

حضور

هنر صلح و خوشبختی

روپرت اسپیرا

ترجمه فرزانه نژاده



نشر ترنگ



سرشناسه: اسپیرا، روپرت، ۱۹۶۰-م.

Spira, Rupert, ۱۹۶۰-

عنوان: نام پدیده حضور، هنر صلح و خوشبختی/ روپرت اسپیرا؛ ترجمه فرزانه نژاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۹۶ص:؛ ۱۴/۵×۲۱/۵س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

Presence : volume 1, the art and poe of happiness, 2016.

موضوع: آگاهی

موضوع: Consciousness

موضوع: ادویتا

موضوع: Advaita

شناسه افزوده: نژاده، فرزانه، ۱۳۶۰-م.

شناسه افزوده: Nejaee, Farzaneh

رده بندی کنگره: B۱۳۲

رده بندی دیویی: ۱۸۱/۴۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۷۸۲۷۴





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



حضور

نثر صلح و خشمبختی

روپا اسپیرا

ترجمه‌ی فرزانه زاده

حروف چین و صفحه‌آرایی: بهنگستران

لیتوگرافی و چاپ: پرشین دانش

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۳۵-۷

نشانی انتشارات ترنگ: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



## فهرست

۱۱	.....	مقدمه
۱۳	.....	پیشگفتار
۱۷	.....	بخش اول طبیعت، حقیقی ما
		فصل ۱
۱۹	.....	من کیستم یا چیستم؟
		فصل ۲
۲۵	.....	از «من جسمانی» به سوی «خرد من آگاه»
		فصل ۳
۳۳	.....	خویشتن ما بدون مکان یا حدود مرز است
		فصل ۴
۴۱	.....	فراموشی بنیادین وجود
		فصل ۵
۴۹	.....	خویشتن ما عاری از تولد و مرگ است
		فصل ۶
۵۷	.....	طبیعت لایزال و لایتناهی وجود ما
		فصل ۷
۶۱	.....	حضور خویش تاب است

## فصل ۸

۶۷ ..... تنها خویشتنی که هست

۷۱ ..... بخش دوم طبیعت صلح، خوشبختی و عشق

## فصل ۹

۷۳ ..... وجود بنیادین ما عین صلح است

## فصل ۱۰

۷۷ ..... خوشبختی در وجود ما ذاتی است

## فصل ۱۱

۸۱ ..... عشق در هر طبعی هر تجربه است

## فصل ۱۲

۸۷ ..... حال لایزال

۹۹ ..... بخش سوم منشأ خویشتن مجزا

## فصل ۱۳

۱۰۱ ..... ماهیت بنیادین خویشتن مجزا

## فصل ۱۴

۱۰۹ ..... حجاب صلح و خوشبختی

## فصل ۱۵

۱۱۵ ..... صلح و خوشبختی حالاتی از بدن و ذهن نیستند

## فصل ۱۶

۱۱۹ ..... خویشتن مجزا: یک فعالیت و نه یک هویت

## فصل ۱۷

۱۲۵ ..... خوشبختی هرگز غایب نیست

## فصل ۱۸

۱۳۳ ..... آرزوی غایت آرزو

فصل ۱۹

۱۳۷ ..... جست و جویی ناکام

۱۴۷ ..... بخش چهارم جسم

فصل ۲۰

۱۴۹ ..... حس جدایی در جسم

فصل ۲۱

۱۵۳ ..... ادراک جسم

فصل ۲۲

۱۶۱ ..... ادراک جسم

فصل ۲۳

۱۶۹ ..... تجربه‌ی خام و پخته

فصل ۲۴

۱۷۳ ..... یکپارچگی همواره حاضر و تجربه

۱۷۹ ..... بخش پنجم جهان هستی

فصل ۲۵

۱۸۱ ..... جهان ما از ادراک تشکیل یافته است

فصل ۲۶

۱۸۷ ..... ادراک و محدودیت‌های ذهن

فصل ۲۷

۱۹۱ ..... مرآت طبیعت

فصل ۲۸

۲۰۹ ..... جهان و آگاهی جایگزین هم می‌شوند

فصل ۲۹

۲۱۵ ..... مودت جهان هستی

- ۲۲۱ ..... بخش ششم تجربه  
فصل ۳۰
- ۲۲۳ ..... صمیمیت تجربه  
فصل ۳۱
- ۲۳۱ ..... صمیمیت و فوریت حال  
فصل ۳۲
- ۲۳۷ ..... کدام خویشتن پرس و جو می شود؟  
فصل ۳۳
- ۲۴۹ ..... هر چیز را به سبب چیست و همه چیز هستم  
فصل ۳۴
- ۲۵۳ ..... همه چیز را به خاطر سپردن  
فصل ۳۵
- ۲۶۱ ..... هیچ مشکلی نیست  
فصل ۳۶
- ۲۶۵ ..... خوشبختی والاترین ممارست موی است  
فصل ۳۷
- ۲۷۷ ..... نور آگاهی  
فصل ۳۸
- ۲۸۱ ..... رابطه با استاد
- ۲۸۹ ..... واپسین سخن
- ۲۹۱ ..... بطن تجربه

## پیشگفتار

پابلو کاسالس، نوازنده ویولن سل، به مدت ۳۵ سال سوئیت‌های آباخ را پیش از ضبط، تفحص و تمرین می‌کرد. ژرف‌اندیشی‌های این کتاب در بسیاری موارد، رویکردی مشابه را دنبال می‌کند یعنی هر تم را با وفاداری و احتیاط و در عین حال تاحدی بی‌وقفه تفحص می‌کند. در حقیقت حتی امروزه، تعهد به قالب کتاب نهایی به سختی سرسری می‌گیرد، چیزی که ماهیتش به سادگی مناسب و اژه‌ی مکتوب نیست.<sup>۱</sup> شخصاً قالب آباخ موسیقی را ترجیح می‌دهم، به این دلیل که به محض شنیده شدن، انحلال یافته و مضمون حقیقی خود را به صورت عطری بی‌شکل در قلب شنونده باقی می‌گذارد.

۱. پابلو کاسالس (اسپانیایی: Pablo Casals ۲۹ دسامبر ۱۸۷۶ - ۲۲ اکتبر ۱۹۷۲) رهبر ارکستر و آهنگساز اهل اسپانیا بود. او برجسته‌ترین نوازنده ویولون سل نیمه را در قرن بیستم و یکی از برجسته‌ترین نوازندگان ویولون سل در کل تاریخ به‌شمار می‌آید. م.
۲. سوئیت مجموعه‌ای از قطعه‌های به هم پیوسته و مرتبط از موسیقی سازی یا ارکسترال است. این فرم موسیقایی در قرن چهاردهم میلادی از آمیختگی نغمه‌های رقص متولد شد و کم‌کم به مجموعه‌ای از پنج رقص، گاه به همراه پرلود، در اوایل قرن هفده تکامل یافت. موومان‌های سوئیت معمولاً به صورت موضوعی یا موسیقایی کاملاً همبسته‌اند. م.
۳. مقصود نویسنده این است که تأثیر آبی و لحظه‌ای و زنده لذت‌بخش است، نه فرم قالبی و غیر قابل تغییر. م.



کتاب حاضر، مراقبه‌ای بر طبیعت اساسی تجربه است که ما را به سفری در بطن خود می‌برد. بنابراین، اینکه حجم معینی از تکرار نیز در آن وجود دارد، اجتناب‌ناپذیر است.

این تکرار برای ذهنی که در جست‌وجوی ایده‌های تازه، انگیزش یا سرگرمی است، ممکن است گاهی خسته‌کننده به نظر برسد، اما برای کسی که در پی کُنهِ تجربه است، چنین تجربه‌ای را در پی نخواهد داشت. در عوض، چنین تجربتی به شکل تفحصی تجربه‌ای عمیق به نظرمان می‌آید که هم‌زمان دست‌نمای سوطه‌ای در جوهری خود می‌شود.

در این محله‌های موشکافی و معنی‌آشکار می‌شود، با این حال، ما هرگز مدت طویل‌تری تنظیمی خاص باقی نمی‌مانیم. هر درکی تازه، تنها برای اینکه خود را در وقت ناب حل‌شده بیابد، درک ماقبل را حل می‌کند. در حقیقت، توانایی دلماتیک در تلاش‌اند ماهیت تجربه را تفحص و بیان کنند بر کیفیت حل‌کنندگی شان متکرم است، بیش از آنکه به توانایی آن‌ها برای شکل دادن به چیزی تکیه کند که دست‌نمای می‌تواند در قالب واژگان بگنجانند. امیدوارم این کتاب با چنین نیت و روحیه‌ای خوانده شود.

روپرت اسپرا

سپتامبر ۲۰۱۱