

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته دهم)



برای هفته‌ی دهم دو تمرین در نظر گرفته‌ام. تمرین اول همان تمرین حس کردن هدف است که در درس دوم این هفته در موردش حرف زدم؛ و تمرین دوم انجام مراقبه بر اساس فایل راهنمای مراقبه است.

تمرین اول

بیاید با حس کردن هدف شروع کنیم. از شما می‌خواهم که در طول این هفته هر روز این تمرین را انجام بدهید: صاف بنشینید، کمرتان صاف باشد و سرتان به صورت متعادل در راستای ستون فقراتتان قرار بگیرد. به آن هدفی فکر کنید که در هفته‌ی ششم شناسایی کرده بودید. آن را تجسم کنید. سپس احساس کنید. احساس کنید که این هدف در زندگی شما محقق شده است. حالا با استفاده از قدرت تمرکز، این احساس را در ذهن‌تان نگه دارید. اگر متوجه شدید که هشیاری‌تان به جاهای دیگری می‌رود، با ملایمت و مهربانی آن را به احساس مربوط به هدف‌تان برگردانید. این کار را به مدت سه دقیقه انجام بدهید.

تمرین دوم

وقتی تمرین اول را تمام کردید، از شما می‌خواهم که فایل راهنمای مراقبه را دانلود کنید، و همراه آن مراقبه را انجام بدهید. فایل را اجرا کنید و بگذارید در اولین مراقبه‌مان شما را راهنمایی کنم. در طول این هفته، این تمرینات را هر روز انجام بدهید.



لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. در مورد اهمیت آماده شدن برای مراقبه، مبالغه شده است.

صحیح

غلط، آماده شدن یکی از مهم‌ترین بخش‌های مراقبه است.

۲. اگر شما بخشی از روزتان را صرف آماده شدن کنید، مراقبه‌تان از مزایای این کار بهره‌مند خواهد شد.

اگر تمام روزتان را صرف آماده شدن برای مراقبه کنید، مراقبه‌تان پیشرفت خواهد کرد.

صحیح

غلط

۳. آماده شدن برای مراقبه یعنی ...

اول صبح فیس‌بوک را چک کنیم و ببینیم که دوستان شب قبل چکار کرده است، تا لازم نباشد

در حین مراقبه به آن فکر کنیم.

صبح‌ها فقط موقع مسواک زدن روی اراده و تمرکزمان کار کنیم.

در تمام طول روز کارهایی را که شروع می‌کنیم، تمام کنیم؛ تمام توجه‌مان را به افراد و کارها

اختصاص بدهیم؛ و کارها را بهتر از آنچه فکر می‌کنیم در توان داریم، انجام بدهیم.

۴. بر اساس مطالب این دوره، یک مراقبه‌ی عالی زمانی به دست می‌آید که ما ...

ساعت‌ها از وقت‌مان را در حالت مراقبه سپری کرده و روی کنترل تنفس کار کنیم.

۵ الی ۱۰ دقیقه را در حالت مراقبه و با تمرکز بالا سپری کنیم.

۲۵ دقیقه را در حالتی نسبتاً متمرکز و در عین حال خواب‌آلوده سپری کنیم.



۵.

هدف این درس آموزش این نکته است که ...

- سبک زندگی شما تاییدگر فعالیت مراقبه‌ی شماست.
- فعالیت مراقبه‌ی شما تاییدگر سبک زندگی‌تان است.
- سبک زندگی شما ارتباطی با فعالیت مراقبه‌تان ندارد.

۶.

وقتی مسیر مراقبه را شروع می‌کنید، یکی از مهم‌ترین گام‌های اولیه این است که سبک زندگی‌تان را با مراقبه هم‌راستا کنید.

صحیح

غلط

۷.

در ابتدا مراقبه تاییدگر سبک زندگی شماست و نه برعکس.

صحیح

غلط، در ابتدا سبک زندگی شما موید مراقبه است و نه برعکس.

۸.

اگر در هنگام مراقبه متوجه شدید که هشیاری‌تان به جاهای دیگری می‌رود، باید ...

از خودتان ناامید شوید چراکه تمرکز کافی ندارید.

با مهربانی و ملایمت آن را به چیزی که رویش تمرکز کرده بودید، برگردانید.

مراقبه را قطع کنید چون اراده‌ی کافی در شما ایجاد نشده است.

بگذارید هشیاری شما ذهن‌تان را بکاود، چون این بخشی از فرایند مراقبه است.



۹. واژه‌ها در کنار تصویرسازی دقت بسیار زیادی به توصیفات می‌بخشند که ما از هدف‌مان به ذهن‌مان ارائه می‌کنیم.

صحیح

غلط، واژه‌ها در کنار تصویرسازی دقت بسیار زیادی به توصیف می‌دهد که ما از هدف‌مان به هشیاری‌مان ارائه می‌کنیم.

۱۰. واژه‌ها و تصویرسازی چه چیزی کم دارند؟

دقت

انرژی

حقیقت

۱۱. احساس است و عاطفه است.

همان عاطفه، همان انرژی

قدرتمند، مختل‌کننده

خوب، بد

۱۲. اگر احساس را به واژه‌ها و تصویرسازی اضافه کنیم، در واقع به آن بخشیده‌ایم.

۱۳. نرخ ارتعاش احساسی که شما به واژه‌ها و تصویرسازی‌ها اضافه می‌کنید، ذهن ناخودآگاه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکنون ذهن به وضوح می‌داند که شما دنبال چه هستید و می‌تواند آن را به خوبی درک کند.

صحیح

غلط، نرخ ارتعاش احساسی که شما به واژه‌ها و تصویرسازی‌ها اضافه می‌کنید، ذهن خودآگاه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکنون ذهن به وضوح می‌داند که شما دنبال چه هستید و می‌تواند آن را به خوبی درک کند.



۱۴. وقتی شما احساس مربوط به هدف تان را در ذهن نگه می‌دارید، چه اتفاقی می‌افتد؟

- ذهن شما وارد بخش‌هایی می‌شود که مربوط به آن احساس هستند.
- هشیاری شما روی هدف تان باقی می‌ماند و در نتیجه انرژی مربوط تحقق هدف تان را بالاتر می‌برد.
- عواطف بر شما چیره می‌شوند و شما باید با تنظیم تنفس تان، عواطف تان را تنظیم کنید.

۱۵. چرا بی‌حرکت نشستن یکی از اولین چالش‌هایی است که در مسیر مراقبه با آن مواجه می‌شوید؟

چون ...

- ذهن شما دوست دارد فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهد، درست کند.
- شما از بدن تان می‌خواهید کاری را انجام بدهد که نه به آن عادت دارد و نه در آن آموزش دیده است (منظور همین فعالیت بی‌حرکت نشستن است). در نتیجه ذهن ناخودآگاه شما این فعالیت را پس می‌زند.
- شما در زندگی خودتان مدام در حال حرکت هستید و مدام درگیر مسائل مختلف می‌شوید؛ در نتیجه ذهن ناخودآگاه تان برای حرکت و درگیری مداوم برنامه ریزی شده است و نه برای سکون.
- تمام موارد بالا.
- مورد دوم و سوم.

۱۶. یکی از اولین گام‌هایی که باید در مراقبه بردارید، این است که ذهن ناخودآگاه تان را متقاعد کنید

که نشستن و مراقبه کردن برای شما خوب است.

□ صحیح

□ غلط، متقاعد کردن ذهن آخرین مرحله‌ی مراقبه است.



۱۷. در تجربه‌ی بیشتر مردم چه چیزی وجود ندارد که باعث می‌شود مراقبه برایشان چالش باشد؟

□ به احتمال زیاد، ذهن ناخودآگاه این افراد هرگز مثال و الگوی خوبی در اختیار نداشته است تا از آن الگوبرداری کند.

□ در خانه‌شان اتاق مخصوص مراقبه ندارند.

□ وقت آزاد به اندازه‌ی کافی ندارند.

۱۸. اگر شما به حرکت و درگیری مداوم عادت کرده باشید، آنگاه به احتمال زیاد انرژی‌ای که در

جریان‌های عصبی درونی شما حرکت می‌کند، حالتی درونی شده پیدا کرده است.

□ صحیح

□ غلط، اگر شما به حرکت و درگیری مداوم عادت کرده باشید، آنگاه به احتمال زیاد انرژی‌ای که

در جریان‌های عصبی درونی شما حرکت می‌کند، حالتی بیرونی شده پیدا کرده است.



برگه‌ی خود-ارزیابی روزانه

هفته ۱: تمرین ۱: حس کردن هدف

در این هفته از شما می‌خواهم که هر روز این تمرین را انجام بدهید. صاف بنشینید، کمرتان را صاف کنید و سرتان را به صورت متعادل در بالای ستون فقرات‌تان نگه دارید. به هدفی که در هفته‌ی ششم شناسایی کردید، فکر کنید. حال آن را تجسم کنید. سپس آن را حس کنید. احساسی را تجربه کنید که اگر این هدف محقق شود، به شما دست خواهد داد. حالا با استفاده از قدرت تمرکز، این احساس را در ذهن‌تان نگه دارید. اگر دیدید که هشیاری‌تان منحرف می‌شود، با مهربانی و ملایمت آن را به حس کردن هدف‌تان برگردانید. این کار را به مدت سه دقیقه انجام بدهید. این تمرین را به مدت یک ماه انجام بدهید، چون این تمرین از اجزای اساسی مراقبه‌ای است که در هفته‌ی ۱۲ یاد خواهیم گرفت

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳ ۲ ۱ ۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۳ ۲ ۱ ۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۳ ۲ ۱ ۰
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۳ ۲ ۱ ۰
		مجموع امتیاز این ماه		۳۱	۳۰	۲۹	۳ ۲ ۱ ۰

لطفاً بر اساس عملکردی که داشته‌اید، به خودتان نمره‌ی ۰، ۱، ۲ یا ۳ بدهید. دقت کنید که این برگه خود-ارزیابی است و لازم نیست آن را به کسی تحویل دهید. راهنمای نمره‌دهی:

نمره‌ی ۳ ~ انجام دادم با تمرکز و حداکثر توانایی

نمره‌ی ۲ ~ انجام دادم، اما با تلاش متوسط

نمره‌ی ۱ ~ انجام دادم، اما تلاش بسیار کمی برای آن صرف کردم

نمره‌ی ۰ ~ انجام ندادم



