

دوره‌ی پیشرفته‌ی

# داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته هفتم)



در این هفته می‌خواهیم روی یادگیری و تقویت تصویرسازی کار کنیم. برای این هفته سه تمرین در نظر گرفته‌ام که باید صبح‌ها آن‌ها را انجام بدهید.

## تمرین اول

تمرین اول تمرین تصویرسازی رنگ است. در آخر جزوه قسمتی برای این تمرین در نظر گرفته‌ام که ۵ صفحه است و هر صفحه رنگ خاصی دارد (توصیه می‌کنم آن را پرینت نکنید).

صاف بنشینید، سرتان را در امتداد ستون فقرات‌تان نگه دارید و چشم‌هایتان را ببندید. چند ثانیه عادی نفس بکشید. حالا چشم‌هایتان را باز کنید و به رنگ اول نگاه کنید. چند لحظه روی آن تمرکز کنید و سپس چشم‌هایتان را ببندید و در ذهن‌تان آن را تجسم کنید. از قدرت تمرکزتان استفاده کنید. اگر برایتان سخت بود، چشم‌هایتان را باز کنید و دوباره به رنگ نگاه کنید. روی آن تمرکز کنید، چشم‌هایتان را ببندید و رنگ را در ذهن‌تان تجسم کنید. سعی کنید حدود ۱۰ ثانیه آن را در ذهن‌تان نگه دارید.

وقتی این مرحله تمام شد، سراغ صفحه‌ی بعدی بروید و همین تمرین را تکرار کنید. برای تمام رنگ‌ها این تمرین را انجام بدهید. وقتی یک دور همه‌ی رنگ‌ها را تمام کردید، چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید بدون نگاه کردن به صفحات، دنباله‌ی رنگ‌ها را در ذهن‌تان مرور کنید. رنگ اول را تجسم کنید و تصویر آن را حدود ۳ ثانیه در ذهن‌تان نگه دارید؛ سپس این کار را برای رنگ بعدی انجام بدهید. تمام رنگ‌ها را به این شیوه مرور کنید. اگر موفق به انجام این کار شدید، این دنباله را سه مرتبه تکرار کنید. این کار علاوه بر اینکه به افزایش توانایی تصویرسازی شما کمک می‌کند، قدرت تمرکزتان را نیز افزایش می‌دهد.



## تمرین دوم

وقتی تمرین تصویرسازی رنگ‌ها را تمام کردید، از شما می‌خواهم که چشمان‌تان را ببندید و جسم خودتان را در حالت مراقبه تجسم کنید. اگر در انجام این کار به مشکل برخوردید، توصیه می‌کنم روبروی آینه در حالت مراقبه بنشینید. چشم‌هایتان را باز کنید و خودتان را در حالت مراقبه تماشا کنید. وقتی تصویر واضحی در ذهن‌تان نقش بست، چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید آن را در ذهن‌تان تجسم کنید. در طول هفته هر روز صبح این تمرین را تکرار کنید؛ آنقدر این کار را ادامه بدهید که بتوانید تمام جسم‌تان را به راحتی تجسم کنید. این یکی از مراحل مهم آماده شدن برای فرایند مراقبه است.

## تمرین سوم

صاف بنشینید، سرتان را در امتداد ستون فقرات‌تان نگه دارید و چشم‌هایتان را ببندید. چند لحظه عادی نفس بکشید. حالا کیلومترها رشته‌ی عصبی را تجسم کنید که در تمام قسمت‌های بدن‌تان امتداد پیدا کرده‌اند. اعصاب بزرگ از نخاع خارج شده و پس از طی کردن تنه، وارد دست‌ها و پاها شده‌اند و تا نوک انگشتان دست و پا امتداد پیدا کرده‌اند.

تصویرسازی واضحی در این رابطه انجام دهید. برای اینکه فرایند تصویرسازی برایتان آسان‌تر شود، به تصویر سیستم عصبی در آخر جزوه مراجعه کنید. این نیز جزو مراحل مهم آماده شدن برای فرایند مراقبه است.



۱. مراقبه نوعی حالت ریلکسیشن عمیق است.

صحیح

غلط

۲. بهتر است مراقبه را ...

با کمر صاف انجام بدهید و سرتان را به جلو خم کنید.

در تخت خواب انجام بدهید.

با کمر صاف انجام بدهید و سرتان را در راستای ستون فقرات تان نگه دارید.

در حالت چارزانو انجام بدهید و قوز کنید.

۳. اگر می‌خواهید مراقبه را روی صندلی انجام بدهید، باید سطح صندلی تان سفت و محکم باشد.

صحیح

غلط، نشستن روی سطح نرم راحت تر است و در نتیجه برای مراقبه بهتر است.

۴. چرا من می‌گویم در حالت خوابیده مراقبه نکنید؟

ممکن است به گردن تان آسیب بزند.

ما در تمام طول عمر خود یاد گرفته‌ایم که در حالت خوابیده استراحت کنیم و بخوابیم.

برای گردش خون خوب نیست.

ممکن است حالت‌های عمیقی از آگاهی را تجربه کنید که در حد آموزش‌هایتان نیست.

۵. یکی از دلایل اینکه باید در زمان مراقبه در حالتی راحت و متعادل بنشینید این است که ...

- اراده تان قوی تر شود، چون نشستن تلاش بیشتری می طلبد.
- خواب تان نبرد و سرتان به زمین نخورد.
- سر و صدا نکنید و مزاحم بقیه ی مراقبه کننده ها نشوید.
- نگذارید جسم تان حرکت کند و به این ترتیب اجازه ندهید که هشیاری تان از مراقبه خارج شود.

۶. اگر جسم بی حرکت و ساکن بماند، هشیاری راحت تر می تواند وارد حالت های عمیق تر آگاهی شود.

- صحیح
- غلط، حرکت کردن در حین مراقبه برای کمر تان بهتر است.

۷. اگر در حین مراقبه از بالش استفاده می کنید، بالش شما باید ...

- نرم و پف کرده باشد.
- به شکل مثلث باشد تا به هدایت انرژی به درون کمک کند.
- سفت و محکم باشد.
- هیچ کدام.

۸. وقتی می نشینید تا مراقبه کنید، باید ...

- پشت تان را به دیوار تکیه بدهید.
- کمر تان را خم کنید، چون این کار سرعت حرکت انرژی را در ستون فقرات کاهش می دهد و ما در مراقبه دنبال همین هستیم.
- قوز کنید تا فشار زیادی به ستون فقرات تان وارد نشود و راحت باشید.
- کمر تان صاف باشد، شانه هایتان را عقب بدهید و سرتان را به صورت متعادل در امتداد ستون فقرات تان نگه دارید.



۹. بهتر است روی قالیچه یا فرش مراقبه کنید و بدن تان مستقیماً با زمین تماس پیدا نکند.

صحیح

غلط، چون در این حالت اتصال به زمین بهتر برقرار می‌شود.

۱۰. اگر بخواهیم روی زمین مراقبه کنیم، کدام یک از حالت‌های نشسته برای این منظور بهتر است؟

(همه‌ی پاسخ‌های درست را انتخاب کنید)

حالت نیمه لوتوس

حالت تمام لوتوس

حالت چارزانو

حالت نشسته همراه با دراز کردن پاها به سمت جلو

۱۱. مودراس در زبان سانسکریت یعنی ...

موقعیت پا.

موقعیت‌های نشسته.

ژست‌های دست.

فنون تنفس.

۱۲. در حین مراقبه، باید بدن تان را وارد ناپایدارترین حالت ممکن کنید تا در هنگام مراقبه به کمترین

توجه ممکن نیاز داشته باشد.

صحیح

غلط، در حین مراقبه باید بدن را در پایدارترین حالت ممکن قرار دهیم تا در هنگام مراقبه به

کمترین توجه ممکن نیاز داشته باشد.



۱۳. یکی از نشانه‌های فیزیکی از دست دادن تمرکز در حین مراقبه چیست؟

از بین رفتن تماس نوک انگشتان شست در حالت دیانا مودرا.

فکر کردن به چیزی که دیروز باعث ناراحتی‌تان شده بود.

خواب رفتن پاها.

درد گرفتن گردن بخاطر نگه داشتن سر در حالت متعادل.

۱۴. ستون فقرات شما یک مخزن انرژی است. اگر در حین مراقبه ستون فقرات‌تان را صاف نگه دارید،

انرژی بیشتری در آن جریان پیدا خواهد کرد.

صحیح

غلط

۱۵. در این دوره تصویرسازی چگونه تعریف شده است؟

خاطره‌ای واضح از اولین باری که بستنی خوردید.

رویای بسیار شفافی که شما در مورد خانه‌ی آرمانی‌تان دیده‌اید.

تصویرسازی یعنی بکارگیری آگاهانه‌ی قدرت فکر برای ایجاد تصاویر ذهنی که به طراحی آینده کمک می‌کنند.

زمانی است که شما چشم‌تان را باز می‌کنید و بدون هیچ قضاوتی همه چیز را همانطور که هست می‌بینید.

۱۶. همه چیز ابتدا در عالم جسم شروع می‌شود و سپس در عالم ذهن تجلی پیدا می‌کند.

صحیح

غلط، همه چیز ابتدا در عالم ذهن شروع می‌شود و سپس در عالم جسم تجلی پیدا می‌کند.



۱۷. تصویرسازی ابزار مهمی است که باید در مراقبه آن را تقویت کنیم زیرا ...

- راهی به ما می‌دهد که انرژی‌مان را هدایت کنیم.
- به ما کمک می‌کند خاطرات‌مان را بهتر به یاد بیاوریم.
- به ما کمک می‌کند که در حین مراقبه بهتر رویاپردازی کنیم.
- هیچ کدام.

۱۸. هشیاری به هر کجا برود، انرژی نیز به همانجا جریان پیدا می‌کند. اگر بتوانیم هشیاری را مانند یک

گوی نورانی تجسم کنیم که در درون بدن‌مان حرکت می‌کند، انرژی نیز به همراه آن جابجا می‌شود.

صحیح

غلط













