

Günlük Uygulama için Öneriler

1. Bilinçli farkındalığı geliştirmeye başlamak için iyi bir yer bedendedir.
2. Nefesinizle dost olmak iyi bir fikirdir, çünkü nefesiniz olmadan evden çıkamazsınız ve bu bizim ruh durumumuzla çok ilgilidir.
3. Zaman zaman sadece nefesin vücudunuza girip çıktığını hissedip hissedemediğinize bakın.
4. Nefes duyumlarının en canlı olduğu yeri belirleyin ve bu nefes dalgaları üzerinde tam bir farkındalıkla "sörf yapın", an be an - karnınızda, burun deliklerinizde veya herhangi bir yerde.
5. Uyandıktan sonra birkaç dakika yatakta uzanmayı deneyin ve an be an, nefes nefes kendi nefesinizin dalgaları üzerinde gezinin.
6. Yatakta yatan bedeninizin bir bütün olarak nefes aldığını duygusunu içinceye kadar nefesiniz çevresindeki farkındalığınızı genişletmeyi deneyin.
7. Nefes duyumları da dahil olmak üzere, bedende akan çeşitli duyumların mümkün olduğunca farkında olun.
8. Sadece bir veya iki dakikalığına da olsa, burada uzanıp zamanın dışında nefes almanın farkındalığıyla dinlenin.
9. Zihnin kendine ait bir yaşamı olduğunu ve orada burada dolaştığını fark ettiğinizde, bunun tüm zihinlerin yaptığı bir şey olduğunu, dolayısıyla onu yargılamaya gerek olmadığını aklınızda bulundurun.
10. Artık nefesle veya yatakta yatan bedenin duyumlarıyla temas halinde değilseniz, yargılamadan veya eleştirmeden, aklınızdan geçenleri fark edin, bunun o andaki farkındalığınızın bir parçası olmasına izin verin ve nefesi ve bedeni bir kez daha farkındalık alanınızın merkezine alın.
11. 10. adımı birkaç milyon kez tekrarlayın.
12. Düşünce akışına kapılıp, geleceğe (endişelenme, planlama) ve geçmişe (hatırlama, suçlama, acı çekme) ve tepkisel ve çoğu zaman acı veren duygulara kapılmak çok kolaydır.
13. Sadece açık kalpli, ferah, kabullenici farkındalığınızla kucaklayabildiğinizde, bunların olmasını engellemeye çalışmanız gerekmez ve bir de bakmışsınız ki, bir kez daha düşünce akışının kıyısında oturuyor, çağıltıyı dinliyor ama o an için o kadar da seile kapılmıyorsunuz.
14. Bilinçli farkındalığı bu şekilde, sabahları kalkmadan veya akşam uyumadan önce birkaç dakika yatakta yatarak kalıcı hale getirebilirsiniz.
15. Aynı şekilde otururken, ayakta dururken, yürürken ve yemek yerken de farkındalığınızı geliştirebilirsiniz; aslında, dişlerinizi fırçalamak, duş almak, telefonda konuşmak, koşmak, spor salonunda egzersiz yapmak, yemek pişirmek, çocukları okuldan almak, sevişmek de dahil olmak üzere, herhangi bir pozisyonda veya durumda da bunu yapabilirsiniz, hayatınızın o anında ortaya çıkan her şeyde...
16. O durum ve kendiniz için anda mevcut olmanızı sağlar.
17. Unutmayın – gerçek meditasyon sizin hayatınızdır ve onu an be an nasıl yaşattığınızdır.