

معجزه توجہ آگاہی

تبی نیات هان

م. رضی کشمیری

پہنند جلال



نشر آسمان خیال

معجزه توجه آگاهی

نویسنده: تیک نیات هان
مترجمین: مرتضی کشمیری، پیوند جلالی
ویراستار: سیاوش نیک پور

صفحه آرا: اتلیه آسمان
طراح جلد: سیما گودرزی
ناظر فنی چاپ: امیرعباس الهیاری
شلیک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۹-۱۶۵-۶



۱۰۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: صدف



شهر آرا، خیابان کوکب، جنب کوچه ماه
شماره ۳۴، طبقه اول، تهران ۰۹۱۳۳۹۵۵۸۱۷
مرکز پخش: انقلاب، جنب سینما مرکزی، خیابان کتاب سپاهان
تلفن مرکز پخش: ۰۶۶۴۱۰۰۹ - ۰۷۵۵

سرشناسه	نات هان، تیک، ۱۹۲۶ م - Nhat Hanh, Thich
عنوان و نام پدیدآور	معجزه توجه آگاهی / تیک نیات هان؛ ترجمه مرتضی کشمیری، پیوند جلالی
مشخصات نشر	تهران: آسمان خیال، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۲۹-۱۶۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The miracle of mindfulness: a manual on meditation
موضوع	مدی تیشن -- بودیسم
شناسه افزوده	کشمیری، مرتضی، ۱۳۵۷ - مترجم
شناسه افزوده	جلالی، پیوند، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ م ۲/ن ۵۶۱۸ BQ
رده بندی دیویی	۲۹۴/۳۴۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۰۲۴۴۲

تقدیم به تیک نیات هان

	فهرست	
	مقدمه	
۷	بیشگفتار مترجم انگلیسی	
	بخش اول	
۱۵	انضباط بنیادی	
	بخش دوم	
۲۳	معجزه یعنی راه رفتن روی زمین	
	بخش سوم	
۳۷	روز توجه آگاهی	
	بخش چهارم	
۴۳	سنگریزه	
	بخش پنجم	
۵۳	یکی همه است، همه یکی هستند: پنج عنصر	
	بخش ششم	
۶۱	درخت بادام در حیاط خانه شما	
	بخش هفتم	
۷۳	سه جواب شگفت‌انگیز	
	بخش پایانی	
۸۱	تمرین‌های توجه آگاهی	

معجزه توجه آگاهی در اصل در سال ۱۹۷۴ به زبان ویتنامی و به عنوان نامه‌ای بلند به برادر کوآن‌دا، یکی از پرسنل مدرسه خدمات اجتماعی کودکان و جوانان در ویتنام جنوبی نگاشته شده است. نگارنده آن، راهب بودایی تیک‌یات کان این مدرسه را در دهه ۱۹۶۰ به عنوان نتیجه جانبی «بودیسم فعال»^۱ نامر کرد. این مرکز نوجوانان و جوانانی را که عمیقاً متعهد به عمل با روحیه شفقت بودند، جذب می‌کرد. پس از اتمام دوره‌ها، دانشجویان از آموزش‌های دریافتی خود برای رفع نیازهای رعیای گرفتار در تاب و تب جنگ [ویتنام] استفاده می‌کردند. آنها به مردم در بازسازی روستاهای ویران‌شده، آموزش کودکان، تأسیس مراکز پزشکی و سازماندهی تعاونی‌های کشاورزی کمک می‌کردند.

روش‌های آشتی‌دهی فعالان غالباً در فضای آکنده از ترس و بدگمانی ناشی از جنگ دچار کژفهمی می‌شد. آنها مصرانه حمایت از هریک از دو طرف درگیری را رد می‌کردند و بر این باور بودند که هر دو طرف صرفاً منعکس‌کننده یک واقعیت هستند، و دشمن واقعی نه افراد، بلکه ایدئولوژی، نفرت و نادانی است. نقطه نظر ایشان برای نیروهای درگیر جنگ تهدیدی به شمار می‌رفت، و در سال‌های آغاز کار مدرسه حملات متعددی به دانشجویان آن انجام شد. بسیاری از آنها ریوده شده یا به قتل رسیدند. با تداوم جنگ، حتی پس از پیمان صلح پاریس در سال ۱۹۷۱، داهی تسلیم نشدن به نابودی و عداوت غیرممکن به نظر می‌رسید. ادامه کار همراه با عشق و فهم متقابل، شهامت زیادی را می‌طلبد.

تیک نیات هان از فرانسه به حل تبعید خود، به برادر کوآنگ نامه می‌نوشت تا فعالان را در آن دوران تاریک به ادامه کار خود تشویق کند. «تای» نیات هان (تای به معنی «معلم» به راهبان ویتنامی اطلاق می‌شود) آموزش بنیادی را یعنی دنبال کردن تنفس به منظور تقویت و حفظ توجه آگاهی، حتی در بحبوحه دشوارترین شرایط، به آنها یادآوری می‌کرد. کار آنجا که برادر کوآنگ و دانشجویان از همکاران و دوستان وی بودند، حال و هوای این نامه طولانی که بعدها به معجزه توجه آگاهی تبدیل شد بسیار شخصی و مستقیم است. جایی که «تای» از مسیرهای روستایی سخن می‌گوید، مرادش جاده‌هایی است که واقعاً در آنها با برادر کوآنگ قدم زده بود. وقتی از چشمان روشن یک کودک خردسال حرف می‌زند، به فرزند برادر کوآنگ اشاره دارد.

زمانی که «تای» این نامه را می‌نوشت من یک امریکایی داوطلب در بنیاد صلح بودائی ویتنامی بودم. «تای» رهبری این بنیاد را بر عهده داشت، که یک دفتر ارتباطی بین‌المللی برای تلاش‌های صلح و آشتی بودائیان ویتنامی، شامل مدرسه خدمات اجتماعی کودکان و جوانان، به شمار می‌رفت. بعد از ظهرهایی را به یاد دارم که هنگام صرف چای «تای» بخش‌هایی از نامه خود را برای اعضای بنیاد و برخی دوستان نزدیکش توضیح می‌داد. طبیعتاً به ذهنمان خطور کرد که تمرین‌های مطرح شده در این کتاب می‌تواند برای افراد دیگر در سایر کشورها هم مفید باشد.

«تای» به تازگی با بونایان تایلند آشنا شده بود. آنها تحت تأثیر بودیسم فعال در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ قرار گرفته بودند. آنها هم مایل بودند با روحیه‌ای از آگاهی و آسایشی حاصل کنند تا بتوانند درگیری‌های مسلحانه رو به گسترش را خاتمه دهند متوقف کنند، و مایل بودند بدانند چگونه می‌توان این کار را انجام داد بدون آن‌که تسلیم خشم و دلسردی شد. بیش‌تر آنها به زبان انگلیسی صحبت می‌کردند، و ما درباره ترجمه نامه‌هایی که به برادر کوآنگ فرستاده می‌شد صحبت کردیم. ایده ترجمه این کتاب اقدام متهورانه‌ای بود، زیرا پس از مصادره چاپخانه‌های بونایان در ویتنام چاپ این نامه در قالب یک کتاب کوچک در آن کشور غیرممکن بود.

من با کمال میل مسئولیت ترجمه کتاب به انگلیسی را پذیرا شدم. برای قریب به سه سال در بنیاد صلح بودائی ویتنامی زندگی کرده و روز و شب در فضای موزون زبان ویتنامی غوطه‌ور بودم. «تای» معلم «رسمی» زبان ویتنامی برای من بود؛ ما به آهستگی برخی از کتاب‌های قبلی او را، جمله به جمله، می‌خواندیم.

در نتیجه واژگانی غیرعادی از عبارات بوداییان ویتنام اندوختیم. آنچه «تای» در آن سه سال به من آموخت بسیار بیشتر از زبان ویتنامی بود. حضور او عاملی دائمی بود که بازگشت به خود واقعی‌ام، بیدار بودن و آگاه بودن را به من یادآور می‌شد.

همین که ترجمه معجزه توجه آگاهی را آغاز کردم به یاد دوره‌هایی در گذشته افتادم که تمرین توجه آگاهی خودم را تقویت کرده بود. یک روز داشتم با شتاب غذا درست می‌کردم، چون که نمی‌توانستم قاشقی را که در وسط خروارها ظرف و مواد غذایی رها کرده بودم پیدا کنم. همچنان که این طرف و آن طرف می‌دنبال قاشق جستجو می‌کردم، «تای» وارد شد و لبخند زد. پرسید: «موبی! به دنبال چه می‌گردی؟» البته پاسخ دادم: «دنبال قاشق! به ربابا! قاشقم می‌گردد!» او، مجدداً با لبخندی بر لب، پاسخ داد: «نه. موبی! با دنبال موبی می‌گردد.»

«تای» توصیه می‌کرد کار ترجمه را آهسته و پیوسته به پیش ببرم تا توجه آگاهی خود را درست ندهم. هر روز تنها دو صفحه ترجمه می‌کردم. بعد از ظهرها «تای» و من آن صفحات را مرور می‌کردیم و هر جا لازم بود کلمات و جملات را تغییر می‌دادیم. سایر دوستان هم در کار ویرایش متن کمک کردند. توصیف تجربه واقعی ترجمه واژگان «تای» که آسای نیست، اما آگاهی من از احساس قلم و کاغذ، آگاهی من از وضعیت بدنم و تنفسم مرا قادر ساخت تا با روشنی هرچه تمام‌تر توجه آگاهی که «تای» با آن تک تک کلمات را نوشته بود لمس کنم. با مشاهده تنفسم می‌توانستم برادر کوآنگ و فعالین مدرسه حمایت اجتماعی کودکان و جوانان را ببینم. از آن هم بیشتر، توانستم ببینم که واژه‌های کتاب برای تمام خواننده‌ها

حال و هوایی شخصی و زنده دارند، زیرا با توجه آگاهی نگاشته شده و با عشق و مهر برای مردمان واقعی به تحریر درآمده بودند. با ادامه ترجمه، توانستم جامعه‌ای در حال رشد را بینم - فعالین مدرسه، بوداییان تایلندی جوان، و بسیاری دیگر از دوستان در سراسر دنیا.

وقتی ترجمه به پایان رسید آن را تایپ کردم و «تای» صد نسخه از آن را با ماشین چاپ کوچکی که در دستشویی بنیاد صالح خاک می‌خورد به چاپ رساند. ارسال توجه‌آگاهانه هر نسخه برای دوستانی که در اقصای نقاط دنیا زندگی می‌کردند برای این بنیاد کار بسیار فرح‌بخشی بود.

از آن زمان، نسخه‌های آگاهی مانند موجی که در برکه آب گسترش می‌یابد، تدریجاً دست‌ها سفر کرده است. این کتاب به چندین زبان دیگر ترجمه شده و در تمام قاره‌های این کره خاکی منتشر شده است. در لذات مترجم چنین کتابی بودن این است که از افراد بسیاری درباره آن می‌شنوم. یک بار شخصی را در کتابفروشی ملاقات کردم که دانشجویی را می‌شناخت که یک نسخه از کتاب را به دوستانش در شوروی سابق هدیه داده بود. و این اواخر دانشجوی عراق جوانی را دیدم که در آستانه اخراج [از آمریکا] به کشور خود بای جایی که به جرم عدم مشارکت در جنگی که به نظرس و حشیانه و بی‌معنی است، تهدید به مرگ می‌شود؛ او و مادرش معجزه توجه‌آگاهی را خوانده‌اند و آگاهی از تنفس را تمرین می‌کنند. همچنین شنیده‌ام که از نسخه پرتغالی این کتاب برای کمک به کودکان فقیر برزیلی استفاده می‌شود. زندانیان، پناهندگان، کارمندان بخش سلامت، آموزگاران و هنرمندان جملگی از کسانی هستند که این کتاب زندگی‌شان را دگرگون کرده است. گاهی

اوقات فکر می‌کنم معجزه توجه آگاهی خود یک معجزه است؛ وسیله‌ای است که همچنان زندگی‌های بسیاری را در سراسر دنیا به یکدیگر پیوند می‌دهد.

بوداییان امریکا تحت تأثیر ترکیب طبیعی و منحصر به فرد سنت‌های تراوادا^۱ و ماهایانا^۲ هستند که مشخصه بودیسم ویتنامی است و در این کتاب توصیف شده است. معجزه توجه آگاهی به عنوان کتابی در زمینه راه بودائی منحصر به فرد است، زیرا تأکید شفاف و ساده آن بر تمرین‌های بنیادی هر خواننده‌ای را صادر می‌کند. از الفاصله تمرین‌های شخصی خودش را آغاز کند. با این حال اقبال به این کتاب محدود به بوداییان نیست. مردمان مختلف از ادیان متفاوت آن را خوانده و پسندیده‌اند. هر چه باشد، نفس‌های متباط چندانی با باورهایمان ندارند. خوانندگانی که از این کتاب لذت می‌برند احتمالاً از سایر کتاب‌های تیک نیات هان که به زبان انگلیسی ترجمه شده نیز خوششان خواهد آمد. او در کتاب به زبان ویتنامی دارد، از جمله داستان کوتاه، رمان، رساله، مقاله، نای تاریخی در زمینه بودیسم و شعر. هرچند بیشتر کارهای او به زبان دیگر به زبان انگلیسی تجدید چاپ نمی‌شوند، کارهای ارزشمندی که در بازار موجود است عبارتند از راهنمای مراقبه پیاده‌رو،^۳ صالح بودن، و خورشید در قلب من است.

تیک نیات هان که اجازه بازگشت به ویتنام را رد کرد، بیشتر اوقات خود را در دهکده آلو،^۴ انجمنی که با کمک خودش در فرانسه بنیان نهاده شد، می‌گذراند. در آنجا اعضای انجمن به هدایت همان برادر کوانگ که معجزه توجه آگاهی سال‌ها پیش خطاب به او نگاشته شده بود، از هزاران درخت آلو مراقبت

می‌کنند. سود حاصل از محصول این درختان صرف کمک به کودکان گرسنه در ویتنام می‌شود. به علاوه، دهکده آلو هر تابستان به روی بازدیدکنندگان از جای جای دنیا که مایلند یک‌ماه را به توجه‌آگاهی و مراقبه بپردازند گشوده است. در سال‌های اخیر تیک نیات هان همچنین دیدارهای سالیانه‌ای از امریکا و کانادا ترتیب داده تا دوره‌های یک‌هفته‌ای خلوت‌نشینی را با حمایت مالی انجمن صلح بودایی برگزار کند.

ما هم مراتب قدردانی ویژه خود را از انتشارات بیکن پرس بابت چاپ و رایش جدید معجزه توجه‌آگاهی اعلام کنم. امیدوارم هر خواننده، تانای که این کتاب به دستش می‌رسد احساس کند کتاب خالاب به شخص او نوشته شده، همان‌طور که خطاب به برادر کرانگ و کارکنان مدرسه خدمات اجتماعی کودکان و نوجوانان نوشته شده بود.

مویی هو

آگوست ۱۹۸۷