

زیستن در اکنون

نوح الکریف

ترجمه‌ی محسن شعبانی، پریسا گودرزی

انتشارات دوستان

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

۹	مقدمه مترحمان
۲۱	داستان من
۲۷	مقدمه
۳۱	حستجوی خوشی
۳۷	تجربه‌ی لحظه اکنون
۴۱	چرا رسیدن به آنچه می‌خواهیم، نمی‌تواند ما را سرشار کند
۴۵	پنج گام به سوی اکنون
	چگونه این پنج گام بلافاصله ما را به لحظه اکنون می‌رسانند
۴۹	و ما را شاد می‌سازند
۵۵	نمونه ۱: در مورد مصاحبه شغلی آینده خود مضطرب است
۷۶	نمونه ۲: سام از شعلش خجالت می‌کشد
۹۷	نمونه ۳: سندرا از این آزاده است که نامردش قصد دارد او را ترک کند
۸۹	نمونه ۴: آماندا از این ناراحت است که همسرش قدردان او بیست
۷۹	نمونه ۵: تد از این ناراحت است که همسرش از او طلاق گرفته است
۱۰۷	کاربردی کردن این ۵ گام برای زیستن در اکنون

داستان من

ار رمانی که به دیا آمدم پدرم تقریباً در همه تعطیلات مرا به محالس مدیتیش می برد خودم هم نمی دانم چرا، همیشه بیش از هر چیزی می خواستم حقیقت زندگی را دریابم (مهمومی که من نام آن را «روشنگری معنوی» می گذارم) می دانم آن چیزی که آن رمان می دیدم و تجربه می کردم کل ماحرا بود این اشتیاق به قدری بیرومد بود که همیشه همه آرویم این بود که حقیقت را بدانم از وقتی شش سال داشتم هررور تمرین های مدیتیش را انجام می دادم چون ناور داشتم این کار بهایتاً این حقیقت را بر من آشکار خواهد کرد

علاوه بر اینکه هدفم رسیدن به روشنگری بود، می خواستم به موفقیت، سلامتی و شعل مورد علاقه ام بیر برسم، می خواستم به میهمانی های هیجان انگیز بروم، با رنان ریا دوست شوم، اثات کم فرد ناهوشی

ناورهایم به یک ناره پانید شد همه ناورهایم طوری از بین رفتند که انگار هیچ اثری از آن‌ها ناقی نمانده بود گویی دهم کاملاً حالی شده بود در سود ناورهایم، آنچه از من ناقی مانده بود صلح، آزادی، آرامش و گشودگی ناورپانید بود انگار بحستین ناری بود که چشمانم را نار کرده بودم و به جهان می‌نگریستم دهم گشوده، آزاد و آرام بود این تمام آن چیری بود که همیشه می‌خواستم

با پایان این ماجرا، این تحریر به پایان برسید تقریباً تمام ناورهای روان‌شاحتی من در آن مررعه گندم دفن شدند و دیگر به ندرت تلاش کردند به دهم نارگردند این ناورهای روان‌شاحتی شامل ناورهای من در ناره خودم، موقعیتم، دیگران و آنچه دیگران در ناره من می‌اندیشند و بیر ناورهایم در ناره گذشته و آینده و کسی که خواهم شد بودند ندون این ناورها، دهم رهسپار سکوتی عظیم شد و خودم رهسپار صلحی شدم که همیشه در حستحوی آن بودم آن لحظه در مررعه گندم پایانی بر حستحوی من برای روشگری و نکاپوی من برای حوشحتی بود

من به این نتیحه رسیدم که برحی ناورهای روان‌شاحتی قدیمی من بعد از اینکه ناورهایم برای اولین نار محو شدند، همچنان ناقی ماندند و برحی ناورهای جدید پدید آمدند اما از آن زمان به بعد هرگاه هیحان ناخواستی را احساس کردم، می‌فهمیدم که آن هیحان از یک ناور ناشی شده است وقتی ناور تحریک‌کننده‌ای پیدا می‌کردم از خودم می‌پرسیدم «آیا مطمئنم که این ناور صادق است؟» عجیب است که هر زمان که چنین پرسشی از خودم می‌کردم بلافاصله می‌فهمیدم که اصلاً نمی‌دانم که آن ناور صادق است یا نه به محض اینکه می‌فهمیدم یقین ندارم که آن ناور صادق است یا نه، هیحان ناخواستی من محو می‌شد و من به حالت طبیعی حوشحال بودن خودم نار می‌گشتم فراتر از آن، هر زمان

هستم، و ریباترین مکان‌های دنیا را سیسم، می‌خواستم همه مردم مرا دوست داشته باشد در سیس حوایی برای رسیدن به همه چیرهایی که می‌خواستم برنامه‌ریزی کردم به عنوان مشاور رسمی برنامه‌ریزی در طبقه تحاری گلدمن ساچ در لندن شعل پردرآمد و نامرلتی داشتم که مورد علاقه من بود در مسا' پذیرفته شدم، به اقصی نقاط جهان سفر کردم، حارق‌العاده‌ترین مناظر طبیعت که حتی تصورش را نمی‌کردم دیدم، از مهمانی‌هایی ناوربکردی در مکان‌های عجیب و غریب لذت بردم و با ریان ریایی از اطراف اروپا دوست شدم، و به نظر می‌رسید هرکسی که در اطراف من بود مرا دوست می‌داشت همه این‌ها باعث شد به خودم اعتقاد راسحی پیدا کنم و ناور کنید فکر می‌کردم حوشححت‌ترین پسر روی زمین هستم

با این حال هنوز راصی بودم به‌طور دائم باید خودم را مشغول نگه می‌داشتم تا خودم و موقعیتم را بهبود دهم همیشه در حال صرف کردن زمان، پول و توانم بودم تا لحظات مصرح‌تری پیدا کنم اغلب دیگران را مورد قضاوت قرار می‌دادم تا نظر دیگران در ناره خودم (به‌عنوان ناهوش‌تر، نامرتر، دوست‌داشتنی‌تر و شادتر از دیگران) را حفظ کنم با وجود اینکه قبلاً فکر می‌کردم همه مرا دوست دارند، نارهم نگران دیدگاه دیگران در ناره خودم بودم؛ زیرا باید مطمئن می‌شدم نظر آن‌ها در ناره خودم را حفظ کرده‌ام یا بهبود بحشیده‌ام همه این‌ها مانع از این می‌شد که احساس آرامش، رهایی، عشق یا صلح داشته باشم

اما یک روز در تانستان سال ۲۰۰۹ زمانی که در حالت مراقبه‌گونه‌ای در یک مررعه گندم در حوب انگلستان به‌تهایی قدم می‌ردم، همه