

Медитация на дыхание, звук и тело

Примите удобную позу для медитации.
Сядьте так, чтобы чувствовать себя удобно.
Почувствуйте своё тело изнутри,
замечая его форму, вес и внешнее взаимодействие.
Ощутите как оно прикасается к полу или креслу.
Сосредоточьтесь на дыхании.
Почувствуйте, как вы дышите
в области живота, груди или в ноздрях.
Ощутите, как мягко поднимается и опускаются живот или грудь.
Как прохладный поток воздуха течёт через ноздри.
Дыхание становится нашим якорем.
Это место, где мы удерживаем своё сознание.
Это помогает нам иметь место, куда мы всегда можем вернуться
благодаря дыханию.
Сейчас вы возможно заметили, что что-то отвлекло вас от процесса дыхания.
Может быть, звук.
Тогда перенесите внимание на него.
Он может быть внутри помещения или снаружи.
Просто прислушайтесь.
Звуки могут быть приятными или нет.
Слушайте их с интересом и вниманием,
замечая, как они приходят и уходят.
Не думайте о том, что это за звуки и почему они здесь.
Просто слушайте.
Также вы можете наблюдать звучание тишины.
А сейчас перестаньте следовать звукам
и верните своё внимание в тело.
Что вы чувствуете?
Может быть давление, скованность,
движение или вибрацию,
тепло или холод,
покалывание.
Прислушайтесь, какие ощущения наиболее сильны,
и внимательно следите за ними.
Они могут быть ясными и сильными,
или лёгкими и едва уловимыми.
Или ваше внимание прыгает от одного ощущения к другому.
А, может, одно из них полностью захватывает вас.
Особенно если оно неприятно,
Тогда Вам не трудно наблюдать его.
Оно расширяется или сжимается,
перемещается,
пульсирует или трепещет,
Или побаливает.

Просто наблюдайте с интересом,
Не придавая этому опыту никакого значения.
Просто принимайте эти ощущения как есть...
А теперь возвращаемся обратно к дыханию.
Продолжая эту медитацию,
наблюдая за каждым вдохом и выдохом.
Если вы заблудились в мыслях, вы можете сказать «думаю» или «заблудился».
И возвратите внимание к дыханию.
Если какой-то звук или ощущение в теле начинает преобладать,
и больше невозможно удерживать внимание на дыхании,
отпустите его
и сосредоточьтесь на телесных ощущениях
или звук.
Вслушайтесь и почувствуйте их.
До тех пор, пока они не перестанут владеть вашим вниманием
и не оставят вас.
Тогда возвращайтесь к вашему якорю – дыханию.
Займёмся этим на несколько минут...
(Тишина).
Теперь опять почувствуйте своё тело в целом –
его форму, позу, движение.
Позвольте себе расслабиться
и пожелайте добра:
Да буду я счастлив и спокоен,
свободен от стресса и тревоги.
Да буду я безмятежен.
Прочувствуйте эту возможность пребывания в покое и благополучии...

(звучит колокол)