

Thiền định thở

Tìm một vị trí thư giãn, thoải mái
Ngồi trên ghế hoặc trên sàn, trên đệm gối
Giữ lưng thẳng đứng nhưng không quá cứng
Đặt tay ở bất cứ đâu thấy thoải mái
Đặt lưỡi trên vòm miệng, cảm thấy thoải mái
Và có thể nhận thấy cơ thể của mình
Từ bên trong
Nhận biết và cảm thấy hình dáng cơ thể
cũng như trọng lượng, và cảm giác của mình
Và toàn thân thư giãn
để khám phá về cơ thể của mình
Ngồi ở đây
Cảm thấy cơ thể của mình
tiếp xúc
với sàn nhà
và ghế
Thư giãn chỗ nào bị căng thẳng
Rồi hít thở
Thả lỏng và mềm cơ thể
Và bây giờ hãy bắt đầu để ý tới hơi thở
trong cơ thể
cảm nhận luồng hơi thở tự nhiên
Không cần phải làm gì với hơi thở
Không dài không ngắn cứ tự nhiên
Và để ý xem hơi thở ở đâu trong cơ thể
Nó có thể nằm trong bụng
Nó có thể ở ngực hoặc ở cổ họng
Hoặc ở trong lỗ mũi
Xem mình có thể cảm nhận được hơi thở không
Mỗi lần hít vào và thở ra
Khi một hơi thở kết thúc, hơi thở tiếp theo bắt đầu
Bây giờ khi làm điều này, có thể nhận thấy rằng tâm trí bắt đầu đi lang thang
Và bắt đầu nghĩ về những thứ khác
Nếu điều này xảy ra thì đây không phải là vấn đề
Nó rất tự nhiên
Chỉ cần nhận thấy rằng tâm trí đã đi lang thang
Có thể nói "đang suy nghĩ" hoặc "đang lang thang" một cách nhẹ nhàng
Và sau đó nhẹ nhàng chuyển hướng sự chú ý trở lại nhịp thở

Chúng ta sẽ giữ im lặng trong một thời gian
chỉ một thời gian ngắn thôi
Để ý tới hơi thở
Đôi khi, bị lôi kéo vào suy nghĩ rồi lại trở về với hơi thở
Xem có thể nhẹ nhàng với chính mình không?
Và một lần nữa, mình có thể nhận thấy cơ thể của mình đang ngồi ở đây
Hãy để bản thân thư giãn sâu hơn nữa
Và sau đó tự mình được tận hưởng
Để thực hiện bài tập hôm nay
Dù sao cũng rất có ý nghĩa đối với bạn
Tìm kiếm cảm giác thoải mái và an mạnh cho bản thân [chuông reo]

]