# Глава 5. Формальные практики

## *Общие рекомендации*

В дальнейшем формальную Практику Осознанности я буду для краткости называть словом **медитация**.
Для того чтобы формальные практики хорошо работали в вашей жизни, вам нужно обеспечить для них **время и пространство**.

## *Время*

**Для категории время важны три составляющие:**

**Регулярность.**
**Регулярность занятий** – это **самое важное**: это гораздо важнее, чем длина занятия. Пусть пятнадцать минут, но каждый день, чем час, но сегодня, потом через три дня, потом через неделю...

**Пунктуальность.**
**Очень желательно** чтобы время было одним и тем же. Например, каждое утро, проснувшись и совершив утренний туалет, вы на пятнадцать минут садитесь медитировать **в одно и то же время**.

**Намерение.**
Также вам необходимо точно решить про себя, что в следующие столько-то минут вы будете **заниматься только этой практикой и ничем больше**. Поставьте будильник и практикуйте до звонка.

## *Пространство*

**Место, где вы медитируете, должно удовлетворять таким критериям:**
- Тихо.
- Чисто.
- Уютно.
- Безопасно.
- Важно, чтобы никто не мешал.
- Желательно чтобы оно было одним и тем же.
- Желательно чтобы не совпадало с местом для сна.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 5. Формальные практики

### *Почему важно чтобы время и место были одними и теми же?*

Это полезно для выработки **привычки к медитации**. Если вы будете повторять это в течение двух – трёх месяцев, постепенно у вас выработается условный рефлекс – **наступает определённое время, и вы чувствуете позыв сесть и помедитировать**, вы садитесь на своё привычное место,  быстро сосредотачиваетесь и успокаиваетесь.

То есть, точно определённые время и место становятся **стержнем**, или **якорем** вашего дня – какие бы жизненные бури вас ни трепали, вы можете держаться за этот якорь.

Дополнительным помощником в создании такого якоря может служить определённый приятный для вас аромат.  Если вы будете зажигать в месте медитации какую-то аромакурительницу, то примерно через месяц регулярных занятий, этот запах твёрдо свяжется для вас с практикой медитации.

Конечно, это лишь рекомендации: если ваша жизнь устроена более хаотично, если вы, например, находитесь в постоянном перемещении, путешествуете, если нет определённого режима дня – это не повод  для отказа от медитации.

Возможно, как раз вам она пригодится больше всего.  Вам просто нужно подумать, как именно приспособить практику к обстоятельствам своей жизни.

### *Вход – выход*

Опыт показывает, что для гигиены сознания, так же как и для гигиены тела, очень полезно совершать **утренние и вечерние гигиенические процедуры**.

Как вы умываетесь и чистите зубы утром после пробуждения и перед сном, точно так же и медитировать **полезно в начале дня и в конце**.

Это похоже на двери – вы осознанно  входите в день и  осознанно выходите их него. Не обязательно тратить на это много времени. Для начала я рекомендую такой алгоритм: 20 минут утром, и 10 минут вечером. Разумеется, если хотите и можете медитировать дольше, это прекрасно.

В середине дня тоже полезно делать медитативные паузы, но эти **«вход»** и **«выход»** вашего дня смогут оказать сильное воздействие на вашу жизнь. Они дают очень хорошую настройку.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 5. Формальные практики

### *Формы*

У нас не так-то много форм для практики. Все они связаны с обычными положениями нашего тела. Мы можем **сидеть**, **лежать**, **стоять**, **ходить**.

Я советую начинать с классической для всех традиций **медитации сидя**,  а также заниматься **медитацией ходьбы**. Плюс делать специальные релаксационные **упражнения лёжа** (вы можете найти их в разделе описаний практик и в аудиофайлах).

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

# Глава 6. Медитация сидя

Медитация сидя – действительно самая распространённая форма практики. Дело в том, что в ней удачно сочетаются стабильность, возможность расслабиться и побыть какое-то время в покое с алертностью, бодростью, которые необходимы нам для эффективной практики.

В противоположность этому, в положении стоя или при ходьбе нам сложнее почувствовать стабильность, а лёжа – бодрость.

## *Что важно?*

### ПОЗА

#### Устойчивость

Наше физическое тело не просто связано с сознанием: сознание и тело – это одно целое, можно сказать, одно и то же.  Поэтому, чтобы лучше сконцентрироваться, успокоиться, внутренне обрести опору, нам необходимо **начать с внешнего** – нужно найти наиболее **устойчивую и удобную позу**, почувствовать конкретную, физическую **опору на землю**.

#### Прямой позвоночник

В том же контексте единства тела и сознания мы можем увидеть позвоночник **как ось нашего тела-сознания**. Прямой позвоночник сообщает нам **чувство бодрости и опоры** на внутренний стержень. Прямой позвоночник способствует ясности и бодрости сознания.

### УДОБСТВО

Сидеть с прямой спиной без привычки может быть сложно. Поэтому вам необходимо устроиться как можно удобнее, чтобы осознание неприятных ощущений в теле не заполнило всё время вашей медитации.

Если вы сидите на полу со скрещенными ногами, используйте такое количество подушек, валиков или сложенных одеял, чтобы они создавали вашему телу наиболее устойчивое и удобное положение.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

Поэкспериментируете с этим.

Если сидите на стуле, так же подберите стул, на котором было бы удобно сидеть. Если вы чувствуете, что не можете сидеть без опоры в течение 15 – 20 мин., что неприятные ощущения слишком сильно вас отвлекают, обопритесь на стену или прямую спинку стула. Очень важно, чтобы она была действительно прямой.

### РАССЛАБЛЕННОСТЬ

**Нам необходимо:**

1. Постоянно искать баланс между алертностью (бодростью) и расслабленностью. Этот навык вырабатывается постепенно.

2. Сидеть прямо, но не напряжённо, стараясь сбрасывать все ненужные напряжения, расслаблять те мышцы, которые не участвуют непосредственно в поддержании тела в данный момент в этом положении. Поэтому каждую практику мы начинаем с прохода своим вниманием по телу, постепенно расслабляя все мышцы.

3. Для вырабатывания навыка расслабления, помогают специальные релаксационные упражнения, которые я также представляю в этом курсе.

### *На чём концентрироваться?*

Универсальных, подходящих любому человеку якорей для фокусирования не существует. Даже одному и тому же человеку в один период жизни больше подходит один якорь, в другой – другой. Да что там период жизни: утром и вечером может быть по-разному.

В этом руководстве я предлагаю несколько вариантов, вы можете попробовать их все и выбрать то, что понравится больше.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

# Глава 6. Медитация сидя

## ДЫХАНИЕ

Наиболее универсальный якорь – это дыхание.

**Во-первых**, потому что оно в любой жизненной ситуации, в любом положении тела с вами.

**Во-вторых**, потому что оно эффективнее всего приводит нас к чувству покоя и расслабленности.

**В-третьих**, потому что оно даёт нам почувствовать, увидеть, осознать единство тела-сознания, пульсирующее единство внутреннего и внешнего, единство жизни (об этом я пишу в  главе 28: «Философское отступление»).

Но, ещё раз повторю, если вы чувствуете, что дыхание по каким-то причинам для вас не подходит в качестве якоря концентрации, выберите другой.

## *Что ещё помогает?*

Помогают три элемента:
**1. Позитивная настройка.**
**2. Концентрация на приятном.**
**3. Положительное подкрепление.**

## 1. ПОЗИТИВНАЯ НАСТРОЙКА ПЕРЕД ПРАКТИКОЙ

Для выработки привычки к медитации нам необходимо ассоциативно связать её с приятными чувствами и эмоциями. На это уходит некоторое время. Поэтому в течение первых 2 – 3 месяцев я рекомендую делать эту настройку перед каждой формальной практикой.

**Что она включает:**

**Подготовить место.**
Сделать его максимально уютным, безопасным, приятным.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

**Расслабиться.**
Об этом я писал выше.

**Улыбнуться.**
Даже если вам совсем не до смеху, просто слегка растяните губы в полуулыбке Будды или Моны Лизы. Такая улыбка даёт сигнал «обратной связи» от тела мозгу, что всё у вас хорошо в данный момент.

**Визуализировать поддерживающее существо.**
Представьте себе человека или существо (ваше домашнее животное, например), с которым у вас есть (или была) крепкая дружба, или любовь, или просто глубокая симпатия. Пригласите это существо в вашу практику. Может быть, вы даже представите, что он (она, оно) сидит рядом с вами.

**Визуализировать поддерживающее место.**
Представьте какое-то красивое место, где вам когда-то было хорошо, комфортно, приятно. **Важно, чтобы там было безопасно.**

### 2. КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ПРИЯТНОМ

В качестве фокуса внимания на первых порах **старайтесь выбирать приятные или, в крайнем случае, нейтральные ощущения**. В первую очередь то, что у вас лучше получается.

Если у вас лучше всего получается концентрироваться на дыхании, значит на нём и концентрируйтесь; если на звуках – концентрируйтесь на них, и т.д.

Очень хорошо также концентрироваться на **улыбке**, или на **ощущении тепла в руках**, или на любом другом **приятном телесном ощущении**.

Когда вы освоите практику в достаточной мере, и она станет полезной привычкой, вы сможете постепенно перейти к наблюдению любых ощущений, чувств, состояний, вне зависимости от того приятные они нет.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### 3. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

В дрессировке животных существуют два основных метода: **отрицательное подкрепление и положительное** (кнут и пряник).

**Отрицательное** – это когда животное наказывают за неправильное поведение (делают больно, чаще всего).

**Положительное**, соответственно, – когда его награждают за правильное поведение (кормят, гладят и т.д.)

Мы, люди, не слишком в этом отличаемся от животных: наши навыки и привычки тоже во многом сформированы страхом перед наказанием (неприятными ощущениями) и ожиданием награды (приятными ощущениями). Как бы примитивно это ни выглядело, **назначьте себе награду за каждое сидение в медитации**.

Я не знаю, что вы любите: шоколад, чтение романов, секс, прогулки на природе, модные журналы... всё что угодно, что вызывает у вас однозначно приятные телесные ощущения и приятные же эмоции.

После каждой практики не забывайте награждать себя.

Когда привычка сформируется и закрепится (месяцев через три-шесть), делать это будет уже не обязательно, **сама медитация станет удовольствием**.

Также положительным подкреплением является чувство удовлетворения от выполненного задания. Поэтому внесите медитацию в своё дневное расписание, запишите в органайзер и, помедитировав, каждый день ставьте галочку о выполненном задании. Это всегда приятно.

### *Что дальше?*

После настройки мы обращаем всё наше внимание на **настоящий момент**.

Мгновение за мгновением **возвращаем внимание** к якорю нашей концентрации, будь то дыхание, телесное ощущение или коан (специальный вопрос). Стараемся поддерживать своё сознание **в очень бодром состоянии**, постоянно ловим себя на уходах в воспоминания, фантазии или в трансоподобную отрешённость.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

Вспомните метафору про цаплю, стоящую в пруду и выслеживающую лягушек. В тот момент, когда она видит лягушку, она хватает её. В нашем случае **все уходы нашего внимания из бодрого присутствия в настоящем моменте** являются такими лягушками, которых мы выслеживаем.

По мере продвижения в практике постепенно мы начинаем замечать нашу привычку автоматически отождествляться со своим телом, мыслями, чувствами, реакциями на окружающий мир.

Постепенно мы учимся избавляться от автоматического цепляния за свои внутренние суждения, оценки и штампы. Мы начинаем яснее видеть те наши внутренние истории, которые программируют нас на определённые действия. Если мы начинаем их видеть яснее, у нас появляется возможность не следовать им импульсивно, автоматически.

Ещё раз подчеркну: **практика – это процесс бесконечного роста**; никогда не наступит время, когда вы сможете сказать себе: я всего достиг (достигла), теперь я полностью осознан (а), а посему выхожу на пенсию, чтобы наслаждаться плодами.
Описанные выше навыки формируются очень медленно, **постепенно**, требуют регулярной тренировки, поддержки и развития.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

Здесь я предлагаю самое длинное описание с  настройкой; в аудиофайлах вы также можете найти несколько вариаций этой практики – с укороченной настройкой, с различными якорями концентрации и пр.

---

#### ПОШАГОВОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

Убедитесь, что пространство, где вы сейчас находитесь тихо, спокойно и безопасно.

Убедитесь, что следующие несколько минут вас никто не потревожит.

Отключите телефон.

Подумайте о том, чем вы сможете наградить себя после выполнения практики медитации.

Раз сейчас вы читаете текст, то во время настройки глаза вам придётся держать открытыми, но в моменты визуализации их лучше закрывать. После настройки вы можете, по желанию, держать их закрытыми, полуприкрытыми или открытыми, и расслабленно, расфокусированно смотреть перед собой в пол или в стену.

Однако проще воспользоваться аудиофайлом – вам нужно будет просто слушать и следовать моим инструкциям.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

# Глава 6. Медитация сидя

## *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

### 1.ПОЗА

Сядьте удобно. Действительно удобно, но с прямой спиной – это очень важно! Если вы сидите на полу, скрестив ноги, обратите внимание, чтобы ничего не болело, и вы чувствовали себя устойчиво. Подложите нужное количество подушек. Обратите внимание, чтобы ваши колени не висели в воздухе; если это не поза лотоса и колени  не опираются на пол, подложите под них подушки или свёрнутые одеяла.

Ещё раз повторю: очень важно, чтобы вы чувствовали устойчивость.
Если вы сидите на стуле, то пусть стопы плотно стоят на полу.

### 2. ПОЧУВСТВУЙТЕ ВЕС СВОЕГО ТЕЛА

Просто почувствуйте, как стопы стоят на полу, а ягодицы плотно соприкасаются со стулом или подушкой.

Сделайте глубокий вдох и затем с медленным, расслабленным выдохом позвольте весу тела как будто стечь вниз.

Может быть, вы даже представите себя как «куклу-неваляшку» или «ваньку-встаньку», у которой  вес сконцентрирован внизу. Уделите своё внимание этому ощущению веса тела, чувству притяжения к земле, чувству опоры не меньше минуты.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

**3.ТЕПЕРЬ ПЕРЕНЕСИТЕ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА МАКУШКУ ГОЛОВЫ.**

Представьте, что к ней привязана тоненькая ниточка, и кто-то очень нежно тянет за эту ниточку вас вверх, так, что ваша голова мягко всплывает к небу, как воздушный шарик.

При этом не задирайте вверх подбородок, а наоборот, чуть-чуть утопите его, но не слишком сильно. **Наша задача - немного выпрямить шейный прогиб, но не создавать при этом напряжения.**

**4. РАСПРЕДЕЛИТЕ ВАШЕ ВНИМАНИЕ ОТ МАКУШКИ ГОЛОВЫ ДО ЯГОДИЦ.**

Вес тела стекает вниз и утяжеляет таз, а лёгкая голова всплывает вверх. Таким образом, ваш позвоночник мягко и без напряжения растягивается. Сделайте ещё несколько глубоких вдохов и мягких, расслабленных выдохов.

С каждым выдохом позволяйте весу тела всё больше стекать вниз.

**5. СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЁ НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ ЭТОЙ КОНКРЕТНОЙ ПРАКТИКИ НА ЭТИ НЕСКОЛЬКО МИНУТ.**

Например: усилить концентрацию внимания, быть максимально внимательным (ой) и осознанным (ой), успокоить ум, быть максимально присутствующим (ей) в данном моменте жизни.., или какую-то другую задачу, которую вы ставите перед собой.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

**6. СНОВА ВЕРНИТЕСЬ К ТЕЛУ И РАССЛАБЬТЕСЬ ЕЩЁ ЧУТЬ-ЧУТЬ БОЛЬШЕ**

Расслабьте нижнюю челюсть, позвольте ей немного отвиснуть, расслабьте язык, расслабьте мышцы вокруг глаз. Пройдитесь своим вниманием от затылка к плечам. Спуститесь вниманием до ног, постепенно расслабляя все мышцы, оставляя при этом позвоночник выпрямленным, но не напряжённым.

**7. ВСПОМНИТЕ ЧЕЛОВЕКА ИЛИ СУЩЕСТВО (ВАШУ КОШКУ, СОБАКУ), С КОТОРЫМ (ОЙ) У ВАС ДОБРЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ДРУЖБА ИЛИ ВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ.**

Это не обязательно должна быть высокая любовь. Вы можете просто симпатизировать друг другу и доверять. И это может быть не одно существо, а несколько, даже целая компания. Однако не увлекайтесь ими уж очень сильно, иначе всё время практики у вас уйдёт на вспоминание любящих существ.

**8. УЛЫБНИТЕСЬ ЭТОМУ СУЩЕСТВУ ИЛИ СУЩЕСТВАМ.**

Даже если вам сейчас не до смеха, просто растяните немного губы в полуулыбке, как у Будды или у Моны Лизы. Почувствуйте приятные ощущения, расходящиеся от улыбки в области челюсти, горла, груди.

**9. ВСПОМНИТЕ КАКОЕ-ТО МЕСТО,**

где вам было по-настоящему хорошо в жизни, где вы чувствовали себя счастливо, спокойно, умиротворённо, защищено, расслабленно.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

**10. УЛЫБНИТЕСЬ ЭТОМУ МЕСТУ И СЕБЕ В НЁМ.**

**11. ВНОВЬ ВЕРНИТЕСЬ К ОЩУЩЕНИЯМ СВОЕГО ТЕЛА.**

Ещё немного расслабьтесь, позвольте весу тела стечь ещё больше вниз.

**12. УЛЫБНИТЕСЬ СВОЕМУ ТЕЛУ, СО ВСЕМИ ЕГО ОЩУЩЕНИЯМИ.**

**13. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЗВУКИ.**

Любые звуки, доносящиеся до ваших ушей. Это так просто – слышать. Вам ничего не нужно делать ни со звуками, ни с процессом своего слушания. Слушание происходит само собой, без усилия.

Просто слушайте, никак не оценивая звуки, слушайте, как они приходят и уходят. Ваше внимание естественным образом улавливает эти звуки, и вы просто остаётесь с ними до момента их исчезновения.

**14. ТЕПЕРЬ ПЕРЕНЕСИТЕ ЭТО ЖЕ КАЧЕСТВО ВНИМАНИЯ НА СВОЁ ДЫХАНИЕ.**

Найдите место, где вы чувствуете его лучше всего: движение воздуха у ноздрей, движение грудной клетки или живота, или, может быть, весь поток дыхания, сверху до низу.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

### *Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой*

**15.ОСТАВАЙТЕСЬ СО СВОИМ ДЫХАНИЕМ В ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ.**

Старайтесь помнить о якоре осознавания и пространстве осознавания. Дыхание – это  якорь, удерживающий наше внимание, не дающий ему расплываться и разбегаться в разные стороны, увлекаясь то одной мыслью, то другой.

Однако одновременно с этим мы осознаём себя и как пространство, в котором возникают различные процессы: ощущения, мысли, образы, чувства, состояния.

Если вы осознаёте, что увлеклись какой-то мыслью, **просто отметьте про себя: «мысль» - и возвращайтесь к дыханию**.

Как и любой навык, концентрация развивается постепенно. Вначале вы, скорее всего, будете часто  увлекаться мыслями и ловить себя на том, что уже давно о чём-то думаете и полностью идентифицировались с этим думанием. Ничего страшного – **просто отметьте: «мысль» - и возвращайтесь к дыханию**.

Если мы не «кормим» свои привычные паттерны, то постепенно они ослабевают и заменяются другими – паттернами концентрации и осознания. Старайтесь не критиковать себя за отвлечения. Если же критика возникает, **просто отметьте: «мысль» - и возвращайтесь к дыханию**.

Точно так же с любыми состояниями и эмоциональными переживаниями. **Если вы обнаружили себя вовлечённым (вовлечённой) в какое-то состояние, просто отметьте это и вернитесь к дыханию**.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 6. Медитация сидя

***Базовая практика: медитация сидя, с позитивной настройкой***

**16. НЕУКЛОННО ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ К ДЫХАНИЮ ДО ЗАВЕРШЕНИЯ ВАШЕЙ ПРАКТИКИ.**

**17. КОГДА ВРЕМЯ ПРАКТИКИ ВЫЙДЕТ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕНЕСТИ ЭТО КАЧЕСТВО ОСОЗНАННОСТИ НА СВОЮ ПОСЛЕДУЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

---

Вся эта довольно длинная настройка - длинная только в начале, пока вы осваиваете практику. Примерно через месяц вы будете проходить её за минуту. А в дальнейшем сможете спокойно отказаться от многих из её элементов.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 7. Медитация ходьбы

Кроме практики сидя, как формальную ежедневную практику я очень рекомендую делать также и практику медитативной ходьбы.

**Она важна как мост, связывающий формальную практику и неформальную**, вырастающую из ваших повседневных дел.

Для успешности выполнения, как и в любой формальной практике, для нас важны: **определённое время** (знать, когда практика начинается и когда заканчивается) и **определённое место** (чисто, тихо, спокойно, безопасно).

Как всегда, для удобства освоения практики я рекомендую воспользоваться аудиозаписью.

### *Медитация ходьбы с настройкой на телесные ощущения*

---

#### ПОШАГОВОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРАКТИКИ

Убедитесь, что пространство, где вы сейчас находитесь, тихо, спокойно и безопасно.

Убедитесь, что следующие несколько минут вас никто не потревожит.

Отключите телефон.

Убедитесь, что перед вами есть не меньше трёх метров свободного пространства, для ходьбы. Лучше, если есть больше.

Подумайте о том, чем вы сможете наградить себя после выполнения практики медитации.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 7. Медитация ходьбы

### *Медитация ходьбы с настройкой на телесные ощущения*

1. Встаньте прямо.

2. Позвольте глазам мягко закрыться.

3. Полминуты просто послушайте доносящиеся до вас звуки – спереди, сзади, слева, справа, издалека и с близкого расстояния.

4. Улыбнитесь чуть-чуть.

5. Сделайте несколько глубоких вдохов и длинных расслабленных выдохов, позволяя телу ещё чуть больше расслабиться на каждом выдохе.

6. Направьте внимание на макушку головы. Просто обратите внимание, есть ли там какие-то ощущения. Если вы ничего не чувствуете – это неважно. Главное обратить внимание. Вам ничего не нужно делать. Нет необходимости ничего специально расслаблять или как-то менять. Всё, что нужно, изменится само, и само расслабится. Достаточно просто направлять внимание.

7. Участок за участком спускайтесь своим вниманием по лицу: лоб, мышцы вокруг глаз, щёки, мышцы вокруг рта. Обратите внимание на ощущения во рту, в языке.

8. Немного отпустите нижнюю челюсть, позвольте ей слегка расслабиться, а зубам разжаться.

9. Спуститесь вниманием ниже – по горлу.

10. Вернитесь к макушке и пройдитесь вниманием по затылку и шее.

11. Точно так же – по бокам головы.

12. Пройдитесь вниманием по плечам и ниже, по рукам, постепенно спускаясь до кончиков пальцев.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 7. Медитация ходьбы

### *Медитация ходьбы с настройкой на телесные ощущения*

13. Вернитесь наверх и постепенно пройдите всю переднюю поверхность туловища – грудь, солнечное сплетение, живот.

14. Затем так же – спину.

15. Правый бок.

16. Левый бок.

17. Таз, область паха, гениталии.

18. Ягодицы.

19. Спуститесь по ногам с передней стороны.

20. С задней стороны.

21. Почувствуйте вес тела в своих стопах.

22. Проделайте всё то же самое, только быстрее – от макушки головы быстро проведите своим вниманием до ног, как будто проглаживая тело ладонью – спереди, сзади и с боков. Сопровождайте это проглаживание мягкой улыбкой.

23. Снова сосредоточьтесь на стопах.

24. Очень медленно перенесите вес на одну стопу. Почувствуйте, как вторая стопа постепенно становится  лёгкой, и весь вес перетекает в одну стопу.

25. Несколько раз поперекатывайте вес из одной ноги в другую, внимательно наблюдая ощущения тяжести и лёгкости в стопах.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 7. Медитация ходьбы

### *Медитация ходьбы с настройкой на телесные ощущения*

26. Оставляя вес в одной ноге, очень медленно и внимательно сделайте маленький шажок другой. Вначале поставьте ногу на пятку, чувствуя соприкосновение с землёй, затем прикоснитесь всей стопой, и только затем переносите вес на переднюю ногу, чувствуя, как задняя нога освобождается от веса.

27. Точно так же сделайте следующий шаг.

28. Затем откройте глаза и продолжите движение, вначале в таком же крайне замедленном ритме. Так медленно, насколько только можете. Оставайтесь внимательными к чувству перетекания веса из одной ноги в другую.

29. Опционально, если почувствуете, что это вам помогает удерживать концентрацию, вы можете попробовать добавлять мысленные отметки при каждом действии. Например, проговаривать про себя: “подъём”, “движение”, “опускание” или другие соответствующие вашим действиям слова. Важно, чтобы они были короткими и не отвлекали от ощущений, а лишь отмечали их.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 8. Препятствия

**С какими препятствиями вы скорее всего встретитесь.**

Как я уже говорил, для практики осознанности критично важна регулярность. Чаще всего регулярности занятий мешают следующие факторы:

### *Забывчивость*

Жизнь бежит, дел много, отвлекающих факторов ещё больше, и мысль о медитации вылетает из головы.

**Что делать?**
Составлять расписание на каждый день и обязательно включать туда медитацию.

### *Занятость*

Всегда находятся более важные дела, чем медитация.

**Что делать?**
Вы же не считаете, что умывание и чистка зубов, несмотря на их простоту, не важны? Гигиена сознания, так же, как и гигиена тела, важна для счастливой и **успешности жизни в целом**, а также для э**ффективности выполнения любого дела**. Поэтому обязательно вносите медитацию в свой график работы.

### *Сопротивление*

Медитация – это в определённом смысле работа, она требует специфических усилий. К тому же во время медитации часто поднимается подавленный психический материал. Мы лучше узнаём себя и это далеко не всегда приятное знание. Часто может возникать внутреннее сопротивление продолжению занятий.

**Что делать?**

**Во-первых**, как я говорил выше, ассоциативно связывать практику с позитивным, приятным опытом (делать позитивную настройку, концентрироваться поначалу на приятных ощущениях, положительно подкреплять).

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 8. Препятствия

**Во-вторых**, нужна определённая сила воли. Садиться медитировать в любом состоянии и настроении.

**В-третьих**, работать с тем, что есть. Чувствуете сопротивление – значит, основным материалом для наблюдения будет это сопротивление.

### *Скука*

Одна из распространенных форм сопротивления – это скука.

Древние структуры нашего сознания, связанные с вниманием, устроены таким образом, что постоянно ищут раздражители. Этот механизм важен для выживания в природной среде.

Однако для современного человека такие древние механизмы  начинают служить плохую службу. Преодолевать их чрезвычайно сложно, ибо они вырабатывались в течение миллионов лет и  заряжены сильной энергией.

Тем не менее, чтобы расти и развиваться, нам необходимо выходить за границы зоны комфорта.

**Что делать?**

*См. предыдущий пункт.* Работать с тем, что есть; учиться быть с любым своим состоянием. Если это скука – значит, быть со скукой. Наблюдать, как она меняется, какие оттенки есть в скуке, что находится за скукой.

### *Разочарование*

Практика осознанности  это длительный, нелинейный путь. Мы получаем результаты, но очень постепенно: в продвижении же существуют спады и подъёмы. Зачастую мы делаем два шага вперёд и один назад. От этого может возникнуть разочарование, и вы захотите бросить практику.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 8. Препятствия

**Что делать?**

Сразу же настроиться на долгий путь, где в большей степени важна не цель, а сам путь.

Подпитывать свой интерес и мотивацию. Читать книги по теме, общаться с единомышленниками, заниматься с коучем, учителем медитации (я, например, вполне доступен для письменного общения и для консультаций в скайпе).

Всё это оказывает большую поддержку.

### *Сомнения*

Часто в начале практики вы просто не уверены, работает ли для вас эта практика, поэтому начинаете сомневаться в её нужности для вас.

**Что делать?**
*См. предыдущий пункт.*

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*