منشورات اكاديمية ريكي زن الاصدار – ١٠ –

The laymans Guide to Cosmic Ordering

المرشد العملي للتأمل



اعداد

اكاديمية ريكي زن

The Academy of Zen Reiki

المرشد العملي للتأمل

هذا الملف هو نسخة اخذناها عن موقع (http://ar.wikihow.com/) وقررنا نشرها بصيغة كتاب الكتروني ليتسنى مطالعته بشكل اسهل للجميع.

يهدُف التأمل إلي مُساعدتك على التركيز وتهدئة عقلك، حتى تصل في نهاية الأمر إلي أعلى درجات الوعي والسلام النفسي. ولعلك ستفاجأ عزيزي القارئ حين تعلم أنه بإمكانك مُمارسة التأمل في أي مكان وفي أي وقت، مما يُضفي عليك شعوراً بالهدوء والسكينة بغض النظر عما يحدث حولك. يتناول هذا المقال أُسُس التأمل، ويضعك على أول طريق التعلُم.

جزء ١ من ٣: الاستعداد التأمل

اختر بيئة هادئة. يشترط أن تتوفر بيئة هادئة لمُمارسة التأمل، حتى تتمكن من التركيز في المهمة المطروحة دون غيرها، وتجنب تشتت أفكارك بفعل المثيرات الخارجية. حاول إيجاد مكاناً بعيداً عن إزعاج الآخرين أثناء فترة التأمل– سواء كانت خمس دقائق أو امتدت إلى نصف ساعة. لا يُشترط أن يكون المكان كبيراً للغاية– بل يمكن التأمل في مقصورة ملابسك أو مكتبك الخاص–طالما أنه يوفر نوعاً ما من الخصوصية.

- فيما يخص للمُبتدئين في ممارسة التأمل، فيتوجب عليهم تجنب أي مصادر تشتيت خارجية. أغلق التلفاز، أو الهاتف أو أي نوع من الأجهزة المُزعجة الأخرى. إذا فضلت تشغيل بعض الموسيقي، فاختر ألحاناً هادئةً ورقيقة على نغمة ناعمة حتى لا تفقد تركيزك. يُمكنك اختيار تشغيل نافورة ماء صغيرة، فصوت المياه الجارية يبعث على الاسترخاء.
- لا يشترط أن يكون مكان التأمل هادئًا بالكامل، لذلك لا ينبغي استخدام سدادات الأذن. فلن يمنع صوت جزازة العشب أو عواء الكلب في المسكن المجاور

من تحقيق مُمارسة ناجحة للتأمل. فمن عناصر التأمل أن تكون على وعي بهذه الأصوات، بشرط ألا تدعها تُسيطر علي تفكيرك.

- ينجح بعض من مُمارسي التأمل في القيام بممارساتهم خارجًا. طالما أنك بعيد عن الطرق المزدحمة ومصادر الضوضاء المُختلفة، فيمكنك أن تتمتع بجلسة هادئة تحت شجرة، أو علي بعض الحشائش الخضراء في الركن المفضل لك في الحديقة.



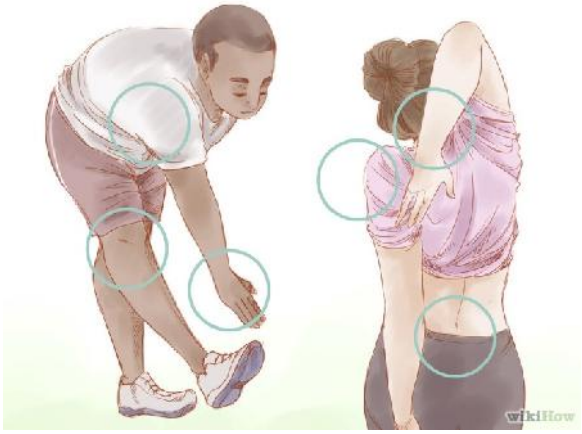
ارتدِ ملابس مريحة. تتمثل أحد الأهداف الرئيسية للتأمل في تهدئة العقل وإبعاد تشتيت العوامل الخارجية– ومع ذلك قد يصعب الأمر إذا كنت تشعر بعدم الارتياح من الناحية الجسدية بسبب الملابس الضيقة أو المشدودة. لذا عليك ارتداء ملابس فَضْفاضة وخلع حذاءك أثناء ممارسة التأمل.

- ارتدِ كنزة أو بلُوزَة بالأزرار، إذا كنت ستمارس التأمل في مكان بارد، حتى تتجنب سيطرة شعورك بالبرد على أجزاء من تفكيرك وتعطيل عملية التأمل.
- إذا كنت في مكتبك أو في مكان يصعب فيه تبديل ملابسك، فابذل قصارى جهدك لتشعر بالارتياح قدر الإمكان. اخلع حذاءك والسترة، وافتح ياقَة القميص أو البلُوزَة، واخلع الحِزَام.



حدد مدة التأمل. ينبغي تحديد مدة التأمل قبل البدء. يقوم العديد من ممارسي التأمل المتمرّسين بجلسات تأمل لمدة ٢٠ دقيقة مرتين في اليوم، يمكن للمبتدئين ممارسة التأمل لمدة لا تتعدى خمس دقائق مرة في اليوم.

- احرص على ممارسة التأمل في نفس الوقت كل يوم– سواء كانت ١٥ دقيقة في الصباح أو خمس دقائق في وقت الغداء الخاص بك. أيًا كان الوقت الذي ستختاره، حاول أن تجعل التأمل جزءًا ثابتًا من روتينك اليومي.
- حاول الالتزام بالإطار الزمني الذي قمت باختياره. لا تنقطع عن هذه العادة لمجرد اعتقادك بأنها لن تجدي نفعًا في هذه اللحظة– ستستغرق وقت ومجهود حتى تقوم بالتأمل الناجح، فالأهم هو استمرار المحاولة.
- لن تُجدي جلسة التأمل نفعها إذا كنت تتحقق من الوقت بشكل مبالغ فيه لاستكمال مدة الجلسة. اضبط المنبه حتى ينبهك عند انتهاء فترة التأمل، أو حدد وقت انتهاء التأمل من خلال حدث معين مثل نهوض رفيقك من الفراش، أو وصول الشمس لمكان محدد علي الحائط.



قم بمد جسدك. تتم ممارسة التأمل عن طريق الجلوس في وضع ثابت لفترة من الوقت، لذلك يجب تقليل أي توتر أو ضيق قبل البدء. يمكن أن يساعد عمل اسْتِطَالَة بسيطة لمدة دقيقتين علي الاسترخاء وتأهيل جسدك وعقلك للتأمل. وسيمنعك أيضًا من التركيز علي أي مَوْاضع مُؤْلِمة بدلًا من تصفية ذهنك.

- تتم ممارسة التأمل عن طريق الجلوس في وضع ثابت لفترة من الوقت، لذلك يجب تقليل أي توتر أو ضيق قبل البدء. يمكن أن يساعد عمل اسْتِطَالَة بسيطة لمدة دقيقتين علي الإسترخاء وتأهيل جسدك وعقلك للتأمل. وسيمنعك أيضًا من التركيز علي أي مَوْاضع مُؤْلِمة بدلًا من تصفية ذهنك.
- تتوفر هنا المزيد من المعلومات عن طرق تمدد مُحددة.



اجلس في وضعية مريحة لك. كما أشرنا من قبل، من المهم جدًا أن تشعر بالارتياح عند التأمل، لذلك يجب اتخاذ أفضل وضع. يتم ممارسة التأمل عادة بالجلوس علي

وِسادَة علي الأرض، أو في وضعية زهرة اللوتس، أو في جزء من وضعية زهرة اللوتس. إذا لم تكن الساقين، والوركين وأسفل ظهرك في وضع الانثناء، ستؤدي وضعية زهرة اللوتس إلي تقوس أسفل الظهر، وعدم تحقيق اتزان في الجذع حول عمودك الفقري. اختر وضع يجعلك تشعر بالتوازن من ناحية الطول والعرض.

- ومع ذلك يمكنك الجلوس دون تَقاطُع ساقيك علي الوِسادَة أو الكرسي أو مقعد التأمل. يجب أن يميل حَوضك إلي الأمام بما فيه الكفاية حتى يرتكز جذعك علي قطعتين عظميتين في مؤخرتك، المكان الذي يتحمل وزنك. لكي تقوم بتمييل حَوضك في الوضع المناسب، اجلس علي الطرف الأمامي للوِسادَة السَميكة، أو ضع شيء يبلغ سُمكه ٣ أو ٤ بوصات ٧.٦ إلي ١٠.٢ سم تحت الأرجل الخلفية للمقعد. تصنع عادةً كراسي التأمل بمقعد مائل. وإن لم يكن الكرسي هكذا، ضع شيئًا تحته كي يميل إلي الأمام حوالي ١ سم أو اثنين.
- الأهم هو شعورك بالراحة والاسترخاء، وتوازن جذعك حتى يتحَمل عمودك الفقري كل وزنك من الخصر إلي الأعلي.
- قم بإمالة حَوضك إلي الأمام. ثم بدءًا من الجزء السفلي الخاص بك، كَدّس فقرات عمودك الفقري حتى يتم توازنهم فوق بعضهم البعض ويتحَملوا الوزن الكلي لجذعك ورقبتك ورأسك. يجب أن تتابع التدريب حتى تصل إلي الوضع الذي يسمح لجذعك كله بالاستراخاء تقريبًا بالكامل، وابذل قليلًا من المجهود للحفاظ علي توازنك. عند الشعور بالتوتر، استرخ تمامًا. إن لم تتمكن من القيام بذلك بدون تراجع، تحقق من مواءمة وضعك، وحاول إعادة التوازن إلى جذعك حتى يسترخي الطَرف.
- يتمثل وضع اليد التقليدي في اسْتِناد يدك علي خصرك، فتكون راحة يدك موجهة إلي الأعلى، ويدك اليمني أعلي من يدك اليسري. ومع ذلك، يمكنك أيضًا وضع يديك علي ركبتيك أو أرخ يديك علي جانبيك – حسب ما تُفضله.



اغلق عيناك. يمكن التأمل والعيون مفتوحة أو مغلقة، ومع ذلك فقد يكون من الأفضل أن يُغلق المبتدى عيناه عند محاولة التأمل لأول مرة. سيحجب ذلك أي مثيرات بصرية خارجية، ويمنع التشتت لأنك ستقوم بالتركيز علي تهدئة عقلك.

- وبمجرد أن تعتاد علي التأمل، يمكنك التأمل وعيناك مفتوحتان. قد يكون هذا الأمر جيداً إذا كنت تنام أو تجد صعوبة في التركيز وعيناك مغلقتان، أو تعاني من الصور الذهنية المزعجة (وهذا ما يحدث لنسبة محدودة من الناس).[١]
- ينبغي ألا تركز علي شيء واحد بعينه إذا تركت عينيك مفتوحتين. ومع ذلك فإنك لست بحاجة إلى للدخول في حالة أشبه بالغَيْبُوبَة– الهدف هو الشعور بالاسترخاء، ولكن في حالة من الوعي.[٢]

جزء ٢ من ٣: ممارسات التأمل



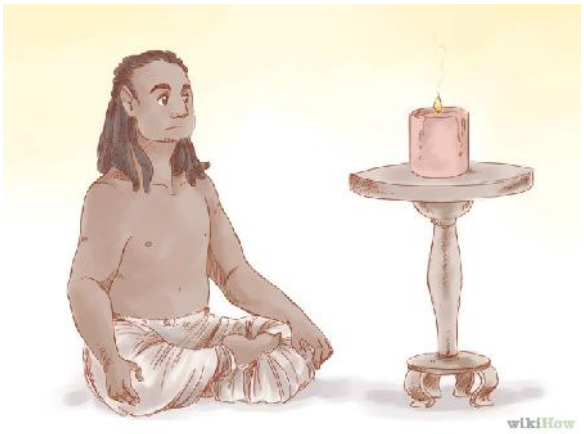
داوم علي التنفس. يعد الحفاظ علي التنفس هو الإجراء الأبسط والأعم من بين إجراءات التأمل. حدد مكانًا فوق السُرة وركز بتفكيرك علي هذا المكان. انتبه إلي انخفاض وارتفاع بَطْنك أثناء عملية الشهيق والزفير. لا تقم بتغير نمط التنفس الخاص بك، تنفس فقط بشكل طبيعي.

- ركّز فقط علي تَنَفّسك. لا تفكر في تَنَفّسك أو تقييمه بأي شكل (علي سبيل المثال، كان هذا النّفَس أقصر من ذلك الأخير)، حاول فقط أن تكون علي وعي بتَنَفّسك.[١]
- هناك بعض الصور الذهنية التي قد تساعد علي التأمل: تخيل وجود عملة فوق السرة ترتفع وتنخفض مع أنفاسك؛ أو تخيل عَوّامَة طافية في المحيط تتمايل صعودًا وهبوطًا مع أنفاسك؛ أو تخيل زهرة اللوتس في معدتك تكبر مع كل شهيق.
- لا تقلق إذا بدأ عقلك يشَرد– فأنت ما زلت في البداية، وكما هو الحال في أي شيء، يجب المران كثيرًا علي التأمل حتى تتأمل بشكل صحيح. ابذل فقط مجهود لتركيز تفكيرك علي تَنَفّسك وحاول ألا تفكر بأمر غيره. تجنب الثرثرة وحاول تصفية ذهنك.



كرر الابتهال. ابتهال التأمل هو أسلوب آخر شائع للتأمل، وهو عبارة عن ترديد ابتهال (صوت أو كلمة أو عبارة) مرارًا وتكرارًا حتى تُهدئ من عقلك، وتدخل في حالة من التأمل العميق. يمكن أن يكون الابتهال أي شيء من اختيارك علي شرط سهولة تذكره.

- تشمل بعض الابتهالات الجيدة التي يمكن أن تبدأ بها علي كلمات مثل واحد، السلام، الهدوء، الطُمأنينة، الصَمْت. إذا أردت استخدام ابتهالات تقليدية، يمكنك ترديد كلمة " أوم" التي ترمز إلي الوعي الكلي، أو عبارة " الصدق، الوعي، النعيم المطلق".
- في اللغة الهندية القديمة، تعني كلمة ابتهال " أداة العقل". فهو أداة تخلق ذبذبات في العقل، مما يؤدي إلي التخلص من الأفكار والدخول في حالة أكثر عمقًا من الوعي.[٣]
- ردد الابتهال في هدوء مرارًا وتكرارًا عند التأمل، حتى تسمح للكلمة أو الجملة مناجاة عقلك. لا تقلق من شرود عقلك، فقط قم بتركيز انتباهك وكرر الكلمة كثيرًا.[٤]
- قد لا يستلزم الأمر الاستمرار في ترديد التعويذة في حالة الوصول إلي مستوي أعمق من الوعي والإدراك.



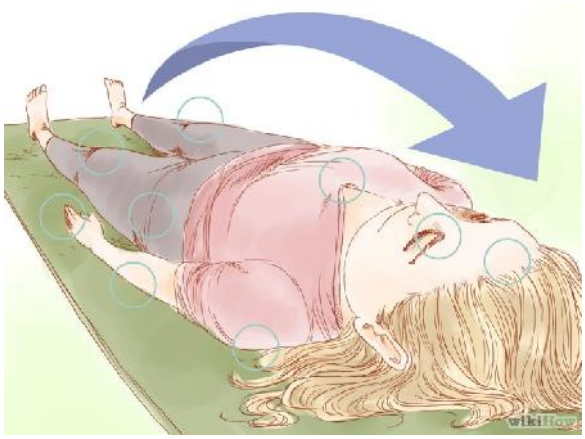
ركز علي جِسْم مرئي بسيط. علي نحو مماثل لاستخدام الابتهال، يمكنك استخدام جِسْمًا مرئيًا بسيطًا لشغل تفكيرك وإتاحة الوصول إلي مستوي أعمق من الوعي. يعد ذلك نمط من أنماط التأمل مع إبقاء العينين مفتوحتين، حيث يصبح التأمل أسهل للعديد من الأشخاص في حالة تركيز بصرهم علي شيء ما.

- يمكن أن يكون الجِسْم المرئي أي شيء، علي الرغم من استمتاع العديد من الأشخاص بشعلة الشمعة. تشمل الأغراض الأخرى الممكنة البلورات، الزهور، وصور التماثيل أو الأشياء المقدسة مثل بُوذَا.
- ضع العنصر في مستوي النظر كي لا تحتاج إلي شَدّ رأسك وعنقك. وثبت بصرك عليه فقط، إلي أن تصبح الرؤية المحيطة خافِتة، ويصبح العنصر هو محل انتباهك.
- يجب أن تشعر بالصفاء الكامل بمجرد التركيز التام علي العنصر مع عدم وجود أي مثيرات أخرى.[٥]



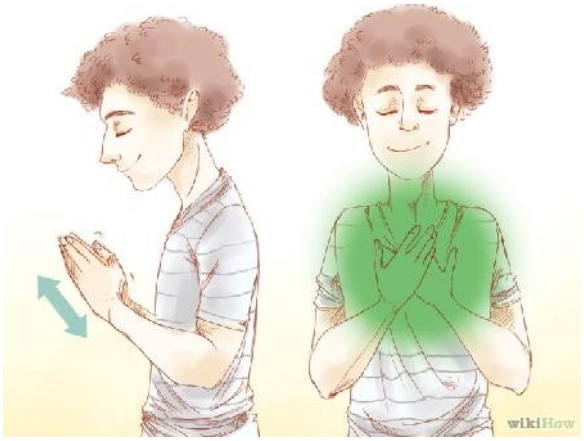
تمرن علي التَخَيّل. التَخَيّل هو أسلوب آخر من أساليب التأمل وهو عبارة عن خلق مكان هاديء داخل العقل والإبحار فيه حتى الوصول إلي حالة من الهدوء الكامل. يمكنك التَخَيّل في أي مكان ومع ذلك يجب ألا يكون واقعي تمامًا فيجب أن يكون متميز وشخصي.

- يمكن أن يكون المكان الذي تتخيله شاطيء رملي دافيء، حَدِيقَة مليئة بالزهور، غابة هادئة، أو حتى غرفة مريحة بها موقد مشتعل. أيًا كان المكان الذي تختاره، يجب أن يكون مَأوي خاص بك.
- بمجرد دخولك لهذا المَأوي، ابدأ في رحلة الاستكشاف. لا يستلزم الأمر إبداع ابيئة المُحيطة بك لأنها موجودة بالفعل. اجعل هذه البيئة تشغل تفكيرك.
- تمعن في مناظر وأصوات وروائح الوَسَط الخاص بك – استشعر النسيم العليل، أو حرارة اللَهِيب الذي يدفء بدنك. استمتع بالمكان كيفيما تشاء، اجعله يتطور بشكل طبيعي ويصبح أكثر واقعية. خذ نفسًا عميقًا عدة مرات ثم افتح عيناك إذا أردت ترك المكان.
- يمكنك العودة من جديد إلي نفس المكان الذي تخيلته عند التأمل في المرة التالية أو تخلق مكانًا جديدًا. يعتبر المكان الفريد الذي وقع عليه اختيارك انعكاسًا لشخصيتك الداخلية.[٦]



افحص جسدك. فحص الجسد هو عبارة عن التركيز في كل جزء من أجزاء الجسد بالترتيب والقيام بإرخاء كل جزء شعورياً. أنه أسلوب تأملي بسيط يعمل علي تهدئة العقل نتيجة لاسترخاء الجسد.

- أغلق عيناك وحدد نقطة بداية في جسدك وهي عادة أصابع القدم. ركز علي أي إحساس يمكن أن تشعر به في أصابع قدمك، وحاول إرخاء أي عضلات مُنْقَبِضة والتخلص من أي توتر أو ضيق. وبمجرد استرخاء أصابع قدمك تماماً، انتقل إلي قدمك، وكرر عملية الاسترخاء.
- استمر في هذه العملية عبر جسدك، بالانتقال إلي الأعلى من قدمك إلي سمّانة الرجْل، والرُكَبتين، والفَخْذين، والأرداف، وأعلي الفَخْذين، والبَطن، والصدر، والظَهْر، والأكتاف، والذراعين، واليدين، والأصابع، الرقبة، الوجه، الأُذُن، وأعلي الرأس. خذ ما يكفيك من الوقت.
- وبمجرد الإنتهاء من إرخاء أجزاء جسدك، ركز علي جسدك ككل واستمتع بإحساس الهدوء والاسترخاء. قبل أن تنهي تمرين التأمل، ركز مع تَنَفّسك لعدة دقائق.[٧]



حاول استخدام تأمل مراكز طاقة القلب. شاكرا القلب هي واحدة من سبع شاكرات، أو مراكز طاقة، موجودة داخل الجسد. تقع شاكرا القلب في منتصف الصدر وترتبط بالحب والتراحم والسلام والتَقَبّل. يعمل تأمل مراكز طاقة القلب علي استخدام هذه المشاعر وبثها إلي العالم الخارجي.

- لبدء هذه العملية، أغلق عينيك ودَلك راحَة يدك لتشعر بالدفء والطاقة. ثم ضع يدك اليُمني علي صدرك، علي مركز طاقة القلب، وضع يدك اليُسري فوق يدك اليُمني.
- خذ نفسًا عميقًا وعند الزفير، قل كلمة "يام" وهي الذبذبة الخاصة بمركز طاقة القلب. وأثناء ذلك، تخيل طاقة خضراء مُتَوَهجة تنبعث من صدرك علي راحَة يدك.
- يُمكن أن تكون هذه الطاقة الخضراء حب، حياة أو أي مشاعر إيجابية تشعر بها في هذه اللحظة. ثم أفسح مجالًا لانتقال الطاقة من راحَة يدك، وابعث طاقة الحب إلي أحبائك وإلي العالم.
- استشعر بدنك من الداخل. هل تشعر بامتلاك جسدك بالطاقة وخاصة في الذرعين والساقين؟ إن لم يكن الحال هكذا، فلا بأس. ولكن فكر في كيفية التمكن من تحريك أجزاء مختلفة من الجسد؟ يرجع الفضل في ذلك إلي الطاقة التي تملأ جسدك. عليك أن تعلم أن مجال الطاقة سيساعدك ليس فقط علي البقاء في الوقت الحاضر، ولكنه أيضًا سيمكنك من التواصل مع كيانك ومجرى حياتك.



جرّب المشي التأملي. المشي التأملي هو نوع من التأمل يهدُف إلي إتّبَاع حركة القدمين والوعي بإتصال الجسد بالأرض. إذا نويت القيام بجلسات تأمل طويلة في وضع الجلوس، فعليك تجزئة تلك الجلسات من خلال المشي التأملي.

- اختر مكانًا هادئًا تكاد تنعدم فيه المشتتات للقيام بالمشي التأملي. ليس هناك حاجة إلي مكان كبير للغاية، ولكن مكان يسع أن تمشي به علي الأقل سبع خطوات قبل أن تسْتَدير. اخلع حذاءك إن أمكن.
- ابْقَ رأسك مرفوعة، ووجه نظرك إلي الأمام، وشبك يداك معًا أمامك. اخْطُ خطوة بطيئة ومَوْزُونة بقدمك اليُمني. تجاهل أي إحساس أو مشاعر خاصة بقدمك وقم بالتركيز علي الحركة ذاتها. بعد أن تَخْطُو الخطوة الأولي، قَفّ للحظة قبل أن تَخْطُو الخطوة الثانية. يجب أن تُحرك قدم واحدة فقط في المهلة المحددة.
- عندما تصل إلي نهاية مسارك، قَفّ تمامًا وقدميك علي نفس المستوي. ثم ارتكز علي قدمك اليُمني واسْتَدر. استمرَّ في المشي في الاتجاه المُعاكس بنفس الخطوات البطيئة والمَوْزُونة.
- حاول التركيز علي حركة القدمين فقط أثناء تلك العملية، كما هو الحال في تركيزك علي عملية الشهيق والزفير أثناء التأمل بالتنفس. حاول تصفية ذهنك واستشعر ارتباط قدمك بالأرض.[١]

جزء ٣ من ٣: التأمل في الحياة اليومية



احرص على تصفية ذهنك في حياتك اليومية. لا يقتصر التأمل علي جلسات تدريب مُحَدّدة تمامًا، يمكنك أيضًا تصفية ذهنك في حياتك اليومية.

- فعلى سبيل المثال، في لحظات التوتر، حاول التركيز فقط لبضع دقائق علي تَنَفّسك وتصفية ذهنك من أي أفكار أو مشاعر سلبية.
- يمكن أيضًا تصفية ذهنك أثناء تناول الطعام، انتبه إلي الطعام والأحاسيس التي تمر بها أثناء تناول الطعام.
- أيًا كان النشاط الذي تقوم به في يومك، سواء كنت جالسًا أمام الكمبيوتر أو تكنس الأرض، حاول أن تنتبه إلي حركات جسدك وأحاسيسك في تلك اللحظات. ويُعرف هذا بالعيش في حالة من الصفاء.[٨]



احرص على اتباع نمط حياة صحي. يُسهم نمط الحياة الصحية في القيام بالتأمل بشكل أكثر فاعلية، مما يحقق الاستفادة القصوى منه، لذلك حاول أن تتناول طعامًا صحيًا، وأن تتمرن، وأن تأخذ قسط كافي من النوم. يجب أيضًا أن تتجنب مشاهدة

التلفاز لوقت كبير أو الإفراط في الشراب أو التدخين قبل التأمل، لأن ذلك يخدر العقل ويُعيق مستوي التركيز اللازم للتأمل الناجح.[٩]



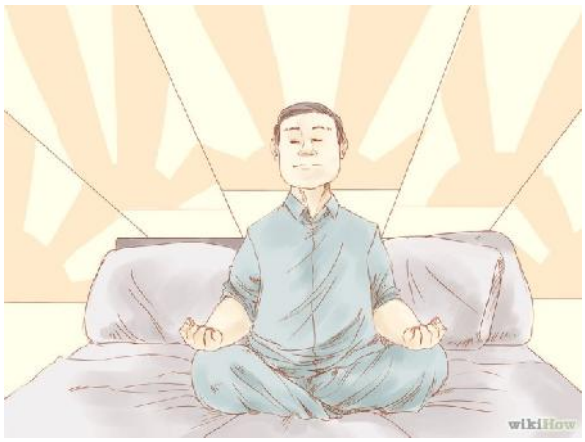
اقرأ الكتب الدِينيّة. يعتقد بعض الناس وليس جميعهم أن قراءة الكتب الدِينيّة والكتابات المقدّسة يساعدهم علي فهم التأمل بعمق وتشجعيهم على السعي نحو السلام الداخلي والانسجام الرُوحي.

- يمكنك البدء بكتب مثل " التفكير العميق: إيجاد الحكمة في الحياة اليومية" لكاتبه الدالاي اللاما، " طبيعة الواقع الشخصي" لكاتبه جان روبرتس، " أرض جديدة" لكاتبه إيكهارت تول، و" تصفية الذهن" خلال دقيقة واحدة لكاتبه دونالد التمان.
- يمكنك أخذ أي جزء من الحكمة تلاقى صدى بداخلك من النصوص الدِينيّة أو المقدّسة والتفكير بها أثناء جلسة التأمل التالية.



احرص على تلقى جلسة إرشاد عن التأمل. يمكنك تلقي جلسة إرشاد عن التأمل مع مدرب محترف في البداية، إن كنت لا تعلم من أين وكيف تبدأ جلسة التأمل في المنزل.

- توجد محاضرات التأمل لمعظم أنواع التأمل، ولكن يمكنك أيضًا تجربة العلاج الرُوحانِيّ حيث ستمر بأنواع مختلفة من التأمل وتعرف ما يُناسبك منها.



احرص على التأمل في نفس الميعاد يوميًا. من المهم أن تحرص علي التأمل في نفس الميعاد يوميًا. ومن هنا يصبح التأمل جزء من روتينك اليومي وستشعر بفوائده إلي حد كبير.

- يُعد الصباح الباكر هو أفضل وقت للتأمل قبل أن ينشغل عقلك بالضغوطات ومخاوف اليوم.
- لا يُستحسن التأمل مباشرة بعد تناول الطعام، لأنك قد تشعر بعدم الارتياح وسيؤثر ذلك علي تركيزك.



استشعر أن التأمل بمثابة رحلة. أن الهدف من التأمل هو تهدئة العقل، وتحقيق السلام الداخلي، والوصول أخيرًا إلي بُعْد رُوحانِيّ أكبر والذي يُشار إليه غالبًا ببساطة علي أنه الكينونة.

- ومع ذلك من المهم أن تدرك أنه قد يستغرق التدريب سنوات للوصول إلي مستوى عال من الوعي الذي يصل إليه ممارسي اليوجا والرُهبان. ولا داعي لذلك.
- التأمل هو رحلة شَبِيه بتسلق الجبال، حيث تقربك كل خطوة علي مسار التَنْوير من القمة.
- لا تنشغل في البداية بنوعية التأمل ذاته. طالما تشعر أنك أكثر هدوءًا وسعادة، وكلما شعرت بالطُمَأنينَة في نهاية جلسة التأمل ستدرك نجاح جلسة التأمل.[١٠]

ملاحظات ختامية

- حاول تصفية عقلك وأفكارك عند التأمل. قد تلاحظ أنك أكثر هدوءاً وسعادة ووضوحًا في الأيام التي تقوم بها بجلسات التأمل عن الأيام الأخرى.
- من السهل أن تغفل عن الوقت أثناء التأمل. يشتت الانشغال بمرور الوقت عملية التأمل، لذا يضبط بعض الناس منبهاتهم حتى لا ينشغلوا بمدة التأمل. اختر منبه لطيف. فإذا كان المنبه مزعج جدًا، سيصبح انتظار المنبه أمرًا مشتتًا.
- لقد ثُبت أن التأمل لفترة طويلة له نتائج إيجابية ويستحق الممارسة. ومن تلك النتائج: زيادة التبصر والوعي، وقلة التوتر، وحالة مزاجية أكثر هدوءاً وارتياحًا، وتحسن الذاكرة والتركيز، وزيادة خلايا المخ بأجزاء مختلفة من المخ.
- اختر ما يصلح لك. قد يكون ما يصلح مع بعض الناس من أساليب لا يتناسب معك. لا تدع ذلك الأمر يقف عقبة أمامك. استرخ فقط.
- لا تسمح لأفكارك الداخلية بالتسلل إلي عقلك. ضعها في اعتبارك ولكن لا تتمسك بها.
- إذا أردت التأمل، وتشعر بالإرهاق أو التعب أو الألم أو أي شعور أو حتى عدم الارتياح، إلي الحد الذي تحاول الوصول إليه ولكن فشلت، حاول القيام بشيء يبعث على الاسترخاء كالمشي أو الجري ثم الاغتسال أو الاستحمام. وبذلك ستتخلص من التوتر سريعًا، ثم أعد المحاولة من جديد.
- يمكن أن يدرك المتدرب فوائد التأمل كنتيجة للممارسة قبل أن ينجح في الحفاظ علي التركيز أو تصفية ذهنه.
- لا تتوقع نتائج سريعة. ليس الهدف من التأمل أن تصبح محترفًا بين عشية و ضحاها. تنجح عملية التأمل عند القيام بها لذاتها دون الالتفات إلي نتائجه.
- من فوائد التأمل: النوم بسهولة أكبر، وسهولة الإقلاع عن الإدمان، حالات متغيرة من التفكير (والتي تظهر لدى أشخاص قاموا بقضاء أكثر من ألف ساعة مثل الرُهبان البوذيين).

- سيصبح التنفس أسهل عند اتساع رئتيك في حالة اتخاذ وضعًا مناسبًا. في الواقع، وقد تلاحظ أن معظم عضلات جذعك تساعدك علي التنفس، بدءًا من عضلات حَوْضك وحتى عضلات رقبتك التي تتمركز حول عضلة التنفس الأساسية (الحجاب الحاجز). فهي تعمل فقط علي مساعدة الحجاب الحاجز. إذا شعرت بذلك، تأكد أنك في وضع مناسب. فيجب أن يكون الوضع مُريحًا وبسيطًا في آن واحد، كأنك تطفو على الماء تقريبًا.
- ما يجري داخل عقلك الباطن يخصك وحدك، ولكن يرى بعض الناس أنه من المُستحسن أن يسبق التأمل تحديد نية مُحددة أو هدف من الأهداف المرجوة منه، بينما يَميل آخرون إلى الراحة في حالة من الصمت الكامل التي تسود عملية التأمل، ويعتقد المُتدين منهم أن التأمل يعني التواصل مع الله وفهم الرسائل الربانية.
- إذا وجدت صعوبة في التأمل لفترة طويلة قد حددتها بنفسك مُسبقًا، فلا تُطيل على نفسك، واكتفي بفترة أقصر، وبشكلٍ عام، يستطيع الفرد التأمل لمدة دقيقة أو اثنين دون التعرض للأفكار الدخيلة. ويُمكنك بعد ذلك إطالة جلسة التأمل تدريجيًا مع استيعاب عقلك للفكرة، حتى تتمكن من قضاء الفترة المرجوة التي حددتها.
- يساعدك التنفس، عن طريق دخول الهواء من الأنف وخروجه من الفم، على تنظيم عملية التنفس.

المصادر

.١

↑ ١ر٠١ر١١ر٢ http://www.vipassanadhura.com/howto.htm

.٢ ↑ http://health.howstuffworks.com/wellness/stress-management/how-to-get-started-with-meditation.htm

.٣ ↑ http://www.chopra.com/ccl-meditation/21dmc/mantra.html

.٤ ↑ http://faculty.weber.edu/molpin/healthclasses/1110/meditationguidelines.htm

.٥ ↑ http://www.the-guided-meditation-site.com/candle-meditation.html

.٦ ↑ http://www.mindfulnessinfo.com/exercise-6-/visualization

.٧ ↑ http://www.mindfulnessinfo.com/exercise-5-body-/scan-savasana

.٨ ↑ /http://zenhabits.net/meditate

.٩ ↑ http://www.dummies.com/how-to/content/meditation-for-dummies-cheat-sheet.html

.١٠ ↑ http://faculty.weber.edu/molpin/healthclasses/1110/meditationguidelines.htm



The Academy of Zen Reiki

موقعنا على الويب

/http://www.z-reiki.com