

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته دوم)



از شما می‌خواهم که در طی ۷ روز آینده، هر روز به مدت ۵ دقیقه در مکان آرامی در خانه بنشینید و تمرین راهنمای هشیاری درس ۲ را انجام دهید. این تمرین را صبح اول وقت به انجام برسانید. اجازه دهید نکته‌هایی در مورد برنامه‌ریزی صبحگاهی به شما بگویم:

بیدار شوید، ندای طبیعت را پاسخ دهید، دوش بگیرید، لباس تمیز بپوشید، اگر لازم بود یک لیوان آب بنوشید و سپس به مدت ۵ دقیقه بنشینید و این تمرین را انجام دهید.

برای راحتی کار، می‌توانید از فایل تصویری شماره‌ی ۲ استفاده کنید؛ البته اگر احساس می‌کنید خودتان از پس این کار بر می‌آیید، خودتان تمرین را انجام دهید.

از شما می‌خواهم که هر روز در پایان تمرین، این جمله‌ی تأکیدی را در دفترتان یادداشت کنید:

«من ناخدای هشیاری‌ام هستم. من در هر لحظه انتخاب می‌کنم که هشیاری‌ام به کجای ذهنم برود.»

بدانید که شما در هر لحظه دو انتخاب در پیش دارید: یا خودتان تعیین می‌کنید که هشیاری‌تان به کجا برود و یا می‌گذارید کس یا چیز دیگری تعیین کند که هشیاری شما به کجا برود.

اگر می‌خواهید این تمرین را خودتان و بدون استفاده از فایل تصویری انجام بدهید، توصیه می‌کنم اینگونه عمل کنید؛ در طی ۷ روز آینده، هر روز صبح وقتی نشستید و تمرین راهنمای هشیاری را شروع کردید، ابتدا ۳ بخش از ذهن‌تان را مشخص و یادداشت کنید که دوست دارید وارد آن‌ها شوید. سپس چشم‌هایتان را ببندید، هشیار شوید که در داخل اتاق هستید و بعد از آن مطابق تمرین راهنمای هشیاری که در ویدیوی این جلسه مشاهده کردید، هشیاری‌تان را به صورت نظام‌مند بر اساس فهرستی که نوشته‌اید از یک ناحیه به ناحیه‌ی دیگر جابه‌جا کنید. اگر این تمرین را هر روز انجام بدهید، به زودی پی می‌برید که واقعاً ناخدای هشیاری‌تان هستید.

از شما می‌خواهم که طی ۳۱ روز آینده در تمام طول روز هنر جابه‌جایی هشیاری را تمرین و هشیاری‌تان را در بین بخش‌های مختلف ذهن‌تان جابه‌جا کنید. اگر متوجه شدید که هشیاری‌تان به بیراهه می‌رود، به آرامی و با عشق آن را برگردانید. همانطور که در تمرین صبحگاهی این کار را انجام دادید، در طول روز نیز این تمرین را انجام بدهید و به صورت آگاهانه هشیاری‌تان را از چیزی به چیز دیگری جابه‌جا کنید.



۱. بیشتر افراد می‌گذارند مردم و موقعیت‌های زندگی تعیین کند که هشیاری‌شان به کجا می‌رود. دلیل

این مسئله این است که...

آنان از ما قوی‌تر هستند.

آن‌ها کنترل بسیار کمی بر هشیاری‌شان دارند.

خودشان به آن‌ها اجازه می‌دهند که این کار را بکنند.

حالت ذهنی طبیعی آن‌ها روی پرسه‌زنی ذهنی تنظیم شده است.

۲. وقتی می‌گذارید کسی هشیاری‌تان را به بخش‌های منفی ذهن‌تان ببرد، در واقع خودتان اجازه‌ی

این کار را به او داده‌اید.

صحیح

غلط

۳. جمله‌ی زیر را کامل کنید.

..... به هر کجا برود، به همانجا جریان پیدا می‌کند.

۴. هدف از آشنایی با هشیاری و ذهن چیست؟

۵. اگر متوجه شدید که کسی یا موقعیتی هشیاری تان را به بخش ناسالمی از ذهن تان می برد، باید چه کار کنید؟

۶. اگر هشیاری شما درگیر موقعیتی شود، شما با آن موقعیت وارد پیوند انرژیایی می شوید.

صحیح

غلط

۷. همانطور که گفتیم، ما باید یاد بگیریم خودمان تعیین کنیم که هشیاری مان به کدام مناطق ذهن مان می رود و به چه کسی یا چه چیزی در بیرون ما معطوف می شود. اهمیت این کار در چیست؟

۸. در درس ۲ از هفته ی دوم، شما یاد گرفتید که ذهن تان را از چیزی به چیز دیگری معطوف کنید.

صحیح

غلط



۹. تمرین راهنمای هشیاری که در درس ۲ از هفته‌ی دوم انجام دادید، دو چیز را ثابت می‌کند. آن دو چیز را نام ببرید.

۱۰. دو ابزار وجود دارد که می‌توانید برای جابه‌جایی هشیاری در ذهن‌تان از آن‌ها استفاده کنید. آن دو را نام ببرید.

۱۱. شما چقدر به اطرافیان‌تان اجازه می‌دهید که هشیاری‌تان را در ذهن‌تان جابجا کنند؟

هرگز

به ندرت

اغلب

همیشه

۱۲. اگر شما تعیین کنید که هشیاری‌تان به کجا می‌رود، آنگاه تعیین می‌کنید که انرژی‌تان به کجا جریان پیدا می‌کند.

صحیح

غلط