

## Διαλογισμός αναπνοής, ήχων και ενσυνείδησης σώματος

Πάρε θέση διαλογισμού

Κάθισε έτσι ώστε να μην είσαι πολύ σφιγμένος/η ή πολύ χαλαρός/η

Αλλά άνετα και σε όρθια θέση

Μετά παρατήρησε το σώμα από μέσα

Παρατήρησε το σχήμα και το βάρος σου και τα σημεία επαφής

Και τα σημεία που αγγίζεις στο έδαφος και στη καρέκλα

Τώρα μπορείς να εστιάσεις στην αναπνοή σου

Να αισθανθείς την αναπνοή

Είτε στην κοιλιακή χώρα, το στήθος ή τα ρουθούνια

Αισθάνεσαι την απαλή ανοδική και καθοδική κίνηση της κοιλιάς ή του στήθους

Ή την δροσιά και την αίσθηση της εισόδου και εξόδου του αέρα από τα ρουθούνια

Οπότε η αναπνοή είναι η άγκυρα σου

Είναι εκεί που τοποθετείς την συνειδητότητα σου

Είναι κάτι στο οποίο θα επιστρέφεις πάντα

Αυτή η απλή λειτουργία του να αναπνέεις

Τώρα μπορεί να προσέξεις ότι κάτι άλλο τραβάει τη προσοχή σου μακριά από την αναπνοή

Και αυτό μπορεί να είναι οι ήχοι

Έτσι τώρα, για μια στιγμή

Γύρισε τη προσοχή σου στους ήχους

Μέσα στο δωμάτιο

Ή έξω από το δωμάτιο

Απλά ακούς

Μπορεί να είναι ευχάριστοι ήχοι, δυσάρεστοι ήχοι

Τους ακούς με περιέργεια και ενδιαφέρον

Τους παρακολουθείς να έρχονται και να φεύγουν

Χωρίς να εμπλέκεσαι στην εξήγηση για το τι είδους ήχος είναι ή γιατί είναι εκεί

Απλά ακούς

Μπορείς επίσης να προσέξεις την απουσία ήχων

Και τώρα αφήνεις στην άκρη τους ήχους

Την παρατήρηση τους

Φέρνεις την προσοχή σου στο σώμα

Και παρατηρείς αν υπάρχουν κάποιες σωματικές αισθήσεις

Που μπορείς να προσέξεις

Ίσως να υπάρχει πίεση ή σφίξιμο

Κίνηση ή δόνηση

Ζέστη ή κρύο

Ή μούδιασμα

Πρόσεξε ποιες αισθήσεις ζητούν την προσοχή σου

Και άσε το ενδιαφέρον σου να πάει προς αυτές

Μπορεί να είναι μια πολύ δυνατή και προφανής αίσθηση

Μπορεί να είναι μια απαλή και διακριτική αίσθηση

Μπορεί να προσέξεις ότι μεταπηδάς από τη μία αίσθηση στην άλλη

Ή μπορεί να υπάρχει μια αίσθηση που τραβάει τη προσοχή σου και την κρατά

Ειδικά αν είναι δυσάρεστη

Μπορείς να τη προσέξεις

Εντείνεται ή μειώνεται;

Αλλάζει θέση

Έχει σφυγμό ή παλμό

Πόνο

Απλά πρόσεξε με ενδιαφέρον

Και πάλι δεν φτιάχνεις μια ολόκληρη ιστορία σχετικά με την εμπειρία σου

Απλά μείνε στις αισθήσεις, στο σώμα σου

Έτσι τώρα επιστρέφεις στην αναπνοή

Βρίσκεις την αναπνοή

Και όπως συνεχίζεις σε αυτόν το διαλογισμό

Μείνε στην αναπνοή, μια ανάσα τη φορά

Αν παρατηρήσεις ότι έχεις χαθεί σε σκέψεις μπορείς να πεις «σκέφτομαι»

Ή «ταξιδεύει η σκέψη μου»

Και τότε στρέψε και πάλι την προσοχή σου αλλού

Επιστρέφοντας πίσω στην αναπνοή σου

Τώρα, αν διαπιστώσεις ότι ένας ήχος

Ή μια σωματική αίσθηση γίνεται τόσο προφανής,

Έχει τόση ένταση ώστε να μην μπορείς πια να μείνεις στην αναπνοή

Γιατί σου αποσπά τη προσοχή

Τότε άσε την αναπνοή

Και συγκεντρώσου στη σωματική αίσθηση

Ή τον ήχο

Τον ακούς ή τον αισθάνεσαι

Μέχρι που να μην απασχολεί πια την προσοχή σου

Ή να σταματήσει

Σε αυτό το σημείο επιστρέφεις ξανά στην αναπνοή

Επιστρέφεις στην απλότητα της άγκυράς σου

Την αναπνοή

Ας το δοκιμάσουμε για λίγα λεπτά σιωπηλά [ησυχία]

Τώρα και πάλι παρατήρησε ολόκληρο το σώμα σου να κάθεται

Παρατήρησε το σχήμα του

Την θέση του

Τη κίνηση της αναπνοής

Χαλάρωσε

Και ευχήσου στον εαυτό σου να είσαι καλά

Μακάρι να είμαι χαρούμενος/η

Μακάρι να μην έχω άγχος και αγωνία

Μακάρι να είμαι ήρεμος/η

Και αναλογίσου ότι μπορείς

Να βρεις γαλήνη, ηρεμία

Και ευεξία

[bell ring]