

آیین جان

حقایق ساده و محکم برای
خوشکاری زندگی

دن میلمن

ترجمه‌ی نیکی کهنسوزی

میرشاه: میلان، فایبل، ۱۹۶۶ - م.

Millman, Daniel

عنوان و نام پدیدآور: آیین جان: حقایق سبزه و محکم برای خوشکاری

زندگی / دن میلان؛ ترجمه: نیکی گهسویی

مشخصات نشر: تهران: نشر نی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. (۱۳۹۲) س. م.

شابک: 978-964-01-1349-0

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده

یادداشت: چاپ اول، تهران، ۱۳۸۷.

عنوان دیگر: حقایق سبزه و محکم برای خوشکاری، زندگی.

موضوع زندگی شخصی

موضوع زندگی مذهبی

شماره افزودن گهسویی، نیکی، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹۷۹ م، ۹۷۹ م، ۹۷۹ م، ۹۷۹ م

رده بندی دیویی: ۲۰۹۲۴

شماره کتابشناس ملی: ۹۷۹-۹۷۹



آیین جان

دن میلن

(حکمت و عرفان)

The Laws of Spirit
Dan millmen

ترجمه: نیکی کهنمونی

چاپ اول: ۱۳۹۵

صفحه آرایی: سارا محسن پور

طراحی جلد: آلیه مکتوب

چاپ و صحافی: دیجیتال فن

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

۸۵۰۰ تومان

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی
از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب
ناشر، قابل تکثیر یا توزیع مجدد به هیچ
شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار
الکترونیک و سایر روش‌ها نیست. این اثر
تحت پوشش قانون حمایت از حقوق
مردمان و مصنفان ایران قرار دارد.

ISBN: 978-600-94267-7-5

انتشارات مکتوب: تهران، خیابان مدنی،

۸ متری ولی عصر، کوچه‌ی رضوانی،

شماره‌ی ۳۲ تلفن: ۱۳۹۱۰۳۵۰

مرکز پخش: هیرمند - ۷۷۵۹۱۳۷۱

فہرست

- پشگفتار، ۱۳
مقدمہ / ملاقات با پیرکوہستان، ۱۵
قانون تعادل، ۲۳
قانون انتخاب، ۳۱
قانون فرایند پشرفت ندرجی، ۳۹
قانون حضور، ۴۷
قانون شفقت، ۵۵
قانون ایمان، ۶۳
قانون نوبت، ۷۱
قانون شرافت، ۷۹
قانون عمل، ۸۷
قانون چرخہما، ۹۵
قانون تسلیم، ۱۰۳
قانون وحدت، ۱۱۱
سخن آخر، ۱۱۱

پیشگفتار

ما قادر نیستیم چیزی به مردم
بیاموزیم، تنها می‌توانیم
باری‌شان دهیم تا آن را درون
خود بیابند.

گالینو گالینه^۱

۱۳

پیشگفتار

مهم‌ترین اصولی که برای زندگی آموخته‌اید، کدام است؟ این را چند سال پیش از خودم پرسیدم. از آن هنگام، زمان و تجربه پاسخ‌ها و بینش‌هایی پیش رویم گذاشته که به آیین جان منجر شده است.

آیین جان به تک تک ما تعلق دارد. آن را در قلبمان می‌یابیم و در دل هر مذهب، فرهنگ و نظام اخلاقی جای دارد. برای رسیدن به این قوانین همگانی، یکی از روش‌هایی که به کار می‌گیرم، این سؤال است: «اگر سرشوی نفس الهی‌ام را در قالب موجودی خردمند در کوهستان ملاقات کنم، چه به من می‌آموزد؟» این پرسش بر سرچشمه‌ی معرفتی در درون تمامی ما، تلنگر می‌زند.

تمام سفرها حقیقی اند، ولی تمام آن‌ها واقعی نیستند. در آیین جان از طریق گفت‌وگو و تجاری با پیر افسانه‌ای، زنی با درک و فضیلتی فوق‌العاده که به مدد تصاویر واضح دنیای طبیعی آموزش می‌دهد، آیین معنوی برای زندگی عرضه می‌شود. بر خلاف ماجراهای طولانی گذشته‌ام، این کتاب بیش‌تر به تمثیل شباهت دارد تا رمان. شخصیت نمونه‌ای پیر کوهستان به

این واقعیت‌های ساده و در عین حال نیرومند صحت و احساسی حقیقی می‌بخشد.

هم‌چنان که پیر در مسیر کوهستان مرا هدایت می‌کند، من نیز خوانندگانم را دعوت می‌کنم تا با من به کاوش درخششان‌ترین آیین بپردازند، که مهارت در آن در جاده‌ی پر پیچ و خم زندگی تقدیر ماست. این قوانین دید مرا وسیع کرده و برایم همچون اهرمی بوده تا مسیر زندگی‌ام را تغییر دهم. امیدوارم و اطمینان دارم که برای شما نیز چنین خواهد بود.

دن میلن
بهار ۱۹۶۵

پی‌نوشت:

Galileo Galilei ۱

۱۶

آیین جان

مقدمه

ملاقات با پیر کوهستان

با هم می‌نشینیم: کوه و من، تا

وقتی که

تنها کوه باقی می‌ماند.

لی پو

۱۵

ملاقات با پیر...

سال‌ها برای تفریح و سلامتی، اغلب به کوه پیمایی در طبیعت بکر نزدیک خانه‌ام رفتم: بالای مسیر باریک آهویی و پائین تپه‌های پوشیده از درختان بلوط، کاج و ستراسینا، سرگردان در پی انگیزه، در امتداد کوهستانی که به ساحل ختم می‌شود گام زده‌ام.

یک بار، چند سال پیش، وقتی خانواده‌ام برای تعطیلات به مسافرت رفته بودند، پیش از صبح برخاستم و بی هیچ برنامه‌ی از پیش تعیین‌شده، به جز کوه‌نوردی تفریحی و سیاحت و گردش در طبیعت پاک، کوه‌نوردی کردم.

هرچند کوه بیش از سیصد متر ارتفاع نداشت، فراز و نشیب آن برای رهایی از تمدن کافی بود. تصور آن‌که صدها کیلومتر از هر آبادی فاصله دارم، احساس معما و شگفتی در من برمی‌انگیخت.

تپه‌های غلطان انعکاسی از قله‌ها و دره‌های درونم بود. در آن لحظه در دره‌ای آکنده از سایه‌های تردید، در خود احساس گم‌گشتگی داشتم. زندگی‌ام خلاصه می‌شد در جریان‌های یک‌نواخت.

در این روز ویژه، با عطشی ناگفته برای هیجان، بصیرت و تغییر، سر به کوه گذاشتم. در اندک زمانی بنا بود به حقیقت پسیرم که: «مراقب باش چه آرزویی در دل می‌پروری، چرا که ممکن است به آن دست یابی.»

در آن صبح، توده‌ای ابر سنگین از ساحل به جانب طبیعت وحشی آمده بود و پس از آن که قدری بالا رفتم، خود را در تپه‌های پوشیده از مه محصور یافتم. مهی آن چنان غلیظ که تنها قادر بودم چند قدمی‌ام را ببینم. هوا راکد و سرد شد و پس از چند لحظه جهنم را کاملاً گم کردم. با شنیدن صدای مهربانی که از پائین می‌آمد، فکر کردم شاید بتوانم بالاتر بروم و از آن دره‌ی پوشیده از مه نجات پیدا کنم.

مدتی بعد، به محوطه‌ای با چند درخت کهنسال بلوط در کنار سراسیمگی تندی رسیدم. کاملاً تصادفی از شکار راه ممکن، به این محل، مسیر باریکی میان دیوارهای سنگی، رسیده بودم. همان‌طور که از کنار یکی از تخته سنگ‌های منگوشتم، مه ناپدید شد و دیدم آلودگی کوچک در مقابل من است. به سمت آن رفتم و آهسته در زدم.

با کمال تعجب صدایی با گرمای غیرمنتظره شنیدم، انگار مهمانی بودم که مدت‌ها منتظرم بوده باشند: «بفرما، مسافر، بفرما، برادر گمشده‌ی من.» و این چنین بود که سرگردان از جاده‌ی فرسوده‌ی زندگی، در را گشودم و پیرزن را دیدم که در سکوت نشسته بود و به من لبخند می‌زد. بی‌هیچ دلیلی، تمام بازویم مورمور می‌شد. با وقار گریه، راست قامت و در عین حال راحت، به بالشی از بزرگ‌نکا داشت و متوازن با زمین خاکی نشسته بود. پیراهن سبزی پوشیده بود. فکر کردم شاید خیال می‌کند در جنگل شروود است.

نگاهش تو جهم را جلب کرد - چشم‌هایی بادامی به رنگ عسلی داشت که پرتو آفتابی را که از روزنه‌ی باریکی در دیوار به داخل می‌تابید، منعکس می‌کرد. چشم‌هایی مانند جواهر، نشسته بر چهره‌ای نرم و گندم‌گون با تاجی از موهای کوتاه

فهردهای که اصلاً نمی‌شد راز سن، نژاد و فرهنگش را حدس زد. انگار حلقه‌ی درخشان انرژی احاطه‌اش کرده بود، البته، آن موقع خیال می‌کردم حتماً در اثر بازی نور به وجود آمده است.

به طرز عجیبی احساس کردم از محیط طبیعی بیرونم. حضورم را در زمان و مکان از دست دادم: آیا این جنگل باستانی بود، تپه‌ای در انگلستان در آثار شکسپیر^۱، کوهستان‌های اسکاتلند، یا آشیانه‌ی کوهستانی چینی‌های جاودان؟

پسیر گفت: «از آمدنت خوشحالم، مدت‌هاست مهمانی نداشته‌ام، چرا که داشته‌های زیادی برای تقسیم دارم و در مأموریت بسیار مهمی به یاری تو نیازمندم.» گم شده بود؟ به راهنما نیاز داشت؟ متحیر و در عین حال مجذوب، تنها گفتم: «جالب است.»

پاسخ داد: «به نظرم می‌آمد که این طور بیایی! اش و لی پیش از هر چیز برای آمادگی، نیاز به آموزش داری.»
«آمادگی؟ آه، اگر قرار باشد بیش از چند ساعت طول بکشد، مطمئن نیستم وقتش را داشته باشم.»

گفت: «تو هم پیش‌تر و هم کم‌تر از آنچه من پنداری وقت داری.» پاسخ عجیبی بود. با تشخیص رفتار عجیب و در عین حال بی‌آزارش تصمیم گرفتم با او همراه شوم تا ببینم این داستان به کجا ختم می‌شود. اشاره کرد بنشینم.

«مسافر راحت باش، می‌دانم برای چه آمده‌ای و این که سفری طولانی داشته‌ای.»

می‌خواستم بگویم فقط نیم ساعت پیاده از خانه‌ام فاصله دارم، که حس کردم منظورش نه پیاده‌روی صبح، که مسیر پر پیچ و خم زندگی‌ام است.

ناگهان سیلی از تصاویر متعدد و خیالاتی از اعصار و فرهنگ‌های مختلف ذهنم را فرا گرفت. حس عجیبی به من می‌گفت این تصاویر به گونه‌ای به آن پیر مربوط است. بعد شک به ذهنم هجوم آورد: به‌طور مسلم او تنها زنی گوشه‌نشین بود و من مشغول ماجرابانی در مکانی غاری از ماجرا بودم.

پرسیدم: «شما کی هستید؟»

گفت: «انعکاسی در آب راکند، شعاع مهتابی در شبی تاریک، به جوانی زالمی سپیده و به قدمت زمین، تمام چیزها در من جاری است و من در همه چیز، بیش از این، مسافر، نمی‌توانم بگویم، چرا که زندگی من به شگفتی زندگی توست. تنها تفاوت آن است که من در آغوش روحی خالص زندگی می‌کنم که تو نازه داری به آن بیدار می‌شوی.»

ابتدا زیاتم بند آمد، ولی بالاخره پرسیدم: «شما را چه می‌کند؟
کنم؟ اسمی دارید؟»

«اسم؟» کاملاً شگفت‌زده به نظر آمد: «من آن قدر نام‌های زیادی داشته‌ام که نمی‌توانم به یاد بیاورم.

«خوب، خودتان را چه می‌نامید؟»

با تبسمی پاسخ داد: «من به ندرت خودم را جدا می‌زنم.» و این پایان این بخش مکالمه بود.

«خوب، از کجا می‌آید؟»

در بین گذشته و آینده سیر می‌کنم. در اکنون ابدی زندگی می‌کنم. ما یکدیگر را بارها گم کرده‌ایم و باز یافته‌ایم. من با تو در پمپ بتزینی قدیمی کار کرده‌ام^۱ و همراه تو جنگل‌های هاوایی را پیموده‌ام^۲. در شهرهای بزرگ زندگی کرده‌ام. در دربار نشسته‌ام. زیر طاق گنبدی منقش به طلا و نقره. با آسایش دل و اشیانه‌ی ماتوسم و خلوت صومعه‌ی کوهستان را می‌شناسم. در مزارع خاکمی کار کرده‌ام. خطرات سرمایه‌گذاری را می‌دانم و ضربه‌ی سرد فقر را حس کرده‌ام. زیر سایبان ستارگان قدم زده‌ام. میان سایه‌های حاصل از نور مهتاب. دریاها را پیموده‌ام. ثروت‌ها بردم و ساختم. سلامتی و بیماری، خوشی و درد را می‌شناسم و گنج‌هایی یافتیم که چشم‌هایت را خیره خواهد کرد — اینشم درخشان، سنگ شیشه‌ای^۳ به بزرگی یک مشت و سنگ‌های گران‌بهای شفاف رنگارنگ — ولی با تو گران‌بهارترین این گنج‌ها را قسمت خواهیم کرد. هدیه‌ای که با اهدایش بدان افزوده می‌شود و هیچ‌گاه جلوه‌ی خود را از دست نمی‌دهد.

همچنان که ادامه می‌داد، صدایش انعکاس صدای تمامی انسان‌ها بود. مثل باد در میان راهروهای طیار آلود تاریخ و اماکن توراتی می‌وزید: «جادو در دنیا زنده است. مسافر، من قصد دارم با تو اسرار کیمیاگری را قسمت کنم.»
«تبدیل سرب به طلا؟»

لبخند زد: «بازی با مواد معدنی تنها جادوی کیمیاگر است. کیمیاگری که من از آن می‌گویم می‌تواند جوهرهای بنیانی تری از زندگی تو را تغییر دهد - نرس ها، پریشانی‌ها، دلوایسی‌ها و مشکلاتی را که با آن‌ها برخورد می‌کنی، به طلای آزادی، وضوح، آرامش و شادی مبدل کند. آیین جان اسراری است که من با تو قسمت خواهم کرد.»

«شما به روح اشاره می‌کنید. آیا به خدا عقیده دارید؟ آیا مذهبی دارید؟»

لبخند زد: «نیازی نیست به خورشید باور داشته باشی تا از لذت گرمای نور صبح بهره‌مند شوی. کاملاً واضح است که بدن گونه به خدا عقیده دارم. و در مورد مذهب، درحالی که به نقطه‌ای در دور دست‌ها خیره شده بود، گویی دوران‌های گذشته به خاطرش آمده باشی. ادامه داد: «من در مکان‌های درخشان نشسته‌ام و زیر مناره‌های مجلل در مکان‌های عظیم زانو زده‌ام و آب‌تنی کرده‌ام، در خیابان‌های سونا نشستم و چینی صلح را کشیدم، مثل افرادی در حرصه‌های آفریقا زیستم. در مکان‌هایی مراقبه کردم و عطر شیرین عود را در سواحل رود گنگ استنشاق کردم. همه جا روح خالص و احدی را یافتم - اراده‌ی الاهی که ورای زمان، باور و فرهنگ است - که آیین همگانی را که گوهر خدا است آشکار می‌کند.»

پرسیدم: «می‌توانید از این روح برایم توضیح بیشتری بدهید؟»
پاسخ داد: «قصد همین است. در اسرار زندگی، جهان تحت قوانین عمل می‌کند که در واقعیت به مثابه قانون جادو به‌اند. تنیده

شده در قماش هستی، منعکس کننده‌ی شعور اولیه‌ی جهان، آیین جان حرکت عالم را هدایت می‌کند - قد کشیدن گل‌ها به سوی خورشید و غرش موج‌ها بر ساحل. چرخش و حرکت زمین، تغییر فصول و عوامل طبیعت را حاکم است. به آهنگ آن حنا کهکشان هم پایکوبی می‌کند.

با غباری از دود و صدایی عجیب، دسته‌ای از شاخه‌های بزرگ و کوچک در میان دایره‌ی محصور شده با سنگ که میان ما قرار داشت، آتش گرفت، گویی شعله‌ها خود را روشن کرده باشند. با چشم‌های درخشان گفت: «مرلین^{۱۰} این را به من آموخت. حنا در آن هراس، بخشی از من سعی داشت باور کند شاید به راستی مرلین بوده، با حنا یک مایع سوزنده‌ی سبک

بعد همچنان که لایه‌ی نازک دود را تماشا می‌کردیم که از لای سقف کاهنگلی بام خارج می‌شد، به چرخش ادامه داد: «آیین جان به نظم و شعور فطری جهان اشاره می‌کند. قوانین آن ورای مفاهیم، سنت‌ها و باورهاست. و پایه‌ی اصول اخلاقیات بشر را شکل می‌دهد. به ابدیت حرکت سیارات، نه تنها در قوانین طبیعت صدق می‌کند، بلکه تمامی ابعاد هستی را در بر می‌گیرد. می‌تواند آدمی را در پستی و بلندی‌های زندگی آنگونه که ستارگان و قطب‌نماها دریا نوردان باستان را هدایت می‌کردند، راهنمایی کند.»

بعد از مکثی ادامه داد: «قوانین خاصی، ارتباط ویژه‌ای با امور عقلی انسان دارد. کتاب‌ها و آموزش‌های مذهبی به این واقعیت‌های والا اشاره می‌کنند. اصول ساده و نیرومند برای یافتن آرامش درونی در دنیایی سخت دشوار. آن‌ها که این قوانین را دنبال می‌کنند، کامیاب می‌شوند و کمال می‌یابند؛ آن‌ها که این قوانین را نادیده می‌گیرند یا در برابرشان مقاومت می‌کنند تا جایی می‌یابند که در سفر بیداری راهنمایی‌شان خواهد کرد، به امید آن‌که روزی در سایه‌ی دریاقت برتر قادر باشند آرامش یابند.»

پرسیدم: «شما از کجا این قوانین را آموخته‌اید؟»

و آنها درون هر فرد به صورت انبار وسیعی از معرفت ذاتی
 آشپان دارند. همچنین در تمامی دنیای طبیعی آشکارند، سپس
 چاپخانه استاد و باوقار به سمت در رفت و به من اشاره کرد
 دنبالش بروم: ایبا مسافر، بگذار کوهستان مدرسه‌ات باشد.
 تصمیم گرفتم هر قانونی — یا به گفته‌ی او گنج‌هایی — را که
 می‌توانست به من تعلیم دهد، به خاطر سپارم تا با فرزندانم یا
 حتی دیگرانی که علاقه‌مند بودند قسمت کنم. ولی هنوز تأثیر
 کامل، قدرت و جادوی آنها را در نیافته بودم. با تمام این‌ها،
 وقتی قدم به بیرون از کلبه گذاشتم و خود را در چند قدمی
 دریاچه‌ی آرامی یافتم که قبلاً ندیده بودم، پس‌بردم ماجرای
 عجیبی در جریان است.

پی‌نوشت:

Li Po ۱

manzanita ۲

Sherwood ۳

Shakespeare ۴

۵ اشاره به کتاب The Peaceful Warrior

۶ اشاره به کتاب The Sacred Journey of The Peaceful Warrior

Opal ۷

۸ sweat lodge اشاره به یکی از مراسم مذهبی سرخپوستان

Gange ۹

Merlin ۱۰