أولا: مفهوم اليقظة الذهنية فهي تتمحور حول البقاء متيقّظًا وواعيًا بكل تفاصيل الآن. تساعدنا هذه اليقظة الذهنية في الاتصال مجدّدًا ببساطة الحياة من خلال عيش اللحظة الراهنة. لن تحتاج إلى أيّ أدوات خاصّة لممارسة اليقظة الذهنية، فكلّ ما يلزمك هو الوصول إلى "اللحظة الراهنة" أو "قوّة الآن". اقرأ أيضًا: ما هو الوعي بالذات وكيف تطوره؟ ما الذي لا تعبر عنه اليقظة الذهنية؟ لكن ما يجب عليك أن تدركه هو أنّ اليقظة الذهنية لا تشترط منك اعتناق ديانة أخرى أو القيام بممارسات دينية تتعارض مع ما تؤمن به. ليس عليك السفر إلى جبال التبت أو إلى الهند في رحلة للتنوّر والبحث عن الذات كي تستطيع ممارسة اليقظة الذهنية كما يجب. كلّ ما عليك فعله في الواقع هو التدرّب على التركيز. الأمر كلّه يتعلّق بتركيز ذهنك على اللحظة الراهنة دون التفكير أو القلق حيال الماضي أو المستقبل. بالإضافة إلى ما سبق، على الرغم من فائدتها العظيمة،

Summarized by © lakhasly.com