

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته هشتم)



در این هفته دو تمرین انرژی برایتان در نظر گرفته‌ام که باید در روال صبحگاهی آن‌ها را انجام بدهید.

تمرین اول

تمرین اول حس کردن گرمای بدن است.

۱. در مکان مراقبه بنشینید.

۲. وضعیت مراقبه بگیرید.

۳. بی‌حرکت بنشینید، کمرتان را صاف کنید و سرتان را به صورت متعادل در بالای ستون فقرات‌تان نگه دارید.

۴. چشم‌هایتان را ببندید.

۵. تجسم کنید که تمام بدن‌تان پر از انرژی شده است.

۶. با استفاده از قدرت تصویرسازی که در هفته‌ی قبل روی آن کار کردیم، تصویری ذهنی از جسم‌تان ایجاد کنید که کاملاً بی‌حرکت نشسته است.

۷. بدن‌تان را ظرفی تجسم کنید که پر از انرژی شده است. می‌توانید انرژی را به شکل نور آبی‌رنگ تجسم کنید. این نور آبی‌رنگ را در تمام بدن‌تان مشاهده کنید. با استفاده از قدرت تمرکزتان این تصویر را حدود یک دقیقه در ذهن‌تان نگه دارید.

۸. حالا گرمای این انرژی را حس کنید که در بدن‌تان پخش می‌شود. سعی کنید گرمای بدن‌تان را احساس کنید. اگر بتوانید گرمای بدن‌تان را حس کنید، می‌توانید انرژی را در درون خودتان احساس کنید.

تبریک می‌گویم! شما قدم اول را در زمینه‌ی یادگیری مهارت و جهت‌دهی انرژی برداشته‌اید. چند دقیقه‌ی دیگر نیز به همین شیوه گرمای بدن‌تان را احساس کنید.



هدف از این تمرین این است که شما تا حد امکان با این احساس آشنا شوید طوری که بتوانید در طول روز و موقع انجام کارهای روزمره نیز آن را تجربه کنید.

اگر حس کردن گرمای بدن برایتان سخت است، می‌توانید از همان تمرینی استفاده کنید که در درس اول این هفته آموزش داده شد:

دست‌هایتان را جلوی خودتان نگه دارید و آنقدر آنها را به هم بمالید که گرم شوند. وقتی دست‌هایتان گرم شد، آنها را یک سانتی‌متر از هم دور نگه دارید و گرمایشان را احساس کنید. اگر گرما را احساس کردید، در واقع انرژی را احساس کرده‌اید. چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید همین انرژی را در تمام بدن‌تان احساس کنید. اگر در ابتدا نتوانستید آن را احساس کنید، ناامید نشوید. تلاش‌تان را ادامه دهید و اگر تجربه‌ی این احساس برایتان سخت بود، ابتدا تصویرسازی را انجام بدهید.



وقتی چند دقیقه تمرین اول را انجام دادید، از شما می‌خواهم که تمرین بعدی را شروع کنید. در تمرین دوم تمرکز ما روی حرکت دادن انرژی است. پایه و اساس مراقبه‌ای که قرار است به شما آموزش بدهم، بر آشنایی با انرژی، جمع کردن انرژی و متمرکز کردن آن در یک نقطه‌ی واحد استوار است. بنابراین ضروری است که ابتدا حرکت دادن انرژی را یاد بگیرید.

همانطور که در درس دوم این هفته نشان دادم...

۱. دست‌تان را جلو بگیرید طوری که کف دست‌تان رو به خودتان باشد.
۲. دست‌تان را باز و انگشت‌هایتان را تا حد امکان صاف و کشیده نگه دارید.
۳. نگاه‌تان را به نوک انگشت اشاره‌تان بدوزید.
۴. نگاه/هشیاری‌تان را همانجا نگه دارید.
۵. به آرامی هشیاری‌تان را از بالای انگشت‌تان به پایین انگشت‌تان حرکت بدهید.
۶. ۳ یا ۴ ثانیه برای این کار وقت بگذارید.
۷. حالا هشیاری‌تان را از پایین انگشت‌تان به نوک انگشت‌تان حرکت بدهید.
۸. دوباره ۳ یا ۴ ثانیه زمان بگذارید.
۹. در همین حال که هشیاری شما در طول انگشت‌تان حرکت می‌کند، سعی کنید هم‌زمان حرکت انرژی را نیز احساس کنید. انرژی به دنبال هشیاری حرکت می‌کند. حتماً یادتان هست که هشیاری به هر کجا برود، انرژی نیز به همانجا جریان پیدا می‌کند. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، در سیستم عصبی انگشت‌تان احساس گزگز می‌کنید. این نشانه‌ی واضحی است که شما دارید آگاهانه انرژی را در انگشت‌تان حرکت می‌دهید.



اگر به آسانی توانستید این احساس را تجربه کنید، وارد مرحله‌ی بعدی شوید...

مانند بالا کف دست‌تان را رو به خودتان نگه دارید.

تمام دست‌تان را نگاه کنید.

تجسم کنید که انرژی از نوک هر پنج انگشت‌تان به سمت کف دست‌تان جریان پیدا می‌کند. وقتی این را تجسم می‌کنید، هشیاری شما از انگشتان به سمت کف دست حرکت می‌کند و این یعنی انرژی نیز همین مسیر را طی می‌کند. آیا می‌توانید انرژی را احساس کنید که از نوک انگشتان به سمت کف دست‌تان جریان پیدا می‌کند؟

در هفته‌های بعدی، از اصول فوق برای حرکت دادن انرژی از بخش‌های مختلف بدن به سمت ستون فقرات استفاده خواهیم کرد.



۱. برخی از اشکال انرژی که در فیزیک تعریف شده‌اند، عبارتند از:

- گرما
- نور
- حرکت
- صوت
- تابش
- همه‌ی موارد بالا
- هیچ یک از موارد بالا

۲. کدام جمله صحیح است؟

- تنها برخی چیزها در دنیا از انرژی ساخته شده‌اند.
- همه چیز در دنیا از انرژی ساخته شده است؛ همه چیز و همه کس.
- انرژی تنها در چیزهای زنده وجود دارد.

۳. انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود، بلکه از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کند.

- صحیح
- غلط، انیشتین در این مورد اشتباه می‌کرد.

۴. یکی از راه‌های انتقال انرژی بین افراد...

- از طریق تماس است.
- از طریق پیامک است.
- راهی برای این منظور وجود ندارد.
- از طریق ایمیل است.



۵. چرا درک انرژی برای مراقبه ضرورت دارد؟

لازم نیست انرژی را درک کنیم؛ انرژی ربطی به مراقبه ندارد.

تا یاد بگیریم که از زمین بلند شویم و در هوا معلق بمانیم.

چیزی به نام انرژی وجود ندارد.

اگر انرژی را درک کنیم، آن را خواهیم شناخت و اگر آن را بشناسیم، بهتر خواهیم توانست آن را

مهار و هدایت کنیم؛ و مراقبه نیز برای همین است.

۶. مراقبه علم و هنر کار کردن با انرژی است. تکنیک مراقبه‌ای که من به شما یاد می‌دهم عبارت است از

درک انرژی، شناخت آن، مهار و هدایت آن با استفاده از تمرکز خدشه‌ناپذیر به سمت یک هدف مشخص.

صحیح

غلط، مراقبه همان ریلکسیشن است.

۷. یکی از آسان‌ترین راه‌های حس کردن انرژی است.

تصویرسازی

گرما

مطالعه در مورد آن

فکر کردن در مورد آن

۸. گورو دوا معتقد بود که یکی از آسان‌ترین راه‌های رسیدن به خود-شکوفایی، پی بردن به این نکته

است که انرژی خداوند همان انرژی‌ای است که در درون شما قرار دارد.

صحیح

غلط



۹. هشیاری و انرژی در اصل یکی هستند.

صحیح

غلط

۱۰. اگر شما هشیاری تان را جابجا کنید، در واقع...

تمرکز انجام داده‌اید.

انرژی تان را جابجا کرده‌اید.

خلاقیت تان را افزایش داده‌اید.

حواس پرتی را تمرین کرده‌اید.

۱۱. شما در مراقبه بایدتان را مهار و هدایت کنید.

آینده

ذهن

انرژی

سگ

۱۲. در این دوره اهمیت زیادی به جابجایی هشیاری داده شده است، زیرا...

اگر بتوانید هشیاری تان را جابجا کنید، می‌توانید انرژی تان را هدایت کنید.

با هدایت کردن انرژی، می‌توانید زندگی مورد نظر تان را خلق کنید.

هشیاری به هر کجا برود، انرژی نیز به همانجا می‌رود.

تمام موارد بالا.

۱۳. در حین انجام تمرینی که در این ویدیو آموزش داده شد، اگر هنگام جابجایی هشیاری در طول انگشت تان، احساس گز گز شدن کردید...

- بهتر است به متخصص اعصاب مراجعه کنید، چون مشکل بزرگی دارید.
- دارید جابجایی انرژی را در سیستم عصبی تان تجربه می کنید.
- این احساس فقط در ذهن شماست.

۱۴. اگر در حین انجام تمرین، انگشت تان دچار حالت گز گز نشد...

- بهتر است مراقبه را بیخیال شوید، چون جواب نمی دهد.
- مسئله ای نیست، فقط یادتان باشد که هشیاری به هر کجا برود، انرژی هم به همانجا می رود.
- چون شما احساسش نمی کنید، لزومی ندارد بگوییم اصلاً رخ نمی دهد.
- هیچکدام.
- مورد ۲ و ۳.



برگه‌ی خود-ارزیابی روزانه

هفته ۸: جهت‌دهی انرژی

در این هفته تمرکزمان روی حس کردن و حرکت دادن انرژی در بدنمان است. در این هفته دو تمرین به شما داده‌ام که باید در روال صبحگاهی آنها را انجام بدهید. در پایان هر جلسه از خودتان پرسید که تمرین را چگونه انجام داده‌اید و سپس خودتان را بر این اساس ارزیابی کنید.

در صورت تمایل می‌توانید تمرینات این هفته را به مدت ۳۱ روز ادامه دهید. هر قدر بیشتر روی حس کردن و حرکت دادن انرژی کار کنید، آن را بهتر فرا خواهید گرفت. این تمرین پایه و اساس مراقبه‌مان خواهد بود.

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

