

Breathing Meditation
تمرين تأمل: ادراك واعى للتنفس

نجلس على كرسي أو على الأرض أو على وسادة
نتخذ وضعية مريحة؛

نحافظ على ظهورنا منتصبه، ولكن بدون تشنج او صلابة شديدة

ممكن أن نريح أيدينا أينما شئنا

نضع السبنتنا على سقف أفواهنا أو أينما تكون مرتاحة

نشعر، من داخلنا، بأجسامنا

نلاحظ شكل الجسم ، الوزن ، حاسة اللمس

نترك أنفسنا تسترخي وتهدأ
نهدأ و نشعر بالفضول حيال أجسامنا

ونحن جالسون هنا

ندرك الأحاسيس في جسدنا

ندرك ما يلامس الجسد

الصلة بالأرض

او بالكرسي

نرخي أي مناطق فيها شد أو تؤثر

نتنفس وحسب

نسترخي و نلين أجسامنا

والآن نبدأ في الانسجام مع و الانتباه إلى أنفاسنا

في داخل أجسامنا

نشعر بالتدفق الطبيعي للنفس

لستنا بحاجة لفعل أي شيء لأنفاسنا

نتنفس لا لوقت طويل ولا قصير، فقط بشكل طبيعي

نلاحظ أين نشعر بأنفاسنا في أجسادنا

قد يكون إحساس النفس في بطوننا

قد يكون في صدورنا أو أحلاقنا

أو في أنوفنا

نلاحظ ما إذا كان بإمكاننا الشعور بالأحاسيس الناجمة خلال التنفس

نفس واحد في كل مرة

نفس ينتهي بعده نفس آخر يبدأ

الآن أثناء قيامنا بذلك، قد نلاحظ أن عقولنا قد تبدأ في الشرود

قد نبدأ في التفكير في أشياء أخرى

إذا حدث هذا فهذه ليست مشكلة

إنه أمر طبيعي جداً

فقط لنلاحظ أن عقولنا قد شردت

يُمكننا أن نردد في داخلنا بهُدوء "ذهني شارد"

ثم نعيد توجيه انتباهنا بلطف إلى التنفس

ونستمر على هذا لبعض الوقت في صمت

فقط لوقت قصير

من وقتٍ لآخر نضيع في التفكير ونعود إلى أنفاسنا

ننظر إذا كان بإمكاننا أن نكون لطفاء حقًا مع أنفسنا في عملية العودة الى النفس

مرة أخرى نعود و نلاحظ أجسادنا، أجسادنا بأكملها، جالسة هنا

ندع أنفسنا تسترخي بعمق أكبر

ومن ثم نقدم لأنفسنا بعض التقدير والتهنئة

لقيامنا بالتأمل اليوم

مع الانتباه لوجود أي من الأحاسيس بالراحة والرفاهية

[الجرس]