



Медитация сидя – осознание дыхания

При выполнении этого упражнения вам предстоит просидеть на месте десять минут, так что сядьте поудобнее на стул с прямой спинкой, медитационную табуретку или плотную подушку. Если вы сидите на стуле, вы можете подложить под себя тонкую подушку или сложенное одеяло, чтобы таз был чуть выше колен.

Опустите ноги на пол так, чтобы они не перекрещивались, и чтобы стопы стояли на полу. Если получится, сидите на некотором удалении от спинки стула, так, чтобы позвоночник сам поддерживал себя.

Каким бы ни было положение, держите спину, шею и голову на одной линии, прямо, но не напрягая их. Руки пусть удобно покоятся на бедрах или коленях. Вы можете опустить и расслабить плечи. Слегка прикройте глаза, если вам так удобнее, или опустите взгляд вниз. Теперь постарайтесь осознать ощущения своего тела.

Замечаете давление или другие ощущения в местах, где ваше тело соприкасается с полом или сиденьем? Возможно, вы замечаете ощущения в ступнях или голених, или в руках.

Теперь сосредоточьте сознание на дыхании. Постарайтесь осознать, как меняются физические ощущения в диафрагме, когда воздух входит и выходит из вашего тела. Если хотите, вы можете положить руку на живот на несколько циклов вдохов и выдохов, чтобы осознать, как меняются ощущения в месте касания руки. Сначала внимание фокусируется на диафрагме. Почувствуйте, как живот двигается, как он слегка растягивается при вдохе. Как он пустеет, когда вы выдыхаете. Почувствуйте движения дыхания.

Следите за каждым вздохом от начала и до конца. За тем, как физические ощущения в диафрагме меняются с каждым вдохом и выдохом. Вы можете также заметить короткие паузы между вдохом и выдохом, а также между выдохом и следующим вдохом.

Пытаться управлять дыханием не нужно. Пусть дыхание происходит в своем темпе. Напомните себе, что сейчас вам не нужно стремиться добиться чего-либо или достичь какого-то определенного состояния. Просто дайте своим ощущениям быть именно такими, какие они есть.

Вы просто вдыхаете воздух и выдыхаете его.

Рано или поздно внимание отвлечется от дыхания. В голове начнут возникать мысли, планы, мечты. Ничего страшного. Это не ошибка. Это не означает неудачу. Заметив, что внимание больше не сосредоточено на дыхании, отметьте для себя, где ваш разум был в этот момент.

После этого плавно переключите внимание на живот, на меняющиеся в нем физические ощущения. Каждый вдох и выдох неповторим и уникален. С каждым из них связаны разные ощущения. Старайтесь осознать каждый вздох. Дайте каждому вздоху привязать вас к настоящему моменту.



Иногда мысли отвлекаются на короткое мгновение, а иногда начинают блуждать подолгу. Вы можете легко начать винить себя за эти блуждания. Но наши мысли таковы. В процессе медитации не нужно пытаться опустошить разум или избавиться от мыслей и чувств – нужно просто осознавать движения разума.

Стараться заметить, что делает ваш разум.

Заметив, что мысли ушли куда-то в сторону, воспользуйтесь моментом, чтобы отметить, куда именно их увело. После этого постарайтесь отстраниться от того, чем был занят ваш разум, и аккуратно верните его к дыханию. Возвращайте свое внимание к дыханию каждый раз, когда оно отвлечется на что-то другое. Начинайте сначала раз за разом, со следующим вдохом или выдохом, и продолжайте делать это упражнение в своем темпе во время следующих пауз.

А теперь, когда упражнение подходит к концу, напомните себе, что с помощью дыхания вы можете «заземлить» себя в любое время суток. Вы можете осознать свои ощущения – мгновение за мгновением, вздох за вздохом.
