

آشنایی با آلترا (ULTRA):

منبع جامع تکنیک های تربیت توجه

Universal Library for Training Attention

توضیحاتی پیرامون آلترا

در ابتدا با ارائه تعاریفی برای شناخت آلترا شروع می‌کنیم.

ذهن-جسم آگاهی:

- روشی برای توجه کردن به محیط اطراف و حالات درونی.
- این نوع آگاهی شامل سه توانایی توجهی است که به طور همزمان فعالیت می‌کنند:
 - تمرکز: توانایی تمرکز بر شیء مورد نظر.
 - شفافیت: توانایی تشخیص و از هم گسستن قسمت های مختلف تجربه.
 - تعادل درونی: نوعی تعادل در حوزه آگاهی است. این نوع تعادل به یکی از سه وضعیت ممکن برای آگاهی اشاره دارد که بین دو وضعیت دفع تجربه حسی (سرکوب) و جذب شدن (میل ورزی) توسط تجربه حسی قرار دارد.

تجربه:

تجربه به دو دسته تقسیم می‌شود که شامل تجربه حسی و تجربه حرکتی است. در سنت های ذهن-جسم آگاهی، تمرینات به جنبه حسی تجربه تأکید می‌ورزند. سنت ذن علاوه بر این به جنبه حرکتی تجربه نیز اهمیت می‌دهد که شامل یادگیری نحوه تماس و استمرار خودجوشی در ابرازات حرکتی است.

تجربه حسی:

آنچه که می‌بینید، می‌شنوید، و حس می‌کنید. (حس کردن، تمام حس های بدنی، یعنی حس فیزیکی و همچنین احساسات، را در بر میگیرد. حس بویایی و چشایی نیز جزو حس بدنی محسوب می‌شوند.)

تجربه حرکتی:

آنطور که حرکت می‌کنید، فکر می‌کنید، و سخن می‌گویید (همچنین نحوه ای توجه تان را به چیزی متمرکز می‌کنید). تکنیک های خودکار (Auto) شما را تربیت می‌کنند که کنترل را رها کرده و اجازه دهید طبیعت این فعالیت ها را برای شما هدایت کند.

مشاهده:

روشی برای توسعه توانایی ذهن-جسم آگاهی است. در این روش شما حضور تجربه حسی را به وضوح تشخیص داده و سپس به نرمی و با دقت برای مدتی دلخواه بر آن تمرکز می‌کنید.

برچسب زدن (نام گذاری):

ابزاری کمکی برای مشاهده. برچسب‌ها کلماتی هستند که به صورت ذهنی یا کلامی ادا می‌شوند و تجربه حسی‌ای که در آن لحظه بر آن متمرکز هستید را نام‌گذاری (توصیف) می‌کنند.

تکنیک‌ها:

طیفی از تمرینات تمرکز که میزان قدرت تمرکز، شفافیت حسی، و تعادل درونی شما را افزایش می‌دهند. در ذهن جسم آگاهی یکپارچه Unified Mindfulness شما ابتدا ۱ یا تعدادی از ۱۶ تکنیک اصلی را با توجه به علاقه یا نیازتان یاد می‌گیرید. نیمی از این تکنیک‌های اصلی شامل مشاهده و برچسب زدن می‌شوند (فقط دیدن، فقط شنیدن، فقط حس کردن، مشاهده کلی، دیدن منشأ، شنیدن منشأ، حس کردن منشأ، وحدت با منشأ).

تمرین ذهن-جسم آگاهی:

ساختار (برنامه) تمرینی که برای توسعه توانایی ذهن-جسم آگاهی لازم است. این ساختار شامل چهار بخش اصلی است:

- تمرین رسمی روزانه
- تمرین غیررسمی (روزمره) روزانه
- دوره‌های مقطعی خلوت نشینی
- تماس مقطعی با یک معلم به منظور ارزیابی وضعیت کلی

مزایای تمرینات ذهن-جسم آگاهی:

تمرینات سیستماتیک ذهن-جسم آگاهی پنج اثر اصلی بلند مدت را به همراه دارند:

- آسایش: کاهش رنج
- رضایت: افزایش رضایت
- خرد: خودشناسی در تمام سطوح
- خبرگی: مهارت و مصلحت در عمل
- خدمتگزاری: یاری به دیگران که از عشق برخاسته باشد

ذهن جسم آگاهی مدرن طبق تعریف شینزن:

فعالیت‌های مراقبه محور که در کنار علم روز پیشرفت می‌کنند.

ذهن جسم آگاهی یکپارچه Unified Mindfulness:

نوعی ذهن جسم آگاهی که بر یگانگی فعالیت‌ها (تمرینات) مراقبه محور و عرفانی جهان تأکید دارد.

درباره آلترا

آلترا تمامی تکنیک های تمرکز جهان را به چهار دسته پایه تقسیم می کند. در هر دسته چهار تکنیک اصلی وجود دارد که جمعاً شامل ۱۶ تکنیک می شود. در رویکرد UIM معمولاً شما با یادگیری یک یا چند تکنیک تمرین خود را آغاز می کنید. سایر تمرینات تمرکز را می توان مکمل این تکنیک های اصلی در نظر گرفت (و بالعکس!).

تکنیک های اصلی	دسته پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● فقط دیدن: به تجربه دیداری خود توجه کنید. ● فقط شنیدن: به تجربه شنیداری خود را توجه کنید. ● فقط حس کردن: به تجربه حسی (فیزیکی) خود توجه کنید. ● مشاهده کلی: به تمام تجربه های حسی توجه کنید. 	<p>خود و جهان را کاملاً حس کنید</p> <p>حواس خود را تمام و کمال تجربه کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● دیدن منشأ: انبساط و انقباض را در تجربه دیداری بکاویید. ● شنیدن منشأ: انبساط و انقباض را در تجربه شنیداری بکاویید. ● حس کردن منشأ: انبساط و انقباض را در تجربه فیزیکی بکاویید. ● وحدت با منشأ: انبساط و انقباض را در تمام تجربه بکاویید. 	<p>از خود و جهان فراتر روید</p> <p>چیزی فراتر از حواس را لمس کنید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● حرکت خودکار: در راه رفتن، کار کردن، رقصیدن و سایر حرکات خودجوش باشید. ● گفتار خودکار: در ابرازات کلامی خودجوش باشید. ● تفکر خودکار: ذهنتان را در وضعیت سراسر نایبستا قرار دهید. ● هیچ کاری نکنید: هر نوع میل برای کنترل کردن توجه خود را رها کنید. با گذشت زمان، وضعیتی متمرکز به خودی خود ظهور می کند. از این نظر هیچ کاری نکردن معادل تمرکز خودکار است. 	<p>در ابرازات خودجوش باشید</p> <p>انرژی، شور، و خلاقیت را در اعمال، افکار، و گفتار خود توسعه دهید.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● خوب دیدن: تصاویر ذهنی مثبت را در ذهن ساخته و نگه دارید. ● خوب شنیدن: گفت و گوی ذهنی مثبت را در ذهن ساخته و نگه دارید. ● خوب حس کردن: احساسات مثبت بدنی را پیدا کرده / ساخته/نگه دارید. ● خوب بودن: هر سه تکنیک بالا را به طور همزمان اجرا کنید. 	<p>مثبت را پرورش دهید</p> <p>به طور خاص به احساسات مثبت، افکار منطقی، و رفتار مثبت توجه کنید. شخمت خود را بهبود بخشیده و خدمتگذار دیگران باشید.</p>

