**Trīs minūšu meditācija**

**1. posms. Noskaņojieties meditācijai.** Jūs varat veikt šo meditāciju sēžot vai stāvot, bet noteikti iztaisnojiet plecus un muguru. Ja iespējams, aizveriet acis. Tad pievērsiet uzmanību tam, kas notiek jūsu iekšējā pasaulē, un pieņemiet to. Lai to izdarītu, uzdodiet sev jautājumu: ko es šobrīd jūtu?

* Kādas ir domas manā galvā? Mēģiniet izturēties pret savām domām vienkārši kā uz notikumiem jūsu prātā.
* Ko es jūtu? Ja jūtat diskomfortu vai nepatīkamās sajūtas, atzīstiet to sev un nemēģiniet tos mainīt.
* Kādas ir manas ķermeņa sajūtas? Varbūt jūs varat “noskenēt” ķermeni, lai redzētu spriedzes vai stīvuma punktus, pieņemot šīs sajūtas un nemēģinot neko mainīt.

**2. posms. Apkopojiet un koncentrējiet uzmanību**
Tagad koncentrējiet uzmanību vienā punktā un virziet uz sajūtām vēderā, kuras rodas elpošanas laikā, kad ieelpojot vēders paceļas un nolaižas izelpojot. Vērojiet, kā gaiss kustās jūsu ķermeņa iekšienē. Izmantojiet katru elpu kā iespēju noenkuroties un palikt tagadnē. Ja esat novērsies, vienkārši turpiniet mierīgi novērot elpošanu.
**3. posms. Paplašiniet uzmanības loku.**
Tagad mēģiniet paplašināt apzināšanās loku, lai sajustu ķermeni kopumā, ieskaitot jūsu pozu un sejas izteiksmi. Iedomājieties, ka viss jūsu ķermenis elpo. Ja pamanāt spriedzi vai diskomfortu, mēģiniet koncentrēties uz šīm sajūtām, virzot tur elpu. Tādējādi jūs palīdzat sev izpētīt šīs sajūtas un sadraudzēties ar tām, nevis mēģināt tās mainīt. Ja tās vairs neprasa jūsu uzmanību, atgriezieties pie ķermeņa sajūtām un turpiniet tās novērot.
Šo meditāciju var saprast kā Smilšu pulksteņa meditāciju
Augšējā platā daļa ir pirmais posms, kad jūs pievēršat uzmanību un mierīgi pieņemat to, kas ietilpst apziņas laukā Tas ļauj jums saprast, vai jūsu apziņa ir darbības režīmā, un, ja tā, tad atbrīvojieties no tā un pārejiet uz izpratnes režīmu. Tādējādi jūs sev maigi atgādināt, ka jūsu pašreizējo apziņas stāvokli nevar uzskatīt par skaidri noteiktu faktu, to kontrolē savstarpēji saistītas domas, jūtas, fiziskas sajūtas un impulsi. Visbiežāk tie nāk un aiziet, un jūs varat sekot šim procesam.
Elpošanas meditācijas otrais posms atgādina šauro punktu pulksteņa stikla korpusa centrā. Šajā posmā jūs koncentrējat uz elpošanu vēdera lejasdaļā un ar to saistītajām fiziskajām sajūtām, maigi atgriežot uzmanību, ja tā izklīst. Tas palīdz noturēt uzmanību tagadnē.
Trešais posms atgādina pulksteņa korpusa plašo pamatni. Šajā brīdī jūs paplašināt savu uzmanības zonu, redziet dzīvi tādu, kāda tā ir, un gatavojaties turpināt savu dienu. Jūs mierīgi, bet izlēmīgi stiprināt izjūtu, ka jums, jūsu prātam un ķermenim pašreizējā stāvoklī ar tiem raksturīgo mierīgumu, cieņu un integritāti ir vieta šajā pasaulē.