



Осознанность дыхания

Медитация осознанности тренирует ваш ум оставаться в настоящем моменте, концентрируясь на дыхании. Эту практику можно интегрировать в повседневную жизнь — во время еды, ходьбы, сидения, лежания или вождения.

Для этой сессии мы сосредоточимся на медитации в сидячем положении. Закрыв глаза, направьте свое внимание на подъем и опускание вашего живота.

Во время практики ваш ум может пытаться отвлечь вас, что может привести к различным триггерам, таким как:

- Осознание одного из пяти чувств (слух, обоняние, вкус, зрение, осязание)
- Мысли, которые возвращают вас в прошлое (воспоминания) или переносят в будущее (размышления)
- Желания, боль, голод или эмоции

Как оставаться в настоящем моменте и проводить медитацию

Чтобы оставаться в настоящем, сосредоточьтесь на дыхании, а именно на подъеме и опускании живота:

- Вдох: мысленно произносите «поднимается», когда живот поднимается.
- Выдох: мысленно произносите «опускается», когда живот опускается.

Если возникает триггер, например, воспоминание или мысль, признайте его, мысленно отметив три раза (например: «возникают мысли, возникают мысли, возникают мысли»). Затем вернитесь в настоящий момент, сосредоточившись снова на дыхании.



METTA HOLISTIC SUPPORT

Управление осознанием пяти чувств

Когда возникает осознание чувств, не идентифицируйте себя с этим опытом — просто отметьте, что это, и позвольте ему пройти:

- Слух: мысленно отметьте «возникает слышание» три раза.
- Осязание: мысленно отметьте «возникает осязание» три раза.
- Обоняние: мысленно отметьте «возникает обоняние» три раза.
- Зрение: мысленно отметьте «возникает зрение» три раза.
- Вкус: мысленно отметьте «возникает вкус» три раза.

Работа с эмоциями и физическими ощущениями

Если возникает эмоция, такая как гнев или печаль, помните, что это ум переживает эти эмоции, а не вы. Отделитесь от эмоции, отметив: «Это не я, не мой, не мое. Возникает желание/печаль/гнев», три раза.

Для физических ощущений, таких как боль, признайте ощущение, не двигая телом сразу. Вместо этого сосредоточьте ум на ощущении и отметьте его конкретно (например: «жжение, спазм»), три раза. Если боль сохраняется, визуализируйте, как вы мысленно проникаете в источник боли, отметьте ощущение и вернитесь к сосредоточению на дыхании.

Как справляться с отвлечениями

Отвлечения неизбежны. Когда они возникают, просто отметьте их (например: «воспоминание» для прошлого или «размышление» для будущего) и вернитесь к дыханию.

Будьте добры к себе — если потребуется время, чтобы осознать, что вы отвлеклись, просто отметьте это и сосредоточьтесь снова на дыхании.

Продвинутая практика

Когда вы освоите базовые техники осознанности, можно добавить еще одну точку концентрации. Однако пока, на начальном этапе, достаточно сосредотачиваться на дыхании. Если вы готовы к продвижению, свяжитесь со мной, и я направлю вас.

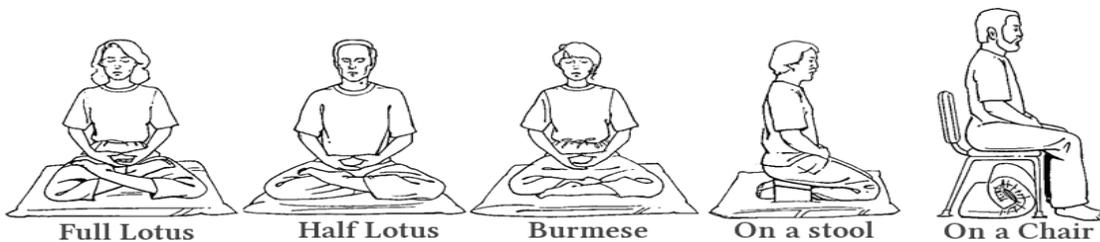


METTA HOLISTIC SUPPORT

Если использование фразы «возникает» кажется громоздким, вы можете упростить ее. Например, вместо «возникают мысли» можно просто говорить «мысли» три раза. Экспериментируйте с тем, что подходит вам, но дайте каждому методу несколько дней или недель, прежде чем переключаться. Частые изменения могут помешать вашему уму успокоиться.

Как проходит медитационная сессия?

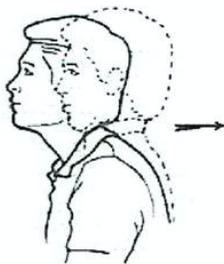
1. Найдите удобное положение.



2. Удобно разместите руки — на коленях, бедрах или так, как показано на иллюстрации.



3. Держите спину прямо, слегка наклоняя подбородок, чтобы удлинить позвоночник.





4. Закройте глаза и представьте, как струна тянет вас вверх от макушки головы.
5. Начните с сканирования тела, от пальцев ног до макушки.
6. Отмечайте любые отвлечения и возвращайтесь в настоящий момент, сосредотачиваясь на дыхании.

Последовательность и практика

Старайтесь медитировать ежедневно не менее 30 минут. Если это кажется сложным, начните с коротких сессий, например, по 5 минут два раза в день. Постепенно увеличивайте время, по мере того как вам станет комфортнее.

Завершение

Если по какой-либо причине вы не хотите медитировать, это не проблема. Вы можете попробовать внедрить эту технику в свою повседневную жизнь. Когда вы сидите и ничего не делаете, вместо того чтобы позволять мыслям блуждать, попытайтесь сосредоточить внимание на подъеме и опускании живота. Если ваш ум уходит в прошлое или будущее, просто отметьте это и верните внимание в настоящий момент — к подъему и опусканию живота. Если вас отвлекает одно из чувств, отметьте это так, как описано выше.

Я лично использую эту технику, когда сижу где-то, жду, ничего не делаю или просто остаюсь в неподвижности. Однажды я был в ресторане с другом, который листал телефон. Я решил сосредоточиться на своем дыхании. Внезапно я обнаружил себя в состоянии, где ничего больше не существовало — только подъем и опускание живота. Затем мой друг позвал меня по имени, и я вернулся в настоящий момент. Он спросил: «Где ты был?» Я ответил: «Не знаю, но всё исчезло». Казалось, я впал в медитативное состояние, даже не стараясь. Позже я осознал, что именно это и произошло. С практикой вы тоже сможете достичь таких моментов отключения от шума мира и обрести глубокий внутренний покой.



Вы также можете включить осознанность в свою повседневную жизнь во время ходьбы. Вместо того чтобы листать телефон или теряться в мыслях, попробуйте простой прием: когда ваша левая нога движется вперед, мысленно говорите «левая». Когда правая нога движется вперед, мысленно говорите «правая». Если ваш ум начинает блуждать в прошлое или будущее, отметьте это и вернитесь в настоящий момент.

Вот два способа привести осознанность в повседневную жизнь. Вы также можете практиковать это во время еды. Например, когда вы поднимаете ложку или вилку, мысленно произносите: «касание», «удерживание», «поднятие», «перемещение», «в рот», затем «обратно», «отпускание», «опускание» и «жевание, жевание, жевание». Вы можете подумать, что такой уровень детализации избыточен, и я понимаю. Если спросите, практикую ли я это регулярно, честный ответ: нет. Я практикую это только во время ретритов медитации Випассана. Вне ретритов я, возможно, делал это несколько раз (буквально можно пересчитать по пальцам одной руки), чтобы успокоить ум в моменты беспокойства или стресса, но в целом — нет. Однако я ем осознанно, сосредотачиваясь на еде, а не на телефоне.

Из-за этого мне сложно одновременно есть и говорить. Если за столом есть другие люди, я либо ем, либо говорю — не делаю и то и другое одновременно. Я предпочитаю сосредотачиваться на процессе еды, а не разделять внимание. Я стараюсь жить как можно более осознанно, чтобы мой ум не брал верх и не возвращался в состояние «обезьяньего ума», которое я переживал в прошлом, когда мои мысли бесконтрольно прыгали с одной на другую.

С любовью,
Дэвид