

نشاط تأمل الأصوات



أجلس بطريقة مريحة

أرفع ظهري بشكل مستقيم

أقوم بترييح أكتافي نحو الأسفل

أتأكد من وضع أقدامي على الأرض

أغمض عيني أو أخفض نظري نحو الأسفل

أوجه انتباهي نحو حركة تنفسي في جسدي وأراقبه حتى أشعر بالثبات والاستقرار

***** أنفـس *****

أوجه انتباهي نحو جميع الأصوات المحيطة بي

أستمع للأصوات داخل جسدي

أوجه انتباهي نحو الأصوات القريبة

أوجه انتباهي نحو الأصوات البعيدة

***** أنفـس *****

أستمع للأصوات العالية

أستمع للأصوات المنخفضة

أستمع للأصوات الظاهرة

أستمع للأصوات الخفية

***** أتنفس *****

أوجه انتباهي نحو الأصوات الصادرة في الجهة اليمنى

أوجه انتباهي نحو الأصوات الصادرة من الجهة اليسرى

أستمع للأصوات الصادرة من جميع الاتجاهات

***** أتنفس *****

أستمع للأصوات المستمرة

أستمع للأصوات المتقطعة

أوجه انتباهي للأصوات حين تشكلها

أستمع للأصوات حتى تختفي

***** أتنفس *****

أستمع لكل صوت على حدى

أستمع لجميع الأصوات معاً بنفس الوقت

أوجه انتباهي لتنفسي لبعض اللحظات

أفتح عيني وأحاول ملاحظة الأشياء التي تصدر الأصوات التي أسمعها

***** أتنفس *****