

مراقبه چشم انداز UA

راهنمای مراقبه:

«پیشنهاد (برای کسی که مراقبه را می خواند): به آهنگ صدای خود توجه کنید. اجازه دهید جریان ممتد تنفس شما، تن صدایتان را تنظیم کند. چنانچه سؤالی مطرح می کنید آهنگ صدای خود را بالا نبرید. به گونه ای صحبت کنید گویی شما چیزی را آشکار می کنید که حقیقت دارد و اکنون آن را به آرامی با گروه مشارکت می کنید. تصور کنید آن ها خیلی خسته و خشمگینند و به حس آرامش و امنیت نیاز دارند. تصور کنید که شما هدیه ای عالی برای آن ها دارید، اما باید آن را با دقت انجام دهید تا آنها خسته نشوند.»

«زمان را ثبت کنید. این مراقبه ۵ دقیقه است.»

«نفس عمیقی بکشید، شکم تان را از هوا پر و خالی سازید و سپس شروع کنید.»

سلام من ----- هستم کم در آمد. لطفاً در حالت مراقبه دلخواه خود در راحت ترین وضعیت قرار بگیرید. اگر دوست دارید چشمان تان را ببندید. مطمئن شوید هیچ گرفتگی و انقباضی در عضلات دست و پایتان نیست. پاهایتان را روی زمین رها کنید. شانه هایتان را رها کنید. با سه نفس عمیق شروع می کنیم.

اولین دم عمیق را بگیرید؛ هوا را به درون شش هایتان بفرستید و شکم تان را پر از هوا سازید و با بازدم آن را خالی کنید.

«چند لحظه مکث کنید.»

حالا برای دومین بار دم بگیرید. یک دم عمیق شکمی بگیرید. احساس کنید قفسه سینه تان فراخ تر شده و شکمتان از جلو باز شده است. بازدم کنید.

«چند لحظه مکث کنید.»

و حالا سومین تنفس؛ دم بگیرید و احساس کنید قفسه سینه تان بالا آمده و مثل شکم تان منبسط شده است. احساس کنید درون قفسه سینه و شکمتان برای دریافت هوا و فضای بیشتر بالا آمده است. به آرامی با بازدم نفس تان را رها سازید. اجازه دهید بدن تان در حالت آرامشی که ایجاد کرده اید غوطه ور باشد.

«برای چند ثانیه مکث کنید.»

انقباض عضلات پیشانی تان را رها سازید. عضلات اطراف دماغ و دهان تان را رها سازید. سر و گردن تان را رها سازید. گرفتگی آرواره هایتان را رها سازید.

مراقبه چشم انداز UA

«چند لحظه مکث کنید».

شانه‌هایتان را رها سازید و آن‌ها را در ردیف بالای لگن‌تان قرار دهید؛ نیروی میان شانه‌هایتان را احساس کنید. به نیروی موجود قسمت پایینی پشتتان توجه کنید.

«چند لحظه مکث کنید».

عضلات ران‌تان را رها سازید. ماهیچه‌های ساق پا و زانوی‌تان را رها سازید. آرامش را در پنجه هر دو پای‌تان را احساس کنید.

«چند لحظه مکث کنید».

به آرامی نفس بکشید.

«سه ثانیه مکث کنید».

خود را همین‌جا و در همین لحظه بپذیرید. آن کسی که هستید، آن‌چه که هستید و این‌که چطور هستید را بپذیرید. شما کاملاً خوب هستید. حضور نیروی برتر را در خود حس کنید که در اعماق وجودتان با شما ملاقات می‌کند. حضور نیروی برتر خود را در قلبتان احساس کنید. عشق، خرد، ملایمت و شادمانی نیروی برترتان را که در گرمی و قوت قلب‌تان ساکن است احساس کنید.

«چند لحظه مکث کنید».

طی مراقبه ما بر روی چشم‌انداز نیروی برتر برای زندگی فردی، برای امروز و برای اکنون‌مان تمرکز می‌کنیم.

«چند لحظه مکث کنید».

با ذهنی آرام، قلبی مملو از آرامش، از نیروی برتر بپرسید:

چشم‌انداز تو برای زندگی من چیست؟

اراده تو برای زندگی من چیست؟

آرام باشید و گوش فرا دهید.

«چند لحظه درنگ کنید».

گوش فرا دهید و تنفس کنید.

مراقبه چشم انداز UA

«برای ۴۵ ثانیه مکث کنید» «مراقب باشید تنفس تان در این زمان دهانی نباشد و کاغذها را جابجا نکنید».

اگر در مراقبه احساس کردید ذهنتان آشفته یا حواس تان پرت شده، این کاملاً طبیعی است و اتفاق می افتد. فقط به آن احساسات اجازه دهید با بازدم از ذهن شما خارج شوند.

به آرامش درون ذهن خود و صلح درون قلبتان بازگردید. دوباره از نیروی برترتان پرسید:

چشم انداز تو برای زندگی من چیست؟ اراده تو برای زندگی من چیست؟

چند لحظه صبر کنید.

گوش فرا دهید و نفس بکشید.

«یک دقیقه و نیم درنگ کنید» «مراقب باشید تنفس تان در این زمان دهانی نباشد و کاغذها را جابجا نکنید»

آرامش و صلح را به ذهن خود برگردانید. اجازه دهید افکار کم اهمیت بروند، اجازه دهید تمام آن افکار با بازدم خارج شوند: به حس گرمی و قوت قلب تپنده خود بازگردید و از نیروی برترتان بار دیگر درخواست کنید.

چشم انداز تو برای زندگی من چیست؟ اراده تو برای زندگی من چیست؟

«چند لحظه درنگ کنید».

گوش دهید و نفس بکشید.

«برای ۴۵ ثانیه مکث کنید».

حال با چشمان بسته، احساس یا تصویری را که تجربه کرده اید نگه دارید. با چشم ذهن تان به این چشم انداز بنگرید، جواب نیروی برترتان را در قلب تان احساس کنید. اجازه دهید بدن تان با شکرگزاری واکنش نشان دهد.

چه یک طرح دقیق دریافت کرده باشید و چه هدیه آرامش، آن هدیه را پذیرا باشید و خودتان را برای اینکه با این روش خودتان را رشد می دهید ستایش کنید و برای این انتخاب که با نیروی برترتان هستید و به او تکیه می کنید.

«برای ۵ ثانیه مکث کنید».

اکنون به آرامی چشمان تان را باز کنید و به بدن تان برگردید. شانه هایتان را تکان دهید و لبخند بزنید.

«برای ۲ ثانیه مکث کنید».



مراقبه چشم انداز UA

دستان تان را به هم بمالید و سپس آنها را روی قلب تان بگذارید. نفس عمیقی بکشید و لبخند بزنید.

«برای ۳ ثانیه مکث کنید.»

به پایان مراقبه رسیدیم.