

呼吸的靜坐

找到一個放鬆舒服的姿勢
坐在椅子地上或者坐墊上
保持背部挺直，但不要太緊
雙手放在自己覺得舒服的地方
舌頂上顎 或任何自然舒服的地方
從內部
注意著自己的身體
注意到身體的形狀，重量以及觸覺
然後 放鬆
接著 以一種好奇的心態注意著身體
注意著 身體的感受
觸覺
與地面接觸的感受
與椅子接觸的感受
放鬆任何你覺得堅實或者緊張的部位
就這麼呼吸著
讓這些部位變得柔軟
現在將我們的注意力轉移到
身體內部的呼吸
感受呼吸自然的流動
你不需要對呼吸做任何變動
不需要太長，不需要太短，就這麼自然的呼吸
然後注意到 我們在體內的哪些部位感受到呼吸
可能是腹部
也可能是胸腔，或者是喉嚨
也可能是在鼻孔裏
試著去體會這些呼吸的感受
每次感受一個呼吸
一個呼吸結束，下一個呼吸再開始
這時候，你可能已經意識到，你開始走神了
你可能已經開始想其他的事情
如果是這樣 沒有關係
這很正常
就注意到自己走神了
在心裏輕輕地提醒自己，“我在想” 或者 “我走神了”

然後自然地把注意力拉回到呼吸
就這樣，我們靜坐一段時間
就坐一小會兒
繼續注意著呼吸
每次跟著念頭走神的時候 還是回到呼吸
看在這個過程中，你是否對自己很有耐心
然後再一次注意到身體，你的整個身體，坐在這裏
讓自己深深地放鬆
然後對自己表達感恩
感恩今天做了這個練習
無論你對自在和幸福的定義是什麼，
試著讓自己和這一天，都感受到一種自在和幸福
【鐘聲】