

## Предложения для ежедневной практики

1. Наше тело – прекрасный объект для развития осознанности.
2. Подружиться со своим дыханием – хорошая идея, так как без него мы никуда, и оно связано с нашим внутренним состоянием.
3. Попробуйте время от времени просто наблюдать, как вы вдыхаете и выдыхаете.
4. Найдите, где ощущения дыхания являются наиболее выраженными, почувствуйте с полным осознанием эти волны дыхания момент за моментом – в животе, в ноздрях или где бы они ни были.
5. Попробуйте провести в постели чуть дольше после пробуждения и просто следовать по волнам дыхания момент за моментом и вдох за вдохом.
6. Поэкспериментируйте с расширением осознания дыхания, пока оно не будет включать в себя ощущение тела как целого, лежащего в постели и дышащего.
7. Как можно лучше осознавайте различные ощущения, возникающие в теле, включая ощущения дыхания.
8. Просто пребывайте в осознании того, что вы лежите и дышите, вне времени, даже если это всего лишь 1-2 минуты.
9. Когда вы замечаете, что ум живет своей собственной жизнью и мысли блуждают, вспомните, что это естественное состояние ума, так что нет смысла стараться избавиться от этого или упрекать себя за это.
10. Просто отмечайте, что у вас на уме, если вы отвлеклись от осознания дыхания или ощущений тела, и без осуждения или критики, просто позвольте этому быть частью вашего осознания в данный момент, снова верните фокус внимания на дыхание и тело.
11. Повторите шаг 10 несколько миллионов раз.
12. Очень легко провалиться в поток мыслей и погрузиться в будущее (беспокойство, планирование) и прошлое (воспоминания, обвинения, тоску), а также в реактивные и часто болезненные эмоции.
13. Не нужно пытаться прекратить что-либо из этого. Постарайтесь расширить свое сознание с открытостью сердца - просторного, принимающего осознания происходящего - и, о чудо, вы снова можете сидеть на берегу потока мысли, слушая его журчание, но не уносясь с его водами.
14. Вы можете развивать осознанность таким образом, практикуя внимание к своему дыханию, лежа в постели в течение нескольких минут утром или вечером перед сном.
15. Вы также можете развивать внимательность, сидя, стоя, гуляя и принимая пищу - фактически, в любом положении или ситуации, включая чистку зубов, принятие душа, разговор по телефону, бег, занятия в тренажерном зале, приготовление пищи, сбор детей в школу, занятие любовью, во всем, что происходит в вашей жизни в настоящий момент.
16. Это помогает присутствовать, сохраняя полноту контакта с тем, что Вы делаете и самим собой.
17. Помните, что настоящая медитация - это ваша жизнь, и то, как Вы проживаете ее момент за моментом.