

正念练习 – 5 分钟呼吸冥想

- 找一个舒适的地方，盘腿而坐，腰背挺直，手成杯状放在大腿上，摘下眼镜。闭上眼睛。
- 感受脚和腿上的感觉，然后依次是：下半身和腹部；胸和背部；肩膀、手臂和手；颈部、头部和脸部。
- 陷入沉静。因而，如果感觉身体有不适（如鼻子发痒），要保持静默而非妄动。如果在冥想的过程中必须活动，那么请全神贯注地进行。尽量避免反应式动作。
- 感受呼吸。看看是否能够觉察到鼻孔的气息。凉爽的空气吸入鼻孔。温热的空气呼出。注意吸气和呼气之间的间隔。如果你感觉不到呼吸，那么用鼻子来做几次深呼吸。
- 关注呼吸。注意它的起伏。
- 当你的思绪徘徊时，慢慢地把注意力带回到呼吸上。无需作出评判。只要注意你徘徊的思绪，并把它带回到呼吸上。
- 保持静默并给自己一些提示，如“回到呼吸”。

在快要结束本次冥想时，确保你花几分钟时间来充分感悟自己的真实生活。你可能想把这几分钟留给你所关爱的人。