن از طریق ارزیابی شناختی، روشی ارزشمند است. ممکن است علت درد از بین نرود، ولی نحوه نگرش و برخورد با درد تغییر می‌کند و از این‌رو رنج کشیدن به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. به‌گونه‌ای مشابه در مورد نورودرماتیت، پسوریازیس و اگزما، بیمار می‌آموزد که به حس خارش بی‌توجه باشد و یا آن‌که آن‌را بی‌طرفانه مشاهده و از خاراندن اجتناب کند. از این‌رو، بیمار حلقه

خارش - خاراندن - خارش را می‌شکند که این موضوع به نوبه خود آن ضایعه را بهبود می‌بخشد.

در پایان همایش مؤسسه تحقیقات ویپاسانا در سه سال پیش، من جزو گروهی بودم که برای تحقیق درباره جنبه‌های پزشکی و روان‌شناختی ویپاسانا دستورالعمل تهیه می‌کرد. کنترل شاخص‌هایی مانند فشار خون، حفظ سوابق موردی، ثبت منظم آمارهای بعدی و کنترل بیوشیمیایی و الکتروفیزیولوژیکی مراقبه‌گران، برخی از پیشنهاداتی بود که داده شد. به من گفته شد که تهیه برنامه‌ای جهت به دست آوردن اطلاعات پزشکی و روان‌فیزیولوژیکی مراقبه‌گران، مستلزم زمان کافی است.

نتایج کاربرد آن‌آنا در مورد بیماران روانی در خلال دو سال و نیم گذشته من آگاهی از تنفس را در مورد اختلالات روان‌رنجوری و روان‌تنی به کار برده‌ام، ولی هیچ نوع بررسی منظمی برای مقایسه علمی آن با سایر روش‌های درمانی روان‌پزشکی انجام نداده‌ام. اما ممکن است مشاهدات زیر که براساس

- تجربة من در مورد چهل بیمار می‌باشد، مفید واقع گردد.
- 1- آموزش آنآپانا (anapana-sati) آسان است و در حالت نشسته می‌توان به آسانی آن را تمرین کرد.
 - 2- آنآپانا به همراه روش‌های جسمانی دیگر تنوعی را در درمان پدید می‌آورد و اجازه نمی‌دهد بیمار روش را به دلیل ملال‌آوری آن ترک کند. در مورد روش "آرمش یا کوبسون" مشخص شده است که بیشتر بیماران بعد از چند ماه از انجام آن امتناع ورزیده‌اند یا آن که در تمرین آن بسیار نامنظم شده‌اند.
 - 3- آنآپانا مانند روش یا کوبسون در ایجاد آرامش و حفظ سکوت و آرام کردن ذهن مؤثر است.
 - 4- به‌طور تقریبی هشتاد درصد بیماران می‌گویند که به آن‌ها آنآپانا آموزش داده شده و آن را تمرین کرده‌اند، پیشرفت بالینی خوبی را نشان داده‌اند (واکنش آرمش بنسون (Benson)، مراقبه تنفسی و لفلوک (Woolfolk)، مراقبه تنظیم‌یافته بالینی کارینگتن (Carrington)، تمرین‌های خودزاد (autogenic exercises)، تمرین‌های فینلند (Finland) و پس‌خوراند زیستی نیز درست

مانند آنآپانا، انگیختگی را در ضمن کاربرد روش کاهش دادند. تمامی این روش‌ها نتایج مشابه مراقبه متعالی (تی ام / T. M.) را در گروه‌های بیماران قابل مقایسه ایجاد می‌کنند. اگر آنآپانا و ویپاسانا مورد تحقیق قرار می‌گرفتند، قاعدتاً مشاهدات مشابهی را به بار می‌آوردند. باید توجه داشت که تی ام روش مراقبه‌ای است که بیشترین تحقیق در مورد آن انجام گرفته است. برای مثال در مورد بیماران روانی، بسیار بیش از یوگا درمانی مورد پژوهش قرار گرفته است.)

5- جنبه‌های غیر اختصاصی شفابخشی دوره مراقبه ویپاسانا:
الف- تعطیل ده روزه برنامه روزمره به خودی خود اثر روان‌درمانجشی دارد.
ب- سکوت اجباری، انزوای موقتی و محیط منحصر به فرد آرام، عواملی هستند که شاید برای نخستین بار در زندگی هر فرد تجربه می‌شود. برای شخصی عادی این روال بسیار رازگونه و وابسته به جهان ماورایی است و تجربه آن‌ها از زندگی‌کردن در دنیایی متفاوت برای ده روز دارای منافع درمانی ویژه‌ای است.

ج- يك فرد معمولي ممكن است حتي در خلال روزه گرفتن نيز كمی تقلب كند؛ از این‌رو، رعایت نظام انضباطي جدي در خلال دوره ويپاسانا با نظارت كامل بر عادات خوردن، صحبت كردن و خوابیدن، از ساعت چهار صبح تا نه و نیم شب در هر روز، احساسی از تسلط بر خود را به شخص می‌دهد. همین واقعیت که شخص می‌تواند از این انضباط شخصي به ظاهر دشوار گذر كند، موجب سبكي روحیه و احساس سرخوشي او می‌شود و قدرت درماني قطعي دارد.

د- اثرات این روش به میزان تعریف و تمجید شخص توصیه‌کننده بستگی دارد. ویپاسانا مانند درمان‌های دیگر نظیر هیپنوتیزم، که ویژگی‌های رمزگونه و اسرارآمیز دارند، می‌تواند اثرات داروگونه مهمی داشته باشد.

ه- تأثیر پرجاذبه آقاي س.ن. گویانکا نتایج مطلوبی را به بار می‌آورد، هر چند که او برای اجتناب از وابستگی فرقه‌ای کوشش فوق‌العاده‌ای به عمل می‌آورد.

و- امید به معنای انتظار موفقیت است. استاد بسیار مطمئن به نظر می‌رسد و از این جهت بیمار اطمینان

دارد که بهبود پیدا می‌کند. از این‌رو، خاصیت داروگونی فعال می‌شود.

ز- اعتماد: استاد ظاهراً شخصی صمیمی، امین، قابل اعتماد و اصیل است. این ویژگی‌ها خود می‌توانند حال بیمار را با فعال کردن اثر داروگونی بهتر نمایند.

ح- اعتقاد: در خلال سخنرانی‌ها، حساسیت گویانکاجی به مسائل انسانی، درک ناشی از هم‌دلی و یگانگی، مهارت، خرد، مثبت بودن و دل‌گرمی او به مراقبه‌گر منتقل می‌شود و سبب ایجاد اعتقاد می‌گردد. این اعتقاد به خودی خود، از طریق خاصیت داروگونی می‌تواند باعث پیشرفت شود.

گویانکاجی خود مایل است که پیشرفت‌ها تنها به وسیله روش مراقبه به وجود آید. ولی تمامی عوامل ذکر شده در بالا کمک می‌کند که اضطراب از بین برود و اثرات مختلف کننده فیزیولوژیکی اضطراب مهار شود، به این ترتیب انرژی‌ها حفظ شده، صرف رسیدگی به مسائل و موقعیت‌های موجود می‌شود.

6- مقاومت در برابر مراقبه ویپاسانا در بین بیماران:

دکتر پل فلایشمن متوجه شد که در تمامی جنبه‌های ویپاسانا فواید درمانی نهفته است، ولی در کتاب خود اظهار می‌کند که به دلایل حرفه‌ای و فرهنگی این روش را به بیماران توصیه نمی‌کند، مگر آن‌که آن‌ها خود در این باره جویا شوند.

برخی از بیماران دچار هراس و اضطراب، در برابر عامل کم‌کننده دیگر مقاومت می‌کنند، زیرا وابستگی آن‌ها به روان‌پزشک از بین می‌رود. چند بیماری که من به سخنرانی اخیر گویانکاجی در مالاد (Malad) فرستاده بودم، نسبت به آن‌چه که روش‌های بودایی تعبیر می‌کردند، کششی نداشتند. فضای پرتنش قومی-اجتماعی کنونی و مسئله تعصب‌ها، در مواردی مانع از آن می‌شود که افراد، آنچه را که سودبخشی بسیار دارد، بپذیرند. در مواردی بیماران انتظارات غیر واقع‌بینانه دارند؛ برای مثال پزشکی از بریویلی (Borivili) گلایه می‌کرد که در طول ده روز فقط دو روش آموزش داده شده است. به نظر می‌رسد او انتظار داشت هر روز روش تازه‌ای بیاموزد. مشاوران اهل بمبئی نیز نتوانست این مسلک و توضیحات مربوط به آن را

بپذیرد و در نتیجه پس از پایان دوره، از تمرین این روش احتراز کرد. هر چند که ویپاسانا از نظر کاربرد عمومیت دارد، ولی الزاماً برای تمام بیماران مناسب نیست، حتی اگر بیماران به یکی از گروه‌های بالینی تعلق داشته باشند که در آن مورد ویپاسانا بتواند مفید واقع گردد. همچنین برخی از بیماران به دلیل تجارب تکامل فردی و ساختار فکری خود نمی‌توانند از این روش بهره‌مند گردند، البته این امر ناشی از عیب و نقص روش مذکور یا نحوه آموزش آن نمی‌باشد. از این‌رو، تحقیق علمی دربارهٔ افرادی که از دوره‌ها کناره‌گیری کرده‌اند، برای روشن کردن ویژگی‌های افرادی که می‌توانند از ویپاسانا بهره‌مند شوند، مفید است.

مراقبه وپاسانا- نمونه باليني

دکتر. ر. م. چوکھاني

مقدمه

يکي از روش‌هاي سنتي تربيت آگاهي که به صورت نوين و امروزي عرضه گرديده و گسترش يافته، روش مراقبه وپاسانا است که اخيراً در بين عموم مردم و افراڊي که در حوزه سلامت فکر کار مي‌کنند، بسيار رايج شده است. وپاسانا واژه‌اي از زبان پآلي است به معنای "بصيرت" که روش دگرگوني خود از طريق مشاهده خويشتن است. هدف وپاسانا آن است که در نهايت حالي از آرامش برون و درون و تعادل ذهن حاصل شود (تري سيتهو سياجي اوباكين، 1983)⁽¹⁾.

1-(Thray Sithu Sayagi U Ba Khin , 1983)

در تمامی فرهنگها اعضای گروه‌های مذهبی در چارچوب جهان‌بینی خود، گونه‌ای مراقبه را به‌عنوان روش عملی‌رهایی به وجود آورده‌اند (کوتز. ی.، بری‌سنکو. ج. و بنسن. ه.، 1985). آموزش‌های گوتاما بودا از یک ساختار روان‌شناختی و جهان‌شناسی برخوردار است. این روش که به *آبهیدامما* (Abhidhamma) موسوم است، نظام‌یافته‌ترین، ظریف‌ترین و پیچیده‌ترین روش روان‌شناسی است که گروهی از فرضها و مفاهیم را برای درک فعالیت فکری، و روش‌هایی را برای بهبود اختلالات ذهنی ارائه می‌دهد و آشکارا با نگرش روان‌درمان‌بخشی امروزی تفاوت دارد (گلمن د.، 1977)

مدل آبهیداممای ذهن

این مدل فعالیت ذهنی به زبان ساده‌تر، یک نظریه "رابطه شیئی" (object relation) است. پایه و اساس این نظریه رابطه مداوم "حالت‌های ذهنی" با محسوسات است. محسوسات عبارتند از دریافتهای پنج حواس اصلی و فکر یا فعالیت شناختی، که در این نظام به عنوان "حس ششم" در نظر گرفته می‌شود. "حالت‌های ذهنی" در تغییر و جریان پیوسته هستند. در این تحلیل،

سرعت تغییر کوچکترین واحد حالت‌های ذهنی - لحظه ذهنی (mind moment) که یک لحظه هشیاری می‌باشد - به طرز شگفت‌انگیزی سریع است و این گونه توصیف می‌شود که در طول مدت درخشش برقی در آسمان، این تغییر میلیون‌ها بار صورت می‌گیرد. هر حالت ذهنی متوالی، از مجموعه‌ای از ویژگی‌ها یا عوامل ذهنی به وجود آمده که به آن مشخصه‌های خاص خودش را می‌بخشد: پنجاه و دو دسته اصلی ادراکی، شناختی و عاطفی از این ویژگی‌ها وجود دارد (نارادا ترا، 1968). در این تحلیل، تقسیم‌بندی دوگانه اساسی عوامل ذهنی عبارت است از: ویژگی‌های ذهنی پاک و سالم و ویژگی‌های ذهنی ناپاک و ناسالم؛ درست مانند "حساسیت زدایی منظم" که در آن آرمش فیزیولوژیک جایگزین تنش متضاد آن می‌شود (ولپ ج.، 1957)، حالت‌های ذهنی سالم نیز در ستیز با حالت‌های ناسالم هستند و مانع آن‌ها می‌شوند. هدف مراقبه ویپاسانا، ریشه‌کشی این ویژگی‌های ناسالم از اندوخته روانی انسانی است. تعریف عملی سلامت ذهن، فقدان کامل این ویژگی‌ها است، به همان‌گونه‌ای که

آراहत (arahat) یا فرد مقدس چنین است
(گلمن د.، 1977)

ساز و کار و تأثیرات روانی

مراقبه و پپاسانا توجه تمرکز یافته را به گونه ای می‌پرورانند که تحركات فرآیند ذهن را به شیوه ای بی‌طرفانه دنبال کند. این‌گونه نگرش مشاهده‌گر، در حالی که او را در واقعیت عینی و کنونی مستقر می‌کند، به‌طور هم‌زمان باعث بیرون‌ریزی مهار شده محتویات ذهنی نظیر اشتیاق و بیزاری، چه در گذشته و چه در آینده می‌شود. محتویات ذهنی ظاهراً به‌صورت جریان بی‌پایان خاطرات، آرزوها، افکار، گفتگوها، صحنه‌ها، خواسته‌ها، دلهره‌ها، شهوت‌ها و هزاران هزار تصویر گوناگون، که به‌طور هیجانی پدید آمده‌اند، متجلی می‌شود که همه این‌ها به سطح ذهن می‌آیند و بدون ایجاد واکنشی، از بین می‌روند. (فلایشمن پ. ر.، 1986). از آن جایی که مراقبه‌گر در عین حال در آرامش عمیق است، می‌توان درک کرد که تمامی محتویات ذهنش "سلسله مراتب حساسیت‌زدایی" را می‌گذرانند. به این معنا، مراقبه و پپاسانا

می‌تواند "خود حساسیت‌زدایی" طبیعی فراگیر باشد (گلمن د، 1977). ذهن با مراقبه از شرطی شدن رها می‌شود و فرآیند شرطی شدن را به خودی خود تغییر می‌دهد، به گونه‌ای که این فرآیند دیگر عامل تعیین‌کننده اصلی اعمال آینده نیست (گلمن د، 1977). مراقبه باعث پالایش آگاهی می‌شود و شخص آگاهانه به شرایط زندگی پاسخ می‌دهد و فارغ از محدودیت‌هایی که در نتیجه واکنش نشان دادن به شرایط زندگی شکل می‌گیرد، زندگی‌اش از خصوصیات چوون افزایش آگاهی، واقعیت‌گرایی، عدم توهم، کف نفس و آرامش برخوردار می‌شود (فلایشمن پ. ر.، 1986). چنین شخصی به آرامش درونی و بیرونی می‌رسد و قادر است بی‌درنگ تصمیم بگیرد و از قضاوت درست و معقول و تلاش هماهنگ برخوردار گردد، یعنی همان قابلیت‌های فکری که در زندگی کنونی به‌طور قطع و یقین به موفقیت منجر می‌شود.

مدلی برای کاربرد بالینی

استفاده بالینی از مراقبه وپاسانا بیشتر بر مبنای فراهم آوردن یک چارچوب روانی کلی از حالت‌های فکری مثبت است تا آن که به‌عنوان پاسخی

برای هر مسئله خاص مطرح شده باشد. به طور کلی روان‌درمانگری‌های متداول به منظور درمان مورد دوم به وجود آمده‌اند. با این وجود، نویسنده مقاله یک روش درمانی شناختی را که از روش مراقبه و یپاسانا گرفته شده، به عنوان درمان مکمل مورد استفاده قرار داده است و آن را در مورد اختلالات روان‌رنجوری و روان‌تنی مؤثر یافته است.

لازم به یادآوری است که درمانگر باید به خوبی با روش مراقبه و یپاسانا آشنایی داشته و خود مراقبه‌گر متبحری باشد. اگر بخواهیم اصطلاحات و یپاسانا را به کار ببریم باید بگوییم زمانی که بیمار تنفس خود را مشاهده می‌کند (مراقبه آن‌پانا) درمانگر، متا (Metta) (مراقبه مهربانی عاشقانه) را انجام می‌دهد. پیش از شروع درمان جدی، درمانگر فواید بالقوه این مراقبه، به‌ویژه آرام شدن را برای بیمار توضیح می‌دهد تا به کاهش تشویش بیمار کمک کند و به او این توان را بدهد که با درمانگر همکاری کند و فعالانه در درمان شرکت جوید. به علاوه باید اطمینان حاصل کرد که محیط اطراف به‌گونه‌ای باشد که آرام شدن را

تسهیل نماید؛ اطاق باید بی سر و صدا باشد و مزاحمتی در کار به وجود نیاید و تخت بیمار باید نسبتاً راحت باشد. از بیمار خواسته می‌شود که به راحتی بر روی تخت دراز بکشد، چشم‌هایش را ببندد و با متمرکز شدن بر ناحیه لب بالایی، درست زیر مجاری بینی، جریان تنفس را مشاهده کند. چه دم و یا بازدم، عمیق یا سطحی، تند یا کند، فقط تنفس طبیعی-تنفس صرف مشاهده می‌شود. به بیمار آموزش داده می‌شود هنگامی که ذهنش مشغول پرسه‌زنی شد، بدون کوچک‌ترین واکنشی این مزاحمت را نظاره کند و بدون آشفتگی و ناراحتی از سرگردانی فکر، توجه را پیوسته به تنفس خود معطوف نماید.

در این جریان دو چیز اتفاق می‌افتد: 1- تمرکز ذهن شخص بر جریان تنفس. 2- آگاهی از رابطه بین حالت‌های ذهنی و جریان تنفس. یعنی هر گاه آشفتگی در ذهن وجود داشته باشد - خشم، نفرت، ترس، شهوت و غیره - جریان طبیعی تنفس تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آشفته می‌شود. از این‌رو، فرد می‌آموزد که فقط مشاهده کند و آگاه، هشیار و متعادل باقی بماند.

به بیمار توصیه می‌شود که این روش را در خانه خود، دو بار در روز - صبح و شب- هر بار به مدت سی دقیقه انجام دهد. درمانگر گه‌گاهی این روش را با بیمار خود مرور و بررسی می‌کند و او را تشویق می‌نماید که به تلاش برای متکی بودن به خود، ادامه دهد- یعنی آن که مسئولیت شخصی برای سلامت خویش را بپذیرد (سوریا ن. ک.، 1979)

نتیجه

نکته‌ای که می‌خواهم مطرح کنم آن است که مراقبه و پپاسانا طول مدت درمان را کوتاه می‌کند و به سازگاری بهتر بیمار در اجتماع کمک می‌نماید، زیرا الگویی کلی از گونه‌ای از واکنش به تنش را ایجاد می‌کند که کمتر احتمال دارد موجب واکنش‌های ناسازگارانه شدید خاص روانی یا جسمانی باشد. علاوه بر این، در حالت درونی بیمار تغییری به وجود می‌آید که در نتیجه آن توجه او متمرکز می‌شود، ادراک و اعمال حرکتی او در حد بهینه عمل می‌کند و اضطراب به حداقل می‌رسد؛ و این در حالی است که وی گرچه با تغییر و تنوع گسترده‌ای در مطالبات محیط بیرونی روبرو است، ولی به واسطه گسترش

ظرفیت‌های درونی و تنظیم وجود خود از طریق مراقبه ویپاسانا، در این رابطه مشکلی نخواهد داشت.

بررسی‌های هدفمند و کنترل شده بالینی درباره این روش که از طراحی پیشرفته تجربی برخوردار باشد، کمک می‌کند که ارزش‌ها و محدودیت‌های این روش در جلوگیری و درمان اختلالات روانی گوناگون مورد بررسی قرار گیرد. همچنین لازم است روشن شود که در مقایسه با سایر روش‌های "خود تنظیمی" (self-regulating) نظیر پس‌خوراندنیستی، هیپنوتیزم، مراقبه متعالی و مراقبه‌های دیگر و آرمیدگی تدریجی (progressive relaxation) و نظایر آن، از مراقبه ویپاسانا برای کدام بیمار و کدام مشکل بالینی می‌توان بهره جست.

References

Fleischman P.R. (1986), The Therapeutic Action of Vipassana and Why I Sit, Buddhist Publication Society. Kandy. Sri Lanka.

Goleman D. (1977), Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health, Am. J. Psychother. 30: 41-54

Kutz I., Borysenko J.J. & Benson H. (1985), Meditation and Psychotherapy, Am. J. Psychiatry, Vol. 142, no. 1:1-8

Narada Thera (1986), A Manual of Abhidhamma, Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon.

Syrya N.C. (1979), Personal Autonomy and Instrumental Accuracy, in "Psychotherapeutic processes", Editors: M.Kapur, V.N.Murthy, K.Satyavathi and R.L. Kapur, N.I.M.H.A.N.S., Bangalore, India :1-19

Thray Sithu Sayagyi U Ba Khin (1983), The Essentials of Buddha Dhamma in Meditative Practice, Vipassana Journal, Hyderabad, India: Vipassana International Meditation Center, 1-6.

Wolpe J. (1958), Psychotherapy by Reciprocal Inhibition, Stanford University Press, Stanford, California.

مراقبة وپاسانا و اعتياد به مواد مخدر

گرهارد شولتز (Gerhard Scholz)

بازنگري سوابق گذشته

استفاده نادرست از مواد مخدر يك مسئله گسترده بين المللي است، هر چند نوع مواد مخدر كه استفاده مي شود و نحوه استفاده از آن از كشوري به كشور ديگر تغيير مي كند.

كثرت پديده اي كه به طور كلي به عنوان رفتار اعتياد آور شناخته مي شود، داراي سابقه طولاني و دامنه دار اجتماعي است، ولي رشته اي كه در نتيجه مطالعه و بررسي اين پديده به وجود آمده مربوط به سال هاي اخير است.

در متون جديد پزشكي و علمي، تعريف واحد درباره اعتياد به مواد مخدر كه مورد قبول همه باشد، وجود ندارد. تعريف كميتة متخصصين

مواد اعتیاد آور در سازمان بهداشت جهانی در سال 1957⁽¹⁾ درباره اعتیاد، پذیرفته شده تر از دیگر تعاریف است*¹:
 « اعتیاد به مواد مخدر حالتی از تخدیر دوره ای یا مزمن است که در نتیجه مصرف پی‌درپی ماده مخدر (طبیعی یا مصنوعی) به وجود می‌آید.» ویژگی‌های این حالت عبارتند از:

- 1- میل شدید یا احتیاج شدید (بی‌اراده) به ادامه استفاده از مواد مخدر و به دست آوردن آن به هر وسیله ای.
- 2- تمایل به افزایش مقدار مصرف آن.
- 3- وابستگی روانی (روانشناختی) و معمولاً جسمانی به اثرات مواد مخدر.
- 4- اثر زیان‌بخش این مواد بر فرد و جامعه.

این تعریف، هم اعتیاد روانی و هم اعتیاد فیزیولوژیکی را در برمی‌گیرد. باید توجه داشت که محور اصلی این تعریف، افزایش بی‌ارادگی در برابر یک تمایل به شدت مقاومت ناپذیر است. این مسئله که واژه "اعتیاد" باید به موارد وابستگی فیزیولوژیکی اختصاص داده شود و یا آن که باید اعتیاد روانی را نیز در برگیرد،

1-The World Health Organization's 1957 Expert Committee

همواره بسيار بحث‌انگيز بوده است. مسئله بحث‌آفرين ديگري كه سابقه طولاني دارد، کاربرد واژه "ميل شديد يا اشتياق" (craving) است. طبق نظر انجمن ناشناسان معتاد به الكل: «معتادان براي فرار به الكل روي نمي‌آورند، بلكه براي غلبه يافتن بر ميل شديدي كه در وراي كنترل فكريشان است، الكل مي‌نوشند». آنان نمي‌توانند بدون به وجود آمدن "ميل شديد يا اشتياق" استفاده از الكل را شروع كنند.^{*۲} البته عده‌اي نيز کاربرد واژه "ميل شديد يا اشتياق" را به دليل ابهام آن مجاز نمي‌دانند.^{*۳}

مورد ديگري از اختلاف نظر اين پرسش بود كه اعتياد چه بر سر معتاد مي‌آورد.^{*۴} برخي استدلال مي‌كردند كه دست كم اعتياد به مواد ترياك‌دار يا هيچ اثري بر شخصيت بيمار ندارد و يا اثر آن اندك است. ديگران بر اين نظر بودند كه هر نوع اعتيادي دگرگوني كلي را در شخصيت به بار مي‌آورد.^{*۵} آنچه كه در اين گونه نظريات دوگانة مربوط به اعتياد مورد توجه قرار نمي‌گيرد، پويايي بين دو حوزه ذهن و ماده است. مادامي كه درباره اين نيروي محرك يا ساز و كار بنيادي آن بي‌اطلاع باشيم و ندانيم

که چگونه شخص معتاد می‌شود، ترک اعتیاد امکان‌پذیر نیست. اگر در زمینه پژوهش مربوط به اعتیاد و بازپروری معتاد دقیق نباشیم، فقط از زندانی به زندان دیگر رفته‌ایم و عظمت رهایی از اعتیاد را از دست داده‌ایم.

امروزه، در دنیای علم و پزشکی، نظریه‌های مربوط به ماهیت اعتیاد و این که درباره آن چه باید کرد به نحوی شگفت‌انگیز تغییر کرده است. اکنون بسیاری از پژوهشگران اعتیاد را چه به صورت اعتیاد به *تخدیرکننده‌ها* (narcotics)، *الکل*، *هروئین* و *آمفتامین‌ها* (amphetamines) و چه به هر نوع ماده شیمیایی دیگر، یک بیماری واحد می‌دانند. نمونه‌های گردآوری شده از داستان زندگی واقعی معتادان به مواد مخدر در کارهای پژوهشی من، نشان می‌دهد که معتادان هنگامی که ماده مخدر انتخابی خود را در دسترس ندارند، به مواد مخدر دیگر روی می‌آورند و حتی با موادی که تصور می‌شود غیر اعتیادآور هستند (ماری جوانا، قرص‌های لاغری و غیره) نیز رفتاری اعتیادآور بروز می‌دهند. این مطلب آشکارا به آن معناست که برای درک اعتیاد نباید تمام مسئله را در

ماده شيميايي خلاصه كرد، بلكه بايد واكنش افراد به آن و پويايي بين اين دو حوزه را كه باعث چنين مشكلي شده، مد نظر داشت.

مورد پژوهشي مربوط به اظهار نظرهاي اصولي
در خلال بيست سال گذشته، تحليل زندگي نامه ها كه پيشتر در مكتب مشهور شيكاگو (Chicago School) مورد استفاده قرار مي گرفت، دوباره مورد قبول دانشمندان علوم اجتماعي جديد واقع شده است. اين تحليل بر آنچه كه از داستان هاي زندگي فردي قابل استنباط بود، تأكيد داشت. به طور كلي مورد پژوهي مربوط به سرگذشت زندگي، علل و راه درمان يك مسئله اجتماعي را روشن مي كند. با روش هاي سنتي كه به مراتب بيشتر به داده هاي بيروني وابسته است نمي توان به اين اطلاعات دست يافت. روانكاو با ايجاد رابطه اي كه طي آن تجربه اعتياد از ديدگاه معتاد توصيف مي شود، مي كوشد تا با درگير كردن وي در يك گفتگوي حساس در مورد اين تجارب، وارد حوزه تجربه معتاد شود تا بتواند به عمق داده هاي تجربتي نفوذ كند و در نهايت از اين طريق به يك "نظريه استوار" دست يابد.^{*1}

براي روشن شدن شدن مطلب، خلاصه اي ويراسته نشده و کوتاه از مصاحبه اي با يك معتاد پيشين استراليائي در اينجا آورده مي‌شود:

جو: اعتياد اساساً "يعني فرار، فرار از واقعيت... شما حماقت به خرج مي‌دهيد... حماقت انساني، فرار. در مورد معتاد به مواد مخدر... او وسيله مواد مخدر را براي فرار انتخاب مي‌کند و اين وسيله بسيار بسيار قدرتمندي است... بسيار قدرتمندتر از خيال صرف... مردم به رويها، کار يا تلويزيون معتاد مي‌شوند. انگيزه مواد مخدر، استفاده از آنها، بسيار قدرتمندتر از هر چيز ديگر است... وقتي که من آن را به کار مي‌برم و براي آن که... چون خيلي قدرتمند است، اين مواد تا حد به مخاطره افتادن زندگي، باعث فرار مي‌شوند، در حالي که انگيزه هاي ديگر زندگي يعني پول، قدرت و شهرت به حد تهديد کننده اي براي زندگي نمي‌رسند... تهديدي براي زندگي نيستند".

اين داستان نشان مي‌دهد که مردم قادرند با به کارگيري زبان دنيايي که در آن زندگي مي‌کنند، مسائل خود را به وضوح بيان نمايند. وظيفه پژوهشگر در اصل بازسازي ساختار منطق نهفته

در چنين گفته هايي است، كه در برخي موارد، اين وظيفه چيزي بيش از قالببندي و اظهار نظر درباره خرد موجود در اينگونه گفته ها نيست. داستان جو مباحث اصلي را كه بايد توضيح داده شوند و مورد كاوش قرار گيرند، به پژوهشگر نشان مي دهد (بايد به خاطر داشت كه اين فقط بخش كوچكي از اين مصاحبه طولاني است).

بازسازي اين داستان به صورت نوشتاري-تحليلي كنترل شده، خارج از محدوده اين مقاله است. ما تنها برخي نكات اصلي را كه به وسيله اين نقل قول کوتاه مطرح شده، مورد بررسي قرار مي دهيم. اولين نکته اين است كه اعتياد به خودي خود اعتيادآور است. افرادي كه تمايل به رفتار اعتيادآور دارند، به طور قطع به مارپيچ سقوط دهندۀ رفتار غيرعقلاني كشيده مي شوند (در داستان زندگي جو اين نکته كه از چه نوع ماده مخدر استفاده کرده، اهميت نداشت. اعتياد، پيشرونده و كشنده بود). نکته دوم آن است كه در مورد نوع ماده شيميايي كه به عنوان مخدر استفاده مي شود، تفاوت هايي وجود دارد. استفاده نادرست از مواد عادي گريزي است از واقعيت، در حالي كه استفاده از مواد مخدر تهديدي براي

زندگی محسوب می‌شود. استفاده نادرست از مواد، گستره وسیعی را در بر می‌گیرد، تفاوت عمده آن است که هر چه ماده مخدر قوی‌تر باشد، گرفتاری سریع‌تر و عمیق‌تر رخ می‌دهد. از این‌رو، این نقل قول کوتاه حاکی از آن است که مسئله اعتیاد به مواد مخدر همواره یک مسئله دیالکتیکی است؛ یعنی برهم‌کنشی است بین یک وضعیت عام (اعتیاد) و یک وضعیت خاص (اعتیاد به مواد مخدر).

خلاصه نتایج

ماده مخدر یک ترکیب شیمیایی است که اگر وارد بدن شود، سوخت و ساز آن را تغییر می‌دهد، البته بدیهی است که هر کس که از این گونه مواد استفاده می‌کند، الزاماً معتاد نیست. این الگوی به اصطلاح کلاسیک اعتیاد، به طور قطع ناکارآمد است. این مدل بر طبیعت فی‌نفسه قوی و غالب ماده مخدر تأکید دارد و اظهار می‌کند که هیچ فردی در برابر کشش مواد مخدر نمی‌تواند مقاومت کند: «یک بار استفاده همانا و معتاد شدن همان». پس از دهه 1940 (به‌ویژه در ایالات متحده) این مفهوم بیولوژیکی از بیماری مورد تجدید نظر قرار گرفت و

تفاوت مدل جديد با مدل قديمي در منشاء اعتياد بود. مدل قديمي "عتياد به دارو" منشاء اعتياد را خود دارو مي دانست، در حالي كه مدل جديد بر اين عقيدة است كه منشاء اعتياد به طور ذاتي در افرادي وجود دارد كه به دليل عوامل ناشناخته در شخصيتشان، مستعد اعتياد به مواد مخدر هستند.

ديدگاه سوم كه به دنبال استفاده بسيار زياد از مواد مخدر در دهه 1960 به وجود آمد، بازنگري اي است كه از ادغام شواهد موجود در ارتباط با دو مفهوم بيان شده در بالا پيشنهاد شد. اين ديدگاه بيان مي دارد كه اعتياد ويژگي ذاتي و نهادين مواد مخدر يا اشخاص نيست، بلكه پاسخ شخص به نوع خاصي از تجربه است. مشكل اصلي در مورد بسياري از پژوهش هايي كه در گذشته درباره اعتياد انجام شده و پژوهش هايي كه در حال حاضر درباره آن ادامه دارد، اين است كه منشاء اعتياد را در جايگاه اشتباهي قرار مي دهد. اعتياد از دارو ناشي نمي شود، بلكه از شخص، موقعيت او و جستجويش براي يك تجربه مشخص آغاز مي شود.^{7*} چنين دركي از اعتياد بسيار گسترده تر و هماهنگ تر است: اعتياد

پاسخی است بسیار فردی و ذهنی به تجربه ای شخصی؛ این بیماری ناشی از رفتار است و الزاماً به طور نهادین و ذاتی در شخص یا ماده وجود ندارد. ولی مسئله مهمی که هم‌چنان با آن روبرویم، یافتن ساز و کاری است که موجب افزایش تمایل به مصرف ماده مخدر و در نتیجه مصرف پی‌درپی آن می‌شود. استفاده از ماده مخدر در آغاز تجربه لذت‌بخشی است و فرد احساس می‌کند که اضطرابش تخفیف یافته است، در حالی که در حقیقت عوامل اضطراب‌زای زندگی افزایش می‌یابند. مواد مخدر قدرت انسان را برای رویارویی با دشواری‌های زندگی کاهش می‌دهد. در اینجا است که دور معیوب اعتیاد به ماده مخدر شروع می‌شود که نیروی محرک آن تعارض دو حالت تسکین و گرفتاری است. بدیهی است که این حالت بسیار پیچیده‌تر از وابستگی صرف جسمانی است.

کلید اصلی تشخیص بیماری اعتیاد این است که بیمار با وجود عواقب ناشی از مصرف مواد مخدر، در استفاده از آن مصر است. به این معنا که دور نگاه‌داشتن شخص از ماده مخدر مسئله اعتیاد به آن را حل نمی‌کند.

نمونه زندگي توأم با اعتياد روز افزون يك معتاد

بازسازي داستان زندگي معتادان به مواد مخدر تصوير زير را به دست مي دهد:

(1) اعتياد با تجربه اي خوشايند، دنبال كردن احساسهاي خوشايند و فرار از احساسهاي ناخوشايند آغاز ميشود. اين تجربه هنگامي جنبه اعتياد پيدا مي كند كه ديگر خوشايند نيست، ولي شخص بي اختيار حاضر است دست به هر كاري بزند تا آن تجربه خوشايندي را كه قبلاً توسط مواد مخدر ايجاد شده بود مجدداً تكرر و يا تشديد نمايد.

(2) اعتياد به صورت يك روش زندگي در مي آيد: قابل پيش بيني، از روي عادت و تكراري. افراد معتاد نسبت به توانايي شان، هم در تعيين اهداف واقعي و هم در كسب نتايج دلخواه، ترديد دارند. آنان چون باور ندارند كه تلاش هایشان نتيجه اي در بر داشته باشد، دست از تلاش بر مي دارند. براي شخص معتاد، نتيجه مطلوب همان ماده مخدر مورد نظرش است.

(3) به علت روش زندگي شخص معتاد به مواد مخدر (كه بيشتر از مواد مخدر

غيرقانوني و بسيار گران استفاده مي‌کند)، رفتار او حقوق ساير افراد اجتماع را پايال مي‌کند (اعمال بزهکارانه، فحشا و غيره)

4) اين گونه اعمال خلاف معيارهايي است که معتاد طبق آنها پرورش يافته است. در نتيجه، اين موضوع باعث مي‌شود احساس قوي گناه و نفرت از خود، که با اعتياد همراه است، معتاد را بيشتر به ماده مخدر مورد نظر متکي سازد و اين دور معيوب به همين شکل ادامه مي‌يابد.

به طور خلاصه اعتياد به مفهوم يك وابستگي مفرط است که به صورت عادت، وسواس و بي‌ارادگي در مي‌آيد و در کل بر تمامي ابعاد زندگي فردي، اعم از جسماني، احساسی، اجتماعي و فکري حاکم مي‌شود. اين به آن مفهوم است که تدابير درماني يك بعدي- چه در جهت درمان فرد و چه بر مبناي نظريه‌هاي روانشناسي اجتماعي/ معاشرتي- براي درمان اعتياد کافي نيست. نجات از اعتياد بايد بر مبناي روشي چند بعدي باشد، از اين‌رو، شخص بايد به حل سه مسئله پردازد:

1- به علت تخريب تقريباً کامل شخصيت، يك انگيزه اساسي لازم است.

مشاوره مي‌تواند اين زمينه را ايجاد کند، به گونه اي که معتادان آگاه شوند چيزي ارزشمند وجود دارد که مي‌توان به آن بازگشت. به شخص معتاد فرصتي داده مي‌شود تا براي پايان دادن به وابستگي مفرط خود به مواد مخدر، انگيزه پيدا کند.

2- لزوم درمان اعتياد در عميق‌ترين سطح آن: از ريشه بيرون آوردن شاخص‌هاي بي‌ارادگي در برابر اعتياد، عدم کنترل و استفاده مداوم با وجود نتايج نامطلوب آن. به بيان ديگر، بيرون آوردن آن علت ذهني که عميقاً ريشه دوانده است.

3- فراهم آوردن يك شيوه حمايتي براي معتاد پس از درمان شديد اوليه که اقامت در محل درمان را به همراه دارد، فراهم کردن امکانات براي مراقبت‌هاي بعدي در خلال دوره‌اي که معتاد سازگاري با اجتماع را دوباره برقرار مي‌کند، که اين مورد از اهميتي حياتي برخوردار است.

براي رها شدن از اعتياد، شخص بايد علت اعتياد را که عميقاً ريشه دوانده است، از بين ببرد. اين عمل از بين بردن علت، بايد به شيوه بسيار

روشن‌ندي دنبال شود. تنها با تغییر شرایط بیرونی یا اراده کردن و خواست از بین رفتن اعتیاد، نمی‌توان به این مهم دست یافت. این عمل باید از طریق بررسی و کند و کاو هدایت شود. فرد باید کشف کند که ناپاکی‌هایش (انگیزه‌های درونی) به چه وابسته‌اند و بعد بررسی کند که آیا از بین بردن علت آنها در توان او هست یا خیر. این عمل از طریق مراقبه و ویپاسانا انجام پذیر است.

مراقبه و ویپاسانا

در آغاز ممکن است شخص استفاده از مواد مخدر را به دلایل گوناگونی آغاز کند، ولی سرانجام استفاده از مواد مخدر تبدیل به واکنشی در برابر حس‌های بدنی ناراحت‌کننده می‌شود که از رابطه دو سویه و مستمر ذهن و بدن و افکاري که این برهمکنش‌ها را همراهی می‌کند، ناشی می‌شوند. شخص به آنچه که در بیرون از اوست یا به برخی از خواص ذاتی ماده مخدر معتاد نمی‌شود - گرچه ظاهراً این طور به نظر می‌آید - بلکه به ارتعاش‌های بدن خود معتاد می‌شود. با مصرف ماده مخدر، نوع خاصی از یک فرآیند زیست‌شیمیایی در بدن آغاز می‌شود و فرد

گونه اي از ارتعاش را احساس مي‌کند که به آن علاقه‌مند مي‌شود و او سپس به اين ارتعاش اشتياق زياد پيدا مي‌کند، و بعد عادت به وجود مي‌آيد و سرانجام به ارتعاش اعتياد پيدا مي‌کند. از اين رو اعتياد يك زنجيره است. شخص مي‌خواهد دوباره و دوباره لذت ببرد. اين وضعيتي است که در تمامي انواع اعتيادها اتفاق مي‌افتد. مردم نه فقط به مواد مخدر و الكل، بلکه به بسياري از چيزها معتاد مي‌شوند، و در آن حالت، قضاوت شخص نوع ارتعاش ايجاد شده را خوشايند تلقي مي‌کند. تمام اعتيادها، اعتياد به ارتعاشها يا حسها هستند.

دنياي فيزيک نيز به شناخت اين نکته نایل شده است که عينيت را نمي‌توان از ذهنيت جدا کرد. پژوهشهاي علمي^{^*} اخير اين نکته مهم را تأييد مي‌کند که هر تجربه اي که در آگاهي ما به وجود مي‌آيد يك تجربه ذهني است، نه بخشي از يك دنياي بيروني مستقل. هر چند که ما دنياي بيروني را به صورت گروهی از محسوسات تجربه مي‌کنيم ولي آنچه که در واقع با حواس ما تماس پيدا مي‌کند، انرژي به شکل ارتعاشاتي با فرکانسهاي متفاوت است. ذهن ناآگاه، که هنوز در ورای

درک علوم جدید است، در تماس دائم با این اشکال انرژی است که اغلب در فیزیک جدید از آنها به عنوان توده احتمالات آماری نام برده می‌شود. این ارتعاشات حامل هیچ نوع اطلاعات ذهنی نیستند، بلکه فقط حاوی مقادیر عینی هستند. آنها باعث به وجود آمدن کدهای عصبی می‌شوند که توسط مغز و ارزیابی‌های آن به مدلی از دنیای بیرونی تبدیل می‌گردد، آنگاه این مدل از ارزشی ذهنی برخوردار می‌شود و با انعکاسی به بیرون، دنیای ذهنی را ایجاد می‌کند. متأسفانه ما این ترکیب اجزای ذهنی و عینی را دنیای عینی می‌نامیم. با توجه به این حقیقت که بسیاری از ما دنیای بیرونی مشابهی را می‌بینیم، فقط می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که دارای مدل‌های مشابهی هستیم. شباهت مدل‌ها الزاماً به مفهوم همسانی دنیایی که باعث ایجاد آن مدل‌ها شده، نیست.

اعتیاد یعنی اعتیاد به نوع خاصی از ارتعاش که در نتیجه مصرف ماده مخدر و فرآیندهای شیمیایی متعاقب آن، در بدن پدید می‌آید. اعتیاد به عمیق‌ترین سطح ذهن می‌رود و به احتمال زیاد در ناخودآگاه عمیق ریشه می‌کند. چون ویپاسانا از طریق

کارکردن با حس‌ها به سطح ناخودآگاه ذهن دست می‌یابد، می‌تواند ریشه‌های اعتیاد را از بین ببرد. عمیق‌ترین سطح ذهن پیوسته در تماس با حس‌های بدنی است. با پرورش آگاهی از حس‌ها و مشاهده متعادل آنها، اعتیاد در سطح نیمه‌آگاه ذهن، خود به خود از بین می‌رود.

این رابطه متقابل بین ذهن و ماده، کلید مراقبه و پياسانا است و در تعالیم بودا از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است: «هر چه که در ذهن پدید می‌آید با حسی همراه است» (آنگوتتارا نیکایا 8، مولاکاسوتتا)⁽¹⁾. از این‌رو، مشاهده حس‌ها وسیله‌ای برای بررسی تمامیت وجود جسمانی و ذهنی شخص است. در ساتی پاتتانا سوتتا⁽²⁾ -گفتارهای مربوط به استقرار آگاهی- بودا روش عملی مراقبه و پياسانا را برای پاك‌سازي ذهن ارائه می‌دهد. در این آموزش‌ها، اهمیت حس‌ها (ودانآ) مورد تأکید قرار گرفته است. منابع دیگر

1-(Anguttara Nikāya 8, Mulaka Sutta)
3- Brahmajāla Sutta
5-Pathama Gelañña Sutta
7-Diḡhanakha Sutta
9-Pahāna Sutta

2-(Satipaṭṭhāna Sutta)
4- Pathama Ākāsa Sutta
6-Indriya Bhāvanā Sutta
8-Mahā-Salāyatanika Sutta
10-Apana Sutta

درباره نقش کليدي حس‌ها^{۹*} عبارتند از:
 برهما جالا سوتتا^(۳)، پاتهاما آکاسا
 سوتتا^(۴)، پاتهاما گلانی
 سوتتا^(۵)، ایندریا بهاوانا سوتتا^(۶)،
 دیگهاناکه سوتتا^(۷)،
 ماسالایاتانیکا سوتتا^(۸)، پاهانا
 سوتتا^(۹)، آپانا سوتتا^(۱۰).

هنگامي که شخص معتاد درک کند که کلید راه رهایی از اعتیاد، مشاهده خود در سطح حس‌های بدنی است و از طریق مراقبه وپاسانا بر حس‌های بدنی کار کند، روند بهبودی آغاز می‌شود. ولي مراقبه وپاسانا سحر یا معجزه نیست. پیشرفت در این راه، مستلزم اراده قوی برای رهایی از اعتیاد است. همچنین اراده قوی لازم است تا با مشاهده خود به صورت حس‌های بدنی، بتوان به سوی این هدف حرکت کرد. و البته مشاوره حرفه‌ای، نقش

مهمي را در اين ميان ايفا مي‌کنند، همان‌گونه که در يکي از موفق‌ترين مراکز بازپروري معتادان در استراليا مشاهده شده است. مبنای عملکرد خانۀ سايرنيايي (Cyrenian House) مشاوره، مداخله در بحران‌ها، فلسفۀ جامع انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر، و بخش نخست دورۀ ده روزه و پياسانا يعني مراقبه آنآنا به معنای مشاهدۀ دم و بازدم است.

نقش مشاوره

ايجاد ثبات در شخص معتاد، پرورش ادراك عقلي و ايجاد انگيزه در شخص تا سعي کند که پس از برنامه اقامتي، سالم و به دور از مواد مخدر باقي بماند. آنگاه معتادان تشويق مي‌شوند تا براي کار جدي در مورد روش مراقبه در يك دورۀ و پياسانا شرکت کنند. ولي اگر براي رهايي از اعتياد و درست عمل کردن مطابق آموزش‌ها، انگيزه اي وجود نداشته باشد، در اين صورت و پياسانا نتايج درستي به بار نخواهد آورد. اين انگيزه معتاد را قادر مي‌سازد براي از بين بردن آلودگي‌هاي فکري مربوط به اعتياد کار کند و با دشواري‌هاي که الزاماً

در طول دوره ویپاسانا پدید می‌آید، روبرو شود.

هنگامی که شخص از مصرف مواد مخدر اجتناب می‌کند، خیلی سریع دچار ناراحتی می‌شود. احساس‌ها و حس‌های جسمانی ناخوشایندی به سطح می‌آیند و ذهن به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. با به‌کار بردن روش مراقبه ویپاسانا، فرد برای از بین بردن سرچشمه‌های رفتار ناشی از بی‌اختیاری، با حس‌هایی که در زیر شرح داده می‌شود از مراحل گوناگونی گذر می‌کند:

1) حس‌ها به طور کامل در ناخودآگاه باقی می‌مانند، یعنی به محض آن که جزیی‌ترین اشاره‌ای مبنی بر رسیدن مقداری سم یا درد به بخش خود آگاه ذهن پدیدار شود، معتاد بی‌درنگ به اعتیادش متوسل می‌شود و تصور می‌کند که این عمل از درد جلوگیری خواهد کرد.

2) با تمرین ویپاسانا، عمل جراحی آغاز می‌شود و احساس‌های سرکوب‌شده همراه با حس‌های جسمانی ناخوشایند از ذهن ناخودآگاه بیرون می‌آیند. این دشوارترین مرحله برای معتادان است، زیرا مهم‌ترین نقطه ضعف آن‌ها عادت روبرو نشدن با واقعیت

ناخوشايند و عميقاً نهفته در ناخودآگاه است.

(3) ذهن به تدريج متعادلتر ميشود. با مشاهده واقعيّت درون، شخص نخست در ميبابد كه اين حسها را ميتوان پذيرفت و دوم آن كه ميتوان شرطي شدن را كه در دريافت اين حسها تغيير و انحراف ايجاد ميكند، قدم به قدم حذف نمود، كه چنين امكاني با استقرار آگاهي پاك و خرد به وجود مي آيد.

با برطرف شدن جهل، معتاد واقعيّت را به همانگونه كه هست، مشاهده ميكند. تمايلات اساسي خواستن و نخواستن ريشه كن ميشوند و شخص معتاد به تدريج از اعتياد رها ميشود.

چشم انداز: چه ميتوان پيشنهاد كرد؟

در خلال اقامت در آكادمي بين المللي وپياسانا مشخص شد كه بسياري از معتاداني كه سعي دارند دوره ده روزه وپياسانا را بگذرانند، نميتوانند در مرحله دوم - مرحله رويارويي با احساسهاي سرکوب شده و حسهاي جسماني ناخوشايند كه از ذهن ناخودآگاه سرچشمه مي گيرد- بر مسائل فايق آيند. در نتيجه بسياري از افراد كه قادر به درك عمق اين روش

نیستند، اندکی پس از شروع دوره، اردو را ترك می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که مراقبه ویپاسانا نمی‌تواند جایگزین اعمال مربوط به بازپروری معتادان نظیر مشاوره، درمان‌های گروهی، آموزشی، مسئولیت‌پذیری، مراقبت‌های بعدی و غیره شود، به همان‌گونه که این اعمال نیز نمی‌توانند جایگزین ویپاسانا شوند.

گروه‌های متفاوت در دیگر نقاط دنیا، عقاید گوناگونی را دنبال می‌کنند (فیراوکس و دی‌تاپ⁽¹⁾)، نام دو گروه از موفق‌ترین‌ها در امریکاست. بعضی از این گروه‌ها از شستشوی مغزی استفاده می‌کنند و برخی نیز سعی می‌کنند مسیر فکر را منحرف نمایند، ولی آنچه که بیشتر آنها مایلند انجام دهند، جابه‌جایی عظیم احساسی یا هیجانی است. تمام این‌ها سعی در انجام نوعی دگرگونی روحانی برای کمک به بازپروری فرد معتاد دارند.^{۱۰*}

مسئله عمده در مورد اعتیاد به مواد مخدر این است که حتی یک بار استفاده از این مواد، می‌تواند انواع خاطرات خفته را بیدار کند.

1- Fair Oaks and Daytop

مواد مخدر گوناگون درست مانند نقطه هاي فشار هستند. تماس با يكي از آنها، تمامي زنجيره خاطرات نهفته مربوط به ماده مخدر را مانند شبكه تارهاي عنكبوت به ارتعاش در مي آورد. اين فرآيند زنده شدن خاطرات و مرور ذهني است كه باعث مي شود مردم بگويند: «اگر يك بار معتاد بشويد، هميشه معتاد خواهيد بود». اکنون با تأثير مراقبه و پياسانا ديگر مجبور نيستيم با اين جمله موافق باشيم. بازگشت به اعتياد را نبايد به عنوان يك قطعيت زيست شناختي تلقي نمود. با اين وجود بايد آگاه باشيم: «اگر يك بار معتاد شويد، همواره در خطر بازگشت به اعتياد هستيد». در اينجاست كه محدوديتهاي طبيعي درمان هاي عادي و روش هاي تثبيت كننده در زمينه بازپروري معتادان، آشكار مي شود و مراقبه و پياسانا نقش بينظير خود را - كه ريشه كن كردن ناپاكي ها از عمق ذهن ناخودآگاه است - اجرا مي كند. اين فرآيند روشمند، كنترل شده و علمي مراقبه و پياسانا است كه ذهن ناخودآگاه را پاك مي كند، هرگونه دگرگوني روحاني را زگونه را از پرده ابهام خارج مي سازد، باعث تقويت انگيزه دوري گزيني از اعتياد مي شود و

با الگوي اعتیاد می‌جنگد و آن را ریشه‌کن می‌کند.

این روش نتیجه‌بخش است. تنها کاری که باید کرد ایجاد انگیزه برای گذراندن عمل جراحی ویپاسانا از طریق مشاوره و آموزش مراقبه‌آنانا به معتادانی است که در درمانگاه‌های بازپروری به سر می‌برند. پس از پایان دوره ویپاسانا باید راه‌های دیگری چون استفاده از توان افراد هم‌مشکل، درمان خانوادگی، برنامه‌بیماران سرپایی و یکپارچگی با جامعه را با عمق تجربه‌مراقبه و کاربرد عملی آن در زندگی روزمره آمیخت. افرادی که واقعاً مایلند برای نجات خود و برای نفع دیگران از اعتیاد به مواد مخدر خلاص بشوند، توفیق خواهند یافت.

preferences

- *1. World Health Organisation, Expert Committee on Addiction Producing Drugs. (WHO Tech. Rep. Ser., 116) Geneva, 1957
2. See: Silkworth W.D. The doctor's opinion, page 28. in: Alcoholics Anonymous; 2nd rev. ed. New York; Alcoholics Anonymous; 1955
- *3. See: Jellinek E.M The disease concept of alcoholism. Highland Park, N.J. Hillhouse: 1960
- *4. See: Duster T. the legalization of morality; laws, drugs and moral judgement. New York; Free Press. Lindesmith. A.R. Addiction and opiates. Chicago; Aldine, 1968.
- *5. Wexberg L.E. Alcoholism as sickness. Quart. J Stud. Alc. 12:217-230. 1951
- *6. Life history method, See: Shaw, Clifford the jack-roller: a delinquent boy's own story, page 18-19, Chicago 1969. Bertaux, Daniel A very different picture From the life practice. History approach to the transformation of social science. Paper presented to the ninth World Congress of Sociology, Ad Hoc group on the Life History Approach, Uppsala, Sweden, 1978.
- *7. Pele S. Redefining Addiction. The meaning of addiction in our Lives. J Psychedelic Drugs, Vol.2, 1979, p.289-297.
- *8. Like: Peter Fenwick and David Lorimer in: New Scientist, August 1989.
- *9. See The Art of Living, William Hart, 1987, Appendix.
- *10. See: Proceedings of 11th World Conference of Therapeutic Communities, February 21-26, 1988. Bangkok, Thailand.

برنامه خانه ساینیایی

ریچارد همزلی و جان کریگان⁽¹⁾

خانه ساینیایی یکی از مهم‌ترین مراکز بازپروری معتادان در استرالیای غربی است و تنها مرکزی است که در آن از هیچ نوع داروی مخدري استفاده نمی‌شود. این مرکز را ریچارد همزلی در سال 1981 تاسیس کرد و بیش از 600 معتاد بر مبنای "بیمار بستری در بیمارستان" و بیش از 400 معتاد بر مبنای "بیمار سرپایی" در این مرکز درمان شده‌اند. برنامه درمانی این مرکز عبارت است از:

- 1- مشاوره فردی.
- 2- گروه درمانی.
- 3- بهبودی سلامت جسم و فکر از طریق یوگا، آرمش، مراقبه، ورزش و نمایشنامه‌ها.
- 4- حضور در ملاقات‌های انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر.

1- Richard Hammersly & John cregan

5- شرکت در طرح‌های مربوط به هنر و کارهای دستی و امور منزل.

خانه ساینمایی نه تنها معتادان را از مصرف مواد مخدر خلاص می‌کند، بلکه با یافتن شغل، موقعیت‌های تحصیلی، محل سکونت و غیره، بازگشت افراد به جامعه را تسهیل می‌کند. خانه ساینمایی یکی از گروه‌های پوششی تشکیلاتی است که تحت حمایت شورای اعتیاد استرالیای غربی عمل می‌کند. این شورا به وسیله مراقبه‌گران ویپاسانا اداره می‌شود و اکنون سه سال است که فرصتی را در اختیار معتادان تحت درمان و کارکنان خود قرار داده است تا در دوره‌های ویپاسانا شرکت کنند. در حال حاضر 80٪ کارکنان حداقل یک دوره ده روزه را گذرانده‌اند. نتایج در مورد معتادانی که در مرحله نهایی برنامه بازپروری خود، یک دوره ده روزه ویپاسانا را گذرانده‌اند، امیدوار کننده است.

شرکت معتادان در دوره‌های مراقبه ویپاسانا نه تنها تأثیر مستقیمی در بهبود حال آنان دارد، بلکه به طور غیر مستقیم نیز به بهبود آنان کمک می‌کند. تقریباً تمامی مشاورین خانه

سایرنیایی "معتادان گذشته" می‌باشند که برنامه این مرکز را گذرانده‌اند. زمانی‌که آنها در دام استوار گردند، سرمشق‌های خوبی برای بهبود معتادان خواهند بود و از طریق فضیلت‌هایی چون درستی، رحم و شفقت، که با تمرین وپاسانا کسب می‌شود و پرورش می‌یابد، الهام‌بخش دیگران می‌شوند.

خانه‌ی سایرنیایی اعتیاد را به صورت نوعی بیماری خانوادگی درمان می‌کند و برای اعضای خانواده معتادان نیز، به‌ویژه از طریق برنامه معتادان ناشناس، کمک‌هایی را فراهم می‌کند.

استفاده از مواد مخدر راهی برای سرکوب کردن واقعیت است، حال واقعیت هر چه که می‌خواهد باشد: وضعیت دشوار مالی، روابط نامناسب و ناشاد، یا فقط حس‌های ناخوشایند بدنی؛ در هر حال این سرکوب بر ذهن تأثیر می‌گذارد. برای ما تنها روش شناخته شده که قادر به زدودن این تأثیرات عمیق فکری باشد، مراقبه وپاسانا است. البته روش‌های دیگری نیز مانند تقویت مثبت ذهن آگاه، در طولانی مدت می‌تواند مفید باشد. در واقع برنامه بر خانه‌ی سایرنیایی نیز به میزان زیادی بر همین منوال است، ولی سرعت عمل

ویپاسانا این مزیت را دارد که معتادان می‌توانند تقریباً به‌طور کامل ذهن خود را پاک کنند و فارغ از شرطي شدن به این دوره هولناک از زندگی خود، دوباره همه چیز را از نو آغاز کنند.

اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به حس‌های بدنی است. شخص ممکن است استفاده از مواد مخدر را به هر دلیلی شروع کند ولی در نهایت این حس‌ها و افکار متعاقب آن هستند که معتاد حقیقی را به مصرف مواد مخدر وادار می‌سازد و او را در دام اشتیاق و بیزاری گرفتار می‌کند. ویپاسانا با پرورش تعادل در مقابل حس‌ها و افکار، راهی را برای رهایی از این دام می‌گشاید.

بخش مهمی از فرآیند بازپروری در خانه سایرنیایی، همان برنامه انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر است که بر مبنای روش‌های تجربه شده انجمن ناشناسان معتاد به الکل می‌باشد. در این برنامه، فرد از طریق خودآگاهی و درک، به تکامل خود کمک می‌کند. معتادان می‌آموزند که خود و دیگران را به همان‌گونه‌ای که هستند، بپذیرند و صداقت و درستی را وارد زندگی روزمره خود نمایند. در برنامه انجمن

معتادان ناشناس نیز مانند ویپاسانا، درک ناپایندگی از اهمیتی بنیادین برخوردار است. پایه و اساس بهبود معتادان، درک این نکته است که همه چیز در حال تغییر است و زندگی هنگامی قابل کنترل است که روز به روز در نظر گرفته شود. ویپاسانا چنین نگرشی را تقویت می‌کند، زیرا نشان می‌دهد که چگونه می‌توان زندگی را لحظه به لحظه در نظر گرفت.

معتادان در خلال اقامت خود در خانه ساینیایی به این نکته پی می‌برند که تنها خودشان مسئول بهبودی‌شان هستند و نه هیچ کس دیگر. این ادراک به همراه مشاهده نمونه‌های موفق (معتادان پیشین که ویپاسانا را آموخته‌اند) انگیزه‌ای برای گذراندن یک دوره ده روزه به وجود می‌آورد.

پرورش اعتماد به نفس بخش مهمی از برنامه بازپروری را تشکیل می‌دهد که از مرحله رفع مسمومیت آغاز گردیده و طی مراحل سهیم شدن در وظایف منزل و تجربه زندگی در محیطی شبیه به خانه ادامه می‌یابد.

گذراندن یک دوره کامل ویپاسانا، کمک بزرگی برای تقویت احترام به خود و اعتماد به نفس شخص معتاد است. نکته مهم‌تر دیگر آن که این روش،

اتکا به نفس و قدرت درونی را می‌پرورانند. معتاد با ادامه تمرین و برای رسیدن به نتایج مثبت، این ویژگی‌ها را پرورش می‌دهد.

ویپاسانا با ایجاد نمونه‌ای از صلح و آرامش که از طریق مراقبه در شخص به وجود می‌آید، به معتاد راه‌های دیگری را جز استفاده از مواد مخدر نشان می‌دهد. از این‌رو، دوره‌ای از ویپاسانا، درک‌های هم‌پاها را به وجود می‌آورد که عقلانی صرف نیست بلکه تجربی است.

هنگامی که افراد برای مدت طولانی از مواد مخدر استفاده می‌کنند، نسبت به احساس‌ها کمرنگ می‌شوند، بنابراین زمانی که استفاده از مواد مخدر را کنار می‌گذارند، لازم است که برای تجربه و تشخیص احساس‌ها فرصتی را در اختیار داشته باشند و احساس آنزوا و احترام اندک به خود را، که در معتادان عادی است، بپذیرند. شرکت در یک دوره ویپاسانا، هنگامی که شخص به تازگی استفاده از مواد مخدر را کنار گذاشته، به معنی گذراندن دوره توسط شخصی معتاد با ارزش‌ها و دیدگاه‌های یک معتاد است. انجام یک دوره پس از مدتی هشیاری و فراگیری قبول خود، انجام دادن صادقانه دوره

به عنوان يك انسان است. به این دلیل، ما اعتقاد داریم که دوره ویپاسانا پایان کاملی است برای برنامه خانه ساینیایی.

ادامه تمرین ویپاسانا، کمکی است برای مواقع فشارهای روانی که در گذشته می‌توانست بازگشت به اعتیاد را سبب شود.

اعتیاد به عمیق‌ترین بخش ذهن می‌رود و اگر قرار باشد که بازنگردد، باید از ریشه بیرون آورده شود. عمیق‌ترین بخش ذهن پیوسته در تماس با حس‌های بدنی است. شخص از طریق ویپاسانا می‌آموزد که این حس‌ها را با تعادل مشاهده کند و با چنین عملی اعتیاد را از اعماق ذهن بیرون آورد.

بررسی نمونه‌های بسیار زیاد، برای ما این نکته را آشکار ساخته که شخص معتاد پیشرفت رفتاری چشمگیری را بعد از گذراندن يك دوره ویپاسانا از خود نشان می‌دهد که این پیشرفت در مقایسه با يك فرد عادی که هیچ نوع وابستگی ندارد، بیشتر است. معتادان بهبود یافته که برنامه خانه ساینیایی و دوره ویپاسانا را گذرانده‌اند، شوق خاصی برای کمک به معتادان دیگر از خود نشان داده‌اند.

مشکلات موجود در شیوه‌های درمانی
جاری
در مورد معتادان به مواد مخدر و
الکل و
چگونگی کمک‌ویپاسانا به آنها

دکتر رامان کهوسلا (Dr. Raman Khosla)

سوءاستفاده از مواد، اختلال پیچیده‌ای است که نه اختلالی است صرفاً پزشکی نه روان‌پزشکی و نه اجتماعی، بلکه اختلالی است که به هر سه این موارد مربوط است، یعنی "زیستی-روانی-اجتماعی" (biopsychosocial) است.

در این مشکل که از نظر علت، تأثیرات و درمان پیچیده است، معتاد پدیده "در چرخان" ⁽¹⁾ را نشان می‌دهد که ویژگی آن "آغاز، ادامه، سوءاستفاده، ترک و بازگشت" است. در استنتاج و تشخیص‌های روان‌پزشکی اخیر، مفهوم "اشتقاق" از اهمیت

1- revolving door phenomenon

فوق العاده اي برخوردار شده است که با نحوه بياني که در مقولة سوء استفاده از مواد معمول است، به صورت "يك جرعه، جرعة ديگر" بيان مي شود. سازمان بهداشت جهاني⁽¹⁾ در "طبقه بندي بيماري هاي جهاني"⁽²⁾، پيش نويس شماره 10 (سال 1988)، از هفت مفهوم مربوط به تشخيص سوء استفاده از مواد، چهار مورد را مربوط به پديده "اشتياق" مي داند.

روش هاي درماني فعلي سوء استفاده از مواد (الکل و مواد مخدر) به سه دسته اصلي تقسيم مي شود: درمان شيميايي، شيوه هاي روان درماني بخشي و رفتار درماني. درمان شيميايي شامل رفع مسوميت حاد با بنزوديازپاين ها (benzodiazepines) يا کلونيدايين (clonidine) و درمان حفاظتي مزمن که با داي سولفيرام (disulfiram)، نالتري اکسون (naltrexone)، يا متادن (methadone) مي شود. روان-درمان بخشي ها، گروه هاي خود ياور مانند ناشناسان معتاد به الکل يا ناشناسان معتاد به مواد مخدر⁽³⁾، خانواده درماني ها و

1-World Health Organisation(WHO)

2-International Classification of diseases(ICD)

3- Alcoholics Anonymous or Narcotic Anonymous (A.A/N.A)

روان درمان بخشی‌های فردی را شامل می‌شود که همگی به صورت حمایتی، ادراکی یا بازسازی تحلیلی عمل می‌کنند. رفتاردرمانی‌ها انواع بسیار زیادی از روش‌ها، مانند روش‌های آرمش (آرمش ماهیچه‌ای پیشرونده یا کوبسون یا روش‌های پس‌خوراندنیستی)، درمان‌های اجتنابی، حساسیت‌زدایی منظم، حساس شدن ناآشکار و مهارت‌های اجتماعی و جرأت‌آموزی را شامل می‌شود.

ضعف‌های بسیاری در این روش‌های درمانی وجود دارند، مانند:

1) هیچ‌یک از این روش‌ها به تنهایی چاره‌ساز نیستند. مطالعات یک ساله تا دو ساله نشان می‌دهد که از میان تمامی سوءاستفاده‌کنندگان از مواد مخدر، که حتی ترکیبی بهینه از درمان‌ها در مورد آنان به‌کار رفته است، بیش از یک سوم آنان نتوانسته‌اند به‌طور کامل از اعتیاد به مواد مخدر خلاص بشوند.

2) مسئله سازگاری درمان با معتاد-این که کدام معتاد از چه درمانی نفع می‌برد- با وجود تمام تلاش‌های انجام شده، حل نشده است.

3) ایجاد وابستگی بیمارگونه جایگزین که متخصصین سلامت آن را ایجاد می‌کنند

(بیماري پزשك زاد / iatrogenic)، يعني جايگزيني اعتياد يا وابستگي اعتياد با مواد كم ضررتري چون مواد شيميائي جايگزين، وسايل خارجي جايگزين و يا وابستگي به افراد ديگر (درمانگر).

4) هيچيك از اين روشها، " اشتياق" را كه قدرتمندترين علت بازگشت به اعتياد است، مورد توجه قرار نمي دهد. چون اشتياق هر سه جزء مهم يعني شناخت، كردار و حال رواني را در بر دارد يك سائق يا ميل رواني محسوب مي شود. بيشتر درمانها فقط پي آمدهاي ثانويه ماده مخدر يعني پيامدهاي زيستي-رواني-اجتماعي آن را مورد نظر قرار مي دهند.

5) و سرانجام، مهم ترين عامل آن است كه شخصيت تحت سلطه جنبه هاي نا آگاهش قرار دارد. ما تلاش مي كنيم كه شخصيت را به طور تحليلي و به طور شناختي از طريق ذهن آگاه تغيير دهيم و بدین ترتيب فقط به قله كوه يخ توجه داريم. بينش عقلاني نمي تواند به تنهائي به سوء استفاده كنندگان از مواد مخدر كمك كند. بسيار دشوار است كه سائقها، حالات رواني، انگيزه ها و ديگر اجزاي شخصيت از

طریق روش‌های روان‌درمان بخشی بررسی شوند. ویژگی‌های عمده شخصیت معتاد به مواد مخدر، یعنی ناپختگی هیجانی، پوچی، نیاز برای ارضای آنی، گریزگری، نگرش‌های دغل‌کارانه و نامعقول، ظاهراً بسیار مقاوم‌تر از آن هستند که با روش‌های عقلانی تغییر کنند.

مراقبه به عنوان گروهی از روش‌ها تعریف می‌شود که ویژگی مشترک همه آنها تلاش آگاهانه برای متمرکز کردن توجه یا آگاهی به شیوه‌ای غیر تحلیلی است، تلاشی که بر محتویات پراکنده و نشخوارگر فکر تأکید نمی‌ورزد. تمامی انواع مراقبه‌ها برای معتادان به مواد مخدر مفید است و در کوتاه مدت علائم پیشرفت در آنان دیده می‌شود. ولی مفید بودن بیشتر روش‌های مراقبه به واسطه پاسخ آرمش فیزیولوژیکی است که غیر مشخص می‌باشد. متأسفانه نقص نسبی مهم تمامی مراقبه‌های دیگر فقدان کامل رابطه آنها با آلودگی‌های فکری و ناپاکی‌های اشتیاق و بی‌زاری است که در عمیق‌ترین لایه‌های ذهن قرار دارند.

مراقبه و یپاسانا روش درمانی برای سوءاستفاده از ماده مخدر یا سایر بیماری‌های فکری و جسمی نیست، بلکه

شیوه ای از زندگی است. هر چند، به همان‌گونه که در تولید شکر، محصول فرعی ملاس به دست می‌آید، بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی نیز در نتیجه پاک‌سازی ذهن بهبود می‌یابند.

هدف ویپاسانا، برخلاف بیشتر مراقبه‌های دیگر که تمرکز و آرامش ذهن را مورد نظر قرار می‌دهند، قدمی فراتر است. هدف ویپاسانا پاک‌سازی ذهن از طریق زدودن تمامی منفی بودن‌ها و در نتیجه آشکار کردن تمامی مثبت بودن‌هاست که طبیعت ذاتی و اصلی ذهن هر انسانی است. هدف غایی، ذهنی است کاملاً پاک و فارغ از شرطی بودن‌ها. ذهن خلاق (خودآگاه و با احساس‌های مثبت که به گونه‌ای نمادین با مارپیچ نشان داده می‌شود) جانشین ذهن واکنش‌گر عادی (تابع اصل محرك - پاسخ و بدون خودآگاهی که به گونه‌ای نمادین با نماد چرخ نشان داده می‌شود) می‌گردد. در نتیجه در تمامی شرایط زندگی، تعادل فکری یا توازن ذهن افزایش می‌یابد.

مبنای پاک‌سازی فکری در ویپاسانا مورد توجه قرار دادن ناپاکی‌های فکری در ریشه، یعنی به صورت حس‌های جسمانی است که تنها عملکرد اصلی اثبات‌شده ذهن ناآگاه، آگاه بودن به

همین حس‌های جسمانی است. گوتاما بودا، روانشناس بزرگ و بی‌همتا که ویپاسانا را دوباره کشف کرد، پیوسته بر اهمیت ذهن تأکید نموده است. بودا می‌گوید: «ذهن مقدم بر هر پدیده‌ای است. ذهن بیشترین اهمیت را دارد، زیرا همه چیز از آن ساخته شده است. ذهن می‌تواند بدترین دشمن انسان یا بهترین دوست او باشد».

تمامی روانکاوها، رفتارگرایان و روانشناسان شناختی، هیجان (emotion) را قبول دارند، ولی تنها جزء روانشناختی آن را مد نظر قرار می‌دهند و جزء جسمانی آن را که به صورت حس بدنی بروز می‌کند، به کلی نادیده می‌گیرند. هر حسی، حقیقتی است محصول یک واکنش زیست‌شیمیایی نهفته در پس آن، و هر هیجانی با حسی همراه است. از این‌رو، هیجان‌ها را می‌توان از طریق حس‌های بدنی کشف کرد. به همین دلیل، در ویپاسانا بر ودانآ- احساس کردن حس‌های بدنی- تأکید می‌شود. طبق توضیح بودا، ودانآ سومین بخش از چهار بخش ذهن است. این چهار بخش در الگوی نوین پردازش اطلاعات،⁽¹⁾ به بهترین نحو به صورت آگاهی، ادراک، احساس و

1- information- processing

واکنش توصیف شده است. گرچه يك مراقبه‌گر وپاسانا هم‌زمان به مشاهده بدن (کایا/ kāya)، حس‌ها (ودانآ/ vedanā)، ذهن (چیتا/ citta) و محتوای فکری (دامما/ dhamma) می‌پردازد، ولی توجه او آشکارا بر مشاهده حس‌ها (ودانآنوپاسانا/ vedanānupassanā) متمرکز است. مزیت وپاسانا در این است که توأمان در دو حیطة ذهن و جسم عمل می‌کند. کاوش ماده با استفاده از وسیله ذهن و کاوش ذهن با استفاده از وسیله بی‌همتا و شگفت‌انگیز ماده انجام می‌گیرد. اینجاست که تفاوت اساسی وپاسانا با روش‌های دیگر روانشناسی که ذهن را فقط در حیطة ذهنی مورد توجه قرار می‌دهند، آشکار می‌شود.

در وپاسانا وابستگی به ماده شیمیایی، يك فرد (درمانگر، معلم یا گورو/ guru) یا گروهی از افراد مطرح نیست. بودا چنین گفته است: «شما استاد و ارباب خود هستید و خودتان آینده خود را شکل می‌دهید».

تفاوت اساسی عملی بین وپاسانا و تمامی روش‌های دیگر مراقبه در این است که وپاسانا حقیقت را در حیطة تجربی درون بررسی می‌کند. اثری از کذب، کلام یا تجسم، به گونه‌ای که در

مراقبه‌هاي ديگر وجود دارد، در ويپاسانا ديده نمي‌شود. بينش يا فرزاني در مراقبه ويپاسانا از كسي دريافت نمي‌شود و يا آن كه به طور عقلاني حاصل نمي‌گردد، بلكه بينشي است تجربي كه به وسيله احساس كردن حس‌هاي بدني به دست مي‌آيد. با پيمودن مسير حقيقت (دامما)، ادراك فردي از حقيقت، به خودي خود الگوي عادي ذهن را تغيير مي‌دهد و ذهن از آن پس فقط بر مبناي حقيقت به حيات خود ادامه خواهد داد. قانون طبيعي ذهن و بدن، حقيقت است. مراقبه‌گر ويپاسانا مشاهده مي‌كند كه تمامي قوانين فيزيك در درون و برون فرد يكسان است. از اين‌رو، ويپاسانا فقط هنر علمي زندگي كردن نيست، بلكه علم حقيقي ذهن و روانشناسي حقيقي است.

و اما درباره سوءاستفاده از مواد مخدر، تحقيقات نشان داده است كه اساس تمامي اعتيادها در اشتياق (tanhā) ريشه دارد. "تنها" يا اشتياق كه معني واژه آن "عطش" است، عادت ذهني براي خواستن سيري‌ناپذير چيزي است كه وجود ندارد، و اين به طور ضمني دلالت دارد بر عدم رضايتي درمان‌ناپذير، براي آنچه كه وجود دارد و ريشه تمامي

اشتیاق‌ها، ودانآ است. تمامی رفتار انسانی از واکنش‌های گوناگون او به حس‌های بدنی درونی ناشی می‌شود، که این واکنش‌ها فکری، گفتاری و جسمانی هستند. تمامی واکنش‌ها در یکی از دو گروه "من می‌خواهم / دوست دارم" (اشتیاق) و "یا" "من نمی‌خواهم / دوست ندارم" (بیزاری) قرار دارند که دو روی یک سکه هستند، و این موضوع به دل‌بستگی (اپادانا / upādāna) می‌انجامد که تنها می‌تواند به نارضایتی و ناخشنودی منجر شود. بنا به گفته بودا: «علت تمامی رنج‌ها، واکنش است. اگر واکنش‌ها قطع شود، دیگر رنجی نخواهد بود».

بودا با توصیف و تحلیل کامل صد و هشت شیوة رفتاری، یا تجلیات اشتیاق، به روانشناسی انسان خدمت صادقانه و خالصانه‌ای را انجام داده است که می‌توان آن‌ها را به طور اصولی به سه دسته تقسیم کرد - اشتیاق برای:

- 1) محسوسات.
- 2) من شدن، مال من شدن، نظرات من شدن.
- 3) نبودن یا نشدن.

در اشتیاق وابستگی محسوس به عادت ارضای حسی وجود دارد. علت استفاده از مواد مخدر توسط معتادان، آن است که می‌خواهند حس‌های لذت‌بخشی را که ماده مخدر در آن‌ها ایجاد می‌کند، تجربه کنند، در حالی که می‌دانند با مصرف ماده مخدر اعتیادشان زیادتر می‌شود. اعتیادی باز هم عمیق‌تر از اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به خود "اشتیاق" است. موضوع اشتیاق در درجه دوم قرار دارد، و این مورد در آن افرادی که چندین ماده مخدر را با هم مصرف می‌کنند، به خوبی دیده می‌شود؛ نکته باز هم مهم‌تر آن که معتادان می‌خواهند حالت اشتیاق، پیوسته در آن‌ها وجود داشته باشد، زیرا آن حالت، حس‌های لذت‌بخشی را که آرزوی تداوم آن را دارند، برای‌شان ایجاد می‌کند. از این‌رو، اساس همه اعتیادها، «اعتیاد به حس‌های جسمی درونی خود شخص است»؛ میل و اشتیاق برای حس‌های لذت‌بخش و عدم میل یا بی‌زاری به حس‌های ناخوشایند. از این‌رو اشتیاق برای آنان عادت می‌شود که نمی‌توانند آن را قطع کنند. هر قدر که معتاد به تدریج در برابر مصرف ماده مخدر مقاوم‌تر شود و برای رسیدن به تأثیرات مطلوب خود، به

مقادیر بیشتری از ماده مخدر نیازمند شود، اعتیاد به اشتیاق نیز پیوسته شدیدتر می‌شود، و همگام با این روند، معتادان کوشش بیشتری را برای برآورده ساختن آن به عمل می‌آورند. هر چه اشتیاق بیشتر باشد به نارضایتی بیشتری می‌انجامد، زیرا مانع از آن می‌شود که شخص حقیقت هر لحظه را مشاهده کند و در عوض تنها حقیقت انحرافیافته مشاهده می‌شود، گویی که از شیشه‌ای تیره به حقیقت نگاه می‌شود.

ویپاسانا به معتادان به الکل و مواد مخدر کمک کرده است و به کمک خود نیز ادامه خواهد داد، زیرا که ریشه تمامی اعتیادها را که اشتیاق است، مد نظر قرار می‌دهد. برای اثبات تأثیر شگرف وپاسانا در کمک به سوءاستفاده‌کنندگان از الکل و مواد مخدر لازم است که مطالعات علمی انجام شود.

مقاله را با گفته همواره الهام بخش بودا به پایان می‌بریم: «اگر ریشه‌ها دست نخورده و محکم در زمین باقی بمانند، درختی که قطع شود همچنان جوانه خواهد زد. اگر عادت نهفته اشتیاق و بیزاری ریشه‌کن نشود، رنج از نو، بارها و بارها ایجاد می‌شود».

مشكلات موجود... / 155

ويپاسانا در جنگ با مواد مخدر

ناشناس

اولين باري كه من درباره ويپاسانا شنيدم، واكنشم مشابه واكنش هر پسر جوان عادي ديگر بود: «مراقبه! براي

قديمي‌هاست.» ولي اين موضوع يك جوري در سرم باقي ماند. من كه كنجكاو بودم بيشتر بدانم، اطلاعات بيشتري به دست آوردم و تصميم گرفتم كه ويپاسانا را امتحان كنم. بعضي‌ها من را دلسرد مي‌کردند، ولي بذر ويپاسانا در من كاشته شده بود.

من براي گذراندن يك دوره به دامگيري رفتم و آن دوره را تمام كردم. من

روي كلمه "تمام كردم" تأكيد مي‌كنم، چون يك آدم معتاد تلف‌كننده است؛ توده بي مصرفي از گوشت كه براي هيچكس حتي خودش فايده‌اي ندارد. مثلاً خيلي از كارها را با نيت خوب شروع مي‌كردم، ولي اعتياد اجازه نمي‌داد كه آن‌ها را كامل كنم. دير يا زود از آن بيزار و خسته مي‌شدم و هر كاري

را که به عهده گرفته بودم، ولی می‌کردم و فشار و تنش زیادی را در اطرافم به وجود می‌آوردم. پس تمام کردن اولین دوره مثل تولد دوباره اعتماد به نفسم بود.

در طول مدت دوره، من فرصت زیادی برای فکر کردن داشتم؛ فکر کردن درباره گذشته، ولی مهم‌تر از همه درباره روش مراقبه فکر کردم. تا وقتی که مراقبه را شروع نکرده بودم، به نظرم آسان می‌آمد. کار سختی است. ولی برای من چند حقیقت را روشن کرد: این که اشتیاق، بی‌زاری و منیت، رنج (دوککا) است. من احساس کردم که این روش، به خصوص برای من ساخته شده است. من از این ناپاکی‌ها رنج می‌بردم ولی حتی این را نمی‌دانستم.

مسئله من اعتیاد به مواد مخدر بود. اگر شما این موضوع را تجزیه و تحلیل کنید، در یک حقیقت اصلی خلاصه می‌شود: اشتیاق فکری. اشتیاق جسمی خیلی بعدتر به وجود می‌آید. در حقیقت، اشتیاق فکری حتی پس از ترک اعتیاد برای مدت طولانی باقی می‌ماند و این جایی است که ویپاسانا به درد می‌خورد، زیرا به شما آموزش می‌دهد که وقتی این مسائل به وجود می‌آیند، چگونه با آن‌ها روبرو شوید. به علاوه

درس‌های شبانه کمک می‌کرد که ابهامات روشن شوند. روی هم‌رفته پس از اتمام دوره، من کاملاً احساس کردم که حالا صاحب چیزی هستم، نه فقط برای جنگیدن با اشتیاق و کشش به مواد مخدر، بلکه برای آن که در زندگی روزمره‌ام، فضای صمیمانه‌تری را در اطرافم بسازم.

وقتی که به خانه آمدم همه چیز برای مدتی خوب بود. متوجه شدم که آرام‌تر هستم و این آرامش یک حالت ذهنی است نه نوعی تظاهر. ولی باز هم این پایان مسئله اعتیاد من نبود. حالا من نه هر روز، که گه‌گاهی از ماده مخدر استفاده می‌کردم. اشتیاق فکری هنوز وجود داشت و در بعضی از مواقع تسلیم آن می‌شدم. در این مرحله فهمیدم که این ضعف من است و تصمیم گرفتم که کاری بکنم (مرحله دوم برنامه انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر).

من برای شرکت در یک دوره دیگر به هند برگشتم و وقت زیادی را در محدوده دام‌گیری صرف کردم. در دام‌ها رشد کردم، به دوره‌ها رفتم و چهره دیگر زندگی را دیدم. باور کنید که این خیلی قشنگتر است (ولی این هم نوعی اشتیاق و خواستن است). هر قدر

که درباره داما بیشتر می‌فهمیدم، آن را بیشتر و بیشتر در زندگی‌ام به کار می‌بردیم. ولی من هنوز با هدفم فاصله داشتم، و آن هدف اجتناب از تمام مخدرها بود. در ضمن اقامتم در آنجا، گاهی برای ایجاد تغییری به خانه می‌رفتم ولی در خانه باز هم همان داستان وجود داشت.

این اشتیاق یا "علاقه - بیزاری" به مواد مخدر نوعی ناپاکی ذهنی است که ریشه بسیار عمیقی دارد. هرچه شخص زودتر متوجه آن بشود، بهتر است. من از روی تجربه‌ای که خودم داشتم می‌توانم یک چیز را بگویم: مرز بسیار باریکی بین مصرف مواد مخدر و عدم مصرف آن وجود دارد. و حالا چیزی را فهمیده‌ام: مصرف کردن یا نکردن مواد مخدر کاملاً به خود من بستگی دارد. حالا من یک زندگی عادی در بمبئی دارم، شغلی دارم و شش روز هفته را کار می‌کنم. این چهره‌ای است از زندگی که هیچ‌وقت قبلاً آن را ندیده بودم، ولی واقعاً از آن لذت می‌برم: من احساس رضایت می‌کنم، احساسی از موفقیت که با یک نشست مراقبه در پایان روز تکمیل می‌شود.

در آخر می‌خواهم بگویم که ویپاسانا به شما یک چیز را یاد می‌دهد. شما

خودتان باید با مشکلاتتان بجنگید. تنها کمکی که به شما می‌شود، که کمک فوق‌العاده‌ای هم هست، دو سلاح به شما داده می‌شود: یکی سلاح آنآپانا (آگاهی از تنفس) و دیگری سلاح ویپاسانا (آگاهی از حس‌های بدنی). بقیه بستگی به تدبیر جنگی شما دارد. هیچ عذری قابل قبول نیست چون سلاح‌ها همیشه همراه شماست و اگر صادقانه و با جدیت پیرو آموزش باشید، هیچگاه شکست نمی‌خورید، چون ویپاسانا، واقعاً هنر زندگی کردن است.

چگونه ویپاسانا به من کمک کرد تا از مواد مخدر خلاص شوم

پراوین راماکریشنان (Praveen Ramakrishnan) آشنايي من با ویپاسانا فقط از روي قضا و قدر بود، حتي امروز هم تعجب مي‌کنم که چطور آدم دمدمي مزاجي مثل من توانست تغيير کند و چنین ارادة محکم و استواري را به دست بياورد.

سال 1978، در پانزده سالگي با قبول شدن در کالج (دوره پيش دانشگاهي)، به دنياي مواد مخدر کشيده شدم. اول از تخديرکننده هاي ملایم‌تر استفاده مي‌کردم و بعد چون لذت‌هاي ملایم‌تر راضي‌ام نمي‌کرد، به هروئين و مشتقات آن روي آوردم. اين عادت من در اصل به خاطر شور و هيجان شروع شد، ولي به تدريج فهميدم که بدون کمک ماده مخدر قادر به انجام هيچ کاري نيستم. من بارها سعي کردم با دليل و منطق با اين مسئله روبرو شوم ولي چون قدرت اراده نداشتم، هيچوقت نتوانستم اين واقعيت را

قبول کنم که يك معتاد هستم. به زودي نزديكان و عزيزانم اين موضوع را فهميدند و من ابرويم را در اجتماع از دست دادم و حتي پس از آن که سعي کردم اين عادت را کنار بگذارم، به علت خلایي که هيچ نوع استدلالی قدرت مقابله با آن را ندارد، دوباره به اين ماده مخدر کشانده می‌شدم.

به زودي بیمارستان رفتن‌ها شروع شد. برنامه ترک اعتیاد بارها در مورد من انجام شد، ولي اثر آن حداکثر برای مدت يك ماه بود، و بعد بازگشت مجدد به اعتیاد. مشاوره با پزشک‌ها که صرفاً انگیزه تجاری داشتند، آن تأثیر کمی را که زمانی برایم داشت نیز بی‌اثر کرد. در تحصیل سست شدم، آرامش خانه از بین رفت و به زودي حتي اعضای خانواده‌ام نیز به صورت مخالفانم درآمدند؛ هر چند خوشبختانه به طور کامل از من قطع امید نکرده بودند. زندگی من غير قابل تحمل شده بود.

روزي، به طور اتفاقی یکی از دوستان نزديک پدرم که دوره ده روزه وپاسانا را گذرانده بود، او را متقاعد کرد که گذراندن یکی دو دوره مراقبه برایم خوب است و حتي اگر

فایده‌ای نداشته باشد، چیزی را از دست نمی‌دهم. به همین جهت در مارس 1983 روانه بیمارستان شدم و برای آخرین بار اعتیاد را ترک کردم. بعد سفر من به دام‌گیری شروع شد.

من برخلاف میل به دام‌گیری آورده شده بودم و اولین تأثیری که از این محل گرفتم، این بود که زندان بازاست با مرزهای محصور.

گروه به وسیله دستیار استاد هدایت می‌شد. در هنگام ورودم به آن محل، مثل افراد بسیار مهم با من رفتار کردند و مرا به نزد استاد بردند. استاد اطمینان حاصل کرد که تمام پولم را تحویل داده‌ام و به من گفت تحت هیچ شرایطی تا پیش از پایان دوره نباید اردو را ترک کنم. یکی از مددکاران دام‌ها برای تأمین آسایش من گمارده شد. من اطاق خود را تحویل گرفتم و سفر آغاز شد.

دوره مطابق معمول با آن‌پانا شروع شد و چون ذهن من بدون کمک بیرونی، حتی به ساده‌ترین حالت مراقبه عادت نداشت، آن‌پانا برایم فوق‌العاده دشوار بود. من همان روز به فکر فرار افتادم ولی می‌دانستم که بدون پول نمی‌توانم زیاد از آن‌جا دور بشوم. به همین جهت با کمی اصرار

مددکار داما، تصمیم گرفتم بمانم. عشقی که او از خود نشان داد، یکی از عوامل دگرگونی من بود. هر چند که او فقط یکی دو سالی از من بزرگتر بود، ولی پختگی و عقلش برایم غیر قابل درک بود. من سعی کردم او را عصبانی کنم، ولی او نظرش را در مورد من تغییر نداد و این باعث تشویق بیشتر من شد. مطابق معمول، وپاسانا در روز چهارم آموزش داده شد. من در ابتدا قانون ادیتانا (عزم راسخ/adhiṭṭhāna) را رعایت نمی‌کردم، ولی در روز نهم تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم، و موفق شدم برای یک ساعت کامل در آن حالت زجرآور بنشینم، بدون آن که وضع بدنم را تغییر بدهم، و این موضوع به نحوی دیدم را باز کرد. من به این نتیجه رسیدم که اگر توانسته‌ام این درد را برای یک ساعت تحمل کنم، پس قادرم مواد مخدر را کنار بگذارم، هر چند که این کار ساده‌ای نبود. به خاطر راحتی من برخی از مقررات دوره در مورد من تعدیل شد و از مقررات مربوط به سکوت شریفه و جدی بودن صرفنظر شد. به علاوه به من شام داده می‌شد که به نفع من بود زیرا از نظر جسمی بسیار ضعیف بودم.

بعد از آن که از اردو بیرون آمدم، اولین فکرم این بود که به بمبئی بروم و کمی ماده مخدر مصرف کنم. ولی با ورود به بمبئی فهمیدم که اشتیاق یا خواستن من کمتر شده است و تصمیم گرفتم که برای یک روز از این کار پرهیز کنم. یک روز به دو روز تبدیل شد و بعد هر روز که گذشت، متوجه شدم می‌توانم بدون ماده مخدر هم زندگی کنم. اکنون شش سال است که از شر مواد مخدر خلاص شده‌ام و اشتیاق به آن دیگر در من وجود ندارد.

در سال 1986 دوباره به دام‌گیری برگشتم و برای نه ماه خدمت کردم و در دوره‌ها شرکت نمودم که این موضوع به من کمک کرد تا بنیان خودم را در زندگی تقویت کنم و مراقبه‌ام را بهبود ببخشم.

در پایان باید بگویم دردهایی که در ضمن جریان ترک اعتیاد به وجود می‌آمد و باعث می‌شد تسلیم مواد مخدر بشوم، عاقبت به کمک وپاسانا از بین رفت. حالا فکر می‌کنم انسانی عادی هستم که برای اجتماع نیز مفید است.

تبادل شخصي

آقاي شريدار (Mr. Sridhar)

خانم‌ها، آقايمان اسم من شريدار است. من قبلا معتاد به مواد مخدر بودم. اما به لطف خداوند و كمكي كه از طرف انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر نصيبم شده، اكنون ديگر معتاد نيستم.

من تجربه پر از درد خودم را به عنوان يك معتاد و تجربه پر از شادي خودم را در مورد مراقبه و پيپاسانا با شما سهيم مي‌شوم. همواره در انتظار چنين فرصت فوق‌العاده‌اي بودم تا تجربه شخصي‌ام را با ديگران در ميان بگذارم، ولي به دليل شرابي غير قابل اجتناب، تاكنون موفق به انجام چنين كاري نشده بودم. من از همه شما، و به ويژه دكتور چوكهاني، سپاسگزارم كه چنين فرصتي را براي ارائه مقاله در اختيار من گذاشته‌ايد.

شرح كوتاهي از گذشته‌ام: من استفاده از مواد مخدر را زماني كه

در کالج بودم، شروع کردم و در ابتدا ماده مخدر همان چیزی بود که دنبالش بودم، زیرا همیشه در من خلایي وجود داشت که مواد مخدر آن را پر می‌کرد. با گذشت زمان، بیشتر و بیشتر به مواد مخدر وابسته شدم و بالاخره زمانی فرا رسید که به دام افتادم. پس از پایان دوره پیش دانشگاهی، تحصیل را رها کردم و در حدود هجده شغل مختلف را از دست دادم. حساب بانکی و اعتبار اجتماعی‌ام از بین رفته بود. من مطرود شده بودم؛ بار سنگینی برای خانواده‌ام بودم و باعث سرافکنندگی دوستانم. مراجعه به بیمارستان‌ها، طب سوزنی، یوگا، مراقبه متعالی (تی.ام)، کانون‌های مذهبی، تغییر محل زندگی، روان‌پزشک‌ها و سه دوست‌دختر را برای ترک اعتیاد امتحان کردم. در سال 1984، پس از یازده سال تحمل رنج، من از کمک انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر بهره‌مند شدم و از آن هنگام از مواد مخدر دوری گزیدم.

چون در زندگی دیر متوجه شدم که به عنوان یک معتاد، فرصت‌های زیادی را از دست داده‌ام، می‌خواستم به یکباره با کار، پول، تحصیل و غیره آن را جبران کنم. از این‌رو، در گردهمایی‌های متفاوتی دربارهٔ رشد

شخصیت و دوره هایی از این دست شرکت کردم. هر چند که برایم مفید بود، ولی خلا درونیام وجود داشت. به این دلیل، دوستان معتادم پیشنهاد کردند که يك دوره ده روز ویپاسانا را بگذرانم. من این دوره را با نهایت صداقت گذراندم.

در آنجا رویارویی با مسائل عمده ای که در زندگی با آنها روبرو شده بودم را آموختم. من درباره چند نکته شرح مختصری خواهم داد:

صبر

هیچگاه در زندگیام نشانه ای از صبر وجود نداشت. همیشه میخواستم همه چیز مطابق میل من و همین حالا اتفاق بیفتد. در ویپاسانا، برای اولین بار، برای ده ساعت متوالی بدون حرکت نشستم. فکر چنین چیزی به خودی خود هراسانگیز بود. هنگامی که در روز سوم به استاد خود اقرار کردم برایم امکان ندارد که ساعتها در يك محل بنشینم، او یادآوری کرد که پیش از تولدم برای نه ماه در يك موقعیت نشسته بودم، و گفت این کار را قبلاً کرده ام و باز هم میتوانم بکنم. این موضوع تمامی نگرش مرا تغییر داد و من

به راحتی توانستم در باقی روزها بنشینم .

بردباري

طرز برخورد من همیشه این بود که همه باید با آنچه که من انجام می‌دادم، مدارا کنند، در صورتی که امکان نداشت حتی در برابر جزیی‌ترین ناراحتی فیزیکی، فکری یا عاطفی بردبار باشم. در خلال ده روز مراقبه بهترین فرصت را داشتم که این احساس را شناسایی کنم و بپذیرم که این چنین هستم .

این موضوع برای خیلی بیگانه بود: من با خودم رابطه برقرار کرده بودم. برای اولین بار در زندگی‌ام با آقای "من" (خودم)، که همواره سعی می‌کردم از او فرار کنم، ملاقات کرده بودم. هر چند که ادعا ندارم نمونه پرهیزگاری هستم ولی در زندگی، در آن مواردی که باید دیگران یا خودم را بپذیرم، بسیار واقع‌بین‌تر و نسبتاً صبور شده‌ام. هم‌چنین در مورد بازگشت به عادت بد گذشته بسیار آگاه و هشیارم .

انضباط

من هیچ‌گاه پیش از ساعت هشت صبح از خواب بیدار نشده بودم. به عنوان یک معتاد، عادت داشتم که بین ساعت یازده صبح تا دو بعد از ظهر از خواب بیدار شوم و دو صبح یا دیرتر بجاوم. انضباط و نظم و ترتیب برای من بی‌معنی بود. هر چند که ممکن است این برای بسیاری پیش‌پاافتاده به نظر بیاید، ولی بعد از دوره عادت منظم صبح زود بیدار شدن و خوابیدن در یک ساعت معین را شروع کردم و هرگاه که به طور جدی این برنامه را دنبال می‌کنم، همه چیزهای دیگر نیز خود به خود منظم می‌شود.

اصول معنوی را که مؤسسه توصیه می‌کند و مراقبه‌گران به اجرا درمی‌آورند، برایم بسیار جالب بود. من هم سعی می‌کنم با تمام قدرت هر روز به آن عمل کنم.

دوره ده روزه ویپاسانا برای من یک تجربه به‌یاد ماندنی بود و من قصد دارم برنامه مراقبه و رعایت اصول را برای بقیه زندگی‌ام نیز ادامه بدهم. اگر شخصی مسئله‌ای در باره مواد مخدر و الکل داشته باشد و بخواهد این دوره را به انجام برساند، تقاضای من از او این است که آن را صادقانه امتحان کند. نتیجه‌بخش است.

تجربة غلبه بر هروئين از طريق مراقبه وپاسانا

ناشناس

سفر به وپاسانا، که اعتياد به هروئين باعث آن شد، سفري طولاني ولي بسيار جالب و پرازش بود. همه چيز وقتي شروع شد که من مدرسه را ترک کردم و وارد کالج شدم، دوره اي که براي آن هنوز آمادگي نداشتم. بسياري از شاگردان در اين سنين به اندازه کافي پخته نيستند تا از آن مقدار آزادي که به طور ناگهاني در اختيارشان گذاشته مي شود به درستي استفاده کنند، و من هم به طور قطع اين پختگي را نداشتم. در اين محيط، دوستان جديد و چيزهاي تازه اي براي تجربه کردن وجود داشت که در مدرسه حتي قابل تصور هم نبود. ما به طور مختلط تحصيل مي کرديم، در برخي از کلاسها حاضر نمي شديم و سيگار، مشروب، مواد مخدر و خيلي از چيزهاي اغواکننده ديگر وجود داشت. توصيفي که شاگردان بزرگتر از تجارب

خود می‌کردند، برای بیشتر شاگردان جوان‌تر بسیار جذاب بود. من و دوستانم این چیزها را تجربه می‌کردیم و من تصور می‌کردم که اوقات خوشی را دارم و به خودم می‌گفتم دوره کالج لذت‌بخش است. بعدها فهمیدم که این حقیقت نداشت. ما در ضمن تجربه‌های خود، هروئین یا اسمک (smack) یا شکر قهوه‌ای (Brown Sugar) را کشف کردیم که برای هفته اول خیلی خوب بود، ولی بعد وقتی که خواستیم دیگر از آن استفاده نکنیم، فهمیدیم که معتاد شده‌ایم. بدن‌هایمان قدرت تحمل نرسیدن هروئین را نداشت. من نمی‌دانستم چه باید بکنم جز این که برای طبیعی نگه داشتن بدنم از هروئین استفاده کنم، و این تجربه به بهای ترک تحصیل و دو سال از جوانی‌ام تمام شد.

به مدت دو سال، در بدبختی کامل زندگی کردم، همین‌طور خانواده‌ام و افراد دیگری که مرا دوست داشتند. خانواده‌ام همه چیز را امتحان کردند: پزشکان، روان‌پزشکان، معابد، زیارتگاه‌ها، روحانیون، افراد مقدس و غیره. من در بیمارستان هم بستری شدم ولی همه این‌ها بیهوده بود و من از نظر جسمی و فکری به هروئین معتاد شده بودم.

در ضمن جستجویم، این فرصت نصیبم شد که با آقای س.ن. گویانکا ملاقات کنم، ولی در آن هنگام این ملاقات تأثیر زیادی بر من نگذاشت زیرا بیشتر به چیزهای دیگر علاقه‌مند بودم و فکر می‌کردم که این هم تدبیر دیگری است که خانواده‌ام برای نجات من از این عادت بد انتخاب کرده بودند. در ضمن ملاقاتم با آقای گویانکا او به من گفت که باید فکرم را مهار کنم، و من می‌دانستم که بر فکرم تسلط ندارم. او همچنین گفت که به مردم مراقبه آنآپانا و وپاسانا را آموزش می‌دهد که این مراقبه‌ها به آنان کمک می‌کند تا بر ذهن خود تسلط داشته باشند و اگر من بخواهم این را بیاموزم، می‌توانم در دوره‌ای شرکت کنم. ولی در آن هنگام من این کار را نکردم.

هفت ماه بعد، در بیمارستان بستری شدم و پزشک‌ها پیشنهاد کردند که به یک مرکز بازپروری در بمبئی بروم. این پیشنهاد برایم جالب نبود. در واقع تنها چیزی که می‌خواستم قدری هروئین بود، ولی نظارت و مدیریت آنان خیلی دقیق بود و من چاره‌ای نداشتم جز این که درمان را شروع کنم. در طول مدتی که در بیمارستان بودم، شروع کردم به خواندن کتابی

درباره فلسفه. شرح آن که ذهن سالم چه می‌تواند انجام دهد، مرا مات و متحیر کرد و تصمیم گرفتم به جای رفتن به مرکز بازپروری، مراقبه را یاد بگیرم. ملاقاتم را با آقای گویانکا به خاطر آوردم و با خانواده ام و پزشکان موضوع را در میان گذاشتم. آنان به من اجازه دادند در مارس 1983 برای مراقبه بروم. پیش از آن که وارد دوره بشوم در خارج از دروازه های دامگیری برای بار آخر از هروئین استفاده کردم، ولی وقتی که دوره شروع شد، تصمیم گرفتم این روش را به دقت مورد آزمایش قرار بدهم. اگر چیزی واقعی باشد، کار خودش را می‌کند. وپاسانا هم کار خودش را کرد و من احساس کردم دوباره آزاد شده ام. با اراده تازه ای به خانه برگشتم و هیچیک از آشنایان قدیم را ملاقات نکردم، و این بسیار مفید بود.

عبارتی وجود دارد که می‌گوید «اگر یک بار معتاد شوی، همیشه معتادی». بعضی از دوستانم با توجه به وضع من قبول کردند که چنین گفته ای ممکن است درست نباشد. چند نفری از دوستانم نیز به دامگیری آمدند و بسیار بهره بردند. همان مرکز بازپروری که قرار بود برای درمان به آنجا بروم و نیز

بیمارستان، مرا برای سخنرانی دعوت کرد. خیلی‌ها برای آزمایش کردن ویپاسانا آمدند و همه آنان بهره‌مند شدند. من در حال حاضر نزدیک به چهار سال است که خودم را از مواد مخدر دور نگاه داشته‌ام و در کسب و کار خانواده‌ام مشارکت دارم. همان خانواده‌ای که تصور می‌کرد من دچار ضعف و کاستی هستم اکنون بر این باور است که مفید و با ارزشم. بعضی از افراد خانواده‌ام نیز در دوره‌های ویپاسانا شرکت کرده‌اند، و اکنون ویپاسانا مرا در بسیاری از کارهایم کمک می‌کند.

هرچند سفر در ویپاسانا دراز و دشوار بود، ولی نتایج آن بیش از اندازه مفید بوده است.

نتایج همایش

ویپاسانا و سلامت

گزارش‌های بسیاری دربارهٔ وضعیت افراد مراقبه‌گر- از مردم عادی تا پزشکان متخصص - وجود دارد که همه آنها تأثیر درمانی مراقبهٔ ویپاسانا را در مورد بیماری‌های گوناگون جسمی و فکری خاطر نشان می‌سازد. این روش برای درمانگران رشته‌های گوناگون (ناتوروپات‌ها / naturopaths، هومیوپات‌ها / homocopaths، وایدیاها / vaidyas، آلوپات‌ها و دیگران) قابل قبول می‌باشد زیرا که از جزم‌اندیشی فارغ است، کاملاً تجربی است و در رهایی بشر از درد و رنج نقش عظیمی را بر عهده دارد. همچنین شواهدی وجود دارد دال بر آن که این روش حساسیت و دقت درمانگران را نیز به شدت افزایش می‌دهد.

البته همان طور که همه می‌دانند، اثرات درمانی ویپاسانا هدف نهایی آن نیست بلکه از نتایج فرعی این روش

محسوب می‌شود. در واقع بررسی وپاسانا از نقطه نظر درمانی آن، تنها یکی از راه‌های توصیف این روش زندگی محسوب می‌شود، ولی اگر آن را از زاویه دیگری بنگریم، وپاسانا به مراتب فراتر از یک روش درمانی است. هدف وپاسانا زدودن کامل ناپاکی‌های فکری و رسیدن به بالاترین شادی ناشی از رهایی کامل است.

با این همه، از دیدگاه کاربردی عملی، ارزیابی وپاسانا به عنوان یک سلاح درمانی باید در چارچوب یک روش پژوهشی دقیق و با هم‌کاری مؤسسه‌های پزشکی بزرگ انجام پذیرد. موارد بالینی که ممکن است از طریق وپاسانا بهبود یابد، عبارتند از: اختلالات روان‌رنجوری مانند اضطراب، هراس و افسردگی، اختلالات شخصیتی، اختلالات روان‌تنی مانند سندروم زخم معده، کولیت، آسم، آگزما، پسوریازیس (داء الصدف)، سردرد، میگرن، درد، فشارخون بالا، اعتیادها و غیره.

برای تسهیل چنین پژوهش‌هایی، مؤسسه تحقیقات وپاسانا باید برای افرادی که در زمینه درمانگری و امداد و به ویژه سلامت فکر متخصص هستند، گردهمایی‌هایی را در سطح کشوری و

بین‌المللی ترتیب دهد، تا از این طریق گروهی از کارگزاران دانش‌آموخته و وقف شده به وجود آیند که بتوانند مطالعات علمی را رهبری کنند تا مشخص گردد چه شخصی با چه مسائلی بالینی، می‌تواند از مراقبه و پیاسانا بهره‌مند شود.

وابستگی شیمیایی (اعتیادها)

ویپاسانا نقشی حیاتی در بازپروری معتادان دارد، زیرا با "اشتیاق" (تنها) که ریشه تمام رفتارهای اعتیادآور است، روبرو می‌شود.

خانه ساینیایی در استرالیا، غربی، یکی از موفق‌ترین مراکز بازپروری، نمونه بارزی از این مورد است. برنامه درمانی آنجا مشاوره، مداخله در بحران‌ها، فلسفه جامع انجمن ناشناسان معتاد به مواد مخدر و همچنین مراقبه آنپانا (آگاهی از تنفس که مرحله مقدماتی آموزش مراقبه و پیاسانا است) را شامل می‌گردد. به این ترتیب، معتادان تشویق می‌شوند که یک دوره کامل ده روزه مراقبه را انجام دهند.

در رابطه با مراکز گوناگون بازپروری معتادان که در آنها از

طریق مشاوره و آموزش آنآپآنا به عنوان مرحله آماده سآزی، معتآدان را تشویق می‌کنند تا در یک دوره ویپاسانا شرکت کنند، باید برنامه های ارتبآطی لازم تدوین گردد. پس از پایان دوره ویپاسانا، باید از راه های دیگری چون استفاده از توان افراد هممشکل، برنامه بیماران سرپآیی، درمان خانوادگی و تلفیق با جامعه استفاده کرد و آن‌ها را با عمق تجربه مراقبه و کاربرد عملی آن در زندگی روزمره ادغام نمود. این اقدامات باعث می‌شود معتآدان بتوانند با عوامل تهدیدکننده هشیاری، بچنگند (پیشگیری از بازگشت به اعتیاد) و برای آزادی و نجات خود و همچنین نفع دیگران، الگوی اعتیاد را ریشه‌کن نمایند.

نتایج همایش / 183

سخنراني پاياني

س.ن. گويانكا

دوستان همگي شما در اين گردهمايي ده روز دامما شركت كرده ايد؛ اين پاتي پاتي (patipati) يعني جنبه عملي دامما است. جنبه نظري دامما بدون تجربه جنبه عملي آن روشن نخواهد شد. بديهي است كه انتظار نمي رود در خلال ده روز، شما جنبه هاي عميق تر دامما را درك كنيد، ولي دست كم يك نماي كلي از اين مسير و قانون طبيعت به دست آورده ايد.

من همواره تكرر مي كنم كه دامما به معني دامماي بودايي، داممايي هندو، داممايي جين يا داممايي اسلام يا مسيحيت يا پارسي نيست. دامما، دامما است، به همان گونه كه بودا، بودا است. فقط يك شخص بودا نشده است، هر كسي كه به طور كامل به روشن ضميري رسيده است، بودا است.

اما روشن ضميري كامل چيست؟
روشن ضميري درك حقيقت در سطح غايي آن

از طریق تجربه مستقیم است. هنگامی که شخص به طور کامل روشن ضمیر می‌شود، فرقه‌ای خاص یا دینی خاص را بنا نمی‌گذارد. او تنها حقیقتی را که خود درک کرده است بیان می‌کند، حقیقتی که برای همه قابل درک است، حقیقتی که شخص را از تمامی رنج‌ها رها می‌سازد. دامای جهانی، قانون علت و معلول است. یو پاتی‌چا ساموپادام جاناتی، سو دامام جاناتی؛ یو دامام جاناتی، سوپاتی‌چا ساموپادام جاناتی⁽¹⁾.

بودا به روشنی اظهار داشت: «کسی که قانون علت و معلول را درک می‌کند، دامما را می‌فهمد و کسی که دامما را می‌فهمد، قانون علت و معلول را درک می‌کند». قانون علت و معلول هیچ‌گاه فرقه‌ای نیست. این قانون به اجتماعی خاص، طبقه‌ای خاص، مردمی با رنگ خاص، از کشوری خاص یا از زمانی خاص یا دوره‌ای خاص مربوط نیست. این قانون جهان‌شمول است، تفاوت و تمایزی قایل نیست. قانون طبیعت چنین است. به محض ایجاد ذهنیت منفی درخود، ذهن بر ماده اثر می‌گذارد و واکنشی که متعاقباً در ساختار مادی شما به وجود

1- yo paticca samuppādāṃ jānāti so dhammam jānāti ; yo dhammam Jānānti, so paṭicca samuppādaṃ jānāti.

مي آيد، موجب آشفته‌گي‌تان مي‌شود و باعث مي‌شود كه شديداً احساس ناخشنودي و بدبختي كنيد.

ممکن است خود را هندو، مسلمان، مسيحي، چيني يا بودايي بناميد. ممکن است خود را هندي، پاكستاني، سري لانكايي، برمه‌اي، امريكايي يا روسي بدانيد، اما قانون طبيعت به‌گونه‌اي است كه به محض ايجاد ذهنيت منفي در خود، الزاماً در درد و رنج قرار مي‌گيريد. هيچ‌كس نمي‌تواند شما را از درد و رنج‌تان نجات بدهد، ولي اگر منفي بودن را در ذهن خود به وجود نياوريد، متوجه خواهيد شد كه دردمند نيستيد. ذهني كه از ناپاكي‌ها رهاست - ذهن پاك - به طور طبيعي از عشق، مهر و شفقت، شادماني همدلانه و تعادل آكنده است.

اگر تمريني يا روشي يا راهي وجود دارد كه بتواند الكوي عادي ذهن را تغيير دهد و با زدودن ذهنيتهاي منفي يا ناپاكي‌ها، ذهن را پاك كند، بديهي است هر كس كه از آن پيروي كند، به طور طبيعي از درد و رنج فارغ مي‌شود. شخص ممكن است خود را به هر نامي بخواند و بر آن اصرار ورزد، ولي فرقي نمي‌كند، قانون قانون است و جهان شمول.

این راه روشن‌ضمیری بودا و چیزی است که او آموزش داد. بودا هیچ‌گاه به فلسفه‌ای خاص علاقه‌مند نبود. فلسفه اغلب به وسیله افرادی به وجود می‌آید که درگیر بازی‌های تخیلی و روشنفکرانه هستند. افرادی نیز وجود دارند که فقط چند قدمی از راه را طی نموده‌اند و با تجربه اندکی که کسب کرده‌اند، فلسفه‌ای را تدوین نموده‌اند که به صورت اعتقاد کورکورانه پیروان‌شان درمی‌آید؛ و این چگونگی به وجود آمدن فرقه‌هاست: مبنای آنها اعتقادات تخیلی، اعتقادات ناشی از بازی‌های فکری، و یا اعتقادات به وجود آمده از تجربه ناقص حقیقت است. شخص روشن‌ضمیر تمامی این‌ها را درک می‌کند. او هیچ‌گاه اصرار نمی‌ورزد که مردم هرآنچه را که وی می‌گوید بپذیرند، زیرا او به حقیقت رسیده است و به طور کامل روشن‌ضمیر است. شما خودتان باید حقیقت را درک کنید، و در این‌جا روندی وجود دارد که به وسیله آن می‌توانید حقیقت را به طور مستقیم درک کنید. شما در این راه گام برمی‌دارید و آنچه را که درک کرده‌اید، می‌پذیرید. شما گام به گام و با ذهنی باز، در طی راه حقایق عمیق‌تری را تجربه می‌کنید.

راه وجود دارد. پس به گام برداشتن در آن ادامه دهید. البته قوانین و مقرراتی وجود دارد که باید آن‌ها را رعایت کنید. نباید درگیر هیچ نوع تخیل و روش‌هایی شوید که توسط آن‌ها، حقیقت را با شیشه‌های رنگی عینک اعتقادات سنتی خود مشاهده کنید. در این صورت، این روش نتیجه‌ای نخواهد داشت.

کافی است فقط حقیقت را لحظه به لحظه به همان‌گونه‌ای که هست، مشاهده نمایید و طبیعت و ویژگی آن را درک کنید. حقیقت تمامی دنیای بیرونی تنها هنگامی تجربه می‌شود که با دریچه‌های حواس بدن در تماس باشد، زیرا حقیقت فقط در چارچوب بدن می‌تواند به طور مستقیم تجربه شود، و اکنون شما به تجربه این حقیقت در چارچوب بدن خود پرداخته‌اید. همان‌گونه که گفتم انتظار نمی‌رود در ظرف ده روز به درک کامل این قانون طبیعی نایل شوید، ولی شخصی که می‌خواهد حقیقت را جستجو کند، و با ذهنی باز کار می‌کند، دست کم می‌داند که مسیر درک حقیقت چیست.

شخص در خلال این ده روز متقاعد می‌شود که با روش درستی سر و کار دارد و با پیشرفت در راه، حقیقت ظریفتر و حساستر مربوط به ماده و

ذهن درك خواهد شد- يعني برهمکنش بين ذهن و ماده و اين كه چگونه يكي بر ديگري اثر ميگذارد- و بالاخره اين كه تمامي اين جريان با اين مذهب و يا اين اعتقاد و آن اعتقاد هيچ ارتباطي ندارد. عملکرد شما مانند دانشمنداني است كه حقيقت را از طريق بخش كردن، تکه تکه كردن، خرد كردن و تجزيه و تحليل كردن بررسي ميکنند، و اين عمل را نه تنها در سطح ذهني بلکه در سطح تجربي، يعني سطح واقعي، نيز انجام ميدهند. شما قدم کوچكي را در راه برداشته ايد تا بفهميد "ناما"- ذهن- و "روپا"- ماده- چه هستند. با پيشرفت بيشتري، راه، شما را به مرحله اي هدايت ميکند كه مي توانيد رقص هر ذره خرد بنيادي را تجربه كنيد؛ ذرات بنيادي كه ساختار مادي را در چارچوب بدن شما و در دنياي بيرون شكل داده اند. همچنين اين را كه خردترين ذرات بنيادي چگونه به وجود مي آيند و از بين ميروند، روندي كه هم در مورد ماده و هم در مورد ذهن مصداق دارد، تجربه ميکنيد. شما به بخش كردن، تکه تکه كردن و خرد كردن ادامه ميدهيد و حقيقت مربوط به ذهن، روشن و روشن تر ميشود. مرحله اي فرا مي رسد كه شما

می‌توانید حقیقت نهایی مربوط به ذهن را درک کنید، این حقیقت که ذهن نیز به وجود می‌آید و از بین می‌رود، به وجود می‌آید و از بین می‌رود. و زمانی خواهد آمد که می‌توانید حقیقت نهایی مربوط به محتویات ذهن و آنچه که توأم با آن در ذهن ایجاد می‌شود را درک کنید: طبیعت آنها نیز به وجود آمدن و از بین رفتن، به وجود آمدن و از بین رفتن است.

بررسی حقیقت ماده، حقیقت ذهن و حقیقت آنچه که با ذهن توأم است، یعنی محتویات ذهنی، تنها از روی کنجکاوی نیست، بلکه برای تغییر الگوی عادت‌های ذهن شما در عمیق‌ترین سطح ذهن است. با پیشرفت بیشتر درک خواهید کرد که چگونه ذهن بر ماده و ماده بر ذهن تأثیر می‌گذارد.

توده‌های ذرات بنیادی-کالآپا (kalāpa)- در هر لحظه در چارچوب بدن به وجود می‌آیند و از بین می‌روند، به وجود می‌آیند و از بین می‌روند. آنها چگونه به وجود می‌آیند؟ وقتی شما حقیقت را به همان‌گونه که هست، بدون تأثیر شرطی شدن از عقاید فلسفی گذشته، جستجو کنید، علت روشن خواهد شد. ماده ورودی، یعنی غذایی که خورده‌اید، علتی برای به وجود آمدن این کالآپاها

می‌شود و از این‌رو، آن‌ها "آهاراجا" (āhāraja) نامیده می‌شوند. همچنین تشخیص خواهید داد که کالآپاها در اثر آب و هوای محیط اطراف شما به وجود می‌آیند و از بین می‌روند و این‌ها را "وتاجا" (utaja) می‌نامند. به همین ترتیب، تشکیل ساختار فکر- ماده را درک می‌کنید و این که چگونه ماده کمک می‌کند تا فکر به وجود بیاید و از بین برود، به وجود بیاید و از بین برود و این‌که چگونه فکر کمک می‌کند تا ماده به وجود بیاید و از بین برود، و این ماده چون از فکر به وجود آمده، "جیتاجا" (cittaja) نامیده می‌شود. همچنین متوجه خواهید شد که در مواقعی ماده از شرطی شدن‌های فکری مربوط به گذشته به وجود می‌آید، یعنی سنکآراهای انباشته‌شده گذشته، و این ماده "کامماجا" (kammaja) نام دارد. با تمرین ویپاسانا، به تدریج تمامی این‌ها روشن می‌شود. شما در ظرف ده روز در فهم این مطلب به کمال نمی‌رسید، ولی نقطه آغازی شکل گرفته است. در این لحظه چه نوع ذهنی به وجود آمده است و محتوای چنین ذهنی چیست؟ محتوای ذهن، تعیین‌کننده کیفیت ذهن است. به عنوان مثال هنگامی که ذهنی پر از خشم یا پر از شهوت و ترس

به وجود می‌آید، متوجه خواهید شد که به وجود آمدن چنین ذهنی کمک می‌کند تا این ذرات بنیادی به وجود آیند.

هنگامی که ذهن پر از شهوت یا "کاما-تنها" (kāma-taṇhā) است، آنگاه در این ساختار مادی نوع ویژه‌ای از ذرات بنیادی به وجود می‌آید و یک جریان بیوشیمیایی -گونه‌ای ترشح- از غده یا غیر غده ایجاد می‌شود که با جریان خون یا به طریقی دیگر در سراسر بدن به گردش درمی‌آید. این نوع جریان بیوشیمیایی که علت ایجاد آن ذهنی پر از شهوت است، "کاماساوا" (kāmasava) نامیده می‌شود.

اکنون شما به عنوان دانشمندی بسیار صادق باز هم جلوتر خواهید رفت و دقیقاً حقیقت را به همان‌گونه که هست، مشاهده خواهید کرد و به دقت ناظر چگونگی عملکرد قانون طبیعت خواهید بود. هنگامی که "کاماساوا" ترشح می‌شود، چون ماده‌ای است بیوشیمیایی که در اثر شهوت ایجاد شده، بلافاصله ذهن را با شهوت بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو، "کاماساوا" به "کاما-تنها"، که طلب شهوت در سطح ذهنی است، تبدیل می‌شود که دوباره "کاماساوا" یعنی جریان شهوت در سطح جسمی را تحریک

می‌کند. یکی بر دیگری اثر می‌گذارد و شروع می‌کند به تحریک آن دیگر و شهوت برای لحظاتی بی‌وقفه افزایش می‌یابد و در مواقعی نیز این افزایش ساعت‌ها ادامه دارد. به علت پدید آمدن پی در پی شهوت، الگوی رفتاری ذهن برای ایجاد شهوت قوی‌تر می‌شود.

نه تنها شهوت بلکه ترس، خشم، نفرت و ولع یعنی هر گونه ناپاکی که در ذهن پدیدار می‌شود، به طور همزمان یک "آساوا" را به وجود می‌آورد و این "آساوا" پیوسته آن مورد منفي خاص، آن ناپاکی خاص را تحریک می‌کند و در نتیجه دور تسلسلی از رنج به وجود می‌آید. ممکن است خود را هندو، مسلمان، جینی یا مسیحی بنامید، فرقی نمی‌کند. این فرآیند چنین است، این قانون چنین است، برای همه صادق است و تبعیضی وجود ندارد.

فهم صرف در سطح عقلانی به شکستن این دور تسلسل کمکی نمی‌کند و حتی ممکن است اشکالات بسیاری نیز به بار آورد. اعتقادات شما در چارچوب سنتی خاص گرچه کاملاً منطقی به نظر می‌آید، ولی موانعی را برای شما ایجاد خواهد کرد. عقلانیت هم محدودیت خود را دارد. شما نمی‌توانید صرفاً از طریق عقلانی حقیقت غایی را درک کنید.

حقیقت غایی نامحدود و نامتناهی است در حالی که عقلانیت متناهی است. فقط از طریق تجربه است که می‌توانید نامتناهی و نامحدود را درک کنید. حتی کسانی که قانون طبیعت را به طور عقلانی پذیرفته‌اند، نمی‌توانند در الگوی رفتاری ذهن خود تغییر ایجاد کنند و در نتیجه از درک حقیقت غایی بسیار دور هستند.

این الگوی رفتاری در عمق ذهن قرار دارد. آنچه که ذهن ناآگاه نامیده می‌شود، در واقع ناآگاه نیست، چون همواره در تماس با بدن است و در این تماس بدنی پیوسته حسی به وجود می‌آید، زیرا گردش هر ماده شیمیایی در بدن، نوع خاصی از حس بدنی را همراه دارد. شما از حسی خوشایند یا ناخوشایند یا خنثی، هر چه که هست، آگاه می‌شوید و با پی‌بردن به این حس، واکنش نشان می‌دهید و پیوسته در عمق ذهن خود با حرص یا بی‌زاری به واکنش ادامه می‌دهید. انواع متفاوت سانکاراها، منفی بودن‌ها و ناپاکی‌ها را به وجود می‌آورند و این روند افزایش ادامه می‌یابد. شما نمی‌توانید این جریان را متوقف کنید، زیرا مانع بزرگی بین خودآگاه و ناخودآگاه ذهن وجود

دارد. هنگامی که ویپاسانا انجام می‌دهید، این سد را می‌شکنید. بدون ویپاسانا این سد باقی می‌ماند. در سطح آگاه ذهن- در سطح عقلانی ذهن- شخص می‌تواند تمامی نظریه مربوط به داما، حقیقت، قانون و طبیعت را بپذیرد. ولی با این وجود، او همچنان در بدبختی دست و پا می‌زند، زیرا نمی‌فهمد که در اعماق ذهن چه می‌گذرد. شخص از طریق تجربه-تجربه مستقیم- می‌تواند این را دریابد؛ ویپاسانا در این مورد کمک می‌کند. اما این کمک چگونه صورت می‌پذیرد؟

با مشاهده تنفس خود به مدت چند روز، به مرحله‌ای می‌رسید که ذهن بسیار دقیق و حساس می‌شود و اگر درست کار کنید، یعنی صبورانه و مضرانه کار کنید، اغلب شما در همان ده روز اول، و برخی نیز در ده روز دوم، به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید حس‌های بدنی را در سراسر وجود خود دریابید. همواره در تمامی بدن حس وجود دارد. هر تماسی، حسی را به وجود می‌آورد - پھاسا پاچایا ودانآ (phassa paccayā vedanā) - این فلسفه نیست، این حقیقتی است علمی که همه می‌توانند آن را تأیید کنند.

به محض آن که تماس برقرار می‌شود، به طور قطع حسی نیز به وجود می‌آید و در سراسر ساختار مادی، ذهن در هر لحظه در تماس با ماده است. بخش عمیق‌تر ذهن همواره این حس‌های بدنی را درمی‌یابد و به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد، ولی ذهن در سطح، خود را با موضوعات بیرونی مشغول می‌کند و یا آن که در بازی‌های تعقل، تخیل یا عواطف و احساسات گرفتار باقی می‌ماند. این عملکرد "ذهن حقیر" شما - پاریتا چیتا (partitta citta) - یا بخش سطحی آن است. از این‌رو، شما احساس می‌کنید که در اعماق درون چه می‌گذرد ولی نمی‌فهمید که چگونه به آنچه در بخش عمیق‌تر ذهن اتفاق می‌افتد، واکنش نشان می‌دهید. با شکسته شدن آن سد از طریق ویپاسانا، شخص رفته رفته حس‌های بدنی را در سراسر وجود خود درمی‌یابد و این نه تنها در سطح، بلکه در عمق درون نیز رخ می‌دهد، زیرا در سراسر ساختار مادی هر کجا که حیات وجود داشته باشد، حس بدنی نیز وجود دارد. با مشاهده این حس‌های بدنی، به تدریج مفهوم به وجود آمدن و از بین رفتن، به وجود آمدن و از بین رفتن، اودا یا - وادا (udaya-

(vada) را درك مي‌كنيد و با اين درك كم كم الگوي عادتي ذهن را تغيير مي‌دهيد.

به عنوان مثال فرض كنيم شما حس بدني خاصي را تجربه مي‌كنيد كه در نتيجه خوردن غذا، فضاي اطراف، اعمال ذهني كنوني و يا واكنش‌هاي ذهني گذشته كه ثمرات خود را به بار آورده، پديد آمده است. هر آنچه كه باشد، حسي وجود دارد و شما آموزش ديده ايد كه آن حس را با تعادل مشاهده كنيد و واكنشي نشان ندهيد، ولي به دليل الگوي عادتي گذشته، به واكنش ادامه مي‌دهيد. شما به مدت يك ساعت مي‌نشينيد و در ابتدا ممكن است فقط براي چند لحظه واكنش نشان ندهيد، ولي آن لحظه‌ها حيرت‌انگيزند. اكنون شما با مشاهده حس‌هاي بدني و درك طبيعت ناپايدار آنها، تغيير الگوي عادتي ذهن را آغاز کرده ايد. اين اقدام، الگوي عادتي "بي‌اختيار واكنش نشان دادن" به حس‌هاي بدني را كه به تشديد دور تسلسل رنج منجر مي‌شود، متوقف مي‌سازد. در آغاز شما در يك ساعت براي چند ثانيه يا چند دقيقه واكنش نشان نمي‌دهيد، ولي سرانجام در اثر تمرين به مرحله‌اي مي‌رسيد كه در خلال يك ساعت به

هیچ‌وجه واکنش نشان ندهید. شما در عمیق‌ترین بخش خود نیز به هیچ‌وجه واکنش نشان نمی‌دهید. در این حالت تغییری اساسی در الگوی عادت‌های قدیمی شما پدید می‌آید. دور تسلسل شکسته شده است. فرآیند شیمیایی که خود را به صورت حس بدنی متجلی می‌کرد، فرآیندی که ذهن شما با نوعی ناپاکی یا آلودگی خاص برای ساعت‌ها بی‌وقفه به آن واکنش نشان می‌داد، اکنون برای چند لحظه، چند ثانیه، چند دقیقه متوقف می‌شود. با تضعیف این الگوی عادت‌ها، الگوی رفتاری شما نیز تغییر می‌کند و در نتیجه از درد و رنج‌های تان خلاص می‌شوید.

نباید به دلیل گفته بودا به آنچه که بیان شد، اعتقاد داشت، و نباید به آن اعتقاد داشت چون استادان چنین گفته است، و نباید به آن اعتقاد داشت، چون عقل‌تان چنین می‌گوید. شما باید خودتان آن را تجربه کنید. افرادی که به این دوره‌ها آمده‌اند، از طریق تجربه خود دریافته‌اند که در رفتارشان بهبود حاصل شده است.

هنگامی که از اعتیاد صحبت می‌کنیم، منظور فقط اعتیاد به الکل و مواد مخدر نیست، بلکه اعتیاد به

شهوت، خشم، ترس و خودخواهی نیز هست، تمامی اینها اعتیاد است. تمامی اینها اعتیاد به ناپاکی‌های تان است. شما از نظر عقلانی به خوبی می‌فهمید که خشم نه تنها برای تان خوب نیست بلکه خطرناک است، زیان‌آور است. با این وجود به خشم معتادید و پیوسته خشمگین می‌شوید و وقتی که خشم پایان می‌یابد، پیوسته با خود می‌گویید نباید خشمگین می‌شدم، نباید خشمگین می‌شدم. چه حرف بیهوده‌ای! با تحریکی دیگر شما باز هم خشمگین می‌شوید. به این دلیل نمی‌توانید از خشم اجتناب کنید که در عمق الگوی رفتاری ذهن خود مسئله را حل نکرده‌اید. شروع خشم به علت ماده شیمیایی خاصی است که در بدن تان جریان پیدا می‌کند و در نتیجه برهمکنش ذهن و ماده - که یکی بر دیگری اثر می‌گذارد - خشم تشدید می‌شود.

با تمرین این روش، شما آن حس بدنی را که در اثر جریان ماده شیمیایی خاصی پدید آمده، مشاهده می‌کنید و به آن واکنش نشان نمی‌دهید. به این معنا که در آن لحظه خاص خشمگین نمی‌شوید. این یک لحظه به چند لحظه، به چند ثانیه، به چند دقیقه

تبدیل می‌شود و شما درمی‌یابید که چون گذشته، به آسانی تحت تأثیر این جریان قرار نمی‌گیرید. شما به تدریج شروع کرده‌اید که از سلطهٔ خشم خارج شوید.

افرادی که در این دوره‌ها شرکت کرده‌اند، به خانه باز می‌گردند و از طریق مراقبه‌های صبح‌گاهی و شام‌گاهی خود، این روش را در زندگی روزانه به کار می‌برند و در خلال روز و شب در موقعیت‌های متفاوت، خود را مشاهده می‌کنند که چگونه واکنش نشان می‌دهند و یا چگونه در این موقعیت‌ها متعادل باقی می‌مانند. نخستین چیزی که آنان سعی در انجام آن دارند، مشاهدهٔ حس‌های بدنی است. ممکن است بخشی از ذهن به علت آن موقعیت خاص شروع کند به واکنش نشان دادن ولی با مشاهدهٔ حس‌های بدنی، ذهن آنان متعادل می‌شود. در آن صورت هر عملی را که آنان انجام دهند، فقط یک کنش است نه واکنش. کنش همواره مثبت است. تنها هنگامی که واکنش نشان می‌دهند، منفی بودن را به وجود می‌آورند و دردمند می‌شوند. چند لحظه مشاهدهٔ حس‌های بدنی، ذهن را متعادل می‌کند و آنگاه ذهن می‌تواند کنش انجام دهد. در آن

صورت زندگی به جای واکنش پر از کنش می‌شود.

تمرین این روش در صبح‌گاه و شام‌گاه و استفاده از آن در زندگی روزمره، الگوی رفتاری را رفته رفته تغییر می‌دهد و آنانی که برای مدت طولانی دچار خشم می‌شدند، درمی‌یابند که خشم‌شان کمتر می‌شود و هنگامی هم که خشم به وجود می‌آید، نمی‌تواند برای مدتی طولانی دوام پیدا کند، زیرا که شدید نیست. به‌گونه‌ای مشابه، کسانی‌که به شهوت اعتیاد دارند، درمی‌یابند که شهوت‌شان ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و کسانی‌که به ترس اعتیاد دارند، درمی‌یابند که ترس‌شان ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. مدت زمان لازم برای زدودن ناپاکی‌های گوناگون متفاوت است. این روش به شرط آن که به درستی استفاده شود، نتیجه‌بخش خواهد بود؛ چه زدودن ناپاکی‌ها به زمان طولانی نیاز داشته باشد و چه به زمان کوتاه.

چه اعتیاد شما به خواستن (ولع) باشد یا به نخواستن (بیزاری)، یا به نفرت، یا به شهوت، یا به ترس، در هر حال اعتیاد شما اعتیاد به حس بدنی خاصی است که در اثر جریان یک ماده بیوشیمیایی پدید آمده است.

این نوع ماده موجب واکنش در سطح ذهنی می‌شود و واکنش در سطح ذهنی دوباره به همان واکنش بیوشیمیایی تبدیل می‌گردد. هنگامی که می‌گویید اعتیاد دارید، در واقع به حس بدنی اعتیاد دارید یعنی به این جریان، جریان ماده بیوشیمیایی، اعتیاد دارید.

آساوای جهل قوی‌ترین آساواهاست. حتی هنگامی که از روی خشم، شهوت یا ترس واکنش نشان می‌دهید نیز جهل وجود دارد، ولی هنگامی که از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنید، مستی و تخدیر، جهل شما را چند برابر می‌کند. از این رو پی بردن به حس‌های بدنی و رفتن به ریشه مسائل به زمان نیاز دارد. هنگامی که شما به مشروبات الکلی یا مواد مخدر معتاد می‌شوید، نمی‌توانید به واقعیت آنچه که در چارچوب بدن رخ می‌دهد، آگاه باشید. در این حالت، تاریکی بر ذهن شما حکم فرماست و نمی‌توانید بفهمید که در درون چه می‌گذرد و پیوسته چه چیزی تکثیر می‌شود. ما متوجه شده ایم که به طور کلی معتادان به الکل سریع‌تر از این روش جواب می‌گیرند تا معتادان به مواد مخدر. ولی افراد دچار هر نوع اعتیاد و جهلی که باشند، راه‌هایی

از رنج و بدبختی برایشان باز است. اگر صبورانه و مصرانه کار کنید، دیر یا زود قطعاً به مرحله‌ای خواهید رسید که به حس‌های بدنی در سراسر بدن پی‌می‌برید و قادرید آن‌ها را به طور عینی مشاهده کنید. این جریان ممکن است به زمان نیاز داشته باشد و شما در ظرف ده روز احتمالاً می‌توانید فقط تغییری جزئی در الگوی عادی ذهن خود به وجود آورید. جای نگرانی نیست، حرکت آغاز شده است و اگر شما پیوسته صبح و شب تمرین کنید و در چند دوره شرکت نمایید، الگوی عادی در عمیق‌ترین بخش ذهن تغییر خواهد کرد و از جهل خود، از واکنش‌های خود، خلاص خواهید شد.

ما همواره به افرادی که به انواع دخانیات - حتی سیگار عادی - اعتیاد دارند، توصیه می‌کنیم اگر تمایل شدیدی در ذهنتان پدید آمد شروع به کشیدن سیگار نکنید. کمی صبر کنید. کافی است این حقیقت را بپذیرید که تمایلی برای سیگار کشیدن در ذهنتان پدید آمده است. هنگامی که این تمایل به وجود می‌آید، همراه با آن حس در بدن ایجاد می‌شود. آن حس بدنی را، هر چه که هست، مشاهده کنید. در جستجوی حس بدنی خاصی نباشید. در این هنگام

هر حسی در بدن مربوط به تمایل شدید برای سیگار کشیدن است. این حس بدنی را به عنوان موردی گذرا (آنیچچا) که به وجود می‌آید و از بین می‌رود، به وجود می‌آید و از بین می‌رود، مشاهده کنید. در ظرف ده تا پانزده دقیقه این تمایل از بین خواهد رفت. این فلسفه نیست بلکه حقیقتی است تجربی.

به گونه‌ای مشابه، ما به افراد معتاد به الکل یا مواد مخدر توصیه می‌کنیم در هنگام بروز تمایل شدید، بلافاصله تسلیم این تمایل نشوند. ده یا پانزده دقیقه صبر کنند و این حقیقت را بپذیرند که تمایلی پدید آمده است و هر حس بدنی را که در آن لحظه وجود دارد، مشاهده کنند. آن‌ها متوجه شده‌اند که از این طریق می‌توانند اعتیاد خود را ترک کنند. گرچه آن‌ها ممکن است همواره موفق نباشند، ولی حتی اگر از هر ده بار فقط یک بار موفق شوند، این نیز آغاز خوبی است زیرا ریشه مشکل شروع به تغییر کرده است. الگوی عادت‌های در ریشه ذهن قرار دارد و ریشه ذهن در ارتباط قوی با حس‌های بدنی است: ذهن و ماده به قدری با یکدیگر رابطه

دارند که پیوسته بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. اگر این قانون، این طبیعت، صرفاً در حیطه عقلانی یا اعتقادی پذیرفته شود، فایده بسیار اندکی خواهد داشت، گرچه ممکن است محرکی باشد تا به تمرین مبادرت کنید. ولی فایده حقیقی از تمرین واقعی عاید می‌شود. خوب است که همه شما در این دوره شرکت کرده‌اید و این روش را به مدت ده روز مورد آزمایش قرار داده‌اید. اگر با این آزمون متقاعد شده‌اید که این روش، یک راه خوب، یک راه علمی است، ایمان کورکورانه و خشک‌اندیشی و تعصب به همراه ندارد، تغییر مذهب از یک نظام دینی به یک نظام دینی دیگر نیست، در آن خبری از مرید و مراد نیست و هیچ مرشد و پیری نمی‌تواند شما را از اعتیادها یا رنج‌هایتان رها کند، بلکه خود شما باید برای نجات و رستگاری‌تان تلاش کنید، و اگر در این ده روز متقاعد شده‌اید که این روش راه خوبی است، در آن صورت باید بگویم که موفق بوده‌اید. این راه بس طولانی است، کار یک عمر است. یک مسافرت ده هزار مایلی نیز با اولین قدم آغاز می‌شود. برای کسی که نخستین قدم را برداشته است، برداشتن قدم

دوم و سوم نیز ممکن است، و به همین منوال می‌توان قدم به قدم به هدف غایی، یعنی رهایی کامل، نزدیک شد و به آن دست یافت.

باشد که همه شما از اعتیادهای‌تان رها شوید. نه تنها اعتیاد به مواد مخدر یا الکل، بلکه اعتیاد به ناپاکی‌های فکری که از این اعتیادها قوی‌تر است. این ناپاکی‌ها که در طول زندگی‌های بسیار همراه شما بوده است، الگوی رفتاری بسیار باقدرتی است که باید آن را بشکنید تا از رنج‌های‌تان خلاص شوید. این کاری بس عظیم و مسئولیتی بزرگ است که آن را برای ادای دین به کسی، رضایت خداوند متعال و یا استاد خود انجام نمی‌دهید. شما آن را برای ادای دین به خود، برای صلاح خود، برای نفع خود و برای رهایی خود انجام می‌دهید، و این جریان به‌گونه‌ای است که شما به محض بهره‌مند شدن از این روش، از این راه، بی‌اختیار به دیگران نیز کمک خواهید کرد. از این‌رو، این راه نه تنها برای خیر و صلاح و نفع و رهایی شماست بلکه برای خیر و صلاح، نفع و رهایی افراد بسیاری است. در همه‌جا، مردم بسیاری دچار درد و رنج هستند: باشد که همه آنان در تماس با دامی

پاك قرار گیرند و از درد و رنجشان
فارغ شوند. باشد که همه آنان از
آرامش و هماهنگی بهره‌مند گردند،
آرامش و هماهنگی ناشی از ذهن رها
شده، ذهنی رها شده از تمامی
ناپاکی‌ها.

واژه‌نامه

آرتريت (arthritis) : التهاب مفصل که نوع حاد آن با تورم، سرخی، حساسیت در بیشتر مفاصل بدن دیده می‌شود و گاهی همراه با تب رماتیسمی است.

آرمش (relaxation) : آرمش حالتی است که در آن سطح هیجان‌ات، به خصوص هیجان‌اتی مثل اضطراب، ترس، خشم و نظایر آنها پایین است.

آسم (asthma) : حملات گه‌گاهی تنگی نفس که به خصوص در مورد حالتی به کار می‌رود که در آن تنگی نفس در بیماری که دارای آلرژی متناوب خانوادگی است، ایجاد می‌شود.

آغازین‌درمانی (primal therapy) : درمان آغازین. نوعی روان‌درمانی متکی بر نظر "آرتور ژانوف". این روش اساساً

عبارت است از تعامل درمانی پرتنش بین درمان‌جو و درمانگر که بر هدف واحدی متمرکز است: بیمار عمیق‌ترین هیجانات خود را نسبت به پدر و مادر خود بشناسد و ابراز کند یا به عبارتی با ضربه آغازین تماس یابد. این تماس مشخصاً با فریادی جگرخراش و دردناک تظاهر می‌کند (فریاد آغازین). این درمان عملاً کمی ساده و سطحی به نظر می‌رسد و همه مسائل، زندگی روزمره، رویاهای، تخیلات، انتقال و غیره در آن نفی می‌شود. واقعیتی که آن را در معرض انتقاد قابل توجه دیگران قرار داده است.

اختلال افسردگی و شیدایی (manic-dipressive disorder)

disorder) : نوعی اختلال عاطفی شدید که باعث می‌شود در بیمار دوره‌های افسردگی و مانی یا هیپومانیا به وجود آید.

آلوپات (allopath) : متخصص در پزشکی متعارف (کلاسیک).

اسپاندیلیت (spondylitis) : تغیرات

استخوانی در ستون فقرات. التهاب مهره‌ها.

اسپاندىلوز (spondylosis) : حالى است كه با تنگشده‌گى فضاهاى بين مهره‌هاى و لب به لب شدن بدنه مهره‌ها كه روى ريشه‌هاى عصبى مى‌چسبند، مشخص مى‌شود.

اشتياق (craving) : اشتياق يا آرزو، ميل يا انگيزش قوى براى يك چيز خشنود كننده خاص است. حالى است كه در آن ارگانيسم، بى‌قرار و ناآرام است و علاقه‌مند است كه تنها به انگيزه‌هاى كه موجب خشنودى وي مى‌گردد، دقت و توجه نمايد.

اگزما يا اكزما (eczema) : بيمارى التهاب پوستى كه با ضايعاتى از جمله تاول، التهاب موضعى، ترشحات آبكى و پوسته پوسته شدن مشخص مى‌شود؛ بيمارى مزمن غير مسرى با علت نامعلوم (گاهى حساسيت) و علايم خارش، سوزش، ترشح و پوسته‌ريزى.

ام (om) : واژه مقدسى كه نماينده حقيقت مطلق است.

بَردار درماني (vector therapy) : "كُرت لوين" در مفهومي موسوم به نظريه ميداني (field theory) از علم فيزيك براى توضيح رفتار كمك مى‌گيرد. ميدان به

جموعه اجزایی اطلاق می‌شود که در کنار هم بوده و وابستگی متقابل به هم دارند. رفتار به صورت عملکرد شخص و محیط او در می‌آید که با هم فضای زندگی (life space) را به وجود می‌آورند. فضای زندگی نشان‌دهنده میدانی است در تغییر مدام با ظرفیت‌ها یا نیازهایی که مستلزم ارضاء شدن است.

بیزاری (aversion) : 1- تنفر و بیزاری
از شخصی، چیزی یا وضعی توأم با انگیزه اجتناب. 2- میل و اشتیاق منفی.

بینش‌یابی (working through) : فروید آن را یک فرآیند خودانگیز روانی خوانده است که تنها وسیله مؤثر مقاومت در مقابل مقاومت نهاد است. در سطح توصیفی، این اصطلاح به مرحله‌ای از روانکاوی گفته می‌شود که ضمن آن تعابیر روانکاوی تأثیری بر بیمار ندارد. این اصطلاح در عین حال فرآیندی درون روانی توصیف شده که به وسیله آن بینش در یک زمینه با سایر زمینه‌های شخصیت در هم می‌آمیزد.

بیماری در خود فرورفتن (autism) : در خود فرو رفتن یا در لاک خود خزیدن. فرد مبتلا گویی در صدف حلزون گیر افتاده است و امکان خروج ندارد، چنان در زندگی درونی غرق می‌شود که ممکن است تماس و ارتباط خود با واقعیات را از دست بدهد. این حالت بیشتر در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی دیده می‌شود.

پرآموزی (over learning) : فرآیند پرآموزی زمانی روی می‌دهد که پس از تسلط یافتن ارگانیسم در انجام تکلیف محول شده، تمرین و آزمایش اضافی داده می‌شود. هر چند کارکرد ارگانیسم لزوماً با پرآموزی بهتر نمی‌شود، اما حافظه دراز مدت برای تکلیف غالباً بهبود می‌یابد. این مفهوم جنبه اختیاری دارد و همیشه مشروط به مفهوم مشخص شده قبلی از "آموزش" است.

پردازش اطلاعات (information processing) : در روانشناسی شناختی با همین معنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرآیند (پردازش)، اساساً به معنی حرکت به سوی یک هدف با عبور از یکسری مراحل و اقدامات است. پردازش اطلاعات یعنی

سازمان‌دهی، تعبیر و تفسیر و پاسخ‌دهی به تحریکات ورودی. بنابراین منظور از این اصطلاح یعنی مدارا با معلومات به گونه‌ای شناختی.

پس‌خوراند زیستی (biofeed back) : در این روش به بیمار یاد داده می‌شود بر اعمال بدنی خود، نظیر فشار خون، که به طور طبیعی کنترلی بر آن ندارد، تسلط پیدا کند. این روش بیشتر بر اعمال اتونومیک (خودکار) و اکثراً در دستگاه قلب و عروق مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پسوریازیس (psoriasis) : پسوریازیس یا داء‌الصدف نوعی درماتوز پاپولی پوسته پوسته‌ای برگشتی مزمن همراه با پلاک‌ها یا پاپول‌های فلس‌مانند خاکستری نقره‌ای رنگ است.

تداعی آزاد (free -association) : هر نوع تداعی بدون قید بین عقاید، واژه‌ها، افکار و نظایر آنها. در آزمون تداعی، کلمه‌ای به آزمودنی گفته شده و از او خواسته می‌شود با نخستین کلمه‌ای که به ذهنش می‌رسد واکنش نشان دهد. از این روش در زمینه‌های گوناگون روانشناسی استفاده شده

است. فروید به این نتیجه رسید که نباید مسیر افکار بیمار خود را تعیین کرد، بلکه باید بیمار را تشویق نمود بدون توجه به بی‌ربطی، بی‌اهمیتی و بی‌شرمانه بودن مطالب هر آنچه را که به ذهن خطور می‌کند، "بدون سانسور" و با آزادی و صداقت بیان کند.

تحلیل تبادل (transactional analysis): تحلیل تبادل یا تحلیل تعاملی (رفتار متقابل) شکلی از روان‌درمانی است که تعامل‌های مردم را با همدیگر مورد واریسی قرار می‌دهد. در این روش، بیمار را با این واقعیت آشنا و مواجه می‌سازند که صرف‌نظر از گذشته‌اش، او شخصاً مسئول آینده خودش است و به بیمار کمک می‌شود که به یک نوع کنترل شخصی و جهت‌یابی برسد و این واقعیت را دریابد که همواره حق انتخاب دارد.

تی ام (TM): مخفف Transcendental Meditation، مراقبه متعالی

جرات‌آموزی (assertiveness training): جرات‌آموزی یا آموزش اظهار وجود یک عنوان کلی برای انواعی از روش‌های درمانی است که معمولاً در درمان

اختلالات گوناگونی که با فقدان قاطعیت و اظهار وجود مشخص می‌شوند (مثل اختلال شخصیت وابسته و اختلال شخصیت اسکیزوئید) توأم با یک برنامه آموزشی کلی و طرح‌ریزی شده به منظور یاد دادن به افراد است که چگونه در دنیای تهدید آمیز امروز اظهار وجود کنند. در سال‌های اخیر طرفداران عمده این روش معتقدین به برابری حقوق مرد و زن بوده‌اند. این روش درمانی را تسهیل رفتار قاطع نیز می‌نامند.

جمعیت درمانی (therapeutic community) : جمعیت

درمانی یا جامعه درمانی بیشتر با برنامه‌های تأمین مسکن غیر بیمارستانی برای درمان سوء مصرف مواد مربوط است. جوامع درمانی بر خودیاری تأکید می‌ورزند، متمرکز بر پرهیز از دارو هستند و رفتار بدون مصرف دارو را از طریق تعامل نزدیک و فشرده با کسانی که تجربه سوء مصرف دارو داشته‌اند، تقویت می‌کنند.

حساسیت‌زدایی از خود (self- desensitization) :

در رفتار درمانی، استفاده از روش حساسیت‌زدایی به وسیله شخص در موقعیت‌های روزمره زندگی برای کنار آمدن با اضطراب.

حساسیت زدایی منظم (systematic desensitization) یا حساسیت زدایی تدریجی. این روش درمانی در سال 1958 به وسیله "جوزف ولپه" ابداع شد و متکی بر اصول شرطی سازی تقابلی است که می گوید شخص می تواند با نزدیک شدن تدریجی و در حالت روانی مهار کننده اضطراب، بر اضطراب غیر انطباقی ناشی از یک موقعیت یا شیء تسلط پیدا کند.

خانواده درمانی (family therapy): تکنیکی است برای درمان یک بیمار در میان خانواده بر اساس این نظر که نظام کلی خانواده، مکان مرض شناسی است.

خود شیفتگی (Narcissism): خودشیفتگی، عشق ورزی به خود، خود دوستداری افراطی. به عقیده روانکاوان این حالت یک پدیدار طبیعی است. این پدیدار روانی با توجه بیشتر شخص به خود و شئون مخصوص خودش مشخص می گردد، به طوری که مرکز عشق جنسی، خود شخص می شود. عاملی که بیش از هر چیز به پیدایش این بیماری کمک می کند، منزوی شدن کودک از اطرافیانش در اثر کینه و ترس است.

خود هیپنوتیزم (autohypnosis or self-hypnosis)
: هیپنوتیزمی که به وسیله خود شخص ایجاد می‌شود.

در خود مانده (autistic) : فعالیت روانی که کم و بیش ذهنی بوده و از واقعیت جداست.

درمان اجتماعی (social therapy) : درمان اجتماعی یا اجتماع درمانی، درمانی است که می‌کوشد در محیط یا اوضاع و احوال زندگی بیمار تغییراتی بدهد.

درمان با آرمیدگی (relaxation therapy) :
رفع تنش و کشش عضلانی به نوعی با کاهش اضطراب رابطه دارد. یادگیری احساس و کنترل کشش عضلانی، اساس روش درمان با آرمیدگی است که نخستین بار به وسیله یاکوبسون شرح داده شد.

درمان با غرقه‌سازی تجسمی (implosive therapy) : این روش یکی از معادل‌های غرقه‌سازی (flooding) است که در آن بیمار را متقاعد می‌کنند صحنه‌های بی‌نهایت وحشتناک را مجسم کند. غرقه‌سازی و غرقه‌سازی تجسمی هر دو تا حدودی برای بیمار ایجاد ناراحتی می‌کند و ثابت

نشده است که نتایجی بهتر از حساسیت‌زدایی تدریجی داشته باشد.

درمان زناشویی (marital therapy): این روش نوعی روان‌درمانی است که برای تعدیل روان‌شناختی تعامل دو فرد که بر سر یک یا چند بعد مختلف اجتماعی، هیجانی، جنسی و اقتصادی با هم تعارض دارند، ساخته شده است. در درمان زناشویی، شخص آموزش‌دیده، پیمانی درمانی با یک زوج بیمار برقرار ساخته و از طریق روابط مشخص و دقیق، اقدام به رفع اختلال و برگرداندن با تعویض الگوهای غیر انطباقی رفتار و تشویق رشد و اعتلای شخصیت می‌نماید.

درمان متمرکز بر درمان‌جو (client-centered therapy): نوعی روان‌درمانی است که درمانگر از اندرز و ارائه طریق خودداری کرده و به تشویق و تصریح نکات بسنده می‌کند. فرض این است که بیمار توانایی مدارا با مسائل شخصی را دارد و کار درمانگر این است که جوی پذیرا و فاقد داوری پدید آورد تا درون آن مسائل تفتیش و حل شوند. گاهی روان‌درمانی بی‌رهنمود (non-directive) هم نامیده می‌شود. هر چند اصطلاح اخیر

ممکن است روش‌هایی را نیز که اختصاصاً از دیدگاه راجری تبعیت نمی‌کنند، در برگیرد.

درمان وجودی (existential therapy) :
روان‌درمانی وجودی نوعی روان‌درمانی مبتنی بر تعالیم فلسفی اگزیستانسیالیسم است. در عمل روش وجودنگری بسیار ذهنی بوده و بر موقعیت بلافصل تمرکز می‌کند. درمان وجودی به دلیل اجتناب از تفسیر و توجیه عقلانی، با سایر انواع روان‌درمانی فرق دارد. تمرکز درمان بر واقعیت بی‌واسطه مشترک بین درمانگر و مددجو است. اصالت وجود یا وجودنگری به یک روش درمانی روشن راه نبرده است، با این وجود موجب شده است که درمانگرها به تفتیش تجربیات بیمار و نحوه نمایش پدیده‌های روانی در خودآگاه بپردازند- مکتبی که به پدیده‌شناسی معروف است.

دیستروفی (dystrophy) : تغییرات سلولی یا اختلالات مربوط به تغییر بافت است و muscular dystrophy یعنی پلاسیدگی عضلات.

رابطه شیئی (object relation) : رابطه موجود بین شخص و شیئی خارج از وجود

او. اطلاق لفظ شيء در اینجا تنها شامل اشیای جامد نمی‌شود، بلکه انسان‌ها را نیز در برمی‌گیرد.

رفتار درمانی (behaviour therapy) : روشی که بر اصول فرضیه یادگیری متکی است و از شرطی‌سازی کلاسیک و شرطی‌سازی عامل استفاده می‌کند. رفتار درمانی به مسائل خاص معطوف است و در مواردی که مسائل به وضوح مشخص شده و اهداف درمانی روشن است، نتایج بهتری دارد.

روان پویایی (psycho-dynamic) : برچسبی آزادانه برای (الف) تمام سیستم‌های روان‌شناختی و نظریاتی که بر فرآیندهای تغییر و رشد متمرکز هستند یا (ب) سیستم‌ها و نظریه‌هایی که انگیزش و سائق را مفهوم مرکزی قرار می‌دهند. به طور خلاصه نظریات روان‌شناختی که با هر چه dynamic است سر و کار دارند، زیر این پوشش قرار می‌گیرند.

روان‌درمانی منطقی-هیجانی (rational-emotive therapy) : نوعی روان‌درمانی که به وسیله "آلبرت الیس" ابداع شد و تمرکز آن بر جنبه‌های منطقی و مشکل‌گشایی

اختلالات روانی و رفتاری است. در روش *الیس* به طور گسترده به مددجو گفته می‌شود که برای خوشحال بودن چه باید بکند و چه نکند و تشویق می‌شود که مطابق این توصیه‌ها عمل نماید. با وجود شباهت به روش‌های رفتاری، این نوع روان‌درمانی از نظر داشتن ماهیت شناختی و هیجانی عمیق با آن‌ها فرق دارد.

روان رنجوری اضطراب (anxiety neurosis) :

روان رنجوری اضطراب یا نوروز اضطراب، یک نوع اختلال یا بیماری عصبی است که هنگام اضطراب در شخص پیدا می‌شود و لی خود اضطراب نیست (بیمار مضطرب است و نمی‌داند چرا)

رینیت (rhinitis) : تورم نزله‌ای بینی همراه با ترشحات مخاطی.

سازه شخصی (personal construct) : مفهوم

هسته‌ای نظریه شخصیتی جورج کلی. سازه شخصی یک اصطلاح چتری برای هر یک از راه‌هایی است که شخص سعی می‌کند دنیا را درک، فهم، پیش‌بینی و کنترل نماید. هر یک از سازه‌های شخصی فرد مثل یک فرضیه عمل می‌کند، راهی ممکن برای ساختن محیط فیزیکی و اجتماعی. این

سازه‌ها ممکن است در صورت ادراک اطلاعات متعارض تغییر یابند، یا تثبیت شده و جذب وجوه بنیادی شخصیت فرد گردند.

سارپاگاندها (sarpagandha) : گیاهی با خواص دارویی ویژه که در دشتهای نزدیک به کوه‌های هیمالیا می‌روید و خواص معجزه آسایی به آن نسبت داده می‌شود.

عضوی (organic) : مربوط به آنچه که عضوی است (در مقابل روانی)

عقده ادیپ (Oedipus Complex) : در روانکاوی مجموعه‌ای از افکار و احساسات عاطفی مغایر و متعارض خودآگاه یا ناخودآگاه که در تمام کودکان در نتیجه یکی‌سازی با یکی از والدین همجنس و میل جنسی به یکی از ایشان از جنس مخالف به وجود می‌آید که معمولاً با یک نوع رقابت به همجنس از والدین همراه است.

کار درمانی (occupational therapy) : کار درمانی یا روان‌درمانی شغلی یک نوع روان‌درمانی است که هدفش کمک به بیمار است تا در ضمن کارکردن

هدفدار، بر ناتوانی‌های روانی و بدنی خویش غلبه کند.

گشتالت درمانی (gestalt therapy) : شکلی

از درمان است که بر اصول روانشناسی ادراک و پدیده‌شناسی استوار است. بنابراین گشتالت درمانی بر دنیای نمودی فرد و افکار و احساسات او، آن طور که در زمان و مکان بلافصل او تجربه می‌شوند، تمرکز دارد و به تارخچه توجهی ندارد. معمولاً گشتالت درمانی به تمرکز درمانی هم مشهور است زیرا هدفش آن است که به فرد کمک کند تا به تجربه از طریق آگاهی‌اش بیفزاید و به تجارب و تلاش‌های ناکام‌کننده‌ای که این آگاهی را سد و متوقف می‌کنند، واقف شود. جنبه دیگر تمرکز آن است که فرد روابط بین شکل و زمینه را توسعه می‌دهد، به طوری که بتواند توجه کاملش را به شکل یا هیئت اصلی معطوف دارد و هر چیز را در زمینه رها کند.

گروه درمانی (group therapy) : گروه

درمانی یا درمان گروهی یک نوع روان‌درمانی است که در آن چند بیمار و یک درمانگر دور هم جمع می‌شوند و

درمانگر، گرداننده و رهبر بحث و گفتگو می‌باشد. زیرا چنین تصور می‌شود که شنیدن مشکلات دیگران و این که چگونه می‌توان آنها را حل کرد، ممکن است اثرهای درمانی روی بیماران داشته باشد.

گورو (guru) : مرشد یا پیر روحانی در آیین هندو.

مانترا (mantra) : واژه یا عبارتی که به منظور کمک به تمرکز تکرار می‌شود؛ صوت روحانی؛ سرود ودایی.

مراقبه متعالی (Transcendental Meditation) : نوعی مراقبه بر پایه عرفان شرقی که مبتکر آن ماهاراشی ماهش یوگی بوده و معمولاً با تکرار یک "مانترا" همراه است.

ناتوروپات (naturopath) : پزشکی که در رشته naturopathy (طبیعی درمانی، درمان بیماری‌ها به روش‌های غیر دارویی) کار می‌کند.

نارسیس (Narcissus) : در اساطیر یونان، جوانی رعنا که عاشق تصویر خود شده

و در اثر نرسیدن به مطلوب خود مرده و پس از مرگ تبدیل به گل نرگس شد.

نقش‌گزاری اجتماعی (sociodrama): معادلی برای psychodrama با تأکید بر نقش‌گزاری گروهی.

نقش‌گزاری روانی (psychodrama): نقش‌گزاری روانی یا پسیکودرام یک روش روان‌درمانی گروهی است که به وسیله یاکوب مورنو ابداع شده است و در آن از طریق روش‌های دراماتیک خاص، ساختمان شخصیتی، روابط بین فردی، تعارض‌ها و مسائل هیجانی تفتیش می‌شود.

نظریه روابط شیئی (object relations therapy): این نظریه، یک نظریه روانکاوی است که به وسیله ملانی کلاین بیان شد. او مدعی است که شخص برخلاف نظر فروید برای اقناع غرایز خود با دیگری در نمی‌آمیزد، بلکه برای رشد و تفکیک خود از دیگران دست به این کار می‌زند. این نظریه بر تأثیر روابط اجتماعی بر روی شخص تأکید می‌ورزد و نفوذ قابل توجهی در روان‌درمانی خانواده داشته است.

نورودرماتیت (neurodermatitis) : نوعی بثورات لیکنوئید خارش‌دار مزمن پوست که به علت اختلال روانی و عصبی ایجاد می‌شود.

هامیوپات (homeopath) : پزشکی که در رشته homeopathy کار می‌کند. هامیوپاتی روشی درمانی است با داروهایی است که در بدن سالم علائم همان بیماری را ایجاد می‌کنند. این داروها باید به مقادیر خیلی کم مصرف شوند.

هنر درمانی (art therapy) : هنر درمانی، درگیر ساختن بیماران روانی در فعالیت‌های هنری مثل نقاشی، با این باور که بیماری آنان را تخفیف داده یا حداقل مانع بی‌حوصلگی آنان می‌شود.

هراس (phobia) : هراس یا فوبی عبارت است از ترس شدید و رجعت‌کننده‌ای که دلیل منطقی برای آن نمی‌توان پیدا کرد. در پیدایش این بیماری، سه دوره را می‌توان مشخص کرد: 1- شکست در زندگی و از دست دادن ابتکار. 2- بازگشت به موقعیت‌های رقابت‌آمیز اولیه. 3- جان‌نشین کردن وابستگی به جای خودنمایی و عرض اندام.

وایدیا (vaidya): پزشکی که در رشته
آیورودا (طب ودایی) کار می‌کند.

منابع ترجمه:

فرهنگ جامع روانشناسی- روان‌پزشکی
دکتر نصرت ... پورافکاری
فرهنگ علوم رفتاری
علی اکبر شعاری نژاد
فرهنگ روانشناسی
هوشیار رزم آزما
واژه نامه پزشکی
دکتر محمود هوشندویژه

V i p a s s a n a M e d i t a t i o n
C e n t r e s
مراکز آموزشی ویپاسانا
مدیتیشن

دوره‌های ویپاسانا مدیتیشن به سنت سیاجی
او با کین با روش س.ن. گویانکا در مراکز
ویپاسانا مدیتیشن زیر مرتباً تدریس می
شود.

India

Vipassana International Academy, *Dhamma Giri*
PO Box 6, Igatpuri, 422 403 Dist. Nasik, Maharashtra
☎ [91] (02533) 4076, 4302, 4086; Fax: [91] (02533) 4176

Vipassana Centre, *Dhamma Thalī*
PO Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan
☎ [91] (0141) (Off.) 49520, (T.R.) 49311

Vipassana International Meditation Centre, *Dhamma Khetta*
12.6 km. Nagarjun Sagar Road, Kusum Nagar Vanasthali Puram,
Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh
☎ [91] (040) 402 0290, 402 1746; City Off.: (040) 473 2569

Kutch Vipassana Centre, *Dhamma Sindhu*
Village-Bada, Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat

☎ [91] (028347) (Off.) 303, (T.R.) 304

Vipassana Centre, *Dhamma Gaṅgā*
Bara Mandir Ghat, Harishchandra Dutta Road,
Panihati (Sodepur), Dt. 24 Parganas, West Bengal 743 176
☎ [91] (033) 553 2855, City Off.(Cal.): ☎ (033) 251 767, 258 063

Nepal

Nepal Vipassana Centre, *Dharmashriṅga*
Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu
☎ [977] (01) 290 655, 290 669
City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, PO Box 133
Kathmandu.
☎ [977] (01) 225 490, 225 230; Fax: [977] (01) 223 067
Dhamma Jananī, Lumbini.*Dhamma Tarāī*, Birganj.

Sri Lanka

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Kūṭa*
Mowbray, Hindagala, Peradeniya
c/o Mr Brindley & Mrs Damayanti Ratwatte. 262 Katugastota
Road, Kandy.
☎ [94] (08) 34 649

Myanmar

Vipassana Centre, *Dhamma Joti*
Nga Htat Gyi Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
☎ [95] (01) 39290

Thailand

Thailand Vipassana Centre, *Dhamma Kamala*
contact: 65/9 Chaengwattana Soi 1, Banghen, Bangkok

☎ [66] (02) 521 0392; Fax: [66] (02) 552 1753

Cambodia

Cambodia Vipassana Centre, *Dhamma Kamboja*
c/o Ven Bhikkhu Sanghabodhi, 2100 W. Willow St.,
Long Beach, CA 90810, USA
☎ [1] (213) 595-0566

Japan

Japan Vipassana Centre, *Dhamma Bhānu*
Mizuho-Cho, Funai-Gun, Kyoto-Fu 62203
☎ [81] (0771) 860 765

Australia & New Zealand

Vipassana Meditation Centre, *Dhamma Bhūmi*
PO Box 103, Blackheath, NSW 2785 AUS
☎ [61] (047) 877 436; Fax: [61] (047) 877 221

Vipassana Centre Queensland, *Dhamma Rasmi*
PO Box 119, Rules Road, Pomona, Qld 4568 AUS
☎ [61] (071) 851 306

Vipassana Centre, *Dhamma Medinī*
Burnside Road, RD3 Kaukapakapa, NZ
☎ [64] (09) 420 5319

* Vipassana Foundation Tasmania, *Dhamma Pabhā*
GPO Box 6A, Hobart, Tas 7000 AUS

* Melbourne Dhamma House, *Dhamma Niketana*
PO Box 344, North Blackburn, Vic 3130 AUS
☎ [61] (03) 878 5744

North America

Vipassana Meditation Center, *Dhamma Dharā*
P.O. Box 24, Shelburne Falls, MA 01370
☎ [1] (413) 625 2160; Fax [1] (413) 625 2170
E-mail: vmcdhara@aol.com

California Vipassana Center, *Dhamma Mahāvāna*
P.O. Box 1167, North Fork, CA 93643
☎ [1] (209) 877 4386; Fax [1] (209) 877 4387
E-mail: mahavana@aol.com

Northwest Vipassana Center, *Dhamma Kuñja*
P.O. Box 345, Ethel, WA 98542
☎ [1] (360) 978 5434

Southwest Vipassana Meditation Center, *Dhamma Sirī*
10850 County Road 155A, Kaufman, TX 75142
☎ [1] (214) 932 7868

Europe

Dhamm Dīpa UK, [44] (01989) 730234; Fax [44] (01989)
730450
e-mail: info@dipa.dhamma.org

Dhamma Geha German, Tel:[49] (07083) 51169; Fax:51328
e-mail: Dhamma [Geha@aol.com](mailto:DhammaGeha@aol.com)

Dhamma mahī France, Tel:[33] (0386) 457514; [33] (0386) 457620

e-mail: info@mahidhamma.org

Dhamma Aṭala Italy, Tel/Fax[39](0533)857215

e-mail: manager@ataladhamma.org

Dhamma Neru, centro de Vipassana, Comi Can Ram, Els Bruguers,
Apartado Postal 29, Santa Maria de Palautordero, 08460 Barselona,
Spain Tel/Fax/[34](93)8482695

Dhamma Sumeru, LaSalome, CH-2325, Les Planchettes, Switzerland

Tel:[41] (81)0329136081; Fax:[41](81)0329141135

e-mail: phifro@bluewin.ch
