

دل آگاهی

نگاهی به زندگی از چشم اندازی دیگر

مسیحا برزگر

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

کتاب اول: دل‌آگاهی ۱

۳	پیش‌گفتار
۱۱	سراغاز

بخش اول: چشم‌ها را باید شست! ۴۳

۴۷	صل ۱: شناختِ روندِ دل‌آگاهی
۶۹	صل ۲: گزینش دیدگاهی دل‌آگاهانه
۹۰	صل ۳: زندگی هماهنگ با چرخه‌ی آفرینش
۱۱۳	صل ۴: گشودن راز ذهن ناخودآگاه

فصل ۱

شناختِ روندِ دل آگاهی

بسیار ما آدم‌ها دچار خطایی فاحش در دید و دریافت خود شده‌ایم. ما با محتوای آگاهی خود همذات‌پنداری می‌کنیم؛ یعنی ما خیال می‌کنیم که ما فقط آن چیزی هستیم که درباره‌ی خود می‌دانیم. آنچه ما درباره‌ی خود می‌دانیم، صرفاً بخشی بسیار کوچک از نوک کوه یخی است که از اقیانوس نگاهی ما بیرون آمده است. ما بیش از آنیم که درباره‌ی خود می‌دانیم. بخش‌های بسیار بزرگ‌تر وجود ما با زبانی با ما سخن می‌گویند که باید آن را بدانیم تا گفته‌های آن بخش‌ها را بفهمیم. امام علی (ع) می‌فرماید:

«تَرَعْمُ أَنْكَ جِرْمِ صَغِيرٍ؛ وَ فَيْكِ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ؟»

ترس! آیا تو می‌پنداری همین کالبد و ذهن و نقش کوچک هستی؛

تا حتی که جهان بزرگ در تو تعبیه شده است؟