

دل آگاہی

Living from the Heart

Nirmala

الرم میخ نژاد اصل

نشر ارغوان

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه : نیرمالا-Nirmala :
عنوان و نام : دل آگاهی [کتاب] / نیرمالا؛ مترجم اکرم مریخ نژاداصل.

پدیدآور :
مشخصات نشر : تهران : ارغوان مهر، ۱۳۹۵.
مشخصات : ۱۵۹ ص:، ۱۳/۵ x ۲۱ سم.

ظاهری : شابک : 978-600-96447-4-2
وضعیت فهرست : فاها

نویسی :
یادداشت : living from the heart. : عنوان اصلی :
موضوع : خودآگاهی :

موضوع : (Self-consciousness (Awareness :

نسخه گزوده : مریخ نژاداصل، اکرم، ۱۳۳۳ -، مترجم

رده : بی کنگره : ۱۳۹۵۵۷۵BF ۱۳۸۵ن۹/

رد بندی دیویی : ۱۵۳ :

شماره : ۳۳۰۱۸۵۴ :

کتابشناسی :

ملی :

ناشر :

ارغوان مهر

نویسنده:

نیرمالا

مترجم:

اکرم مریخ نژاد اصل

ویراستار:

مهین فرزاد کیش

طراح جلد:

مهزاد الله وردی آشتیانی

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۴۷-۴-۲

نوبت چاپ:

دوم

تیراژ:

۲۰۰ جلد

قیمت:

۳۵۰۰۰ تومان

شماره تماس:

۰۹۰۱۶۷۰۲۲۰

<http://arghavanmehr.ir>

https://www.instagram.com/book_store_arghavanmehr/

مقدمه

هسته‌ی وجودی انسان، پیوند دهنده‌ی واقعیت‌ها است. عشق، شفاف‌بخش‌ترین نیروی موجود در کل هستی است. درک نیروی عشق و اتصال به حقیقت وجودی انسان، سبب گشوده شدن دروازه‌های آگاهی در برابر انسان است. عشق را در دامن‌های طبیعت، در وجود انسان‌ها و در هر آنچه مخلوق خداوند است، می‌توان یافت. سرانجام عشق به خود و خدا، در نقطه‌ای پیوند ابدی خلق می‌نماید.

گزاران زندگی در هم‌سازی با هستی، کسب شادمانی و رسیدن به سعادت است، که همان هدف نهایی به دنیا آمدن و زیستن می‌باشد. امید است، کتاب پیش روی عزیزان خواننده، بتواند در مسیر رشد و تعالی با هدف دستیابی به گوهر حقیقت وجودی انسان راه‌ما را همراه باشد.

فهرست

فصل یک	۱۱
باور	۱۱
ماهیت شما همان آگاهی است	۱۳
"آگاهی" ماندگار و استوار	۱۵
درک آگاهی با چشم ظاهر	۲۲
فصل دوم	۲۷
نگرش زیر به جهان هستی	۲۷
دیدگاه روشن	۲۷
مسیر دل	۲۸
ویژگی‌های دل آگاه	۳۲
احساسات و عواطف	۳۴
افکار	۳۵
حضور قلبی	۳۹
فصل سه	۴۱
جهان واقعی	۴۱
آگاهی همه جانبه	۴۶
تفاوت نگرش از قلب و ذهن	۴۸
فضای بی کران	۴۹
فصل ۴	۵۱
حضور در لحظه	۵۱
اراده انسان	۵۱
نقطه آغاز	۵۳

افزودن دامنه‌ی آگاهی ۵۴

زمان ایستادگی ۵۸

فصل ۵ ۵۹

حضور قلبی در زندگی روزمره ۵۹

رهایی فکر ۵۹

احساسات و عواطف ۶۲

رزوها ۶۶

ارتباط ۶۹

جسم ۷۲

غم ۷۶

مرگ و نیستی ۸۰

فصل ۶ ۸۳

اینجا چه می‌گذرد؟ ۸۳

ویژگی‌های آگاهی ۸۳

فطرت الهی ۸۴

چیستی شما ۸۶

بخش دوم ۸۹

حکمت قلبی ۹۰

حقیقت چیست؟ ۹۲

استعداد درک حقیقت ۹۵

بازتاب سریع قلب ۹۸

نقش قضاوت ۱۰۱

قضاوت مثبت ۱۰۵

مقدمه نویسنده

قرن هاست که تعالیم معنوی، قلب را به عنوان منبع عشق، صلح، حکمت و آرامش می دانند. همان که ما آن را "دل" می نامیم، زیرا واقعیت ها با عمق بیشتری در این ناحیه از فیزیک انسان که قلب نامیده می شود، تجربه می گردد. باین حال، قلب معنوی محدود به بخش خاصی در ساختار فیزیکی شما نیست. قلب مجموعه ای فراگیر از همه ی ارتباطات با ویژگی های ذاتی و ابعاد بزرگ تری از ماهیت حقیقت وجودی شما به عنوان یک هستی بی حد و حصر است. هر شناسایی و ردیابی از حقیقت بزرگ تر هستی شما باید شامل کشف استعدادها، ویژگی های ذاتی، صمیمیت و جنبه ی حکیمانه ی ماهیت حقیقی شما باشد.

کتاب حاضر شامل سه بخش مرتبط به هم می باشد که سبب کشف شرایط و چگونگی زندگی کردن از طریق قلب معنوی است. بخش نخست، زندگی از قلب، توصیه شیوه هایی بسیار ساده است که شما را به مسیر آگاهی از قلب هدایت می نماید، در نتیجه به ایجاد تغییر در میزان سودگی قلب، کسب چشم اندازی وسیع تر و هم چنین درک تجربیاتی غنی تر از جهان هستی و ماهیت حقیقی شما به عنوان فضای بیکران آگاهی منتهی می گردد. طالب اراده شده در این کتاب می تواند حرکت جریان آگاهی را در محدوده قلب به طرز بکران و گسترده ای روان سازد. چنین تغییرات ساده ای در چشم اندازهای شما می تواند پیام آور تغییرات بنیادین در روند تصمیم گیری تان باشد. پس از تغییر نگرش از قلب شما تجربه می نمایید اهمیت خود را از دست می دهد و مهم آن است که تجربه قلبی را از کدامین بخش وجودی خویش درک و دریافت می نمایید.

بخش دوم کتاب، خرد قلبی نام دارد که راهنمای دقیق و عاقلانه به سوی حقیقت وجودی انسان است. ((حقیقت)) آن چیزی است که قلب را می گشاید و ذهن را آرامش می بخشد. ساده ترین تعریف از خرد قلبی این چنین است که از طریق ارتباط مستقیم با سرچشمه راهنمایی و خرد در قلب، اعتقادات و باورهای گیج کننده را کاهش می دهد.

بخش سوم، عشق بخشودنی است و اشاره‌ای به منبع حقیقی عشق از قلب شما است. جوهره عشق، گشودگی در توجه و حضور عظمت‌آگاهی است. آگاهی دل‌پسندترین، شفیق‌ترین و خالص‌ترین نیروی موجود در پهنه هستی است. آگاهی نیرویی است که هر چیزی را بررسی می‌کند؛ اما هیچ تحمیل یا تقاضایی در آن راه ندارد. در کمال تعجب، این آگاهی یا عشق بسیار پربارتر تجربه می‌شود هنگامی که آن را به دیگران می‌بخشید و نه وقتی از دیگران دریافت می‌دارید. هرچه قدر بیشتر عشق می‌بخشید، عشق بیشتری تجربه می‌نمایید. با بخشش بی‌قید و شرط عشق، رجه ما سرشار از نیروی حیات بخش عشق می‌شود.

طوبی کی، کتابی بسیار ظریف در پس تجربه عشق، صلح و معرفت از مسیر رودخانه روان فلسفه وجود دارد و آن نزدیک شدن به پاسخ سؤال جهان شمول «من چه کسی هستم؟» و «من چه می‌خواهم؟» می‌باشد. قلب مملو از لذت، رضایت، صلح، عشق و خبر و معرفت جایگاهی نیست که گاهی اوقات آن را این چنین دریافت کنید، بلکه ساختار درونی قلب همواره مملو از شادی، رضایت، آرامش، عشق و حکمت بوده و خواهد بود. در شناختن ما به حقیقی خود تحت عنوان مخلوقی کامل، می‌توانید خالصانه دست از دست در گشتن‌ها بردارید و تنها و تنها "خود حقیقی" خویش باشید. آنچه آفریده شده‌اید را به ده کوی به کوی، در کوره‌راه‌ها در جست‌وجوی کسی هستید که فی‌الواقع در آرامش می‌انید او را ملاقات نمایید. کتاب حاضر روشن‌گر نکات تاریک در گوشه و کنار ذهن شما است.