



توجه آگاهی

برای تازه کارها



ده دقیقه

در روز

تألیف

لارا هوکایزر

ترجمه

سمانه نصیری

ویراستار

حسام گودرزی



فهرست

۷	مقدمه
۱۰	فصل ۱: توجه آگاهی چیست؟ 
۱۸	فصل ۲: صبح‌های توجه آگاه 
۵۰	فصل ۳: روزهای توجه آگاه 
۹۰	فصل ۴: شب‌های توجه آگاه 
۱۲۵	نتیجه‌گیری
۱۲۶	منابع
۱۲۹	منابع انگلیسی به فارسی
۱۳۱	منابع فارسی به انگلیسی
۱۳۳	درباره نویسنده

مقدمه

به سفر توجه‌آگاهی خویش خوش آمدید. نفسی عمیق بکشید و راحت باشید. به هر چیزی که احتیاج دارید، در درون‌تان وجود دارد. چرا اینجا هستید؟ احتمالاً روش‌های صوری تن‌آسایی را آزموده‌اید. متوجه شدید استرس شما بالا است و نیاز دارید در این وضعیت تغییر ایجاد کنید و استرس را بکاهید. احتمالاً تشخیص دادید که نمی‌توانید در زمان حال حاضر باشید و احساس خوشحالی کنید. ممکن است احساس کنید در حال غلبه بر شکست و کنار آمدن با تغییرات و فقدان‌ها هستید، و امیدوار هستید دوباره قلب خود را بگشایید. مهم نیست چه انگیزه‌ای دارید، تصمیم درست و به جایی گرفته‌اید که این کتاب را برای توجه‌آگاهی انتخاب کرده‌اید.

از ۱۷ سالگی یوگا و توجه‌آگاهی را تمرین می‌کنم. اوایل دوران کودکی‌ام به تلخی سپری شد، و تلاش می‌کردم از کارهای چالش برانگیز اجتناب کنم. نسبت به طرد شدن، درد و عصبانیت اهمیت چندانی قائل نبودم. در جوانی، سعی کردم با اطمینان انتخاب کنم و اغلب متحیر بودم که چرا رفتارم با ارزش‌های اصلی‌ام در زندگی تطابق ندارد؟ قصد داشتم چه کسی باشم؟

یوگا و توجه‌آگاهی کمک کردند تا ذهن و جسم خویش را مدیریت کنم. شروع کردم تا سنگری را که دور قلبم بنا کرده بودم، بتراشم. سعی کردم احساسات من همانگونه باشند که افکارم هستند و اعمال من که نمود بیرونی درون من هستند، هماهنگ با حقیقت درون من باشد. با وجود همه تلاش‌هایی که از هفده سالگی تا امروز کرده‌ام تا با رفتارهای تکانش‌گرانه خودم مقابله کنم اما هنوز هم وقتی که اتفاقی می‌افتد و همچون ماشه چکان می‌خواهد مرا به رفتار تکانش‌گرانه برانگیزاند، نیاز دارم به این وضعیت خودم توجه‌آگاه باشم تا رفتار تکانش‌گرانه نداشته باشم.

می‌توانیم پیشرفت کنیم و خودمان را التیام دهیم تا سراسر عمر الگوهای فکری و رفتاری خود را تغییر دهیم. هر لحظه فرصتی را هدیه می‌دهد تا از ذهن مهربان و آرامش‌بخش خویش استفاده کنیم تا تجربیات خود را بدون قضاوت کردن‌شان و از روی عشق بپذیریم. این تغییر که در ذهنیت خودتان عامدانه ایجاد کرده‌اید همیشه همین‌گونه نمی‌ماند و برای حفظ این وضعیت نیازمند تلاش مداوم هستید. مانند باغبانی که با زودن علف‌های هرز و آبیاری محصول به قطعه زمینی رسیدگی می‌کند، ما نیز باید همواره و قدم به قدم کار کنیم تا آن نتیجه برابر را ببینیم که پس از مدتی باغی کاملاً با شکوفه‌های زیبا پوشیده می‌شود.

تمرین روزانه تأثیری چشم‌گیر دارد. اواسط ۲۰ سالگی، یوگا و توجه‌آگاهی را مطالعه می‌کردم و تصمیم گرفتم با دید مثبت‌تری ببیندیشم. شش ماه، حدود پنج دقیقه هر روز یادداشت کردم. مجبور بودم بنویسم تا به قدردانی بازگردم مهم نیست چقدر چیزهای دشواری را پشت سر گذاشتم. سال‌ها آثار مثبت این تمرین را احساس کرده‌ام. اکنون که به روزهای اندوه‌بار گذشته خود می‌نگرم به این دریافت می‌رسم که اجرای روش توجه‌آگاهی چقدر در بازگرداندن افکار مثبت به من تأثیر داشته است.

تمرین‌های این کتاب را می‌توانید فقط چند دقیقه‌ای در هر زمانی انجام دهید. وقتی که تمرین‌ها را همواره انجام دهید، شاهد تأثیری بارز بر ذهن و جسم‌تان خواهید بود. هر زمان احساس کردید که به اجرای این تمرین‌ها نیاز دارید می‌توانید آنها را انجام دهید و این تمرین‌ها به شما کمک خواهد کرد.

بنابراین توجه‌آگاهی به چه چیزی می‌پردازد؟ گرچه توجه‌آگاهی فعالیت دینی نیست، از آیین بودا نشأت گرفته است. از اواخر سال ۱۹۷۰ غربی‌ها توجه‌آگاهی را تمرین می‌کرده‌اند هنگامی که جان کابات زین طرح کاهش استرس مبتنی بر توجه‌آگاهی را در شرایط بالینی ایجاد کرد، و در آنجا شواهد تجربی را گردآوری نمود که نشان می‌دادند تمرین‌های توجه‌آگاهی به پزشکان کمک می‌کند تا زندگی را با خونسردی بیشتر و واکنش‌پذیری کمتر تجربه کنند. در این کتاب، برخی فعالیت‌های اساسی برای توجه‌آگاهی همراه با تنفس و انواع حرکت‌های ترتیبی را یاد خواهید گرفت تا بر ذهن و جسم‌تان چنان کار کنید که احساس راحت‌بودن

کنید. اگر مبتدی هستید یا در رابطه با تمرین‌های توجه‌آگاهی تجربه دارید، متوجه خواهید شد که از رهگذر فعالیت‌های این کتاب نحوه‌ای که زمان را احساس می‌کنید و دریافت شما از زمان متحول می‌شود. قلم و دفتری را همراه با نوشیدنی گرم آماده کنید، بیایدد شروع کنیم.





توجه آگاهی چیست؟

توجه آگاهی یعنی برگرداندن ذهن هنگامی که از موضوع منحرف می شود و این امر با مهربانی و کنجکاوی صورت می گیرد: «هی ذهن کجا رفتی؟ ممنونم که به من اطلاع دادی که به این فکر اهمیت می دهی. اکنون بیا به تمرکز اصلی مان برگردیم».

توجه آگاهی می تواند حالت شفافیت ذهنی یا آگاهی از افکار، احساسات و هیجانات جسمانی باشد. توجه آگاهی همچنین می تواند به نوعی ویژگی شخصیتی اشاره کند که به حسی از خونسردی منجر می شود و به متخصصان اجازه می دهد تا کمتر حساس و تحریک پذیر باشند درحالی که مثل سابق، مهربان و دلسوز هستند. توجه آگاهی بر دو نوع است: نوع رسمی (مراقبه رسمی که در حالت نشسته انجام می شود) که موضوع بحث این کتاب نیست، و توجه آگاهی غیررسمی که شامل تعیین کردن اهداف، حرکت دادن بدن، یادداشت روزانه و تنفس است. این کتاب متمرکز بر این فعالیت ها است.

توجه آگاه بودن به چه معناست؟

بیشتر ما به کمک احتیاج داریم که یاد بگیریم ذهن غیرارادی خود را خاموش کنیم تا از زمان حال بهره جوییم. اما اگر حالت ناخودآگاه‌تان تنش، پریشانی، و یا گسستگی (وضعیت گسیختگی از افکار، احساسات، خاطرات و محیط) باشد، شما زندگی را از دست می‌دهید، همان زندگی که در حال حاضر در درون شما جاری است. توجه آگاهی چیست؟

تصور کنید کسی که دوستش دارید دارد در مورد چیزی صحبت می‌کند که برایش مهم است. خودتان را مجسم کنید که به او مشتاقانه نگاه می‌کنید، بدن‌تان که به سمت او متمایل است، به طور جدی به هر کلمه گوش می‌دهید. دهان‌تان بسته است. گوش‌ها و قلب‌تان باز هستند. فکر می‌کنید دوست شما چه احساسی خواهد داشت؟ آیا خیال می‌کنید شفقت و همدلی شما از رهگذر درست گوش دادن بهبود می‌یابد؟ ارتباط شما با این فرد نیز بهبود می‌یابد؟

اکنون خود را دوباره با دوست‌تان تصور کنید، این بار، آنقدر غرق در افکار‌تان هستید که صدای او را نمی‌شنوید. به گوشی خود خیره می‌شوید درحالی‌که به حرف‌های فرد محبوب‌تان توجه نمی‌کنید. با گیر افتادن در افکار‌تان چه چیزی را ممکن است از دست بدهید؟ آیا عدم حضور‌تان بر روند مکالمه تأثیر خواهد گذاشت؟ آیا دوست شما احساس می‌کند حرفش شنیده شده است یا شما او را دوست دارید؟

اکنون فکر کنید از دو روش بالا ترجیح می‌دهید کدام یک باشید؟ شرط می‌بندم می‌خواهید مشتاقانه گوش کنید و عمیقاً ارتباط برقرار کنید. یادگیری توجه آگاه بودن رابطه تنگاتنگی با مهارت گوش دادن و تجربه کردن دنیای بیرون و درون‌مان دارد.

تمرکز ما در فصل‌های بعدی این است که به این هدف بپردازیم که چگونه تجارب همراه با توجه آگاهی را در زندگی‌مان ایجاد کنیم. تمرین‌های کتاب گام‌های کوچکی هستند که شما نیاز دارید آگاهانه‌تر آنها را در زندگی‌تان به کار گیرید و شما را برای تمرین مراقبه عمیق‌تری آماده می‌کنند. (اگر می‌خواهید مراقبه

عمیق‌تری داشته باشید).

همانطور که اشاره کردم توجه‌آگاهی ممکن است ویژگی شخصیتی باشد. هرچه بیشتر روش‌های توجه‌آگاهانه را به کار ببرید و اجرا کنید، این حالت بیشتر در شما به صورت ویژگی شخصیتی در می‌آید. اما در میان استرس، تحریکات بیش از حد و مشغله زندگی‌مان، برای اکثر ما که توجه‌آگاهی برای‌مان آسان نیست، توجه‌آگاه بودن بیشتر به معنای تجربه کردن لحظات آگاهی، در ارتباط بودن و شفقت است.

من از شما نمی‌خواهم دو مرتبه در روز به حالت نشسته و در سکوت مراقبه انجام دهید. برای اکثر افراد دست‌یافتنی یا شدنی نیست. در عوض از شما دعوت می‌کنم برای مدت کوتاهی ذهن غیرارادی را ترک کنید درحالی‌که به شیوه‌ای امن، جذاب و آرام به حواس پنج‌گانه، تنفس، بدن و افکارتان می‌پردازید.

توجه‌آگاهی چه چیزی نیست؟

توجه‌آگاهی به این معنی نیست که از داوری کردن بپرهیزید. ذهن ما ماشین مولد قضاوت و افکار است. به جای جنگیدن با قضاوت، به افکار پیش‌داورانه توجه کنید و فقط به آنها برچسبی با همین عنوان بزنید، سپس خواهید توانست از ذهن واقع‌بین خود استفاده کنید تا تشخیص دهید چه چیزی واقعاً اتفاق می‌افتد.

همیشه همه نمی‌توانند به توجه‌آگاهی دست یابند. توجه‌آگاهی همراه است با برخی محدودیت‌ها. اینکه شما آدم سخاوتمندی هستید دلیل نمی‌شود که همه دارایی و پس انداز روز مبادای خود را به دیگران ببخشید و همانطور که سخاوتمند بودن هم مرزها و محدودیت‌های خودش را دارد، توجه‌آگاهی هم بی حد و مرز نیست. با اجرای روش‌های توجه‌آگاهی با نیازهای‌تان بیشتر در تماس خواهید بود و از رهگذر برقرار کردن روابط مشفقانه، از خودتان بهتر حمایت می‌کنید.

توجه‌آگاهی دین نیست. هر کس با هر دین و اعتقادی (یا عدم اعتقاد) می‌تواند توجه‌آگاهی را به کار ببرد. توجه‌آگاهی می‌تواند مکمل هر مذهب و فلسفه‌ای باشد. توجه‌آگاهی دنیوی است، لذا شما می‌توانید در محل کار و مدرسه تمرین کنید.

توجه‌آگاهی نخبه‌گرا نیست. همه افراد می‌توانند روش‌های توجه‌آگاهی را استفاده کنند اگر می‌خواهند زندگی را در زمان حال با ذهن و قلبی باز تجربه کنند. تمرین توجه‌آگاهی فراسوی مرزبندی‌های اقتصادی، جغرافیایی، نژادی و دیگر تقسیم‌بندی‌ها است و همه این گروه‌های متنوع می‌توانند از آن استفاده کنند. توجه‌آگاهی درمان بیماری‌های اجتماعی نیست. افرادی که نژادپرستی موجود در ساختار حکومت و مشقت اقتصادی را تجربه کرده‌اند با توجه‌آگاهی نمی‌توانند بر این چالش‌ها فائق آیند. افراد بسیاری به تغییرات در حکومت نیاز دارند تا احساس امنیت و آرامش کنند. توجه‌آگاهی چوب جادوگری نیست که همه مشکلات را ناگهان برطرف کند.

توجه‌آگاهی جایگزین پزشکی مدرن غربی نیست. افراد بسیاری از روشی که شامل توجه‌آگاهی و مراقبت بهداشت روانی یا داروهای تجویز شده است بهره خواهند برد. همیشه پیش از قطع کردن داروها یا هر دستورالعمل پزشکی با پزشک مشورت کنید.

دربارهٔ مراقبه

مراقبه اغلب به عنوان جام مقدس بهداشت روانی انگاشته می‌شود. اما برای بسیاری از افراد مراقبهٔ نشسته و رسمی سودمند یا دست‌یافتنی نیست. اغلب بسیار دشوار است که برای مراقبه فضایی در زندگی‌مان ایجاد کنیم. همچنین، اگر شما نوعی ضربهٔ عاطفی را تجربه کرده‌اید، اختلال روانی دارید و یا در حقیقت در محیط مناسب نیستید و وضعیت ذهنی مناسبی ندارید و یا آدم‌های دور و برتان شما را درک نمی‌کنند، مراقبه ممکن است تجویز نگردد و خطرناک باشد. اگر به انواع عمیق‌تر مراقبه علاقه‌مند هستید یا گرفتار شرایطی هستید که اجرای مراقبه را غیرعقلانه می‌کند، از یک معلم کارآزمودهٔ مراقبه یا درمان‌گرتان (یا هردو) بپرسید.

در این کتاب گام‌به‌گام به برخی مراقبه‌های ساده، مطمئن و آسان خواهیم پرداخت. اگر شما همانند من هستید، ممکن است که از انجام دادن مراقبه‌هایی که در حال تحرک اجرا می‌شوند نسبت به مراقبهٔ نشسته احساس بهتر داشته باشید. در کتاب حاضر از انواع مراقبه‌ها اطلاعات مختصری ارائه داده‌ایم مانند مراقبه‌های حرکت، یادداشت، تنفس، راه رفتن و دیگر انواع مراقبه. اگر پس از اتمام کتاب می‌خواهید به یکی از تمرین‌ها عمیق‌تر بپردازید، حتماً این کار را انجام دهید. دربارهٔ مراقبهٔ رسمی‌تر، سبک مراقبه و معلم خود را عقلانه انتخاب کنید. ضرب‌المثل معروفی در یوگا می‌گوید: «وقتی شاگرد آماده است، معلم پیدایش می‌شود. گوش به زنگ باشید».



توجه‌آگاهی در زندگی‌تان

هنگامی که کلمه توجه‌آگاهی را می‌شنوید، ممکن است راهبه‌ای را تصور کنید که بی‌حرکت و آرام بر تشکی نشسته است. اگر چه آن تصویرسازی خوبی است، اما شما نیاز دارید تا به یاد داشته باشید زندگی اکثر افراد نسبت به زندگی راهبه‌ای در صومعه شلوغ‌تر، پردغدغه‌تر و فعال‌تر است. تمرین‌های توجه‌آگاهی می‌تواند متناسب سبک زندگی شلوغ شما باشد. بیاید لحظه‌ای تصور کنیم توجه‌آگاهی شبیه به چیست.

توجه‌آگاهی برای شما چه چیزی می‌تواند باشد؟ می‌تواند نفسی عمیق پیش از رفتن به جلسه مهم کاری باشد، توانایی لذت بردن از لحظه‌ای خاص با عزیزان، راهی برای کامل حضور داشتن به رغم هزاران چالش و عوامل تنش‌زایی که با آنها روبرو می‌شوید، عادت‌های استراحت کردن هنگام شب، و یا هزاران تمرین و تجربه دیگر.

لحظه‌ای را تصور کنید که اولین لقمه غذای‌تان را می‌چشید تا طعم آن را درست متوجه شوید، به جای این که با عجله غذای‌تان را بخورید. تصور کنید به جای اینکه با عجله جایی بروید درحالی‌که در افکارتان غرق شده‌اید به آرامی راه می‌روید، درحالی‌که از تمامی حواس‌تان بهره‌مند می‌شوید. تصور کنید انجام دادن فعالیت‌های دلنشین و کوتاه را انتخاب می‌کنید که زندگی و کار شما را با ارزش‌تر، جذاب‌تر و ویژه‌تر می‌کند. در حال حاضر، شما توانایی ایجاد تغییرات کوچک را دارید تا از حضور در زمان حال و قدردانی بیشتر لذت ببرید و هر روز را تحسین کنید.

یکی از بهترین قسمت‌ها درباره این روش روزانه برای توجه‌آگاهی این است که شما می‌توانید آن را سریع و بدون مهارت لازم انجام دهید. با چند دقیقه تمرین در طی روز، می‌توانید شروع کنید تا از مزایای صبحگاهی آرام‌تر و رضایت‌مندتر؛ روزهای فرح‌بخش؛ و شب‌های آرام و رضایت‌بخش لذت ببرید. ما مشغله کاری مانع از این نیست که در زمان حال از زندگی غنی لذت نبرید. ما از طریق به کارگیری تنفس، یادداشت روزانه، حرکت جسمانی، فعالیت آگاهانه،

تأیید و مهربانی، به توجه آگاهی می‌پردازیم. برای انجام فعالیت‌هایی که کمتر از ده دقیقه وقت‌تان را می‌گیرند، بیش از پنجاه نکته آسان را بیان کرده‌ام. یکی از آن فعالیت‌ها را انتخاب کنید که فکر می‌کنید مناسب شما است و تمرین‌ها را منظم و روزانه انجام دهید. توانایی انجامش را دارید. وقتی با خودتان عهد بستید، متوجه خواهید شد که ذهن‌تان و روابط شما با خودتان و دیگران متحول می‌شود. زمانی مانند اکنون وجود ندارد.





صبح‌های توجه آگاه

هنگامی که با اضطراب، افسردگی، کمبود انرژی، و سایر چالش‌ها مبارزه می‌کنیم، به نظرم آن می‌رسد که دستیابی به توجه آگاهی ناممکن است. به این دلیل صبحگاه برای تمرین توجه آگاهی زمان مطلوبی است. تمرین توجه آگاهی در صبح زود کمک می‌کند ذهن و جسم‌تان را آماده سازید تا به دنبال فعالیت‌های مثبت، معنی‌دار و آرام باشید که به شما فرصتی می‌دهد تا از هر روز بیشترین بهره را ببرید.

از بین انواع روش‌های توجه آگاهی که در این فصل ارائه خواهم کرد روش متناسب با خودتان را انتخاب کنید و با اجرای آن از لحظات توجه آگاهی به هنگام صبح بیشتر لذت ببرید. تا جایی که می‌توانید این تمرین‌ها را بیشتر تکرار کنید تا صبحی متداول را ایجاد نمایید که کمک می‌کند زندگی‌تان را با حضور در زمان حال و خونسردی بگذرانید. احساسی پایدار که با تفکر مثبت، حرکت آرام و تنفس آمیخته می‌شود می‌تواند دنیای متفاوتی ایجاد کند. بیایید گزینه‌هایی را بررسی کنیم که شما می‌توانید به روشی بی‌نظیر آنها را چنان ترکیب کنید که از رهگذر اجرای آن روش‌ها بتوانید همان زندگی را داشته باشید که آرزوی زیست‌نش را داشتید.

بیدار شدن همراه با قدردانی

🕒 مدت زمان: ۱ الی ۲ دقیقه

قدردانی و سپاسگزاری یکی از روش‌های توجه‌آگاهی است که ذهن را بشاش می‌کند. این مفهوم از سوی تارا براک روان‌شناس و معلم توجه‌آگاهی تدریس می‌شود. برای شروع روز با ذهنی شاد بیایید قدردانی را امتحان کنیم. من از شما دعوت می‌کنم تا به طرزی شکاکانه به این روش بنگرید و امتحان کنید. کاملاً طبیعی است که نیاز داشته باشید پیش از اینکه احساس قدردانی را به راحتی تجربه کنید چند مرتبه این حرکات را تمرین کنید.

گاهی ما از اینکه زمان کافی نداریم مضطرب می‌شویم، ابتدا باید خودتان را از این اضطراب رها کنید. شما شایستگی این را دارید تا مزایای این تمرین را تجربه کنید. اگر نگران هستید که بستن چشم‌هایتان اول صبح روشی کارآمد نیست، این را در نظر بگیرید: آیا شروع کردن صبح‌تان درحالی‌که درباره آینده مضطرب هستید و اینکه این احساس را به روزتان منتقل می‌کنید روشی کارآمد است؟ یا بهتر است حال و هوای روز خود را در ذهن و قلب خود دو دقیقه یا کمتر مشخص کنید؟

راهنمای گام‌به‌گام

۱. زمانی که بیدار می‌شوید، چشم‌های خود را بسته نگه دارید. (باشد، باشد، ممکن است نیاز پیدا کنید تا زنگ ساعت خود را خاموش کنید یا با خود کودکی پرتحرک را به تخت‌خواب بیاورید، اما چشم‌های خود را دوباره ببندید).

۲. نفسی عمیق بکشید. همان‌طوری که به آرامی از طریق بینی نفس را داخل می‌دهید، احساس می‌کنید شکم‌تان منبسط می‌شود.

۳. همان‌طوری که از طریق دهان‌تان نفس را بیرون می‌دهید زمزمه

کنید، «سپاسگزارم». همچنان که در حال بازدم هستید و زمزمه می‌کنید سپاسگزارم، افراد یا صحنه‌هایی را در ذهن‌تان مجسم کنید که زندگی‌تان را زیبا می‌کنند. نکتهٔ کلیدی آن است که سرعت بازدم را کاهش دهید، بنابراین عجله نکنید.

۴. این گام‌ها را ۵ تا ۱۰ مرتبه یا تا اینکه تمرین کامل می‌شود تکرار کنید. به احساسی که در آن لحظه دارید، توجه کنید.

نکته: ممکن است دوست داشته باشید تا در دفترتان بنویسید که چگونه این تمرین بر شما تأثیر گذاشت تا هر روز از تغییرات آگاه شوید. عمق قدردانی بیشتر می‌شود همان‌طور که قلب‌تان گشایش می‌یابد و این دقیقاً همان تمرینی است که به شما کمک می‌کند.

رها شدن از درگیری‌های ذهنی

🕒 مدت زمان: ۵ الی ۱۰ دقیقه

صبح خود را به فرصتی تبدیل کنید تا ذهن و جسم‌تان را برای روزی جدید آماده سازید. برای انجام حرکات کششی به مکانی صاف و نیز به تشک یوگا، قالی محکم، یا حولهٔ ساحلی احتیاج دارید.

وقتی تشک یا قالی خود را پهن می‌کنید، به احساس خود و رنگ‌هایی که می‌بینید توجه کنید و به خودتان یادآوری کنید که هیچ کار دیگری وجود ندارد جز همین کاری که اکنون در حال انجام دانش هستید. این حرکات را انجام می‌دهید تا روزتان را مطبوع و دلنشین‌تر کنید. حرکات متوالی یوگا را از حرکت میز به حرکت بچه مجدداً به حرکت میز و سپس به حرکت گاو و حرکت گربه انجام بدهید. اگر وقت‌تان کم است، یکی از حرکات را انجام دهید.

راهنمای گام‌به‌گام برای حرکت میز به حرکت بچه

۱. کف دست‌ها و زانوهای‌تان را بر زمین بگذارید. به طوری که شانه‌ها عمود بر میچ دست‌ها و پهلوها عمود بر زانوهای‌تان باشد. انگشت‌ها را از هم باز کنید و محکم به کف دست‌ها فشار آورید. به حواس بدن خود توجه کنید.

۲. سپس، زانوها را از هم باز کنید، شست هر دو پا را به هم نزدیک کنید، و باسن خود را به عقب بدهید درحالی که این قسمت بر روی پاشنهٔ پا یا نزدیک به پاشنه قرار می‌گیرد.

۳. با کف دست‌های‌تان به جلو حرکت کنید، به حرکت بچه بیاید. سینه و پیشانی را به سمت پایین حرکت دهید و هم‌زمان باسن را به پایین آورید. نفس را بیرون دهید. اگر نمی‌توانید پیشانی خود را بر زمین قرار دهید، دست‌ها را به هم گره بزنید و پیشانی را بر روی آنها قرار دهید. متوجه می‌شوید دستگاه عصبی آرام می‌شود.

۴. پس از چند دقیقه تنفس عمیق در حالت کودک، به حرکت میز بازگردید.

راهنمای گام به گام برای حرکت میز به حرکت گاو و حرکت گربه

۱. در حرکت میز به دست‌ها بسیار فشار آورید. همانطوری که شکم خود را به داخل فرو می‌دهید و سینه را به سمت جلو هدایت می‌کنید، به داخل نفس بکشید. این حرکت قفسه سینه‌تان را باز می‌کند. به سمت جلو یا بالا نگاه کنید، هر کدام که فکر می‌کنید برای گردن‌تان مناسب است. اسم این حرکت، حرکت گاو است.

۲. همانطوری که نفس را بیرون می‌دهید، کمرتان را قوس دهید و به ناف خود نگاه کنید. این حرکت برای کمر خوب است. همانطور که عمل بازدم را انجام می‌دهید، می‌توانید شکم خود را به سمت ستون فقرات فرو دهید. نگران نباشید اگر دفعه اول به راحتی این کار را نمی‌توانید انجام دهید. اسم این حرکت گربه است.

۳. همانطور که به آرامی نفس می‌کشید، چند مرتبه حرکت‌ها را پشت سر هم انجام دهید.

۴. زمانی که فکر می‌کنید کاملاً این حرکت‌ها را انجام دادید، توجه کنید بدن‌تان چه حسی دارد؟ اگر می‌خواهید کشش‌ها یا حرکات دیگر را انجام دهید، زمان بیشتری برای خود در نظر بگیرید تا آنها را به پایان برسانید.

مسواک زدن با حالت حضور در زمان حال

🕒 مدت زمان: ۲ الی ۳ دقیقه

برای اینکه متوجه بشوید تمایز موجود بین مسواک زدن آگاهانه و ناآگاه (خودکار) در چیست باید در نظر بگیرید که چگونه همیشه دندان‌های‌تان را بر حسب عادت مسواک می‌زنید. فقط بر شستن دندان‌ها تمرکز می‌کنید، یا به چیزهای دیگر فکر می‌کنید؟ از حواس پنج‌گانه خود حین مسواک زدن استفاده می‌کنید؟ در این تمرین، حواس پنج‌گانه خود را به کار خواهید گرفت و سطح هوشیاری خود را بالا خواهید برد.

راهنمای گام‌به‌گام

۵. به سمت سینک دستشویی بروید. درمقابل آینه بایستید. در ذهن خود بگویید، من قصد دارم دندان‌هایم را با توجه کامل بشویم.
۶. مسواک خود را بردارید. توجه کنید چه ظاهری دارد؟
۷. مسواک را زیر آب بگیرید. به ظاهرش توجه کنید. به جریان آب گوش دهید.
۸. آب را ببندید، و همانطوری که خمیردندان را بر مسواک می‌زنید، آیا می‌توانید رایحه خمیردندان را استشمام کنید. اگر می‌توانید، چه حسی در بینی‌تان ایجاد می‌شود؟ رایحه، شما را به یاد چیزی می‌اندازد؟
۹. پس از آنکه برای مسواک زدن آماده شدید، زبان خود را به کل دندان‌های‌تان بزنید و به طعم آن در دهان توجه کنید.
۱۰. هر طرف از هر دندان را که مسواک می‌زنید چند ثانیه‌ای وقت بگذارید. به حالت دورانی مسواک می‌زنید یا مسواک را به عقب و جلو می‌برید؟ همیشه از یک روش پیروی می‌کنید؟ اگر تاکنون همیشه از یک روش پیروی کرده‌اید، صرفاً توجه کردن به این شیوه مسواک زدن‌تان، شما را از حالت خودکار و