

### **Медитация на дыхание**

Сядьте удобно и расслабьтесь - в кресле, на полу или на подушке для медитации.

Держите спину прямо, но без напряжения, а руки положите произвольно.

Язык касается нёба или как вам удобно.

Вы наблюдаете тело изнутри.

Почувствуйте его форму и вес, ощутите его соприкосновение с поверхностью, на которой вы сидите.

Позвольте себе расслабиться и продолжайте с интересом наблюдать за телом - как оно взаимодействует с полом или креслом.

И расслабьте те участки тела, где ещё ощущается напряжение, и просто дышите.

По возможности расслабьтесь ещё глубже.

А теперь сосредоточьтесь на процессе дыхания и почувствуйте, как оно происходит в вашем теле.

Ощутите естественные потоки воздуха в теле.

Не вмешивайтесь в дыхание, просто дышите как есть.

И прислушайтесь к себе. Где конкретно вы лучше всего чувствуете своё дыхание?

Это может быть в животе, груди, горле или в ноздрях.

Можете ли вы наблюдать, как каждый вдох и выдох следуют друг за другом?

А теперь вы заметите, что, скорее всего, ваши мысли блуждают.

И, может быть, вы думаете о чём-то постороннем.

Но это вовсе не проблема.

Это вполне нормально.

Просто обратите на это внимание.

И мягко скажите себе: «Да, я задумался или отвлёкся».

И спокойно вернитесь к процессу дыхания, продолжив так в тишине.

Какое-то время, недолго, сосредоточившись на процессе дыхания.

Время от времени снова отвлекаясь и снова возвращаясь к наблюдению.

И делайте это с добрым настроем.

Ещё раз почувствуйте своё тело здесь и сейчас.

Позвольте себе расслабиться ещё глубже.

Поблагодарите себя с чувством признательности за это созерцание.

Что бы это и не значило для вас.

Найдите внутри чувство лёгкости и благополучия

И пожелайте добра себе и этому дню.

(звучит колокол)