

چگونه بعد از مرگ عزیزانم زندگی کنم؟

مراقبه‌های تسکین‌بخش برای سوگ و فقدان

تألیف
تیج نات هان

ترجمه
یلدا طبسی
ارشد روان‌شناسی از دانشگاه ایالتی نیویورک



فهرست

۱۱.....	کتاب‌های دیگر تیج نات هان.....
۱۳.....	یگانگی.....
۱۵.....	یادداشت ویراستار.....
۱۷.....	یادداشت مترجم.....
۱۹.....	سوگ.....
۲۱.....	چونان درختی در طوفان.....
۲۳.....	خودمراقبتی: تنفس شکمی.....
۲۴.....	به خودت گوش فرابده.....
۲۵.....	خودمراقبتی: تنفس هوشیارانه.....
۲۹.....	زمانی که آرام نشستن دشوار می‌شود.....
۳۰.....	مراقبهٔ راهرفتن.....
۳۱.....	خودمراقبتی: کسب آرامش در مراقبهٔ راهرفتن.....
۳۳.....	مکانی مقدس در جزیره‌ای درون خود.....
۳۴.....	همهٔ ما گاهی به کمک نیاز داریم.....
۳۵.....	هر قدم آرامش است.....
۳۶.....	نجات هیجان‌ات قدرتمندمان.....
۳۷.....	یک نفس عمیق بکش.....
۳۸.....	ما چیزی فراتر از هیجان‌اتمان هستیم.....
۳۹.....	بازگشت به آغوش طبیعت.....
۴۰.....	پناه‌بردن به زمین.....
۴۱.....	آرام‌کردن احساسات دردناک.....
۴۲.....	خودمراقبتی: پذیرفتن و تسکین احساسات دردناک.....
۴۵.....	وقتی در سوگ غرق شده‌ایم.....

- معجزه ذهن آگاهی..... ۴۶
- در گام اول، خود را تقویت کن..... ۴۷
- پرورش هیجانات مثبت..... ۴۸
- بایست و عمیق نگاه کن..... ۵۰
- خودمراقبتی: بایست و آرام بگیر..... ۵۱
- نه مردابی، نه نیلوفر مردابی..... ۵۳
- خودمراقبتی: مراقبه نشستن برای بهبودی..... ۵۴
- خودمراقبتی: دیدن عزیز ازدست رفته‌ام درون خودم..... ۵۷
- درمان گذشته در زمان حال..... ۶۰
- اجازه بده هیجانات، درونت جریان یابد..... ۶۱
- راه رهایی درون خودمان است..... ۶۲
- خودمراقبتی: گوش دادن به زنگ ذهن آگاهی..... ۶۳
- نام درست هیجانات را بگو..... ۶۵
- دومین پیکان رنج..... ۶۶
- به عزیز ازدست رفته‌ات بگو متأسفم..... ۶۷
- خودمراقبتی: بعد از فقدان عزیز ازدست رفته‌ات، دوباره شروع کن..... ۶۸
- هدیه بخشش..... ۶۹
- خودمراقبتی: نامه‌ای برای شروع دوباره کنار عزیز ازدست رفته‌ات بنویس..... ۷۱
- خودمراقبتی: پرورش خودشفقتی..... ۷۴
- من به خاطر تو راه می‌روم..... ۷۷
- رنج کافی نیست..... ۷۸
- ابر هرگز نمی‌میرد..... ۷۹
- عمیق بنگر تا عزیزت را در شکل‌های دیگر ببینی..... ۸۰
- هیچ چیز نمی‌میرد؛ بلکه از صورتی به صورتی تغییر می‌کند..... ۸۱
- به خودمان فرصت دهیم تا شاد باشیم..... ۸۲
- خودمراقبتی: آرامش بخشی عمیقی که منجر به بازایی می‌شود..... ۸۳
- لمس ابدیت..... ۸۶
- شما و عزیزت هرگز از یکدیگر جدا نخواهید شد..... ۸۷

- عزیزی که از دست دادید همواره کنار شماست ۸۸
- واقعیت نسبی و ابدی ۸۹
- عمیق‌ترین شکل تسکین ۹۰
- خودمراقبتی: لمس زمین ۹۱
- از خاک به خاک ۹۴
- ما خودِ زندگی هستیم ۹۵
- ما محدود به مدت عمرمان نیستیم ۹۶
- مرگ زندگی را ممکن می‌کند ۹۷
- ابر هرگز نمی‌میرد ۹۸
- ماهیت حقیقی ما ۹۹
- مرگ پایان راه نیست ۱۰۰
- افکار، کلام و عملکردهای ما جاودان می‌مانند ۱۰۱
- خودمراقبتی: عزیز از دست‌رفته‌ات را در خود و محیط اطراف زنده و حاضر ببین ۱۰۳
- شگفتی‌های زندگی را لمس کن ۱۰۵
- قدردانی از زندگی ۱۰۶
- گل‌های آفتاب‌گردان در فروردین‌ماه ۱۰۷
- ما برای کسانی که مرده‌اند زندگی می‌کنیم ۱۰۸
- ما به محیط پیرامون‌مان نور می‌پراکنیم ۱۰۹
- چیزی از دست نمی‌رود ۱۱۰
- نمی‌توانی کسی را از بین ببری ۱۱۱
- دریاها و موج‌ها ۱۱۲
- رسیدن به نیروانا ۱۱۳
- ارتباط با زندگی ۱۱۴
- طبیعت همواره در اختیار ماست ۱۱۵
- قاصدک به روی شما می‌خندد ۱۱۶
- زیبایی‌ها را در عزیز از دست‌رفته‌ات ببین ۱۱۷
- خودمراقبتی: مکانی ویژه برای عزیز از دست‌رفته‌ات بساز ۱۱۸
- همواره در رنج نخواهی ماند ۱۲۰

۱۲۱	 ما به تنهایی قدم نمی‌زنیم
۱۲۲	 خودمراقبتی: با عزیز از دست‌رفته‌ات قدم بزن
۱۲۳	 حضور مادرم
۱۲۴	 ردپا روی شن‌ها
۱۲۵	 رهایی از ناامیدی
۱۲۶	 رهایی از افکار خودکشی
۱۲۷	 عزیز از دست‌رفته‌مان در همهٔ کسانی که می‌شناسیم زنده است
۱۲۸	 میراث واقعی ما
۱۲۹	 خودمراقبتی: برگزاری بزرگداشت برای عزیز از دست‌رفته
۱۳۱	 ما مثل آتش‌بازی هستیم
۱۳۲	 من اینجا نیستم
۱۳۳	 خودمراقبتی: پرورش حس قدردانی
۱۳۵	 سوگ و شفقت: هنر رنج‌بردن
۱۳۶	 بازگشت به زندگی
۱۳۷	 خودمراقبتی: لبخند صبحگاهی
۱۳۹	 منابع
۱۴۱	 منابع مجازی
۱۴۳	 دربارهٔ تیج‌نات‌هان

کتاب‌های دیگر تیچ نات هان:

هنر زندگی کردن: آرامش و رهایی در اینجا و اکنون
نیروی عبادت: چگونه مناسک عبادی را عمیق‌تر انجام دهیم؟
شادی: تمرین‌های ضروری ذهن‌آگاهی
چگونه ارتباط برقرار کنم
چگونه راه بروم
چگونه بنشینم
مرگی نیست، ترسی نیست: بینشی آرامش‌بخش برای زندگی
مردابی نیست، نیلوفری نیست: هنر رنج‌های متغیر
آشتی دوباره: شفای کودک درون

یگانگی

لحظه‌ای که می‌میرم
در اولین فرصت ممکن
دوباره به‌سوی تو بازخواهم گشت
سوگند می‌خورم دیری نپاید.
آیا چنین نیست
که من هم/اینک با تو هستم،
حال که هر زمان ندای مرگ فرارسد؟
من هر لحظه
به‌سوی تو خواهم آمد
تنها بین
حضور مرا احساس کن
اگر میل گریستن داری
گریه کن
و بدان
من پایه‌پای تو گریه می‌کنم
اشک‌های جاری تو هر دو ما را تسکین خواهد داد
اشک‌هایت، اشک‌های من است.

یادداشت ویراستار

کتاب حاضر مجموعه‌ای از برخی آموزه‌های استاد ذن تیچ نات هان دربارهٔ سوگ و فقدان است که همراه با مراقبه‌ها و تمرین‌هایی در مکتب روستای پالم، توسط ویراستار جمع‌آوری شده است. امیدواریم این مراقبه‌ها و تمرین‌ها به شما کمک کند تا به آرامش و تسکین برسید و بعد از عبور از سوگ و فقدان بهبود یابید. همچنین امیدواریم به شما کمک کند تا دوباره ارتباط‌تان را با خودتان، عزیزان و دست‌رفته‌تان و زندگی باز یابید.

یادداشت مترجم

در این سال‌ها داغداران زیادی را دیده‌ام که لحظه‌های‌شان پر بود از خاطرات و حسرت‌ها. در این میانه، دیدن داغ مادرانی که فرزندان‌شان را، به هر دلیل، ازدست‌داده بودند دردناک‌ترین لحظات برای من بود. در تمام سال‌ها آرزو می‌کردم می‌توانستم قدمی هر چند کوچک برای آرامش ایشان بردارم. ادعا نمی‌کنم نوشته‌های تیچ نات هان می‌تواند غم را سبک کند یا جای خالی عزیزان را پر کند. اما امیدوارم فرصت بازگشت به آرامش را دوباره به شما بدهد.

تقدیم به همه مادران داغدار به‌خصوص پروین خانم که مرا نمی‌شناسد؛ اما چشمان پر از صلابت و غمش در این ۱۵ سال حتی لحظه‌ای فراموشم نشده است.

یلدا طبسی

سوگ

ما و عزیزان مان در وجود یکدیگر متبلور می‌شویم - عشق، افکار و احساسات ما همواره در جان یکدیگر جاری است. وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم گویی بخشی از جان مان از دست می‌رود.

گاهی فکر می‌کنیم که سوگ ما بسیار بزرگ است، چنان‌که گویی دوباره شادی را تجربه نخواهیم کرد.

وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، قلب مان مالا مال از رنجی عمیق می‌شود که نمی‌توانیم آن را بیان کنیم. اما می‌توانیم دردمان را با اشک‌های مان نشان دهیم. می‌توانیم گریه کنیم. وقتی گریه می‌کنیم حال بهتری داریم.

مردها هم می‌توانند گریه کنند. من هم وقتی شاهد گریه شخص دیگری هستم دوست دارم گریه کنم. گریستن در فطرت انسان است. توان گریستن به ما آرامش، تسکین و شفا می‌بخشد.

زمانی که میل به گریستن داری، لطفاً گریه کن.

و بدان من کنار تو اشک می‌ریزم.

اشک‌های تو هر دو ما را تسکین خواهد داد.

اشک‌های تو متعلق به من نیز هست.

وقتی مادرم مرد

من پا به زمین کوبیدم و گریه کردم

آن لحظه، صبحی گلگون

در نیمه شب بود

و باد سختی می‌وزید.

چونان درختی در طوفان

وقتی هیجانی دردناک را تجربه می‌کنی، دست از کار بکش و همان لحظه به هیجانت بپرداز. توجه کن تا ببینی درون بدنت چه می‌گذرد. تمرین ساده‌ای است. دستت را روی شکمت بگذار و حرکتی را که به واسطهٔ نفس کشیدن در شکمت احساس می‌کنی تجربه کن. تمام آگاهی‌ات را از بالای سرت به سمت ناف متوجه کن و اندیشیدن به آنچه ناراحت کرده را متوقف کن. در طوفان برگ‌ها و شاخه‌های بالای درخت مثل تازیانه‌ای وحشی این سو و آن سو می‌روند. درخت شکننده و آسیب‌پذیر به نظر می‌رسد، گویی هر لحظه ممکن است بشکند. ولی وقتی به پایین و ریشه‌های درخت می‌نگری، می‌بینی ریشه‌های درخت آرام و پایدار است. دیگر نمی‌ترسی زیرا می‌بینی درخت مستحکم و پایدار ایستاده است؛ چرا که ریشه‌ها عمیقاً در خاک نفوذ کرده‌اند و می‌توانند در برابر طوفان مقاومت کنند.

خودمراقبتی:

تنفس شکمی

هیجانات شدید مثل طوفان هستند، اما اگر بدانیم که در مقابل آن‌ها چگونه عمل کنیم، می‌توانیم از طوفان جان سالم به در ببریم. وقتی در طوفان هیجانات شدید گرفتار شده‌ایم، باید بدانیم چه چیزی باعث ایجاد پاسخ‌های هیجانی ما می‌شود و با هوشیاری و بی‌درنگ خود را از آن رهایی بخشیم. فرقی نمی‌کند؛ با کمک یک فکر، یک تصویر، یک صدا، یک بو، یک لمس یا صحبت با فرد دیگری می‌توانیم برای دقایقی توجه خود را از آن منحرف کنیم و همهٔ توجه‌مان را روی تنفس‌مان متمرکز کنیم. اگر کماکان به توجه یا تفکر دربارهٔ آن چیزی که ناراحت‌مان کرده است ادامه دهیم، تنها هیجان شدید خود را قوت بخشیده‌ایم.

برای همین است که ما تنفس عمیق شکمی را تمرین می‌کنیم. چه ایستاده باشیم، چه نشسته یا دراز کشیده، نسبت به نفس کشیدن خود آگاه می‌شویم. اگر تنفس‌مان تند و سطحی است، نسبت به آن آگاه می‌شویم و توجه خود را از گلو به سمت پایین و قفسهٔ سینه و بعد از آن به شکم و بالا و پایین رفتن آن معطوف می‌کنیم. تمرین ساده‌ای است:

هوا را وارد می‌کنم، آگاهم که شکمم بالا می‌رود

هوا را خارج می‌کنم، آگاهم که شکمم پایین می‌رود.

به‌مرور طوفان فروکش می‌کند، قلب و تنفس ما آرام می‌گیرد و آرامش بیشتری را احساس می‌کنیم.

به خودت گوش فرابده

وقتی رنج را به تمامی تجربه می‌کنی یا فقدانی عمیق را احساس می‌کنی، به کسانی نیاز داری که فقط کنارت بنشینند و با مهربانی به حرف‌هایت گوش دهند. اما آنچه از این هم مهم‌تر است این است که خودمان به خودمان با شفقت گوش فرادهیم. برای این کار باید هنر با دل‌وجان گوش‌دادن را بیاموزیم. باید هر کاری را که انجام می‌دهیم متوقف کنیم و به خودمان بازگردیم. با نظری عمیق بنگریم تا رنج را بشناسیم و نام‌گذاری کنیم و با ملایمت آن را بپذیریم. گوش‌دادن به رنج، با دل‌وجان، عملی در راستای خودشفقتی است.

خودمراقبتی:

تنفس هوشیارانه

وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، به‌خصوص اگر این رخداد ناگهانی و پیش‌بینی نشده باشد، ممکن است احساس کنیم که زمین زیر پای‌مان خالی می‌شود. این رخداد می‌تواند نفس ما را ببرد.

گام اول این است که جای پای خود را دوباره محکم کنیم. تمرین تنفس هوشیارانه به ما کمک می‌کند تا به لحظهٔ اکنون و جسم‌مان بازگردیم. چگونه می‌توانیم ضربان قلب بالا و تنفس نامنظم را آرام کنیم؟ این کار واقعاً آسان است - تمامی آگاهی خود را به تنفس‌مان معطوف می‌کنیم و تنها روی آن متمرکز می‌شویم. فکر کردن به هر چیز دیگر را متوقف و به تنفس‌مان که با هر دم و بازدم در بدن‌مان جاری می‌شود، توجه می‌کنیم.

○○○

همچنان به تنفس‌ت توجه کن. هوای سردی را که به بدنت وارد می‌شود احساس کن و به این دقت کن که زمان بیرون رفتن از بدنت گرم‌تر می‌شود. ما نسبت به بخش‌هایی از بدن‌مان که در هر دم و بازدم حرکت می‌کند آگاه می‌شویم و روی بالا و پایین رفتن شکم‌مان تمرکز می‌کنیم.

وقتی نسبت به تنفس‌مان آگاه هستیم، به طور طبیعی آن را سبک‌تر، آرام‌تر و از آرامش غنی‌تر خواهیم کرد. کم‌کم طوفان فروکش خواهد کرد و ذهن و بدن‌مان آرام‌تر خواهد شد.

○○○

نفس شما به‌مثابهٔ یک قایق نجات در اقیانوسی طوفانی است، لنگری که تو را به بدنت متصل نگه می‌دارد. به تنفس‌ت توجه کن و به این دقت کن که چه اتفاقی در بدنت رخ می‌دهد. شکمت را احساس کن که بالا و پایین می‌رود. وقتی بسیار ناراحتیم، احتمالاً

تنفس مان تند و سطحی و سینه مان سنگین خواهد شد. تنها روی این احساسات جسمی تمرکز کن.

از هر انقباض، کشش یا دردی که در بدن احساس می کنی آگاه شو و در تمام این مدت تلاش کن تا با توجه به آنها نفس بکشی و هرگونه تنشی را رها کنی. نسبت به حس های بدنی و جریان تنفس آگاه بمان. تلاش نکن چیزی را تغییر دهی یا فشاری وارد کنی؛ فقط نسبت به آنچه رخ می دهد آگاه باش. به طور طبیعی تنفس شروع به آرام شدن می کند و بدن و ذهنت هم کم کم آرام می گیرد و به آرامش می رسد.

هر جا که باشیم می توانیم تنفس هوشیار را تمرین کنیم، چه نشسته باشیم، چه راه برویم، یا ایستاده یا دراز کشیده باشیم. همین که به تنفس توجه کنی، خود به خود، آرامش و تسکین را تا حدود زیادی به خود هدیه داده ای. هر زمان که در سوگ، استیصال یا تأسف غرق شدیم می توانیم روی تنفس مان به مثابه پناهی استوار و مستحکم حساب کنیم.



برای اینکه بتوانیم تمرکزمان را روی تنفس مان حفظ کنیم، می توانیم در هر دم و بازدم به آرامی این جملات را با خود بگوییم:

دم، می دانم دارم هوا را فرومی دهم
بازدم، می دانم هوا را بیرون می فرستم

دم
بازدم.

به آرامی به دم و بازدمت توجه کن. در همه مسیر از ابتدا تا انتها متمرکز و آگاه بمان. تقلا نکن و به خودت فشار نیاور که تنفس را تغییر دهی. فقط آن را ببین و به آن توجه کن. اگر حواست پرت شد به آرامی از ذهنت بخواه بازگردد و دوباره ناظر بر تنفس باشد. به طور طبیعی تنفس مان آرام خواهد گرفت و کمی آرام تر و عمیق تر خواهد شد.

دم، من در تمام مسیر حرکت هوا [در بدنم]، متوجه هوایی که به داخل می برم هستم

بازدم، من در تمام مسیر حرکت هوا [در بدنم]، متوجه هوایی که از بدنم خارج می‌کنم هستم.

متوجه دم هستم

متوجه بازدم هستم.

تا جایی که ممکن است تمرکز را حفظ کن. آگاهی نسبت به تنفس، ذهنت را دوباره به بدنت و لحظه اکنون باز می‌گرداند. نسبت به بدنت آگاه باش؛ به‌خاطر داشته باش که جسم و بدن داری. هرگونه تنشی را آزاد کن - در صورتت، شانه‌هایت و عضله دیافراگم - و به بدنت اجازه بده آرام شود. این اولین گام برای بازیابی حال خوب است.

ooo

دست‌هایت را روی شکمت بگذار و بالا و پایین شدن آن را احساس کن. حالا وقتی به تنفست توجه می‌کنی می‌توانی به خودت بگویی:

دم، من از تمامی بدنم آگاهم

بازدم، من همه عضلاتم را آرام می‌کنم.

نسبت به بدنم آگاهم

بدنم را آرام می‌کنم.

دم، من بدنم را آرام می‌کنم

بازدم، من لبخند می‌زنم.

آرام بگیر.

لبخند بزن.

تبسم می‌تواند عضلات صورتت را آرام کند. اگر بتوانیم به رنج‌های مان لبخند بزنیم، می‌توانیم همان زمان کمی تسکین یابیم. لازم نیست منتظر بمانیم حس لبخندزدن داشته باشیم تا لبخند بزنیم.

گاهی اوقات ما احساس خوبی داریم و لبخند می‌زنیم. اما گاهی لبخند می‌زنیم و

این همان کاری است که باعث می‌شود حال بهتری را تجربه کنیم. مطالعات اخیر علوم اعصاب نشان می‌دهد که این اتفاق واقعاً می‌افتد. لبخند به ما می‌گوید: «این پایان دنیا نیست، حتی اگر این‌طور تصور کنی.»

اگر فکر می‌کنی این کار آسان‌تر می‌شود می‌توانی با هر دم و بازدم کلمات و عبارات کوتاهی را با خودت تکرار کنی تا آگاهی‌ات را با این کلمات یا هر عبارت دیگری که خودت انتخاب کرده‌ای حفظ کنی:

دم، بازدم

عمیق، آرام.

آرام، روان.

لبخند، رهاکردن.

در هنگام تنفس این کلمات را بگو. دقت کن که غالباً بازدم از دم طولانی‌تر است. در پایان هر بازدم یک وقفه بده؛ آرام شو و به تنش‌هایی که درون بدنت احساس می‌کنی اجازه بده به آرامی پراکنده شوند.

زمانی که آرام نشستن دشوار می شود

وقتی بازگشتن به تنفس و آرام کردن هیجانات شدید دشوار می نماید، بیرون رفتن از خانه و پیاده روی می تواند مفید باشد.

با ذهن آگاهی راه می رویم و آگاهی از اینکه در درون مان و در دنیای پیرامون مان چه اتفاقی در حال رخ دادن است. در این حالت ما به خانه اصلی مان بازمی گردیم و به طبیعت و به لحظه اکنون پناه می آوریم. وقتی راه می رویم، به حسرت های مان درباره گذشته و نگرانی های مان از آینده فرصت می دهیم رها شوند و کاملاً در اینجا و اکنون حاضر می شویم. به خودمان اجازه می دهیم تا با کمک زمین، آسمان، هوای تازه و نور خورشید جان بگیریم. ما راه می رویم و به ذهن مان اجازه می دهیم که دمی بیاساید. ما با صلحی عمیق در همین جا و همین لحظه، زندگی می کنیم و به طبیعت فرصت می دهیم که تسکین مان بخشد.

چونان انسانی آزاد راه برو. آگاهی ات را به سمت پاهایت معطوف کن. در ذهنت باقی نمان. تماس بین پاهایت و زمین را احساس کن.

مراقبه راه رفتن

مراقبه راه رفتن ذهن و بدن را هم سو می کند و آرامش را فرامی خواند. ما ذهن مان را با هر قدم به لحظه اکنون برمی گردانیم. با تسلط بر خود و آرامش راه برو. بگذار از ناراحتی و نگرانی رها شوی. وقتی این احساسات دوباره جلوه گر شدند، تنها به آنها «سلام» کن و با آنها وداع کن. به خودت فشار نیاور که غمگین نباشی. تنها این احساس را بشناس و با آرامش اجازه بده رها شود. دوباره به تنفس و گام هایت بازگرد. در مراقبه راه رفتن ما تنفس مان را با گام های مان هم راستا می کنیم. در هر دم دو تا سه قدم برمی داریم. در بازدم ممکن است گام های بیشتری برداریم. اجازه بده ریتم تنفس و راه رفتن طبیعی باشد؛ همان گونه که تنفس طبیعی ات اجازه می دهد. می توانیم از جملاتی استفاده کنیم که قدم ها و تنفس مان را هماهنگ کند. در هر دم، می توانیم دو یا سه گام برداریم. می توانیم در این زمان بگوییم: «من رسیده ام». در بازدم می توانیم بگوییم «من در خانه ام». در هر قدم، ما به واقع رسیده ایم؛ واقعاً در خانه هستیم. ما به لحظه اکنون رسیده ایم؛ و خود را در گذشته و آینده گم نکرده ایم. وقتی کاملاً در لحظه اکنون حضور داریم، امنیت، آرامش و راحتی را احساس می کنیم. همچنین می توانیم بگوییم: «با هر قدم من به سرچشمه بازمی گردم». می توانیم از هر عبارت یا جمله ای که دوست داریم استفاده کنیم.

وقتی مراقبه راه رفتن را انجام می دهیم ذهن و بدن مان یکی می شود. مراقبه راه رفتن تمرینی فوق العاده است که به ما کمک می کند تا به زمین، که همچون مادرمان است، بازگردیم و از او تسکین بطلبیم.

خودمراقبتی:

کسب آرامش در مراقبه راه رفتن

در زمان‌هایی که درگیر تنش و سوگ هستیم، مراقبه راه رفتن شیوه‌ای فوق‌العاده برای ایجاد مجدد آرامش و صلح در بدن و ذهن است. زمان گذاشتن هر روزه برای پیاده‌روی در طبیعت به ما کمک می‌کند تا دوباره با بدنمان، زمین و شگفتی‌های طبیعت ارتباط برقرار کنیم. طبیعت این توانمندی را دارد که دردهای ما را بپذیرد و شکل آنها را تغییر دهد.

ما راه نمی‌رویم تا به جایی برسیم، تنها راه می‌رویم که به لذت ناب راه رفتن برسیم. ما از هر قدم که بر می‌داریم لذت می‌بریم، تنفس‌مان را می‌فهمیم و درد و اندوه‌مان را به زمین هدیه می‌کنیم. هر قدم ما را به منزلگاهی به نام لحظه اکنون می‌رساند، تنها مکانی که زندگی در آن ممکن است.

ما نسبت به تنفس‌مان و تماس پای‌مان با زمین آگاه هستیم. ما گرمای خورشید را روی صورت و وزش نسیم را بر پوست تن‌مان احساس می‌کنیم. ما نسبت به صدای پرندگان و عطر درخت‌ها و گل‌های دوروبرمان آگاهییم. ما در هر قدم لذت می‌بریم؛ و با هر قدم مهر و آرامش را بر تن زمین می‌نشانیم. ما می‌توانیم این کار را در یک پارک یا هر فضای زیبا و آرام دیگری تمرین کنیم. این کار جان ما را جلا خواهد داد، ذهن آگاهی‌مان را تقویت خواهد کرد و یاری‌مان خواهد کرد تا به تسکین برسیم.



وقتی راه می‌رویم، می‌توانیم دست عزیزان ازدست‌رفته‌مان را بگیریم و با آنها راه برویم. پاهای ما پاهای آنهاست و چشم‌های ما چشم‌های آنهاست. وقتی چیز زیبایی - مثل آسمان آبی، یک غروب درخشان، یک درخت اعجاب‌آور یا حیوانی - را می‌بینیم، می‌توانیم بایستیم و اجازه دهیم در آگاهی ما نفوذ کند و عمیقاً به ما جان بخشد. ما تنها برای جلادادن روح خودمان این زیبایی را نمی‌بینیم، بلکه عزیز ازدست‌رفته‌مان که