

تمرین زندگانی انتگرال چیست؟^۱

برگردان جمشید جمشیدی

فارغ از این که انگیزه شما چه باشد اراده برای شروع، تجدید یا تعمیق تمرینات از قدم های با ارزش اولیه بشمار می آید. اما به محض این که تصمیم خود را برای انجام تمرینات گرفتید، حال چگونه باید آن را عملی کنید؟ تجربیات سی ساله نشان داده است تمرینات بدون این که برای سازمان یابی، از یک چارچوب برخوردار شود فقط تقویت می شوند. یک چارچوب *انتگرال* می تواند به شما یاری رساند با وقوف از گزینه های در دست از نهایت نرمش پذیری و دربر گیرندگی بر خوردار شوید، به گونه ای که بتوانید به نحو احسن نیت خود را ارج بدارید و قابلیت های خود را عملی کنید.

برخورد بنیادی فراگیرنده

چارچوب تمرین زندگانی انتگرال نهایت نرمش پذیری را ممکن می کند. تمرینات انتگرال برای آن است که شما منور شوید، از موفقیت بیشتر برخوردار شوید و خوش برخورد و به گونه ای امیدوارکننده تکمیل شوید. آن ها هرگز برنامه ای خالی از انتقاد، خشک و یا حتی همراه با احساس خودبرتری بینی نیستند. تمرینات انتگرال مجموعه ای از ابزارها را در دسترس شما قرار می دهد تا به طراحی تمرینات منحصر بفردی که بیشترین کارآمدی را داشته باشد به پردازید و از تغییرات زمانی آن چه که بیشترین کارآمدی را دارد آگاه می شوید. واژه "انتگرال" در عبارت تمرین زندگانی انتگرال (ILP) به معنای **فراگیرندگی بنیادی** است. انتگرال بودن تمرینات به این جهت است که در راستای نقشه ^۲ AQAL (ترکیبی از "تمام کوادرننت ها، تمام سطوح" است که در لحظات آتی به آن خواهیم پرداخت) صورت می گیرد. AQAL (آ- کوئول^۳ تلفظ می شود) و نظریه ای برای هر چیز^۴ است، روشی برای جامعیت بخشیدن به زندگانی و واقعیت در معنای دقیق و پهناور آن است. AQAL عبارت است از نقشه شعور، کاینات^۵ و پیشرفت انسان در تمام سطوح و ابعادی که موجود است.

Kosmos با حرف "K" واژه یونانی کهن است برای جهانی که نه فقط شامل واقعیت های فیزیکی از جمله ستارگان، سیارات و حفره سیاه (آن چه که معمولا Cosmos می گویند) بلکه شامل جهان حوزه های روانی، روحی، جامعه، هنر، اسپیریت و یا به عبارتی هر چیزی می شود استفاده می شده است.

¹ What is Integral Life Practice (ILP)? pp9-26 in Integral Life Practice. by Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard & Marco Morelli- Shambhala, 2008-

در این فصل خصوصاً روس تمرینات زندگانی انتگرال تشریح و اشاره مختصری هم به مضمون تمرینات شده است. در فصول آینده کتاب تمرینات در حوزه های مختلف هستی به گونه ای روشن تر و مفصل تر شرح داده شده است. علاقه مندان به مطالعات دقیق تر را به متن مربوطه در کتاب رجوع می دهیم. م

² All Quadrants, All levels (AQAL) - چهار کوادرننت در - یک کوادرننت به معنای یک چهارم از چهار قسمت است. نظریه انتگرال شامل چهار حوزه هستی می شود. آن چه که در این مبحث مورد نظر مولف است شعور و رفتار فرد در حوزه فردی و فرهنگ و روابط اجتماعی وی است. - م

³ ah-qwul

⁴ a theory of everything

⁵ Kosmos - در متن کاینات ترجمه کرده ام. - م

از منظر کارشناسانه AQAL نقشه ی نقشه ها یا متا- تئوری⁶ است که حقایق محوری سدها نظریه را به الحاق در آورده است. AQAL توانسته است معارف برجسته سنت های روحانی، فلسفه، علوم مدرن، روان شناسی رشد و رشته های بسیار دیگر را در یک کل منجم سازماندهی کند.

AQAL چشم اندازهای متفکران، آموزگاران و پژوهشگران بزرگ را که در باره فهم مقوله هستی خود و جهان ابراز شده است مد نظر قرار داده است. با این حال AQAL خود را محدود نمی کند بلکه معرفت شهودی یا آن چه که مربوط به توصیف زمینه های هوشیاری فرد شما است را نیز در بر می گیرد. برای بهره گیری از چشم اندازهای مستتر در AQAL نیازی به وجود تجهیزات مفصل فنی یا درجات عالی پیشرفته نیست، آن چه که لازم است نوعی هوشیاری نوینی از تجربیات زنده خود است. استفاده از نقشه AQAL به مانند آموزش زبان ثانوی است. بکار گیری AQAL در قدم های نخستین ممکنست با ناشیگری صورت گیرد درست به مانند زمانی که شما می خواهید کاربرد واژه زبان جدیدی را به خاطر بسپارید ولی به گونه ای غیر استادانه ابراز می کنید. اما به مرور متوجه خواهید شد که هر قدر بیشتر در شرایط واقعی زندگی واژه را بکار ببرید هم یادگیری و هم کاربرد آن آسان تر می شود، حتی اگر در ابتداء به طور غریزی به زبان خودتان فکر کنید و سپس آن را به زبان ثانوی ترجمه کنید.

با تمرینات کم کم قادر خواهید شد تا به زبان ثانوی آسان تر و با مهارت تر فکر کنید و در نهایت حتی خواب دیدن را هم با زبان جدید تجربه کنید. در این مرحله شما حتی زبان اصلی را از یاد نبرده اید بلکه فقط دوزبانه شده اید. هر قدر در استفاده از زبان روان تر شوید زبان در هستی شما حل می شود و در نهایت جزئی از وجود شما را تشکیل می دهد. واژه ها بدون زحمت از دهان شما جاری می شوند و این تبدیل به توانائی شما در مکالمات با مردم گوناگون با طعمی نو می شود. بدین وسیله جهان شما با شامل کردن افق های جدیدی که تا بحال امکان آن ها را متصور نبودید گسترش می یابد.

تمرین زندگانی انتگرال " بوسیله AQAL تقویت می شود"

از آن جایی که AQAL تلاش می کند تا اجزای کاینات را ترسیم کند روش ILP تقریباً تمام جهات زندگانی ما را موضوع قرار می دهد. به مجردی که ILP را شروع کنید دورنماهای بیشتری را می آموزید و از این راه قادر خواهید شد تا آزادانه و با نرمش بیشتر به تجربه ابعاد هستی خود به پردازید. تجربیات ILP تنها یک بازی روان نیست بلکه یک فراست⁷ محسوس و زنده است. تمرین زندگی انتگرال پیاده کردن عملی AQAL در زندگی است، زندگی همراه با تکامل آگاهانه در تمام اجزاء هستی شما.

برای تنظیم برنامه ILP سوالات کلیدی زیر مطرح شده است:

- تمرینات موثر و ضروری در سنت های باستان کدامین بودند؟
- چه تمهیدات جدیدی بوسیله کشف های اخیر در تمرینات وارد شده است؟
- چگونه ما می توانیم الگوئی بیابیم که تمهیدات و روش های بسیار متنوع را بهم پیوند دهد؟

⁶ نظریه همه فراگیر یا فرانظریه - م meta-theory

⁷ intelligence

● چگونه ما می توانیم از راه استفاده از این دانش رشد و هوشیاری پایداری را گسترش بدهیم؟

ما اولین کسانی نیستیم که کوشش میکنیم خاور و باختر را تلفیق (سنتر) کنیم یا خرد روحانی را از سنت های دینی بیرون بکشیم. با وجود این که نقشه AQAL توانسته است نکات برجسته فراموش شده ای را در برخوردی حقیقی و جهانی با تمرینات فراهم کند ولی خود را هنوز متعهد به ارج گذاری و حتی تقویت موارد سالم مورد اختلاف طریقت های متنوع گوناگون میداند. برخلاف بزرگ جلوه کردن این نقشه فهم اصول اساسی آن پیچیده و دشوار نیست. تمرینات زندگی انتگرال برای کسانی طراحی شده است که در شرایط پرمشغله قرن بیست و یکم زندگی می کنند. شما نمی توانید وقت خود را بیش از ما تلف کنید. بنابراین اگر نوع تمرینات زندگی انتگرال از سطح یاری دهنده بالایی برخوردار نباشد آن را در اینجا نخواهید یافت. برنامه ILP به گونه ای تنظیم شده است که پاسخگوی الگوی زندگی حرفه ای و تسریع شده عصر کنونی باشد. با این حال هرگز تمرینات کوتاه یا قیچی نمی شود. اگر خواستار ژرفا بخشی به تمرینات خود هستید ILP می تواند شما را سریع و مستقیم یاری رساند.

برنامه ILP چگونه عمل می کند؟ نخست، روش برخورد **بخش بندی**^۸ را توصیه می کنیم. بخش (مدول) در برنامه ILP عبارت از تمریناتی است که در رابطه با حوزه مشخصی از هستی شما مانند حوزه تن، ذهن، روح و سایه است. شناخت بخش تمرینات تصویری مشخص از نوع تجربه زندگی را ممکن می سازد و در عین حال اجازه میدهد تا بدانید در چه حوزه ای مشغول تمرین هستید و تمرینات کدام حوزه را به پایان رسانیده اید.

امتیازی که روش تمرینات بخش بندی شده دارد این است که می توانید به تمام حوزه های زندگی خود به پردازید و همزمان از اختیار کامل در تنظیم چگونگی تمرینات به نحوی که موثر باشند برخوردار شوید. هرگز ILP تمرین مشخصی را به شما تحمیل نمی کند. آن چه ما از عبارت "تمرین" متصور هستیم انجام هوشیارانه و مرتب تمریناتی از جمله یوگا، وزنه برداری، روز نگاری، امور خیریه و غیره است. توصیه ما بیشتر انجام تمرینات چند حوزه مانند بخش هایی که ضروری هستند و تمرینات دیگری که مهمند ولی انتخابی. شما مجاز هستید که در حوزه های مورد علاقه خود به تمرین به پردازید. این مجموعه در حالی که تصمیم درست شما را در انتخاب تمرینات تسهیل می کند تمام تمرینات اساسی را هم پوشش می دهد.

دوم، ILP **قابل اندازه گیری**^۹ است. به این معنا که می توانید مدت زمان تمرینات را در چهارچوب وقت آزاد خود کوتاه و ساده کنید. آیا اغلب اوقات سخت در گیرید و وقت تمرین ندارید؟ بنابراین می توانید تمرینات اساسی زندگی انتگرال را فرضاً ۱۰ دقیقه به مدت کوتاه انجام دهید. به این ترتیب هر کسی فارغ از گرفتاری های روزانه میتواند تمرین زندگی انتگرال را تجربه کند. آیا مشتاق تحول ژرف و سریع هستید؟ می توانید با استفاده از اصول ILP در سراسر طول عمر خود با جدیتی مانند راهبان سنتی یا قهرمانان المپیک به تمرینات سطح عمیق به پردازید. تمرینات ممکن است ساعت ها در روز ادامه داشته باشد و شامل شرکت در مجالس

⁸ modular

⁹ scalable

ذکرخوانی¹⁰ و همزیستی در محافل تمرینات عرفانی.

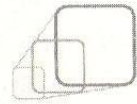
Integral Life Practice is . . .



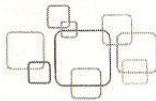
به غایت رساندن تمرینات متنوع- متقابل- گزینش تمرینات تقویت کننده متقابل در حوزه های تن، ذهن، روح و خود، فرهنگ و طبیعت



بخش بندی (مدولار)- به شما اجازه می دهد تمرینات حوزه های خاص یا (مدول ها) را با هم در آمیزید و مطابق میل خود تنظیم کنید.



قابل اندازه گیری- با وقت آزاد خود حتی به اندازه یک دقیقه قابل تنظیم است.



قابل تنظیم با نیاز داوطلب - می توانید به گونه ای آن را تنظیم کنید که در رابطه با عادات زندگی روزانه منطبق با نیازهای فردی شما کارائی لازم را داشته باشد.



تقطیر شده- تخلیص عصاره تمرینات سنتی- تخلیص آن ها از بارهای فرهنگی و مذهبی برای عرضه اشکال غنی شده و موثر تمرینات در زندگانی پساپسامدرن.



انتگرال- بر پایه فن آوری AQAL استوار است. چهارچوب "تمام کوادرنت ها، تمام سطوح" برای نقشه پردازی انواع قابلیت های ماهوی بشر.

آیا به نوعی از تمرینات خاص یا به تمریناتی در طیف بسیار وسیع علاقه مند هستید؟ برنامه ILP قابل تنظیم با نیاز داوطلب است، به شما اجازه می دهد علاقه، شور و نیاز خود را عملی کنید. این برنامه هرگز ساختار جامدی را به شما تحمیل نمی کند برعکس فضای باز و راحتی را خلق می کند که در آن بتوانید با خلاقیت به ابعاد بسیار هستی خود به پردازید. زمانی که نوع تمرینات خاصی از جمله تمرینات ستاره طلایی¹¹ که نوع فشرده و تقطیرشده بقیه است توصیه می شود، آن ها را ضروری بدانید و از بقیه صرف نظر کنید، زیرا این نوع تمرینات به جهت "تحسین شما در قبال کوشش هایتان" است. مطمئن باشید وقت خود را تلف نخواهید

¹⁰ retreat

¹¹ Gold Star Practices

کرد. در نهایت **ILP** **انتگرال است**، به معنای آن چیزی که: بوسیله AQAL تقویت می شود". AQAL جامع ترین نقشه شعور انسان در دوران حاضر است و تمرین زندگانی انتگرال برای خلق نوع تمرینات ممتاز در قرن ۲۱ آن را مورد استفاده قرار میدهد. ساختار AQAL در تمرین زندگانی انتگرال نه فقط فضائی برای رشد عالی و خود تحقیقی شما بوجود می آورد بلکه مخصوصاً سبب هوشیاری بر یا شناخت این چینی^{۱۲}، بودگی همیشگی^{۱۳} لحظه اکنون و این و آن می گردد.

جسارت (و ویژگی) جهانی بیداری

جسارت برای کسب هوشیاری^{۱۴} یکی از برجسته ترین جذبه های^{۱۵} جهانی انسان است. این گرایش ممکن است شکل های گوناگون داشته باشد. به ناچار این فرایند کاملاً خلاقانه، غیر قابل پیش بینی و غیر قابل برنامه ریزی است. گاهی مواقع جریان رودخانه و آب کف آلود^{۱۶} از گذرگاهی به مانند "شب تاریک روح" می گذرد و زمانی در جائی سد می شود که کسی از آن جا گذر نمی کند مگر بر روی زانوهای هوشیاری به شکل یک تحول منجم، فرایند "شکوفائی" یا افسانه عشق با خدا^{۱۷} تجربه می شود.

اصول ILP بسیار روشن و ساده است، تمرینات آن قابل استفاده برای تقریباً تمام افراد است. و یک چارچوب سازماندهنده را که برای آموزش و تحول تمام وقت است فراهم میکند. با نور افکنی بر روی تصویر بزرگ شعور، زندگی، رشد و هوشیاری و تقطیر تمرینات ضروری، ILP به شما یاری میرساند تا بارهای غیر ضروری را بر زمین نهید و روی نیرومندی و شادابی قلب مطلوب تمرکز کنید، در عین حال فضا را برای شما باز میگذارد تا طبق سلیقه و روش منحصر بفرد خود عمل کنید.

طریقت های باستانی هر کدام تصویر بی همتائی از آن چه که بیداری شبیه آن است را نقاشی کردند. حتی ذهن علمی مدرن نیز تصویر خود را از "منورشدن"^{۱۸} به ترسیم در آورد. ILP هرگز در صدد انکار نوع خاصی از هوشیاری و جایگزینی آن با هوس تازه ای نیست. بلکه به دنبال تفهیم و تکمیل طریقت های موجود است و تقویت کارکرد عمیق تر آن در راستای نمایاندن غنی تر زندگانی در قرن بیست و یکم.

ILP چارچوب نو و شفاف را عرضه میکند که از راه آن تمام مشتاقان (از هر طریقت، یا دین و بی دین) نه فقط می توانند به درک بالائی از تمرینات خود برسند بلکه قادر خواهند بود تا در باره جنبه جهانی تمرینات متعلق به طریقت های مختلف به گونه ای عمیق و معنادار به گفتگو با یکدیگر به پردازند.

به این معنا که تمام پیروان ادیان مسیحی، یهودی، مسلمان، بودائی و هندو و ادیان دیگر حتی از

12 Suchness-

حالت عرفانی که شخص خود را فارغ از این و آن می یابد.- م

13 ever-present is-ness- م - آن رها میسازد.- م

14 awakening

15 drama

16 whitewater

17 God

18 enlightenment

نوع بومی و فراسنتی^{۱۹} می توانند با بهره گیری از برخورد انتگرال با زبان مشترک در باره نوع تمرینات خود سخن بگویند(چه بسا به سبب ایجاد اتفاقی روابط جدید ، نکات مشترک میان ادیان گوناگون و حتی با جهان بینی های غیر دینی مورد تاکید قرار گیرد). حتی بی خدایان^{۲۰} و ذات ناشناسان^{۲۱} می توانند اصول ILP را در زندگانی خود بکار گیرند زیرا چارچوب AQUAL نسبت به "ایمان" موضع بی طرف دارد. تمرین زندگانی انتگرال ایمان به مجموعه خاصی را شرط قرار نمی دهد(و مومن را هم ممنوع نمیکند).

این به یک نیاز مبرم اشاره دارد. یک بودیست می تواند با دوست خود که از مکتب همسانی پیروی میکند در باره چگونگی کاربرد تمرینات روحانی در چالش با زندگی به آسانی بحث کند. اما آیا یک بودیست قادر خواهد بود با یک مسیحی یا مسلمان بحث کند؟ برخلاف آن هم برای پیروان مکتب های روحانی خارج از این نخله ها صادق است. ما نیاز داریم تا پرداختن به تمرین گفتمان های مافوق و ورای سنت ها را آغاز کنیم. اگر به جهت تحقق خدمات بزرگتری قرار است به گرد یکدیگر جمع شویم جوامع جهانی روبه رشد تجربیات روحانی نیاز به استقرار واژه نامه مشترکی دارند.

بنابراین کتاب حاضر گفتمانی را در باره مسیر انقلابی تمرینات فردی آغاز کرده است که می تواند بوسیله کاشفان قابلیت های بزرگ انسانی در آینده ادامه یابد. ILP تعریف پیدایش میدان جدید پژوهش، جستار و کاربرد ها را یاری میرساند.

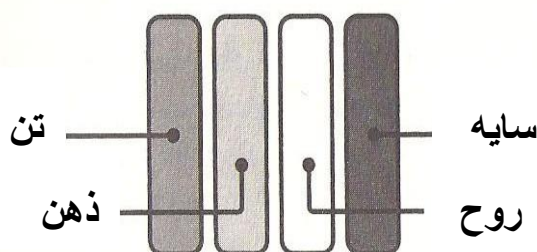
سکوی پرتاب: ۴ بخش محوری

تمرین زندگانی انتگرال دارای ۴ بخش هسته ای است:

- تن
- ذهن
- روح
- سایه

بخش های مهم ضمیمه شامل:

- اصول اخلاقی(اتیک) انتگرال
- یوگای انتگرال سکس
- کار
- تغییر کیفی هیجانان
- پدر- مادری انتگرال
- روابط انتگرال
- تعامل انتگرال



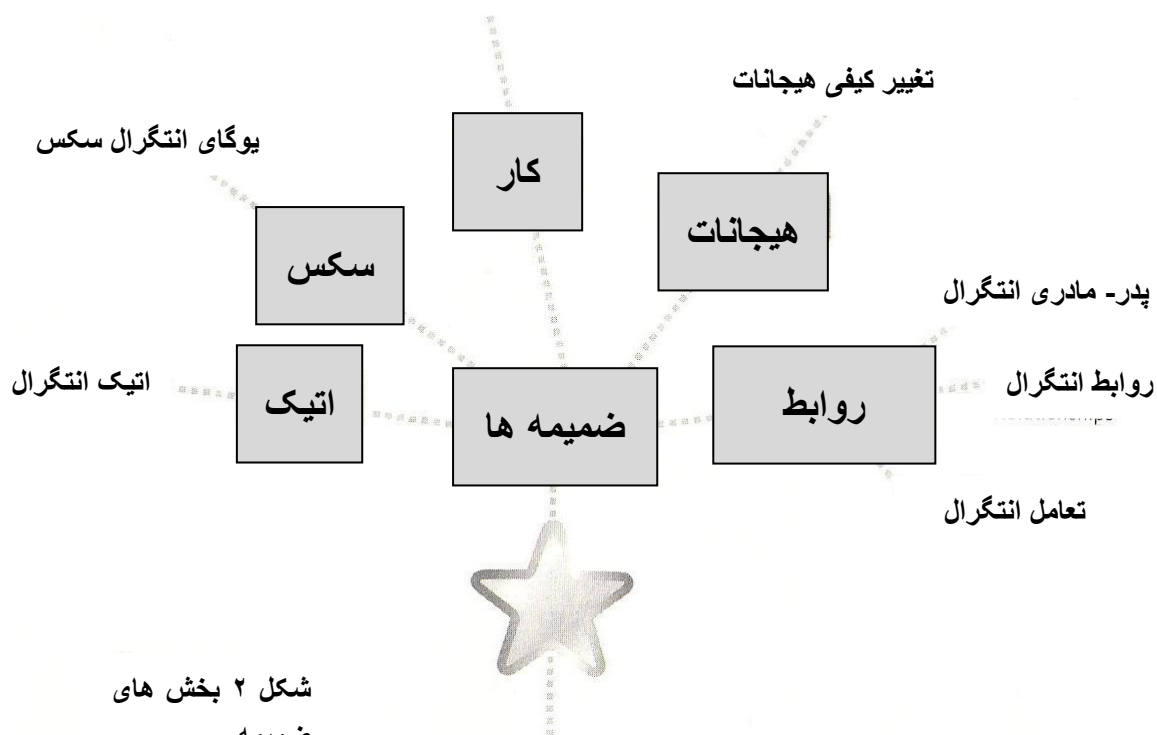
شکل ۱ با ۴ بخش اصلی شروع کنیم.

¹⁹ trans-traditional

²⁰ atheists

²¹ agnostics- نه فقط به ذات مطلق خدا باور ندارند اصولاً شناخت جوهر و یا ذات هر چیزی را غیر ممکن میدانند.

کار به عنوان وجهی از ILP



شکل ۲ بخش های
ضمیمه

نقطه شروع جهانی تمرینات ILP چهار بخش هسته ای آن است. زیرا این بخش ها به چهار بعد اصلی هستی فردی شما یعنی تن^{۲۲}، ذهن^{۲۳}، روح^{۲۴} و سایه^{۲۵} مربوط می شوند. این ها به چیز یا کس دیگری جزء خود شما نیاز ندارند. بنابراین اگر اراده کنید می توانید خودتان روی آن ها کار کنید. چنانچه مداوم تمرینات چهار حوزه را انجام دهید رشد خود را همه جانبه تقویت و پرشتاب می کنید. بدین وسیله قادر خواهید بود با برخورداری از چشم اندازهای متنوع با شفافیت بیشتر، فعلیت و شادابی در عرصه های عملی زندگانی خود چه از درون و چه از بیرون مناسبتر اقدام کنید. طریقت های روحانی سنتی همیشه دو یا سه بخش را تاکید می کردند حال آن که تقریباً هرگز بخش سایه را مد نظر نداشتند. طریقت های مدرن و پسامدرن عرصه توسعه خود در اغلب موارد کار روی سایه را مد نظر دارند ولی اندکی به بخش ذهن بی اعتناوند و

²² body

²³ mind

²⁴ spirit- در متن به "روح"، "روح مطلق"، "حقیقت مطلق"، "ذات مطلق" و یا "اسپیریت" ترجمه شده است. - م

²⁵ shadow- در فصل های آینده کتاب مفصلاً در باره موضوع سایه بحث می شود. به طور خلاصه سایه به قرار زیر

تعریف شده است: اصطلاح "سایه" به "بخش تاریک" روان اطلاق میشود، جوهری را که از خود جدامیکنیم، پس میزنیم، انکار میکنیم، از خود پنهان میکنیم، فرا فکنی(پروجکشن) میکنیم و بالاخره خود را صاحب آن نمیدانیم. سایه در زبان روان درمانی²⁵ به "ناخودآگاه سرکوب شده" مصطلح است. "سرکوب شده" می نامیم زیرا آن را به بیرون از حوزه اعتنای خود می اندازیم یا "تحت فشار" قرار میدهیم و "ناخودآگاه" می نامیم زیرا به وجود آن نا آگاهیم. - م

تقریباً همیشه اوقات در زمینه ژرفای بخش روح که در سنت های مراقبه ای با جدیت دنبال می شود کمبود نشان داده اند. اگر تنها یک تمرین از هر بخش هسته ای را انجام دهید تمرین ILP را تحقق بخشیده اید. این همانست که انجام می گیرد. چنانچه تمرینات را خردمندانه انجام دهید از عوارض رایج که معنای تحول^{۲۶} را واژگونه می کند جلوگیری خواهید کرد.

برخی می پرسند: "چه نیازی به تمرکز روی تمرینات ضمیمه افزون بر چهار بخش هسته ای است؟" اما چنین نیازی وجود دارد. شما می توانید هوشیاری و توجه خود را روی تمام روابط کلیدی و کارکردها (سابقه فعالیت، صمیمیت، خانواده و غیره) در بخش ضمیمه ها معطوف کنید. هر بخشی می تواند در زمان مقتضی از توجه برخوردار شود. تمام بخش ها از جمله نوع هسته ای و ضمیمه از اهمیت برخوردار است. اگر در فازی هستید که سابقه فعالیت خود را از روی شور قلبی با هدف از زندگی در آینده پیوند دهید ممکن است روی بخش کار و اعتلای خود بی همتا تمرکز کنید. اگر عاشق شده اید (یا در فکر عشق ورزی هستید) یا با همراه صمیمی خود روی موضوعی کار می کنید آن زمان شاید بخواهید روی بخش روابط تمرکز کنید. اگر در فکر ایجاد خانواده هستید، که خیلی هم پسندیده است، همان گونه که حدس میزنید، بخش پدر-مادری (پرورش فرزند-م) مصداق می یابد.

چهار بخش هسته ای به عنوان شالوده تمرینات توصیه شده است، هرگز ساختاری جامد و تام گونه نیست. سیر زندگانی شما فصل های بسیاری دارد و در تناسب با آن ها ارجحیت شما هم روی تمرینات متغییر است. بخش های ILP به گونه ای تنظیم شده اند که بیشتر ابعاد مرکزی زندگانی شما را شامل شوند. افزون بر آن نیازی نیست که فکر کنید بخش ها واحدهای جامد، انتزاعی و قطعات مجزای از هستی شما نیست که آن ها را نسبت به خود بیگانه و ناهمگن بدانید. بخش ها متوازن و متعادل کننده و تلفیق دهنده عمل زندگانی اند. بکار بردن عبارت دقیق از اهمیت کمتری برخوردار است تا انرژی، شفافیت، صمیمیت و نیتی که با آن به انجام تمرینات می پردازید.

تمرینات ستاره طلانی

هر یک از بخش ها شامل تعدادی تمرین است که می توانید انتخاب کنید. به عنوان نمونه بخش تن شامل طیفی از تمرینات از جمله وزنه برداری، آیروبیک، انواع ورزش ها، شنا، یوگا، چی گونگ^{۲۷}، رژیم غذایی و تغذیه است. هر تمرینی که وجهی از پیکره شما را نشانه می گیرد می تواند به عنوان بخش تن منظور گردد. تمریناتی از جمله دعاخوانی، مراقبه، عبادات توکل و رضا^{۲۸} به بخش روحانی (اسپیریت) منسوب است زیرا آن ها به بعد روحانی هستی شما مربوط می شوند.

ما تعدادی تمرینات شایسته توصیه را در هر یک از چهار بخش هسته ای توسعه داده ایم. این تمرینات که اصلیند به تمرینات ستاره طلانی نامیده می شوند. آن ها بر پایه اندیشه AQAL و مخصوصاً برای استفاده در قرن بیست و یکم عرضه شده اند و تلفیق کننده روش های سنتی،

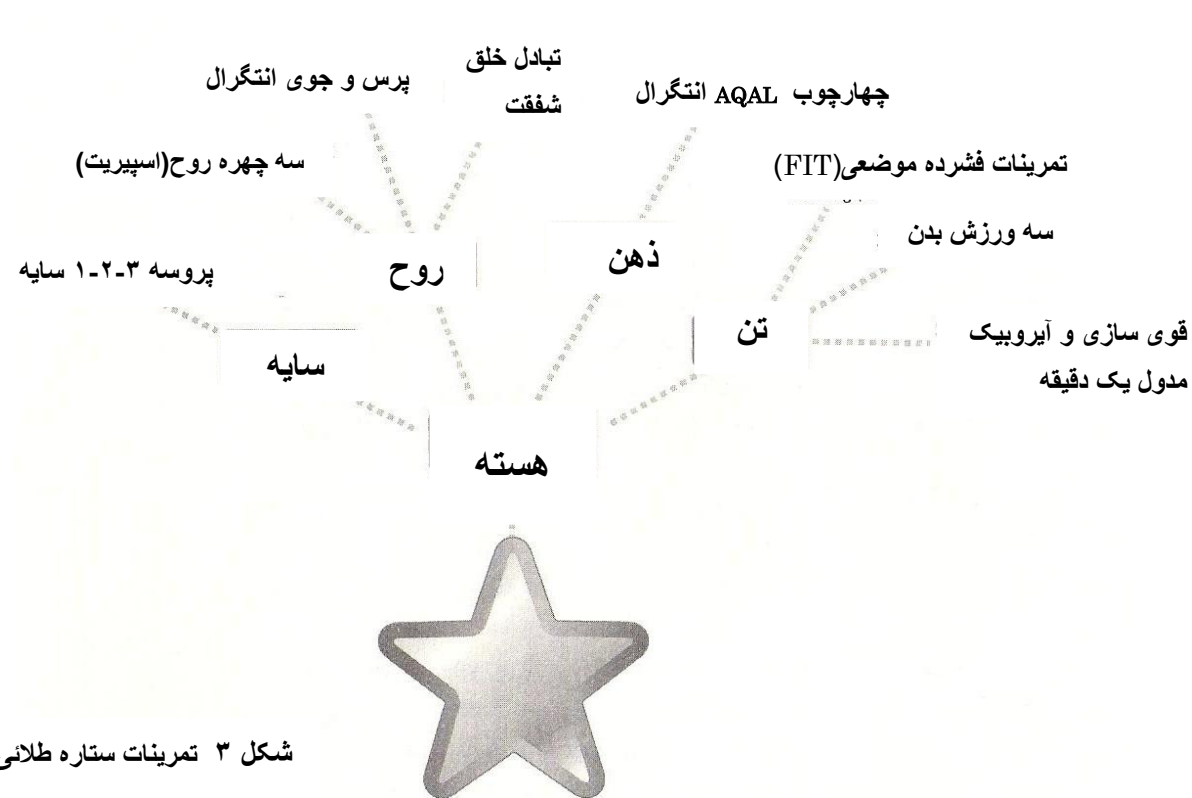
²⁶ transformation

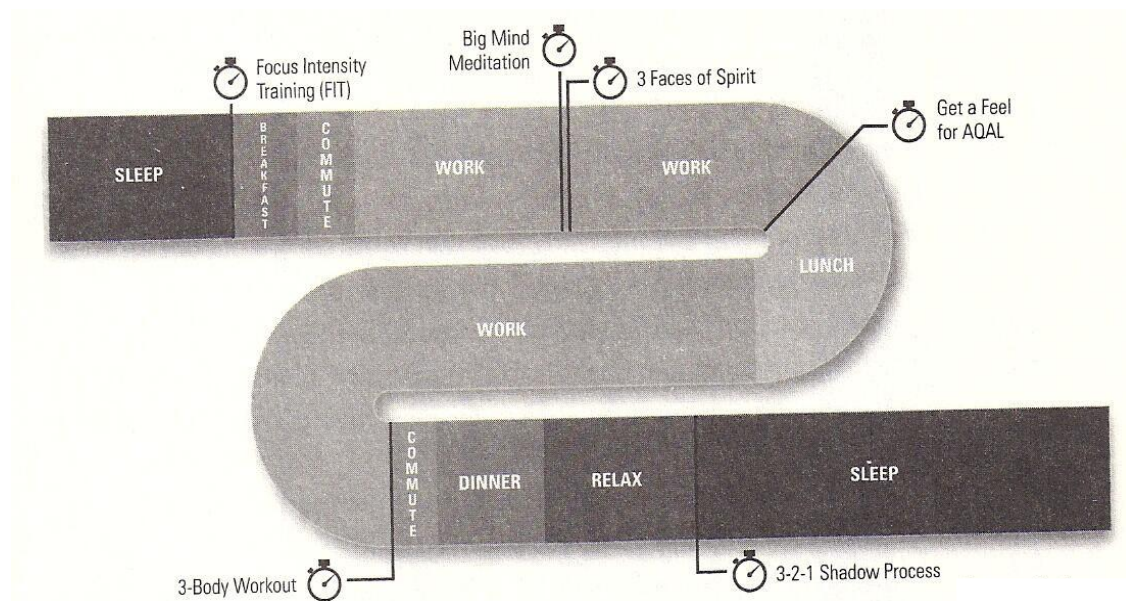
²⁷ qi-gong- ورزش آرام همراه با حرکات موزون و زیبا و ساده رایج در چین و ژاپن است. به ژاپنی این ورزش را "کی گونگ" می گویند. - م

²⁸ devotional worship

مدرن و پسامدرن می باشند. بسیاری از تمرینات ستاره طلایی **تقطیر شده** تمرینات سنتی اند که وجه دینی و بار فرهنگی آن ها حذف شده است. گاهی هم به اختراع تمریناتی که پاسخگوی نیازهای جدیدند دست زده ایم. تمام تمرینات ستاره طلایی به گونه ای موثر و فشرده طراحی شده اند تا بیشترین جهات ممکن را شامل شوند.

در شکل ۳ تعدادی از تمرینات ستاره طلایی در چهار بخش هسته ای نشان داده شده است. توصیف مفصل در باره هر یک از آن ها در سراسر کتاب آمده است. بهترین راه برای کشف نوع تمرین مورد علاقه خود یا موضوعی که می خواهید روی آن کار کنید تلاش در ورود به دوره مربوطه است.





شکل ۴: یک نمونه از تمرین مدول یک دقیقه ای

تحت فشار کمبود وقت هستید؟ مدول یک دقیقه ای را تمرین کنید.

تمرینات ILP برحسب خواست شما می تواند هرچه عمیق تر و با وسعت بیشتری عملی شود. اما کسانی که با کمبود وقت روبرو هستند یا عجله دارند می توانند نوع سریع تمرینات ستاره طلایی را که به **مدول یک دقیقه ای** موسوم هستند بکار گیرند. مدول یک دقیقه ای نسخه ای از تمرینات ستاره طلایی هستند و به گونه ای تنظیم شده اند که همچنان با حفظ اصالت تمرینات از تاثیر قابل ملاحظه برخوردار باشند و تکمیل آن ها هم در زمان کوتاه ممکن باشد. این نوع تمرینات که خرده تمرینات ستاره طلایی هستند ممکن است در هر زمان و مکانی از جمله حین کار، درون مترو، پس از صرف ناهار، بین کلاس ها، قبل از خواب و مواقع دیگر اجرائی شوند.

مدول یک دقیقه ای جایگزین تمرینات فشرده تر دیگر نیست. ایده آل آنست که بین یک تا دو ساعت در روز به تمرینات عمیق به پردازید و گاهی از اوقات هم برای مثال در تمرینات اردوئی سنگین شرکت کنید. اما اگر برای انجام این گونه تمرینات وقت کافی نداشتید روش مدول یک دقیقه ای می تواند شما را در تماس با افشره تمرینات یاری برساند، که البته این نوع تمرینات خیلی بهتر از آنست که کاملاً از وجود آن ها بی خبر باشید.

با بکارگیری روش مدول یک دقیقه ای می توانید تمام تمرینات ILP را به گونه ای واقعی در زمان تنهاده دقیقه در روز انجام دهید. این روش در زمانی که با کمبود وقت روبرو هستید انجام تمرینات را نسهیل میکند و همزمان عذر شما را برای فرار از تمرین مردود می سازد. هر کسی قادر خواهد بود با بکارگیری این روش تمرینات ILP را بطور مرتب عملی کند.

در صدد تعمیق خود هستید؟ اصول ILP در این زمینه کاربرد دارد.

پایانی برای تمرین وجود ندارد. حتی کنشگرانی که سال ها وقت خود را صرف کرده اند اغلب مدول های جاری را به روش های ظریف تر و نوین تری بکار می گیرند. از آن جایی که سراسر زندگی تمرین است اراده برای انجام تمرینات عمیق تر در شرایط ذهنی و هیجانی جدید وجود دارد. تمرینات شما با انجام مدول های مربوط به روابط، شغل و غیره ژرفای بیشتری پیدا می کند. و البته ادامه تمرینات در حوزه های هسته ای تن، ذهن، روح و سایه انجام خواهد گرفت. تمرینات باید به گونه ای ادامه یابد که با هر فاز جدید زندگی و رشد شما سازگاری، همگامی و تحول پذیری داشته باشد.

اصول ILP شما را در طراحی، پالایش تمرینات به گونه ای که آن ها موثر، متعادل و متعالی باشند یاری می رساند. در تمرینات هرگز نکته ضروری حذف یا بُعدی از پیشرفت شما انکار نمی شود، از جمله زمانی که روی نوعی از تعمیق شعور مثل فازی از تجربیات مراقبه ای فشرده، یا زمانی که روی تمرینات برای مسابقه قهرمانی تمرکز دارید.

حتی در فازی از زندگانی که ممکنست تمرینات شما به جهت مشغله کاری یا مسایل خانوادگی با رکود روبرو شود هنوز ابزاری در اختیار شماست که به گونه مناسبی با شرایط سازگاری و همگامی نشان می دهد. در واقع نحوه بکارگیری مدول ها و تمرینات در تحقق زندگی انتگرال در بُعد زمان می تواند تحول پیدا کند: دستورالعمل های عمومی تعهدات منجمی هستند که می توانند به راهنماهای طبیعی و ماهوی لحظات زندگی شما تبدیل شوند. آن ها مکانی برای نه فقط دمیدن بلکه برای باز دمیدن نیز هستند، آن ها برای تمام درجات کیفی و فازهای زندگانی سالم بشر هستند.

تمرین برای سه نوع بهداشت

تمرینات مرتب ما را هم به گونه ی محسوس و هم ظریف تغییر می دهد. نگاه به سه نوع بهداشت ما را به آشکارتر شدن آن ها واقف می سازد.

۱. **بهداشت افقی:** امکان تحقق پویای هوشیاری، سرزنده داری و همدردی در سطح رشد کنونی ما،

۲. **بهداشت عمودی:** تعالی مستمر ما در زمینه شعور و پیچیدگی بیشتر- رشد به فرای روش های کهن هستی و حرکت به سوی سطوح پیشرفت نوین،

۳. **بهداشت ضروری:** تماس با، هم آهنگی با و تحقق روح مطلق (اسپیریت) در هر سطحی از پیشرفت که هستیم- اسرار، این چینی، یا بودگی در لحظه کنون و لحظات دیگر،

ILP هر سه بهداشت را شامل می کند و وحدت می بخشد.

اصول تمرین

هیچ راه اصلاح فوری وجود ندارد

این که ما به این تمرینات تمرین زندگانی انتگرال می گوئیم به این جهت است که راه اصلاح فوری وجود ندارد. اگر چنین راهی وجود داشت ما توصیه می کردیم. یکی از درس های ناموفق مهم نیم قرن اخیر و توانائی حرکت های بشری این است که کارگاه های آخر هفته ای محو شدند! این وضع برای کارگاه های فشرده هفته گی و حتی ماهانه نیز اتفاق افتاد. یک تمرین مستمر و متعهد روزانه تنها راه برای ایجاد تحول پایدار است.

سریع ترین، کوتاه ترین طریق برای تغییر مستمر، سبک زندگانی است که نوعی از تمرینات ILP از جمله حداقل چهار مدول هسته ای را پوشش دهد. اگر چه این تمرینات به نظر خیلی وقت گیرند (ممکن است زمانی حتی یک دقیقه هم طولانی جلوه کند) اما آن ها از راه تقیین قابلیت ها، آزدسازی انرژی و توجهات و افزایش تاثیرات و لذایذ ما در زندگی باقی مانده بهره هنگفت می بخشند. ما به این مهم آگاه شدیم که دیگر وقت آن که به تمرینات ILP نه پردازیم نداریم!

تمرین های متنوع- متقابل انتگرال^{۲۹}

تمرین های متنوع مرسوم بی اثرند. به عنوان مثال ممکن است قدری آیروبیک، مقداری وزنه برداری و مقداری هم یوگا تمرین کنید ولی همه این ورزش ها مربوط به حوزه جسمانی اند. حال اگر همین اصل را که در عین حال حاوی این حقیقت است که دست آورد در یک زمینه دست آورد در حوزه دیگری را تقویت می کند بکار گیریم اما تمرینات را نه در حوزه یکسان بلکه در سطوح و ابعاد کل هستی خود نتیجه چگونه خواهد شد؟ توضیح بیشتر در این زمینه این گونه است. پژوهش های اولیه توصیه می کند که یک ریاضت کثرت مراقبه (عارف- م) که همزمان به ورزش وزنه برداری می پردازد در تجربیات مراقبه از کسی که وزنه برداری را انجام نمی دهد سریع تر پیشرفت می کند. بر عکس یک وزنه بردار که تجربه مراقبه هم دارد در ورزش وزنه برداری سریع تر پیشرفت می کند. ما این پدیده را *تقویت گری متقابل تمرین های متنوع انتگرال*^{۳۰} می نامیم. تمرین های چهار مدول هسته ای همزمان نیروهای تقویت کننده متقابل بین حوزه های تن و ذهن، تن و روح، سایه (بخش ناخودآگاه) و روح را فعال می کند. مدول های ضمیمه بهره مندی این اصل تقویت کننده را افزایش میدهد.

اگر چه برخی از تمرینات روی یک مدول خاص تمرکز می کند اما تاثیر طنین گونه ای وجود دارد: پرداختن به تمرینات در یک مدول از زمینه زندگانی روی بقیه مدول ها در حوزه های دیگر زندگانی تاثیر می گذارد. این تاثیر نیروی تمرینات متنوع متقابل است. مدول سایه نمونه ای است که حکایت از درون یا روان شناختی پویای شما دارد، اما می دانیم که سایه روی جهات گوناگون زندگانی ما تاثیر می گذارد. از محتویات سایه خود آگاه شدن به رفاقت و صداقت بیشتر در روابط شما می انجامد. و انرژی سرکوب شده درون شما را آزاد میکند و سبب افزایش

²⁹ Integral cross-training

³⁰ Integral Cross-training Synergy

شفافیت در حرفه و افزایش توانائی شما در کردار صحیح و اخلاقی می شود، حتی ممکن است وضع مالی را بهبود بخشد(اگر در روبرو شدن با موارد مالی و قدرت دچار ترس شدید و حل نشدنی هستید ولی از توانائی مبارزه با آن و فائق شدن بر ترس برخوردارید).

یک برخورد پسا ماوراء طبیعت^{۳۱}

ILP پسا ماوراء طبیعت است. چنین اصلی اندکی بیشتر مقوله نظری است. اما مهم است. در اینجا "پسا ماوراء طبیعت" به این معناست که هیچ برداشتی از واقعیت منتج از شعور خدادادی(ذاتی- قدیم) نیست. هر برداشتی حادث است. به عبارت دیگر شما باید کاری را انجام دهید تا به چیزی دست یابید. برای تشخیص باران باید آن را مشاهده کنید. برای تماشای یک میکروب آمیب باید از میکروسکپ استفاده کنید. برای این که بدانید استاد زن در مورد چه موضوعی صحبت می کند باید به تجربه مراقبه بنشینید. نظریه سنتی ماوراء طبیعت بر این باور است که واقعیت بدون وابستگی به بافتار متن و کنش و درک شخص یک هوشیاری قدیمی است. برخورد پسا ماوراء طبیعت انتگرال مدعی این است که شما باید برای تجربه یک واقعیت انتگرال به گونه واقعی به عمل انتگرال به پردازید. آن چه که در این کتاب مطرح است نباید به عنوان اعلام حقیقت گرفته شود. در تمام موارد لازمست آزمون های^{۳۲} توصیه شده را دنبال کنید تا از آن طریق تشخیص دهید آن چه که "حقیقت" محسوب شده است واقعاً حقیقی است یا نه. اگر می خواهید بدانید سیاره مریخ(ژوپیتز) واقعاً وجود دارد یا نه باید چندی از اصول علم نجوم را بیاموزید و سپس به تله سکپ نگاه کنید. به همین ترتیب اگر می خواهید بدانید حالت ساتوری^{۳۳} یا منور شدن^{۳۴} در آئین زن حقیقتاً وجود دار یانه باید ابتداء در باره مکتب زن چندی بیاموزید و سپس مراقبه کنید و گوهر ذهن خود را مشاهده کنید. برخورد پسا ماوراء طبیعت بجای اتخاذ باورهائی بی چون و چرا یا ناوری بدبینانه خواستار نگرشی تجسس گرا و شفاف است. به معنائی پسا ماوراء طبیعت نوعی بیان روش علمی بر پایه تجربه امپریکال^{۳۵} یا ارزیابی تجربی است که بجای پرداختن به سطوح مادی به تمام سطوح و ابعاد هستی ما گسترش می یابد.

هوشیاری، همدردی، حضور

تمرین زندگانی انتگرال در ذات خود محدود به انجام محض تمرینات خاصی نمی شود. بلکه آن ها صادقانه و به گونه ی ماهوی متعهد به تولید هوشیاری، همدردی و حضور در تمام لحظات زندگانی هستند. بنابراین آن ها سبب افزایش هوشیاری، همدردی، حضور شخص در زندگانی می شوند. یک کنش گر ILP به گونه ی طبیعی برای یک تن سالم، ذهن شفاف، قلب پذیرا و تحقق هدف والائی تلاش می کند. تاثیر تمرینات خود را در رفتار شما نشان میدهد، از جمله این که شما چگونه تنفس می کنید، زندگانی روزانه را با چه احساسی می گذرانید، چگونه کار خود

³¹ Post-Metaphysical

³² injunction

³³ یک واژه ژاپنی است و اشاره به حالت عرفانی دارد که حقیقت مطلق یا ذات یگانه را تجربه می کند. - م satori

³⁴ enlightenment

³⁵ empirical experimentation- امپریکال هم تجربی است ولی از معنای وسیع تری که تجربیات معنوی را نیز شامل می شود برخوردارست. - م

را انجام می دهید، با معشوق خود چگونه رفتار می کنید، تنش های روحی را چگونه تسکین می بخشید، خلاصه آن ها در تمام جهات و لحظات زندگانی شما تاثیر خود را نمایان می کنند. چه شایسته است که انسان واقعاً شعورمند باشد، واقعاً عشق بورزد. به این معنا که لحظات را ببیند، احساس کند و در آن حضور یابد ولی هرگز خود را به برداشت خاصی محدود نکند بلکه با آزادی در نرمش پذیری با خود زندگانی تکامل کند.

تمرین زندگانی انتگرال همرا با تضاد است

تمرینات شما به مانند برخی از "روش های تدریجی" مرسوم سنت که ده ها سال مورد توجه شایسته قرار گرفتند در طول زمان رفته رفته تعمیق می شود. اما طریقت از آغاز اغلب اوقات بوسیله بارقه هوشیاری و رهائی ناگهانی متوقف می شود. در این تجربیات رفیع عرفانی شعور به گونه ای بنیادی خود را آشکار می کند. لحظاتی که تجربه می شوند از طبیعتی واقعی و آشکار برخوردارند ولی شفافیت آن ها سریعاً محو می شود. اما اگر تجربیات رفیع به اندازه کافی تکرار گردند سرانجام جوهر شعور آزاد(اسپیریت-م) در کل زوایای زندگانی نفوذ می کند. بنابراین این طریقت جهانی هم تدریجی و هم ناگهانی است.

این روند هم خاص است و هم عمومی. اگر چه این گونه بنظر می آید که کتاب حاضر فهرست "دستورالعمل" تمرینات است ولی ILP چیزی بیش از یک برنامه بهینه سازی خود است. این برنامه پروسه های جهانی و تخلیص شده آگاهی برای تجربه حالت ها و مرحله های شعور رفیع را عرضه می کند. بنابراین از جهتی شما می توانید "آن را انجام دهید". اما در مرحله مشخصی آن ها شروع می کند تا بر عکس "روی شما عمل کنند".

احساس آزادی که بوسیله آن انسان به هوشیاری می رسد از ابتداء در برنامه حضور داشته است. هرگز مشکلی نیست و نیازی برای تحول خودمان وجود ندارد. اگر چه با تضاد روبرو است تحول نیز با اهمیت است و ما برای آن ارزش بسیار قایلیم. طریقت ما در لحظه تحقق آن گونه مشاهده می شود که وجود داشت؛ کانتی نری برای بیداری نامشروط. ما برای نیکی، حقیقت، زیبایی و شوق خود عمل زندگانی تمرین می کنیم.

تمرینات زندگانی انتگرال شما تکامل می یابد و در طول زندگانی تعمیق می شود و بیش از پیش محرم و واقعی می گردند. در زمانی که با تشویش، ناامیدی و دردمندی روبرو می شوید چگونه عمل می کنید؟ زمانی که مورد هجوم کسی واقع می شوید چگونه با آن برخورد می کنید؟ هنگامی کسی را که به او عشق میورزید فوت می کند چکار می کنید یا چکار می توانید بکنید؟ چگونه با واقعیت بی چون وچرا و انکار ناپذیر یک ضرر، پیری و مرگ روبرو می شوید؟

اینجاست که به تمرین ها نیاز بیشتر احساس می شود. اگر توانستید بر روی سایه روان خود نوری بتابانید، اگر تعادل جسم تن خود را با ورزش و تغذیه مناسب بحال تعادل برگردانید، اگر توان تحمل دیدگاه های متنوع را پیدا کردید، اگر سیستم عصبی شما توانست تنش های روحی را تسکین بخشد، اگر توانستید پذیرای حقایق بیشتر و خود زندگانی بشوید- تمام این عناصر نوع تجربه شما را تعیین می کند ، این که چگونه با حضور و عشق به آن چه که حادث می شود روبرو می شوید، و این که چگونه خردمندان با استفاده از تمرینات رشد خود را تسهیل کنید.

اما زندگانی همیشه از سختی ها متشکل نشده است. محتویات زیبایی هم دارد. زندگانی گرانقدر و الهام بخش است. عشق ورزیدن... تولد یک نوزاد... داشتن یک ایده درخشان... کوشش برای یک هدف عالی... کار جدیدی را آغازیدن... مسافرت و فرهنگ نوی را تجربه کردن... به طبیعت واقعیت نظر کردن... خلق و لذت بردن از یک اثر هنری زیبا... این ها مواردی هستند که سبب انبساط جسم و جان می شوند اگرچه ممکنست خوش آیند باشند یا نه. روشنائی اسپیریت به مانند یک بیلیون خورشید ممکنست چشم شما را کور کند. زیبایی یک قطره اشک می تواند قلب شما را ذوب کند. عشق حقیقی می تواند مانند کوه در حال فروپاشی شما را متلاشی کند.

و بالاخره همدم همراه شما ممکنست با حرفی سبب دل گیری یا خشم شود که زیبایی و عشق را فراموش کنید.

و سپس بخاطر بیاورید یا مجدداً آن را کشف کنید. تعادل. آزادی. خوشبختی. بی گناهی. یگانگی. سادگی. و دوباره. و این هاست هدف تمرینات.

راه هوشمندانه برای بیداری

بهترین راه قبل از هر چیز شروع به تمرین کردن است. چنانچه مبتدی یا خبره هستید با استفاده از این کتاب بیشترین فراست ها و تمرینات قابل استفاده را وارد زندگانی خود کنید. اگر از تجربیات پایه برخوردارید آغاز تمرینات ILP بسیار ساده است. فهرست خلاصه زیر نشان می دهد که چگونه به سادگی و سریع می توانید تمرینات را انجام دهید.

- ILP دارای چهار مدول هسته ای تن، ذهن، روح و سایه است. آن ها با پیروی از اصل تمرین متنوع- متقابل کارائی دارند.
- تمام آن چه که شما برای شروع لازم دارید انتخاب یک تمرین در هر مدول هسته ای است. برای نمونه به فهرست مجموعه تمرینات ILP (در صفحه بعد) نگاه کنید.
- ILP خود را طرح ریزی کنید و با توجه به واقعیت های زندگانی خود از جمله برنامه زمانی، سطح تعهد به انجام و انگیزه الحام گیری اندازه تمرینات (بزرگ یا کوچک) را سازگار کنید.
- آمیزش و همسازی. تمرینات مناسبی را از مدول ضمیمه شامل کنید؛ روی انواعی که بیشتر مربوط و مورد نیاز زندگانی شما است تمرکز کنید.
- تمرینات ستاره طلایی نوع بهینه تمرینات ILP اند. این نوع تمرینات تقطیر شده، غنی شده و موثرند اما اجباریند. اگر سخت گرفتارید مدول یک دقیقه را انجام دهید.
- بخش مشکل خود مدرسه زندگانی است. اما تمرینات به شما یاری می رساند تا بنیادی تر در آن حضور یابید، سرزنده و قادر باشید تا تمام سختی ها و خوشی های هر روز زندگانی را به آغوش بکشید.

The Integral Life Practice Matrix

MODULES								
CORE				ADDITIONAL				
Body	Mind	Spirit	Shadow	Ethics	Work	Relationships	Creativity	Soul
3-Body Workout ★ FIT (Strength Training) ★ Aerobic Exercise Balanced Diet & Conscious Eating Yoga Martial Arts Sports & Dance	Reading & Study Discussion & Debate Writing & Journaling Looking At Your Meaning-Making Integral (AQAL) Framework ★ Pursuing a Degree	Meditation Prayer The 3 Faces of Spirit ★ Integral Inquiry ★ Spiritual Community Worship, Song, & Chant Compassionate Exchange ★	3-2-1 Process ★ Dream Work Journaling Psychotherapy Family & Couples Therapy Transmuting Emotions Art, Music, & Dance Therapy	Moral Inquiry Integral Ethics ★ Volunteer Work Social Activism Professional Ethics Philanthropy Heartfelt Service	Right Livelihood Time Management Professional Development Integral Communication ★ Personal Productivity Systems Financial Intelligence	Conscious Commitment Weekly Check-Ins Intimacy Workshops Integral Parenting Being Vulnerable Integral Sexual Yoga ★	Integral Artistry ★ Practicing, Playing & Writing Music Creative Writing Dance & Drama Cooking & Interior Decorating Creative Community	Solitude Nature Communion Discovering/Living Your Purpose Depth Psychology Resonance with Art, Music & Literature Vision Quest Journeys

SAMPLE PRACTICES