



ورقة التمرين تأمل العواطف

يستغرق 10 دقائق لأداء كل خطوة.

1 المرحلة

جلسوا بوضع مستقيم مع ظهوركم مستقيماً. يمكنكم الجلوس على كرسي أو على الأرض بوضعية جلوس الزنيق على وسادة. أغلقوا أعينكم وابدؤوا بالتركيز على تنفسكم، وعلى الإحساسات الموجودة في أنوفكم وحلوقكم ورتنيكم وبطنكم مع كل استنشاق وزفير. قدموا لبضع لحظات لإعادة توجيه أنفسكم إلى اللحظة الحالية، إلى هنا والآن، في هذه الغرفة. ثم قوموا بتوسيع انتباهكم إلى جسمكم بأكمله، وكأنكم تغلفون جسمكم بفقاعة من التنفس.

2 المرحلة

ضع الآن انتباهك على أفكارك. تخيل نفسك أمام شاشة سينمائية وشاهد أفكارك تمر على هذه الشاشة. انظر إليها وهي تظهر وتختفي على الشاشة. انظر إليها كمراقب، دون الحكم عليها، ببساطة بالاعتراف بأنها هنا وأنها تمر. إذا لم تأتي أي أفكار في البداية على الشاشة، لا تقلق، هذا أمر طبيعي تماماً. انتظر فقط بصبر حتى تأتي، كما لو كنت تنتظر بداية فيلم.

خذ كل وقتك لاتخاذ الخطوة التالية

3 المرحلة

الآن، اختر أصعب وأكثر الأفكار المليئة بالعواطف والألم وتركز عليها. قبل العواطف حتى لو كان ذلك غير مريحاً. حاول تحديد مكان تجلى هذه العواطف في جسمك.

عندما تحدد المنطقة أو المناطق في جسديك المتأثرة، اتنفس داخل الإحساس الألم وعند كل تنفس، قول لنفسك: « مهما كان، سأتحمله، سأسمح لنفسي بأن أشعر به، هذا هو الحال حالياً. » كرر هذا مراراً وتكراراً بقدر ما تشاء.