



تجربه امنیت یافتگی

۴ تکنیک حضور در لحظه اکنون

۴ تکنیک حضور در لحظه که باید از همین امروز به کار بگیرید:

در لحظه حضور داشتن یعنی توجه به زمان حال، آگاهی از آنچه فکر می‌کنیم، حس می‌کنی و انجام می‌دهیم؛ هم‌زمان با آنچه در اطراف ما رخ می‌دهد. یا این کار ذات و طبیعت درون خود و نیز طبیعت کیهان را بیشتر و عمیق‌تر درک خواهیم کرد. در لحظه حضور داشتن یعنی درک کنیم که زندگی‌های ما از لحظاتی تشکیل شده‌اند و چیزی که ما در دست داریم، همین لحظه اکنون است.

چرا باید در لحظه حضور داشته باشیم؟

ذهن‌های ما مداوم در حال پرسه زدن به گذشته و حال هستند.

وقتی به پیاده‌روی می‌روید، ذهنتان شروع به بازیخش کردن خاطرات می‌کند، دعوای اخیری که با شریکتان داشتید، تعطیلاتی که ماه پیش گذرانیدید، مکالمه نه‌چندان خوبی که با دوستتان داشتید... وقتی پشت میز کارتان می‌نشینید، ممکن است درباره بردن لاتاری خیال‌پردازی کنید و یا برای شام برنامه‌ریزی کنید. وقتی به خانه برمی‌گردید، ذهنتان ممکن است در محل کار باشد و به ایمیل‌هایی که باید به مشتری‌ها بنویسید فکر کند. واقعاً چقدر با تمرکز کامل بر کاری که انجام می‌دهید در لحظه زندگی می‌کنید؟ هشت ساعت در روز؟ سه ساعت؟ یک؟

تکنیک‌هایی از حضور در لحظه که باید امروز به کار گیرد:

مراقبه یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌توان از

طریق آن حضور در لحظه را تمرین نمود. در اینجا به بعضی تکنیک‌های ساده برای حضور در لحظه بیشتر می‌پردازیم که می‌توانید در زندگی روزانه خود به کار بگیرید:

۱. بیدار شدن

آیا با لبخند از خواب برمی‌خیزید، آیا برای شروع یک روز جدید هیجان دارید؟ و یا اینکه با نق زدن و غر زدن از تخت بیرون آمده و بی‌حالید؟ خیلی از ماها قبل از اینکه چای یا قهوه صبحانه خود را بخوریم، حسابی بدخلق و اخمو هستیم. اگر انسان سحرخیزی نیستید، پس بهتر است که برنامه روتین صبح خود را تغییر داده و بیشتر در لحظه حضور پیدا کنید.

برای مثال به خود قول دهید که:

از این به بعد صبح‌ها با لبخند از خواب برمی‌خیزم. ۲۴ ساعت نو و دست‌نخورده منتظر من هستند، من هر لحظه را با تمام وجود زندگی خواهم کرد و با تمام موجودات دنیا مهربان خواهم بود.

برای داشتن روتین صبحگاهی بهتر، چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟

- به خودتان وقت زیادی اختصاص دهید. سعی کنید طوری برنامه‌ریزی کنید که به‌جای اینکه صبح‌ها ده بار آلارم گوشی‌تان را خاموش کنید و بعد باعجله به سرکار بروید؛ از صبح زیبایتان در آرامش لذت ببرید.
- وقتی بیدار شدید، نفس عمیقی بکشید، به احساس نفس خود توجه کنید. وزن بدن خود که روی تخت دراز کشیده را حس کنید، وزن سر خود روی بالش را چند لحظه به خود اجازه دهید تا وجود خود را حس کنید.
- از خواب برخیزید و برای گرم کردن بدن خود ورزش‌های کششی انجام دهید.
- مراقبه کنید، حتی برای ده دقیقه هم که شده به اهداف روزانه خود بیندیشید و بر این باشید که با تمام موجودات جهان با دلسوزی، صبر و عشق و مهربانی رفتار کنید.
- صبحانه سالمی بخورید و یک فنجان چای گیاهی برای

خود درست کنید به خود زمان کافی برای خوردن و نوشیدن بدهید تا بتوانید از لحظه استفاده کنید. شاید فکر کنید که این کارها اصلاً چه فایده‌ای در زندگی من خواهد داشت؟

در این صورت می‌توانید برای یک ماه این روتین را امتحان کنید. کافی است کمی زودتر از خواب برخیزید و این برنامه‌ها را در زندگی‌تان جای دهید.

۲. تنفس

نفس کشیدن کاری است که همه ما روزانه انجام می‌دهیم؛ اما معمولاً به آن توجهی نداریم مگر اینکه مشکلی در تنفسمان به وجود آید. مثلاً دچار آلرژی شویم خوب اول بر روی یک صندلی در همان حالتی که همیشه می‌نشینید، بنشینید و از خود بپرسید آیا نفس من عمیق است یا سطحی؟ نرم است یا نه؟

چند نفس عمیق بکشید.

عمیق نفس کشیدن برای من چه اندازه راحت است؟ آیا طبیعی به نظر می‌رسد؟ آیا هوا سینه‌ام را بالا می‌برد و

یا شکم را بالا می‌برد و پر می‌کند؟

وقتی این سؤال‌ها را از خود می‌پرسید، برخیزید، صاف بایستید و سرتان هم موازی شانه‌ها و پاهایتان قرار دهید. می‌توانید تصور کنید که یک عروسک خیمه شب بازی هستید یا بندی که به سر و بدنتان وصل است و شما را به بالا می‌کشد. حالا همین‌طور آرام و عمیق نفس بکشید و نفس خود را مشاهده کنید. با این حالت درست، شش‌هایتان باید بتواند که کامل پر شوند. هنگام دم، شکم خود را از هوا پر کنید و هنگام بازدم شکمتان را به درون بکشید با تمرکز بر نفس، تمام نگرانی‌ها درباره گذشته و آینده از بین می‌رود و آگاهی ساده از زمان حال جایگزین می‌گردد.

۳. خوردن آگاهانه

همان‌طور که استاد تیک تات هان نیز عنوان می‌کند: خوردن تمرینی برای مراقبه است. با کارهای زیر می‌توانید غذای بعدی خود را آگاهانه و با حضور در لحظه میل کنید:

• تمام مواردی که حواس شما را از غذا خوردن پرت می‌کنند را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید، گوشی خود را کنار بگذارید، تمام کتاب‌ها، مجلات، روزنامه‌ها و ... را ببندید. این زمان را تنها و تنها به غذایی که تهیه کردید و یا برایتان تهیه شده اختصاص دهید و به تمام آنچه در تهیه غذا به کاررفته آگاه باشید. کشاورزانی که غذا را کاشته‌اند، بارانی که بر این غذاها باریده، تمام انسان‌ها و چیزهایی که دست‌به‌دست هم داده‌اند تا این غذا برای شما تهیه گردد، قدردان غذای خود باشید. این تمرین همانند دعا و شکرگزاری است که قبل از شروع به خوردن غذا انجام می‌دهیم. همان‌طور که غذا می‌خورید، به آن توجه کنید. باعجله غذا را پایین ندهید. مزه آن را درک کنید.

• هر از چند گاهی (مثلاً هفته‌ای یک‌بار) در سکوت غذا بخورید و لذت ببرید به این ترتیب می‌توانید کاملاً بر غذایتان تمرکز کنید. می‌توانید طعم آن را بیابید و بر ارتباط این غذا با هستی، مراقبه کنید. وقتی غذا خوردنتان تمام شد، لحظه را دریابید. گرسنگی‌تان برطرف شده

ممکن است بدین گونه بیان کنید که: غذا تمام شده است، گرسنگی ام برطرف شده، من با خود عهد می‌کنم که به نفع و خوبی تمام موجودات هستی زندگی کنم.

۴. نشستن و برخاستن

آخرین باری که بر زمین نشستید کی بود؟ ما در زمان کودکی زمان زیادی را بر زمین سپری کردیم. چهار دست و پا راه می‌رفتیم و خیلی راحت و بی‌خیال دنیا، روی زمین بازی کردیم. از دستان خود به اندازه پاهایمان بر زمین استفاده کردیم، اما کم‌کم بزرگ شدنمان، ارتباط خود را با زمین از دست داده و بر صندلی و مبل‌ها نشستیم.

این کار را امتحان کنید:

هر روز سی دقیقه بر روی زمین بنشینید، می‌خواهید تلویزیون تماشا کنید؟ خوب مشکلی نیست، از روی زمین هم می‌توانید. می‌خواهید آشپزی کنید؟ روی زمین بنشینید و سبزی‌ها را خورد کنید.

کم‌کم با تمرین بیشتر، با این کار راحت‌تر خواهید بود. این کار حتی آگاهی شما از طرز نشستن را بالا می‌برد. چون

زمین همانند کانپه نرم‌تان نیست، مجبورید حالت‌های مختلف نشستن را امتحان کرده و آنچه راحت‌ترید را انتخاب کنید. این کار برای سرو گردنتان هم بهتر است. چون مثل صندلی برای مدت طولانی در یک حالت نمی‌مانید. همچنین می‌توانید در همان حال به تمرینات کششی بپردازید. همان‌طور که بدنتان را کش می‌دهید، به بدن و نفس خود آگاه باشید. سعی کنید این تمرینات را با ریتم تنفس خود هماهنگ کنید.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید