

معجزه ذهن آگاهی

راهنمای کلاسیک مراقبه

تألیف
تیج نات هان

ترجمه
یلدا طبسی



فهرست مطالب

فصل اول: قانون اصلی.....	۵
فصل دوم: معجزه، راه رفتن روی زمین است.....	۱۱
فصل سوم: یک روز با ذهن آگاهی.....	۲۲
فصل چهارم: سنگ ریزه.....	۲۶
فصل پنجم: یکی در قامت همه، همه در قامت یکی: ۵ جمع جدایی ناپذیر.....	۳۴
فصل ششم: درخت بادام در حیاط روبه رویی.....	۴۰
فصل هفتم: سه پاسخ اعجاب انگیز.....	۴۹
تمرین هایی برای ذهن آگاهی.....	۵۵
نات هان: با چشمان شفقت بنگرید.....	۷۱
منتخب سوتراهای بودایی: اساس ذهن آگاهی.....	۷۷
گفتاری درباره ذهن آگاهانه نفس کشیدن.....	۹۳
تأمل در افکار: از سیکساسامو کایا.....	۹۹
زندگی نکردن در بی شرطی: از سوترای ویمالاکیرتینیردزا.....	۱۰۱
قلب پراجنا پارامیتا.....	۱۰۳

فصل اول

قانون اصلی

دیروز آلن و پسرش جویی به دیدنم آمدند. جویی خیلی بزرگ شده بود! هفت سال داشت و فرانسوی و انگلیسی را مثل بلبل حرف می‌زد. حتی تکه کلام‌های کوچکی و خیابان را هم لابه‌لای حرف‌هایش به کار می‌برد. بزرگ شدن بچه‌ها در محله ما با بزرگ شدن بچه‌هایی که همیشه در خانه هستند، فرق دارد. در اینجا والدین باور دارند که «آزادی برای رشد بچه‌ها لازم است». در طول دوساعتی که من و آلن با هم حرف می‌زدیم، آلن چشم از جویی برنداشت. جویی بازی می‌کرد، حرف‌های پرت و پلا می‌زد و وسط حرف‌های ما می‌پرید؛ برای همین ما نمی‌توانستیم حتی دو کلمه با هم به راحتی حرف بزنیم. به جویی چند کتاب کودک مصور دادم؛ اما او بدون آن‌که نگاهی به آنها بیندازد، به گوشه‌ای پرت‌شان می‌کرد و باز وسط حرف ما می‌دوید. انگار نیاز داشت یک بزرگسال مدام حواسش به او باشد.

مدتی بعد، جویی ژاکتش را پوشید و بیرون رفت تا با پسر همسایه بازی کند. من از آلن پرسیدم: «اوضاع زندگی‌ات چه‌طور است؟» آلن جواب روشنی نداد. او گفت در طول چند هفته گذشته، از زمان تولد آنا، نتوانسته راحت بخوابد. در طول شب، سو او را بیدار می‌کند و چون خودش بسیار خسته است از آلن می‌خواهد به آنا سر بزند و ببیند که او نفس می‌کشد یا نه. «من بلند می‌شوم، به کودک سر می‌زنم، برمی‌گردم و دوباره می‌خوابم. گاهی دو یا سه بار در طول شب مجبور می‌شوم بیدار شوم.»

پرسیدم: «زندگی متاهلی آسان‌تر است یا زندگی مجردی؟» آلن باز هم من و من کرد. اما من توانستم منظورش را بفهمم. به او گفتم: «بسیاری از افراد معتقدند اگر ما انسان‌ها خانواده داشته باشیم کمتر احساس تنهایی می‌کنیم و امنیت بیشتری خواهیم داشت. به نظر تو این حرف درست است؟» آلن سرش را تکان داد و چیزی را

جویده جویده گفت؛ اما من منظورش را فهمیدم. بعد آلن گفت: «تازگی ها راهی پیدا کرده‌ام که وقت بیشتری داشته باشم. قبلاً فکر می‌کردم باید وقتم را به بخش‌های مختلف تقسیم کنم. بخشی برای جویی، بخشی برای سو، قسمتی از آن برای کمک کردن به آن و قسمتی دیگر برای انجام کارهای خانه. هر چه زمان اضافه داشتم برای خودم بود. می‌توانستم در این زمان مطالعه کنم، بنویسم، تحقیق کنم یا به پیاده‌روی بروم.

اما حالا دیگر تلاش نمی‌کنم زمانم را تقسیم کنم. زمانی را که به جویی و سو کمک می‌کنم زمان خودم است، تلاش می‌کنم راهی پیدا کنم که زمانی را که به آنها اختصاص می‌دهم، وقت شخصی خودم بینم. در این زمان همراه با او درس می‌خوانم و در هر کار که می‌کند با او مشارکت می‌کنم و دست به اکتشاف راه‌هایی می‌زنم تا در علاقه‌مندی‌هایش شریک شوم. زمانی را که به او اختصاص می‌دهم زمان خودم شده است. همین کار را در تعاملاتم با سو هم انجام دادم. اتفاق بزرگی که افتاده این است که من زمان نامحدودی برای خودم پیدا کردم.»

وقتی آلن حرف می‌زد، لبخند به لب داشت. برای من عجیب بود. من می‌دانستم آلن این را از هیچ یک از کتاب‌هایی که خوانده، یاد نگرفته است. این چیزی بود که او خودش از زندگی روزمره آموخته بود.

برای ظرف شستن، ظرف‌ها را می‌شویم

۳۰ سال پیش، وقتی من هنوز یک کارآموز در توهیوپاگودا بودم، یکی از سخت‌ترین کارها شستن ظرف‌ها بود. در زمان گوشه‌نشینی که همه راهبان به صومعه بازمی‌گشتند، دو نفر از کارآموزان باید برای مدتی مسئولیت آماده‌کردن غذا و شستن ظرف‌های بیش از صد راهب را به عهده می‌گرفتند. ماده شوینده‌ای در کار نبود. برای این کار ما خاکستر، پوسته‌های برنج و نارگیل داشتیم؛ فقط همین. شستن ظرف‌هایی که دو پشته روی هم جمع شده بود کار طاقت‌فرسایی بود، به‌ویژه در زمستان که آب در حد مرگ سرد بود و دست‌هایمان یخ می‌زد. برای همین ما مجبور بودیم قبل از ساییدن ظرف‌ها یک ظرف بزرگ آب بجوشانیم. این روزها، در آشپزخانه‌های مجهز، با وجود مایع

ظرف شویی، اسکاچ‌های مخصوص و جریان آب گرم، شستن ظرف‌ها خوشایندتر شده است. این روزها شستن ظرف‌ها می‌تواند لذت‌بخش‌تر باشد. می‌توانیم تندتند آنها را بشوییم و بعد از آن بنشینیم و از نوشیدن یک استکان چای لذت ببریم. ماشین لباسشویی هم کارها را راحت کرده است؛ بماند که من لباس‌هایم را با دست می‌شویم. برای من خریدن ماشین ظرف‌شویی از این هم دور از انتظارت‌تر است!

وقت شستن ظرف‌ها می‌توانیم صرفاً ظرف‌ها را بشوییم. به این معنا که وقتی ظرف می‌شویم کاملاً آگاه باشیم که داریم ظرف‌هایمان را می‌شویم. در نگاه اول این موضوع می‌تواند خنده‌دار به نظر برسد: چرا باید روی یک کار به این سادگی آن‌قدر تمرکز کنیم؟ اما این نکته‌ای ارزشمند است. این حقیقت که من اینجا ایستاده‌ام و ظرف‌ها را می‌شویم یک واقعیت ارزشمند است. من کاملاً خودم هستم، به تنفس دقت می‌کنم، از حضورم آگاهم و نسبت به افکار و کارهایم آگاهی دارم. من دیگر مثل یک بطری سرگردان در میان امواج این سو و آن سو نمی‌روم و بدون آگاهی دستخوش امواج دور و برم نمی‌شوم.

فنجانی که در دست داری

در ایالات متحده، دوستی صمیمی به نام جیم فارست داشتم. وقتی او را ۸ سال پیش برای اولین بار دیدم، با یک گروه صلح کاتولیک کار می‌کرد. زمستان گذشته جیم به ملاقات من آمد. در بیشتر مواقع من شستن ظرف‌ها را می‌گذارم برای بعد از شام؛ پیش از زمانی که بنشینم و با مهمانم چای بنوشم. یک شب، جیم از من خواست که ظرف‌ها را بشوید. گفتم «بفرما، اما اگر می‌خواهی این کار را بکنی باید ظرف شستن بلد باشی.» جیم جواب داد: «برو بابا، واقعاً فکر می‌کنی من نمی‌دانم چه‌طور ظرف بشورم؟» جواب دادم: «دو راه برای ظرف شستن داری. راه اول این است که ظرف‌ها را بشویی تا ظرف‌ها تمیز شوند و دوم اینکه ظرف‌ها را بشویی تا ظرف شسته باشی.» جیم سر ذوق آمد و گفت: «من راه دوم را انتخاب می‌کنم. من به خاطر ظرف شستن، ظرف‌ها را می‌شویم.» همان موقع جیم راه‌ورسم ظرف شستن را یاد گرفت و من این «مسئولیت» را در طول هفته بعد به او سپردم.

اگر وقتی ظرف می‌شویم فقط به فنجان‌هایی که منتظرمان هستند فکر کنیم، عجله می‌کنیم تا ظرف‌ها را از سر راه برداریم؛ انگار که می‌خواهیم از شر یک مزاحم خلاص شویم، در این صورت به خاطر «ظرف شستن» ظرف نخواهیم شست. به علاوه، در زمان شستن ظرف‌ها به واقع زندگی نمی‌کنیم. در حقیقت هرگز قادر نخواهیم بود وقتی روبه‌روی ظرف‌شویی ایستاده‌ایم معجزه زندگی را درک کنیم. اگر نتوانیم ظرف‌ها را بشوییم قادر نخواهیم بود یک استکان چای هم بنوشیم. احتمالاً وقتی یک استکان چای می‌نوشیم به کارهای دیگرمان فکر می‌کنیم و نمی‌توانیم نسبت به استکانی که در دستمان است آگاه باشیم. انگار به جای چای، آینده را می‌نوشیم. و در نهایت آنکه قادر نخواهیم بود واقعاً یک دقیقه از زندگی را زندگی کنیم.

خوردن نارنگی

به یاد می‌آورم چند سال پیش، وقتی من و جیم برای اولین بار در ایالات متحده با یکدیگر هم‌سفر شدیم، زیر درختی نشستیم و نارنگی خوردیم. او درباره کارهایی که می‌خواست در آینده شروع کند حرف زد. هر بار که درباره یک پروژه جذاب و خلاقانه حرف می‌زد، چنان در آن غرق می‌شد که به معنای واقعی کلمه متوجه کاری که در آن لحظه انجام می‌داد، نبود. او یک پر نارنگی در دهان می‌گذاشت و پیش از آنکه آن را بچود بعدی را آماده می‌کرد تا در دهان بگذارد. او اصلاً آگاه نبود که دارد نارنگی می‌خورد. آن موقع تنها گفتم: «بهتر است نارنگی را که در دهانت گذاشتی بخوری.» جیم جا خورد و مدتی طول کشید تا متوجه کاری که می‌کند بشود.

انگار که اصلاً نارنگی نمی‌خورد. او تنها نقشه‌های آتی‌اش را «خورده بود». نارنگی چند پر دارد. اگر بتوانید تنها یک پر آن را بخورید، احتمالاً می‌توانید همه آن را بخورید. اما اگر نتوانید یک پر را بخورید نمی‌توانید آن نارنگی را بخورید. جیم متوجه شد. دستش را پایین آورد و روی همان پر نارنگی که آن موقع در دهانش بود تمرکز کرد. او پیش از بلعیدن، آگاهانه آن را جوید و پر دیگری در دهان گذاشت. بعد از مدتی، جیم به خاطر فعالیت‌های ضد جنگ به زندان افتاد. من نگران بودم که آیا می‌تواند چهاردیواری زندان را تحمل کند. برایش یک نامه کوتاه فرستادم: «آیا آن

نارنگی را که آن روز با هم خوردیم به یاد می‌آوری؟ بودن تو در آنجا مثل همان نارنگی است. آن را بخور و جزئی از آن شو، چرا که فردا دیگر آن را نخواهی داشت.»

اصل اساسی

بیش از سی سال پیش، وقتی برای اولین بار وارد صومعه شدم، راهبان کتابی کوچک به نام «قانون اساسی در کارهای روزمره» به من دادند. کتاب نوشته راهب بودایی از باوسان پاگودا بود. راهب‌ها به من گفتند کتاب را از بر کنم. کتاب کوچکی بود. ۴۰ صفحه بیشتر نداشت. اما در برگزیده همه افکاری بود که نویسنده در جریان انجام فعالیت‌هایش به کار می‌برد تا ذهنش را هوشیار نگه دارد. صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شد اولین فکری که به ذهنش می‌رسید این بود: «حالا فقط از خواب بیدار شو، امیدوارم همه انسان‌ها به هوشیاری کامل دست پیدا کنند و آن را به شفاف‌ترین شکل ممکن ببینند.» وقتی دست‌هایش را می‌شست، برای اینکه ذهن آگاهی‌اش را حفظ کند از این فکر بهره می‌برد «دست‌هایم را می‌شویم، امیدوارم همه دست‌های پاکیزه‌ای داشته باشند تا بتوانند حقیقت را دریابند.» کتاب پر بود از این قبیل جملات و هدف این بود که به کارآموزان تازه‌وارد کمک کند تا هوشیاری‌شان را حفظ کنند. استاد ذن به همه ما تازه‌کاران کمک کرد تا به روشی نسبتاً آسان آموزه‌های سوترا از ذهن آگاهی را تمرین کنیم. هر بار که شما لباس مخصوص را می‌پوشید، ظرف‌ها را می‌شوید، به حمام می‌روید، تشکچه مراقبه‌تان را جمع می‌کنید، سطل‌های آب را حمل می‌کنید، یا دندان‌هایتان را مسواک می‌کنید می‌توانید یکی از جمله‌های کتاب را به کار ببرید تا هوشیاری خود را حفظ کنید.

سوترای^۱ ذهن آگاهی می‌گوید: «وقتی سالک پیاده‌روی می‌کند باید آگاه باشد که در

۱. در کتاب‌های مقدس، به‌طور معمول، بودا می‌آموزد که فرد باید از تنفس استفاده کند تا به تمرکز برسد. سوترایی که درباره استفاده از تنفس برای حفظ ذهن آگاهی بحث می‌کند، سوترای آناپاناساتی است. این سوترا توسط استاد ذن ویتنامی از منطقه مرکزی آسیای به‌نام خوانگ تانگ هوی، حوالی اوایل قرن سوم بعد از میلاد مسیح ترجمه و تفسیر شد. آناپانا به معنای تنفس و ساتی به معنای ذهن آگاهی است. تانگ هوی این واژه را چنین ترجمه کرد "محافظة از ذهن". سوترای آناپاناساتی، سوترایی مبتنی بر استفاده از تنفس برای حفظ ذهن آگاهی است. سوترای تنفس برای حفظ ذهن آگاهی سوترای شماره ۱۱۸ در مجموعه سوترهای مژیمما نیکایاست و ۱۶ متود برای به‌کار بردن تنفس فرد به او می‌آموزند.

حال پیاده روی است. وقتی سالک نشسته است باید آگاه باشد که نشسته است. وقتی سالک دراز کشیده است باید آگاه باشد که دراز کشیده است ... فرقی نمی کند که بدن فرد در چه حالتی است، سالک باید از این حالت بدنی آگاه باشد. بر طبق چنین تمرینی سالک همواره و مستقیماً در حالتی از ذهن آگاهی نسبت به بدنش زندگی می کند...»
 باین حال ذهن آگاهی درباره حالت بدن کافی نیست. ما باید نسبت به هر دم و بازدمان، هر حرکتمان، هر احساس و فکرمان و هر آنچه به نوعی با ما در ارتباط است هوشیار باشیم.

اما هدف از دستورالعمل این سوترا چیست؟ وقتی زمانی را به چنین تمرین ذهن آگاهی اختصاص می دهیم به کجا خواهیم رسید؟ اگر همه روز برای تمرین ذهن آگاهی به این شیوه زمان بگذاریم، چه طور می توانیم ادعا کنیم که فرصت کافی برای انجام وظایمان را داریم و روزگاری دیگر در حال ساخته شدن است؟ آلن چه طور می توانست کارکردن، رسیدگی به درس های جویی، شستن لباس های آنا و درعین حال تمرین ذهن آگاهی را مدیریت کند؟