

深化个人禅修练习

1. 真正的禅修是你如何过生活。
2. 为了充实地生活，你必须活在当下。
3. 活在当下，有目的地让你觉知到你的时刻 — 否则你可能会错过很多时刻。
4. 要做到这一点你可以通过有目的地、在当下、不带判断地关注内在和外在发生的任何事情。
5. 这需要你对自己非常仁慈，这也是你应得的。
6. 记住，无论好坏，愉快或不愉快，当下都是我们每个人活着的唯一时刻。因此，这是学习、成长、了解到底正在发生什么、找到某种程度的平衡、感受和表达例如爱和欣赏等情感，及做需要做的事情来照顾自己的唯一时间 — 换句话说，体现我们内在的力量、美丽和智慧 — 即使面对痛苦和磨难。
7. 因此，与当下建立温柔的亲爱关系是很重要的。
8. 我们通过学习时时刻刻觉知到内在和外在正在发生的事情来做到这一点 — 它更像是一种「存在」，而不是一种「行为」。
9. 正式和非正式的禅修练习是你基础、深化和加速这一过程的具体方式，因此每天定期抽出一些时间进行正式练习是很有用的 — 也许比日常早起十五或二十分钟，为自己腾出一些时间。
10. 我们尽最大努力觉知到我们的时刻。
11. 我们并不是试图创造一种特殊的感觉或体验 — 只是为了意识到这是非常特别的一刻 — 因为你正在其中活着及清醒着。
12. 这很难，但很值得。
13. 这需要大量练习。
14. 大量练习。
15. 但你有很多时刻 — 我们可以把每一个时刻都当作一个新的开始。
16. 所以，如果我们错过了一些时刻，总会有新的时刻可以开展。
17. 我们以极大的自我同情心来做这一切。
18. 请记住，你的想法或观点、喜好或厌恶并不代表你。它们更像是你脑海中可以意识到的天气模式 — 就像天空中移动的云彩 — 所以不必被它囚禁。
19. 以这种方式与自己交朋友是一生的冒险，并且可以赋予你巨大的力量。
20. 尝试几周 — 你会越来越喜欢它。