

# سه پرستش

---

چگونه قدرت درونتان را کشف کنید  
و بر آن تسلط یابید

---

دون میگوئل روئیز

باربارا امریز

فریده مهدوی دامغانی

جایزه بین‌المللی ترجمه منسلجچه ۲۰۰۳ از ایتالیا

نشان افتخار طلای ۲۰۰۳ از راونا و ۲۰۰۴ از شهر فلورانس

شهروند افتخاری راونا در سال ۲۰۰۵

نشان لیاقت «کمن دائره» از ریاست جمهوری ایتالیا ۲۰۰۷

جایزه بهترین مترجم جشنواره فارابی ۱۳۹۱

---

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۷

## فهرست

- ۱ ..... یادداشت نویسنده.
- ۵ ..... فصل نخست: سه مروارید حکمت
- ۸ ..... فصل دوم: گشودن دری جدید.....
- ۲۱ ..... فصل سوم: من کیستم؟
- ۲۷ ..... فصل چهارم: ندایی که «من» است
- ۴۵ ..... فصل پنجم: ذهنی یگانه، در جامعه‌ای یگانه.
- ۵۳ ..... فصل ششم: ذهن بشر، در قالب دولت درون مغزمان
- ۶۱ ..... فصل هفتم: عدالت و قاضی
- ۷۲ ..... فصل هشتم: فرمانده قوا
- ۸۷ ..... فصل نهم: دومین دانه مروارید خرد و حکمت

- فصل دهم: حیاتی که تحت استبداد باشد..... ۹۵
- فصل یازدهم: سیاستمدارِ درون..... ۹۹
- فصل دوازدهم: صلح درون و سلامت ذهن..... ۱۱۰
- فصل سیزدهم: سومین مروارید حکمت..... ۱۲۳
- فصل چهاردهم: عشق زندگی تان..... ۱۳۴
- فصل پانزدهم: عشاق و عزیزانِ عزیزتر از جانِ انسان..... ۱۴۰
- فصل شانزدهم: عشق به بشریت..... ۱۴۹
- فصل هفدهم: ترس و دانش..... ۱۶۱
- فصل هجدهم: صلح، در دوران کنونی..... ۱۷۴
- فصل نوزدهم: پایان سخن..... ۱۸۷

## فصل نخست

### سه مروارید حکمت

مدت‌ها پیش، در یک روز بارانی، پیرمردی مشغول پیش راندن دلجان خود در یک جاده بود. مسیر پیش‌رویش، با انواع فرو رفتگی‌ها و گودال‌های گوناگون همراه بود. بنابراین، پیش راندن آن دلجان، کاری بس دشوار می‌نمود و ریزش باران نیز کارها را بیش از پیش دشوار می‌ساخت.

پس از آن که آن دلجان، به درون گودالی عمیق فرو افتاد، یکی از چرخ‌های عقبی آن در هم شکست. پیرمرد، پس از آرام کردن اسب خود، از جایی که نشسته بود به پایین پرید و پاهایش در گل و لای جاده خیس فرو رفت.

سپس با نهایت سختی و دشواری، به رسیدگی به وضعیت چرخ دلجان خود مشغول شد. پس از اندک زمانی، متوجه شد که آن گودال، بیش‌تر از آن چه او تصور کرده بود گود است و نیز آن که چرخ دلجان نیز بی‌اندازه برایش سنگین است تا او بتواند آن را از داخل گودال بیرون بکشد. همچنان که در زیر باران ایستاده بود و اندامش بیش از پیش خیس می‌شد، احساس سرما کرد و ناگهان همزمان، صدای گام‌های پایی را که به سمت او می‌دوید در پس پشت خود شنید.

پسرک دهقانی که مشغول دویدن به سمت خانه‌اش بود تا به موقع برای صرف شام به آن جا برسد، ناگهان با آن پیرمرد و دلجان نیمه شکسته‌اش مواجه شد. او دید که چگونه آب باران همچون رودی شدید، در اطراف پیرمرد فرو می‌بارد. آن دهقان جوان، نوجوانی قوی و نیرومند بود و بسیار هم مشتاق به کمک کردن به دیگران. او به تجسس پرداخت و در همان نزدیکی، موفق به یافتن تگه چوبی شد که ظاهراً در قدیم، یکی از تخته چوب‌های پرچین مزرعه‌ای در آن حوالی بوده است. او به سرعت پیش آمد و قدم به داخل آن گودال گل‌آلود نهاد و

چرخ را از درون آن بیرون آورد. سپس، به تعمیر کردن چرخ شکسته پرداخت. همچنان که مشغول کار بود، به صحبت کردن با پیرمرد نیز پرداخت و از آرزوهایش برای دوران آتی سخن گفت. او چیز زیادی دربارهٔ عالم اطرافش نمی‌دانست، اما بی‌اندازه مایل بود که دروسی بیاموزد و از بسیاری چیزها آگاهی و اطلاع یابد...

برای مثال، میل داشت بداند کیست و همزمان پاسخ‌هایی برای بزرگ‌ترین اسرار عالم هستی بیابد. زیرا به زودی به مرد جوان و بالغی مبدل می‌گشت و میل داشت همزمان، اطلاعاتی دربارهٔ عشق و محبت نیز به دست آورد. او به پیرمرد اعتراف کرد که اغلب تمایل داشت به خیالپردازی فرو برود و به چیزهای خوب و خارق‌العاده‌ای که قرار بود برایش روی دهد بیندیشد...

نوجوان خنده‌کنان افزود: «برخی از روزها، حتی دیگر نمی‌دانم که آیا در خوابم یا بیدار!»

باری، پسرک همچنان به حرف زدن ادامه داد و پیرمرد هم در سکوت، به سخنان او گوش فرا می‌داد. پس از آن که یک ساعت سپری شد، کار تعمیر چرخ به پایان رسید. نوجوان توانسته بود آن چرخ را، دیگر بار، در جای اول خود قرار دهد و دلجان پیرمرد دیگر بار آماده بود که به مسیر خود در آن جاده ادامه دهد.

پیرمرد که سرشار از احساس حقیقت‌سناسی و سپاس بود، دست در جیب‌های خود کرد تا شاید پول خردی بیابد. اما او هیچ پولی نیافت تا بتواند در عوض کار مهمی که نوجوان برایش انجام داده بود تقدیم او کند.

سرانجام از نوجوان سؤال کرد که آیا به جای دریافت پول مایل است سه مروارید حکمت را از زبان او بشنود؟

او سپس به نوجوان خاطر نشان ساخت که آن سه مروارید می‌توانست بیش از تمام سکه‌های عالم برای او ثروت و مال به ارمغان بیاورد...

همچنان که آفتاب از میان ابرهای توفانی سر بیرون می‌آورد، نوجوان مهربان نیز تبسمی شیرین کرد. او می‌دانست که هرگز نخواهد توانست حقیقت‌سناسی آن

پیرمرد را، حال به هر شکلی که بود، ردّ کند. از سوی دیگر، او می‌دانست که هنوز لازم است بسیاری چیزها بیاموزد.

و لذا، با نهایت ادب پاسخ داد: «بله. برای من بسیار افتخار دارد که شما عنایت فرمایید و خرد و حکمتتان را با من سهیم شوید آقا...»

بنابراین، آن پیرمرد به جلو خم شد و شروع به صحبت کرد.

پیرمرد گفت: «در جهت آن که بتوانی مسیر درستی را برای خود در عالم هستی بیابی، تنها لازم است که «بتوانی» به سه پرسش پاسخ دهی:

نخست، باید از خودت سؤال کنی: «من کیستم؟»

بدان که زمانی خواهی فهمید کیستی که مشاهده کنی چه کسی «نیستی»...

پرسش دومی که باید از خودت کنی این است: «چه چیز واقعی است؟»

زمانی تو خواهی فهمید چه چیز واقعی است که پذیرفته باشی چه چیزی واقعی «نیست».

و سوم آن که تو باید از خودت سؤال کنی: «عشق چیست؟»

زمانی تو به معنای عشق پی خواهی برد که متوجه بشوی چه چیز عشق «نیست»...

پیرمرد دیگر بار قد علم کرد و اندامش را راست کرد و لکه‌های گل و لای را از روی کتش زدود. نوجوان نیز با نهایت احترام، کلاهش را از سر برداشت و سپاس و تشکر خود را به پیرمرد بیان داشت. او سپس شاهد سوار شدن پیرمرد بر روی نیمکت دلجانش شد. پیرمرد سوت آشنایی به اسبش زد و دلجان از جای خود حرکت کرد و با تکانی، شروع به پیشروی به سمت جلو نمود.

همچنان که نوجوان به سوی خانه‌اش و جایی که شامی گرم انتظارش را می‌کشید گام بر می‌داشت، برای نوبتی دیگر، سرش را به عقب چرخاند و شاهد دور شدن آن دلجان، در تاریکی غروب شد...