

Meditation Practice: Breath, Sound, and Body

تمرين التأمل: النفس والصوت والجسد

نضع أنفسنا في وضعية للتأمل

عبر الجلوس بطريقة ليست مشدودة للغاية ولا مسترخية للغاية

لكنها مريحة ومستقيمة

نلاحظ أجسادنا من الداخل

نلاحظ الشكل والوزن و اللمسات و احساسيسها

نلاحظ المناطق التي تتلامس مع الأرض أو الكرسي

ثم يمكننا التركيز على تنفسنا

الشعور بأنفاسنا

في منطقة المعدة أو الصدر أو الأنف

ننتبه لشعور بالارتفاع والانخفاض اللطيف في معدتنا أو صدرنا

أو عند أنفنا، نلاحظ البرودة والأحاسيس الداخلية والخارجية

التنفس هو مرسة لادراكنا، مُرْسَاتنا

المكان الذي يستقر فيه ادراكنا
يساعدنا ان نجد شيء نعود إليه دائماً
هذه ببساطة عملية التنفس
الآن نلاحظ أن أشياء أخرى تشد انتباهنا بعيداً عن النفس
وقد يكون ذلك سليماً
لذا الآن، للحظة فقط
نلفت انتباهنا إلى الأصوات
داخل الغرفة
أو خارج الغرفة
ببساطة نستمع
قد تكون أصواتاً ممتعة أو مزعجة
نستمع إليهم بفضول واهتمام كما هم
نلاحظهم يأتون ويذهبون
دون الغرق في ماهية هذا الصوت أو سبب وجوده
ببساطة نستمع

يمكننا أيضاً ملاحظة الأصوات النابعة عن الهدوء و الصمت

والآن نترك السمع الاستماع

نلفت انتباهنا إلى الجسد

ونلاحظ ما إذا كانت هناك أحاسيس بالجسم

لنكون مدركين بها

قد يكون هناك ضغط أو ضيق

حركة أو ارتجاج

حرارة أو برودة

أو وخز

نلاحظ الأحاسيس التي تستدعينا

ونرعاها انتباهنا

قد يكون هناك أحاسيس قوية جداً وواضحة

أو قد تكون هناك أحاسيس ناعمة أو خفية

قد نلاحظ أنفسنا نقفز من احساس إلى آخر

أو قد يكون هناك احساس يلفت انتباهنا ويمسكه

خاصة إذا كانت احساسيس مزعجة

قد نلاحظ الأحاسيس

مثلا هل هم ينمون أم يتقلصون؟

او يتحركون

هل ينبضون أو يخفقون

هل يوجد ألم

نلاحظ بفضول ليس الا

وهنا ايضا لا نختلق قصة كاملة عن تجاربنا

مجرد كوننا على تماس مباشر مع الأحاسيس في أجسادنا

والآن نعود إلى النفس

نجد النفس

ونستمر في هذا التأمل

سنبقى مع أنفاسنا، نفسًا تلو الآخر

إذا لاحظنا ضياع في الأفكار يمكننا أن نسمي الحالة في داخلنا

كـ 'تفكير' أو 'شرود'

ثم نعيد توجيه انتباهنا
العودة إلى المرساة ، التنفس
والآن إذا وجدنا صوت
أو إحساس بالجسم
واضحًا جدًا أو قويًا
لدرجة أننا لا نستطيع البقاء مع التنفس
لأنه يسحب انتباهنا بعيدًا
ف نترك النفس
ونركز على الإحساس في الجسم
أو على الصوت
نستمع إليه أو نشعر به أو نحس
حتى يتوقف عن أفت انتباهنا
أو يتوقف
في تلك الحالة نعود إلى التنفس
العودة إلى بساطة المرساة

النفس

لنختبر ذلك لبضع دقائق في صمت

[صمت]

الآن مرة أخرى نلاحظ أجسادنا بأكملها جالسة هنا

نلاحظ الشكل

الوضعية

الحركة

ندع أنفسنا تسترخي

ويمكننا أن نتمنى لأنفسنا الخير و نردد

أتمنى أن أكون سعيداً

أتمنى أن أكون ساكناً

أتمنى أن أتحرق من اي توتر و قلق

أتمنى أن انعم بالسلام

وندع أنفسنا نامل في احتمالية

إيجاد السلام والسكينة

[دق الجرس]