

Διαλογισμός αναπνοής (5.36)

Βρες μια χαλαρή, άνετη θέση

Μπορείς να καθίσεις σε καρέκλα ή στο πάτωμα, σε μαξιλάρι

Κράτα τη πλάτη σου όρθια, αλλά όχι πολύ σφιγμένη

Τα χέρια μπορούν να βρίσκονται όπου αισθάνεσαι άνετα

Τοποθέτησε τη γλώσσα σου στον ουρανίσκο ή όπου αλλού νιώθεις άνετα

Και μπορείς να παρατηρήσεις το σώμα σου

Από μέσα

Παρατήρησε το σχήμα του σώματος σου, το βάρος, τα σημεία επαφής

Και χαλάρωσε

Ανάπτυξε ενδιαφέρον για το σώμα σου

Όπως κάθεσαι

Τις αισθήσεις του σώματος

Την επαφή

Τη σύνδεση με το έδαφος

Την καρέκλα

Χαλάρωσε κάθε περιοχή που είναι σφιγμένη ή έχει ένταση

Απλά ανέπνεε

Μαλάκωσε

Και τώρα άρχισε να συνδέεσαι με την αναπνοή

Μέσα στο σώμα σου

Νιώσε τη φυσική ροή της αναπνοής

Δεν χρειάζεται να κάνεις κάτι με την αναπνοή σου

Να την κάνεις πιο βαθιά ή πιο σύντομη, απλώς συνέχισε να αναπνέεις φυσικά
Και πρόσεξε πού αισθάνεσαι την αναπνοή στο σώμα σου
Μπορεί να είναι στη κοιλιακή χώρα
Μπορεί να είναι στο στήθος ή τον λαιμό
Ή στα ρουθούνια
Δες αν μπορείς να νιώσεις την αίσθηση της αναπνοής
Μία αναπνοή τη φορά
Όταν η μία αναπνοή τελειώνει, αρχίζει η επόμενη
Τώρα, όσο το κάνεις αυτό ίσως προσέξεις ότι το μυαλό σου αρχίζει να ταξιδεύει
Μπορεί να αρχίσεις να σκέφτεσαι άλλα πράγματα
Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, δεν πειράζει
Είναι πολύ φυσικό
Απλά παρατήρησε ότι το μυαλό σου έχει αρχίσει να ταξιδεύει
Μπορείς να πεις από μέσα σου «σκέφτομαι» ή «η σκέψη μου ταξιδεύει»
Και τότε στείλε απαλά και πάλι τη προσοχή σου πίσω στην αναπνοή
Θα το κάνουμε αυτό για λίγη ώρα σιωπηλά
Για λίγη ώρα
Παρατηρούμε την αναπνοή μας
Κατά διαστήματα χανόμαστε σε σκέψεις και επιστρέφουμε στην αναπνοή μας
Προσπάθησε να δείξεις καλοσύνη στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια της διαδικασίας

Και για άλλη μια φορά παρατήρησε το σώμα σου, ολόκληρο το σώμα σου, ενώ κάθεται εδώ
Χαλάρωσε ακόμα πιο βαθιά
Και δείξε εκτίμηση στον εαυτό σου



Που κάνει αυτήν την πρακτική σήμερα

Ό,τι και αν σημαίνει αυτό για σένα

Βρες μια αίσθηση άνεσης και ευεξίας για τον εαυτό σου εδώ και τώρα [bell rings]