



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

مدیتیشن چیست؟



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

مدیتیشن چیست؟

مدیتیشن دعوتی است به بازگشت؛ بازگشت به لحظه‌ی اکنون، به بیداری از الگوهای ناآگاه ذهن، و به تماشای حقیقتی ژرف‌تر در بستر تجربه. مدیتیشن نه فقط تمرینی است برای ذهن، که حالتی است از بودن؛ آرامشی نرم و پذیرا در آغوش آن چه هست، بی‌نیاز از مقاومت یا چنگ زدن. در پرتو توجهی آگاهانه، حضوری گسترده را می‌پروانیم؛ حضوری که افکار، احساسات و حواس را با نرمی و کنجکاوی، با مهربانی و بی‌قضاوت در بر می‌گیرد. این کیفیت حضور، شفافیت و گرمای ذاتی هستی ناب‌مان را آشکار می‌کند؛ حضوری که نه ساخته‌ی ماست، نه دور از دسترس. اگرچه روش‌های گوناگون می‌توانند به شکوفایی آن یاری رسانند، اما جوهره‌ی مدیتیشن، به یاد آوردن حقیقتی است ساده و ژرف: **این آگاهی، همواره در ماست**؛ ساکن، زنده، و در هر لحظه آماده‌ی آشکار شدن.

معنی مدیتیشن در زبان‌های مختلف

پالی: باوانا (भावना) – به معنای «توسعه ذهنی» یا «پرورش»، اغلب به تمرین توسعه ذهن آگاهی و تمرکز اشاره دارد.

سانسکریت: دیانا (ध्यान) – به معنای «تمرکز» یا «جذب مدیتیشن»، که در سنت‌های یوگا و بودایی استفاده می‌شود.

تبتی: گوم (གཏམ་གཤག་) – به معنای «آشنا شدن» یا «عادت کردن»، که به فرآیند آشنا کردن ذهن با یک حالت خاص اشاره دارد.

فارسی: مراقبه (مراقبه) – به معنای «نگاهبانی» یا «مشاهده آگاهانه»، که اغلب در زمینه‌های معنوی و مدیتیشن استفاده می‌شود.

عربی: تفکر (تفکر) – به معنای «تأمل» یا «تفکر»، اغلب با تمرکز معنوی یا فلسفی.

چینی: چان (禪) – برگرفته از دیانا سانسکریت، اشاره به مدیتیشن ذن در سنت بودایی چان دارد.

ژاپنی: ذن (禅) – همچنین برگرفته از چان چینی، نشان دهنده یک تمرین مدیتیشن متمرکز بر حضور



مدیتیشن، **تمرینی در دسترس و آرام بخش** است؛ راهی برای پرورش ذهن و بدن، و دعوتی برای بازگرداندن آرامش و شفافیت به زندگی‌های پرهیاهوی مان. می‌توان آن را خلوتی دنج برای ذهن دانست؛ پناهگاهی بی‌صدا، چه در خانه و چه در میانه‌ی روزمرگی، جایی که می‌توان مکث کرد، نفس کشید و دوباره به خود بازگشت.

تصور کنید در فضایی آرام نشسته‌اید؛ جایی دور از شلوغی‌ها، جایی که می‌توانید بی‌شتاب نفس بکشید و تنها باشید. مدیتیشن ما را فرا می‌خواند تا با آگاهی، بدون قضاوت و بی‌عجله، به لحظه‌ی اکنون گوش بسپاریم؛ تلاشی برای کنار زدن حواس‌پرتی‌ها، و در عوض، آموزش ذهن برای ماندن با نفس، با حضور، با احساسات و افکاری که چون موج، می‌آیند و می‌گذرند.

می‌توانیم آگاهی عمیق‌تری از لحظه حال را پرورش دهیم، اجازه دهیم استرس از بین برود و شادی شکوفا شود.

چه در قالب جلسات هدایت‌شده، چه با تمرین‌های ساده‌ی ذهن‌آگاهی یا تنها در خلوتی آرام، مدیتیشن دری است گشوده به سوی خودشناسی و رشد درونی. مجالی ست برای بازآفرینی، تجدید نیرو، و هم‌سویی دوباره با خویشتن حقیقی مان.

پذیرفتن این مسیر آرام، می‌تواند به بهبود سلامت عاطفی، پرورش خلاقیت، و آفرینش فضایی در درونمان منجر شود؛ جایی برای شفقت، همدلی، و پذیرش بی‌قید و شرط خود و دیگران.

مدیتیشن، تمرینی ست برای بازگشت؛ بازگشتی آگاهانه به لحظه، به تنفس، به بودن.

فواید مدیتیشن

- پرورش رفاه و آسایش عاطفی و انعطاف‌پذیری
- تقویت تمرکز و وضوح
- حمایت از آرامش و کاهش استرس
- تشویق شفقت به خود و همدلی
- تعمیق خودآگاهی و درک



چگونه برای مدیتیشن بنشینیم؟

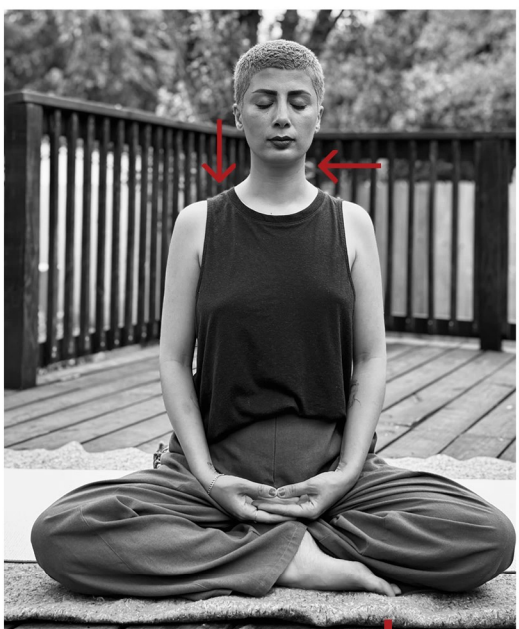
چهار زانو



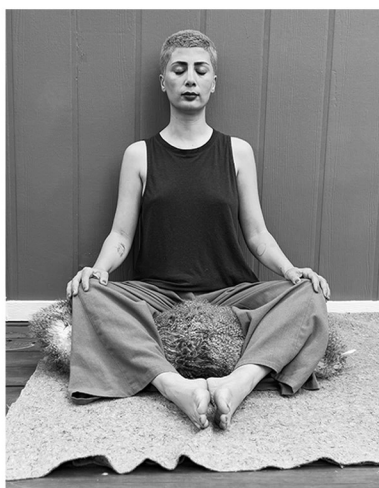
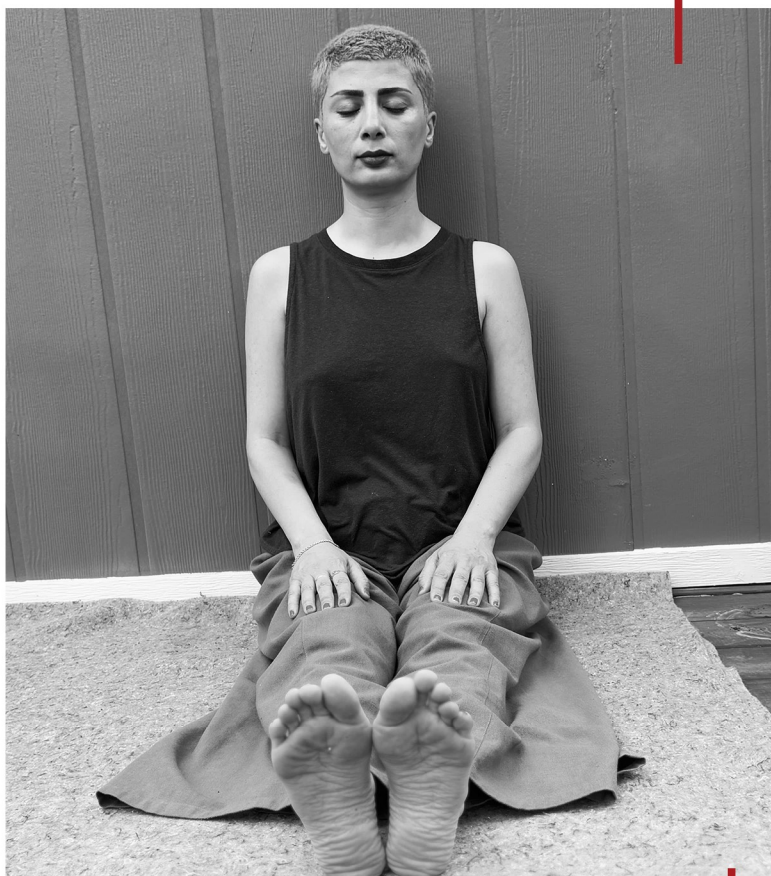
نشستن روی صندلی



وضعیت نشسته (حالت صحیح سر و گردن)



وضعیت نشسته (با کمک دیوار)



وضعیت دراز کشیده (مدل شماره ۱)



وضعیت دراز کشیده (مدل شماره ۲)



می‌توانید چهارزانو روی زمین بنشینید، روی صندلی‌ای راحت تکیه دهید یا به آرامی دراز بکشید؛

مدیتیشن، شکل مشخصی نمی‌طلبد؛ زیبایی‌اش در این است که به رنگ تجربه‌ی شخصی شما درمی‌آید.

شگفت‌انگیز است که برای این سفر درونی، به هیچ ابزار خاصی نیاز ندارید؛ فقط خودتان هستید، و آمادگی‌تان برای شنیدن صداها، درون؛ برای لمس حس‌هایی که در بدن جاری‌ست، و تماشای افکار و احساساتی که بی‌دعوت می‌آیند و می‌روند.

با نگاهی بدون قضاوت، آن‌چه را در فضای ذهن و تن پدیدار می‌شود تماشا می‌کنیم. بدون آن‌که واکنشی نشان دهیم، به آگاهی اجازه می‌دهیم در لحظه‌ی اکنون خانه کند. و هرچه بیشتر در این تماشا می‌مانیم، بیشتر درمی‌یابیم که ذهن چگونه بی‌وقفه در حرکت است؛ افکاری که از خاطره‌ای به خیال فردا می‌جهند، و احساساتی که چون موج، یکی پس از دیگری پدیدار می‌شوند؛ گاه لایه‌لایه، گاه ساده و شفاف. و ما، فقط شاهدیم؛ در سکوتی آگاه، در حضوری بی‌قضاوت.

وظیفه ما به عنوان تمرین‌کنندگان این است که «بر موضوع مدیتیشن بمانیم». چه این موضوع نفس باشد، چه بدن، یا حتی تشخیص احساسات، عواطف و افکار، و یا حتی اگر درگیر مدیتیشن تحلیلی باشیم.

حواس پرتی‌ها را می‌شناسیم و به آگاهی‌مان اجازه می‌دهیم تا همه چیز را همانطور که هست بپذیرد؛ بی‌هیچ قضاوتی، و بارها و بارها به همان موضوع بازمی‌گردیم.

همانطور که در این سفر آگاهانه غرق می‌شوید، ممکن است احساس آرامش و وضوحی را کشف کنید که مدت‌ها پس از پایان تمرین، همراه شما باقی می‌ماند. گویی به قلب و ذهن خود آغوشی گرم داده‌اید، آغوشی که به شما کمک می‌کند با ظرافت و آرامش بیشتر در میانه‌ی هرج و مرج زندگی پیش بروید.

