

## Meditation Practice: Mindful Scan of the Body

### تمرين في التأمل: مسح ذهني للجسد

نبدأ بجلب انتباهنا إلى الجسد.  
نمكّننا أن نغمض أعيننا إذا كان ذلك مريحاً لنا.  
نمكّننا أن نالحظ جسمنا ، الجالس ، بأي مكان أو وضع جلوسنا.  
نشعر بوزن جسدنا ، على الكرسي ، على الأرض.  
نأخذ بعض الأنفاس العميقة.  
وبينما عمراً تأخذ نفساً عميقاً  
نتبّه أننا نتنفس المرزّيد من الأوكسجين و نتعش ونحسّ الجسد.  
وبينما الهواء يخرج من جسمنا  
لدينا إحساس بالسترخاء بشكك أعرق.  
نمكّننا أن نالحظ أقدامنا على الأرض.  
فبينما نالحظ إحساس أقدامنا بالمرسة الأرض.  
نالحظ الوزن والضغط ، الدهنزاز الداخلي او الخارجي ، و الحرارة.  
نحن نمكّن أنّ نالحظ سيقاننا بالمرسة الكرسي.  
نالحظ الضغط ، النبض ، النّقل ، الخفة.  
نالحظ ظهرنا على الكرسي  
نجلب انتباهنا إلى منطقة المرعدة  
إذا كانت مرعدتنا مرتوتة أو مرشدودة ، نتركها تهدأ.  
نأخذ نفساً.  
نالحظ أيدينا.  
هل أيدينا مرتوتة أم مرغوطة ؟  
نرى إذا ممكّن ندعهم للترخاء  
نالحظ الذراع  
نشعر بأي إحساس في اذرعنا.  
ندعي أكتافنا ل تكون ليّنة.  
نرصد رقبتنا ونحجرتنا.  
نتركهم ليّونوا ليّنين ، مرتاحين.  
نحن نرخي عضالت فكنا.  
ننأرك وجهنا وعضالت الوجه ونكّون  
رخوة.  
أخيراً نتبّه للجسد بأكمله كما هو حاضر الآن.

نأخذُ بعد

نفساً . نحن على أدراك بجسدنا بأكمله ، أدراكنا يكون بقدر المرسة نطاع  
بدون ضغط

نأخذ نفساً. وبعد ذلك عندما نكون مرسة نديين.



Mindful Awareness Research Center

مركزنا فتح أعيننا