

Медитация на преодоление трудностей

Вы можете использовать эту медитацию для работы с болезненными эмоциями или телесными ощущениями.

Сядьте поудобнее.

Прислушайтесь к телу...

Где всё полностью расслаблено и благополучно,
приятно, безопасно, естественно,
или, хотя бы, нейтрально?

Может, это ладони рук или стопы ног.

Направьте внимание на эту часть вашего тела.

И дайте там вниманию отдохнуть.

Прочувствуйте это,
внимательно наблюдая за ощущениями.

Расслабьте свой ум,
и прочувствуйте эту часть тела.

А теперь, если у вас есть какие-то трудности,
неприятная эмоция или телесное неудобство,
направьте внимание туда.

Возможно, вы испытываете зажим в плече или спине
или головную боль.

Или это грусть,

тревога,

досада.

Приглядитесь –

где вы чувствуете эту боль или эмоцию.

И сосредоточьтесь на этом.

Просто прочувствуйте это хотя бы на мгновение.

Вникните в это.

И не забывайте о дыхании.

А теперь направьте внимание на ту часть тела, где вы чувствуете лёгкость –

ваши руки или ноги или стопы,

и просто позвольте ему остаться там на мгновение,

полностью прочувствовав это.

Расслабьтесь, не упуская наблюдения,
но не давая этим ощущениям поглотить вас.

А теперь возвращайтесь туда, где ощущения неприятны –

боль или негативная эмоция,

которая даёт о себе знать в вашем теле.

Может, это стеснение в груди,

напряжение в животе

или в области челюсти и скул.

Отметьте это

и дышите,

позволяя этим ощущениям быть как есть.

А теперь вернитесь туда, где ощущения приятны или нейтральны –
Кисти рук, стопы или что-то ещё.

Расслабьтесь,
сохраняя осознанность и внимание,
чувствуя защищённость и безопасность,
возникающие от этой связи с благополучным местом в вашем теле.
Просто будьте в этом месте.

А теперь перенесите внимание туда, где проявляются неприятные ощущения.

Посмотрите, возможно ли чувствовать их,
сохраняя связь с приятными ощущениями, собранными в другом месте.
Просто позвольте этому происходить,

Удерживая большую часть своего внимания там,
где вы чувствуете себя спокойно и непринуждённо.

Не забывая о дыхании.

Наблюдая издалека за тем местом, где ощущения неприятны,
замечая, что с ними происходит –
усиление или сокращение.

Меняются ли они или переходит в другие ощущения.

И, удерживая в сознании все эти перемены,
пожалуйста, не забывайте о ровном дыхании и расслабленности.

А теперь попытайтесь привнести немного любящей доброты,
просто немного доброжелательности к себе
во всё, что вы сейчас чувствуете –
будь то физическая или душевная боль.

Окружите себя добротой.

Ведь вы не один –

все вокруг вас одинаково подвержены и страданию, и благополучию.

Да будем же все мы свободны от телесной и душевной боли.

Да будем мы все счастливы!

[Звучит колокол].