

مراقبه پلى به بى ذهنى



دکتر داود آقامحمدیان

سرشناسه	: آقامحمدیان، داود، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: مراقبه پلی به بی ذهنی / داود آقامحمدیان.
مشخصات نشر	: گنگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ص.
شابک	: 978-600-449-818-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
ادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مدی تیشن Meditation
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی) (Mindfulness Psychology)
موضوع	: پرورش ذهن Mental discipline
رده بندی شنگره	: ۱۳۹۷ م۴ ۶۲۷/۷ BL
رده بندی دیویر	: ۱۵۸ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۴۲۱۲۱

مراقبه پلی به بی ذهنی

تالیف: دکتر داود آقامحمدیان

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۴۰۰

شماره شابک: ۰-۸۱۸-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گنگان، خیابان شهید بهشتی، بازار وضاع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیک: Entesharate.noruzi@gmail.com
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

بی ذهنی یا ذهن آگاهی، کیفیتی از آگاهی و ادراک است که با آگاهی ذهنی آشنای ما، تفاوتی بنیادین دارد. اگر بتوان در این خصوص مثالی زد باید گفت چنانچه آگاهی ذهنی را مشابه فهم و ادراک موجودات دویعدی تصور کنیم در این صورت ذهن آگاهی چیزی شبیه هشیاری و ادراک موجودات ابعاد بالاتر مثلاً سه بعدی است.

بدیهی است که یک موجود دو بعدی حتی اگر بخواهد باز هم نمی تواند نسبت به پدیده های سه بعدی بصورتی درست داشته باشد چرا که همه ابزارهای شناسایی او برای دنیای دو بعدی منسجم طراحی شده اند.

همین مشکل برای کسانی که اسیر آگاهی ذهنی هستند و می خواهند ذهن آگاهی یا آگاهی و فهم بی ذهن را تجربه کنند وجود دارد. یک اسیر فکر اساساً قادر به فهم دنیایی که بی ذهن می بیند نمی باشد.

این کتاب چنانکه از نامش بر می آید قرار است پلی باشد بین دو سطح آگاهی که فهمیدن آگاهی مرتبه ی بالاتر به ابزارهای ادراک حسی آن مرتبه نیاز دارد. عارفان و استادان خودشناسی از دیرباز شکل های مختلفی از این پل ارتباطی را توسعه داده اند که تحت عنوان کلی روش های مدیتیشن یا مراقبه نامگذاری شده است.

بنابراین مراقبه چیزی نیست جز یک تکنیک واسطه که به ما اجازه می دهد از ساحل آگاهی ذهنی به کرانه ی ادراک بی ذهنی جابجا شویم و نکته ی که مراقبه را در عین سادگی پیچیده می سازد این است که تجربه ی مراقبه کاملاً شخص محور است. یعنی تجربه ی هر فرد از مراقبه با نفر کناری اش فرق دارد و

به اندازه‌ی تعداد انسان‌ها روش مراقبه یا پل ارتباطی بین دو سیستم آگاهی وجود دارد.

حال این سوال پیش می‌آید که وقتی فهم و درک آگاهی بالاتر (بی‌ذهنی) با ابزار آگاهی مرتبه‌ی پایین‌تر (ذهن) غیر ممکن است و از سوی دیگر هر انسانی تجربه‌ای منحصر به فرد و شخصی از بی‌ذهنی دارد، پس چه تضمینی وجود دارد که پل‌های ارتباطی یعنی تکنیک‌های مدیتیشن یا شیوه‌های مراقبه ما را به مقصد برسانند؟

در پاسخ باید گفت که هیچ تضمینی وجود ندارد و سالک اگر صدها هنر دارد باز هم به نیت دلبسته‌ی یاری و مدد خالق کائنات توکل کند و امید داشته باشد. تجربه‌ی بی‌ذهنی ناگهانی است. یعنی به یکباره اتفاق می‌افتد و زمان و مکان آن دقیقاً مشخص نیست. بعضی اشخاص با مراقبه‌های ساده به راحتی بی‌ذهن شده‌اند و گروهی دیگر بعد از سال‌ها هنوز هم از درک آنچه واقعاً باید ببینند، عاجزند.

اما با همه‌ی این‌ها یک نکته کاملاً مشخص است: اگر فرد واقعاً مصمم به ذهن آگاه شدن باشد، مراقبه‌ها بدون تردید جواب می‌دهند و این کتاب با فرض مصمم و جدی بودن شما خواننده‌ی عزیز نوشته شده است. قبل از این، کتاب‌هایی در خصوص معرفی بی‌ذهنی (در فهم به زبان ساده) و پرسش و پاسخ‌هایی در رابطه با این کیفیت متفاوت آگاهی (با روش نادرست در مورد بی‌ذهنی) منتشر شده است. این کتاب را می‌توان مکمل آن دانست.

روش مورد استفاده در این کتاب برای معرفی تکنیک‌های مختلف مراقبه، تشریح تمرین‌های کاربردی بر اساس خصوصیات و ویژگی‌های آگاهی‌ذهنی است. به این صورت که مثلاً می‌گوییم آگاهی‌ذهنی تمامیت‌خواه است و مدعی است که

تمام بدن در اختیار اوست و برای ابطال و بی معنا سازی این ادعا، تکنیک مراقبه ی مشاهده ی سوزاندن جسد در تخیل ارائه می شود تا ثابت کنیم که حتی با از بین رفتن جسد، هنوز هم یک فرم آگاهی نظاره گرانه و هشیار وجود دارد که از جنس فکر و مصنوع ذهن نیست. فرمی متفاوت از آگاهی ذهنی است که اسمش ذهن آدھی یا بی ذهنی است.

در حارن که بخواهید دید که این خود آگاهی ذهنی و مشخصات خاص آن است که تکنیک مناسب مراقبه را پیشنهاد می کند و در نتیجه شیوه های مراقبه، یکتا و منحصر به د نیست و هر فردی می تواند بسته به خلاقیت و قوه ابتکار خود یک تکنیک مناسب برای تنهس از آگاهی ذهنی به آگاهی بی ذهنی را تعریف و توسعه بخشد.

وجه مشترک همه این شیوه های مراقبه و ویژگی زیر می باشد :

۱- آرامش عمیق و باطنی

۲- حضور در لحظه اکنون

۳- نگاه بدون قضاوت و پیشداوری

در واقع هر تکنیکی که این سه ویژگی را داشته باشد در عین حال بتواند ما را از سطح آگاهی ذهنی به سطح بالاتر آگاهی یعنی بی ذهنی بجا کند و می تواند به عنوان یک پل یا شیوه مراقبه معرفی و مورد استفاده قرار گیرد.

با روشی که در این کتاب به شما معرفی می شود (استخراج ویژگی های ذاتی از ادعاهای آگاهی ذهنی و تدوین روشی برای اثبات ابطال و پوچی این ادعاها) شما هم می توانید به راحتی تکنیک مدیتیشن مناسبی را برای خود و سایرین تدوین و معرفی کنید و این کاری است که باید انجام دهید.

در واقع ما در عصر و زمانه ای زندگی می کنیم که نیاز به سالکینی خلاق برای معرفی شیوه های مدرن مراقبه به شدت احساس می شود.

قرن بیست و یک نیازمند سالکینی متعلق به این نسل است که بتوانند نظام های آگاهی و رای فکر را به روش هایی عملی و کاربردی و به زبانی قابل فهم برای انسان های این دوره تشریح کنند.

تردیدی ندارم که مطالعه این کتاب برای این نسل نو از سالکین ذهن آگاه مفید واقع خواهد شد.

تجربه بی ذهنی سزاوارتان باد

دکتر داود آقا محمدیان

فهرست

- ۱۳.....مراقبه چه هست و چه نیست؟
- ۱۴.....مراقبه تکنیک نیست!
- ۲۰.....مراقبه کنترل و هدایت سمت توجه است!
- ۲۱.....مراقبه ذهن محرری فایده است!
- ۲۲.....حواس حسی و هشپاری در مراقبه ضروری است!
- ۲۳.....مراقبه به معنای بهت و خرس کردن ذهن نیست!
- ۲۵.....مراقبه برای بازی دادن ذهن.....
- ۲۶.....ذهن را می توان بازی داد!.....
- ۲۷.....مراقبه جدا سازی جسم از ذهن.....
- ۲۹.....مراقبه بی واکنشی (شناختی - هیجانی - رفتاری).....
- ۳۲.....مراقبه ذهن آگاهی بدون سرا.....
- ۳۳.....مراقبه خود را به کوری زدن!.....
- ۳۴.....مراقبه بی واکنشی به نظر و رد و تایید دیگران.....
- ۳۷.....مراقبه چیزی نخواستن!.....
- ۳۸.....مراقبه شکار فکر بعدی.....
- ۳۸.....مراقبه بازی با جزئیات افکار.....
- ۴۱.....مراقبه برای حضور در اکنون و رهایی از زمان های ذهنی.....
- ۴۲.....مراقبه برای رهایی از تله زمان ذهنی.....
- ۴۴.....مراقبه روی دم و بازدم.....

- ۴۵.....مراقبه خوردن ذهن آگاهانه.....
- ۴۶.....مراقبه قدم زدن ذهن آگاهانه.....
- ۴۷.....مراقبه ظرف شستن ذهن آگاهانه.....
- ۴۸.....مراقبه جابجایی جایگاه ادراکی.....
- ۵۰.....مراقبه فاصله گیری از احساسات ذهن مدار.....
- ۵۲.....مراقبه اندیشیدن روی چیزهای محال و ناممکن.....
- ۵۳.....مراقبه تاریک کردن سینمای درون.....
- ۵۵.....مراقبه تفرقه و صدای نجواگر درون.....
- ۵۶.....مراقبه کار با کالبد با همزاد مریخی.....
- ۵۷.....مراقبه بازآفرینی خاطرات تلخ و عقده های سرکوب شده.....
- ۵۹.....مراقبه سانسور عمدی واقعیت.....
- ۶۰.....مراقبه تمرکز روی بافتار به جای.....
- ۶۱.....مراقبه یکه خوردن و حیرت زده شدن.....
- ۶۲.....مراقبه تولید اصوات نامفهوم و بی معنا.....
- ۶۳.....مراقبه صدا زدن نام خود.....
- ۶۵.....مراقبه های مقابله با ویژگی های من ذهنی.....
- ۶۶.....مراقبه هایی بر خلاف ویژگی های من ذهنی.....
- ۶۸.....مراقبه چسبیدن و رها نکردن شادی و سرور واقعی.....
- ۷۱.....ضمیمه یک: مراقبه درمانی.....
- ۷۶.....مراقبه برای از بین بردن خاطرات ناراحت کننده گذشته.....

- ۷۸.....مراقبه کاهش و از بین بردن درد های جسمانی
- ۸۰.....مراقبه جایگزینی عادات بد با عادات خوب
- ۸۲.....مراقبه خلق باورهای عالی و قدرت بخش
- ۸۳.....تغییر باورهای محدودکننده
- ۸۵.....مراقبه درمان ترس و فوبیا
- ۸۶.....مراقبه ایجاد احساس اعتماد به نفس بالا و حسن موفقیت
- ۸۸.....مراقبه شارژ سریع باتری های روانی
- ۹۰.....مراقبه کاهش وزن و حفظ رژیم
- ۹۲.....مراقبه ایجاد علاقه به غذای سالم از آن بدتان می آمد
- ۹۵.....منابع مورد استفاده: