

مشکلات با کردن کار برای مدیتیشن تمرین

کنین استفاده بدنی احساسات و شدید هیجانات روی کار برای تونین می تمرین این از
کنین پیدا، باشه راحت تون برا که بدنی وضعیت یه
کنین سعی و کنین بررسی درون از رو تون بدن حالا
و راحت احساس الان همین که رو بدن از بخشی اون
کنین مشخص، داره خوبی
(آسایش در) آسوده، ایمن، خوشایند حس
(خنثی) باشه نداشته خاصی حس هیچ حداقل یا
کنین چک رو تون پاها ساق و پا کف، ها دست حالا
که تون بدن بخش همون به بدین رو تون توجه ولی
داره خوشایندی حس
که تون بدن از دیگر جای یا پاها، دستها تون به
کردین انتخاب
بمونه همینجا تون توجه بگذارین و
(کنه) کنین اش حس
(کنه) کنین درکش
هستن جنسی چه از ها حس این که ببینید
بشه آزاد و رها کمی تون ذهن بگذارید
کنین احساس رو تون بدن قسمت همون
افتاده اتفاق براتون چیزی یا مشکلی که ببینین حالا و
یا نه؟
ناخوشایند بدنی احساس یه یا آزاردهنده هیجان یه
بره سمتش به تون توجه بدین اجازه
باشه تون پشت یا ها شانه در درد حس یه ممکنه
درد سر یا
آزردگی و غم حس یه یا
نگرانی یا
عصبانیت یا
داره رو حس این تون بدن کجای
داره رو هیجان و التهاب این تون بدن کجای
کنین توجه بهش
بنشینین اون تماشای به ای لحظه برای و
بزنین ضربه بهش
کنین اش حس
باشه تون تنفس به تون حواس
که هاپی قسمت به برگردونین رو تون توجه حالا و
ن راحت و آرام
پاتون ساق یا و پا کف یا دستاتون
همین در ای لحظه چند بدین اجازه خودتون به
بمونین حالت

کنین درکش کنین اش حس
کنین حفظ رو تون آگاهی ذهن، آزاد و رها
تحملش ممکنه که حسی از خودتون به، حال درعین
بدین استراحتی یه، باشه فرسا طاقت
بدن از قسمت اون به رو تون توجه دیگه بار یه حالا و
داره ناخوشایندی احساس که برگردونین
کشیدن تیر یا درد بدن
تون بدن در التهاب یا هیجان حس یا
تون سینه در لرزشی
پیچه دل یا
هاتون فک گرفتگی و شدن سفت یا
بدین رو تون توجه بهش فقط
بدین انجام بازدم و دم و
بمونین حالت این در
بمونه خودش حال به هست چی هر بگذارین
بدن از قسمت اون به رو تون توجه دیگه بار یه حالا و
حس کلاً یا و داره خوشایندی احساس که برگردونین
نداره خاصی
...غیره و پاهاتون، دستاتون
باشین آزاد و رها
بمونین هوشیار و اکنون و اینجا، حال لحظه در
باشین داشته امنیت حس
دارین آنجا با که ارتباطی و تماس و
تماس در / متصل همینطور بدین اجازه خودتون به
بمونین
در مشکل ناحیه به نگاهی نیم یه تونین می ببینید اما
بیندازین تون بدن
که تون بدن از هابی قسمت با ممکنه هنوز ببینین
کنین؟ برقرار ارتباط داره خوشایندی احساس
در چیزی تون بدن تو، دونین می که وجودی با
داره ناخوشایندی احساس که جریان
بمونین حالت همین در
که بخشی به رو خودتون توجه از ۱۷۵٪ حدود
کنین متمرکز، داره آسایش و آرامش احساس
بمونین تنفس در هنور
دارین ناراحت ناحیه به هم نگاهی نیم که حالی در
یا میشه بزرگ آیا، میافته اتفاقی چه کنین توجه
(کم یا میشه زیاد) کوچک
میشه؟ تبدیل ای دیگه چیز به یا کنه می تغییر داره
میده انجام داره که کاری به بدین رو تون آگاهی
بدین انجام بازدم و دم آروم و رها

آمیزی محبت عشق حس تونین می ببینین حالا و
باشین داشته
که چی هر برای خودتون به نسبت مهربانی کمی فقط
کنین می احساس الان
عاطفی رنج یا جسمی درد
دربرگیرین مهربونی با رو خودتون
نیستین تنها شما
باشیم رها خود رنج و درد از ما همه که باشد پس
باشیم خوشبخت ما همه که باشد
[زنگ صدای]