

راهنمای کاربردی
مدیتیشن
برای مبتدیان

نویسنده: بنجامین دابلیو. دِکِر

www.ketab.ir

مترجم: رضا اسکندری آذر



انتشارات گوتنبرگ

سرشناسه	دکتر، بنجامین دبلیو.
عنوان و نام پدیدآور	Decker, Benjamin W.
مشخصات نشر	راهنمای کاربردی مدیتیشن برای مبتدیان / نویسنده بنجامین دابیلو. دکتر؛ ترجمه رضا اسکندری آذر.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۰.
شابک	۱۷۸ص: مصور، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۴۵-۶-۹
یادداشت	فیبا
موضوع	عنوان اصلی: practical meditation for beginners....c2018.
	مدیتیشن
	Meditation
شناسه افزوده	اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸ -، مترجم
رده بندی کنگره	BL۶۲۷
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۵۷۹۶۴

www.ketab.ir



راهنمای کاربردی مدیتیشن برای مبتدیان

نویسنده: بنجامین دابیلو. پیکر

مترجم: رضا اسکندری آذر

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: هادی عادل خانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۴۵-۶-۹

چاپ و صحافی: کهنمویی زاده

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه

کتابی ناشر پیگرد قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ gutenbergpublication

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	روش استفاده از این کتاب.....
۱۹.....	روز اول؛ مدیتیشن خود آگاهی تنفس داذن.....
۳۷.....	روز دوم؛ مدیتیشن آگاهی گشوده.....
۵۵.....	روز سوم؛ مشاهده با ذهن آگاهی.....
۶۹.....	روز چهارم؛ خوردن با ذهن آگاهی.....
۸۳.....	روز پنجم؛ مشاهده احساسات.....
۹۷.....	روز ششم؛ مدیتیشن پیاده روی.....
۱۱۱.....	روز هفتم؛ مدیتیشن اسکن بدن.....
۱۲۷.....	روز هشتم؛ مدیتیشن مانترا.....
۱۴۳.....	روز نهم؛ نشستن با احساسات ناخوشایند.....
۱۰۳.....	روز دهم؛ مدیتیشن عشق بی قید و شرط.....
۱۰۹.....	بناسازی تکنیک جدید خودتان.....

مقدمه

کوچکتر که بودم، عمیقاً تحت تأثیر این موضوع قرار گرفتم که چطور مدیتیشن در فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، خانواده و جامعه نمود پیدا می‌کرد و همیشه با آرامش و قدرت مرتبط بود. انگار تمام دنیا از قدرت‌های عرفانی مدیتیشن برای آرام کردن و شفا دادن ذهن آگاه بودند. شیفتگی زود هنگام من درباره مدیتیشن باعث شد راهی سفری تعلیمی در بسیاری از رسوم و عقاید شوم - از ریشه‌های مدیتیشن در بودیسم و هندوئیسم گرفته تا آئین‌های یهودیت، مسیحیت، اسلام و حتی رسوم مردمان بومی آمریکای شمالی و جنوبی - و تکنیک‌ها و روش‌های متنوعشان را کشف کنم.

شیفته یادگیری درباره فلاسفه، دانشمندان، قدیسان و حکمای باستان بودم که برخی از ژرف‌ترین حقایق را درباره فلسفه وجودی انسان - از جمله مدیتیشن و فواید متعددش - کشف کرده بودند. به نظر می‌آمد فناوری در کنار پیشرفت‌های حاصله در علوم عصب‌شناسی و حتی ژنتیک، بارها و بارها بر چیزهایی که پیشینیان ما می‌دانستند، صحنه گذاشته است؛ به این ترتیب که فاش کرده‌اند در جریان انجام مدیتیشن، از لحاظ فیزیولوژیکی دقیقاً چه

اتفاقی در بدن رخ می‌دهد و چطور انجام مدیتیشن به صورت مرتب می‌تواند موجب بهبودی جسم و ذهن ما شود.

تحقیقات انجام گرفته توسط سارا لیزار متخصص عصب‌شناسی دانشکده پزشکی هاروارد، نشان داد که مدیتیشن، مغز را از لحاظ فیزیکی تغییر داده و کارایی آن را در بخش‌های مرتبط با یادگیری، ادراک، حافظه و کنترل احساسات افزایش می‌دهد. تحقیقات و مطالعات بی‌شمار دیگری هم بر این یافته‌ها صحه گذاشته و فوایدی دیگری نظیر کاهش استرس، کاهش فشار خون و حتی افزایش میزان شادی را برای مدیتیشن به اثبات رسانده‌اند.

شیفتگی زودهنگام من درباره مدیتیشن موجب شد پروژه پژوهشی درازمدتی را آغاز کنم. در دوران نوجوانی، دوره چهارساله تعلیم دینی را در مذهب والدینم به پایان رساندم، که تجربه‌ای خارق‌العاده بود. همان دوره تعلیمی بود که ذهنم را روی بسیاری از چیزهایی که درباره این دنیا نمی‌دانستم باز کرد. هر کتابی که به دستم می‌رسید را خواندم - کتاب‌هایی درباره دین‌شناسی تطبیقی، تاریخچه مدیتیشن در فرهنگ‌های مختلف، و هر کتابی که درباره علم عصب‌شناسی پیدا می‌کردم - تا کشف کنم که مدیتیشن چطور در مغز و بدن تغییر ایجاد می‌کند. در تمام سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و کلاس‌هایی که درباره مدیتیشن برگزار می‌شد شرکت کردم. طی سالیان، در دوره‌های مطالعاتی رسمی در صومعه دیر پارک، مؤسسه خودشناسی و انجمن تنوسوفی حضور داشتم. در اعتکاف‌های سکوت و چالش‌های مدیتیشن مختلف شرکت کردم و در نهایت، مرشدهایی را پیدا کردم که در مسیر کشف طریقت‌های سنتی ذن، تائوئیسم و روانشناسی معنوی در انستیتو آموزشی ذهن باز و انستیتو تفکر تحولی راهنمایی‌ام کردند.

سفر اکتشافی در رسوم و تکنیک‌های مختلف دنیا، در تألیف محتوای

این کتاب الهام‌بخش من بود. کتاب حاضر یک برنامه مدیتیشن ده‌روزه را با دستورالعمل‌های واضح و گام‌به‌گام برای ده روش مختلف انجام مدیتیشن - هر روش برای یک روز - در اختیار تان قرار می‌دهد تا مدیتیشن را به‌درستی و به‌خوبی یاد بگیرید.

مدیتیشن از طریق دستورالعمل‌های واضح و تمرین مرتب به شما کمک می‌کند تا ارتباطی عمیق‌تر با حواس، جسم، احساسات و قلمروی بی‌حدومرز ذهن متفکر تان برقرار کنید. و تنها چیزی که برای ایجاد این ارتباط نیاز دارید، یک صندلی یا تشکچه، یک مکان ساکت، یک تایمر و یک دفتر یادداشت است. همین و بس! می‌توانید همین امروز شروع کنید.

در پایان این دوره ده‌روزه، با تجربه و فرایند این تکنیک‌های مدیتیشن و فواید معین هر کدام از آن‌ها آشنا خواهید شد. می‌توانید از این دوره برای انتخاب تکنیک مناسب مدیتیشن برای خودتان و تکنیک (یا تکنیک‌هایی) که با سبک زندگی و اهداف تان سازگارتر هستند، استفاده کنید. بر اساس زیربنایی که این دوره برایتان بنا خواهد کرد، می‌توانم در مسیر ایجاد روشی مستمر برای مدیتیشن راهنمایی‌تان کنم که می‌توانید برای سال‌های آتی آن را رشد داده و ابقا کنید.