

عمیق ترین بیداریش

بیداری بنیادین در زندگی روزمره

جف فوستر

ترجمه وحید مهدیخانی

چاپ سوم



نشر ترنگ

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	یادداشت نویسنده
	فصل اول
۱۵	بیدار شدن به پذیرشی عمیق
۱۷	تمامیت زندگی
۵۱	مقاومت در برابر لحظه‌ی حال
۵۴	تلاش برای کنترل این لحظه
۵۸	من می‌خواهم این لحظه را کنترل کنم، اما نمی‌توانم!
۶۰	اقیانوس پذیرش
۶۵	مدیریت موج
۶۹	معنای صحیح پذیرش
۷۵	کاوشی در هشیاری لحظه‌ی حال
۸۳	همه‌اش در ذهن شماست
۸۵	داستان جهان
۸۹	داستان خودم
۹۸	تفاوت وجود و احساس
۱۱۴	چیزی به نام فکر منفی وجود ندارد

فصل دوم

- ۱۳۳..... پذیرش عمیق در زندگی روزمره
- ۱۳۵..... درد و بیماری
- ۱۳۹..... تفاوت درد و رنج
- ۱۵۷..... درد و زمان
- ۱۶۳..... هویت قربانی
- ۱۶۷..... عشق، رابطه و صداقت بنیادی
- ۱۶۷..... سرچشمه‌ی رابطه
- ۱۷۰..... یافتن او
- ۱۷۲..... عاشق شدن
- ۱۷۶..... بازی‌های قدرت
- ۱۸۰..... کشمکش در روابط به‌عنوان یک دعوت
- ۱۸۶..... صراحت دوطرفه‌ی ما
- ۱۸۹..... داستان‌های ما درباره‌ی یکدیگر
- ۱۹۶..... نگاه از منظر فردی دیگر
- ۲۰۶..... بخشودن شر
- ۲۱۴..... بخشش مرشدهایمان
- ۲۲۴..... گفتن حقیقتِ این لحظه
- ۲۳۴..... شنیدن حقیقتِ دیگران
- ۲۴۸..... اعتیادها
- ۲۶۲..... تمایل، طلب، نیاز و خواست
- ۲۶۹..... ملاقات با یک تمایل
- ۲۷۸..... آنچه که شما ببینید، یک معتاد نیست
- ۲۸۰..... جستجوی روشن‌ضمیری

مقدمه

جف فوستر^۱ در سال ۱۹۸۰ میلادی در لندن متولد شد. او در رشته‌ی اخترفیزیک در دانشگاه کمبریج تحصیل کرد. در همین سال‌ها آن‌قدر غرق در احساس نومیدی و تنهایی بود که سرانجام به بیماری فیزیکی مبتلا شد و در پی آن به شکست شخصیتی بعد از فارغ‌التحصیلی گرفتار شد. او متقاعد شده بود که مرگش نزدیک است؛ سپس به نزد والدینش بازگشت و یک سال در زمینه‌ی معنوی مطالعه‌ی شدید کرد و در جستجوی رهایی از افسردگی برآمد. سرانجام در سال ۲۰۰۶ یعنی در سن ۲۶ سالگی، «حس جدایی» در او از بین رفت و به بیداری معنوی دست یافت. او هم اکنون یکی از جوان‌ترین استادان معنوی روزگار ماست.

داستان بیداری از زبان خودش به این قرار است:

«در یک غروب سرد پاییزی در آکسفورد قدم می‌زدم. هوا رو به تاریکی بود. خودم را با کتی تازه و گرم پوشانده بودم. ناگهان و بدون هیچ اعلان قبلی، «جستجوی چیزی بیشتر» در من از بین رفت و همراه با آن، احساس جدایی و تنهایی نیز رخت بر بست.

همراه با مرگ جدایی، من هر آن چیزی بودم که آن‌جا بود: من آسمان تاریک بودم؛ آن مرد میانسالی بودم که در خیابان راه می‌رفت؛ آن پیرزن کوچک بودم

1. Jeff Foster.