

# Углубление личной медитативной практики

1. Настоящая медитация в том, как Вы проживаете свою жизнь.
2. Полнота жизни предполагает полноту присутствия в настоящем.
3. Чтобы быть в настоящем помогает привнесение осознанности в моменты нашей жизни – иначе мы можем многое пропустить.
4. Для этого мы намеренно обращаем внимание на то, что происходит в настоящем, и делаем это безоценочно, независимо от того, что появляется во внешнем или внутреннем плане.
5. Это требует доброго отношения к себе, чего Вы заслуживаете.
6. Это помогает удерживать в голове и хорошее, и плохое, и приятное, и неприятное. Настоящий момент – единственный, когда мы действительно живем. А значит, это единственное время, когда мы можем учиться, расти, понимать, что происходит, пытаться восстановить равновесие, чувствовать и выражать эмоции, такие как любовь, признание, заботиться о себе – другими словами, воплощать нашу внутреннюю силу, красоту, мудрость, даже перед лицом боли и страдания.
7. Так что роман с настоящим будет очень кстати.
8. Мы учимся осознавать, что происходит внутри нас и в мире в каждый конкретный момент – это в большей степени о бытии, чем о делании.
9. Формальные и неформальные медитативные практики являются средствами углубления и усиления этого процесса, поэтому важно выделить время для регулярной формальной практики. Возможно, это будет 15-20 минут утром, до Вашего привычного времени для себя.
10. Мы стремимся внести осознанность в каждый момент нашей жизни.
11. Мы не стремимся создать особое чувство или переживание. Просто осознавать, что этот момент уже особенный, потому что это то время, когда мы живем.
12. Это сложно, но стоит того.
13. Это требует много практики.
14. Очень много практики
15. Но наша жизнь состоит из множества моментов, и мы относимся к каждому как к новому началу.
16. Так что никогда не поздно начать, если мы что-то пропустили.
17. Мы делаем это с пониманием и сочувствием к себе.
18. И помните, что Вы не сводитесь к Вашим мыслям, мнениям, чувствам, тому, что Вам нравится или не нравится. Это все – лишь погода Вашего внутреннего мира, о которой Вы можете отдавать себе отчет. Они как облака, плывущие по небу, а не Вы и не Ваша тюрьма.
19. Такая дружелюбность к себе – невероятный, наполняющий путь длиною в жизнь.
20. Потренируйтесь несколько недель, и оно прорастет в Вас.