

ذهن آگاه

برای آغازگران

راه برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی
همراه با فایل صوتی تمرین ها
(شامل ۵ مراقبه ذهن آگاهی هدایت شده)



نویسنده: جان کابات زین
مترجمان: غزال گلشنی
سید پیمان رحیمی نژاد
با ویرایش و مقدمه دکتر مسعود عارف نظری

سرشناسه: کابات-زین، جان، ۱۹۴۴ - م.

Kabat-Zinn, Jon

عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی برای آغازگران: راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی / نویسنده جان کابات زین؛

مترجمان غزال گلشنی، پیمان رحیمی نژاد؛ با ویرایش و مقدمه مسعود عارف نظری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ ص؛ ۲۱×۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۷۰۶۳۶۶۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness for beginners : reclaiming the present moment--and your life, C2012.

موضوع: مدیتیشن

Meditation موضوع:

موضوع: آگاهی

Consciousness موضوع:

شناسه افزوده: گلشنی، غزال، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده: رحیمی نژاد، پیمان، ۱۳۶۴ -، مترجم

شناسه افزوده: عارف نظری، مسعود، ۱۳۴۹ -

رده بندی کنگره: BF۶۳۷/م ۱۸ ک ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۳۴۶۱

روان‌شناسی

اذهن آگاهی برای آغازگران؛ راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی |

ا نویسنده: جان کابات زین |

ا مترجمان: غزال گلشنی، سیدپیمان رحیمی نژاد | ویرایش و مقدمه: دکتر مسعود عارف نظری |

ا ویراستاران: فاطمه سلیمی علویچه، ندا تک سایه |

ا ناشر: روان شناسی و هنر |

ا طراح گرافیک: احسان رضوانی |

ا لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

ا نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷ | دوم- ۱۳۹۸ | تیراژ: ۵۰۰ |

ا شابک: ۸-۶۶-۷۰۶۳-۶۰-۹۷۸ |

ا ISBN: 978-600-7063-66-8 |

ا تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

ا انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

ا www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۷	سخن مترجمان
۱۹	مقدمه نویسنده
۲۵	بخش اول ورود
۲۵	ذهن مبتدی
۲۷	نفس
۲۹	چه کسی نفس می کشد؟
۳۰	سخت ترین کار دنیا
۳۲	مراقبت از لحظه اکنون
۳۳	ذهن آگاهی، هشیاری است
۳۴	حالت انجامی و حالت بودن
۳۵	ریشه علمی
۳۷	ذهن آگاهی جهانی است
۳۸	بیدارشدگی
۳۹	تثبیت و تنظیم ابزارتان
۴۱	اساس تمرین، سکنی گزیدن در آگاهی است
۴۲	زیبایی نظم
۴۴	وضعیت اصلی تان را تنظیم کنید

- آگاهی: تنها قابلیت نیرومندی که برای تعادل فکر کافی است ۴۶
- توجه و آگاهی، مهارت‌های قابل پرورش هستند ۴۷
- فکر کردن هیچ ایرادی ندارد ۴۸
- با افکارمان دوستانه رفتار کنیم ۴۹
- تمثیل‌هایی مفید درباره ذهن ۵۰
- افکارمان را شخصی در نظر نگیریم ۵۲
- شخصی پنداشتن ۵۳
- آمیخته شدن با ضمایر شخصی «من»، «به من» و «مال من» ۵۴
- آگاهی یک ظرف بزرگ است ۵۶
- موضوعات مورد توجه به اندازه خود «توجه» مهم نیستند ۵۷
- بخش دوم | مداومت** ۵۹
- کاهش استرس براساس ذهن آگاهی ۵۹
- پدیده‌ای در سطح جهانی ۶۱
- توجه مهربانانه ۶۳
- ذهن آگاهی در ارتباط با همه حواس ماست ۶۴
- ادراک وضعی و ادراک درون ۶۶
- وحدت آگاهی ۶۷
- دانستن آگاهی است ۶۸
- خود زندگی تمرین مراقبه می‌شود ۶۹
- شما هم اکنون نیز تعلق دارید ۷۰
- درست زیر بینی مان ۷۱
- ذهن آگاهی تنها یک ایده خوب نیست ۷۲
- تماس دوباره با خود ۷۳
- من چه کسی هستم؟ پرسشی درباره داستان خودمان ۷۴
- شما فراتر از هر داستانی هستید ۷۵
- شما هرگز چیزی به جز کل نیستید ۷۸
- توجه کردن به شیوه‌ای متفاوت ۸۰
- ندانستگی ۸۱
- ذهن آماده ۸۲
- چه چیز مال توست که بینی؟ ۸۳

۸۵	بخش سوم عمیق شدن
۸۵	جایی برای رفتن نیست، کاری برای انجام دادن نیست
۸۷	عملی که از بودن نشت می گیرد
۸۹	انجام مناسب
۹۰	اگر از آنچه در حال رخ دادن است آگاه باشید، در مسیر درستی هستید
۹۲	قضاوت نکردن، عملی هوشمندانه و مهربانانه
۹۳	شما تنها می توانید خودتان باشید، خدا را شکر!
۹۴	دانستن درونی شده
۹۶	احساس شادی برای دیگران
۹۷	فاجعه کامل
۹۸	آیا آگاهی من از رنج، خودش رنج است؟
۱۰۰	مقصود از رهایی از رنج چیست؟
۱۰۲	محدوده جهنمی
۱۰۴	رهایی در خود تمرین است
۱۰۶	مزیت ذهنی که به خودش آگاه است
۱۰۷	از تمرین ذهن آگاهی تان مراقبت کنید
۱۰۸	حفظ انرژی در تمرین مراقبه ذهن آگاهی
۱۱۰	نگرشی درباره عدم آسیب رسانی
۱۱۱	حرص و طمع: زنجیره نارضایتی
۱۱۳	بیزاری، آن روی دیگر سکه حرص
۱۱۵	افکار هذیانی و افتادن در دام پیشگویی خودکام بخش
۱۱۶	بهترین زمان همیشه اکنون است
۱۱۷	برنامه آموزشی همین است
۱۱۹	زندگی تان را در اختیار بگیرید
۱۲۰	ذهن آگاهی را به بخش های بیشتری از دنیای خود وارد کنید
۱۲۳	بخش چهارم رسیده شدن
۱۲۳	نگرش های اساسی تمرین های ذهن آگاهی
۱۲۴	۱- قضاوت نکردن
۱۲۴	۲- صبر
۱۲۵	۳- ذهن مبتدی

۱۲۷	۴- اعتماد
۱۲۸	۵- تقلا نکردن
۱۳۲	۶- پذیرش
۱۳۵	۷- رها کردن
۱۳۷	بخش پنجم تمرین کردن
۱۳۷	آغاز با تمرین های رسمی
۱۴۰	چهار توصیه ساده برای تمرین های رسمی
۱۴۰	۱- وضعیت بدن
۱۴۲	۲- با چشمان تان چه کار کنید.
۱۴۲	۳- خواب آلودگی
۱۴۳	۴- حفاظت این زمان
۱۴۴	غذا خوردن با ذهن آگاهی
۱۴۶	تنفس با ذهن آگاهی
۱۴۸	ذهن آگاهی به بدن به عنوان یک کل
۱۴۹	ذهن آگاهی به صداها، افکار و احساسات
۱۵۲	ذهن آگاهی همچون یک آگاهی ناب
۱۵۴	سخن آخر
۱۵۶	سپاسگزاری
۱۵۷	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۱۶۰	درباره نویسنده
۱۶۲	Sounds true درباره

هر چیز و همه چیز در لحظه، می تواند معلم ما باشد و امکان حضور کامل در بدن داشتن را به یادمان بیاورد: نوازش ملایم هواروی پوست مان، بازی نور، نگاه به چهره کسی، یک انقباض زودگذر در بدن، عبور سریع یک فکر در ذهن، هر چیزی و همه چیز، اگر در پیوند با آگاهی باشد.

جان کابات زین

این اثر را تقدیم می‌کنم به یگانه فرزندم، نیروانا
برای روزگاری که با رنج آشنا شود.
غ. گ

مقدمه

روان‌شناسی به عنوان علمی نوین در حدود یک قرن پیش راه خود را از فلسفه جدا ساخت و به منظور شناخت عمیق‌تر رفتار آدمی در قالب علمی جدید خود را عرضه کرد، لیکن عمر روان‌شناسی به عنوان تلاش انسان برای شناخت بهتر خویش و ارتباطش با جهان هستی به تاریخ پیدایش بشر بازمی‌گردد و می‌توان از اولین آثار به جای مانده از فرهنگ و خرد بشری ردپای تلاش‌های انسان برای رسیدن به تعریفی جامع از ماهیت، چیستی و چگونگی ارتباط انسان با جهان پیرامون را جستجو کرد.

پس از اولین تلاش‌های آزمایشگاهی در آلمان که سرآغاز روان‌شناسی شد، رویکردها و مکاتب مختلفی در طول ۱۳۰ سال عمر این شاخه نوپای علمی ظهور کرده‌اند و هر کدام دهه‌ها به تنهایی یا در کنار یکدیگر پارادایم‌های غالب روان‌شناسی را شکل داده‌اند. در این میان سه مکتب یا نیروی عمده شناخته شده یعنی روانکاوی، رفتارگرایی و انسانگرایی به عنوان نیروهای سه‌گانه، بیشترین توجه را به خود جلب و دستاوردهای علمی را به علم روان‌شناسی ارزانی داشته‌اند، اما هیچ‌کدام نتوانستند تمامی جنبه‌های روانی، مادی و فرامادی انسان را پوشش دهند و به ناچار و هرکدام به بخشی از کلیت انسان اکتفا کردند. این مکاتب یا به ناهشیار و ژرفای پررمزوراز آن، یا به رفتارهای ظاهری و ماشین پیچیده شرطی شدن‌ها، یا ارزش‌های متعالی و مترقی انسانی توجه نموده و بسیاری از جنبه‌های

پیچیده و اعجاز آمیز شگفت روان انسان را مغفول گذارده اند که نیاز به ظهور رویکرد کل نگر و دیدی جامع به انسان را متذکر شده است. این نیاز در دهه های پایانی قرن بیستم و در آستانه قرن بیست و یک، در قالب نیروی چهارم و رویکرد جامع و کل نگر روان شناسی ترنس پرسونال^۱ (فرافردی) پاسخ گفته شد.

روان شناسی ترنس پرسونال از سنت های غربی و تفکر علمی نیوتونی - دکارتی با فراتر گذاشته و دروازه خرد شرقی را به منظور یافتن گوهرهای خرد مغفول مانده از نگاه اثبات گرای غربی به دانش روان شناسی گشوده است. این رویکرد، نگاه روان شناسی به انسان را از قالب های محدود بالینی و پژوهش های آزمایشگاهی فراتر برده و به پیوند همیشگی انسان با جریان زنده و آگاه هستی توجه نموده است. همچنین با کاوش در فرهنگ های غنی کهن شرق و مفاهیمی مانند پذیرش، حضور، مهربانی، شفقت، عشق و آگاهی به عنوان جنبه هایی اصیل از روان و رفتار آدمی، حوزه مطالعات روان شناسی را گسترش داده است. این پل میان شرق و غرب در دهه ۶۰ با ورود هریداس چودوری^۲ روان شناسی هندی و دانش آموخته انتگرال یوگا^۳ (مکتبی مبتنی بر مراقبه) نزد شری اورویندو^۴ و به دعوت پروفیسور اسپیلبرگ^۵، مدیر وقت دانشگاه استنفورد برای آموزش مراقبه و روش های شرقی، به آمریکا شکل گرفت که بعدها مبنایی شد برای بنیانگذاری روان شناسی یکپارچه نگر و به این ترتیب، خاستگاهی برای پرورش و گسترش روان شناسی ترنس پرسونال.

اگرچه نگاه کل نگر، معناگرا و روح باور روان شناسی ترنس پرسونال با انتقادهای شدیدی در جریان اصلی روان شناسی روز دنیا روبه رو شده و هنوز تا پذیرش آن به عنوان پارادایم و نیروی غالب راه درازی باقی مانده، اما دستاوردهای آن به سرعت توسط جریان

۱-Transpersonal psychology

۲-Haridas chaudhuri

۳-Integral Yoga

۴-Sri Aurobindo

۵-Spiegelberg

روان‌شناسی بدنه اقتباس و در قالب‌های گوناگونی مانند روان‌شناسی مثبت‌نگر یا موج سوم رفتارگرایی ارائه شده است.

ذهن آگاهی که ریشه در تعالیم بودا دارد، اولین بار توسط روان‌شناسی ترنس پرسونال از دیدگاهی روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفت و در اوایل دهه ۹۰ توسط جان کابات‌زین به حوزه مداخله و درمان وارد شد و تا حال به صورت روشی درمانی و بالینی توسط اکثر روان‌شناسان جریان بدنه مورد استناد و استفاده قرار گرفته است. نیروی دوم یا رفتارگرایی نیز در مسیر تکامل و رشد خویش ابتدا با تلفیق شناخت با مفاهیم کلاسیک خود، موج دوم رفتارگرایی را که به رفتارگرایی شناختی معروف است ایجاد کرد و در دودهمه اخیر با تلفیق مفاهیم شرق و ترنس پرسونال، موج سوم رفتارگرایی را به وجود آورده است؛ که از مهم‌ترین روش‌های شناخته‌شده آن MBSR (کاهش استرس براساس ذهن آگاهی) MBCT (درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی)، DBT (رفتار درمانی دیالکتیکی) و ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) است. کتاب حاضر توسط جان کابات‌زین، بنیانگذار روش MBSR نگاشته شده و به چگونگی استفاده از ذهن آگاهی در زندگی روزمره پرداخته است که توسط خانم غزال گلشنی، یکی از روان‌شناسان مطرح در آموزش ذهن آگاهی و آقای پیمان رحیمی‌نژاد، از پیشگامان روان‌شناسی مثبت‌نگر در ایران ترجمه شده است. این کتاب علاوه بر آنکه برای روان‌شناسان و درمانگران چه به منظور ارتقا سطح آگاهی و حضور خویش در اتاق درمان و چه به منظور کمک به مراجعین خویش برای داشتن زندگی آگاهانه و کاهش تنش مفید است، برای دیگر افراد نیز سودمند و به کارگیری آموزه‌های آن راهی همیشگی را برای رسیدن به آرامش، استقرار، طمانینه و زندگی آگاهانه می‌گشاید.

مسعود عارف‌نظری

روان‌شناس بالینی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

بنیانگذار درگاه روان‌شناسی ترنس پرسونال در ایران

سخن مترجمان

اصل کتاب دارای نوشتاری ادبی است که گاهی مفاهیم روان‌شناسی با عباراتی فلسفی درآمیخته است و از این جهت ما را با چالش‌هایی در طول ترجمه اثر مواجه می‌کرد. سعی ما بر این بوده که ضمن وفاداری به متن اصلی، ترجمه‌ای قابل فهم و روان ارائه دهیم و به این منظور در برخی موارد نیز برای درک عمیق‌تر در پاورقی توضیحاتی را آورده‌ایم که امیدوار هستیم مفید واقع شود. با این حال، این اثر نیز مانند هر ترجمه دیگری خالی از اشکال نیست. از شما مخاطبین عزیز درخواست داریم نظرات و پیشنهادات خود را درباره این کتاب و ترجمه آن از طریق آدرس ایمیل^۱ با ما در میان بگذارید.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از جناب آقای امیرحسین ایمانی، مربی بین‌المللی MBSR برای راهنمایی‌شان در توضیح و ترجمه صحیح چند واژه، تشکر و قدردانی نماییم. همچنین بسیار سپاسگزار سرکار خانم لوء لوء شقاقی، دوست و همکار گرامی مان هستیم که ما را از راهنمایی‌های ارزنده‌شان در طول ترجمه کتاب بهره‌مند نمودند و نیز زحمت برگردان فایل‌های صوتی کتاب به فارسی را به عهده داشتند.

از استاد عزیز، جناب دکتر مسعود عارف‌نظری کمال تشکر را داریم که ضمن ویرایش،

۱- ghazalgolshan@gmail.com

p.rahiminejad@gmail.com

به پربارتر نمودن و خوشخوان‌تر کردن متن افزودند.
و در انتها از مدیر توانمند انتشارات روان‌شناسی و هنر، جناب آقای دکتر هومن نامور
سپاسگزار هستیم که فرصت معرفی این کتاب به جامعه ایرانی را در اختیار ما قرار دادند.
امید که مطالعه این اثر و انجام تمرین‌های آن، نگرش و مسیری تازه و متفاوت در
زندگی‌تان خلق کند.

غزال گلشنی

سیدپیمان رحیمی‌نژاد

زمستان ۱۳۹۶

مقدمه نویسنده

به آموزش ذهن آگاهی^۱ خوش آمدید، اما اگر اولین بار است که می خواهید پرورش روش مند ذهن آگاهی را انجام دهید، ممکن است ندانید که در آستانه تغییر بسیار مهمی در زندگی تان هستید. امری ظریف و پیچیده و در عین حال بالقوه عظیم و مهم که می تواند زندگی تان را تغییر دهد. به عبارت دیگر، احتمالاً پی خواهید برد پرورش ذهن آگاهی توان آن را دارد که زندگی دوباره ای به شما ببخشد، درست مانند بسیاری افراد که به واسطه گذراندن دوره کاهش استرس براساس ذهن آگاهی^۲ و انجام تمرین های آن، چنین وضعیتی را تجربه کرده اند.

اگر ذهن آگاهی تغییرات عمیقی در زندگی تان ایجاد کند، دلیلش تنها این کتاب نیست، گرچه کتاب حاضر می تواند ابزاری مفید و موثر باشد و امیدوارم که این طور باشد؛ سوای اینکه هر تغییری که پیرامون زندگی تان اتفاق می افتد، در درجه اول محصول تلاش ها و شاید تا اندازه ای ناشی از گرایش ناشناخته ما به سمت چیزهایی است که به درستی نمی دانیم چیست اند. نشانه هایی که ممکن است از یک شهود عمیق نشئت بگیرند و پیگیری شان مشخص سازد که واقعا ارزشمند هستند.

۱ - Mindfulness

۲ - Mindfulness based stress reduction (MBSR)

ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه کردن به شیوه‌ای خاص و مداوم یعنی هدفمند، به زمان حال و بدون قضاوت از تجارب لحظه به لحظه پرورش داده می‌شود. این یکی از انواع گوناگون مراقبه است و اگر شما مراقبه را شیوه‌ای در نظر بگیرید که در آن: به شکل روش مند، انرژی و توجه مان را تنظیم کنیم،

کیفیت تجربیات مان را تحت تأثیر قرار داده و احتمالاً متحول سازیم،

متوجه تمام جنبه‌های انسان بودن مان و روابط مان با دیگران و جهان پیرامون باشیم، در نهایت، ذهن آگاهی را رابطه‌ای عاشقانه با زندگی، واقعیت، خیال، زیبایی وجودی، قلب، جسم و ذهن شما و با دنیا می‌دانم. اگر باور این موضوع به نظر تان سخت است می‌پذیرم. به همین دلیل است که پرورش روش مند ذهن آگاهی در زندگی شما تا این اندازه ارزشمند است و شاید به همین دلیل شهودتان در کشاندن شما به این راه، بسیار درست عمل کرده است.

لازم است توضیح دهم، این کتاب در ابتدا به صورت یک برنامه صوتی برای مؤسسه 'sounds true' تهیه شد و یکی از برنامه‌هایی بود که مردم سال‌ها آن را مفید و مؤثر ارزیابی کرده‌اند. یکی از فایل‌های صوتی شامل تمرین‌های مراقبه هدایت شده‌ای^۱ است که شرح آنها را در فصل ۵ کتاب خواهید خواند. آنچنان که خواهید آموخت، البته اگر تابه حال نمی‌دانستید، قدرت تحول بخشی مراقبه به طور عام و ذهن آگاهی به ویژه، در انجام مداوم تمرین‌ها نهفته است.

دوروش مکمل برای این منظور وجود دارد: رسمی و غیررسمی.

منظور از شیوه رسمی این است که روزانه زمانی را به انجام تمرین با مراقبه هدایت شده بپردازید و منظور از غیررسمی این است که اجازه بدهیم هر جنبه‌ای از زندگی مان به شکلی راحت و طبیعی، تمرین ذهن آگاهی باشد. این دو شیوه تمرین دست به دست

۱- Sounds true: مؤسسه‌ای است در آمریکا که کار عمده اش تهیه و پخش برنامه‌های صوتی از افراد صاحب نظر در زمینه روان‌شناسی ترنس پرسونال است. مترجم

هم داده و همدیگر را تقویت می‌کنند و در نهایت، یک کل یکپارچه را شکل می‌دهند که می‌توانیم آن را زندگی با آگاهی یا بیدار زیستن بنامیم. امیدوارم مراقبه هدایت‌شده را به‌طور منظم به‌عنوان سکوی پرتابی برای کشف مداوم تمرین ذهن‌آگاهی رسمی و غیررسمی به‌کار ببرید و متوجه تاثیر آن در طی روزها، ماه‌ها و سال‌ها باشید.

همان‌گونه که خواهیم دید انجام تمرین‌ها با قصدمندی و همراه با انسجام و ملایمت، صرف‌نظر از آنکه آن را دوست داشته باشیم یا نه، خود به‌نظمی شفاف‌بخش تبدیل می‌شود. بدون چنین انگیزه‌ای به‌ویژه در آغاز، هر قدر هم این ذهن‌آگاهی برایتان جذابیت فلسفی داشته باشد امکان استقرار نمی‌یابد و چیزی بیشتر از یک مفهوم یا نوشته برایتان نخواهد بود. اولین فایل صوتی در برنامه اولیه به توصیف تمرین ذهن‌آگاهی می‌پردازد و ارزش پرداختن به آن را توضیح می‌دهد. این مطالب که اساس این کتاب را شکل داده است، اکنون از لحاظ جزئیات و عمق فراتر از آن برنامه اولیه است. با این حال، من کم‌وبیش ترتیب اولیه موضوعات را حفظ کرده‌ام. همچنین در اکثر موارد، بیانم را در قالب اول‌شخص جمع و دوم‌شخص مفرد نگه‌داشته‌ام؛ به این منظور که کیفیت آن به شکل یک گفتگو و جستجوی مشترک حفظ شود.

با هم، هم در متن و هم در برنامه صوتی موضوع ذهن‌آگاهی را به‌صورتی بررسی خواهیم کرد که گویی تا به حال در مورد آن نشنیده‌اید و در مورد چپستی‌اش و اینکه احتمالاً ورود آن به زندگی‌تان چرا ارزشمند است، هنوز نظری ندارید.

ابتدا اصل تمرین ذهن‌آگاهی و چگونگی پرورش آن در زندگی روزمره را بررسی می‌کنیم. همچنین به‌طور خلاصه، به‌فوائد گوناگون این تمرین‌ها در دوره‌های استرس، درد و بیماری می‌پردازیم و اینکه چگونه افراد با مشکلات پزشکی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی را در قالب برنامه درمانی کاهش استرس براساس ذهن‌آگاهی (MBSR) به‌کار می‌برند. به‌عرصه مهیج و جدید تحقیقات علمی اشاره خواهیم کرد که نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی در قالب MBSR، عملاً در ساختار و کارکرد مغز، پیامدهای آن در ارتباط با افکار و هیجانات و به‌ویژه واکنش‌هایمان، به شکل بااهمیت و قابل توجهی تغییر ایجاد می‌کند.

ما بنا به ضرورت، به بسیاری از این سرفصل‌ها تنها اشاره‌ای خواهیم داشت اما به بار نشستن و کمال یافتن آن یک ماجرای همیشگی و کار یک عمر زندگی است. می‌توانید تصور کنید این کتاب به منزله در ورودی یک بنای باشکوه، مانند موزه لوور است. ولی آن بنا خود شما، زندگی شما و توان و استعداد شما به عنوان یک انسان است. هدف از فراخوان ورود به قصر، کاوش است؛ به شیوه و با سرعت خودتان و با غنا و عمقی که قادر به دریافت آن هستید و این یعنی آگاهی در تمامی تجلیات ملموس و خاصش.

امیدوارم این کتاب چارچوب ذهنی مناسبی برایتان فراهم آورد، برای درک اینکه چرا باید با دل و جان و به طور مستمر به چیزی که ناچیز به نظر می‌آید متعهد شوید.

درحالی که ذهن آگاهی و شدت علاقه عمومی و علمی به آن، از نظر بعضی‌ها هیاهوی بسیار برای هیچ است؛ از نظر من باید آن را هیاهوی بسیار برای چیزی که به نظر هیچ است ولی مادر همه چیز است، دانست.

ما می‌خواهیم بی‌واسطه این «ناچیز» را تجربه کنیم، تجربه‌ای که جهان کاملی از امکانات را شامل می‌شود.

ذهن آگاهی به عنوان یک تمرین فرصت‌های بی‌شماری را برای شناخت عمیق‌تر ذهن خویش، مکاشفه و پرورش منابع عمیق درونی خود و برای یادگیری، رشد و شفایتان فراهم می‌آورد. همچنین این امکان را فراهم می‌آورد تا درک‌تان را از اینکه چه کسی هستید و چگونه می‌شود خردمندانه‌تر، سالم‌تر، پرمعناتر و شادتر در این دنیا زندگی کنید دگرگون سازد.

همین که شما یک جایگاه مستحکم برای تمرین‌های این کتاب و مراقبه‌های هدایت‌شده‌اش ایجاد کنید، منابع بی‌شماری برای کاوش بیشتر ذهن آگاهی در دسترس شما قرار خواهد گرفت.

همزمان با پخته شدن و عمیق شدن تمرین‌تان ارتباط با نوشته‌های اساتید برجسته، چه از گذشته یا حال می‌تواند بسیار ارزشمند باشد و اگر امکان شرکت در دوره‌هایی را که برخی معلمان برجسته امروز برگزار می‌کنند داشته باشید، می‌تواند در تسهیل و غنا بخشیدن به