



برنامهٔ بهی

درسگفتارهای
اقتصاد زیست‌انرژی

فرزاد گلی

تصویرگر
ماندانا فصیحی





انتشارات دهکده سلامت

اصفهان، خیابان میر، کوچه مسعود کیانی، پلاک ۶.

صندوق پستی: ۳۳۶۹۶-۸۱۶۳۷

تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۷۱۹۱۷

تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

برنامه بهی

درسگفتارهای اقتصاد زیست‌انرژی

دکتر فرزاد گلی

تصویرگر: ماندانا فصیحی

ویراستار: علیرضا تولایی

صفحه آرا: مینا عنایتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ • تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه • قیمت: ۸۰ هزار تومان

تعداد صفحات: ح، ۳۶۰ • قطع: رقعی • چاپ: الغدیر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۹۹-۱-۲

ISBN: 978-622-96899-1-2

فهرست مطالب

- ۱.....سپاس نامه
- ۳.....پیشگفتار
- ۷.....آشناسازی
- ۲۱.....**درسگفتار اول** تن آرامی؛ کار بی بار
- اهمیت بارها ۲۵
- بارها از کجا می آیند؟ ۲۶
- تمرین تن پالایی ۴۴
- تنفس شکمی ۴۹
- جان کلام تن آرامی ۵۲
- خویشکاری ۵۳
- ۵۷.....**درسگفتار دوم** تن آرای؛ بازپردازش تن یاد
- مرور خویشکاری ۵۹
- تمرین اول: تنفس موج ۶۶
- تمرین دوم: ارتعاش عمودی ۶۷
- تمرین سوم: کوبش ها ۶۹
- تمرین همتنشی ۷۰
- جان کلام تن آرای ۷۵
- خویشکاری ۷۶
- ۷۹.....**درسگفتار سوم** تن آگاهی؛ تن بیدار، تن شفابخش
- مرور خویشکاری ۸۱
- تن آگاهی: ارتباط با شعور تن ۸۲
- تمرین تن آگاهی ۹۲
- خویشکاری ۹۹
- ۱۰۱.....**درسگفتار چهارم** روی آوری؛ هدایت هشیارانه توجه
- مرور خویشکاری ۱۰۳
- نیروی نگاه ۱۰۵
- تمرین مترونوم ۱۱۹
- نرمش توجه ۱۲۰
- گسلش توجه ۱۲۴
- گنج سپاس ۱۲۸
- خویشکاری ۱۳۴

درسگفتار پنجم راوی گری؛ از خود چیزی بهتر ساختن.....۱۳۷

- مرور خویشکاری ۱۳۹
- داستان زندگی من ۱۴۱
- نسبت‌هایی که ما را می‌سازند ۱۴۷
- تمرین‌های راوی گری ۱۵۶
- تن‌نوازی ۱۵۷
- تمرین تن‌نوازی ۱۵۷
- تمرین کردشناسی گفتار ۱۵۹
- روان-کانونی شدن ۱۶۵
- تمرین روان-کانونی ۱۶۶
- خویشکاری ۱۷۰

درسگفتار هشتم رابطه‌سازی؛ حد مهر.....۱۷۳

- مرور خویشکاری ۱۷۵
- اقتصاد رابطه ۱۷۸
- رهایی از جهان دوگانگی ۱۸۲
- حرکت از خود به خود ۱۸۷
- حد مهر ۱۹۳
- مفاصل رابطه ۱۹۶
- در-میدانی ۱۹۹
- تمرین در-میدانی ۲۰۰
- خویشکاری ۲۰۳

درسگفتار هفتم دل‌آگاهی؛ رهایی از نازندگی.....۲۰۵

- جذب و دفع ۲۰۸
- نه مثبت ۲۱۰
- در-میان-گذاشتن ۲۱۳
- دل‌آگاهی ۲۲۲
- ماشین‌های نازندگی ۲۲۴
- لطفاً از ترس نترسید ۲۲۵
- خشم، کین، سرزنش ۲۲۷
- ماشین جهنم ۲۳۰
- فراموشی، بخشودن، درگذشتن ۲۳۳
- پالایش رنجش‌ها ۲۳۷
- تمرین پالایش رنجش‌ها ۲۴۰
- خویشکاری ۲۴۲

راه مهر؛ مهربانی، با من است..... ۲۴۵

مرور خویشکاری ۲۴۷

زاده دل ۲۴۹

باز هم به نام خداوند جان و خرد ۲۵۰

فرایند شکل‌گیری دل ۲۵۳

جهان فرافردی ۲۵۴

خودهای برتر ۲۵۶

چهار عمل اصلی دل ۲۵۷

مهربانی، با من است ۲۶۴

تا هستی، هست ۲۶۹

مهر و تجربه فرافردی ۲۶۹

مهرورزی ۲۷۱

تمرین مهرورزی ۲۷۲

آفرین‌خوانی ۲۷۶

خویشکاری ۲۸۴

سخن آخر: رهروی در راه بهی..... ۲۸۷

کتاب‌نامه..... ۲۹۱

واژه‌نامه..... ۲۹۳

نمایه..... ۲۹۷

پیوست: سفر در وطن..... ۳۰۱

سپاس نامه

پیش از همه سپاس دارم از همدلی و همفکری همسر عزیزم، دکتر محبوبه فرزندگان که نخستین خواننده این متن بود، و به ویژه، از این که در نزدیک شدن لحن این متن به ذهن مخاطبان یاری ام کرد. از آغاز این راه پیوسته حضور لطیف، و نیز، آینده‌بینی‌اش راهم را روشن‌تر و هموارتر کرده است.

همراهی دوست دانشورم دکتر حمید افشار زنجانی نیز در پیشبرد این برنامه همواره دلگرم‌کننده و الهام‌بخش بوده است.

در تدوین و ویرایش و آماده‌سازی این کتاب سپاس‌گزار دوست عزیزم آقای علیرضا تولایی برای ویرایش سنجیده و ظریف متن، و همکار ارزشمندم خانم سپیده معتمدی برای پیاده‌سازی و ویراست اولیه درسگفتارها، و خانم مینا عنایتی برای صفحه‌آرایی پر کار و دقیق کتاب هستم. از خانم مهشید دهقانی نیز برای تدوین و ویرایش برنامه شنیداری بهی، آن هم با آن شور و دقت فراتر از وظیفه‌شناسی، سپاس‌گزاری می‌کنم.

نگاه ظریف و دست‌پرحوصله و هنرمند خانم ماندانا فصیحی نیز استعاره‌های متن را به تصویر کشیده است، آن‌چنان که هر بار، فضایی را برای تأمل و قدری آسودن از خستگی این سفر اندیشه و آگاهی می‌گشاید.

پیشگفتار

درسگفتارهایی که اکنون در دست دارید چکیده دوره مقدماتی «اقتصاد زیست‌انرژی» (بهی) است که در پانزده سال گذشته در قالب چهار کارگاه برگزار شده است. در هر کارگاه به یکی از میدان‌های زیست‌انرژی - یعنی تن و روایت و رابطه و قصد - پرداخته شده است. برنامه بهی بیش از هر چیز وام‌دار روان‌شناسی سیستمی و روان‌درمانی بدن و درمان‌های بافتاری، و البته، روان‌شناسی فرهنگی است. به ویژه، آن‌چه از «جان‌شناسی» عرفان اسلامی دریافتم سهم بزرگی در فهم من از این رویکردها و ساختار این برنامه داشته است. از پرسش‌ها، بازخوردها، و پژوهش‌های همراهان ارجمندم در این راه بسیار آموختم و سعی کردم تا این سیر و سفر را منسجم‌تر، آسان‌تر، و مؤثرتر کنم. بخت یارم بود که در این سال‌ها توانستم از تجربه زیسته و اندیشیده صاحب‌نظران و بهجویان بسیاری در ایران و آلمان و ترکیه و آمریکا بهره ببرم، و به تدریج، این باور در من نیرو بگیرد که این شیوه می‌تواند راهی به بهتر بودن بگشاید.

پژوهش‌های بسیاری در این سال‌ها در دانشگاه‌های فرایبورگ، اوهایو، علوم پزشکی اصفهان، علوم پزشکی مشهد، و بسیاری از دانشگاه‌های دیگر بر بنیاد این شیوه انجام گرفت که اثر بخشی آن را بر کیفیت زندگی، خلق، اضطراب، فرسودگی شغلی، کارکرد آموزشی، و نیز بر بهبودی ناخوشی‌هایی چون میگرن، سندرم روده تحریک پذیر، چاقی، سندرم درد مایوفاسیال، افسردگی، و حساسیت اضطرابی تأیید کرده است. محدودیت‌های زمانی، سازمانی، پزشکی، و تحصیلی این پژوهش‌ها ما را واداشت تا این دوره را چکیده‌تر و دست‌یاب‌تر کنیم تا اثربخشی و فراگیری بیشتری داشته باشد.

سال‌ها بود به فکر نوشتن چنین کتابی بودم، ولی نگرانی‌ام از بابت از کف رفتن معنا و تأثیر برنامه - که می‌توانست از کوتاه نویسی و ساده‌تر شدن‌اش پدید آید - من را بازمی‌داشت که این کار را آغاز کنم. نبود هم‌مکانی و همسویی‌های میان‌فردی در این شیوه آموزش، از جمله دلایل دیگری بود که من را در این راه مردد می‌ساخت. هر بار به یاد کتاب «من لایحضره الطیب» (به معنای «آن‌که پزشک بر بالین‌اش حاضر نیست») نوشته ذکرریای رازی می‌افتادم - که پیشگام خودآموزهای سلامت بود - آرزو می‌کردم بتوانم این برنامه را به شکل خودآموزی برای آن‌هایی درآورم که دسترسی به کارگاه‌ها ندارند. زمانی که همکار ارجمندم آقای دکتر جهانشیر توکلی‌زاده طرح پژوهشی دوره پسا دکترا پزشکی روان‌تنی و روان‌درمانی خود را درباره «تأثیر برنامه بهی بر بازتوانی قلبی و عروقی» ارائه کرد، و سپس با در دسترس نبودن آموزشگر در دانشگاه علوم پزشکی گناباد مواجه شدیم، این میل از آستانه نگرانی عبور کرد و سرانجام به صورت اثر حاضر درآمد.

بازخوردها و نتایج پژوهشی بر برنامه شنیداری بهی، به ویژه تأثیر بسیار روشن آن بر همه حوزه‌های کیفیت زندگی، فراتر از انتظار ما بود. این نتایج با توجه به ناخوشی و سن بالا و تحصیلات کمتر از میانگین بهجویان، و البته، شیوه اجرای غیرحضورى دوره این نوید را به ما می‌داد که می‌توانیم انتظار داشته باشیم که برنامه بهی بتواند برای عموم مردم قابل استفاده و اثربخش باشد.

این کتاب در واقع یک برنامه خودآموز است؛ و افزون بر این، به شکل یک برنامه شنیداری هم در دسترس است. به‌خاطر اهداف آموزشی و تحولی این برنامه سعی کرده‌ام که ارجاع‌های اضافه بر متن بار نشود تا ذهن خواننده را از سیر و سفر باز ندارد. برای مطالعه بنیان‌های علمی این برنامه می‌توانید به کتاب «اقتصاد زیست‌انرژی، مبانی علمی و روش‌شناختی» و مقاله‌های منتشر شده در

این زمینه - که در «کتاب‌نامه» این کتاب هم آمده است - مراجعه کنید. اگر خواهان آشنایی ژرف‌تر با این رویکرد مراقبتی هستید می‌توانید دو کتاب بعدی، یعنی «راه بهی» و «کتاب بهی» را که در دست انتشارند مطالعه کنید. امیدوارم که انتشار این برنامه بتواند راهی به رشد سلامت تن و روان بگشاید، و نیز بتواند سرآغازی برای برنامه‌های گسترده‌تر سلامت‌زایی و پژوهش‌های ژرف‌تر در روان‌شناسی فرهنگی در ایران باشد.

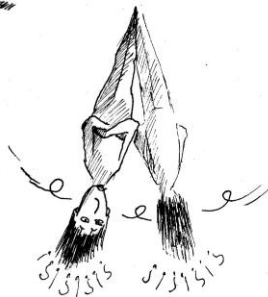
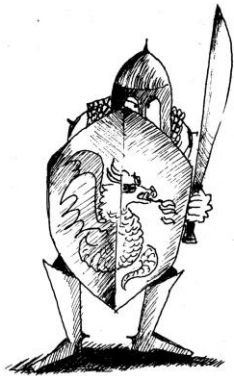


آشناسازی

برنامه بهی سفری است برای بهتر شدن و فعال تر ساختن مسیرهای شفا بخش درون. این سفری برای کشف ناخوشی‌ها و سستی‌ها و زشتی‌ها نیست، یا حتی، برای فهرست کردن خوشی‌ها و قدرت‌ها و زیبایی‌های تان؛ بلکه بهی سفری است برای آگاهی مهربانانه از خود، و در آغوش گرفتن تمامیت خود و یکپارچه ساختن میل و گرایش‌های تان برای بهتر شدن. برای آغاز این سفر نیاز به برآوردن هیچ شرطی در درون و بیرون ندارید. ممکن است وقتی که شما این سفر را شروع می‌کنید بیماری‌هایی در تن و روان تان شکل گرفته باشند، و به هر حال اکنون نیاز به درمان داشته باشید. حتماً درمان‌های تان را دنبال کنید. تسهیل مسیرهای شفا بخش درون تان می‌تواند به تدریج نیاز شما را به مراقبت‌های بیرونی کمتر کند یا حتی از آن بی‌نیازتان کند. اما به هر حال تشخیص این که داروها یا هر درمان دیگری چه زمانی باید کاهش بیابند همیشه با پزشک شماست.

همه می‌دانیم که در راه بهتر شدن و بهتر ساختن خودمان هم تنبلی و مقاومت بر سر راهمان هست، هم ترس و خطا. پس در آغاز راه باید مژده دهم که اصلاً مجبور نیستید به این دلایل دلسرد و ناامید شوید. این‌ها همه جزو سفر شما هستند و می‌توانند همراهان این سفر باشند. پس اجازه دهید که تنبلی‌ها و ترس‌ها و خطاها و مقاومت‌ها و تردیدها با شما بیایند. اصلاً لازم نیست آن‌ها را جا بگذارید، آن‌ها همسفران شما هستند، اگرچه در طول سفر متوجه می‌شوید که به تدریج انرژی‌شان تبدیل به شور و دانش و آگاهی

می‌شود. پس مرور کنید، در نظر داشته باشید، به یاد بیاورید، و هر چه می‌توانید تمرین کنید و به کار بگیرید.



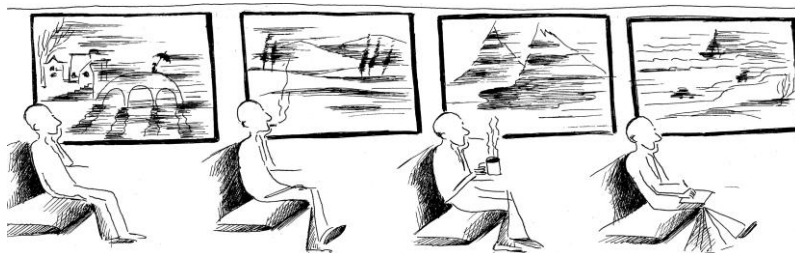
هر تغییر کوچکی را مثل یک شکارچی صید کنید و سپاس گزار خودتان، هستی، خداوند، و هر کس و هر چیزی که به این تغییر کمک کرده است باشید. اما اهمال کاری ها و دودلی ها را فقط در نظر داشته باشید. از من قبول کنید که سرزنش کردن و ناامیدی هیچ کمکی به شما نمی کند. ما انگیزه های بسیاری برای تغییر شرایط، سلامت، خلیقات، و احوال خودمان داریم. خواست بهی یا اراده به بهتر بودن، نقطه مشترک همه این تغییرهاست.



♡ 3500 LIKE

پس اگر تغییری نکردید، خب نکرده‌اید، دست بالاش وضع همان است که بود. ولی اگر چیزی بهتر شود، این یک آفرینش جدید است. کوچک‌ترین دست‌اوردهای شما مثل قدری شادی بیشتر، قدری درد کمتر، قدری سلامت بالاتر، قدری آرامش بیشتر، قدری پابندی بیشتر به ارزش‌های مان، و قدری مهربان‌تر شدن یک آفرینش بزرگ است که بدون مشارکت هشیارانه شما ممکن نمی‌شد.

در حال مطالعه قسمت‌هایی از این برنامه ممکن است فکر کنید که آن را نفهمیده‌اید. اصلاً لازم نیست نگران شوید و بخواهید دوباره آن را بخوانید. با آرامش به سیر خواندن متن ادامه دهید. هر مطلبی چندین بار به شکل‌های مختلف در هر درسگفتار گفته می‌شود که فهم یک بار آن برای شما کافی است. پس از قطار پیاده نشوید. باز هم این منظره‌ها را می‌بینید. در پایان هر درسگفتار هم جان کلام آن درسگفتار را دوباره با هم مرور می‌کنیم. افزون بر این، می‌توانید هر درسگفتار را چند بار مطالعه و تمرین کنید. پس کاملاً راحت و آسوده با برنامه حرکت کنید.





دو تا شش هفته بر روی هر درسگفتار بمانید و مرور کنید، تمرین کنید و درنگ کنید. اجازه دهید تا دانش به جان‌تان بنشیند و حال تن، آهنگ گام‌ها، و شیوه نگاه‌تان را تغییر دهد. اگر این تغییر حال را، هرچند اندک، در خود می‌بینید یعنی دارید سفر می‌کنید، و نه این که فقط دارید کتاب می‌خوانید. بهتر است زمانی را به این کار اختصاص دهید که مانند زمان فراغت‌تان باشد، نه زمانی لابه‌لای کارهای دیگرتان. این زمان فراغتی که برای خودتان می‌گذارید هدیه‌ای است که به خودتان می‌دهید. پس جایی را در زندگی‌تان برای انجام این کار بگشایید. شما می‌توانید در پایگاه www.Behi.ir در برنامه بهی ثبت نام کنید و به آن وارد

شوید، و درسگفتارها و تمرین‌ها را به شکل شنیداری دنبال کنید و در وینارهای بهی نیز شرکت کنید. البته می‌توانید به سادگی تمرین‌های هر درسگفتار را برای خودتان ضبط کنید و با آن تمرین کنید. در هنگامی که درسگفتارها را مطالعه می‌کنید یا تمرین‌ها را انجام می‌دهید تلفن همراه‌تان را خاموش کنید و در جایی دور از دسترس خودتان بگذارید. از اطرافیان‌تان نیز خواهش کنید که مثل وقتی که در حال حمام کردن هستید به حریم سفرتان احترام بگذارند. با این حال توصیه می‌کنم که زمان مناسب و مکان

دنجی را به این درسگفتارها اختصاص دهید، اما اگر به هر دلیلی نتوانستید، تمرین‌ها و درسگفتارها را در هر شرایطی در اتاق انتظار یا در مترو یا هر فضا و فرصتی که پیدا کردید می‌توانید اجرا و مرور کنید. تمرین‌ها را، هر چند کوتاه، در هر شرایطی که پیش آمد اجرا کنید. با این حال هر زمانی که کار غیرمترقبه‌ای پیش آمد یا خسته و کلافه شدید، با پذیرش و آرامش تمرین را قطع کنید، به آن کار بپردازید یا کمی ورزش کنید تا بدن‌تان برای تمرین تازه و آماده شود و



در اولین فرصت کارت‌تان را ادامه دهید. یادتان باشد این پذیرش نسبت به چیزهایی که خارج از برنامه ما هستند، بخش مهمی از کارمان است.

اگر پرسشی به ذهن‌تان آمد می‌توانید فقط آن را یادداشت کنید و هم‌چنان همراه بحث بمانید. این برنامه با چند هزار نفر به شکل فردی و گروهی اجرا شده است، و در آن تلاش شده به پرسش‌های اصلی شما در جریان برنامه پاسخ داده شود. پس با پرسش‌تان در جریان برنامه بمانید و به حرکت خود ادامه دهید؛ حتی اگر پاسخ پرسش‌تان را هم نگیرید چنین

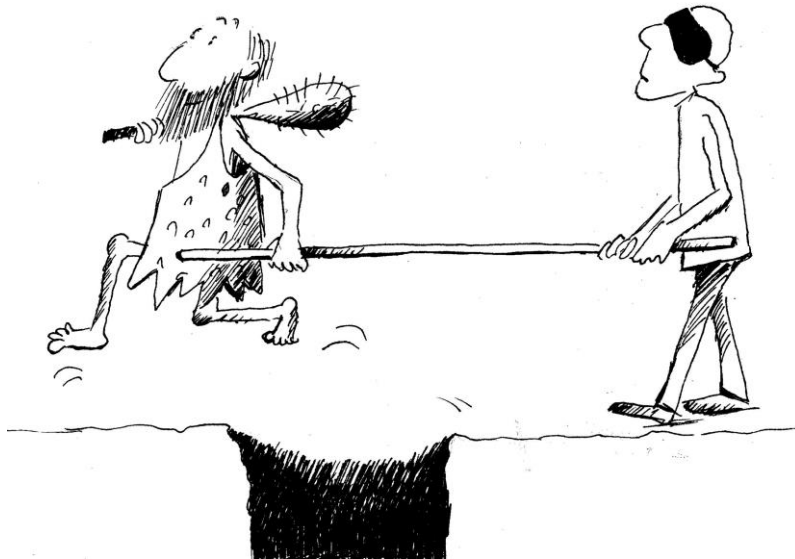
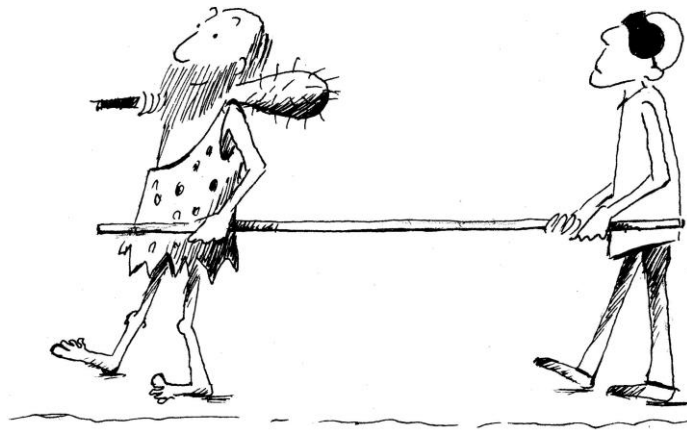
چیزی مانع پیشرفت شما نخواهد شد. پرسش‌ها موتور حرکت دهنده ذهن‌اند. می‌توانید در حین شنیدن یادداشت بردارید، اما اصلاً توصیه نمی‌کنیم که همه چیز را بنویسید. فقط کلمه‌ها و جمله‌های کلیدی را بنویسید که برای‌تان جالب‌ترند و همان‌ها را مرور و یادآوری کنید.

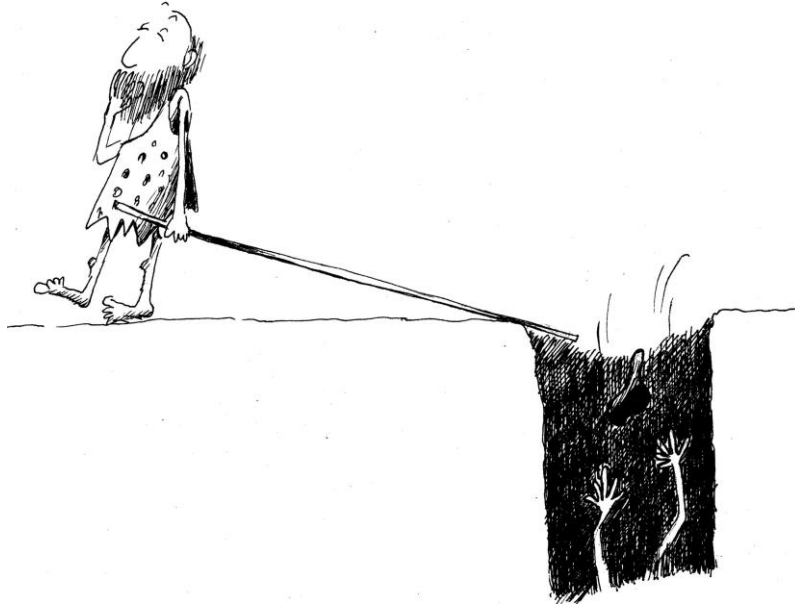


حالا می‌دانید که در شروع هر برنامه‌ای همیشه مقاومت‌هایی در درون و بیرون ما در برابر آن وجود دارد. این هم جزئی از کارمان است. پس با پذیرش و مهربانی آن را به تدریج در جهت

قصدمان برای بهی قرار می‌دهیم. ممکن است بگویید که: «ببین! بیا! دوباره خواستم یک کاری برای خودم بکنم. حالا از زمین و زمون می‌باره.» بگذارید این صداها هم باشند، اما لازم نیست به آن‌ها بها بدهید. با این تفسیرها کارت‌تان را سخت‌تر نکنید. این مقاومت‌ها جزئی از فرایند تغییر هستند. نه تابع آن‌ها شوید و نه با آن‌ها بجنگید. آرام آرام نیروهای‌شان را سر به راه کنید. نسبت به هر چیزی که سر و کله‌اش در راه این سفر پیدا می‌شود، فقط آگاه می‌شویم و آن را با مهربانی می‌پذیریم. آگاهی و مهربانی به تدریج نیروهای پراکنده و سرکش ما را رام می‌کنند.







ما هیچ چیز را نمی‌خواهیم به طور مستقیم تغییر دهیم، بلکه می‌خواهیم آرام آرام آگاهی را بر روی بدن و تنفس مان گسترش دهیم. این کار باعث می‌شود که احساس ایمنی در ما بیشتر شود و فکرها، احساس‌ها، و رفتارهای مان به تدریج سازگارتر و بهتر شوند. و فراتر از آن، عملکرد دستگاه‌های بدن مان هم می‌تواند بهتر شود و دردها و ناخوشی‌های جسم مان هم می‌تواند برطرف شود. حالا می‌دانید که گاهی ممکن است در این سفر اهمال کاری کنید، مثل اهمال کاری در خیلی کارهای خوب دیگری که می‌دانیم برای خودمان می‌توانیم انجام دهیم؛ مانند ورزش و مطالعه یا نیایش. هر وقت که به خودتان امید با سرزنش کردن و بد و بیراه گفتن به خودتان سبب نشوید که هم خودتان را ضعیف‌تر کنید و هم از خودتان دورتر شوید. یادتان باشد فقط آگاهی و مهربانی می‌توانند هم کمک‌تان کنند و هم یکپارچگی و ایمنی شما را زیاده‌تر کنند و هم اراده‌تان را قوی‌تر کنند.

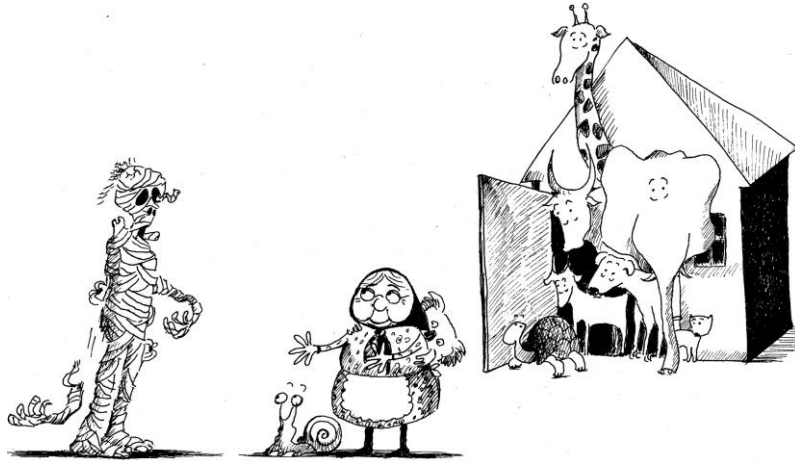


برنامه بهی شامل هشت درسگفتار است؛ و هر درسگفتار هم مباحث شناختی دارد و هم تمرین‌هایی دارد که به‌طور عمده مبتنی بر تن‌آگاهی و هدایت زیست‌انرژی‌اند. حداقل یک هفته بر روی هر درسگفتار درنگ کنید و خویشکاری‌ها، یعنی تمرین‌های‌اش، را انجام دهید و درسگفتارهای‌اش را هر چه می‌توانید بیشتر مرور کنید. افزون بر این، می‌توانید هر وقت که متوجه اهمال‌کاری‌های‌تان شدید، هر جا که بودید، به جای سرزنش کردن یا گذاشتن قول و قرارهای شتاب‌زده با خودتان که از فردا یا شنبه چنین و چنان می‌کنم، در هر حالی که هستید یک دقیقه آن‌چه را از آموزه‌ها به یاد دارید مرور کنید. یک دقیقه هم آن‌طور که یاد می‌گیرید، آگاهی‌تان را بر روی تن‌تان بیاورید. و از خودتان و هستی برای این یادکرد سپاس‌گزاری کنید.

هر بار هم که تمرین‌های‌تان را انجام می‌دهید از خودتان به هر صورتی که می‌دانید تشکر کنید. و خیلی خوب است که روزانه در دفتر یادداشت‌تان یا در تلفن همراه‌تان، تجربه‌های جدیدی را که از بهی دارید یادداشت کنید.

این‌ها به تقویت آن بخش از مغزتان که تازه دارد برنامه‌ریزی می‌شود و شکل می‌گیرد کمک می‌کند. داشتن گروه‌های خویشیار و شرکت در کلاس‌های مشابه هم خیلی خوب است و به تقویت این مدارهای شفابخش در شما کمک می‌کند.

تشویق و یادآوری از اصول کار مغز آدمی‌اند. پس باز هم تأکید می‌کنم که هر تغییر کوچکی مثل یک دانه است. دانه‌ای که نیاز به آب تشویق و سپاس و نور یادآوری و ذکر دارد تا رشد کند و به درخت یک عادت کارآمد و سلامت‌آفرین در مغز شما تبدیل شود. پس تمام حساسیت‌ها و انتظارات بیهوده و بزرگوارانه را رها کنید و دست از مقایسه و سرزنش کردن بردارید، چون این کار واقعاً بیهوده است. تشویق و یادآوری هر دانه تغییر و باز هم تشویق و یادآوری آن، زبان زنده مغز شماست.



آگاهی از تن و آگاهی از ارزش‌ها در هر شرایطی به انرژی‌های شما جهت می‌دهد و مهربانی، انرژی را از لنگرگاه‌های ترس و خشم و اندوه و طمع آزاد می‌کند. برنامه بهی در واقع تمرین آگاهی و مهربانی است. این برنامه هم برای افراد سالم و هم برای بیماران جسمی و روانی، هم در بالین و هم برای پژوهش مفید است، و تاکنون نیز بسیاری از مطالعات مربوط به آن منتشر شده است. با این حال، اگر به اثربخشی آگاهی و مهربانی برای تغییر و بهبودی شک دارید کاملاً طبیعی است، چون اگر قبلاً آن‌ها را آزموده بودید و به‌کار گرفته بودید این سفر، دیگر سفر شما نبود. شک بخشی همیشگی از هر تغییری است. نیاز به هیچ ایمان از پیشی برای تغییر کردن نیست. بهی مثل هر تغییر دیگری حرکتی است اکتشافی با شک و درد و خطا و تنبلی؛ و خلاصه این که حرکتی است با تمام‌مان.

حالا فکر می‌کنم آماده‌ایم و می‌توانیم سفرمان را شروع کنیم.

