

د. صالح فالاندير

72

# طريقة للتأمل

لمن ليس لديه وقت للتأمل

مترجمات ن



## ٧٢ طريقة تأمل

لمن ليس لديه وقت للتأمل

الكتاب: ٧٢ طريقة تأمل

المؤلف: د. صالح فالاندير عبداللطيف

رسوم: الفنانة السويدية Sofia Wrangsjö

تصميم الغلاف: الفنانة السويدية Sofia Wrangsjö

تدقيق لغوي: عبدالله عثمان

رقم الإيداع: ١٢٥٧.٢٠٢٠

الترقيم الدولي: ٩٧٨-٩٧٧-٧٧٨-٣٣٤

الطبعة الأولى: ٢٠٢٠



٢٠ عمارات منتصر - الهرم - الجيزة

ت-٣٧٢٠٣٥٨٦٠٢٠٧٠٠٧٠٢٧٧٧٢٠١١

اصيد الكلاب  
الاحتشيب

٧٢ طريقة تأمل

لمن ليس لديه وقت للتأمل

د. صالح فالاندير عبداللطيف



بطاقة فهرسة

عبداللطيف\_ صالح فالاندير

٧٢ طريقة تأمل لمن ليس لديه وقت للتأمل / صالح فالاندير  
عبداللطيف.

الجيزة: ن للنشر والتوزيع\_ ٢٠٢٠

تدمك ٩٧٨-٩٧٧-٧٧٨-٢٣٤٠

١\_ التأمل

أ\_ ٧٢ طريقة تأمل



رقم الإيداع / ١٣٥٧٠

التاريخ / ١٢ / ٨ / ٢٠٢٠

إهداء

أهدي هذا العمل إلى أستاذي العزيز الذي أعطاني فكرة الكتاب.

شكر واجب

إلى صديقي العزيز إيهاب غوشة.

تأملات التنفس

١. الشهيق والزفير

٢. الفجوة بين الشهيق والزفير

٣. عد الاستنشاقات

٤. تأمل الانابانا

٥. متى يعلق التنفس؟

٦. دائرة التنفس

٧. اللسان الأنبوب

٨. استنشاقان وزفير واحد

٩. تبديل فتحات الأنف

١٠. تدفق الهواء على اللسان

١١. احبس نفسك

١٢. مصعد التنفس

١٣. ٢:١ تأمل

١٤. تنفس إلى الحلق والصدر والبطن

١٥. سحب البطن عند الزفير

١٦. ربط التنفس بالمشي

١٧. رفع الذراعين عند الاستنشاق

٣٥

تأملات الجسم

١٨. مسح الجسم

١٩. الضغط من الأرض

٢٠. تأمل المشي

٢١. تأمل الأسنان

٢٢. تأمل اللسان

٢٣. التقطير عند الاستحمام

٢٤. اليوغا الباردة

٢٥. تحريك الوجه أمام المرآة

٢٦. تأمل وضعية الجنين

٥٥

تأملات العينين

٢٧. تجول النظر

٢٨. البالمينج

٢٩. تراتاك

٣٠. تأمل الشمعة

٣١. تحريك المجال البصري

٣٢. اغلاق وفتح العينين

٣٣. لف العينين

٣٤. أطراف المجال البصري

٦٧

تأملات التخيل

٣٥. تأمل الدارانا

٣٦. فصل الرأس

٣٧. تأمل الأمواج

٣٨. لؤلؤة سوداء في العين الثالثة

٣٩. مسحوب/مدفوع

٤٠. تأمل النور والظلام

٤١. شاهد الموسيقى



## العلاج الذاتي

٤٢. تأمل أتيشا للقلب

٤٣. الطفل الداخلي

٤٤. أمي أو أبي يمشيان بالجوار

٤٥. أحب ... لأن...

٤٦. تأمل مراحل الحياة

٤٧. مشاهدة ظلك

٤٨. هوبونوبونو

٤٩. التفكير في شخص

٥٠. اكتب أسماء كل من تعرفهم

## تأملات عند الحاجة

٥١. شعور مضائق

٥٢. ليس من الخطأ أن...

٥٣. اللطيفة البيضاء

٥٤. اللطيفة الخضراء



١٠٥

تأملات مع الآخرين

٥٦. من أنت؟ (المسألة الذاتية)

٥٧. تأمل العناق

تأملات أخرى

٥٩. تأمل الأكل

٦٠. تأمل الثروة

٦١. من هو الذي...؟

٦٢. في المواقف الاجتماعية

٦٣. كتابة حرة

٦٤. أنا الذي...

٦٥. تأمل المانترا

٦٦. تأمل الاسم

٦٧. الفراغ بين الأشياء

٦٨. تعبير العينين

٦٩. تأمل النوم

٧٠. اشعر بنفسك كرجل / كامرأة

٧١. عندما تشعر بدافع، توقف!

٧٢. تأمل الاستيقاظ



عندما تم قبولي في كلية الطب في جامعة لوند السويدية، سافرت إلى السويد بعد قضاء معظم طفولتي ومراهقتي في وطني فلسطين. كانت السنوات الأولى من الدراسة وقتًا رائعًا ومليئة بالتجارب الجديدة. فبالإضافة إلى الدراسة، قضيت وقتي بالتعرف على أشخاص وأماكن جديدة. مرت هذه الأيام بسرعة ولم يكن لدي الوقت للتفكير بمعنى حياتي. لم أسأل ما كنت أفعل وما الذي اعتبره مهما في الحياة.

عندما أصبحت في عامي الثالث في كلية الطب، لم يعد بإمكانني مواكبة نفس أسلوب الحياة المليء بالفعاليات، ولاحظت كيف بدأ كل شيء بالتباطؤ. اكتشفت أنني في داخلي لم أكن بنفسية جيدة كما كنت أعتقد. شعرت بوجود فراغ بداخلي؛ فراغ لم أكن واعيا عنه حتى ذلك الوقت. كل شيء كان بلا معنى ولم يبق عندي شيء من الحماس والطاقة.

لم يكن هناك نقص فعلي في حياتي، فكانت لدي حياة مريحة، وأصدقاء لطيفون، والدراسة كانت تسير على ما يرام. ولكن على الرغم من ذلك كنت أشعر بأن هناك شيئًا ينقصني. فصرت أتساءل لماذا؟ ما الذي ينقصني؟

توصلت إلى استنتاج يفيد بأنه لم يكن لدي أي نقص في بيئتي الخارجية؛ إذا سبب النقص آت من بيئتي الداخلية، وهو نقص ناتج عن عدم اتصالي مع نفسي. كنت أشتاق لشعور حقيقي بالسلام الداخلي، وأدركت في حدسي أن هذا الاشتياق شيء مهم جدا، ولم يكن باستطاعتي إبعاده أو تجاهله. شعرت أنه يجب علي أن أجد



طريقة للعيش برضا وسعادة، وكنت مدركا بضرورة حدوث تغيير جذري في حياتي.

استلمت في أحد الأيام دعوة لمحاضرة عن التأمل. ذهبت هناك مترددا شاعرا بالشك، ولكن المحاضرة فتحت عيني على عالم آخر. كانت تقول المحاضرة أنه يجب علينا تحويل انتباهنا الى داخلنا واستكشاف نفسنا الداخلية. هذا المفهوم جذبني بقوة واستطاع أن يفسر ما كنت شاعرا به، فناشدني بقوة ووضع الكلمات على أحاسيسي. قررت عندها أن أقبل على رحلة استكشافية في داخل نفسي.

أخذت فاصل من برنامج الطب وانطلقت في رحلة استكشاف وجودية أخذتني إلى العديد من الأماكن في العالم وفي داخل نفسي. تعلمت عن التأمل وتصفححت بعلم النفس، التقيت بالكثير من المعلمين الحكماء. اشتركت بدورات في التأمل والعلاج النفسي، وسافرت الى العديد من البلدان واستكشفت ثقافاتنا. أصبحت حياتي كلها محاولة للبحث عن الناقص في داخلي.

في بعض الأحيان شعرت بالضيق والوحدة، ولكن بغض النظر عن هذا، فلقد كنت شاعرا أنني في الطريق الصحيح واستمرت بتمارين التأمل التي كنت أقوم بها. تدريجيا أصبح عندي شعور بسلام يتدفق في داخلي وتحول هذا الشعور إلى وجود ثابت في صميمي. كان ثبات دائم الوجود في الخلفية، يشعرنني بالراحة والأمان بغض النظر عن الظروف التي كنت أخوضها في حياتي.

مع مرور الوقت، لاحظت كيف بدأت الحياة بالانفتاح. تحولت مشاعري السلبية إلى إيجابية، وفي نفس الوقت أحسست بدرجة

## أكبر من القبول الذاتي.

لقد تعلمت الكثير من الدروس القيمة أثناء رحلتي. أهم هذه الدروس أساليب التأمل، التي هي مفاتيح لاستكشاف الذات والتواصل مع النفس. ولهذا السبب كتبت هذا الكتاب، حيث جمعت فيه أساليب التأمل الأكثر فعالية التي تعلمتها.

لقد عدت الآن إلى دراستي في كلية الطب بطاقة جديدة، وأصبحت مهتما بطرق أستطيع فيها إدخال التأمل الى برامج الرعاية الصحية.

أمنيته المخلصة أن يحصل جميع الناس على الفرصة لتعلم التأمل، لكي يساعدهم ذلك في حياتهم مثلما ساعدني. أنا سعيد بأنك تقرأ هذا الكتاب وآمل أن تستفيد منه.

سعت الإنسانية باستمرار إلى تطوير علومها وتوسيع مداها. وخلقت هذه المحاولات أحلاما عظيمة أدت بنا عبر التاريخ إلى سلسلة إنجازات من اكتشاف النار إلى بناء المدن وخلق الفنون وتأليف الكتب وتنظيم التجارة وحتى استكشاف الفضاء الخارجي.

تقدّم البشرية عبر الزمن مترتب على أن كل واحد منا لديه دافع لتحقيق شيء ذي قيمة في حياته. وهكذا أدت طموحاتنا الفردية إلى خلق طموحنا الجماعي. ولكن على الرغم من أننا وصلنا إلى مراحل متطورة جدا، إلا أننا ما نزال كبشر نسعى جاهدين وراء تحسين المجتمع الذي نعيش فيه ونريد أن ننجح كأفراد.

بإمكاننا تحقيق النجاح الوظيفي، أو اكتساب الكثير من المعرفة أو الخوض في العديد من التجارب المشوقة، ولكن في الكثير من الأحيان لا يزال هناك شعور بأن ما تمكنا من تحقيقه لا يكفي. في داخلنا شعور بأن الرحلة لم تنته وأنه لا يزال هناك شيء مهم يجب أن نجده. فيمكننا أن نتساءل: ما هو هذا الشيء الذي نبحث عنه؟ الكثير من الناس يشعرون بأن الحياة في الواقع أعمق بكثير مما نراه في حياتنا اليومية. لدينا اشتياق لعيش حياة مفعمة بالحيوية ومليئة بالفرح والسلام الداخلي.

ولكن يحدث سوء الفهم الكبير عندما نعتقد بأننا يمكننا أن نجد هذا الرضا الداخلي من خلال السعي وراء أشياء ومفاهيم تقع خارج أنفسنا، كالأشياء المادية أو التجارب الجديدة.

لقد سمع معظمنا عبارة: «الجواب نجده في داخلنا.» إذا ماذا

سيحدث لو وجهنا كل اهتمامنا لعالمنا الداخلي؟



## ما هو التأمل؟

ثبت في الدراسات العلمية أن التأمل يؤدي إلى تفعيل أوسع للدماغ وتناغم في صحة الجسم (انظر المراجع)، وهو يحسن قدرتنا أن نقبل على الحياة بطريقة تتماشى مع ارادتنا الداخلية.

التأمل يعني أن تتقرب من نفسك وذلك عن طريق التعرف على ذاتك. وهذا التعرف يتضمن أن توجه انتباهك إلى كل ما يحصل بداخلك في اللحظة الحاضرة. وكل ما يحصل بداخلنا تفاعل بين أفكارنا وعواطفنا وأحاسيسنا الجسدية. تشكل هذه الجوانب الثلاثة نمطا نفسيا مركبا، ويختلف هذا النمط النفسي من شخص الى آخر، بحيث أن كل شخص لديه نمطا فريدا، مثل بصمات الأصابع التي يتميز بها كل إنسان. وبالتالي، كل منا لديه نمط نفسي فريد وشخصية فريدة وطريقة مختلفة للنظر إلى أمور الحياة. فالتأمل يعني أن تتعرف على نمطك النفسي الخاص بك من خلال مراقبة أفكارك وعواطفك وأحاسيسك الجسدية.

أحاسيس الجسم هي أكثر الأنماط وضوحا وأسهلها للملاحظة، بينما الأفكار والعواطف أكثر رقة وبالتالي أصعب للملاحظة بشكل واضح. ولهذا السبب عادة ما نبدأ عملية التأمل بمراقبة الأحاسيس الجسدية بهدف «تليينها وتخفيف حدتها» قبل ان ننتقل إلى مراقبة الأفكار والعواطف.

كلما راقبنا ما يحصل بداخلنا، كلما فهمنا أنفسنا. وكلما فهمنا أنفسنا أكثر، تزيد راحة الذهن ونصبح أقل عرضة لأنماط نفسية سلبية. و فقط عندما نستطيع أن نحرر نفسنا من أنماطنا السلبية، نصبح أحرارا كبشر؛ لأننا نحرر نفسنا من القيود التي تمنعنا من عيش حياة



مليئة بالسعادة والسلام الداخلي.

التأمل رحلة استكشاف تكون أنت فيها المكتشف وفي نفس الوقت المجهول الذي تريد أن تكتشفه، وهو مفتاحك كي تفتح باب قوتك الداخلية وتطلق طاقتك الكامنة.

ليس من قبيل الصدفة أننا في زمننا هذا بدأنا الاهتمام أكثر بالتأمل. لقد تطور المجتمع في العقود الأخيرة ليصبح متطورا تكنولوجيا ولكن أقل شخصية وألفة. أصبحنا مشغولين بالتلفاز، والحواسيب، وغيرها من الأجهزة، وعندئذ نوجه كامل انتباهنا الى أشياء تقع خارج نفسنا، وبالتالي نصبح أكثر بعدا عن أنفسنا وعن بعضنا البعض. هذا يخلق شعورا بأننا غرباء في الحياة، وذلك يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر والاكتئاب، وهي ليست بالضرورة حالات مرضية بحد ذاتها، ولكن يمكن أن تكون مؤشر على أن أنماط تفكيرنا قد «علقت» على موقف ذاتي سلبي. فهي بالتالي أعراض على أن النفسية غير متزنة.

عندما نستوعب هذه الحقيقة، قد ينمو بداخلنا شعور أننا تريد أن نعود الى أنفسنا وأن نريح ذهننا من القلق. وعندئذ قد نبدأ في البحث عن طرق كي نطور وعينا ونطلع جوهرنا الداخلي.

وهنا يأتي التأمل كطريقة فعالة للحصول على التوازن في الحياة.

الكثير من الناس يدركون ايجابيات التأمل ويرغبون البدء بممارسته، ولكنهم لا يعرفون كيف وأين يبدأوا. وبالفعل، قد يكون صعبا أن نبدأ بالتأمل، لا سيما إذا لم تكن هناك دراية بمفهومه وطرق ممارسته العديدة.

قد يكون مفهوم البعض عن التأمل أنه غامضا وغير واضح، ولهذا لا يجربونه. وقد تكون لديهم فكرة أن التأمل ممل وأنه يعني فقط أن تجلس بعينين مغلقتين دون أن تفكر بشيء. فالكثير من الناس معتادون على نمط حياة متوتر وسريع ويجدون صعوبة بالاسترخاء. وآخرون قد يكون لديهم شعور بالشك تجاه التأمل وأن مفعوله الإيجابي هو مجرد تخيلات من يقوم به. أما بالنسبة للكثيرين، فإن العقبة الكبرى هي أنهم ببساطة يشعرون أنه ليس لديهم الوقت الكافي الذي يعتقدون أنهم يحتاجونه للبدء بالتأمل.

لذلك قبل أن نبدأ، يجب ذكر التالي:

• التأمل ليس صعبًا.

• التأمل ليس بالضرورة أن يكون غامضا.

• التأمل لا يحتاج الى بذل الكثير من الجهد.

• التأمل لا يتطلب وقتا اضافيا.

• التأمل ليس مملا، خاصة عندما تعتاد عليه ويصبح جزءا من

حياتك.

## التوتر والقلق والإكتئاب

التوتر ظاهرة أصبحت حقيقة لكثير من الأشخاص. يطالبنا المجتمع بالعديد من المطالب والتي نجهد أنفسنا كي نحققها، فنجد أنفسنا نطارد الوقت لأجلها دون راحة البال. وعندما يتحرك المجتمع بأكمله بهذه الوتيرة السريعة، فإننا نادرا ما نستطيع إلا أن ننحرف مع التيار. من المهم هنا الإشارة إلى أن التوتر بحد ذاته ليس شيئا سلبيا.



فعندما نتعرض لموقف خطرا نعتبره تهديدا لنا، تتكون لدى الجسم ردة فعل وهي التوتر. فالتوتر ليس إلا ردة فعل الجسم على الأفكار والعواطف السلبية التي تتكون عندما نرى تهديدا علينا. وردة الفعل هذه تأتي على شكل تسارع دقات القلب، وشد العضلات، والرجرجة، والتعرق، وهذه جزء من استراتيجيات الجسم للبقاء المسمية «بردة فعل المكافحة أو الهروب»، وهي تجعلنا مستعدين للهروب من عامل الخطر أو الهجوم عليه. فبهذه الطريقة، يساعدنا التوتر على البقاء على قيد الحياة عند الخطر.

ولكن حقيقة الأمر هي أننا في معظم الأوقات ليس على حياتنا خطر مباشر ولهذا السبب نحن بأغلب الأحيان لا نحتاج لردة فعل التوتر. ولكن على الرغم من ذلك، فإن الكثيرين يشعرون بتوتر مستمر طوال اليوم، وهكذا يتحول التوتر من استراتيجيات بقاء مؤقتة الى حالة مزمنة.

أحد أسباب زيادة نسبة التوتر في يومنا هذا هي المطالب العالية التي يضعها المجتمع في تعريف كيف يجب أن تكون حياتنا. فإن لم تكن لدينا حياة عملية ناجحة وحياة عائلية سعيدة وحياة اجتماعية جيدة، فإننا في الكثير من الأحيان سنشعر أن هناك نقصا ما.

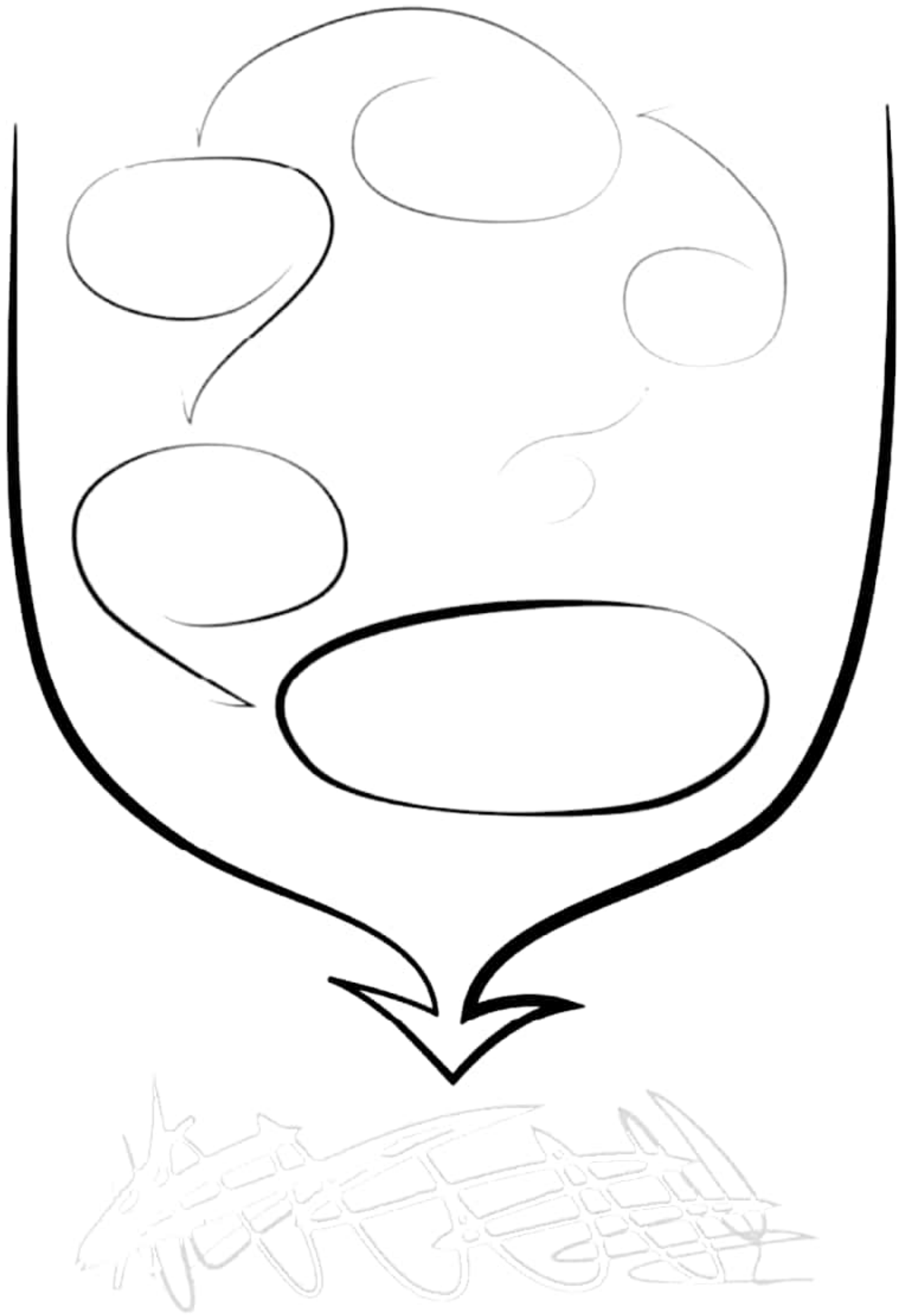
هذا الأمر يعطينا شعورا بأننا غير كافين كما نحن، والنتيجة تكون أفكارا وعواطف سلبية، والتي نعتبرها تهديدا علينا وعلى هويتنا كأشخاص مما يسبب لنا التوتر. وعندما نلاحظ ردة فعل التوتر هذه، يتكون لدينا المزيد من الأفكار والعواطف السلبية التي بدورها تسبب المزيد من التوتر. وبهذه الطريقة تتكون لدينا دوامة سلبية تزيد شدتها مع الزمن. وعندما يستمر هذا النمط لفترة طويلة، قد يتشكل توتر طويل الأمد مما يؤدي إلى القلق المزمن والاكتئاب (انظر الى

الشكل في الصفحة التالية).

عندما نشعر بالتوتر قد نتضايق عندما يقول لنا الآخرون إنه يجب علينا الاسترخاء وعدم أخذ الحياة بجدية. فنحن في معظم الأحيان نكون مدركين لهذا الأمر تماما، ولكننا على الرغم من ذلك لا نستطيع إبعاد الأفكار التي تسبب التوتر، وخاصة عندما نجد أنفسنا في منتصف الدوامة السلبية. ولهذا السبب لا نستطيع أن نسترخي بكل بساطة. وقد نعلم أيضا من التجربة أن التوتر يعود علينا مرارا وتكرارا على الرغم من محاولتنا بالإسترخاء.

إن محاولة تخفيف التوتر بواسطة الاسترخاء هو حل مؤقت قد يساعدنا في بعض الأحيان، إلا أنه لا يحل المشكلة الأساسية المسببة للتوتر، وهي الأفكار والعواطف السلبية. عندما فقط نحاول الإسترخاء، فكأننا نأخذ مسكنا لتخفيف صداع، قد يساعد هذا المسكّن لفترة، ولكنه لا يمنع عودة الألم في وقت لاحق. التوتر (مثل الصداع) هو ليس إلا عرض ناتج عن سبب أعمق من ذلك.

بالعادة نعتقد أن التوتر ينتج عن ظروف تحصل في حياتنا. ولكن يجب أن نتذكر أن ردة فعل أفكارنا وعواطفنا على هذه الظروف هي التي تؤدي الى التوتر.



توتر

أفكار سلبية

عواطف سلبية

أفكار

سلبية



## عواطف سلبية

توتر

القلق المزمن والاكتئاب

سير عملية التأمل

نصبح عندما نتأمل مدركين للدوامة السلبية وكيفية آليتها بداخلنا: كيف تبدأ، وفي أي مواقف تزداد شدتها، وما هي الأفكار التي تؤدي إليها.

وهذا هو الهدف من التأمل. فإذا استطعت أن تصبح واعيا لأفكارك وعواطفك السلبية، فهذا يعني أنها لم تعد جزءا منك، كأنك أخذت خطوة إلى الخلف ورأيتها من مسافة فأصبحت واضحة أكثر، وهذا يجعلها عاجزة عن السيطرة على ذهنك.

النمط النفسي السلبي هو أفكار أو عواطف أو سلوك يسبب شعورا بالمعاناة داخل نفسك. وعملية التحرر من الأنماط الداخلية السلبية تحدث تدريجيا، فكلما أصبحت واعيا لهذه الأنماط، ضعف تأثيرها عليك.

تمر عملية التحرر من النمط السلبي بأربع خطوات:

١. تلاحظ النمط ولكنك تحاول ابعاده وتكبتة.
٢. تراقب النمط ولكنك لا تقاومه، فتبدأ بتقبله.
٣. يصبح لديك فهم للنمط وتستطيع استيعاب علاقته بأنماط نفسية أخرى، فتقبله أكثر.

٤. يتوقف النمط عن التأثير بك ولا يحدث فيك أي ردة فعل. وعندها يختفي النمط تلقائيا.

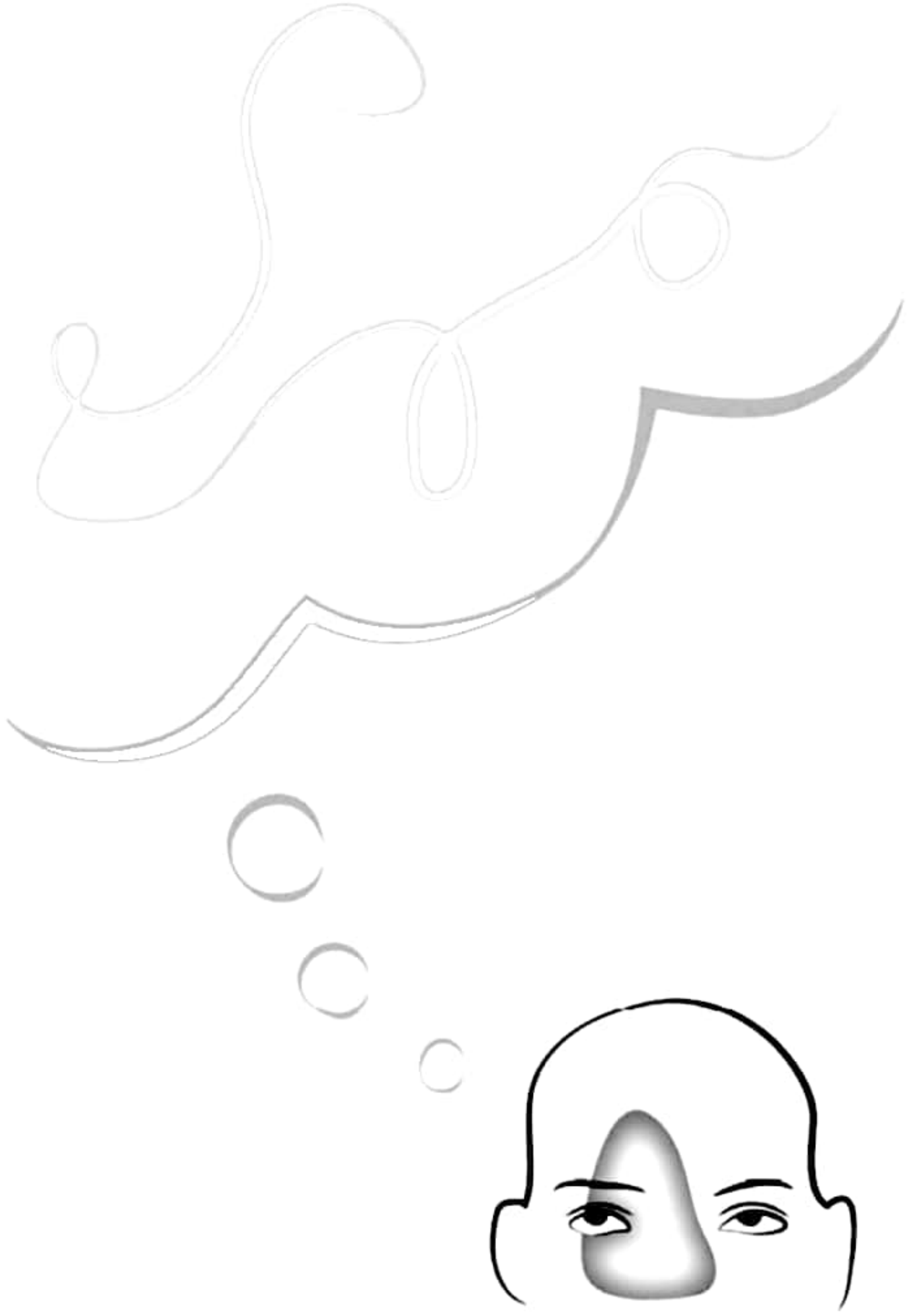
ليس هناك حاجة أن تفكر بهذه الخطوات عندما تتأمل، فهي تحصل تلقائيا في داخلك كلما وجهت انتباهك لأنماطك النفسية. ولكن يجب الذكر بأن سير عملية التأمل يحصل بالتدريج، فلا تتوقع نتائج سحرية من اليوم الأول. ويجب عليك أن تكون حقا مستعدا للخوض في عملية التأمل.

كلما زالت عنك الأنماط النفسية السلبية، كلما ارتحت في داخل نفسك. وعندها ستتحول حياتك تلقائيا وستتوجه في اتجاه إيجابي، وهذا لمجرد أن أفكارك تتوقف من اتخاذ مواقف سلبية في داخلك.

لا يقتصر مفعول التأمل على أنك تصبح مرتاحا أكثر في لحظات التأمل نفسها، فهو أيضا استراتيجي وقاية بحيث تكون مرتاح البال في جميع مواقف الحياة وأثناء قيامك بمهامك اليومية.

نلاحظ مع مرور الوقت عندما نتأمل أن أفكارنا وعواطفنا تصبح أقل تفاعلية مما كانت. فتصبح لدينا القدرة على الاستجابة بطريقة مناسبة للمواقف المختلفة في حياتنا. ونلاحظ أيضا أن اهتمامنا يتحول من التفكير بالماضي والمستقبل إلى التفكير في اللحظة الحاضرة. ونشعر عندها بنمو سلام داخلي في أنفسنا.





## أهمية التقبل

من المهم أن تكون محايداً عندما تراقب أنماطك الداخلية. لا تحكم على نفسك لوجود أفكار أو عواطف معينة بداخلك، عليك تقبلها تماماً كما هي. فقط من خلال التقبل يمكننا التحرر منها.

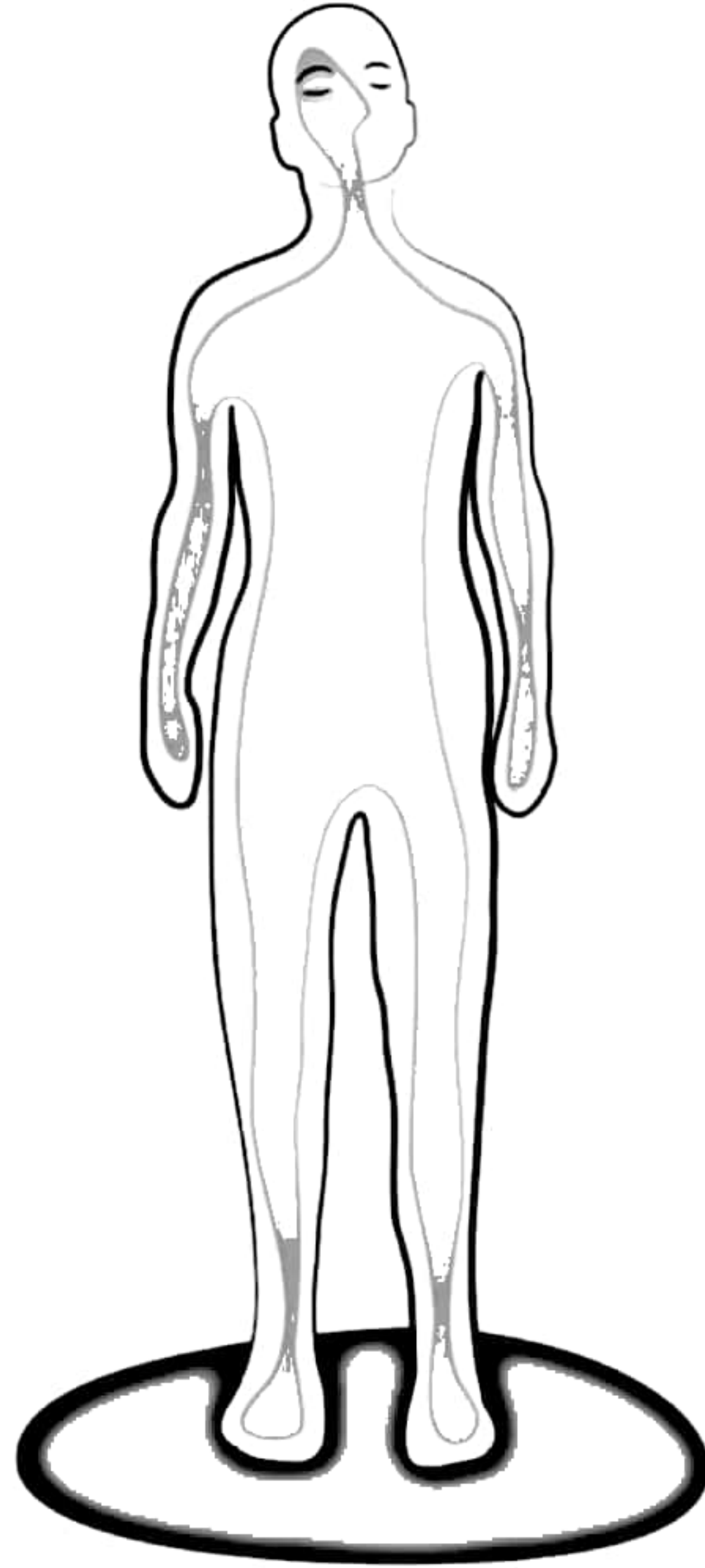
قد يبدو الأمر متناقضاً: كيف أتخلص من الأفكار السلبية إذا تقبلتها؟  
أليس المفروض أن أبعدها بإرادتي؟

الجواب هو لا. إبعاد الأنماط السلبية بالقوة يؤدي الى وقوعك في فخها بحيث أنك تصبح متورطا بها أكثر وأكثر. في الواقع إن الأنماط السلبية تزيد حدتها كلما تفاعلت معها، ولهذا السبب لن تستطيع التحرر منها إن أعلنت عليها الحرب. الشيء الوحيد الذي تستطيع فعله هو مراقبة هذه الأنماط وتقبلها، دون الحكم عليها على أنها سلبية أو إيجابية.

عندما تتقبل الأفكار والعواطف السلبية فإنك تتوقف عن التأثر بها وبهذه الطريقة تخلق مسافة بينك وبينها. وهذا يؤدي الى سقوط هذه الأنماط من تلقاء نفسها دون أن تتدخل بها.

مفتاح نجاحك بالتأمل يكمن في مفهوم بسيط: أن لا تفعل شيئا! فقط راقب الأفكار والعواطف كما تجدها بداخلك وتقبلها كما هي.





## أهمية الجسم

في العادة نحن متورطون في أفكارنا وعواطفنا لدرجة لا تسمح لنا  
بخلق مسافة بيننا وبينها، ولذلك لا نستطيع أن نراقبها مباشرة.  
ولذلك الخطوة الأولى في التأمل هي مراقبة الأحاسيس الجسدية.

الأحاسيس الجسدية هي أوضح الأنماط الموجودة بداخلك وأسهلها  
للمراقبة أثناء التأمل. فيمكن اعتبار الجسد على أنه باب الدخول الى

نفسك الداخلية حيث يمكنك مراقبة أنماط دقيقة أكثر كالأفكار  
والعواطف. عندما تكون واعيا لجسدك، فأنت تخلق هدوءا داخليا  
يسمح لك بالتعمق في داخلك.

وماذا يعني أن تكون واعيا للجسد؟ معناه أن توجه انتباهك  
لأحاسيسك الجسدية كما تنشأ في اللحظة الحاضرة. هذا يعني أنك  
تشعر بجسدك من الداخل.

هذا الكتاب

قمت في هذا الكتاب بجمع ٧٢ طريقة للتأمل. بعض هذه الطرق  
حديثه، بينما البعض الآخر أساليب قديمة. الأساليب تقع في العديد  
من الفئات المختلفة وهي عملية وسهلة الأداء.

الفئات هي: تأملات التنفس، تأملات الجسد، تأملات العينين، تأملات  
التخيل، العلاج الذاتي، تأملات عند الحاجة، تأملات مع الآخرين،  
وتأملات أخرى.

أستخدم في هذا الكتاب كلمة «تأمل» بمعناها الواسع لتعني: تمرين  
يساعدك كي تصبح واعيا أكثر لداخلك.

الكثير من أساليب التأمل في هذا الكتاب تستهدف الجسد والتنفس.  
كلما مارستها ستلاحظ أنها تخلق بداخلك حالة هدوء تسمح لك  
بمراقبة أفكارك وعواطفك.

يوجد أيضا بعض الأساليب التي تتناول الأفكار والعواطف مباشرة،  
ويمكنك العثور عليها في فئات العلاج الذاتي، تأملات عند الحاجة،  
وتأملات أخرى.



ليست كل أساليب التأمل مناسبة لجميع الأشخاص. كل شخص فريد بطريقة التفكير ونمط العواطف وبنية الجسد، ولذلك كل شخص بحاجة لتقنيات تأمل معينة تتوجه للأنماط التي توجد بداخله.

عندما تجرب طريقة تأمل ما، يجب أن تشعر أنها ملائمة لك. ولهذا السبب ستجد خلال تصفحك للتأملات أن بعضها مناسبة لك أكثر من غيرها.

بعض التأملات يمكنك القيام بها أثناء أدائك لمهام أخرى في العمل أو في المنزل، والبعض الآخر يمكنك بسهولة إيجاد المساحة لها دون أن تأخذ الكثير من الوقت أو أن تعيق عليك سير يومك.

كل شخص لديه ظروف معينة في حياته العملية، للبعض قد يكون الأمر سهلاً أن يجدوا أوقات فراغ، وللآخر قد يتطلب عملهم كل وقتهم. ولهذا السبب لديك في هذا الكتاب إمكانية لاختيار التأملات المناسبة لك وظروفك.

### كيف تطبق تقنيات التأمل

تصفح كل التأملات واحدة تلو الأخرى. عندما تشعر بأن أحدها مناسب لك، جربها لبعض الأيام. وإذا لاحظت أنها تعطي مفعولا إيجابيا، استمر بممارستها وحدها ولا تمارس أي تأمل آخر. واظب عليها إلى أن تنتهي منها، أي إلى أن تستخلص منها كل ما تستطيع من الفائدة. بعدها بإمكانك الانتقال إلى طريقة تأمل أخرى.

من المهم أن تعطي كل تأمل تجربته الفرصة لإعطاء مفعول. فقد تبدو طريقة تأمل ما للوهلة الأولى أنها ليست مناسبة لك، ولكنك قد تتفاجئ أنها بالواقع تناسبك تماما بعد أن تجربها لبضعة أيام.

التأملات في هذا الكتاب ليست محدودة زمنيا، فيمكنك القيام بها بقدر ما تشاء وبالمدة الزمنية التي تجدها مناسبة. الأمر متروك لك. اتبع حدسك وحافظ على الاعتدال في ممارستك. كل منا لديه احتياجات مختلفة فيما يتعلق بفترة وعدد تمارين التأمل. ولكن تذكر أن كل وقت تمضيه بالتأمل له قيمة، حتى وإن كان لدقيقتين. فحتى تأمل قصير قد يعطيك النشاط الكافي لترجع وتقوم بمهامك بكفاءة أكبر.

التأملات تكون بوضعيات مختلفة. البعض منها تمارسها أثناء الجلوس والآخر أثناء الوقوف أو المشي أو الاستلقاء. عندما لا يذكر في إرشادات التأمل ما هي الوضعية التي تقوم بها، يمكنك الاختيار بنفسك. لتأملات الجلوس، يمكنك الجلوس بأي وضعية تجدها مريحة لك.

وأخيرا، لا تبذل جهدا زائدا عندما تمارس التأمل ولا تضغط على نفسك، فذلك منافي لمفهوم التأمل وسيعطي مفعولا سلبيا بدلا من إيجابيا.

## تأملات التنفس

التنفس يعتبر حلقة الوصل بين الجسد والنشاط الذهني، فهناك ارتباط واضح بين التنفس والأفكار. كلما كانت حالة ذهنك فوضوية أكثر، يصبح التنفس متوترا. وكلما عم الهدوء في ذهنك، كلما زاد التنفس عمقا واسترخاء.

فبإمكانك ممارسة تأملات التنفس لجعل التنفس عميقا ومسترخيا وبالتالي تهدي ذهنك، وذلك بواسطة توجيه انتباهك إلى تنفسك أو بواسطة السيطرة على تنفسك بطرق مختلفة.

عندما توجه انتباهك للتنفس تصبح حالتك الذهنية مرتكزة في اللحظة الحاضرة. ولهذا السبب من الجيد أن توجه انتباهك إلى التنفس في المواقف التي تشعر بها بالضغط والتوتر.

وظيفة التنفس هي تزويدنا بالطاقة بواسطة الأكسجين. فكلما كان التنفس أعمق، كلما أصبحت أكثر نشاطا في حياتك اليومية. وكلما كان التنفس سطحي، كلما أحسست بالتعب والارهاق.

معظم الناس في مجتمعنا الحديث تتنفس بطريقة سطحية، وذلك نتيجة حياة يومية يغلب عليها السرعة والتوتر.

عندما تتنفس بعمق فإنك تشعر كأن النفس يصل إلى منطقة البطن، وأنت عندها تستغل حجم الرئتين بشكل كلي. بينما إن تنفست بشكل سطحي فستشعر كأن النفس فقط يصل إلى منطقة الصدر، وعندها تستغل حجم الرئتين بشكل جزئي فقط ولا تحصل على نفس كمية الأكسجين.

إذا لاحظت كيف يتنفس الأطفال الصغار، فسترى أن تنفسهم عميق



وأن بطنهم يتوسع أثناء الشهيق. ذلك قد يعطيك فكرة عن كيف يتم التنفس بالحالة الطبيعية.

قد يكون التنفس بعمق مضيقا للبعض إذا إعتادوا على التنفس السطحي طوال حياتهم، والسبب هو تراكم الشد والعقد في عضلات التنفس لديهم، مما يجعل تنفسهم سطوحيا وغير منتظم. ولكن بمجرد أن نوجه انتباهنا على التنفس، ستحل هذه العقد تلقاء نفسها ليرجع التنفس إلى حالته الطبيعية.

تذكر أنه كلما أصبح تنفسك سهلا ومسترخيا، يصبح عندك المزيد من الطاقة وراحة البال في حياتك اليومية.

أثناء قيامك بتأملات التنفس يمكن لعينيك أن تكون مفتوحتين أو مغلقتين. وبعد انتهائك من التمرين، اجلس لمدة قصيرة وأغلق عينيك كي تشعر بمفعول التأمل الذي قمت به.

## ١. الشهيق والزفير

هنا ستتعرف على تنفسك كما هو في الوضع الطبيعي.

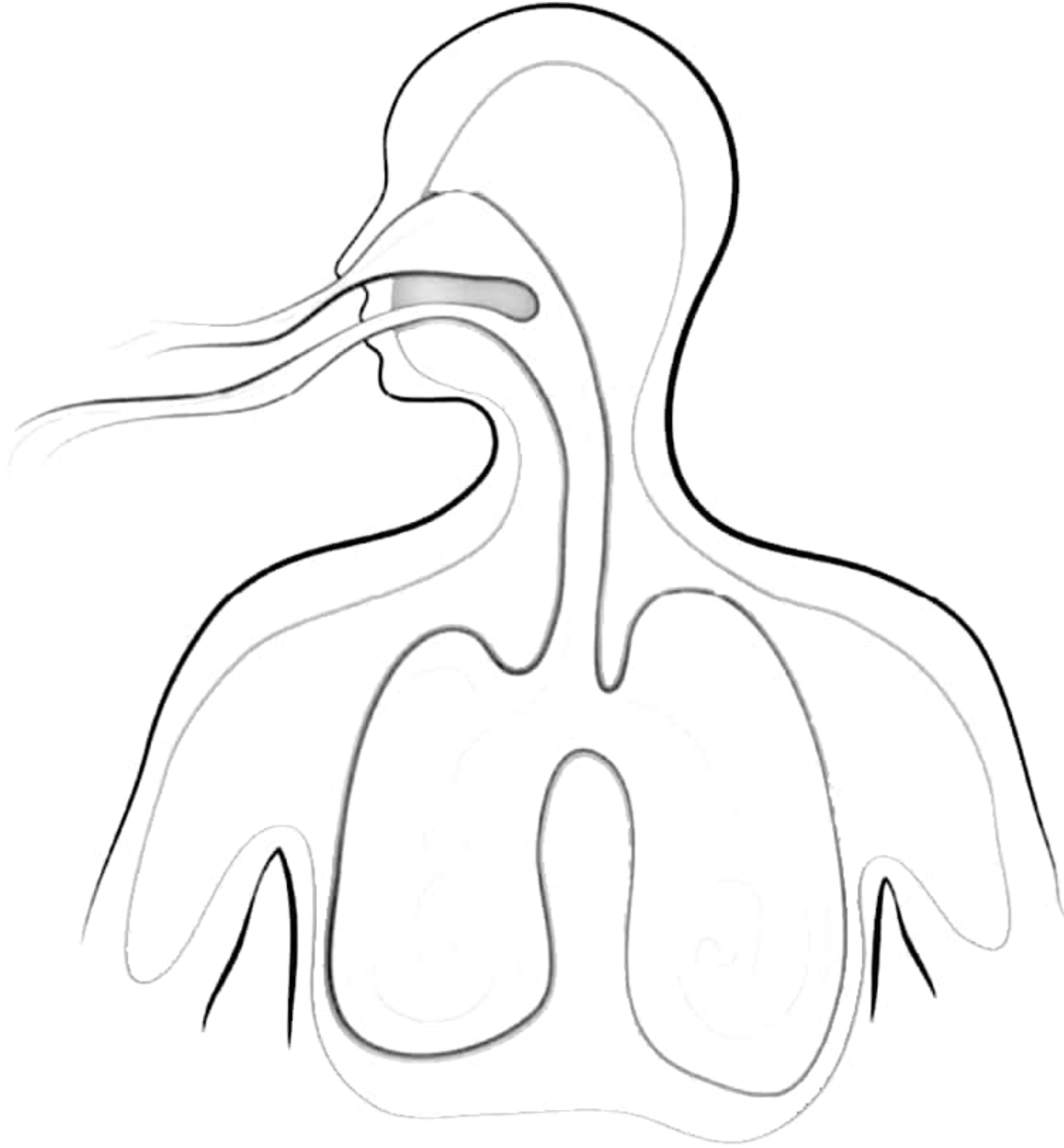
أولا، وجه انتباهك للشهيق. ما الأسهل لك: أن تستنشق عبر الفم أم عبر الأنف؟ هل الإستنشاقات عميقة أم سطوحية؟ الى أين يصل عمق الإستنشاق: الحلق؟ الصدر؟ البطن؟ هل إستنشاقاتك قصيرة أم طويلة؟

بعدها وجه انتباهك على الزفير. هل تزفر عبر الأنف أو الفم؟ هل الزفير قصير أم طويل مقارنة بالشهيق؟

هل تشعر بصعوبة أو مقاومة عندما تستنشق بعمق أو عندما تزفر كل

الهواء الذي في رئتيك؟

خذ وقتك في التمرين لكي تصبح واعيا لكل من الأسئلة السابقة.



٢. الفراغ بين الشهيق والزفير

راقب تنفسك، وكن واعيا للفراغ القصير الذي يأتي بين الشهيق والزفير.



أولاً، وجه انتباهك للفراغ القصير الذي يتبع الشهيق قبل أن يتحول إلى زفير. استمر بهذا لفترة من الوقت.

بعدها وجه انتباهك للفراغ القصير الذي يتبع الزفير قبل أن يتحول إلى شهيق. استمر بهذا لفترة من الوقت.

بعد ذلك، وجه انتباهك للفراغين، بعد الشهيق وبعد الزفير، في نفس الوقت.

طبق الجزء الذي يناسبك من هذا التأمل أو قم بالتبديل بينهما.

### ٣. عد الإستنشاقات

وجه انتباهك على استنشاقاتك وعدّها بصمت بينك وبين نفسك.

فعندما تستنشق، عد ١

وعندما تستنشق مرة أخرى، عد ٢ وهكذا.

واصل العد إلى أن تصل إلى ١٠ استنشاقات ثم عد إلى الورا إلى أن تصل ١. وبعدها، أعد الكرة من جديد وعد الإستنشاقات إلى أن تصل

١٠.

في بعض الأحيان قد تنسى أن تعدّها أو قد تواصل بالعد فوق ١٠.

في هذه الحالة، ابدأ من جديد من ١.

هذا التأمل آتي من طريقة زن (zen) البوذية القديمة وهو يزيد من

قدرة الذهن على التركيز.

### ٤. تأمل الانابانا

تنفس عبر أنفك بشكل طبيعي ووجه كامل انتباهك على فتحتي الأنف. كن واعيا لدخول الهواء البارد عبر فتحتي الأنف ولخروج الهواء الدافئ عبرهما. أحيانا يدخل الهواء عبر فتحة الأنف الأيمن وأحيانا يدخل عبر فتحة الأنف الأيسر، وأحيانا عبر الفتحتين في الآن ذاته. بهذه الطريقة، كن واعيا لتنفسك كما هو دون أن تحاول تغييره أو تعديله.

هذا التأمل هو طريقة بوذية كما علمها غوتاما بوذا. كلمة «أنا بانا» تعني تنفس باللغة السنسكريتية.

في الكثير من الأحيان قد تحبس أنفاسك دون أن تلاحظ ذلك، وهذا قد يحدث نتيجة التوتر. التوتر يسبب ردة فعل في التنفس بحيث أنه يجعل الاستنشاق أشد لإدخال المزيد من الأكسجين، وإن كان ذهنك مشغولا بأشياء كثيرة، فمن المحتمل أن غتستنشق وأن تحبس نفسك لفترة من الزمن دون أن تزفر أو أن تزفر بشكل غير كامل.

حاول أن تكون على دراية عندما يحدث هذا الشيء في حياتك اليومية، ولاحظ في الوقت ذاته الأماكن التي يصبح فيها انشداد في الجسم. بمعنى آخر، في أي أماكن يعلق فيها التنفس؟ الصدر؟ البطن؟ حدد هذه الأماكن وحاول ارخائها لتتمكن من العودة الى نفسك الطبيعي.

أن تصبح واعيا لتنفسك وللأماكن المشدودة في الجسم التي تعيق التنفس طريقة فعالة للحد من التوتر.

٥. متى يعلق التنفس؟

في الكثير من الأحيان قد تحبس أنفاسك دون أن تلاحظ ذلك، وهذا قد يحدث نتيجة التوتر. التوتر يسبب ردة فعل في التنفس بحيث أنه يجعل الاستنشاق أشد لإدخال المزيد من الأكسجين، وإن كان ذهنك مشغولا بأشياء كثيرة، فمن المحتمل أن تستنشق وأن تحبس نفسك لفترة من الزمن دون أن تزفر أو أن تزفر بشكل غير كامل.

حاول أن تكون على دراية عندما يحدث هذا الشيء في حياتك اليومية، ولاحظ في الوقت ذاته الأماكن التي يصبح فيها انشداد في الجسم. بمعنى آخر، في أي أماكن يعلق فيها التنفس؟ الصدر؟ البطن؟ حدد هذه الأماكن وحاول إرخائها لتتمكن من العودة إلى نفسك الطبيعي.

أن تصبح واعيا لتنفسك وللأماكن المشدودة في الجسم التي تعيق التنفس طريقة فعالة للحد من التوتر.

## ٦. دائرة التنفس

في هذا التأمل ستتخيل وكأن التنفس يسير بشكل دائري، بحيث أنه يدخل إلى منطقة الحوض ثم يصعد إلى الصدر، وبعدها يخرج من الصدر ويعود إلى الحوض. يمكنك أن تفعل هذا التأمل جالسا أو مستلقيا ثانيا ركبتيك.

استنشق وتخيل في الوقت نفسه أن طاقة تدخل إلى منطقة الحوض وبعدها تتحرك الطاقة إلى الأعلى لتصل منطقة الصدر. ازفر وتخيل أن الطاقة تخرج من صدرك (انظر الشكل).

استمر هكذا. يمكنك أيضا تحريك يديك وكأنك تساعد هذه الطاقة للدخول إلى الحوض والخروج من الصدر.





## ٧. اللسان الأنبوب

مد لسانك الى الخارج ولف حواف اللسان ليشكل أنبوبا تستطيع التنفس من خلاله.

استنشق بعمق من خلال الأنبوب اللساني وعندما تقترب من نهاية الشهيق ارجع اللسان داخل الفم وازفر من خلال الأنف وفمك مغلق. وعندما تستنشق من جديد، كون أنبوبا لسانيا مرة أخرى وهكذا.

استمر بهذه الطريقة.

إذا كنت لا تستطيع لف حواف لسانك، كون شفطيك كأنك تصفر  
واسحب الهواء من خلال ذلك الثقب بحيث أن الهواء يدخل ويلمس  
طرف اللسان الأمامي. وبعدها ازفر من خلال الأنف وفمك مغلق.

يسمى هذا التمرين بـ«شيتالي براناياام» باللغة السنسكريتية ومعناه  
التنفس القُبْرَد.





## ٨. استنشاقان وزفير واحد

تتكون طريقة التنفس هذه من استنشاقين قصيرين وزفير طويل.

خذ نفسين قصيرين من خلال أنفك وتوقف لوهلة ثم ازفر زفيرًا طويلًا من خلال فمك. استمر بهذه الطريقة.

مارس هذا التمرين لبضع دقائق فقط في كل مرة.

## ٩. تبديل فتحة الأنف

استنشق من خلال أنفك وفي الوقت نفسه وجه انتباهك على فتحة الأنف اليمنى، وبعدها ازفر من خلال أنفك وأنت توجه انتباهك على فتحة الأنف اليسرى.

يمكنك أيضًا تنفيذ التمرين بالعكس: استنشق ووجه انتباهك على فتحة الأنف اليسرى، وبعدها ازفر مع توجيه انتباهك على فتحة الأنف اليمنى.

هذا لا يعني أنك يجب أن تستنشق من فتحة الأنف الأولى وأن تزفر من الأخرى، بل تنفس كالعادة و فقط وجه انتباهك على فتحة الأنف الأولى ثم الثانية.

## ١٠. تدفق الهواء على اللسان

استنشق عبر فمك ودع الهواء يتدفق إلى منتصف اللسان، وفي الوقت نفسه ركز في ذهنك على صوت «ه».

بعدها، ازفر بشكل طبيعي عبر الفم أو الأنف. استمر بهذه الطريقة.

هذه الطريقة هي واحدة من التأملات الـ ١١٢ في النص القديم

«فيغيان بهيراف تانترا».

١١. احبس نَفْسك

ازفر كل الهواء من رئتيك. بعدها استنشق بعمق واملأ رئتيك بالكامل. الآن احبس نفسك وعد إلى ١٠.

بعد ذلك، ازفر كل الهواء من رئتيك ببطء وكأنك تفرغ بالونا. وبعد ذلك احبس نفسك ورئتيك خالية من الهواء وعد إلى ١٠.

استنشق بعمق مرة أخرى واستمر هكذا. إذا شعرت بالدوخان، توقف عن أداء التمرين وواصل في وقت لاحق.

١٢. ربط التنفس مع المشي

في هذا التمرين، ستربط تنفسك بخطاك أثناء المشي.

استنشق وخذ خطوة للأمام، ثم ازفر عند أخذك للخطوة التالية. خذ خطوة أخرى واستنشق، واستمر هكذا.

تنفس خلال التمرين بشكل طبيعي كما تفعل عادة، ويجب على خطاك أن تتبع تنفسك، أي أنك تمشي بنفس سرعة تنفسك الطبيعي.

يمكنك أيضا تنفيذ التمرين بالطريقة الآتية: استنشق وخذ خطوتين للأمام، ثم ازفر وخذ خطوتين للأمام وهكذا، أو أن تستنشق وتأخذ خطوة للأمام، وعند الزفير تأخذ خطوتين للأمام وهكذا.

١٣. تأمل ١:٢

في تمرين التنفس هذا، ستجعل الزفير يستغرق ضعف وقت الشهيق.

ابدأ بالتنفس بشكل طبيعي ومسترخ كالمعتاد. عد الفترة الزمنية التي يستغرقها الشهيق، وعد الفترة الزمنية التي يستغرقها الزفير في الوضع الطبيعي. ما الذي يستغرق وقتاً أطول، الشهيق أم الزفير؟ بعدها ابدأ تدريجياً بجعل الزفير أطول وأطول من خلال سحب البطن إلى الداخل في نهاية الزفير.

استمر في جعل الزفير أطول حتى يصبح طوله ضعف طول الشهيق، وحافظ على ذلك النمط. فإذا استغرق الشهيق أربع ثوانٍ مثلاً، دع الزفير يستغرق ثمانية ثوانٍ.

أسلوب التنفس هذا تم وصفه بكتاتيب معلم اليوغا «باتانجالي» وله تأثير مهدئ على الجسد والذهن. أحياناً عند التوتر قد يستغرق الشهيق وقتاً أطول من الزفير، وهذا الأمر يمكن تجنبه بهذه الطريقة للتنفس.

#### ١٤. تنفس إلى الحلق والصدر والبطن

اجلس في وضعية مريحة وأغمض عينيك. كن واعياً لتنفسك كما هو في الوضع الطبيعي.

عند الشهيق، اتبع التنفس بانتباهك حيث إنك تشعر به يدخل من الأنف ويصل إلى الحلق. وعند الزفير، اتبع التنفس وأشعر به يصعد من الحلق وبعدها يخرج من خلال الأنف. استمر بهذا لبعض من الوقت.

بعدها اتبع الاستنشاق بانتباهك حيث إنك تشعر به يدخل من الأنف وينزل إلى الصدر. وعندما تزفر اتبع التنفس من الصدر إلى أن يخرج من الأنف. استمر بهذا لبعض من الوقت.



بعد ذلك اتبع الشهيق بانتباه عندما يدخل من الأنف وأشعر أنه ينزل إلى منطقة البطن. وعندما تزفر، اتبع التنفس من البطن إلى أن يخرج من الأنف. استمر بهذا لبعض من الوقت.

١٥. سحب البطن عند الزفير

تنفس كالعادة عبر الأنف أو الفم.

أثناء الزفير، اسحب بطنك إلى الداخل نحو العمود الفقري.

أثناء الشهيق، ارخ بطنك. استمر هكذا.

تسمى طريقة التنفس هذه «أوديانا باندا» باللغة السنسكريتية وهي تساعدك للحصول على تنفس أعمق ومريح أكثر.

١٦. المصعد التنفسي

تخيل أن هناك مصعدًا يبدأ في بطنك وينتهي في منتصف رأسك. عند الشهيق يتحرك المصعد إلى الأعلى من البطن إلى الرأس. وعند الزفير يتحرك المصعد إلى الأسفل من الرأس إلى البطن.

اختر الطريقة التي تناسبك.

هذا التمرين يساعدك على تجنب التوتر أثناء المشي. فعند التوتر قد تمشي بسرعة دون أن تفكر بذلك. عندما تنفذ هذا التمرين، سرعة التنفس الطبيعية هي التي ستحدد سرعة خطاك، وبالتالي تصبح حركتك متناغمة أكثر.

١٦. ربط التنفس مع المشي

في هذا التمرين، ستربط تنفسك بخطاك أثناء المشي.

استنشق وخذ خطوة للأمام، ثم ازفر عند أخذك للخطوة التالية. خذ خطوة أخرى واستنشق، واستمر هكذا.

تنفس خلال التمرين بشكل طبيعي كما تفعل عادة، ويجب على خطاك أن تتبع تنفسك، أي أنك تمشي بنفس سرعة تنفسك الطبيعي.

يمكنك أيضا تنفيذ التمرين بالطريقة الآتية: استنشق وخذ خطوتين للأمام، ثم ازفر وخذ خطوتين للأمام وهكذا، أو أن تستنشق وتأخذ خطوة للأمام، وعند الزفير تأخذ خطوتين للأمام وهكذا.

اختر الطريقة التي تناسبك.

هذا التمرين يساعدك على تجنب التوتر أثناء المشي. فعند التوتر قد تمشي بسرعة دون أن تفكر بذلك. عندما تنفذ هذا التمرين، سرعة التنفس الطبيعية هي التي ستحدد سرعة خطاك، وبالتالي تصبح حركتك متناغمة أكثر.

١٧. رفع الذراعين عند الاستنشاق

يمكنك أداء هذا التمرين بوضعية الوقوف أو الجلوس.

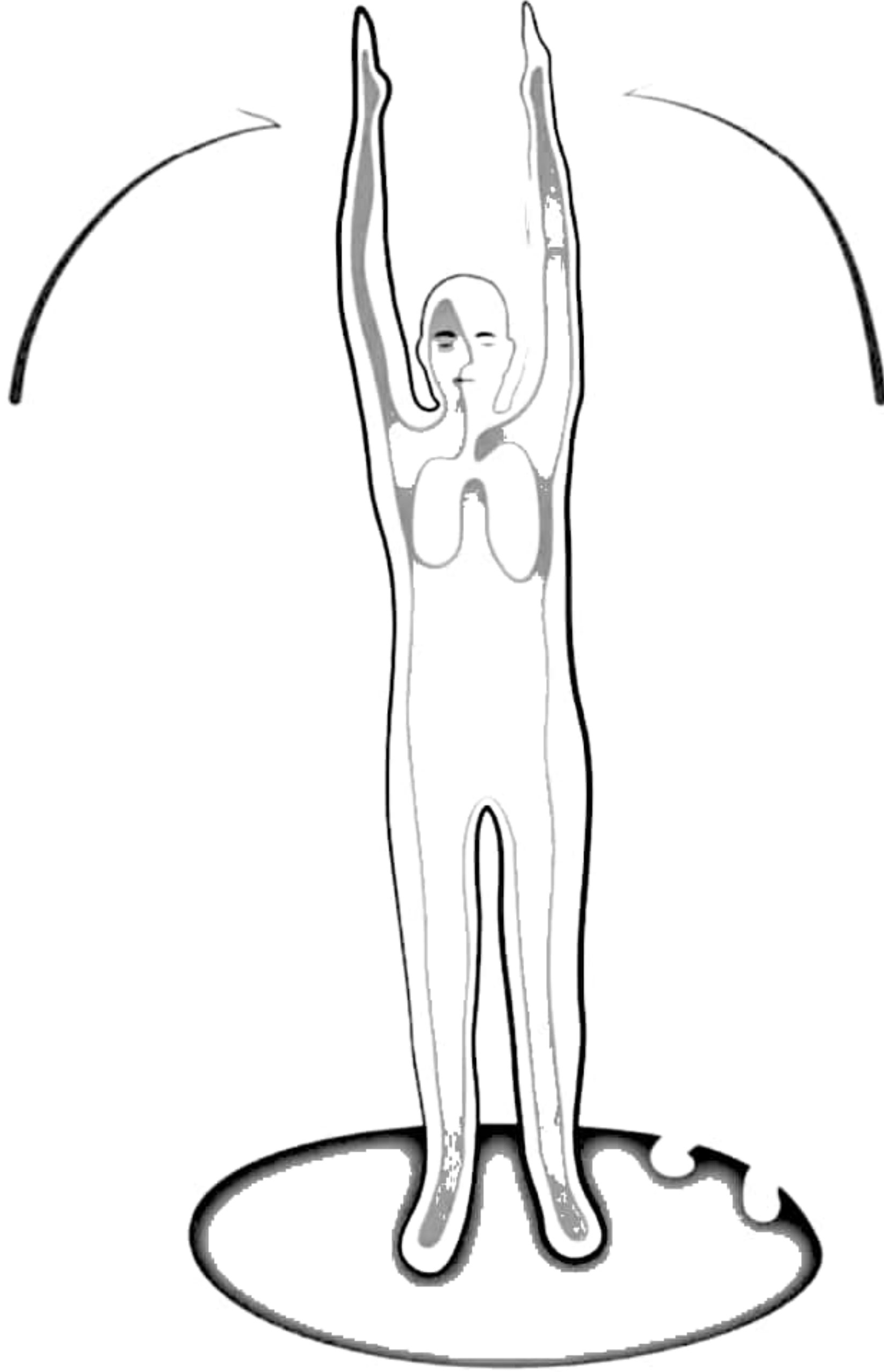
استنشق، وفي الوقت نفسه ارفع ذراعيك للأعلى بحيث يصبحان متوازيين فوق الرأس. وعند الزفير، اخفضهما للأسفل إلى جوانب الجسم (انظر الشكل).

كرر هذا التمرين حوالي عشر مرات.

هذا التمرين يعيد توزيع الطاقة من الرأس إلى الجسم، وهو مناسب



للأداء بعد ساعات طويلة من الجلوس عند المكتب. خذ استراحة قصيرة و نفذ هذا التمرين ليساعدك أن تكون على اتصال مع جسمك.



## تأملات الجسم

في هذه التأملات ستوجه انتباهك إلى أجزاء مختلفة من جسمك. هذا يزود جسمك بالطاقة وبشعور من الراحة الداخلية.

من المهم أن تركز بشكل خاص على تلك المناطق المشدودة في جسمك. عندما يكون هناك جزء في الجسم مشدود أو مؤلم، قد نتجاهله أو نأخذ مسكنا لتخفيف العوارض، ولكن ذلك لا يصلح المشكلة الأساسية. وعندما تتفاقم هذه المشكلة قد تتحول إلى مشكلة أكبر تحتاج إلى معالجة طبية. ولكن إن كنا واعيين لتلك العوارض دون تجاهلها، فسنصبح أكثر دراية لما يمكن أن يكون المسبب الأساسي.

الجسد والذهن كلاهما أجزاء من نفس البنية. عندما يكون هناك مشكلة على المستوى الفكري والعاطفي، يظهر ذلك على مستوى الجسد أيضا، بحيث أنها قد تسبب احساسا جسديا مضايقا. وهذا يحدث بفعل الدوامة السلبية الموصوفة سابقا. عن طريق التأمل، ستتقرب من المحتوى النفسي الذي قد يسبب الأحاسيس المضايقة في الجسم.

جسدك هو منزلك، فمن المفترض أن تشعر بالراحة فيه. ولهذا من المهم أن تصغي له وأن تعطيه اهتمامك.

### ١٨. مسح الجسم

في هذا التأمل، ستوجه انتباهك لجسمك من خلال مسح أجزاء منه بانتباهك، ابتداء من أصابع القدمين إلى الرأس.

كن بوضعية الجلوس أو الاستلقاء على الظهر وأغمض عينيك.

ابدأ بتوجيه كامل انتباهك لأصابع القدم اليسرى، واشعر وكأنهم مملوئين بالطاقة. اقضي من الوقت حوالي دقيقة مركزا على أصابع القدم وبعدها انتقل إلى توجيه الانتباه للقدم اليسرى، ثم الكعب الأيسر، ثم الساق، ثم الركبة، ثم الفخذ، ثم الورك. توقف لحوالي دقيقة على كل منها.

إن سرحت بأفكارك إلى مكان آخر أثناء التأمل، فذلك أمر طبيعي. عندما تدارك الأمر، ارجع ببساطة إلى ذلك الجزء من الجسم الذي كنت واعيا له قبل أن تسرح.

عندما تنتهي من الرجل اليسرى، نفذ التأمل بنفس الطريقة على الرجل اليمنى: من أصابع القدم اليمنى إلى الورك الأيمن.

وبعدها وجه انتباهك إلى العضو التناسلي، ثم الحوض، ثم أسفل البطن، ثم أعلى البطن، ثم الصدر. وجه أيضا انتباهك إلى المناطق المقابلة لها بأعلى الظهر وأعلى الظهر. توقف لحوالي دقيقة على كل من هذه الأجزاء.

بعدها انتقل إلى الذراع الأيسر: الكتف، ثم الذراع العلوي، ثم الكوع، ثم الساعد، ثم مفصل اليد، ثم اليد، ثم الأصابع، ثم أطراف الأصابع. توقف لحوالي دقيقة على كل من هذه الأجزاء.

افعل ذات الشيء بذراعك الأيمن.

بعدها انتقل إلى الرقبة، ثم الذقن، ثم الفكين، ثم اللسان، ثم نصف الوجه الأسفل، ثم الأنف، ثم الأذنان، ثم الجبهة، ثم الرأس بأكمله، ثم أعلى الرأس. امض وقتا أطول على مناطق الرأس.

يستغرق التأمل بأكمله حوالي ٣٠ - ٦٠ دقيقة.

يمكنك أيضا مسح الجسم بانتباهك من الأعلى الى الأسفل، حيث تبدأ من منطقة أعلى الرأس وتنتقل عبر الأجزاء المذكورة سابقا بالإتجاه المعاكس.

ويمكنك أيضًا إجراء مسح جسم قصير، بحيث تنتقل بسرعة في بضعة دقائق عبر كل أجزاء الجسم، أو أن تجري المسح على طرف واحد من الأطراف. نفذ التأمل كما تجده مناسب لك.

#### ١٩. الضغط من الأرض

عند الوقوف والمشي، اشعر بأن الأرضية تضغط على قدميك للأعلى. وعند الجلوس، اشعر بأن المقعد يضغطك للأعلى.

وجه انتباهك الى هذا الضغط أثناء أدائك لمهامك اليومية، مثلا عند الجلوس على الحاسوب أو الوقوف في الطابور. وفي الوقت ذاته كن أيضا واعيا لتنفسك.

هذا الأسلوب من التأمل يساعدك بأن تشعر بالتأرض والتجذر في جسدك.





## ٢٠. تأمل المشي

كن واعيا لنمط المشي الخاص بك. كيف تمشي؟ ما هي سرعة خطواتك؟ ما هو حجم خطواتك؟ هل تميل إلى الأمام أم الخلف وأنت تمشي؟

اشعر وأنت تمشي كيف ينتقل وزنك من الرجل اليمنى إلى اليسرى. وجه انتباهك إلى مفاصل الركبة. اشعر كيف تثني مفاصل الركبة عند المشي. هل هناك فرق بين الثنية اليمنى واليسرى؟

بعدها وجه انتباهك إلى مفاصل الورك. اشعر كيف تحرك المفصل ولاحظ الفرق بين حركة مفصل الورك الأيمن والأيسر.

وجه انتباهك أيضا إلى ذراعيك. كيف تتأرجح الذراعان وأنت تمشي؟ هل هما مسترخيان أم مشدودتان؟

## ٢١. تأمل الأسنان

وجه انتباهك إلى الأسنان. ابدأ بالفك العلوي: وجه انتباهك إلى الجانب الأيسر وانتقل بانتباهك ببطء من سن إلى سن حتى تصل الأسنان الأمامية ثم تابع إلى الجانب الأيمن.

افعل نفس الشيء بالفك السفلي.

يكون الفك في كثير من الأحيان منطقة مشدودة. وعندما توجه انتباهك إلى الأسنان، فأنت تساعد الفك على الاسترخاء.

## ٢٢. تأمل اللسان

كن على دراية بلسانك ووجوده في فمك.

وجه انتباهك إلى اللسان وكن واعيا لوضعيته في فمك. هل يلمس الحنك من الداخل؟ هل يلمس الأسنان الأمامية من الداخل؟ هل هو مسترخ؟

استنشق وازفر بشكل طبيعي عبر الأنف بينما تبقي انتباهك على اللسان.

بهذه الطريقة وجه وعيك للسانك أثناء قيامك بمهامك اليومية.

هذ التمرين يساعد لسانك على الاسترخاء، وهذا أيضا يجعل نطقك للكلام أدق ومنسجم أكثر.

## ٢٣. التقطير عند الاستحمام

في المرة القادمة التي تستحم بها، افتح فمك وابقه مفتوحا دون أن تبتلع. عندها سيسل اللعاب من فمك: دعه يسيل. لا تغلق فمك ولا

تبلع. كن أيضا واعيا لتنفسك أثناء أدائك لهذا التمرين.

هذا التمرين يساعدك على ارخاء عضلات الفك والرقبة.

#### ٢٤. اليوغا الباردة

قف في غرفة باردة وأنت تلبس القليل من الملابس. عندما تشعر بالبرد سيقوم الجسم بالانشداد أو الرج، وسيقوم ببعض الحركات التلقائية لمقاومة البرد. دعه يتحرك تلقائيا بعفوية وكن واعيا عن الحركات التي تحصل. لاحظ تتابع حركات الانشداد والامتداد في جسمك ولا تتدخل فيها، فقط راقب الحركات التلقائية التي تحصل. كن أيضا واعيا لتنفسك.

#### ٢٥. تحريك الوجه أمام المرآة

قف أمام المرآة واصنع بوجهك تعابير مختلفة كما يفعل الأطفال أحيانا. لاحظ إن كانت هناك علاقة تلقائية بين حركة عضلات الوجه المختلفة.

مثلا قد تلاحظ أنك تلقائيا ترفع الحواجب عند الابتسام بالشفيتين، أو أنك تغلق عيونك عندما تفتح فمك.

كن أيضا واعيا لحركة عضلات الوجه التلقائية عند التنفس. هل هناك حركة وجه معينة تتكون عند الشهيق أو الزفير.

قف أمام المرآة لفترة واستكشف مع نفسك حركات الوجه.

غالبا ما يكون الوجه هو منطقة يتراكم فيها الكثير من الشد، وتعابير الوجه لها صلة وثيقة بأفكارنا وعواطفنا. قد يساعدك اكتشاف أنماط حركة وجهك في التقرب من تلك الأفكار والعواطف التي تسبب الشد

في الوجه.

## ٢٦. تأمل وضعية الجنين

استلقي في وضعية الجنين، بحيث أنك تستلقي على جانب الجسم والركبتين والذراعين مثنية.

كن واعيا لتنفسك.

ابدا بتغيير وضعيتك بشكل بطيء جدا، بحيث أنك تمدد الرجلين والذراعين ليصبحوا مستقيمين وأنت مستلق على جانبك. افعل هذا التغيير ببطء بينما تكون واعيا لتنفسك.

بعدها، قم بثني رجليك وذراعيك ببطء وارجع الى وضعية الجنين، وافعل كل هذا وانت واعٍ للتنفس. وبعد ذلك مدد رجليك وذراعيك ببطء مجددا. استمر هكذا.



## تأملات العينين

للعينين ارتباط وثيق بنشاط الذهن. عندما تكون العينين والعضلات الموجودة حول العينين مشدودة، فإن ذلك يدل على نمط تفكير متوتر.

العينين من المناطق في الجسم التي يتجمع فيها الشد بشكل كثيف، وهذا ليس غريبا نظرا لاجهادها عند القراءة أو عند استعمال الحاسوب. وهذا الأمر قد يسبب لنا أن نعتاد على التركيز المفرط على نقطة واحدة بدلا من أن نحرك أعيننا باسترخاء.

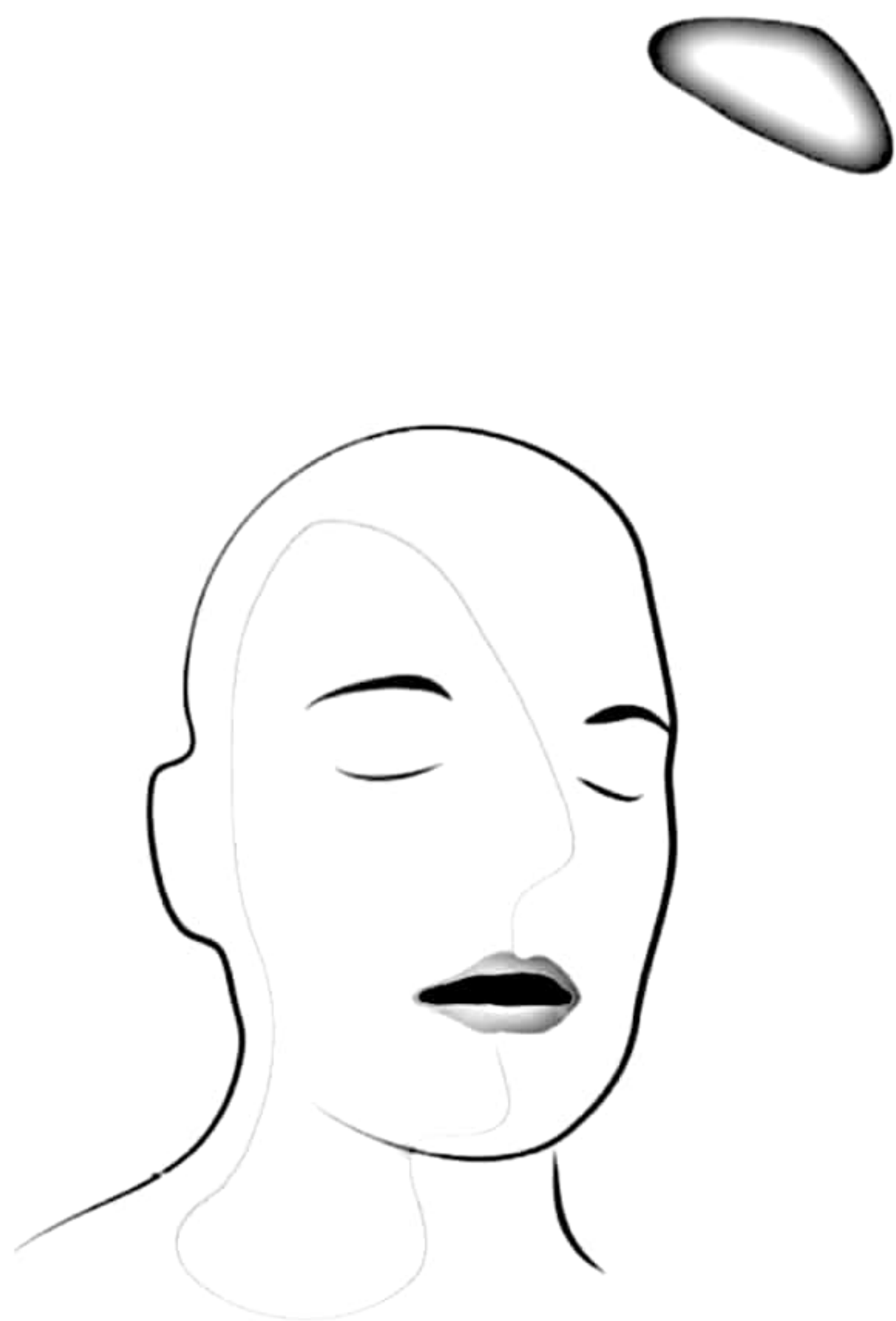
سوف تساعدك هذه التأملات على ارخاء عينيك، وهذا يؤدي تلقائيا إلى راحة الذهن.

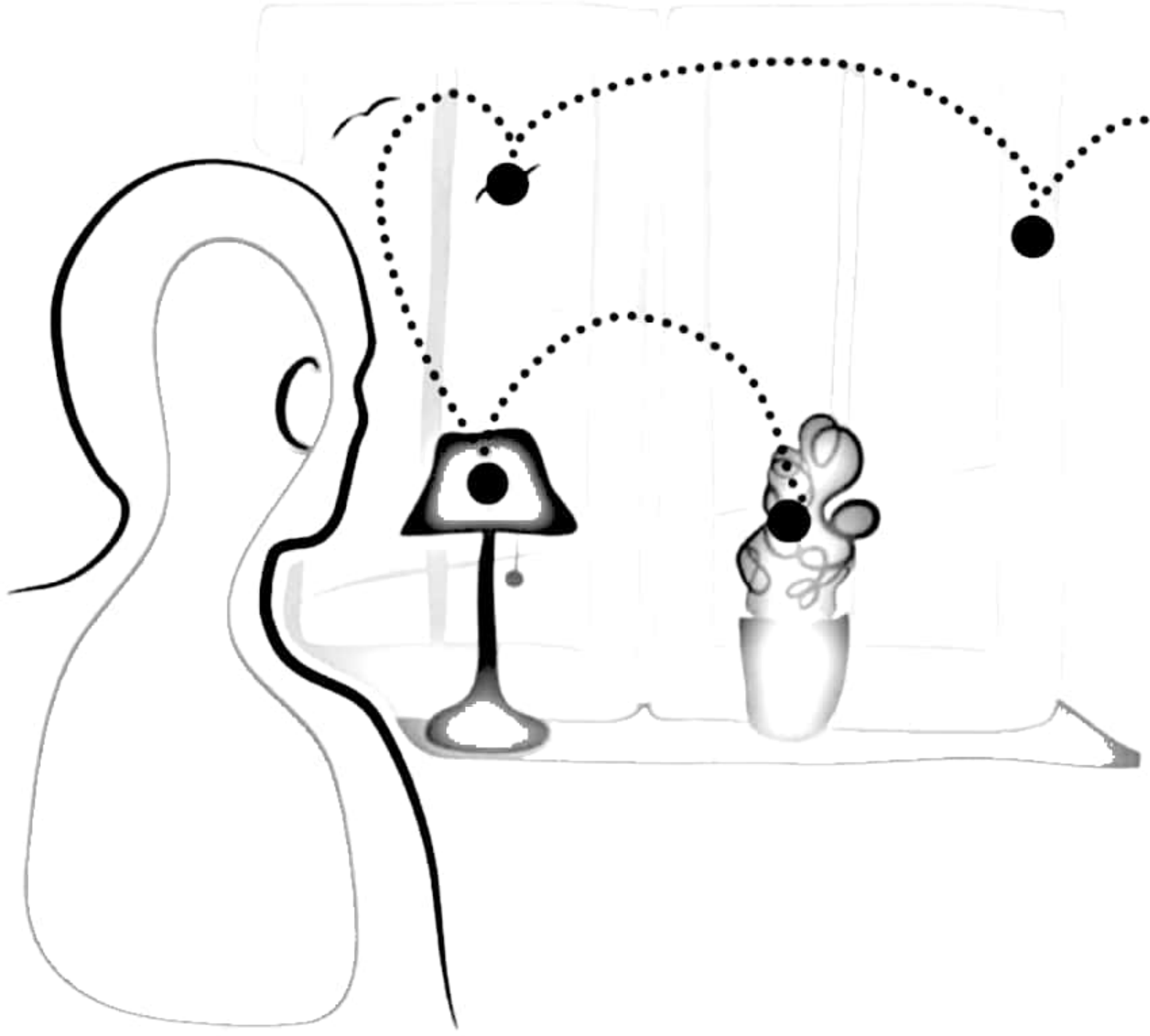
### ٢٧. تجول النظر

انظر الى مكان ما في محيطك، وبعدها انتقل بنظرك الى نقطة أخرى، ثم أخرى وهكذا.

دع نظرك يتجول من نقطة إلى أخرى دون أن تحاول التحكم به، ولا تدخل في تحليلات فكرية عما تراه. دع نظرك ببساطة يتجول بحرية من نقطة الى أخرى وكن واعيا لحركة عينيك (انظر الشكل).

نحن بالعادة نحاول التحكم بحركة العينين وخاصة عندما تركيزهما على مكان واحد، مثلا عند القراءة أو النظر الى التلفاز. وذلك قد يسبب اجهادا في العينين. في هذا التمرين تسمح لعينيك التحرك براحتها، وبهذا تستعيد نمط حركتهما الطبيعي دون أن يكونا مشدودتين.





## ٢٨. تغطية العينين

أغض عينيك وغطهما بكفيك، بحيث أن أصابع يديك تكون على جبهتك (انظر الشكل). ضع الكفين بحيث أنها تلمس أجفانك بخفة ولا تضغط عليهم.

اجلس هكذا لفترة من الزمن وكن واعيا لتنفسك وكيف يصبح أعمق.

تم ابتكار هذا التمرين من قبل ويليام بيتس، طبيب عيون كان نشطا

في أوائل ال ١٩٠٠. وكان يستخدم التمرين لتحسين نظر مرضاه، وهو أيضا مناسب كاسلوب للتأمل.

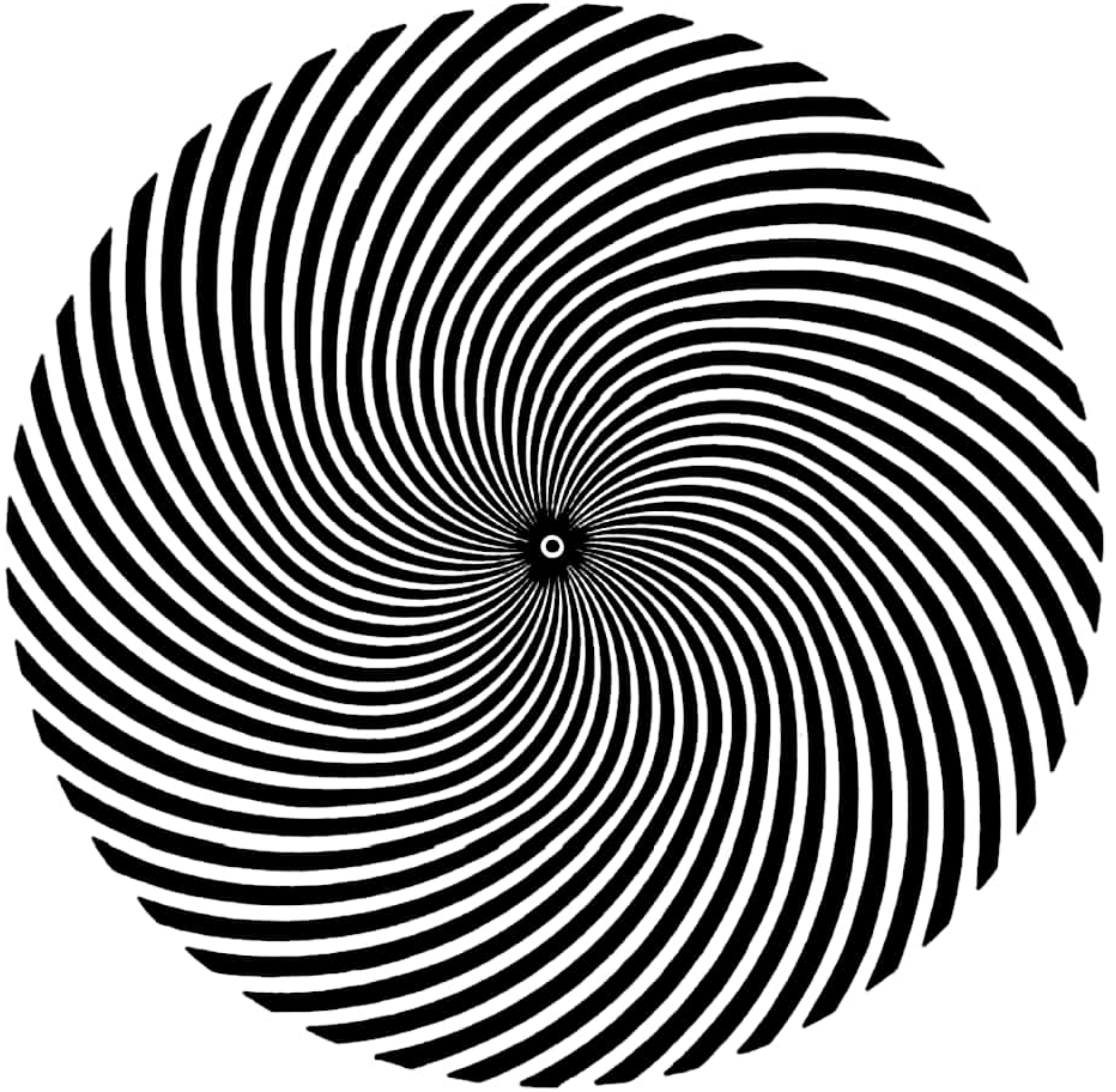


٢٩. تراتاك

وجه نظرك إلى النقطة الوسطى من هذه الصورة وابق نظرك ثابتا عليها.

تراتاك هو نوع قديم من علوم اليوغا الهندية، وهو مجموعة تمارين تتضمن تركيز النظر على نقطة واحدة وبهذه الطريقة تخلق حالة ذهنية هادئة ومركزة.





### ٣٠. تأمل الشمعة

اجلس في وضعية مريحة في غرفة مظلمة وضع شمعة مضيئة على بعد نصف متر من عينيك. يجب أن يكون ارتفاع الشعلة على نفس مستوى عينيك.

وجه نظرك إلى نور الشمعة وابقه ثابتا عليها. إذا أصبح الأمر مجهدا

للعينين، خذ استراحة لبضعة دقائق قبل أن تتابع.

هذه الطريقة أيضا موصوفة في يوغا التراتاك.

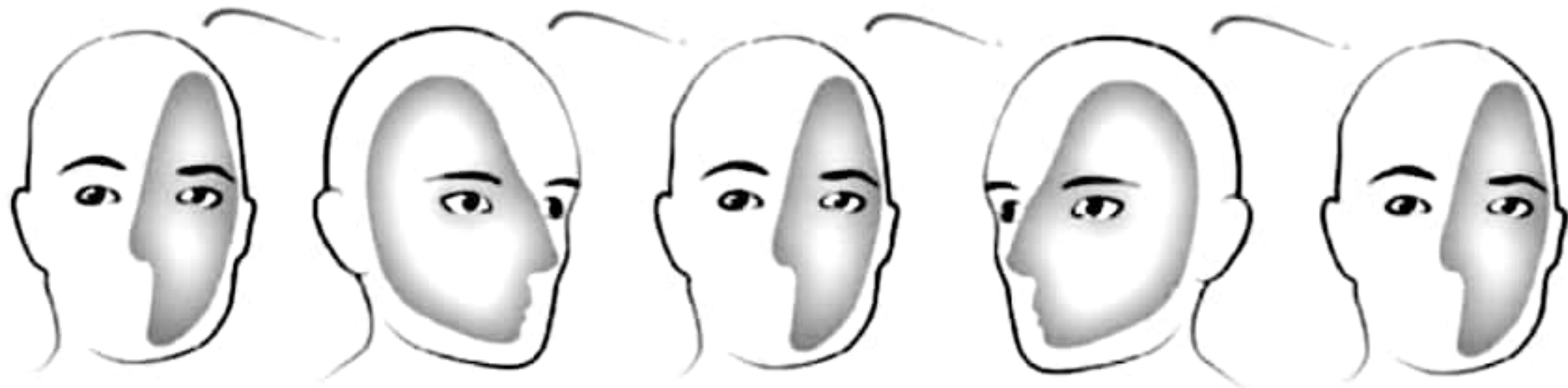
### ٣١. تحريك المجال البصري

انظر إلى الأمام مباشرة. بعدها، لف رأسك ببطء إلى اليسار بينما تحرك نظرك إلى اليسار بنفس درجة البطء. يجب أن تكون العينان دوما موجهتان إلى نفس الاتجاه الذي يشير إليه الأنف. وهكذا يتغير مجالك البصري عندما تلف رأسك.

حرك رأسك بعد ذلك تدريجيا وبيبطء إلى نقطة البداية. وهنا أيضا ابق توجه عينيك إلى نفس اتجاه الأنف، كما في الجزء الأول من التمرين (انظر الشكل).

بعد ذلك، افعل ذات الشيء ولكن بتحريك الرأس والمجال البصري إلى اليمين.

يساعد هذا التمرين على إرخاء العينين والرقبة.



### ٣٢. إغلاق وفتح العينين

في هذا التمرين، ستربط التنفس بحركة إغلاق وفتح العينين. خلال التمرين، تنفس كالعادة عبر الأنف أو الفم، ثم نسق حركة فتح وغلق

العينين بالشهيق والزفير.

أولاً، أغلق عينيك عند الشهيق وافتحهما عند الزفير. استمر بهذا لبعض من الوقت.

بعدها افتح عينيك عند الشهيق واغلقهما عند الزفير. استمر بهذا لبعض من الوقت.

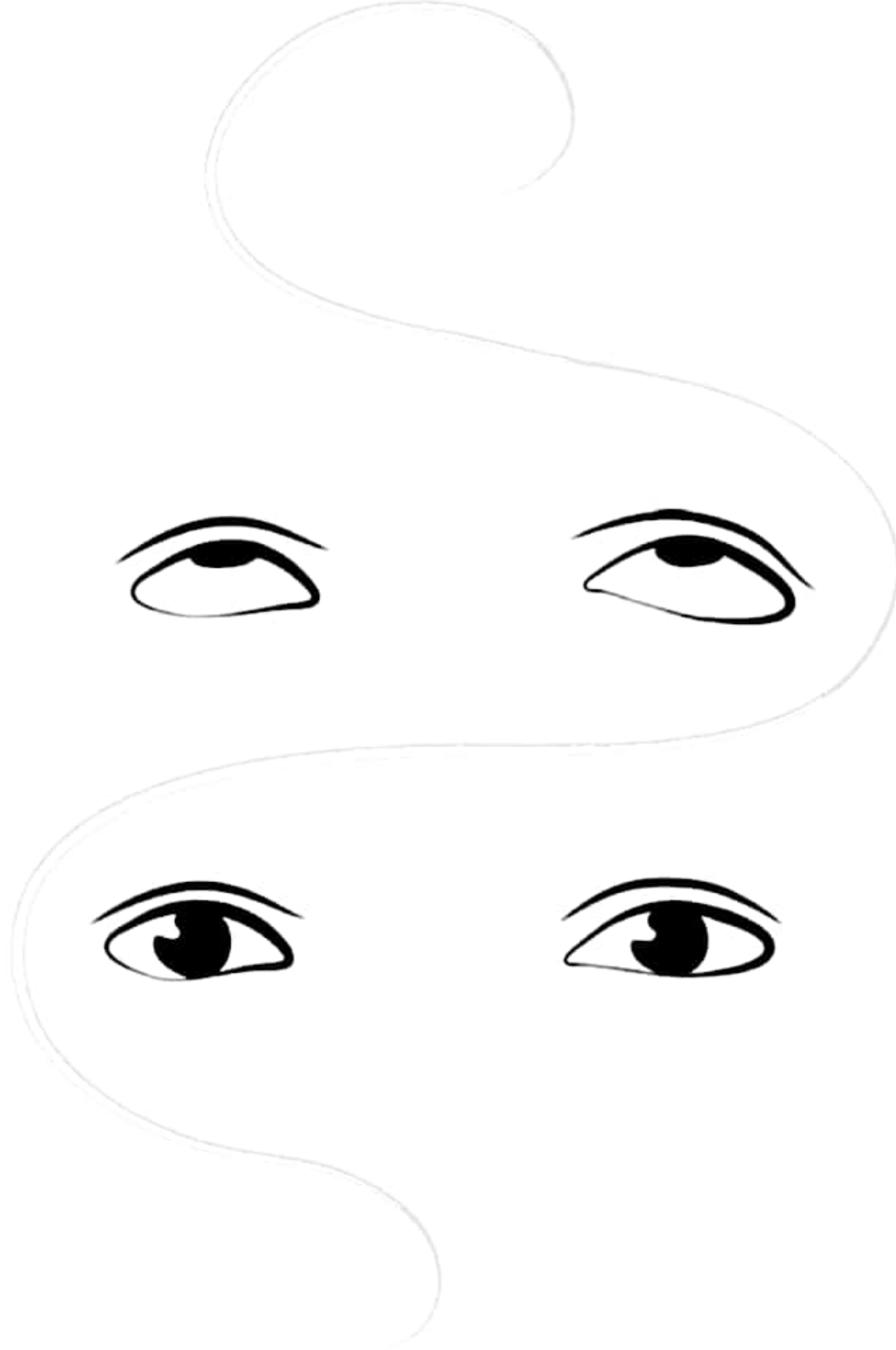
اختر أي جزء من التمرين يناسبك.

٣٣. لف العينين

في هذا التمرين ستتنسق التنفس مع حركة لف العيون إلى الأعلى. يمكنك فعل هذا بعينين مفتوحتين أو مغلقتين.

عند الشهيق لف عينيك إلى الورااء وكأنك تنظر إلى الأعلى في داخل جمجمتك (انظر الشكل). عند الزفير أرجع عينيك إلى مكانهما الطبيعي.





### ٣٤. أطراف المجال البصري

مجال الرؤية البصري يقسم إلى جزء مركزي وأطراف. عند تركيز بصرنا على نقطة ما، فإن النقطة نفسها هي مركز المجال البصري، بينما الأشياء التي تراها بأطراف المجال البصري تراها بشكل غير مباشر، أي أنك تلمحها دون النظر إليها مباشرة.

عندما نركز نظرنا على مركز المجال البصري، فإننا بالعادة نحجب عن



انتباهنا الأشياء التي نراها في الأطراف، فيصبح كل انتباهنا مرتكز في مجال ضيق. وعند التوتر، يحصل في الكثير من الأحيان أن نظرنا تلقائيا يصبح ضيقا في جميع الأوقات، حتى عندما نحاول الاسترخاء والنظر بشكل طبيعي دون تركيز البصر.

في هذا التأمل، سوف تحول انتباهك إلى أطراف المجال البصري لتستطيع إرخاء عينيك.

وجه انتباهك إلى ما تراه بأطراف مجالك البصري، وهي أشياء تراها بدون أن تنظر إليها بشكل مباشر. فلاحظ الملامح والحركات التي تراها في أطراف المجال البصري.

في بعض الأحيان قد ترجع العينين لعادتهما أن يركزوا في نقطة المركز ويتجاهلوا الأطراف. عندما تلاحظ ذلك، ببساطة أعد وعيك الى أطراف المجال البصري.

هذا التمرين يساعد العينين على الاسترخاء، وبالتالي تهدأ الأفكار ويهدأ النشاط الذهني.

## تأملات التخيل

يمكنك استخدام مخيلتك كوسيلة لخلق حالة داخلية واعية أثناء التأمل. عندما تستخدم مخيلتك، لا تجهد كثيرا في خلق التخيلات والصور في داخلك، بل دع الصور والتخيلات تأتي بشكل تلقائي وعفوي في ذهنك.

من الطبيعي أن تسرح وتمضي بأفكارك في بعض الأحيان. فعندما تلاحظ ذلك، ببساطة أعد انتباهك إلى التخيل وواصل أداء التأمل.

٣٥. دارانا

في هذا التأمل، ستوجه انتباهك إلى صورة ذهنية وتبقي انتباهك على تلك الصورة.

أغمض عينيك واخلق صورة ذهنية بأفكارك. اختر أية صورة ذهنية من مخيلتك. فمثلا قد تكون هذه الصورة هي سفينة. وجه كامل انتباهك على السفينة وانظر إليها بكامل تفاصيلها، واستمر بإبقاء تركيزك على هذه الصورة ولا تفكر بأي شيء آخر. إذا لاحظت أنك سرحت بأفكارك وأنت انتقلت إلى صور ذهنية أخرى، ببساطة أعد انتباهك إلى السفينة. استمر هكذا.

لاحظ كيف يريد عقلك أن ينتقل بانتباهه إلى صور فكرية أخرى. لاحظ كيف تنشأ وبعدها تختفي هذه الرغبة. أما أنت فتبقي كامل انتباهك على الصورة الذهنية التي اخترتها.

قد يسهل عليك التأمل إذا اخترت صورة ذهنية لها معنى بالنسبة لك، كرمز معين أو وجه شخص مألوف لك.

يسمى هذا التأمل باللغة السنسكريتية دارانا، والتي تعني «تركيز». من خلال تركيزك على صورة ذهنية معينة وإبقاء انتباهك عليها، يمكنك خلق حالة من الهدوء الداخلي



### ٣٦. فصل الرأس

عندما تجلس أو تقف أو تمشي، تخيل أنك بلا رأس. تخيل كأنك جسم ليس له رأس.

هذا التأمل ينقل وعيك من رأسك الى جسمك لكي تصبح متأرجحا  
ومتجذرا في جسمك.

٣٧. تأمل الأمواج

اغلق عينيك.

تخيل أنك جالس على مزلجة في البحر، وأنت تصعد وتهبط مع  
الأمواج.

عند الشهيق ترفعك الأمواج.

عند الزفير تخفضك الأمواج.

استمر هكذا.

٣٨. لؤلؤة سوداء في العين الثالثة

العين الثالثة هي المركز الروحاني المسؤول عن الحدس والحكمة في  
الكثير من المذاهب الروحانية، ومكانها أسفل الجبهة بين الحاجبين.

أغمض عينيك، وتخيل أن لديك لؤلؤة سوداء بين الحاجبين. اعتبر  
أن هذه اللؤلؤة جوهرك الثمينة وأن عليك حمايتها. اجلس لفترة من  
الوقت ووجه وعيك لهذه الجوهرة الثمينة.

٣٩. مسحوب / مدفوع

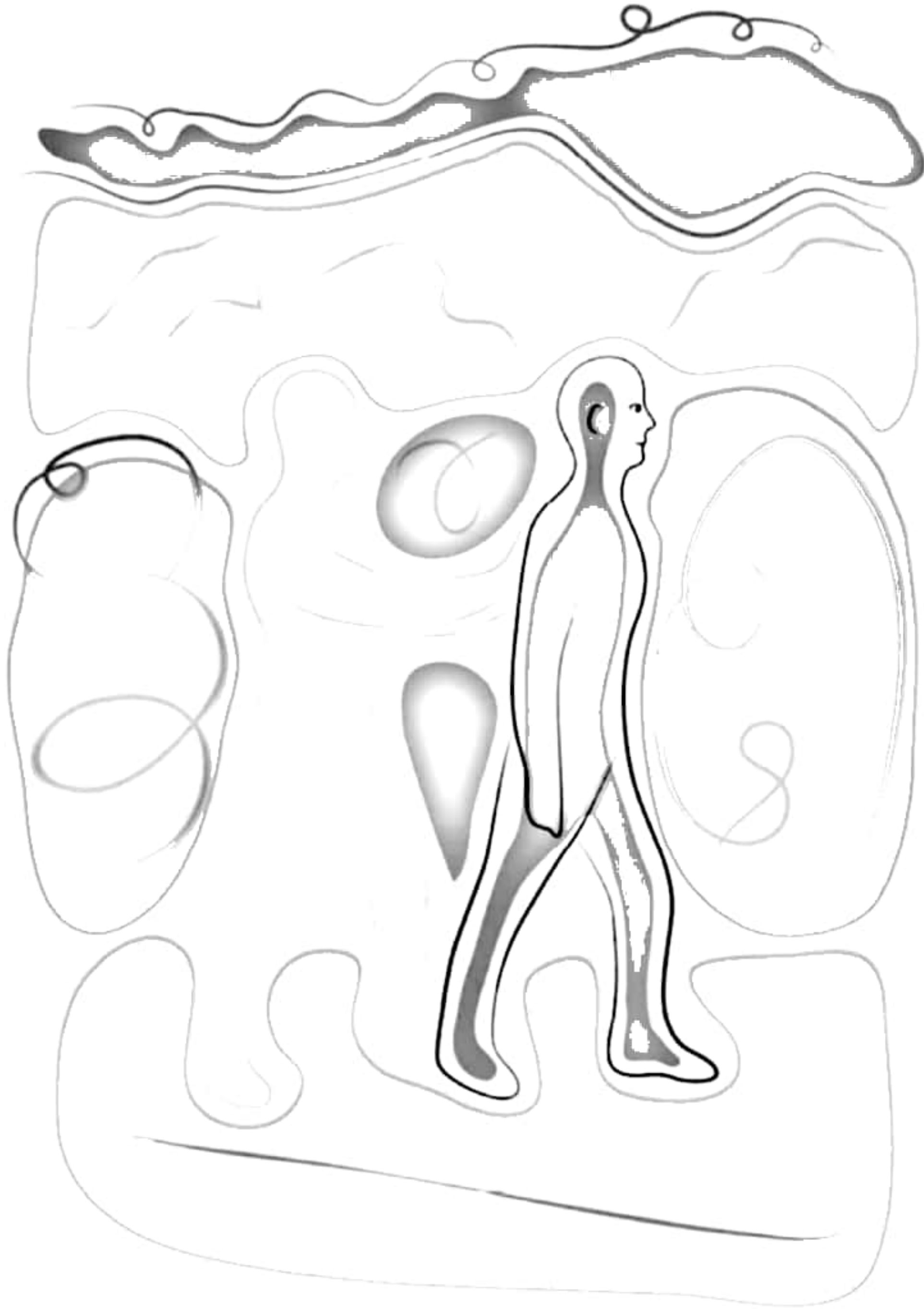
بينما تمشي، تخيل كأن جسمك يسحب الى الامام بحبل وهمي  
مربوط حول خصرك. دع هذا الحبل يسحبك وأنت تمشي بطريقة  
مسترخية دون أن تبذل الكثير من الجهد.



بعدها تخيل أن جسمك يدفعه الى الأمام شخص وهمي يضع يديه على ظهرك. دع هذا الشخص يدفعك إلى الأمام وأنت تمشي بطريقة مسترخية دون أن تبذل الكثير من الجهد (انظر الشكل).

يمكنك التبديل بين أجزاء التمرين.

الهدف من التمرين هو أن يجعلك مسترخيا أكثر عند المشي.



يمكنك القيام بهذا التأمل أثناء الجلوس أو الاستلقاء.

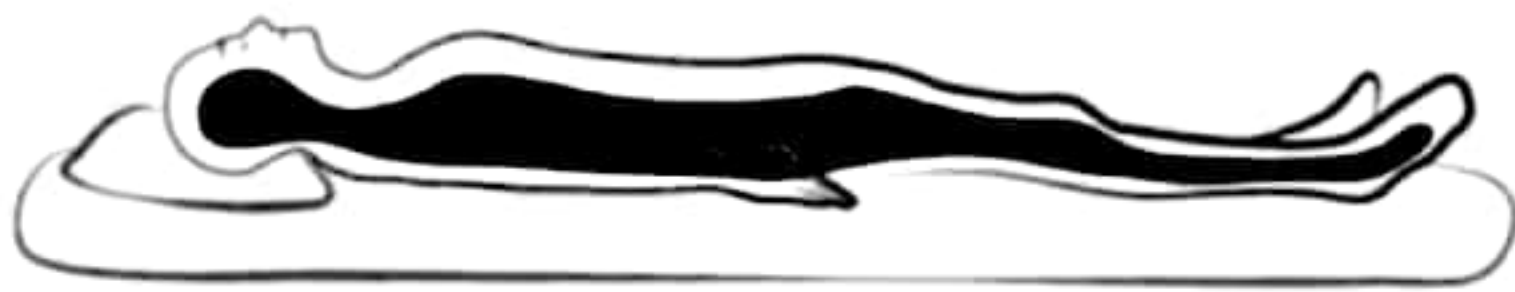
أغلق عينيك.

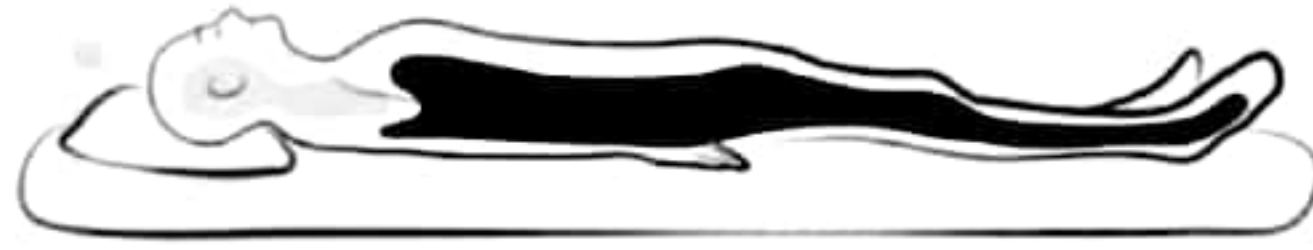
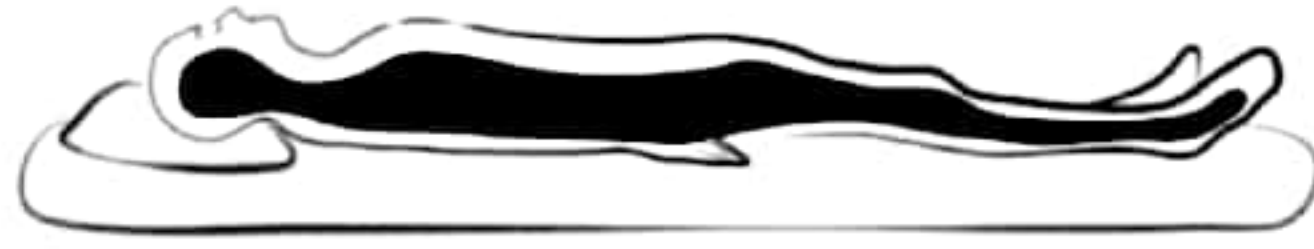
عند الشهيق تخيل أن ضوءا يدخل إلى جسمك من أعلى الرأس، وأنه ينتشر عبر جسمك إلى الأقدام.

وعند الزفير تخيل أن ظلاما ينتشر عبر جسمك ابتداءا بأقدامك وحتى منطقة الرأس.

اذن، عند الشهيق يمتلئ جسمك بالنور. وعند الزفير يمتلئ جسمك بالظلام. استمر هكذا (انظر الشكل).

هذا التأمل مستوحى من تقنيات المعلم الروحاني أوشو. وهذا التأمل ملائم للقيام به في السرير قبل النوم، وهو يساهم بنوم أعمق وأكثر هدوءا.





## ٤١. شاهد الموسيقى

عند استماعك للموسيقى، أغلق عينيك وتخيل الموسيقى أمامك بالصور. دع الموسيقى تكون صورا عفوية في ذهنك، ولاحظ ما الصور والحركة التي تنشأ.

الصور ليست بحاجة أن تكون معقدة، فقد تكون لا أكثر من بضعة خطوط تتحرك بإيقاع الموسيقى. أو من الممكن أيضا أن تنشأ صورا



وسيناريوهات معقدة تتحرك مع الموسيقى.

## العلاج الذاتي

الآن تأتي بعض التأملات التي لها علاقة بالعلاج النفسي، وهي تتضمن أنك تقوم بالنظر إلى علاقتك مع نفسك أو مع الآخرين. هذا يخلق فهما أكبر للأنماط العاطفية لديك.

وهذه طريقة للتقرب من نفسك على مستوى عاطفي. ولكن يجب عليك أن تكون مستعدا لمواجهة نفسك بما يتضمن مواجهة تلك الجوانب التي قد لا تحبها في نفسك.

الهدف من هذه التقنيات أن ينمو عندك شعور داخلي بتقبل الذات.

### ٤٢. تأمل أتيشا للقلب

في هذا التأمل ستتخيل أنك تدخل معاناة الآخرين إلى قلبك لكي تحول هذه المعاناة إلى محبة وتعطيها لهؤلاء الناس.

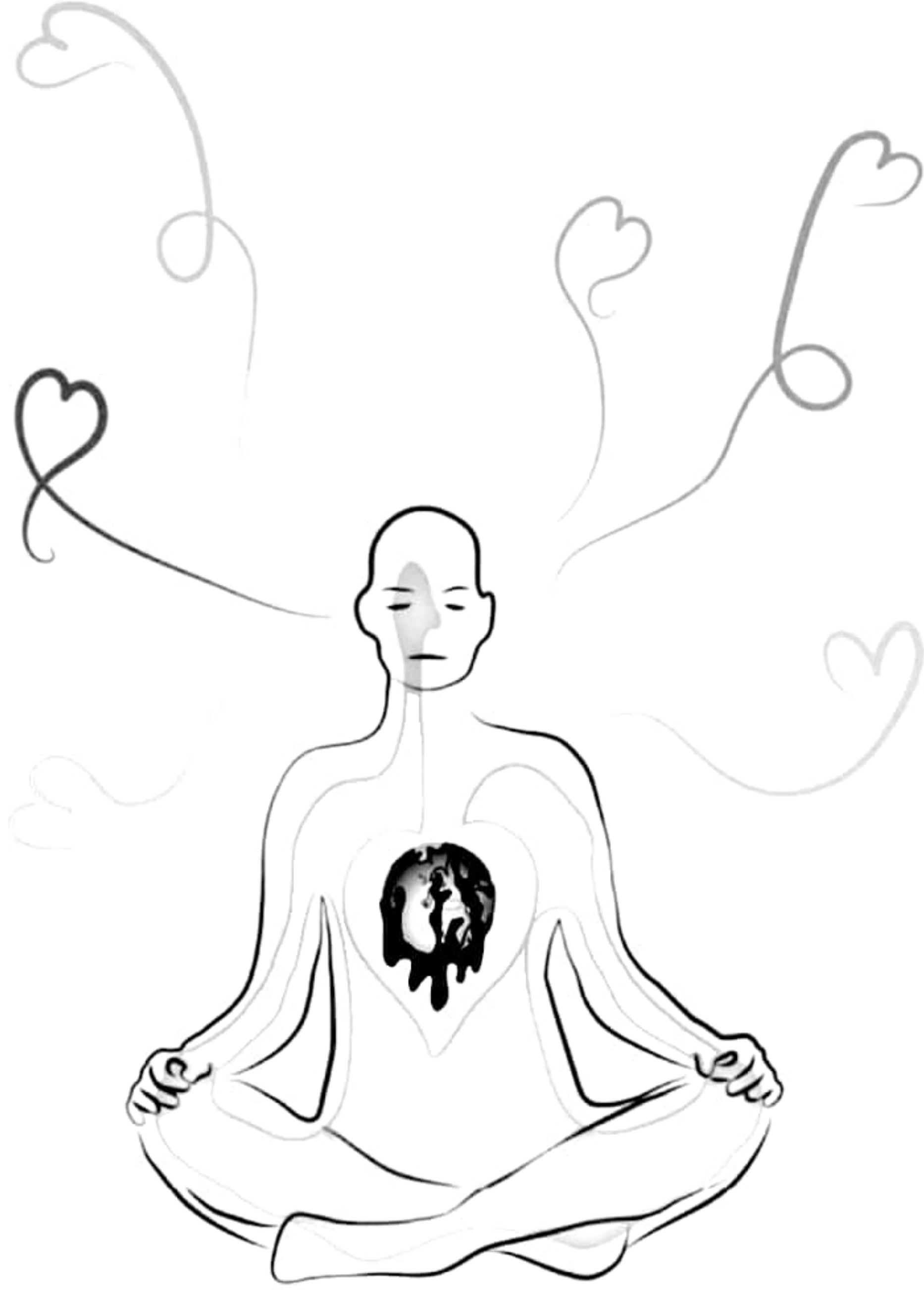
اجلس في وضعية مريحة ووجه انتباهك إلى منطقة قلبك. فكر في شخص تعرفه يعاني في حياته. اشعر بألمه ومعاناته.

عند الشهيق، تخيل أنك تدخل معاناة هذا الشخص إلى قلبك. وعندما تزفر اشعر أنك تعطي هذا الشخص كل المحبة والحنان من قلبك. استمر بهذا لبعض من الوقت.

بعدها يمكنك الانتقال إلى شخص آخر وتخيل الشيء ذاته مع هذا الشخص.

والخطوة التالية هي أن تقوم بهذا التأمل على مستوى أوسع: اشعر أنك تدخل معاناة كل العالم إلى قلبك عند الشهيق. وعند الزفير اشعر أنك ترسل المحبة والسعادة إلى جميع سكان الأرض.

ابتكر طريقة التأمل هذه راهب بوذي اسمه أتيشا، والذي عاش في بلاد التيببت في أوائل القرن الحادي عشر.



٤٣. الطفل الداخلي

اجلس أو استلقي في وضعية مريحة وأغمض عينيك. هذا التأمل سيكون رحلة عودة إلى الطفولة.

تخيل أنك واقف في الحارة التي نشأت فيها بعمر خمس الى سبع سنوات، وتستطيع أن تلمح منزلك من بعيد. ابدأ بالسير نحو المنزل وقف أمامه. ماذا تشعر؟ هل تريد الدخول؟ هل تفضل ألا تدخل؟

ادخل المنزل وامشي في غرفه. اعثر على أمك. ماذا تفعل؟ ما هي طبيعة علاقتها مع بقية الأسرة؟

وبعدا اعثر على أبوك. ماذا يفعل؟ ما هي طبيعة علاقته مع بقية الأسرة؟ كيف علاقة الأم والأب ببعض؟

بعدها تابع المشي الى أن تصل الغرفة التي كنت تسكن بها وأنت طفل. تستطيع أن ترى نفسك كطفل بداخل الغرفة. ماذا يفعل هذا الطفل؟ كيف شعورك وأنت ترى نفسك كطفل؟

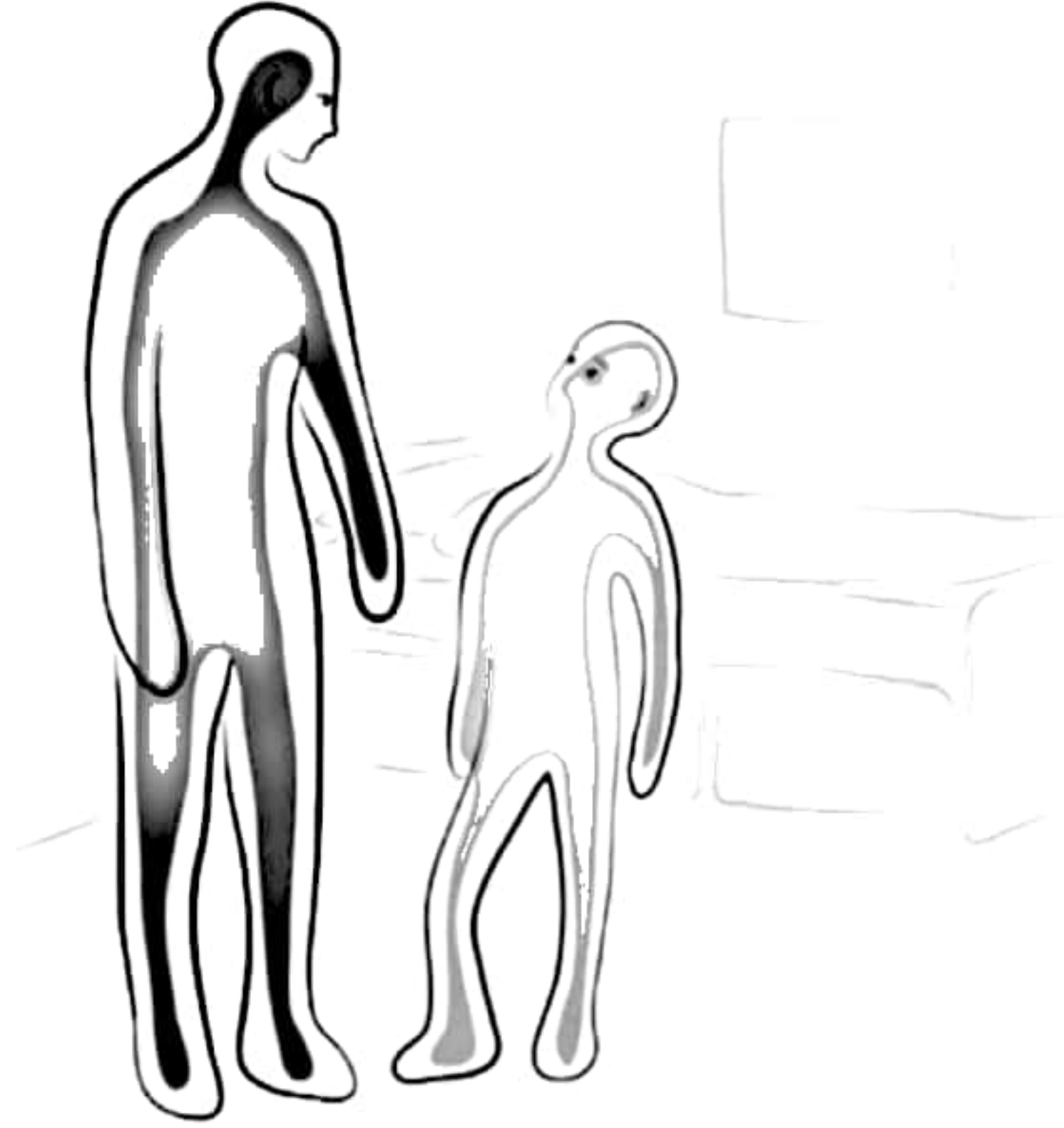
تخيل أنك تخرج من جسدك البالغ وأنت تدخل جسدك كطفل. أنت الآن الطفل وتنظر الى نفسك كبالغ. كيف شعورك وأنت ترى نفسك كبالغ؟ هل هناك شيء تريد أن تقوله أو تعبر عنه لنفسك البالغ؟ خذ وقتك للقيام بهذا الأمر.

بعدها يمكنك الخروج من جسدك كطفل والرجوع إلى جسد نفسك البالغ. ما هو شعورك وأنت تسمع نفسك كطفل يتكلم إليك؟ هل هناك شيء تود الإجابة عنه؟ هل تريد احتضان نفسك كطفل؟

خذ وقتك لتنهى لقاءك مع نفسك الطفل وتقول وداعا. بعدها يمكنك مغادرة الغرفة والبيت ثم ترجع إلى اللحظة هنا والان.

طريقة التأمل هذه تستخدم في العلاج النفسي للتواصل مع مشاعر تم كبتها أثناء الطفولة





٤٤. أمي أو أبي يمشيان بالجوار

بينما تمشي، تخيل أن والدك يمشي بجانبك. ما هي الأفكار والمشاعر التي تنشأ لديك تجاهه؟ ماذا تود أن تقول لأبيك؟ ليكن بينكما حوار في مخيلتك.

بعدها تخيل أن والدتك تمشي بجانبك. ما هي الأفكار والمشاعر التي تنشأ لديك تجاهها؟ ماذا تود أن تقول لأمك؟ ليكن بينكما حوار في مخيلتك.

يمكنك أيضا تخيل نفس الشيء مع أشخاص آخرين في حياتك: كإخيتك أو أختك أو أصدقائك، الخ.

عندما نكون مع شخص آخر، نادرا ما يكون لدينا المجال الكافي للتفكر في طبيعة العلاقة بهذا الشخص. أما عندما تخلق ذلك اللقاء في مخيلتك، فذلك سهل الأمر؛ لأنه عندها لا يجب أن تتصرف بطريقة معينة ويمكنك قول ما تريده.



٤٥. أحب... لأن...

في هذا التمرين، ستتقول ما يلي:

أحب ... (اسمك) لأن ... (أعط أسبابًا مختلفة)

مثال: ان كان اسمك أمل ستقولين ما يلي:

«أنا أحب أمل لأنها لطيفة»

«أنا أحب أمل لأنها ذكية»

«أنا أحب أمل لأنها تهتم بالآخرين»

استمر في قول هذا وأعطي أسباب مختلفة في كل مرة.

وبعدها يمكنك الانتقال لقول ما لا تحبه في نفسك:

أنا لا أحب ... (اسمك) لأن ... (السبب)

مثال:

«أنا لا أحب أمل لأنها أحيانًا تكون مملة»

«أنا لا أحب أمل لأنها تشعر بالغيرة بسهولة»

«أنا لا أحب أمل لأنها قاسية على نفسها»

من النادر أن نلقي الضوء على ما نفكر فيه حقًا عن أنفسنا، سواء إيجابًا أو سلبًا. بهذه الطريقة يمكننا الاتصال مع ذاتنا وأن نصبح واعين لرأينا بنفسنا.

٤٦. تأمل مراحل الحياة

أغمض عينيك.

اشعر بداخل نفسك أنك طفل. اشعر بإحساس الطفولة بداخلك وأن

جسمك مليء بطاقة وفرح الأطفال. استمر بذلك لبعض من الوقت.  
بعدها انتقل إلى أن تشعر بداخلك أنك مراهق. اشعر بالطاقة والاثارة.  
كيف يكون الشعور في جسمك وأنت مراهق؟

وبعد ذلك اشعر بداخلك وكأنك في العشرينات من عمرك: شعور أن  
يكون لديك طموحات وأحلام. كيف يكون الشعور في جسمك وأنت  
في العشرينات؟

انتقل بعدها إلى شعور أن تكون في الثلاثينات من عمرك: ربما أن  
تصبح مستعدا للاستقرار في حياتك والتفكير بتكوين أسرة. كيف  
يكون الشعور في جسمك وأنت في الثلاثينات؟

بهذه الطريقة توقف عند كل عقد واختبر كيف تشعر وأنت في  
الأربعينات والخمسينات والستينات وهكذا. لا يهم إن لم تصل هذه  
الأعمار بعد: عندئذ فقط تصور ما يمكن أن تشعره عندما تكون في  
الستين من عمرك مثلا.

اسأل نفسك وأنت تمر بمراحل الحياة: ما هو الذي يتغير في داخلي  
من عقد إلى آخر؟ هل هو أنا داخليا الذي أتغير أم هو جسدي الذي  
يتغير؟ وهل هناك جزء مني لا يتغير عبر مراحل الحياة كلها؟

٤٧. مشاهدة ذلك

ألق نظرك على ذلك ولاحظ ما هي المشاعر والأفكار التي تأتي لك.  
افعل ذلك وأنت تمشي في الخارج مثلا. هل الأفكار والمشاعر التي  
تأتي لك ايجابية أم سلبية؟

أجر محادثة صامتة مع ذلك.



ذلك هو اطارك الخارجي، أي أنه أنت ولكن بدون كل التفاصيل.  
عندما تحاول التقرب من ذاتك قد يكون أبسط عليك أن تتواصل مع  
ذلك من أن تتقرب من صورتك في المرآة مثلا.

٤٨. تأمل هوبونوبونو

هذا التأمل يأتي من ثقافة هاواي القديمة حيث كانت أسلوبا لحل  
المشاكل بين الأفراد. اسمها هوبونوبونو مما يعني التصحيح.

الفكرة من وراء هذه الطريقة هي أن تتحمل مسؤولية مشكلة ما  
حتى لو لم تكن أنت مسببا لها. وبهذه الطريقة يصبح لديك القدرة  
لحلها أنت مع ذاتك.

افعل هكذا:

ضع أمامك صورة شخص تشعر أن بينكما نزاعا معيناً. انظر الى  
الصورة وكرر العبارات الآتية بشعور من العطف والرقّة:

١. أنا آسف

٢. أرجوك سامحني

٣. شكرا لك

٤. أنا أحبك

يمكنك أيضا توجيه العبارات هذه الى نفسك. احضر صورة لك وكرر  
عبارات الهوبونوبونو إليها.

٤٩. التفكير في شخص

في كثير من الأحيان، مشاعرنا السلبية تجاه الآخرين هي التي تسبب لنا الألم النفسي. ولهذا السبب فمن المهم أن نخلق مواقف نفسية إيجابية بداخلنا تجاه الآخرين. ويمكن أن نقسم هذه المواقف الى أربع فئات: السعادة للمحظوظين، الاعجاب بالموهوبين، العطف على المتألمين، وتجاهل المؤذيين.

أولا فكر في شخص تعتبره محظوظا ولديه حياة تتمناها لنفسك. ما هي المشاعر التي تتكون لديك؟ غيرة؟ شعور بالأسى؟

اسأل نفسك: هل بإمكانني الشعور بالسعادة تجاه حسن حظ هذا الشخص؟ وإن كان الجواب لا: ما الذي يمنعني من شعور ذلك؟ تقبل كل الأفكار والعواطف التي تنشأ في داخلك.

بعدها فكر في شخص تعتبره موهوبا أو لديه شخصية جذابة. ما هي المشاعر التي تتكون لديك؟ غيرة؟ شعور بالنقص؟

اسأل نفسك: هل بإمكانني الشعور بالاعجاب تجاه صفات هذا الشخص؟ وإن كان الجواب لا: ما الذي يمنعني من شعور ذلك؟ تقبل كل الأفكار والعواطف التي تنشأ في داخلك.

ثم فكر في شخص لديه حزن وألم كثير في حياته. ما هي المشاعر التي تتكون لديك؟ الأسى؟ الشعور بالذنب؟

اسأل نفسك: هل بإمكانني الشعور باللطف تجاه معاناة هذا الشخص؟ وإن كان الجواب لا: ما الذي يمنعني من شعور ذلك؟ تقبل كل الأفكار والعواطف التي تنشأ في داخلك.

ثم فكر في شخص تعتبره مؤذيا. ما هي المشاعر التي تتكون لديك؟ غضب؟ ضعف؟

اسأل نفسك: هل بإمكانني الشعور بعدم الاكتراث تجاه أذى هذا الشخص؟ وإن كان الجواب لا: ما الذي يمنعني من شعور ذلك؟ تقبل كل الأفكار والعواطف التي تنشأ في داخلك.

هذه المواقف النفسية تصبح طريقة لكي تقوي نفسك وتحمي نفسك من الأفكار والمشاعر السلبية التي قد تنشأ تجاه الآخرين.

هذا التمرين موجودة في كتاب «اليوغا سوترا» للمعلم باتانجالي وهو من أبرز المعلمين في تاريخ اليوغا.

٥٠. اكتب أسماء كل من تعرفهم

اكتب أسماء جميع الأشخاص الذين عرفتهم وقابلتهم في حياتك. ابدأ من سنين الطفولة واستمر الى الوقت الحاضر. لاحظ كيف يرتبط كل شخص بذكريات معينة خلال حياتك. لاحظ أيضا كيف ساهمت كل هذه الأشخاص في تشكيل الكثير من أفكارك ومشاعرك تجاه نفسك، سواء كان أثرها سلبيا أو ايجابيا.

ليس من المهم أن تدون كل الأشخاص تحديدا ولا يهم أن يأتوا بالترتيب الزمني. هذا التمرين لا يفترض أن يكون مجهدا للذهن، بل دع الذكريات تأتي إليك تلقائيا.

الهدف من التمرين هو تسليط الضوء على ذكريات قديمة قد تكون نسيتها. هذه الذكريات المخفية بالعادة مرتبطة بالأشخاص الذين تفاعلت معهم في الماضي. وهذه الذكريات قد تكون مفاتيح للتقرب من ماضيك وفهمه.



## تأملات عند الحاجة

هذه التقنيات تستطيع أن تطبقها في الأوقات التي تشعر فيها بالضييق. في هذه الأوقات من المهم أن تكون واعيا لنفسك كي لا يتفاقم الضيق بداخلك. فعندما تكون واعيا للمشاعر التي تنشأ في داخلك عند مواجهتك لمشكلة ما، بإمكانك خلق قاعدة سليمة لبناء حل لتلك المشكلة.

في الكثير من الأحيان نشعر بالضييق النفسي، وهذا جزء طبيعي من الحياة. غالبا ما تكون ردة فعلنا هي تجنب هذه المشاعر من خلال الهروب منها والهاء نفسنا بشيء آخر. ولكن في التأمل، يجب علينا توجيه وعينا لهذه المشاعر واستكشافها وتقبلها. عندما نفعل ذلك فقط، يمكننا التحرر من هذه المشاعر. إن حاولنا تجنب المشاعر السلبية فهي مسألة وقت قبل أن ترجع هذه المشاعر في وقت لاحق وبقوة أكبر.

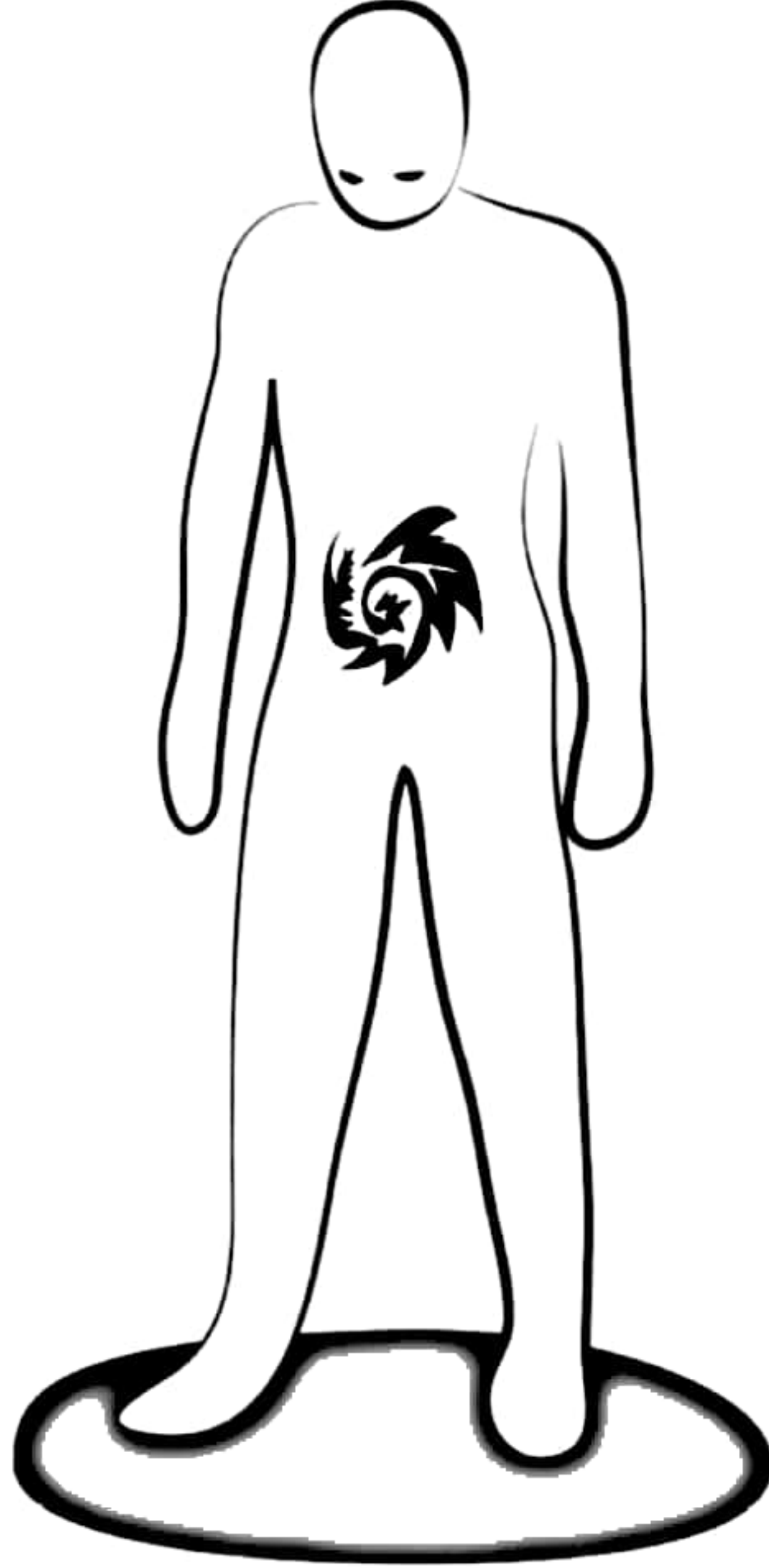
المشاعر السلبية ليست إلا مشاعر. فحتى لو شعرنا بأن حياتنا على وشك الانهيار فيجب أن نذكر أنفسنا بأنه شعور فقط. وغالبا ما نضخم المشاكل التي تحصل في حياتنا لتصبح في عقولنا أكبر مما هي عليه في الحقيقة.

### ٥١. شعور مضايق

عندما تشعر بشعور مضايق (قد يكون قلقا أو خوفا أو غضبا...الخ) حدد مكان هذا الشعور في جسمك. ما هو المكان في جسمك الذي تشعر فيه بوجود هذا الشعور؟ هل هو في الصدر؟ أم الرأس؟ أم البطن؟ أم غيرها؟



عندما تحدد مكان الشعور، ابدأ بالتنفس ببطء، وتخيل أن النفس يدخل ويخرج من ذلك المكان. استمر بالتنفس وبق انتباهك على ذلك المكان إلى أن يختفي الشعور المضايق.



٥٢. ليس من الخطأ أن...

عندما تشعر بالتوتر أو القلق، طبق هذا التمرين:

كن واعياً لعواطفك وأفكارك وأحاسيسك الجسدية كما تأتي لك الآن

واذكرها. وقبل ذكرك كل شعور أو فكرة أو احساس، قل العبارة  
الآتية: «ليس من الخطأ أن...»

مثلا:

تشعر بالقلق فتقول: «ليس من الخطأ أن أشعر بالقلق.»

أو تشعر بتسارع دقات القلب فتقول: «ليس من الخطأ أن أشعر  
بتسارع دقات القلب.»

أو تلاحظ أنك تفكر كثيرا فتقول: «ليس من الخطأ أن أفكر كثيرا.»

قد تواجه مشكلة معينة وموقفك صعب فيها، ولكن عندما تكون  
واعيا بهذه الطريقة وتتقبل الأفكار والمشاعر الصعبة، فذلك يساعدك  
بالحصول على مسافة أكبر لتلك الأفكار والمشاعر.

التوتر والقلق مجرد مشاعر وأفكار تسيطر عليك. ولكن تذكر أنك  
أنت أكبر من هذه الأفكار والمشاعر لأنها هي التي تنشأ في داخلك  
وليس العكس.

٥٣. اللطيفة البيضاء

هذا التأمل يساعدك عندما تشعر بالتوتر أو القلق.

أغمض عينيك وتصور أن ضوءا أبيض يشع من أعلى البطن (تحديدا  
المنطقة الموجودة بين السرة ومنتصف القفص الصدري). تنفس إلى  
الداخل والخارج وكن واعيا لذلك الضوء الأبيض في تلك المنطقة.

بعدها عد إلى حياتك اليومية وابق تركيزك على تلك المنطقة وعلى  
اللون الأبيض.

هذه الطريقة مستوحاة من علم اللطائف الصوفي، حيث أن موقع اللطيفة البيضاء بين السرة ومنتصف القفص الصدري، وهي ترتبط بشعور الثقة بالنفس.

٥٤. اللطيفة الخضراء

هذا التأمل يساعدك عندما تشعر بحزن وألم عاطفي.

أغض عينيك وتصور أن ضوءاً أخضراً فاتحاً يملأ صدرك. تنفس إلى الداخل والخارج وكن واعياً لذلك الضوء الأخضر في الصدر. بعدها عد إلى حياتك اليومية وأبق تركيزك على منطقة الصدر وعلى اللون الأخضر.

هذه الطريقة مستوحاة من علم اللطائف الصوفي، حيث موقع اللطيفة الخضراء في منتصف الصدر، وهي ترتبط بتقبل الذات والشفاء العاطفي.



## ٥٥. تقسيم الشعور

كل المشاعر السلبية مزيج من الخوف والحزن والغضب بدرجات مختلفة. عندما تشعر بشعور سلبي، وجه انتباهك إلى ذلك الشعور وقسمه إلى أجزاء. قسم الشعور السلبي بحيث أنك تحدد بالنسبة المؤوية كم من نسبته خوف وحزن وغضب.

مثلا: أنا أعاني من مشكلة معينة مما يجعلني أشعر بالقهر. والان سأفحص هذا الشعور وأقسمه. القهر مرتبط بالتوتر والخوف من عدم التمكن من مواجهة المشكلة. هو أيضا مرتبط بالحزن على أنني لست قادرا بالتغلب على هذه المشكلة. وفيه أيضا الكثير من الغضب حيال أنني دائما أجد نفسي بهذا النوع من المواقف. فتقسيمي لهذا الشعور هو:



٥٠% غضب، ٣٠% خوف، ٢٠% حزن.

هذه الطريقة مستوحاة من العلاج المعرفي السلوكي ونظام  
الإنياغرام، وهو نظام تصنيف شخصيات يجمع بين علوم النفس  
الغربية والروحانيات الشرقية.

٢٠% حزن

٥٠% غضب



٣٠% خوف

## تأملات مع الآخرين

أن تمارس تقنيات تأمل رفقة أشخاص آخرين قد يسهل عليك التأمل كثيرا. أن تقابل شخصا آخر داخل نطاق التأمل ليس سهلا دائما ولكنه يساعدنا في الإنفتاح تجاه أنفسنا والعتور على تقبل الذات. لأساليب التأمل هذه، أنت بحاجة لشريك تأمل تشعر معه بالراحة والأمان.

٥٦. من أنت؟ (المسألة الذاتية)

مسألة الذات وسيلة فعالة للتخلص من مفاهيمنا الخاطئة عن أنفسنا، ولنصبح أقرب إلى نفسنا الحقيقية.

اجلس مقابلا لشريكك في التأمل، ولنقل أن أحدكم هو الشخص (أ) والآخر هو الشخص (ب).

يبدأ (أ) بسؤال (ب): «من أنت؟» ويجيب (ب) على هذا السؤال انطلاقا من شعوره بنفسه في تلك اللحظة.

مثلا: «أنا شخص لطيف، أنا شخص مزعج أحيانا، أنا أب، أنا أخ، أنا ذلك الشخص الذي يجب أن يساع كل شيء، أنا شخص محتار، أنا شخص ساذج، أنا أشعر بارتباك الان... الخ.»

يستمر الشخص (ب) بإجابة السؤال لمدة خمس دقائق، بينما الشخص (أ) ينظر إليه ويستمع له دون المقاطعة بالكلام. يمكنكم أن تعيروا منبه لتحديد الوقت.

بعدها يوجه (ب) نفس السؤال الى (أ): «من أنت؟» ويجاوب (أ) بنفس الطريقة انطلاقا من شعوره بنفسه في تلك اللحظة.

استمروا بتبديل السؤال من (أ) إلى (ب). إذا كان الذي يجيب على السؤال قد صمت وسرح بأفكاره، فعندها يقوم الذي يسأل بطرح السؤال «من أنت؟» مرة أخرى؛ ليعيد انتباه الذي يجيب الى التمرين. مساءلة الذات هي طريقة تأمل علمها المعلم الهندي رامانا ماهاريشي (١٨٧٩ - ١٩٥٠).

## ٥٧. تأمل العناق

عانق شريكك في التأمل ووجه انتباهك إلى الأحاسيس التي تنشأ في داخلك.

ابدأ بأن تكون واعيا لتنفسك أثناء العناق. وبعدها لاحظ ما هي الأحاسيس الجسدية والعواطف التي تنشأ في داخلك.

لاحظ كيف تعانق. هل تشعر بأنك تعطي العناق؟ أم أنك تستقبل ذلك العناق؟

إذا شعرت بأنك تعطي العناق، حاول أن تشعر بأنك تستقبله.

وإذا شعرت بأنك تستقبل العناق، حاول أن تشعر بأنك تعطيه.

الفكرة من وراء التمرين هذا هو أن تصبح على علم بنمط شعورك عندما يكون لديك اتصال جسدي قريب مع شخص آخر، وأن تستكشف مواقف شعورية أخرى غير التي اعتدت عليها.

عندما تعانق شخصا ما، فإن ذلك يسهل عليك أن تشعر بالهدوء الداخلي وأن تدخل في حالة تأملية.

## ٥٨. تأمل النظر في العيون

اجلس مقابلا لشريكك في التأمل. انظروا في عيني بعضكم واستمروا بذلك.

إذا شعر أحدكما أن النظر في عيون الآخر يصبح مضايقا، فذلك الشخص ببساطة يغلق عينيه و«يرتاح» في داخل نفسه. وعندما يصبح الشخص مستعدا للنظر في عيون الآخر مرة أخرى، يستطيع أن يفتح عينيه.

استمروا بهذه الطريقة لبعض من الوقت. في بعض الأحيان ستكون عيناكما أنتما الاثنان مفتوحتين، وفي بعض الأحيان سيفلق أحدكما عينيه وسيبقيهما الآخر مفتوحتين، وفي بعض الأحيان ستكون عيناكما أنتما الاثنان مغلقتين.

يمكن لهذا التمرين أن يكون وسيلة لطيفة للتقرب من الشخص الآخر، وإيجاد اتصال أعمق دون أن يكون مضايقا، بحيث أنك تستطيع ببساطة أن تغلق عينيك في أي وقت.



## تأملات أخرى

تحتوي هذه الفئة على العديد من التأملات من مختلف المصادر.

### ٥٩. تأمل الأكل

عند الأكل والشرب وجه انتباهك إلى الطعام في داخل فمك. لاحظ كيف تشعر به على لسانك وأسنانك.

كل ببطء بحيث أنك تلاحظ جميع الأحاسيس في داخل فمك.

كن واعيا لتنفسك أثناء الأكل. هل هو عميق أم سطحي؟

لاحظ إن كانت هناك مناطق معينة تشد في جسمك عندما تأكل:

عضلات البطن؟ الكتفين؟ الرجلين؟

لاحظ أيضا كيف تبتلع الأكل واتبعه بانتباهك عندما ينزل إلى المعدة.

عندما تكون واعيا لأكلك بهذه الطريقة، ستستطيع أن تستمع إلى

احتياجات جسمك الغذائية، وأن تأكل كمية الأكل المناسبة له.

### ٦٠. تأمل الثرثرة

في هذا التأمل ستصدر بصوت عال كلمات وأصواتا ليس لها معنى

على الاطلاق، بحيث أنك تتحدث بلغة غير مفهومة مثلما يفعل

الأطفال الصغار أحيانا.

فبينما أنت جالس أو واقف، ابدأ بإصدار هذه الأصوات. مثلا:

«مخها سعتفسيرتبتسح خهستيخعسخه نتسيؤعفسمهص.» استمر

بهذا وابذل كل ما لديك من جهد. يمكنك أيضا وضع بعض الموسيقى

الصاخبة لتدخل في الجو.

وعندما تصل بالتمرين إلى شعور بالإرهاق الذهني ولا تقدر على المضي أكثر، اجلس بهدوء لفترة واستمتع بالسكون بعد الفوضى.

يمكنك أيضا فعل هذا التمرين بطريقة هادئة أكثر بحيث تهمس أصوات الثرثرة بدلا من أن تصدرها بصوت عال. وهذه طريقة ممتازة لكي تريح ذهنك عندما تفكر كثيرا.

إذا اتاحت لنا الفرصة لسماع جميع الأفكار التي تصدر في ذهننا أثناء اليوم، فإنها ستكون مثل هذه الثرثرة. فهذا التمرين يساعدنا على «تفريغ» أذهاننا من هذه الأفكار غير المهمة.

هذا التأمل من الأساليب التي استخدمها المعلم الروحاني أوشو.

٦١. من هو الذي...؟

وجه انتباهك على شيء ما واسأل نفسك: «من هو الذي ينظر إلى هذا الشيء؟» ودع هذا السؤال يتردد في داخلك دون أن تحاول أن تجد له جوابا. أحيانا قد يأتي الجواب تلقائيا وهذا جيد، ولكن ارجع دائما إلى سؤال «من هو الذي...؟»

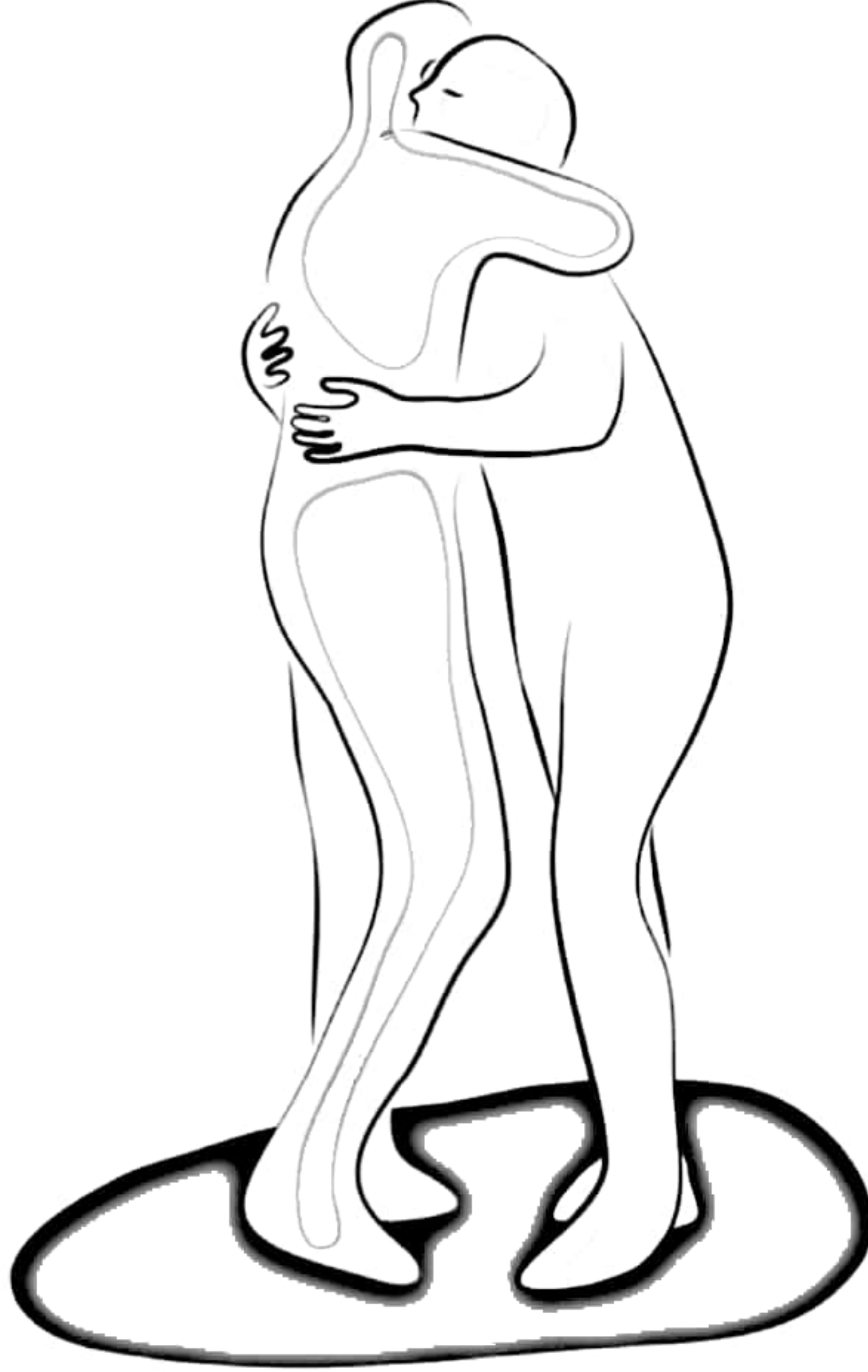
اسأل نفس السؤال داخليا لجميع الأنشطة التي تفعلها أثناء يومك: «من هو الذي يمشي؟»، «من هو الذي يتكلم؟» والخ.

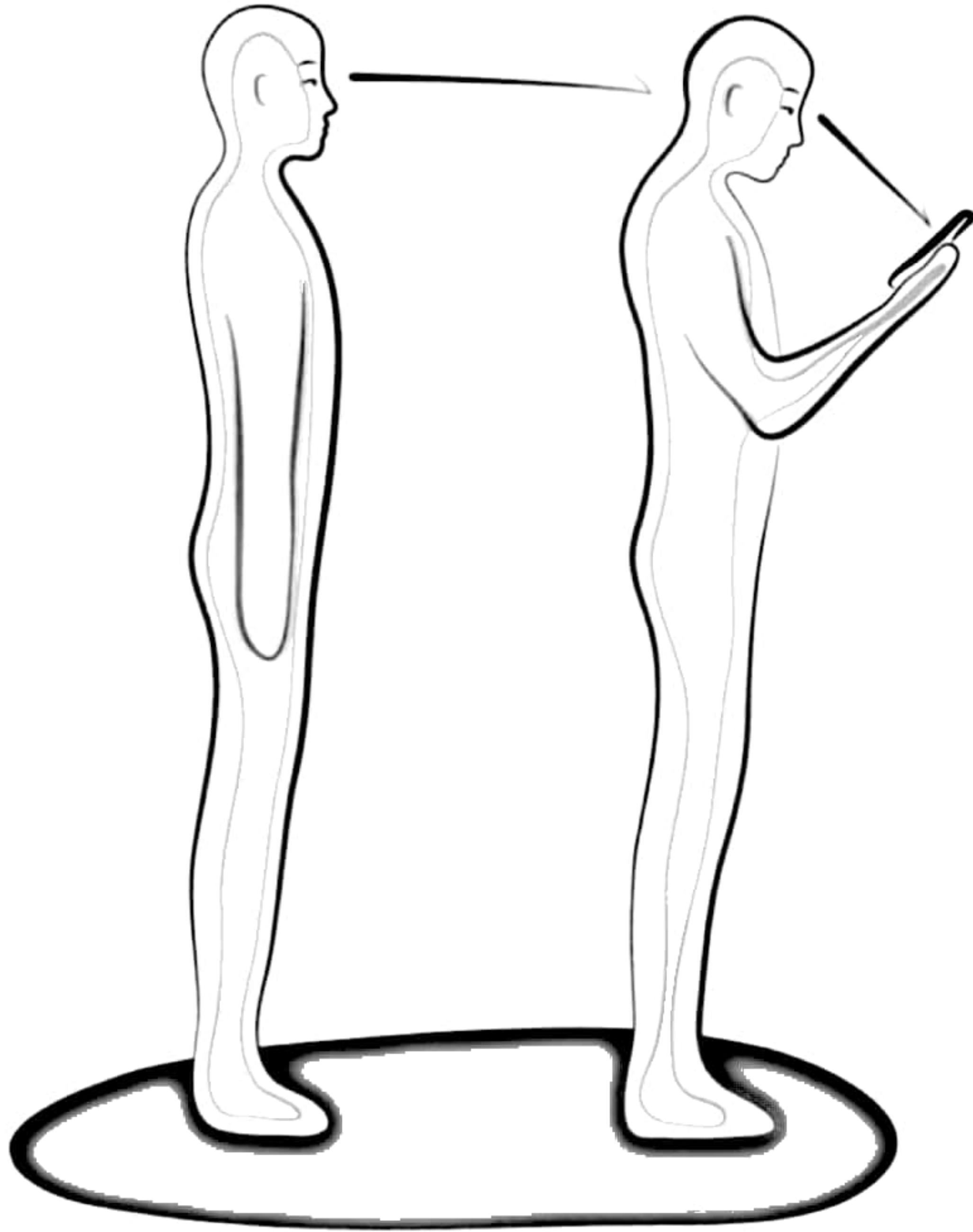
بغض النظر ما الذي تفعله، ركز انتباهك دائما على من يقوم بالفعل وليس على الفعل نفسه. فتصور أنك تأخذ خطوة إلى الوراء وتراقب نفسك وأنت تقوم بذلك الفعل (انظر الشكل). وبذلك تصبح أنت المراقب للفاعل وليس الفاعل نفسه.

فبهذه الطريقة، دعها تصبح عادة لديك أنك دائما تحمل السؤال في

داخلك: «من هو الذي...؟»

هذا التأمل هو طريقة أخرى لأداء المساءلة الذاتية التي علمها المعلم  
الروحاني رامانا ماهاريشي.





## ٦٢. في المواقف الاجتماعية

عندما تكون في موقف اجتماعي حيث تختلط وتحدث مع الآخرين، وجه انتباهك إلى جسمك. ما هي المناطق في جسمك التي تصبح مشدودة عندما تتحدث مع الآخرين؟ وعندما تستمع إلى الآخرين؟ هل أنت أكثر استرخاء عند التحدث أو الاستماع؟ بهذه الطريقة استكشف ما يحدث في جسمك وأنت تتواصل



اجتماعيًا مع الآخرين من خلال كونك بدراية مستمرة عما يحدث في جسمك.

ما هو دورك في المواقف الاجتماعية؟ هل تتحدث قليلا أم كثيرا؟ هل أنت اجتماعي أم خجول؟ هل أنت متماشي مع لآخر أو مساع له؟ وهل يتوافق هذا كله مع كيف ترغب أن تكون في المواقف الاجتماعية؟

بهذه الطريقة حدد أنماط الأفكار والعواطف والأحاسيس التي تنشأ لديك عندما تختلط بالآخرين.

٦٣. الكتابة الحرة

في هذا التمرين ستكتب بحرية دون التفكير بما تكتبه. دع يدك تكتب دون أن تحاول أن تغير أو تعدل. وما تكتبه عندئذ قد يصبح بلا معنى، بحيث أنك لا تعلم ما ستكون الكلمة القادمة. وهذا هو الهدف من التمرين؛ عندها يصبح تركيزك في اللحظة الحاضرة. يمكنك الكتابة باليد، أو على جهاز الكمبيوتر أو على الهاتف المحمول.

في البداية قد يكون صعبا قليلا، ولكنك سرعان ما تعتاد عليه، وعندها قد يصبح الأمر ممتعا بحيث تشعر أنك داخل مغامرة كتابية، وما تكتبه سيكون غير متوقع ومفاجئ لك.

٦٤. أنا الذي...

أثناء قيامك بالأنشطة اليومية، كن على دراية بالشخص الذي يقوم بهذه الأنشطة في داخلك.

فابدأ كل فعل بعبارة تكررهما في ذهنك: «أنا الذي...»



لقد استخدم أسلوب المانترا للتأمل في الكثير من الثقافات عبر العصور، وهي طريقة سهلة للبدء بالتأمل.

## ٦٦. تأمل الاسم

في هذا التأمل، اهمس اسمك ولاحظ جميع الأحاسيس التي تشعر بها في فمك وفي لسانك. ما هي عضلات الوجه واللسان التي تستخدمها عندما تنطق اسمك؟

يمكنك أيضا همس أسماء أو كلمات أخرى. وعند نطقها، كن واعيا لجميع الأحاسيس بنفس الطريقة.

هذا التأمل هو واحد من التأملات الـ ١١٢ المذكورة في النص القديم «فيغيان بهايراف تانترا».

## ٦٧. الفراغ بين الأشياء

وجه تركيز نظرك على الفراغات بين أشياء مختلفة في الغرفة، مثلا الفراغ بين كرسيين أو الفراغ بين الحائط وخزانة. انتقل بنظرك من فراغ الى فراغ.

في العادة نحن فقط ننظر إلى الأشياء نفسها ولا نولي اهتماما للفراغ الذي يحتويها. عندما توجه انتباهك الى الفراغات والمساحات التي تراها في محيطك، فإن هذه طريقة لتجد مساحة هادئة في داخل نفسك. وذلك لأن ما نراه في خارج أنفسنا ينعكس أيضا في داخلنا.

## ٦٨. التعبير بالعينين

وجه نظرك نحو شيء ما في محيطك، وليكن هناك شعور معين تعبر



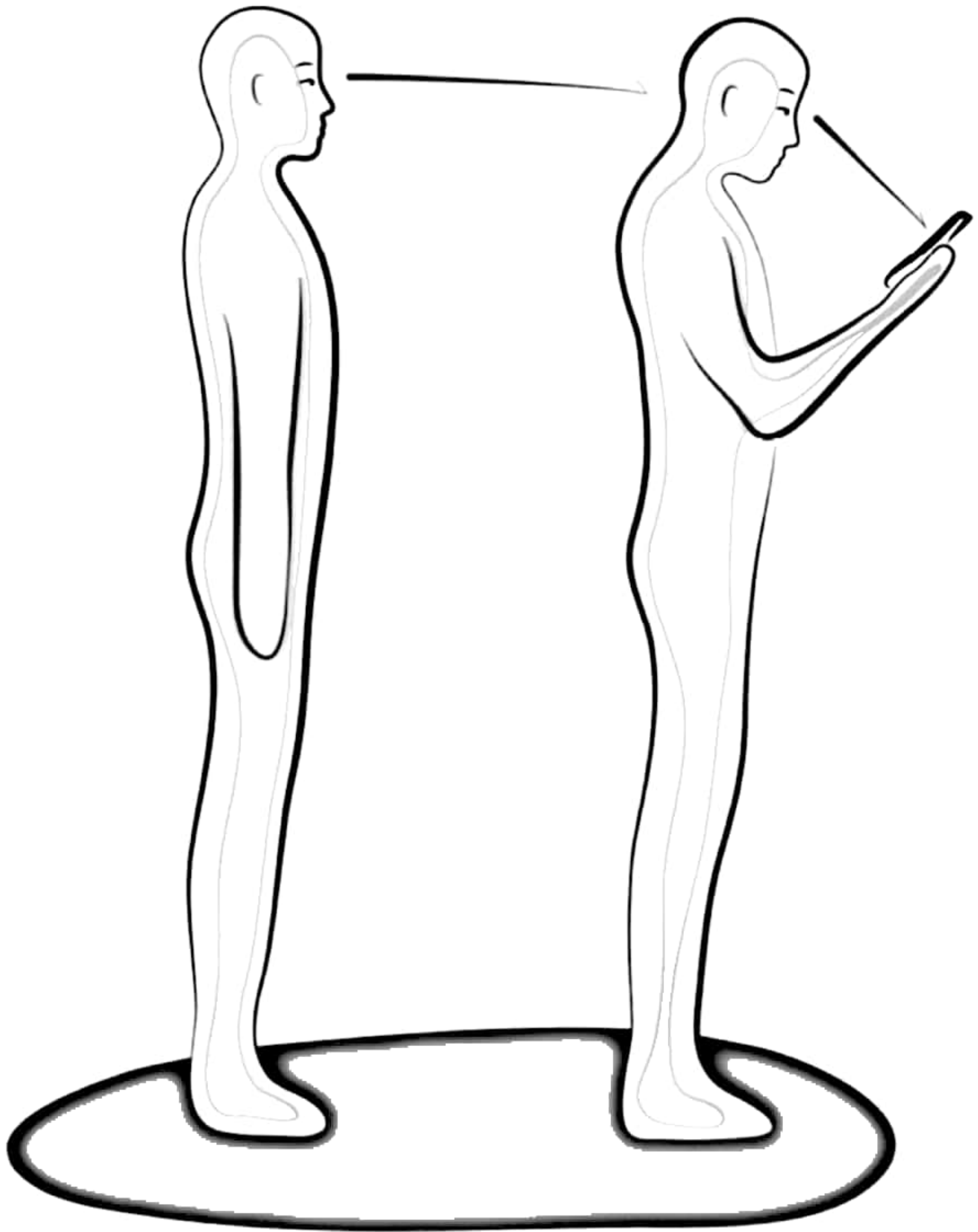
عنه بعينناك. يمكن لذلك أن يكون أي شعور مثل فضول أو حزن أو حنان. دع الشعور يخرج من عينيك، كأنها هي التي تتكلم.

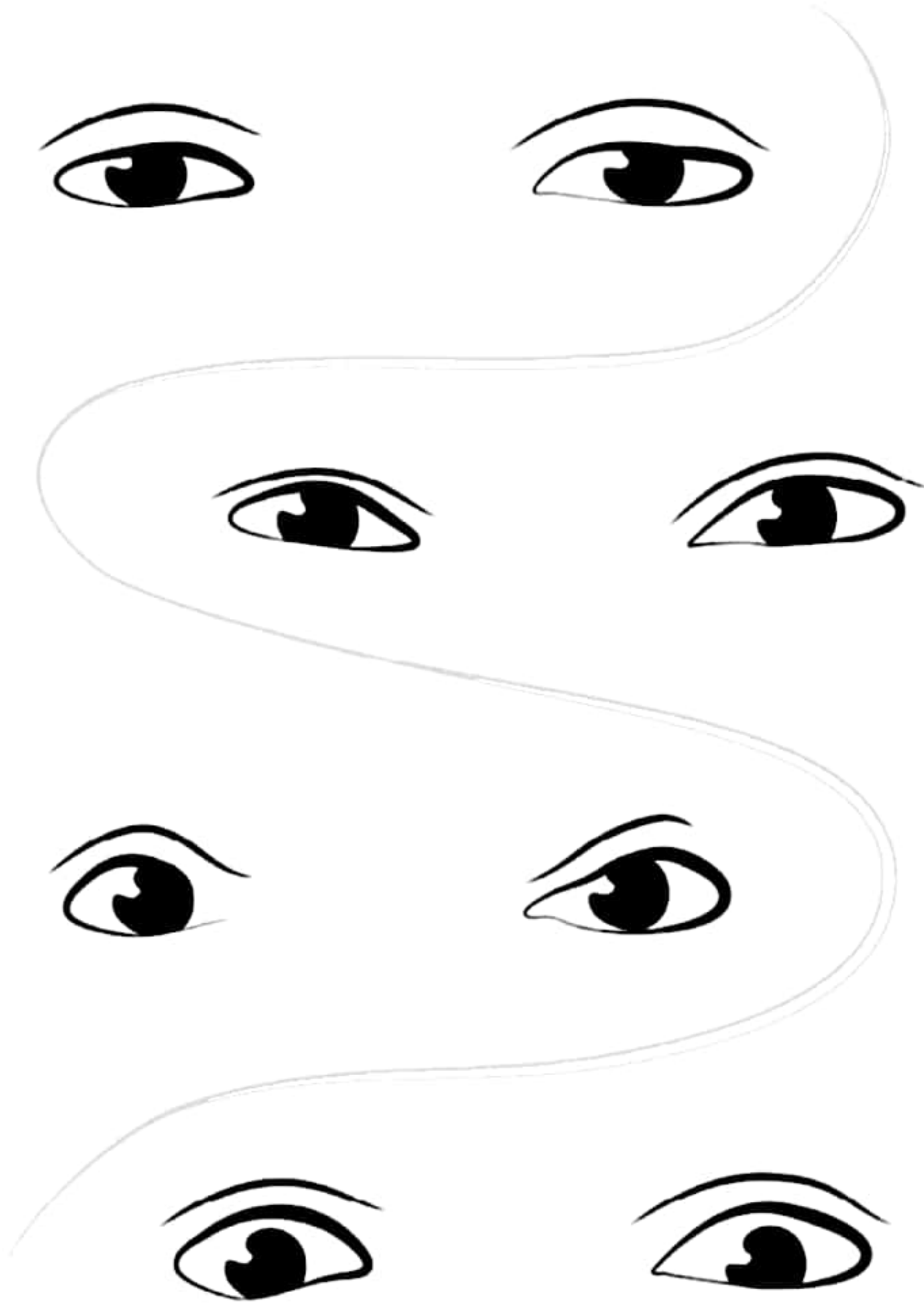
ويمكنك تحريك نظرك من شيء إلى آخر وأنت محافظ على نفس الشعور.

وإذا بدأ الشعور الخارج من عينيك يتغير تلقائياً إلى شعور آخر، اسمح له بذلك ولاحظ الشعور التالي الذي يظهر. وعندها ستلاحظ تسلسلاً معيناً في المشاعر الخارجة من العين. مثلاً قد تلاحظ أن الفضول يتحول إلى لامبالاة ثم غضب ثم حزن وهكذا.

استمر بهذه الطريقة.





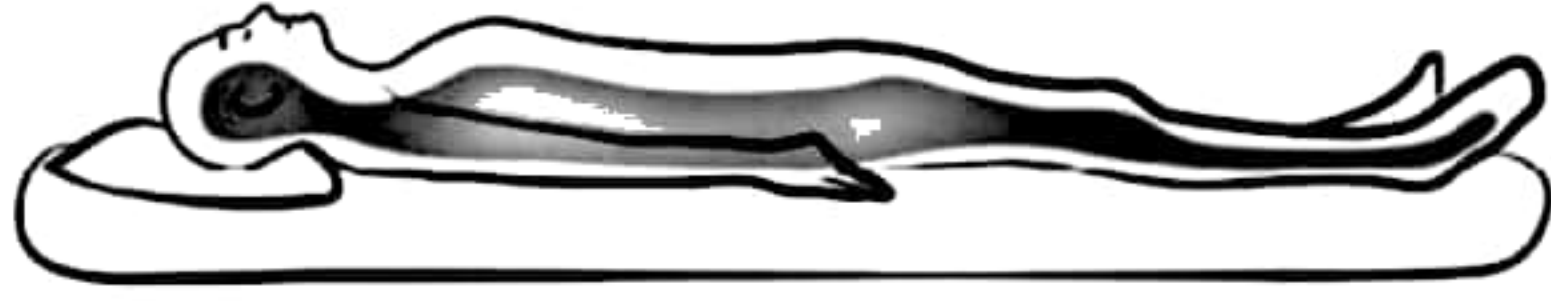


## ٦٩. تأمل النوم

عندما تكون على وشك النوم، كن على دراية بتنفسك. ابق وعيك على التنفس طوال الوقت وحاول أن تلاحظ تلك اللحظة التي تغفو فيها.

هذا التأمل يحتاج الى تدريب وعادة لا ننجح فيه من اول مرة. ولكن إذا نجحت بأن تكون واعيا لحظة الاغفاء، فإن هناك فرصة أن تدخل

في حالة من الحلم الواعي وعندها تصبح قادرا على التأثير والتحكم بأحلامك.



٧٠. اشعر بنفسك كرجل / كامرأة

من خلال هذه التمرين يمكنك استكشاف جانبك الأنثوي والذكوري.

أولا، اشعر بأنك رجل وأنت رجولي. ادخل في الدور وتظاهر بأنك تفعل أشياء معتادة يفعلها الرجال بتصورك. لاحظ ما معنى كلمة

رجل بالنسبة لك.

بعدها اشعر بأنك امرأة وأنك أنثوي. ادخل في الدور وتظاهر بأنك تفعل أشياء معتادة تفعلها النساء بتصورك. لاحظ ما معنى كلمة امرأة بالنسبة لك.

هذا التمرين لا يعني أن تفكر بذهنك بما هو رجولي وأنثوي، بل أن تستكشف الأفكار والأحكام والتصورات الموجودة عندك عن هذه الصفات. فكل منا لديه صفات ذكورية وأنثوية، وهذا التمرين هو طريقة فعالة للتقرب من كلا هذه الجوانب فينا.

٧١. عندما تشعر بدافع، توقف!

عندما تشعر بدافع لفعل شيء ما، توقف فجأة ولاحظ ماذا يحصل في جسمك (مثلا عندما تشعر بدافع للذهاب الى المطبخ لتأكل شيئا أو عندما تريد فتح التلفاز). توقف لوهلة وكن واعيا عما يحدث في داخلك. ما هي المناطق المشدودة في جسمك في هذه اللحظة؟ بماذا تفكر؟

بعدها تابع ما كنت تنوي فعله إذا كنت ما زلت تريد ذلك.

هذا التأمل هو واحد من التأملات ال ١١٢ في النص القديم «فيجيان بهايراف تانترا».

٧٢. تأمل الاستيقاظ

لحظة الاستيقاظ هو وقت قيم للتأمل؛ وذلك لأن أفكارك لا تزال هادئة في ذلك الوقت.

فعندما تستيقظ، لا تخرج من الفراش على الفور، بل استلق وكن



واعيا لجسمك. كن على دراية بجميع مناطق جسمك والأحاسيس التي تنشأ بها. لا تجهد لفعل أي شيء، بل حاول أن تكون ساكنا ووجه وعيك لما يحدث في نفسك فقط. إذا شعرت بأن جسمك يريد التحرك، افعل ذلك بشكل بطيء وواع.

إذا كانت لديك الامكانية، قم بضبط منبه ساعتك ربع أو نصف ساعة قبل موعد الاستيقاظ المعتاد؛ وذلك لمنح نفسك بعض الوقت من الوعي الهادئ.

عندما تبدأ يومك بهذا الشكل فمن المحتمل أنه سيبقى معك شعور الهدوء أثناء بقية اليوم.

هنا تأتي بعض الدراسات العلمية التي توثق تأثير التأمل الايجابي على الجسم:

- **Baron Short, E., m. fl. (٢٠١٠). Regional Brain Activation during Meditation Shows Time and Practice Effects: An Exploratory FMRI Study. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, ١٢٧-١٢١:(١)٧.**

- **Black, D.S., m. fl. (٢٠١٣). Yogic meditation reverses NF-kB and IRF-related transcriptome dynamics in leukocytes of family dementia caregivers in a randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology, ٣٥٥-٣٤٨:(٣)٣٨.**

- **Fredrickson, B.L., m. fl. (٢٠٠٨). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, :(٥)٩٥ ١٠٤٥-١٠٦٢.**

- **Jazaieri, H., m. fl. (٢٠١٢). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a Compassion Cultivation Training program. Journal of Happiness Studies, ١١٢٦-١٤:١١١٣.**

- **Leung M-K., m. fl. (٢٠١٣). Increased gray matter**

**volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators. Social Cognitive and Affective Neuroscience, -٣٤:(١)٨ ٣٩.**

**- Sze, J.A., m. fl . (٢٠١٠). Coherence Between Emotional Experience and Physiology: Does Body Awareness Training Have an Impact? Emotion (Washington, DC), ٨١٤-٨٠٣:(٦)١٠.**

**- Zeidan, F., m. fl . (٢٠١١). Brain Mechanisms Supporting Modulation of Pain by Mindfulness Meditation. The Journal of neuroscience : the official journal of the Society for Neuroscience, ٥٥٤٨-٥٥٤٠:(١٤)٣١.**