

呼吸的静坐

找到一个放松舒服的姿势
坐在椅子地上或者坐垫上
保持背部挺直，但不要太紧
双手放在自己觉得舒服的地方
舌顶上颚 或任何自然舒服的地方
从内部
注意着自己的身体
注意到身体的形状，重量以及触觉
然后 放松
接着 以一种好奇的心态注意着身体
注意着 身体的感受
触觉
与地面接触的感受
与椅子接触的感受
放松任何你觉得坚实或者紧张的部位
就这么呼吸着
让这些部位变得柔软
现在将我们的注意力转移到
身体内部的呼吸
感受呼吸自然的流动
你不需要对呼吸做任何变动
不需要太长，不需要太短，就这么自然的呼吸
然后注意到 我们在体内的哪些部位感受到呼吸
可能是腹部
也可能是胸腔，或者是喉咙
也可能是在鼻孔里
试着去体会这些呼吸的感受
每次感受一个呼吸
一个呼吸结束，下一个呼吸再开始
这时候，你可能已经意识到，你开始走神了
你可能已经开始想其他的事情
如果是这样 没有关系
这很正常
就注意到自己走神了
在心里轻轻地提醒自己，“我在想”或者“我走神了”
然后自然地把注意力拉回到呼吸

就这样，我们静坐一段时间
就坐一小会儿
继续注意着呼吸
每次跟着念头走神的时候 还是回到呼吸
看在这个过程中，你是否对自己很有耐心
然后再一次注意到身体，你的整个身体，坐在这里
让自己深深地放松
然后对自己表达感恩
感恩今天做了这个练习
无论你对自在和幸福的定义是什么，
试着让自己和这一天，都感受到一种自在和幸福
【钟声】