

Thiền định cho hơi thở, âm thanh và cơ thể

Bạn có thể tìm thấy tư thế thiền của mình
Ngồi sao cho không quá cứng cáp không quá thư giãn
Nhưng thoải mái và lưng thẳng
Sau đó, hãy chú ý đến cơ thể của bạn từ bên trong
Cảm thấy hình dạng và trọng lượng của mình
tiếp xúc với sàn nhà hay ghế
Sau đó, bạn có thể tập trung vào hơi thở của mình
Cảm thấy hơi thở của mình
Ở vùng bụng, ngực hoặc lỗ mũi
Cảm nhận sự phồng lên và xẹp xuống nhẹ nhàng
của bụng hoặc ngực
Hoặc mắt và cảm giác vào và ra ở lỗ mũi
Vì vậy, hơi thở là mỏ neo của chúng ta.
Đó là nơi chúng ta thiết lập nhận thức của mình
Nó giúp chúng ta có một cái gì đó để luôn luôn quay trở lại về
Hành động thở , đơn giản này
Bây giờ bạn có thể nhận thấy rằng những thứ khác kéo sự chú ý của bạn ra khỏi hơi thở
Và đó có thể là tiếng động
Vì vậy, ngay bây giờ, chỉ trong giây lát
thu hút sự chú ý của bạn đến âm thanh
trong phòng
hoặc bên ngoài
Chỉ đơn giản là lắng nghe.
Chúng có thể là âm thanh dễ chịu, âm thanh khó chịu
Lắng nghe chúng với sự tò mò và thích thú
Nhận thấy âm thanh đến và đi
Không lôi cuốn vào câu chuyện về âm thanh đó là gì
hoặc tại sao lại có âm thanh đó
Chỉ đơn giản là lắng nghe

Cũng có thể nhận thấy âm thanh của sự im lặng
Và bây giờ bỏ qua thính giác này đi
Tập trung vào cơ thể của bạn
và để ý xem cơ thể có cảm giác không
để ý xem
có thể có áp lực hoặc căng thẳng
Hay chuyển động hoặc rung động
Nóng hoặc lạnh

hay ngứa ran
để ý những cảm giác nào gọi mình
và làm bạn chú ý tới nó
Đó có thể là một cảm giác rất mạnh và rõ ràng
Có thể có một cảm giác mềm mại hoặc tinh tế
Bạn có thể nhận thấy mình nháy
từ cảm giác này sang cảm giác khác
Hoặc có thể một cảm giác thu hút mình tới nó
Đặc biệt nếu nó là cảm giác khó chịu
Bạn có thể nhận thấy nó
đang mạnh hơn hay nó nhẹ hơn?
Nó di chuyển
Có phải là nhịp đập hay cơ bóp hoặc đau nhói không?
nhức nhối.
Chỉ cần tò mò
Tương tự, không cần phải biết tại sao mình bị như vậy
Chỉ trực tiếp với những cảm giác trong cơ thể bạn
Bây giờ trở lại nhịp thở của bạn
Tìm lại hơi thở
Và khi bạn tiếp tục thiền định này
Bạn sẽ tiếp tục từng hơi thở
Nếu bạn nhận thấy mình suy nghĩ,
bạn có thể nói "đang suy nghĩ"
Hoặc "nghĩ lang thang"
Và sau đó chuyển hướng sự chú ý của mình

Trở lại nhịp thở
Bây giờ nếu bạn tìm thấy một âm thanh
Hoặc một cảm giác cơ thể
trở nên rõ ràng, mạnh mẽ
Rằng bạn không thể, lâu hơn nữa, ở lại với hơi thở
Bởi vì nó kéo sự chú ý của mình đi
Sau đó, hãy để bản thân buông bỏ hơi thở
Và tập trung vào cảm giác cơ thể
Hoặc âm thanh
Hãy nghe nó hoặc cảm nhận nó
Cho đến khi nó không còn khiến bạn chú ý
Hoặc nó đã dừng lại
Lúc đó bạn quay trở lại nhịp thở
Quay trở lại
Hơi thở

Chúng ta sẽ ngồi im lặng trong vài phút [im lặng]
Bây giờ một lần nữa chú ý đến toàn bộ
cơ thể của bạn đang ngồi ở đây
Điều chỉnh hình dạng
Tư thế
Cử động
Hãy để bản thân thư giãn
Và bạn có thể mong muốn bản thân mình khỏe mạnh
Cầu mong mình hạnh phúc và thanh thản
Mình có thể không bị căng thẳng và lo lắng
Cầu mong cho mình được bình yên
Mình tưởng tượng được là mình
Tìm kiếm sự bình yên và thoải mái
An bình, hạnh phúc [tiếng chuông]