

Вдох. Выдох. Пауза

Сядьте удобно — так, чтобы вам было комфортно и вы могли оставаться неподвижным некоторое время. Ладони можно направить и вверх, и вниз, но важно не скрещивать руки.

Закройте глаза и настройтесь на свое дыхание. Начинайте замечать, как вы дышите. Вы можете выбрать любой фокус внимания, где вам проще всего следить за дыханием — например, пространство возле ноздрей. Вы ощущаете, как прохладный воздух входит, а теплый — выходит. Может быть, вы замечаете пространство грудной клетки, чувствуете, как расширяются и потом сжимаются легкие. Или вы дышите животом, поэтому замечаете, как он надувается и сдувается. Выбирайте любую часть тела, где вы можете следить за своим дыханием.

Сейчас вы просто наблюдаете за ним, за тем, как воздух входит в ваше тело и выходит из него, без принуждения себя, без давления на себя. Все ваше внимание сосредоточено на дыхании. Если ваш ум отвлекается, займите его тем, чтобы он повторял слова «вдох» и «выдох», как будто он управляет дыханием.

Если вдруг вы отвлекаетесь на какую-то мысль, посторонние звуки или физические ощущения, возвращайте свое внимание к наблюдению за тем, как вы дышите, за вдохами и выдохами. Замечайте каждый вдох и выдох.

Теперь очень осторожно сделайте небольшую паузу между выдохом и вдохом. Дышите на три счета: вдох — раз, выдох — два, пауза — три. Это точка пустоты, или точка смерти: один цикл дыхания закончен, а новый еще не начался. Заметьте, что с вами происходит при этом, что происходит с вашим умом, с вашей тревогой. Что происходит, когда вы наблюдаете эту точку пустоты, где ничего нет, ни вдоха, ни выдоха?

Наблюдайте за своим состоянием в этот момент. Отмечайте, какие изменения происходят на вдохе. Как вам дается следующий вдох? Если кто-то делает это упражнение впервые, осознайте, что вы чувствуете? Что происходит с вашим умом? Если ваше внимание отвлеклось, верните его. Сейчас вы просто сидите и дышите. Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза. Пошевелите руками, ногами, почувствуйте свое тело.

Большой ум, большое сердце (медитация в группе)

Сядьте удобно, чтобы вам было комфортно и вы могли некоторое время провести неподвижно. Переводите внимание внутрь, начинайте замечать свое дыхание. Вдох, выдох. Внутренним взором просканируйте тело. Обратите внимание на свои стопы, пальцы ног, икры, колени, ягодицы, бедра. Ощутите, как тело опирается на поверхность, и отдайте ей вес; почувствуйте опору.

Живот максимально расслаблен, не заваливается вперед. Ощутите солнечное сплетение, грудь. Направьте дыхание в живот, чтобы расслабить диафрагму. Расправьте плечи. Чтобы заметить расслабление, поднимите плечи вверх и опустите. Почувствуйте, как усталость стекает по вашему телу сверху вниз и оно расслабляется. Почувствуйте свои кисти, кончики пальцев, ладони. Задержите на них внимание, через них проще всего чувствовать связь с телом. Почувствуйте, как луч внимания, словно солнечный зайчик, меняет ваши ощущения, как вы чувствуете его всем телом. Полностью расслабьте руки.

Обратите внимание на шею и расслабьте ее. Губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Теперь переведите внимание внутрь головы. Почувствуйте ее как физическую конечность тела, как руку или ногу. Ощутите все свое тело как физический объем, который сидит, опираясь на поверхность. Мышцы держатся на костях, полностью расслаблены; тело дышит само.

Почувствуйте свое сердце внутри. Станьте им. И из ощущения «я есть мое сердце» почувствуйте сердца людей, сидящих в этом кругу, связь с ними. Каково это — быть соединенным с людьми в этом кругу сердцем? Как вы чувствуете эту связь? Почувствуйте себя, ощутите этот круг из сердец.

Сейчас почувствуйте соединение сердцем со всеми жителями вашего города. Почувствуйте свою соединенность с их сердцами. Запомните это ощущение.

Теперь соединитесь сердцами со всеми людьми в России. Как это — быть вместе с таким большим количеством людей? Как вы чувствуете свое сердце и свою связь с ними?

Теперь соединитесь сердцем с сердцами всех людей планеты. Почувствуйте большое сердце всех людей Земли. Ощутите свои новые чувства всем сердцем, эту взаимосвязь с людьми.

Вернитесь к ощущению только своего сердца. Почувствуйте снова все тело целиком — физический объем, который сидит и дышит, чувствует опору. Если где-то есть напряжение, спазм или дискомфорт, направьте туда свой выдох.

Сейчас постепенно переведите внимание и свои ощущения в ум. Вы и есть ум. Почувствуйте себя своим умом. Заметьте, насколько все изменилось. Соединитесь с умами людей, сидящих в кругу. Заметьте, каково это — чувствовать с ними умственную связь.

Теперь почувствуйте соединенность своего ума с умами людей вашего города. Соединитесь с ними. Заметьте, как поменялись ощущения.

Теперь соединитесь с умами людей всей России. Каково это — быть вместе с умами людей всей России? Почувствуйте эту связь.

Теперь соединитесь с умами жителей всей планеты. Почувствуйте Большой Ум всех людей планеты. Каково это — быть соединенным с умами людей всей планеты? Почувствуйте одновременно свой отдельный ум и его связанность с умами всех людей на Земле. Запомните это ощущение.

Заметьте разницу. Вспомните, как некоторое время назад вы были соединены сердцем с сердцами людей всей планеты и ощущали это Большое сердце. А сейчас вы соединены с умами всех людей на планете и ощущаете этот Большой Ум.

Вернитесь к ощущению только своего ума и физического тела. Не открывая глаз, пошевелите руками и ногами. Сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

Медитации из книги [«Интегральный коучинг»](#)

Медитация на слово

Определенные слова вызывают сильные чувства или эмоции. Идея этой медитативной техники — придумать слово, которое создает в нас сильные положительные колебания, когда мы слышим его, видим или произносим. Это может быть самое обычное слово, используемое каждый день, или «чувственное», или с религиозным или духовным смыслом, или молитва, или мантра. Во многих культурах люди медитируют на слово, начинающееся с «а» или «о» и заканчивающееся на «м» или «н», потому что, как выяснилось, эти звуки оказывают на нас успокаивающее действие.

1. Сядьте удобно, чтобы спина была прямая, но вы при этом не испытывали бы дискомфорта и были расслаблены.
2. Закройте глаза и проследите, как на выдохе воздух выходит из легких, а на вдохе снова наполняет их.
3. Начинайте медленно повторять слово, которое выбрали, — можно вслух, а можно про себя. Повторяйте его снова и снова, будто крутите колесо.
4. Допустим, вы выбрали «океан». Вдохните полной грудью, а затем скажите: «Океан», протягивая гудящее «н-н-н» в конце слова до тех пор, пока в легких не закончится воздух. Сделайте еще один вдох и повторите.
5. Может получиться, что это гудение синхронизируется с вашим дыханием, но не старайтесь делать это специально.
6. Если получится, представьте, как слово проникает в каждую клетку тела и каждую мысль, витающую в голове, и наполняет их; иногда это тоже дает результаты.
7. Когда разум отвлекается, замечайте это, но не судите себя, не анализируйте ситуацию, не думайте, почему это произошло, — просто вернитесь к своему слову.

8. Медитируйте хотя бы пять минут.

9. В заключение практики сделайте глубокий вдох и, вдыхая, почувствуйте и услышьте, как ваше слово крепчает и звучит четче. Выдыхая, представьте, как вы выталкиваете из себя это слово. Когда будете готовы завершить, откройте глаза и посмотрите перед собой, не поднимая головы. Сразу после медитации проследите, чтобы движения тела были плавными и спокойными.

10. Прежде чем встать и перейти к делам, посидите и отрефлексируйте свое состояние. Благодаря медитации на слово снижаются частота дыхания, артериальное давление, уходит напряжение мышц, растет активность мозговых альфа-волн. Кроме того, нормализуется ритм сердечных сокращений, повышается ясность ума, а также усиливается ощущение безмятежности и способность радоваться.

Медитация из книги [«Болезни отменяются»](#)