

راه‌های رسیدن به خودآگاهی

کاملش دی پاتل

ترجمه آزاده صرافى



نشر ترنگ



سرشناسه: پاتل، کاملش دی، ۱۹۵۶-م.

Patel, Kamlesh D, ۱۹۵۶-

عنوان و نام پدیدآور: راه‌های رسیدن به خودآگاهی/کاملش دی پاتل؛ ترجمه آزاده صرافى.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۷۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The heartfulness way : heart-based meditations for spiritual transformation.

موضوع: مدی‌تیشن

Meditation: موضوع

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

(Mindfulness (Psychology: موضوع

شناسه افزوده: پولاک، جاشوا

شناسه افزوده: (Pollock, Joshua (Heartfulness trainer

شناسه افزوده: صرافى، آزاده، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۷۰۲۹۴





nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



راه‌های رسیدن به خودآگاهی

کاملش دی پاتل

ترجمه: آزاده خرافی

ویراستار: محمد قبا

حروف‌چین و صفحه‌آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۷۲-۲

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰/۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	سرآغاز
۲۵	فصل اول
۲۵	چرا «خودآگاهی»؟
۲۷	بخش ۱
۲۷	سفر سالک
۴۱	بخش ۲
۴۱	مراقبه آشکارکننده
۶۴	رویکرد
۸۲	انتقال مرتاضانه
۱۰۱	فصل دوم
۱۰۱	تمرین خودآگاهی
۱۰۳	بخش ۳
۱۰۳	مراقبه

۱۰۳	کی و کجا مراقبه کنیم؟
۱۱۱	حالت بدن هنگام مراقبه
۱۱۹	آرام سازی
۱۳۵	چه مدت مراقبه کنیم؟
۱۳۹	حالت مراقبه گری
۱۴۹	بخش ۴
۱۴۹	پاک سازی
۱۶۹	انجام پاک سازی
۱۷۶	روش انجام پاک سازی
۱۷۹	بخش ۵
۱۷۹	دعا و نیایش
۲۰۰	اتصال از طریق دعا
۲۰۴	دعا و نیایش خود آگاهی
۲۱۲	دعا و نیایش
۲۱۳	فصل سوم
۲۱۳	گورو
۲۱۵	بخش ۶
۲۱۵	نقش گورو
۲۳۳	بخش پایانی

پیش گفتار

پدر و مادرم در هند متولد و بزرگ شدند، همان جا یکدیگر را دیدند و هنگامی که در دانشکده پزشکی درس می خواندند، عاشق هم شدند. اما برای آینده خود و خانواده شان رویایی دیگر در سر داشتند. بنابراین، پس از فارغ التحصیلی از دانشکده پزشکی، با شجاعت تمام، به آمریکا مهاجرت کردند. چند سال پس از آن، من به عنوان اولین نسل هندوهای هندی تبار، در آمریکا رشد کردم و بزرگ شدم.

وقتی پدر و مادرم به آمریکا آمدند، هنوز رزیدنت هایی جوان بودند، اما در طول چند سال، از مهاجرانی که تلاش می کردند زندگی خودشان را اداره کنند، به پزشکانی تبدیل شدند که نه تنها خودشان بلکه فرزندان، خواهران، برادران و والدینشان را حمایت می کردند. با اخلاق کاری فوق العاده و ایثاری که برای خانواده شان از خود نشان می دادند، در شغلشان به خوبی درخشیدند و من هم به عنوان اولین ذی نفع رویای آمریکایی آنها رشد کردم و از امکانات و منابعی استفاده کردم که برای به دست آوردنشان زحمت زیادی کشیده بودند.

با اینکه والدینم به تمام معیارهای سنتی موفقیت مانند دستمزد خوب، جایگاه و امنیت اجتماعی رسیده بودند، دریافتند که به دست آوردن پول کافی به معنای ساختن یک زندگی خوب نیست. در حقیقت، برای ساختن یک زندگی خوب، شخص باید بر روی هنر زندگی که شامل روابط عاشقانه، هوش هیجانی و هدفمندی است تمرکز داشته باشد.

از جهات مختلف، سفر زندگی پدر و مادرم تئوری «هرم سلسله‌مراتب نیازها»^۱ی ابراهام مزلو^۲ را منعکس می‌کند. در این هرم معروف، «طریق خودآگاهی»^۳ بعد از کسب معاش، امنیت و زندگی اجتماعی لازم فرض شده است تا فرد بتواند به خودشکوفایی دست یابد.

مادرم در مسیر سفر روحانی‌اش، با طریق خودآگاهی آشنا شد و با جدیت، تمرین آن را آغاز کرد. بعد از مدت کوتاهی، مربی خودآگاهی شد و به عنوان تسهیلگر مراقبه خدمت کرد. هر یکشنبه صبح، در خانه‌مان، او میزبان چندین نفر بود تا با هم مراقبه و مصاحبت کنند. اکنون، حدود سی سال بعد از آن روزها، خیلی از اعضای خانواده‌ام مرتب خودآگاهی را تمرین می‌کنند و مادر بزرگ و همچنین همسر بزرگ‌ترین پسرایی‌ام، به عنوان مربی، به مادرم پیوسته‌اند.

با اینکه آن موقع من فقط یک بچه بودم، به خوبی، تغییری چشمگیر را در انرژی و ارتعاشات داخل خانه پس از اینکه مادرم رهبری گروه خودآگاهی را به عهده گرفت، به یاد می‌آورم. در حقیقت، پس از آن، خانه ما به محلی پر از آرامش تبدیل شد و تنش‌ها و درگیری‌های معمول، ناگهان، فرونشست.

1. Abraham Maslow's "hierarchy of needs" theory

2. The Heartfulness Way

همان‌طور که من از موفقیت شغلی و مالی والدینم بهره‌می‌بردم، از ارزش‌ها و آرمان‌های معنوی مادرم هم بهره‌مند می‌شدم. به باور من، بزرگ شدن در آن محیط مستقیماً باعث جهت‌گیری‌ام به‌سوی شغل علمی و معنوی‌ای شد که امروز، به‌عنوان رئیس گروه زندگی دینی، در دانشگاه کالیفرنیا، جنوبی به‌عهده دارم.

خودآگاهی بر پایهٔ تعالیم معنوی باستانی یوگای راجا^۱ بنا نهاده شده که معتقد است ما به‌عنوان موجوداتی حساس، سرشتی خدایی داریم و راهی که به خودشکوفایی‌مان می‌انجامد درونی، باطنی و خویش‌نگر است. خودآگاهی شیوهٔ مراقبه‌ای پیشنهاد می‌دهد که نور الهی را که در هر کدام از ما شعله‌ور است می‌پروراند و مشتعل می‌سازد و این‌گونه، ما را از احساسات و تجربیات منفی و رنج‌آور پاک می‌کند.

در سنت خودآگاهی هند، یک گورو^۲ یا همان مرشد اعظم معنوی نقش راهنما و حامی را در سفر معنوی فرد دارد، تقریباً همان‌گونه که یک پرفسور، مربی یا معلم این نقش را در محیط‌های دانشگاهی، ورزشی یا هنری دارد. در طریق خودآگاهی، رهبر معنوی ما کاملش دی. پاتل^۳ نام دارد که به‌خاطر محبت وافرش، داجی^۴ نام گرفته است. برخلاف گوروهای هند قدیم، داجی یک مرتاض، راهب، تارک، سائل یا دوره‌گرد نیست، بلکه او یک خانه‌دار، دانشمند، پدر، پدربزرگ و شوهر است. بنابراین، تعریف

1. Raja Yoga

۲. Guru: راهنما و استاد معنوی در آیین هندو - م.

3. Kamlesh D. Patel

4. Daaji

او از خودآگاهی بر پایهٔ تنوری نیست، بلکه او روشی کامل و کاربردی برای دستیابی به معنویت عملی در زندگی روزمره دارد.

طریق خودآگاهی، به‌زیبایی، سنت زندگی یوگای راجا و دیدگاه داجی را نشان می‌دهد و مقدمه‌ای شیوا و باشکوه بر این شیوهٔ عمیق تمرین مراقبه ارائه می‌دهد که زندگی خانوادهٔ مرا به‌طرز شگفتی تغییر داده است. امیدوارم که برای شما و عزیزانتان نیز چنین کند.

وارون سونی^۱، رئیس گروه زندگی دینی،
معاون دانشکدهٔ سلامت و مداخلهٔ بحران،
دانشگاه کالیفرنیا جنوبی.

www.ketab.ir