

3.1 مقدمة تمهيدية

يُرجى اعتبار التعليمات التالية كدعوةٍ مِنَّا، أي أنه بإمكانك -إن أردت ذلك- اتباع التعليمات والمشاركة في ممارسة التمرين، بحيث أنك أنت من يتحكم في ما يحدث خلال التمرين بأكمله.

يُمكنك إغلاق عينيك أثناء ممارسة التمرين وذلك للزيادة من قُدْرَتِكَ على التركيز. أما إذا كنت تفضل عدم إغلاق عينيك، فيمكنك تركهما مفتوحتان مع التركيز على نقطة معينة في مكان تواجدك.

يُرجى الآن اتخاذ وضعية جلوس مُريحة: القَدَمَين منبسطتان على الأرض والظهر يُلامس ظهر المقعد مع وضع اليدين والساعدين باسترخاء على الفخذين أو على مَسْنَدِي ذراع المقعد.

حاول تغيير وضعية جلوسك لغاية ما تُحس بأن ملامسة الأرض أو الكرسي مريحة تماماً.

3.2 التنفس

لنبتدئ الآن ببعض تمارين التنفس.

تَنَفَّسْ بعمق عن طريق الأنف.

قم أثناء ذلك بخفض كتفيك.

انتبه إلى كيفية ارتفاع جدار بطنك أثناء التنفس.

قم الآن بالزفير ببطء عن طريق الفم مع الإلتباه جيداً لتنفسك أثناء ذلك.

ينخفض جدار بطنك مُجدداً أثناء ذلك.

يُمكنك - إن أردت ذلك - وضع يدك على بطنك، حتى تتمكن من تَتَبُّع حركات بطنك.

انتبه مرة أخرى إلى عملية الشهيق والزفير لديك وذلك عبر الاستنشاق عن طريق الأنف ثم الزفير بهدوء وعناية عن طريق الفم.

يمكنك الشعور بأن جسمك يسترخي بالكامل أكثر فأكثر.

انتبه إلى كون جسمك يتنفس ويقوم بحركات أثناء ذلك.

لاحظ كيف يقوم القفص الصدري بالارتفاع والانخفاض ببطء.

لاحظ كيف يقوم جدار البطن بالارتفاع والانخفاض.

وإذا انتبهت بعناية فائقة، فإنك ستشعر أيضاً بأن أجحة الأنف تقوم بحركات صغيرة.

ثم تأمل لبضع لحظات هذه الحركات التي يقوم بها الجسم أثناء التنفس.

يقوم جسمك مع كل نَفَس تأخذه باستعادة الهدوء والطمأنينة.

لاحظ كيف يُغادر كل من الإجهاد والتوتر جسمك مع كل زَفَر.

لاحظ كيف تحس الآن بنفسك أصبحت أكثر هدوءاً وراحة - قد يكون هذا الشعور بمثابة إحساس بالدفع أو التعب أو أيضاً الإحساس ببرودة مُعِشَة.

يُمكنك الزيادة من هذا الإحساس بالمتعة وجعله أكثر عمقاً، وذلك عن طريق التركيز مرة أخرى على تَنَفَّسك: استنشق نفساً عميقاً ببطء ثم فُـم بالزفير ببطء شديد.

قم بالتركيز مُجدداً على تنفسك في حال إذا لاحظت أن التفكير يَمْنَعُكَ من التركيز.

قم الآن بأخذ أنفاسا عميقة: إستنشاق - زفير.

3.3 تمرين الفحص التَّخِيلِي للجسم

أدعوك الآن للقيام بتمرين آخر.
قُم في هذا التمرين بالتأمل والانتباه جيداً لجسمك ولكل واحد من أطرافه على حدة - يُسمى هذا التمرين

الفحص التَّخِيلِي للجسم (Bodyscan)

يُمكنك - إذا أردت ذلك - أن تتخيل وكأنَّ هذا التأمل بمثابة لمسٍ خَيزٍ للجسم.
أنت من يتحكم في التمرين. تأمل في ما هو جيد بالنسبة لك.

ابتدئ من أعلى الرأس. تأمل جيداً في منطقة أعلى الرأس.

تأمل فيما تحس به في هذه المنطقة.

هل هو إحساس مُريح أم غير مُريح؟

هل هو إحساس بالبرد أم الدفء؟

أو أنه ليس هناك فعلاً أي إحساس على الإطلاق؟

كل ما تحس به فهو جيد. ليس هناك صواب أو خطأ.

ربّما سيكون من السهل تركيز إحساسك على الخارج فقط - إذا كنت تقوم بهذا التمرين لأول مرة -
يمكنك خلافاً لذلك محاولة تركيز إحساسك على الداخل والخارج.

ركّز على الجزء الخلفي للرأس. ركّز إحساسك عليه وعلى ما تُحس به هناك بعناية.

ثم انتقل بتركيزك إلى الأذنين.

إلى الجبهة.

إلى العينين.

ركّز إحساسك بعناية على خديك.

على الأنف.

على الفم.

وعلى المنطقة ما بين الفم والأنف.

على الذقن. تأمل فيما تُحس به هناك.

هل هو إحساس جيد؟

هل هو إحساس بالبرد أم الدفء؟

أو أنه لا يمكنك الإحساس بأي شيء في هذه اللحظة؟

ركّز إحساسك على العنق و الرقبة.

ثم حول تركيزك على الكتفين. ركّز على الكتفين. أبقِ كتفك مُسترخيان.

ثم تابع بتحويل تركيز إحساسك على العضدين - أي الذراعين - مع الانتباه هناك لكل إحساس.

ركز بعناية على الساعدين.

على اليدين.

حاول أن تُحس ما إذا كانت اليدين جد متوترة. يُمكنك - إن أردت ذلك - جعل يديك تنفتح قليلاً مع

الحرص على أن تكون رخوة.

ركّز إحساسك مرة أخرى على الذراعين واليدين كأنهم طَرَف واحد وذلك من الكتف إلى أطراف الأصابع.

ثم ركّز على الجذع، مع الابتداء أولاً بالظهر وذلك من الفقرات الرقبية إلى العُصعُص - فقرة تلو الأخرى -.

ثم انتقل إلى الجهة الأمامية من الجذع، ابتدئ أولاً من منطقة الصدر.

ثم ركّز إحساسك على منطقة البطن.

ثم منطقة الحوض.

حَوْلَ الآنَ تركيزك إلى الساقين، مع الابتداء أولاً بالفخذين.
ثم ركّز إحساسك على رُكْبَتَيْكَ.
أَسْفَلَ السَّاقَيْنِ.
الْقَدَمَيْنِ.

ثم ركّز إحساسك مرة أخرى على القدمين والساقين وكأنهم طَرَفٌ واحد، ابتداءً من مفاصل الورك إلى أطراف أصابع القدم.

قم بإنهاء التمرين وذلك عبر تَخِيلِكَ وَكَأَنَّكَ تَسْتَنَشِقُ من أعلى الرأس وأن النَّفْسَ يغادر الجِسمَ مِنَ القدمين.

قُمْ مَرَّةً أُخْرَى بأخذ أنفاسٍ عميقة.
إِسْتَنَشِقْ ثُمَّ زَفِيرْ.

3.4 المكان الداخلي الآمن

أدعوك الآن للقيام بتمرين آخر. يُطلق عليه اسم «تمرين المكان الداخلي الآمن».

تَحَيَّل مكاناً ما حيث يمكنك الشعور تماماً بالأمان والأمان - وَحَيْثُ كُلُّ شَيْءٍ فِيهِ جيداً بالنسبة لك.

قد يتعلق الأمر بمكان سَبَقَ لَكَ أَنْ كُنْتَ فِيهِ. بحيث يُمكن أيضاً أن يكون ذلك صورةً أو مكاناً وهمياً. أو ربّما يكون ذلك مكاناً سبق لك مرّةً أَنْ قَرَأْتَ عَنْهُ أَوْ سَمِعْتَ بِهِ - أَوْ مكاناً حَلِمْتَ بِهِ مرّةً.

قد يتواجد هذا المكان بالنسبة للبعض في الطبيعة أو على البحر أو الشاطئ أو في الجبال أو في الغابة أو في حديقة ورود أو على بحيرة. وقد يكون هذا المكان بالنسبة لآخرين جزيرةً أو كهفاً أو قِمّةً جبل أو كوكب آخر أو مملكةً للفصص الخيالية. يُمكنك أيضاً اختيار مكاناً واقعيّاً تُعرِفُهُ.

ليس من السهل أحياناً العثور على مثل هذا المكان. تأكد من تواجد مثل هذا المكان بالنسبة لك.

خذ لك الوقت الكافي لذلك. أنت من يُقرّر كيف يكون مظهر هذا المكان أو كيف يكون الشعور الذي يَنبَتُ المراء فيه.

فَمِنْ فضلك بِحِمَايةِ هذا المكان بطريقة تجعلك تشعر فيه بالأمان والأمان. أنت فقط من يُمكنه تحديد كيف يكون هذا المكان أو تقرير ما إذا كنت تريد أن تكون فيه أيضاً مخلوقات أخرى جيدة أو مفيدة بالنسبة لك.

تأكد دائماً من أنك تشعر تماماً بالأمان والطُمأنينة في نفس الوقت. قم بالاستنشاق عدة مرات بعمق ثم استقر الآن في هذا المكان.

انتبه إلى كيف تريد أن تكون درجة الإضاءة في مكانك الآمن. ربّما يكون هناك ضوءاً مُشرقاً وواضحاً ومنعشاً، وربّما يكون هناك أيضاً شَفَقاً دافئاً ولطيفاً. قم بتغيير الإضاءة في مكانك الآمن واجعل ضوئه خافتاً أو مظلماً لغاية ما تتمكن من ضبط الضوء المناسب لك.

والآن انتبه إلى الألوان المتواجدة في مكانك الآمن. قد تكون هذه الألوان مضيئة أو مُشرقة أو ساطعة أو ربّما بمثابة ظلال ألوان باهتة. فَمِنْ بتغيير الألوان لغاية ما تحصل على الألوان التي تُناسبك.

والآن انتبه إلى ما قد تستطيع سَمْعُهُ.

هل النغمات والأصوات التي تسمعها مُريحَةٌ لأُذُنِكَ؟

ينبغي أن يكون كل ما تسمعه بأُذُنِكَ، لطيفاً ومُريحاً.

فَمِنْ بتغيير الأصوات حتى تشعر بأنها تمنحك الراحة والطُمأنينة.

ربّما يُمكنك سماع الريح أو صوت الغابات أو أمواج البحر أو خَرَزَرَة غدير أو زقزقة الطيور.

أو ربّما يُمكنك أيضاً التعرف تدريجياً على لحن ما في الأصوات التي تسمعها؟

والآن أطلب منك أن تنتبه إلى ما يَشْمُهُ أنفك هناك من رائحة. واحرص على أن يقوم أنفك بشم الروائح الطيبة فقط.

هل هناك رائحة طيبة في الهواء؟

أو ربّما يُمكنك أيضاً تَدَوَّقُ شَيْءٍ ما؟ مثلاً ملح البحر في الهواء أو رائحة الزهور.

انتبه الآن من فضلك إلى درجة الحرارة في مكانك الآمن. ربّما يَهْبُ نسيم رقيق وأن الجو بارداً ومنعشاً شيئاً ما. أو ربّما أن أشعة الشمس تضئ على جسمك وتُدْفِي بشرتك.

وما هو إحساسك بالأرضية المتواجدة تحت قدميك؟

هل تَتَمَشَّى على أرضية رطبة تقوم مع كل خطوة تخطوها بامتصاص ثِقَلِ وزنك - أو في غابة أو حَقْلٍ

أو على شاطئ البحر؟

هل أنت حافي القدمين أم ترتدي أحذية؟

هل تُحس بالعشب أو بالرَّمْل تحت قدميك؟

رُبَّمَا هناك أشياء أخرى يُمكنك سماعها أو الإحساس بها أو إدراكها والمتواجدة في هذا المكان الذي يجعلك تشعر بالأمن والأمان.

ركّز على المكان في كل تفاصيله.

ضع في اعتبارك أنه بإمكانك تغيير جميع الأشياء التي لا تعجبك - فقط باستعمال قوة خيالك. يمكنك تغيير الألوان والأصوات والروائح لغاية ما تشعر بالراحة الكاملة.

أنظر الآن كيف تشعر بالراحة والأمان: جسمك في وضعية مريحة ودرجة الحرارة مناسبة تماماً والألوان مريحة لعينيك وحتى الإضاءة مضبوطة. كل من الرائحة والطَّعم وكل ما ترى وتسمع مناسب لك. كل ما تحتاجه لتشعر بالراحة في مكانك الآمن بحوزتك الآن.

قم بالاستنشاق والزفير ببطء - يتدفق إلى جسمك مع كل نفس تأخذه كل من الهدوء والقوة التي ينعم بهما هذا المكان. أنظر كيف تشعر بِطَاقَةِ هذا المكان الآمن الداخلي وهي تنتشر في جسمك وتَنخَل كل خلية من خلايا جسمك. هذا المكان مَحْمِيٌّ وأنت في أمان بداخله.

ضع في اعتبارك أنه يُمكنك في أي وقت العودة إلى هذا المكان. كُلُّ ما عليك فعله هو أن تغلق عينيك وأن تجعل هذا المكان يظهر في مُخيلتك - صورَتِكَ وأنت مُطمئن في المكان الآمن حيث تحيط بك جميع الأشياء التي تمنحك الهدوء والحماية.

3.5 مرحلة الرجوع إلى الحاضر

ابتدئ الآن من فضلك بالعودة ببطء إلى الحاضر عندما تُحسُّ بأنك مُستَعِدًّا لذلك، واصطحب معك كل المشاعر الطيبة. إذ سيتم تخزينها في جسمك. قُل لنفسك الآن أنك ستقوم بإنهاء التمرين ببطء.

خُذ نفساً عميقاً.

ركِّز على الرجوع مجدداً بِوعيك إلى الغرفة.

ركِّز على إحساسك بتواجد الكرسي والأرضية تحت القدمين.

قُم بتحريك يديك وقدميك. قم بتمديد وتحريك ذراعيك وساقيك بِقُوَّة. يُمكنك إغلاق قبضة اليدين إن أردت ذلك، أو الوقوف وتحريك جسمك بالكامل.

افتح عينيك من فضلك (إذا كنت لم تَقُم بذلك حتى الآن) وانظر إلى ما هو حولك في الغرفة وتأمَّل في جميع الأشياء الموجودة في الغرفة.

أنظر إلى الشعور الجديد بالقوة والطاقة بداخلك.