

تمرين تأمل احتساء الشاي الساخن

أجلس بطريقة مريحة- أوجه انتباهي للمكان والوقت الحاضر

أتأمل كأس الشاي أمامي- ألاحظ البخار المنبعث من الكأس

***** أنفـس *****

أمسك الكأس بيدي- أشعر بدرجة حرارة الكأس

ألاحظ إحساس الكأس في يدي

***** أنفـس *****

أقرب الكأس من أنفي- أشعر بالبخار بتكاثف أسفل
أنفي

أخذ شهيق من أنفي وأشم الرائحة

***** أنفـس *****

أقرب الكأس نحو فمي وأشرب- أشعر بطعم الشاي في فمي

ألاحظ إحساس الشاي في فمي- ألاحظ إحساس نزول الشاي عبر المريء الى المعدة

***** أنفـس *****

أكرر

أحتسي الشاي لبضع دقائق - أتنفس وألاحظ شعوري مع كل رشفة

***** أنفـس *****

