



## Упражнение: Телесная медитация

---

Перед началом телесной медитации найдите спокойное место, где вы сможете лежать на спине на толстом ковре или другой удобной поверхности. Займите удобное положение, так, чтобы ноги были выпрямлены, и чтобы стопы были слегка разведены в стороны. Руки покоятся вдоль туловища. Вы можете прикрыть глаза, если вам так удобнее.

Теперь потратьте некоторое время на то, чтобы прислушаться к ощущениям вашего тела. Осознание сфокусируйте на участках тела, прилегающих к поверхности, на которой вы лежите. Что чувствуете в пятках? Что ощущаете в икрах и бедрах? В ягодицах? В верхней части спины и плечах? В затылке и руках?

Теперь мысленно вернитесь к цели этого упражнения. Вам нужно постараться осознать, что происходит в тот или иной момент времени, когда вы поочередно фокусируетесь на каждой части тела. Не нужно делать ничего другого, кроме как ощущать. Не нужно стараться расслабиться или успокоиться. Цель заключается в том, чтобы постараться в каждый момент времени почувствовать сразу все телесные ощущения, какими бы они ни были. Их нужно стараться чувствовать, а не думать о них. И делать это нужно настолько мягко и деликатно, насколько это возможно.

Сначала внимание фокусируется на диафрагме. Почувствуйте, как живот двигается, как он слегка растягивается при вдохе. Как он пустеет, когда вы выдыхаете. Почувствуйте движения дыхания.

Когда воздух выходит из тела с каждым выдохом, дайте телу чуть глубже погрузиться в поверхность, на которой вы лежите. Теперь приготовьтесь к переносу фокуса внимания, как будто это прожектор, которым вы можете водить из стороны в сторону.

Перенесите свое внимание с диафрагмы на левую ногу и дальше вниз, на стопу. А затем еще дальше, до большого пальца. Осознайте, что вы чувствуете в большом пальце прямо сейчас. Вы можете ощущать покалывание, пульсацию или тепло. Или вы можете почувствовать, как палец прикасается к чему-то. Сосредоточьтесь на том, что вы ощущаете именно в этот момент, какими бы ни были эти ощущения.

Теперь переключите внимание на мизинец ноги. Как вы его ощущаете? Затем расширьте свое внимание на все пальцы левой ноги. Возможно, вы осознаете ощущения, возникающие, когда пальцы касаются друг друга. Или вы осознаете пустое пространство между пальцами? Что бы вы ни ощущали, даже если вы не чувствуете вообще ничего, просто осознайте свои ощущения в этот конкретный момент – как можно отчетливее.

Теперь, когда вы вдыхаете и воздух попадает в вашу грудную клетку, почувствуйте или вообразите, как воздух продолжает течь дальше вниз, в живот, в левое бедро, в левую стопу и пальцы.

Вдыхая, почувствуйте, как воздух проходит от носа до пальцев левой ноги. А когда выдыхаете, почувствуйте или вообразите, как воздух течет от пальцев обратно вверх, через стопу, бедро, живот и грудную клетку, и наконец выходит наружу через нос.



Теперь попробуйте дышать так, чтобы поток воздуха доходил до пальцев ноги при вдохе и возвращался обратно вверх при выдохе. Может пройти какое-то время, прежде чем вы сможете отслеживать движение воздуха как при вдохах, так и при выдохах.

Поупражняйтесь, и постарайтесь относиться к этому легко и играючи.

Когда будете готовы, вдохните чуть глубже, проследив дыхание на всем пути до пальцев ног. А на выдохе дайте всей этой области испариться из сознания и переключите внимание на левую ступню.

Почувствуйте подушечку стопы. Можете ощутить ее форму? Почувствуйте свод стопы – быть может, вы ощущаете ее изогнутую поверхность? Теперь сосредоточьтесь на том месте, где пятка соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите. Исследуйте, как ощущается это прикосновение и тяжесть ноги. Попробуйте ясно осознать все ощущения именно в этот момент.

Теперь переключите внимание на лодыжку. Возможно, вы чувствуете кости лодыжки и кожу, которая обтягивает их?

Затем сфокусируйте внимание на среднем отделе стопы. Возможно, вы ощущаете кожей поток воздуха или прикосновение надетого носка? Охватите сознанием всю левую стопу. Вы можете ощутить те многочисленные мелкие кости, из которых состоит нога.

Когда закончите, почувствуйте или вообразите, как при вдохе воздух протекает через ваше тело в левую стопу. А при выдохе дайте левой стопе полностью испариться из вашего сознания.

Теперь сосредоточьте внимание на голени. Начните с икроножной мышцы, и почувствуйте, как она ощущается в тех местах, где нога прижимается к ковру или полу. Вы можете ощутить давление или прикосновение поверхности.

Затем перенесите внимание на переднюю часть голени. Почувствуйте берцовую кость и то, как кожа обтягивает ее. Глубоко вдохните и направьте дыхание в голень и икру.

А на выдохе отключите сознание от этой части тела и сфокусируйте внимание на левом колене. Возможно, вы ощущаете коленную чашечку и боковые части колена? А также заднюю часть колена и коленный сустав? Какие ощущения вы можете заметить? Вы можете почувствовать тепло или, возможно, влагу?

Если на какой-то стадии упражнения вы заметили, что ваши мысли начинают блуждать – ничего страшного, это им свойственно. Так что сразу, как только заметите, что ваше внимание уже не сосредоточено на теле, просто отметьте, где были ваши мысли в этот момент. И затем продолжайте исследовать тело. Следуйте инструкциям и продолжайте исследовать тело с того места, где вы находитесь в данный момент.

Теперь расширьте свое внимание так, чтобы оно охватывало всю верхнюю часть ноги, от колена до левого тазобедренного сустава.



Попробуйте, удастся ли вам сфокусировать внимание непосредственно на мышцах бедра. Возможно, у вас получится ощутить мышцы и почувствовать, мягкие они или твердые и напряженные? Заметив напряжение или скованность в этой или какой-нибудь другой части тела, попробуйте, можно ли осознать непосредственно эту напряженность с помощью дыхания. Делая вдох, деликатно и с интересом приблизьтесь к своим ощущениям. Осознайте и исследуйте их. Дайте напряжению уйти вместе с выдохом, насколько это возможно. Не пытайтесь добиться чего-либо силой, пусть все происходит естественным образом.

Понаблюдайте за тем, что происходит в течение одного или двух вдохов. Когда будете готовы, сделайте вдох поглубже, дав дыханию пройти до самого низа левой ноги. А при выдохе отключитесь от этой части тела и дайте ей исчезнуть из вашего сознания.

Затем направьте свое внимание на пальцы правой ноги. Ощутите сразу все пальцы. Вы можете сосредоточиться на том, что ощущается в местах, где пальцы соприкасаются друг с другом. Можете ощутить форму пальцев, их суставы? А ногти на ногах?

Теперь сосредоточьтесь на всей правой стопе. Почувствуйте ее подушечку, свод и пятку. Мягко и с любопытством исследуйте ощущения в местах, где пятка соприкасается с основанием, на котором вы лежите. Возможно, вы ощущаете давление или прикосновение? Или тяжесть?

Затем переключите внимание на средний отдел правой стопы и лодыжку. Осознайте ощущения на поверхности кожи. Быть может, вы ощущаете прохладу или тепло? Почувствуйте также, что происходит внутри ноги. Заметив, что мысли или звуки начинают отвлекать ваш разум на что-то другое, просто отметьте их, и верните свое внимание к тому, на чем мы сейчас фокусируемся – к среднему отделу правой стопы.

В подходящий момент сделайте вдох на всю длину тела, до самого низа. Вдохните, чтобы дыхание дошло до правой лодыжки и стопы.

А когда будете выдыхать из этой части тела, дайте стопе покинуть ваше сознание и перенесите фокус внимания на правую голень. Сначала сосредоточьтесь на передней части голени. Возможно, вы ощутите берцовую кость – ее твердость и длину?

Переключите внимание на икроножную мышцу и исследуйте ощущения на ее поверхности и внутри. Попробуйте ощутить непосредственно, что вы чувствуете именно в этот момент. Если вы заметили, что думаете о том, что ощущаете, постарайтесь снова вернуться непосредственно к ощущениям. К тому, что вы действительно ощущаете в своем теле.

При следующем вздохе отключите внимание от голени и перенесите его на правое колено. Позвольте своему сознанию побыть некоторое время в районе колена. Когда почувствуете подходящий момент, дайте сознанию расшириться так, чтобы оно охватило всю верхнюю часть правой ноги. Ощутите всю эту зону. Бедро, проходящую внутри него кость и то, что вы чувствуете, когда бедро соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите.

Затем сосредоточьтесь лишь на том, что ощущается внутри мышц прямо сейчас? Возможно, вы сможете мягко исследовать мышцы, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям. С помощью дыхания вы можете осознать, что чувствуется глубоко внутри мышцы. Если вы заметите в мышцах напряжение, дайте ему рассеяться с выдохом настолько, насколько оно сможет рассеяться естественным образом.



Когда будете готовы, вдохните чуть глубже и дайте дыханию пройти через все тело в правую ногу и заполнить ее целиком. С выдохом дайте ноге испариться полностью из вашего сознания.

Теперь сфокусируйте внимание на области таза, на всю зону от одного тазобедренного сустава до другого. На этом этапе полезно вспомнить, что вам не нужно стараться добиться чего-то. Делая это упражнение, мы не пытаемся изменить что-то или достичь какого-то определенного состояния. Сейчас мы сосредотачиваемся лишь на осознании своих ощущений именно такими, какие они есть. Какими бы они ни были.

Теперь переключаем внимание на ягодицы. Быть может, вы ощущаете давление в тех местах, где ягодицы соприкасаются с поверхностью, на которой вы лежите? Сосредоточьте внимание в районе половых органов, осознайте свои ощущения в этой зоне. Если ощущений нет, осознайте и это.

Затем, в течение пары вдохов, направляйте дыхание в район таза, чтобы оно охватывало таз целиком, и потом обратно вверх, следя за дыханием на всем его пути, до выхода наружу через нос.

Когда закончите, сделайте глубокий вдох, и затем, вместе с выдохом, дайте этой зоне рассеяться в вашем сознании. Пусть она полностью испарится.

Теперь обратите внимание на нижнюю часть спины, особенно на то место, где позвоночник соединяется с тазом. Мышцы в этой зоне часто бывают напряжены, так что вы можете, при желании, позволить вдоху направить ваше сознание прямо к ним. Дайте дыханию очень аккуратно проникнуть в мышцы и исследовать их. Мягко осознайте эти мышцы и ощутите все напряжение, которое может присутствовать в них. При выдохе дайте напряжению уйти настолько, насколько это возможно.

Если напряжение не пропадает – ничего страшного. Это лишь то, что вы ощущаете прямо сейчас.

Дайте своему сознанию расшириться на верхнюю часть спины и на то, что вы чувствуете в ней, когда она прижимается к поверхности, на которой вы лежите. Возможно, вы сможете заметить, как верхняя часть спины немного двигается, когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух. Когда будете готовы, сделайте вдох поглубже, чтобы дыхание охватило всю спину, и затем, при выдохе, отключите сознание от нее.

Затем перенесите внимание на переднюю часть туловища, на диафрагму. Сосредоточьтесь на физических ощущениях, которые вы замечаете в этой зоне. Как диафрагма поднимается, когда вы вдыхаете, и как она слегка опускается, когда вы выдыхаете воздух. Попробуйте, сможете ли вы, концентрируясь на дыхании, мягко и аккуратно прояснить свое сознание.

Имейте в виду, что если в какой-то момент вы заметите, что начинаете утомляться или что вас клонит ко сну, вы всегда можете открыть глаза и поддержать их открытыми до тех пор, пока сонливость не пройдет.

Теперь направьте свое внимание на грудную клетку и почувствуйте, что ощущается между ребрами, когда грудная клетка приподнимается при каждом вдохе и опускается при каждом выдохе. Если хотите, можете попробовать перенести внимание внутрь грудной клетки. Возможно, вы сможете ощутить движение легких? Как бьется сердце, прокачивая кровь через все части тела.



А теперь, делая вдох, сосредоточьтесь на дыхании, на всем его пути от ноздрей до грудной клетки, и при выдохе дайте всей верхней части туловища, грудной клетке и животу испариться из вашего сознания.

Далее переключите внимание на пальцы рук – на пальцы левой руки и на пальцы правой руки. Сосредоточьтесь на самых кончиках пальцев. Кончики пальцев очень чувствительны. Вы можете, при желании, попробовать мягко заострить внимание на кончиках пальцев, сфокусировав сознание на них. Аккуратно и мягко исследуйте ощущения в кончиках пальцев именно в этот момент. Возможно, вы почувствуете покалывание или пульсацию? А может, прохладу или тепло? Осознайте пальцы со всех сторон. Осознайте также свои ладони. Вы можете ощутить борозды и складки на них, особенно те, которые проходят рядом с большими пальцами и поперек ладоней.

Затем переключите внимание на запястье и попробуйте, можете ли вы ощутить пульс, его глухое биение?

Потом сосредоточьтесь на предплечьях и почувствуйте, какие ощущения вы испытываете в них прямо в этот момент. Осознайте свои локти. Возможно, вы сумеете ощутить саму кость и то, насколько мягкой кажется внутренняя поверхность локтя.

Затем сосредоточьте свое внимание на плечах – как на левом, так и на правом. Сосредоточьтесь, чтобы осознать ощущения в мышцах, в бицепсах и трицепсах. Сфокусируйте внимание непосредственно на мышцах и постарайтесь почувствовать, как они ощущаются прямо сейчас. Мягкими и расслабленными? Или скованными и напряженными? Если вы заметили напряжение, направьте дыхание к нему и затем от него. И дайте напряжению уйти в той мере, в какой оно может уйти само собой, естественным образом. Не нужно пытаться насильно добиться того, чтобы что-то произошло.

Осознайте подмышки, возможные ощущения в них или отсутствие ощущений.

Далее сосредоточьтесь на надплечьях. В мышцах надплечий часто накапливаются эмоции и напряжение. Попробуйте снова воспользоваться дыханием и при вдохе дайте сознанию мягко и глубоко проникнуть в эти мышцы. Аккуратно исследуйте, насколько напряженными или расслабленными они ощущаются в этот момент. Заметив напряженность или скованность в мышцах, дайте напряжению уйти вместе с каждым выдохом настолько, насколько оно может уйти само собой. Просто вдыхайте, чтобы дыхание охватывало мышцы надплечий, и выдыхайте, чтобы дыхание выходило из них.

Когда закончите, сделайте вдох поглубже, направив дыхание на всю область надплечий, плеч и рук. А когда будете делать выдох, дайте всей этой зоне испариться из вашего сознания.

Далее сосредоточьте внимание на шее и затылке. Что ощущаете в горле? Осознайте поток воздуха, когда он проходит через горло внутрь и наружу. И при следующем выдохе отключите внимание от шеи и затылка.



Затем переместитесь выше и сосредоточьтесь на лице, в котором тоже часто накапливаются эмоции и напряжение. Сначала сфокусируйтесь на нижней челюсти, на зоне от кончика подбородка до ушей и челюстных суставов. Затем сосредоточьте внимание на губах. Почувствуйте ощущения в губах, когда они соприкасаются друг с другом. Перенесите внимание на внутреннюю часть рта и сосредоточьтесь на языке. Возможно, вы ощутите, что чувствуется, когда язык прикасается к зубам и небу.

Затем осознайте свой нос. Можете ощутить ноздри прямо в этот момент? Вы можете заметить, как ощущения слегка меняются, когда поток воздуха проходит внутрь и наружу. Возможно, вы ощущаете покалывание? Или замечаете, как меняется температура воздуха? Когда вы вдыхаете, воздух прохладный; когда выдыхаете, он становится теплым. Осознайте глаза, брови и участок между бровями, а также всю область вокруг глаз. В мышцах вокруг глаз зачастую скапливается напряжение. Мягко и доброжелательно осознайте, как эта область ощущается прямо сейчас, и дайте мышцам размякнуть.

Затем сфокусируйте внимание на висках и лбу. В мышцах этой зоны также могут накапливаться эмоции и напряжение, гнев и разочарование. Поэтому аккуратно, с помощью сознания, исследуйте, что вы чувствуете во лбу прямо сейчас. Какие ощущения вы можете заметить? Заметив скопившееся напряжение, вдохните в эти ощущения и выдохните, и дайте напряжению ослабнуть, смягчиться или уйти самому по себе.

Затем осознайте все лицо целиком. Как будто дыхание направлено в него изнутри. Вдыхайте в лицо, направляйте дыхание в него. Каждый вдох бодрит и укрепляет, каждый выдох расслабляет. Затем сделайте вдох поглубже и с выдохом дайте всей области лица испариться из вашего сознания.

Когда будете готовы, перенесите фокус внимания на самую верхнюю часть головы, на макушку. Осознайте, какие ощущения вы там чувствуете. Ощущаете ли вообще что-то? Просто побудьте в этом состоянии осознания, ощущая макушку при вдохах и ощущая ее при выдохах. Попробуйте, можете ли вы позволить своему сознанию медленно и мягко расширяться на все тело, так, чтобы вы ощущали его целиком? И одновременно, лежа здесь, продолжайте ощущать движение своего дыхания. Начните с макушки, и затем позвольте сознанию расширяться на лицо, шею, плечи, обе руки, грудную клетку, спину, живот. Дайте сознанию охватить таз и тазобедренные суставы, левое и правое бедро, колени, голени и стопы до самых пальцев. Теперь, продолжая лежать, дышите и ощущайте все свое тело. Удерживайте свои ощущения в этом моменте, в состоянии широкого осознания, осознавая ощущения по всему своему телу одновременно с осознанием дыхания. Пусть ваше тело просто лежит здесь. Дайте ему быть именно таким, какое оно есть.

Вы можете осознавать свою целостность. Лежа здесь, позвольте себе быть именно таким, какой вы есть. Вы отдыхаете в состоянии осознания – в покое, мгновенье за мгновеньем.

---