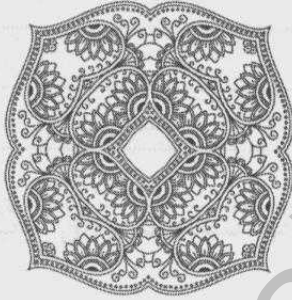


به نام خدا



بخور، عبادت کن، عشق بورز

الیزابت نصرت

مریم بردبار

انتشارات



سرشناسه	Gilbert, Elizabeth - م. ۱۹۶۹
عنوان و نام پدیدآور	: بخور، عبادت کن، عشق بورز / الیزابت گیلبرت ؛ [ترجمه] مریم بردبار.
مشخصات نشر	: تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۴۱۲ص.
شابک	: ۹۷۸-600-9737-82-6 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
تیراژ	: ۵۰۰ جلد
داشتن یادداشت	: عنوان اصلی: Eat, pray, love : one woman's search for everything across Italy, India and Indonesia ,c2006.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " غذا بخورید، دعا کنید، دوست بدارید: یک زن در جستجوی همه چیز " و پس از آن با عناوین دیگر در سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	: غذا بخورید، دعا کنید، دوست بدارید: یک زن در جستجوی همه چیز.
موضوع	: گیلبرت، الیزابت، ۱۹۶۹م. - - مسافرت
موضوع	: Gilbert, Elizabeth - Travel
موضوع	: سفرنامه نویسان - ایالات متحده - سرگذشتنامه
موضوع	: Travel writers -- United States -- Biography
شناسه افزوده	: بردبار، مریم، ۱۳۶۳ - - ترجم
رده بندی کنگره	: G۵۴۱/۵۱۳۹۶ آ ۳ ۹۱
رده بندی دیویی	: ۹۱۰/۴ شماره کتابشناسی: ۴۶۵۸۱۹



تهران، خ ستارخان، خ شادمهر، ۱۰۹، پستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵

Katibeh.parsi.133@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱ - ۰۹۱۲۳۰۰۰۵۳

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات - ۰۲۱-۷۷۳۵۴۱

نام کتاب: بخور، عبادت کن، عشق بورز

نویسنده: الیزابت گیلبرت مترجم: مریم بردبار

طرح جلد: سپیده صاحب قلم

چاپ: اول، اسفند ۱۳۹۶ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، بدون اجازه‌ی

کتابی ناشر، پیگرد قانونی دارد.

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

فهرست

۷ مقدمه

۱۱ کتاب اول: ایتالیا

۱۵۱ کتاب دوم: هند

۲۶۷ سوم: اندونزی

www.ketab.ir

مقدمه

غوه صورت بندی این کتاب

مهره صدونه تسبیح

وقتی در هندوستان سفر می کنید افراد زیادی را - بخصوص در اماکن مقدس و عبادتگاه ها- می بینید که دور گردن خود تسبیح انداخته اند. همینطور عکس های قدیمی از مرتاضان لاغر و استخوانی و برده ها - به حتی چاق و مهربان- می بینید که آنها نیز تسبیح به گردن دارند. در این دانه های تسبیح را *ژاپا مالا* می گویند. قرن هاست که هندوها و بودایی ها از تسبیح برای افزایش تمرکز خود هنگام مراقبه از آن ها استفاده می کنند. به این کار تسبیح را در یک دست می گیرند و با تکرار هر مانترا مهره ای می اندازند. وقتی جنگجویان قرون وسطایی به شرق هجوم آوردند، با دیدن نیایش مرتاضان به وسیله *ژاپا مالا*، از آن روش استقبال کردند و این ایده را با خود به اروپا بردند. *ژاپا مالای سنتی* ۱۰۸ دانه داشت. عدد ۱۰۸ در میان فلاسفه شرق، خوش یمن ترین و بهترین ترکیب سه عددی است که مجموع آن از ضرب عدد

سه در سه به وجود می‌آید. و البته هر کس ترینیتی مقدس^۱ را خوانده باشد می‌داند که عدد سه، عددی نمایان‌گر والاترین تعادل است. از آنجا که کل این کتاب در مورد تلاش من در رسیدن به تعادل نگاشته شده است، تصمیم گرفتم آن را مانند *ژاپا مالا* صورت‌بندی کرده و داستانهایم را به ۱۰۸ روایت تقسیم کنم. این ۱۰۸ روایت نیز خود در سه بخش مربوط به ایتالیا، هند، و اندونزی، یعنی سه کشوری که در جست‌وجوی خود به آنها سفر کرده‌ام تقسیم شده است. بنابراین ۳۶ روایت در هر بخش وجود دارد، که این عدد نیز برای من ناآشنا نیست چرا که همه این کتاب را اکنون در سن ۳۶ سالگی به رشته تحریر در می‌آورم.

بنابراین منم را با توجه به ساختار منظم *ژاپا مالا*، به این صورت بخش‌بندی کرده‌ام. مکالمه معنوی خالصانه، همیشه تلاشی در جهت نظم‌روشمند بوده و هست. جست‌وجوی حقیقت چیزی نیست که همگان در مسیر آن قرار گیرند. در مقام جست‌وجوگر و نویسنده استفاده هرچه بیشتر از دانه‌های تسبیح را برای تمرکز بر کاری که انجام می‌دهم سودمند دیدم.

با این حال هر *ژاپا مالا* یک مهره مخصوص اضافی -مهره ۱۰۹- دارد، که خارج از دایره ۱۰۸ مهره دیگر قرار دارد. ابتدا فکر می‌کردم مهره ۱۰۹ نقش یدکی، مانند دکمه اضافی روی پالتو یا جانتین در در خانواده سلطنتی دارد، اما ظاهراً هدف والاتری وجود دارد. وقتی مشتاقان دعا به این مهره می‌رسد، باید مراقبه خود را متوقف کرده و راست‌دین خود تشکر کنید. بنابراین، اینجا در مهره ۱۰۹، حتی پیش از شروع توقف می‌کنم. از همه استادانم که در این یک سال راهنمای من بوده‌اند، سپاسگزارم.

اما می‌خواهم تشکر ویژه‌ای از استاد اعظم خوش‌قلبم کنم که سخاوتمندانه پذیرفت همه مدت اقامتم در هند را در عبادتگاه سپری کنم. لازم می‌دانم این را نیز بگویم که هرآنچه در مورد تجربیاتم در هند نوشته‌ام دیدگاه شخصی من

به عنوان یک نویسنده و نه به عنوان پژوهش‌گر خداشناسی یا مقامی رسمی است. به همین خاطر هم نام استاد اعظم را در هیچ کجای کتاب نیاورده‌ام، چون به نمایندگی از او صحبت نمی‌کنم. آموزه‌های آنها بهترین نماینده آنها هستند. من حرفی از نام یا مکان عبادتگاه نیز نخواهم آورد، چرا که قصد تبلیغ ندارم، و آنها نیز نیازی به این مسأله ندارند.

همین‌طور نام تک‌تک اشخاصی را که در عبادتگاه ملاقات کرده‌ام، چه هندی و چه غربی، بنا به دلایل مختلف تغییر داده‌ام. اگر این کار را نمی‌کردم بی‌احترامی بود و دیگران از ترس اینکه مبدا بعداً نامشان در کتابی چاپ شود دیگر به عبادتگاه‌ها پا نمی‌گذاشتند. تنها یک نفر از این قاعده بی‌نام و نشانی مستثناست. ریچارد واقعاً ریچارد است، ریچارد و اهل تگزاس است. تنها به این خاطر نام حقیقی او را تغییر داده‌ام که حضورش در هند اهمیت بخصوصی برای من داشته است.

کلام آخر اینکه وقتی از ریچارد پرسیدم که از نظر او اشکالی ندارد در کتابم قید کنم که در گذشته معتاد و الکی بوده، گفت: به هیچ وجه مشکلی وجود ندارد.

او گفت: "به هر حال من داشتم سعی می‌کردم در بارم که چطور میشه اون موضوع رو بیان کرد."
حالا می‌رویم به -ایتالیا...