

## الزائر: تمرين اليقظة الكاملة

يساعد تمرين اليقظة الكاملة على تنمية الوعي الذهنيّ بالبيئة، والجسد، والتنفس، والأفكار، والعواطف. يمكنك التدرّب على ممارسة التمرين ككلّ، أو على شكل أجزاء منه، باستخدام أي جزء من التمرين.

### البيئة

أثناء المشي أو الجلوس بهدوء في مكان ما، ابدأ في ملاحظة الأشياء كما لو كنت زائراً لهذا المكان. عندما تنظر حولك، لاحظ المشاهد، والأصوات، والروائح، وكأني لم تراها أو تسمعها أو تشمّها من قبل. يمكنك أن تتخيل نفسك كزائر من منطقة أو ثقافة أخرى، أو من نوع مختلف، أو حتى مثل كائن غريب. قد تطلب من نفسك محاولة التعرف على هذا المكان من خلال ما تراه وتسمعه وتشمّه. ما هي الدلائل على مكان وجودك؟ مشاهدة أو سماع الأشياء كما لو كانت للمرة الأولى، من منظور مختلف تمامًا. اقض بعض الوقت في البحث والاستماع والملاحظة.



### الجسد



تخيل أنك بعثت في جسد جديد وتقوم بتفحصه. كوافد جديد، أو وعي جديد، أو زائر، ابدأ في تخيل وجودك داخل جسدك للمرة الأولى. لاحظ ما هو شعورك: ما هي الأحاسيس الجسدية التي تلاحظها؟ كيف تشعر عند التحرك، أو عندما تعمل على إطالة تلك العضلات، أو تقف أو تجلس. كيف تشعر تلك الأيدي وأنت تحركها، وبينما تمدد تلك الأصابع وتهزّها، وتشدّ قبضتي يديك؟ عندما تبدأ بالمشي، كيف يكون ذلك؟ ماذا تلاحظ في ساقيك، وأعلى رجلك، وفي قدميك، وفي أصابع قدميك؟ حرك رأسك ولاحظ ما تشعر به في رقبتك وكتفيك. انحنى وتمدد وتحرك. ما هي تلك الأحاسيس الجسدية؟ اقض بعض الوقت في ملاحظة تلك الأحاسيس الجسدية، وتخيل أنك تأخذ جسمك في أول نزهة على الإطلاق، أو في أيّ نشاطٍ يوميّ.

### التنفس

ما الذي ستلاحظه حول شعور التنفس، بصفته واعياً جديداً أو زائراً لهذا الجسد الجديد، بينما تأخذ نفساً شهيقاً وزفيراً؟ لاحظ الأحاسيس في البطن والصدر والحلق والقمم والأنف. يمكنك ملاحظة كيف يتشّنت انتباهك، بينما تأتي الأفكار وتردح أحياناً، ويمكن أن يتبع انتباهك هذه



الأفكار.

فقط لاحظ عندما ينتشّت انتباهك، ثم أعد تركيزك برفق إلى أنفاسك. تنتشّت العقول، سوف تأتي الأفكار، وتذهب الأفكار أيضاً، هذه هي طبيعة العقل البشري. كزائر، يمكنك الوقوف، وملاحظة تلك الأفكار والمشاعر والأصوات والأحاسيس، واستمر بجذب انتباهك إلى أنفاسك.

## الأفكار والعواطف



ثم يمكنك كزائر أن تبدأ بملاحظة الأفكار، والصور، والمشاعر والعواطف التي تأتي وتذهب، في جسدك هذا وعقلك الجديد. تخيل أنك جديد تمامًا على هذا الجسد وهذا العقل، ولا توجد توقّعات بالنسبة لك للرد على أي فكرة أو صورة أو عاطفة.

يمكنك فقط ملاحظتهما وعدم الرد. كزائر، يمكنك أن تلاحظ أنّها مجرد كلمات وصور وأحاسيس ومشاعر. فقط لاحظهم كما لو كنت زائرًا أجنبيًا لهذا الجسد والعقل. الكلمات والصور والأحاسيس والمشاعر: تأتي وتذهب، ولا بأس بذلك، لأنّ هذا بالضبط ما يفعله العقل البشري.