

ورقة التمرين

ترسيخ التأمل في الحواس

أجد استقراري



عندما يتسابق عقلك وتغزوك مشاعرك، فإن القدرة على الترسخ في اللحظة الحالية يمكن أن تهدئ اجتراراتك العقلية. أقترح وساطة تسمح لك باستكشاف ما هو أكثر مراسيك صلابة واستقراراً.

اجلس مع استقامة ظهرك ، وذراعيك على فخذيك وراحة يدك في مواجهة السماء. أغلق عينيك.

كن على دراية بأنفاسك ، وأحاسيس أنفاسك تتحرك داخل وخارج جسمك.

راقب أحاسيس دخول الهواء إلى أنفك وحلقك وتضخيم رئتيك ورفع بطنك. ثم شاهد الهواء يغادر بطنك ويشد أضلاعك ويخرج إلى أنفك. لا تحاول تغيير أي شيء. راقب أنفاسك كما هي الآن.

انتبه إلى المكان الذي يمكنك فيه إدراك أنفاسك بشكل أفضل. المكان الذي يكون فيه انتباهك أكثر استقراراً ، والشعور الذي يمكنك التركيز عليه بشكل أفضل.

الآن وسع انتباهك إلى جسمك كله. مرحباً بكل الأحاسيس، اللطيفة أو غير السارة. راقب جسمك كله، يتنفس، الآن.

انتبه بدقة أكبر إلى جزء الجسم الذي يمثل لك الاستقرار والارتكاز. يمكن أن يكون تثبيت القدمين في الأرض أو أحاسيس المقعد أو الإحساس في راحة اليد أو أي أحاسيس تمثل قوة الراسية في اللحظة الحالية.

الآن ابتعد عن الأحاسيس الجسدية ولاحظ الأصوات التي تحيط بك. أصوات قريبة وبعيدة. في كل مكان حولك. راقب تردداتها، ثلاثة أضعاف، جهير، لحظات صمت. لا تحاول ترتيب الأصوات، فقط مرحباً بما يحدث لأذنيك.

ورقة التمرين

ترسيخ التأمل في الحواس

أجد استقراراً

- ركز الآن على الطعم داخل فمك. الأحاسيس على لسانك أو نكهة لعابك.
- في التنفس التالي ستركز على الروائح التي تصل إلى أنفك. مع كل نفس، كل جزيء صغير من الرائحة. كما لو كنت تمرر كل نفس تحت المجهر الشمي.
- لاحظ الآن مكان يديك وماذا تلمس. لاحظ أحاسيس الاحتكاك ودرجة الحرارة والضغط. كل الأحاسيس من راحة يديك إلى أطراف أصابعك.
- افتح عينيك وانظر حولك. راقب الألوان والأشكال وانعكاسات الضوء. لاحظ ما هو أمامك ولكن أيضاً أبعد من ذلك.
- ستحاول الآن استيعاب كل شيء في نفس الوقت: التنفس والجسم والأصوات والأذواق والروائح واللمس والبصر. احتضن كل هذا في نفس الوقت ولاحظ المكان الذي يتم فيه تثبيت انتباهك بسهولة.
- ستكون هذه إشارتك، وهي عنصر يجب التركيز عليه عندما تشعر أنك تنجرف. مثل مرسة القارب.

