

Лист із вправами

МЕДИТАЦІЯ: ВИЗНАЧТЕ ВАШІ ДУМКИ



i Приділіть 10 хвилин, щоб виконати кожен крок.

Крок 1

- Сядьте з прямою спиною. Можна сісти на стілець, або можна сісти на підлогу, схрестивши ноги на подушці. Закрийте очі і почніть з концентрації на своєму диханні, на відчуттях в носі, горлі, легенях, животі, при кожному вдиху і видиху. Приділіть кілька хвилин, щоб відчути себе в теперішньому моменті, тут і зараз, в цій кімнаті.
- Потім поширьте свою увагу на все тіло, ніби ви огортаєте своє тіло дихальною бульбашкою. Поставтеся до себе максимально доброзичливо.

Крок 2

- Тепер зверніть увагу на звуки навколо себе. Звуки поруч, звуки далеко, зверху, знизу або поруч з вами. Більш гучні звуки, більш делікатні звуки. Якнайкраще зосередьтеся на характеристиках цих звуків - тональність, тривалість, частота, високий, низький звук тощо.
- Щоразу, коли ви починаєте інтерпретувати звуки або ваш розум блукає, зауважте у куточку розуму, про що ви думаєте, а потім поверніть свою увагу до звуків у вигляді простих звукових відчуттів, так, ніби все ваше тіло сприймає звуки.

Крок 3

- Тепер перенесіть увагу на свої думки. Уявіть себе перед екраном з фільмом і дивіться, як ваші думки проходять через цей екран. Дивіться, як вони з'являються на екрані та зникають з екрана. Подивіться на них як спостерігач, не засуджуючи їх, а просто констатуючи, що вони є і що вони проходять повз. Якщо спочатку на екран не приходять жодна думка, не хвилюйтеся, це цілком нормально. Просто і терпляче чекайте їхнього прибуття, ніби ви чекаєте початку фільму.

Потім відкрийте очі і, якщо бажаєте, запишіть у зошит всі думки, які прийшли до вас під час виконання вправи.