

هنر آرامش

ماجرایویی در سفر به ناکجا

پیکو آیر

رضا اسکندری آذر



نشر خزه

سرشناسه	:	ایر، پیکو Iyer, Pico
عنوان و نام پدیدآور	:	هنر آرامش: ماجراجویی در سفر به ناکجا/ پیکو ایر؛ [ترجمه] رضا اسکندری آذر.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر خزه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ ص: ۲۱×۱۴ س.م.
شابک	:	978-622-691323-2
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The art of stillness : adventures in going nowhere, 2014
عنوان دیگر	:	ماجرای جویی در سفر به ناکجا.
موضوع	:	سادگی
موضوع	:	Simplicity
موضوع	:	جسم و جان
موضوع	:	Mind and body
موضوع	:	زندگی معنوی
موضوع	:	Spiritual life
موضوع	:	معنویت
موضوع	:	Spirituality
موضوع	:	تکنولوژی -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	:	Technology -- Social aspects
شناسه افزوده	:	اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	۱۴۹
رده‌بندی دیویی	:	۱۳۰۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۰۰۲



هنر آراسی

ماجرای جویی در سفر به ناکجا

نویسنده: پیکو ایر

مترجم: رضا اسکندری آذر

ناشر: نشر خزه

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

۶۴ صفحه

صفحه آرایشی: مریم نطقی طاهری

طراحی جلد: ناصر نصیری

چاپ و صحافی: پردیس دانش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۳-۲۳-۲

khazesangpub@gmail.com

@khazepub

مقدمه

رفتن به ناکجا

چنین رانندگی به مردم بیابان‌های شرق کشور، پرتو آفتاب مثل دانه‌های الماس روی سطح اقیانوس می‌دخشید. وقتی وارد بزرگراه‌های پراهنندان بخش مرکزی لس آنجلس شدم، لئونارد رهن که از کودکی قهرمانم بود، مدت‌ها بود که داشت ترانه‌ی ماریان را می‌خواند. آفتاب تیر و ستانی برای مدتی بیش از یک ساعت پشت دیواره‌ای به رنگ خاکستری زایلیدش و بعد مجدداً وارد فضای باز شدم. بعد از خروج از بزرگراه از تعدادی خیابان فرعی عبور کردم و وارد یک جاده‌ی باریک و خلوت شدم که در مسیری مارییچ، در کوه‌های سن گابریل بالا می‌رفت. خیلی زود هیاهو فروکش کرد. لس آنجلس خیلی ساله تبدیل شد به شب‌چی از ساختمان‌های بلند در دوردست.

بالا‌تر، تابلوهایی کنار جاده به چشم می‌خوردند که پرتاب کردن گلوله‌ی برف را ممنوع اعلام می‌کردند و به تعدادی از کلبه‌ها رسیدیم که روی دامنه‌ی پله‌ای پراکنده بودند. مرد ریزنقشی حدود شصت و اندی ساله با پشت خمیده و سری تراشیده، در محوطه‌ی پارکینگ خاکی منتظرم ایستاده بود. تا از اتوموبیل پیاده شدم، با تشریفات تمام تعظیم کرد. هرچند قبلاً یکدیگر را ملاقات نکرده بودیم. و اصرار کرد که وسایلم را تا کلبه‌ای که قرار بود مدتی زیاد درش اقامت داشته

باشم حمل کند. ردای تیره و نخ‌نمای مرد در وزش باد اطرافش شناور بود.

وقتی وارد فضای نیمه‌تاریک اتاق شدیم، راهب شروع کرد به بریدن نان تازه تا خستگی رانندگی طولانی را از تنم به در کند. یک کتری هم روی آتش گذاشت تا چای دم کند. بعد به‌ام گفت اگر بخواهم یک همسر خوب هم برایم داغ دارد (که البته نمی‌خواستیم، چون خودم یکی در راه داشتم).

به آنجا رفته بودم تا درباره‌ی زندگی گمنام و نیمه‌ساکت میزبانم در کوهستان مطلب بنویسم. اما برای لحظه‌ای حس زمان و مکان را از دست داده بودم. به سختی باور می‌کردم که این آقای محترم راهب‌مسلک با عینک پرسی و کلاه پشمی واقعاً همان نویسنده و شاعری باشد که به مدت ۳۰ سال به عنوان سلبریتی جذاب ملی دائم در سف آرمانی‌پوش^۱ در سطح جهانی باشد.

لئونارد کوهن به این عرسگاه دنیا آمدیم آمده بود تا زندگی‌ای متشکل از هنر آرامش برای خودش ترتیب دهد. و در تلاش بود تا خودش را به اندازه‌ی ابیاتی از یکی از ترانه‌هایش ساده‌سازی کند که حدود ده سال روی آن کار کرده بود. آن هفته‌ای که به دیدنش رفتیم، قرار بود مدت هفت شب و هفت روز را در یکی از اتاق‌های مدیریتش در سکون کامل طی کند. اما در دیر روی خود گذاشته بود، جیکان، به معنی سکوت موجود بین دو فکر بر

باقی وقتش را به انجام کارهای عجیب در دیر، شستن ظروف در آشپزخانه و بیش از همه مراقبت از مرشد اعظم مرکز ذن کوهستان بالدی، جوشو ساساکی می‌گذراند که آن موقع ۸۸ سال داشت.

۱. منظور برند لباس آرمانی است.

نیمه‌شب از ماه دسامبر حوالی ساعت چهار صبح، لئونارد کوهن کمی به دیتیشن کردنش استراحت داد، به کلبه‌ام آمد و کوشید برایم توضیح دهد که آنجا چه می‌کند.

آرام نشست و با اشتیاقی غیرمنتظره برایم شرح داد که این ژرف‌ترین فعالیتی است که در طول عمر شصت‌ویک ساله‌اش انجام داده. فعالیتی واقعاً ژرف، لذت‌بخش و درست‌داشتنی. و شادی حقیقی‌ای که در ذات این فعالیت نهفته بود. یعنی داشت سر به سرم می‌گذاشت؟ کوهن به خاطر شیطنت‌ها و کنایه‌هایش معروف بود.

اما وقتی به توضیح دادن ادامه داد متوجه شدم که قصدش شوخی نیست. ازم پرسید «چه کاری بهتر از این؟ یعنی این با یه خانم جوون ازدواج می‌کردم و یه خانواده‌ی دیگه رو پرورش می‌دادم؟» منم که مخ‌ر جدید پیدا می‌کردم و شراب‌های گرون‌تر می‌خریدم؟ نمی‌دونم. به نظرم این مسائل‌ترین و اعیونی‌ترین پاسخیه که می‌تونم به پوچی وجودم بدم.»

چه حرف‌های متعالی و بی‌پرده‌ای؛ مشخصاً زندگی که من در جوار سکوت، موهبت سخنوری را از او نگرفته بود. اما شنیدن این حرف‌ها از کسی که تمام لذایذ دنیوی را تجربه کرده بود، وزن خاص خودش را داشت.

کوهن به‌ام اطمینان داد که حضورش در چنین مکان پرآرامشی «بی‌ج» ارتباطی به زهد و عرفان ندارد؛ این فقط عملی‌ترین روشی بود که برای حل کردن سرگستگی و وحشتی که مدت‌ها همنشینش شده بودند، یافته بود. آرام نشستن با دوست ژاپنی سالخورده‌اش، نوشیدن یک نوشیدنی و گوش دادن به صدای جیرجیرک‌ها در دل شب، نزدیک‌ترین حالتی بود که کوهن به شادی

پایدار یافته بود، شادی‌ای که حتی وقتی روزگار یکی از آن چالش‌های معمولش را به طرفت پرتاب می‌کند، از بین نمی‌رود.

کوهن همان‌طور که نور وارد کلبه می‌شد و آرام نشسته بود، گفت: «هیچ چیز نمی‌تونه شادی و آرامشت رو به هم بزنه.» بعد شاید به یاد خودش افتاد و لبه‌ندی کج و معوج تحویل داد که تمام صورتش را چروک انداخت و اضافه برد: «مگر این که درگیر رابطه‌ی عاشقانه و هنوز جوون باشی، چون در این حالت فورا می‌تونی هورمون‌ها هیجان خاص خودش رو داره.»

«رفتن به ناکجا» به قول خود کوهن، ماجراجویی بزرگی بود که به هر چیز دیگری ترجیحش می‌داد.

آرام نشستن به عنوان روشی برای عاشق دنیا شدن و تمام آنچه در آن وجود دارد... هیچ وقت از این زاویه به قضیه فکر نکرده بودم. رفتن به ناکجا به عنوان روشی برای شکافتن پوسته‌ی هیاهو و ریاضت زمان و انرژی تازه برای به اشتراک گذاشتن با دیگران... پیش آمده بود که به سمت این ایده متمایل شده باشم، اما هرگز به اندازه‌ی این مورد برایم قدرتمند به نظر نیامده بود، یعنی کسی مثل کوهن که همه چیز داشت و با این حال شادی و رضایتی را در رها کردن تمام داشته‌هایش یافته بود.

شبی دیروقت همان‌طور که میزبان مهربانم داشت می‌کوشید نشستن در وضعیت لوتوس (وضعیتی دشوار اما آرام) را یادم دهد، کلمات مناسب به زبانم نمی‌آمد تا برایش توضیح دهم هرگز تمایلی به سکون نداشته‌ام. به عنوان کسی که از نُه‌سالگی بین قاره‌های مختلف سفر کرده بود، همیشه لذت را در حرکت

می‌دیدم؛ اصلاً حرفه‌ی نویسندگی در سفر را انتخاب کرده بودم تا کسب و کار و لذت‌م یکی شوند.

با این حال همان‌طور که کوهن درباره‌ی هنر نشستن در آرامش (به عبارت دیگر، پاک کردن ذهن و به سکون درآوردن احساسات) برایم حرف می‌زد، و شاهد توجه، مهربانی و لذتی بودم که از این نوع زندگی در وجودش حاصل می‌شد، به این فکر کردم که اگر هر کدام از ما این روش را امتحان کنیم، چقدر می‌تواند برایمان پرمایه‌بخش باشد. هر کس می‌تواند روزانه فقط چند دقیقه آرام و ساکت بنشیند، هیچ کاری انجام ندهد، و اجازه دهد عوامل حرکت‌دهنده به سطح خودآگاهی‌اش بپیوندند. هر کس می‌تواند از هر فصل چند روز را به عزلت‌نشینی اختصاص دهد یا در طبیعت قدم بزند و به یاد بیاورد که چه چیز ژرف‌تر از لحظه و نفس وجود دارد. هر کس می‌تواند، درست مثل کوهن، به دنبال زندگی‌ای بگردد که در آن سانس و کنسرت ناپدید شوند و فرد در سطوحی ژرف‌تر از قالب کلمات به یاد بیاورد که چگونه امرار معاش و زندگی کردن واقعی گاهی در خلاف جهت یکدیگر حرکت می‌کنند.

البته قدمت این ایده به قدمت وجود انسان روی زمین برمی‌گردد؛ شعرای آسیای شرقی، فلاسفه‌ی یونان و روم باستان، اینها مرتباً آرامش را مرکز زندگی خود قرار می‌دادند. اما آیا نیاز به بودن در یک نقطه، در هیچ دوره‌ای به اندازه‌ی دوران ما حیاتی بوده است؟ دو روانشناس بعد از ۳۰ سال تحقیق و مطالعه متوجه شدند که مردم آمریکا در مقایسه با دهه‌ی ۶۰ ساعات کمتری را کار می‌کنند، اما دقیقاً عکس این را احساس می‌کنند. ما اغلب اوقات در حال دویدن با تمام سرعت، و نرسیدن هستیم.