

آیا امروز ذهنتان سرگردان بود؟ دانشمندان و محققان دریافته‌اند که به طور متوسط، ذهن ما تقریباً ۵۰ درصد اوقات سرگردان است. جالب تر اینکه، آنها فهمیدند زمانی که افراد خیلی حاضر در لحظه هستند و ذهنشان سرگردان نیست مانند اوقاتی که ورزش می‌کنند و یا درگیر یک گفتگو هستند، آنها خودشان را خوشحال تر و راضی تر ارزیابی کردند. در "یک دقیقه آگاهی" نوشتیم که تنفس شما یک بوسه صمیمانه و خودمانی در لحظه است. به هر جهت، رضایت فقط یک بوسه آفتابی است.

چگونه؟

- ۱- اگر ممکن بود جایی را برای نشستن و یا ایستادن در نور خورشید پیدا کنید. لازم نیست که مجبور شوید حتماً در محیط بیرون در آفتاب باشید چون شما همیشه می‌توانید خودتان را در زیر یک آفتاب گرم و روشن تصور و تجسم کنید.
- ۲- تصور کنید زمانی که استنشاق می‌کنید، می‌توانید نور گرم خورشید را به داخل بدنتان جذب کنید.
- ۳- در حالیکه استنشاق می‌کنید بازوهایتان را به آرامی به سمت بالا و بیرون از اطراف بدن و بالای سرتان مانند طلوع خورشید در آسمان صبح ببرید. در حالیکه استنشاق می‌کنید و حس می‌کنید که شکمتان منبسط می‌شود، تصور کنید انرژی خورشید تمام سلولهای شما را پُر کرده است. تنفستان را ۲-۳ ثانیه نگه دارید.
- ۴- نفستان را به آرامی بیرون دهید و همانطور به آرامی و به تدریج دستهایتان را پایین بیاورید.
- ۵- زمانی که بازوهایتان را در اطرافتان بالا بردید و کف دستهایتان را رو به بالا و آسمان قرار دادید، برای سه تنفس خورشیدی دیگر مکث کنید.
- ۶- با هر تنفس، تصور کنید که کف دستهایتان مانند صفحات خورشیدی گرما و انرژی زندگی را از خورشید جذب می‌کند. با هر تنفس آفتابی، اجازه بدهید کف دستهایتان گرما و لطافت را رشد دهند. احساس کنید آن‌ها انرژی رضایت و آرامش را به هر جایی از بدن شما که نیاز است هدایت می‌کنند.

چه موقع؟

از تنفس آفتابی هر زمان که ذهنتان سرگردان در نارضایتی است، زمانی که درگیر یک ماجرای ذهنی و یک وضعیت کسل کننده هستید و یا هر زمان که شما به یک نیروی خورشیدی برای اوج گرفتن نیاز دارید استفاده کنید.