

با تردید و تغییر  
زیبا زندگی کنید

---

Chödrön, Pema

سرشناسه: چودرون، پما، ۱۹۳۶-م.

عنوان و نام پدیدآور: با تردید و تغییر زیبا زندگی کنید/پما چدرن؛ ترجمه مهین خالصی.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۴۲-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Living beautifully with uncertainty and change,

2012.

موضوع: زندگی مذهبی - بودیسم

موضوع: عدم یقین - جنبه‌های مذهبی - بودیسم [مسیحیت، و غیره]

موضوع: بودیسم - عقاید

شناسه افزوده: خالصی، مهین، ۱۳۳۴-، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ب ۲ ۹ چ/ BQ۵۴۰۵

رده‌بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۵۸۸۸۴۵

---

با تردید و تغییر  
زیبا زندگی کنید  
(نگاهی بودایی به زندگی)

پماچُدرُن  
ترجمهٔ مهین خالسی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

***Living Beautifully with Uncertainty and Change***

Pema Chödrön

Shambhala, 2013



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،  
شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

پما چُدرُن

با تردید و تغییر

زیبا زندگی کنید

(نگاهی بودایی به زندگی)

ترجمه مهین خالصی

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

زمستان ۱۳۹۳

چاپ پژمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۰ - ۱۴۲ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 142 - 0

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

Printed in Iran

۸۰۰۰ تومان

## فهرست

۷	نمای کلی
۹	۱. ابهام بنیادی انسان بودن
۲۳	۲. زندگی بدون طرح داستان
۳۱	تعهد اول
۳۳	۳. ریختن شالوده
۴۹	۴. حضور کامل داشته باشید، ...
۶۱	۵. ماندن در وسط
۷۵	تعهد دوم
۷۷	۶. خارج از منطقه آسایشمان
۹۳	۷. فرو بردن درد، بیرون دادن آسایش
۱۰۵	۸. عامل شتابنده (کاتالیزور) همدلی
۱۱۵	تعهد سوم
۱۱۷	۹. جایی برای پنهان شدن نیست
۱۳۳	۱۰. بیداری در قبرستان
۱۴۹	سخنان نهایی
۱۵۱	۱۱. ما مورد نیازیم
۱۵۹	برای مطالعه بیشتر



## نمای کلی

زندگی نوعی مطمئن نبودن، بی خبر بودن از نوع و چگونگی آینده است. لحظه‌ای که به چند و چون آن پی ببرید مرگ تدریجیتان شروع می شود. هنرمندان هیچ‌گاه به طور کامل پی نمی‌برند. ما حدس می‌زنیم. شاید اشتباه کنیم، ولی همچنان بی‌گدار به آب می‌زنیم.

اگنس دِمیل





## ابهام بنیادی انسان بودن

زندگی همچون قدم گذاردن در قایقی است که می‌خواهد از دریا بگذرد و غرق شود.  
شونری سوزوکی راشی<sup>۱</sup>

ما انسان‌ها هر وقت تشخیص می‌دهیم که همه چیز در اطرافمان در بی‌ثباتی به سر می‌برد، برای یافتن یقین تلاش می‌کنیم. انگار در ایام گرفتاری تنش حاصل از تلاش برای یافتن زمین سفت – چیزی قابل پیش‌بینی و امن تا رویش بایستیم – تشدید می‌شود. ولی در حقیقت ماهیت واقعی وجود ما برای همیشه در حال تغییر است. همه چیز همچنان تغییر می‌کند، خواه ما از آن آگاه باشیم خواه نباشیم.

چه گرفتاری‌ای! انگار ما محکومیم که عذاب بکشیم فقط به این دلیل که ترسی دیرینه داریم از پی بردن به ماهیت راستین مسائل. تلاش ما برای یافتن لذت پایدار، امنیت پایدار، با این حقیقت مغایر است که ما بخشی از سیستم پویایی هستیم که در آن همه چیز و همه کس در حال تغییر است. بنابراین ما خودمان را درست در وسط یک دوراهی می‌یابیم. و با چند

---

1. Shunryu Suzuki Roshi

سؤال تحریک‌آمیز به حال خود رها می‌شویم: چگونه می‌توانیم علی‌رغم ناپایداری، علم به این‌که روزی قرار است بمیریم، با تمام وجود زندگی کنیم؟ اگر تشخیص بدهیم که هیچ‌گاه نمی‌توانیم به طور کامل و در نهایت همه چیز را سر و سامان دهیم چه می‌شود؟ آیا می‌شود تحمل خود را در برابر بی‌ثباتی و تغییر زیاد کنیم؟ چگونه می‌توانیم با پیش‌بینی ناپذیری و تردید طرح دوستی بریزیم و آن‌ها را به منزلهٔ ابزاری برای دگرگون ساختن زندگیمان بپذیریم؟

بودا بی‌ثباتی را یکی از سه علامت برجستهٔ وجودمان، و حقیقت بی‌چون و چرای زندگیمان، نامید. ولی این چیزی است که به نظر می‌رسد ما به شدت در برابرش مقاومت می‌کنیم. ما گمان می‌کنیم که اگر فقط این کار را می‌کردیم یا آن کار را نمی‌کردیم، می‌توانستیم به طریقی به یک زندگی امن، مطمئن و مهارشدنی دست یابیم. وقتی که اوضاع درست آن‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌ایم از آب درنیاید بسیار ناامید می‌شویم.

چندی پیش، مصاحبه‌ای با کریس هِجز،<sup>۱</sup> خبرنگار جنگ، خواندم که در آن عبارتی به کار برده بود که انگار توصیف کامل موقعیت ما بود: «ابهام اخلاقی وجود انسان». من فکر می‌کنم این به انتخابی ضروری اشاره می‌کند که در برابر همهٔ ما قرار دارد: که آیا به امنیت دروغین ایده‌های ثابت و دیدگاه‌های قبیله‌ایمان بچسبیم، ولو این‌که فقط رضایت زودگذر برایمان ایجاد کنند، یا بر ترسمان غلبه کنیم و عمری درست زندگی کنیم. این عبارت «ابهام اخلاقی وجود انسان» به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد چون همان چیزی است که سال‌ها درباره‌اش کندوکاو می‌کرده‌ام. چگونه می‌توانیم بیاریم و رابطه‌ای اصیل و احساساتی با بی‌ثباتی بنیادی و بی‌اساس بودن انسان بودن برقرار کنیم؟

اولین معلم من، چویام ترونپا،<sup>۲</sup> معمولاً دربارهٔ نگرانی اصلی انسان بودن صحبت می‌کرد. این نگرانی یا اضطراب در برابر بی‌ثباتی چیزی

1. Chris Hedges      2. Chögyam Trungpa

نیست که فقط معدودی از ما را متأثر کند؛ حالت فراگیری است که انسان‌ها بروز می‌دهند. لیکن به جای ناامید شدن به واسطهٔ ابهام و بی‌ثباتی زندگی، چه می‌شد اگر آن را می‌پذیرفتیم و در آن می‌آرمیدیم؟ چه می‌شد اگر می‌گفتیم: «باشد، همین است که هست؛ معنی انسان بودن همین است»، و تصمیم می‌گرفتیم بنشینیم و از سواری لذت ببریم؟

بودا دستورالعمل‌های بسیاری دربارهٔ نحوهٔ انجام دادن این کار ارائه کرده است. از جملهٔ آن‌ها دستورالعمل‌هایی است که در سنت بودایی تبتی معروف به سه پیمان یا سه تعهد است؛ این‌ها سه روش برای پذیرفتن ماهیت بی‌نظم، ناپایدار، پویا و چالش‌انگیز موقعیت‌مان به منزلهٔ مسیری به سوی بیداری‌اند. اولین تعهد که از دیرباز پیمان پراتیموکشا نامیده می‌شود، اساس آزادی‌های شخصی را تشکیل می‌دهد. این تعهدی است برای این‌که نهایت سعی خود را بکنیم تا با پندار یا گفتار یا کردارمان باعث آسیب دیگران نشویم، تعهدی است برای خوب بودن با یکدیگر. این تعهد ساختاری فراهم می‌کند که ما در درونش می‌آموزیم که با افکار و احساساتمان کار کنیم و از صحبت کردن و اقدام کردن از روی دستپاچگی خودداری کنیم. گام بعدی به سوی راحت بودن با بیهوده‌بودن با زندگی<sup>۱</sup>، تعهدی است برای یاری رساندن به دیگران. این تعهد که از دیرباز پیمان بودهیساتوا نامیده می‌شود تعهدی است برای این‌که زندگی خود را وقف باز نگه داشتن دل و ذهن خویش کنیم و شفقت خود را با داشتن آرزوی تسکین دادن درد مردم جهان به ثمر برسانیم. آخرین این تعهدات، که از دیرباز به پیمان سامایا معروف است، تصمیمی است برای این‌که دنیا را بدون پیشداوری و درست همان‌طور که هست بپذیریم. تعهدی است برای این‌که با هر اوضاعی که روبه‌رو می‌شویم، خوب یا بد، گوارا یا ناگوار، آن را به چشم مظهر انرژی بیدار ببینیم. تعهدی است برای این‌که

هر چیز و همه چیز را به چشم وسیله‌ای برای بیداری بیشتر ببینیم. و اما در زندگی روزانه، ابهام اساسی انسان بودن یعنی چه؟ مهم‌تر از همه، یعنی درک این‌که همه چیز تغییر می‌کند. همان‌طور که شانتیدوا،<sup>۱</sup> استاد بودایی قرن هشتم، در طریق بودهیساتوانوشت:

هرچه دارم و به کار می‌برم  
همچون پنداره زودگذر یک رؤیاست.  
در حیطة خاطره محو می‌شود؛  
و با محو شدن، دیگر دیده نخواهد شد.

خواه از آن آگاه باشیم یا نباشیم، زمین همواره در حال جابه‌جایی است. هیچ چیز دوام نمی‌آورد، از جمله ما انسان‌ها. احتمالاً عده زیادی هستند که، هر لحظه، با تفکر «من قرار است بمیرم» تحلیل می‌روند، اما شواهد زیادی هست که این تفکر، این ترس، همواره ذهنمان را اشغال می‌کند. شانتیدوا گفت: «من هم چیزی کوتاه و گذرا هستم.»

پس انسان بودن در این حالت مبهم و بی‌اساس چه فایده‌ای دارد؟ یکی آن‌که، ما به لذت چنگ می‌زنیم و می‌کوشیم از درد اجتناب کنیم، ولی به‌رغم تلاش‌هایمان، همواره بین این دو جای خود را عوض می‌کنیم. ما تحت تأثیر این تصور غلط که داشتن امنیت دائمی و رفاه حالت مطلوب است، در تلاش برای رسیدن به آن دست به هر کاری می‌زنیم: می‌خوریم، می‌نوشیم، دارو مصرف می‌کنیم، سخت کار می‌کنیم، ساعت‌ها وقت صرف اینترنت یا تماشای تلویزیون می‌کنیم. ولی هیچ وقت به‌طور کامل به آن حالت رضایت‌ناپذیری که دنبالش می‌گردیم دست نمی‌یابیم. گاه‌گاهی احساس خوبی داریم: از لحاظ جسمی هیچ چیز عیبی ندارد و از نظر روانی همه چیز خوب است. آن‌گاه این حالت عوض می‌شود، و دچار درد جسمانی یا اضطراب

---

1. Shantideva

روانی می شویم. من تصور می‌کنم حتی می‌شود روی نقشه نشان داد که چگونه در زندگی‌مان لذت و درد جا عوض می‌کنند، ساعت به ساعت، روز به روز، سالی دوازده ماه، اول یکی و آن‌گاه آن دیگری غالب می‌شود.

بودا می‌گفت، این ناپایداری به تنهایی، یا حتی دانستن این‌که قرار است بمیریم، دلیل درد و رنج ما نیست، بلکه [علتش] مقاومت ما در برابر ناپایداری بنیادیِ موقعیتمان است. ناراحتی ما از تمامی تلاش‌هایمان برای قرار دادن زمین در زیر پاهایمان، برای تحقق بخشیدن به رؤیای سلامتی دائمی‌مان، سرچشمه می‌گیرد. وقتی در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم، این [حالت] عذاب نامیده می‌شود. ولی وقتی که بتوانیم به طور کلی رهاش کنیم و با آن مبارزه نکنیم، وقتی بتوانیم بی‌اساس بودن موقعیتمان را بپذیریم و در کیفیت پویای آن بیاریم، این [حالت] روشن‌بینی، یا بیداری نسبت به ماهیت راستینمان، و نسبت به نیکی بنیادیمان نامیده می‌شود.

بار اول که به صومعه گامپو رفتم، خودم را شخصی دوست‌داشتنی، انعطاف‌پذیر، روراست و روشنفکر می‌دانستم. بخشی از آن درست بود، ولی بخش دیگرش نه. یک دلیلش این بود که من مدیری ترسناک بودم. دیگر ساکنان صومعه در کنار من احساس عدم قدرت و اختیار می‌کردند. آن‌ها نقاط ضعفم را گوشزد می‌کردند، ولی من چیزهایی را که آن‌ها می‌گفتند نمی‌شنیدم چون هویت ثابتم بسیار قوی بود. هر وقت افراد جدید می‌آمدند تا در صومعه زندگی کنند، همان نوع بازخورد منفی را می‌گرفتم، ولی باز هم آن را نمی‌شنیدم. این وضعیت چند سالی ادامه یافت. سپس یک روز، انگار آن‌ها همه دور هم جمع شده بودند و تصمیم گرفته بودند مداخله کنند. من سرانجام آنچه را همه درباره‌ی تأثیر رفتارم بر آن‌ها می‌گفتند، شنیدم. عاقبت، پیام را گرفتم.

اهل انکار بودن یعنی نمی‌توانید چیزهایی را که با هویت ثابتتان سازگار نباشد، بشنوید. حتی چیزهای مثبت – شما مهربانید یا کار بزرگی

انجام داده‌اید یا شوخ طبعی شما شگفت‌انگیز است - هم از فیلتر این هویت ثابت رد می‌شود. شما نمی‌توانید آن را بپذیرید مگر این‌که پیش از این بخشی از تعریفتان از خود شده باشد.

در آیین بودا مفهوم هویتی ثابت، «خودوابستگی» خوانده می‌شود. به این طریق که ما تلاش می‌کنیم در دنیایی همواره در حال تغییر زمین سفت را زیر پاهایمان قرار دهیم. عمل مراقبه به تدریج آن هویت ثابت را تضعیف می‌کند. وقتی که می‌نشینید، به تدریج خود را با وضوح بیشتر می‌بینید، و می‌بینید چقدر به اعتقاداتی که در خصوص خود دارید، وابسته‌اید. اغلب اولین ضربه به هویت ثابت را یک بحران وارد می‌کند. وقتی که اوضاع زندگیتان شروع می‌کند به از هم پاشیدن، مثل وضع زندگی من هنگامی که به صومعه گامپو آمدم، احساس می‌کنید تمام دنیایتان دارد متلاشی می‌شود. ولی در واقع هویت ثابت شماست که دارد متلاشی می‌شود. و همان‌طور که چویام ترونا همیشه به ما می‌گفت، این دلیلی برای تحسین است.

خودوابستگی وسیله ما برای انکار کردن است. وقتی ما تفکر ثابت «این منم» را داشته باشیم، آن‌گاه همه چیز را در قالب تهدید یا نوید یا چیزی که نمی‌توانیم کمتر نگرانیش باشیم می‌بینیم. با هرچه مواجه می‌شویم، یا شیفته‌اش می‌شویم یا از آن بیزار می‌شویم یا به آن بی‌اعتنا می‌شویم، بستگی دارد به این‌که چقدر خودانگاره‌مان را تهدید کند. هویت ثابت امنیت کاذب ماست. ما آن را با پالودن تمامی تجاربمان از طریق این دیدگاه حفظ می‌کنیم. وقتی ما کسانی را دوست داریم، معمولاً به این دلیل است که آن‌ها ما را خوشحال می‌کنند. لغزشمان را علنی نمی‌کنند، هویت ثابتمان را مختل نمی‌کنند، در نتیجه ما با هم دوستیم. وقتی کسانی را دوست نداریم - آن‌ها با ما هم عقیده نیستند، بنابراین دوست نداریم با آن‌ها بگردیم - معمولاً دلیلش این است که آن‌ها هویت ثابتمان را به چالش می‌کشند. ما در حضورشان ناراحتیم چون آن‌ها ما را

به شیوه‌هایی که دوست داریم تأیید نمی‌کنند، در نتیجه ما هم نمی‌توانیم به شیوه‌هایی که دوست داریم عمل کنیم. غالباً ما افرادی را که دوست نداریم دشمن خود می‌دانیم، ولی در واقع آن‌ها برای ما بسیار مهمند. آن‌ها بزرگ‌ترین معلمان ما هستند: مدیران ویژه‌ای که درست وقتی که به آن‌ها نیاز داریم ظاهر می‌شوند تا هویت ثابتمان را گوشزد کنند.

ناراحتی همراه با بیهوده‌بودن زندگی، با ابهام بنیادی انسان بودن، از وابستگی به این موضوع نشئت می‌گیرد که می‌خواهیم همه چیز در وضعیت خاصی باشد. واژهٔ تبتی وابستگی شنپا<sup>۱</sup> است. معلم من زیگار کونگرول<sup>۲</sup> شنپا را فشارسنج خودوابستگی می‌نامد، و سیله‌ای برای اندازه‌گیری خوددرگیری و خودستاییمان. شنپا ویژگی‌ای غریزی توأم با جنگ زدن، یا برعکس، از سر به در کردن دارد. حس من دوست دارم، من می‌خواهم، من نیاز دارم و من دوست ندارم، من نمی‌خواهم، من نیاز ندارم، دلم می‌خواهد ناپدید شود است. من شنپا را گرفتار بودن می‌دانم. این همان حس گرفتاری، محکم‌کاری یا در خودفرورفتگی یا به آخر خط رسیدن است که وقتی از اوضاع ناراضی هستیم تجربه‌اش می‌کنیم. شنپا همچنین میل شدید به خلاصی از آن احساسات از طریق اتکا به چیزی است که به ما لذت ببخشد.

هر چیزی می‌تواند وابستگی و دل‌بستگی‌هایمان را تحریک کند: شخصی از کارمان انتقاد می‌کند یا دید بدی به ما دارد؛ سگی کفش مورد علاقه‌مان را می‌جود؛ بهترین کراواتمان را روی زمین می‌اندازیم. یک دقیقه احساس می‌کنیم خوبیم، آن‌گاه چیزی پیش می‌آید و به یکباره گرفتار خشم، حسادت، ملامت، بدگویی، یا بی‌اعتمادی به خود می‌شویم. این ناراحتی، این حس تحریک شدن به این دلیل که اوضاع «روبه‌راه» نیست،

چون می‌خواهیم این اوضاع بیشتر طول بکشد یا از بین برود، تجربه‌ی حسی، تجربه‌ی غریزی ابهام‌بنیادی انسان بودن است.

غالباً وابستگی‌مان، و شنپایمان بدون اراده شکل می‌گیرد - واکنش عادی‌مان به احساس ناامنی است. به هنگام گرفتاری، برای تسکین ناراحتیمان به هر چیزی متوسل می‌شویم - غذا، الکل، روابط جنسی، خرید، عیبجویی یا نامهربانی. ولی موقعی که آن احساس ناپایدار ظاهر می‌شود می‌توانیم کاری مفیدتر انجام دهیم، که شبیه طرز برخوردمان با درد و رنج است. شیوه‌ی رایج رابطه برقرار کردن با درد جسمانی مراقبه با تمرکز حواس است. این شیوه ایجاب می‌کند که تمامی توجه خود را بر آن درد و عمل دم و بازدم در آن محل آسیب‌دیده معطوف کنید. به جای این‌که تلاش کنید از ناراحتی اجتناب کنید، خود را به کلی در معرض آن قرار می‌دهید. پذیرای آن حس دردناک می‌شوید بی‌این‌که به داستانی که ذهنتان بافته است فکر کنید: چقدر بد است؛ نباید حالم این‌طور باشد؛ شاید هیچ وقت از این نرود.

موقعی که با حس تهییجی وابستگی ارتباط برقرار می‌کنید، دستورالعمل بنیادی همان دستورالعمل برخورد با درد جسمانی است. خواه حس دوست دارم یا دوست ندارم باشد خواه حالتی احساسی مثل تنهایی، افسردگی، یا اضطراب، [شما] خود را به طور کامل، بدون تفسیر، در معرض آن احساس قرار می‌دهید. اگر این رویکرد را با درد جسمانی امتحان کرده باشید، می‌دانید که نتیجه‌اش ممکن است کاملاً معجزه‌آسا باشد. موقعی که توجه کامل خود را بر زانو، پشت، یا سرتان - هر جایی که درد می‌کند - معطوف می‌کنید، و داستان خوب / بد و درست / غلط را رها می‌کنید، آن‌گاه تفکراتتان درباره‌ی درد، و اغلب خودِ درد، ناپدید می‌شود.

به گفته‌ی شانتیدوا، عذابی که از درد جسمانی می‌کشیم به طور کلی ذهنی است؛ نه از خودِ آن احساس بلکه از نحوه‌ی نگرش ما به آن



سرچشمه می‌گیرد. وی کرنا<sup>۱</sup> را مثال می‌زند، فرقه‌ای مذهبی در هندوستان باستان که اعضایش خود را به عنوان بخشی از عبادتشان می‌سوزاندند و تکه‌تکه می‌کردند. آن‌ها درد شدید را با وجد روحانی پیوند می‌دادند، بنابراین معنی مثبتی برایشان داشت. بسیاری از ورزشکاران هنگامی که «احساس سوزش» می‌کنند چیزی مشابه این را تجربه می‌کنند. آن احساس جسمانی به خودی خود نه خوب است نه بد؛ برداشت ما از آن است که باعث می‌شود آن‌گونه به نظر برسد.

من یاد ماجرای افتادم که هنگامی اتفاق افتاد که پسر ترسم حدود دوازده سال داشت. ما روی سکوی کوچکی روی عرشه کشتی بزرگی ایستاده بودیم - تا حدی مثل لئوناردو دیکاپریو و کیت وینسلت در فیلم تایتانیک - و من دست به کار شدم و ترسم از بلندی را برایش شرح دادم. به او گفتم که مطمئن نیستم بتوانم آن‌جا بایستم، زیرا انواع هیجانات جسمانی داشت به من دست می‌داد و پاهایم داشتند از کار می‌افتادند. من هیچ وقت حالت چهره‌اش را فراموش نخواهم کرد موقعی که گفت: «مامی، من هم دقیقاً همان حس را دارم!» تفاوتش این بود که او آن حس را دوست داشت. همه برادرزاده‌ها و خواهرزاده‌هایم پرنده ارتفاع و غارنوردند و از ماجراجویی‌هایی لذت می‌برند که من به هر قیمتی از آن‌ها اجتناب می‌کنم، فقط به این دلیل که من از آن حسی که به آن‌ها هیجان می‌بخشد نفرت دارم.

لیکن رویکردی برای برخورد با ابهام بنیادی انسان بودن هست که به ما اجازه می‌دهد به جای دوری جستن از احساساتی همچون ترس و نفرت، با آن‌ها همکاری کنیم. اگر ما بتوانیم با آن احساس به عنوان احساس رابطه برقرار کنیم و خود را در معرض آن قرار دهیم بدون این‌که برچسب خوب یا بد به آن بزنیم، در آن صورت حتی موقعی که میل به کنار کشیدن را حس می‌کنیم می‌توانیم همان‌جا بمانیم و به سمت آن احساس حرکت کنیم.

جیل بولت تیلور، دانشمند مغز، در کتاب سکنه مغزی ینش من دربارهٔ بهبودی‌اش از سکنه مغزی شدید، مکانیسم فیزیولوژیکی پشت احساسات را شرح می‌دهد: احساسی مثل خشم که واکنشی غیرارادی است، از لحظه‌ای که شروع می‌شود تا وقتی که دوره‌اش را طی می‌کند فقط نود ثانیه طول می‌کشد. یک دقیقه و نیم، همین و همین. وقتی که طولانی‌تر می‌شود، که معمولاً می‌شود، دلیلش این است که ما خواسته‌ایم ادامه یابد.

واقعیت ماهیت متغیر و متحول احساسات ما چیزی است که ما می‌توانیم کمال استفاده را از آن بکنیم. ولی آیا می‌کنیم؟ خیر. در عوض، موقعی که احساسی ظاهر می‌شود ما با افکارمان به آن دامن می‌زنیم، و چیزی که باید یک دقیقه و نیم طول بکشد شاید مدت ده یا بیست سال کش پیدا کند. ما فقط همین طور طرح داستان را بازسازی می‌کنیم. ما به قوی کردن عادات قدیمی‌مان ادامه می‌دهیم.

بیشتر ما اوضاع جسمانی یا روانی‌ای داریم که در گذشته سبب ناراحتیمان شده است. و موقعی که بوی یکی از آن اوضاع - جمله آغازین آسم، نشانه‌ای از خستگی مزمن، احساس اضطراب - به مشاممان می‌رسد وحشت می‌کنیم. به جای این‌که با آن احساس بیاریمیم و بگذاریم دورهٔ یک و نیم دقیقه‌اش را بگذرانند، در حالی که کاملاً در معرضش قرار می‌گیریم، می‌گوییم: «وای نه، وای نه، دوباره شروع شد.» ما از احساس ابهام بنیادی در موقعی که به این شکل ظاهر می‌شود امتناع می‌کنیم، بنابراین کاری را می‌کنیم که بیشتر از همه برایمان مضر خواهد بود: به افکارمان در مورد آن سرعت می‌بخشیم. اگر این اتفاق یفتد چه می‌شود؟ اگر آن اتفاق یفتد چه می‌شود؟ تعداد زیادی فعالیت ذهنی راه می‌اندازیم. بدن، زبان و ذهن درگیر گریختن از این احساس می‌شوند، که فقط باعث ادامه یافتن آن می‌شود.

ما می‌توانیم با تمرین حضور داشتن با این واکنش مقابله کنیم. خانمی که با نظر جیل بولت تیلور دربارهٔ مدت‌زمان احساسات آشنا بود در

نامه‌ای برایم نوشت که هنگام ظهور احساسات نگران‌کننده «فقط کاری یک و نیم دقیقه‌ای انجام می‌دهم».

بنابراین این دستورالعمل خوبی است: موقعی که با «بیهودگی» ارتباط برقرار می‌کنید، شیوه برخورد با آن احساس شکننده و ناراحت‌کننده این است که «کاری یک و نیم دقیقه‌ای انجام دهید».

احساس را تأیید کنید، توجه کامل، دلسوزانه، حتی صمیمانه خود را به آن بدهید، و حتی اگر فقط برای چند ثانیه هم شده، داستان مربوط به آن را رها کنید. این به شما امکان می‌دهد که، بدون تفسیر، تجربه‌ای مستقیم از آن داشته باشید. با تصورات یا عقایدی درباره خوب یا بد بودنش به آن دامن نزنید. فقط با آن احساس [همراه] باشید. [آن احساس] در کجای بدنتان قرار دارد؟ آیا برای مدتی طولانی همان‌طور باقی می‌ماند؟ آیا تغییر می‌کند یا جابه‌جا می‌شود؟

من یا هویت ثابت فقط به این معنی نیست که ما درباره خودمان تصویری ثابت داریم. به این معنی نیز هست که ما درباره هر چیزی که ادراک می‌کنیم هم تصویری ثابت داریم. من درباره شما عقیده‌ای ثابت دارم؛ شما درباره من عقیده‌ای ثابت دارید. و وقتی که آن حس جدایی وجود داشته باشد، باعث بروز احساسات قوی می‌شود. در آیین بودا، احساسات قوی مانند خشم، هوس، غرور و حسادت به کلیشا<sup>۱</sup> معروفند - احساسات متناقضی که ذهن را کِدر می‌کنند. کلیشاهای وسیله‌ما برای فرار از بیهودگی زندگی‌اند، و از این رو هر بار تسلیمشان شویم، عادات قبلیمان تقویت می‌شوند. در آیین بودا، این‌ور و آن‌ور رفتن، بازسازی همان الگوها، سامسارا<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. و سامسارا مساوی است با درد.

ما همچنان تلاش می‌کنیم از ابهام بنیادی انسان بودن بگریزیم، و نمی‌توانیم. نمی‌توانیم بیشتر از آن‌که می‌توانیم از تغییر و از مرگ بگریزیم، از آن بگریزیم. علت رنج ما واکنشمان به این واقعیت است که راه فراری نیست: فرار از خودوابستگی و تمامی دردسرهای برخاسته از آن، تمامی چیزهایی که راحت بودن در پوسته خود و کنار آمدن با یکدیگر را برایمان سخت می‌کند.

اگر شیوه برخورد با آن احساسات این است که کنار آن‌ها بمانیم بدون این‌که به طرح داستان دامن بزنیم، در آن صورت این سؤال بی‌جواب می‌ماند: در وهله اول چگونه با ابهام بنیادی انسان بودن ارتباط برقرار کنیم؟ در واقع، این سخت نیست، زیرا معمولاً در زندگی‌هایمان دلوپسی نهفته وجود دارد. تشخیص دادنش خیلی آسان است ولی خیلی راحت نمی‌توان جلو آن را گرفت. ممکن است این دلوپسی را در قالب هر چیزی، از عصبانیت جزئی گرفته تا وحشت مطلق، تجربه کنیم. دلوپسی باعث می‌شود احساس آسیب‌پذیری کنیم، که معمولاً دوستش نداریم. آسیب‌پذیری در آشکال گوناگون ظاهر می‌شود. ممکن است احساس نامتعادلی کنیم، انگار که نمی‌دانیم چه خبر است، کنترلی بر اوضاع نداریم. ممکن است احساس تنهایی، افسردگی یا خشم کنیم. بسیاری از ما دوست داریم از احساساتی که منجر به احساس آسیب‌پذیری می‌شوند، اجتناب کنیم. از آن رو برای دور شدن از آن‌ها دست به هر کاری خواهیم زد.

ولی اگر، به جای این‌که آن احساسات را بد بدانیم، بتوانیم آن‌ها را نشانه‌های راه یا شاخص‌هایی بدانیم که به ما می‌گویند از بهبودی زندگی باخبریم، آنگاه آن احساسات را همان چیزی می‌بینیم که به‌راستی هستند: راهی به سوی آزادی، دری باز به سوی رهایی از درد و رنج، جاده‌ای به سوی ژرف‌ترین رفاه و شادیمان. ما حق انتخاب داریم. می‌توانیم کل عمرمان را صرف عذاب کشیدن کنیم چون نمی‌توانیم با واقعیت اوضاع

کنار بیاییم، یا حتی می‌توانیم با بی‌انتهایی وضعیت انسانی، که بانشاط ناوابسته و بی‌غرض است، کنار بیاییم و آن را بپذیریم. بنابراین چالش این است که کِشش هیجانی شنپا را هنگامی که ظاهر می‌شود تشخیص دهیم و یک دقیقه و نیم بدون طرح داستان با آن بمانیم. آیا می‌توانید این کار را روزی یک بار یا چندین بار، هنگامی که آن احساس ظاهر می‌شود، انجام دهید؟ چالش این است. این روند دریدن نقاب، رها کردن، و باز کردن دل و جان است.



## زندگی بدون طرح داستان

استاد دانشگاه نوهام از دانشجویانش خواست که تلفن‌های همراهشان را به کلاس نیاورند. نوهام تعجب کرده بود که چقدر در نتیجه این اقدام حاضرتر و هوشیارتر شده بود. وی مشاهده کرد که کل همسالانش پریشان بودن را به طور عمیق و فشرده یاد می‌گیرند. از نظر من، این امر نشان می‌دهد که مقابله با این روند از طریق کسب آموزش فشرده در خصوص حاضر بودن، چقدر برای نسل او، نسل‌های آینده، و نسل‌های گذشته مهم است.

موقعی که حضور داشتن را تمرین می‌کنید، سریع پی خواهید برد به این‌که طرح داستان چقدر پیوسته و پایدار است. از دیرباز، در متون بودایی، گرایش‌ها ما با طرح داستان‌های معمولشان، به عنوان دانه‌هایی در ضمیر ناخودآگاه توصیف می‌شوند. موقعی که شرایط و علل مناسب دست به دست هم دهند، این گرایش‌ها مثل گل‌ها در ایام بهار ظاهر می‌شوند. باید در نظر داشت که این گرایش‌ها علت راستین درد و رنج ما هستند نه مسبب آن. شبی خواب شوهر سابقم را دیدم: تازه داشتیم برای گذراندن شبی آرام در خانه آماده می‌شدم که او با شش میهمان غریبه از راه رسید و بعد هم غیث زد و مرا رها کرد تا از آن‌ها پذیرایی کنم. عصبانی شدم. بیدار که

شدم، اندوهناک به فکر رفتم: «این هم نتیجه دست کشیدن از عصبانیت: گمان می‌کنم آن گرایش هنوز هم وجود داشته باشد.» آن‌گاه بنا کردم به فکر کردن درباره رویدادی که روز قبل رخ داده بود، و بار دیگر خشم سراسر وجودم را فراگرفت. این مرا به کلی سر جایم میخکوب کرد، و دریافتم که خواب یا بیداری فرقی نمی‌کند. این محتوای فیلمان نیست که نیاز به توجه ما دارد، بلکه پروژکتور است. این طرح داستان کنونی نیست که ریشه درد ماست، در وهله اول گرایشمان به ناراحت شدن است.

گرایش به دلسوزی برای خود، گرایش به حسود بودن، گرایش به عصبانی شدن، واکنش‌های عاطفی خیلی خیلی آشنا و عادیمان، همچون بذریه‌هایی هستند که ما همچنان آن‌ها را آبیاری می‌کنیم و پرورش می‌دهیم. ولی هر بار که مکث می‌کنیم و با انرژی نهفته حاضر می‌شویم، دست از تقویت کردن این گرایش‌ها برمی‌داریم و به تدریج خود را در معرض امکانات تازه نیروبخش قرار می‌دهیم.

به محض این‌که به عادت‌های قدیمی واکنش متفاوتی نشان دهید، می‌توانید شروع کنید به دیدن تغییرات. در گذشته موقعی که عصبانی می‌شدید، شاید سه روز طول می‌کشید تا آرام شوید، ولی اگر همچنان جلو افکار خشمگین را بگیرید، می‌توانید به نقطه‌ای برسید که در آن رها کردن خشم فقط یک روز، و در نهایت فقط چند ساعت یا حتی یک دقیقه و نیم طول بکشد. حالا به تدریج از درد و رنج رها می‌شوید.

باید دانست که گسستن افکار همان سرکوب کردن آن‌ها نیست. سرکوب کردن یعنی انکار چیزی که اتفاق می‌افتد، که فقط افکار را به زیر زمین می‌فرستد که در آن‌جا ممکن است فاسد شوند. در عین حال، دلمان نمی‌خواهد افکار را همچنان دنبال کنیم و گرفتارشان شویم. گسستن افکار جایی بین چسبیدن به آن‌ها و دور کردن آن‌هاست. شیوه‌ای است که به



افکار اجازه می‌دهد بیایند و بروند، برخیزند و بگذرند و اهمیت و جذابیت خود را از دست بدهند.

تمرین این است که روی هم‌رفته آموزش ببینیم که نه افکار را دنبال کنیم و نه از سر بازشان کنیم. این غیرممکن می‌شود. شما می‌توانید لحظاتی فارغ از فکر، وقتی که تمرین مراقبه‌تان عمیق‌تر می‌شود، زمان‌های طولانی‌تری از بی‌فکری را تجربه کنید، ولی افکار همواره بازمی‌گردند. این طبیعت ذهن است. هرچند مجبور نیستید به افکار شخصیت منفی بدهید. می‌توانید آموزش ببینید که مانع سرعت گرفتنشان شوید. دستورالعمل اصلی این است که افکار را رها کنید - یا برچسب «تفکر» به آن‌ها بزنید - و مهمان فوریت تجربه‌تان باشید.

هر چیزی در شما می‌خواهد کاری همیشگی انجام دهد، می‌خواهد طرح داستان را دنبال کند. طرح داستان توأم با قطعیت و آسودگی است. حس محدود و ثابت به خود را تقویت می‌کند و وعده امنیت و شادکامی می‌دهد، که وعده‌ای کاذب است؛ هر نوع شادکامی به بار بی‌آورد موقتی است. هرچه بیشتر تمرین کنید که از دنیای خیالی افکارتان بیرون بیایید و در عوض با آن حس هشیار بیهودگی رابطه برقرار کنید، بیشتر به تجربه کردن احساسات به عنوان فقط احساس عاری از مفهوم، و عاری از طرح داستان، عاری از تصورات ثابت از خوب و بد خو خواهید گرفت.

با این حال، گرایش به تقلا کردن برای امنیت، همچنان تلاش خواهد کرد خود را از نو نشان دهد و زمینه‌ای به دست بی‌آورد. ما نمی‌توانیم راحتی واقعی (و بسیار زودگذری) را که فراهم می‌کند دست‌کم بگیریم. تارا براخ،<sup>۱</sup> مربی مراقبه، در کتابش با عنوان پذیرش رادیکالی، تمرینی را توضیح می‌دهد که در چنین مواقعی به کار می‌برد. این تمرین بر اساس

رویاری‌های بودا با مارا، کیفر اعمالش، است، اهریمنی که همچنان ظاهر می‌شد تا بودا را وسوسه کند تصمیم روحانی‌اش را رها کند و به شیوه‌های بی‌خبری قدیمی‌اش بازگردد. از لحاظ روان‌شناسی، مارا بیانگر وعده‌کاذب شادکامی و امنیتی است که واکنش همیشگی‌مان ارائه می‌کند. از این رو هر وقت مارا ظاهر می‌شد، در حالی که اغلب اوقات زنان زیبا یا وسوسه‌های دیگری را یدک می‌کشید، بودا می‌گفت: «مارا، من تو را می‌بینم. من می‌دانم تو حقه‌بازی. می‌دانم تو داری تلاش می‌کنی چه کار کنی.» و آن‌گاه از کیفر اعمالش دعوت می‌کرد بنشینند تا فنجانی چای بنوشد. موقعی که وسوسه می‌شویم به شیوه‌های قدیمی اجتناب از بی‌اساسی‌مان بازگردیم، باید در چشم و وسوسه نگاه کنیم و بگوییم: «مارا، من تو را می‌بینم،» آن‌گاه با ابهام بنیادی انسان‌بودن بنشینیم بدون هیچ‌گونه قضاوتی درباره‌ی درست یا غلط.

در کتابی که به‌تازگی خواندم، نویسنده درباره‌ی انسان‌ها به عنوان موجودات انتقالی صحبت کرده بود - موجوداتی که نه کاملاً‌گیر و نه کاملاً‌آزاد بلکه در روند بیداری هستند. من صلاح می‌دانم خود را این‌طور بدانم. من در روند تغییر، در روند تکامل هستم. من نه محکوم به فنا و نه به کلی آزادم، ولی با هر گفتار، کردار و پنداری آینده‌ام را می‌سازم. من خود را در وضعیتی بسیار پویا با پتانسیلی تصورنشدنی می‌دانم. من از هرگونه حمایتی که برای به‌راستی آرمیدن و بودن با کیفیت انتقالی و تدریجی زندگی‌ام لازم دارم، برخوردارم. من تمامی چیزهای لازم را برای درگیر شدن در روند بیداری دارم.

به جای این‌که عمرمان را صرف مقاومت و تلاش برای اثبات کذب وضعیت بنیادیمان در ناپایداری و دگرگونی کنیم، می‌توانیم با ابهام بنیادی رابطه برقرار کنیم و آن را مغتنم شمیریم. ما دوست نداریم خود را ثابت و تغییرناپذیر بدانیم، ولی از لحاظ عاطفی خیلی روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنیم. ما به‌راستی خواهان ناراحتی ترسناک و دشوار حس بیهودگی زندگی نیستیم. ولی مجبور نیستیم هنگامی که بیهودگی را در هر شکلی حس

می‌کنیم، عزلت اختیار کنیم. در عوض، می‌توانیم به آن رو کنیم و بگوییم: «این همان حس آزادی از ذهن ثابت است. این همان حس آزادی از سنگدلی است. این همان حس نیکی بی‌غرضانه و نامحدود است. شاید کنجکاو شوم که ببینم آیا می‌توانم از مخالفتم فراتر روم و آن نیکی را تجربه کنم.»

آیین بودا معتقد است که ماهیت راستین ذهن به وسعت آسمان است و افکار و احساسات مثل ابرهائی هستند که، از منظر ما، آن را تیره می‌کنند. ما آموخته‌ایم که اگر بخواهیم بی‌کرانگی آسمان را تجربه کنیم، باید درباره آن ابرها کنجکاو شویم. وقتی عمیقاً به ابرها نگاه می‌کنیم، تکه‌تکه می‌شوند و گستره آسمان نمایان می‌شود. آسمان هیچ‌گاه جایی نرفت. همیشه آن‌جا بوده است، اما به واسطه ابرهای زودگذر و روان برای لحظه‌ای از چشم ما دور ماند. سفر بیداری مستلزم نظم و شجاعت است. رها کردن افکار و احساسات ابرگونه‌مان در ابتدا به‌هیچ‌وجه از روی عادت نیست. افکار و احساسات ممکن است برقراری ارتباط با آزاداندیشی ذهنمان را برایمان دشوار سازند، ولی آن‌ها همچون دوستان قدیمی‌ای هستند که از زمانی که می‌توانیم به یاد بیاوریم همراهیمان کرده‌اند، و ما با خداحافظی کردن با آن‌ها بسیار مخالفیم. ولی هر بار که مراقبه را شروع می‌کنید، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید افکار را رها کنید و در این‌جا مستقیماً با تجربه‌تان باشید. شاید امروز بتوانید فقط برای چند ثانیه همین‌جا باشید، ولی هر پیشرفتی در راستای تمرکز حواس مثبت است.

چویام ترونپا تصویری ذهنی برای گرایشمان به تیره کردن آزادی وجودمان دارد؛ وی آن را «آرایش کردن فضا» می‌نامد. ما می‌توانیم آرزو کنیم فضا را بدون آرایش تجربه کنیم، حتی برای مدت کوتاهی آزاد و پذیرا بودن، مقاومت دیرینه‌مان را در برابر احساس کردن آنچه در واقع حس می‌کنیم و حاضر بودن در جایی را که هستیم در هم می‌شکند.

معتقد بودن به طرح داستان - همذات‌پنداری با تعابیری که روی

تجربه‌مان می‌گذاریم - عمیقاً در ما ریشه دوانده است. ما از عقایدمان طوری دفاع می‌کنیم که انگار غیرقابل بحثند: «چین به راستی ذاتاً مخوف است. من یقین دارم.» «رالف ذاتاً جذاب است. جای هیچ تردیدی نیست.» شیوه تضعیف عادتِ چسبیدن به تصورات ثابت و برقراری ارتباط با انعطاف‌پذیری افکار و احساسات این است که توجه خود را بر چشم‌اندازی وسیع‌تر معطوف کنید. به جای گیر کردن در نمایش، ببینید آیا می‌توانید انرژی پویای آن افکار و احساسات را حس کنید، یا این‌که فضای اطراف افکار را تجربه کنید: تجربه کنید که آن‌ها چگونه در فضا ظاهر می‌شوند، مدتی اقامت می‌کنند، و آن‌گاه به فضا بازمی‌گردند. اگر افکار و احساسات را سرکوب و از آن‌ها فرار نکنید، آن‌گاه خود را در جایی دلچسب می‌یابید. جای انکار یا توجه نکردن جای پرتی است. در این جاست که می‌توانید سرانجام آنچه را حس می‌کنید در آغوش بگیرید؛ به بیرون نگاه کنید و آسمان را ببینید.

وقتی مشغول مراقبه‌اید شاید خاطرات اتفاقی ناراحت‌کننده در گذشته فوران کند. دیدن این جور چیزها می‌تواند کاملاً رهایی‌بخش باشد. ولی اگر خاطره‌ای ناراحت‌کننده را بارها مرور کنید، اتفاقی را که افتاده در قالب تازه‌ای مطرح کنید و ذهن خود را مشغول طرح داستان کنید، به بخشی از هویت ثابتتان تبدیل می‌شود. شما فقط گرایش‌تان را به تجربه کردن خود در قالب قربانی و شخصی که متضرر شده، تقویت می‌کنید. شما گرایشی قبلی به ملامت کردن دیگران - پدر و مادرتان و هر کس دیگری - را به عنوان افرادی که در حقتان ظلم کردند، تقویت می‌کنید. ادامه‌باز یافت طرح داستان قدیمی راهی برای اجتناب از ابهام بنیادی است. احساسات مادامی که با گفتارمان به آن‌ها دامن بزنیم، همچنان به کار خود ادامه می‌دهند؛ مثل ریختن نفت روی خاکسترگرم برای شعله‌ور کردن آن. بدون گفتار، بدون افکار تکراری، احساسات بیش از یک و نیم دقیقه دوام نمی‌آورند.

هویت ما، که بسیار محکم و پایا به نظر می‌رسد، در واقع بسیار روان و

بسیار پویاست. امکانات نامحدودی در چیزهایی که ممکن است تصور کنیم، احساس کنیم، و شیوه‌ای که ممکن است واقعیت را تجربه کنیم، وجود دارد. ما از تمامی ملزوماتِ رهایی خود از درد و رنجِ هویتی ثابت و ارتباط با بی‌ثباتی بنیادی و معمای وجودمان، که هیچ هویت ثابتی ندارد، برخورداریم. برداشتن از خود - کسی که در سطحی نسبی گمان می‌کنید هستید - صورت محدودی از خودِ واقعیتان است. ولی خبر خوب این است که شما می‌توانید از تجربه مستقیمتان - کسی که در همین لحظه به نظر می‌رسد باشید - به منزله راهی برای رسیدن به ماهیت راستینتان سود جوید. با درک کامل این لحظه نسبی زمان - صداهایی که می‌شنوید، بوهایی که استشمام می‌کنید، درد یا ناراحتی‌ای که همین الآن حس می‌کنید - از طریق حضور کامل داشتن با تجربه‌تان، با آزادی نامحدود وجودتان ارتباط برقرار می‌کنید.

تمامی الگوهای قدیمیمان به منزله تلاش‌هایی برای حفظ هویتی پیش‌بینی‌پذیرند: «من آدمی عصبی هستم»؛ «من آدمی مهربان هستم»؛ «من آدم عوضی پستی هستم.» ما نه فقط موقعی که مشغول مراقبه‌ایم بلکه در زندگی روزانه‌مان هم می‌توانیم با این عادات ذهنی در هنگام بروزشان همکاری کنیم و با تجربه‌مان بمانیم. خواه تنها باشیم خواه با دیگران، مهم هم نیست چه کاری می‌کنیم، اضطراب ممکن است در هر زمانی ظاهر شود. شاید گمان کنیم آن احساسات تند و تلخ نشانه‌های خطرند، ولی در واقع، آن‌ها علائمی هستند که نشان می‌دهند ما تازه با انعطاف‌پذیری بنیادی زندگی ارتباط برقرار کرده‌ایم. به جای این‌که با ماندن در حباب خود از این احساسات پنهان شویم، می‌توانیم اجازه دهیم حقیقتِ چگونگی اوضاع بگذرد. این لحظات فرصت‌های بزرگی هستند. حتی اگر مردم دور و برمان باشند - مثلاً در جلسه‌ای کاری - وقتی که حس می‌کنیم بی‌یقینی دارد ظاهر می‌شود، می‌توانیم نفس عمیق بکشیم و با آن احساسات بمانیم. ما نباید وحشت کنیم یا در خودمان فرو برویم. نیازی نیست از روی عادت واکنش

نشان دهیم. نیازی به جنگیدن یا گریختن نیست. ما می‌توانیم با دیگران درگیر بمانیم و در عین حال آنچه را حس می‌کنیم، تأیید کنیم.  
دستورالعمل‌ها، در ساده‌ترین شکل خود، شامل سه مرحلهٔ اساسی‌اند:

.....  
کاملاً حضور داشته باشید.

قلب خود را حس کنید.

و بدون دستور کار در لحظهٔ بعد درگیر شوید.

.....  
من درجا، درست در میانهٔ چیزها، برای کار با این روش دست به کار می‌شوم. هرچه در مراقبهٔ رسمی بیشتر حضور داشته باشم، با این روند بیشتر آشنا می‌شوم، و انجام دادنش در وسط فعالیت‌های روزانه آسان‌تر می‌شود. ولی حضور داشتن، قطع نظر از جایی که آن را تمرین می‌کنیم، ما را با تردید و تغییر، که جزو لاینفک زنده بودنند، در تماس قرار خواهد داد. به ما فرصت آموزش دیدن در بیدار ماندن، و حضور داشتن با تمامی چیزهایی را خواهد داد که قبلاً از آن‌ها فرار می‌کردیم.

سه تعهد بیانگر سه رده کار کردن با بیهودگی زندگی‌اند. شالودهٔ تمامی آن‌ها را دستورالعمل اساسی دوست شدن با خویش – صادق و مهربان بودن با خویش – تشکیل می‌دهد. این با تمایل به حضور داشتن در هر زمانی که پریشانی را تجربه می‌کنید، شروع می‌شود. وقتی این احساسات ظاهر می‌شوند، به جای فرار کردن، به سمت آن‌ها مایل شوید. به جای تلاش برای رهایی از افکار و احساسات، درباره‌شان کنجکاو شوید. وقتی به تجربه کردن احساسات بدون تعبیر کردن عادت کنید، به این درک خواهید رسید که ارتباط با ابهام بنیادی انسان بودن فرصتی گرانبها فراهم می‌کند – فرصت بودن با زندگی درست همان‌گونه که هست، فرصت تجربهٔ آزادی زندگی بدون طرح داستان.