

دوره‌ی پیشرفته‌ی

# داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته یازدهم)



در این هفته، هر روز مراقبه‌ی پیدا کردن لنگرگاه را که در درس ۳ به شما آموزش دادم، انجام بدهید. اگر به جزئیات و راهنمایی دقیق نیاز دارید، می‌توانید درس ۳ این هفته را گوش کنید و از آن به عنوان فایل راهنمای مراقبه استفاده کنید.

لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. شما در همان هفته‌ی اول فواید مراقبه را احساس خواهید کرد.

صحیح

غلط

۲. چه مدت باید مراقبه کنید تا فواید آن را واقعاً احساس کنید؟

یک هفته.

فواید مراقبه فوراً نمایان می‌شود.

باید مدتی مداوم مراقبه کنید و اهداف واضحی در سر داشته باشید.

۳. چرا می‌گوییم مراقبه علم-هنر است؟

چون به یک فرایند نظام‌مند و علم-مانند و یک هدف مشخص نیاز دارد؛ و همچنین مانند یادگیری

هنر، برای یادگیری آن باید سعی صدر، تواضع، ممارست و صبر داشته باشید.

چون کار سختی است و برد در آن ممکن نیست.

چون مدام باید تلاش کنید و به احتمال زیاد قبل از اینکه چیزی به دست بیاورید، صدها بار

شکست خواهید خورد.



۴. چرا برای مراقبه باید یک طرح قدم به قدم داشته باشید؟

- چون در این صورت ذهن شما می‌تواند مسیر واضحی را دنبال کند.
- چون در این صورت هشیاری شما می‌تواند مسیر واضحی را دنبال کند.
- چون در این صورت بخش علم-محور مغز شما می‌تواند مسیر واضحی را دنبال کند.

۵. الگوهای عادی چگونه شکل می‌گیرند؟

- به واسطه‌ی تنظیم تنفس.
- به واسطه‌ی این درس‌ها.
- به واسطه‌ی عمل مکرر.

۶. یک دلیل ذکر کنید که چرا باید در مراقبه مسیر مشخصی داشته باشید؟

- چون در این صورت هر بار که هشیاری‌تان به جای دیگری می‌رود، دقیقاً می‌دانید که باید آن را به کجای مسیر برگردانید.
- چون باعث می‌شود ذهن‌تان دچار پرسه‌زنی بی‌هدف نشود.
- تا در داخل ذهن‌تان گم نشوید.

۷. مراقبه یعنی ملاقات با .....



۸. در هنگام مراقبه باید انرژی تان را وارد کدام بخش از بدن تان کنید؟

سر.

پاها.

ستون فقرات.

۹. پس از اینکه انرژی در ستون فقرات جمع شد، قدم بعدی این است که ..... را به این انرژی متمرکز اضافه کنیم.

۱۰. وقتی انرژی در ستون فقرات تان جمع شد، قدم بعدی این است که ارتعاش تمام این انرژی را با فرکانس هدف تان هم سطح کنید.

صحیح

غلط

۱۱. وقتی انرژی در ستون فقرات تان جمع شد، باید آن را با ..... در آنجا نگه دارید.

عضلات تان.

کند کردن تنفس تان.

قدرت تمرکز تان.



۱۲. همانطور که در این دوره توضیح داده شده است، برای اینکه تغییرات پایداری در ذهن، جسم و

سیستم عصبی ایجاد کنیم، به چه چیزی نیاز داریم؟

تمرین مداوم.

تلاش در صورت امکان.

۱۳. بر اساس آموزه‌های این دوره، مراقبه کدام نیست؟

خالی کردن ذهن.

تمرکز هشیاری روی یک چیز به مدت طولانی.

پاک کردن تمام افکار.

مشاهده‌ی افکار در هنگام شکل‌گیری آن‌ها.

همه‌ی موارد.

موارد اول و سوم و چهارم.



