

日常练习建议

1. 开始培养正念的好地方是身体里。
2. 与你的呼吸做朋友是个好主意，因为没有它你就无法离家 — 而且它与我们的精神状态息息相关。
3. 看看您是否能时不时地感觉到呼吸进出您的身体。
4. 找到呼吸感觉最生动的地方 — 在腹部、鼻孔或任何地方，并每一刻都在呼吸的波浪上以完全的觉知“冲浪”。
5. 醒来后尝试在床上躺一会儿，每一刻都在自己呼吸的波浪上骑行。
6. 尝试扩大你对呼吸的觉知，直到它包括整个身体躺在床上呼吸的感觉。
7. 尽你最大的努力去觉知身体中不断变化的各种感觉，包括呼吸的感觉。
8. 在时间之外，躺在这里，觉知呼吸地休息，即使只是一两分钟。
9. 当你注意到头脑有它自己的生命，并且到处游荡时，请记住，这正是头脑所做的，所以没有必要批判它。
10. 如果你不再接触呼吸或躺在床上的身体感觉，只需记下你的想法，不要判断或批评，只是让它成为你当下意识的一部分，并且让呼吸和身体再次成为你意识领域的中心舞台。
11. 重复步骤 10 数百万次。
12. 我们很容易陷入思绪之中，陷入未来（担忧、计划）和过去（回忆、责备、思念）之中，陷入被动且常常痛苦的情绪中。
13. 当你可以敞开胸怀、宽敞、接受对它的觉知时，不需要试图阻止任何这一切的发生。你瞧，你再次坐在思绪河流的岸边，倾听潺潺流水声，但暂时还没有陷入激流之中。
14. 你可以在早上或晚上睡觉前躺在床上几分钟，以这种方式培养正念。
15. 你还可以在坐、站、走、吃饭时培养正念 — 事实上，在任何姿势或情况下，包括刷牙、洗澡、打电话、跑步、在健身房锻炼、做饭、接送孩子、做爱，以及当下生活中发生的一切。
16. 这对为它和为自己与此刻同在是有帮助的。
17. 记住 — 真正的禅修是你的生活，以及你如何时时刻刻地生活在其中。