

Na początku zwróć swoją uwagę na to jak siedzisz. Zamknij oczy i przez kilka chwil skupiaj się na tym co czujesz. Czego doświadczasz fizycznie.

Następnie skup się na swoim oddechu.

Wdech i wydech. Wdech i wydech.

Poczuj kontakt swojego ciała z krzesłem, a swoich stóp z podłogą. Nastaw się na bycie obecnym.

Wdech i wydech. Wdech i wydech.

Następnie popatrz na czarkę herbaty. Zauważ kolor herbaty i jego intensywność, jak zachowuje się w czarce. Spójrz na nią jak na dzieło sztuki.

Pomyśl chwilę o tym, skąd się wzięła.

Kto posadził krzaczek? Kto zbierał liście? Kto z nich zrobił herbatę? Kto przywiózł ją do Ciebie? Zastanów się, ile wysiłku włożono w jej przygotowanie, i jakie niezwykle, choć naturalne procesy to umożliwiły.

Weź teraz do ręki czarkę i poczuj jej kształt w palcach, zobacz jak zachowuje się napój w niej, jak światło odbija się od powierzchni czaju.

A teraz podnieś czarkę to ust, skupiając się na tym i upij łyk herbaty zostawiając ją chwilę w ustach i na języku. Jak smakuje? Czy jest ciepła czy chłodna? Połknij herbatę i pomyśl czy zostawia jakiś posmak?

Kiedy pijesz herbatę, koncentruj uwagę na tej czynności. Twój umysł pewnie będzie wędrował. Jeśli zauważysz, że tracisz kontakt z tym, co się dzieje w chwili obecnej, sprowadź uwagę na to, co robisz.