



# ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

## КУРС ОСОЗНАННОСТИ

### УПРАЖНЕНИЕ

#### Кофейная медитация

Мы часто пьём чай и кофе на автомате, не обращая внимания на их вкус, по привычке, поэтому эти напитки идеально подходят для медитации. Вы можете проделать это упражнение, чтобы настроиться на принятие решения или просто почувствовать, что такое осознанность. Вы можете повторить его в любое время и с любым напитком или не напитком, едой или чем угодно ещё.

Если вы сами делаете напиток, то внимательно рассмотрите зёрна кофе (или чайные листья). Понаблюдайте за ними, изучите их детали. Посмотрите, как на них падает свет.

Теперь добавьте воду. Что вы слышите? Какой запах чувствуете? Если вы покупаете кофе где-то в кафе, постарайтесь услышать и почувствовать все звуки и запахи этого места. Слышите ли вы звон чашек, шум воды, разговоры других посетителей? Постарайтесь ощутить прямую связь со своими органами чувств, а не описывать этот опыт словами.

Если вы добавляете молоко или сахар, наблюдайте за тем, как они растворяются. Изменился ли запах напитка? Сосредоточьтесь на ароматах.

Сделайте глоток. В одной чашке кофе сосредоточено до тридцати различных вкусовых оттенков, а в чае и того больше. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них. Замечаете ли вы горьковатые, сладкие, кислые нотки?

Постарайтесь удержаться от соблазна сразу сделать первый глоток — подождите, пока вкусовые рецепторы насытятся, и только потом глотайте. Что вы почувствовали? Когда вы вдыхаете воздух, какие ощущения возникают у вас во рту и в горле? Там горячо или холодно? Или сначала горячо, а потом холодно?

Повторите последние два шага со следующим глотком. И продолжайте, пока не допьёте. Что вы чувствуете? Отличается ли это от того, как вы обычно пьёте чай или кофе? Был ли напиток вкуснее, чем если бы вы пили его с обычной скоростью и в привычном режиме?

