



# «Повернуться навстречу»

## Медитация при тяжелых эмоциональных состояниях (расшифровка)

Аудио-версию см. на [Медитации «Повернуться навстречу»](#)

Эту медитацию можно проходить как сидя, так и лежа. Она направлена на работу со сложными эмоциональными переживаниями. Похожая медитация используется при состояниях острой или хронической физической боли.

### 1. Начните с осознанности и доброты

Начиная медитацию, обратите внимание на ощущение опоры. В зависимости от того, на чем сидите или лежите... Если вы сидите, обратите внимание, как ноги соприкасаются с полом, как ягодицы опираются на стул или коврик, как лежат ваши руки... кисти... если Вы лежите, обратите внимание, как ваше тело соприкасается с поверхностью пола или кровати, опирается на них, как верхняя часть туловища, руки, ноги и стопы соприкасаются с кроватью или ковриком.

Позвольте весу вашего тела опускаться вниз к этим точкам опоры, и когда возможно, позвольте напряжению стекать вниз к точкам опоры и за их пределы... мысли или образы могут появляться и исчезать, вы просто чувствуете опору... и напряжение капля за каплей стекает вниз....

Когда будете готовы, обратите внимание на дыхание ... просто почувствуйте дыхание в небольших движениях живота, груди или плеч, замечая, как все тело немного расширяется на вдохе и немного расслабляется на выдохе, просто позвольте вашему дыханию быть вашим дыханием... Наблюдайте за дыханием так, как будто Вы наблюдаете за волнами на морском берегу... как они отступают и возвращаются, снова приливают, разглаживая песок, и вновь отступают от берега... Вы знаете, что не стали бы требовать, чтобы они накатывали быстрее или медленнее, или чтобы они были больше или меньше... Вы просто наслаждаетесь, наблюдая за ними) ... позвольте своему дыханию быть таким, какое оно есть... (пауза)

### 2. Обращение к сложному переживанию: смягчение, позволение быть...

Через минуту мы обратим внимание на то, что Вас беспокоит, на то, что происходит в вашей жизни происходит не так, как Вам бы хотелось. Для начала лучше всего выбрать что-то небольшое, но достаточно значимое, что Вас трогает, на что вы реагируете, но что не причиняет сильной боли.

Это может быть потеря чего-либо или неудача, что-то, что Вам не нравится в себе или в другом, проблема со здоровьем, или просто рутинная работа или задача, к которой вы никак не можете подступиться... не торопитесь... позвольте себе понять, над чем вы могли бы поработать, и просто выберите одну из проблем, не самую грандиозную... здесь нет правильного или неправильного выбора... все, что Вы выберете, будет правильным для этой медитации.... (пауза)

Как только Вы определили ситуацию или проблему, попробуйте посмотреть на нее с интересом. Если бы эту ситуацию переживал Ваш любимый человек, как бы Вы могли обойтись с этим трудным опытом со всей доброжелательностью, заботой и участием...

Попробуйте описать свое отношение к этой ситуации. Вызывает ли она гнев? Страх? Печаль? Нетерпение? Замешательство? Как бы Вы назвали то, что чувствуете в отношении этой проблемы? И если, например, это гнев, вместо того чтобы говорить: «Я злюсь, или я расстроен, или мне грустно» попробуйте сказать: «Я замечаю в себе что-то, что чувствует себя так, что злится, боится или грустит». Я замечаю в себе что-то, что переживает это чувство». Просто понаблюдайте, каково это. Вы можете почувствовать больше пространства для маневров, и не так сильно отождествлять себя со своим чувством. Так что Вы не приклеиваете ярлык злости или страха к своему «я», Вы осознаете, что в данный момент у Вас *есть* эти чувства.

И когда вы говорите: «что-то во мне чувствует раздражение (или злость, или печаль)», - попробуйте заметить, где в теле откликаются эти переживания. Это может быть напряжение в плечах или груди, тяжесть в животе или подташнивание, давление или напряжение, боль, зажатость, ком в горле, жар в лице, сжатие челюсти – просто замечайте, где и как это ощущается, и что происходит, когда вы замечаете свои ощущения. Это может быть просто общее ощущение беспокойства во всем теле, или напряжение и беспокойность рук, как будто вы собираетесь защитить себя или кого-то другого, или ног, как будто вы готовитесь бежать... попробуйте просто замечать, признавая то, что чувствуете и позволяя вашему сознанию бережно присутствовать в этих переживаниях, позволяя ощущениям быть такими, какие они есть, не требуя, чтобы они изменились...

Вы можете положить руку туда, где физически ощущаете наибольшую трудность... или на сердце или на живот... если вы чувствуете, что вам трудно даётся сопереживание, признайте, что сама ситуация является трудной, болезненной, сложной... Вы можете быть с переживанием бережно и с состраданием как будто поддерживаете близкого вам человека ... дайте себе возможность побыть с ним... не торопясь ... без спешки... (пауза)

Это смягчение и разрешение. Смягчение реакции на чувство, которое Вы испытываете и позволение этому чувству быть .. это не значит, что Вам все оно нравится. Скорее, просто признание того, что вы чувствуете прямо сейчас.

...Вы можете чувствовать, как ощущения и чувства приходят и уходят, и замечать перемены, изменения от момента к моменту. Вы можете почувствовать тепло, волны энергии... могут возникать разные образы, впечатления ... попробуйте привнести чувство доброжелательности, интереса и сострадания в ваше исследование....

... уделите время установлению контакта с тем, что вы замечаете и чувствуете, но так, чтобы переживания не переполняли вас...

*Когда Вы проходите эту практику самостоятельно или в любой момент во время медитации, если Вы чувствуете, что эмоции, мысли, ощущения переполняют Вас, Вы можете вернуться к наблюдению за дыханием или просто ощутить физическую опору на стул, кровать или пол. И если этого недостаточно, Вы всегда можете приостановить или прекратить медитацию, открыть глаза и перенести фокус внимания на то, что происходит вокруг вас.*

### **3. Поиск приятного, хорошего**

А теперь, не пытаясь избавиться от трудной темы, попробуйте найти в своей жизни что-то хорошее, за что Вы благодарны. Это может быть связано с любимым человеком, домашним животным, другом, возможно, с Вашими достижениями, которыми вы гордитесь, или Вашим хобби, спортом, которые доставляют вам удовольствие и приносят удовлетворение... или Вашими личными качествами, достоинствами, которыми Вы обладаете и по праву гордитесь... это может быть даже что-то совсем простое, например, воспоминание об улыбке или добром слове в Ваш адрес, которое Вы недавно услышали....

Возможно, есть какие-то события, люди или качества, за которые Вы благодарны, и которые приходят на ум... просто наблюдайте за тем, что приходит в Ваше сознание, чувствуя благодарность и тепло ... заметьте, где в Вашем теле Вы чувствуете это наиболее ярко, может быть, это чувство тепла в сердце или ощущение покоя в животе, или мягкость вокруг глаз и расслабление лица. ...

Если есть место, связанное с тем, за что Вы благодарны, представьте, что Вы находитесь там... Где вы оказались? Что вокруг Вас? Кто рядом с Вами? Даже если пребывание в этой ситуации не требует активных движений (например, если Вам вспомнилось письмо, рисование или просто сидение у ручья), оживите физические ощущения пребывания там, а если Ваш образ связан с действием, представьте, что двигаетесь таким же образом. ...

***Дайте себе время вспомнить о тех людях, событиях или качествах, за которые Вы благодарны...*** (пауза)

Когда Вы делаете эту медитацию сами, Вы можете посвятить переживанию благодарности столько времени, сколько потребуется....

...Если вы почувствуете, что Вас тянет назад к тому, что Вас беспокоит, не сопротивляйтесь, позвольте себе несколько мягких вдохов и выдохов... Позвольте себе вдыхать в эту область своей жизни с заботой и доброжелательностью, и когда Вы будете готовы, мягко верните осознание к тому, за что Вы благодарны, к тому хорошему, что есть в Вашей жизни... Вы можете позволить дыханию пребывать между этими двумя

областями, приятной и трудной, просто чувствуя ритм дыхания, его мягкость, вдыхая в обе области с нежностью и добротой...

...когда Вы делаете это, Вы можете заметить, что все чувствуется немного иначе, чем раньше, что ваши переживания на самом деле изменчивые и динамичные, а не фиксированные и застывшие...

#### **4. Расширение осознания**

...и когда вы будете готовы, попробуйте расширить область осознания, как широкоугольный объектив, и включить в него и трудности, и то, за что вы благодарны, чтобы было место и для того, и для другого, не отталкивая трудное и не цепляясь за приятное... перейдите к еще более широкой, более всеобъемлющей перспективе, которая вмещает и приятное, и неприятное... включая все тело и все его ощущения... и когда будете готовы, двигайтесь дальше, включая в свое осознание комнату или другое место, где вы находитесь... вы можете заметить, что, с расширением осознания, появляется ощущение пространства, свободы, ощущение возросшей способности к изменениям и движению...

*Дайте себе время на переживание этого ощущения широкой перспективы...* (пауза)

А затем Вы можете и дальше расширить осознание: включить здание или место, где вы находитесь... и даже шире - ваш район, город... регион страны ... Сложное переживание или трудность, с которой вы начинали работать, возможно, сама по себе не изменилась, но теперь это часть чего-то большего. ...

...и по мере того, как ваше осознание расширяется, охватывая мир, можно признать, что в этот самый момент найдутся и другие люди, которые испытывают такую же боль и трудности как вы, и вы не одиноки в этом переживании... из многих миллионов, миллиардов людей, несомненно, есть те, кто чувствует сейчас буквально то же самое...

... Вы можете представить, что ваше сознание расширяется еще больше... Вы видите Землю из космоса, как ее мог бы видеть космонавт, эту прекрасную бело-голубую сферу на бархатистом черном фоне, цельную, живую и такую драгоценную...

Когда вы проходите эту медитацию сами, вы можете посвятить некоторое время созерцанию образа Земли, этого прекрасного, светящегося драгоценного шара в космическом пространстве...

...и когда будете готовы, позвольте Вашему осознанию постепенно вернуться в Вашу часть мира... к Вам, Вашему телу... чувствуя и ощущая, каково это-быть в Вашем теле, прямо здесь, прямо сейчас ... возвращаясь, но сохраняя ту широту осознания, которая способна вместить как трудности, так и удовольствия вашего тела и вашей жизни... (пауза)

... попробуйте привнести чуткость и доброту в отношении того, что вы чувствуете прямо сейчас, поддерживая себя с сопереживанием и пониманием ... можно провести следующие несколько мгновений, чувствуя свою укорененность в теле, в дыхании... смягчая и утишая любой дискомфорт или беспокойство непреложным ритмом дыхания... снова, и снова, и снова... (пауза)

#### **5. Открытость... и возможность откликаться, а не отреагировать**

Мы приближаемся к концу медитации. Если Вы хотите побыть в этом состоянии подольше, можно приостановить запись...

Когда Вы будете готовы, медленно откройте глаза, если они были закрыты, позволяя Вашему вниманию перейти к объектам внешнего мира, обратите внимание на зрительные образы, звуки, ощущения .... начните медленно двигаться и снова входить в контакт с миром... а в последующие минуты, часы и дни попробуйте Вы привнести это свежее и живое чувство интереса, открытости и доброты в то, с чем соприкоснетесь в вашей жизни.

*Пройдя эту медитацию один-два раза, Вы можете попробовать самостоятельно, без аудио-записи. Это не обязательно делать в тихом, уединенном месте. Кроме того, длительность медитации также может меняться. Со временем и опытом ее можно совершать в любое время и в любом месте...*