

مجلس نور

برای یک لحظه کاملاً بر روی خودتان تمرکز کنید..

جای آرام بخشی را پیدا کنید که در آن بتوانید برای چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید.

سعی کنید جای راحتی را پیدا کنید، جایی که در آن بتوانید برای چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید.

می توانید چشمانتان را ببندید یا باز نگاه دارید، هر جور که برایتان راحت تر و مناسب تر است. اگر چشمانتان را باز نگاه می دارید، نقطه ای را در نظر بگیرید که چشمانتان را بر آن متمرکز کنید.

شما را به یک مجلس نور دعوت می کنم. حالا نوری را تجسم کنید، هر اشعه نوری که از جهان و کائنات به سمت شما می آید. و سپس تجسم کنید که این اشعه نور یک رنگ بخصوص هم دارد، رنگی که به طور خاصی برای شما مرتبط با درمان و شفا است.

حالا تجسم کنید که این اشعه نور، با این رنگ خاص، که از راه ویژه ای با شفا در شما ارتباط دارد، از طریق جمجمه شما به درون بدنتان جاری می شود. می دانید که منبع و منشأ این نور، کائنات است. هر چه بیشتر بگیرید، بیشتر در دسترس تان خواهد بود.

این نور از کاسه سر شما حرکت کرده، در بدنتان جاری و در تمام آن پخش می شود. می دانید که این نور با رنگ بخصوص خودش، شفا می بخشد، هم آرام بخش است و هم نیروبخش، یک تأثیر شفابخش و تسکین دهنده بر روی هر سلول، هر اندام، عضلات، استخوان ها، عصب ها، تمام اعضای داخلی و پوست دارد.

بگذارید هر چه بیشتر و بیشتر از این نور شفا بخش با آن رنگ بخصوص، از کاسه سر به تمام بدنتان جاری شود. این نور به تنهایی در بدنتان جاری می شود. سرشار از نور است و شروع به لرزش آرام و خفیف می کند. بگذارید این نور در تمام بدنتان جاری شده و اجازه دهید که تأثیر شفابخش، تسکین دهنده و آرامش بخش خودش را پخش کند.

اگر دوست دارید، می توانید به این نور اجازه دهید که دور بدنتان هم جاری شده و با این نوری که از طریق خاصی برای شما مرتبط با شفابخشی است، بدنتان را بپوشاند. فقط در صورتی که دوست دارید، اگر برایتان راحت است.

اگر این تمرین برایتان راحت است، لحظه ای را به لذت بردن از آن اختصاص دهید و عمیق تر به درون آن بروید. سپس با سرعت دلخواه خودتان، گام به گام، با توجه کردن

تمرین محفظه

در چند ماه گذشته، ناچار به پشت سر گذاشتن تجربه‌ی بدی بوده‌اید که هنوز تصاویر درونی از آن دارید که همچنان به یادتان می‌آیند و به شما فشار می‌آورند.

می‌خواهم شما را به انجام تمرینی دعوت کنم که می‌توانید بهتان کمک کند تا از این تصاویر فاصله گرفته و در نتیجه آرامش درونی بیشتری پیدا کنید.

سعی کنید جایی راحتی را پیدا کنید، جایی که در آن بتوانید برای چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید.

می‌توانید چشمانتان را ببندید یا باز نگاه دارید، هر جور که برایتان راحت تر و مناسب تر است. اگر چشمانتان را باز نگاه می‌دارید، نقطه‌ای را در اتاق در نظر بگیرید که چشمانتان

حالا می‌خواهم از شما خواهش کنم که محفظه‌ای را مجسم کنید که هر چیزی که شما را آزار داده و به شما فشار می‌آورد، هر چیزی را که نمی‌خواهید به آن فکر کنید یا چیزی که برایتان خیلی زیادی است، در آن بگذارید.

این محفظه می‌تواند یک گاو صندوق باشد، به همان اندازه صندوق‌های امانت بانک، می‌تواند یک صندوق باشد، یک جعبه و یا یک گلدان، فقط محفظه‌ای که بتوانید همه

این چیزهایی را که نمی‌خواهید با آنها سروکار داشته باشید، در آن گذاشته و قفل کنید. مهم است که بتوانید این محفظه را قفل کنید و شما تنها کسی باشید که می‌تواند آن را باز یا بسته کند. باید محکم و به اندازه کافی بزرگ باشد تا بتوانید واقعاً هر چیزی را که نمی‌خواهید به آن فکر کنید، در آن بگذارید

اغلب مثل این می‌ماند که این صندوق یا محفظه در یک اتاق بخصوص است. این اتاق ممکن است داخل یک ساختمان یا یک غار باشد، یا معدن یا هر جای دیگری که برای پنهان کردن خوب است، هر جور که برای شما راحت تر است. و این اتاق را هم فقط خود شما می‌توانید باز کنید.

حالا تجسم کنید که چگونه به این اتاق که صندوق یا محفظه‌تان در آن است، وارد می‌شوید. مجسم کنید که چطور روبروی این اتاق ایستاده و آن را باز می‌کنید، چون فقط و فقط شما می‌توانید این اتاق را باز کنید.

و باز هم با تجسمتان فراتر بروید، ببینید که به اتاقی که این صندوق یا محفظه را گذاشته‌اید وارد می‌شوید. این محفظه مهر و موم شده و فقط شما می‌توانید آن را باز یا بسته کنید چون منحصراً و فقط و فقط محفظه شماست.

حالا مجسم کنید که این محفظه را باز کرده و هر چیزی که شما را آزار می‌دهد و به شما فشار می‌آورد، چیزهایی که نمی‌خواهید بهشان فکر کنید و چیزهایی را که نمی‌خواهید با آنها سروکار داشته باشید، داخل آن می‌گذارید. تمام آن تصاویر، افکار و احساسات را می‌توانید الان داخل محفظه‌تان بگذارید. همه چیز در آنجا خوب حفظ شده و هیچ چیزی گم نمی‌شود. اگر بعداً احساس بهتری داشتید، می‌توانید هر چیزی را

دوباره از محفظه بیرون بیاورید. هر چیزی را که امروز دوست دارید از شر آن خلاص شوید، توی این محفظه بریزید.

اگر حتماً همه آن چیزها را در محفظه‌تان ریخته‌اید، می‌توانید دوباره آن را ببندید. مطمئن باشید که شما تنها کسی هستید که می‌تواند آن را باز یا بسته کند و مطمئن شوید که خوب بسته شده باشد. مطمئن شوید که همه چیزهایی را که امروز می‌خواهید از شر آن خلاص شوید، واقعاً در محفظه گذاشته باشید. اگر چیزی جا مانده است، مجدداً محفظه را باز کرده و آن را هم داخلش بگذارید. سپس دوباره محفظه‌تان را ببندید، از آن اتاق بیرون رفته و این اتاق را هم خوب ببندید. و خوب است بدانید که شما همیشه به این اتاق دسترسی دارید. این اتاق متعلق به شماست و محفظه‌تان در آن است، محفظه‌ای که به شما امکان می‌دهد تمام آن چیزهایی را که نمی‌خواهید در ذهن‌تان داشته باشید و به آن فکر کنید، هر وقت که خواستید در آن بگذارید. اگر از تصاویر ذهنی، افکار یا احساسات به ستوه آمده‌اید، این تمرین را هر چقدر که ممکن است انجام دهید.

حالا با سرعت دلخواه خودتان، گام به گام، توجه‌تان را به اینجا و اتاقی که در آن هستید برگردانید.

قدرت درون

برای یک لحظه کاملاً بر روی خودتان تمرکز کنید.

جای آرام بخشی را پیدا کنید که در آن بتوانید برای چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید

می توانید چشمانتان را ببندید یا باز نگاه دارید، هر جور که برایتان راحت تر و مناسب تر است. اگر چشمانتان را باز نگاه می دارید، نقطه ای را در نظر بگیرید که چشمانتان را بر آن متمرکز کنید.

حالا می خواهم شما را به سفری مجازی و ساختگی در درون خودتان دعوت کنم. به یک فضای درونی که خیلی ساکت و آرام است. شما باید این فضا را فقط با احساسات و تصاویر مثبت ربط دهید. اگر هر چیزی در این فضا مزاحم شماست، آن قدر این فضا را تغییر دهید تا زمانی که احساس خوب نسبت به آن داشته باشید یا سعی کنید فضای دیگری را پیدا کنید که در آن هیچ چیزی مزاحم شما نشود.

حالا برای یک لحظه سعی کنید کاملاً در این فضای درونی قرار بگیرید، آن را کاملاً درک و احساس کنید: آنچه را که می بینید ... آنچه را که می شنوید... حتی ممکن است بویی را در این فضا احساس کنید... و شاید بتوانید در این فضا احساس بهتری داشته باشید، و به فضا و اتمسفر دوستانه آن ملحق شوید. مثل خورشید که به بدن شما می تابد و شما گرمایی که توسط بدنتان جذب می شود را احساس می کنید. و ممکن است موفق شوید با تنفس این حس خوب و لذت بخش، آن را در تمام بدنتان پخش کنید و هر چیزی را که از اتان می دهد، با بازدم بیرون دهید. شما در فضای آرام درونتان هستید و با هر دم، حال خوب بیشتر در بدنتان پخش شده و با هر بازدم مقدار بیشتری از تنش از بدنتان خارج می شود.

و اینجا، در این فضای خیلی خصوصی و شخصی، این امکان را دارید که بخشی از خودتان را ببینید، دوست دارم آن را "قدرت درونی" شما بنامم و حالا می خواهم چیزی درباره آن به شما بگویم.

هر انسانی این بخش را در خودش دارد. این بخشی از شماست که از لحظه تولد در شما هست... گاهی اوقات آن را تجربه کرده اید و گاهی نه... یا کمتر. و این بخش اکنون هم برای شما قابل دسترس است و به شما کمک کرده که اکنون اینجایی باشید که الان هستید. این همان بخشی از شماست که به شما این امکان را داده که دوام آورده و زنده بمانید. که به شما کمک کرده بر خیلی از موانعی که در گذشته سر راهتان وجود داشته و همچنین مشکلاتی که برای رسیدن به اینجا داشته اید، غلبه کنید. و این بخش به شما کمک خواهد کرد که از این به بعد هم هر جا که به مانعی برخوردید، بر همه آنها غلبه کنید.

شما همیشه از قدرت درون "تان آگاه نیستید. ممکن است گاهی فکر کنید که این قدرت درون" دیگر در شما وجود ندارد. در حالی که همیشه با شماست، ولی در پس زمینه. ممکن است الان بخواهید زمانی را به این اختصاص دهید تا این قدرت درونی" تان را لمس کنید. همین حالا این کار را بکنید، چه تصاویر... یا احساسات... یا افکار... یا خاطرات... و یا احساس نسبت به بدنتان، ممکن است بروز کند. مهم نیست که الان چه چیزی آشکار می شود، مهم این است که این پلی به "قدرت درون" شماست، از این پل استفاده کنید تا شما را به این قدرت درون" وصل کند.

همین حالا احساس کنید که با "قدرت درون" تان چگونه در ارتباط هستید. وقت تان را صرف این کنید که آن را احساس کنید... (به آرامی). تصور کنید که بدنتان، که اکنون می تواند کاملاً حضور داشته باشد، چگونه قدرت درون" تان را به خاطر سپرده است. درست مثل یک منظره زیبا یا یک اتفاق خاص که با آن احساس خیلی خوبی را تجربه کرده اید. به بدنتان زمان لازم برای به خاطر آوردن این قدرت را بدهید. (استراحت)

و از حالا به بعد می توانید فقط با به یاد آوردن این تصاویر، افکار و خاطرات، با "قدرت درون" تان در ارتباط باشید. فقط با همین کار می توانید بلافاصله با قدرت درون" تان مرتبط شوید. و اگر با این قدرت در تماس باشید، احساس اعتماد به نفس، قدرت و حمایت بیشتری خواهید کرد. و احساس خواهید کرد که تمام مهارت هایی را که لازم دارید تا قدم های بعدی در مسیر دلخواهتان و رسیدن به اهداف تان لازم دارید، در شما موجود است. و به همین دلیل، هر بار که به "قدرت درون" تان متصل شوید، احساس آرامش و اعتماد بیشتری خواهید کرد. (استراحت)

تا جایی که ممکن است با "قدرت درون" تان ارتباط برقرار کنید: با چند لحظه بستن چشمانتان و به خاطر آوردن تصاویر، افکار، احساسات و خاطرات تان. به یاد آورید که شما تمام توانایی ها و مهارت های لازم برای رسیدن به اهداف تان را در درون تان دارید.

و هر چه بیشتر با این "قدرت درون" تان در ارتباط باشید، احساس اعتماد به نفس بیشتری کرده و اعتماد به نفس تان بیش از پیش شما را هدایت خواهد کرد.

پاك سازي

اولين پرسش: آیا می توانید شنا کنید؟ اگر نه، در طی این تمرین فقط آب را تجسم کنید و فقط تاحدی که برایتان واقعاً لذت بخش است و احساس خوب می کنید.

ر دوست دارید بنشینید یا دراز بکشید، هر کدام را که برایتان مفیدتر است انجام دهید تا به آرامی راه خودتان را از بیرون به درون طی کنید. سپس از شما دعوت می کنم که اگر دوست دارید، آب را تجسم کنید- شاید یک رودخانه، دریاچه یا یک دریا- هر چیزی که به ذهن تان می رسد، همان خوب است. و حالا خیلی آهسته به این آب وارد شوید. اگر تصاویر متعدد و گوناگونی به ذهن تان خطور می کند، می توانید یک صحنه را انتخاب کنید... به ساحل برگردید، ساحلی که تا حد ممکن امن است، به خوبی طراحی و کشت و کار شده، یا گیاهان خودرو و طبیعی دارد. و حالا اگر دوست دارید، کفش هایتان را درآورده و خیلی با احتیاط پاهایتان را در آب بگذارید و حتی شاید دست هایتان را...

و اگر هوا خوب و دمای آب مناسب است، ممکن است حتی دلتان بخواهد که لباس هایتان را هم درآورده و به آرامی به این آب وارد شوید. و به خودتان فرصت پیدا کردن لحظه مناسب را بدهید، بعد بگذارید که آب شما را با خودش ببرد، و به زمانی توجه کنید که دلتان می خواهد پاهایتان را دراز کرده و روی آب دراز بکشید، آبی که این طور جالب و شگفت انگیز شما را با خودش می برد و فقط به شکلی که دلتان می خواهد- ممکن است دلتان بخواهد که با چند حرکت قوی شنا کنید، یا ممکن است دلتان بخواهد که شیرجه بزنید، شاید فقط خیلی ساده روی آب دراز بکشید و بگذارید که کمی شما را با خودش ببرد، یا هر چیز دیگری... و در همین حال می توانید توجه کنید که ساحل از توی آب چقدر زیباست. گیاهان، آسمان، خورشید یا و یا هر چیزی که دیدن و حس کردن آن همیشه برایتان لذت بخش است- و هر چیزی که به ذهنتان برسد، خوب است...

و اگر از بودن توی آب یا روی آن لذت می برید- ممکن است این هم یک آب پاك کننده و شفافش باشد- آن وقت ممکن است احساس کنید که چطور همه آن چیزهایی را که با خودتان داشتید، شست و برد، چیزهایی مثل گردوغبار، عرق، چرك ها و زوائد، تنش ها، و ممکن است بتوانید احساس کنید که بدن تان در آب چقدر آرام و تروتازه شده، و ممکن است به شما کمک کرده، احساس خوشی و آرامش بدهد یا هر چیز دیگری که به شما احساس خوب می دهد و برایتان لذت بخش است...

این کار را فقط در صورتی انجام دهید که از آن لذت می برید. در این آبی که شما را تروتازه می کند، ثانیه ها مثل دقایق می گذرند و دقایق خیلی طولانی می شوند... تا زمانی که ممکن است متوجه یک جاي زیبا در ساحل شده و بخواهید از آب بیرون آمده و به آنجا بروید. و اگر به دقت نگاه کنید، می توانید ببینید که یک حوله حمام نرم به رنگ مورد علاقه تان، منتظر شماست... ممکن است زمانی که درست وقتش است، به ردیای خودتان توجه کنید تا مطمئن شوید که پاهایتان روی زمین است و از آب خارج شده اید... تا حوله را برداشته و خودتان را با آن خشک کنید؛ در نتیجه می توانید به این توجه کنید که چقدر پوست تان احساس نرمی و تازگی و چقدر احساس خنکی یا گرمی خوب و لذت بخشی دارد، هر چیزی که با آن احساس لذت می کنید... خودتان را خشک کنید، شاید احساس کنید که چقدر عضلات تان آرام یا شل هستند... و اگر لباس های مورد علاقه تان آنجاست، ممکن است دلتان بخواهد تجسم کنید که چطور لباس هایتان را می پوشید و چه احساس نرمی خوبی از تماس آنها با پوستتان دارید... و بعد حتی می توانید تصمیم بگیرید که آیا جوراب و کفش یا صندل هم بپوشید یا ترجیح می دهید پابرهنه راه بروید...

اگر حالا که آرام و قدرتمند شده اید، لحظه مناسب برای این که به عقب برگشته و به آب نگاه کنید را پیدا کردید، شاید با شکرگزاری یا شگفتی یا احساس دیگری که دارید- فضای شخصی شنا کردن تان را می بینید که هر وقت دلتان بخواهید می توانید به آن بروید- و سپس پشت تان را به این صحنه کرده و با سرعت دلخواه خودتان آرام آرام به اینجا و درون این اتاقی که هستید برگردید...

باغ درون

شاید بهترین کار این باشد که با یک فرم کوتاه از تمرین بی ذهنی شروع کنیم.

حالا از شما دعوت می کنم که در خیال خودتان باغی را مطابق میل و سلیقه خودتان تجسم کنید. شاید کمی کنجکاو باشید: این باغ ممکن است چه شکلی باشد، آیا ناخودآگاه شما کمک خواهد کرد که آن را تجسم کنید؟ فقط برای همین لحظه.

چه فکر می کنید، باغ شما چه اندازه و به چه بزرگی باید باشد؟ و این باغ باید چه حصاری داشته باشد؟ یک دیوار یا یک پرچین طبیعی یا یک نرده؟ می توانید مسیر دسترسی به باغتان را تجسم کنید؟ مثلاً یک دروازه یا یک در؟ ممکن است به این باغ از بیرون نگاه کنید- و هر چیزی که از ذهنتان بگذرد همان خوب است.

حالا وقت آن است که آگاهانه و با هوشیاری، از در یا دروازه یا ورودی، وارد باغتان شوید... به خودتان اجازه دهید که این باغ را در یک آب و هوای خوب و یک فصل لذت بخش تجسم کنید- درخت هایی آنجا هستند، آیا درخت مورد علاقه شما هم آنجاست؟...

و چه گل ها یا بوته ها یا گیاهان دیگری را که مورد علاقه تان هستند می توانید آنجا ببینید؟... اگر برایتان خوب است که بوهای خوش را استشمام کنید، آیا می توانید بوهای موجود را هم حس کنید؟ آیا در باغ شما، آب هم هست- یک چشمه، جویبار یا آبگیر یا دریاچه؟...

آیا چمن یا سبزه زار یا هر فضای سبز دیگری در باغتان دارید؟ آیا می توانید صداهای خوش و لذت بخشی را بشنوید؟ آواز پرندگان و صدای ریزش آب یا وزوز حشرات در گل ها- و هر چه که از ذهنتان بگذرد، درست است...

آیا می توانید مکانی برای استراحت را در باغتان مجسم کنید، اول برای خودتان و سپس برای تمام بخش های خودتان که دلتان می خواهد دوباره شاد و خوشحال باشند و در جای خوب و امنی مثل آن استراحت کنند؟ چه جایی از باغتان به عنوان محل استراحت قشنگ و مناسب خواهد بود؟

و وقتی که دارید این محل را می چینید- ممکن است یک نعنو (هموک) یا یک صندلی ساحلی یا یک میز زیبا و تعدادی صندلی باغی راحت، و یا حتی شاید یک تاب و یک زمین بازی برای بچه ها در آن بگذارید، البته اگر که دوست دارید- ممکن است بتوانید این کار را خیلی با دقت برای هر بخشی از وجودتان که ممکن است نیاز به کمک و استراحت و احساس آسودگی داشته باشد، انجام دهید.

ممکن است بخواهید دوباره به اطراف نگاهی بیندازید: آیا چیزی هست که بخواهید آن را هم در باغتان داشته باشید، مثلاً تزئینات روی یک "کیک"؟ برای فکر کردن به این کمی وقت بگذارید... نهایتاً: یک بار دیگر نگاهی به اطراف بیندازید، آیا باغتان به خوبی مرزبندی شده؛ ممکن است حتی بتوانید از دید یک پرنده به آن نگاه کنید: آیا این باغ به خوبی حصاربندی شده یا محدوده طبیعی مناسبی دارد؟ آیا اطراف آن خوب و قشنگ است یا در طبیعت اطرافش به خوبی جاسازی شده است؟ می توانید آن را هر جور که دلتان می خواهد باشد، تجسم کنید. آیا همین جوری خوب است یا دارید به تغییر یک چیزهایی در آن فکر می کنید؟

در انتها، می توانید به آن به صورت یک تصویر عمومی و کلی نگاه کنید، بیرون بروید، به اطراف نگاهی کنید، به ورودی نگاهی بیندازید... همیشه می توانید به باغ سرّی درون تان برگردید، فقط شما باید که راه پیدا کردن آن را بلدید.

می توانید به بخش های درونی تان که ممکن است نیاز به استراحت داشته باشند، این امکان را بدهید که به این باغ درونتان دسترسی داشته باشند... شاید بد نباشد که ورودی را دوباره به خوبی تجسم کنید؟ دروازه یا در ورود به باغتان؟ سپس اگر توی خیالتان طوری بگردید که در یا ورودی باغتان، پشت سرتان باشد آن وقت خیلی به آرامی و مرحله به مرحله می توانید با سرعت دلخواه خودتان به واقعیت موجود برگردید، اینجا و به همین اتاقی که در آن، پاهایتان با زمین در ارتباط است، آرام آرام پاهایتان و نشیمنگاهتان را بهتر احساس می کنید، ممکن است حتی کافی صندلی را هم احساس کنید، پشت تان، بازوها و دست ها، شانه ها، گردن و سر و چشمانتان را، ...

برگرفته از: مایکل هوبر: باغ درون، راهی هوشیارانه به سوی تغییر شخصی. پادبورن، یونفرمان، 65-67، 2005، S.

هوشیاری عاطفی

لطفاً بنشینید! دقت کنید که حتماً کف هر دو پایتان با زمین تماس داشته باشد. به این فکر کنید که در تماس بودن با زمین به این معنی است که شما زمینی هستید. بدن شما همچنان در حالت عمودی قرار گرفته، اما از طریق کف پاها می‌توانید احساس کنید که با زمین در ارتباط هستید و در نتیجه با خانه‌ای که اکنون در آن هستید. با تکیه دادن پشت تان و صاف کردن بدن (ستون فقرات را صاف کنید- تا حدی که همچنان احساس راحتی کنید) احتمالاً سرتان را هم بالا خواهید گرفت. حالا یک خط در طول ستون فقرات داریم، که از نقطه‌ای روی سرتان شروع می‌شود تا برسد به نقطه‌ای که دنباله با صندلی شما در تماس است. با قرار دادن آرام و راحت ساعدها بر روی ران‌هایتان، احتمالاً احساس خواهید کرد که شانه‌هایتان هم شل و سبک شده‌اند. برای این که بتوانید تا حد ممکن در وضعیت راحت و آسوده‌ای بنشینید، اشکالی ندارد اگر حرکت‌های کوچکی انجام دهید.

درحالی که بدن‌تان را از سر تا پا احساس می‌کنید، از شما دعوت به آرامش می‌کنم، تا حدی که در همین لحظه حال احساس راحتی کنید. برای مثال پوست سرتان را احساس کنید- مهم نیست که در لحظه حال به چه چیزی فکر می‌کنید- ممکن است تنش یا آرامش را در پوست سرتان حس کنید. برای این که کمی ساده‌تر شود، مثالی می‌زنم: مثلاً می‌توانید روی پیشانی‌تان چین و چروک ببندازید و دوباره رهاش کنید و به این ترتیب تفاوتی را روی پوست کف سر خود احساس کنید. اگر دوست دارید، کمی بیشتر ادامه دهید- فقط تا حدی که همچنان احساس خوبی داشته باشید. سعی کنید ماهیچه‌های اطراف بینی و دهانتان را حس کنید. چه احساسی دارید؟ آیا زبان‌تان آرام در دهانتان قرار گرفته است؟ فک پایینی‌تان چطور- آزاد و رها است؟ هر چه که اکنون احساس می‌کنید، همان خوب است.

الآن به سراغ گردن و شانه‌ها می‌رویم- آیا متوجه می‌شوید که همین حالا چه احساسی دارند؟ برای این که این را بهتر درک کنید، می‌توانید عضلات اطراف گلو، گردن و شانه‌هایتان را کمی منقبض و سپس رها کنید. همین حالا چه احساسی دارید؟ در بهترین وضعیتی که می‌توانید قرار بگیرید. هر چه که اکنون متوجه می‌شوید، خوب است و اشکالی ندارد.

بازوها، ساعدها و دست‌ها- همین حالا چه احساسی دارند؟ احساس رهایی و آرامش دارند؟ خود شما اکنون احساس رهایی و آرامش دارید؟ فقط حس کنید و درک کنید که دستان و بازوانتان چه حس و حال و چه احساسی دارند؟

اگر به قفسه سینه و قسمت بالایی پشت‌تان توجه کنید، ممکن است متوجه شوید که هنگام تنفس، عضلات قفسه سینه حرکت خفیفی به بالا و پایین دارند در حالی که عضلات پشت کمی به سوی پهلوها حرکت می‌کنند. سعی کنید احساسات این باشد که بدون توجه به این که دارید نفس می‌کشید، تنفس کنید و ببینید که - در مقایسه با وقتی که آگاهانه نفس می‌کشید- چگونه است. و هر چه که از ذهن‌تان می‌گذرد، همان خوب است.

درمورد شکم‌تان چطور؟ لگن و نشیمنگاه، ران‌ها، ساق‌ها و پاها؟ آیا هنگام تنفس می‌توانید سعی کنید که نفس را به شکم، لگن و نشیمنگاه و همین‌طور به ران‌ها و ساق‌ها بفرستید تا به کف پاها برسید؟ چه حسی دارد؟ سعی کنید متوجه احساسی که دارید شده و آن را به ذهن بسپارید. و هنگامی که احساس کمی تسکین یا ذره‌ای آرامش کردید- فقط به ذهن‌تان بسپارید که همین حالا چه حسی دارید.

و حالا درحالی که آنجا نشسته‌اید و به خودتان دقت می‌کنید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟ آیا از نظر احساسی آگاهی که اینجا نشسته‌اید؟ درباره چه چیزی احساس خوب دارید و در چه مورد نیاز به تسکین و آرامش بیشتری دارید؟ آیا می‌توانید همه چیز را همان‌طوری که هست به حال خود بگذارید یا دوست دارید کمی تغییر ایجاد کنید؟ هرکاری دوست دارید بکنید!

و هنگامی که به افکار و احساسات‌تان دقت می‌کنید، متوجه چه چیزی می‌شوید؟ آیا افکار‌تان سرگردانند و پس و پیش می‌روند یا فقط می‌گذرند یا ...؟

شاید فقط باید سعی کنید متوجه شوید که چه چیزی از ذهن‌تان می‌گذرد و سپس رهاش کنید که برود. و هر وقت خواستید به چیز خاصی فکر کنید- هر چه که هست- فقط به آن توجه کرده و اگر برایتان امکان داشت، بگذارید برود. با همان احساس خوشی که همین حالا دارید.

و هرگاه متوجه احساسات‌تان می‌شوید، چه چیزی باعث می‌شود حس کنید که از آنها آگاهی؟ آیا آن را در درون بدن‌تان احساس می‌کنید؟ و در لحظه حال، ممکن است درحال احساس چه نوع حسی باشید؟ آیا برایتان امکان دارد که به این احساس فقط توجه کنید- و مثل هر چیز دیگری که شاید دلتان بخواهد

رهاش کنید، آن را هم رها کنید؟

و اگر این احساس آن قدر خوب است که دلتان می‌خواهد ننگش دارید- چه چیزی آن را این قدر برایتان ویژه و خاص می‌کند؟ آیا فقط می‌توانید به یک شکل خوب و دلپذیر به آن توجه کنید- با تمام احساس‌تان؟ آیا همراه با این احساس بخصوص، هیچ فکر یا احساس فیزیکی هم دارید؟ و هر چیزی که از ذهنتان بگذرد، همان خوب است و اشکالی ندارد.

و هنگامی که به آرامی دوباره متوجه اطرافتان می شوید، لطفاً توجه کنید که پاهایتان چگونه با زمین در تماس هستند. به این که پاها، نشیمنگاه، کمر و همین طور شکم، قفسه سینه، دست ها، بازوها، شانه ها، گردن و سر دارید، توجه کنید. چشمانتان را باز کرده و با دقت به سرتاسر اتاق نگاه کنید. می توانید کمی حرکات کششی انجام دهید تا دوباره کاملاً به حالت معمولی برگردید.

برگرفته از: مایکل هویر: باغ درون، راهی هوشیارانه به سوی تغییر شخصی. پادبورن، بونفرمان، 104-27-25، 2005، S.