גיליון התעמלות

מדיטציה: זיהוי המחשבות שלנו

קח 10 דקות לבצע כל שלב.

שלב 1

- תהיה במצב ישיבה, הגב שלך ישר. אתה יכול, או להתיישב בכיסא או לשבת על הרצפה.
  עצום את העיניים והתחיל להתמקד בנשימה שלך, בתחושות
  הנוכחות באף, בגרון, בריאות, בבטן לכל שאפה
  וכל נשיפה. קח כמה רגעים להתאושש מברגע הנוכחי,
  בכאן ועכשיו, בחדר הזה.

- ואז הרחיב את תשומת ליבך לכל גופך, כאילו אתה עוטף את הגוף. תן לעצמך מקסימום של חסד.

שלב 2

- עכשיו שימו לב לצלילים שסביבכם.
  הצלילים הסמוכים, הצלילים הרחוקים, למעלה, למטה או לידך.
  צלילים ברורים וצלילים עדינים יותר. כמיטב יכולתך, התמקד
  על המאפיינים של צלילים אלה - צליל, משך זמן, תדר, חריף, רציני וכו '.

- בכל פעם שאתה מתחיל לפרש את הצלילים או שהמוח שלך בורח,
  שימו לב למה שאתה חושב, ואז תחזיר את תשומת ליבך לתחושות צליל פשוטות, כאילו כל גופך
  קיבל את הצלילים

שלב 3

- עכשיו שימו לב למחשבות שלכם. דמיין את עצמך מול מסך
  קולנוע וצפה במחשבות שלך גולשים על המסך הזה. צפו בהם מופיעים ונעלמים מהמסך. תסתכל
  עליהם כצופה, מבלי לשפוט אותם,פשוט כשראו שהם שם ושהם עוברים.
  אם בהתחלה שום מחשבה לא תגיע על המסך, אל תדאג,
  זה בסדר ונורמלי לחלוטין. רק המתן והגיע בסבלנות,
  כאילו חיכית לתחילת הסרט.

תפתח את העיניים ואם צריך, ציין במחברת כל המחשבות שהגיעו אליך במהלך התרגיל.