



«Повернуться навстречу»

Медитация при физической боли (расшифровка)

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

Эту медитацию можно делать как сидя, так и стоя или лежа. Она была написана для работы с физической болью, включая мигрень, послеоперационную, хроническую и другие виды боли.

1. Начните с осознанности и доброты

Начиная медитацию, обратите внимание на опору, которую вы ощущаете, в зависимости от того, на чем сидите или лежите. Если Вы сидите, обратите внимание, как ноги соприкасаются с полом, как ягодичы 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 ваша верхняя часть тела, руки, ноги и ступни соприкасаются с кроватью или ковриком.

Позвольте весу вашего тела опускаться вниз к этим точкам опоры, и там, где 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 ... ощутите дыхание, через движение 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 мгновение мы обратим внимание на то болезненное ощущение, которое Вас беспокоит, на то, что в Вашем физическом состоянии не так, как Вы того хотите.

Это может быть хроническая боль, которая почти всегда присутствует (в спине, шее, суставах...), или боль после травмы или операции, которая все еще беспокоит, или просто болезненное ощущение в запястье или локте... не торопитесь, позвольте себе почувствовать, что бы Вы хотели выбрать для работы... здесь нет правильного или неправильного выбора... все, что Вы выберете, будет правильным для этой медитации... (пауза)

Определив для себя такую область тела, попробуйте взглянуть на нее с интересом, несмотря на естественную тенденцию держаться от боли подальше. Пусть Ваше внимание будет доброжелательным и чутким, как если бы Вы были с любимым человеком, который испытывает такой физический дискомфорт...

Как бы вы описали эти ощущения? Просто «Боль» - слишком общее понятие. Поэтому попробуйте определить конкретные типы ощущений. Например, острые, режущие, тупые и пульсирующие, жгучие, давящие или стесняющие ... замечая ощущения просто как ощущения... попробуйте исследовать эту область с чувством доброжелательного интереса и мягкого внимания...

... вы можете отметить, насколько велика эта область дискомфорта (размером с мраморный шарик, бейсбольный или футбольный мяч)?... широкая она или узкая (тонкая, как лист бумаги, или толстая, как книга, или, может быть, она различается по толщине)... если бы у нее была текстура, какой она могла бы быть (твердая, как бетон, жесткая, но с некоторой отдачей, как дерево, мягкая, как губка, или текучая, как вода или масло)... какова ее форма?... есть у него определенная геометрия? ... где ее границы?...

Обратите особое внимание на границы, края этой области, чуть дальше которых дискомфорт уменьшается или вообще исчезает... попробуйте побыть прямо на границе... понаблюдайте, можете ли вы смягчить и снизить напряжение в области, прилегающей к границе, вокруг болезненной зоны... (пауза) вы не пытаетесь изменить саму область дискомфорта, а просто направляете свое внимание на ее границы, позволяя им стать мягче....

...когда вы начинаете обращать внимание на физические ощущения и образы, связанные с ними, попробуйте определить чувство, которое вы испытываете по поводу этого физического состояния. Чувствуете ли вы гнев, злость? Возмущение, что то, что происходит с Вами, несправедливо? Есть ли страх, что лучше не станет, а будет еще хуже? Печаль, что вам приходится терпеть какие-то ограничения? Нетерпение? Замешательство? Как бы вы назвали это чувство своими словами?

... посмотрите, можете ли вы **смягчить** свою реакцию на боль, на это физическое состояние спокойным дыханием, попробуйте быть с ней, как были бы с ребенком или домашним животным, которого Вы любите и который находится в бедственном положении... если бы это было так, Вы бы окружили близкого человека заботой и не требовали, чтобы ваш любимый человек чувствовал иначе...

Вы можете положить руку туда, где физически ощущаете наибольшую трудность, или на сердце или живот, откликаясь на трудность с сопереживанием, признавая, что такая ситуация трудна, болезненна или сложна для кого угодно... Вы можете быть со своим переживанием и собой бережно и с состраданием ... давая себе возможность побыть с ним... не торопясь ... нет никакой спешки... (пауза)

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

...и пока вы это делаете, вы можете чувствовать, как ощущения и чувства приходят и уходят, и замечать перемены, изменения от момента к моменту, возможно, сжатие или ослабление, возможно, Вы заметите тепло, волны энергии или приходящие образы, впечатления ... через все это, посмотрите, можете ли вы привнести чувство доброты, интереса и сострадания к вашему исследованию....

... уделите время установлению контакта с тем, что вы замечаете и чувствуете, но не настолько, чтобы переживания начали вас переполнять...

Когда Вы проходите эту практику самостоятельно или в любое время во время этой медитации, если Вы чувствуете, что эмоции, мысли, ощущения переполняют, Вы можете вернуться к дыханию или просто ощутить физическую опору на стул, кровать или пол. И если этого недостаточно, Вы всегда можете приостановить или прекратить медитацию, открыть глаза и обратить внимание на комнату.

3. Поиск приятного, хорошего

Теперь, не пытаясь избавиться от неприятных ощущений, мы начнем исследование того в вашем теле, где боли нет... можете ли вы почувствовать нейтральные или даже приятные ощущения где-нибудь в вашем теле ... расширяя осознание за пределы области дискомфорта, начните с естественного движения дыхания, позвольте вашему дискомфорту быть успокоенным ритмом дыхания ... позвольте вашему телу надежно опираться на то, что его поддерживает... (пауза) исследуя, сканируя свое тело, делайте паузу, когда обнаружите приятное или приятно нейтральное переживание: ощущение в пальцах ног, ступнях, голени, бедрах, животе, груди, плечах, руках, шее, лице, голове...

... когда вы сканируете тело, вы обращаете внимание на приятные ощущения, какими бы мимолетными и незначительными они ни были. Как будто Вы исследователь, отправившийся на поиски спрятанных сокровищ. Это может быть ощущение тепла в руках, приятное покалывание где-то в теле, чувство освобождения, когда вы так прочно чувствуете опору... или, возможно, вы вдруг замечаете, что ваш большой палец правой ноги или кисть не болят. Позвольте себе некоторое время исследовать свое тело, останавливаясь, когда будете замечать что-то приятное...

Если вам трудно найти такое место, вы можете мягко положить руку, например, на плечо, на грудь или голову, как будто хотите утешить дорогого для вас человека, и если это прикосновение приносит некоторое облегчение, обратите внимание на эту область... Или вы можете вспомнить кого-то, кого вы знаете или знали, кто к вам добр, и представить, что этот человек сейчас рядом с вами, обнимает или поддерживает вас, и как это ощущается в вашем теле (возможно, это откликается теплом в области солнечного сплетения или мягкостью в груди...) ...или же вы можете открыть глаза и найти что-то красивое или приятное в вашем непосредственном окружении. Это может быть растение или солнечный луч, проникающий в окно, картина или фотография на стене...

Дайте себе время ощутить то красивое и приятное, что есть в Вашей жизни, за что Вы благодарны... (пауза)

Когда Вы проходите эту медитацию сами, Вы можете уделить этому столько времени, сколько потребуется....

...и если вы обнаружите, что Вас боль снова приковывает к себе внимание, не сопротивляйтесь этому, сделайте несколько мягких вдохов, вдыхая в эту область вашей жизни с нежностью и добротой, и когда Вы будете готовы, мягко верните осознание к тому, что есть приятного или нейтрального в вашем теле... Вы можете позволить дыханию пребывать между этими двумя областями, приятным и трудным, просто чувствуя ритм дыхания, ... вдыхая в обе области с нежностью и добротой...

...делая это, Вы можете заметить, что все чувствуется несколько иначе, чем раньше, что переживания на самом деле текучие и динамичные, не фиксированные, не застывшие...

4. Расширение осознания

...и когда вы будете готовы, посмотрите, можете ли вы расширить осознание, как широкоугольный объектив, и включить и приятное, и неприятное, 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... и когда вы будете готовы, двигайтесь дальше, включая в свое осознание комнату или место, где вы сидите или лежите... вы можете заметить, что, с расширением осознания, появляется ощущение пространства, свободы, способность к изменениям и движению....

Позвольте себе провести немного времени с этим ощущением широкой перспективы... (пауза)

Вы можете расширить осознание, включить здание или место, в которой вы находитесь... и даже шире -ваш район, город... регион страны ... Физический дискомфорт, возможно, сам по себе не изменился, но теперь это часть чего-то гораздо 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 или трудное физическое состояние, как вы, и вы не одиноки в этом... из многих миллионов, миллиардов людей, несомненно, есть те, кто переживает такую же боль или трудности, что и вы, с такой же или даже большей интенсивностью... боль, страхи, тревоги. Есть другие люди, чувствующие то же самое буквально в то же самое время, что и вы... вы не одиноки....

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

Когда вы проходите эту медитацию сами, вы можете остановиться на этом на некоторое время, созерцая Землю, этот прекрасный, светящийся драгоценный шар, подвешенный в пространстве....

...когда вы будете готовы, позвольте Вашему осознанию постепенно вернуться в Вашу часть мира... к Вам, к Вашему телу... чувствуя и ощущая, каково это-быть в Вашем теле, прямо здесь, прямо сейчас ... возвращаясь к «просто» Вам, но с осознанием достаточно широким, чтобы вместить как трудности, так и удовольствия вашего тела и вашей жизни... (пауза)

... попробуйте привнести мягкость и доброту в то, что вы чувствуете прямо сейчас, поддерживая себя с состраданием и пониманием ... провести следующие несколько мгновений, укоренившись в теле, в дыхании и позволяя любому дискомфорту или беспокойству быть успокоенным ритмом дыхания снова, и снова, и снова... (пауза)

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

Мы приближаемся к концу медитации, поэтому, если Вы хотите остановиться на этом подольше, Вы можете приостановить запись....

Когда Вы будете готовы, медленно откройте глаза, если они были закрыты, позволяя Вашему вниманию перейти на внешний мир, обратите внимание на зрительные образы, звуки, ощущения начинайте потихонечку двигаться и снова входить в контакт с миром... а в последующие минуты, часы и дни посмотрите, сможете ли Вы привнести свежее чувство интереса, открытости и доброты в то, с чем соприкоснетесь.

Пройдя эту медитацию один-два раза, вы можете попробовать ее самостоятельно. Ее не обязательно делать в тихом, уединенном месте. Она может варьировать по продолжительности. С опытом процесс «поворота навстречу», обращения к опыту можно совершать в любое время и в любом месте...