

## ۱ تنفسی مراقبه

کنید پیدا راحتی و آرام مکان  
کوسن روی زمین یا صندلی روی نشسته  
(بنشینید کوسنی روی، زمین یا صندلی روی)  
محکم خیلی نه اما، نگهدارید ایستاده و صاف را خود پشت  
(باشد راحت حال عین در و صاف تان پشت)  
دهید قرار، باشند راحت هر جا را تان دستان  
(دهید قرار، راحتی طور هر را هایتان دست)  
قرار دهید باشد راحت کجا هر یا دهان سقف روی زبان  
و سبک به آمده پراتنز در که جملاقی حال عین در اما. باشد انگلیسی متن به وفادار کاملاً که شده تلاش ترجمه در ۱  
است پیشنهادی صرفاً و است شده داده تغییراتی جمله ساختار در و است فارسی زبان در معمول سیاق  
کنید نظاره را تان بدن توانید می و  
(کنید توجه تان بدن به حالا)  
درون از  
کنید مشاهده را لامسه حس و تماس، وزن، تان بدن شکل  
(کنید می احساس که تماسی و وزن، بدن اعضای و شکل به)  
شوید رها و آرام دهید اجازه خودتان به  
(بمانید رها و آرام)  
باشید داشته توجه خود بدن به نسبت و  
(باشید تعامل در خود بدن با)  
اینجا در نشسته  
(اید نشسته اینجا که)  
تان بدن های حس  
(تان حواس تمامی با)  
لامسه حس  
(کنید می برقرار که تماسی با و )  
زمین با تان تماس  
(کیند می قرار بر زمین با که ارتباطی )  
صندلی  
(صندلی با تان تماس و )  
کنید رها، دارد کشش و تنش که های قسمت  
(کنید رها و آزاد را ها تنش و ها کشش تمامی نرمی و آرامش با )  
بکشید نفس فقط  
(دهید انجام بازدم و دم فقط)  
نرم  
(ملایمت و نرمی با)  
کنید خود نفس با هماهنگی به شروع اکنون و  
( شوید همراه تان نفس جریان با کنید شروع حالا و )  
تان بدن در  
(شود می جاری تان بدن در که نفسی)

کنید احساس را تنفس طبیعی جریان  
دهید انجام کار خاصی تان تنفس روی که نیست ی نیاز  
(شود جاری طبیعی طور به تان تنفس دهید اجازه )  
کوتاه نه و عمیق نه طبیعی تنفس فقط  
کنید می احساس تان جسم کجای در را خود نفس که باشید داشته توجه و  
(. دارد جریان تان بدن کجای که شوید آگاه تان نفس به)  
باشد تان شکم در شاید  
(کنید؟ می اش حس تان شکم در )  
باشد گلویتان یا در سینه شاید  
(کنید؟ می اش احساس تان گلوئی در یا و سینه در یا )  
باشید تان تنفس حس ناظر توانید می آیا ببینید  
نفس یک بار هر  
(بازدم و دم یک بار هر)  
شود می آغاز بعدی نفس ،شود می تمام نفس یک هرگاه  
شود می پرت تان حواس که شوید متوجه کار این انجام هنگام است ممکن اکنون  
(.شود ذهن زنی پرسه دچار است ممکن موقعیت این در )  
کنید دیگری چیزهای به کردن فکر به شروع است ممکن  
بیافتد اتفاق این اگر ندارد اشکالی  
(بمانید فکر جریان با نیست مهم )  
است طبیعی کاملاً  
است شده پرت تان حواس که باشید متوجه فقط  
(باشید تان ذهن زنی پرسه ناظر فقط)  
"ذهن زنی پرسه" یا "کردن فکر" بگویند خود ذهن در آرامی به توانید می  
(است "پراکنده ذهنم" یا "کنم می فکر" کنید زمزمه خودتان با شاید موقع این در)  
کنید هدایت تنفس به را خود توجه آرامش با سپس و  
ماند خواهیم درسکوت حالت این با مدتی ترتیب بدین  
کوتاه مدت یک فقط  
(کوتاه زمانی از پس )  
شویم مان نفس متوجه  
شویم آگاه مان نفس به )