

کامل مراقبه راهنمای

خود مراقبه حالت در قرارگرفتن با را مدیتیشن این
کنید شروع
صاف کمر و پشت با حال عین در و راحت
(باشد عمودی و راست طبیعی صورت به کمرتان)
کامل ی حضور در و رها و آرام
(.اکنون و اینجا هستید حال لحظه در شما)
کنید توجه است نشسته همینجا که خود بدن به
باشید، دارد بدن که تماسی و حرکت و وزن متوجه
بروید فرو خود بدن در مشاهده برای بگذارید
کنید می احساس درون از را بدن که انگار
آرام و رها
کنید نظاره و کاوش به شروع سپس و
شماست حقیقت، دارد وجود اینجا در آنچه هر
لحظه این در
،تنفس روی بر آرامی به تان توجه دهید اجازه
کند نگ ر د
است شما لنگر، شما نفس
به همیشه توانید می که است تمرکز همین با و
برگردید خود (جایگاه) پایگاه
احساس را تان نفس شدن پایین و بالا آرامی به
کنید
است جاری سینه یا شکم در که
مجاری از هوا دادن بیرون و کشیدن درون به حس
بینی
ی دیگر از پس یکی هستیم مان نفس با حالا
بازدم و دم یک بار هر
هوشیاری با
دارد حسی چه لحظه همین در نفس هر ببینیم
های تجربه به را خود توجه توانیم می همچنین
کنیم جلب دیگر
شوند می مسلط ما بر وقتی
میشوند آشکار کاملاً یا
شوند می مسلط نفس خود از بیشتر وقتی حتی
از که بشنوید را صداهایی است ممکن همین برای
گوش به خانه از خارج از یا و اتاق بیرون یا داخل
برسند
کند می پرت را شما حواس که بشنوید صداهایی
فرا دهید گوش صدا به پس
دهید گوش صدا به و کنید رها را خود نفس

نکند جلب را شما توجه دیگر که تازمانی
برگردید بازدم و دم به دوباره
آشکار تان بدنی حسهای از یکی اگر
نفس از تان حواس، شد مسلط تان ذهن بر و
کرد دور
کنید رها را تنفس دوباره
تمرکز بدنی احساس یا تنفس روی بر نیست نیازی
کنید
کنید رفتار طبیعی
بدنی احساس سوی به خودش تان بدن بگذارید و
برود
کند احساسش
کند درکش
بشناسد را آن
یا شود می بزرگ آیا، افتد می اتفاق چه ببینید
کوچک
جمع و منقبض یا شود می پهن و منبسط
کمتر یا شود می بیشتر
شود می تبدیل دیگری چیز به یا
کند نمی جلب را شما توجه دیگر وقتی
برگردید تنفس به
تنفس سبکی و سادگی به
است دسترس در همیشه که چیزی
در شوری حس یک، اید نشسته که حالی در اگر
شود آشکار و شدید شما
کنید می تمرکز آن روی که باشد چیزی همان شاید
هیجان و شور حس این روی بر ببرید را تان توجه
برآن که را دیگری چیز هر یا تنفس دوباره حالا و
کنید رها، داشتید تمرکز
ببرید هیجان آن به را تان توجه و
کنید جستجو خود بدن در را آن مخصوصاً
تان بدن در را هیجان این چطور که دریابید و
کنید می احساس
کنید حس گرفتگی یا فشار شکم ناحیه در شاید
باشد شده ایجاد کششی یا لرزش سینه در شاید
کنید تنگی یا فشردگی احساس گلو در شاید
باشید داشته گرمی حس تان صورت در شاید
که آید می وجود به ما بدن در مختلفی احساسات
کنیم توجه آنها به هیجان هنگام باید
اسم یک هیجان یا احساس آن به توانید می
بزنید برچسب یک یا بگذارید

ترس

غم

رنجش

هست چه هر

ببینید و کنید انتخاب برایش اسمی یا برچسب یک

میافتد تان بدن در اتفاق چه

نکنند درگیر را شما هیجان دیگر هرگاه

کند جلب خودش به را تان توجه دیگری چیز یا

است شده متوقف کاملاً اینکه یا

تان توجه که بروید جدیدی چیز سراغ به توانید می

است کرده جلب خود به را

صدا یک یا و بدن در جدید احساس یک شاید

گردید بزا تنفس به توانید می همیشه که بدانید

برگردید خود اول جایگاه / پایگاه به فقط

تان لنگر نزد

خیال و فکر اگر حالا

کند بروز

دارند قرار زمینه پس در فقط افکار اوقات گاهی

داد انجام کاری هیچ توان نمی واقعاً صورت این در

بمانید خود نفس با فقط

اید رفته فرو فکر در که شوید می متوجه گاه

کنید زمزمه را "تفکر" کلمه خودتان با حالا و

"است پراکنده ذهنم" یا

برگردانید خود تنفس به را تان توجه بعد و

بباید تان ذهن به تکرار فکری یک اگر اما

کنید گذاری برچسب یا اسم به شروع

کننده نگران

ریزی برنامه

یادآوری

آنها به زدن برچسب عمل در اوقات گاهی

شوند می ناپدید و محو

مانند می فکرمان در گاه

کند پیدا ادامه تکراری شکلی به فکر اگر

مکرر صورت به

آیا ببینید و کنید بررسی را خود بدن بهتر است

آنها متوجه باید که دارد وجود بدنی احساساتی

شوید

دهید اجازه تان کنجکاو حس به

باشد ها خیال و فکر پذیرای

روند می و آیند می که

به همیشه بود حد از بیش ها خیال و فکر اگر

برگردید خود نفس
کار این با همزمان
شماست لنگر شما نفس که باشد یادتان
افتد می اتفاق چه تان آگاهی در که نیست مهم و
بدنی احساس یا صداست
افکار یا هیجان یا
پیدا بازگشت برای را مکان آن توانید می همیشه
کنید
شوید متوجه است ممکن همچنین
شماست ذهن در خوی و خلق یا رفتار چه که
خوابآلودگی یا قراری بی احساس مانند
کلی و معمولی احساس یک فقط یا
غم مثل
روانی حالات این به کنید توجه
بخشند؟ می رنگ تان تجربه به آیا که
باشید حالات آن پذیرای
نشست خواهیم هم کنار سکوت در حالا
روی بیشتر را خود توجه که باشد یادتان هم باز و
کنید متمرکز خود بازدم و دم
بدنی احساس یا صدایی اگر و
خیال و فکر، هیجان
ی آشکار خوی و خلق یا روحی حالت یا
بشود مشخص و روشن که
شود مسلط شما بر یا
کنید رها را بازدم و دم روی تمرکز
افتد می اتفاق آنچه روی ببرید را تان توجه و
نکرد درگیر را شما دیگر یا شد متوقف هرگاه
برگردید نفس به
باشید رها و آرام فقط و
کنید نظاره کنجکاو با، ببرید لذت و
هستید خود ذهن کاوش حال در شما
گشودگی و کنجکاو با
سکوت [مانیم می حالت همین در مدتی برای پس
[
اید رفته فرو فکر در اگر
بمانید آرامش با فقط، نیست مشکلی
کنید توجه خود تفکر به
لحظات این در آنچه به را خود توجه مهربانی با
بدهید، گذشت
دیگر چیز به چیزی از خود ذهنی پرش متوجه شاید
بشوید

به یا خیال و فکر به، بدنی احساس به، صدا به
هیجان
برگردید بازدم و دم به حالا و
کنید اعتماد تجربه این طبیعی جریان به
کنجکاو با و شویم می رها و آرام که همانطور
هستیم شاهد
دارد جریان ما روی پیش در مان زندگی که
[سکوت]
بدهید خود بدن به را تان توجه دیگر بار یک
(باشید ارتباط در وجودتون کل با)
اینجا
دارید حضور
حال زمان به آگاهی
(اکنون و اینجا هستید حال لحظه در شما)
کنید حس را خود وزن
کنید نظاره را خود بدن شکل و وضعیت
کنید مهرورزی خودتان به فقط اکنون و
کنید سلامتی آرزوی خودتان برای
بخواهید را ها بهترین و
کنید قدرشناسی خودتان از
باشم راحت و آرام و شاد من که باشد
باشم امان در خطر از و ایمن که باشد
باشم قوی و سالم من که باشد
باشم آسوده و راحت
باشیم آرام و شاد ما همه که باشد
(امان در) مصون و ایمن و
قوی، سالم
آسایش در
[زنگ صدای]