

سرشناسه: اکسلی، هلن

Exley, Helen

عنوان و نام پدیدآور: نوای زندگی / نویسنده هلن اکسلی؛ مترجم لاله مهدی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شیدمهر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص؛ ۱۵×۱۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۵۴-۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۰, The song of life : native American wisdom

موضوع: زندگی -- کلمات قصار

موضوع: طبیعت -- کلمات قصار

موضوع: کلمات قصار آمریکایی

شناسه افزوده: مهدی نژاد، لاله، ۱۳۴۲ - مترجم

رده بندی کنگره: PN/۶۰۸۴ /۹۳ ز الف ۶۳۷ ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۴۵۶۵۸

نشر شیدمهر

shidmehrpublishation@yahoo.com

Tel: 44382130, 09101595754- Telegram.me/shidmehr1

نوای زندگی

نویسنده: هلن اکسلی

ترجمه: لاله مهدی نژاد

مدیر هنری: شیدا اسماعیلی

طراح جلد و صفحه آرا: محمد دیبافرد

چاپ اول: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۶۰۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است.

نواہ زندگی

خسرو خسرو بیست هسا

نویسنده: هلن اڪسلی

مترجم: لاله مهدي نژاد

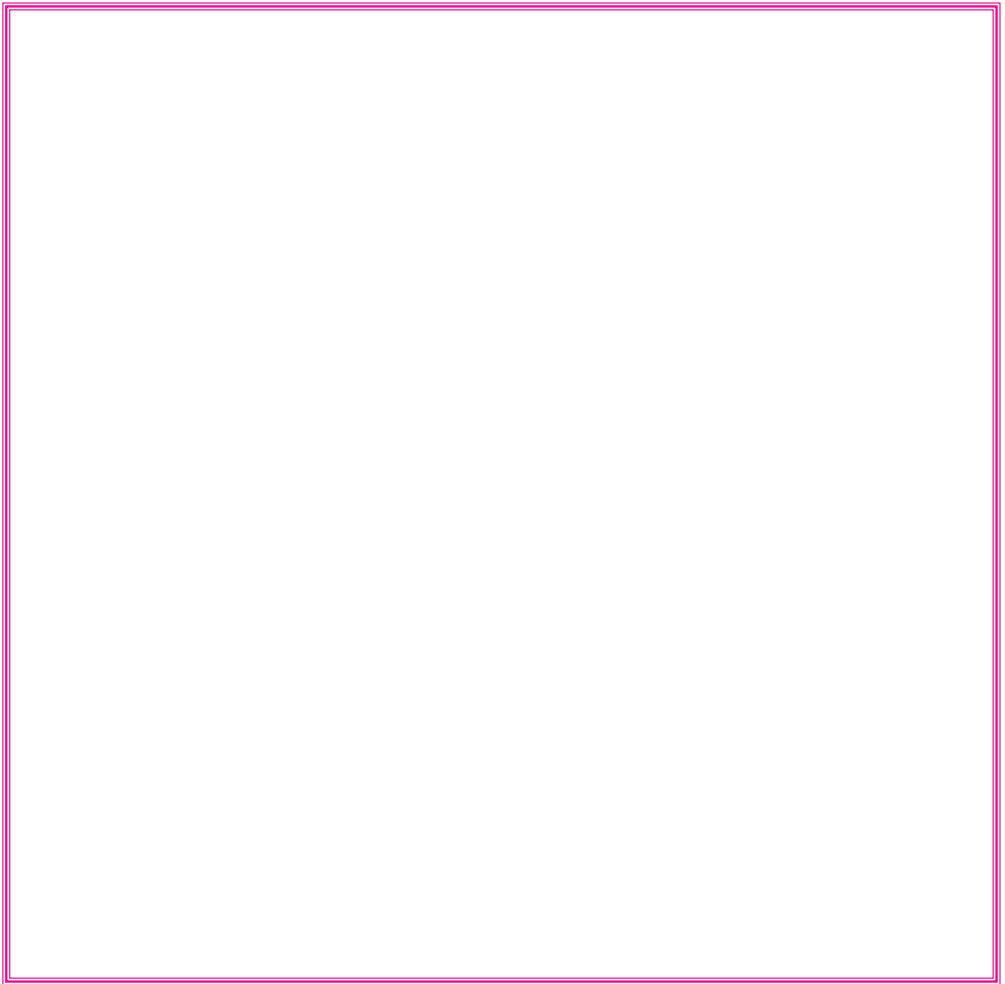
انتشارات شهید مهرا



در کنار مزرعه ذرت، پرنده ای نشسته
و در شادی تجربه یگانگی،
با یکدیگر،
آواز خوشبختی سر خواهند داد.

و آوای پرنده و ندای انسان،
و نوای زندگی یکی خواهد شد.

LONG HAIR KACHINAS, HOPI آواز



تقدیم به دخترم نوا که به حق
نمای زندگی است.



زندگی چیست؟

زندگی چیست؟ نور کرم شب تاب در شب.
نفس یک بوفالو در زمستان.
سایه کوچکی است که روی علف‌ها می‌لغزد
و خودش را در غروب آفتاب گم می‌کند.

رهبر سرخپوستان CROWFOOT, BLACKFOOT





رقص مارپیچی

مادر زمین، مادر ستاره،
باشد که به خاطر بیاوریم که سلول‌هایی از بدن شما هستیم.
و باهم می‌رقصیم.
تو همان گندم و قرص نانی
که هر روز ما را تغذیه می‌کنی.
مادر تو زاده شده ایم، رشد کرده ایم، زندگی کرده ایم و مرده ایم--
تو ما را در دایره تولدهای بی‌شمار خلق کردی،
تا در ما برای ابد برقصی.

STARHAWK



ما همه یک کودک هستیم که
دور مادرمان آسمان می چرخیم.

SHAWNEE



به عنوان یک کودک آموختم که لبخند،
راه رسیدن به زیبایی از طریق هماهنگی
در زندگی است.
با همه چیز در هماهنگی باش، ولی مهم تر از همه،
اول با خودت در هماهنگی باش.
بسیاری چیزها در زندگی خواهد گذشت،
چیزهای خوب، چیزهای بد،
اما این یک کلمه، هماهنگی،
همه مشکلات را خنثی می کند و به زیبا شدن
زندگی ات کمک می کند.

MOLLY LARKIN , (1918-2008) BEAR HEART

از ((باد مادر من است)).

باشد که حلقه آرامش بر بال‌های سکوت،

زمزمه ذهن را بیابد.

EWA JAMES, MODOC

مسیر زیباست. آرام باش.

گوینده ناشناس، DAKOTA

... آرام باش



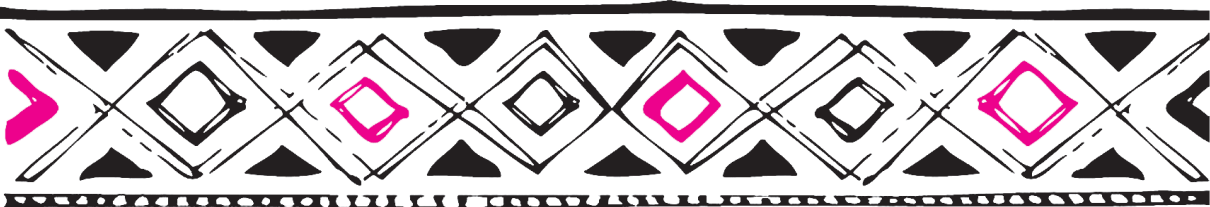


من بر فراز مرغزارها متولد شدم،
جایی که باد آزادانه می وزد،
و هیچ چیز مانع رسیدن نور خورشید نیست.
من جایی به دنیا آمدم که هیچ حصاری در آن نیست،
جایی که همه چیز تنفسی آزاد را رسم می کند....
تمام رودها و تمام جنگل های بین
ریو گراند و آرکانزاس را می شناسم.
من در آن کشور شکار کرده ام و زیسته ام.
مانند پدرانم که قبل از من زندگی کرده اند، زیسته ام و
مانند آن ها به شادی، زندگی کرده ام.

TEN BEARS, YAMPARENTHKA COMANCHE CHIEF



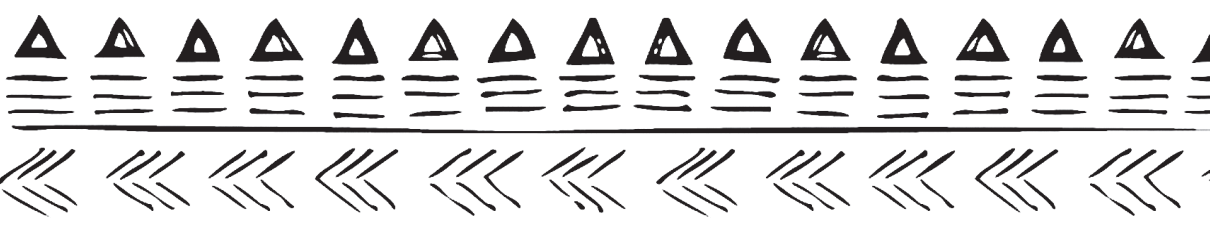




من در قلمرو طبیعت وحشی به دنیا آمدم ...
ویکی از فرزندان طبیعت هستم.
من همیشه تحسینش کرده ام.
او شکوه من است ...
و هر جا او را ببینم،

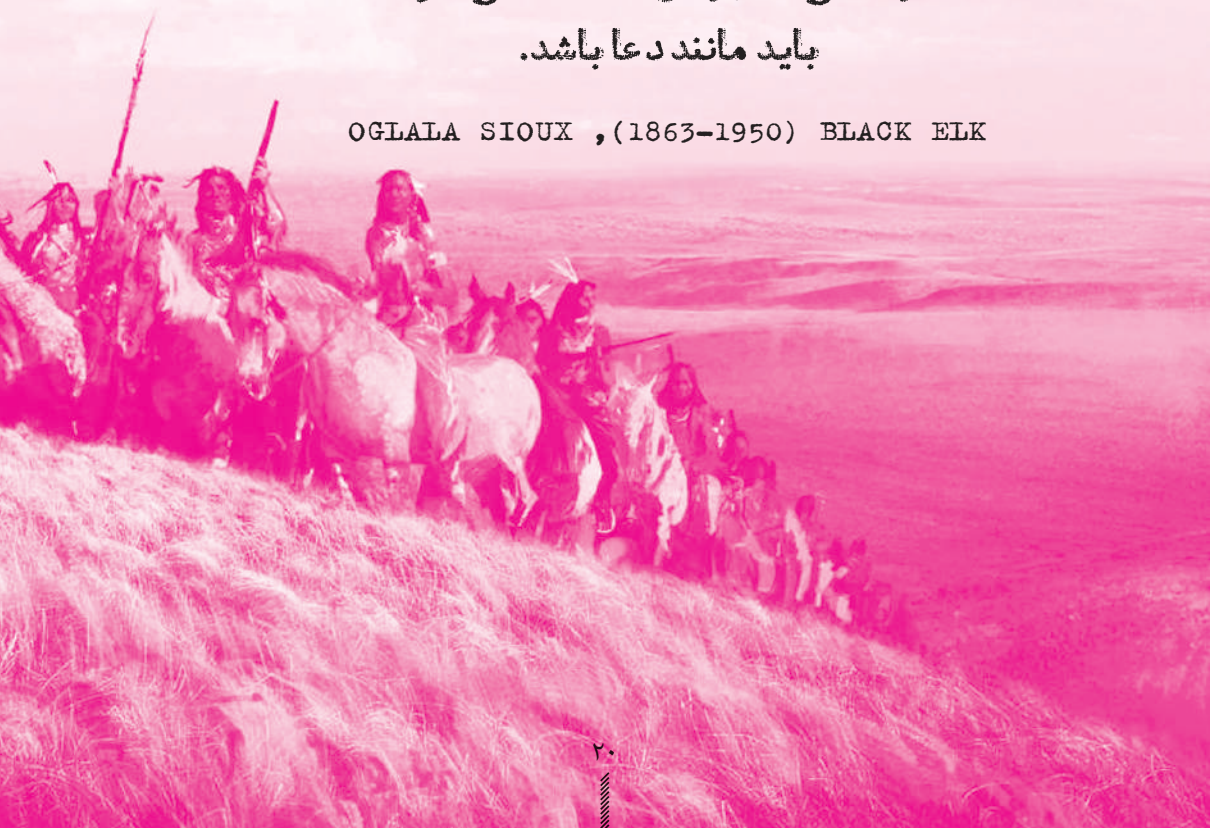
شعف در من آغاز می شود، اوج می یابد و همه جا را در
بر می گیرد،
مانند امواج بر ساحل اقیانوس.

GEORGE COPWAY (KAHGEGAHBOWH)
(1818-1869), OJIBWA



زمین مادر بزرگ تو
و مادر تو است و مقدس است.
هر قدمی که بر آن گذاشته می شود
باید مانند دعا باشد.

OGLALA SIOUX , (1863-1950) BLACK ELK









همه چیز در اطرافم در صلح است ...

صلح و عشق درونی،
بزرگ ترین هدایا هستند.

TENTON SIOUX

صلح پیش از من ...

صلح پشت من ...

صلح زیر من ...

صلح بالای من ...

همه چیز در اطرافم در صلح است.

NAVAJO INDIAN





سرخپوست بودن یک نگرش است،
یک کیفیت ذهنی است،
روشی برای هماهنگ بودن
با تمام چیزها و با تمام موجودات.
به قلب اجازه می دهد انرژی را
در این سیاره پخش کند:
به احساسات و حواس اجازه می دهد که
جهت جریان انرژی را معین کنند،
حیات را از زمین به سوی بالا می آورد
و از آسمان به سوی پایین می کشد،
آن را در قلب می گذارد و از قلب می گیرد.

BROOKE MEDICINE EAGLE



خانه و خانواده‌ام را برکت ده

خانه از باد ساخته شده

خانه از خز ساخته شده

خانه از گرده گیاهان ساخته شده

خانه از سنگریزه ساخته شده

خانه از کریستال ساخته شده...

خانه مرا که از گل، صمغ

و صنوبر ساخته شده برکت ده.

خانواده‌ام که از خون، مغز و

استخوان ساخته شده را برکت ده.

دعا برای منزل، NAVAJO



... زمین تازه دل‌نشین

در سپیده بیدار شد، کفش پوستی اش را پوشید
و به سوی کرانه آب گام برداشت.
دستانش را پر از آب سرد و شفاف کرد،
آن را به صورتش پاشید و در آب غوطه ور شد.
بعد از شستشو، قبل از تمام شدن سپیده،
استوار ایستاد رو به خورشیدی
که در افق می رقصید،
و نیایش بی کلامش را تقدیم کرد.
هر روحی باید خورشید صبح را ببیند،
زمین تازه دل‌نشین و سکوت عظیم تنهایی!

CHARLES ALEXANDER EASTMAN (OHIYESA)
SANTEE SIOUX , (1858-1939)









تمام قسمتهای این زمین برای مردم من، مقدس است.
مه در جنگل های تاریک، دشت ها
و صدای باله حشرات در حافظه مردم من مقدس است.
هر بخشی از این خاک مقدس است...
هر دامنه کوهی، هر دره ای، هر دشتی و هر بیشه ای...
با عشق به قدم ها ایمان پاسخ می دهد...

SUQUAMISH/DUWAMISH , (1786-1866) CHIEF SEATTLE

از نامه ای که در ۱۸۵۵ به رییس جمهور پیرس نوشته شده است.





اگر شب‌ها به دقت گوش فرادهی،
صدای موجودات درون تاریکی را خواهی شنید،
تمام آنها مقدس هستند -
جفدها، جیرجیرک‌ها، قورباغه‌ها،
پرندهگان شب
و توزیباترین آوازه‌ها را خواهی شنید.
با قلبت بشنو.
هرگز شنیدن را متوقف نکن!
(MATO OHANKO QUICK BEAR)

به صدای طبیعت گوش فراده،
چه‌که او گنج‌هایی برایت نگاه داشته است.
HURON





تیپیی (چادر سرخپوستان)

تیپیی برای زندگی کردن بسیار بهتر است، همیشه تمیز است،
زمستانها گرم، تابستانها سرد و جابجایی آن آسان است.
سفید پوست ها خانه های بزرگ با هزینه های بسیار می سازند،
شیشه قفسی بزرگ که آفتاب را بیرون نگاه می دارد،
هرگز جابجانی شود، همیشه بیمار است.
CHIEF FLYING HAWK (1852-1931)

...خانه های سنگی... بهتر است از بیرون به آنها نگاه شود تا در آن ها زندگی کنی،

چراکه جلوی نور خورشید و آسمان را می گیرند.
ZITKALA-SA (GERTRUDE SIMMONS BONNIN)
YANKTON SIOUX , (1876-1938)



ما کوتاه حرف می زنیم و بلند می شنویم.

...تقدیم به تسی لاگی - چروکی (بومی آمریکایی) - سکوت طلاست.

ما کوتاه حرف می زنیم و بلند می شنویم.

خردمندانه است که کلمات را نگاه داریم و فقط هنگامی

از آنها استفاده کنیم که مؤثر هستند.

JOYCE SEQUICHIE HIFLER

پیشینیان ما در طریق سکوت آموزش دیدند/مدرسه رفتند و آن را سینه به

سینه به ما منتقل کردند.

به ما گفتند: نگاه کن، بشنو و سپس عمل کن.

این راه زندگی است ...

همیشه با قلب و ذهنی آرام، اول ببین

سپس خواهی آموخت.

هنگامی که به قدر کافی دیدی، آنگاه می توانی عمل کنی.

DAN, A LAKOTA NATIVE AMERICAN ELDER



زمانی که با سرخپوستی مهربان هستی،
او آن را در قلبش حس می کند و قلب زبان ندارد.

SHOSHONE

مکالمه هرگز در لحظه و با عجله شروع نمی شود.

هیچ کس سوالی را، هر چقدر که مهم باشد

سریع نمی پرسد،

و هیچ کس هم برای پاسخ تحت فشار نیست.

زمان توقف برای افکار،

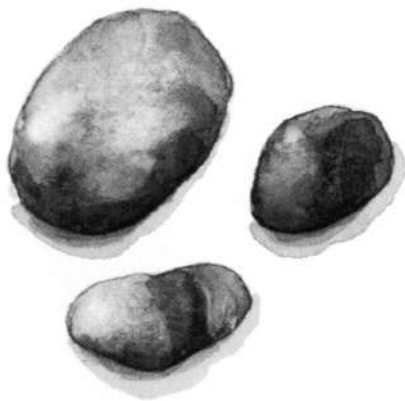
راه فروتنانه برای شروع

و هدایت یک مکالمه است.

LUTHER STANDING BEAR

(1868-1939)

OGLALA SIOUX CHIEF



ما انسانها باید به ادراک معنوی
دوباره
از زمین و هوا برسیم.
ما باید مطابق قوانین یک
سرزمین اخلاقی زندگی کنیم.
یا این که نباید هرگز زندگی می کردیم.

N. SCOTT MOMADAY, KIOWA-CHEROKEE

ما همانقدر زنده هستیم که زمین را زنده نگاه می داریم.
CHIEF DAN GEORGE (1981-1899), COAST SALISH
از ((روحم اوج می گیرد)).





برای این روز زیبا

بگذار برای این روز زیبا سپاسگزاری کنیم.
بگذار برای این زندگی سپاسگزاری کنیم.
بگذار برای این آب سپاسگزاری کنیم
که بدون آن این زندگی امکان پذیر نبود.
بگذار از مادر بزرگمان زمین که
از ما مراقبت و ما را تغذیه کرده سپاسگزاری کنیم.

از دعای روزانه سرخپوستان لاکوتا







تمدن

در من رخنه کرده است...

و حتی یک ذره هم به

عشق من برای حقیقت،

صداقت و سخاوت...

اضافه نکرده است.

CHIEF LUTHER STANDING BEAR

(1868-1939), OGLALA SIOUX



هنگامی که انسانها از طبیعت فاصله می گیرند،

قلبها سخت می شود.

لاکوتا

به عنوان یک کودک آموختم که

چگونه ببخشم،

از زمانی که متمدن شده ام،

این شغف را فراموش کرده ام.

CHARLES ALEXANDER EASTMAN (OHIYESA)

(1858- 1939), SANTEE SIOUX





زمین مقدس است

زمین مقدس است
پاهایی که بر آن گام بر می دارند مبارکند.

CHIEF DAN GEORGE (1891-1981),
COAST SALISH, «از روح اوج می گیرد»

در غیاب تقدس، هیچ چیزی مقدس نیست.

همه چیز برای فروش است.

OREN LYONS,
ONONDAGA FAITHKEEPER



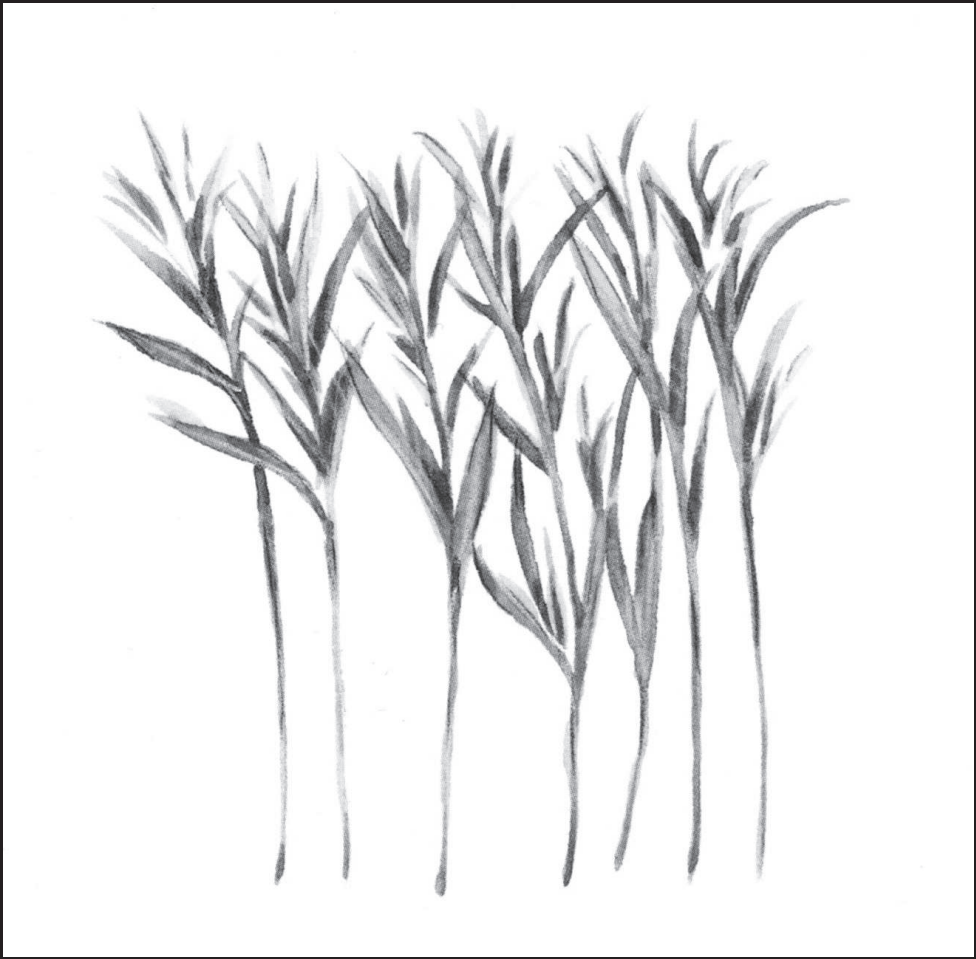


صدای بال حشرات

در شهر شما مکان آرامی نیست،
جایی برای شنیدن برگ های بهار
یا صدای بال حشرات نیست...
سرخپوست ها صدای نرم باد را
که به سرعت از روی سطح آبیگر حرکت می کند،
بوی خود باد
که با باران نیم روزی تمیز شده است
یا با بوی کاج، عطر آگین شده است را ترجیح می دهند.
هوا برای سرخپوست گرانبهاست،
چه که همه یک هوا را
تنفس می کنند حیوانات، درختان،
انسان.
مانند انسانی که دیر زمانی است
مرده است، انسانی در شهر شما
از بوی تعفن کرخت شده است.

CHIEF SEATTLE(1786-1866)
SUQUAMISH/DUWAMISH






وظیفه بزرگ ما

به عنوان یک انسان بر روی زمین
متولد شدن، اعتمادی مقدس است.
مسئولیتی مقدس بخاطر هدیه ویژه ای که داریم،
که برای هدایای خوب زندگی مانند گیاهان،
ماهیان، جنگل، پرندگان،
و همه موجودات دیگر روی زمین است.
ما قادریم از آنها مراقبت کنیم.
AUDREY SHENANDOAH, ONONDAGA

اگر همه ما و تمام موجودات زنده روی زمین،
می خواهیم که ادامه دهیم،
ما، یعنی کسانی که هنوز بیاد می آوریم چگونه باید زندگی کنیم،
باید به یکدیگر ببینندیم.
LESLIE MARMON SILKO, LAGUNA PUEBLO





زمین مادر تمام مخلوقات
روی خود، داخل خود و بالای خود است.
ما همه به هم مرتبط هستیم.
هرچه که یکی انجام دهد،
یا برای دیگری اتفاق افتد،
روی همه تاثیر می گذارد.

VIRGINIA DRIVING HAWK SNEVE, ROSEBUD
SIOUX, "ENDURING WISDOM" FROM

ما بخشی از زمین و زمین بخشی از ما است.
CHIEF SEATTLE (1786-1866), SUQUAMISH/DUWAMISH



من در انتهای زمین بوده ام.
من در انتهای آب بوده ام.
من در انتهای آسمان بوده ام.
من در انتهای کوهها بوده ام.
هیچ چیز را نیافتم که دوست من نباشد.

NAVAJO

نوع بشر تار زندگی نمی تند.
ما فقط یکی از نخ های داخل تار هستیم.
هرکاری با تار بکنیم، با خودمان کرده ایم.
همه چیز به یک دیگر وصل است. همه چیز مرتبط است.
CHIEF SEATTLE (1786-1866), SUQUAMISH/DUWAMISH



غروب تازه را تنفس کن...

غروب تازه را تنفس کن
و آن را بخشی از خود کن.
این به تو قدرت خواهد داد.
HOPI

به آرامی بایست،
بگذار لبانت خورشید تازه را
نیایش کنند.

CHIEF DAN GEORGE (1891-1981),
COAST SALISH, «از روحم اوج می گیرد»






هنگامی که شکارچی سرخپوست
منظره ای که به طرز موثری زیبا
و متعالی است را می بیند -
ابری سیاه همراه بادرخشش رنگین کمان بالای
کوهستان یا مرغزاری وسیع که
با قرمزی به رنگ خون، از غروب خورشید
رنگ آمیزی شده -
برای او توقفی است،
توقفی برای نیایش.

CHARLES ALEXANDER EASTMAN(OHIYESA)
(1858-1939), SANTEE SIOUX







تپه های سیاه، برای سرخپوستان، خانه های طلا هستند. ما تنها
نیاز داریم که به این سرزمین بنگریم تا ثروتمند شویم.

LITTLE BEAR

همه مردم می توانند ریشه‌هایشان که به درخت
عظیم صلح می رسد راه دنبال کنند.

همه، صلح و خوشبختی،
آب تازه و غذای خوب می خواهند.
هر مخلوقی یک خانه امن برای زندگی می خواهد.
حتی مارها و کرمها،

به مهیا کردن یک جای امن برای
کودکانشان فکر می کنند.

DHYANI YWAHOO, CHEROKEE,
FROM "PROFILES IN WISDOM"

روح بزرگ، مرا اینجا قرار داد...
برای مراقبت صحیح از زمین و آسیب نزدن
به یکدیگر.

YOUNG NATIVE AMERICAN





زیبایی درختان،
لطفات هوا،
رایحه علف،
با من سخن می گوید.
قله کوه،
تندر آسمان،
آهنگ موزون دریا،
با من سخن می گوید.
سوسوی ستارگان،
تازگی صبح،
شب‌نم روی گل،
با من سخن می گوید.
نیروی آتش،
حرارت خورشید،
وزندگی ای که هرگز قطع نمی شود،
با من سخن می گویند.
و قلبم اوج می گیرد.

CHIEF DAN GEORGE (1981-1899), COAST SALISH





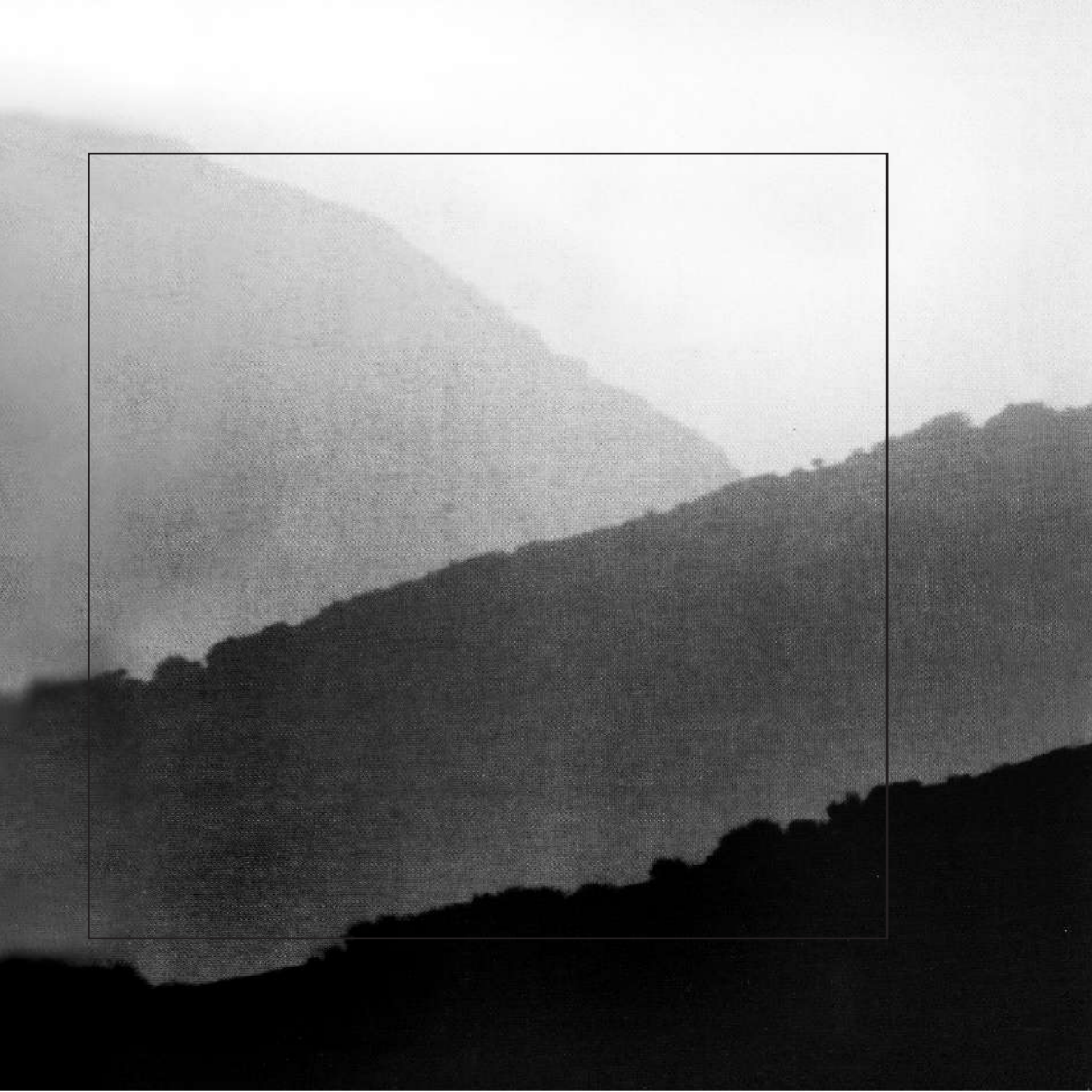
همیشه آرام و استوار

مردی که خویشتنش را حفظ می کند
همیشه آرام و استوار است
و با توفانهای موجود نمی لرزد -
نه مانند یک برگ که روی درخت در جنبش است، نه مانند
امواجی که بر سطح استخر درخشان در حرکتند.
در ذهن دانای بصیر،
این نگرشی ایده آل و راهنمای زندگی است.

CHARLES ALEXANDER EASTMAN
(OHIYESA) (1939-1858), SANTEE SIOUX







اینجا فقط آنچه تو می دانی است

اینجا رازی نیست.

اینجا سری نیست.

اینجا فقط آنچه حس می کنی هست.

اینجا فقط آنچه می دانی هست.

OREN LYONS, ONONDAGA FAITHKEEPER

ما باید مثل آب باشیم،
که از همه چیز پایین تر است و باز از همه چیز قوی تر است.
حتی از صخره ها.
OGLALA SIOUX

بزرگترین قدرت، لطافت است.
1979 , THE HAUDENOSAUNEE DECLARATION





به جلو خواهم رفت...

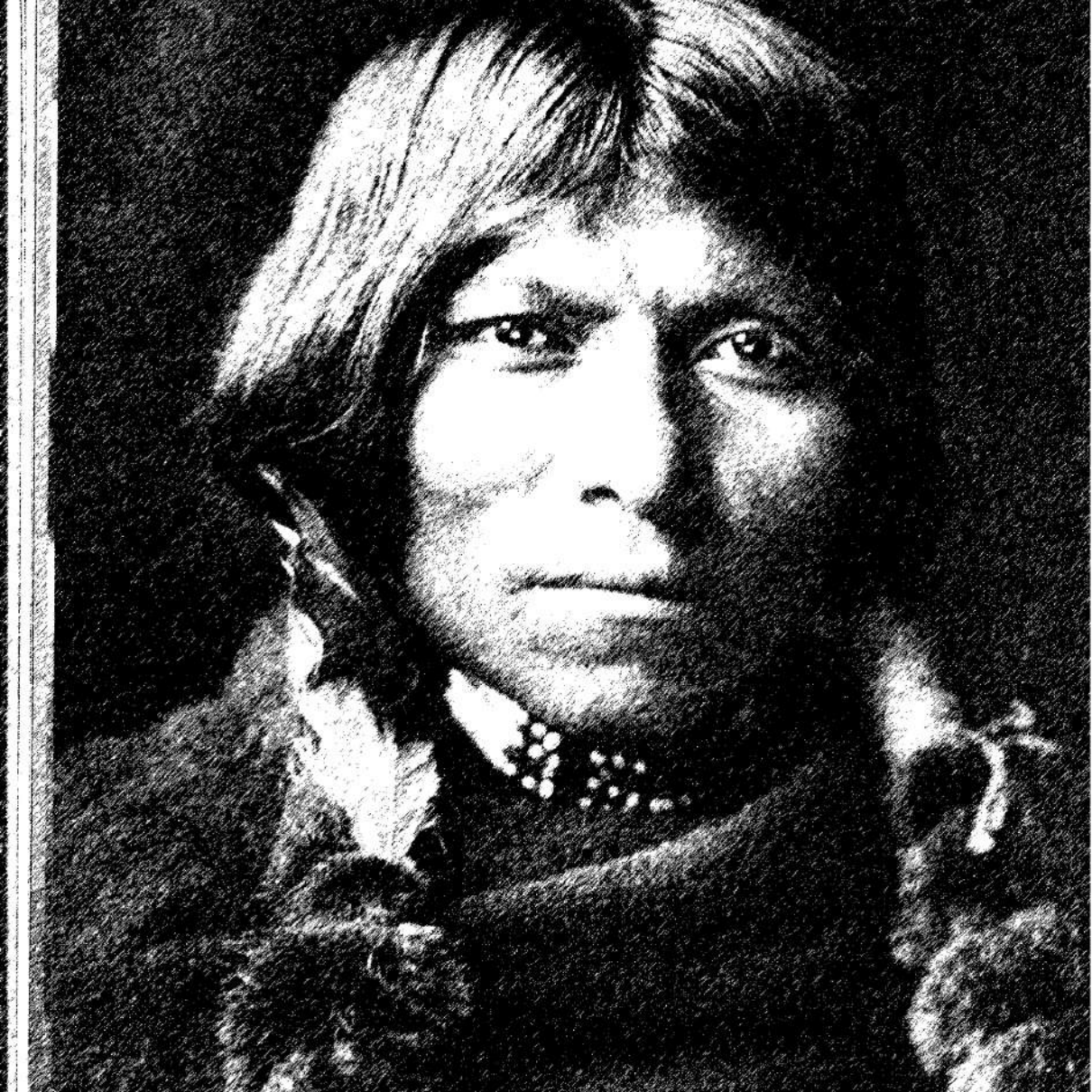
بادهای مخالف شاید که با قدرت به صورتم بوزند،
باز جلو خواهم رفت و هرگز باز نخواهم گشت،
حرکت به جلو را ادامه می دهم تا به انتها برسم...

TEEDYUSCUNG, DELAWARE (C. 1700-1763)

مرگ ترس، در انجام کاری است که از انجام آن می ترسی.

SEQUICHIE COMINGDEER





فعالیت های خوب

عمق، پاکیزگی، توانایی، خلوص
زندگی ما را مستقیم و درست نگاه می دارد
و فعالیت های ما فقط برای هدفی نیگو است.
کلمات ما حقیقت خواهد بود.
و از تأثیر متقابل ما با همه چیز، فقط صداقت
بر خواهد خواست.

LAKOTA SIOUX, FROM THE SWEAT LODGE
CEREMONY





کارهایی که ما هر روز انجام می دهیم

طریقی که ما در زندگی گام برمی داریم
مهم ترین مسئولیت هر شخص است،
و با هر طلوع تازه،
باید این را به خاطر داشته باشیم.

THOMAS YELLOWATAIL, (1903-1993), CROW,
FROM "YELLOWTAIL CROW MEDICINE MAN AND SUN DANCE CHIEF"



سرخپوست می داند که حتی کوچک ترین حیوان
اهمیت بزرگی دارد و می تواند چیزهای بزرگ را به ما بیاموزد.
همین طور تمام چیزهای کوچکی که روزانه انجام می دهیم
اهمیت زیادی دارد.
زندگی ما پر از چیزهای بسیار کوچک در هر روز
و هر لحظه است.
ما نباید روی وقایع بزرگی تمرکز کنیم که
انتظار داریم در آینده اتفاق بیفتند،
بلکه باید روی اجرای درست تمام وظایف روزانه مان کار کنیم.

THOMAS YELLOWATAIL, (1903-1993), CROW,
FROM "YELLOWTAIL CROW MEDICINE MAN AND SUN DANCE CHIEF"



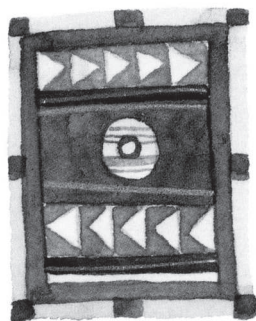


خوب است که یادآوری شود
که هر کدام از ما
رویای متفاوتی داریم.

CROW







همیشه قبل از اینکه
در باره اشتباه دیگری سخن بگویی،
اول به خودت و جای پایت بنگر.

SAUK



اگر کوهها می‌توانند زخم‌ها و حفاری‌های معدن را

ببخشند و می‌توانند

آن زخم‌ها را با علف‌های تازه تابستان بپوشانند،

آیا من نیز قادر نخواهم بود که

زخم‌هایم را با علف‌های تازه مهربانی و درک بپوشانم؟

DAN, A LAKOTA NATIVE AMERICAN ELDER

نمی‌توانید حقیقتاً ببخشید مگر اینکه واقعا عشق بورزید.

نمی‌توانید حقیقتاً عشق بورزید مگر اینکه حقیقتاً ببخشید.

BEAR HEART (1918–2008),

AND MOLLY LARKIN,

از ((باد مادر من است)).

فقط حقیقت را بگو

پدران ما قوانین بی‌شمار به ما آموختند،
که از پدرانشان آموخته بودند.
این قوانین خوب بودند.
آنها به ما گفتند با انسانها چگونه رفتار کن که با تو رفتار
می‌کنند،
که ما هرگز نباید اولین شخصی باشیم
که عهد را می‌شکنیم،
که دروغ گفتن، رسوایی است،
که فقط باید حقیقت را بگوییم.

CHIEF JOSEPH (1840-1904), NEZ PERCE



عشق
قدرتی است که مردمان
را به یک دیگر پیوند می دهد.

BILLY MILLS (DAKOTA) WITH NICHOLAS SPARKS, FROM "WOKINI"

هماهنگی یعنی بردباری، بخشش و تناسب
- لطیف، نرم ولی خیلی محکم.
برای زندگی کردن در هماهنگی، عامل اصلی پیوند،
عشق یکی برای دیگری است که حقیقی ترین شکل است.

BEAR HEART (1918-2008), AND MOLLY LARKIN,

از ((باد مادر من است)).



چقدر مشتاقانه

نیازمند مورد عشق واقع شدن و عشق ورزیدن هستیم...

با آن خلاق می شویم.

با آن بدون خستگی گام بر می داریم.

با آن و فقط با آن،

قادریم برای دیگران از خود بگذریم.

CHIEF DAN GEORGE (1981-1899), COAST SALISH

...عشق حقیقتاً ابراز زندگی است.

زندگی عشق است و عشق زندگی است.

BLACKWOLF (ROBERT JONES), OJIBWE, AND GINA JONES,

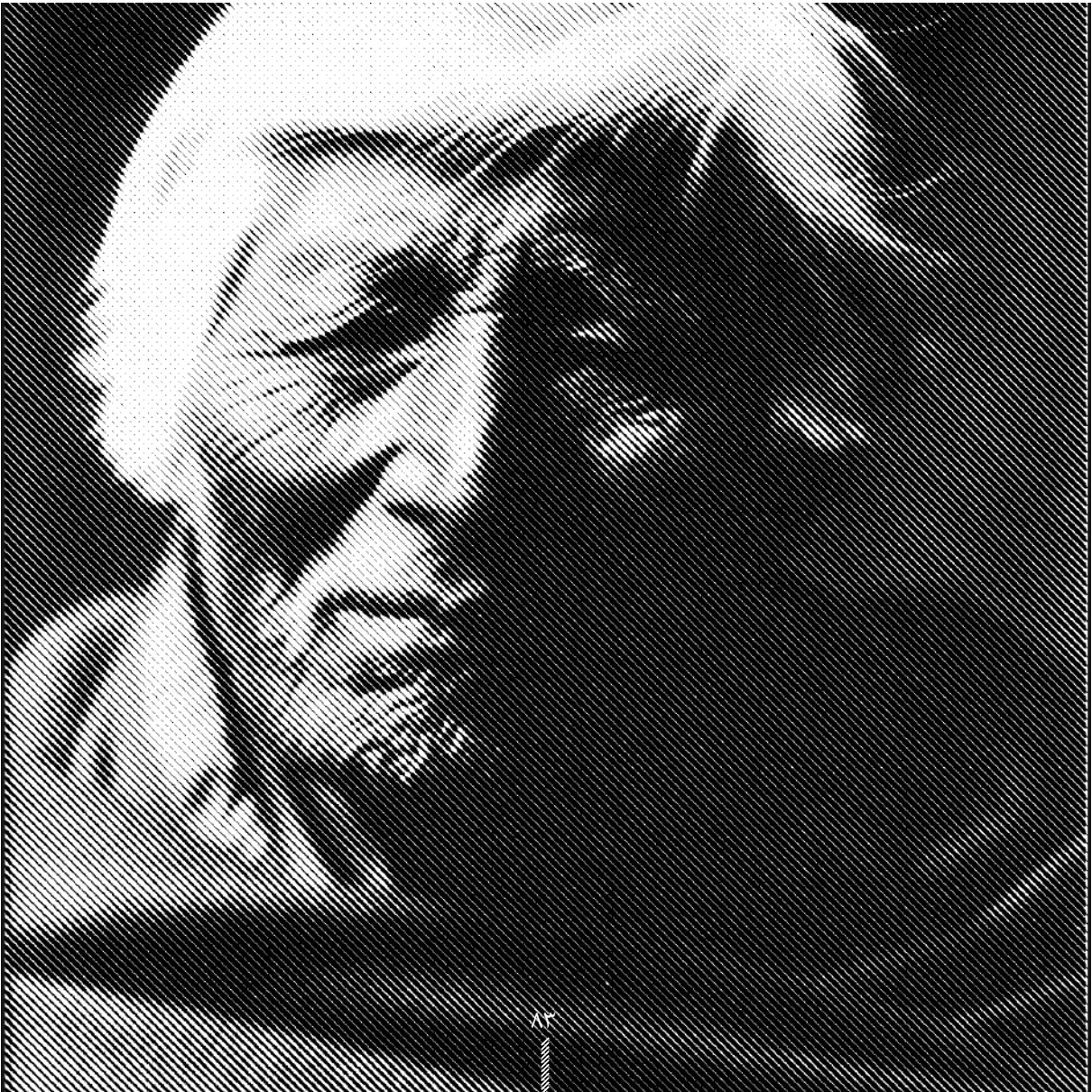
از «طبل رقص زمین».



زندگی با امید،
یعنی زندگی با پیش‌گویی از آینده،
از آنچه می‌تواند باشد.
ORIAH MOUNTAIN DREAMER از ((دعوت))

در کشمکش‌هایمان شاید بیندیشیم که دیگر نمی‌توانیم جلوتر رویم،
تشخیص نمی‌دهیم که دقیقا این نقطه عطف زندگی مان است.
تمام قدرتها در دسترس ما است.
تمام چیزهای اطرافتان را می‌توانید تغییر دهید،
امیدوارانه زندگی کنید و امیدوار بمانید.
BEAR HEART (1918-2008), AND MOLLY LARKIN,
از ((باد مادر من است)).





مرغ زرین پر کوچک

یکبار آتش عظیمی در جنگل افتاد،
و تمام پرندگان
و حیوانات با عجله فرار کردند.
مرغ زرین پر به سوی رودخانه رفت،
و قطره ای آب برداشت.
سایر پرندگان خندیدند.
پرسیدند: چه می کنی؟
او پاسخ داد:
کاری را می کنم که می توانم.

NATIVE AMERICAN STORY





همیشه باید از چیزی که

عظیم تر از توست مراقبت کنی.

SHOSHONE



طبل زندگی

از ابتدا طبل زندگی،

آهنگ جهان را می نواخت.

صدای فرود پایان ناپذیر امواج بر روی ساحل،
چهار فصلی که به آرامی در پی هم می خرامیدند،
هنگامی که پرندگان، یکی از پس دیگری می آمدند،
هنگامی که خرس به خواب زمستانی فرو می رفت.
چرای ژرف و هنوز همه چیز در بهترین زمان.
محبت را لمس کن و به ضربان قلبت بنگر.

تپشی ارزشمند از طبل زندگی

و فقدانش در هنگام بیماری.

JIMALEE BURTON, CHEROKEE



سکوت

سرخپوست های آمریکا عمیقا به سکوت باور دارند -

نشانه ای از تعادلی بی نظیر.

سکوت، موازنه ناب یا تعادل بدن،

ذهن و روح است.

اگر بپرسید: ((میوه سکوت چیست؟))

او خواهد گفت: کنترل خود،

شجاعت حقیقی، تحمل و بردباری، وقار،

و احترام حقیقی.

سکوت، بنیان و اساس شخصیت است.

CHARLES ALEXANDER EASTMAN (OHIYESA)

(1939-1858), SANTEE SIOUX







برادران و خواهران

برادران و خواهران: ما به اذهان شما اشاره

داریم

که صلح، فقط نبود جنگ نیست،

بلکه تلاشی دائمی برای بقای

هماهنگی موجود بین تمام انسانها،

از فردی به فرد دیگر

و هماهنگی بین انسانها

و سایر موجودات این سیاره است.

THE HAUDENOSAUNEE DECLARATION, 1979




صلح

پدید آورندگان صلح.... در زندگی شان،
هر روزه، شادی عظیمی را تجربه می کنند.
طلوع آفتاب زیباتر است.
موسیقی تاثیر گذارتر است.
توت ها شیرین ترند.

هنگامی که صلح جویان وارد جمعی می شوند، بقیه آرام می گیرند
چه که رضایت شخصی و
شادمانی شان از زندگی به همه سرایت می کند.

BLACKWOLF (ROBERT JONES), OJIBWE, AND GINA JONES,
از «طلبل رقص زمین».



دیگر کافی نیست که برای صلح گریه کنیم،
باید صلح را عمل کنیم، صلح را زندگی کنیم و در صلح زندگی کنیم.
SHENANDOAH

زمان آن است که همه بذرهایی بکاریم
از روابط خوب،
که گل درک، گل صلح،
و گل سعادت‌مندی
برای آنانی که رنج می‌کشند، به بار آورد.
DHYANI YWAHOO, CHEROKEE, FROM "PROFILES IN
WISDOM"



منزل می تواند عمارتی بزرگ، کلبه ای کوچک،
چادریا حتی پناهگاهی در دل خاک باشد.
خانه جایی است که عشق منزل کرده
در قلب کسانی که در آنجا زندگی می کنند.

BEAR HEART (2008-1918), AND MOLLY LARKIN,

از «باد مادر من است».





برای کودکانمان

انسان غمگینی بودم، اگر امید را در چشمان

نوه هایم نمی دیدم.

CHIEF DAN GEORGE (1899-1981),

از «روح اوج می گیرد»، COAST SALISH,

کودکان ما، ما هستند در فردای زندگی.

در آنها، ما، اینجا، باقی می مانیم،

و همینطور با فرزندان فرزندانمان اینگونه خواهد بود،

اگر دنیا نجات یابد.

FOOLS CROW (1989-1890), SIOUX,

از «فولز کرا: خرد و قدرت».





دعاهای خیر

باشد که زندگی تو مانند یک گل وحشی،

در زیبایی و شادی هر روز

آزادانه رشد کند.

NATIVE AMERICAN

باشد که تا علفها می رویند و آب ها جاری هستند،

روح بزرگ از تو مراقبت کند.

AMERICAN INDIAN BLESSING

باشد که راز بزرگ در قلب تو طلوع کند.

گفته‌ای از SIOUX INDIAN





هنگامی که توفان یورش می آورد
و چشمانت نمی تواند افق را بیابد
شاید که راه بسیار گم کنی.
با عشقت برای زندگی بمان
چه که خون واقعی در
رگهای تو جاری است.

CHIEF DAN GEORGE (1899-1981), COAST SALISH,
از ((روحم اوج می گیرد))

گاهی شاید چیزها غمناک به نظر برسند...
در مواقع سخت است که
از منابع موجود درونمان که
صلح و آرامش مادر آن نهفته،
آگاهی بیشتری می یابیم.
صلح، نبود جنگ نیست.

صلح توانایی از عهده این تضادها برآمدن است.
AND MOLLY LARKIN (1918-2008) BEAR HEART,
از ((باد مادر من است)).



هر تلاشی، چه برنده و چه بازنده باشیم،
ما را برای تلاش بعدی که می آید قوی می سازد.
برای انسان ها خوب نیست که زندگی آسان داشته باشند.
آنها ضعیف و بی کفایت می شوند
هنگامی که از تلاش دست می کشند.
بعضی ها به زنجیره ای از شکستها نیاز دارند قبل از اینکه
توانایی شان را توسعه دهند و شهامت پیروزی اصلی را داشته باشند.

VICTORIO, MIMBRES APACHE



هدیه پیری

تو به من می نگری و فقط یک مرد پیر زشت را می بینی،
اما درونم سرشار از زیبایی عظیمی است.

مثل اینکه روی قله کوه نشسته‌ام و به آینده می نگرم.

SANDOVAL, HASTIN TLO'TSI HEE/

OLD MAN BOFAL GRASS (NAVAJO)

همانگونه که از سالها گذر می کنی

آرامش بیشتری را در قلبت

خواهی یافت.

این هدیه پیری است،

ورنگهای پاییزی

عمیق تر و کامل تر خواهند بود،

اگر بگذاری که اتفاق بیفتد.

CHIEF DAN GEORGE (1981-1899), COAST SALISH

از «روح اوج می گیرد».





پیران به ظاهر خاک را دوست دارند
آنها بر خاک می نشینند یا می لمند با احساسی
از نزدیک بودن به قدرت مادری.
خوب است که پوست ، خاک را لمس کند
و پیران دوست دارند کفشهای پوستی شان را در آورند،
و پای برهنه روی زمین مقدس گام بردارند.
چادریهایشان بر زمین ایستاده و محرابشان
از خاک ساخته شده است. پرندگان که در آسمان شناورند
برای استراحت روی زمین می آیند و این جای سکونت نهایی
تمام چیزهایی است که زنده هستند و رشد می کنند. خاک آرام می کند،
قدرت می دهد، تمیز می کند و شفا می دهد.
این است دلیلی که سرخپوستهای پیر بجای اینکه با وسایل مختلف خود را
از نیروی جاری زندگی بالاتر نگه دارند، هنوز روی زمین می نشینند.
برای پیران، نشستن یا دراز کشیدن روی خاک است که آنها را قادر می کند
عمیق تر بیندیشند و شدیدتر حس کنند.

LUTHER STANDING BEAR (1868-1939), OGLALA SIOUX CHIEF



به پیری احترام بگذارید!
حتی یک مرد نابینای پیر
شاید تورا به رنگین کمان
هدایت کند.

ضرب المثل میک مک





اگر روح بزرگ می خواست که انسان در یک محل بماند
می توانست جهان را ثابت بسازد، ولی آن را به گونه ای
ساخت که همیشه تغییر کند،

بنابراین پرندگان و حیوانات می توانند حرکت کنند

و همیشه

غله سبز و دانه های رسیده، داشته باشند،

نور آفتاب باشد تا کار یا بازی کنند و شب باشد، تا بخوابند،

تابستان برای گل ها، تا بشکفند و زمستان برای آنها،

تا بیارامند، تغییری همیشگی...

CHIEF FLYING HAWK (1852-1931)





من زن هستم

نه. نیازی ندارم به یک مرد ثابت کنم که چقدر قوی هستم.

نیازی ندارم به کسی ثابت کنم که چه توانایی هایی دارم.

نباید آنچه که هستم را ثابت کنم.

CECILIA MITCHELL, MOHAWK,

در «دختران خرد».

من زن هستم که آسمان را بالا نگاه می دارد.

رنگین کمان از چشمان من می گذرد.

خورشید راهی به رحم من می سازد.

افکار من به شکل ابرها هستند.

اما کلمات باز می آیند.

شعری از سرخپوستان اوته



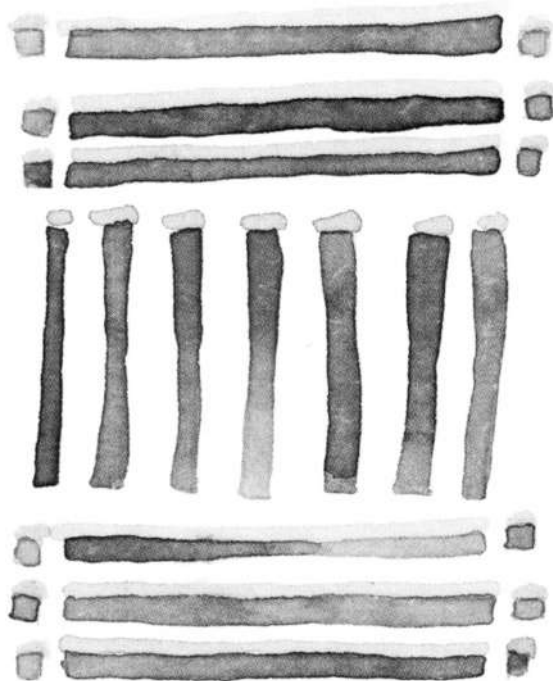


شادی باید هدف شخصی تو باشد.
باید برای تمام اهداف دیگر در زندگی ات باشد.
اگر شاد باشی، زندگی تو به هر حال پیشرفت خواهد کرد.
این قوی ترین شکل تفکر مثبت است.
با شادی، تمام اهداف میتواند شناخته شود.

BILLY MILLS (DAKOTA)
WITH NICHOLAS SPARKS, FROM "WOKINI"

شادی به تو اجازه خواهد داد که در تاریخ ترین موقعیتها
امید را حس کنی
و ببینی صلح را در جهانی از پریشانی.
شادی به تو اجازه خواهد داد که رویا هایت به واقعیت بپیوندند!
این زیباترین احساس در جهان است
و هرگز نباید زندگی ات را ترک کنی!

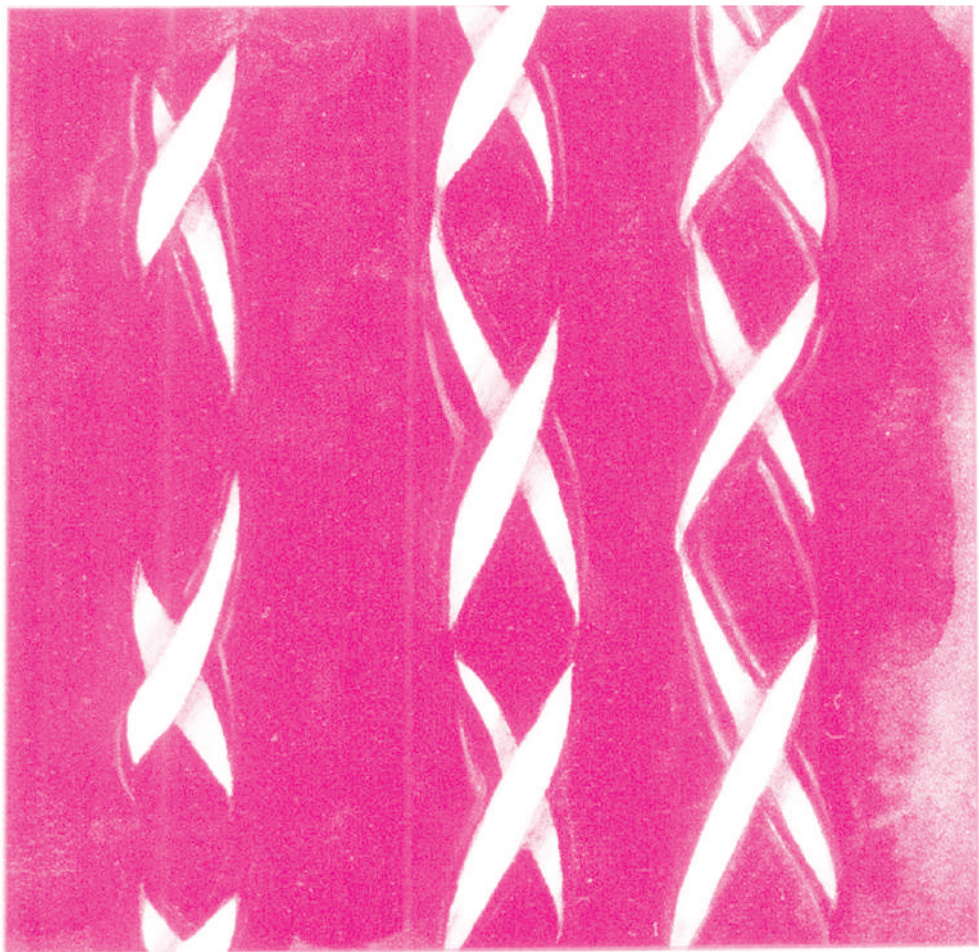
BILLY MILLS (DAKOTA)
WITH NICHOLAS SPARKS, FROM "WOKINI"



....داشتن کمی از
چیزی که خوب است،
بهتر است از تملک بسیار،
از چیزی که خوب نیست.
CHIEF DAN GEORGE (1891-1981), COAST SALISH,
از ((روح اوج می گیرد)).

یک ((غنی)) واقعی شخصی است که می تواند ((بدهد و ببخشد))
بیشترین راه،
نه آنکس که انبوه کند بیشترین راه...
برای دریافت، باید داد. ما می دهیم و می بخشیم
و سپس دریافت می کنیم و دوباره می بخشیم
این چرخه فراوانی است.
سختا و تمندی قابل ستودن است.
ما به واسطه بخششمان قابل احترام هستیم.
SCOUT CLOUD LEE ((حلقه مقدس است)) از





زندگی دائما به ما فرصتهایی برای رشد و تغییر می دهد.
چه که لطیف ترین گلها را از
سخت ترین صخره ها می رویاند.

BLACKWOLF (ROBERT JONES), OJIBWE, AND GINA JONES,
از «طلبل رقص زمین».

...در تاریک ترین لحظات زندگی ات،
این حقیقت را فراموش نکن که خورشید همیشه
در روزی بزرگ، زندگی ای بزرگ می درخشد.
مهم نیست تواناییت چقدر است، تو می توانی به آن برسی.

BEAR HEART (1918–2008), AND MOLLY LARKIN,
از «باد مادر من است».





هر اتفاقی برای جانوران بیفتد، برای انسان خواهد افتاد.
همه چیز به هم مرتبط است.

اگر جانوران بزرگ بمیرند، حتما انسان
از تنهایی بزرگ روحش خواهد مرد.

CHIEF SEATTLE (1786-1866), SUQUAMISH/DUWAMISH

ما باید فراتر از گردنفرازی

حقوق بشر برویم.

ما باید فراتر از جهالت حقوق مدنی برویم.

ما باید قدم به حقیقت

حقوق طبیعی بگذاریم چه که همه‌ی دنیای طبیعت

حق موجودیت دارد.

ما فقط بخش کوچکی از آن هستیم.

هیچ سبک و سنگینی نمی تواند باشد.

JOHN TRUDELL

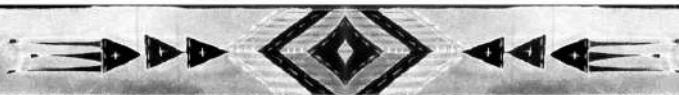




حاله که بوفالو رفته است...

هنگامی که تمام بوفالو ها کشتار شدند،
همه اسب های وحشی رام شدند،
زوایای پنهان جنگل ها با
عطر تن انسانها سنگین شدند،
و منظره تپه ها با سیم ها لکه دار شدند، درخت زار انبوه کجاست؟
تمام شد. عقاب کجاست؟ تمام شد.

CHIEF SEATTLE (1866-1786),
SUQUAMISH/DUWAMISH



مادر زمین... از رفتاری که با او شده،
خسته است. او خسته است که خون زندگی اش
را از بدنش کشیده اند.
او خسته است از سمهایی که به درون شاهرگش ریخته اند.
او بیمار است از تنفس هوای آلوده...
او از چپاول و تجاوز به
بدن زیبایش می هراسد. حال ما باید
سرشار از احترام با او رفتار کنیم. او قوی تر از ما است.
شاید ما معدوم شویم. او زنده خواهد ماند.
قهر او می تواند سریع و قدرتمند باشد. عشق او اما
قوی تر است. انتخاب با ما است.
SCOUT CLOUD LEE از «حلقه مقدس است».



ما متعالی ترین نیستیم
و تمام موجوداتی که
در بالاترین رده تکامل
زندگی می کنند، هم نیستند.
بلکه مادر حقیقت اجزای
حلقه مقدس زندگی هستیم،
همراه باد درختان و صخره ها،
کایوتها و عقاب ها
و ماهی ها و وزغها،
که هر کدام هدف خودش را کامل می کند.

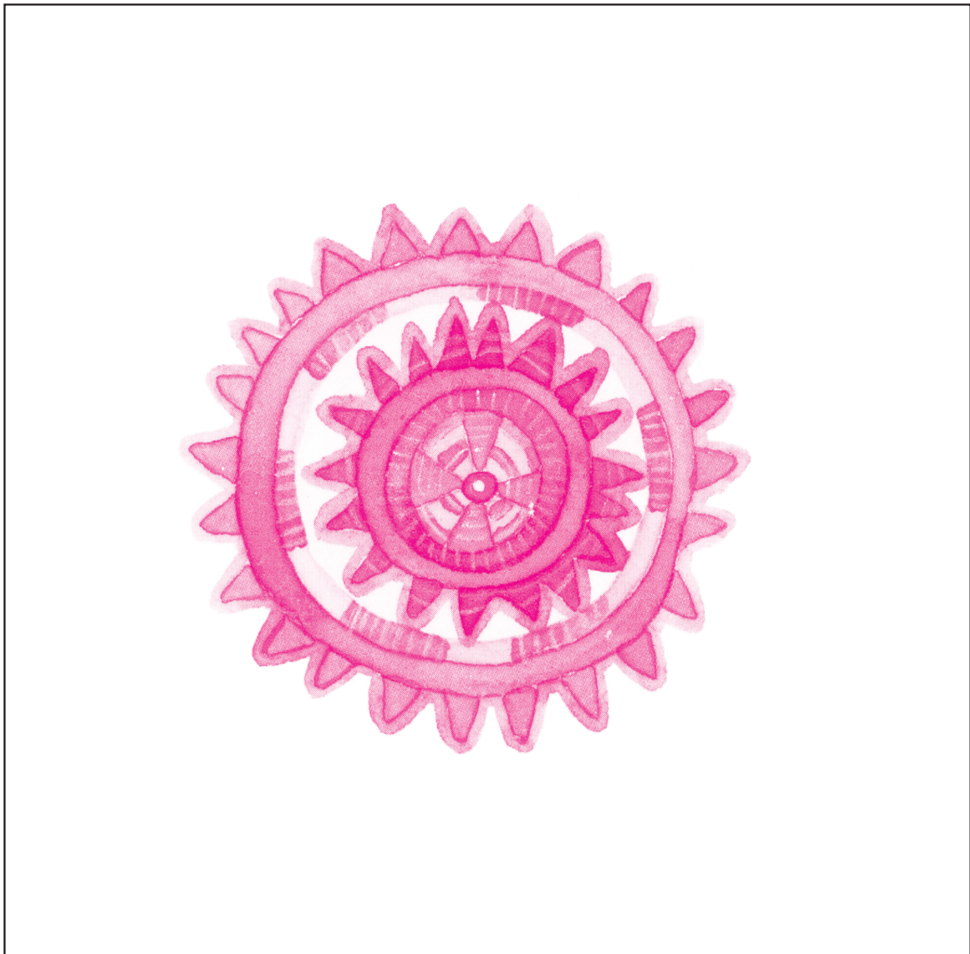
WOLF SONG, ABENAKI





ما سپاسمان را به زمین تقدیم می‌کنیم
که خانه‌هایمان را به ما می‌دهد.
ما سپاسمان را به رودخانه‌ها
و دریاچه‌ها و اقیانوسها تقدیم می‌کنیم
که به ما آبهایشان را می‌دهند.
ما سپاسمان را تقدیم درختان می‌کنیم
که به ما میوه و دانه می‌دهند.
ما سپاسمان را به باد تقدیم می‌کنیم،
که باران را برای آبیاری گیاهان می‌آورد.
ما سپاسمان را به خورشید تقدیم می‌کنیم،
که گرما و نور را به ما می‌دهد.
تمام موجودات روی زمین درختان، حیوانات،
باد و رودخانه‌ها -
به یکدیگر چیزی می‌دهند
پس همه چیز در تعادل است.
ما متعهد هستیم که شروع به آموختن
کنیم که چگونه با تمام زمین
در تعادل بمانیم.
دعای بومیان





نور خورشید ردپایی از خود بر علف‌ها باقی نمی‌گذارد.
پس ما هم در آرامش از آن بگذریم.

CHIEF DAN GEORGE (1881-1899), COAST SALISH,
از «روح اوج می‌گیرد».

فقط آنچه که نیاز داری را بردار
و زمین را آنگونه که بودرها کن.

ARAPAHO





بزرگترین خرد پیری
هنگامی که خرد مندان صحبت می کنند، همه گوش فرادهند.

SENECA

در جوانی، حکمتی و در پیری حکمتی است.
یکی پرهیا هو و طالب و دیگری ساکت و حقیقی است.

CHIEF DAN GEORGE (1981-1899), COAST SALISH.

از ((روح اوج می گیرد)).

ما برای ابد با تاثیری که بر جای می گذاریم شناخته می شویم.

DAKOTA





به چیزی که خوب است وفادار باش
حتی اگر مشتی خاک است.
به چیزی که باور داری وفادار باش
حتی اگر درختی باشد که به تنهایی ایستاده.
به چیزی که باید انجام دهی وفادار باش
حتی اگر بسیار دور باشد.

TRADITIONAL TEWA/PUEBLO TRIBAL WISDOM





FRONT,
190.
1897,
Pitts-
burgh,

THE DA
(SIOUX)

NR715

توانایی شاد ساختن

تک تک چیزهای کوچک برای هدفی فرستاده شده اند،
و در آن چیزها باید شادی باشد
و توانایی شاد ساختن.
مانند علف ها که صورتهای لطیف را به یکدیگر نشان می دهند،
مانیز باید چنین کنیم، چرا که این آرزوی
پدر بزرگ های جهان است.

Black Elk (1950-1863), OGLALA SIOUX,
از «گوزن شمالی سیاه سخن می گوید».





ما مردم سرخپوست نباید بگوییم،
که این زمین از آن ماست.
ما فقط از آن استفاده می‌کنیم. این سفیدپوستها هستند که آن را
می‌خرند
و حصار می‌کشند.
زمین بخشی از بدن ما است و ما بخشی از زمین هستیم.
BUFFALO TIGER, MICCOSUKEE

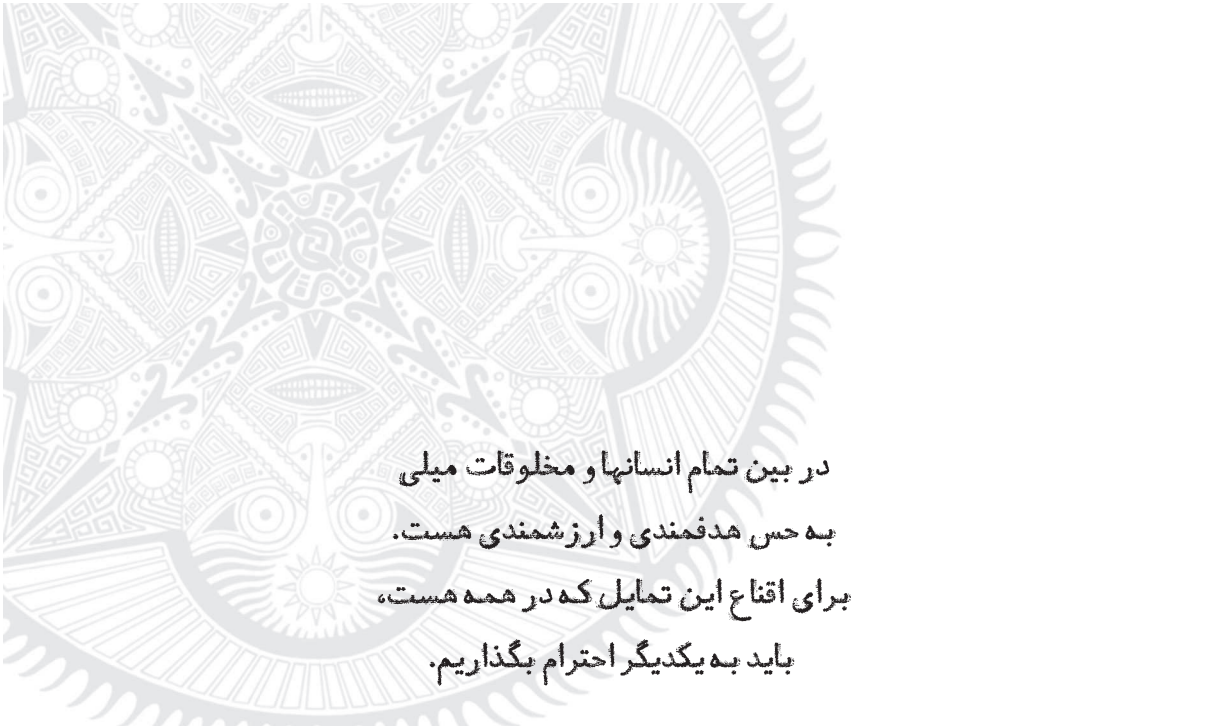
زمین بسیار با ارزش تر از پول است.
برای همیشه باقی خواهد ماند.
حتی با شعله‌های آتش تلف نخواهد شد.
تا زمانی که خورشید می‌درخشد و آب جریان دارد،
این زمین اینجا خواهد بود تا
به مردم و حیوانات زندگی عطا کند.
رهبر سرخپوستان CROWFOOT, BLACKFOOT





به آنها بگو
که چگونه ما
عاشق همه چیزهای
زیبا بوده ایم.
بومی های آمریکا





در بین تمام انسانها و مخلوقات میلی
به حس هدفمندی و ارزشمندی هست.
برای اقناع این تمایل که در همه هست،
باید به یکدیگر احترام بگذاریم.

CHIEF DAN GEORGE (1899-1981), COAST SALISH,

از ((روح اوج می گیرد)).





باشد که روح بزرگ کوهستان
زندگی تو را، آواز رودی جاری سازد...
باشد که دوازده ماه نو، به زندگی تو
رویاهایی هدمنند بیاورد.
باشد که یک رنگین کمان، باشکوه خویش
شانه های تو را لمس کند.
باشد که پرتو آفتاب، بر تو بتابد وقتی که بر
برفهای بسیار گام بر می داری.

دعای طلب خیر از بومین آمریکا

باشد که گام بردارم در زیبایی
باشد که گام بردارم تمام روز
باشد که گام بردارم در فصولی که می آیند
به زیبایی مالک خواهم شد دوباره،
پرندگان زیبا،
پرندگان سرخوش زیبا
باشد که گام بردارم بر روی که با گرده های گل نشانه گذاری
شده

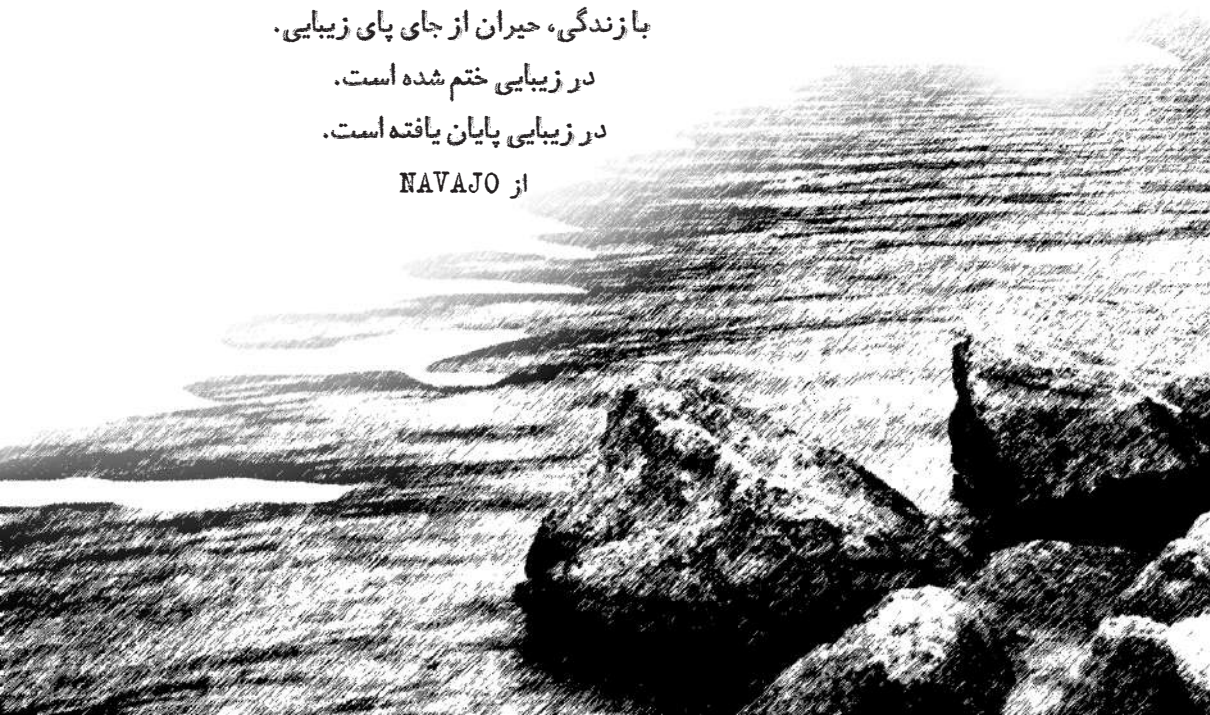
باشد که گام بردارم با ملخهای کنار پایم
باشد که گام بردارم با شبم کنار پایم
باشد که گام بردارم با زیبایی



باشد که گام بردارم با زیبایی قبل از من
باشد که گام بردارم با زیبایی پشت سرم
باشد که گام بردارم با زیبایی بالای سرم
باشد که گام بردارم با تمام زیبایی ای که مرا احاطه
کرده است

باشد که گام بردارم در اعصار گذشته،
با زندگی، حیران از جای پای زیبایی.
در زیبایی ختم شده است.
در زیبایی پایان یافته است.

از NAVAJO





کلمات در نوای زندگی بسیار ژرف هستند و وقتی این کتاب را ادیت می‌کردم، مرا مسحور خود کردند. خرد و حکمت نهفته در فرهنگ شفاهی و کتبی مردم بومی آمریکا در دهه‌های قبل، زندگی مرا متحول کرد.

امیدوارم عصاره‌ای که من از آن استخراج کرده‌ام، به مردم سراسر جهان برسد. کلمات حکیمانه این قرن‌ها، نابرابر هستند و به امروز مرتبط هستند، چه که آنها از خرد مردم غیر متمدن اما با فرهنگ بسیار غنی برداشته شده است. برای سالها، عادت داشتم، آهنگ شکار *Buffysainte -marie* را بخوانم، حال که بوفالوها مرده‌اند. در ۱۹۹۷، باشد که در زیبایی گام بردارم را منتشر کردم و دعاهای ناواجوی بزرگ، که الهام بخش انتخاب عنوان این کتابم بود، در طی چهار سال گذشته بر تابلوی آشپزخانه‌ام نصب شده است. تمام زندگی کاری من جمع آوری سخنان خردمندان و ارزشمندان نویسنده‌گان تقریباً تمام فرهنگها بوده است. اما تحسین من برای سخنان مردم بومی

آمریکا شاید به قلبم نزدیک تر است. شاید به این دلیل که به طبیعت بسیار نزدیک تر است و موجب صلح و آرامش شخصی می شود. به این دلیل است که اگر به کتابهای حکمت من مراجعه کنید، اغلب سخنانی از چف دان جورج، چف سیاتل و قلب خرس (برهارت) می یابید. خرد این مردمان، از طریق بی‌زمانی ژرفی بیان شده است. حساسیت آنها به طبیعت و بشریت هدیه‌ای است که به همه ما بر می‌گردد.

امیدوارم قطعاتی که اینجا جمع‌آوری شده است و برای من بسیار با ارزش و پر معنا است، تمام مردم دنیا را تحت تاثیر قرار دهد.

