



«Повернуться навстречу» трудным эмоциям (1 Вариант неформальной практики на Неделе 5)

Пройдите медитацию [Медитации «Повернуться навстречу»](#) прежде чем приступить к этой практике

Эта практика похожа на «СТОП» (Минуту передышки), дополненную намеренным исследованием эмоционального затруднения.

Начните с Осознания и Заземления

Перенесите фокус своего внимания в настоящее, почувствуйте физическое ощущение опоры от земли, пола, другой поверхности, на которой Вы стоите, сидите или лежите. Затем мягко направьте полное внимание на дыхание, наблюдая за каждым вдохом и выдохом в течение нескольких циклов дыхания.

Обращение к Трудности (смягчение, позволение)

Как бы Вы назвали чувство, которое испытываете? Гнев? Страх? Печаль? Нетерпение? Замешательство? И если, например, это гнев, вместо того чтобы сказать: «Я злюсь, или я расстроен, или мне грустно» по поводу чего-то, попробуйте сказать: «Я замечаю в себе что-то, что чувствует себя так, что злится, боится или грустит». Я замечаю что-то *в себе*, что переживает это чувство». Просто почувствуйте, каково это – сказать так. Это дает ощущение большего пространства для маневров и позволяет не отождествляться с чувством. Тогда Вы уже не приклеиваете ярлык злости или страха к своему «я», а осознаете, что в данный момент у Вас есть эти чувства.

И когда Вы говорите: «что-то во мне чувствует себя раздраженно (или сердито, или печально)», - попробуйте заметить, где в теле Вы это чувствуете. Это может быть напряжение в плечах или груди, стеснение или тошнота в животе, давление или какое-либо напряжение, боль, сжатие, зажим в горле, жар в лице, сжатие челюсти – просто замечайте, где и как это ощущается, и что происходит, когда вы замечаете это. Это может быть просто общее ощущение беспокойства... попробуйте просто замечать, признавая это, позволяя Вашему сознанию бережно присутствовать там, позволяя ощущению быть таким, какое оно есть, не требуя, чтобы оно изменилось...

... попробуйте **смягчить** свою реакцию на трудность, на эту ситуацию, спокойным дыханием, посмотрите, можете ли быть с ней, как были бы с ребенком или домашним животным, которого Вы любите и который находится в бедственном положении... Вы можете положить руку туда, где физически ощущаете наибольшую трудность. Если Вам трудно сопереживать этому, можно положить руку на сердце или живот, признавая, что такая ситуация трудна, болезненна или сложна для кого угодно... Вы можете относиться к переживанию и себе бережно и с состраданием ...

Таково **смягчение и разрешение**. Смягчение реакции на чувство, которое Вы испытываете, позволение этой реакции быть, позволение этому чувству быть ... Это не означает, что Вам все нравится. Это просто признание того, что Вы чувствуете прямо сейчас.

Поиск приятного

Теперь, не пытаясь избавиться от трудной темы, посмотрите, можете ли вы найти в своей жизни что-то, где все в целом неплохо или, может быть, даже хорошо, что-то или кого-то, за что и кому Вы благодарны. Это может быть связано с любимым человеком, домашним животным, другом, возможно, достижением, которым вы гордитесь, или хобби, спортом, которые доставляют вам удовольствие и приносят удовлетворение... или качеством, достоинством, которым Вы обладаете и по праву гордитесь... это может быть даже что-то очень простое, например, воспоминание об улыбке или добром слове, которое кто-то сказал Вам недавно или в прошлом...

Расширение осознания и открытие внешнему миру

На этом шаге Вы можете расширить Ваше поле сознания, как широкоугольный объектив, и включить и трудности, и то, за что вы благодарны, чтобы хватило места и для того, и для другого, не отталкивая трудное и не цепляясь за приятное... перейдите к еще более широкой, более всеобъемлющей перспективе, которая включает в себя как приятное, так и неприятное... включая все тело и все его ощущения....

А затем верните Ваше осознание к внешнему миру, обратите внимание на комнату, зрительные образы, звуки, ощущения, и когда будете готовы, продолжите свои обычные повседневные дела.