

Медитация

«Я больше, чем мои мысли и роли»

Вопросы до и после практики

Вопросы до медитации

Перед началом предложите участникам ненадолго прислушаться к себе и ответить про себя:

- Что сейчас больше всего занимает мои мысли?
- Какие чувства я замечаю в теле?
- Насколько я сейчас напряжён или расслаблен по шкале от 0 до 10?
- С чем я чаще всего себя отождествляю: со своими мыслями, эмоциями, телом, возрастом или социальной ролью?
- Что изменится, если я хотя бы на несколько минут перестану считать всё это своей полной сутью?
- Готов ли я наблюдать за происходящим без необходимости что-либо исправлять?

Во время практики вы в любой момент можете открыть глаза, изменить положение тела или прекратить медитацию. Не нужно добиваться какого-то особого состояния.

Текст медитации

Устройтесь удобно.

Почувствуйте опору под ногами или под спиной. Заметьте поверхность, на которой вы сидите.

Сделайте спокойный вдох... И медленный выдох...

Ещё один вдох... И выдох...

Не нужно специально менять дыхание. Просто наблюдайте, как воздух входит и выходит.

Почувствуйте своё тело.

Обратите внимание на лицо. Расслабьте лоб. Челюсть. Плечи. Руки. Живот. Ноги.

Позвольте телу немного отпустить напряжение.

Сейчас могут появляться разные мысли.

Мысли о работе. О семье. О делах, которые ещё не закончены. О разговорах, которые уже произошли. О том, что нужно будет сделать позже.

Не нужно останавливать мысли. Не нужно с ними спорить.

Представьте, что каждая мысль становится лёгким облаком.

Она появляется... И постепенно уходит дальше.

Хорошая мысль... Тревожная мысль... Приятное воспоминание...

Недовольство... Ожидание...

Всё это можно заметить и отпустить.

Мысли существуют. Но сейчас вы можете смотреть на них со стороны.

Скажите про себя:

Я замечаю свои мысли.

Но я больше, чем мои мысли.

Пауза.

Теперь обратите внимание на эмоции.

Возможно, внутри есть тревога. Усталость. Радость. Раздражение. Интерес. Спокойствие.

Не нужно выбирать правильное чувство.

Просто признайте:

Сейчас во мне есть это переживание.

Я могу его чувствовать и одновременно наблюдать за ним.

Мои чувства важны, но они не определяют меня полностью.

Пауза.

Переведите внимание на тело.

Почувствуйте дыхание. Положение рук. Ног. Спины.

Тело позволяет вам двигаться, чувствовать, говорить, действовать, встречаться с другими людьми.

И сейчас можно тихо сказать:

У меня есть тело.

Моё тело — важная часть моей жизни.

Но моё существование не сводится только к телу.

Пауза.

Обратите внимание на свой ум.

Он анализирует. Сравнивает. Планирует. Вспоминает. Иногда помогает. Иногда создаёт слишком много шума.

Скажите про себя:

У меня есть ум.

Я могу пользоваться своим умом.

Но я не обязан следовать за каждой его мыслью.

Пауза.

Теперь вспомните свой возраст.

Число, которое сопровождает вас сейчас. Жизненный этап. Опыт, который вы накопили.

Скажите:

У меня есть возраст.

Он отражает пройденный путь.

Но внутри меня есть часть, которую невозможно измерить количеством лет.

Пауза.

Вспомните роли, которые вы выполняете в жизни.

Женщина или мужчина. Родитель. Ребёнок своих родителей. Партнёр. Специалист. Руководитель. Ученик. Человек, который помогает другим.

Все эти роли имеют значение.

Но сейчас представьте, что вы на несколько минут аккуратно складываете их рядом с собой.

Вы не отказываетесь от них. Вы просто разрешаете себе немного побыть без необходимости соответствовать какой-либо роли.

Скажите:

У меня есть роли.

Я могу входить в них и выходить из них.

Но ни одна роль не описывает меня целиком.

Пауза.

Что остаётся, когда мысли приходят и уходят? Когда эмоции меняются? Когда меняются возраст, тело, обстоятельства и роли?

Остаётся способность осознавать.

Пространство внутри, которое замечает происходящее.

Не нужно называть его каким-то определённым словом.

Можно почувствовать его как тишину. Как присутствие. Как свет. Как душу. Как внутреннего наблюдателя.

Выберите то слово, которое вам ближе.

Скажите про себя:

Я существую.

Я осознаю.

Я больше, чем мои мысли, чувства и роли.

Пауза.

Теперь представьте любящую силу.

Она может ощущаться как Божественное присутствие. Как тепло. Как свет. Как жизнь. Как любовь, которая ничего от вас не требует.

Не нужно специально создавать это чувство.

Просто допустите возможность, что такая сила существует и может быть рядом.

Представьте, что тепло мягко касается области сердца.

С каждым вдохом его становится немного больше.

Оно распространяется по груди... По плечам... По рукам... По животу... По ногам...

Вы можете обратиться к этой силе своими словами.

Например:

Веди меня.

Помоги мне увидеть главное.

Помоги мне бережно обращаться с собой и с другими.

Напомни мне, что я больше своих страхов, мыслей и привычных ролей.

Пауза.

Теперь начнём возвращаться.

Верните внимание к своему возрасту.

Это часть вашего пути. Источник опыта, памяти и зрелости.

Верните свои социальные роли.

Не как тяжёлые обязанности, а как способы проявляться в мире.

Верните внимание к уму.

Он может быть вашим инструментом: анализировать, учиться, принимать решения.

Верните внимание к телу.

Вашему живому телу, которое дышит, чувствует и находится здесь.

Скажите:

Моё тело, мой ум, мои чувства, мой возраст и мои роли — части моей жизни.

Я могу пользоваться ими осознанно.

Но ни одна из этих частей не исчерпывает меня полностью.

Сделайте более глубокий вдох.

Медленный выдох.

Почувствуйте стопы. Ладони. Спину.

Заметьте звуки вокруг.

Можно немного пошевелить пальцами рук и ног.

И когда будете готовы — спокойно откройте глаза.

Вопросы после медитации

Дайте участникам несколько секунд тишины, а затем предложите поделиться только тем, чем они готовы.

- Что вы сейчас замечаете в теле?
- Изменился ли уровень напряжения по сравнению с началом?
- Какой момент медитации оказался самым лёгким?
- Какой момент вызвал сопротивление или внутренний спор?
- От чего было легче разотождествиться: от мыслей, эмоций, тела, возраста или ролей?
- Что оказалось труднее отпустить даже на несколько минут?
- Что вы почувствовали, когда представили себя без привычных ролей?
- Что для вас означает фраза «я больше, чем мои мысли»?
- Удалось ли почувствовать внутреннего наблюдателя, тишину или любящую силу?
- Как изменилось восприятие своего тела и ума после их «возвращения»?
- Какой внутренний ресурс вы забираете с собой из этой практики?
- Что из пережитого сегодня вы сможете использовать в обычной жизни?

Завершение круга

Назовите одним словом состояние, в котором вы сейчас находитесь.

Примечание ведущему

Для групповой практики лучше использовать слова «разотождествление», «наблюдение со стороны» или «временное отстранение от привычных ролей». Термин «диссоциация» может восприниматься как клинический и вызывать лишнее напряжение.