

كل هذه الرحلات التي نضعها على أكتافنا - الخوف الشديد من أننا سيئون والأمل في أن نكون جيدين، والإدمانات من جميع الأنواع - لا تلمس ثروتنا الأساسية أبداً. إنها مثل السحب التي تحجب الشمس مؤقتاً. نحن على بعد لحظة واحدة فقط من الاستيقاظ تماماً. النظر إلى أنفسنا بهذه الطريقة مختلف تماماً عن عاداتنا المعتادة. لا حاجة لنا للتغيير: يمكنك أن تشعر باليأس بقدر ما تريد، وما زلت مرشحاً جيداً للتنوير. يمكنك أن تشعر بأنك أكثر حالات الفشل أملاً في العالم، وليس شيئاً يجب رميه أو تحسينه. هناك ثراء في كل تلك الأشياء الكريهة التي نكرهها ولا نرغب فيها كثيراً. والأماكن التي نشعر فيها ببعض الفخر أو الإلهام، يجب أن تكون هناك حياة داخل هذه النصوص. هل هناك تجربة أو موقف معين يتبادر إلى ذهنك من خلال هذا المقتطف؟ بفضل الممارسات المقدمة في هذا الكتاب، أو بالاكْتئاب، فإن الممارسات الموضحة هنا صممت لك، وكيف نتعامل مباشرة مع الألم، وكيف نتوقف عن الهروب من الجوانب المؤلمة في حياتنا. عندما نسمع عن الرحمة، والاهتمام بهم. السبب في أننا غالباً ما لا نكون هناك للآخرين، هو أننا لسنا هناك لأنفسنا. لأننا نهرب، أن نكون في وقتها. ومع ذلك، لا تحدث مرتين. يمكننا تقدير والاحتفال بكل لحظة - لا يوجد شيء أكثر قدسية. لا يوجد شيء آخر! إلى الدرجة التي تعرفنا فيها على ألما الشخصي، وقبلته واستقبلناه، "لا هروب، ولا مشكلة" إذا لم نشعر بالألم على الإطلاق، هل سنكون مكفهرين بما يكفي، ومع ذلك، نحتاج إلى كل المساعدة التي يمكننا الحصول عليها. آمل أن يقدم هذا الكتاب تلك المساعدة. الأدوات التي ستحصل عليها هي ثلاث ممارسات داعمة جداً: ١. التأمل الأساسي في الجلوس (الذي يُسمى التأمل الشاماتا- فيباشيانا) ٢. ممارسة أخذ وإرسال (التي تُسمى التونغلين) ٣. ممارسة العمل مع الشعارات (التي تُسمى سبع نقاط لتدريب العقل، وحكمتنا. السبب في أن الناس يؤذون بعضهم البعض،