

ذهن آگاه

برای آغازگران

راه برای بسازی لحظه حال و تم

همراه با لایحه‌های ارزشمند
از اندیشه‌های کبریا



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

به نام خدا

ذهن آگاهی

نویسنده: جان باکات

نویسنده ذهن آگاهی را، رابطه عاشقانه با زندگی که به تمام جنبه های انسان بودن مان و روابطمان با دیگران و جهان توجه دارد می داند. شیوه ای که نیاز به پرورش، از طریق توجه مداوم به زمان حال دارد. نظمی شفا بخش که به طور طبیعی در همه جنبه های زندگی آشکار می شود و گسترش می یابد. دست یافتن به آن قسمت ذهنمان که دور از دسترس بود است.

بیشتر زندگی مان برای رسیدن به لحظه های بهتر درگیر انجام وظایف چندگانه در آن واحد هستیم که سبب افزایش انتظارات خودمان، انتظارات دیگران از ما و باعث شتاب روز افزون زندگی و بر هم زدن آرامش مان شده است. اگر دقت نکنیم، به ماشینی برای انجام کارها تبدیل می شویم و فراموش می کنیم چه کسی هستیم و به چه دلیلی این کارها را انجام می دهیم.

در اینجا توجه به نفس در اصل درباره تنفس نیست بلکه اولین موضوع در دسترس برای توجه به لحظه ی حاضر است زیرا ما فقط در لحظه اکنون نفس می کشیم، نفس قبلی رفته و بعدی هنوز نیامده است و همیشه این نفس کنونی است که اهمیت دارد.

هر کدام از ما مانند جهان هستی بی کران هستیم. ارزش ذهن آگاهی در توجه به معجزه و زیبایی وجود نابمان و گسترش امکانات مان برای بودن، دانستن و عمل کردن در زندگی است که با آگاهی متعالی تری اداره بشود.

در قسمتی یادآوری میکند آگاهی از هنگام تولد همراه ماست و تنها نیاز است یاد بگیریم با این ظرفیت ذاتی مان دوست باشیم. ما کامل هستیم و جزو یک کل بزرگ تر و وسیع تری هستیم.

در این کتاب به تمرین هایی برای دسترسی به دیگر ابعاد زندگی مان می پردازیم. ابعادی که در ما بوده اند ولی به طور جدی خارج از تماس ما بوده اند. این فرایند با نزدیکی ذهن و بدن تسریع می شود. بالا بردن ظرفیت ها و آگاهی ما به واقعیت امور برای بهتر زیستن و شفقت و نیکی که در درون همه وجود دارد ممکن می شود تا بتوانیم خودمان را بدون قید و شرط پذیرا شویم و در اغوش بگیریم.

در پایان پیشنهاد های برای برقراری رابطه مجدد با بخش های ذاتی وجود مان، بخش هایی که در اضطرار تعهد های شخصی، مسئولیت ها، عادت ها و سبک زندگی بررسی نشده و به حال خود رها شده اند و با انجام تمرین های مراقبه هدایت شده ای که سبب تغییر اجزای چشم انداز درونی مان یعنی دیدن همه جوانب، اشاره می کند.

قدرت ذهن آگاهی در توجه کردن به شیوه متفاوت و وسیع تر به ان چیزهاییست که هر لحظه در مسیر زندگی اشکار می شوند. در توجه کردن به معجزه بودن مان و وسعت بخشیدن به امکانات مان برای بودن، دانستن، و انجام امور زندگی در حیطه آگاهی است. یک حضور، محض ساده و با توجه است. یعنی چطور با حواسمان لحظه به لحظه در ارتباط باشیم. آگاهی می تواند به منزله دروازه ای باشد به سوی راه های جدید ارتباط با خزانه سرشار احساسات و هیجانات مان.

هیجانات مان به وسیله ذهنی که معمولاً بیش از حد درگیر و مشغول زندگی نباتی و برنامه های بی پایانش است پنهان شده اند و در فصل آخر هفت نگرش که تمرین های ذهن آگاهی بر ان متکی است نام برده است و توضیح مختصری در تاکید به نیاز هر یک از موارد فوق داده شده است.