



تأمل الزيتون (ابتكار جوديتا بن دافيد)

قبل أن نبدأ، ستحتاج إلى حبتين أو ثلاث حبات زيتون مخلّلة لكل شخص، توضع في كوب أو وعاء صغير بجوارك.

(إذا اردت , تستطيع أن توقف التسجيل , لكي تجلب حبات الزيتون وبعدها تستطيع متابعة التأمل).

هذا تمرين سوف ندرك من خلاله ماهية الاهتمام بعينه.

عند افتتاح هذا التمرين، يمكنك خفض بصرك أو إغلاق عينيك بضع ثوان. لا تتردد في فعل ما تمليه عليك نفسك. أطلق العنان لنفسك وكن فضولياً ومنفتحاً لاستقبال الأحاسيس الداخلية لعقلك ولجسمك باعتبارها دليلك خلال هذا التمرين.

(رنين الجرس)

دعونا نبدأ باستحضار أنفسنا الى اللحظة الراهنة في هذا المكان، لنستجمع شتات أمرنا، ولنعيد تركيز انتباهنا إلى أنفسنا، بعيداً عن جميع الأمور التي مررنا بها خلال السويقات الأخيرة؛ سواء أكانت ضوضاء، مسؤولياتنا، واجباتنا، والتزاماتنا، أو حتى القلق الذي يساورنا أو مخططاتنا المستقبلية حتى هذه اللحظة. بالرغم من أننا في بعض الأحيان قد نشعر بأنها معلومات ضرورية للغاية، إلا أنها تثقل كاهلنا أكثر من اللازم.

أدعوكم لإفساح بعض المساحة لتجربة تعليمية جديدة، فقط للحظات قليلة حيث يمكننا إعادة الاتصال بالحاضر، والتواجد هنا، لحظة بعد لحظة، بفضول ولطف، وربما حتى بوعي مرح، دعوة لتمرين اساسي في التركيز الكامل للذهن.

لنأخذ شهيقاً عميقاً وزفيراً طويلاً وبطيئاً، حيث نتخلص من أي توتر وشروذ ذهن. اسمح لنفسك التواجد هنا والآن، اعطني بنفسك، حتى تصبح مدرّكاً لجسدك وأفكارك.

يرجى بعد ذلك لفت انتباهك إلى وضعية جلوسك كما هي الآن، ولا داعي لتغييرها أو ضبطها. أولاً، نلاحظها فقط، نراها





كما هي، ثم يمكننا أن نسأل أنفسنا ما إذا كانت هذه هي وضعية الجلوس المريحة التي يجب الحفاظ عليه بضع دقائق من التدريب.

لاحظ كيف يتفاعل الجسم، وافحص ان كان يريد أن يتحرك، أم يبقى في مكانه، هل تشعر بالتململ أم بالهدوء؟ إذا لزم الأمر، اتبع ببطء إعادة ترتيب الجسم لنفسه بنفسه.

فقط لاحظ وضعيتك في الجلوس أو في الوقوف، وأدرك نقاط التلامس البسيطة للقدمين على الأرض، أو اتصالك بالأرض، أو الوركين على الكرسي أو الوسادة. هل تشعر بأنها صلبة أم لينة، ثابتة أم متزعزعة، ملمسها ناعم أم خشن؟ ولنتذكر تقبل النتائج، مهما تكن، مع عدم إطلاق الأحكام على إجابات هذا السؤال. تمامًا مثلما ينظر الفنان إلى النموذج الذي اختاره للرسم، فلنجمع المعلومات من دون الحاجة إلى تعديلها أو تصحيحها. في هذه اللحظة الصغيرة كل شيء على ما يرام.

إننا نمارس هذه القدرة على العودة إلى حواسنا، لإيجاد جزيرة صغيرة من الراحة. ثمة مكان آخر مفيد يمكننا من خلاله تركيز انتباهنا ومساعدتنا على العودة إلى هنا والآن؛ إنها كف اليد ونقاط التلامس؛ ربما تكون في حرك أو على فخذيك، وربما تكون متدلية على جانبيك. لاحظ الطاقة الموجودة في يديك، سواء كانت حارة، باردة، أو محايدة، فربما يمكنك الشعور بطاقتهم التي تأتي من الداخل، أو الشعور بالهواء أو القماش الذي يلامسهما من الخارج.

قد تشعر بعبء ضئيل ينزاح عن كتفيك، وينساب من الكتف الأيمن إلى الذراع اليمنى، إلى المرفق، إلى راحة اليد وإلى كل إصبع في يدك. ربما لا يمكنك القيام بذلك، إذا لم تشعر بذلك هذه المرة، لا تجهد نفسك، في المرة القادمة سيكون الأمر أسهل.

وصفت معلمتي ذلك الشعور أثناء ذلك الشعور أثناء تتبّعنا تلك الحركة بأنها كجليدٍ اخذ في الذوبان من الكتف إلى الذراع، كأنه ثلجٌ يتحوّل إلى ماء، ومن ماء إلى غاز في طريقه إلى اليدين، وأخيرًا من غاز إلى هواء ينتشر من خلال أطراف الأصابع.

عندما تتخيل هذا المشهد: تخيل ذوبان العباء كذوبان قطعة جليد، من الكتف الأيمن إلى الذراع، وتحول الجليد إلى ماء، ثم تحول الماء إلى غاز ينساب إلى اليدين، وأخيرًا أنسياب الغاز في الهواء من خلال أطراف أصابعك. هل ترغب في تجربة ذلك على طول كتفك الأيسر - الذراع والمرفق واليد.

في أي وقت خلال استجابتك لهذه الدعوة لإستجماع و تركيز انتباهك نحو ذاتك، قد تتنفس بعمق أكبر أو ببطء، أو قد



تبدو كنتهيدة؛ وستكون هذه علامات على استرخاء جسدك قليلاً، ودليلاً على سعادة جسدك بزيارتك له من خلال وعيك اللطيف الحاني. إن أحاسيسك الداخلية هي دليلك اليوم.

الآن دعونا ننقل ادراكنا لحبات الزيتون التي أحضرناها معنا اليوم، اختر حبة واحدة فقط، أمسكها براحة يدك أو بين سبابتك وإبهامك. اسمح لنفسك بأخذ بعض الوقت للتركيز عليها حقاً، وانظر إلى حبة الزيتون كأنك لم ترها من قبل، كما لو كانت تجربة جديدة تمامًا.

تعرف على ما إذا كان يمكنك اللعب بهذه الطريقة في المراقبة، ربما كما لو كنت قد وصلت إلى هذا العالم من كوكب بعيد. امنح حبة الزيتون عنايتك واهتمامك، كن فضوليًا لمعرفة ما هي بحق هذه الحبة الخضراء المستديرة.

دع عينيك تستكشف كل جزء منها، وتفحص الأماكن اللامعة حيث ينعكس الضوء، تفحص الظلال الداكنة، اختلافات اللون، الحواف، أو أي عناصر غير متجانسة أو ميزات فريدة في الحبة. هل هناك لون واحد أم أن هناك المزيد من الألوان؟ هل هي ناعمة أم أن هناك علامات أو ندوب؟

هل هي دائرية أم بها خطوط مستقيمة، هل هي على شكل كرة أم بيضاوية الشكل... هل يوجد بها أي خط مستقيم، هل يمكنك الشعور بأي نقطة حادة على الإطلاق؟

دعونا ننتقل الآن إلى استشعار حبة الزيتون من خلال اللمس، وتقليبها بين أصابعنا. وذلك بزيادة الوعي لمدى النعومة أو الخشونة، المرونة أو الصلابة... هل تراودك احكام، مثل: هذه ناعمة جدًا / قاسية جدًا / رطبة جدًا / لزجة جدًا. طبيعي جدا أن تراودنا مثل هذه الأفكار؛ في الوقت الحالي اسأل نفسك ما إذا كان في مقدورك وضع هذه الأفكار جانبًا لبضع ثوانٍ؟ هل تستطيع استكشاف وممارسة بطريقة فضولية و مختلفة قليلاً للوجود ؟

(نفس)





حاول ملاحظة حبة الزيتون، إذا كانت رطبة أو جافة من دون إضافة أي قيمة أو مشاعر إلى هذا أو ذاك، لا صواب أو خطأ، مجرد كرة ممتلئة خضراء داكنة. قد تشعر أنها كثيرة العصارة تحت القشرة. قد تترك علامات على يديك، ومعرفة ما إذا كان يمكنك استحضار التعجب، وملاحظة حتى نفورك أو رغبتك في النفور، بوعي لطيف وفضولي.

سننتقل الآن لشم حبة الزيتون. قَرّب هذه الكرة الخضراء أو السوداء لأنفك، من أجل شمّها. مع كل شمّة، استنشقي أي رائحة أو شذا أو عطر قد ينجم عن ذلك. قد يرسم ذلك ابتسامة على وجهك، أو يؤدي إلى حركة بخياشيمك، لاحظ ذلك وتقبله أيضًا. لاحظ أي شيء لافِت للانتباه قد يحدث في حلقك أو بلعومك أو معدتك.

الآن قَرّب حبة الزيتون ببطء إلى شفّتيك. لاحظ كيف تعرف يدك وذراعك بالضبط كيف وأين تضعها. لاحظ ما إذا كنت تريد أن تقضمها على الفور، أو أن تضع حبة الزيتون كلها في فمك. تأكد مما إذا كان يمكنك ملاحظة ذلك من دون فعله. بالنسبة للبعض منا الذين يحبون تناول الزيتون، قد يمثل ذلك تحديًا، لكنني أوصي بتحمل المزيد من الصبر لتنمية مهارات الملاحظة هذه. أعتقد أنك ستكافأ كثيرًا على هذا في النهاية.

قم بقضم حبة الزيتون الممتلئة بلطف، بحيث تسقط قطعة منها في فمك، من دون مضغها. لاحظ الإحساس بهذه القطعة في فمك لشطر من الثانية فقط. بعد ذلك - بينما تستعد لمضغ قطعة الزيتون، لاحظ كيف يحركها الفم إلى حيث يجب أن تكون من أجل القيام بفعل المضغ. لاحظ الأحاسيس المجردة للذوق والملمس والعصير واللُب والقشرة، كما ستبدو في موجات في فمك. لاحظ التغيرات بمرور الوقت لحظة بلحظة.

بعد ذلك، عندما تشعر أنك مستعد لبلع قطعة الزيتون، (أعلم، أنك ربما تكون قد ابتلعتها ولكن إذا لم تفعل)، انتبه، هل تشعر برغبة أو نية في البلع أولاً في الوعي أو برد فعل الجسم؟ إذا كنت بالفعل قد ابتلعت حبة الزيتون هذه، فقد ترغب في معرفة ذلك مرة أخرى بحبة زيتون ثانية. لكن هذه المرة قد تتمكن من ملاحظة حصول النية، وإعطاء عملية البلع انتباهك الفضولي اللطيف، وانتقالها من فمك إلى حلقك نزولاً إلى معدتك. إنه قرارك.

(نفس)

هذا هو التوجيه الأخير... الذي سأطلب منك فيه أن تتوقف لمدة دقيقة وأن تستشعر حال جسمك بوجه عام بعد أن أنتمت هذا التمرين. ملاحظات بسيطة مثل: هل هناك ابتسامة على وجهك، أم أنك عابس؟ هل أنفاسك أكثر بطئًا أم أكثر سرعة؟ هل تشعر بالرضا أم بالارتباك؟ كيف هي وضعية جلوسك، ربما يمكن ملاحظة بعض الاسترخاء أو الفرح؟



مرة أخرى، إن كل شيء على ما يرام، حتى إذا كنت تشعر أنك قد فاتك شيء ما. يمكنك تجربة هذا التمرين مرة أخرى لاحقًا إذا كنت تريد ذلك. ولكن امنح نفسك ثناء كبيرًا لاتباعك التعليمات بقدر ما استطعت، ولاستمرارك معنا في هذا التمرين الغريب المسلي. لك تقديرنا. ستفهم بعد فترة لماذا دعوناك لمشاركتنا هذه اللعبة.

شكرًا على المرح والتعاون .

(رنين الجرس)

قد ترغب في تجربة ذلك عند تناول الطعام في مواقف أخرى، حتى في السر.

