

زندگی سرشار از آگاهی

در راقبه‌های روزانه طریقت تولتک

نصرت‌ماز نورزاده

www.ketab.ir

- عنوان و نام پدیدآور : زندگی سرشار از آگاهی: مراقبه‌های روزانه طریقت تولتک/دون میگوئل رویز پسر؛ [ترجمه] سولماز نورزاده؛ ویراستار سیده طیبہ حسینی.
- مشخصات نشر : تهران: توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزانه، ۱۳۹۹.
- مشخصات ظاهری : ۱۱۷ ص.؛ ۱۴/۵ × ۱۲/۵ م. س.
- شابک : ۶۲۰۰۰۰ ریال 4-01-6135-600-978
- وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: [2013], Living a life of awareness.
- عنوان‌های دیگر : مراقبه‌های روزانه طریقت تولتک.
- موضوع : راه، رسم زندگی
- موضوع : Conduct of life
- موضوع : فلسفه تولتک
- موضوع : Toltec philosophy
- موضوع : مدی‌تیشن
- موضوع : Mediation
- شناسه افزوده : نورزاده، سولماز، ترجمه
- رده‌بندی کنگره : ۱۵۹۵BJ
- رده‌بندی دیوبی : ۱۵۸/۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۸۸۳۵۰

زندگی سرشار از آگاهی - مراقبه‌های روزانه طریقت تولتک

دون میگوئل رویز پسر

ترجمه: سولماز نورزاده

ویراستاری و صفحه‌آرایی: سیده طیبہ حسینی

طراح جلد: رضا جوان معقول

ناشر: توسعه دانش، پژوهش و فناوری فرزانه

چاپ و صحافی: دیجیتال

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۳۵-۰۱-۴

بها: ۶۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۷		مقدمه
۲۷		رها کردن کمال
۲۷		ساکت کردن ذهن
۲۸		تمرین عدم وابستگی
۲۹		یرش حویشتن
۲۹		خود واقعی
۳۰		شما، سرآغاز رویای سیاره‌اید
۳۰		زندگی، همچون اثر هنر
۳۱		هویت
۳۲		ترس و وابستگی
۳۲		بررسی احساسات ناخشنود
۳۳		باور کردن داستان‌هایتان
۳۴		رهایی از اهلی شدن
۳۴		داستان‌گویی
۳۵		دو نوع ترس
۳۶		انتخاب ما
۳۶		بخشش
۳۷		روابط
۳۷		از کتاب پنج سطح وابستگی
۳۸		آگاه شدن به باورهایتان
۳۸		رها کردن آنچه می‌دانید
۳۹		آینه دودی
۴۰		آرزو کردن
۴۰		درک کردن سمبل‌ها
۴۱		گوش فرا دادن به سکوت

۴۲	بازتعریف کردن موفقیت
۴۳	در بر گرفتن تغییر
۴۳	میتاق اول
۴۴	چهار میتاق
۴۴	سرمایه‌گذاری بر خویشتن
۴۵	در نظر گرفتن دیدگاه‌های دیگران
۴۶	نفس
۴۶	مشغولی
۴۷	خوش بودن
۴۸	دیدن خود واقعی
۴۸	نگاهی دوباره به مرگ
۴۹	اهلی‌سازی غافلگیرکننده
۵۰	یافتن صلح
۵۰	آرزو کردن
۵۱	کنترل را از دست مفسران خارج کردن
۵۱	حس کردن احساسات
۵۲	دو نوع خوشحالی
۵۳	اهداف ایگو
۵۳	طرح سؤال
۵۴	سرزنش
۵۵	عشق‌ورزی غیر مشروط
۵۵	توجه به کلمات
۵۶	دور انداختن داستان
۵۷	حقیقت بر ضد توهم
۵۷	مراحل تغییر
۵۸	تغییر لحن دادن
۵۹	باز کردن چشم‌ها
۵۹	درک کردن شناخته

۶۰	 عادات
۶۱	 رها کردن انتظارات دیگران
۶۱	 گوش دادن به درون
۶۲	 زندگی در گذشته
۶۳	 کشف ریشه‌ی خود قضاوت کردن‌ها
۶۳	 میثاق دوم
۶۴	 چهار میثاق
۶۴	 احترام
۶۵	 بستن چرخه‌ی خودزنی
۶۵	 حفظ تعادل
۶۶	 شروعی جدید
۶۷	 قدرت ذهن
۶۷	 حسادت و چشم و هم‌چشمی
۶۸	 زندگی، فیلم سینمایی است، قسمت اول
۶۸	 زندگی، فیلم سینمایی است، قسمت دوم
۶۹	 احساس گناه
۶۹	 خلق تصاویر
۷۰	 کشف تعصباتمان
۷۰	 از کتاب پنج سطح وابستگی
۷۱	 خلاقیت به عنوان عامل تحول
۷۱	 اجازه دادن
۷۲	 به بدن‌تان احترام بگذارید
۷۲	 ارزیابی باورها
۷۳	 همیشه گزینه‌ای در پیش رو دارید
۷۴	 آزاد بودن
۷۴	 غمخواری یا ترحم؟
۷۵	 ماندن در حاشیه‌ی امن
۷۶	 خاموش کردن قاضی
۷۶	 دوری جستن از پیش‌داوری‌ها

۷۷	برچسب‌ها
۷۷	زیستن در آینده
۷۸	زندگی کردن
۷۸	مواجهه با ترس
۷۹	کلید تحول
۷۹	ایمان گم شده
۸۰	یافتن آوازی جدید
۸۱	درک کردن نسیم
۸۱	فرصت شفا
۸۲	آگاهی از پیام‌ها
۸۳	دیدن قدرت نیتان
۸۳	رها کردن نیاز به محق بودن
۸۴	قوی ماندن در دشواری‌ها
۸۴	خود واقعی
۸۵	اعمال دیگران
۸۵	برابری
۸۶	دیدن گزینه‌ها
۸۷	انگل و هم‌پیمان
۸۷	فرض کردن
۸۸	زورگویی
۸۹	درک پتانسیل نامحدود
۸۹	بخشش
۹۰	تغییر با عشق
۹۰	ریسک نکردن
۹۱	رویای سیاره
۹۲	اهلی‌سازی و ایگو
۹۲	این چرخه‌ای بی‌رحمانه است
۹۲	هنر چیزی را به خود نگرفتن

۹۳	روی پای خویش ایستادن
۹۳	رمزگشایی پیام‌ها
۹۳	میثاق پنجم
۹۴	ابراز محبت
۹۴	عشق اول و آخر
۹۵	حقیقت بر ضد تصور
۹۶	رها کردن
۹۶	سرچند هی اعمال
۹۷	اناری زانی
۹۷	قدرت نیت
۹۸	احترام به عقاید دیگران
۹۸	پذیرش بی‌قید و شرط ویر
۹۹	درون یک نام چه چیزی است؟
۱۰۰	اشتیاق‌هایتان را پیگیری کنید
۱۰۰	دیدن از ورای ذهن و جسم
۱۰۱	هنرمند بودن
۱۰۲	مهمانی
۱۰۲	انگیزه‌ی واقعی
۱۰۳	خروج از داستان
۱۰۴	تعریف جدید کمال
۱۰۴	شنیدنی فعال
۱۰۵	ترس فلج‌کننده
۱۰۵	عشق‌ورزی در لحظه‌ی حال
۱۰۶	تغییر دادن دنیا
۱۰۷	حیرت
۱۰۸	برداشتن نقاب
۱۰۸	یافتن مرکز
۱۰۹	تفریح
۱۱۰	مفسران و عشق مشروط

- ۱۱۰..... تشخیص خود اهلی سازی
- ۱۱۱..... اهمیت گوش دادن
- ۱۱۲..... پنج حس
- ۱۱۳..... رهایی از قضاوت
- ۱۱۳..... کیفیت واقعی
- ۱۱۴..... عشق بی قید و شرط
- ۱۱۴..... تمرین عدد وابستگی
- ۱۱۵..... آگاهی از تنفس
- ۱۱۵..... تغییر عقیده دادن
- ۱۱۶..... مرگ
- ۱۱۷..... جنگ و صلح

پیشگفتار

طی دهها سال برای محصلان آگاهی و کسب مهارت با خواندن کتاب، سیر طریقت‌های گوناگون و تلمذ نزد استادان، سیرهای مختلفی را تجربه کردم و مهارت‌های زیادی را آموختم.

عامل مهمی که در کسب مفاهیم، احساس نیاز را در من به وجود آورد، تجربه مرگ در سن سیزده‌سالگی بود، این اتفاق پرسش‌هایی در من به وجود آورد که برای رسیدن به جواب‌های آن، مرا به سمت تولتک کشاند.

یکی از مهمترین جاذبه‌های علم تولتک این است که دانش و علوم با هیچ مذهبی و دینی سر ستیز ندارد؛ در واقع هدف این طریقت مانند علم در سانسازی، راهایی از رنج‌ها و هدایت واقعی انسان است.

شاید نتوانم چیزی به عنوان یک انسان زمینی ارائه خاصی داشته باشم، اما به عنوان فردی که تجربه‌ی روحی ناشناخته دارد، قرار است کعبه صورت یک نوشته در اختیار همه جستجوگران آگاهی قرار بدهد؛ امید است که این نوشتار بتواند راه‌های پر پیچ و خم رسیدن به آگاهی را آسان کند.