

قدرت شفای ذهن

تمرینات مدیتیشن برای سلامت، بهزیستی و روشن ضمیری

نویسنده

تودا کو توندوپ

مترجم

علی زارعی سلمانی

stupa.shop@yahoo.com

سر شناسه	توندوپ، تولکو، ۱۹۳۹ - م.
عنوان و نام پدیدآور	قدرت شفای ذهن: تمرینات مدیتیشن برای سلامت، بهزیستی و روشن ضمیری / نویسنده تولکو توندوپ؛ مترجم علی زارعی سلمانی.
مشخصات نشر	تبریز: ییلاق قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۷-۳۸-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	عنوان اصلی: The healing power of mind: simple meditation exercises for health, well-being, and enlightenment, 1996
موضوع	زندگی معنوی -- بودیسم
موضوع	Spiritual life -- Buddhism
موضوع	سلامتی -- جنبه‌های مذهبی -- بودیسم
موضوع	Health -- Religious aspects -- Buddhism
موضوع	شفای روحی
موضوع	Spiritual healing
شناسه افزوده	زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ق ۲۹۷ BC۷۸۰
رده بندی دیویی	۱۱۲/۳۴۴۴۶
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۸۶۹۴۵



ییلاق قلم

قدرت شفای ذهن

نویسنده: تولکو توندوپ

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: ییلاق قلم

چاپ اول ۱۳۹۷ • ۲۴۰ صفحه • قطع رقعی • ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۷-۳۸-۴

تبریز - اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

فهرست

۱۳	پیشگفتار دنیل گولمن
۱۵	مقدمه

بخش اول: مسیر شفا

۲۵	۱. اساس شفا
۲۶	منافع شفا
۲۷	هر کس می‌تواند منفعت کسب کند
۲۹	مدیتیشن، ذهن و بدن
۳۰	رویکرد طبی‌تبی برای نفعای معنوی
۳۱	چرا ما رنج می‌کشیم
۳۳	ما همه بودا هستیم
۳۶	مسیر شفا
۳۹	۲. قدرت شفای ذهن
۴۱	ذهن عامل کلیدی است
۴۳	چطور در جهان زندگی کنیم
۴۴	برای زندگی انسانی چه چیزی اهمیت دارد؟
۴۹	آماده سازی در مسیر شفا
۵۳	۳. شروع کردن
۵۳	انتخاب مکان
۵۵	انتخاب زمان
۵۶	وضعیت
۵۷	آرامش
۵۸	خلق فضای ذهنی
۶۰	تنفس

۶۱	تجسم
۶۳	تمرکز
۶۴	گشایش
۶۵	پیوند با یگانگی
۶۵	آگاهی
۶۸	نگرش روشن شدگی
۷۱	پرورش اطمینان
۷۳	نمر به معرفت‌تان
۷۴	بزرگ نماز حسی پیشرفتی جزئی
۷۵	مشاهده خالص
۸۰	ثبات و کوشش
۸۳	تعادل
۸۵	احساسات
۸۶	دیدن یا احساس کردن با تمام بدن و ذهن‌تان
۸۷	قدرت پنهانی
۸۷	شناختن توانایی‌ها و ضعف‌های مان
۸۹	۵. چطور با مشکلات روبرو شویم
۸۹	اجتناب
۹۰	شناخت و پذیرفتن
۹۲	کشف مبدا
۹۳	رهایی مشکلات از طریق احساسات
۹۵	با مشکلات به آرامی روبرو شوید
۹۶	داشتن دید مثبت به مشکلات
۱۰۱	دیدن باز بودن مشکلات‌تان
۱۰۲	روبرویی با ترس
۱۰۳	رهایی ترس‌های قوی

۱۰۷	۶	چطور با ناراحتی‌های فیزیکی سروکار داشته باشیم.
۱۱۷	۷	انرژی‌های شفا
۱۱۷		منشاء قدرت
۱۱۹		نور به عنوان وسیله‌ای برای شفا
۱۲۱		تجسم نور
۱۲۳		انرژی شفابخش
۱۲۵		نور و انرژی شفابخش در زندگی روزانه
		بخش دوم: تمرینات شفابخش
۱۲۹	۸	مدیتیشن‌هایی برای شفا
۱۲۹		مقدمه
۱۳۳		پاکسازی انسدادات انرژی
۱۳۳		۱. رهایی از مانع تنفس
۱۳۴		۲. برگرداندن انرژی صلح و لذت
۱۳۴		۳. پرستاری از گل انرژی مثبت
۱۳۵		شفای احساسات مان
۱۳۵		۱. رهایی از ابر تیره غم
۱۳۶		۲. روشنایی تیرگی غم
۱۳۷		۳. خشکاندن اشک‌های غم و اندوه
۱۳۸		۴. پاکسازی سراب ترس
۱۳۹		۵. ریشه‌کن کردن درخت نگرانی‌ها
۱۳۹		۶. شکستن جلد محافظ حساسیت
۱۴۰		۷. فرونشاندن نگرش انتقاد از خود
۱۴۱		۸. متمرکز کردن ذهن پراکنده
۱۴۲		۹. متمرکز کردن انرژی‌های شناور

۱۴۲	.	.	.	۱۰. آرام کردن خاطرات منفی .
۱۴۳	.	.	.	۱۱. بریدن بندهای روابط ناخوشایند
۱۴۴	.	.	.	۱۲. نوری از شفا و محبت در رابطه با دیگران
۱۴۵	.	.	.	۱۳. پاک کردن رویاهای قهر آلود
۱۴۵	.	.	.	۱۴. آرام کردن علائم عصبی .
۱۴۷	.	.	.	۱۵. خاموش کردن آتش احساسات آشفته
۱۴۷	.	.	.	۱۶. پالایش امیال و سموم احساساتی
۱۴۸	.	.	.	۱۷. رهایی از مشکلات با تنفس تان
۱۴۹	.	.	.	شفا از طریق حرکت .
۱۴۹	.	.	.	۱. آرامش از طریق حرکت
۱۵۱	.	.	.	۲. شفا از طریق حرکت آسان شده
۱۵۲	.	.	.	۳. پالایش احساسات مانده در بدن صدا
۱۵۵	.	.	.	۹. شفای ناهماهنگی فیزیکی
۱۵۶	.	.	.	نوری که بیماری فیزیکی را شفا می‌دهد
۱۵۸	.	.	.	آبی که بیماری فیزیکی را شفا می‌دهد
۱۵۸	.	.	.	آتش، آب، و زمین برای شفا .
۱۵۹	.	.	.	شفا با کمک دیگران
۱۶۳	.	.	.	شفای آگاهی از طریق حرکات فیزیکی و انرژی
۱۶۷	.	.	.	۱۰. شفا با انرژی طبیعت
۱۶۸	.	.	.	زمین
۱۶۹	.	.	.	آب
۱۶۹	.	.	.	آتش
۱۷۰	.	.	.	هوا
۱۷۱	.	.	.	فضا
۱۷۱	.	.	.	درختان
۱۷۳	.	.	.	۱۱. زندگی روزانه به عنوان شفا

پیشگفتار دنیل گولمن

میان دسوردهای عمیق علم مدرن کشف شده که ذهن و بدن جدا و مستقل نیستند، بلکه از دو جنبه - ارادی و فیزیکی یکسان می‌باشند. در طب غربی به اهمیت حالات ذهنی بیمار برای وضعیت فیزیکی‌اش کمتر اهمیت داده می‌شود.

یک نشانه از قدرت تبادلی بین ذهن و بدن این است که با بررسی بیش از صد نفر که روی احساسات و سلامتی‌شان حقیق شده و آشفتگی‌های مزمنی داشتند - چه مضطرب یا نگران، افسرده و بدبین یا سمگن و خصمانه - به این نتیجه رسیدند که درصد ریسک ابتلا به یک بیماری جدی - مانند سرطان - در این افراد بیشتر می‌باشد. دخانیت ریسک بیماری‌های جدی را ۶۰ درصد افزایش می‌دهد؛ ناراحتی عاطفی مزمن را ۱۰۰ درصد. این باعث می‌شود احساسات مضطرب تقریباً ریسک به خطر افتادن سلامت را در مقایسه با دخانیت دوبرابر کند.

پژوهش‌گران در رشته‌ی علم جدید داروشناسی روانی، که پیوندی بین ذهن، مغز، و سیستم ایمنی را مطالعه می‌کنند، بسرعت فضای خالی مکانیسم‌های ارتباط ذهن و بدن را پر می‌کنند. آنها کشف کرده‌اند که مراکز احساسات مزمن نه تنها با سیستم ایمنی پیوند نزدیکی دارد، بلکه همچنین با سیستم قلبی عروقی نیز مرتبط هستند. وقتی ما از فشارهای مزمن رنج می‌بریم آن توانایی سیستم ایمنی را برای مقابله با ویروس‌ها و سرماخوردگی کاهش می‌دهد حتی فشار خون را تشدید کرده و باعث می‌شود قلب با شدت بیشتری تپش داشته باشد. نتیجه نهایی این است که آسیب‌پذیری نسبت به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

درمقابل، یک ذهنی که در صلح است باعث سلامت بدن می‌شود. سیستم طبی

باستانی تبت یک سیستمی است که هرگز پیوند تعیین‌کننده‌ی بین بدن و ذهن را از دست نداده.

تولکو توندوپ یک استاد از شاخه نینگمای بودیسم تبتی است، که جوهر رویکرد فرهنگش را برای سلامت به مردم غرب شناسانده - نه تنها بدن و ذهن، بلکه همچنین روح و جوهر آن را.

تولکو توندوپ چیزهایی بیشتر از چهارچوب تئوری را برای دستیابی به سلامت به ما ارائه کرده: او روشهای کاربردی‌ای را به ما ارائه کرده که در طول قرن‌ها در تبت اثبات شده و در انجام این کار او معانی سلامت را نه تنها نسبت به بدن، ذهن و روح، بلکه نسبت به سبب نیز ارائه کرده. همینطور، این مسیر شفا یک تمرین معنوی است، یک راه برای دگرگونی زندگی‌مان.