

کتاب بیداری

رسیدن به آن زندگی

با درک اکنون زندگی

نویسنده: مارک نیو

ترجمه: سید افشید فاطمی نظر

www.ketab.ir

کتاب بیداری

رسیدن به آن زندگی
با درک اکنون زندگی

نویسنده: مارک نیپو
ترجمه: سید افشید فاطمی نظر
ویراستار: هنگامه دولتشاهی
چاپ اول زمستان ۹۵
تیراژ ۵۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۰۷-۰-۸

سرشناسه	نیپو، مارک، ۱۹۵۱ - م. Nepo, Mark
عنوان و نام پدیدآور	کتاب بیداری / نویسنده مارک نیپو؛ ترجمه سیدافشید فاطمی نظر.
مشخصات نشر	تهران: جام زرین، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	۶۴۱ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۰۷-۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The book of awakening : having the life you want by being present to the life you have, c2000
یادداشت	نمایه.
موضوع	تأملات
موضوع	دعاهای روزانه
شناسه افزوده	فاطمی نظر، سیدافشید، ۱۳۵۵ - م.
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ س.۲ / ۶۲۴ BL
رده بندی دیویی	۲۹۱/۴۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۱۵۹۸۲



انتشارات جام زرین

تهران

۲۲۸۱۴۲۰۰

"کتاب بیداری" را در سال ۱۳۸۹ اولین بار مطالعه نمودم، زمانی که برادرم طی ۹ سال گذشته، در حال مبارزه با بیماری سرطان ریه بود. گزارشاتی در روزنامه های معتبر مانند نیویورک تایمز خواندم که توجه مرا جلب کرد، فردی که از بیماری سرطان نجات پیدا کرده و زندگی خود را وقف بهبود کیفیت زندگی مردم نموده است. کتاب پر فروشی که الهام بخش بیماران زیادی برای افزایش کیفیت زندگیشان شده. من نیز مشتاقانه آن را مطالعه نمودم و به جهت آنکه به عنوان یک فعالیت روحیه بخش، ترجمه آن را به برادرم بسپارم، با وی در مورد ترجمه آن گفتگو کردم. مشتاق بود اما متأسفانه بیماری سرطان به وی فرصت محدودی در آذرماه سال ۹۰ از دنیا رفت.

پس از رفتن وی از غم اولیه، تصمیم گرفتم خود ترجمه آن را به پایان برسانم. به همین منظر در آن روز دقایق مطالعه و ترجمه نمودم. در هنگام ترجمه و تفکر در باب مطالب این کتاب، دریافتم این کتاب تنها برای کمک به بیماران برای مبارزه با بیماریهای لاعلاج نیست، بلکه کتابی است برای هر روز انسانها، تا آنگونه که باید زندگی نمایند و به آنها یادآوری نماید. کتابی است برای همه انسانها، همه فرهنگ ها، همه نژادها و همه مذاهب ها. کتاب است برای بیداری.

جمله طلابی روی جلد هم بسیار تأثیر گذار است: "رسیدن به آن زندگی، با درک اکنون زندگی." همان نکته کلیدی است که در فرهنگ اشراق با "غنیمت شمردن دم" از آن نام می‌بریم. دمی که اکنون هست و شاید لحظه ای بعد نباشد. به قول خیام:

این سرف ممانده خونی و نه من
چون پرده انداخته نومل و نه من

اسرار ازل را نه تو دانی و نه من
هست در پس پرده گفتگوی من و تو

یا به قول مولانا:

زانک ندارد گل رعنا رف

هین به غنیمت شمر این روز چند

و شاید درماندگی‌مان در ماشین روز و شب، درمان ما برای نجات از آن نباشد. شاید لحظاتی که الهام بخش ما برای کامیابی و سعادت هست، همین حالا که آن را رد می‌کنیم از کنار ما گذشت، و ما آن را نادیده گرفتیم. پس هر روز را دریابیم و از آنچه ممکن است باعث نجاتمان شود غافل نسویم.

اول فروردین

پیدایش گرانیهای انسان

از تمام آنچه وجود دارد، تنها ما هستیم که نفس می‌کشیم و برمی‌خیزیم و زندگی را به آوازی
مبدل می‌کنیم.

یک قاعده ی بودایی هست که از ما می‌خواهد به این بیندیشیم که زندگی ما در
قلب سان بر روی زمین چه موقعیت نادری است. این قاعده به واقع دید زیبایی
به زندگی دارد و به ما فرصت می‌دهد که احساس قدرشناسی بیکرانی در برابر این
حقیقت داشته باشیم که هر یک از ما بر روی زمین به عنوان روحی واحد و سرشار
از آگاهی است، که آب می‌نوشد و چوب می‌برد.

این قاعده از ما می‌خواهد به هر سو نگاه کنیم، به مورچه و آهو، به کرم و
پروانه، به سنگ و درخت، به باز و ببر وحشی تنها، به درخت بلوط صد ساله
و اقیانوس هزار ساله. از ما می‌خواهد تا به میم در هیچ قالب دیگری از زندگی آن
نوع از آگاهی که ما به هستی سروریم وجود ندارد. از ما می‌خواهد درک کنیم
در میان گونه‌های بی‌شمار گیاهان و حیوانات و مواد معدنی که زمین را می‌سازند،
بخش کوچکی از زندگی هست که روح را می‌آورد و ما آن را "بشر" می‌نامیم.

اینکه من می‌توانم از عمق آگاهی برخیزم و اظهار خیر و نیکو می‌توانی در این
لحظه مرا درک کنی، بخشی از پیدایش گرانیهای انسان است. ممکن بود تو یک
مورچه باشی، ممکن بود من یک مورچه خوار باشم، ممکن بود باران باشی،
ممکن بود من سنگ نمک باشم. اما ما آنقدر خوشبخت بودیم که در این زمان و
در این مکان - که انسان باشیم، به شیوه ای نادر زنده باشیم که اغلب آن را مسلم
فرض می‌کنیم.

باید گفت همه ی اینها، این پیدایش ارزشمند انسانی، غیر قابل تکرار است. پس
حالا که می‌دانی یکی از نادر ترین قالب های حیات که تابحال بر روی زمین راه

رفته هستی. امروز را چه خواهی کرد؟ چگونه خود را عبور خواهی داد؟ یا دستانت چه کاری انجام خواهی داد؟ چه چیزی خواهی پرسید و از چه کسی؟

فردا ممکن است بمیری و تبدیل به مورچه ای شوی، و کسی برایت تله می‌گذارد. اما امروز، تو گرانبها و کمیاب و هوشیاری. این ما را به زندگی کردن همراه با قدر شناسی هدایت می‌کند و تردید را بی اثر می‌سازد. حالا قدرشناس و هوشیار، از خود بپرسید نیاز دارید چه چیز را بدانید بگویید حالا چه احساسی دارید. به آنچه اکنون دوست می‌دارید عشق بورزید.

- ۴۱. ممکن است در فضای بیرون بنشینید، یا نزدیک پنجره، و به قالب های دیگر زندگی که در اطراف شماست توجه کنید.
- به آرزوی نفس کشید و به مورچه فکر کنید و به بوته ی علف و به زاغ کیبود، و فکر کنید این همه هم های زندگی چه کاری می‌توانند انجام دهند که شما نمی‌توانید.
- به سنگ ریزه فکر کنید و تک شاخ در پوست درخت و نیمکت سنگی، و تنفس خود را روی اعمال درونی ای که شما می‌توانید انجام دهید و آنها نمی‌توانند، متمرکز کنید.
- به آرامی بر خیزید، به زیبایی احساس آن بدن بودن کنید، و آگاهانه نیت کنید کاری را انجام دهید که تنها انسان می‌تواند انجام دهد، بدین گونه وارد روز خود شوید.
- هنگامی که وقت دارید، این کار را با قدرشناسی و احترام زیاد انجام دهید.