

صلح با خویشتن

تیج نات هان

مترجمان: هانیه سازمند و محمد نوری



فهرست

۷	پیش درآمد
۱۱	پیشگفتار
۱۷	رنج کشیدن کافی نیست
۲۱	سه گوهر گرانبها
۳۵	احساسات و ادراکات
۵۳	قلب تمرین
۶۵	تلاش برای صلح و آرامش
۹۱	اکنون زیستی
۱۱۹	مراقبه در زندگی روزانه
۱۳۳	موضوع نما

پیش درآمد

و همواره پیروزی از آن کسانی است که
پیکار می‌کنند
نه با مردمان
که با خود
و این، ناب‌ترین و جاری‌ترین حقیقت هستی است
حقیقتی که سرآغاز صلح است

ه س

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکراندرش
مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون
برمی‌آید مفرح ذات...

در سرزمینی که بزرگانی چون سعدی، حافظ، مولانا، خیام، نظامی
و ... در خود پرورانده است، با دریای معرفتی عظیمی که داشته‌اند و
ما را سیراب نموده‌اند، با سخنان حکیمانه و پرمایه آن‌ها، هر چه گوئیم،
جز اتلاف وقت و اطاله کلام، چیزی نخواهد بود.

پس بر آن شدیم تا به عنوان مقدمه و پیشگفتار به سخنانی نغز از این بزرگان در باب موضوعات و مفاهیم این کتاب، همچون اکنون‌زیستی، صلح با خویشتن، شفقت‌ورزی، ذهن‌آگاهی، غنیمت شمردن وقت و عمر، شکرگزاری، مراقبه، نیایش و... بسنده کنیم و خاطر نشان سازیم که اگر در روزگار معاصر، عرفا، روحانیون و راهبان فراوانی در سراسر گیتی پراکنده شده‌اند، اما تجربه و سخن همه آن‌ها وجوه مشترکی دارد که عرفای گذشته نیز همان تجارب را از سر گذرانده‌اند و چه بسا ژرف‌تر و نغزتر به بیان آن پرداخته‌اند؛ زیرا حقیقت یکی است پس نتیجه سلوک به هر روش و مسلکی که باشد، اگر به قاعده و با خلوص نیت انجام پذیرد، در نهایت ما را به سرمنزل مقصود رهنمون خواهد شد.

همان‌گونه که استاد سخن، سعدی بزرگ می‌فرماید:

سعديا دي رفت و فردا همچنان موجود نيست
در ميان اين و آن فرصت شمار امروز را

یا همان‌طور که می‌دانیم، حکیم عمر خیام نیز در باب غنیمت شمردن وقت و عمر، رباعیات فراوانی دارد که به یک نمونه از آن بسنده می‌کنیم.

ای دل غم این جهان بیهوده مخور
بیهوده نه‌ای غمان بیهوده مخور
چون بود گذشت و نیست نابوده پدید
خوش باش غم بوده و نابوده مخور

همچنین در غزلیات شمس اشعاری سحرانگیز، از صلح، عشق، دلدادگی به حضرت حق، شکرگزاری و نیایش به درگاه او به وفور یافت می شود که همگی با آن آشنا هستیم.

مثلاً در باب صلح می فرماید:

چون که بی رنگی اسیر رنگ شد
موسی ای با موسی ای در جنگ شد
چون به بی رنگی رسی کان داشتی
موسی و فرعون دارند آشتی

و در نگاه حافظ این گونه است:

جنگ هفتاد و دو ملت، همه را عذر بنه
چون ندیدند حقیقت، ره افسانه زدند

بنابراین همان طور که مشاهده می کنید، در فرهنگ و ادبیات ایران زمین پر است از مفاهیم والای انسانی که در نهایت زیبایی به آن پرداخته شده است؛ اما به فرموده حافظ، اگر حقیقت را بیابی، از دورنگی، تضاد و کشمکش های درونی رهایی خواهی یافت و این می تواند سرآغاز صلح با خود و جهان پیرامون خود باشد.

انسانی که با خود به صلح برسد، بی گمان به درک عمیق تر و متفاوت تری از هستی خواهد رسید و رنج ها و درماندگی انسان ها را بیشتر درک خواهد کرد. این همدلی، برای او می تواند آغاز آشتی با مردمان و هستی باشد و به آرامش که آرزوی هر انسانی است خواهد رسید.

به هر روی، این کتاب هم در نوع خود و در زمانه‌ای که فردگرایی، خودمحوری و مصرف‌گرایی رونق بیشتری دارد و خصیصه اصلی این عصر به شمار می‌آید، می‌تواند به وسیله تمرین‌های ساده، همه‌فهم و قابل دسترس، از اضطراب‌ها، رنج‌ها و تنهایی‌های ما که حاصل نظام سرمایه‌داری است، بکاهد و به درک حقیقت نزدیک‌تر کند.

تکرار جملات و سخنان نویسنده کتاب، نه از سر ضعف و ناآگاهی، بلکه تأکید وی در به‌کارگیری مستمر و تکرار مداوم تمرین‌ها است. تمرین‌هایی به ظاهر ساده و پیش‌پاافتاده اما مهم که در ابتدای ترجمه احساس می‌کردیم شاید بیهوده و مضحک به نظر برسد، اما با پیگیری و مداومت در تمرینات، نتیجه مطلوبی حاصل شد که تصورش را هم نمی‌کردیم. پس بر آن شدیم تا ترجمه کتاب را به پایان برسانیم، شاید همان‌گونه که به حال ما سودمند افتاد، دیگران نیز بتوانند از محتوای آن بهره‌مند شوند. امید داریم تا شما عزیزان نیز با مطالعه این اثر، به نتایج مطلوبی دست یابید تا به یاری یکدیگر بتوانیم لحظاتی هرچند کوتاه اما سرشار از عشق، صلح، آرامش و مهر برای یکدیگر خلق کنیم. باشد تا دل آزرده و غم‌دیده‌ای را شاد کنیم و این حال خوب را به خوانندگان این اثر هدیه دهیم.

و سخن آخر را با ابیاتی از حضرت مولانا به پایان می‌بریم:

این همه گفتیم لیک اندر بیج
 بی عنایات خدا هیچیم، هیچ
 ای خدا ای فضل تو حاجت‌روا
 با تو یاد هیچ‌کس نبود روا

پیشگفتار

تیچ نات هان در میانهٔ ۱۹۲۰ در ویتنام دیده به جهان گشود و در سن شانزده سالگی به جرگهٔ راهبان درآمد.

با آغاز جنگ، او به همراه دیگر راهبان، جهت کمک به قربانیان جنگی از دیر بیرون آمد و تمام تلاش خود را در جهت ایجاد صلح و آرامش به کار بست. در سال ۱۹۶۶ وی توسط انجمن صلح در آمریکا دعوت به همکاری شد تا دربارهٔ آرزوها و اهداف ناگفته و شنیده نشدهٔ مردم بی‌پناه ویتنام سخنرانی کند. او با انجمن‌ها و شخصیت‌های بسیاری از جمله وزیر دفاع وقت آمریکا (مک‌نامارا) دکتر مارتین، لوتر کینگ، توماس مورتون و در اروپا با پاپ پل ششم دیدار و گفت‌وگو کرد. نتیجهٔ این سخنرانی‌های بی‌پرده و بی‌پروا باعث شد تا دیگر نتواند به ویتنام بازگردد و حتی تهدید به بازداشت شد.

بعد از پایان جنگ، نات هان و همکارانش در مرکز صلح بودایی ویتنام در پاریس تلاش کردند تا راهی قانونی برای فرستادن کمک‌های نقدی به جنگ‌زدگان و گرسنگان ویتنامی پیدا کنند اما موفق نشدند. در سال‌های بعد نات هان و همراهانش به کشورهای مالزی و سنگاپور سفر کردند تا شاید بتوانند از آن طریق به امنیت قایق‌هایی که حامل مهاجران ویتنامی از ویتنام به دیگر کشورها بودند، کمک کنند زیرا آن‌ها مجبور بودند تا از میان خلیج سیام (خلیج تایلند) برای رسیدن به نقطه‌ای امن بگذرند؛ اما متأسفانه دولت‌های بسیاری کوشیدند تا تمام تلاش‌های آن‌ها بی‌نتیجه بماند. نات هان برای پیدا کردن راهی جهت پیشبرد اهدافش برای یاری رساندن به جنگ‌زدگان ویتنامی، مدتی کناره‌گیری اختیار کرد و به مدت بیش از پنج سال در عبادتگاهی در فرانسه به مراقبه، نیایش، نوشتن و باغبانی مشغول شد. در سال ۱۹۸۲ وی به دعوت کنفرانسی در نیویورک با عنوان حرمت نهادن به مفهوم زندگی حضور پیدا کرد و من نیز سعادت این را داشتم که در آن کنفرانس ایشان را ملاقات کنم. اعضای کنفرانس وی را چنین توصیف می‌کردند: شخصیتی بسیار نافذ و درعین حال متواضع با قدم‌هایی آرام و استوار که باوقار از میان جمع عبور می‌کرد. یک شخصیت به‌تمام معنا مذهبی و معنوی.

در طول سفر، نات هان متوجه علاقه و اشتیاق فوق‌العاده آمریکایی‌ها به مباحثی همچون مراقبه و اقدامات صلح‌طلبانه شد و موافقت کرد تا سال بعد رهبری عبادتگاه‌ها را به عهده بگیرد و در راستای اهداف صلح‌طلبانه گام بردارد. بدین منظور به تربیت و آموزش بیش از دو نسل از راهبان مبتدی و نوآموز اقدام کرد و به مدت بیش از چهل سال به این امر مبادرت ورزید تا شاگردانی تربیت کند که مهارت

لازم جهت آموزش تعالیم بودا به شکلی درست و کاربردی به دست آورند تا بتوانند با بیانی شیوا آن تعالیم را به دیگران منتقل کنند. به دلیل تجربیات فراوان وی در خلال جنگ و بعدازآن و تمایل وی جهت مواجه شدن با واقعیت‌های زمانه، تعالیم وی دربردارنده مفاهیمی چون مفهوم رنج، صلح و آشتی است.

کتاب صلح با خویشتن، درواقع مجموعه‌ای از سخنان وی از اقدامات صلح‌طلبانه، مراقبه‌ها و نیایش‌های شاگردان او در مرکز بودا در پاییز ۱۹۸۵ است. بیشتر این مطالب توسط گروهی از همین شاگردان که مدتی طولانی در کنار هم به تمرین‌های مراقبه و نیایش‌های پیایی مبادرت می‌ورزیدند، تهیه شده است. کسانی که آرمانشان پدید آمدن جهانی به‌دوراز هرگونه جنگ و خشونت و برقرار شدن صلحی پایدار در سراسر جهان است. نات هان کودکان را دعوت می‌کرد و با آن‌ها درباره مفاهیم عمیق و پیچیده هستی‌شناسی به زبانی ساده و شیوا و درعین حال جذاب و تأثیرگذار سخن می‌گفت و با این شیوه به‌طوری غیرمستقیم بزرگسالان را هم مورد خطاب قرار می‌داد و آن‌ها را به‌سوی تفکر در باب یک زندگی معنوی و شیوه اخلاقی زیستن سوق می‌داد و این‌گونه بر همگان تأثیر می‌گذاشت.



ایده نوشته شدن این کتاب در خلال همین سفرها شکل گرفت. زمانی که نات هان را می‌دیدیم که کلامش چه اندازه عمیق و نافذ، دل‌نشین و تأثیرگذار است و چگونه سخنانش در عمق وجود ما می‌نشیند و روح ما را جلا می‌بخشد. آموزه‌هایش مرهمی بود بر چالش‌ها و دشواری‌های زندگی مدرن امروزی و راه و روش و درک درست از

هستی؛ و سرانجام این افتخار نصیب من شد تا با ویرایش این کتاب در جهت نشر آموزه‌های ارزشمند از نگاه تیچ نات هان اقدام نمایم. افراد بسیاری ما را در نوشتن این کتاب یاری کردند که بیشتر از آن است که بتوان اسم تک تک آن‌ها را در این مقدمه ذکر کرد. در پایان از تمام کسانی که ما را در چاپ این کتاب یاری کردند قدردانی می‌کنم.

آرنولد کوتلر

برکلی، کالیفرنیا، ژانویه ۱۹۸۷