



## **Mindful in Minutes – Listen**

### **Хвилини усвідомленості — Слухати...**

Сядьте...  
ляжте...  
або станьте зручно...  
м'яко витягуючи хребет...

Знайдіть положення...  
у якому вам комфортно...  
і водночас є легка зібраність...

Очі можуть бути заплющені...  
або відкриті...  
з м'яким поглядом...

Ви можете змінювати положення тіла...  
у будь-який момент цієї практики...

Зробіть паузу...  
і відчуйте своє тіло...  
у цьому просторі...  
у цьому моменті...

Зверніть увагу на слух...  
дозвольте звукам навколо...  
м'яко наповнювати вашу увагу...

Нехай зараз не буде правильних чи неправильних звуків...  
не кращих і не гірших...  
нехай це будуть просто звуки...

Тепер м'яко зверніть увагу...  
на звук свого дихання...

Прислухайтесь...  
до спокійного руху вдиху...

і м'якого видиху...

Перенесіть увагу...  
на інший звук поруч із вами...

Можливо...  
ви помітите...  
що він стає гучнішим...  
просто тому...  
що ви звертаєте на нього увагу...

Якщо розум відволікається...  
як це природно буває...  
просто помітьте це...  
і м'яко поверніться...  
до слухання...

Тепер...  
наскільки можете...  
розширте увагу...  
до більш віддаленого звуку...  
тихішого...  
менш помітного...

Помітьте...  
що відбувається...  
коли ви вирізняєте цей звук...  
серед інших...

Інші звуки можуть бути гучнішими...  
більш виразними...  
дозвольте їм проходити...  
і поверніться...  
до тихішого звуку...

Наступні кілька митей...  
просто слухайте...  
усі звуки...  
які ви можете почути...

Можете відкрити очі...  
відчуваючи своє тіло...  
і простір навколо...