

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته نهم)



در این هفته دو تمرین برای شما در نظر گرفته‌ام. حالا که دو تکنیک تنفس (تنفس دیافراگمی و تنظیم تنفس) را یاد گرفته‌اید، از شما می‌خواهم که هر روز آن‌ها را تمرین کنید.

کاری که از شما می‌خواهم این است...

تمرین اول

ابتدا تکنیک تنفس دیافراگمی را تمرین کنید. روی زمین به پشت بخوابید، پاهایتان را دراز کنید؛ البته می‌توانید پاهایتان را کمی خم کنید تا کمرتان صاف باشد و قوس طبیعی آن حفظ شود. کتاب سبکی را روی قسمت پایین شکم‌تان قرار دهید. به حالت ذهنی و احساسات کنونی‌تان توجه کنید. حالا به طول کامل ریلکس کرده و به تنفس طبیعی‌تان توجه کنید و ببینید که کتاب چقدر روی شکم‌تان بالا و پایین می‌رود. حالا به آرامی روی تنفس دیافراگمی تمرکز کنید؛ با حالتی ریلکس به آرامی نفس‌تان را وارد قسمت پایین شش‌هایتان کنید و ببینید که کتاب چقدر همراه دم بالا می‌آید و همراه بازدم پایین می‌رود. دقت کنید که اگر در اواخر بازدم عضلات شکمی‌تان را به سمت ستون فقرات‌تان بکشید، بازدم‌تان کامل می‌شود. بازدم کامل کربن دی‌اکسید و مواد زائد را از ریه‌ی شما خارج کرده و فضا را باز می‌کند تا در هنگام دم اکسیژن بیشتری وارد ریه‌تان شود. این تکنیک تنفس طبیعی دیافراگمی است.

به مدت سه دقیقه این کار را انجام بدهید. سپس دست‌نگه دارید و عادی نفس بکشید. حالت ذهنی‌تان را مشاهده کنید و ببینید که از زمان شروع تنفس دیافراگمی تاکنون چه تغییری کرده است.



تمرین دوم

وقتی تنفس دیافراگمی را کامل کردید، از شما می‌خواهیم که تمرین تنظیم تنفس را انجام بدهید. مانند زیر عمل کنید.

صاف بنشینید و کمرتان را صاف کنید؛ سرتان را به صورت متعادل در راستای ستون فقرات‌تان نگه دارید. تا شماره‌ی ۵ می‌شماریم و از این شمارش برای تعیین مدت دم و بازدم استفاده می‌کنیم. اما قبل از شروع، بیاید یک نفس عمیق و آرام بکشیم. حالا نفس‌تان را به صورت کامل از راه دهان بیرون بدهید تا شروع کنیم.

دم را شروع کنید و در ذهن‌تان تا پنج بشمارید. نفس‌تان را یک شماره نگه دارید. بازدم را شروع کنید و در ذهن‌تان تا پنج بشمارید. یک شماره نگه دارید. اگر با پنج شماره راحت نیستید، عدد دیگری را انتخاب کنید که برایتان راحت باشد.

این کار را به مدت سه دقیقه انجام دهید. اگر در حین انجام این تمرین متوجه شدید که هشیاری‌تان به جاهای دیگری می‌رود، با مهربانی و ملایمت آن را به سر تمرین برگردانید و با یک دم دوباره از اول شروع کنید.



لطفا به سوالات زیر پاسخ دهید.

۱. چرا می‌توان با کنترل تنفس، عواطف را کنترل کرد؟

- اکسیژن بیشتری به مغزتان می‌رسد.
- به انبساط دیافراگم کمک می‌کند.
- به کنترل هشیاری کمک می‌کند.

۲. عواطف...

- یعنی از دست دادن کنترل ذهن.
- تجلی انرژی هستند.
- یک حالت ذهنی نامتعادل هستند.

۳. هشیاری و انرژی یکی نیستند.

- صحیح
- غلط، هشیاری و انرژی دقیقا یکی هستند.

۴. اگرتان را کنترل کنید، می‌توانید هشیاریتان را کنترل کنید.

- افکار
- محیط خانه
- تنفس



۵. به مرور زمان وقتی در کنترل تنفس به مهارت رسیدید، خواهید دید که گاهی تنفس تان بسیار آرام و کند می‌شود، تا جایی که به نظر می‌رسد دیگر نفس نمی‌کشید. وقتی این اتفاق افتاد، باید چکار کنید؟

□ به آمبولانس زنگ بزنید چون دچار حمله‌ی قلبی شده‌اید.

□ بلند شوید و قدم بزنید.

□ بدانید که این مسئله در فرایند مراقبه کاملاً عادی محسوب می‌شود و جای نگرانی نیست.

۶. یادگیری نحوه‌ی تنفس چه کمکی به فرایند مراقبه می‌کند؟

□ کمک می‌کند که کنترل انرژی تان را در دست بگیرید.

□ کمک می‌کند که کنترل هشیاری تان را در دست بگیرید.

□ کمک می‌کند که ذهن تان را خالی کنید.

□ همه‌ی موارد.

□ موارد اول و دوم.

۷. جاهای خالی جمله‌ی زیر را پر کنید.

اگر یاد بگیرید کهتان را کنترل کنید، یاد می‌گیرید کهرا کنترل نمایید.

اگر بتوانید کنترل کنید که به کجا می‌رود، می‌توانیدرا کنترل کنید.

اگر بتوانید کنترل کنید که به کجا جریان پیدا می‌کند، آنگاه می‌توانید کنترل کنید که

چه چیزهایی در زندگی تان محقق می‌شود.

۸. برای اینکه مراقبه‌گر خوبی شوید، باید ابتدا در مسائل پایه‌ای به تسلط کامل برسید.

□ صحیح

□ غلط، برای اینکه مراقبه‌گر خوبی شوید، لازم نیست به مسائل پایه‌ای مسلط باشید.



۹. تنفس دیافراگمی یعنی نفس کشیدن هماهنگ با طبیعت.

صحیح

غلط، تنفس دیافراگمی هیچ ربطی به هماهنگی با طبیعت ندارد.

۱۰. اگر به مسلط شوید، می‌توانید واکنش استرس‌تان را اصلاح کنید و بر ذهن‌تان کنترل داشته باشید.

افکار موجود در سر‌تان

تنفس‌تان

هشیاری‌تان

۱۱. دیافراگم در قرار دارد.

زیر دنده‌های پایینی قفسه‌ی سینه

بین شش‌ها

در پایین شکم

۱۲. در حین بازدم کامل، باید شکم‌تان را بیرون بدهید.

صحیح

غلط، باید شکم‌تان را به سمت ستون فقرات‌تان ببرید تا به کامل شدن بازدم کمک کند.



۱۳. اگر به صورت پیوسته تمرین کنید، خواهید دید که کنترل تنفس به مرور سخت تر می شود.

□ صحیح

□ غلط، اگر به صورت پیوسته تمرین کنید، خواهید دید که کنترل تنفس به مرور آسان تر می شود.

۱۴. اوایل که تمرین تنفس را شروع می کنید، ایرادی ندارد اگر ...

□ سرتان گیج برود.

□ فشار زیادی احساس کنید.

□ با این تمرین راحت نباشید؛ به مرور ریتم تنفس را پیدا می کنید و کار برایتان آسان تر می شود.

۱۵. بهتر است شماره های را برای تنفس انتخاب کنید که ...

□ برایتان راحت باشد.

□ کمی به شما فشار بیاورد.

□ خیلی به شما فشار بیاورد، چون مراقبه یعنی اینکه تا حد امکان به خودمان فشار بیاوریم.

۱۶. مهم ترین مسئله ای که باید در زمان تمرین تنفس در نظر داشته باشید، این است که مدت

دم و بازدمتان دقیقاً یکسان باشد.

□ صحیح

□ غلط، مهم ترین مسئله ای که باید در زمان تمرین تنفس در نظر داشته باشید، این است که

مدت دم و بازدمتان حدوداً یکسان باشد.



۱۷. نیروی بخش عقلانی ذهن به واسطه‌ی قدرت تنفس منظم کنترل و تبدیل می‌شود.

□ صحیح

□ غلط، نیروی بخش عقلانی ذهن به واسطه‌ی قدرت عواطف کنترل و تبدیل می‌شود.

۱۸. اگر تنفس‌تان را تنظیم کنید، هشیاری شما از ناحیه‌ی متفکر ذهن‌تان خارج شده و ...

□ وارد بخشی از ذهن می‌شود که مربوط به شهود و دریافت است.

□ وارد یکی از بخش‌های بیرونی ذهن می‌شود.

□ وارد حالت خودآگاهی می‌شود که تحت سیطره‌ی حواس پنجگانه قرار دارد.

۱۹. ما تنفس‌مان را تنظیم می‌کنیم تا کنترل بیشتری بر حرکات هشیاری در ذهن‌مان داشته باشیم.

□ صحیح

□ غلط، ما تنفس‌مان را تنظیم می‌کنیم تا کنترل بیشتری بر ذهن‌مان داشته باشیم.

برگه‌ی خود-ارزیابی روزانه

هفته ۹: هشیاری و تنفس

در این هفته قصد داریم تنفس را یاد بگیریم و اثرات آن را روی هشیاری مان مشاهده کنیم. دو تمرین برای این هفته ارائه شد که باید آن‌ها را در روال صبحگاهی تان انجام بدهید. هر روز صبح در پایان تمرین، از خودتان بپرسید که این تمرینات را چگونه انجام داده‌اید و سپس خودتان را بر این اساس ارزیابی کنید. اکیداً توصیه می‌کنم که از این به بعد، هر روز قبل از مراقبه، این تکنیک‌های تنفس را تمرین کنید. این تمرینات بخش بسیار مهمی از مراقبه‌ای هستند که قصد داریم به شما آموزش بدهم.

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

