

Полные инструкции по медитации

Сначала найдите подходящую позу,
удобную, в меру подтянутую и в меру расслабленную.
Почувствуйте своё тело сидящим как оно есть,
замечая его вес, внутреннюю динамику, соприкосновение с сидением.
Пусть ваше внимание наполнит собой всё тело.
Как стакан наполнен водой, так и тело наполнено сознанием.
Почувствуйте себя изнутри,
расслабьтесь
и затем исследуйте,
что происходит с вами.
Позвольте вниманию мягко раствориться в вашем дыхании.
Ваше дыхание – это якорь.
Это ваш фокус, к которому вы всегда можете вернуться
как в родной дом.
Почувствуйте, как дыхание спокойно поднимается и опускается
в животе или груди.
Почувствуйте потоки воздуха у ноздрей.
Ощущайте одно дыхание за другим
с вниманием и любопытством.
На что похоже одно дыхание – вдох и выдох?
Вы можете расширить своё внимание до всего, что сейчас происходит.
Когда этот опыт становится всеобъемлющим,
тогда ваше внимание отвлекается от самого дыхания.
Это могут быть звуки, приходящие снаружи,
звучащие в том помещении, где вы находитесь,
или далеко за его пределами.
Вы можете заметить, что они вас отвлекают.
Тогда оставьте дыхание
и перенесите всё внимание на эти звуки.
А когда ваш интерес будет удовлетворён,
вновь вернитесь к дыханию.
Если какие-то ощущения в теле привлекают вас,
снова отвлекитесь от дыхания
и сосредоточьтесь на них.
Почувствуйте их во всей глубине.
Будьте естественны.
Просто замечайте то, что происходит.
Эти чувства ширятся или сокращаются,
усилиются или гаснут,
или переходят во что-то ещё.
Когда они уже больше не держат ваше внимание,
возвращайтесь к дыханию.
Его естественность всегда доступна вам.
Если даже у вас возникает сильная эмоция,

дыхание остаётся вашим якорем.
Вы свободно отпускаете внимание с дыхания на эмоцию.
И особенно важно прислушиваться к телу.
Исследуйте его – как оно реагирует на эту эмоцию.
Может быть, вы замечаете сжатие или стеснение в животе,
пульсацию или напряжение в груди.
Может у вас сдавливает горло
или теплеет лицо.
Любая эмоция может отзываться в теле самыми разными путями.
И вы можете назвать эту эмоцию –
страх,
грусть,
раздражение...
что бы то ни было.
Вы называете эту эмоцию и чувствуете её действие в теле.
Когда она больше не захватывает вас
или вовсе угасла,
или уже что-то другое отвлекает вас,
перенесите внимание на это.
Возможно, это новое телесное ощущение или звук.
Но вы всегда можете вернуться к дыханию.
Возвращайтесь домой
к своему якорю.
Теперь, если мысли становятся слишком навязчивыми
или просто вращаются на заднем фоне,
оставьте их как есть.
Просто удерживайте внимание на дыхании.
Но если вы совсем затерялись в своих мыслях,
тогда так и скажите себе: «думаю» или «блуждаю»
и верните внимание к дыханию.
Но если мысль не отстаёт,
можете назвать её, словно навесить бирку –
беспокоюсь о чём-то,
строю планы,
вспоминаю.
Порой уже при этом назывании мысли исчезают.
А иногда они продолжают, и если это так,
то внимательно осмотрите тело –
возможно эта мысль даёт о себе знать где-то в нём.
Будьте внимательны, наблюдая, как эти мысли «всплывают»,
как они приходят и уходят.
Если это кажется уже слишком утомительным,
то вернитесь к дыханию.
Итак, в этой медитации
дыхание – ваш якорь.
И не важно, что временно завладевает вашим сознанием,
будь то звуки или телесные ощущения,
эмоции или мысли,

вы всегда можете найти момент для возвращения.

Также вы можете заметить
какой-то общий настрой,
например, возбуждение или незаинтересованность
или общее чувство,
например, грусть.

Посмотрите, возможно, что-то такое присутствует в вашем сознании.
Отметьте и это.

А теперь посидим в тишине,
главным образом наблюдая за дыханием.

И если звук или телесное ощущение,
эмоция или мысль,
душевное состояние или настроение
начинают преобладать,

оставьте дыхание,
замечайте, что происходит,
что захватывает ваше внимание.

А когда это больше не держит вас,
возвращайтесь к дыханию
и просто расслабьтесь.

Получайте удовольствие и сохраняйте заинтересованность.

Мы просто изучаем наш собственный ум
открыто и любознательно.

Давайте посвятим этому некоторое время.

[Тишина].

Если вы затерялись в мыслях,
это абсолютно нормально.

Просто отметьте это про себя,
и мягко, без осуждения вернитесь к текущему моменту.
Вы можете заметить, что «скачете» от одного к другому –
звук, телесные ощущения, мысли, эмоции –
неизменно возвращаясь к своему дыханию.

Доверьтесь этому естественному потоку вашего опыта –
как мы расслабляемся и любознательно наблюдаем,
как наша жизнь разворачивается перед нами.

[Тишина].

Итак, ещё раз взгляните, что происходит с телом –
здесь и сейчас.

Обратитесь к текущему моменту.

Ощутите свой вес,
позу и форму тела,
а потом просто вызовите в себе немного доброжелательности,
желая самому себе добра
и всего самого лучшего, что имеет для вас значение.

Да буду я счастлив в покое и радости.

Да буду надежно укрыт от опасности.

Да буду здоров и полон сил.

Да будет мне легко.



Mindful Awareness Research Center

Да пребудем мы все в счастье и мире,
в безопасности и под защитой,
здоровые, сильные
и свободные...

(звучит колокол)