

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته دوازدهم)



از این هفته به بعد، هر روز مراقبه‌ی سایوایت را که در درس ۲ به شما آموزش داده شد، انجام بدهید. اگر به جزئیات و راهنمایی دقیق برای مراقبه نیاز دارید، می‌توانید از فایل درس ۲ به عنوان راهنمای مراقبه استفاده کنید.

برای این هفته برگه‌ی خودارزیابی در نظر گرفته نشده است. تنها مراقبه‌ی بد، مراقبه‌ای است که شما انجامش نداده‌اید. یادتان باشد، تا زمانی که تلاش کنید، پیشرفت خواهید کرد.



۱. یکی از اهداف مراقبه این است که احساس مربوط به هدف مان را با انرژی ای که در ستون فقرات مان جمع شده است، ترکیب کنیم.

صحیح

غلط

۲. وقتی انرژی جمع شده در ستون فقرات با احساس مربوط به هدف ما ترکیب شد، نرخ ارتعاش آن تغییر کرده و با هدف مان هم ارتعاش می شود.

صحیح

غلط، لازم نیست احساسات را با انرژی ستون فقرات مان ترکیب کنیم. این مسئله هیچ ربطی به تحقق اهداف ندارد.

۳. برای اینکه شدت احساس مربوط به هدف مان را در ستون فقرات مان افزایش دهیم، باید ...

کمرمان را خیلی صاف نگه داریم.

روی احساس مربوط به هدف مان که وارد ستون فقرات مان شده است، تمرکز کنیم.

تنفس دیافراگمی انجام بدهیم.

جسم مان را تجسم کنیم که بدون هیچ حرکتی به مراقبه نشسته است.



۴. وقتی انرژی موجود در ستون فقرات تان را با احساس مربوط به هدف تان ترکیب کردید و چند دقیقه آن را در آنجا نگه داشتید، قدم بعدی چیست؟

□ ابتدا تنفس تان را تنظیم کنید و سپس قبل از اینکه مراقبه را تمام کنید، تنفس دیافراگمی انجام بدهید.

□ این گام آخر مراقبه است، می توانید بلند شوید و به کارهایتان برسید.

□ انرژی ترکیب شده را همانطور که از دست و پا وارد ستون فقرات کرده اید، این بار از ستون فقرات به دست و پایتان برگردانید.

□ شروع کنید به تأمل و تصویرسازی در مورد هدف بعدی تان.

۵. این جمله ی نیکولا تسلا را کامل کنید.

«اگر می خواهید به اسرار جهان پی ببرید، از منظر،
و فکر کنید.»

۶. برخی چیزها از انرژی ساخته شده اند و با فرکانس خاصی ارتعاش می کنند. هدف ما این است که ارتعاش انرژی خودمان را تغییر بدهیم و به ارتعاش مورد نظرمان برسیم.

□ صحیح

□ غلط، همه چیز از انرژی ساخته شده است و با فرکانس خاصی ارتعاش می کند. هدف ما این است که ارتعاش انرژی خودمان را تغییر بدهیم و به ارتعاش مورد نظرمان برسیم.

۷. سوالات این درس با هدف مرور تمام مطالب دوره طراحی شده‌اند. مهم‌ترین مسئله در درک ذهن درک این مسئله است که تمایز واضحی بین هشیاری و ذهن وجود دارد.

صحیح

غلط

۸. با افزایش قدرت اراده و تمرکز، می‌توانید ذهن‌تان را به هر جایی که دوست دارید ببرید.

صحیح

غلط، هشیاری می‌تواند حرکت کند نه ذهن.

۹. در این دوره چه تعریفی برای تمرکز ارائه شد؟

۱۰. جمله‌ی زیر را کامل کنید:

هشیاری به هر کجا برود...



۱۱. حالا که شما به مراقبه روی آورده‌اید، تمام مشکلات زندگی‌تان رفع می‌شود.

صحیح

غلط

۱۲. جمله‌ی زیر را کامل کنید:

زندگی باید طوری زیسته شود که...

۱۳. حالا که مراقبه را شروع کرده‌اید، قدم بعدی چیست؟

اگر یک بار در هفته تمرین کنید، در طی یک ماه به بصیرت خواهید رسید.

تمرین، تمرین و باز هم تمرین؛ اما به هدف نیازی نیست.

هر قدر تمرینات شما مداوم‌تر باشد و هدف مشخص‌تری داشته باشید، نتایج بهتری از مراقبه خواهید گرفت.

