



دانش عمومی

| تصویر جلد :

Untitled #3,
from the series *Hardly More Than Ever*
Laura Letinsky
1997.



سرشناسه: پک، شارلوت جوکو، ۲۰۱۱ - ۱۹۱۷ م. Beck, Charlotte Joko
عنوان و نام پدیدآور: زن در زندگی روزمره/ شارلوت جوکو پک؛ ترجمه احسان کرم‌ویسی
مشخصات نشر: تهران: بیدگل، ۱۴۰۵
مشخصات ظاهری: ۲۵۵ ص.، ۱۲،۵×۱۹،۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۹۹-۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Everyday Zen: Love and Work
موضوع: زن
موضوع: Zen Buddhism
موضوع: راه و رسم زندگی
موضوع: Conduct of Life
شناسه افزوده: کرم‌ویسی، احسان، - ۱۳۶۳، مترجم
رده‌بندی کنگره: BQ۹۲۶۸/۳
رده‌بندی دیوینی: ۲۹۴/۳۹۲۷
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۱۲۱۳۴۴



ذن در زندگی روزمره

شارلوت جوکو پک | احسان کرم‌ویسی |

Everyday Zen Love and Work

Charlotte Joko Beck

Ehsan Karamveisi

ذن در زندگی روزمره

شارلوت جوکو بک

ترجمه احسان کرم‌ویسی

ویراستار: فاطمه نادری

نمونه خوان: فهیمه اسدی

طراح یونیفرم: سیاوش تصاعدیان

طراح جلد: محیا راد

صفحه‌آرا: نرگس نیک‌زاد

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، تابستان ۱۴۰۵ تهران، ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۹۹-۸

انتشریدگل | Bidgol Publishing co. |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

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

تلفن: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

فروشگاه بایلسر، مجتمع تجاری میزبان، طبقه دوم

تلفن: ۰۱۱-۳۵۵۵۷۹۵۲

bidgol.ir

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست



۷	یادداشت مترجم
۹	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: سرچشمه‌ها
۳۹	فصل دوم: تمرین
۶۷	فصل سوم: احساسات
۹۹	فصل چهارم: روابط
۱۳۱	فصل پنجم: رنج
۱۶۱	فصل ششم: خواسته‌ها
۱۸۷	فصل هفتم: مرزها
۲۱۷	فصل هشتم: انتخاب‌ها
۲۴۱	فصل نهم: خدمت

یادداشت مترجم

ذن نه دین است، نه آیین تازه‌ای برای پرستش. ذن راهی است برای بیدار بودن، تمرینی است برای دیدن جهان همان‌طور که هست، بی‌واسطه، بی‌داوری، بی‌پیرایه. ذن تلاش می‌کند ذهن را آرام کند تا چشم دل باز شود؛ تا هرچه هست بی‌حجاب ظاهر شود. ذن دعوتی است به نشستن، به سکوت، به تماشای لحظه بدون واسطه فکر و قضاوت. این مسیر نه به انکار باورهای دینی نیاز دارد، و نه به گسستن از شریعت.

بسیاری فکر می‌کنند چون ذن از دل بودیسم برآمده، پس لزوماً به آن وابسته است. اما ذن درحقیقت روشی برای زیست آگاهانه است. مراقبه ذن نشستن در سکوت است؛ تماشای آمدوشد اندیشه‌هاست بی‌آنکه به آنها چنگ بزنیم یا برانیمشان. این تمرین در دل هر باوری می‌تواند جای خودش را پیدا کند.

ذن آبی است که در ظرف هر آیینی می‌گنجد، بی‌آنکه شکل ظرف را تغییر دهد. اگر ایمان ریشه داشته باشد، ذن می‌تواند بارورش کند. از همین رو، با هیچ دینی در تعارض نیست. ذن نیازی به ترک باورها ندارد و نه تنها از ایمان نمی‌کاهد، می‌تواند آن را عمیق‌تر و زنده‌تر نیز کند. هر دینی، در ژرف‌ترین لایه‌هایش، انسان را به آگاهی، به فروتنی در برابر هستی، به رهایی از خویشتن متوهم فرامی‌خواند؛ و این دقیقاً همان جاست که ذن نیز قدم برمی‌دارد. ذن نه آموزه‌ای تازه برای باور، بلکه تمرینی برای دیدن است؛ دیدنی که پیش از گفتار و نظر می‌آید.

برای کسی که به دین خاصی اعتقاد دارد، ذن می‌تواند همچون خاکی حاصلخیز باشد که ریشه‌های آن باور را ژرف‌تر می‌کند. نه از راه افزودن، بلکه با کاستن: با زدودن شلوغی‌های ذهن، با سکوتی که معنای درون را آشکارتر می‌کند. و برای کسی که به دین یا آیینی پایبند نیست، ذن همچنان راهی به درون، به ساده زیستن، به زیستن بی‌میانجی است.

ذن خودش را بر هیچ‌کس تحمیل نمی‌کند. همچون نسیم است که از مرزها نمی‌پرسد. انسان را به جای حرف زدن از حقیقت، به چشیدن آن فرامی‌خواند. کافی است بنشینی، نفس بکشی و ببینی. این ساده‌ترین کار جهان و شاید دشوارترینش باشد.



پیشگفتار

به نظر زیگموند فروید توانایی عشق ورزیدن و خوب کار کردن راز زندگی موفق است. اما بیشتر تعالیم ذن از دل سنتی رهبانی بیرون آمده که از دنیای عشق‌های رمانتیک و تنانه، زندگی خانوادگی و شغل‌های معمولی فاصله دارد. تنها عده کمی از شاگردان غربی ذن در جوامع رهبانی با ساختارهای سنتی زندگی می‌کنند. بیشترشان درست مثل همه آدم‌ها درگیر مشغله‌های عادی‌اند: ساختن یک رابطه یا پایان دادن به آن، عوض کردن پوشک بچه، چانه زدن برای وام مسکن یا تلاش برای ارتقای شغلی. باین همه، اغلب مراکز ذنی که چنین شاگردانی را می‌پذیرند هنوز آن حال و هوای متمایز بودن و جدایی از دیگران را حفظ کرده‌اند. لباس‌های بلند و سیاه، سرهای تراشیده و آیین‌های سنتی تصویری متفاوت از ذن ترسیم می‌کنند، انگار به جای آنکه تجربه‌ای عمیق‌تر از زندگی روزمره باشد، جایگزینی خاص و عجیب و غریب برای زندگی عادی است. از آنجا که آموزه‌های ذن کلاسیک از دل رهبانیت برآمده‌اند، استادانی که در چارچوب سنتی تعلیم دیده‌اند نمی‌توانند همیشه با مشکلات و چالش‌های واقعی زندگی شاگردان غربی قرن بیستم ارتباط برقرار کنند. حتی گاهی، شاید ناخواسته، شاگردان را به گریز از این چالش‌ها تشویق کنند؛ یعنی به نوعی فرار از مشکلات زندگی روزمره که در ظاهر شکلی از جست‌وجو در پی تجربه‌های خاص و سهمگین را به خود گرفته.

اما اگر قرار است ذن جایی در فرهنگ غرب پیدا کند، به زبانی نیاز دارد که با فرهنگ و زندگی مردم این سرزمین همخوانی داشته باشد؛ ذن باید بتواند از دل زندگی مدرن سخن بگوید. «هیزم بشکن و آب بیاور» باید در قالبی آشناتر بیان شود؛ چیزی مثل «عشق بورز و در بزرگراه رانندگی کن».

تا وقتی انسان‌ها بخواهند خودشان را، همان‌طور که هستند، بشناسند و از زندگی‌شان در همین لحظه حاضر آگاه شوند، روح ذن همچنان زنده می‌ماند. در خیابانی خلوت در یکی از محله‌های سن دیگو، در خانه‌ای ساده و کوچک، همین بیداری آرام‌آرام در حال شکل‌گیری است. جست‌وجوی رازهای روابط انسانی، گره‌گشایی از زندگی کاری و آرزوهای شغلی و آمیختن ذن با عشق و کار اساس آن صورتی از ذن است که شارلوت جوکو بک آن را «ذن ناب و زنده» می‌نامد. شارلوت جوکو بک نمونه‌ای واقعی از یک آموزگار ذن آمریکایی است. بک در نیوجرسی به دنیا آمد، در مدرسه‌های دولتی درس خواند و مدرکش را از کنسرواتوار موسیقی اُبرلین گرفت. او که در آن زمان هنوز با نام شارلوت شناخته می‌شد، ازدواج کرد و خانواده‌ای تشکیل داد. اما این ازدواج دوام نیاورد و شارلوت برای گذران زندگی خودش و چهار فرزندش به عنوان معلم، منشی و بعدها دستیار امور اداری در یک دانشگاه بزرگ مشغول به کار شد. باین حال تا دهه چهارم زندگی‌اش به سراغ ذن نرفت. اول در لس‌آنجلس تحت تعلیم یکی از استادان قرار گرفت و بعد زیر نظر مربیان دیگری به یادگیری ادامه داد. سال‌ها میان سن دیگو و مرکز ذن در لس‌آنجلس آمدوشد داشت و با پشتکار و علاقه پیشرفت چشمگیری کرد. همین ویژگی‌ها باعث شد باقی شاگردها به‌خاطر پختگی، دقت و مهربانی‌اش او را در جایگاه آموزگار به رسمیت بشناسند. در نهایت، به عنوان سومین جانشین معنوی مائتومی روشی انتخاب شد و در سال ۱۹۸۳ به مرکز ذن سن دیگو رفت، جایی که امروز هم آنجا زندگی و تدریس می‌کند.

جوکو، به عنوان زنی آمریکایی که قبل از آشنایی با ذن زندگی مستقلی برای خودش دست‌وپا کرده بود، از قیدوبندهای سنتی ذن ژاپنی رهاست. او بدون ادعا

و با سادگی ذنی را آموزش می‌دهد که بر پایهٔ اصل کهن «وو شیه» — به معنای «هیچ چیز خاص نیست» — بنا شده است. جوکو از زمانی که فعالیت‌هایش را به سن دیگو منتقل کرد، دیگر سرش را نمی‌تراشد و به ندرت از لباس‌ها یا عناوین رسمی استفاده می‌کند. او و شاگردانش صورتی بومی از ذن آمریکایی را اشاعه داده‌اند که با وجود پایداری به نظم و دقت، با روحیات و سبک زندگی غربی هم سازگار شده است.

سخنرانی‌های جوکو در مقام استاد نکته‌های روشن و راستین زیادی را مطرح می‌کنند و در عین سادگی نشان از درایت او دارند. کشمکش‌ها و رشد درونی‌ای که در زندگی شخصی‌اش از سر گذرانده و همین‌طور سال‌ها همراهی و همدلی با شاگردانی که با سردرگمی‌ها و مشکلاتشان به سراغ او آمده‌اند، باعث شد بصیرت روان‌شناختی بی‌نظیری به دست بیاورد و بتواند ایده‌ها را به زبانی ساده و گویا مطرح کند. آموزه‌های او بسیار کاربردی‌اند و بیشتر به زندگی روزمره مربوط می‌شوند تا تجربه‌های ویژه یا غیرعادی. جوکو به خوبی می‌داند گشایش‌های معنوی‌ای که با جعل یا زور به دست می‌آیند نه تنها تضمینی برای داشتن یک زندگی منظم و پرمهر نیستند، گاهی ممکن است آسیب‌زا هم باشند. بنابراین به هرگونه شتاب‌زدگی و تلاش مصرانه برای پیدا کردن راهی میان‌بر که بناست ما را سریع به آرامش درونی برساند اطمینان ندارد. در عوض طرف‌دار رشد تدریجی و طبیعی شخصیت است، رشدی که در آن موانع روانی را نادیده نمی‌گیریم بلکه با آنها روبه‌رو می‌شویم و درکشان می‌کنیم.

یکی از شاگردانش دیدگاه او را این‌طور شرح می‌دهد:

شیوهٔ دیگری از تمرین هست که من آن را «کار با همه چیز» می‌نامم؛ از احساسات و افکار گرفته تا عواطف و ادراکات. به جای اینکه ذهنمان مثل دیواری آهنین آنها را پس بزند یا سعی کند با نیروی تمرکز در هم بشکندشان، درهای وجودمان را به روی آنها باز می‌کنیم. یاد می‌گیریم که لحظه به لحظه

آگاه باشیم، ببینیم چه افکاری می‌آیند و می‌روند، چه احساساتی را تجربه می‌کنیم و چه چیزهایی در بدن و ذهنمان رخ می‌دهند. به جای تمرکز محدود و سخت‌گیرانه، به نوعی آگاهی گسترده دست پیدا می‌کنیم. هدف این است که نسبت به آنچه درون و بیرونمان در جریان است هوشیارتر شویم. وقتی در آرامش می‌نشینیم و تأمل می‌کنیم اجازه می‌دهیم هر چیزی مسیر خودش را طی کند، نه می‌خواهیم آن را نگه داریم، نه تحلیل کنیم و نه پس بزنیم. هرچه طبیعت احساسات، عواطف و افکارمان را واضح‌تر ببینیم، بهتر می‌توانیم به‌طور طبیعی از آنها عبور کنیم و به آزادی برسیم.

جوکو با رویکردی بر پایه برابری خودش را نه مرشدی متعالی، بلکه فقط یک راهنما می‌بیند. از اینکه در جایگاهی بالاتر قرار بگیرد دوری می‌کند و در عوض سختی‌های زندگی‌اش را با شاگردانش در میان می‌گذارد. با این کار، فضایی انسانی و سرشار از همدلی پدید می‌آورد و به شاگردانش جرئت و جسارت می‌دهد که راه خودشان را در زندگی پیدا کنند.

گفتارهایی که در اینجا آمده است نسخه‌هایی ویرایش شده از سخنرانی‌های غیررسمی جوکو است که طی دوره‌های مراقبه فشرده یا برنامه‌های هفتگی صبح‌های شنبه ضبط شده‌اند. جوکو در این سخنرانی‌ها اغلب از جلسه‌دن به سادگی با عنوان «نشستن» یاد می‌کند. این دوره‌های مراقبه معمولاً دو تا هفت روز طول می‌کشند و به‌جز مراودات ضروری بین شاگرد و استاد در سکوت کامل برگزار می‌شوند. جلسه‌ها از صبح زود شروع می‌شود و شامل دست‌کم هشت ساعت مراقبه یا تمرین‌های مرتبط با مراقبه‌اند. چنین دوره‌هایی از یک طرف چالشی سخت برای شرکت‌کننده‌ها محسوب می‌شوند و از طرف دیگر، فرصتی بی‌نظیر برای بیداری درونی فراهم می‌کنند.

جوکو هیچ علاقه‌ای به آن سبک معنویت رؤیایی و شیرینی ندارد که بخواهد به کمک آنها از واقعیت و رنج‌هایش چشم‌پوشی کند. او به جمله‌ای از کتاب شو یو روکو^۱ اشاره می‌کند که می‌گوید: «بر درختی خشکیده گلی می‌شکفت.» با زندگی در لحظه^۲ حال و پذیرفتنش به همان شکلی که هست، خودخواهی کم‌کم از بین می‌رود و زیبایی ساده زندگی روزمره آشکار می‌شود. جوکو این مسیر را همراه ما طی می‌کند و حرف‌هایش، در نهایت سادگی، دریچه‌ای به حکمت و روشنایی است؛ دانشی عمیق که بی‌ادعا و ساده نمایان می‌شود.

استیو اسمیت

