**Meditācija: Rozīņu apzināta ēšana**

1. Apsēdieties ērti. Izvēlieties trīs vai četras rozīnes. Paņemiet tās rokā. un sāciet pētīt tā, it kā jūs nekad iepriekš nebūtu redzējis vai pagaršojis. Iesaistiet visas maņas. Paskatieties uz rozīnēm. Ko jūs varat uzzināt par tām? Lai jūsos rodas zinātkāre. Ikreiz, kad jūsu prāts mēģina aprakstīt to, ko jūs darāt, mēģiniet pārtraukt šo aprakstu un atkal koncentrēties uz rozīnēm.
2. Izvēlieties vienu rozīni un paņemiet ar diviem pirkstiem. Ļaujiet sev to sajust. Apgrieziet to un apskatiet tuvāk. Paskatieties uz rozīni gaismā, vai tā ir caurspīdīga. Nesteidzieties. Atzīmējiet jebkuru nepacietības vai garlaicības izjūtu, jebkādu prāta novēršanos no rozīnes. Ikreiz, kad jūsu prāts novēršas, lai sāktu aprakstu, esiet draudzīgs pret sevi. Jūs neesat pieļāvis kļūdu vai kaut kas nav kārtībā. Cik vien iespējams mierīgi, atkal koncentrējieties uz rozīni.
3. Pietuviniet rozīni pie auss. Berzējiet to ar pirkstiem. Ko jūs dzirdāt? Pietuviniet to pie otras auss. Berzējiet rozīni ar citu intensitāti. Vai jūs varat palikt klātesošs šajā mirklī? Vai rozīne rada skaņu, kad to berzē? Atzīmējiet savas domas vai vērtējumus savā prātā. Laipni un neuzbāzīgi atbrīvojieties no tiem. Atkal klausieties rozīni. Pavadiet tik daudz laika, cik nepieciešams. Ievērojiet jebkādu steigu, nepacietību vai neapmierinātību. Esiet draudzīgi pret sevi. Mierīgi atzīmējiet šīs sajūtas un atkal koncentrējieties uz rozīni.
4. Pasmaržojiet rozīni. Vai jūs varat to saost? Kā tā smaržo? Vai smarža ir salda, skāba, vai tās nav? Vai tā smarža jums ir patīkama vai nepatīkama?
5. Pielieciet rozīni pie lūpām, bet vēl nelieciet to mutē. Atzīmējiet, kas notiek mutē. Vai izdalās siekalas? Kur tās koncentrējas? Vai mēle kustas? Pievērsiet tam īpašu uzmanību.
6. Pēc brīža liekat rozīni mutē. Kādas sajūtas izraisa vesela rozīne mutē? Paturiet vienkārši mutē, pirms sākat to košļāt. Kā tā pārvietojas mutē? Kā jūs to jūtat? Atzīmējiet, ja jums ir kādas domas, apraksti vai vērtējumi.
7. Kad esat gatavi, sāciet košļāt rozīni. Atzīmējiet, kas notiek pēc tam, kad esat to pārkodis. Kāda ir tās garša? Vai tas ir salda, skāba, rūgta vai kāda cita? Rozīne ir gluda, raupja, cieta vai kāda cita? Vai garša mainās, kad to košļājat? Kā tieši? Kur mutē ir visstiprākā garša? Centieties būt šeit un tagad, ievērojot izmaiņas košļājot. Ko jūs varat uzzināt vairāk par rozīņu garšu?
8. Tagad norijiet rozīni. Atzīmējiet, kā tā pazūd. Kas paliek pēc tam? Vai pēc košļāšanas un norīšanas ir kāda garša? Kur mutē ir šī garša? Lūdzu, palieciet pie visa, kas notiek šeit un tagad.
9. Tagad jūs varat pārdomāt, kas ir īpašs rozīnes izcelšanā un kāpēc tā ir šeit un tagad. Ļaujiet sev redzēt, ka rozīne ir tādu apstākļu mijiedarbības kā saules gaisma, zeme, ūdens, barība un kopšana, kā arī dzīvo būtņu, tostarp cilvēku, aktivitātes rezultāts. Sākotnēji tā bija daļa no vīnogulājiem, pārvērtās vīnogās, tika novākta, žāvēta, iesaiņota un nogādāta tirgū, kur es to atradāt, atnesu uz šejieni un piedāvāju jums. Domas par kaut ko līdzīgu var palīdzēt saskatīt saikni starp dažādām lietām un to savstarpējo atkarību, ieskaitot pat tik vienkāršas lietas kā rozīne.
10. Mierīgi pārslēdziet savu uzmanību uz otru rozīni. Jūs iepriekš to neredzējāt. Tā nav tāda pati, kā jebkura cita, ko jūs kādreiz esat redzējis vai ēdis. Atzīmējiet tendenci zaudēt interesi par šo rozīni vai pārtraukt kontaktu ar to, jo daļa jūsu prāta domā, ka zina visu par rozīnēm. Vai jūs varat ignorēt šo “zinošo” prātu? Vai jūs varat būt šeit un tagad ar šo rozīni ar nezinīša prātu? Vai jūs varat koncentrēties uz šo rozīni vismaz tikpat daudz (ja ne vairāk) kā uz pirmo? Paskatieties uz to. Pieskarieties tai. Ieklausieties tajā. Pasmaržojiet rozīni. Sakošļājiet to. Norijiet to. Atzīmējat to, ko jūtat.
11. Ko jūs uzzinājāt par šo rozīņu ēšanas pieredzi?