

## Thiền định hoan hoàn thành

Bắt đầu bài thiền này bằng cách tìm tư thế thiền của bạn  
Thoải mái nhưng lưng thẳng đứng.  
Thư giãn, trạng thái hiện tại  
Bạn có thể nhận thấy cơ thể của mình, đang ở đây  
Cảm thấy trọng lượng và sự chuyển động cũng như sự va chạm của cơ thể  
Để sự chú ý sâu vào cơ thể của bạn  
Cảm nhận như từ bên trong cơ thể  
Thư giãn  
Và sau đó khám phá  
Một cái gì đó đang hiện hữu đối với bạn  
Vào thời điểm này  
Hãy để sự chú ý nhẹ nhàng đến từng nhịp thở của bạn  
Hơi thở của bạn là trung tâm của mình  
Và đó là trung tâm điểm mà bạn có thể quay trở lại  
Đó là điểm hẹn của hơi thở  
Vì vậy, hãy cảm nhận hơi thở lên xuống nhẹ nhàng  
Trong bụng hoặc ngực của chúng ta  
Hoặc cảm giác vào và ra ở lỗ mũi của chúng ta  
Vì vậy, chúng ta cảm thấy một hơi thở tiếp theo  
Thở mỗi lần, một hơi  
Với sự tò mò  
Khi thở, bạn có cảm giác như thế nào  
trong khoảnh khắc này  
Bây giờ, chúng ta có thể chú ý đến những cảm giác khác  
Khi cảm giác mạnh hơn  
Hoặc rõ ràng  
Khi cảm giác mạnh hơn hơi thở  
Khiến bạn có thể nhận thấy âm thanh từ bên ngoài  
Bên trong phòng của bạn, bên ngoài nhà của bạn  
Bạn có thể nhận thấy âm thanh làm bạn chú ý  
Bỏ đi hơi thở và lắng nghe âm thanh đó  
  
Khi âm thanh đó không còn làm bạn chú ý  
Sau đó quay trở lại với hơi thở  
Nếu bạn có cảm giác mạnh nào đó  
Trở thành ưu thế, lôi kéo sự chú ý của bạn ra khỏi hơi thở  
Một lần nữa, hãy bỏ qua hơi thở  
Không cần phải cố gắng với hơi thở hoặc cảm giác nữa

Cứ tự nhiên  
Hãy để cơ thể bạn đi đến cảm giác tự nhiên  
Cảm nhận nó  
Cắm sâu nó  
Để ý tới nó  
Điều gì xảy ra, nó mạnh hơn hay nhẹ hơn.  
Lớn hơn hoặc nhỏ đi  
Cảm giác này có chuyển sang cảm giác khác không  
Khi cảm giác đó không còn khiến bạn chú ý nữa  
Trở lại nhịp thở  
Sự đơn giản của hơi thở  
luôn có sẵn trong bạn  
Nếu trong khi bạn đang ngồi, một cảm xúc trở nên mạnh mẽ và rõ ràng  
Đó có thể là những gì bạn tập trung vào  
Bạn có thể chú ý đến cảm xúc đó  
Vì vậy, một lần nữa, hãy bỏ qua hơi thở hoặc bất cứ điều gì khác mà bạn đang tập trung vào  
Và chú ý đến cảm xúc đó  
Hãy đặc biệt cảm nhận nó trong cơ thể bạn  
Tìm hiểu trong cơ thể bạn cảm nhận cảm xúc này như thế nào  
Bạn có thể nhận thấy bụng bị căng thẳng hoặc co bóp  
Có thể bị rung động hoặc căng tức ở ngực của bạn  
Có thể cổ họng của bạn bị nghẹn  
Có thể mặt của bạn đang bị nóng lên  
Chúng ta cần chú ý đến tất cả các loại cảm giác trong cơ thể  
Bạn có thể gọi những cảm xúc đó là  
Lo sợ  
Buồn sâu  
khó chịu  
Bất kể đó là gì  
Bạn có thể cảm nhận chuyện gì đang xảy ra  
Khi cảm xúc đó không còn lôi kéo bạn nữa  
Hoặc một cái gì đó khác, kéo sự chú ý của bạn  
Hoặc nó đã dừng lại  
có thể chuyển bạn sang chú ý khác  
Ví dụ: một cảm giác hoặc âm thanh mới  
Hoặc bạn luôn có thể trở lại nhịp thở  
Chỉ cần quay lại về hơi thở  
Đến trung tâm hơi thở  
Bây giờ nếu suy nghĩ  
Thấy rõ ràng  
Đôi khi những suy nghĩ chỉ ở trong phân sau đầu óc

Trong trường hợp đó, không cần phải làm gì  
Chỉ cần ở lại với hơi thở  
Đôi khi bạn nhận thấy bạn đang mơ màng hay đang suy nghĩ  
Và bạn có thể sử dụng danh từ "suy nghĩ"  
Hoặc "nghĩ lang thang"  
Và sau đó quay trở lại sự chú ý đến hơi thở ngay lập tức và nhẹ nhàng  
Nhưng suy nghĩ đó lặp đi lặp lại  
Bạn có thể biết suy nghĩ đó thuộc về loại nào  
Lo lắng  
Lập kế hoạch  
Đang nhớ  
Đôi khi mình đang nhận định nó là gì thì nó  
biến mất  
Đôi khi nó lại tiếp tục  
Nếu suy nghĩ cứ lặp đi lặp lại  
Bạn có thể kiểm soát xem cơ thể có cảm giác gì không  
Bạn hãy để ý xem  
những suy nghĩ này  
Đến và đi  
Nếu cảm thấy quá nặng nề, nên quay trở lại hơi thở  
Vì vậy, khi bạn thực hiện điều này  
Hơi thở là trung tâm của bạn  
Và bất cứ điều gì đang xảy ra trong nhận thức của bạn  
Cho dù đó là âm thanh hay cảm giác  
Hoặc cảm xúc hoặc suy nghĩ  
Bạn có thể trở về hơi thở  
Bạn cũng có thể nhận thấy  
Nếu bạn có tâm trạng  
Giống như cảm giác bồn chồn hoặc buồn ngủ  
Hay chỉ là cảm xúc chung chung  
Như nỗi buồn  
Để ý xem những trạng thái tinh thần này có thay đổi ý nghĩ của bạn không?  
Bạn cũng có thể chú ý đến trạng thái này  
Chúng ta sẽ ngồi im lặng  
Hãy nhớ giữ sự chú ý của bạn chủ yếu tập trung vào hơi thở của bạn  
Và sau đó nếu có âm thanh hoặc cảm giác cơ thể  
Cảm xúc, suy nghĩ  
Hoặc trạng thái tinh thần hoặc tâm trạng rõ ràng  
Nếu chúng trở nên rõ ràng  
Không cần chú ý đến hơi thở nữa  
Hãy chú ý bất cứ điều gì đang xảy ra

Khi nó không còn khiến bạn chú ý nữa  
Trở lại với hơi thở  
Và chỉ cần thư giãn  
Và hãy vui vẻ, hãy để ý xem  
Bạn đang khám phá tâm trí của chính mình  
Với sự tìm hiểu và thông cảm  
Vì vậy, chúng ta sẽ áp dụng điều này trong một thời gian [im lặng]  
Nếu bạn thấy mình chìm đắm trong suy nghĩ  
Đó không phải là vấn đề, chỉ cần thư giãn  
Chú ý suy nghĩ của bạn thôi  
Hãy vui lòng, và quay trở lại ngay lập tức với bất cứ điều gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại  
Bạn có thể thấy bạn chuyển từ việc này sang việc khác  
Có âm thanh, có cảm giác, có suy nghĩ, hoặc cảm xúc  
Và sau đó trở lại với hơi thở của bạn  
Tin vào những dòng cảm giác tự nhiên này của bạn  
Khi chúng ta thư giãn và chứng kiến sự khám phá này  
Cuộc sống của chúng ta đang diễn ra trước mắt [im lặng]  
Vì vậy, một lần nữa, hãy chú ý đến cơ thể của bạn  
Tại đây  
Ngay bây giờ  
Nhận thức về thời gian hiện tại  
Cảm thấy cân nặng của bạn  
Tư thế ngồi và hình dáng  
Và sau đó chỉ cần mãn nguyện với chính bạn  
Chúc bản thân luôn khỏe mạnh  
Tốt nhất bạn có thể  
đánh giá cao bản thân  
Cầu mong cho mình được hạnh phúc và bình an cho tâm hồn  
Cầu mong cho mình được an toàn và được bảo vệ khỏi nguy hiểm  
Cầu mong cho mình khỏe mạnh  
Cầu mong cho mình được thoải mái  
Cầu mong tất cả chúng ta hạnh phúc và bình an  
Và an toàn và được bảo vệ  
Khỏe mạnh  
Thoải mái [chuông reo]