

## التأمل

يشير مصطلح التأمل إلى عدد من الطرق المستخدمة لتهدئة العقل وإرخاء الجسم وإيجاد حالة من الانسجام الداخلي. يختلف التأمل عن النوم أو التنويم المغناطيسي أو أنواع الاسترخاء الأخرى حيث يتضمن التأمل يقظة العقل.



يوجد طرق عديدة للتأمل فيمكن التأمل أثناء الجلوس أو المشي أو ممارسة اليوجا، إلا أنه من الأسهل تعلم التأمل أثناء الجلوس بشكل مريح في غرفة هادئة لعدة دقائق مرتين يومياً والالتزام بذلك.

يتضمن التأمل خطوتين أساسيتين: التركيز على كلمة أو عبارة واحدة (حسب اختيارك: مثل "سلام" أو "رقم واحد" أو كلمة دينية مثلاً) أو ببساطة التركيز على التنفس وتجاهل كافة الأفكار الأخرى. عند التركيز على كلمة أو فكرة أو صورة واحدة، تنتج حالة من الهدوء من شأنها زيادة اليقظة العقلية وإراحة باقي أجهزة الجسم الأخرى.

ثبت علمياً أن الطريقة الأكثر فعالية تتمثل في التأمل مرتين يومياً لمدة 15-20 دقيقة، لذا عليك بذل جهدك للتدريب على التأمل يومياً حتى لو بدأت في التأمل لمدة 5 دقائق فقط. سيكون من السهل إجراء التأمل كأول نشاط في الصباح أو كآخر نشاط في المساء. حاول البحث عن مكان هادئ واجعل نفسك مرتاحاً إما بجلوس القرفصاء على وسادة كبيرة على الأرض أو بالجلوس في وضع مستقيم على كرسي مع وضع القدمين على الأرض وإراحة اليدين برفق في الحضن. لا تلجأ إلى الاستلقاء للتأمل، سيجعلك ذلك تغط في النوم.

يجب أن تصفي ذهنك من القلق وجسمك من التوتر الجسدي. فقط أغلق عينيك ودع تنفسك يصبح بطيئاً ولطيفاً. حاول أن تتنهد أثناء الزفير لتخرج التوتر من جسمك. ركز انتباهك على كل جزء من جسمك تشعر فيه بالتوتر وعند الزفير استشر خروج التوتر واسترخاء هذا الجزء.

ركّز كامل انتباهك على الكلمة التي اخترتها أو على أنفاسك وصب جل اهتمامك على ذلك. استمر في التنفس ببطء وبشكل طبيعي. إذا كنت تستخدم تنفسك كنقطة تركيز، اعمل على عدّ كل نفس أثناء الزفير وكرر كلمة "واحد" أو عدّ الأنفاس إلى أربعة ثم كرر العدّ. لا تجبر عقلك على التركيز، اتركه يرتاح فقط دون بذل أي مجهود في التركيز وتجاهل أي أفكار أخرى واتركها تتدفق وتذهب. دع عقلك يعود تدريجياً إلى الأفكار اليومية ثم افتح عينيك ولكن ابق جالساً لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم مد عضلاتك برفق قبل أن تنهض.

يتطلب التأمل الممارسة والمثابرة! تدرب مرة واحدة على الأقل يومياً لمدة 5 دقائق مع إطالة الوقت تدريجياً.

### ما هو التأمل؟

هناك أنواع عديدة من التأمل يجمعها تعريف واحد مناسب: "توجيه كامل الانتباه بإدراك لتغيير حالة الوعي". ما من حد للأشياء التي يمكن توجيه الانتباه إليها حيث يشمل ذلك الرموز والأصوات والألوان والتنفس والأفكار التعزيزية والعوالم الروحية، إلخ. ببساطة يتعلق التأمل بالتركيز والانتباه... أين توجهه وكيف تغيّر وعيك.

### ما الغرض من التأمل؟

كان التأمل ولا يزال يستخدم لتحقيق النمو والتطور الروحي والشخصي، كما أصبح التأمل في الآونة الأخيرة أداة قيمة لخلق واحة من الهدوء للاسترخاء وتخفيف التوتر في عالم متطلب سريع الوتيرة.

### إرشادات عامة للتأمل

ابتعد عن التوقعات ولا تقلق بشأن القيام بالتأمل بشكل صحيح ومثالي حيث أن هناك خيارات غير محدودة للقيام بذلك ولا يوجد معيار ثابت لتحديد التأمل الصحيح. بالرغم من ذلك، هناك بعض الأمور الواجب تجنبها عند التأمل، مثل:

- محاولة إجبار شيء ما على الحدوث.
- الإفراط في تحليل التأمل.
- محاولة تفرغ العقل أو مطاردة الأفكار.



• التركيز بشكل مبالغ فيه على التأمل الصحيح.  
ليس هناك ضرورة أو فائدة للتأمل على معدة فارغة، لذا تناول الطعام قبل التأمل إذا كنت تشعر بالجوع. ابحث عن مكان هادئ ومريح للتأمل. يمكنك الجلوس على كرسي مريح أو على السرير أو على الأرض أو ببساطة اختيار أي مكان مريح. ليس ضرورياً جلوس القرفصاء حيث يمكنك وضع ساقيك في أي وضع مريح.  
تخلص من الضوضاء والمشتتات المحتملة قدر الإمكان ولا تقلق بشأن الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها. عندما تجلس للتأمل، اجلس بشكل مريح واجعل عمودك الفقري مستقيماً بشكل معقول حيث يسمح ذلك للطاقة الروحية بالتدفق بحرية فوق العمود الفقري فذلك جزء هام جداً من التأمل. يمكنك الاستناد إلى ظهر كرسي أو حائط أو لوح وما إلى ذلك. إذا كنت لا تستطيع الجلوس لأسباب جسدية استلقي على ظهرك وضع يديك في أي وضع مريح.

### الخطوات السبعة للثبات

- أعط نفسك لحظة لتعتاد على البيئة المحيطة وترتاح فيها.
- أبق عينيك مفتوحتين وركز نظرك بهدوء على نقطة محددة في مكان ما أمامك.
- ابعد انتباهك عن كل المشاهد والأصوات.
- اتبع الأفكار المقترحة في التمارين أدناه.
- حاول إدراك وتقدير المشاعر والأفكار الإيجابية التي تتبع مباشرة من التمرين.
- ابق في هذه الحالة الشعورية (مشاعر الهدوء والإيجابية) لبضع لحظات.
- اختتم التأمل بإغلاق عينيك لبضع لحظات وخلق صمت تام في عقلك.

**التنفس الهادئ:** أستغرق بضع لحظات للتركيز على تنفسك. تخيل أنك تجمع كافة أفكارك المقلقة أثناء الشهيق وأنك ترميها بعيداً أثناء الزفير. استشعر الهدوء أثناء الشهيق وأخرج الأفكار الهادئة من ذهنك وانشرها في نواحي جسدك أثناء الزفير. هكذا يرتاح الجسد ويهدأ العقل.

**الصعود إلى الأعلى:** تخيل أنك تركب منطاداً يرتفع ببطء إلى السماء الزرقاء وانظر إلى الأسفل لترى صورة حياتك. ستبدو أي مشاكل صغيرة في تلك اللحظة. استغل هذه اللحظة للاستمتاع بالصمت والسلام وراحة الذهن. بينما يهبط المنطاد بلطف وهدوء، عد إلى يومك بعقل هادئ ومسالم.

**فن الصمت:** توقف وراقب المساحة بين أفكارك ثم انتقل إلى تلك المساحة بوعيك وابدأ في التوسع. عندها ستشعر بالقوة التي تكمن بين أفكارك، إنها قوتك أنت، قوتك الداخلية، ستري الإمكانيات المتاحة أمامك في حياتك.

**تركيز الأفكار:** حاول الجلوس بهدوء وإدراك محيطك. ركز على أي شيء أمامك حتى تملأ وعيك به وتخلي عن أي مشتتات. حتى لو شعرت بالتشتت في لحظة ما، أعد تركيزك بلطف إلى الشيء الذي توجه انتباهك إليه. حدد صفة واحدة لهذا الشيء وركز عليه، أنت الآن تحمل هذه الفكرة فقط.

### تأمل اليقظة الذهنية

يكون التركيز الأساسي في هذا التأمل على التنفس ويتمثل الهدف الأساسي منه بالحفاظ على الوعي الهادئ دون إطلاق أي أحكام والسماح للأفكار والمشاعر بالذهاب دون التورط معها مما يخلق حالة من الهدوء والتقبل.

- اجلس بشكل مريح وأغلق عينيك واجعل عمودك الفقري مستقيماً بشكل معقول.
- وجه انتباهك إلى تنفسك.
- عند ظهور الأفكار أو العواطف أو المشاعر الجسدية أو الأصوات الخارجية، تقبلها ببساطة وامنعها مساحة المجيء والذهاب دون الحكم عليها أو التورط معها.

- إذا لاحظت انجراف انتباهك وانخراطه في الأفكار أو المشاعر، أعده ببساطة إلى تنفسك واستمر.
- تذكر ... لا بأس بظهور الأفكار، حتى أن جذبها للانتباه وظهورها أمر طبيعي جداً. بغض النظر عن عدد مرات ظهور الأفكار، استمر في إعادة جذب الانتباه مرة أخرى إلى تنفسك.

### تأمل الألوان الشفاني

- يتصف الإنسان بأنه كائن متعدد الأبعاد وليس مجرد جسد، بل يتكون من روح داخلية وعقل وعاطفة وجسد حيوي وجسد مادي. تصبح طاقة هذه الأجزاء أكثر غموضاً بشكل تدريجي من الأبعاد المادية إلى الروحانية. يبدأ المرض عادةً نتيجة لعدم توافق أحد هذه الأجزاء حيث يتسبب عدم وجود التناسق في ظهور المرض إلى الخارج والتأثير على الأجزاء الأكثر كثافة ويظهر في النهاية على أنه مرض جسدي.
- يتطلب الشفاء التام استعادة الانسجام لجميع أجزاء وأبعاد الإنسان. صُمم هذا النوع من التأمل لتطهير الأجزاء المختلفة للإنسان وموائمتها مع الطاقة العلاجية للألوان.
- اجلس بشكل مريح وأغلق عينيك.
  - تخيل كرة كبيرة من الضوء الذهبي المشع فوق رأسك، ثم تخيل نزولها ببطء عبر رأسك لتملأ كيانك بالضوء الذهبي.
  - تخيل نفسك تمتص هذا الضوء لتغذيتك وشفاء كيانك وروحك وجميع أجزاءك. تخيل هذا الضوء يذيب جميع الطاقات السلبية والسامة.
  - كرر التمرين متخياً كرة من الضوء الأحمر. استمر في تكرار التمرين لكافة ألوان الطيف متخياً كرة من الضوء البرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والبنفسجي. كرر التمرين مع ألون الطيف بالترتيب الذي يناسبك.
  - خصص بعض الوقت لتخيل نفسك في حالة صحية جيدة.

### تأمل الطاقة الشفاني

- ضمن هذا النوع من التأمل البسيط، أنت تحاول إرسال قوة الحياة الشافية مباشرة إلى المنطقة المحددة من جسدك التي تحتاج إلى المساعدة حيث تشكل قوة الحياة هذه الطاقة الكامنة وراء كل شفاء.
- اجلس مستقيماً بشكل مناسب وأغلق عينيك.
  - تنفس ببطء وبهدوء قدر الإمكان. (لا ينصح بحبس تنفسك بعد الشهيق أو الزفير).
  - أثناء الشهيق، تخيل أنك تتنفس قوة الحياة الشافية المستقرة في الضفيرة البطنية (أي منطقة وسط البطن فوق السرة)، تخيل قوة الحياة على أنها طاقة ضوئية دقيقة للغاية.
  - أثناء الزفير، وجه هذه الطاقة الضوئية برفق إلى المنطقة المتضررة من جسدك. إذا لم تكن هناك منطقة محددة، وزع الطاقة الضوئية على جميع أنحاء جسمك أثناء الزفير.
  - استمر بذلك حتى تشعر أنك تلقيت قوة كافية.

### تأمل الاسترخاء

يقوم هذا النوع من التأمل السهل والمريح على سر غير معروف عن العيون حيث أن السماح للعينين بالراحة والنظر بهدوء إلى الأسفل يساهم في إحداث تأثير فوري وتلقائي للاسترخاء.

### خطوات تأمل الاسترخاء:

- اجلس بشكل مريح واجعل عمودك الفقري مستقيماً بشكل مناسب.
- اسمح لعينيك بالراحة والنظر للأسفل والتحديد بهدوء دون التركيز على أي شيء.
- دون إغلاق عينيك بشكل كامل، اترك جفونك تتخفف إلى المستوى الأكثر راحة.

- استمر في التحديق إلى أسفل ... ركّز انتباهك على فعل التحديق (وليس المنطقة التي تحديق فيها). قد تلاحظ أن تنفسك أصبح أكثر انتظامًا.
- لا مشكلة إن انجرف انتباهك قليلاً. إذا أصبحت عيناك ثقيلتين جداً، فلا بأس في إغلاقها. إذا لاحظت أنك خرجت من مساحتك المريحة، عليك ببساطة إعادة انتباهك مرة أخرى إلى نظرتك الهادئة إلى الأسفل.

### تأمل الضوء الداخلي

يتصف هذا النوع من التأمل بأنه يربطك بروحك الداخلية أي جوهرك أو جوهر نفسك حيث يستخدم الضوء الموجود بالفعل داخلك كهدف للتركيز. يكون هذه النوع من التأمل بسيطاً إلى حد ما لكنه قوي جداً وعميق جداً.

- اجلس بشكل مريح واغلق عينيك.
- انظر إلى "الشاشة" التي تملأ الفراغ خلف جفونك المغلقة.
- ستكون هناك جزئيات أو صور أو أنماط ضوئية على هذه الشاشة. (خذ بعين الاعتبار أن أي شيء مختلف عن الظلام الكامل يعتبر شكل من أشكال الضوء.) ركّز انتباهك برفق على هذا الضوء.
- لا تحاول إنشاء الصور أو تفسيرها ولا تحاول التركيز بوضوح. ما عليك سوى إلقاء نظرة على الضوء باهتمام مريح.
- إذا شعرت بأن وعيك يتحول أو أنك تنزلق إلى حالة تشبه الحلم، اسمح بحدوث ذلك.
- إذا وجدت أنك انجرفت إلى أفكارك، أعد انتباهك إلى الضوء.

### التأمل المركزي

يشير هذا النوع إلى التأمل النشط حيث يكون داخل الإنسان مساحة هادئة دائماً غالباً ما يشار إليها باسم "مركز الهدوء". التأمل المركزي يعني البقاء في مركز الهدوء وسط الانشغال بالحياة اليومية وعدم السماح للظروف المجهدة أو الأفكار والعواطف السلبية بأن تطغى على النور الداخلي. عندما يطبق الفرد التأمل المركزي، يكون في حالة من الوضوح والتركيز والسلام والتوازن، بينما عدم تطبيق التأمل المركزي يجعل الفرد فاقداً للوضوح والتركيز ومجهداً وغير متوازن. لن يتطلب التأمل المركزي الجيد سوى قدر ضئيل من الاهتمام مما يسمح بإبقاء جزء من الانتباه على النشاط الذي يقوم به الفرد. تظهر أدناه بعض تقنيات التأمل المركزي السهلة والفعالة:

1. **وعي بسيط بالتنفس:** أثناء فعلك لأمر ما، اجذب بعض الانتباه لتنفسك ليضع لحظات فقط ... لا يلزم ذلك تركيز كامل اهتمامك ... تحتاج تركيزاً ضئيلاً لإعادتك إلى مركز الهدوء. تنفس بشكل طبيعي أو ببطء وعمق بسيط.
2. **استعادة طاقتك:** عندما تشعر بالتوتر والتشتت، خذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة. مع كل نفس، تخيل أنك تسحب كل طاقتك المبعثرة وانتباهك إلى نفسك الداخلية أي "مركز الهدوء".
3. **التخلي والسماح بالرحيل:** يجمع أسلوب التأمل المركزي بين الوعي بالتنفس وعبارة "السماح للأشياء بالرحيل". يكون هذا الأسلوب مفيداً عند الشعور بالتوتر أو التركيز على موقف مرهق أو فكرة أو عاطفة سلبية.
  - أثناء الشهيق، قل (بصوت عالٍ)، "اسمح"
  - أثناء الزفير، قل "بالرحيل" ... وتخلي عن كل الأمور التي تُشعرك بالضغط.
4. **الشمس الداخلية:** تخيل شمساً ساطعة تملأ قلبك ... تخيل حقل الطاقة الهادئ والرائع الذي يتخلل منطقة صدرك. تخيل أن هذه الشمس الداخلية تنشر بلطف السلام والفرح في جميع أنحاء كيانك.