



“Повернуться навстречу” боли

(2 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 физического дискомфорта.

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, в течение нескольких циклов дыхания наблюдая за каждым вдохом и выдохом.

Обращение к Трудности (смягчение, позволение)

Как бы Вы описали свои ощущения? Попробуйте сделать это, не прибегая к общему понятию «боль», будьте максимально конкретны. Например, острая ли она, режущая, тупая и пульсирующая, жгучая, напряженная? Насколько велика область дискомфорта? Насколько она широкая или узкая? Как Вы думаете, какая у нее текстура? Какая форма? Где ее границы? Уделите немного времени границам, за которыми дискомфорт снижается или отсутствует. Попробуйте смягчить и расслабить эти края, не пытаясь изменить саму область дискомфорта, просто сосредоточив внимание на краях, позволяя им стать не такими жесткими...

Попробуйте определить чувство, которое Вы испытываете по поводу этого физического состояния. Есть ли там гнев? Возмущение? «Это несправедливо?» Есть ли страх, что боль не пройдет или ухудшится? Печаль и досада, что она так ограничивает Вас? Нетерпение? Замешательство? Используйте свои собственные слова, чтобы описать это чувство.

... попробуйте **смягчить** свою реакцию на боль, 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 грудь 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 позволение**. 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 болезненного ощущения, попробуйте найти в теле место, где боли нет, а, возможно, есть приятные ощущения, как если бы Вы были исследователем в поисках сокровища. Это может быть ощущение тепла в руках, приятное покалывание где-то в теле, возможно, чувство освобождения, когда Вы ощущаете опору, или, возможно, Вы заметите, что большой палец правой ноги или нижняя часть руки свободны от боли. Если Вам трудно найти такое место, Вы можете мягко положить руку куда-нибудь, например, на плечо, грудь или голову, как если бы хотели утешить кого-то, кто вам дорог, и если это прикосновение успокаивает, почувствуйте эту область. Или же Вы можете найти что-то красивое или приятное в Вашем непосредственном окружении, например, растение, солнечный луч, произведение искусства или фотографию.

Расширение осознания и открытие внешнему миру

На этом шаге Вы можете расширить поле сознания, как широкоугольный объектив, и включить и болезненные и приятные ощущения. Вы можете создать достаточно места и для того и для другого, не отталкивая болезненное 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...

Перенесите Ваше осознание на объекты внешнего мира, обратите внимание на комнату, зрительные образы, звуки, ощущения, и когда будете готовы, продолжите свои обычные повседневные дела.