

Thiền để chống lại khó khăn

Bạn có thể sử dụng bài tập này để khắc phục những cảm xúc khó khăn hoặc cơ thể khó chịu
Tìm một tư thế thoải mái cho bạn
Và sau đó kiểm tra bên trong cơ thể của bạn và cố gắng xác định một chỗ trong cơ thể bạn cảm thấy dễ chịu cho bạn ngay bây giờ
Dễ chịu, an toàn, thoải mái,
Hoặc ít nhất, bình thường
Bạn có thể kiểm tra bàn tay hoặc bàn chân hoặc chân của bạn
Nhưng hãy để sự chú ý của bạn đến phần cơ thể dễ chịu này
Tay hoặc chân hoặc bất cứ nơi nào bạn đã chọn
Và hãy để sự chú ý của bạn ở đó

Cảm nhận nó
Cảm tưởng nó
Chú ý những cảm giác đó là gì
Hãy để tâm trí của bạn thư giãn một chút
Cảm thấy phần đó của cơ thể
Và bây giờ nếu có điều gì đó khó khăn với bạn
Một cảm xúc khó khăn hoặc một cảm giác khó chịu
Hãy để sự chú ý của bạn vào điều đó
Vì vậy, bạn có thể bị đau ở vai hoặc ở lưng
Hay nhức đầu
Hoặc nó có thể là một cảm giác buồn
Hay là lo lắng
Hoặc tức giận
Bạn có cảm tưởng hình như nó ở đâu trên cơ thể mình
Bạn cảm thấy nó ở đâu trong cơ thể mình
Để ý tới nó
Chỉ cần chú ý nó trong một chút
Nghĩ tới nó
Cảm nghiệm tới nó
Rồi hít thở
Và bây giờ hãy quay trở lại sự chú ý của bạn vào khu vực mà bạn cảm thấy thoải mái
Bàn tay, bàn chân, hoặc cẳng chân của bạn
Và hãy chú tâm ở đó một chút
Cảm thấy nó, cảm nhận nó
Thư giãn. cứ giữ cảm xúc đó
Tuy nhiên, hãy cho bản thân nghỉ ngơi khỏi những gì có thể khiến bạn bị choáng váng
Và bây giờ một lần nữa, quay trở lại sự chú ý của bạn vào phần cơ thể cảm thấy khó chịu

Cơ thể đau nhức
hoặc cảm xúc trong cơ thể bạn
rung động trong lồng ngực của bạn
hoặc bụng của bạn bị co thắt
hoặc căng cứng ở hàm của bạn
Chỉ cần để ý
Rồi hít thở
Và cứ để như thế
Hãy để bất cứ điều gì, như trên
Và sau đó đưa sự chú ý của bạn trở lại phần dễ chịu hoặc bình thường của tay, chân, v.v.
Thư giãn
Giữ tư thế hiện tại và cảnh giác
Cảm thấy an toàn
kết hợp với nơi đó
Bây giờ tự kết hợp với nơi đó
bạn có thể nghĩ về chỗ đau trong cơ thể
có thể vẫn cảm thấy chỗ còn dễ chịu
Nhưng vẫn còn có điều gì đó đang xảy ra khiến bạn cảm thấy khó chịu

Và cứ để yên nó ở đó
Có thể giữ 75% sự chú ý của bạn vào phần cảm thấy dễ chịu
Vẫn hít thở
Nhìn lướt qua khu vực khó chịu này
Để ý xem điều gì xảy ra, nó đang tăng hay giảm
Nó có đang thay đổi, chuyển sang tình trạng khác không?
Nên để ý xem nó đang làm gì
Thư giãn, hít thở
Và bây giờ hãy xem nếu bạn có mang trong lòng một sự tốt đẹp
Chỉ cần tử tế với bản thân cho bất cứ điều gì bạn cảm thấy ngay lúc này
Đau thể xác, đau tinh thần
Giữ mình với lòng tốt
Bạn không phải là người duy nhất
Vì vậy, cầu mong tất cả chúng ta thoát khỏi mọi sự đau khổ
Cầu mong cho tất cả chúng ta đều được hạnh phúc [tiếng chuông]