

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته ششم)



تمرینات این هفته

روز اول:

تمرین امروز شما مشخص کردن مکان مراقبه است. وقتی مکان مناسب را شناسایی کردید، بر اساس مطالب ویدیوی درس دوم همین هفته، آن را آماده کنید.

روز دوم تا هفتم:

در ادامه‌ی هفته، روی این مسئله تمرکز کنید که هدف شما از مراقبه باید چه باشد. استاد من گورو دوا سوبرامونیا سوامی می‌گفت:

«می‌توان شروع مراقبه را به آغاز یک سفر دور و دراز تشبیه کرد.

قبل از اینکه رهسپار شوید، باید مقصد و ابزار سفر را بشناسید.»

ما هرگز بدون اینکه بدانیم به کجا می‌رویم، سوار ماشین نمی‌شویم. رویکرد شما به مراقبه نیز باید مانند رویکردتان به مسافرت باشد.

وقتی می‌نشینید تا مراقبه کنید، باید مسیر و اهداف‌تان را از قبل به روشنی مشخص کرده باشید. در این هفته می‌خواهیم هدف‌مان را تعیین کنیم؛ سپس در هفته‌های آتی مسیر را با هم مشخص خواهیم کرد.

خب چگونه پی ببریم که باید هدف‌مان از مراقبه چه باشد؟ بهترین راه برای این کار این است که در طول این هفته، هر روز این سوال را از خودتان بپرسید «این کدام ویژگی است که باید همین حالا آن را در خودم به وجود بیاورم تا بیشترین تغییر در زندگی‌ام ایجاد شود؟»

همه‌ی ما ویژگی‌های زیادی را مد نظر داریم که اگر آن‌ها را در خودمان ایجاد کنیم، زندگی‌مان تغییر خواهد کرد. اما از شما می‌خواهم که در این لحظه، مهم‌ترین ویژگی را انتخاب کنید. هر روز صبح در مکانی که برای مراقبه مشخص کرده‌اید بنشینید و فهرست پنج ویژگی مهمی را بنویسید که باید در خودتان ایجاد کنید. در طول این هفته هر روز به لیست‌تان نگاه کنید و سوال بالا را از خودتان بپرسید. برای این کار وقت کافی بگذارید. در آخر هفته باید در لیست شما فقط یک ویژگی وجود داشته باشد که بخواهید در مراقبه روی آن کار کنید. ویژگی‌ای که انتخاب می‌کنید هدف مراقبه‌های چند هفته‌ی آتی خواهد بود.

همچنین در بخش منابع اضافی، فایل «تعیین هدف مراقبه» را نیز گوش کنید.



۱. مراقبه...

□ حالتی از تمرکز طولانی مدت است که در آن یاد می‌گیرید هشیاری تان را برای مدتی طولانی روی یک چیز واحد نگه دارید.

□ زمانی است که باید اجازه بدهید هشیاری تان در بخش‌های مختلف ذهن تان پرسه‌زنی کند و به گشت‌زنی در قلمروی آگاهی تان پردازد.

□ زمان خوبی است برای مرور فهرست ذهنی کارهایی که باید در طول روز انجام بدهید.

□ زمانی است برای خالی کردن ذهن، ریلکس کردن و تمرکز نکردن روی هیچ چیزی.

□ یعنی اینکه ما با انرژی‌مان آشنا شویم و آن را مهار کنیم؛ آن را وارد ستون فقرات مان کرده و در آنجا جمع کنیم؛ به آن هماهنگی ببخشیم و سپس آن را به صورت نظام‌مند مجدداً وارد بدن مان کنیم.

۲. در مراقبه، شما روی انرژی تان کار می‌کنید تا ...

□ با آن آشنا شوید، مهارش کنید و سپس آن را بیرون بکشید تا بتوانید در یک نقطه جمعش کنید.

□ بتوانید آن را به یک نقطه‌ی مشخص هدایت کنید.

□ آن را با هر کسی که می‌بینید قسمت کنید.

۳. مراقبه باعث می‌شود ...

□ ضربان قلب بالا برود.

□ فشار خون پایین بیاید.

□ معارف جدید، بینش‌ها و ایده‌های تازه، خلاقیت و تجربیات معنوی بر ما عرضه شود.

□ آسوده‌تر و ریلکس‌تر باشیم.



۴. آیا در مراقبه به هدف نیاز دارید؟

گاهی اوقات

همیشه

فقط وقتی در زندگی مشکلی داشته باشید.

مراقبه یعنی خالی کردن ذهن، پس نیازی به هدف نیست.

۵. مراقبه باید فرایندی واضح، نظام‌مند و گام به گام داشته باشد تا بتواند به هدف مشخصی برسد.

صحیح

غلط

۶. اگر در مراقبه هدف نداشته باشید چه می‌شود؟ تمام جواب‌های صحیح را انتخاب کنید.

دچار حواس‌پرتی می‌شوید.

اجازه می‌دهید که هشیاری‌تان بر اساس یک سری الگوهای عاطفی قدرتمند به بخش‌های مختلف

ذهن‌تان کشانده شود.

می‌توانید به خوبی انرژی و نیت‌تان را متمرکز کنید.

تسلیم می‌شوید و با همه چیز به وحدت می‌رسید.

۷. چرا داشتن هدف در مراقبه مهم است؟

تا در حین مراقبه خواب‌تان نبرد.

برای اینکه به چیزی برسید باید مدام رویش تمرکز کنید؛ اگر هدف داشته باشید، به وضوح خواهید

دانست که باید انرژی‌تان را در حین مراقبه در کجا متمرکز کنید.

اگر در مراقبه هدف نداشته باشید، ذهن‌تان در بخش‌های مختلف پرسه خواهد زد.



۸. چرا داشتن یک فرایند نظام‌مند و گام به گام در مراقبه مهم است؟

- راستش داشتن فرایند نظام‌مند هیچ اهمیتی ندارد. این سوال انحرافی است.
- اگر نظام‌مند کار کنید، هر گاه که هشیاری تان دچار انحراف و حواس‌پرتی شود، دقیقاً خواهید دانست که برای ادامه‌ی مسیرتان، باید آن را به کجا برگردانید.
- چون به شما کمک می‌کند که ذهن تان را با استفاده از اراده‌ای که در خودتان ایجاد کرده‌اید، از بخشی به بخش دیگری جابجا کنید.

۹. چرا مراقبه کردن بدون هدف کار درستی نیست؟

- چون در داخل ذهن تان گم می‌شوید.
- چون به احتمال زیاد خواب‌تان می‌برد.
- چون اگر هدف نداشته باشید، هشیاری تان به بخش‌های مختلف ذهن تان سرک خواهد کشید و به این ترتیب به آن بخش‌ها انرژی خواهد داد (حالا چه این بخش‌ها مثبت باشند و چه منفی).
- زیرا گفتیم هشیاری به هر کجا برود، انرژی هم به همانجا جریان پیدا می‌کند.
- اتفاقاً کار درستی است؛ مراقبه بدون هدف به استرس‌زدایی کمک می‌کند.

۱۰. اگر بخواهید بخشی از ذهن تان را تقویت کنید، باید هشیاری تان را وارد آن کنید و به آن انرژی بدهید.

- وقتی مراقبه می‌کنید انرژی شما متمرکز می‌شود، بنابراین باید بیشتر به این مسئله توجه کنید که هشیاری تان در حین مراقبه به کجا می‌رود، چون قطعاً دوست ندارید به بخش‌هایی از ذهن تان انرژی بدهید که سازنده و مفید نیستند.

□ صحیح

□ غلط



۱۱. برخی از ملزومات ابتدایی ایجاد آیین مراقبه‌ی روزانه کدامند؟

- باید حال و حوصله داشته باشید.
- باید مکان، تاریخ و زمان را تعیین کنید.
- باید نیت خوبی داشته باشید.
- باید قبل از شروع یک فنجان قهوه بنوشید.

۱۲. مراقبه ...

- زمانی است که می‌روید قدم بزنید و به چیزی فکر نکنید.
- زمانی است که می‌روید گلف بازی کنید و دوست دارید در دل طبیعت وقت بگذرانید.
- یعنی قرار ملاقات با خودِ والاترمان.
- هیچ کدام از این‌ها نیست.

۱۳. برای اینکه مراقبه‌ی موفقیت‌آمیزی داشته باشید، مکان مراقبه‌ی شما ...

- باید اتاقی با نورپردازی عالی باشد.
- می‌تواند هر جایی که دلتان می‌خواهد، باشد.
- باید فضای مرتبی باشد؛ همیشه مکان ثابتی باشد؛ و به قدر کافی فضا داشته باشد تا بتوانید روی صندلی یا چهارزانو روی زمین بنشینید.
- باید یک تخت گرم و نرم باشد.

۱۴. فضای مراقبه فضایی است که باید در آن تلویزیون تماشا کنید و جای خوبی برای چک کردن

فیسبوک و اینستاگرام است.

صحیح

غلط



۱۵. دلیل اینکه بهتر است هر روز در جای یکسانی مراقبه کنیم این است که ...

(تمام پاسخ‌های درست را انتخاب کنید)

- این فرایند به مرور ارتعاشی در این مکان به وجود می‌آورد که به شما کمک می‌کند راحت‌تر بتوانید خودتان را روی فرکانس مراقبه تنظیم کنید.
- باعث می‌شود راحت‌تر محل مراقبه را پیدا کنید.
- به مرور زمان ارتعاش این فضا به شما کمک می‌کند که در مراقبه عمیق‌تر شوید.
- هر روز لازم نباشد تصمیم بگیرید که در کجا مراقبه کنید.

۱۶. اگر نمی‌توانید چهارزانو روی زمین بنشینید، نباید مراقبه کنید.

صحیح

غلط

۱۷. مکان مراقبه باید ...

- جایی در خانه باشد که رفت و آمد در آن زیاد باشد.
- در تخت خواب باشد، چون در آنجا بهتر می‌توانید ریلکس کنید.
- صرفاً برای مراقبه استفاده شود؛ و تمام اعضای خانه باید بدانند که این مکان مختص مراقبه است.
- جایی باشد که بتوانید در آن استراحت کنید، با آید فیلم تماشا کنید و همچنین به مطالعه بپردازید.

۱۸. باید مکان مراقبه را نگه داریم.

مرتب.

تمیز.

ساده.

به دور از شلختگی.

تمام موارد بالا.



۱۹. بهتر است مراقبه ...

- صبح‌ها بعد از دوش گرفتن انجام شود.
- صبح‌ها قبل از دوش گرفتن انجام شود.
- صبح‌ها بعد از چک کردن ایمیل، گوش دادن به اخبار و صرف صبحانه انجام شود.
- شب‌ها و بعد از یک روز کاری طولانی انجام شود.

۲۰. اوایل که مراقبه را شروع می‌کنید، باید هر روز ۳۰ دقیقه مراقبه کنید.

صحیح

غلط

۲۱. آیا خوب است که قبل از مراقبه خودمان را با دنیای بیرون درگیر کنیم، تلویزیون تماشا کنیم،

رادیو گوش کنیم یا گوشی‌مان را چک کنیم؟

بله

خیر

۲۲. چرا مهم است که قبل از مراقبه دوش بگیریم؟

تا بدن مان بوی بد ندهد و تمرکزمان را به هم نزند.

تا بتوانیم قبل از بقیه از حمام خانه استفاده کنیم.

تا انرژی راکدی که در حین خواب در اطراف بدن مان جمع شده است، پاک شود.

تا صبح بهینه‌تری داشته باشیم.



۲۳. افراد در روزهای اول مراقبه با چه چالشی مواجه می‌شوند؟

- دل‌شان می‌خواهد دوباره بخوابند.
- نمی‌توانند به بدن‌شان یاد بدهند که ساکن بماند.
- نمی‌دانند برای صبحانه چه بخورند.
- در ذهن‌شان لیست کارهای آن روز را بررسی می‌کنند.

۲۴. اگر در روزهای اول مراقبه نمی‌توانید ساکن بنشینید، باید ...

- آرام و صبور باشید، چون پیشرفت یک‌شبه به دست نمی‌آید.
- رادیو را روشن کنید و ببینید در دنیای بیرون چه خبر است.
- متوجه شوید که این وقت تلفی است و بروید سراغ قهوه درست کردن.
- مراقبه را متوقف کنید و به جای آن یوگا کار کنید چون بدن‌تان می‌خواهد تحرک داشته باشد.

۲۵. در روزهای اول مراقبه، بسیار مهم است که به آرامی شروع کنیم.

یکی از بهترین راه‌های این کار این است که به جسم و سیستم عصبی‌مان یاد بدهیم که در حین مراقبه، هر بار به مدت ۱ الی ۳ دقیقه ساکن بنشینند.

صحیح

غلط

۲۶. دستیابی به یک روال مداوم در زمینه‌ی مراقبه نیازمند زمان و تلاش است.

صحیح

غلط



۲۷. رویکرد ما به مراقبه باید ... (همه‌ی گزینه‌های درست را انتخاب کنید)

کاربردی باشد.

عقلانی باشد.

آمیخته به تردید باشد.

منطقی باشد.

۲۸. هنگامی که تمرینات ۱ الی ۳ دقیقه‌ای مراقبه را شروع کردید، کدام موارد را باید از خودتان

بپرسید و یادداشت کنید؟ (تمام پاسخ‌های درست را انتخاب کنید)

نیت من از مراقبه کردن چیست؟

من در مراقبه‌هایم چه هدف‌هایی دارم؟

دیگران در مورد مراقبه چه می‌گویند؟

هیچ کدام.

ایجاد روال مراقبه

کارهایی را که برای هر روز در نظر گرفته شده است، انجام دهید. وقتی کار مورد نظر را انجام دادید، در کادر مربوط به همان روز علامت بزنید.

روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	روز هفتم
<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله	<input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> بله
از شما می‌خواهم که مکان مشخصی را در خانه‌تان به مراقبه کردن اختصاص بدهید. وقتی مکان مورد نظر را مشخص کردید، از شما می‌خواهم که بر اساس آموزش‌های درس دوم این هفته، آن را آماده کنید. امروز صبح، زمان تمرین‌تان را به این کار اختصاص بدهید. وقتی کارتان تمام شد، گزینه‌ی «بله» را علامت بزنید.	۱.	۲.	۳.	۴.	۵.	هر روز صبح در مکان مخصوص مراقبه بنشینید و از خودتان بپرسید «این کدام ویژگی است که اگر هم‌اکنون آن را در خودم ایجاد کنم، بزرگ‌ترین تغییر را در زندگی‌ام رقم خواهد زد؟» لیستی از پنج ویژگی مهمی که باید در خودتان ایجاد کنید، تهیه نمایید. در پایان هفته از این پنج مورد، یک مورد را باقی بگذارید. ویژگی‌ای که در پایان هفته انتخاب می‌کنید، هدف مراقبه‌های چند هفته‌ی آتی خواهد بود.