



نیلوفر و مرداب

| هنر دگرگون کردن رنج‌ها | تیج نات‌هان | علی امیرآبادی |

No Mud, No Lotus:

The Art of Transforming Suffering

Thich Nhat Hanh

Ali Amirabadi



نیلوفر و مرداب

هنر دگرگون کردن رنج‌ها

تیچ نات هان

ترجمه علی امیرآبادی

ویراستار: سمیه مشعر

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش نصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، ۱۳۹۹ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳-۳۹-۱

| نشر بیگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷، تلفکس: ۲۸۴۲۱۷۱۸

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

bidgolpublishing.com

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

۱۱	مقدمه مترجم
۱۵	فصل اول: هنردرگون کردن رنج‌ها
۲۷	فصل دوم: سلام کردن به رنج‌ها
۳۷	فصل سوم: عمیق نگریستن به رنج‌ها
۵۱	فصل چهارم: آسودگی
۶۱	فصل پنجم: پنج شیوه برای آبیاری بذر شادی
۸۱	فصل ششم: شادی مسئله‌ای شخصی نیست
۹۱	تمرین‌هایی برای شادی
۱۳۷	پی‌نوشت

فصل اول

هنر دگرگون کردن رنج‌ها

ما همه می‌خواهیم شاد باشیم و کتاب‌ها و معلم‌های بسیاری در دنیا هستند که می‌کوشند به مردم کمک کنند تا شادتر باشند. با این همه، ما همچنان در حال رنج کشیدنیم.

بنابراین ممکن است فکر کنیم برای شاد بودن «اشتباه عمل کرده‌ایم». یا به عبارتی، «در شادکامی شکست خورده‌ایم». اما این نحوه تفکر درست نیست. توانایی بهره‌مندی از شادی مستلزم این نیست که رنج‌هایمان را به صفر برسانیم. در واقع، مهارت شاد بودن مهارت درست رنج کشیدن نیز هست. هنگامی که یاد بگیریم چگونه رنج‌هایمان را بپذیریم، در آغوش بکشیم، و درک کنیم، بسیار کمتر رنج می‌کشیم. علاوه بر این، قادر خواهیم بود پیش‌تر برویم و رنج‌هایمان را برای خودمان و دیگران به درک، لذت، و شفقت تبدیل کنیم.

یکی از دشوارترین کارها برای ما پذیرفتن این واقعیت است: هیچ قلمرویی نیست که در آن تنها شادی باشد و بس، بی هیچ رنجی. البته پذیرفتن این واقعیت به این معنا نیست که ما باید ناامید شویم. می‌توان رنج‌ها را دگرگون ساخت. به محض اینکه دهانمان را باز می‌کنیم تا از «رنج» سخن بگوییم، می‌دانیم که نقطه مقابل رنج نیز همان جاست. هر جا که رنج باشد شادی هم حضور دارد.

در داستان خلقت در سفر پیدایش چنین آمده است که خداوند فرمود: «می‌خواهم روشنائی آنجا را فراگیرد.» من مایلم چنین تصور کنم که «روشنائی» چنین پاسخ داد: «خدایا، من چشم انتظار برادر دوقلوی خود، تاریکی، هستم تا همراهم باشد. مرا یارای آن نیست که بی او آنجا باشم.» خداوند دوباره چنین پرسید: «چرا باید منتظر باشی؟ برادرت، تاریکی، آنجاست.» و روشنائی پاسخ داد: «حال که چنین است پس من نیز پیشاپیش در آنجا حضور دارم.» اگر فقط و فقط به دنبال شادی باشیم و روی آن تمرکز کنیم، ممکن است رنج را به عنوان چیزی نادیده گرفتنی یا پس زدنی در نظر بگیریم. ما فکر می‌کنیم که شادی به منزله چیزی است که تنها از طریق جستجوی شادی به دست می‌آید؛ غافل از اینکه مهارت شادی، به طور هم‌زمان، مهارت درست رنج بردن نیز است. اگر بدانیم چگونه از رنج‌هایمان به درستی بهره ببریم، می‌توانیم آنها را دگرگون سازیم و بسیار کمتر رنج بکشیم. برای تحقق شادی راستین، بسیار ضروری است که از چگونگی درست رنج بردن نیز آگاه شویم.

رنج و شادی از هم جدا نیستند.

هنگامی که رنج می‌کشیم ناخودآگاه تمایل داریم که فکر کنیم در آن لحظه فقط رنج وجود دارد و شادی متعلق به زمان و مکان دیگری است. افراد بیشتر اوقات می‌پرسند: «چرا باید رنج بکشم؟» همان قدر که تصور «سمت چپ» بدون «سمت راست» اشتباه است، تصور زندگی خالی از هرگونه رنج نیز اشتباه است. و همچنین تصور زندگی بدون هرگونه شادی. کاملاً بی‌معناست اگر «سمت چپ» به «سمت راست» بگوید: «تو باید از اینجا بروی! دیگر تو را نمی‌خواهم!» چون اگر «سمت راست» نباشد، «سمت چپ» هم در کار نخواهد بود. [به تعبیری، راست و چپ در کنار هم معنا می‌یابند و به همین ترتیب،] هر جا که رنج نباشد شادی هم وجود ندارد، و برعکس.

اگر یاد بگیریم حضور رنج و شادی را در کنار هم ببینیم و ماهرانه از آنها بهره ببریم، آنگاه بیش از پیش در مسیر لذت از زندگی گام برمی داریم. هر روز، در این مسیر، کمی جلوتر می رویم و به تدریج درک می کنیم که رنج و شادی از هم جدا نیستند.

اگر به اندازه کافی لباس گرم نپوشیده باشید، هوای سرد می تواند آزاردهنده باشد. اما هنگامی که بیش از حد گرم شده باشید یا هنگامی که با لباس کافی قدم می زنید، احساس فرح بخش هوای سرد می تواند سرچشمه لذت و سرزندگی باشد. رنج یک منبع خارجی و عینی ایجاد درد و فشار روحی نیست. ممکن است چیزهایی مانند موسیقی با صدای بلند یا چراغ های پرنور که باعث رنج شما می شود موجب لذت دیگران باشد. [و در مقابل،] چیزهایی هستند که موجب لذت شما می شوند اما دیگران را به ستوه می آورند. بارانی که برنامه شما را برای گردش خراب می کند برای آن کشاورزی که مزرعه اش خشک شده، نعمت و مزیت است.

شاد بودن همین الان، همین امروز، هم ممکن است اما شادی نمی تواند بدون رنج باشد. برخی افراد فکر می کنند که برای شاد بودن باید از تمام رنج ها دوری کنند و به همین دلیل دائماً هوشیار و نگرانند که مبادا با رنجی مواجه شوند. آنها با این نگرانی، آزادی و خودانگیختگی و لذتشان را از بین می برند. این شیوه درستی نیست. اگر بتوانید دردهایتان را شناسایی کنید و بپذیرید و از مواجه شدن با آنها فرار نکنید، درمی یابید که هر جا درد باشد، به طور هم زمان، لذت هم هست.

برخی می گویند رنج یک توهم است و برای خردمندانه زیستن باید «فراتر» از رنج و لذت بیندیشیم. اما من برعکس این را می گویم. روش رنج کشیدن درست و شاد بودن این است که با آنچه واقعاً در حال رخ دادن است در

ارتباط باشیم؛ در این صورت، بینشی رهایی بخش درباره ماهیت راستین لذت و رنج به دست می آوریم.

نیلوفر و مرداب

رنج و شادی، هردو، ماهیتی طبیعی دارند، به این معنا که ناپایدار هستند و مدام تغییر می کنند. هنگامی که گل پژمرده می شود به کود تبدیل می شود. آن کود دوباره به رویدن گل کمک می کند. و شادی نیز به همین شکل، طبیعی و ناپایدار است. شادی تبدیل به رنج می شود و رنج نیز تبدیل به شادی. اگر عمیقاً به یک گل بنگرید، درمی یابید که در فرایند رشد آن عواملی غیر از خودش دخیلند. ابر در این فرایند دخیل است. البته که می دانیم ابر و گل یکی نیستند! اما بدون ابر گلی هم وجود ندارد. اگر ابر نباشد پس بارندگی ای نیست و گلی نمی تواند بروید. لازم نیست رؤیای پرداز باشید تا بتوانید تأثیر حرکت ابرها را در ژرفنای فرایند رشد گل دریابید، زیرا این حقیقتی واضح است. نور خورشید هم همین طور. نور خورشید چیزی غیر از گل است اما بدون آن رشد گل میسر نمی شود.

اگر همین طور عمیق به گل نگاه کنیم، بسیاری چیزهای دیگر نیز، مانند خاک و مواد معدنی، می بینیم که بدون آنها نمی تواند رشد کند. یک گل به تنهایی نمی تواند وجود داشته باشد. تنها در همزیستی با نور خورشید، خاک، و باران است که گل رشد می کند و هیچ کدام را نمی توان نادیده گرفت. ما در هریک از مراکز آموزشی پلام ویلجمن^۱ در سرتاسر جهان، یک آبگیر نیلوفر آبی داریم. همه می دانند که برای رویدن نیلوفر به گل ولای نیاز است. اگرچه آن گل ولای بدبوست اما رایحه نیلوفر بسیار دلنشین است.

اگر آن گل ولای نباشد، نیلوفر شکوفا نمی‌شود. شما نمی‌توانید بر روی سنگ مرمرنیلوفر برویانیید. این گل بدون گل ولای نمی‌تواند شکوفا شود.

البته ممکن است که در گل ولای زندگی فرو رفته باشید و به آسانی می‌توان فهمید که گاه زندگی را گل ولای فرامی‌گیرد. در این شرایط دشوارترین کار این است که تسلیم ناامیدی نشویم. زیرا هنگامی که ناامیدی شما را به زانو درمی‌آورد به هر جا که بنگرید تنها رنج را می‌بینید و احساس می‌کنید که در بدترین شرایط هستید. اما باید به یاد بیاوریم که رنج نوعی گل ولای است که برای خلق لذت و شادی به آن نیاز داریم. بدون رنج شادکامی معنا ندارد. پس نباید با پیش‌داوری اشتباه و تعصب با آن روبه‌رو شویم. باید یاد بگیریم که چگونه، با محبتی بی‌اندازه، رنج‌های خودمان و رنج‌های جهان را در آغوش بگیریم و بپرورانیم.

در طول جنگ، هنگامی که در ویتنام زندگی می‌کردم، پیدا کردن راهمان در آن گل ولای تیره و طاقت‌فرسا بسیار دشوار بود. به نظرمی‌رسید این ویرانی تا ابد ادامه داشته باشد. هر روز افراد از من می‌پرسیدند که به نظرت جنگ کی تمام می‌شود. پاسخ به این سؤال بسیار دشوار بود، چرا که پایان آن تیره‌روزی‌ها معلوم نبود. اما به درستی می‌دانستم که اگر می‌گفتم «نمی‌دانم»، تنها بذر ناامیدی را در وجود آنها آبیاری می‌کردم. بنابراین هنگامی که افراد از من می‌پرسیدند، می‌گفتم: «هیچ چیز پایدار نیست، حتی جنگ. پس روزی به پایان می‌رسد.» با آگاهی از همین اصل بود که توانستیم همچنان برای صلح کاری کنیم و آن جنگ به پایان رسید. اکنون آن دشمنان دیرین همچنان فعالانه در کارند و مردم در سرتاسر جهان با عمل به آموزه‌های سنت ما در باب ذهن‌آگاهی و صلح از زندگی لذت می‌برند.