

ساختار تمرین

行

Chinese	xíng
Korean	haeng
Vietnamese	hành
Japanese	gyō
English	practice
فارسی	تمرین

華

Chinese	huá
Korean	hua
Vietnamese	hòa
Japanese	ka
English	flower
فارسی	گل

شینزن یانگ

تابستان ۲۰۱۴

مترجم:

فرزاد حسینی

farzad-h@live.com

فهرست

۳	مقدمه
۳	ساختار
۷	شمای کلی تمرین
۱۰	خلاصه ای به شرح تصویر
۱۱	سه تسریع کننده
۱۱	تمرین با محرک ها
۱۲	تمرین استقامت
۱۴	چالش حرکتی
۱۶	چک لیست معلمان کمکی

مقدمه

آیا تاکنون به این موضوع توجه کرده اید که مراقبه گران بودیسم در ظاهر خشک و بی روح به نظر می آید؟ من مدت زمان زیادی را به این شکل سپری کردم. آنچه که من را درمان کرد مواجهه ام با ذن بود. در سنت ذن بر آن تاکید می شود که عمل، گفتار، و تفکر از خاستگاهی خودجوش سرچشمه گیرد. این خودجوشی در ذن را می توان معادل حرکتی آنچه من جریان می نامم تلقی کرد.

اخیراً به این موضوع می اندیشم که تمرین کردن، تربیت مدارهای حرکتی و همچنین مدارهای حسی فرد است (کلمه مدار، به مدارهای عصبی اشاره دارد). در بودیسم کنش (کارما در سانسکریت *karma*) اساساً به سه دسته تقسیم می شود: کنش بدنی-فیزیکی (*kāya*)، کنش گفتاری (*vāk*)، و کنش فکری (*citta*). اینکه فکر را می توان هم تجربه ای حسی (*vijñāna*) و هم کنشی ارادی (*karma*) در نظر گرفت، برای من جالب است. از یک سو، ما ببینده تصاویر ذهنی و شنونده گفتگوی ذهنی هستیم (ادراک حسی) و از سوی دیگر به طور ارادی شرایط گوناگون را تجسم کرده و با خود درمورد آنها به صورت ذهنی مکالمه می کنیم (کنش ارادی). با توجه به این موضوع، با اینکه معمولاً از کلمه حرکتی برای اشاره به کنترل عضلانی استفاده می شود، شاید مناسب باشد تا طیف معنایی این کلمه را تعمیم دهیم تا جوانب ارادی فکر را نیز دربر بگیرد. گمان من این است که روزی که علم اعصاب قادر به شناسایی کامل مدارهای عصبی مرتبط به تفکر شود، این مدارها شامل جنبه حسی و همچنین جنبه حرکتی خواهند بود.

ساختار

از دیدگاه کلی، می توانیم تمرینات روحی - روانی را در تقابلی دوگانه تحلیل کنیم:

تربیت حسی - تربیت حرکتی بهبود محتوا - سیال سازی شکل

عبارت «سیال سازی شکل» نیازمند اندکی شفاف سازی است. تصور کنید که در حال نظاره یک برکه هستید که آب در آن به رنگ های سبز، مشکی، و قرمز متمایل است. حال تصور کنید که بادی نامریی در حال وزیدن است که امواجی را روی سطح آب ایجاد می کند. شما به دو صورت می توانید به این برکه بیاندیشید. از نظر محتوای کیفی برکه، رنگهای تشکیل دهنده آب مد نظرتان قرار خواهند گرفت. از نظر پویایی شکلی، حرکت امواج آب مورد توجه شما قرار می گیرند. در این استعاره، باد معادل واژه آنیکا (*anicca*) در بودیسم، کی (*qi*) در طب و هنرهای رزمی آسیای شرقی، و (در مواقعی) کلمه روح در زبان انگلیسی است.

اگر این استعاره را ادامه دهیم، «سیال سازی شکل» به پروسه ای تربیتی اشاره دارد که طی آن آب برکه با سهولت بیشتری با حرکت باد همسو می گردد. در برکه تجارب حسی، سیال سازی شکل توسط تمارین ذهن-جسم آگاهی محقق می شود. در برکه عملکرد حرکتی، سیال سازی شکل توسط آنچه به عنوان «تمرینات خودجوشی» شناخته می شود عملی می گردد.

سیال سازی شکل

بهبود محتوا

رویکرد بنیادی		رویکرد سطحی	
جریان یافتن در انبساط و انقباض		جریان یافتن بصری جریان یافتن شنیداری جریان یافتن لمسی	
کنش ذهنی		کنش گفتاری	
سوار شدن افکار بر جریان (عملکرد خرد)		سوار شدن گفتار بر جریان	
کنش بدنی		کنش ثانویه	
سوار شدن کنش های فیزیکی بر جریان		فعالیت ماهرانه (توانایی حرفه ای، توانایی هنری، توانایی آکادمیک، و ...)	
اولیه		ثانویه	
عمل صالح (Sila)، شخصیت تحسین برانگیز، اخلاقمداری، کارمای مثبت، و ...		فعالیت ماهرانه (توانایی حرفه ای، توانایی هنری، توانایی آکادمیک، و ...)	

تربیت مدارهای حسی

تربیت مدارهای حرکتی

توجه داشته باشید که «بینش‌رهایی بخش» و «سوار شدن افکار بر جریان» در واقع بخش حسی و حرکتی یک پدیده واحد هستند، که به دو وجه تقسیم می‌شود: محتوای خرد و عملکرد خرد.

خرد روحانی محتوایی معرفتی به شما ارائه می‌کند. منظور من از محتوا مواردی از این قبیل است:

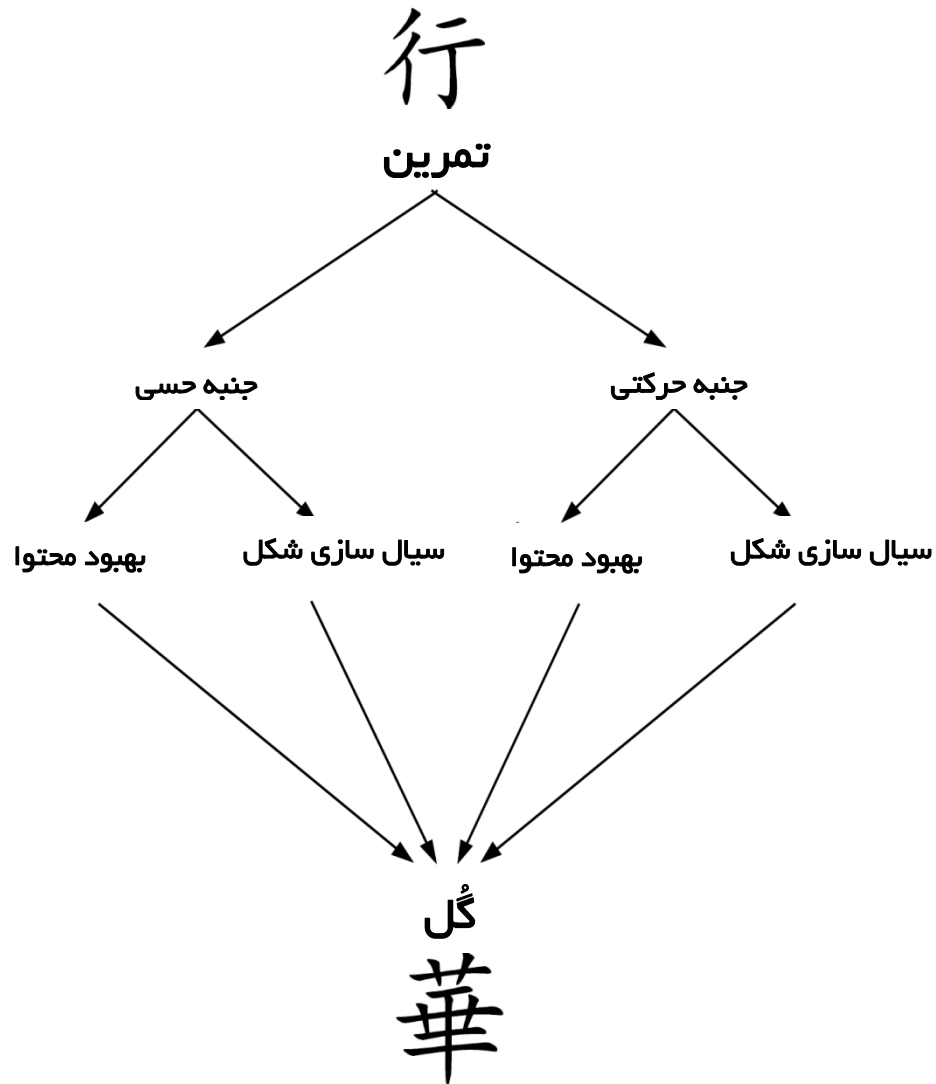
- سه نشان وجود
- چهار حقیقت شریف
- رنج = درد × مقاومت
- رضایت = لذت × تعادل درونی
- بی‌خویشتنی ← بی‌مشکلی
- خویشتن جریان یافته ← بی‌مشکلی
- و ...

اما خرد روحانی همچنین روش خاصی از دانایی و معرفت است. این گونه معرفت، عملکرد خرد است و هنگامی که فعال گردد به طور مداوم و خودجوش در وجود شما شکوفا می‌شود.

در سمبلیسم بودیست، نماد بینش‌رهایی بخش (*prajñā*)، بودیساتوایی به نام منجوشری (*Mañjuśrī*) است. او در یک دست کتاب و در دست دیگر شمشیری را نگه داشته است. کتاب، نماد محتوای خرد، یعنی گنجینه‌ای از حقایق است. شمشیر، نماد وجهه عملی خرد و به معنای روش یا راهکاری مستقیم و برنده برای دستیابی به معرفت است.

این موضوع تشابه جالبی با مقوله علم دارد. کلمه علم از ریشه لاتین *Scientia* مشتق شده که به معنی دانش اصلی یا اولیه است. از یک سو علم مدرن شامل محتویات معینی از دانسته‌ها، یعنی مجموعه‌ای از نظریات آزمایش شده است و از سوی دیگر، علم روش خاصی برای بدست آوردن دانش، یا همان روش علمی، است.

اگر تمامی این مفاهیم را کنار هم قرار دهیم، می توانیم ساختاری جامع برای تمرین طراحی کنیم.



این کانچی، به معنای گل نیلوفر و در سنت بودیسم نماد روشن ضمیری است.

منظور من از «گل»، گل انسانیت است - یعنی شکوفایی کامل انسان که از تقارن درونش با جوهر هستی و همسویی رفتارش با اصول انسانیت پدید می آید.

شمای کلی تمرین

۱. جنبه حسی: ذهن-جسم آگاهی

آ. تمرین رسمی

- توجه: تمام توجه به تکنیک معطوف است.
- مدت: مدت زمان تمرین حداقل ۱۰ دقیقه است.

۱. تمرین در سکون

• حالت ساده

- وضعیت معمول: تمرین به صورت نشسته
- سایر وضعیت های متداول:

۱. ایستاده

۲. دراز کشیده

۳. در حال اجرای یک آسانا یوگا

• حالات تسریع کننده

- این نوع تمرین مشابه حالت ساده است با این تفاوت که در حالت تسریع کننده به طور سیستماتیک خود را در معرض محرک ها قرار داده یا مدت زمان جلسات تمرین را افزایش دهید.

۲. تمرین در حرکت

• حالت ساده

- وضعیت معمول: در حال راه رفتن
- سایر وضعیت های متداول:

۱. در حال ذکر گفتن

۲. در حال غذا خوردن

۳. در حال فعالیت فیزیکی

۴. در حال انجام امور روزمره

• حالات تسریع کننده

- برای هر تکنیک، سلسه مراحل دشواری طراحی کنید. هدف نهایی این نوع تمرین حفظ «عمق» اجرای تکنیک حتی در حین انجام فعالیت های پیچیده است.

ب. تمرین روزمره

۱. تمرین فشرده

- توجه: تمام توجه معطوف به تکنیک است.

- مدت: کمتر از ۱۰ دقیقه. در طول روز تعدادی «تمرین فشرده» انجام دهید. مثلاً یک بار به مدت ۳۰ ثانیه و بار دیگر ۳ دقیقه (تأکید در این نوع تمرین کیفیت است نه کمیت. در صورت نیاز، برای اطمینان از کیفیت تمرین از برچسب های کلامی استفاده کنید.)
- انگیزه:

- علاقه: قبل و یا بعد از شرایط لذت بخش
- فرصت: اوقات بی هدف در طول روز (مثلاً در زمان انتظار برای روشن شدن کامپیوتر یا هنگام راه رفتن به سمت دستشویی) یا اوقاتی که همه قوای ذهنی خود را نیاز ندارید (مثلاً زمانی که به صحبت های بی محتوای فردی گوش می دهید...)
- الزام: قبل و یا بعد از اتفاقی نگران کننده و استرس زا
- وضعیت: در سکون (برای مثال، قبل از مکالمه ای استرس زا، بنشینید، چشم هایتان را ببندید و از تکنیک تمرکز به درون استفاده کنید) یا در حرکت (مثلاً در حال حرکت به سمت آبخوری از تکنیک تمرکز به بیرون استفاده کنید).

۲. تمرین پس زمینه

- توجه: لزوماً توجه زیادی را به تکنیک معطوف نمی کنیم (تکنیک به طور خودکار در پس زمینه آگاهی در حال اجراست).
- مدت: به میزان دلخواه (حتی تمام روز).
- انگیزه: در برخی اوقات روز سطح ذهن-جسم آگاهی را افزایش دهید.
- وضعیت: در سکون (در حین یک جلسه اداری) یا در حرکت (در حین رانندگی و مکالمه با سرنشین کناری).

۲. جنبه حرکتی: خودجوشی

- در سکون: نشست و استقرار در حالت ذهنی «ندانستن» به توانایی «فکر بدون تفکر» منجر می شود. اگر به میل به تفکر غلبه کنید، افکار خردمندانه به طور خودجوش جاری می شوند. (این موضوع بخشی از اهداف تمرینات [کوآن](#) است).
- در حرکت:
 - خودجوشی فیزیکی: در سنت ذن سه فعالیت که هر سه با «س» شروع می شوند این نوع خودجوشی را پرورش می دهند.
 - سمو *Samu* – کار در ذن: همه وجود خود را صرف انجام کار کنید. (اجازه دهید که جریان انبساط و انقباض شما را به حرکت در آورد.)
 - ساهو *Sahō* – آیین مداری: پس از آنکه فعالیتی را فرا گرفتید می توانید خود را به بدتان (آیین) بسپارید – واقعا همینطور است!

هر کنش به خودی خود به سان قطره‌ای باران از آسمان فرود می‌آید.

- سنذن Sanzen – جلسات ملاقات با رُشی (استاد) که در طی آن او کنش بی‌کوشش را نمایان می‌سازد. پاسخ شاگرد بر جریان مشترک فضا سوار می‌شود.

- خودجوشی گفتاری: احتیاط را کنار بگذارید. لب و زبانتان را به حرکت درآورید و اطمینان داشته باشید که گفتاری روان و رسا دیر یا زود بر آن جاری می‌گردد.

۳. سایر ملاحظات

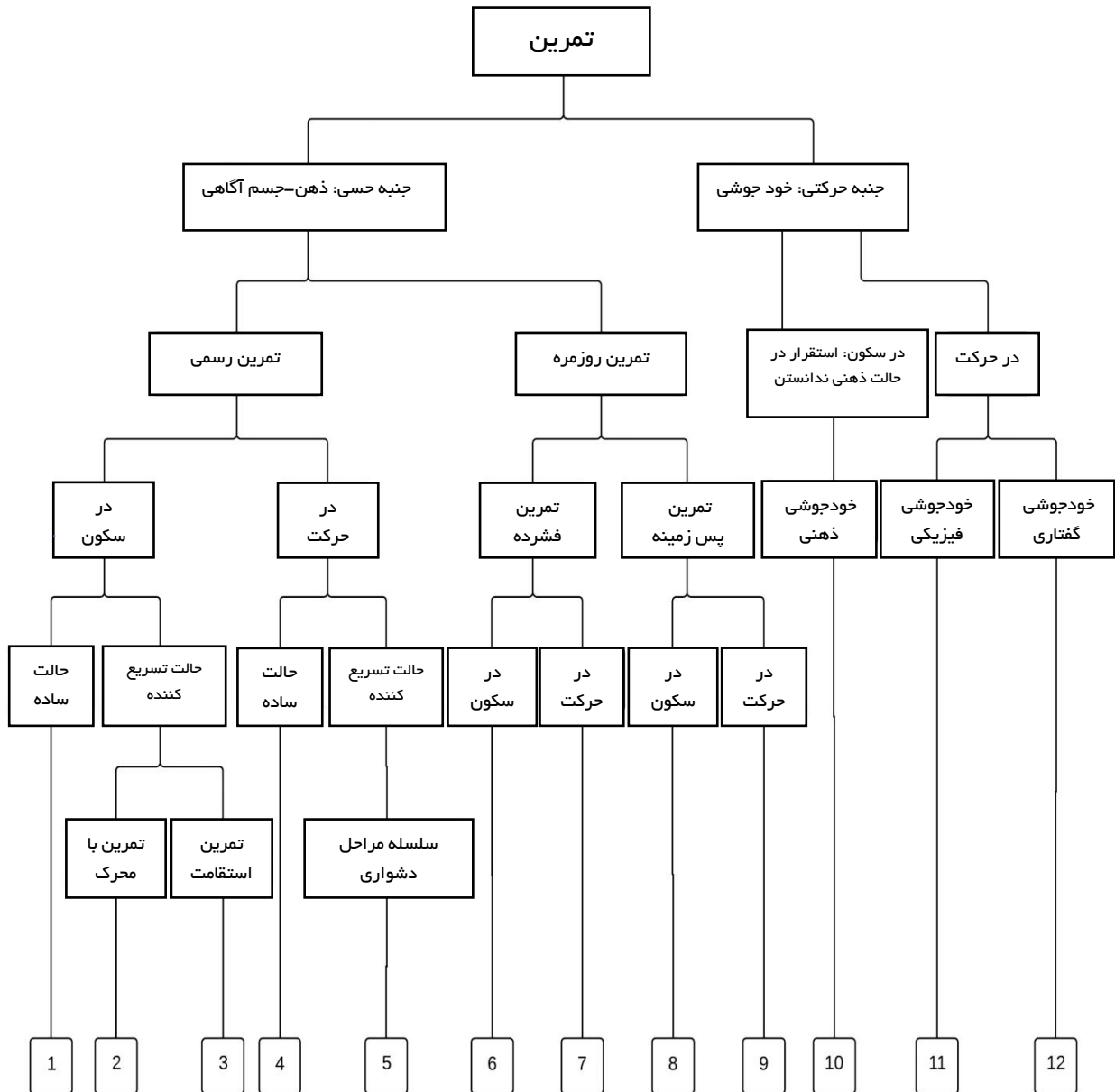
ا. در نظر داشته باشید که هر سه رویکرد تمرینی (تمرین رسمی، فشرده، پس‌زمینه) در دو وضعیت اصلی، در سکون یا در حرکت، قابل انجام است.

ب. توصیه‌ای کلی برای توسعه جنبه خودجوشی تمرینات:

ممکن است برهه‌ای از تمرین (یک جلسه یا یک دوره خلوت نشینی) شما را از نظر ادراک حسی و/یا فکری دچار سردرگمی کند. بجای تلاش برای استقرار دوباره، دو فعالیت زیر را انجام دهید:

- با این سردرگمی تعادل درونی داشته باشید.
- حتی با وجود این حالت به فعالیت‌های خود ادامه دهید. یعنی علی‌رغم وضعیت ذهنی *ندانستن*، عمل کرده و سخن بگویید. ممکن است در ابتدا قدری بی‌تجربه عمل کنید، اما با مرور زمان این امر برطرف می‌شود.

خلاصه ای به شرح تصویر



در نمودار بالا ۱۲ حالت متفاوت برای تمرین تعریف شده است. به ندرت پیش آمده که فردی از تمامی این ۱۲ حالت استفاده نموده و موفق نشده باشد.

سه تسریع کننده

مقدمه ای بر تسریع کننده ها

دو سؤال مرتباً از من پرسیده می شود:

- آیا راهی وجود دارد که به پیشرفتم در ذهن-جسم آگاهی سرعت دهد؟
- چطور می توانم تجربه عمیقی که در دوره های خلوت نشینی به آن دست می یابم را در زندگی روزمره حفظ کنم؟

پاسخی که معمولاً به هر دو سؤال می دهم این است که مراقبه گران از سه نوع تمرینی که آنها را تسریع کننده می نامم استفاده کنند: *تمرین با محرک ها*، *تمرین استقامت*، *تمرین مراحل دشواری*. تأثیر این سه تسریع کننده پیشبرد افق تمرین فرد است.

تمرین با محرک ها

یک مربی خوب شما را ترغیب می کند که هوشمندانه تمرین کنید. تمرین با محرک ها روشی هوشمندانه است تا قدرت و پایداری ذهن-جسم آگاهی خود را افزایش دهید. این نوع تمرین به شما امکان می دهد که تک تک نقاط ضعف و حساسیت های خود را پیش از آنکه در شرایط روزمره آزموده شوند به طور جداگانه و سیستماتیک بازبینی کنید. تمرین با محرک ها به این صورت است: در زندگی روزمره اغلب با شرایطی مواجه می شویم که به برانگیختن افکار و احساساتی خوشایند یا ناخوشایند، شدید یا ملایم منجر می شوند. ممکن است این افکار و احساسات در مواقعی به گفتار و اعمال مناسب و شایسته و سایر مواقع نامناسب و بی ثمر منتج شوند. افراد معمولاً گزارش می دهند که در حین تمرین رسمی با احساسات بدنی و افکار تصویری مواجه نمی شوند. این در حالی است که احساسات بدنی و افکار تصویری در شرایط روزمره زندگی به راحتی فعال می شوند. اما وقتی این اتفاق رخ می دهد اغلب باید به شرایط موجود رسیدگی کرد و این امر نیازمند زمان و انرژی است. بنابراین ممکن است برای افراد دشوار باشد که به طور همزمان ذهن-جسم آگاه بوده و همچنین به اتفاقات روزمره رسیدگی کنند.

پس چگونه می توانیم خود را به گونه ای تعلیم دهیم که در هنگام برانگیختگی احساسات و افکار گوناگون در طول روز همچنان عمیقاً ذهن-جسم آگاه بمانیم؟ یک پاسخ مناسب به این سوال *تمرین با محرک ها* است.

در زمان تمرین با محرک ها، شما (۱) نوع، (۲) شدت، (۳) و بازه زمانی قرار گرفتن در معرض محرک مورد نظر را کنترل می کنید. همچنین (۴) مدت زمان میان حضور و عدم حضور محرک را تعیین می نمایید. بدین ترتیب،

می توانید با استفاده از چهار متغیر غیر وابسته تمرین خود را مدیریت کنید. علاوه بر این، در زمان کار با محرک ها شما در شرایطی که نیازمند فعالیتی از سمت شما باشد قرار ندارید. بنابراین قادر خواهید بود با آگاهی کامل همه توان خود را به کار با محرک های مورد نظر معطوف کنید. پس از انجام چنین تمریناتی شاهد خواهید بود که در صورت وقوع محرک ها در شرایط روزمره زندگی، شما به طور خودکار واکنشی آگاهانه بروز خواهید داد. این اتفاق موجب کاهش رنج در شرایط ناخوشایند، افزایش رضایت در شرایط خوشایند و به طور کل بروز رفتارهایی شایسته در تمامی شرایط خواهد بود.

ساختار تمرین با محرک ها ساده است. شما خود را در معرض محرکی تصویری، صوتی، یا فیزیکی قرار می دهید که موجب واکنشی ذهنی یا حسی در درون شما می گردد. این محرک ممکن است باعث واکنشی خوشایند (عشق، شادی، علاقه، ...) یا واکنشی ناخوشایند (عصبانیت، ترس، غم، خجالت، ...) گردد. شما نوع، شدت، بازه زمانی، و فرکانس حضور محرک را تغییر می دهید تا حد توانایی ذهن-جسم آگاهی خود افزایش داده اما بیش از حد توانایی تان تحت فشار قرار نگیرید (مثل تمرین با وزنه).

در زمان حضور محرک یا در بازه زمانی بین دو محرک شما از یک تکنیک رسمی استفاده می کنید. این تکنیک می تواند مستلزم *مواجهه با واکنش های درونی مرتبط به محرک یا عدم مواجهه با آنها* باشد. می توان از هر یک از این دو رویکرد درس گرفت. اگر قصد دارید با واکنش های درونی مواجه شوید، می توانید یکی از تکنیک های *تمرکز به درون* را به کار گیرید. به همین ترتیب، اگر قصد مواجهه با واکنش های درونی را ندارید در عوض از تکنیک های *تمرکز به بیرون، تمرکز به سکون، تمرکز به جریان، و پرورش مثبت* استفاده کنید.

به نظر بسیاری از افراد گوش دادن به صدای تلویزیون با چشم های بسته ساده ترین راه انجام تمرین با محرک ها است. با این حال گزینه های بسیاری وجود دارند. برای مثال، شما می توانید فقط با استفاده از تصویر (تلویزیون نگاه کردن بدون صدا)، یا فقط با استفاده از حس لامسه- فیزیکی بدن (برای مثال، حس هایی که با داخل شدن به جکوزی یا هنگام فعالیت ورزشی رخ می دهند) با محرک ها تمرین کنید. امتحان کنید که چه شرایطی برای شما جالب و مفید هستند. اگر واقعا به دنبال یک چالش هستید، به طور همزمان خود را در معرض دو یا سه محرک حسی قرار دهید (برای مثال، به تلویزیون نگاه کنید و همزمان به اصوات آن گوش دهید).

تمرین استقامت

تمرین استقامت نوعی تمرین است که طی آن شما یاد میگیرید چگونه مدت زمان «تمرین در سکون» را به طور مداوم افزایش دهید. تمرین در سکون به تمریناتی اشاره دارد که در طی آن شما حرکت خود را به حداقل رسانده یا اصلا حرکت نمی کنید. یکی از انواع سنتی تمرین استقامت به عنوان آدیتانا *adhithāna* شناخته می شود (نشستن با عزم راسخ یا «غلبه به وضعیت استقرار»). در آدیتانا، شما تصمیم می گیرید که حین تمرین برای مدتی مشخص (۱،۲،۳،۴ ساعت، یک روز تمام، یک هفته و ...) به طور ارادی حرکت نکرده یا

حرکت خود را به حداقل برسانید. اگر تاکنون این نوع تمرین را امتحان نکرده اید ممکن است به نظرتان ترسناک یا حتی غیر ممکن برسد. اما باید به خاطر داشته باشید که می توانید به تدریج به این نوع تمرین تسلط پیدا کنید.

تمرین استقامت به نوعی تعریف شده است که طیف تمرین آدیتانا را بسط داده و امکان ایجاد تنوع در آن را میسر می سازد. برای مثال، در خصوص وضعیت استقرار، شما می توانید تمرین استقامت را در حالت نشسته روی زمین، روی صندلی، ایستاده، در یک آسانای یوگا، یا حتی به صورت دراز کشیده انجام دهید. در خصوص حرکت دادن بدن، طیف گزینه های موجود بین موارد زیر متغیر است: سکون کامل و عاری از هرگونه جنبش ارادی (حتی صاف کردن کمر در صورت قوز)، حرکت جزئی برای اصلاح وضعیت، تغییر وضعیت به منظور کاهش درد و حتی ترک موقت وضعیت برای استفاده از دستشویی.

در اکثر تمرینات استقامت درد و سایر ناراحتی های فیزیکی در نهایت مشکل زا خواهند شد. در خصوص رفع این گونه ناراحتی ها به طور مفصل در مقالات اینترنتی و یوتوب صحبت نموده ام.

اگر تمرین استقامت را در حالات دراز کشیده روی زمین انجام دهید، ممکن است دچار دردهای فیزیکی نشده اما احساس خواب آلودگی یا تمایل به حرکت جزئی بدن برایتان مسأله شود. اگر بتوانید بر خواب آلودگی غلبه کنید و بدنتان را کاملاً بی حرکت نگه دارید، قادر خواهید بود تا تمرین استقامت در حالت دراز کشیده را به مدت طولانی (برای مثال بین ۶ تا ۸ ساعت) و نسبتاً به راحتی انجام دهید. تمرین استقامت در حالت دراز کشیده ممکن است در مقایسه با تمرین نشسته یا ایستاده آسان به نظر بیاید، اما اینگونه تمرین که سنتی دیرین نیز دارد می تواند به تمرین شما عمق دهد. دراز کشیدن وضعیت مورد استفاده برای مراقبه در برخی مکاتب فلسفه یونان باستان بوده و با نام incubatio شناخته می شده است.

تعدادی از دستورالعمل هایی که باید در هنگام انجام انواع تمرینات استقامت در ذهن داشته باشیم:

- از کاری که موجب آسیب دیدن بدن شود خودداری کنید (اگر پس از تمرین در وضعیت نشسته به مدت یک ساعت دچار درد و خواب رفتگی شدید شده اید، این نشان دهنده آن است که باید وضعیت نشستن خود را کمی اصلاح می کرده یا در وضعیت دیگری قرار می گرفتید).
- نیاز نیست که در هر جلسه یا حتی اکثر جلسات مدت زمان تمرین را افزایش دهید، اما خوب است که هر از چندگاهی این کار را انجام دهید. به عبارت دیگر، همیشه در حیطه راحتی خود باقی نمانید.
- هدف اینگونه تمرین آن است که به تدریج بر همه چالش های فیزیکی، ذهنی و احساسی که ممکن است به علت افزایش مدت تمرین پدید آیند چیره شوید، به طوری که در بتوانید (حداقل در تنوری!) به مدت نامحدود در حالت سکون باقی بمانید. (نگران نباشید! شما سالها، دهه ها، فرصت دارید تا نحوه انجام این کار را یاد بگیرید.)

در دل تمرین استقامت دیدگاهی رهایی بخش نهفته است که به نحوه دستیابی به سعادت بی قید و شرط دلالت دارد. دستیابی به چنین حالتی به نظر دشوار می‌رسد. از کجا باید شروع کرد؟ به کدام طریق باید گروید؟ درک صحیح از نحوه به دست آوردن سعادت بی قید و شرط امری دشوار است. اما «آشکار کردن تدریجی منشأ نارضایتی» به نظر امکان پذیر می‌آید. برای انجام این کار باید هر عامل نارضایتی را با آغوشی سراسر باز پذیرفت، امری که منجر به شفاف سازی و بی اثر گشتن آن عامل میگردد. هنگامی که درد، سردرگمی، ترس و ... شفاف گردند، نور سعادت بی قید و شرط، که همیشه در نهاد ما حضور داشته، خود را نمایان می‌کند.

اخیراً در دوره های خلوت نشینی بعد از ظهرها بازه ای ۴ ساعته را برای تمرین استقامت (اختیاری!) در نظر گرفتیم. بر خلاف تصورمان این جلسات بسیار محبوب شد. سالهای زیادی بود که امکان تمرین استقامت در طول شب یا کل شب ارائه می‌شد. چنین جلسات تمرینی خارج از برنامه در معابد ذن ژاپن با نام *یازا* / 夜坐 شناخته می‌شود (یا 夜 = شب، ذ 坐 = نشستن، ذ اذن = تمرین نشسته). من قصد داشتم عنوانی متناسب با این نام را برای تمرین استقامت در نظر بگیرم، به همین دلیل کلمه جدیدی به ژاپنی اختراع کردم: *یوذا* (یو 雄 = قهرمان، ذ 坐 = نشستن، نشستن قهرمانانه)

چالش حرکتی

معمولاً افراد از این موضوع گله می‌کنند که در زندگی روزمره قادر نیستند حالات عمیقی که در تمرین در سکون به آن دست می‌یابند را حفظ کنند. پیرامون این موضوع می‌توان به طور مفصل صحبت کرد، اما یکی از توصیه های من تمرین هوشمندانه با استفاده از «سلسله مراحل دشواری» است. ایده این نوع تمرین ساده است. یکی از تکنیکهای مراقبه که معمولاً از آن استفاده می‌کنید را انتخاب کرده، سپس تلاش کنید که آن تکنیک را به تدریج در فعالیت ها یا شرایطی دشوارتر استمرار بخشید. به قدری در هر یک از مراحل تمرینی باقی بمانید که بتوانید عمق و کیفیت تمرین خود در مرحله قبل را به مرحله جدید منتقل کنید.

مثال زیر، نمونه ای از یک سلسله مراحل دشواری است:

۱. دراز کشیده
۲. نشسته با چشم های بسته
۳. نشسته با چشم های باز
۴. ایستاده
۵. در حال راه رفتن آهسته
۶. در حال راه رفتن سریعتر
۷. در حال راه رفتن در مکانی پر از محرک

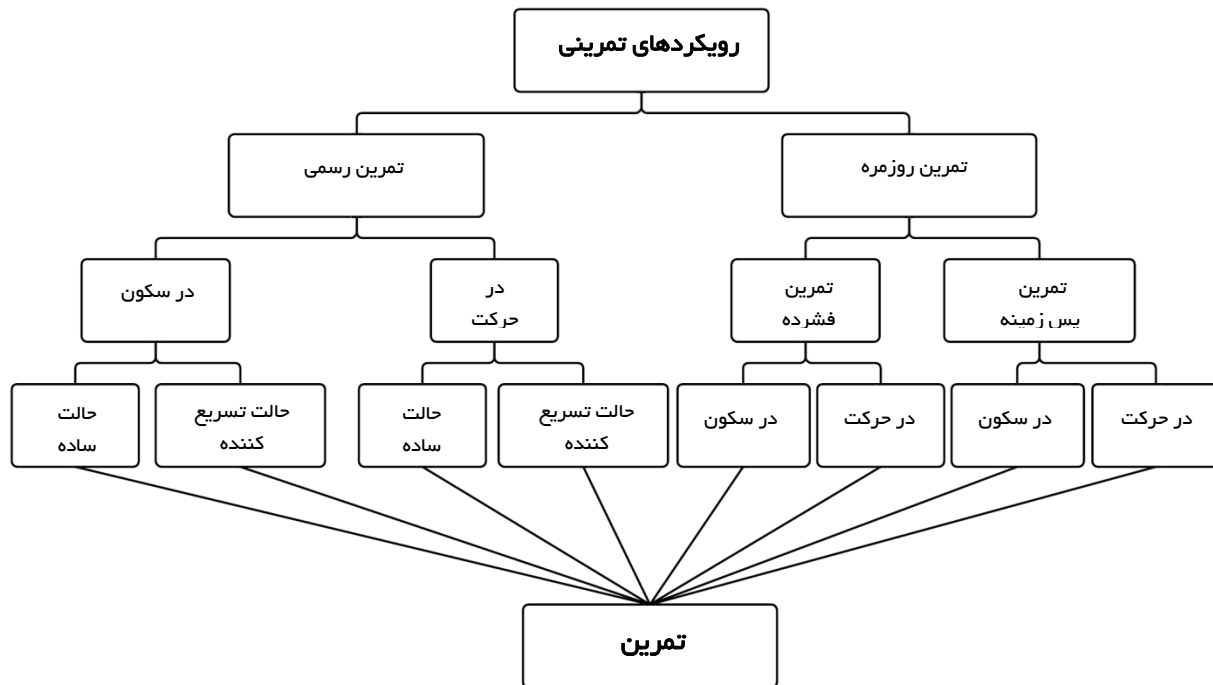
۸. در حال فعالیت فیزیکی
۹. در حال فعالیت فیزیکی پیچیده
۱۰. در حال شستن ظروف
۱۱. در حال پخت و پز یک غذای ساده
۱۲. در حال پخت و پز یک غذای پیچیده
۱۳. در حال یک مکالمه بی هدف و بی محتوا
۱۴. در حال مشاهده تلویزیون (صحنه های کم اثر)
۱۵. در حال مشاهده تلویزیون (صحنه های اثرگذار)
۱۶. در حال مکالمه ای پر محتوا
۱۷. در حال مکالمه ای احساسی و پرمحتوا

هدف شما این است که بتوانید عمق تمرینی که در وضعیت شماره ۱ به آن دست میابید را تا وضعیت شماره ۱۷ همچنان ادامه دهید. این نوع تمرین همانند تمرین بدنسازی است، یعنی پروسه ای تدریجی است. ممکن است به نظر دشوار و بغرنج بیاید، اما همه عمرتان فرصت دارید که آن را به سرانجام برسانید!

چک لیست معلمان کمکی

ساختار تمرین که در صفحات بالا ارائه شد چهارچوب مفیدی برای سنجش «اندازه» و «شرایط» تمرین یک شاگرد است.

این ساختار هشت رویکرد را در بر می گیرد:



برخی از سؤالات لازم برای ارزیابی تمرین یک شاگرد عبارتند از:

- شاگرد از کدام تکنیک یا تکنیک‌ها استفاده می‌کند؟
- وقتی شاگرد یکی از تکنیک‌ها را اجرا می‌کند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ (یعنی چه فرصت‌های پیشرفت یا دشواریهایی بروز می‌کنند؟)
- چه تعداد از گزینه‌های استاندارد مرتبط با یک تکنیک مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ (در بهترین شرایط)
- شرایط گزینه‌هایی که موجب رشد شاگرد می‌گردد!
- چه تعدادی از هشت رویکرد فوق استفاده می‌شود؟ (در بهترین شرایط همه آنها!)
- به چه مدت زمان و هر چند وقت یکبار از تکنیک‌ها و رویکرد‌ها استفاده می‌شود؟

منظور من از «گزینه‌های استاندارد مرتبط با یک تکنیک» بدین ترتیب است. اگر تکنیک مورد استفاده یک شاگرد مشاهده کردن باشد، گزینه‌های استاندارد شامل موارد زیر خواهد بود:

۱. گزینه های برچسب زدن (نام گذاری):

- برچسب زدن کلامی
- برچسب زدن ذهنی
- آگاهی بی واسطه بدون استفاده ارادی از برچسب ها

۲. گزینه های زوم:

- زوم به بیرون: بسط دادن توجه به کلیت شیء مورد مشاهده
- زوم به داخل: متمرکز کردن توجه به یک قسمت از شیء مورد مشاهده
- زوم به هر دو جهت: توجه به اصلی ترین قسمت و همزمان پوشش کل فضای شیء
- عدم انجام گزینه های بالا

۳. گزینه های مشاهده دوباره: یک شیء را چندین بار مشاهده کردن (یا مشاهده تا لحظه «محو شدن»)

۴. گزینه های تأکید:

- تأکید فراگیر: همه قسمت های موجود را در هر لحظه مشاهده کنید.
- تأکید انحصاری: فقط یک قسمت را برای مشاهده در هر لحظه انتخاب کنید.

۵. گزینه های تقسیم دسته بندی ها: یک دسته بندی اصلی را به قسمت های کوچکتر، مثل نوع، مکان،

و ... تقسیم کنید (برای مثال «حس درون» را به عصبانیت، ترس، غم، خجالت، بی صبری، انزجار، علاقه، شادی، عشق، شکر گزاری، شوخ طبعی، لبخند و ... تقسیم کنید.)

چک لیست بالا به معلم کمک می کند که تمرین شاگرد را به نحو سیستماتیک و کامل ارزیابی کند. به عنوان مثال معلم می تواند سؤال های زیر را بپرسد:

در هفته گذشته به چه مدت و هر چند روز یکبار در سکون تمرین کردید؟

در هفته گذشته به چه مدت و هر چند روز یکبار در حرکت تمرین کردید؟

آیا تاکنون تمرین استقامت انجام داده اید؟

هر روز چه تعداد تمرین فشرده انجام می دهید؟

در چه شرایطی این نوع تمرین را انجام می دهید؟

تاثیر این نوع تمرین برای شما چیست؟

همچنین می توانید اینگونه تمرین را بسنجید:

معلم: معمولاً با کدام تکنیک تمرین می کنید؟

شاگرد: تمرکز به درون.

م: زمانی که مشغول به چنین تمرینی هستید آیا با مشکلی مواجه می شوید؟

ش: اغلب درگیر فکرکردن می شوم.

م: آیا وقتی این اتفاق می افتد از برجسب های کلامی استفاده می کنید؟

ش: خیر.

م: آیا با این گزینه آشنا هستید؟

ش: بله، اما فراموش کرده بودم.

م: بسیار خوب. از شما می خواهم که مدتی از این گزینه استفاده کنید. به من اطلاع دهید که کارآمد

بود یا نه.