

Complete meditation instructions

تعليمات كامله لتمرين التأمل

قبل البدء بهذه الجلسة من التأمل حاول ان تجلس بوضعيه مريحه لكن عامودية
يمكنك الانتباه لجسدك وانت جالس
ملاحظا وزنك وحركتك ولمستك تاركا انتباهك يغوص داخل جسدك شاعرا به وكانك في الداخل
مسترخيا
ثم مستكشفا

؟ماذا يوجد هنا
ما هو الشيء الحقيقي بالنسبه لك في هذه اللحظه
دع انتباهك يتركز برفق على تنفسك
نفسك هو مرساتك
وهو بؤرة التركيز التي يمكنك العودة اليها دائما

هو قاعدتك

اذاً... ركز على دخول او خروج النفس
في بطنك او في صدرك
او في احساسك عند خروجه من انفك
اشعر بكل نفس الواحد تلو الاخر
كل على حدى
كل نفس بشكل منفرد

بانتباه فضولي
ما هو شعور كل نفس في هذه اللحظه

والان يمكنك ايضا الانتباه لعدة تجارب اخرى
عندما تسيطر او تتفتح
عندما تصبح مسيطرة اكثر من النفس بحد ذاته مثلا
يمكنك ملاحظه الاصوات التي تأتي من الخارج
من داخل غرفتك ومن خارج بيتك

ربما تلاحظ اصواتا تشد انتباهك بعيدا
بحيث يمكن ان تستمع لهذه الاصوات
اترك النفس واستمع للصوت

وعندما لا يعود الصوت يستحوذ على انتباهك عد للنفس
ان احسست شعور مسيطر بشكل اقوى داخل جسدك
يبعد انتباهك عن النفس
من جديد انس النفس
ليس من الضروري ان تركز على النفس او اي شعور جسدي

اذهب بشكل طبيعي
دع جسمك يستسلم لاحاسيسه
اشعر به
حسه ولاحظه

؟ماذا يحدث ؟ هل ينمو هذا الاحساس او يصغر

يتمدد
يكبر
يصغر
هل يتحول لشيء آخر

عندما لا يعود هذا الاحساس مستحوذ على تفكيرك
عد للتنفس
سهوله التنفس
متوفرة لك دائما
موجود دائما

او خلال جلوسك اذا احسست بشعور قوي وواضح
بامكانه ان يصبح نقطه تركيزك
وهذا ما يتركز انتباهك عليه
وبالتحديد اشعر به في جسدك

تحقق من داخل جسدك عن كيفية احساسك به
قد تلاحظ بعض التقلص او الشد في بطنك
من الممكن ان يكون هناك بعض الارتجاج او الشد في صدرك
من الممكن ان تشعر بالشد في حلقك
قد يصير وجهك دافئا
هناك كل الاحاسيس في اجسادنا
يمكننا الانتباه لها عندما نشعر بشعور ما
يمكنك ان تسمي هذا الشعور

خوف
حزن
انزعاج
أي شيء كان
تسميته والشعور به داخل جسمك
ما الذي يحدث
عندما لا يعود مسيطرا عليك أو شيء آخر يشد انتباهك
او لو توقف
يمكنك الذهاب لذلك الشعور الجديد الذي لفت انتباهك
مثلا شعور جديد او صوت
أو متى يمكنك دائما العودة لانفاسك
فقط ارجع لقاعدتك ولمرساتك

والان ، لو اصبحت الافكار واضحة
في بعض الاحيان تظل الافكار في الخلفيه
في اي حال ليس هناك فعلا ما يمكن فعله
فقط ابق حاضرا مع نفسك

في بعض الاحيان تجد انك قد وضعت مع فكرة ما
ويمكنك استخدام كلمه التفكير او التجول
ثم اعد انتباهك مجددا الى تنفسك
ولكن إن تكرر فكره ما
بامكانك ان تسمي الافكار المعلقة
، مخططا، متذكرا
وفي بعض الاحيان

خلال تسميتك لها تختفي
، و أحيانا تستقر
ان كانت الفكرة تستمر بالظهور بشكل
متكرر
... ربما عليك ان تتفحص جسمك وترى ان كان لديك اي احساس معيناً لملاحظتها

كن فضوليا حول الافكار التي تظهر
وتأتي وتذهب

لو احسست بأنها لا تحتل
عد دائما لنفسك
نفسك هو مرساتك
ومهما كان ما يحدث في وعيك
سواء كان صوتا أو احساسا جسديا او مشاعر او افكار
بامكانك دائما ايجاد ذلك المكان لتعود اليه

... ربما تلاحظ ايضا
لو كان في عقلك مزاج معين
... او سلوك
مثلا : كاحساس بعدم الراحة او النعاس او مجرد شعور عام كالحزن
لاحظ ان كانت هذا الحالات العقلية تصيب تجربتك - بامكانك الانتباه لها ايضا

اذا سنجلس الان بصمت معا
متذكرين ان نبقى تركيزا بالاغلب على التنفس
ثم ان كان هناك صوت او احساس جسدي او شعور
او فكره أو حاله ذهنيه او مزاج معين
لو صار هذا واضحا ومسيطر
تخلي عن النفس
ولا تلاحظ ما الذي يحدث
متى توقف او لم يعد مسيطرا على تركيزك
وعد للنفس
واسترخ فقط
وتمتع وكن فضوليا
انت تكتشف عقلك بانفتاح وفضول
اذا سنجرب هذا لفته

(الان صمت)
، ان وجدت نفسك تائها في فكره
ليست هذه بمشكلة
فقط استرخ وانتبه لتفكيرك
بلطف حقيقي
اعد انتباهك للشيء الذي كان يحدث في اللحظة الحاضرة
قد تجد نفسك تنتقل من شيء لآخر
هناك صوت، احساس جسدي، فكرة او شعور
ثم عد لنفسك
ثق بهذا التدفق الطبيعي لتجربتك
خلال استرخاءك ومشاهدتك نفسك بفضول
حياتنا تنفتح امامنا
(صمت)

مره اخرى انتبه لجسدك هنا
حاضرا
واعيا
شاعرا بوزنك ، وضعيتك ، وشكلك
ثم فقط خذ داخلك بعض العطف على نفسك متمنيا لنفسك الخير
أفعل ما يمكنك
مقدرا نفسك
لاكن سعيدا وفي سلام ومرتاحا
لاكن امان ومحما من الخطر
لاكن في صحة جيدة وقويا
لاكن على طبيعتي ببساطه وراحه
ألنكن كلنا سعداء وفي سلام
وامنين ومحمين
بصحه جيدة واقوياء
مرتاحين
(يقرع الجرس)