

Thiền định trong cơ thể

Bắt đầu bằng cách tập trung vào cơ thể
Bạn có thể nhắm mắt nếu điều đó thoải mái
Bạn có thể nhận thấy cơ thể của mình, ngồi ở đây
Cảm nhận sức nặng của cơ thể, trên ghế, trên sàn
Và hít thở sâu vài lần
Và khi hít thở sâu
Mang lại nhiều oxy hơn và nuôi sống cơ thể
Và khi thở ra
Có cảm giác thư giãn sâu hơn
Có thể nhận thấy bàn chân của mình trên sàn nhà
Chú ý cảm giác bàn chân chạm sàn
Trọng lượng và áp suất, rung động, sức nóng
Bạn có thể nhận thấy chân dựa vào ghế
Áp lực, nhịp đập, nặng nề, nhẹ nhàng
Chú ý lưng tựa vào ghế
Tập trung chú ý vào vùng bụng, nếu bụng căng, hãy để bụng mềm
Hít thở
Chú ý bàn tay của mình
Tay có bị căng hay bị chặt không?
Xem có thể cho phép chúng mềm ra không
Để ý cánh tay
Cảm thấy cảm giác nào trong vòng tay
Hãy để đôi vai được mềm mại
Chú ý cổ và họng
Hãy để chúng mềm mại, thư giãn
Làm mềm quai hàm
Để da mặt và cơ mặt mềm mại
Sau đó, để ý toàn bộ cơ thể hiện tại
Hít một hơi nữa
Nhận thức về toàn bộ cơ thể, nếu được
Hít thở
Và sau đó khi đã sẵn sàng
Có thể mở mắt