Упражнение: Концентрация на сжатии и разжатии кулаков

Придвиньте стул к столу. Положите на стол свои руки и сожмите их в кулаки, положив на стол тыльной стороной. Пусть большой палец лежит поверх остальных пальцев. Сейчас, сосредоточив внимание на указательном пальце, медленно выпрямляйте его. Наблюдайте за этим действием так, как если бы оно имело огромную важность. Затем, медленно выпрямляйте следующие пальцы. После этого, повторите процесс в обратном порядке. Сначала зажимайте один палец, потом другой — пока у вас не останется сжатый кулак и большой палец, который лежит поверх остальных. Выполните то же упражнение с левой рукой. Делайте его то правой, то левой рукой поочередно — пока вы не выполните его по пять раз с каждой рукой. Через несколько дней, вы можете увеличить количество повторов до десяти раз.

Есть вероятность, что выполняя эти упражнения, вы почувствуете усталость. Но вам важно практиковать эти монотонные упражнения, чтобы с их помощью развивать внимание. Упражнения также помогут вам контролировать движения мускулов. Внимание должно быть сосредоточено на каждом движении руки. Если не концентрировать внимание, упражнения утратят свою ценность.

Упражнение : Концентрация на усилении обоняния

Когда вы прогуливаетесь или проходите мимо клумбы, концентрируйтесь на запахах цветов и растений. Постарайтесь различить как можно больше запахов. Затем, постарайтесь выбрать один конкретный запах, и сосредоточиться только на нем. Вы заметите, насколько усилится ваше чувство обоняния. Умение различать потребует от вас полного внимания. Развивая обоняние, вы будете должны выбросить из головы любые мысли, кроме мысли о запахе. Вы также должны будете выбросить мысли обо всех запахах кроме того, на котором концентрируетесь.

Вы найдете множество возможностей для упражнений на развитие обоняния. Находясь на свежем воздухе, чутко принюхивайтесь ко всем запахам. Вы убедитесь в том, что воздух переполнен разными ароматами — но пусть ваша концентрация на одном из них будет такой интенсивной, что и после многих лет выбранный аромат будет напоминать вам обстоятельства этого упражнения.

Цель этих упражнений — развить сосредоточенное внимание. Вы убедитесь, что при помощи практики можете контролировать разум и направлять мысли — точно так же, как вы направляете движения собственной руки.

Упражнение: Концентрация на внутренних процессах

Ложитесь и полностью расслабьте мускулы. Сосредоточьтесь на биении сердца, не обращая внимание ни на что другое. Думайте о том, как этот великолепный орган перекачивает кровь, доставляя ее в каждый орган вашего тела. Попытайтесь представить, как кровь выходит из этого великого резервуара и поступает прямо к кончикам ваших ног. Представляйте, как другой поток идет к рукам и кончикам ваших пальцев. Спустя какое-то время вы сможете действительно почувствовать, как кровь проходит через ваш организм.