

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.

3.4 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 وَهْمياً. أو ربّما يكون ذلك مكاناً سبق لك مرّةً أَنْ قَرَأْتَ عَنْهُ أو سَمِعْتَ بِهِ - أو 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 واقِعياً تُعْرِفه.

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

خذ لك الوقت الكافي لذلك. أنت من يُقَرِّر كيف يكون مظهر هذا المكان أو كيف يكون الشعور الذي يَنبَئُ المرءَ فِيهِ.

فَمِنْ فَضْلِكَ بِحِمَايَةِ هذا المكان بطريقة تجعلك تشعر فِيهِ بالأمان والأمان. أنت فقط من يُمكنه تحديد كيف يكون هذا المكان أو تقرير ما إذا كنت تريد أن تكون فِيهِ 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 بَتَغْيِيرِ الألوان لغاية ما تحصل على الألوان التي تُناسِبُكَ.

والآن انتبه إلى ما قد تستطيع سَمْعُهُ.

هل النغمات والأصوات التي تسمعها مُريحَةٌ لأُذُنِكَ؟

يُنْبَغِي أَنْ يَكُونَ كُلُّ مَا تَسْمَعُهُ بِأُذُنِكَ، لطيفاً ومُريحاً.

فَمِنْ بَتَغْيِيرِ الأصوات حتى تشعر بأنها تمنحك الراحة والطُمأنينة.

ربّما يُمكنك سماع الريح أو صوت الغابات أو أمواج البحر أو خَرَزَرَةَ غدير أو زَقَزَقَةَ الطيور.

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

والآن أطلب منك أن تنتبه إلى ما يَشْمُهُ أَنْفُكَ هناك من رائحة. واحرص على أن يقوم أَنْفُكَ بِشَمِّ 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 نَسِيمٌ رقيق وأن الجو بارداً ومنعشاً شيئاً ما. أو ربّما أن أشعة الشمس تضئ على جسمك وتُدْفِي بِشَرَّتِكَ.

وما هو إحساسك بالأرضية المتواجدة تحت قدميك؟

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

أو على شاطئ البحر؟

هل أنت حافي القدمين أم تَرْتَدِي 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 والطّعم 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 وتَنخَلُ 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 تَقُمْ بذلك حتى الآن) وانظر إلى ما هو حولك في الغرفة وتأمَّل في جميع الأشياء الموجودة في الغرفة.

أنظر إلى الشعور الجديد بالقوة والطاقة بداخلك.