# التأمل

## ماستر شريف هزاع

## وصايا هامة في التأمل

في جوهر التجربة التأملية اوقف
.. النشاط الفكري والعقلي مهما حصل

لاتسمح ابدا بخداع العقل ان يشغلك
بفكرة او خاطر ما.

العقل يرفض الانصياع الى رتابة المراقبة (مراقبة التنفس) او رتابة الصوت الداخلي (المانترا) لذا الاكسير الناجح لايقاف غزو الافكار والخواطر والشوارد والصور والمعاني هو ((التنفس) (المانترا

التأمل يجب ان يكون مجردا من اي استخدامات تقنية في مراحله الاولى، اي انه لايقترب من التشاكرات.

تمرين التأمل هو ايجاد مكان للجلوس يكون مريح فيه تهوية مع انارة وسط ليست شديدة.

الملابس يجب ان تكون مريحة او فضفاضة.

المعدة يجب ان لاتكون ممتلئة ابدا

لاتتأمل ونفسيتك متوترة ابدا.. تأمل وانت مرتاح ومبتهج من الداخل

الجلوس بشكل مريح على الارض او على الكرسي بشرط (انتصاب الظهر).

ممكن جلسة اللوتس او جلسة التشهد

اغماض العين+حني الذقن
قليلا+لصق اللسان بسقف الحلق

استخدم اوضاع اليد المناسبة
((المودرا

شهيق من الانف بانسيابية يملاء البطن.. حبس نفس كم ثانية.. اطلاق الزفير من الفم بانسيابية حتى افراغ الرئة.

التركيز هنا فقط على ايقاع التنفس على مدار الجلسة.

نفي اي خاطر او شرود عقلي
بالتركيز على التنفس فقط

زمن الجلسة لايتجاوز الـ20 دقيقة..
ممكن ان تبدأ من 10 دقائق(مرة في الصباح ويفضل باكرا ومرة بالمساء)
وتقف عند الـ20

اذا اتتك افكار واختلاجات جسدية مثل الحكة او الحرارة فيعني ان الطاقة تسير في الجسم وتتفاعل مع النفس الخ..

اذا حضرت في فكرك مشكلة عانيتها
من الافضل عدم اهمالها بل رصدها
من الخارج اي ان تتفاعل معها
كراصد حللها ادرسها فكك معطياتها
عالجها ارسل لنفسك الحب والسلام
بعد انتهاء الجلسة لاتغادر مسرعاُ
افتح عينيك..انظر للمكان ..
ابتسم..ردد مع نفسك العبارات
الايجابية.. مد اقدامك.. افرك جسدك..
افرك شعرك.. اشرب الماء لو
احببت..انهض.

في اليوم الثاني يفضل ان تعمل التأمل في نفس المكان لان الطاقة تكون فاعلة في المكان..

بعد كم يوم من جلوسك للتأمل ممكن ان يأتي دور المانترا والترديد الصوتي جهرا في الدقائق الاولى ثم سرا بعد اغلاق الفم..

وفي حالة الشرود الذهني ركز اما على المانترا او على التنفس

في حالة الخدر والشعور بأنك كنت شاردة وداخل في نوم.. اعلم ان

# ظهرك كان منحني..اعدل ظهرك وراقب التنفس

## شريف هزاع




Meditation
في كثير من الاحيان تأتينا اختلاجات
جسدية مثل الوخز والحكة والتنمل
انها تدل على سريان الطاقة بشكل سليم
استغل حدوثها لترتقي وراقبها
انتقل بالتركيز معها اينما انتقلت
لو فعلت فاعلم انك دخلت اعظم تجربة تأملية
تسمى فيباسانا
Master Shareef Hazzaa


Meditation
في جلسة التأمل يجب ان تفرق بين الخواطر والذكريات
الخواطر صور عشوائية لاتشكل علامات في حياتك
الذكريات هي الحدث والفعل الذي عشته ولم يغادك
لذا حين تحضرت في فكرك مشكلة عانيتها من الافضل
عدم اهمالها بل رصدها من الخارج
Master Shareef Hazzaa


Meditation
حين تواجهك ذكرى مؤلمة او حدث قد وقع بالماضي
لاتهرب منها معتقدا ان التأمل سيتجاوزها
بل تفاعل معها كراصد حللها ادرسها فكك معطياتها
شاهدها كفيلم ثم عالجها ارسل لنفسك الحب والسلام
وحين ينتهي الفيلم قل لنفسك :
انني اعي هذه الذكرى (المشكلة) وانني اغادرها بسلام
Master Shareef Hazzaa


Meditation
حين تنهي جلسة التأمل لاتغادر مسرعاً ، افتح عينيك
انظر للمكان .. ابتسم..ردد مع نفسك العبارات الايجابية
مد اقدامك.. افرك جسدك.. افرك شعرك..
مارس بعض الحركات الرياضية
اشرب قليلا من الماء لو احببت
Master Shareef Hazzaa


Meditation
في جوهر التجربة التأملية اوقف النشاط الفكري والعقلي
لاتسمح ابدا بخداع العقل ان يشغلك بفكرة او خاطر ما
Master Shareef Hazzaa


Meditation
العقل يرفض الانصياع الى رتابة المراقبة (مراقبة التنفس)
او رتابة الصوت الداخلي (المانترا) لذا الاكسير الناجح لايقاف
غزو الافكار والخواطر والشوارد والصور والمعاني هو (التنفس + المانترا )
Master Shareef Hazzaa


Meditation
التأمل يجب ان يكون مجردا من اي استخدامات تقنية في مراحله الاولى
ابتعد عن التشاكرات لاتقف على الانوار والمشاهد .
ركز فقط على انسيابية التنفس بالشهيق والزفير
Master Shareef Hazzaa


Meditation
حين تجلس للتأمل خذ شهيق من الانف بانسيابية
احبس التنفس لثواني
ازفر بكل انسيابية وسلاسة حتى افراغ الرئة
Master Shareef Hazzaa