



سکوت

قدرت سکوت در دنیای پرهیاهو



تیک نات هان
ترجمه‌ی عذرا گل‌فام

سکوت
قدرت سکوت در دنیایی پرهیاهو
تیک نات هان
ترجمه‌ی عذرا گل‌فام
ویراسته‌ی آنا حمیدی

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۷۸-۵



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

فصل اول

هیاهوی پیوسته

احتمالاً همه‌ی روز جریانی مداوم و بی‌وقفه از هیاهو و اطلاعات جذب می‌کنید، مگر این که تنها و بدون برق در کوهستان ساکن باشید. حتی اگر مشغول صحبت با کسی و در حال گوش دادن به رادیو یا دیگر سیستم‌های صوتی نباشید، کلمات و صداها از طریق تابلوهای تبلیغاتی، تماس‌های تلفنی، پیام‌های متنی، رسانه‌های اجتماعی، نمایشگرهای رایانه‌ای، صورت‌حساب‌ها، تراکت‌ها و از راه‌های بسیار دیگری به ما می‌رسند. گاهی در سالن فرودگاه پیدا کردن گوشه‌ای بدون صدای تلویزیون محال است. بسیاری از مردم صبح‌ها در مسیر خانه تا محل کار با توئیت‌ها، متن‌ها، اخبار، بازی‌ها و به‌روزرسانی‌های گوشی‌هایشان سرگرم می‌شوند.

حتی در آن لحظه‌های نادری که صدا، متن یا اطلاعات بیرونی دیگری وجود ندارد، سر ما پر از تکرار مداوم زنجیره‌ای از افکار است. چند دقیقه از روز را در سکوت واقعی می‌گذرانید، آن‌هم اگر می‌گذرانید؟

سکوت ضروری است. ما به سکوت نیاز داریم،

همان قدر که به هوا نیاز داریم،

همان قدر که گیاهان به نور نیاز دارند.

اگر واژه‌ها و افکار در اذهان ما ازدحام کنند،

فضایی برایمان باقی نمی‌ماند.

کسانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند به سطح خاصی از هیاهوی محیط عادت دارند. همیشه دادوبیداد آدم‌ها، سروصدای وسایل نقلیه یا صدای موسیقی به گوش می‌رسد. ثابت بودن این هیاهوی دائمی ممکن است حقیقتاً مایه‌ی قوت قلب

شود. دوستانی دارم که در تعطیلات آخر هفته یا برای مراقبه به حومه‌ی شهر می‌روند و سکوت را هراس‌انگیز و اضطراب‌آور می‌یابند. در سکوت احساس آرامش یا امنیت ندارند، چون به پس‌زمینه‌ی هیاهوی دائمی عادت کرده‌اند. گیاهان نمی‌توانند بدون نور رشد کنند؛ انسان‌ها نمی‌توانند بدون هوا نفس بکشند. هر چیزی که حیات دارد برای رشد و بالندگی به فضا احتیاج دارد.

هراس از سکوت

به گمانم بیشتر ما از سکوت می‌ترسیم. همیشه مشغول جذب چیزی هستیم - نوشته، موسیقی، رادیو، تلویزیون یا افکار - تا این فضا را پر کنیم. حال که سکوت و فضا تا این حد برای شادی ما مهم هستند، چرا در زندگی خود جای بیشتری برای آن‌ها باز نمی‌کنیم؟

همسر یکی از شاگردان قدیمی‌ام بسیار مهربان و شنونده‌ی خوبی است و خیلی پر حرف نیست؛ اما وقتی در خانه است همیشه باید رادیو یا تلویزیون روشن باشد و دوست دارد هنگام صرف صبحانه روزنامه بخواند.

خانمی را می‌شناسم که دخترش مشتاقانه برای مراقبه در حالت نشسته به معبد ژن^۱ محله‌شان می‌رفت و برای آن‌که مادرش را به امتحان این مراقبه تشویق کند به او گفت: «مامان! واقعاً آسان است. مجبور نیستی روی زمین بنشینی؛ صندلی هست. اصلاً لازم نیست کاری انجام دهی. ما فقط ساکت می‌نشینیم». آن خانم بسیار صادقانه پاسخ داد: «خیال می‌کنم از این کار می‌ترسم».

شاید حتی در میان یک جمع بزرگ هم احساس تنهایی کنیم. ما باهم تنهایم. خلایی درون ما وجود دارد. با آن خلأ راحت نیستیم، پس سعی می‌کنیم آن را پر کنیم یا از شرش خلاص شویم. فناوری امکانات گوناگونی فراهم کرده تا «در ارتباط بمانیم». این روزها، ما همیشه در «ارتباط» هستیم، اما باز هم احساس تنهایی می‌کنیم. روزی چند بار به ایمیل خود و سایت‌های شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنیم. پشت‌سرهم ایمیل یا پیام می‌فرستیم. می‌خواهیم چیزهایی با دیگران در میان بگذاریم؛ می‌خواهیم چیزهایی دریافت کنیم. ما همه‌ی روز در تلاش برای برقراری ارتباط هستیم.

از چه چیزی تا این حد می‌هراسیم؟ شاید خلالتی درونی احساس می‌کنیم، احساس انزوا، اندوه و بی‌قراری. احساس می‌کنیم محزونیم و محبوب نیستیم. احساس می‌کنیم در زندگی چیز مهمی کم داریم. بعضی از این احساسات بسیار کهنه هستند و همواره زیر تمام اعمال و افکارمان همراه ما بوده‌اند. با داشتن انبوهی از محرک‌ها راحت می‌توانیم حواسمان را از احساسی که داریم پرت کنیم. اما در سکوت، همه‌ی این چیزها آشکارا خود را نشان می‌دهند.

انواع و اقسام محرک‌ها

همه‌ی صداهای پیرامونمان و همه‌ی افکاری که مدام در ذهنمان تکرار می‌شوند را می‌توان نوعی غذا به شمار آورد. با تغذیه‌ی خوراکی آشنا هستیم؛ غذایی را فیزیکی و با دندان‌ها می‌جویم و قورت می‌دهیم. اما فقط این نوع غذا نیست که ما انسان‌ها مصرف می‌کنیم؛ این تنها یکی از انواع غذاهاست. چیزهایی که می‌خوانیم، گفت‌وگوهای ما، برنامه‌هایی که تماشا می‌کنیم، بازی‌های برخطی که انجام می‌دهیم و نگرانی‌ها، افکار و اضطراب‌های ما همه غذا هستند. تعجبی ندارد که ما اغلب فضایی برای زیبایی و سکوت در آگاهی خود نداریم: پیوسته با انواع بسیاری از غذاهای دیگر پر می‌شویم.

هر فردی روزانه چهار نوع غذا مصرف می‌کند. در آیین بودایی، این انواع غذاها را «خوراک‌های چهارگانه» می‌نامیم. تغذیه‌ی خوراکی، دریافت‌های حسی، نیروی اراده و آگاهی، هم فردی و هم جمعی.

مسلماً تغذیه‌ی خوراکی همان غذایی است که هر روز با دهانتان می‌خورید. غذای دوم، دریافت‌های حسی، تجارب حسی شماست، که از طریق چشم‌ها، گوش‌ها، بینی، زبان، بدن یا ذهن دریافت می‌کنید. این غذا شامل چیزهایی است که می‌شنوید، چیزهایی که می‌خوانید، چیزهایی که می‌بویید و چیزهایی که لمس می‌کنید. تلفن و پیام‌های متنی شما را شامل می‌شود، صدای اتوبوس بیرون از پنجره و تابلوی تبلیغاتی که هنگام عبور از کنارش آن را می‌خوانید. این‌ها تغذیه‌ی خوراکی نیستند، اما اطلاعات و تفکراتی هستند که به آگاهی شما وارد می‌شوند و شما هر روز آن‌ها را مصرف می‌کنید.

سومین منبع خوراک نیروی اراده است. نیروی اراده خواست، دغدغه و تمایل شماست. این غذاست چون تصمیم‌ها، اعمال و حرکات شما را «تغذیه» می‌کند. بدون نیروی اراده و بدون میل به انجام کاری، حرکت نمی‌کنید؛ فقط می‌پوسید.

چهارمین نوع غذا آگاهی است. این غذا آگاهی فردی شماست و روشی که ذهنتان خود، افکار و اعمال شما را تغذیه می‌کند. همچنین آگاهی جمعی و نحوه‌ی تاثیرگذاری این آگاهی روی شما از این نوع غذا به شمار می‌رود.

همه‌ی این غذاها ممکن است سالم یا ناسالم، مقوی یا مسموم باشند. بستگی دارد که چه چیزی مصرف می‌کنیم، چه مقدار مصرف می‌کنیم و چقدر از مصرف خود آگاهییم. مثلاً، گاهی با خوردن غذاهای مضر خودمان را بیمار می‌کنیم، یا وقتی از چیزی پریشانیم بیش از حد سیگار می‌کشیم، به این امید که حواسمان از موضوع پرت شود، حتی اگر پس از مصرف آن حال بدتری پیدا کنیم.

با خوراکی‌های دیگر نیز همین کار را می‌کنیم. در مورد غذای حسی، یا آگاهانه از رسانه‌های مفید و آموزنده استفاده می‌کنیم، یا از سوی دیگر سراغ بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌ها، مجله‌ها یا حتی شایعات بی‌اساس می‌رویم تا حواسمان را از رنج‌هایمان پرت کنیم. نیروی اراده نیز ممکن است سالم (انگیزه‌ی سازنده) یا ناسالم (هوس و عقده‌ی فکری) باشد. به همین ترتیب، آگاهی جمعی نیز ممکن است سالم یا ناسالم باشد. فکر کنید چگونه حس و حال یا آگاهی گروهی که در آن هستید شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، چه آن گروه حامی، شاد، عصبانی، سخن‌چین و رقابت‌جو باشد، چه کسل و بی‌جنب و جوش.

چون هر خوراک تأثیر عمیقی روی ما دارد، آگاه‌بودن از این‌که چه چیزی و چه مقدار مصرف می‌کنیم حائز اهمیت است. آگاهی ما کلید مراقبت از ماست. بدون

مراقبت، مسموم‌کننده‌های بسیار زیادی جذب می‌کنیم. بدون فهم این مطلب، پر از صداهای مسموم و آگاهی‌های مسموم می‌شویم که ما را بیمار می‌کنند. آگاهی ذهن‌آگاه مانند ضدآفتابی است که از پوست حساس نوزاد مراقبت می‌کند. بدون آن پوست نوزاد تاول می‌زند و می‌سوزد. با مراقبت از ذهن‌آگاهی خود، می‌توانیم سالم و در امان بمانیم و فقط خوراکی‌هایی را مصرف کنیم که به رشد و شکوفایی ما کمک می‌کنند.

تغذیه‌ی خوراکی

اکثر ما می‌دانیم آنچه می‌خوریم احساسمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. غذاهای مضر موجب می‌شوند احساس کنیم خسته، عصبی، پریشان و خطاکاریم، و اغلب پس از خوردن این‌گونه غذاها سیر بودن ما چندان طول نمی‌کشد. از طرفی دیگر، میوه‌ها و سبزیجات باعث می‌شوند احساس کنیم پرانرژی و سالم هستیم و مواد مغذی بدنمان تأمین شده است.

اغلب نه از روی گرسنگی، بلکه برای بهترکردن حالمان یا برای پرت‌کردن حواسمان از احساسات ناراحت‌کننده غذا می‌خوریم. فرض کنید نگران یا تنهائید. این احساس آزارتان می‌دهد، پس در یخچال را باز می‌کنید و دنبال چیزی برای خوردن می‌گردید. می‌دانید که گرسنه نیستید، می‌دانید که نیازی به خوردن ندارید. باین حال چیزی برای خوردن پیدا می‌کنید، چون می‌خواهید احساس درونتان را مخفی کنید.

وقتی در مراکز مراقبه به تمرین می‌پردازیم، هر روز سه وعده غذای گیاهی تدارک می‌بینیم که با مهربانی و ذهن آگاهی تهیه می‌شوند. دوستی داریم که وقتی نخستین بار برای تمرین ذهن آگاهی آمد، فقط به این فکر می‌کرد که وعده‌ی بعدی غذا کی فرامی‌رسد. در دو روز اول مراقبه، همیشه گرسنه بود و از این که باید برای غذاگرفتن در صف بایستد خوشش نمی‌آمد. نگران بود مبادا غذا تمام شود، گرچه هرگز این اتفاق نمی‌افتاد. معمولاً زود از کاری که به آن مشغول بود دست می‌کشید تا نفر اول صف غذا باشد.

روز سوم مراقبه، این دوست در میان عده‌ای راجع به پدرش حرف می‌زد (که به تازگی فوت کرده بود) و آن عده با او خیلی همدلی می‌کردند. جمع آن‌ها اندکی دیر متفرق شد، اما وقتی دوستم به صف غذا رسید، فهمید دیگر نگران نیست. این احساس را داشت که غذا به اندازه‌ی کافی وجود دارد و مشکلی برایش پیش نمی‌آید. در آن روز خاص واقعاً خوشحال بودم که برنج و سبزیجات کم نیامد!

دریافت‌های حسی

غذای حسی چیزی است که آن را با حواس و ذهن خود جذب می‌کنیم - هر چیزی که می‌بینیم، می‌بویم، لمس می‌کنیم، می‌چشیم و می‌شنویم. صدهای بیرونی

مانند گفت‌وگوها، سرگرمی‌ها و موسیقی در این دسته قرار می‌گیرند. چیزهایی که می‌خوانیم و اطلاعاتی که جذب می‌کنیم نیز غذای حسی به شمار می‌روند. غذای حسی حتی شاید بیش از غذای خوردنی احساس ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. مجله‌ای برمی‌داریم یا به اینترنت وصل می‌شویم تا عکس نگاه کنیم و موسیقی گوش دهیم. می‌خواهیم ارتباط داشته باشیم و اطلاعات کسب کنیم. می‌خواهیم اوقات خوشی برای خودمان فراهم کنیم. این‌ها دلایل خوبی برای مصرف غذاهای حسی هستند، اما اغلب هدف واقعی ما در آن لحظات فقط فرار از خود و پنهان کردن رنج درونی خودمان است.

وقتی به موسیقی گوش می‌دهیم، کتابی می‌خوانیم یا روزنامه‌ای دست می‌گیریم، معمولاً به این دلیل نیست که ما واقعاً به آن فعالیت یا اطلاعات نیاز داریم. اغلب آن کار را مکانیکی و خودکار انجام می‌دهیم - شاید چون به انجام آن کار عادت کرده‌ایم، یا می‌خواهیم با «وقت‌کشی» احساس ناراحت‌کننده‌ی فضای تهی را پر کنیم. آن کار را برای اجتناب از رویارویی با خود انجام می‌دهیم. بسیاری از ما می‌ترسیم به خانه‌ی ضمیرمان برویم، چون نمی‌دانیم چگونه با رنج درونمان مواجه شویم. به همین دلیل همواره دریافت‌های حسی بیشتر و بیشتری برای مصرف پیدا می‌کنیم.

ما چیزی هستیم که آن را احساس و درک می‌کنیم.

اگر خشمگینیم، خشمیم.

اگر عاشقیم، عشقیم.

اگر به قله‌ی برفی کوهی می‌نگریم، کوهیم.

هنگام رؤیایپردازی، رؤیاییم.

به‌تازگی نوجوانی نزد من اعتراف کرد که دست‌کم هشت ساعت از روز را با بازی‌های رایانه‌ای سپری می‌کند. نمی‌تواند از این کار دست بکشد. در ابتدا سراغ این بازی‌ها رفت تا این احساس ناخوشایندش را درباره‌ی زندگی فراموش کند که خانواده، مدرسه و جامعه او را درک نمی‌کنند. حالا به آن‌ها معتاد شده است. مدام به بازی‌های رایانه‌ای فکر می‌کند، حتی وقتی که با آن‌ها مشغول نیست. بسیاری از

ما نسخه‌ای از همان نوجوانیم، می‌خواهیم تنهایی و خلأ درونمان را با دریافت‌های احساسی پر کنیم.

حواس ما پنجره‌های ما به دنیای بیرون هستند. بسیاری از ما پنجره‌هایمان را همیشه باز می‌گذاریم و به مناظر و صداهای دنیا اجازه می‌دهیم به ما هجوم بیاورند، در ما نفوذ کنند و رنجی را که در خود آزرده و غمگینمان داریم بدتر کنند. ما شدیداً حس سرما و احساس تنهایی و ترس داریم. آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که در حال تماشای برنامه‌ی ترسناکی در تلویزیون باشید و نتوانید آن را خاموش کنید؟ صداهای گوش خراش و صدای شلیک و انفجار اعصابتان را به هم می‌ریزد، اما از جا بلند نمی‌شوید که تلویزیون را خاموش کنید. چرا خود را این‌گونه شکنجه می‌دهید؟ نمی‌خواهید کمی به خودتان آرامش بدهید و پنجره‌های احساسی را ببندید؟ آیا وقتی تنها هستید از انزوا می‌هراسید، از تهی بودن و احساس تنهایی؟

اگر یک برنامه‌ی تلویزیونی بد تماشا می‌کنیم، آن برنامه هستیم. ما می‌توانیم همان باشیم که می‌خواهیم، حتی بدون چوب جادویی. پس چرا پنجره‌هایمان را به روی فیلم‌ها و برنامه‌های بد تلویزیون باز می‌کنیم - فیلم‌هایی که تهیه‌کنندگان برای تهییج حواس ما می‌سازند تا از این طریق پول بدون زحمتی به جیب بزنند، فیلم‌هایی که قلبمان را به تپش درمی‌آورند، مشت‌هایمان را گره می‌کنند و آخر سر ما را خسته به حال خود رها می‌کنند؟

گفت‌وگو هم غذای حسی به شمار می‌رود. فرض کنید با شخصی حرف می‌زنید که پر از تلخی، حسادت یا هوس است. شما، ضمن صحبت، انرژی یأس آن شخص را جذب می‌کنید. در حقیقت، بیشتر غذاهای احساسی که ما مصرف می‌کنیم حالمان را بدتر می‌کنند تا بهتر. می‌بینیم بیشتر و بیشتر در این فکر فرورفته‌ایم که ما کافی نیستیم، که باید چیزی بخریم یا چیزی را درون خودمان تغییر دهیم تا خود را بهتر کنیم.

اما همیشه می‌توانیم مراقبت از آرامشمان را انتخاب کنیم. نه به این معنا که همیشه پنجره‌هایمان را ببندیم، زیرا معجزه‌های بسیاری در دنیای وجود دارد که آن را «بیرون» می‌نامیم. پنجره‌هایمان را به روی این معجزات باز کنید. اما هریک از آن معجزات را با نور آگاهی بنگرید. حتی وقتی لب جو بیار زلالی می‌نشینید، به

همه‌ی ما تمام وقت‌مان را صرف جست‌وجوی آسایش مادی و عاطفی می‌کنیم. غرق در دغدغه‌های روزمره هستیم: چگونه پول و غذای کافی، سرپناه و دیگر نیازهای مادی را به دست بیاوریم. دغدغه‌های عاطفی هم داریم: این‌که فلانی دوست‌مان دارد یا نه، یا این‌که امنیت، شغلی داریم یا نه. ما همه‌ی روز نگران این‌گونه مسائل هستیم. البته قابل درک است که برای احساس امنیت داشتن باید نیازهای اساسی خود را رفع کنیم، اما اکثراً بیش از رفع نیازهای اساسی نگرانیم. از لحاظ جسمی امنیت داریم، شکم‌مان سیر است، سقفی بالای سر داریم و خانواده‌ای پرمحبت؛ اما هنوز مدام نگرانیم.

عمیق‌ترین دغدغه در وجود شما و در وجود بسیاری از ما همان است که درک نکرده‌ایم، همان‌که نشنیده‌ایم. تک‌تک ما دغدغه‌ی مطلقی داریم که به دغدغه‌های مادی و عاطفی ربطی ندارد. می‌خواهیم با زندگی خود چه کنیم؟ سؤال این است. ما این‌جا هستیم، اما چرا این‌جا هستیم! ما چه کسی هستیم، فرد فرد ما، و می‌خواهیم با زندگی خود چه کنیم. این سؤال‌هایی هستند که برای پاسخ‌دادن به آن‌ها معمولاً وقت نداریم؛ یا شاید وقت صرف نمی‌کنیم. این‌ها فقط سؤال‌های فلسفی نیستند. اگر نمی‌توانیم به آن‌ها پاسخ دهیم، پس آرامش نداریم و نشاط هم نداریم. چون هیچ نشاطی بدون آرامش میسر نمی‌شود.

بسیاری از ما احساس می‌کنیم هرگز نمی‌توانیم به این سؤال‌ها پاسخ دهیم، اما با ذهن‌آگاهی - زمانی که درون خودمان سکوت داریم - می‌توانیم پاسخ آن‌ها را پیدا کنیم و ژرف‌ترین ندای قلب‌مان را بشنویم.

تیک‌نات همان در کتاب سکوت با ترکیب حکایت‌های تأثیرگذار، خرد بی‌انتها و روش‌های ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد وقتی بتوانیم همه‌ی صداهای درون‌مان را خاموش کنیم، وقتی بتوانیم سکوت - سکوتی رعدآسا - در وجودمان برقرار کنیم، ژرف‌ترین ندا را از درون‌مان می‌شنویم. قلب‌مان ما را فرامی‌خواند، قلب‌مان در تلاش است چیزی به ما بگوید، هیاهوی ذهن‌مان را خاموش کند تا صداهای حیرت‌آور زندگی را بشنویم و بعد می‌توانید زندگی‌ای عمیق و ناب را شروع کنیم.