

تمرین نوازش کودک درون

دوره مراقبه و تمرکز راستمرد

مطالعه سایر دروس دوره

<http://edu.rastmard.com>

این تمرین باید در هنگام شب در یک اتاق ساکت با نور کم یا در تاریکی انجام شود. شما به پشت (وضعیت خوابیدن معمولی) دراز میکشید.

دستها در کنار بدن و کمی دور از بدن قرار می‌گیرند و پاها جدای از هم به شکل یک V قرار می‌گیرند. سرتان را یا روی زمین قرار دهید بدون بالش یا یک بالش نرم و کم ارتفاع زیر سر قرار دهید فقط به شرطی که سر با بدن زاویه پیدا نکند. ستون فقرات، گردن و سر را در یک راستا نگه دارید.

قبل از شروع تمرین 5 دقیقه را به آرام شدن اختصاص دهید و یک دفعه به تخت خواب خود نروید! کمی برای مطالعه، آرام نشستن، گوش دادن به یک موسیقی آرامبخش و معنوی و فقط نفس کشیدن آرام و عمیق وقت بگذارید و خود را برای رفتن به تخت خواب آماده کنید. هرگز از یک فعالیت ذهنی مستقیماً سراغ این تمرین نروید! اگر مشغول تماشای تلویزیون بودید یا از کامپیوتر استفاده می‌کردید یا با دیگران صحبت میکردید یا به فکر فردا بودید یا روز گذشته در ذهن مرور میکردید حتماً 20 دقیقه از این فعالیت‌ها دور شوید تا ذهن برای این تمرین آماده شود.

اگر با لباس می‌خوابید مطمئن شوید که لباستان راحت و آزاد است و به بدن فشار نمی‌آورد. دستها و صورتتان را قبل از دراز کشیدن بشوید.

نباید تمرین را شروع کنید مگر اینکه هر دو کانال انرژی (ماه و خورشید) به صورت مساوی در جریان باشند. معنای این حرف این است که سوراخ‌های چپ و راست بینی‌تان تمیز و متعادل باشند و هوا از هر دوی آنها به آسانی جاری باشد. اگر دریافتید که یکی از سوراخ‌های بینی از دیگری فعال‌تر است و هوای بیشتری از آن جریان داشته و دیگری بسته است به سادگی به پهلو به سمت آن سوراخی که فعال‌تر است چند لحظه دراز بکشید و خود را ریلکس کنید (مثلاً اگر سوراخ چپ فعال‌تر است به پهلو چپ دراز بکشید). تنها بعد از چند دقیقه مشاهده میکنید که سوراخی که بسته‌تر بود باز می‌شود. همین‌طور تجسم کردن ورود و خروج هوا از سوراخی که بسته‌تر است به این جریان کمک میکند. وقتی که هر دو سوراخ به طور متعادل باز شدند به تمرین ادامه دهید.

شما باید به مدت دو هفته یا بیشتر این تمرین را ادامه دهید تا جایی که یک گرمای مستقیم را از سمت شکم در هنگام تنفس احساس کنید. این احساس گرما به این معناست که تنفس و آگاهی شما شروع به تولید جریان انرژی حیاتی خوب کرده اند.

توضیح تمرین:

مرحله 1

در تخت خود دراز بکشید و احساس راحتی کنید.

باید حداقل 5 دقیقه به خود اجازه دهید که بدون هیچ انتظاری فقط دراز بکشید این فقط زمانی است برای بودن و رها کردن همه چیز. به ذهنتان اجازه دهید که به هر کجا که میخواهد برود و آنرا دنبال کنید. این کار به شما اجازه میدهد که برای تمرین اصلی زودتر ریلکس شوید. به بدن اجازه دهید که فرو برود و سنگین شود درست مثل اینکه پر از گل شده است. ریلکس باشید، نفس بکشید و چند دقیقه به خود بگویید "رها کن، رها کن". وقتی که در حال تمرین هستید باید وابستگی های دنیایی را رها کنید و در لحظه غرق شوید و به خود بگویید جز لحظه اکنون هیچ چیزی وجود ندارد- به خودتان اجازه دهید که در لحظه تمرین غرق شوید. خیلی مهم است که هر چه فکر در ذهنتان است را حین تمرین کنار بگذارید و نگران نباشید! بعد از تمرین همه آنها همانجا خواهند بود وقتی که ریلکس شدید و تنفستان عمیق، آرام و نرم شد آماده اید که شروع کنید.

تنفستان را خیلی آرام و متعادل ولی طبیعی نگه دارید، مجبورش نکنید تغییر کند فقط کمکش کنید که جریان بیابد. به تنفس اجازه دهید که از بینی تان عبور کند و احساس عبور هوا از سوراخ های بینی را حس کنید، وارد گلوی تان شوید، از قلب بگذرید و ریه ها و وارد قسمت پایینی شکم تان شوید. به شکمتان اجازه دهید که با هر نفس بالا بایید و پایین برود در حالی که سینه حرکتی نمیکند.

بعد از اینکه این وضعیت به صورت طبیعی و بدون تلاشی اتفاق افتاد به مرحله 2 بروید.

مرحله 2

در این مرحله میخواهیم تجسم کنیم شما در شکمتان یک نوزاد کوچولو، زیبا و دوست داشتنی دارید. این نوزاد کودک معنوی شما است و برای تامین انرژی زندگی، شفقت، عشق و حیاتش کاملا به شما وابسته است. هر بار که دم انجام می دهید برای این نوزاد توجه لازم و همین طور انرژی عاشقانه گرم می فرستید که نه تنها زندگی کودک را تامین میکند بلکه به او عشقی میدهد که در آغوشش میگیرد عشقی که تشنه ی آن است. نوزاد را تجسم کنید که با دریافت انرژی ای که شما به سویش می فرستید لبخند میزند. این تنفس راهی است که شما نوزاد را نوازش میکنید و برای او عشق میفرستید، این راهی است که شما پیوند عمیق عشقی خود را به او می دهید. از آنجایی که نوزاد بسیار ظریف است مراقب باشید که تنفستان بسیار نرم اما پر از قدرت برکت و عشق باشد.

با هر تنفس عمیق ولی آرام احساس کنید که کودک شادتر و نورانی تر می شود، همین طور آرام تر و مطمئن تر. با تنفس عمیق خود به نوزادتان غذا بدهید. نوزاد را ببینید که از توجه شما شاد و خندان شده است. بعد از اینکه برای 10 دقیقه یا بیشتر این تمرین را انجام دادید به مرحله 3 بروید

مرحله 3

حالا که شما به نوزادتان غذا داده و از او مراقبت کرده اید وقت این است که نوزادتان همراه شما به خواب عمیقی فرو رود. حالا آرام نوزاد را وارد خواب عمیقی کنید، خوابی فوق العاده و پر از عشق همراه با تنفستان که ظریف و آرام تر و آرام و آرام تر می شود. به خودتان اجازه دهید که همراه نوزاد به خواب فرو روید. هر دم و بازدمتان به آرامی خواب کودک را عمیق تر می کند، خوابی عمیق، امن و پر برکت.

این تمرین را ادامه دهید تا هر دوی شما به خوابی عمیق فرو روید. تمرین امروز تمام شده. از استراحت عمیق تان لذت ببرید!