

۲۰۷۱۹۴۰

۳۶۵

مراقبہ روزانہ تائو

نویسنده: دنگ مینگ دای

مترجمین

مہر رحمت رحمن

ماندانا باقریان

سرشناسه : دنگ، مینگ - دائو Deng, Ming-Dao
 عنوان و نام پدیدآور : ۳۶۵ مراقبه روزانه تائو / نویسنده مینگ - دائو دنگ؛
 مترجمین مهررحمت رحمن، ماندانا باقریان.
 مشخصات نشر : تهران: دستان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۳۷۸ ص.
 شابک : 978-600-297-152-4
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : Tao : daily meditations, c1992. ۳۶۵ عنوان اصلی
 موضوع : Taoist meditations تاملات تائویی
 موضوع : تائوئیسم -- کتاب های دعا و غیره
 موضوع : Taoism -- Prayers and devotions :
 شناسه افزوده : رحمن، مهررحمت، ۱۳۲۰- مترجم
 شناسه افزوده : باقریان، ماندانا، ۱۳۵۷- مترجم
 رده بندی : BL ۱۹۴۲/۸
 رده بندی دیوید : ۲۹۹/۵۱۴
 شماره کتابشناسی : ۵۹۰۱۸



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۴۶. تلفن: ۶۶۹۵۰۰۰

نام کتاب: ۳۶۵ مراقبه روزانه تائو

نویسنده: دنگ مینگ دائو

مترجمین: مهررحمت رحمن، ماندانا باقریان

چاپ اول: ۱۳۹۹ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه - چاپ: شریف

واژه نگار و صفحه آرا: معصومه نوروزی

ISBN: 978-600-297-152-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۷-۱۵۲-۴

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

تلفن بخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

مقاله نویسنده

امریزه تائوئیسم مورد توجه و علاقه بیشتری قرار گرفته است. از کلاس‌های فلسفه گرفته تا کتاب‌های هنری شما می‌توانید منابع و اثرات تائوئیسم را بیابید. متدهای یاری‌دهنده (Tai Chi) و چی کُنْگ (Chi Kung, Qigong) در دانشگاه‌های محافل تائوئیسم می‌شوند، و افرادی که به معنویات علاقمند هستند، مراقبه‌های تائوئیسم را دنبال می‌کنند. دانشمندان نیز به دلیل اثراتی که تائوئیسم بر ظن و درک مکتب بویسی (این مکتب با بودیسم هندوها تفاوت دارد)، آن را می‌پسند. شاعرهای کلاسیک چین همچون لی پو (Li Po) و تو فو (Tu Fu) در مکتب تائوئیسم در اشعار خود الهام گرفته‌اند، و بسیاری از ساختمان‌های مهم در چین (حتی امروزه) بر اساس قوانین تائوئیسم ساخته شده‌اند.

اگر علاقمندان و خوانندگان انگلیسی زبان قصد از را داشته باشند که بیشتر درباره تائوئیسم جستجو کنند، باید بدانند که تا پیش از ۳۰۰ قبل از میلاد مسیح تقریباً هیچ منبعی را نخواهند یافت. اما بعد از آن تاریخ موضوعات تائوئیسم (Tao Te Ching)، آی چینگ (I Ching)، و چوانگ تزو (Chuang Tzu) به شکل گسترده‌ای ترجمه شدند و در کتاب‌های فروش‌ها در دسترس علاقمندان قرار گرفتند که همگی توسط خاندان ژو (Zhou) نوشته شده‌اند. کتاب‌های در دسترس دیگر همگی ترجمه‌هایی از علم کیمیاگری، تاریخ، یا روش‌های کنار آمدن با مسائل کوچک نظیر

آشنایی با شیوه‌های ارتباطی، تمرین‌ها و افسانه‌های مربوط به آنهاست، که نباید آنها را با اصول تائوئیسم اشتباه گرفت.

علاقه‌مندان به تائوئیسم بی‌شک این کتاب‌ها را دیده‌اند، مقالات مربوط به این موضوعات هنوز هم در مجلات مختلف به چاپ می‌رسند، در کنفرانس‌ها سؤالاتی درباره‌ی این موارد پرسیده می‌شود، و افراد بیشماری درباره‌ی قوانین اصلی تائوئیسم دچار شک و سرگردانی می‌شوند که کدامیک از این موضوعات به معنای واقعی توضیح تائوئیسم و بیان اصول آن است، و آنها باید چه مواردی را در زندگی روزانه خود به کار ببرند. جای شگفتی نیست، - را که به تجمیع لزوماً آموزش‌های لازم در این زمینه را نیاموخته‌اند و برای یافتن حلال در راه یادگیری یا به کارگیری این روش نبوده‌اند و به همین دلیل نگران آنها نیست، به این موضوع (و هر موضوعی که ترجمه می‌کنند) بیشتر نگرانی هم به آکادمیک است تا عملی و کاربردی. اگر خوانندگان تمایل دارند که به آشنایی با تائوئیسم و قوانین آن، قدم‌های اولیه را در این مسیر بردارند و آنرا در زندگی خود به کار برند، تنها چند انتخاب محدود برایشان وجود دارد.

در حقیقت، جای کتاب مناسب برای افرادی که می‌خواهند تائوئیسم را وارد زندگی روزانه خود کنند، خالی است. کتابی که بتواند ساختارهای سنتی و اصیل تائوئیسم را با موازین اشعارگونه و سرآمیخته آن به زبان انگلیسی بیان کند و به گونه‌ای باشد که در عین حال که تعلیم را به درستی انتقال می‌دهد، ماهیت اشعارگونه و اسرارآمیز تائوئیسم را نیز به زبان انگلیسی بیان کند. تائوئیسم در فرهنگ چین قدرت یافت - به اندازگی که هنوز هم در بسیاری از فرهنگ‌های آسیایی به عنوان سبک زندگی افراد انتخاب می‌شود - و پس از آن به فرهنگ‌های دیگر گسترش یافت. زمانی که اصول و قوانین تائوئیسم به زبان انگلیسی برگردانده شد، از آن به عنوان شیوه‌ای غریب، بیگانه و عجیب یاد شد. آنچه که در زبان چینی امری بدیهی و ساده می‌نمود به زبان انگلیسی به چیزی پیچیده تبدیل گردید. آیا احتمال آن وجود دارد که تائوئیسم را بدون در نظر گرفتن مکان و فرهنگ در

زندگی روزانه ببینیم و به کار ببریم؟ ۳۶۵ مراقبه روزانه تائو تلاش ما در پاسخ به این پرسش است. واضح است که این کتاب درباره سنت تائوئیسم نیست، بلکه جستجوگری سریع در یافتن تائوئیسم است.

در این کتاب تلاش شده است که به منظور پرهیز از هرگونه کلمات ناآشنا و غریب مانند تائوئیسم (Taoism)، تائوئیست (Taoist)، یِن و یانگ (Yin and Yang)، وو وی (Wu Wei)، و غیره از کلمات چینی تا حد امکان استفاده نشود. تنها کلمه تائو (Tao) است که به همان شکل در متن کتاب آورده شده است و در بسیاری موارد به جای کلمه تائو از معنای آن - روش یا متد - استفاده شده است. از تائو نباید مفهومی فراطبیعی استنباط شود.

سنت تائوئیسم ممکن است مفهومی مبهم و خاص باشد و در نتیجه مترجمین در ترجمه بیان مفاهیم و قوانین آن همواره نگرشی مبهم و اسرارگونه را اتخاذ کنند. باب ۳۶۵ مراقبه روزانه تائو در حقیقت مفاهیم کاربردی تائوئیسم را به کار برده و عقاید و اصول تائو را به شکلی مستقیم در زندگی روزانه به کار می‌برد.

۳۶۵ مراقبه روزانه تائو به شما کمک می‌کند که درون خود را جستجو کنید. جستجوی حقیقی، جستجوی درون است. و به همین دلیل است که این کتاب بر مراقبه تأکید بسیار دارد. این شیوه عملکرد بسیار مناسب‌تر است تا اینکه شما بیایید و از ابتدا با اصول تائو به شکل سنتی آن و با متون سنگین آشنا شوید و سپس به دنبال به کار گرفتن آن در زندگی روزمره خود باشید. ما باید خودمان را در برابر آنچه که در هر لحظه منحصر به فرد و خاص است بگشاییم و از اسلوب‌ها و شیوه‌های کهنه - قدیمی پرهیز کنیم و خودمان را با نیازهای لحظه و اکنون تطبیق دهیم.

اساس تائو بر این استوار است که تهذیب و پرورش درون می‌تواند به ارتعاشات دنیای بیرون هدایت شود و بر آنها اثر بگذارد. این یک نقطه تمایز مهم و دلیل برتری است. و زمانی که با اسرار هستی و گوناگونی حیات روبرو می‌شویم، آنهایی که تائو را می‌دانند و آن را به کار می‌گیرند، پیش از هر چیز به امنیت و ایمنی خصوصیات درونی خود می‌پردازند. این چیزی

است که کاملاً متضاد با تفکر مدرن است. به عنوان مثال، در دنیای امروز به محض آنکه ما به رودخانه‌ای عریض و بزرگ بر می‌خوریم، به فکر ساختن پل می‌افتیم. اگر فردی به ما حمله کند، ما بی‌درنگ به این می‌اندیشیم که او دچار خطا شده است و بلافاصله با صدای بلند از دیگران طلب کمک می‌کنیم که در فراری دادن این مزاحم به ما کمک کنند. یا اگر بخواهیم چیزی را به شکلی عمیق و درست کشف کنیم یا بشناسیم به سرعت به سمت آن مکان یا آن موضوع پرواز می‌کنیم و به دنبال آن می‌گردیم.

اما نگرش و عملکرد افرادی که تائو را دنبال می‌کنند و آنرا در زندگی به کار می‌برند، بسیار متفاوت است. این افراد هرگز در هنگام مواجهه شدن با یک رودخانه عریض و خروشان به فکر ساختن پل نمی‌افتند، یا در برابر فرد متخاصم با اشتیاق مقابله نمی‌کنند، و یا برای شناختن چیزی به سوی آن پرواز و سفر نمی‌کنند. آنرا بیابند، بلکه جنبه‌های دیگر را نیز در نظر می‌گیرند. زمانی که آنها با رودخانه روبرو می‌شوند به این فکر می‌کنند که ساختن پل چه ضرورتی دارد؟ آیا دلیل وجود داشته که آنها می‌بایست با برخوردن به این رودخانه از پیسروی خود منصرف شوند؟ آیا با ساختن پل، اسکان و شکل‌گیری جامعه در آن مکان، طبیعت دچار عدم تعادل نمی‌شود؟ حتی اگر این عدم تعادل در زیبا شناختی طبیعت باشد؟

و در مورد زمانی که فردی ما را مورد حمله قرار می‌دهد، یک تائوتیست در آن لحظه به این موضوع می‌اندیشد که آیا خطایی یا کاری از من سر زده است که او را تحریک کرده؟ اگر آری، چگونه باید آنرا حاشی کنیم؟ اگر چه این افراد هم در آن لحظه و در برابر حمله از خود دفاع می‌کنند، اما اقدام آنها تنها در جهت دفاع از خود است، نه حمله و مقابله به مثل، و آنها روش‌های دفاع از خود را با تمرین و آگاهی درونی می‌آموزند و نه اینکه رفتارهای خشونت‌آمیز بیرونی از آنها سر بزنند.

در مورد شناخت یا جستجوی چیزی که از ما بسیار دور است، افرادی که تائو می‌دانند به جای آنکه در ابتدا قصد سفر به آن مکان یا موضوع را داشته باشند و عزیمت کنند، به‌خوبی و به‌شکلی عمیق درباره آن تعمق

می‌کنند و می‌اندیشند. آنها به‌خوبی می‌دانند و باور دارند که هر چیزی در دنیای بیرون تنها با ارتباطش با نگرش درون است که مفهوم می‌یابد. بنابراین، پیش از هر تلاشی در جهت شناخت بیرونی چیزی، آنها در جهت شناخت خود درباره آن و شناخت درونی از آن می‌کوشند.

تهذیب خود (self-cultivation)، پایه و اساس دانش تائو است. اگرچه تائو ممکن است نگاهی اجمالی به دنیای بیرون داشته باشد، و تمرکز اصلی اش دنیای درون باشد، اما افرادی که تائو می‌دانند باید همواره از سواش تیز و پذیرا در برابر محرک‌های بیرونی برخورددار باشند و مشاهده‌گران بار خوبی باشند و بتوانند وقایع بیرونی را به‌خوبی و با دقت مشاهده و بررسی کنند.

در جهان غرب، بیش از هزاران انسان وجود دارند که از مکتب تائو برای گرفتن پاسخ‌هایی در زندگی‌شان کمک می‌گیرند، پاسخ‌هایی که در فرهنگشان هرگز نمی‌یابند. دست‌یافتنی نیستند. در این تلاش ارزشمند، بسیاری از آنها با کمبود یا نبود آرامش یا گروهی که بتوانند برای آزمون‌ها و تمرین‌های تائو از آن کمک بگیرند، مواجه می‌شوند. تمرین‌های این کتاب می‌تواند همان فضا و موقعیت را برایشان فراهم کند. این کتاب می‌تواند ماهیت تائو و مشکلات در خصوص ناآگاهانه‌ها، احساس و چگونگی و میزان اختصاص دادن زمان به آن‌را برای شما حل کند. زمان‌های لازم برای مراقبه را برایتان شرح دهد، و ناامیدی علاقمندان را در زمان‌های مراقبه آنها در زندگی روزمره‌شان با موفقیت همراه نمی‌شود را برطرف سازد.

۳۶۵ مراقبه روزانه تائو، دعوت تائو به زندگی روزانه شماست. اگر شما در این مسیر موفق شوید، نیاز به این کتاب و گروه‌هایی برای همراهی ناپدید می‌شود و شگفتی حضور تائو را در زندگی‌تان خواهید دید.