

كيف أتأمل؟



أجد مكاناً هادئاً إن أمكن

أجلس بطريقة مريحة على الأرض فوق وسادة أو على الكرسي.
في حال قمت بالجلوس على الكرسي، أتأكد من وضع أقدامي على الأرض
أرفع ظهري بشكل مستقيم، وأقوم بترييح أكتافي نحو الأسفل
أتأكد من عدم احناء ظهري. أستطيع إسناد ظهري على الكرسي أو الحائط إذ
شعرت بالضرورة

أغمض عيني أو أخفض نظري نحو الأسفل

أخذ نفساً عميقاً

أتنفس الشهيق من الأنف

وأخرج الزفير من الأنف إن أمكن

أوجه انتباهي نحو تنفسي وأراقبه

في حال تشتت ذهني

أرجع انتباهي نحو تنفسي وأراقبه

في حال خطرت لي أفكار، ألاحظ هذه الأفكار دون إطلاق أي أحكام

وأرجع انتباهي نحو تنفسي، أراقبه وألاحظه لبضعة دقائق

عند الانتهاء، أوجه انتباهي نحو احساس جسدي في هذه اللحظة

كيف أشعر؟



ملاحظة: بالإمكان أن نقوم بالتأمل في وضعية الوقوف أو التمدد على السرير أيضاً. و بالإمكان التأمل لمدة بضعة دقائق خلال اليوم- في أي وقت خلال اليوم!