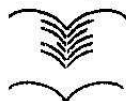


شورِ اندیشه



هشت کام

برنامه‌ای برای زندگی معنوی

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

ایسواران، اکناث، ۱۹۹۹-۱۹۱۰	:	سرشناسه
Jaswarah, Eknath 1910-1999	:	عنوان و نام پدیدآور
هشت گام: برنامه‌ای برای زندگی معنوی / اکناث ایسواران؛ مترجم شهرام نقش تیریزی	:	مشخصات نشر
تهران: نشر شور، ۱۴۰۲	:	مشخصات ظاهری
۲۲۴ ص. ۲۱×۱۴ سم.	:	فروست
شور اندیشه	:	شابک
978-622-95197-7-6	:	وضعیت فهرست‌نویسی
فیفا	:	یادداشت
Meditation; a simple eight-point program for translating spiritual ideals into daily life. 1991	:	موضوع
مدیتیشن	:	
Meditation	:	
تمرین‌های معنوی	:	
Spiritual exercises	:	
نقش تیریزی، شهرام، مترجم	:	شناسه افزوده
BL ۶۲۴/۲	:	رده‌بندی کنگره
۲۹۱/۴۳	:	رده‌بندی دیویی
۹۳۵۰۰۳۵	:	شماره کتابشناسی ملی
فیفا	:	اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir



صفحه آرایی: واحد هنر و گرافیک نشر شور

طراح جلد: ساطفه چرندنی

چاپ: پردیس دانش

چاپ اول: ۱۳۰۷

شمارگان: ۴۵۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

همه ی حقوق محفوظ است

تهران. خیابان هویزه. بلاک ۱۴۴. واحد دوم غربی

تلفن: ۸۸۷۴۷۶۴۱ - نمابر: ۸۸۷۴۷۶۴۲

www.shoorpublishers.ir

@shoorbooks

۹.....	مقدمه
۱۱.....	(۱) مراقبه
۴۱.....	(۲) مانترام
۷۳.....	(۳) آهستگی
۱۰۵.....	(۴) توجه متمرکز
۱۳۳.....	(۵) تربیت حواس
۱۵۹.....	(۶) مقدم داشتن دیگران
۱۸۵.....	(۷) همنشینی با همراهان معنوی
۱۹۹.....	(۸) خواندن متون عرفانی
۲۱۹.....	درباره‌ی اکنات ایسواران

مقدمه

اکنات ایسواران (ایشواران)، استاد معنوی هندی و نویسنده‌ی ده‌ها کتاب درباره‌ی مراقبه و آرامش درونی، در سال ۱۹۶۱ مرکز مراقبه‌ی کوه آبی^۱ را در شهر برکلی کالیفرنیا بنیان گذاشت. به‌گفته‌ی خودش هدف وی از تأسیس این مرکز "حرکت از آموزش برای مدرک به‌سوی آموزش برای زندگی" بود.

ایشواران کتاب حاضر را برای استفاده‌ی مراجعانش در مرکز مراقبه‌ی کوه آبی نوشت که آموزش‌ها و راهکارهایی در زمینه‌ی مراقبه و دیگر مهارت‌های زندگی ارائه می‌کند. این آموزش‌ها براساس برنامه‌ی هشت‌وجهی^۲ او و به‌منظور رشد روحی و معنوی انسان‌ها تدوین شده است. برنامه‌ی هشت‌وجهی^۲ برنامه‌ی کاملی برای انجام مراقبه است که، به صورتی طبیعی، با زندگی شما تناسب و همخوانی دارد و حتی می‌تواند مکمل آداب مذهبی‌تان باشد.

این آموزه‌ها به شما یاری می‌رساند تا تمرکز خود را تیزتر و ژرف‌تر کنید، به نحوی کارآمدتر با استرس روبه‌رو شوید، منابع انرژی را از ژرفای درون خود آزاد

1. Blue Mountain Meditation Center
2. Eight-point Program

سازید، و - بیش از آنچه گمان می‌کردید امکان دارد - عشق بورزید. و حاصلش این خواهد بود که بتوانید نقش منحصر به فرد خود را در زندگی بازیابید. مراقبه هسته‌ی مرکزی این برنامه است که در احاطه‌ی هفت شیوه‌ی دیگر قرار گرفته و شما به مدد آن‌ها می‌توانید به مراقبه‌ی خود عمق ببخشید و زندگی‌تان را دگرگون سازید.

اجرای همه‌روزی هر هشت شیوه از اهمیت فراوانی برخوردار است. شاید این هشت گام، در بادی امر، غیر مرتبط با یکدیگر به چشم آیند ولی واقعیت این است که در رابطه‌ای تنگاتنگ قرار دارند. به عنوان مثال، آرام‌سازی ذهن در مراقبه‌ی صبحگاهی به کاستن از شتاب شما در محل کار کمک می‌کند و فروکاستن از شتاب، نیز، خود، کمکی است به افزایش کیفیت مراقبه. شتاب و عجله در کارها جز شلوغی ذهن به هنگام مراقبه حاصلی ندارد؛ و اگر مراقبه را از برنامه‌ی روزانه‌ی خود حذف کنید کاستن از سرعت و حفظ تمرکز را دشوار خواهید یافت.

به عبارت دیگر، بعضی از این گام‌ها باعث ایجاد قدرت معنوی می‌شوند و برخی دیگر از آن‌ها امکان استفاده‌ی صحیح از این قدرت معنوی را در زندگی روزمره فراهم می‌آورند.

طبیعی است که اجرای برخی از این شیوه‌ها برای شما آسان‌تر از اجرای برخی دیگر باشد. تمام انتظاری که از شما می‌رود این است که برای اجرای هریک از آن‌ها از تمام توان خود بهره بگیرید. مهاتما گاندی در مبارزه‌ی خود برای رهایی هند به موانع و مشکلات فراوانی دچار شد ولی امید و روحیه‌ی خود را هرگز از دست نداد. همواره می‌گفت: "تلاش تمام و کمال عین پیروزی است." آنچه اهمیت دارد چیزی نیست جز حفظ شوق و اشتیاق و از دست ندادن مداومت و انسجام در انجام تمرین‌ها.