

1

ПОШУК ДИХАННЯ

ЧАС: 5 ХВИЛИН

Тіло весь час дихає, а дихання — це постійний рух. Ваше дихання — це не тільки найкраще місце для початку; це константа, до якої ви можете повернутися будь-коли за потреби трохи заземлитися.

Під час цієї першої практики ви м'яко знаходите дихання в тілі. Не треба нічого з'ясовувати, немає жодних завдань, які потрібно розв'язувати, і нічого особливого, що вам потрібно робити. Постійно повертайтеся до безпосереднього відчуття дихання тіла. Ви тренуєте розум зосереджуватись на одному відчутті, не відриваючись.

КРОКИ

1. Знайдіть зручне положення тіла. Зазвичай рекомендується сидіти, бо це допомагає не засинати та почуватися бадьорим. Ви також можете спробувати рівно лежати на спині або стояти. Можете сісти на килимок для йоги, подушку для медитації або стілець. Знайдіть комфортне та

стійке положення, в якому зможете залишатися нерухомим протягом кількох хвилин.

2. М'яко дозвольте очам заплющитися. Якщо вам зручніше з розплющеними очима, спробуйте розслаблено дивитися на підлогу або стелю (залежно від вашого положення). Дозвольте очам розслабитися і зупинитись на одному місці. Ідея полягає в тому, щоб мінімізувати все, що може відвертати вашу увагу під час практики.
3. Зверніть увагу на живіт. Розслабивши м'язи, перевірте, чи відчуваєте ви, як він природно підіймається й опускається. Уявіть, що тіло дихає самостійно. Зауважуйте рух від пупка до косих м'язів при кожному подиху. Зробіть так кілька глибоких вдихів і видихів.
4. Перемістіть увагу на груди. Вдихаючи, налаштовуйтеся на розширення легенів і підняття грудної клітки. Видихаючи, відчувайте стиснення і рух. Спробуйте відстежувати відчуття дихання від початку вдиху до кінця видиху.
5. Тепер зверніть увагу на ніздрі. Тут дихання може відчуватися тонше. Спробуйте глибоко вдихнути й простежте, що ви відчуваєте. Ви можете помітити легкий лоскіт на кінчику носа під час вдиху. Також можете відзначити, що подих стає трохи теплішим на виході.
6. Зупиніть увагу на диханні тіла в одній із цих трьох точок. Коли думки починають відлітати, знову зосереджуйтеся на безпосередньому відчутті дихання. Спостерігайте за диханням хвилину або дві.
7. Завершивши практику, збережіть це усвідомлення у своєму повсякденному житті. Підтримуйте зв'язок із диханням у своєму тілі, щоб допомогти розуму залишатися присутнім.

БЛУКАННЯ ДУМОК

Природна схильність розуму — блукати десь думками. Думки блукають навіть у найдосвідченіших практиків медитації! Мозок був створений для обробки інформації, він просто виконує свою роботу. Замість того щоб вбачати в цьому проблему, розглядайте це як можливість посилити свою уважність. Спробуйте привносити в ці моменти прощення, цікавість і терпіння, і щоразу, коли ваші думки починають блукати, повертайте їх до дихання.

2

ТОЧКИ ДОТИКУ

ЧАС: 5 ХВИЛИН

Тіло завжди до чогось торкається: до стільця, землі, ліжка чи повітря навколо вас. І в цьому криється потужна можливість налаштуватися на поточні переживання. Ви можете усвідомлювати ці точки дотику будь-коли — під час медитації чи повсякденного життя. Їх зазвичай легко відчувати, тому ця практика є ідеальною для початківців усвідомленості.

Усвідомленість — це осмислене, збалансоване прийняття поточного переживання. І нічого складнішого. Це відкриття для або прийняття теперішнього моменту, приємного чи неприємного, таким, яким він є, не чіпляючись за нього й не відкидаючи його.

Сільвія Бурштайн. Не треба просто щось робити, сиди. Ретрит усвідомленості з Сільвією Бурштайн (*Don't Just Do Something, Sit There: A Mindfulness Retreat with Sylvia Boorstein*)

КРОКИ

1. Ви можете виконувати цю практику в будь-якому положенні, але я рекомендую спробувати її сидячи. Заплющте очі та зверніть увагу на положення тіла. За потреби трохи змініть його, щоб відчувати легкість.
2. Для початку визначте місце, де тіло торкається до чогось іншого. Ви відчуваєте дотик між стопами та підлогою? Зверніть увагу на фізичні відчуття в стопах. Не треба робити нічого особливого. Просто спостерігайте за відчуттями в стопах у цей момент.
3. Далі перейдіть до місця, де ви відчуваєте дотик між сідницями та стільцем або подушкою. Зверніть увагу на тиск і контакт між верхньою частиною стегон і стільцем. Зупиніть увагу тут, усвідомлено спостерігаючи, як це відчувається в тілі.
4. Зверніть увагу на руки, хай би в якому положенні вони були. Відчуйте місце, де руки торкаються одна одної, лежать на стегнах або спираються на коліна. Зосередьтеся на тій частині руки, яка торкається до чогось іншого.
5. Тепер перевірте, де ви відчуваєте одяг на тілі. Ви можете сканувати тіло, щоб зрозуміти, де присутнє це відчуття. Можливо, найпростіше буде відчути місце, де одяг закінчується і відкривається шкіра, наприклад руки, шия чи щиколотки.
6. Нарешті зверніть увагу на відчуття повітря на вашій шкірі. Ви можете помітити, що температура повітря на долоні відчувається не такою, як температура на тильній стороні кисті. Ви також можете відчути вітер, якщо сидите надворі. Немає нічого правильного чи неправильного. Довіряйте власним відчуттям.

7. Завершивши цю практику, приділяйте увагу точкам дотику протягом дня. Щоразу, коли сідаєте, відчувайте, як тіло торкається до стільця. Коли встаєте, звертайте увагу на те, як ваші стопи стоять на підлозі.

ЯК УПОРАТИСЯ З ВІДЧУТТЯМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Коли ви щойно починаєте досліджувати усвідомленість тіла, можете помітити, що кілька відчуттів привертають вашу увагу одночасно. Щоб допомогти своєму розуму зосередитися, спробуйте зробити замітку в думках або промовити просту мантру, спостерігаючи за певним місцем у тілі. Наприклад, налаштовуючись на стопи, подумайте: «Стопи. Стопи. Стопи». Або, якщо ви вважаєте, що краще спрацює наказ (іноді так буває), спробуйте проговорити: «Відчуй свої стопи. Відчуй свої стопи. Відчуй свої стопи». Пов'яжіть ритм слів зі своїми вдихами та видихами. Щиро вітаю! Ви використовуєте мантру — отак от просто.

3

СИЛА РОЗУМУ

ЧАС: 5 ХВИЛИН

Розум — потужний інструмент. Практикуючи усвідомленість, ви навчитеся тренувати його та працювати з цим інструментом цілеспрямовано, зосереджено. Ця практика дозволяє грати з силою свого розуму та показує, як м'яко спонукати його різними способами. Ви також зможете спостерігати шаблони аудіального та візуального мислення.

Внесіть у цю практику трохи грайливості й цікавості та намагайтеся не сприймати себе надто серйозно.

КРОКИ

1. Для цієї практики вам потрібно заплющити очі. Зауважте на кілька секунд, як тіло відпочиває. Тримайте хребет якомога рівніше й дозвольте м'язам розслабитися.
2. Із заплющеними очима спробуйте згадати кімнату або простір, в якому перебуваєте. Чи можете ви уявити, де в цій кімнаті розташоване ваше тіло? Спробуйте подумки візуалізувати кімнату. Уявіть підлогу, стіни та будь-які

двері. Поміркуйте, що ще ви можете згадати, щоб відтворити той простір у своїй свідомості.

3. Відпустіть кімнату й уявіть себе в якомусь спокійному місці. Це може бути пляж, ліс або будь-яке інше ваше «щасливе місце». Так само уявіть той простір навколо себе. Намагайтеся додати якомога більше деталей.
4. Відпустіть цю візуалізацію та пригадайте пісню чи мелодію, яку добре знаєте. Спробуйте почути слова чи мелодію у себе в думках.
5. Тепер за допомогою розуму спробуйте змінити відчуття від прослуховування пісні. Спробуйте зменшити гучність, щоб пісня зовсім тихо лунала у вашій голові. Потім додайте трохи гучності. Дослідіть, що буде, якщо вповільнити або прискорити пісню.
6. Наприкінці цієї практики зупиніться на мить, щоб усвідомити силу власного розуму. Доклавши невеликих зусиль, ви можете створювати візуалізації, відтворювати музику та змінювати власні відчуття будь-яким способом, яким забажаєте!