

آموزش ساده

مدی تی شن

بر گرفته از سایت های

<http://iranianreiki.persianblog.com>

<http://tarannom.net>

<http://www.rezamonavari.com>

تهیه و تنظیم : افشین عباسپور

مقدمه

هشیاری آن است که ذهن آگاه باشد، اما تمرکز نداشته باشد.

هشیاری آگاه بودن از همه چیزهایی است که در حال روی دادن اند.

شما به گونه عادی نمی توانید از همه چیزهایی که در حال رخ دادن اند هشیار باشید زیرا بدین گونه نامتمرکز خواهید شد.

بخش نفی شده، بخش ناخود آگاهتان تنها زمانی می تواند پویا و آفریننده باشد که شما به زندگی بعد تازه ای بفرایید بعد

سرخوشی و بعد بازی کردن را.

منظور از سرخوش بودن این است که توانایی شاد کامی جستن لحظه به لحظه از همه چیزهای رخ دهنده بر خود را داشته باشید. در شادکامی خود کنش است که ارزشمند است. چنان چه بتوانید هر کنشی را در خودش ارزشمند سازید، آن گاه سرخوش شده و می توانید آن را جشن بگیرید. سرخوشی در لحظه است در خود کنش نه در دلواپسی رسیدن به دستاوردهای آن، چیزی نیست که بخواهید به آن دست یابید.

وقتی ارتباط با کل هستی دور از گزینش باشد و به هر چیزی اجازه پیش آمدن دهید این شادکامی مراقبه است.

آگاهی یافتن از ناخودآگاه یعنی آگاهی از این که ذهن شما آگاه نیستید و ذهن آگاه تنها بخشی از ذهن است. «من» هر دو بخش هستم و بخش بزرگتر نامشروط و بی قید و بند است.

مراقبه کوششی است برای پریدن به ناخودآگاه. با حسابگری نمی توان پرش انجام داد زیرا هر محاسبه ای آگاهانه است و ذهن آگاه به شما اجازه پرش نمی دهد.

مسیر ناخودآگاه تاریک و ناشناخته است و به دیده فرد نابخدانه می نماید بنابراین اگر برای ورود به مراقبه اندیشه کنید راه به جایی نخواهید برد چرا که بخشی اندیشنده به شما اجازه چنین کاری را نخواهد داد.

شما نمی توانید بدون اندیشیدن خیز بردارید و بپرید بنابراین به دستاویز نیاز دارید دستاویز تنها برای آموزش دادن به ذهن نیاز است و گرنه به کار نمی آید. پس از پرش خواهید گفت به دستاویز نیاز نبود.

دستاویز چیزی ساختگی است. کلکی است برای آن که ذهن خردگرای شما آرام شود تا بتوان آن را به ناشناخته ها هل داد.

روش نیرومند نه تنها ذهن بلکه تن و احساس شما - همه هستی تان - را در بر می گیرد.

هیچ شیوه ای نمی تواند خواستگاه مراقبه باشد از این رو هر شیوه ای امکان پذیر است هر شیوه ای یک دستاویز است. همه شیوه ها دروغین اند.

همه چیزهایی که مورد نیاز است این است که به کمک هر دستاویزی از ذهن خود به بیرون هل داده شوید.

باريك سازي تمرکز ذهن زماني که به بيرون رو داريد، سودمند است اما به درون که رو داشته باشيد زيان بار و کشنده است. در پيوند با ديگران کار آمد و در پيوند با خود انسان عامل خودکشي است. کسي داناست که بتواند هر دوي نياز ها را بر آورده کند. ذهن را چون يك ابزار بکار برید نه چون غایت همه چیزها. همین که فرصتي دست داد از آن بيرون آييد. آن گاه دم را غنيمت شمرد و از آن، از خود هستي شادکامي بجوييد.

رها کردن شرطي شدگي ها از راه مراقبه پويا امکان پذير است. چنين رهايي اي بي علت دست خواهد داد. مراقبه شرايطي را فراهم مي کند تا به ناشناخته برسيد. هر چيزي پيش آيد کرده شما نيست چيزي خواهد بود که رخ مي دهد. از راه بندهاي منفي از طريق مراقبه مي توانيد به سوي ديگر هل داده شويد. وقتي شما از گذشته خود بگسلید آن گاه در همان دم انفجاري رخ مي دهد و درست همان دم به مرکز مي رويد و در هستي خود متمرکز مي شويد آن گاه همه چیزهايي را که همواره از آن تان بوده اند و همه چیزهايي را که هم اينک در انتظارتان هستند خواهيد شناخت.

هدف زندگي آگاه شدن است. شما از چيزي آگاهي داريد. در مراقبه هيچ موضوعي يافت نمي شود و تنها خود آگاهي برجا مي ماند. در مديتيشن در گام اول شما مي بايست هم از موضوع نگرش تان آگاه باشيد و هم در کنار اين موضوع از کسي که مي نگرد. در گام دوم مراقبه هم شناسنده و هم موضوع شناسايي را رها کرده، و تنها آگاه باشيد اين هدف ناب مديتيشن است.

براي آگاهي نياز به موضوعات بيروني داريد در غير اين صورت احساس خواب آلودگي مي کنيد. موضوعات زياد باعث بي خوابي مي شود. با موضوعات تازه شما آگاه تر مي شويد چيزهاي کهنه خسته کننده مي شوند. وقتي چند زماني با يك موضوع زندگي کردید هشياري خود را بدان از دست مي دهيد. دل تان را مي زند. تکرار يك مانترا خستگي و خواب ژرفي را بار مي آورد. شما به ذهن نياز داريد که حتي اگر چيزهاي تازه اي هم يافت نشوند باز بتواند هشياري باشد. اگر آگاهي به چيزي وابسته باشد اين چيز به ناگزير بايد تازه باشد. آگاهي بدون موضوع آزادي مي آورد هر وقت دلتان خواست به خواب رويد يا بيدار شويد. شما از جهان موضوعات آزاد مي شويد.

اگر خواهان خشنودي، آرامش ذهن، سکوت و خواب هستيد خوب است که پيوسته با موضوعات يکنواخت به سربريد ولي اين کار روحاني نيست. در پيوند با يوگا مي بايست خردورزانه پيش رويد اما تنها براي اين که به پهنه چيزهايي که با خرد جور در نمي آيند پرش کنيد. نهايت ناگزير است که نابخردانه باشد. سرچشمه مي بايست از شما بزرگتر باشد. سرچشمه اي که شما و همه چيز همه گيتي از آن آمده است و بار ديگر بدان فرو مي رود و در آن ناپديد مي گردد مي بايست بيش از خرد باشد.

يوگا مي گويد خردگرايانه است که انسان چيزهاي نابخردانه را به پندار در آورد. کسي که الوهيت را تجربه کرده در اثبات آن کوشش نخواهد کرد. کل را نمي توان با پاره هایش اثبات کرد اما مي توانيم آن را حس کنيم. مي توان به ژرفاي درون رفت. بگويد من خدا را باور دارم چون نمي توانم او را اثبات کنم. باور دارم چون امکان پذير نيست. اگر بود نياز به باور کردن نبود چرا که جاي خود را به يك ايده عادي مي داد. ايمان چيزي ذهني نيست پرشي است به درون ناممکن.

مدیتیشن روشی است برای آوردن شما تا سرحد خرد و نیز يك روش پریدن است. مراقبه در نهایت با شیوه های بی خردانه سروکار دارد

سه اصل مهم هنگام مدیتیشن

در هنگام مدیتیشن از هر گونه تمرکز ذهنی بپرهیزید و آرامش داشته باشید. دوم این که هر چه در درون تان اتفاق می افتد را بدون هیچ دخالتی فقط نگاه کنید. و سوم آن که هیچ گونه قضاوتی درباره آن چه در درون شما اتفاق می افتد، انجام ندهید. جدایی از این اصل فراموش نکنید که افرادی حقیقتاً طعم مدیتیشن را چشیده اند که بیش از حد آن را جدی نگرفته و اصولاً زندگی برایشان يك سرگرمی است.

هرگز عجله نکنید و در هر صورت نتیجه مدیتیشن را به خدا بسپارید. هیچ تلاشی در زندگی به هدر نمی رود به ویژه قدم هایی که برای رسیدن به حقیقت برداشته می شود. مدیتیشن در واقع حالتی است که در آن علاقه مندی به نتیجه از میان رفته است. در مدیتیشن شما متوجه می شوید که نه شاد هستید و نه غمگین بلکه يك مشاهده کننده هستید که شادی ها و غم ها را می بینید در این صورت ذهن شما به آهستگی شروع به ساکت شدن می کند و شما وقتی خود را در حال مشاهده آرام شدن ذهن تان ببینید در واقع خود واقعی خود را دیده اید. رسیدن به چنین حالتی هدف اصلی تمام مدیتیشن هاست. سفر درون، سفر بسیار جالب و زیبایی است که از هر مرحله آن لذت خواهید برد. وقتی در این سفر مثلا گل سرخی را مشاهده می کنید خود گل سرخ را فراموش کنید و فقط به خود که مشغول تماشای گل سرخ هستید توجه داشته باشید تا حدی که به آن لحظه زیبا برسید که وجود شما از گل جدا نیست و شما و گل در واقع یکی هستید. عش و ورزیدن، گوش فرا دادن به موسیقی، تماسی غروب خورشید همه و همه پدیده هایی هستند که می توانید با آنها تجربه یکی شدن را داشته باشید

فضای مناسب مدیتیشن

موقع مدیتیشن گوشی تلفن را قطع کنید و سعی کنید در زمان و مکانی این کار را انجام دهید که مزاحمتی برایتان ایجاد نشود. شما از 24 ساعت شبانه روز 23 ساعت را وقت کارها، آر زوها و افکار خود می کنید و تنها يك ساعت را برای پرداختن به خود اختصاص دهید. در نهایت متوجه خواهید شد که همین يك ساعت زمان واقعی زندگی شما بوده است. هر چند وقتی شخصی در مدیتیشن پیشرفت کند دیگر زمان و مکان برای او اهمیتی ندارد اما در ابتدا سعی کنید با رفتن به

طبیعت و در کوهستان یا کنار رودخانه یعنی جایی که سرشار از زندگی است به مدیتیشن بپردازید. درختان در مدیتیشن دایمی قرار دارند منتهی از این نکته آگاهی ندارند. مکان های بکر و دست نخورده بسیار مناسبند اما اگر امکان دسترسی به این جاها را ندارید در اتاق یا گوشه ای از خانه خود باقی بمانید. تنها لازم است حتی الامکان مکان ثابتی را انتخاب کنید. چون هر عملی در انسان نوعی خاص از امواج را تولید می کند. وقتی در یک محل به طور ثابت مدیتیشن کنید آن عمل امواج شما را جذب کرده و روزهای بعد امواج جذب شده در شما منعکس خواهند شد و بدین ترتیب در عمیق تر شدن مراقبه به شما کمک می کند.

ساده اما پراتر

هر چند تکنیک های مدیتیشن به شما توصیه می کند که اعمال خاصی را انجام دهید اما تمام این راهها برای آن است که شما را به بی عملی برساند، چرا که حتی در سکوت نشستن نیز نوعی انجام کار است و حتی تلاش برای انجام ندادن هیچ کاری نیز خود نوعی فعالیت است. لازم است از مرحله سعی کردن فراتر بروید لحظه ای باید فرا برسد که دیگر شما هیچ کاری درباره مدیتیشن انجام نمی دهید و تنها کاملاً هوشیار هستید. هر کوششی در انسان نوعی تنش است و این مانع آرامش می شود بنابراین به تدریج تلاش کردن را رها کنید.

تکنیک های مدیتیشن آنقدر ساده هستند که شاید به نظر مسخره بیایند و ذهن تان به شما بگوید: «این شیوه های مسخره هیچ کمکی به تو نخواهد کرد». ذهن و نفس همیشه چیزهای پیچیده و چالش برانگیز را دوست دارند و وقتی بر این پیچیدگی فایق می شوند احساس غرور می کنند برای همین ذهن این تکنیک ها را نمی پذیرد و نفس شما از مدیتیشن خوشش نمی آید. تکنیک های مدیتیشن بر دانشی عمیق استوارند بنابراین هرگز از تکنیک های من در آورده استفاده نکنید و هرگز دو تکنیک مختلف را با هم مخلوط نکنید چرا که هر یک در جهت خاصی عمل می کنند، هر چند هدف همه این تکنیک ها یکی است. تکنیک های مدیتیشن را امتحان کرده و آنها را که متناسب با خودتان یافته اید، مورد استفاده قرار دهید.

خیلی جدي با تکنیک ها برخورد نکنید و خیلی ساده با آنها بازی کنید. یکی از شیوه های مدیتیشن را در نظر بگیرید و حداقل برای سه روز با آن بازی کنید در صورتی احساس آرامش کردید جدي تر آن را به کار برید و حداقل سه ماه آن را انجام دهید. اگر تکنیک مناسبی را دنبال نکنید حتی اگر تا ابد هم مدیتیشن را انجام دهید اتفاقی نمی افتد ولی اگر تکنیک شما مناسب باشد حتی سه دقیقه هم برای رسیدن به نتیجه مورد نظر کافیست.

همة استادان مدیتیشن معتقدند بالاخره روزی باید هر تکنیکی را کنار گذاشت. ماهیت ذهن چسبناک است و همیشه علاقه دارد چیزی را نگاه دارد، شما نباید به هیچ تکنیکی وابسته شوید. وقتی شما به چیزی وابسته نیستید، دیگر لزومی ندارد به جایی بروید، وقتی همه راه ها را کرده و تمام آرزوها ناپدید شدند دیگر جایی برای رفتن وجود ندارد و شما به آرامش حقیقی رسیده اید. در ابتدای مدیتیشن لحظات آرامش بسیار کوتاه است ولی به تدریج طولانی شده و سپس آرام آرام برای همیشه در شما جایگزین

مي شود. قبل از رسيدن به اين حالت تكنيك ها را ترك نكنيد. تجسم يك واقعيت است، يك ظرفيت و تواناي است كه در شما وجود دارد و آن عبارت است از وارد شدن عميق به موضوعي به شكلي كه آن موضوع به واقعيت تبديل شود. ذهن از طريق تجسم حركت کرده و بدن نيز از آن تبعیت مي كند. تجسم در مدیتیشن به شما بسیار كمك مي كند

مدیتیشن

ارکان اساسی و اصلی برای مراقبه و مکاشفه سنتی

برای سنتی ترین روش ذهن ورزی و مراقبه، ارکان اصلی به شرح زیر، وجود دارند:

- 1 مکانی آرام، خلوت و ساکت برای مراقبه
- 2 حالت و وضع بدن به شکلی راحت، بی حرکت و در حال تعادل
- 3 یک موزیک آرام ترجیحاً موزیکهای مخصوص مدی تیشن (موزیک همراه با صدای پرندگان، باران)
- 4 تنفس صحیح شکمی
- 5 شی یا موضوعی برای معطوف کردن توجه به آن و غور و بررسی

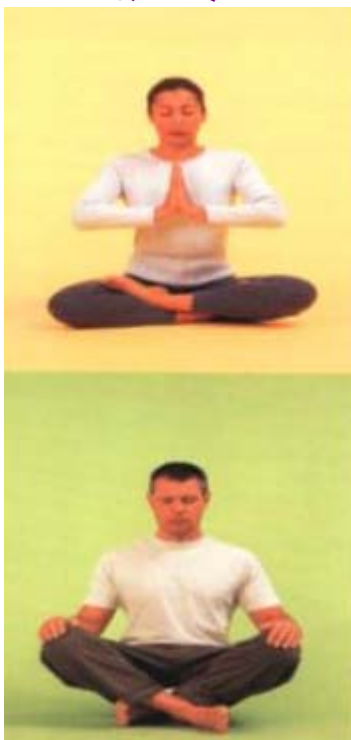
مکانی آرام، خلوت و ساکت:

بهترین مکان برای مراقبه، جایی است که بتوانید به راحتی در آن بنشینید یا دراز بکشید تا عضلات و ماهیچه های بدن، کم کم و به تدریج شل شوند. مکانی که کمترین عوامل برای پرت شدن حواس در آن وجود دارند. بعد از مدتی و کمی تمرین قادر خواهید بود که در مکانهای شلوغتر هم به راحتی مراقبه کنید. مثلاً در اتوبوس، قطار، مطب پزشکان و غیره

حالت بدن به شکلی راحت، بی حرکت و در حال تعادل

اتخاذ یک حالت بدن خاص و ویژه، محور اصلی اکثر تکنیک‌های مراقبه بوده است. حالت بدن در تکنیک؛ ذن؛ خیلی مهم و با اهمیت تلقی می‌شود. یکی از ویژگی‌ها و خصوصیات پیشنهادی در حالت‌های صحیح مراقبه در بسیاری از سنت‌ها آن است که ستون فقرات صاف و راست نگه داشته شود. ممکن است برخی از افراد که دچار مشکلات جسمانی هستند، ابتدا در هنگام اتخاذ چنین حالت‌هایی، احساس ناراحتی پیدا کنند. ستون فقرات به شکل یک خط صاف در می‌آید و وزن بدن در قالبی متعادل که در آن ثقل و وزن نه کشیدگی و فشار عظامی و ماهیچه‌ای، عامل موثر اصلی محسوب می‌شود، در اطراف آن به حالت متعادل در می‌آید.

گرچه به طور قطعی ثابت نشده است، اما امکان دارد که این تغییر جهت و تنظیم مجدد خاص روی حالت و وضع ذهن و روان تاثیر بگذارد. یک حالت نشسته برای مراقبه بهتر از دراز کشیدن است. به این دلیل که دراز کشیدن حالت عادی و طبیعی خوابیدن است و مراقبه به حالت دراز کش ممکن است به راحتی به خواب منجر شود. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که در خلال روز به راحتی خوابتان نمی‌برد، می‌توانید مراقبه را به شکلی نیمه لم داده یا دراز کش روی یک کاناپه یا صندلی راحتی بزرگ در حالی انجام دهید که کمرتان روی قسمت تکیه‌گاه آن قرار دارد و صاف است و سرتان به سمت عقب متمایل است.



اگرچه در حالت‌های مراقبه سنتی، کمر در حالت عادی صاف و راست نگه داشته می‌شود، ولی نه خیلی شق و رق و قائم. این حالت به حالت راحت، بی حرکت و متعادل موسوم است. حالت و وضع صحیح و مناسب برای مراقبه را می‌توان به عنوان حالتی راحت شرح داد:

هوشیا و آگاه و در عین حال آرام و راحت.

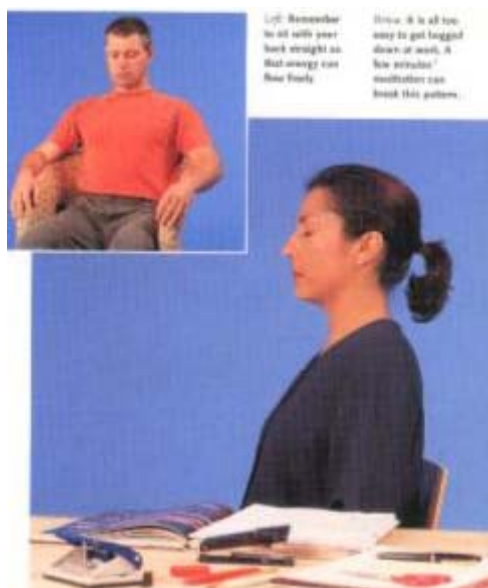
حالت راحت، بی حرکت و متعادل، وضعیت مناسب و صحیح هوشیاری و خودآگاهی و تمرکز حواس و توجه را برای دستیابی به مراقبه‌ای موفقیت‌آمیز، بهبود می‌بخشد.

در شرق حالت‌های چهار زانو، با سری بالا گرفته و کمر در خطی قائم قرار گرفته برای مراقبه مطلوب و ایده آل در نظر گرفته می‌شود. در وضعیت لوتوس یعنی پاها به حالت چهار زانو قرار می‌گیرند و کف پا روی ران گذاشته می‌شود.

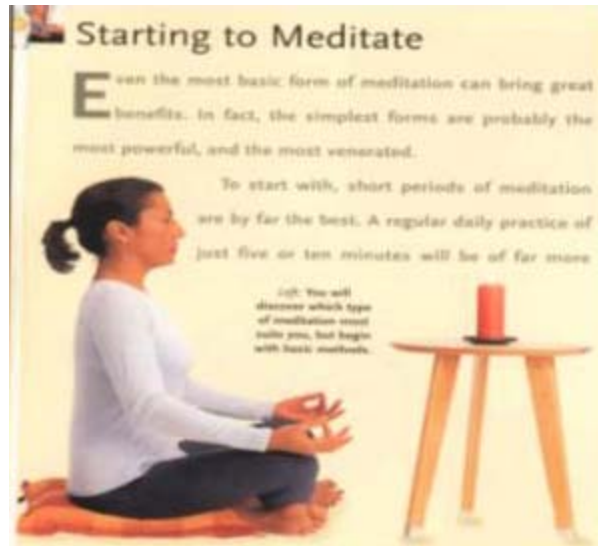
و این احساس خوبی برای وضعیت راحت و متعادل نشستن را برای مراقبه به شخص منتقل می کند. این حالتها ممکن است در آغاز برای کسانی که با آن آشنایی ندارند کمی سخت و دردناک باشد. می توانید پاهای خود را به راحتی روی زمین قرار دهید. یا به حالت نشسته روی صندلی و دستانتان را به شکلی که می بینید نگه دارید و دو انگشت وسط دو دست را به آرامی به یکدیگر فشار دهید و بر روی فشار دو انگشت تمرکز کنید.



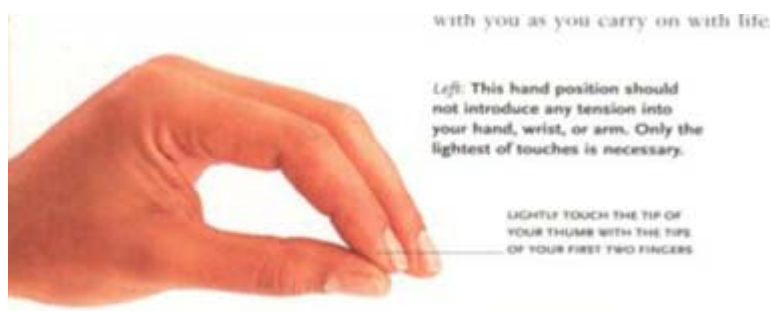
اما حالتهاي ديگري نيز هست، شما روی يك صندلي راحت بنشینید به طوري که کف پایتان بر راحتی روی زمین قرار گرفته باشد دستانتان روی زانو یا دسته صندلي قرار بگیرد.



می توانید شکل ديگري از نشستن را انتخاب کنید . یکی از این اشکال یا ترکیبی از آنها. مهم آنست که شما راحت باشید.



در این حالت نوك انگشت شست و انگشت اشاره به يكديگر متصلند. و شما مي توانيد اين دو انگشت را به آرامي به هم فشار داده و روي فشار دو انگشت توجه كنيد.



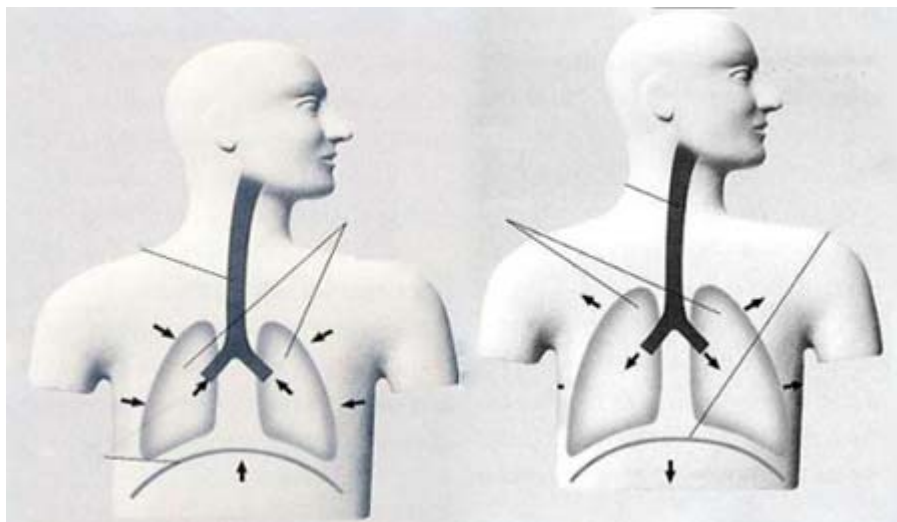
ساختمان دستگاه تنفس و اهمیت تنفس شکمي

در آغاز مدي تيشن و در طول آن بايد به طور صحيح تنفس كنيم . و طرز تنفس صحيح ، تنفس شكمي است ، كه در زير به طور كامل آنرا توضيح داده ايم.

دستگاه تنفس از چند قسمت تشكيل شده است. ريه ها بخش اصلي دستگاه تنفس هستند. ريه ها در دو سمت سينه واقع شده اند و قلب و عروق بزرگ و مري آنها را از هم جدا مي كنند. يكي ديگر از بخش هاي مهم دستگاه تنفس ديافراگم است. د يافراگم در تنفس نقش اساسي دارد و در قاعده شش ها قرار گرفته است. د يافراگم در واقع پرده عضلاني است كه حفره شكمي را از حفره سينه جدا مي كند. كار ديافراگم ايجاد فشار منفي براي كشيدن هوا به داخل ريه ها است. بدنبال انقباض ديافراگم يك خلاء نسبي در قفسه سينه ايجاد شده و اين امر خود باعث اتساع ريه ها مي شود. در اين بين عضلات بين دنده اي با انقباض خود موجب اتساع قفسه سينه و كمك براي ورود هوا مي شوند. نتيجه اين روند، مكش هوا به درون ريه ها است.

بايستي توجه داشت قفسه سينه يك شبکه اسکلتی است. بنابراین دارای ظرفیت محدودی از نظر قدرت اتساع است. در يك تنفس درست ديافراگم مهم ترين نقش را ايفا مي كند. بنابراین كنترل ديافراگم اولين قدم در تمرين هاي تنفسي است. وقتي ديافراگم در حالت استراحت قرار مي گيرد، ريه ها جمع شده و هوا تخليه مي شود. تمرين ساده تنفس عميق با حرکات ديافراگم ، بنياد علم تنفس يا پراناياما است.

آنچه در یک تنفس درست اهمیت دارد حرکت شکم و دیافراگم است. در واقع تنفس درست با بیرون دادن شکم شروع می شود. وقتی شکم به سوی بیرون حرکت کرد، احشاء محوطه شکمی نیز به سوی بیرون حرکت می کنند. در این حالت دیافراگم می تواند به راحتی به سوی پایین حرکت کند و هوا را به داخل ریه ها بکشد. بعد از باز شدن شکم، قفسه سینه نیز باز شده و چرخه تنفس کامل می شود. در هنگام بازدم نیز مجدداً شکم به داخل جمع می شود و به هل دادن دیافراگم به سوی بالا هوا را خارج می کند. به اشکال زیر دقت کنید. حرکت دیافراگم و انقباض و انبساط ریه بخوبی در این شکل نشان داده شده است.



دیافراگم و ریه ها در حالت دم و بازدم. راست حالت دم و چپ حالت بازدم را نشان می دهد. به حرکت دیافراگم دقت کنید.

در حالت عادی، با هر بار تنفس، مقدار 500 سی سی هوا وارد ریه ها می شود و بعد از تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن از ریه ها خارج می شود. با افزایش عمق تنفس می توان مقدار این هوا را به میزان زیادی افزایش داد. با این تمرینات می توان این مقدار هوا را به 2500 سی سی در هر بار تنفس برسانید. بنابراین یکی از اولین اثرات این تمرین ورود هوای بیشتر به ریه ها و امکان تنفس بهتر و عمیق تر است. مهمتر اینکه با ورود هوای بیشتر به درون ریه ها، مقدار انرژی حیاتی زیادتری وارد بدن می شود و سطح آگاهی و انرژی تا حد بسیار زیادی تغییر می کند. این امر بعد از تمرینات بسیار محسوس است.

یک موزیک آرام ترجیحاً موزیکهای مخصوص مدی تیشن

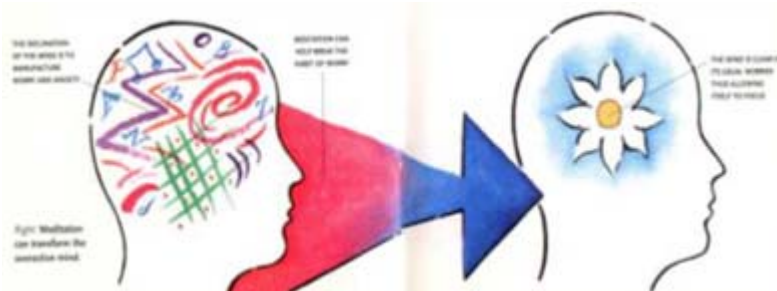
هر موزیک آرامی که به شما احساس آرامش می دهد برای مدی تیشن عالی است. شما می توانید از موزیکهای مخصوص که همراه با صدای پرندگان و باران و دریا و... است و در بازار یافت می شود برای اینکار استفاده نمایید. یا موزیک های کلاسیک ماند موزیکهای موتزارت یا ...

شي يا موضوعي براي معطوف کردن توجه به آن و غور و بررسی

توجه:

يکي از مسائل مهمي که ما مي خواهيم در مدي تيشن به آن برسيم اين است که فکر خود را از مشغله و انواع افکاري که در طول روز ما را به خود مشغول نموده، رها نموده و به ذهن خود آرامش و استراحت دهيم. که البته اين کار آسان نيست. فکر کردن امري است طبيعي اما فقط کافي است که شما روي افکاري که وارد ذهنتان مي شود زوم نکرده و براحتي و به آرامي آنرا از ذهنتان بيرون کنيد.

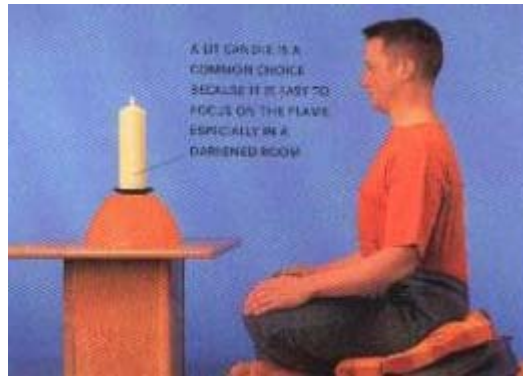
نه با آن بجنگيد نه براي آن دليل و برهان بياوريد نه به تفسير و توضيح آن بپردازيد. به آرامي فکر را از ذهنتان خارج کرده و مجدداً تمرکز خود را به مدي تيشن برگردانيد.



قبل از شروع مدي تيشن ، مي توانيد، عودي را که بوي آن را دوست داريد روشن کنيد، يا از شمع هاي عطرآگين با بويي که آنرا مي پسنديد استفاده کنيد تا فضاي اطرافتان را عطرآگين نموده و سطح انرژي مثبت اطرافتان را بالا ببريد. بوي خوش و موزيکي که به شما آرامش مي دهد به تمرکز بيشتر شما کمک خواهد کرد.

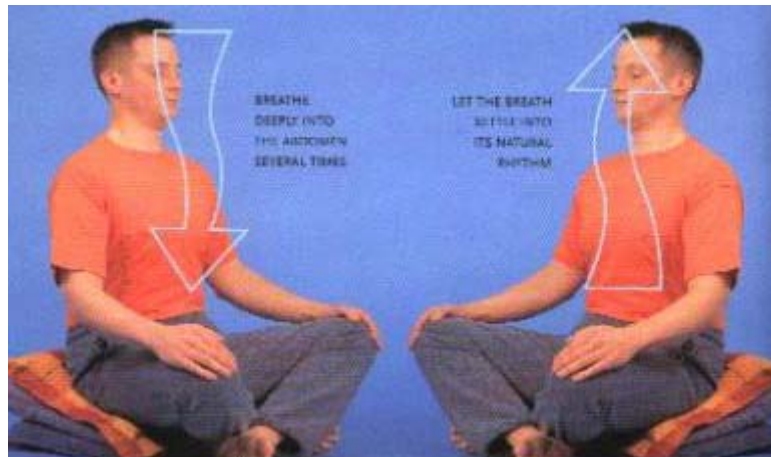
مي توانيد مدي تيشن را با چشمان بسته انجام دهيد. يا با چشمان باز.

با چشمان باز مي توانيد از يك شمع روشن در مقابل خود استفاده نمايند و با تمرکز بر روي شعله آن، سعي کنيد فقط به شعله نگاه کنيد. به نور شمع و هاله دور آن توجه کنيد و سعي کنيد کمتر پلک بزنيد و اگر افکار آمدند ، آرام آنها را از ذهنتان خارج کنيد و مجدداً تمرکز خود را به نور شمع دهيد. اگر متوجه شديد فکري ذهنتان را مشغول کرده و شما توجه تان از شمع خارج شده، به آرامي فکر را رها و رد کنيد و دوباره توجه خود را به نور شمع برگردانيد.



با چشمان بسته

به محض اینکه شما چشمان خود را بستید در محل چشم سوم یا چاکرای شماره 6 قرار دارید. چاکرا یا چرخه انرژی که محل آن بین دو ابرو قرار دارد و مرکز روشن بینی و روشن ضمیری است و ما تله پاتی و ارسال افکار خود به دیگران و حس ششم خود را مدیون این چاکرا می باشیم. پس آرام چشمان خود را ببندید و تنفس شکمی انجام دهید.



- 1- با بینی ، يك دم عمیق شکمی انجام دهید
 - 2- چند لحظه نفس را نگه دارید
 - 3- سپس با دهان و با کمک شکم ، تمام نفس را به بیرون برگردانید سعی کنید زمان دم و نگه داشتن هوا و بازدم باهم مساوی باشد به طور مثال: اگر دم شما 4 ثانیه طول می کشد . هوا را 4 ثانیه در درون ریه خودنگه دارید و بعد با يك بازدم 4 ثانیه این هوا را به بیرون برگردانید.
- چند با این عمل را انجام دهید. تا به يك احساس آرامش دست یابید.

شما در حال مدی تیشن هستید به موزیک گوش دهید و اگر فکری به ذهنتان خطور کرد به آرامی آنرا از خود دور کنید و دوباره توجه خود را به مدی تیشن و شنیدن صدای موزیک برگردانید.



این حالت را می‌توانید تا 20 دقیقه حفظ کنید.
بعد از 20 دقیقه برای خارج شدن از مدی‌تیشن: چند تنفس شکمی انجام دهید و تمرکز خود را به محیطی که در آن نشسته‌اید برگردانید و حضور در جایی که نشسته‌اید حس کنید، توجه خود را به تنفس شکمی خود دهید و بعد از چند تنفس به آرامی چشمان خود را باز کنید.

نکته: مدی‌تیشن را می‌توانید روزی یکبار انجام دهید و سعی کنید زمان انجام آن بیشتر از 20 دقیقه نشود.

انواع مدیتیشن

مدیتیشن انواع گوناگونی دارد که برخی از آنها را بررسی میکنیم:

مدیتیشن تمرکزی

مدیتیشن تمرکزی دلالت دارد بر متمرکز کردن ذهن و حواستان روی یک موضوع خاص. موضوعات خاص ذهن‌ورزی می‌توانند شامل اینها شوند: نحوه نفس کشیدن، انگاره و تصویری ذهنی که در فکر و تصورات آن را مجسم می‌کنید یا تصویری واقعی که به آن می‌نگرید مثل شعله یک شمع یا تمثال و شمایل یک فرد روحانی و مذهبی. یکی از اهداف و مقاصد ذهن‌ورزی تمرکزی این است که به شما کمک شود تا حواس و توجهتان را بتوانید به خوبی و راحتی متمرکز کنید. اگر افکار زیاد و گوناگونی در سر دارید و تمرکز حواس در زندگی روزمره‌تان برای تان دشوار است، وقفه‌ای برای مراقبه و مکاشفه به خود دهید و بعد با ذهنی تازه و باز به کارتان ادامه دهید. در اینجا به چند راهکار اشاره کرده‌ایم:

نفس‌های عمیق بکشید:

اگر فردی تازه کار هستید و می‌خواهید ذهن‌ورزی کنید، با این اقدام وارد میدان شوید. تنفس یک عملکرد طبیعی است که مجبور نیستید آن را عمداً و آگاهانه فرا بگیرید. فقط کافایت توجهتان را به نحوه نفس کشیدن معطوف نمایید. این که وقتی هوا وارد پرده‌های بینی‌تان می‌شود یا از آن خارج می‌گردد، چه احساسی به شما دست می‌دهد. توجهی به ورود هوا به ریه‌هایتان نداشته باشید. وقتی احساس می‌کنید که تمرکز حواستان به هم خورده و توجهتان به چیز دیگری معطوف شده، به آرامی تمرکزتان را روی نحوه نفس کشیدن برگردانید.

به دقت جسمتان را از نظر بگذرانید:

وقتی این تکنیک را به کار می‌بندید، حواس و توجهتان را روی حواس بدنتان متمرکز می‌کنید، مثل: درد، تنش، گرما یا آرامش در نقاط مختلف جسم تان. از نظر گذراندن بدن را با تمرینات تنفسی توأم نمایید و آرامش یا گرمای نفس‌ها را در ذهن تان مجسم کنید که وارد اعضای مختلف بدنتان می‌شوند و بعد از آن خارج می‌گردند.

یک عبارت یا نام مقدس را تکرار کنید:

ذکر یا ورد، نام یک فرد مقدس یا عبارتی مذهبی و مقدس است که آن را با صدای بلند یا در سکوت پیش خود تکرار می‌کنید. در صورت تمایل، می‌توانید برای خودتان یک ذکر و ورد اختصاصی درست کنید. ذکرها (وردها) قالب‌ها و بخش‌های اصلی و بنیادین مراقبه استعلاء (یا تی ام یا مدیتیشن) محسوب می‌شوند. می‌توان به ذکرهای مذهبی دین خودمان و پیروان سایر ادیان می‌توانند دعای مخصوص خود را بکار برند، همچنین می‌توان به نام مقدس خداوند در تمامی ادیان و غیره اشاره کرد.

قدرت تخیل تان را ورزش دهید و آن را به کار بیندازید:

یک تمرین مرتبط، تصویرپردازی توأم با راهنما است که در آن صدای شخصی، خواه ضبط شده یا به صورت زنده، شمارا به سمت یک تمرین تجسمی (تصوری) رهنمون می‌کند. زمانی که به وضعیت آرامش عمیق رسیدید، که به احتمال خیلی زیاد از طریق ذهن ورزشی به آن دست خواهید یافت، یک تصویر ذهنی (تصور) بصری از هر چیزی در ذهن تان خلق خواهید کرد که فردی که راهنمای شما محسوب می‌شود آن را به شما توصیه می‌کند. شاید آن یک مکان امن، راحت و آرام باشد مثل یک باغ، که در آن احساس امنیت و آرامش می‌کنید.

بی ذهنی

بی ذهنی یعنی هوش و ذکاوت؛ در این مدیتیشن از شما خواسته می‌شود سخنانی بی معنی، ناشمرده و تند بر زبان آورید تا بدین وسیله ذهن و فعالیت آن را پشت سر گذارید.

دوستان عزیز، مدیتیشنی که هم اکنون به شما معرفی می‌کنم شامل سه بخش است. بخش اول آن همانطور که گفتم بر زبان آوردن سخنانی بی معنی، نامفهوم، ناشمرده و تند است تا بدین وسیله ذهن را پشت سر گذارید و طعمی حقیقی از وجود خود را بچشید. هر آن چه بر زبانتان می‌رود بگویید و با آگاهی کامل برای مدتی دیوانگی و جنون را تجربه کنید. اصلاً توجهی نکنید که آن چه می‌گویید دارای معنی و منطقی است یا خیر، فقط تمام اشغال‌های ذهنی خود را بدین وسیله بیرون بریزید و اجازه دهید فضایی خالی و شفاف در ذهن تان پدیدار شود.

در بخش دوم این مدیتیشن طوفانی به پا شده که شما و همه چیز را همراه خود برده است. بودای حقیقی در وجود شما و در جای خود در سکون و آرامش قرار گرفته است. شما تنها در حال نظاره کردن بدن، ذهن و هر آنچه در حال اتفاق افتادن می‌باشد، هستید.

در بخش سوم هنگامی که من می‌گویم: «رها کنید!»

تمامی بدن خود را رها کرده و بدون هر گونه دخالت یا تلاشی به زمین بیفتید. اصلاً ذهن خود را کنترل نکنید. تنها همانند یک کیسه برنج روی زمین بیفتید و کاملاً خود را رها کنید.

دستورالعمل‌ها

این مدیتیشن را در ابتدا برای مدت هفت روز انجام دهید. این مدت به شما کمک خواهد کرد تا به طور کامل تأثیرات آن را تجربه کنید. می‌توانید برای هر بخش چهل یا در صورت تمایل بیست دقیقه وقت اختصاص دهید.

مرحله اول: سخنان بی معنی، نامفهوم و سریع یا دیوانگی آگاهانه

نشسته یا ایستاده، چشمان خود را ببندید و شروع کنید به بر زبان آوردن سخنان نامفهوم و بی معنی. هر صدایی که دوست دارید تکرار کنید ولی توجه کنید به هیچ زبان خاصی صحبت نکنید. اجازه دهید هر آن چه از درون تان بیرون می ریزد ابراز شود. همه چیز را بیرون بریزید و آگاهانه کاملاً دیوانه شوید.

در واقع با بر زبان آوردن کلمات بی معنی، الگوی ذهنی شما به هم می ریزد و می توانید ذهن خود را پشت سر گذارید. اجازه دارید هر کاری انجام دهید؛ آواز خواندن، فریاد زدن، صحبت کردن، پریدن، خوابیدن، نشستن، لگد زدن و یا هر کار دیگر. به هر صورت اجازه ندهید فضایی خالی در سکوت یا سکون اتفاق بیفتد. اگر نمی توانید سخنانی بی معنی بر زبان آورید تنها صدایی مثل لالالالا... را تکرار کنید ولی به هیچ وجه ساکت باقی نمانید.

نکته بسیار مهم این است که اگر این مدیتیشن را با افرادی دیگر انجام می دهید به هیچ وجه در کار آنها دخالت نکنید. تنها به آن چه برای شما رخ می دهد توجه کنید و کاری به آن چه دیگران انجام می دهند، نداشته باشید.

مرحله دوم: نظاره کردن

پس از مرحله اول کاملاً آرام و ساکت بنشینید و انرژی خود را در درون جمع کنید.

اجازه دهید افکارتان از شما دور و دورتر شوند و سکوت و آرامش عمیقی که در مرکز وجودتان به وجود می آید را تجربه کنید. تفاوتی ندارد روی زمین یا روی صندلی نشسته باشید ولی مهم این است که پشت و گردن شما به هر صورت صاف باشد، بدنتان در آرامش کامل قرار داشته باشد، چشمانتان بسته و آهنگ تنفس تان طبیعی باشد.

کاملاً آگاه و هوشیار باشید و در لحظه حال قرار بگیرید. همانند نظاره گری باشید که بر فراز تپه های دور دست هر آن چه در حال گذر کردن است را نظاره می کند. افکار شما دائماً به آینده یا گذشته سفر می کنند. تنها از فاصله دور آنها را نظاره کنید، به هیچ وجه درگیر آنها نشوید و سعی نکنید درباره آنها قضاوت کنید. تنها در لحظه اکنون و در حال مشاهده کردن باقی بمانید. این نوع مشاهده مدیتیشن حقیقی است، آن چه مورد مشاهده قرار می گیرد اصلاً اهمیتی ندارد. به خاطر داشته باشید در افکار، احساسات و قضاوت هایی که ممکن است پیش بیایند گم نشوید.

مرحله سوم: رها کردن

با بر زبان آوردن سخنان بی معنی و نامفهوم از شر ذهن فعال خود خلاص می شوید، هم چنین با قرار گرفتن در سکوت می توانید ذهن غیرفعال خود را نیز پشت سر گذارید و در مرحله رهاسازی خواهید توانست به ماورا این دو وارد شوید. پس از مرحله نظاره کردن، اجازه دهید بدنتان بدون هیچ گونه تلاش یا کنترل بر روی زمین بیفتد. در حالی که به آرامی دراز کشیده اید عمل نظاره کردن را ادامه دهید، در عین حال آگاه باشید که شما نه بدن هستید و نه ذهن بلکه حقیقت وجودتان چیزی است جدا از این دو. همین طور که عمیق و عمیق تر به درون خویش سفر می کنید در نهایت خواهید توانست به مرکز وجود خود برسید

مراقبه ارتعاشي

در این تکنیک که به مراقبه نظري نیز معروف و شناخته شده است، از تکرار مدام يك واژه یا صدا به عنوان نقطه کانوني و اصلي‌اش استفاده به عمل می‌آید. مراقبه ارتعاشي برای افرادی مناسب است که ایجاد سر و صدا را مسيري برای آرامش دروني در نظر می‌گیرند.

به ما یاد داده‌اند که مثل بچه‌هاي کوچک، مؤدب، آرام و ساکت باشیم. تخلیه سر و صدا به ما کمک می‌کند که استرس و فشارهاي روي و عصبي را از وجودمان تخلیه کنیم. در اینجا به نحوه این تکنیک، اشاره کرده‌ایم:

روي پاهایتان بایستید: در حالی که پاهایتان به عرض شان‌هایتان باز هستند، زانوان‌تان کمی خمیده و سنگيني بدنتان روي ناحیه پشت تان قرار دارد، بایستید، گویی قصد چمباتمه زدن (سرپا نشستن) را دارید. یا در صورت تمایل، کف زمین بنشینید یا دراز بکشید. در حالی که دستانتان را در اطراف بدنتان یا روي پشت‌تان قرار داده‌اید، بدنتان را شل و راحت کنید. مراقبه را با کشیدن چند نفس عمیق و پاکسازي کننده آغاز نمایید.

واژه‌اي را انتخاب کنید (هر واژه‌اي که دوست دارید):

واژه‌اي را برگزینید که حروف بي صدا و صدادار متناوبي (يك در میان) را دارا باشد، مثل: "Serenity" (آرامش). واژه‌اي را که بر می‌گزینید، لزوماً، نایستی واژه‌اي مذهبي باشد. فقط باید واژه‌اي باشد که در هنگام ادا کردنش، به شما احساس خوبی دست دهد.

بعد از خودتان، واژه را مدام تکرار کنید:

واژه را تکرار کنید، آن را دم بگیرید، توجه و حواستان را روي چیزی به غیر از تکرار مداوم آن واژه متمرکز نکنید. بگذارید صدای آن واژه تمام وجودتان را به ارتعاش و لرزش در آورد. بگذارید در وجودتان بیچد و آن را به لرزه در آورد، در آن طنین انداز شود. بگذارید طنین و ارتعاش آن واژه، وارد دستها و پاهایتان شود. بگذارید در حالی که آن واژه را دم گرفته‌اید و مدام تکرار می‌کنید، آن واژه عضلات و ماهیچه‌هاي بدنتان را به ارتعاش و لرزه در آورد.

برخي از افراد، وقتی عصبي، نگران و ناآرام هستند، عضلات بدنشان را منقبض می‌کنند. مهم این است که صدای واژه را آن چنان در بدنتان به چرخش در آورید که بتوانید انقباض، تنش و گرفتگی موجود در عضلات و ماهیچه‌هایتان را تخلیه کنید. به این ترتیب، به حالت و وضعیتی از آرامش متفکرانه دست می‌یابید که آرامشي عظیم و عمیق تمام وجودتان را در بر می‌گیرد

مدیتیشن حرکتی

مدیتیشن حرکتی: آمیزه و ترکیبی (تلفیقی) آگاهانه از ذهن و جسم

ذهن ورزشی‌اي که حرکت، جنبش و تکان در بر داشته باشد، می‌تواند ارتجالی، طبیعی، خودزا، راحت و به گونه‌اي بی‌تکلف و بی‌قید و بند باشد یا بر قالب‌ها و الگوهاي مکرر، طراحی و تنظیم شده، منظم و سازمان داده شده دلالت

داشته باشد. این نوع ذهن ورزشی به خصوص زمانی می‌تواند خیلی مفید و سودمند واقع شود که بی‌حرکت و ساکن نشستن برایتان دشوار باشد. نمونه‌های زیر مثالهایی از ذهن ورزشی حرکتی هستند.

یوگا:

یوگا که يك تكنيك 5000 ساله است، برای دستیابی و نایل شدن به هماهنگی، وفاق و سازگاری جسم، روان، ذهن و روح، نحوه نفس کشیدن، حرکات بدن و حالت و وضع بدن (مثل طرز ایستادن، نشستن و راه رفتن) را درهم می‌آمیزد و آنها را با یکدیگر یکی و ادغام می‌کند. یوگا دلالت دارد بر کامل کردن يك سري حالت‌های بدن که در خلال آن شما توجه ویژه و خاصی به نحوه نفس کشیدنتان مبذول می‌دارید - نفس بیرون دادن (دم بر آوردن) در خلال حرکاتی خاص و استنشاق و تو دادن هوا به همراه حرکاتی دیگر. می‌توانید یوگا را به عنوان شیوه‌ای برای ارتقاء قدرت انعطاف پذیری، نیرو، توان، بنیه، طاقت، تحمل، صبر و شکیبایی یا به عنوان راهکاری در جهت افزایش و اصلاح جنبه معنوی وجودتان در نظر بگیرید. در هر صورت، در خواهید یافت که یوگا به شما کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنید و بر استرس تنش و فشارهای روحی و عصبی غلبه نمایید.

آموزش خود هیپنوتیزم ساده Relaxation

تعلق و وابستگی به جسمانیت و عادت کردن به آن ، دلیل بسیاری از مشکلات روحی یا حتی از دست دادن لذت‌های بی‌نهایتی است که خداوند امکان تجربه آن را به بشر داده است ...لذا اولین مرحله و گام در رسیدن به عالم آرامش و در واقع رسیدن به او ، رها شدن از جسم و قطع تعلقات است .

مراحل یازده گانه:

1< شروع خواب مصنوعی> مکانی ساکت و دنج پیدا کنید ، آرام روی صندلی ای راحت بنشینید و یا در جایی نرم دراز بکشید (گذاشتن موسیقی ای آرام یا صدای طبیعت می تواند کیفیت کار را بهتر کند). سپس چشمها را بسته و از 10 تا 1 به صورت معکوس بشمارید به طوریکه شماره ها یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند ، مثلا با شماره 10 ، نفسی عمیق بکشید و 15 ثانیه نگهدارید سپس با شماره 9 بیرون دهید و همینطور الی آخر. . . در ضمن تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگینتر می شود.

2<رها سازی پاها> ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر(یا تا زانو)در ذهن مجسم کنید . آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن مثل خمیر شل ، گرم و سنگین شود ؛ سنگین سنگین ، این کلمه را 5 بار تکرار کنید ؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی به خود القا کنید که پای راستتان تا کمر از نوک انگشتان ، پاشنه پا ، کف پا، ساق پا، ران و... همه و همه شل ، سنگین و گرم شده اند بعد همینطور پای چپ(برای اینکار می توانید در ذهن خود 5 بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند . احساس سه کلمه گرم ، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید .)

3<رها سازی تنه> یک نفس نیمه عمیق و آرام بکشید و همه بدنتان را رها کنید.حالا عضلات شکم ، سینه ، سرسینه ها و پهلوها را رها کنید ؛ تصور کنید تمام قسمت‌های بدنتان شل شده اند لذا این قسمت‌ها را ، راحت ، آسوده

، شل ، سنگین و گرم شده باور کنید ، می توانید 5 بار ذهنی بگویید از کمر تا کتفم شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرمتر و شل تر و روانتر می شود .(به تصویر کشیدن اجزاء بدن در ذهن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وارفتن و روان شدن باشد بسیار کمکتان می کند)

4<رها سازی دستها> منظور ، قسمت مچ دست تا انگشتان می باشد ؛ پس ابتدا دست راست و سپس چپ خود را رها و شل کنید ،دقیقا مانند مراحل قبل ؛یعنی تصورکنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین شده .بهتر است از نوک انگشتان شروع کنید و 5 بار به خود بگویید دست چپم شل و سنگین شده است ،آرام و رها .

5<رها سازی کتفها و بازوها> کتفها و بازوهایتان را شل ، سنگین و بدون هیچ انقباضی قرار دهید (همانطور که با اعضای قبلی رفتار کردید) ، می توانید تصور کنید همینطور که بازوهای شما سنگین، شل و گرم می شوند به تدریج مثل خمیری نرم ، روان به سوی پاهایتان در جریان است .

6<رها سازی سر> حال نوبت عضلات گردن ، فک ، چانه ، صورت ، لبها ، گونه ها ، پیشانی ، گوشها ، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است .تصور کنید اختیار این قسمتها دست شما نیست و همه شان شل ، گرم ، سنگین و مایع شده اند ؛ رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورتتان آرام و آسوده شل شده است .

7<چسباندن پلکها> اکنون تصور کنید پلکهایتان شدیداً به هم چسبیده اند ، یعنی تصور کنید آنها را با قویترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم کنید که نمی توانید چشمهایتانرا باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل کرده و رهایشان کنید .

8<پاکسازی آلودگیها> در این مرحله در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف (ترجیحا قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا علاوه بر ریه ها ، به تمام سلولها و اتمهای اجزای دیگر بدن نیز وارد شده و همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک پاک ، صاف و زلال و شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ می شود ؛ پس در بازدم ، آن رنگ سیاه که در واقع بیماریها ، نقطه ضعفها ، ناراحتی ها و مشکلاتتان است بیرون می رود . این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و تصور کنید که با بیرون رفتن تنشها و بیماریها به صورت دود سیاه ، لحظه به لحظه شادابتر و سرخاتر می شوید و رفته رفته رنگ سیاه بازدمها نیز کمتر می شود تا آنجا که هم دم و هم بازدمتان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلولهای بدنتان را پاک و تمیز و جوانتر شده می بینید .

9<افزایش کیفیت آرامش> تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید ونسیم خنک پرتراوتی(و خلاصه هر مکان و فضایی آرامشبخشی که بودن در آنجا را دوست دارید)دراز کشیده آید ؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرامتر می کند ، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنتان را نوازش و گرم می کند . حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرامتر می شوم ، دستهایم ، پاهایم ، کمرم ،سینه ام ،شکمم ،عضلات صورتم همه سنگین و سنگین تر می شوند .دست چپم ، سنگین شده سنگین سنگین ، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین ، گرم گرم ؛ هر نفسی که می کشم مشکلات ، تنشها ،بیماریها و انقباضها از بدنم حذف میشود و من آرام و راحتم ، پاهایم ، سینه ام و سرم سنگین و گرمند ، من راحت من آرامم . در اوج نشاط و آرامش ، آسوده و راحت ، رها و آزاد و شاد و امیدوار .(دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفیت آرامش شما بسیار مهم است).

10<تلقین خواسته ها> این مرحله ، مرحله تلقین دقیقتر آمال است ؛ هر چه می خواهید و هر آرزویی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگوئید من هر لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درسها یا کارم موفق هستم ،یا من ثروتمندم ،یا من سالمم . حتما این جملات را به زبان حال (نه اینکه از این به بعد می خواهم باشم)و با ساختاری مثبت بیان کنید (ا زکلمات منفی و کلمه نه خودداری کنید) . جملات را چندین

بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید. دوستان را ببینید که برایتان شادمانی می کنند ، صداها را بشنوید که به شما تبریک می گویند ، افراد و دوستان شما را در بغل کرده می بوسند و موفقیتتان را تبریک میگویند ، احساس بسیار خوبی دارید .خوش به حالتان.

11< بیدار شدن از خواب مصنوعی> آرام آرام از 1 تا 10 بشمارید ، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع ، و به خود بگویید وقتی به 10 رسیدم چشمهایم را باز می کنم ، شاداب و سر حالم ، کاملاً با نشاط و سر حال ، خوشحال و پر انرژی . انگشتان پای راست را تکان بدهید ، آنگاه انگشتان پای چپ ،ساق پای راست و ساق پای چپ ؛رانها را به حرکت درآورید ؛ پاها را بالا بیاورید ؛ دستهایتان را تکان دهید ؛ گردنتان و عضلات صورت را منقبض کنید ، تکان بخورید ، شاد و سر حال چشمها را باز کنید و بعد از 30 ثانیه بنشینید با این عمل شما امواج آلفا مغز خود را فعال می کنید .(تذکر مهم اینکه در مرحله 11 حتماً با تلقین معکوس ، حالت سنگینی و کرختی بدنتان را حذف کنید مثلاً بگویید پای چپم سبک شده ، دمایش عالیست و راحتم ، همچنین حتماً تلقین کنید من بعد از بیداری شاد و سرحال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در حالت عادی راحتتر و پر انرژی اند.)

نکاتی بیشتر:

< تقسیم کردن بدن به اجزای بیشتریدین منظور است که عمل تن آرامی به آسانی امکانپذیر شود .زیرا مغز فرمانهای جزئی را سریعتر از فرمانهای کلی به اجرا می گذارد . پس بدن خود را قسمت به قسمت شل کنید تا به مرحله مفید و موثر تن آرامی برسید.

< مثالها ، ترتیب و جملاتی که در این مراحل آورده شده بود بی شک ثابت نیستند ؛ بخصوص در مراحل 8، 9 و 10 تا آنجا که می توانید قوه تخیلتان را به کار بگیرید .طبیعتاً پس از انجام یکی دو بار می توانید متناسب سیستم روحی ، جسمی و نیازهای خود آنها را تغییر دهید و سعی کنید تمام مراحل را برای خود سفارشی(Customize)کنید .

< با توجه به تکنیکهای NAC (علم تداعی عصبی شرطی) در ابتدای مرحله 11 که شروع به برگشت به حالت عادی می کنید در ذهن خود تصور کنید مثلاً دست چپتان را مشت کرده اید . بعدها در مواقع ضروری ، هر وقت و هر جا ، در جمع ، ماشین و محیطی شلوغ یا پرتنش که شما این کار یعنی مشت کردن دست چپتان را انجام دهید و چشمهایتان را ببندید ، بلافاصله احساس آرامش می کنید و امواج آلفا ، مغز شما را شاد می کنند.

< در ضمن ذکر این نکته نیز لازم است که منظور از گفتن فلان جمله در مراحل مذکور آن نیست که آنها را به زبان بیاورید بلکه باید طوری بیان و احساس شود که کل وجود شما جملات مورد نظر را فریاد کند.

< می توانید جملات مورد نظر را با تنظیم زمانبندی مناسب ،همراه موسیقی ای ملایم بر روی یک کاست ذخیره کرده و از آن در حین انجام دادن مراحل استفاده کنید .

< مسلماً رفتن به حالت Relaxation و اعمال مشابه برای عوض کردن اجتماع یا آدمهای اطرافتان نیست بلکه روشی است تا شما را با روحتان آشتی دهد و قدرتهای نامتناهی ای که خداوند متعال در اختیارتان قرار داده را به کنترل شما درآورد تا بوسیله آنها بتوانید در برابر محیط ، موقعیتهای ، فرصتها و افراد پیرامونتان بهترین تصمیم و عکس العمل را به کا بندید ...

پایان