

۱ بدن پویا، صوتی، تنفسی، مراقبه

پیدا را خود مراقبه حالت توانستید الان تا کنید
زیادی نه و محکم خیلی نه که بنشینید طوری
باشید رها
صاف و راحت، متعادل بدن حالت
کنید توجه درون از خود بدن به سپس
سطحی کنید، و توجه بدنتان وزن و شکل به
کنید احساس، دارد تماس آن با که را
بر تماس صندلی و زمین با که قسمتهایی و
کند می قرار
کنید تمرکز خود تنفس بر توانید می طور این
کنید احساس را تان نفس جریان
بینی مجاری یا سینه قفسه، شکم ناحیه در
و بالا آرامی به تان سینه و شکم چطور ببینید
رود می پایین
را سینه و شکم شدن پایین و بالا آرامی به
کنید حس
دادن بیرون و کشیدن درون به خنک حس و
بینی مجاری از هوا
کند می عمل لنگر مثل تنفس چطور ببینید
بر تمرکز اصلی هدف، آن در و دارد آگاهی ذهن با زیادی شباهت مدیتیشن انواع میان در بدن پویا ۱
. گیرد می صورت ها آن در که است و انفعالاتی فعل و بدن نقاط تمامی
می خود آگاهی به که است جایی همان
رسیم
را مان توجه همیشه بتوانیم میکند کمک و
برگردانیم آن به
ساده تنفس عمل همین
ی دیگر چیزهای شوید متوجه است ممکن
میکند پرت تنفس از را تان حواس
مان بر و دور صداهای
لحظهای برای که است موقع همین درست
برگردانید صداها به را توجهتان دوباره
اتاق داخل
اتاق بیرون یا
دهید گوش فقط
ناخوشایند یا دلپذیر صداها است ممکن
باشند
دهید گوش آنها به علاقه و کنجکاوی با

بروند و بیایند بگذارید
موضوع از و شوید درگیرشان نکنید سعی
درآورید سر شان
دهید گوش فقط
شوید آگاه نیز سکوت صدای شنیدن به
کنید رها را خود، شنیدن این در و
(کنید دور شنیدن از را تان حواس حالا)
شنیدن
برگردانید خود بدن به را خود توجه
دارد احساسی چه تان ببینید بدن
آن از آگاهی برای
داشته تنگی یا فشار احساس است ممکن
باشیم
لرزش یا حرکت یا
سرما یا گرما یا و
شدن سوزن سوزن احساس یا
را شما بیشتر احساسات کدام که کنید توجه
کند می درگیر
شود جلب آن به تان توجه بگذارید و
و قوی بسیار احساس یک این است ممکن
باشد واضح
باشد لطیفی یا نرم احساس یک است ممکن
دیگر احساس به احساس یک از شاید هم
دهید حالت تغییر
توجه بیشتر حالات از یکی است ممکن یا
بماند شما در و کند جلب را شما
باشد ناخوشایند اگر مخصوصاً
کنید مشاهده است ممکن
آرام آرام یا شود می شدیدتر احساس این که
شود می محو و کمرنگ
کند می حرکت
دارد تپش یا زند می نبض مثل
دارد درد
کنید نظاره آن به کنجکاو با فقط
بسازید داستان حالت این از نکنید سعی
و دارد احساسی چه تان بدن ببینید فقط
بماند آن با
ارتباط در تان بدن احساس با فقط)
(باشید مستقیم
برگردانید خود تنفس به را تان توجه حالا
بیابید را خود نفس ریتم دوباره

دهید می ادامه را مراقبه این که همزمان و
دیگری از پس یکی نفسهایتان با آرام
بمانید
، شدید سرگردان خیال و فکر در که دیدید اگر
"کنم می فکر" کنید زمزمه توانید می
"است پراکنده ذهنم" یا
برگردانید را تان توجه سپس و
تنفس به
شنیدید را صدایی اگر حال
دارید بدن در احساسی یا
(کردید برخورد بدنی پویش یک به یا)
شود می قوی ، واضح طور به که
بمانید تان نفس با توانید نمی دیگر که
کند می پرت را تان حواس چون
کنید رها را خود نفس آرامی به پس
کنید تمرکز بدن احساس بر و
(دارد احساسی چه بدن ببینید فقط)
صدا به یا
کنید اش حس یا دهید گوش
شود خارج تان توجه از کلی به تا
است شده متوقف اگر یا
برگردید تنفس حالت به وقت آن
برگردید خود لنگر سادگی به
بازدم و دم
میآزماییم سکوت در دقیقه چند برای را
[سکوت]
تان بدن کل به را تان توجه دیگر بار یک حالا
اید نشسته اینجا که بدهید
تعادل و هماهنگی حس
دارید قرار آن در که وضعیتی
کنید می احساس که حرکتی
باشید آزاد و رها بگذارید
کنید سلامتی آرزوی خود برای و
آسودگی و راحتی در و خوشحال که باشد
باشم
شوم آزاد و رها اضطراب و استرس از باشد که
باشم آشتی و صلح در که باشد
و تحقق امکان که دهید اجازه خودتان به و
آسایش و آرامش یافتن
بگیرید نظر در تان ذهن در را تندرستی و
[زنگ صدای]