
مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان

پنجاه مراقبه برای تمرین آگاهی، پذیرش و آرامش

داون موریسیو

مترجمان

دکتر سجاد عباسی جگرلوئی و زهرا سیفی کردلر



سرشناسه	موریسیو، دان Mauricio, Dawn
عنوان و نام پدیدآور	مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان: پنجاه مراقبه برای تمرین آگاهی، پذیرش و آرامش / دان موریسیو؛ مترجمان سجاد عباسی جگرلونی، زهرا سیفی کردلر.
مشخصات نشر	تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۰۸ ص.
شابک	978-622-294-090-4: ۵۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Mindfulness meditation for beginnerst: 50 meditation
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی) / Mindfulness (Psychology)
موضوع	مدی تیشن / Meditation
شناسه افزوده	عباسی جگرلونی، سجاد، ۱۳۶۶-، مترجم
شناسه افزوده	سیفی کردلر، زهرا، ۱۳۶۳-، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۶۳۷
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۹۴۳۵۲

مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان

پنجاه مراقبه برای تمرین آگاهی، پذیرش و آرامش



طراحی جلد و صفحه آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) ناشر: انتشارات پادینا
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۰۹۰-۴-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۵۴ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com www.padinalang.ir padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۱.....	مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان
۲.....	مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان
۳.....	مراقبه ذهن آگاهی برای مبتدیان
۷.....	مقدمه

فصل ۱ هنر ذهن آگاهی

۱۱.....	پذیرندگی
۱۲.....	تعادل
۱۳.....	شکیبایی
۱۳.....	آگاهی

فصل ۲ مراقبه های ذهن آگاهی

۳۵.....	مکث کنید و تنها مشاهده کنید
۳۶.....	درک بدنتان
۳۷.....	فائق آمدن بر احساساتتان
۳۹.....	سپیده دم روزی جدید
۴۰.....	به خواب رفتن
۴۱.....	به سادگی ایستادن
۴۲.....	گوش کنید
۴۴.....	همه احساسات
۴۵.....	به صحبت خود توجه کنید
۴۶.....	مقصد همان مسیر است
۴۸.....	ابرهای تفکر
۴۹.....	متصل
۵۰.....	رفتار دوستانه با خود
۵۲.....	بر آن مسلط شوید
۵۳.....	رهايش كن
۵۴.....	یادداشت برداری
۵۵.....	خودتان را دوست داشته باشید
۵۷.....	احساسش کن، التیامش بده
۵۸.....	رنج خوب

۵۹.....	لم بدهید.....
۶۱.....	به اشتراک‌گذاری خوبی‌ها.....
۶۲.....	کاوش در ظرف شستن.....
۶۳.....	قدردان استرس خود باشید.....
۶۴.....	دست بده.....
۶۶.....	ملاقات قاضی با مهربانی.....
۶۷.....	استفاده آگاهانه از رسانه‌ها.....
۶۸.....	شمارش معکوس برای آسودگی.....
۶۹.....	پاک‌سازی بدن‌تان برای احساسات.....
۷۱.....	فقط همین یک‌نفس.....
۷۳.....	حاشیه امن را گسترش دهید.....
۷۴.....	بدن تنفس می‌کند.....
۷۵.....	درک فیزیکی.....
۷۶.....	بازگشت به حواس.....
۷۷.....	ارسال عشق.....
۷۹.....	از پایین ریشه بگیرید، به بالا بروید.....
۸۰.....	کش و قوسی از محل نشستن تا آسمان.....
۸۱.....	آرامش در تعادل.....
۸۵.....	ماساژ با ذهن آگاهی.....
۸۶.....	به پیاده‌روی خود زندگی ببخشید.....
۸۷.....	ستون فقرات را قوی کنید.....
۸۹.....	جارو زدن سریع.....
۹۰.....	انتخاب بخشش.....
۹۱.....	از رنج‌آور تا ذهن آگاه.....
۹۲.....	صلح غذایی.....
۹۳.....	کنار رنج خود بایستید.....
۹۵.....	مرتب‌سازی مجدد آخر روز.....
۹۶.....	نفس ۳۶۰ درجه.....
۹۸.....	فاصله خود تا خواب را بشمارید.....
۹۹.....	کلام آخر.....
۱۰۱.....	منابع.....

مقدمه

احتمالاً شما چون مشتاق آغاز مراقبه هستید این کتاب را انتخاب کردید. شاید ذهن بی‌قرار شما موجب اضطراب شما می‌گردد و خواب مناسب را از چشمان شما ربوده است یا باعث می‌شود تا بخصوص با کسانی که دوست دارید نامهربان و بی‌حوصله رفتار کنید. شاید شما هم مانند من به‌عنوان راه نجات برای کمک به مقابله با احساسات تحمل‌ناپذیر به مراقبه روی آوردید. من دان موریسو هستم و قصد دارم تا در رابطه با این روش مقدمه‌ای شخصی ارائه دهم؛ مانند بسیاری از مردم، من به مراقبه ذهن‌آگاهی روی آوردم زیرا رنج می‌کشیدم. اگر بخواهم صادق باشم، در آن زمان محتاطانه این تمرین را انجام می‌دادم.

در اواسط بیست‌سالگی‌ام، تازه از شر رابطه‌ای که در آن به شکل کلامی و احساسی آزار می‌دیدم رها شدم و به‌طور منظم اضطراب شدیدی را تجربه می‌کردم. من بدون اختیار گریه می‌کردم و اغلب به‌طور بی‌امان افکار آزاردهنده‌ای را احساس می‌کردم. تنها زمانی که از این احساسات رها شدم زمانی بود که یوگا را امتحان کردم.

احساسات فیزیکی حاصل با تمرین یوگا به‌عنوان دروازه‌ای به سمت ذهن‌آگاهی عمل کرد و این ذهن‌آگاهی - یعنی حضور در لحظه حاضر - بود که من را به آرامش رساند. ساعت‌ها در روز و در نهایت روزها یوگا تمرین می‌کردم گویی زندگی من به آن وابسته است.

بلافاصله پس از آن، من کاری را کردم که هر کمال‌گرای دارای حسن نیتی انجام خواهد داد: من شروع به چندین بار عزلت‌نشینی مراقبه سکوت کردم و دو تا سه ساعت در هر روز آن را تمرین می‌کردم. مادرم و شریک زندگی‌ام در آن زمان جلسه‌ای با من تشکیل دادند که شبیه به‌نوعی مداخله بود، آنها فکر نمی‌کردند که من به یک فرقه مذهبی پیوستم (تصور می‌کنم این فکر به ذهن آنها خطور کرد) این اقدام مداخله آمیز بود زیرا هردوی آنها احساس می‌کردند که من علی‌رغم تعهد به تمرین نسبت به آنها ناشکیبا هستم و به‌سادگی عصبانی می‌شوم.

البته من فکر می‌کنم که مشکل از آنها بود اما با این حال آنچه آنها بیان کردند بر من تأثیر گذاشت. به‌زودی متوجه شدم که در روش انجام مراقبه من، من از مراقبه به‌عنوان راهی برای فرار از مشکلات و نقش خودم در آنها استفاده می‌کردم. این مسئله برای همه مراقبه‌کنندگان صادق نیست اما قطعاً برای من صادق بود. پس از آن تصمیم گرفتم تا به‌جای اینکه از عزلت‌نشینی سکوت برای فرار استفاده کنم، تنها در زمان تمایل برای اتصال عمیق، این کار

را انجام دهم. همچنین متعهد شدم تا زمان تمرین روزانه‌ام را بیشتر از نصف کاهش دهم. این دو سال تمرین فوق‌العاده چالش‌برانگیز بود زیرا من خودم را مجبور می‌کردم تا به‌جای فرار از ناراحتی‌های زندگی روزمره مانند پایان دادن به روابط، شرایط کاری دشوار یا اخبار جهانی، با آنها کنار بیایم. درس‌هایی که در طول آن دو سال آموختم بر تمرین و تدریس و بیش از هر چیز بر خود من در سطح شخصی تأثیر گذاشتند. از آن زمان بود که من شروع به تدریس کردم و آنچه من در این کتاب با شما به اشتراک می‌گذارم از آن سرچشمه می‌گیرد. تقریباً دو دهه بعد، من در فرازوفرودهای مختلف زندگی خود این تمرین را انجام دادم. این تمرین همیشه خوشایند نیست به‌ویژه زمانی که من بی‌قراری، تهییج یا خواب‌آلودگی را احساس می‌کنم یا زمانی که در موقعیتی چالش‌برانگیز در زندگی خود مواجه می‌شوم و احساسات طاقت‌فرسا را تجربه می‌کنم. همچنین من نسبتاً مضطرب هستم و در طول دوره‌های اضطراب انجام تحقیق چالش‌برانگیز است؛ اما همیشه ارزشش را دارد و من همچنان تحت تأثیر آزادی قرار دارم که این تمرین ساده درعین‌حال قدرتمند برای من فراهم می‌کند و نمی‌توانم در هیچ جای دیگر یا هیچ چیز دیگری به آن دست‌یابم. از آن زمان من دوره‌های مراقبه و بودائی چندین ساله از جمله چندین عزلت‌نشینی طولانی مدت (عزلت‌نشینی سکوت سه‌ماهه) و همچنین برنامه چهارساله تربیت مربی را به پایان رساندم. من به لطف سال‌ها تمرین و تدریس عزلت‌نشینی‌های مراقبه و کارگاه‌های ذهن‌آگاهی این فرصت را دارم که مراقبه ذهن‌آگاهی را با شما به اشتراک بگذارم.

امیدوارم در زمان مطالعه این کتاب بیش از هر چیزی متوجه شوید که برای آغاز تأییدگذاری مثبت بر زندگی خود و در ادامه بر زندگی افراد پیرامون خود، هیچ نیازی به عزلت‌نشینی سه ماهه یا گذراندن برنامه‌های آموزشی چهار ساله ندارید. چیزی که بیش از همه به آن نیاز دارید ذهنی باز، میل به انجام چیزهای جدید و تمایل صادقانه برای مشاهده شفاف و اشتیاق واقعی برای قناعت بیشتر و رنج کمتر در زندگی خود و دیگران است. به این روش، شما به ثبات، تاب‌آوری و لذت می‌رسید.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب آن چیزی را در برمی‌گیرد که شما برای شروع مراقبه ذهن‌آگاهی به آن نیاز دارید. در این کتاب مقدمه‌ای راجع به ذهن‌آگاهی و ۵۰ تمرین مراقبه ارائه شده است که می‌توانید

در شرایط مختلف آنها را انجام دهید، همچنین نکاتی در رابطه با ادامه تمرینات فراتر از این کتاب ارائه شده است به طوری که این تمرینات به نقطه اتکا در زندگی شما بدل می‌شوند.

در بخش ۱، تعریف ذهن آگاهی و تفاوت‌های میان ذهن آگاهی و مراقبه توضیح داده می‌شود و به طور مختصر در رابطه با تاریخچه ذهن آگاهی بحث می‌شود و نکات اساسی در رابطه با انجام مراقبه را می‌آموزید و از ملاحظات دیگر برای انجام تمرین آگاه می‌شوید. هرچند اگر از قبل با مراقبه آشنا هستید نیازی نیست تا بخش یک این کتاب را کامل مطالعه کنید اما پیشنهاد می‌کنم که به طور منظم به این بخش مراجعه کنید. از آنجایی که ذهن شما در بیشتر عمر شما ذهن آگاه بودن را تمرین نکرده است، به احتمال زیاد در بعضی از مواقع نسبت به تمرین مقاومت می‌کند. آشنایی با اطلاعات مقدماتی بخش یک سودمند است به طوری که زمانی که احساس مقاومت می‌کنید، از اطلاعات و ابزار لازم برای تأیید تجربه و غلبه بر موانع ذهنی برخوردار هستید.

در بخش دوم کتاب پنجاه تمرین مراقبه ۵ تا ۱۵ دقیقه‌ای ارائه می‌شود. هدف از این مراقبه‌ها سازگاری با تمرین در یک روز معین است و نشان می‌دهد چگونه می‌توانید حیطه ذهن آگاهی خود را گسترش دهید.

این مراقبه‌ها برای همه سطوح مناسب هستند و نیازی نیست که تدریجی پیش بروید و آنها را انجام دهید. در نهایت، امیدوارم که همه این مراقبه‌ها را انجام دهید. می‌توان این مراقبه‌ها را بیشتر از یک بار در یک روز یا در زندگی انجام داد.

این مراقبه‌ها همیشه قابل تمرین هستند اما باینکه ما به طور دائم در حال تغییر و تکامل هستیم، آنها همیشه جدید باقی می‌ماند.

با پایان یافتن این کتاب سفر شما به پایان نمی‌رسد. برای عمیق‌تر شدن تمرینات، روش‌هایی را به شما یاد می‌دهم، همچنین در پایان این کتاب فهرستی از منابعی ارائه می‌شود که می‌توانید به کاوش در آنها بپردازید.