

حاکم بر احوال خویشتن

دستور العمل‌هایی کهن برای زندگی مدرن

سایمانک و مقام رینپوشه

مرجان میری لواسانی



نشر افکار

- سرشناسه : ساکیونگ مینام رینپوچ، ۱۹۶۲ - م.
- عنوان و نام پدیدآور : Sakyong Mipham Rinpoche
- مشخصات نشر : حاکم بر احوال خویشتن : دستورالعمل‌هایی کهن برای زندگی مدرن/ نوشته ساکیانگ میقام رینپوشه؛ مترجم مرجان میرلواسانی.
- مشخصات ظاهری : تهران: افکار جدید، ۱۳۹۶.
- شابک : ۲۰۷ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
- وضعیت فهرست : 978-600-98628-1-8
- نویس : فیبا
- عنوان اصلی : Ruling your world : ancient strategies for modern life, c2005
- زبان دیگر : دستورالعمل‌هایی کهن برای زندگی مدرن .
- موضوع : زندگی مذهبی (بودیسم)
- موضوع : Religious life -- Buddhism
- شناسه افرده : میری لواسانی، مرجان، ۱۳۴۲ -، مترجم
- رده بندی کنگر : ۱۳۹۶ ۲ح۲/۵۳۹۵B
- رده بندی دیویی : ۲۹۴/۳۴۴۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۰۳۶۰

www.ketablab.ir

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به پیچ شمیران، کوی نوبخت،

شماره ۱، طبقه همکف؛ تلفکس: ۷۷۵۱۰۹۸۳ تلفن: ۷۷۶۰۳۲۱۲

nashreaftkar@gmail.com



نشر افکار

حاج میرزا نوال خویشتن

ساکنانگ، سفارت رینوشه

www.miph.com

مترجم: مرجان میرزا نوالی

ویراستار علمی: رضا باستانی

Ronabastani@yahoo.com

حروفچین: حمید سناجیان

ناظر فنی چاپ: بهار ساسانی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۸-۱۸۴-۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹	در مورد نویسنده
۱۰	پیام اختصاصی نویسنده
۱۳	مقدمه
	فصل اول: راز فرمانروایی
۲۳	۱. پس من چی؟
۳۷	۲. انرژی حیات
۴۷	۳. سود ده درصدی

فصل دوم: راه و طریقت ببر

۶۱	۴. چگونه تصمیم بگیریم
۷۳	۵. درک کارما
۸۵	۶. فایده‌ی پشیمانی و افسوس
۹۳	۷. خیر و فضیلت سعی و تلاش
۱۰۱	۸. معاشرت با افراد مناسب
۱۰۹	۹. اعتماد و اطمینان از رضایت و خرسندی

فصل سوم: راه و طریقت شیر

۱۱۹	۱۰. خیر و فضیلت نظم و انضباط
-----	------------------------------

۱۲۷	۱۱. بی هیچ سرزنشی
۱۳۵	۱۲. بگذارید عشق جریان یابد
۱۴۳	۱۳. ایجاد حس همدردی
۱۴۹	۱۴. اعتقاد و اطمینان به شادی حاصل از کمک به دیگران

فصل چهارم: راه و طریقت گارودا

۱۵۹	۱۵. حقیقتی درباره‌ی وجود
۱۶۹	۱۶. خیر و فصیلت رها کردن
۱۷۵	۱۷. اعتماد و اطمینان به تعادل ذهنی

فصل پنجم: راه و طریقت ازدها

۱۸۷	۱۸. خیر و فصیلت پی بردن به بی «خود»ی
۱۹۷	۱۹. اعتماد و اطمینان به خردمندی و فرزاندگی
۲۰۳	۲۰. جذب - مثل یمنی

فصل ششم: اعتماد و اطمینان به فرمانروایی

۲۱۳	۲۱. فرمانروایی از زمین
۲۱۹	۲۲. فرمانروایی با خردمندی و فرزاندگی
۲۲۷	۲۳. فرمانروایی با قدرت و توانمندی
۲۴۱	۲۴. فرمانروایی بر خود
۲۵۱	ضمیمه‌ها
۲۵۵	لغت‌نامه
۲۵۷	اسامی

مقدمه

حاکم بر احوال خویشتن بودن، آوردن آسمان به زمین و به زندگی روزانه است.

اخیراً دوستانم ادا و آل بدر و مادر جاوین دوساله را ملاقات کردم. از آن‌ها پرسیدم پدری و مادری کردن چگونه است و آن‌ها پاسخ دادند چیزی که بیشتر از همه آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده این است که انگار جاوین ذاتاً همه چیز را می‌داند. آن‌ها گفتند، «ما به او یاد نداده‌ایم — هیچ‌کس به او یاد نداده. این اطلاعات را لابد از جایی به دست آورده.» ما انسان‌ها بسیار دانا هستیم. ذهن مان وسیع و ژرف است. در تعالیم مربوط به فرمانروایی، دانایی، ناسی را «نیکی ذاتی» می‌شناسند. همان کیفیت طبیعی، روشن و دست‌نخورده‌ی وجودمان. همه‌ی ما با آسمان در ارتباط هستیم، همان گستره عظیم و درخشان. حاکم بر احوال خویشتن بودن، آوردن آسمان به زمین و به زندگی روزانه است.

روزی داوا سانگپو* اولین پادشاه قلمروی شامبالا در هیمالیا، از

* به لیست اسامی آخر کتاب مراجعه شود. (م)

بودا پندی معنوی خواست. او گفت، «من پادشاه هستم. قصری دارم، خانواده‌ای، وزیرانی، رعایایی، ارتشی و خزانه‌ای. می‌خواهم به روشن‌بینی برسم اما نمی‌توانم مسولیت‌هایم را رها کنم و به آیین‌های معنوی معبد رو بیاورم. خواهش می‌کنم به من بگو از زندگیم در این دنیا چطور بهره ببرم تا به روشن‌بینی برسم.»

بودا به پادشاه اطمینان داد که برای روشن‌بینی لازم نیست مرتاض نارک دنیا شود، در همان حال که به مسولیت‌ها و وظایف متعددش عمل می‌کند، می‌تواند راه معنوی را نیز پییماید. او می‌تواند ساکیانگ* را بشود، حاکمی که با برقراری تعادل بین آسمان و زمین، فرمانروایی می‌کند. آسمان همان حکمت و دانایی است. زمین تجربه‌ایی پر لعن، غم و ژرف است. وقتی حکمت و دانایی را با زندگی دنیوی می‌آویزیم، هر دو زمینه‌ی معنوی و دنیوی رستگار و کامیاب می‌شویم. بودا به پادشاه گفت: «بی‌طرف باش. به سرزمین و مردمانت نگاه کن. اگر آن‌ها ناپذیر ذاتی را که در بطن همه‌ی چیزهاست پیدا کنی، آن وقت می‌توانی فرمانروای دنیای خودت باشی. اما چون زندگی در این دنیا پر از تصمیم‌گیری و نیز پر از پریشانی و سردرگمی است، راه ساکیانگ سبک، دشوار است.» پادشاه داوا سانگپو، این پندها را با گوش جان شنید و به این دیدگاه که نیکی ذاتی وجود دارد یقین پیدا کرد. این بینش، قلمرو پادشاهی او را متحول کرد و از سوی دیگر به زندگی مردمانش انگیزه و تاب بخشید. پدرم ویدیارا چوگیام ترونکپا رینپوشه* که راهب به دنیا آمد و ساکیانگ از دنیا رفت، در سال ۱۹۵۹ سیصد نفر را که کمونیست‌های

* به لیست اسامی آخر کتاب مراجعه شود. (م)

چینی در تعقیب شان بودند از تبت خارج کرد. آن‌ها از کوهی پس از کوه دیگر در میان برف سنگین و سرمای بی‌امان بالا رفتند. غذای شان تمام شده بود طوری که کیف‌های شان را که از پوست گاو میش بود در آب می‌جوشاندند و می‌خوردند. تعدادی از افراد گروه مُردند، تعدادی را هم چینی‌ها دستگیر کردند. اموال و دارایی‌های بسیاری را از دست دادند، از جمله نسخه‌ی خطی هزار صفحه‌ای درباره‌ی تدبیر و آموزه‌های شامبالا، نوشته‌ی رینپوشه نیز به کام رودخانه فرو رفت. لُبِق گنه‌ای، مادرم، به‌رغم این همه رنج و عذاب، آن‌ها همیشه امیدوار بودند. بالاخره از مرز عبور کردند و وارد خاک هند شدند. پس از تسکین سحرتمای دیگر، عاقبت رینپوشه به غرب آمد و این تعالیم را عرضه کرد.

پدرم در تربیت من، همان روشم‌دهای سنتی شامبالا را به کار برد که بودا در آموزه‌های خود به کار گرفته بود و به این ترتیب سلسله‌ی شامبالایی دلاور به‌دست‌آورد. این سلسله‌ی شجاعت و دلیری است. روشن‌بینی رسیده را ادامه داد. این سلسله‌ی شجاعت و دلیری است. ما از اختیار و اقتدارمان برای یکی کردن آسمان و زمین هراسی نداریم. تعالیم معین، برای مواقع خاص وضع شده‌اند. تعالیم شامبالا در این برهه‌ی خاص در غرب به کار برده می‌شوند تا خشنونت را رفع کنند، خشنونتی که مانع توانایی ما در عشق ورزیدن و علاقه داشتن به دیگران است. خشنونت ترس بوجود می‌آورد و ترس انسان را بزدل می‌کند، ما حتی دیگر از افکار خود نیز می‌ترسیم و به همین جهت فرمانبر و مطیع آن‌ها می‌شویم. آموزه‌های شامبالا به ما می‌گوید چگونه صلح، اعتماد و اطمینان برقرار کنیم. همه‌ی ما استعداد کشف نیکی ذاتی، دانایی و مهربانی را در زندگی روزانه‌مان و آنچه را که

لازمه‌ی ساکیانگ شدن است داریم. ساکیانگ لغتی تبتی است به معنی «محافظ زمین» آنچه ما از آن محافظت می‌کنیم زمین یا قلمرو فرزاندگی مان است.

اگر حاکم بر احوال خویشتن بودن، از پرورش اعتماد به فرزاندگی مان ناشی می‌شود، چگونه آن را کشف کنیم؟ تعالیم شامبالا به ما می‌آموزد: «ذهنیت ترس و وحشت را در گهواره‌ی عشق و محبت قرار بده.» ما بهترین فضای عشق و محبت را در مدیتیشن می‌توانیم ایجاد کنیم. پدرم مدیتیشن را وقتی خردسال بودم به من آموخت. در ابتدا می‌بایست و قتم را در روز صرف تأمل و تعمق بر احساساتم کنم. سپس یاد گرفتم با قراردادن ذهن بر روی نفس، ذهنم را متعادل کنم. پس از این‌که این تکنیک را خوب یاد گرفتم، پدرم تأمل در باب ناپایداری ریختن، عمل و عکس‌العمل، بی‌«خود»ی و همدردی را به من آموخت. تقریباً دوازده ساله بودم که به من مدیتیشن آموخت و این که روان یک ساعت به ژرف‌اندیشی و تعمق بپردازم. بعداً جلسات را به دو ساعت در روز افزایش داد و گهگاه روزها و سرانجام هفته‌ها و حتی ماه‌ها مدت‌شن می‌کردم. از آنجایی که مدیتیشن مبنای فعالیت‌های آینده‌ام بود به این صورت، فرصت انجام آن را داشتم.

وقتی نوجوان بودم به پدرم گفتم که می‌خواهم تک‌ و تنها به طبیعت بکر و دست‌نخورده بروم. پدرم چند روزی پیش از من مرا سبک سنگین کرد و سپس گفت که این فرصت مناسبی است. او به عنوان یک پدر افتخار می‌کرد که می‌خواهم خودم دنیا را کشف کنم ولی نگران جان من نیز بود. او می‌خواست مطمئن شود که می‌توانم یک کوله سنگین را با خود حمل کنم. بنابراین پس از این‌که مقدار زیادی

بار در کوله‌پشتی‌ام گذاشت از من خواست از پله‌ها چند بار بالا و پایین بروم. بعد از این‌که نگرانی‌های پدرم رفع شد، شاد و سرحال به راه افتادم.

حدود یک هفته پیاده راه رفتم. به ندرت به کسی برخورد و با همه‌جور هوای بد مواجه شدم. باد، باران، تگرگ. به طرز عجیبی احساس خوشحالی می‌کردم چون در محیطی بزرگ شده بودم که افراد زیادی دوروبرم بودند، همیشه تر و خشکم می‌کردند، غذایم تأمین بود. کارهایم انجام می‌شد. اما حس تنهایی به من کمک کرد تا قدر کارهایی که دیگران برایم انجام داده بودند بدانم و به توانایی خودم به عنوان یک دلاور نامبالا که در طریق فرمانروایی پیش می‌رفت پی ببرم. طبیعت، آشورگار فوق‌العاده‌ای بود، به هیچ‌وجه کوتاه نمی‌آمد. اگر می‌خواست چیزی بخورم، باید خودم غذا درست می‌کردم، اگر می‌خواستم بخوابم، استی از قبل جای مناسبی برای اتراق کردن پیدا می‌کردم.

وقتی برگشتم، همه ابراز احساسات کردند، هجان‌زده، سربلند و مفتخر بودند. سفر کوتاهی بود اما من خیلی رشد کرده بودم. با تمام آن اوضاع جوی متغیر و با وجود مشکلات و دشواری‌های دیگر، خودم بودم و ذهنم. اعتماد به نفس پیدا کردم و همین را نسبت به نیکی ذاتی‌ام مطمئن‌کردم.

پدرم در ادامه‌ی رهنمودهای سنتی برای تربیت فرمانروای آینده، فن شاعری و خوشنویسی را نیز به من آموخت. روزی وقتی به نرده‌های کنار خانه‌مان در کلرادو تکیه داده بودیم و به علفزار و درختان کاج نگاه می‌کردیم، پرنده‌ای آمد، این سو و آن سو پرید و رفت. پدرم به من گفت: «امروز فن شاعری را به تو می‌آموزم.» من به

پرداختن به این هنر و هم چنین هنر خوشنویسی ادامه داده‌ام و از آن لذت می‌برم. چنین هنرهای عمیقی به ما می‌آموزند تا چیزهایی را که غیرقابل بیان هستند، مثل عشق، ناپایداری و زیبایی بیان کنیم و با تفحص در ژرفای مان، با عینیت بخشیدن به دقت و ظرافتی که در مدیتیشن هست، به ژرفای زندگی پی ببریم.

ضمناً پدرم اطمینان حاصل کرد که من هنرهای رزمی – استودالعمل مراقبه‌ی در حال حرکت را که به ما کمک می‌کند کمتر در درون ذهن مان گیر بیفتیم فراگرفته‌ام. ورزش کردن و هنرهای رزمی به ما اطمینان و اعتماد طبیعی می‌بخشد و باعث همبستگی با دوسرانمان و قدردانی از آنان می‌شود. تنفس در هوای تازه و فراگرفتن در هدگی جسم و ذهن به ما کمک می‌کند احساس سلامتی کنیم و این احساس بهب اعتماد به نفس بیشتر در ما می‌شود. بنابراین می‌توانیم دریافت خود را در اختیار دیگران قرار دهیم. من تیراندازی ژاپنی – کیودو* را فراگرفته‌ام. تا وقتی اجازه نداشتیم تیر و کمان به دست بگیریم، سپس در سال اول تمرین، هدفی در فاصله‌ی شش فوت را نشانه می‌گرفتیم. با این نیت که اگر بتوانیم به روش مناسبی دست پیدا کنیم، به هدف زدن کار سخن بخراهد بود و عاقبت می‌توانیم به هدفی در فاصله‌ی هفتاد و پنج فوتی برسیم. تربیت فرمانروا با روش مرسوم آموزش، که در آن ذهن را یک جعبه‌ی خالی برای انباشته شدن در نظر می‌گیرند متفاوت است. روزی پدرم به یکی از مربیان من گفت در پرورش و تربیت ساکیانگ آینده یا ساکیانگ وانگ مو* – شاه یا ملکه‌ی محافظ زمین – آسمان را

* به لیست اسامی آخر کتاب مراجعه شود.

آموزش می‌دهیم. آسمان مشاهده می‌کند، درک می‌کند و همه چیز را در خود جای می‌دهد. هیچ حد و مرزی ندارد - فقط امکانات دارد. بنابراین تربیت خودمان به عنوان ساکیانگ، کار طاقت‌فرسایی نیست و سرشار از درک و دریافت، کنجکاوی، شادی و شغف است. ما اطمینان و یقین را نسبت به نیکی ذاتی و ویژگی‌های والای خود پرورش می‌دهیم. وقتی با نیکی ذاتی‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم، این نیکی، انی، الهام‌بخش هر تنفس، هر رفتار و هر فکرمان می‌شود. با روشنی و اطمینان که حاصل می‌شود می‌توانیم به هرچه که می‌خواهیم برسیم. این گونه است حاکم بودن بر احوال خویشتن.