

مراقبه محض

تمرین‌هایی برای
جان‌بخشی دوباره به زندگی



دیپاک چوپرا

نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز

مترجم: سمیه اسدیپور



نشر راوشید

www.ravshid.ir

ISBN: 978-622-6767-11-9



سرشناسه : چوپرا، دیپک

Chopra, Deepak

عنوان و نام پدیدآور : مراقبه محض / دیپاک چوپرا؛ مترجم سمیه اسدیپور.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۷۶ص.

شابک : 978-622-5767-11-9

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Total meditation : practices in living the awakened life, 2020

موضوع : مدیتیشن Meditation

شناسه افزوده : اسدیپور، سمیه، ۱۳۶۰- مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۳۵/۲۰۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۸۲۹۸۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



راوشید

www.ravshid.ir

عنوان کتاب: مراقبه محض

مؤلف: دیپاک چوپرا

مترجم: سمیه اسدیپور

ناظر کیفی: عباس احمدی

ناشر: راوشید

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

چاپخانه/صحافی: شبدا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۶۷-۱۱-۹

قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نستر غربی،

کوی شهید شجاعی، پلاک ۳۹-تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴ www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

- دربارۀ نویسنده ۶
- سخن مترجم ۷
- مقدمه: دعوت به بیداری و شورانگیزی ۸
- آنچه باید انجام دهید ۱۲
- مراقبۀ محض: جدیدترین و بهترین روش ۱۴
۱. چرا مراقبۀ محض؟ ۱۴
- مراقبه، بدون شک منحصر به فرد است ۱۵
- اصول آگاهی ۱۷
- مراقبۀ محض ۱۸
- خویشترن از هم گسیخته ۲۰
- بیداری همین جا و همین لحظه ۲۱
- مراقبۀ محض - درس ۱: آگاه بودن ۲۴
- آگاهی محض و نما ۲۵
- راه برگشت ۲۷
- تنفس و آگاه ۲۸
- مراقبۀ محض - درس ۲: نه "درون" و نه "بیرون" ۲۹
- مراقبۀ محض - درس ۳: شناخت درونی ۳۲
۲. زندگی شما، مراقبۀ شماست. ۳۴
- حفظ تعادل ۳۵
- مراقبۀ محض - درس ۴: نقطۀ صفر ۳۸
- رفتن به حالت مراقبه ۳۹
- مراقبۀ محض - درس ۵: نقطۀ مرکزی خود را بیابید ۴۳
- آگاهی "همه چیز و هیچ چیز" است ۴۵
- مراقبه با فکر کردن یکسان نیست ۴۸
- مراقبۀ محض - درس ۶: آگاهی گسترده ۵۱
۳. اجازه دهید بدنتان شما را راهنمایی کند ۵۲
- مراقبۀ محض - درس ۷: ذهن بدن ۵۴
- التیام بخشی گسستگی ها ۵۴
- مراقبۀ محض - درس ۸: راه کسب آگاهی از طریق عواطف ۵۸

- ۵۹..... خردمندی بدن
- ۶۰..... خردمندی در رفتار و حرکات
- ۶۴..... مراقبه محض - درس ۹: "من"
- ۶۶..... چه کسی مسئول است؟
- ۶۹..... مراقبه محض - درس ۱۰: بی‌خودمرز
- ۷۱..... ۴. اختلال گرفتارشدن
- ۷۲..... عادت به بدی
- ۷۶..... مراقبه محض - درس ۱۱: عادت‌ها
- ۷۸..... مقصود و مقاومت
- ۸۱..... مراقبه محض - درس ۱۲: ایستایی
- ۸۲..... رفع گرفتاری
- ۸۶..... مراقبه محض - درس ۱۳: گرفتارشدن
- ۹۱..... ۶. خودتوانمندسازی
- ۹۲..... مراقبه محض - درس ۱۴: اصل کمترین تلاش
- ۹۶..... خاستگاه انسان
- ۱۰۱..... مراقبه محض - درس ۱۵: وحدانیت
- ۱۰۲..... قدرت‌های پنهان
- ۱۰۵..... ۷. هر روز بیدار
- ۱۰۸..... مراقبه محض - درس ۱۶: تحول
- ۱۱۰..... چه کاری می‌بایست انجام دهیم؟
- ۱۱۱..... ساده‌ترین راه برای بیدار شدن
- ۱۱۴..... مراقبه محض - درس ۱۷: متوجه شدن
- ۱۱۷..... هیچ برنامه‌ای وجود ندارد
- ۱۱۹..... مراقبه محض - درس ۱۸: خودانگیختگی
- ۱۲۲..... شیوه زندگی خود را پربارتر سازید
- ۱۲۲..... احساس معجزه - ده تمرین ساده
- ۱۲۳..... معجزه شماره یک: روشنائی
- ۱۲۴..... معجزه شماره دو: دگرگونی
- ۱۲۴..... معجزه شماره سه - زیبایی

- ۱۲۵ معجزه شماره چهار - عشق
 ۱۲۶ معجزه شماره پنج - رابطه
 ۱۲۷ معجزه شماره شش - بیداری
 ۱۲۸ معجزه شماره هفت - کشف و شهود
 ۱۲۹ معجزه شماره هشت - فرازمینی بودن
 ۱۳۰ معجزه شماره نه - خوشبختی
 ۱۳۱ معجزه شماره ده - بودن
دوره هفت روزه مراقبه: بصیرت‌هایی برای زندگی ۱۳۲
 ۱۳۲ هفت هدف و بینش برای زندگی
 ۱۳۳ واقعاً هر فردی چه می‌خواهد؟
 ۱۳۳ بصیرت باعث تحقق آن می‌شود
 ۱۳۴ یک هفته با بصیرت‌ها
 ۱۳۵ سه پرسش براساسی مهم
 ۱۳۵ چگونه طلب بصیرت کنیم؟
 ۱۳۶ بصیرت چه احساسی دارد؟
 ۱۳۷ روز اول؛ سلامت و امنیت
 ۱۴۰ روز دوم؛ پیشرفت و موفقیت
 ۱۴۴ روز سوم؛ عشق و وابستگی
 ۱۴۸ روز چهارم؛ معانی و ارزش‌های فردی
 ۱۵۱ روز پنجم؛ خلاقیت و مکاشفه
 ۱۵۴ روز ششم؛ آرمان برتر و معنویت
 ۱۵۶ روز هفتم؛ تمامیت و پیوستگی
ارتعاش سکوت - ۵۲ مانترا ۱۶۰
 ۱۶۰ نحوه استفاده از مانتراها
 ۱۶۱ بیشتر درباره مانتراها
کلام آخر - مراقبه ممتاز ۱۶۹
 ۱۶۹ مراقبه ممتاز

چوپرا، استاد پزشکی بالینی خانواده و بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا، سن دیگو است و به عنوان دانشمند ارشد در سازمان گالوپ خدمت می‌کند.

او نویسنده بیش از هشتاد و نه کتاب است که به بیش از چهل و سه زبان ترجمه شده و در زمره کتابهای پرفروش نیویورک تایمز می‌باشد. نودمین کتاب پرفروش او، "فرانسلان؛ استعدادهای نهانی خود را رها کنید" بوده که اسرار فراتر رفتن از محدودیتهای کنونی برای دسترسی به گستره‌ای از فرصت‌های بی‌نهایت را موشکافی می‌کند. مجله تایم دکتر چوپرا را "یکی از ۱۰۰ فرد تأثیرگذار و برتر قرن" توصیف کرده است.

سخن مترجم

"هر نخی، بر پرده نگارین کائنات تأثیری دارد."

در زندگی ما فراز و نشیب‌های مداوم و کسالت‌بار، روزمرگی‌های بی‌پایان و عادت‌های بد بسیاری وجود دارد. ضرب‌آهنگ زندگی همچنان پرشتاب ادامه دارد زیرا وقتی می‌خواهید با یک عادت ریشه‌دار مبارزه کنید، کشمکش بین دو وجه خویشتن ازهم‌گسیخته بوجود می‌آید. وجهی که می‌خواهد تغییر کند در مقابل وجهی قرار می‌گیرد که سرسختانه از تغییر خودداری می‌کند. پیامد معمول این تقابل این است که هیچ کدام برنده نمی‌شوند و رویارویی همچنان ادامه می‌یابد.

بسیاری از ما بارها و بارها نام مراقبه را شنیده‌ایم. اما برای امتحان کردن آن تردید داریم. شاید در ابتدا سخت، زمانبر و بی‌فایده به نظر برسد اما با شروع آن و مشاهده اثرات مثبتی که بر ذهن، روح و جسم دارد، به انجام و ادامه آن ترغیب می‌شویم.

شاید اکثر شما با شنیدن کلمه مراقبه به یاد حالتی در بوجا بیفتید که فرد در وضعیت چهار زانو، با کمری صاف و چشمان بسته نشسته است. اما در اصل مراقبه یک سفر است؛ نوعی درون‌پویی برای مراقبت از افکار، اعمال و گفتارمان و آنچه می‌بینیم و می‌شنویم.

مراقبه، هنر زندگی کردن است؛ هنر پذیرش و رها کردن، هنر ایمان به نور و شعور هستی و درک یکی‌شدن همه چیز با هستی. مراقبه یعنی عدم دوگانگی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، یعنی عدم برجسب‌زدن بر پدیده‌ها و به خوب یا بد تقسیم نکردن آنها.

برای رسیدن به خوشبختی، همیشه در تلاشیم و همواره در تکاپو برای رسیدن به فرداهایی رویایی، اما شادی و آرامش را در بیرون از خود می‌جویم.

در این جهان هیچ چیز ثابت نیست و دائماً در حال تغییر و تحول است. ثروت واقعی، آرامش است که در درون هر انسانی وجود دارد؛ ثروت حقیقی و مانا، همان فضای خالی وجودی هر یک از ماست که به آن بی‌توجهیم و دائماً سعی داریم آن را با چیزی پُر کنیم و هیچ گاه نیاموختیم که به خودمان عشق بورزیم، با خودمان خلوت کنیم و به خودمان خدمت کنیم.

مراقبه، تکاپویی آگاهانه است برای رسیدن به آرامش و سکون، راهیست برای رهایی از قید خویشتن ازهم‌گسیخته.

♥ تقدیم به مادرم که دریای آرامش است ♥

¹ Gallup

² Metahuman: Unleashing Your Infinite Potential