

معجزهٔ توجه آگاهی

تیک نات هان

ترجمهٔ

مرتضی کشمیری و پیوند جلالی



نشر کردن

فهرست

- ۱ ----- مقدمه مترجمان فارسی
- ۵ ----- پیش‌گفتار مترجم انگلیسی
- ۱۳ ----- یک: انضباط بنیادی
- ۲۱ ----- دو: معجزه یعنی راه رفتن روی زمین
- ۳۵ ----- سه: روز توجه‌آگاهی
- ۴۱ ----- چهار: سنگریزه
- ۵۱ ----- پنج: یکی همه است، همه یکی است: پنج عنصر
- ۵۹ ----- شش: درخت بادام در باغچه شما
- ۷۱ ----- هفت: سه جواب شگفت‌انگیز
- ۷۹ ----- تمرین‌های توجه‌آگاهی

یک انضباط بنیادی

دیروز آلن^۱ همراه پسرش جویی^۲ به دیدنم آمده بود. جویی خیلی سریع بزرگ شده است! او حدوداً هفت سال دارد و فرانسه و انگلیسی را به خوبی صحبت می‌کند. حتی از بعضی تکیه‌کلام‌هایی هم که در کوچه و خیابان یاد گرفته استفاده می‌کند. اینجا بچه بزرگ کردن با زمان ما خیلی فرق دارد. اینجا والدین اعتقاد دارند «آزادی برای رشد بچه لازم است». دو ساعتی که من و آلن صحبت می‌کردیم، آلن چشم از جویی برنداشت. جویی بازی می‌کرد، با پرحرفی گفت‌وگوی ما را قطع می‌کرد و ادامه مکالمه را واقعاً غیرممکن کرده بود. چند کتاب مصور مخصوص کودکان به او دادم، نگاهی به آنها انداخت، پرتشان کرد کنار و دوباره صحبت ما را قطع کرد. دائماً می‌خواست توجه بزرگ‌ترها را جلب کند.

کمی بعد، جویی ژاکتش را پوشید و رفت بیرون تا با بچه همسایه بازی کند. آلن پرسیدم «به نظرت زندگی خانوادگی آسان است؟» آلن پاسخ سرراستی نداد. گفت در طول چند هفته گذشته، از موقع تولد آنا^۳، خواب راحتی نداشته است.

-
1. Allen
 2. Joey
 3. Anna

شب‌ها، همسرش سو بیدارش می‌کند - چون خودش خیلی خسته است - تا ببیند آنا نفس می‌کشد یا نه. «بلند می‌شوم بچه را نگاه می‌کنم و برمی‌گردم و دوباره می‌خوابم. گاهی این مراسم هر شب دو سه بار اجرا می‌شود.»

از آلن پرسیدیم: «زندگی خانوادگی آسان‌تر است یا مجرد بودن؟» باز هم جواب سراسستی نداد، اما فهمیدم. سؤال دیگری پرسیدیم: «خیلی‌ها می‌گویند وقتی خانواده داری کمتر تنها هستی و در عوض امنیت بیشتری داری. درست است؟» آلن سری تکان داد و زیر لب چیزی گفت، اما من فهمیدم.

بعد گفت: «راهی پیدا کرده‌ام که وقت بیشتری داشته باشم. قبلاً انگار زمان برایم به بخش‌های مختلف تقسیم شده بود. زمانی را برای جویی می‌گذاشتم، زمان دیگری برای سو، بخش دیگری را برای رسیدگی به آنا، و بخشی هم برای کارهای خانه. زمانی که باقی می‌ماند متعلق به خودم بود. می‌توانستم چیزی بخوانم، بنویسم، تحقیق کنم یا بروم قدم بزنم.

«اما الان سعی می‌کنم دیگر زمان را تقسیم‌بندی نکنم. زمانی را که با جویی و سو می‌گذرانم مانند زمان خودم در نظر می‌گیرم. وقتی به جویی کمک می‌کنم تکالیفش را انجام دهد، سعی می‌کنم راه‌هایی پیدا کنم که این مدت را مانند وقت خودم ببینم. با او درس می‌خوانم، حضورم را با او شریک می‌شوم و راه‌هایی پیدا می‌کنم تا به کارهایی که در این مدت انجام می‌دهیم علاقه‌مند شوم. زمانی که به او اختصاص می‌دهم زمان خودم می‌شود. همین‌طور با سو. جالب است! حالا دیگر زمان نامحدودی برای خودم دارم.»

آلن حین صحبت لبخند می‌زد. برایم عجیب بود. می‌دانستم اینها را از کتاب یاد نگرفته است. چیزی بود که خودش در زندگی روزمره کشف کرده بود.

ظرف شستن برای ظرف شستن

سی سال پیش، وقتی هنوز در معبد توهیوا سالکی مبتدی بودم، ظرف شستن کاری ناخوشایند بود. در طول فصل خلوت‌نشینی^۱، وقتی تمام راهب‌ها به صومعه برمی‌گشتند، تمام امور پخت‌وپز و شستن ظرف‌های بیش از صد راهب به عهده دو مبتدی بود. صابونی در کار نبود. فقط خاکستر، سبوس برنج و سبوس نارگیل داشتیم، همین. تمیز کردن قابلمه‌های دودگرفته کاری طاقت‌فرسا بود، به‌خصوص زمستان‌ها که آب یخ زده بود. آن وقت‌ها، قبل از سابیدن ظروف، باید دیگ بزرگی آب جوش درست می‌کردی. این روزها همه در آشپزخانه‌هایی کار می‌کنند که مایع ظرف‌شویی، وسایل مخصوص تمیزکاری و حتی آب گرم فراهم است، و این همه چیز را مطبوع‌تر می‌کند. حالا لذت بردن از ظرف شستن آسان‌تر است. هرکسی می‌تواند به‌سرعت آنها را بشوید، سپس بنشیند و از یک فنجان چای لذت ببرد. اگرچه ماشین‌هایی دیده‌ام که لباس می‌شویند، ولی لباس‌هایم را خودم با دست می‌شویم. ماشین ظرف‌شویی که دیگر چیز خیلی لوکسی است!

هنگام شستن ظرف، فقط باید ظرف شست. یعنی حین ظرف شستن، شخص باید کاملاً از این حقیقت آگاه باشد که او درحال ظرف شستن است. در ابتدا ممکن است کمی ابلهانه به نظر برسد: چرا باید کار به این سادگی را با استرس انجام داد؟ اما نکته دقیقاً همین‌جاست. این حقیقت که من اینجا ایستاده‌ام و این کاسه‌ها را می‌شویم، واقعیتی شگفت‌انگیز است. کاملاً خودم هستم، تنفسم را دنبال می‌کنم، از حضور خودم و افکار و اعمالم آگاه‌ام. امکان ندارد با حواس پرت، مانند بطری رهاشده بر امواج، این طرف و آن طرف پرت شوم.