

УПРАЖНЕНИЕ

Кофейная медитация

Мы часто пьем чай и кофе на автомате, совершенно не обращая внимания на их вкус, поэтому эти напитки идеально подходят для медитации. Вы можете проделать эту медитацию, чтобы настроиться на принятие решения или просто почувствовать, что такое осознанность. Вы можете повторить ее в любое время и с любым напитком (или не напитком, а едой или чем угодно еще).

Если вы сами делаете напиток, внимательно рассмотрите кофейные зерна (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, понаблюдайте за тем, как они растворяются. Изменился ли запах на напитка? Сосредоточьтесь на ароматах.

Сделайте глоток. В одной чашке кофе сосредоточено до 30 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 допьете. Что вы чувствуете? Отличается ли это от того, как вы обычно пьете чай или кофе? Был ли напиток вкуснее, чем если бы вы пили его с обычной скоростью?