

برنامه آمادگی ۱۴ روزه آماده‌سازی ذهن برای «دفتر ثبت آگاهی ۲۱ روزه»

هدف از این دو هفته‌ی نخست، پرورش تمرکز، آرامش ذهنی، آگاهی بدنی و آشنایی با مدیتیشن، پیش از آغاز تمرینات عمیق‌تر مربوط به آگاهی است.

هفته اول – مدیتیشن و سکون ذهنی

هدف: یادگیری آرام کردن عوامل حواس‌پرتی ذهنی، بهبود توجه، و مشاهده افکار بدون واکنش نشان دادن به آن‌ها.

روز، مدیتیشن و مدت زمان

- 1 سکوت نخستین – مدیتیشن سکون پایه 5 دقیقه
- 2 مدیتیشن آگاهی بر تنفس 7 دقیقه
- 3 مدیتیشن اسکن بدن 8 دقیقه
- 4 مشاهده افکار (ذهن‌آگاهی) 10 دقیقه
- 5 آگاهی بر لحظه حال 12 دقیقه
- 6 مدیتیشن آگاهی باز (گشوده) 15 دقیقه
- 7 مدیتیشن ذهن‌آگاهی تلفیقی 15 دقیقه

مزایای مورد انتظار: آشنایی بیشتر با مدیتیشن، افزایش آگاهی نسبت به عوامل حواس‌پرتی، و احتمالاً بهبود تمرکز و رسیدن به آرامش بیشتر.

هفته دوم – تمرینات تنفسی و مدیتیشن عمیق‌تر

هدف: ترکیب تکنیک‌های تنفسی ملایم با مدیتیشن، به منظور کمک به آرامش، حفظ توجه و آگاهی نسبت به فعالیت‌های ذهنی.

هفته اول – مدیتیشن و سکون ذهنی

هدف: یادگیری آرام کردن عوامل حواس‌پرتی ذهنی، بهبود توجه، و مشاهده افکار بدون واکنش نشان دادن به آن‌ها.

روز، مدیتیشن و مدت زمان

- ۸ تنفس دیافراگمی + مدیتیشن ۱۲ دقیقه
- ۹ تنفس ریتمیک (۴-۴) + مدیتیشن ۱۵ دقیقه
- ۱۰ تنفس با بازدم طولانی (۳-۵) + مدیتیشن ۱۵ دقیقه
- ۱۱ تنفس دیافراگمی + اسکن بدن ۱۵ دقیقه
- ۱۲ تنفس آهسته + مشاهده افکار ۱۸ دقیقه
- ۱۳ تمرینات تنفسی ملایم + آگاهی باز (Open Awareness) ۲۰ دقیقه
- ۱۴ تمرینات تنفسی تلفیقی و مدیتیشن آرام‌سازی عمیق ۲۰ دقیقه

مزایای مورد انتظار: افزایش آگاهی نسبت به تنفس، احساس راحتی بیشتر هنگام انجام تمرینات آرام‌سازی، و ایجاد پایه‌ای مستحکم‌تر برای مشاهده افکار و تصاویر ذهنی خودانگیخته. فرآیند تنفس باید همواره راحت و طبیعی باشد؛ از اعمال فشار یا حبس کردن نفس خودداری کنید.

پس از ۱۴ روز نخست،
شرکت‌کنندگان وارد «دفتر ثبت آگاهی ۲۱ روزه» (نسخه اصلی)
می‌شوند که شامل موارد زیر است:

- ۷ روز: تمرین‌های تمرکز با الهام از آموزه‌های اشتاینر
- ۷ روز: مراقبه مبتنی بر آگاهی آرام و درون‌نگری
- ۷ روز: ثبت رویاها، مشاهده و تأمل

این تمرین‌ها در طول ۲۱ روز توزیع شده‌اند و به صورت سه دوره مجزا
و پشت‌سرهم انجام نمی‌شوند.

کل این برنامه ۳۵ روز به طول می‌انجامد: ۱۴ روز آمادگی، به دنبال آن
۲۱ روز کاوش در آگاهی.

این تمرین‌ها می‌توانند به تقویت توجه، ایجاد آرامش و
خودمشاهده‌گری کمک کنند؛ با این حال، روش‌هایی علمی و
اثبات‌شده برای دسترسی به «سوابق آکاشیک» (Akashic Records)
محسوب نمی‌شوند.

این یک برنامه کامل ۲۱ روزه است که از پژوهش‌های پیشین درباره نیکولا تسلا، مفهوم «عقل فعال» ابن‌سینا و ایده «سوابق آکاشیک» (Akashic Records) الهام گرفته شده است.

هدف، کاوش در سه توانایی است:

- تمرکز: آیا می‌توانید توجهی پایدار و آگاهانه در خود پرورش دهید؟
- آگاهی پذیرا: چه اتفاقی می‌افتد وقتی تفکرِ ارادی را کاهش دهید و به مشاهده افکار یا تصاویرِ خودجوش بپردازید؟
- مشاهده رویا: آیا می‌توانید تصاویر و ایده‌هایی را که در حین خواب پدید می‌آیند، بهتر به یاد آورید و بررسی کنید؟

ما از همان سه تمرینی استفاده خواهیم کرد که پیش‌تر به آن‌ها پرداختیم؛ با این تفاوت که در هر مرحله، تمرین‌ها کمی چالش‌برانگیزتر می‌شوند.

این برنامه کاوشی در تجربه درونی (ذهنی) است. تصاویر شفاف، هم‌زمانی‌ها و احساسِ دریافتِ مکاشفه باید ثبت شوند، بدون آنکه بلافاصله و به‌طور خودکار به عنوان پدیده‌هایی فراطبیعی تفسیر گردند.

روز اول – تمرکز به سبک اشتاینر

دقیقه ۰ موضوع: یک مداد ۱۵

۱. دقایق ۰ تا ۳: پشت میز بنشینید و مدادی را مقابل خود قرار دهید. تلفن همراهتان را کنار بگذارید، شانه‌هایتان را شل کنید و به صورت عادی نفس بکشید.

۲. دقایق ۳ تا ۸: مداد را به دقت بررسی کنید. به شکل، جنس، رنگ، نوک و ساختار آن توجه کنید. فقط به مداد فکر کنید: اینکه چوب آن از کجا آمده، گرافیت چگونه عمل می‌کند و این مداد چطور ساخته شده است. اگر ذهنتان منحرف شد، دوباره توجه خود را به مداد برگردانید.

۳. دقایق ۸ تا ۱۲: چشمانتان را ببندید. مداد را در ذهن خود بازسازی کنید. آن را در ذهنتان بچرخانید. سعی کنید رنگ، طول و جزئیات کوچک آن را به یاد آورید.

۴. دقایق ۱۲ تا ۱۵: چشمانتان را باز کنید و مدادی را که در ذهن تصور کرده بودید با مداد واقعی مقایسه کنید. سپس در باقی‌مانده‌ی زمان، در سکوت بنشینید.

یادداشت روزانه: ذهنتان چند بار منحرف شد؟ به خاطر آوردن کدام جزئیات دشوارتر بود؟

روز دوم – آگاهی رها

۲۰ دقیقه ۰ هدف: مشاهده‌ی فعالیت‌های ذهنی خودانگیخته

۱. دقایق ۰ تا ۵: به راحتی بنشینید یا دراز بکشید. چشمانتان را ببندید. به ترتیب، عضلات پاها، شکم، شانه‌ها، فک و صورت خود را شل و رها کنید.

۲. دقایق ۵ تا ۱۰: به تنفس طبیعی خود توجه کنید. سعی نکنید عمداً آن را کند کنید یا نفستان را حبس نمایید.

۳. دقایق ۱۰ تا ۱۵: افکار، رنگ‌ها، خاطرات یا تصاویری را که پدیدار می‌شوند، مشاهده کنید. سعی نکنید آن‌ها را خلق کنید. وقتی فکری محو می‌شود، بگذارید همان‌طور محو شود.

۴. دقایق ۱۵ تا ۱۸: در سکوت از خود بپرسید: «ذهنم امروز می‌خواهد به چه چیزی توجه کنم؟» برای یافتن پاسخ، به ذهن خود فشار نیاورید.

۵. دقایق ۱۸ تا ۲۰: چشمانتان را باز کنید، با محیط اتاق ارتباط برقرار کنید (به اطراف نگاه کنید و حضور خود را در فضا دریابید) و هر آنچه به یاد دارید را یادداشت کنید.

یادداشت روزانه: آیا افکار به شکل کلمات، تصاویر، صداها یا احساسات ظاهر شدند؟ آیا زمانی که دست از تفکر ارادی (عمدی) برداشتید، تغییری در آن‌ها ایجاد شد؟

روز ۳ – مشاهده‌ی رویاها

۵ دقیقه پیش از خواب + ۵ دقیقه پس از بیداری

پیش از خواب:

۱. یک دفترچه و خودکار کنار تخت‌تان بگذارید.

۲. تاریخ را یادداشت کنید.

۳. سه بار در دل خود تکرار کنید: «وقتی بیدار شوم، سعی می‌کنم رویاهایم را به یاد بیاورم.»

۴. به روال معمول بخواهید. خوابتان را با زنگ ساعت قطع نکنید.
پس از بیداری:

۱. پیش از نگاه کردن به گوشی، سعی کنید هر رویایی را که دیده‌اید به یاد آورید.

۲. مکان، افراد، احساسات، رنگ‌ها و رویدادهای غیرمعمول را ثبت کنید.

۳. اگر چیزی به خاطر نمی‌آورید، بنویسید: «رویایی به یاد نیامد.»

۴. در صورت تمایل، عنوانی کوتاه برای رویا انتخاب کنید.

یادداشت روزانه: کدام بخش‌ها برایتان بسیار زنده و ملموس بودند؟
فعلاً به دنبال تعبیر یا معنای نمادین برای آن‌ها نباشید.

روز چهارم – تمرکز بر یک شیء ناآشنا

۱۵ دقیقه : یک کلید

۱. ۰ تا ۳ دقیقه: با تنفس طبیعی، توجه خود را متمرکز و آرام کنید.

۲. ۳ تا ۸ دقیقه: یک کلید واقعی را بررسی کنید. به تمام لبه‌ها، شیارها و سطوح آن دقت کنید.

۳. ۸ تا ۱۱ دقیقه: چشمانتان را ببندید و تصویر کلید را در ذهن خود بازسازی کنید.

۴. ۱۱ تا ۱۳ دقیقه: تصور کنید که آن را به آرامی می‌چرخانید و از زوایای مختلف به آن نگاه می‌کنید.

۵. ۱۳ تا ۱۵ دقیقه: تصویر ذهنی را با شیء واقعی مقایسه کنید.

یادداشت روزانه: آیا نسبت به روز اول، تمرکز بیشتری داشتید؟ چه جزئیاتی را به اشتباه به تصویر ذهنی‌تان اضافه کردید یا از قلم انداختید؟

روز پنجم – آگاهی پذیرا بدون طرح پرسش

۲۰ دقیقه • هدف: تفکیک مشاهده از تفسیر

۱. ۰ تا ۵ دقیقه: آرام سازی تدریجی عضلات.

۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه: توجه به حس های ناشی از تنفس.

۳. ۱۰ تا ۱۷ دقیقه: اجازه دهید افکار و تصاویر ذهنی به طور خودجوش پدیدار شوند. هیچ پرسشی مطرح نکنید و به دنبال تجربه خاصی نباشید.

۴. ۱۷ تا ۲۰ دقیقه: توجه خود را به محیط اتاق بازگردانید و سپس آنچه را که رخ داد، یادداشت کنید.

یادداشت روزانه: یادداشت های خود را به دو بخش تقسیم کنید: «آنچه تجربه کردم» و «آنچه فکر می کنم ممکن است معنای آن باشد».

این تفکیک در سراسر این برنامه برایتان مفید خواهد بود.

روز ششم – احساساتِ رویا

۵ تا ۱۰ دقیقه • پیش از خواب و پس از بیداری

۱. پیش از خواب بنویسید: «می‌خواهم احساساتِ موجود در رویاهایم را به یاد بیاورم.»

۲. به روال معمول بخوابید.

۳. پس از بیداری، هر رویایی را که دیده‌اید به ترتیب زمانی ثبت کنید.

۴. احساسِ اصلیِ موجود در رویا را مشخص کنید: کنجکاوی، شادی، اضطراب، غم، هیجان یا هر حسِ دیگر.

۵. یادداشت کنید که آیا در طولِ روزِ گذشته، آن احساس را تجربه کرده بودید یا خیر.

یادداشت روزانه: آیا می‌توان میانِ حال و هوای احساسیِ رویا و تجربیاتِ روزمره در زمانِ بیداری، ارتباطی یافت؟

روز هفتم – تمرکز و مرور معکوس وقایع روز

۱۵ دقیقه ۰ برگرفته از تمرین‌های بازنگری «اشتاینر»

۱. ۰ تا ۳ دقیقه: در سکوت بنشینید و تنفس خود را آرام و منظم کنید.

۲. ۳ تا ۸ دقیقه: بر یک شیء کوچک و روزمره، مثلاً یک قاشق، تمرکز کنید.

۳. ۸ تا ۱۳ دقیقه: چشمانتان را ببندید و وقایع روز را به صورت معکوس (از آخر به اول) در ذهن مرور کنید؛ یعنی از آخرین کاری که انجام دادید شروع کنید و به سمت صبح برگردید. بر رویدادهای قابل مشاهده تمرکز کنید و از قضاوت کردن خود پرهیزید.

۴. ۱۳ تا ۱۵ دقیقه: توجه خود را دوباره به محیط اتاق معطوف کنید.

یادداشت روزانه: آیا بازسازی معکوس وقایع دشوار بود؟ آیا جزئیاتی را به یاد آوردید که پیش‌تر از آن‌ها غافل شده بودید؟

روز هشتم – مشاهده‌ی فضای میان افکار

۲۰ دقیقه • تمرین آگاهی همراه با آرامش

۱. دقایق ۰ تا ۵: به راحتی بنشینید. بدن خود را به تدریج، از پاها تا صورت، آرام و رها کنید.

۲. دقایق ۵ تا ۱۰: توجه خود را به تنفس‌تان معطوف کنید، بدون آنکه تغییری در ریتم آن ایجاد نمایید.

۳. دقایق ۱۰ تا ۱۵: دقت کنید که چه زمانی فکری پدیدار می‌شود، چه مدت باقی می‌ماند و چه زمانی ناپدید می‌گردد. اگر پیش از ظهور فکر بعدی، وقفه‌ای آرام وجود دارد، صرفاً آن را مشاهده کنید.

۴. دقایق ۱۵ تا ۱۸: در سکوت از خود بپرسید: «آیا می‌توانم فکری را مشاهده کنم، بی‌آنکه به دنبال آن کشیده شوم؟» اجازه دهید این پرسش بگذرد؛ نیازی نیست به دنبال پاسخی برای آن بگردید.

۵. دقایق ۱۸ تا ۲۰: چشمان خود را باز کنید و مشاهدات‌تان را یادداشت نمایید.

یادداشت روزانه: آیا لحظاتی از آگاهی آرام را تجربه کردید؟ آیا توانستید فکری را مشاهده کنید، بدون آنکه بلافاصله در آن غرق شوید؟

روز نهم - یادآوری رویا با جزئیات محیطی

۵ تا ۱۰ دقیقه • ثبت رویا

۱. قبل از خواب، قصد خود را برای به خاطر سپردن مکان‌ها و محیط‌های رویاهایتان تنظیم کنید.
 ۲. وقتی به طور طبیعی از خواب بیدار می‌شوید، در صورت راحتی، برای مدت کوتاهی بی‌حرکت بمانید.
 ۳. هر رویایی را که به یاد می‌آورید، بنویسید.
 ۴. به ساختمان‌ها، مناظر، آب و هوا، نور و اشیاء غیرمعمول توجه ویژه‌ای داشته باشید.
 ۵. اگر به اندازه کافی به یاد دارید، یک نمودار کوچک از محیط رویا رسم کنید.
- دفترچه خاطرات: آیا محیط‌های رویایی شما مکان‌های آشنا، ترکیبی از مکان‌های آشنا یا مکان‌های ظاهراً ناآشنا بودند؟
- ناآشنایی را به عنوان مدرکی مبنی بر وجود مکان در خارج از تجربه خود تفسیر نکنید.

روز دهم – چرخش ذهنی و تجسم دقیق

۱۵ دقیقه • تمرین تمرکز با الهام از روش اشتاینر

شیئی با پیچیدگی متوسط انتخاب کنید؛ مثلاً یک ساعت مکانیکی قدیمی، یک قفل آویز، یا یک ابزار مکانیکی کوچک.

۱. ۰ تا ۳ دقیقه: آرام بنشینید و به تنفس خود توجه کنید.

۲. ۳ تا ۷ دقیقه: شیء را به دقت بررسی کنید. به شکل، جنس، قطعات متحرک و جزئیات قابل مشاهده‌ی آن توجه نمایید.

۳. ۷ تا ۱۱ دقیقه: چشمانتان را ببندید و تصور کنید که آن شیء را یک دور کامل می‌چرخانید.

۴. ۱۱ تا ۱۳ دقیقه: تصور کنید که اجزای آن چگونه در کنار هم قرار می‌گیرند؛ در این حین، آنچه را واقعاً مشاهده کرده‌اید از آنچه حدس می‌زنید، تفکیک کنید.

۵. ۱۳ تا ۱۵ دقیقه: دوباره به شیء واقعی نگاه کنید و بازسازی ذهنی خود را با آن تطبیق دهید.

یادداشت روزانه: کدام جزئیات دقیق بودند؟ کدام یک ساخته‌ی ذهن شما بودند؟ آیا این تمرین نکته‌ای درباره‌ی نحوه‌ی عملکرد تخیلتان آشکار کرد؟

این تمرین ارتباط جالبی با توانایی منتسب به «تسلا» دارد؛ گفته می‌شود او می‌توانست پیش از ساخت اختراعات مکانیکی، آن‌ها را به‌طور کامل در ذهن خود تجسم کند.

روز یازدهم – تمرین یک پرسش

۲۰ دقیقه ۰ آگاهی همراه با آرامش و بینش خلاقانه

امروز نخستین روزی است که به‌طور هدفمند، یک پرسش کاربردی را مطرح می‌کنیم.

۱. ۰ تا ۵ دقیقه: بدن خود را به آرامی در حالت آرامش قرار دهید.
۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه: بر تنفس طبیعی خود تمرکز کنید.
۳. ۱۰ تا ۱۲ دقیقه: پرسشی را درباره موضوعی که واقعاً می‌خواهید درک کنید، مطرح نمایید. برای مثال: «در یک پروژه خلاقانه، چه چیزی را نادیده می‌گیرم؟»
۴. ۱۲ تا ۱۷ دقیقه: دست از تلاش برای یافتن پاسخ بردارید. صرفاً تداعی‌های خودبه‌خودی، تصاویر ذهنی و ایده‌هایی را که به ذهنتان می‌رسند، مشاهده کنید.
۵. ۱۷ تا ۲۰ دقیقه: توجه خود را به محیط پیرامون (اتاق) بازگردانید؛ سپس پیش از تحلیل ایده‌ها، آن‌ها را یادداشت کنید.

یادداشت روزانه: آیا نکته غیرمنتظره‌ای به ذهنتان رسید؟ آیا می‌توانید توضیح دهید که این ایده چگونه ممکن است با دانسته‌های پیشین شما مرتبط باشد؟

از این تمرین برای اتخاذ تصمیمات مهم پزشکی، مالی یا شخصی – بدون در اختیار داشتن شواهد و مدارک معمول – استفاده نکنید.

روز ۱۲ – پرورش رویا

۵ تا ۱۰ دقیقه • پیش از خواب و پس از بیداری

۱. پیش از رفتن به رختخواب، یک پرسش خلاقانه و ملایم انتخاب کنید؛ برای نمونه: «چه موضوع جالبی می‌تواند برای داستان بعدی‌ام مناسب باشد؟»

۲. پرسش را در دفتر یادداشت خود بنویسید.

۳. حدود یک دقیقه با آرامش به آن فکر کنید.

۴. دفتر را کنار بگذارید و به روال معمول بخواهید.

۵. پس از بیداری، پیش از آنکه دوباره به سراغ پرسش اصلی بروید، هر رویایی را که دیده‌اید یادداشت کنید.

۶. سپس، محتوای رویا را با پرسش خود مقایسه کنید.

یادداشت روزانه: آیا در رویا تصاویر یا ایده‌هایی مرتبط با پرسش‌تان وجود داشت؟ آیا ممکن است این تداعی‌ها از خاطرات یا فعالیت‌های اخیرتان سرچشمه گرفته باشند؟

روز سیزدهم – توجه متمرکز

۱۵ دقیقه • تمرین تمرکز با الهام از روش اشتاینر

۱. ۰ تا ۳ دقیقه: تنفس و وضعیت بدنی خود را آرام و تنظیم کنید.

۲. ۳ تا ۸ دقیقه: بر روی یک شیء – ترجیحاً یک قطب‌نما یا یک ابزار مکانیکی کوچک – تمرکز کنید.

۳. ۸ تا ۱۱ دقیقه: چشمانتان را ببندید و آن شیء را در ذهن خود بازسازی کنید؛ شامل شکل، جهت‌گیری و رنگ آن.

۴. ۱۱ تا ۱۳ دقیقه: توجه خود را بر روی شیء تجسم‌شده حفظ کنید. هرگاه افکار نامرتب به سراغتان آمدند، به آرامی توجه خود را به شیء بازگردانید.

۵. ۱۳ تا ۱۵ دقیقه: چشمانتان را باز کنید و دقتِ تصویر ذهنی خود را بررسی نمایید.

یادداشت روزانه: چه مدت توانستید تصویر را حفظ کنید، پیش از آنکه تغییر کند یا محو شود؟ آیا تمرکز کردن با چشمان باز آسان‌تر بود یا با چشمان بسته؟

تلاش نکنید که تمام افکار را از بین ببرید. هدف این تمرین، هدایت مجدد توجه است، نه تحمیل سکوتِ ذهنی به زور.

روز چهاردهم – آگاهی گشوده

۲۰ دقیقه • تمرین آگاهی همراه با آرامش

۱. ۰ تا ۵ دقیقه: بدن را آرام کنید.

۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه: تنفس خود را مشاهده کنید.

۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه: دامنه توجه خود را گسترش دهید تا شامل حس‌های بدنی، صداها، خاطرات و افکار شود؛ بدون آنکه یکی از آنها را به عنوان موردی خاص و مهم‌تر از بقیه برگزینید.

۴. ۱۵ تا ۱۸ دقیقه: دقت کنید که آیا افکار به طور خودجوش پدیدار می‌شوند یا خیر. نه آنها را تقویت کنید و نه سرکوب.

۵. ۱۸ تا ۲۰ دقیقه: به سطح هوشیاری عادی بازگردید و مشاهدات خود را یادداشت کنید.

یادداشت روزانه: آیا «آگاهی گسترده» با تمرکز بر یک موضوع واحد تفاوتی داشت؟ آیا احساس آرامش بیشتری کردید، دچار حواس‌پرتی بیشتری شدید، یا خلاق‌تر بودید؟

در پایان هفته دوم، چهارده روز نخست را با هم مقایسه کنید. به دنبال تغییراتی در میزان تمرکز، به یاد آوردن رویاها و کیفیت مشاهدات خود باشید؛ نه صرفاً تعداد تجربیات غیرمعمول.

روز پانزدهم – الگوهای رویا

۵ تا ۱۰ دقیقه • ثبت رویاها

۱. پیش از خواب بنویسید: «هر رویایی را که به خاطر بیاورم، بدون تلاش برای کنترل کردنش، یادداشت خواهم کرد.»

۲. به روال معمول بخوابید.

۳. پس از بیداری، هر رویایی را که دیده‌اید ثبت کنید؛ شامل احساسات، محیط‌ها و شخصیت‌ها.

۴. یادداشت‌های مربوط به رویاهای روزهای ۳، ۶، ۹ و ۱۲ را مرور کنید.

۵. به دنبال مضامین، اشیاء یا موقعیت‌های تکرارشونده بگردید.

در دفتر یادداشت خود بنویسید: آیا تکرارهای واقعی وجود دارد؟ آیا این موارد می‌توانند با دغدغه‌ها، فعالیت‌ها یا تجربیات تکرارشونده در زندگی روزمره مرتبط باشند؟

روز شانزدهم – تجسم پایدار

۱۵ دقیقه • تمرکز با الهام از روش اشتاینر

شیئی را انتخاب کنید که دارای اجزای قابل مشاهدهی متعددی باشد؛ مانند یک خودنویس، ساعت مکانیکی یا یک وسیلهی کوچک.

۱. ۰ تا ۲ دقیقه: وضعیت بدنی و توجه خود را تثبیت کنید.

۲. ۲ تا ۶ دقیقه: شیء را به دقت و به طور کامل بررسی کنید.

۳. ۶ تا ۱۱ دقیقه: چشمان خود را ببندید و تصویری ذهنی از آن بسازید. ظاهر بیرونی، سطوح و نحوهی ارتباط اجزای قابل مشاهدهی آن را در ذهن مجسم کنید.

۴. ۱۱ تا ۱۳ دقیقه: در حالی که ساختار اصلی شیء را حفظ می کنید، آن را در ذهن خود بچرخانید.

۵. ۱۳ تا ۱۵ دقیقه: چشمانتان را باز کنید و ببینید چه جزئیاتی را به درستی به خاطر سپرده اید.

یادداشت روزانه: آیا توانستید تصویری ذهنی و پایدار را حفظ کنید؟ آیا تغییرات ناگهانی، تحریف ها یا تداعی های غیرمنتظره ای رخ داد؟

روز هفدهم – ذهن پذیرا

۲۰ دقیقه آگاهی همراه با آرامش

۱. ۰ تا ۵ دقیقه: به تدریج آرام شوید، بدون آنکه تلاشی برای ورود به حالتی خاص داشته باشید.

۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه: فرایند طبیعی بالا و پایین رفتن (دم و بازدم) تنفس خود را دنبال کنید.

۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه: اجازه دهید تصاویر ذهنی و افکار پدیدار شوند، بدون اینکه عامدانه آنها را بسازید.

۴. ۱۵ تا ۱۸ دقیقه: در سکوت از خود بپرسید: «چه دیدگاه جدیدی می‌تواند به من در درک مسئله‌ای که روی آن کار می‌کنم، کمک کند؟» سپس آن پرسش را رها کنید.

۵. ۱۸ تا ۲۰ دقیقه: توجه خود را به محیط پیرامون بازگردانید و تجربه خود را ثبت کنید.

یادداشت روزانه: آیا تفاوتی میان «ساختن عامدانه‌ی یک ایده» و «تجربه‌ی یک تداعی خودانگیخته» احساس کردید؟

این تمایز، هسته‌ی اصلی بررسی ما درباره‌ی لحظات الهام‌بخشی است که تسلا از آنها سخن گفته است.

روز هجدهم - ثبت رویاها قبل از تعبیر

۵ تا ۱۰ دقیقه • ثبت رویا

۱. قبل از خواب، یک صفحه دفترچه یادداشت خالی با دو عنوان آماده کنید: «مشاهده» و «تفسیر».

۲. نیت ملایمی برای به یاد آوردن رویاهایتان داشته باشید.

۳. پس از بیدار شدن، هر آنچه را که به یاد می‌آورید، زیر «مشاهده» بنویسید.

۴. نمادگرایی یا توضیحات را در این بخش اول قرار ندهید.

۵. فقط پس از ثبت رویا می‌توانید تعبیرهای احتمالی را در بخش دوم بنویسید.

دفترچه یادداشت: آیا می‌توانید تفاوت بین آنچه را که به یاد می‌آورید و آنچه بعداً استنباط کرده‌اید، تشخیص دهید؟

این یک محافظ مهم در برابر یافتن الگوهای ظاهری تنها پس از وقوع یک رویداد است.

روز نازدهم – تمرکز بازنگرانه

۱۵ دقیقه • تمرین بازنگری با الهام از دیدگاه اشتاینر

۱. ۰ تا ۳ دقیقه: آرام بنشینید و به تنفس خود آگاه شوید.

۲. ۳ تا ۶ دقیقه: بر یک شیء ساده تمرکز کنید.

۳. ۶ تا ۱۲ دقیقه: چشمانتان را ببندید و رویدادهای روز را به صورت معکوس (از آخر به اول) مرور کنید. فعالیت‌های روزمره را به همان ترتیب معکوس در ذهن بازسازی کنید، بدون آنکه آن‌ها را به قضاوت یا ارزیابی تبدیل نمایید.

۴. ۱۲ تا ۱۴ دقیقه: یکی از رویدادهای به یادآمده را انتخاب کنید و جزئیات حسی آن – مانند صداها، اشیاء و محیط پیرامون – را به خاطر آورید.

۵. ۱۴ تا ۱۵ دقیقه: چشمانتان را باز کنید و تمرین را به پایان برسانید.

یادداشت روزانه: آیا مرور رویدادها به صورت معکوس، جزئیات فراموش‌شده‌ای را آشکار کرد؟ تا چه حد اطمینان دارید که آن جزئیات دقیق هستند؟

روز بیستم – آخرین جلسه آگاهی باز

۲۰ دقیقه آگاهی آرام و یکپارچه سازی

این مدیتیشن، بازترین و آزادترین تمرین در کل این برنامه است.

۱. ۰ تا ۵ دقیقه: بدن را آرام کنید و اجازه دهید تنفس‌تان به روال عادی و راحت خود ادامه یابد.

۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه: به آرامی بر تنفس خود تمرکز کنید.

۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه: اجازه دهید دامنه توجه‌تان گسترش یابد. افکار، تصاویر، احساسات بدنی و صداها را مشاهده کنید، بدون آنکه به دنبال نتیجه‌ای خاص باشید.

۴. ۱۵ تا ۱۷ دقیقه: پرسشی خلاقانه یا فلسفی را که واقعاً برایتان جذاب است، در ذهن خود مطرح کنید.

۵. ۱۷ تا ۱۸ دقیقه: پرسش را رها کنید و به هرگونه تداعی ذهنی که خودبه‌خود پدید می‌آید، توجه نمایید.

۶. ۱۸ تا ۲۰ دقیقه: به‌طور کامل به فضای اتاق بازگردید، چشمانتان را بگشایید و مشاهدات خود را یادداشت کنید.

یادداشت روزانه: در مقایسه با روز دوم، آیا حفظ توجه بدون دنبال کردن افکار برایتان آسان‌تر شده است؟ آیا تجربیات درونی‌تان تغییری کرده‌اند؟

روز بیست و یکم - ثبت نهایی رویا و مرور آن

۱۵ دقیقه در مجموع · تأمل و ارزیابی

۱. دقایق ۰ تا ۳: پس از بیدار شدن طبیعی، هر رویایی را که از شب دیده‌اید ثبت کنید.

۲. دقایق ۳ تا ۶: هر هفت جلسه تمرکز را مرور کنید.

۳. دقایق ۶ تا ۹: هر هفت جلسه آرامش-آگاهی را مرور کنید.

۴. دقایق ۹ تا ۱۲: سوابق رویاها را مرور کنید.

۵. دقایق ۱۲ تا ۱۵: به این سؤالات نهایی به صورت کتبی پاسخ دهید:

- آیا به نظر می‌رسد توانایی تمرکز من بهبود یافته است؟
- آیا رویاهای بیشتری نسبت به قبل به یاد آوردم؟
- کدام تمرین مفیدتر به نظر می‌رسد؟
- آیا ایده‌های خلاقانه خودجوشی را تجربه کردم؟
- آیا ایده‌هایی به طور مستقل قابل تأیید بودند؟
- چه توضیحات معمولی ممکن است تجربیات غیرمعمول را توضیح دهند؟
- در مرحله بعد دوست دارم چه چیزی را بررسی کنم؟

وظیفه نهایی: یک نتیجه‌گیری کوتاه بنویسید که آنچه را که واقعاً مشاهده کرده‌اید توصیف کند و از ادعاهایی که فراتر از شواهد هستند، اجتناب کنید.