

Πλήρεις οδηγίες διαλογισμού

Ξεκίνα με το να βρεις τη θέση του σώματος για διαλογισμό

Άνετη αλλά όρθια θέση

Είμαστε χαλαροί, αλλά παρόντες

Παρατήρησε το σώμα σου, ενώ κάθεται εδώ

Προσέχοντας το βάρος τη κίνηση και τα σημεία επαφής

Επιτρέποντας στην προσοχή σου να βουλιάξει μέσα στο σώμα σου

Σαν να αισθάνεσαι το σώμα σου από μέσα

Χαλαρώνεις

Και μετά εξερευνάς

Τι υπάρχει, τι εμφανίζεται στο σώμα

Αυτήν τη στιγμή

Άσε την προσοχή σου να συγκεντρωθεί απαλά γύρω από την αναπνοή σου

Η αναπνοή είναι η άγκυρά σου

Και το σημείο συγκέντρωσης όπου μπορείς να επιστρέψεις ανά πάσα στιγμή

Το σημείο αναφοράς σου

Έτσι νιώσε την απαλή ανοδική και καθοδική κίνηση της αναπνοής

Στη κοιλιακή χώρα ή το στήθος

Ή την αίσθηση της εισόδου και εξόδου του αέρα στα ρουθούνια

Οπότε αισθανόμαστε τη μία αναπνοή μετά την άλλη

Με προσοχή γεμάτη περιέργεια

Ποια είναι η αίσθηση της κάθε αναπνοής αυτήν τη στιγμή;

Τώρα μπορούμε επίσης να ανοίξουμε την προσοχή μας σε πολλές άλλες εμπειρίες

Όταν γίνονται κυρίαρχες

Ή προφανείς

Όταν γίνονται πιο έντονες από την ίδια την αναπνοή

Έτσι μπορεί να προσέξεις εξωτερικούς ήχους

Ήχους μέσα από το δωμάτιο, έξω από το κτίριο

Μπορεί να προσέξεις ήχους που τραβάνε τη προσοχή σου μακριά

Οπότε μπορείς να ακούσεις τον ήχο

Να αφήσεις την αναπνοή και να ακούσεις τον ήχο

Όταν ο ήχος σταματήσει να απασχολεί την προσοχή σου

Τότε γύρνα πάλι πίσω στην αναπνοή

Αν μια σωματική αίσθηση γίνεται έντονη και τραβάει τη προσοχή σου μακριά από την αναπνοή

Και πάλι, άσε την αναπνοή

Δεν χρειάζεται να αναγκάζεις την προσοχή σου να μένει στην αναπνοή ή σε κάποια σωματική αίσθηση

Απλά με φυσικό τρόπο

Άσε τη προσοχή σου να πάει στην σωματική αίσθηση

Εντόπισέ την

Νιώσε την

Πρόσεξέ την

Τι συμβαίνει, μεγαλώνει ή συρρικνώνεται

Επεκτείνεται

Αυξάνεται, μειώνεται

Μήπως αλλάζει σε κάτι άλλο

Όταν σταματήσει να σε απασχολεί
Επέστρεψε στην αναπνοή
Την απλότητα της αναπνοής
Κάτι που είναι πάντα διαθέσιμο
Αν κατά τη διάρκεια της πρακτικής, ένα αίσθημα γίνει πολύ δυνατό και έντονο
Μπορείς να εστιάσεις σε αυτό
Μπορείς να φέρεις την προσοχή σου στο συναίσθημα
Πιο συγκεκριμένα, διαπίστωσε την αίσθηση που αφήνει στο σώμα σου
Εξέτασε πώς αισθάνεσαι αυτήν την αίσθηση στο σώμα σου
Ίσως να παρατηρήσεις ένα σφίξιμο ή ένα τράβηγμα στη κοιλιά σου
Ίσως υπάρχει μια δόνηση ή ένταση στο στήθος
Ίσως ο λαιμός σου είναι σφιγμένος
Ίσως το πρόσωπό σου να είναι ζεστό
Υπάρχουν πολλές διαφορετικές αισθήσεις στο σώμα που μπορούμε να προσέξουμε όταν
έχουμε ένα συναίσθημα
Μπορούμε να περιγράψουμε με το όνομά του αυτό το αίσθημα
Φόβος
Λύπη
Εκνευρισμός
Ό,τι και να είναι
Το περιγράφουμε και αισθανόμαστε τι συμβαίνει στο σώμα
Όταν το συναίσθημα δεν σε ελέγχει
Ή κάτι άλλο τραβάει τη προσοχή σου

Ή έχει σταματήσει

Μπορείς να πας προς αυτό το νέο αντικείμενο που έχει τραβήξει την προσοχή σου

Για παράδειγμα μια νέα σωματική αίσθηση ή ένας ήχος

Ή μπορείς πάντα να επιστρέψεις στην αναπνοή

Απλά γύρισε στη βάση σου

Στην άγκυρά σου

Τώρα αν εμφανιστούν κάποιες σκέψεις

Καμιά φορά οι σκέψεις βρίσκονται απλά στο περιθώριο

Σε αυτήν την περίπτωση δεν μπορείς να κάνεις τίποτα

Απλά μένεις στην αναπνοή

Καμιά φορά παρατηρείς ότι έχεις χαθεί σε σκέψεις

Και μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη λέξη «σκέφτομαι»

Ή «η σκέψη μου ταξιδεύει»

Και τότε γύρισε την προσοχή σου πάλι στην αναπνοή

Αλλά αν μια σκέψη είναι επαναλαμβανόμενη

Μπορείς να περιγράψεις με το όνομά τους αυτές τις σκέψεις

Ανησυχώ

Οργανώνω

Θυμάμαι

Μερικές φορές όταν τις περιγράφουμε με το όνομά τους

Εξαφανίζονται

Μερικές φορές συνεχίζουν

Αν η σκέψη επανέρχεται

Μπορείς να εξετάσεις το σώμα σου και να δεις ότι υπάρχουν κάποιες αισθήσεις που παρατηρείς

Δείξε περιέργεια

Για τις σκέψεις που εμφανίζονται

Που έρχονται και φεύγουν

Αν είναι κουραστικό μπορείς πάντα να επιστρέψεις στην αναπνοή

Και όπως συνεχίζεις την πρακτική

Η αναπνοή είναι η άγκυρά σου

Και ό,τι και να πέφτει στην αντίληψη σου

Είτε είναι ήχοι είτε σωματικές αισθήσεις

Αισθήματα ή σκέψεις

Μπορείς πάντα να βρεις το σημείο στο οποίο μπορείς να επιστρέψεις

Μπορεί επίσης να προσέξεις

Ότι υπάρχει μια τάση ή μια διάθεση στο μυαλό σου

Για παράδειγμα μια αίσθηση ανησυχίας ή υπνηλίας

Ή ένα γενικό συναίσθημα

Όπως θλίψη

Παρατήρησε πώς αυτές οι ελαφριές διαθέσεις επηρεάζουν την εμπειρία σου

Μπορείς να δώσεις και σε αυτές την προσοχή σου

Έτσι θα παραμείνουμε τώρα μαζί σιωπηλά

Ενώ θυμόμαστε να κρατάμε την προσοχή κυρίως στην αναπνοή

Και τότε αν ένας ήχος ή μια σωματική αίσθηση

Συναίσθημα, σκέψη

Ή διάθεση

Παρουσιάζουν

Και γίνουν έντονα

Άσε την αναπνοή

Πρόσεξε τι συμβαίνει

Και όταν σταματήσει ή δεν απασχολεί πλέον τη προσοχή σου

Γύρισε στην αναπνοή

Και απλά χαλάρωσε

Και διασκέδασέ το, ανέπτυξε περιέργεια

Εξερευνάς το ίδιο σου το μυαλό

Με περιέργεια και ειλικρίνεια

Οπότε θα το δοκιμάσουμε για λίγη ώρα

[ησυχία]

Αν δεις ότι χάνεσαι σε σκέψεις

Δεν πειράζει, απλά χαλάρωσε

Παρατήρησε τις σκέψεις σου

Με καλοσύνη, γύρνα την προσοχή σου κατευθείαν στο ότι συμβαίνει αυτήν τη στιγμή

Μπορεί να παρατηρήσεις ότι μεταφέρεσαι από το ένα αντικείμενο στο άλλο

Υπάρχουν οι ήχοι, οι σωματικές αισθήσεις, μια σκέψη, ένα συναίσθημα

Και τότε γύρνα στην αναπνοή σου

Έχε εμπιστοσύνη στη φυσική ροή τις εμπειρίας σου

Καθώς χαλαρώνουμε και παρακολουθούμε με ενδιαφέρον

Όλη μας η ζωή ξεδιπλώνεται μπροστά μας

[ησυχία]

Οπότε και πάλι, παρατήρησε το σώμα σου

Είσαι εδώ

Παρών

Με συνειδητότητα του εδώ και του τώρα

Αισθάνεσαι το βάρος

Την θέση σου, το σχήμα του σώματος σου

Και τώρα αποδέξου και λίγη καλοσύνη για τον εαυτό σου

Ευχήσου στον εαυτό σου να είσαι καλά

Όσο καλύτερα μπορείς

Εκτιμώντας τον εαυτό σου

Μακάρι να είμαι χαρούμενος/η και να αισθάνομαι άνετα

Μακάρι να είμαι ασφαλής και προστατευμένος από κίνδυνο

Μακάρι να είμαι υγιής και δυνατός

Μακάρι να αισθάνομαι άνετα

Μακάρι να είμαι χαρούμενος και ήρεμος

Και ασφαλής και προστατευμένος

Υγιής, δυνατός

Και να αισθάνομαι άνετα

[bell ring]