

ВАЛЕРИЙ
ВЕРЯСКИН

Будда
В ГОРОДЕ

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ



Вступление

Практика Осознанности – это не роскошь, а средство передвижения.

Здравствуйте!

Меня зовут Валерий Веряскин. Я веду блог под названием **Будда в городе** и обучаю Практике Осознанности.

В этой программе я постарался собрать воедино все свои основные идеи о ней и ответить на главные вопросы: «Что?», «Зачем?» и «Как?»

Если вы уже в курсе того, что это за практика, возможно, моё видение поможет и вам разглядеть определённые стороны этой практики, не замеченные раньше.

Если же вы ничего не знаете о Практике Осознанности, то моё руководство может оказаться полезным и для начального знакомства с ней.

Что содержится в программе

МОДУЛЬ 1. ЗАЧЕМ МЕДИТИРОВАТЬ?

Главу 1 я начинаю с вопроса: зачем мы практикуем осознанность в принципе и какие практические выгоды получаем от этой практики?

МОДУЛЬ 2. КАК МЕДИТИРОВАТЬ?

Затем в **главах 2, 3, 4** - отвечаю на вопрос «Как?». Какие у нас есть формы и варианты практик?

МОДУЛЬ 3. ФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

В **главах 5 - 8** описываю формальные практики, которые мы делаем в специально выделенное для этого время - практикуем только осознанность и больше ничего.

Вы можете найти там не только описание самих практик, но также и рекомендации для более эффективного их встраивания в повседневную жизнь.

МОДУЛЬ 4. ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Главы 9 – 18 посвящены практике осознанности, происходящей непосредственно в повседневных делах. Какие инструменты и маленькие хитрости мы можем использовать для того, чтобы превратить в практику почти любое своё действие.



Вступление

МОДУЛЬ 5. ВИПАССАНА

Главы 19 – 22 посвящены специальному инструменту исследования себя и жизни в целом - практике Випассаны.

МОДУЛЬ 6. КОАН

Глава 23 посвящена практике задавания вопроса. В традиции Дзэн такой вопрос называется Коаном.

МОДУЛЬ 7. СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Главы 24 – 26 посвящены социальным аспектам медитации. Каким образом практика может помочь в межличностных отношениях, жизни в человеческом мире.

МОДУЛЬ 8. КАК УМЕНЬШИТЬ ПОМЕХИ И ОТВЛЕЧЕНИЯ

Глава 27 посвящена тому, как снизить отвлечения на внешние и внутренние раздражители во время практики осознанности.

МОДУЛЬ 9. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДИЕТА В ПОМОЩЬ ПРАКТИКЕ

Глава 28 посвящена телу. Как физические упражнения и определённая диета могут поддержать нашу практику.

МОДУЛЬ 10. МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Глава 29 – это философское отступление, в котором я помещаю практику осознанности в широкий экзистенциальный контекст.

В дополнение к тексту я записал аудиофайлы, где веду различные медитации. Медитации эти, во-первых, разной продолжительности, во-вторых, я расставляю в них различные акценты, и, в-третьих, их можно практиковать в различных контекстах жизни. Медитировать под чьё-то ведение весьма удобно, если вы только начинаете практиковать. Вам нужно только вставить в уши наушники и следовать инструкциям. В дальнейшем, когда последовательность настройки и входа в практику станет для вас естественной, вы легко сможете отказаться от голосового сопровождения.



Вступление

Как пользоваться программой

Вначале я советую вам прочитать весь текст и понять для себя, что именно из предлагаемых мной практик подходит лично вам.

Мы все разные, способы жизни у всех нас разные, поэтому имеет смысл подстраивать практику под свою жизнь, а не жизнь под практику. Вы можете попробовать разные практики и почувствовать, увидеть, понять, что именно работает для вас, а что нет. С чего легче начать и чем продолжить потом.

Пользуйтесь аудиозаписями – это хорошее подспорье в освоении практики.

Для дополнительной поддержки я создал закрытую группу в Фейсбуке для тех, кто будет практиковать по программе. В этой группе мы сможем обсуждать нюансы практики, советоваться, делиться своим опытом, а в перспективе, возможно, устраивать совместные онлайн медитации.

Я выражаю огромную благодарность Елене Михеевой за работу корректора. Она исправила мои многочисленные грамматические ошибки и сделала несколько важных комментариев по сути текста. Мадлен Ламу сделала прекрасный дизайн этих текстов, так чтобы они были красивыми и удобными для чтения.

Итак, желаю вам интересного и полезного путешествия по жизни на этом транспортном средстве – Практике Осознанности.