



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружественности (Метта)

Любая медитация (и практика осознанности здесь не исключение) является работой со своим собственным сознанием, то есть, это личная, интимная деятельность.

Однако на что мы направляем свою осознанность?

**На жизнь – вот на что!**

А что такое жизнь? Как ни крути, это всегда отношения – чего-то с чем-то, кого-то с чем-то или кого-то с кем-то. Мы как существа-процессы находимся в непрерывных отношениях с другими процессами этого мира.

**Для нас, людей, критически важной сферой жизни и взаимодействия является человеческий мир.** Мы – социальные существа: это факт, на котором строится всё наше существование. Мы выжили благодаря ему, мы чрезвычайно успешны как вид благодаря ему, и в связи с ним же у нас как индивидуумов возникает множество проблем.

Соответственно, куда же нам ещё направлять своё внимание, как не на эту сферу человеческих взаимодействий?

Тема осознанности межличностных отношений огромна, и материала может набраться на несколько томов. Здесь же я предложу вам всего три базовые практики, с которых можно начать направлять своё внимание в эту сторону:

В этой главе – **практику развития дружественности.**

В следующей – главе 24 – **практику прощения.**

И в главе 25 – **практику медитации, которую можно делать в паре.**

**Итак, к дружественности, друзья!**

Зачем она вообще нужна эта дружественность?

Есть такой закон: **если ты дружественен к миру, то и он дружественен к тебе.** И если безжалостно отринуть всякую эзотерику и остановиться лишь на мире человеческих отношений, то, на мой взгляд, этот закон работает в нём железно. **Проявляйте дружественность к людям, и они проявят дружественность к вам; проявляйте агрессию – получите агрессию в ответ.** Это первое.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

А второе – это **наши субъективные чувства и ощущения**.

Нет ничего сложного в том, чтобы оценить для себя полезность тех или иных чувств, переживаний и поведения.

**Как вы чувствуете себя, когда злитесь, гневаетесь, испытываете ненависть, проявляете агрессию?** Возможно (и скорее всего), очень энергетизировано? Однако приятное ли это чувство? Чувствуете ли вы его как наполняющее, ведущее к целостности, здоровью?

**И как вы чувствуете себя, когда добры, дружелюбны, наполнены любовью, переживаете эмпатию, делаете доброе дело?** Если вы не конченый психопат, то наверняка второй «пакет чувств» субъективно переживается как более приятный и здоровый, но оставляю ответ на вашей совести.

Эволюция в течение миллионов лет, просеивая различные реакции, очевидно, выбрала приятные ощущения как сигнал обратной связи, свидетельствующий о более здоровом поведении и здоровом образе жизни.

Итак, дружелюбность в целом лучше, чем страх, подозрительность и агрессия, наверное, это не нужно слишком подробно обосновывать и доказывать. Но можем ли мы развивать дружелюбность, как другие качества? Тысячелетние религиозные практики, а также современная психология и нейронаука говорят нам: да – можем.

Каким образом?

**В первую очередь, через дружелюбные действия** – к основным сферам нашей жизни, к нашей планете, и, разумеется, к человеческому сообществу – людям, нас окружающим: самым ближайшим, и тем, которые подальше.

**Во вторую очередь, с помощью специальных практик внутренней работы.**

В буддизме есть одна практика развития дружелюбности, которая работает до примитивности просто, но при длительном применении достаточно эффективно. Называется она палийским словом **«метта»**, которое переводят по-разному: любящая доброта, благожелательность, добрая воля, добросердечность, пребывание «на одной волне» ... Но я предпочитаю более скромное, простое, но обширное чувство – дружелюбность.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

В этой практике мы используем слова, образы, ощущения и чувства для того, чтобы пробудить это чувство дружелюбности к самому себе и к другим.

#### **Механизм работы этой практики простой.**

Вначале мы представляем себе человека, к которому относимся по-настоящему хорошо, дружелюбно. Может быть, вы глубоко и сильно любите его, а может быть, просто симпатизируете – это неважно. Мы представляем его и стараемся вызвать в себе эти чувства к нему. Обычно это происходит само собой: появляется образ, а за ним и чувство. Мы стараемся просто быть в контакте с этим чувством, переживать его. И затем произносим определённые слова – пожелания, которые усиливают это чувство симпатии.

Потом мы представляем нейтрального в нашей жизни человека – к которому не испытываем ни специфических дружелюбных чувств, ни враждебных. Какого-то поверхностно знакомого человека – продавца из соседнего магазина, почтальона, и т.д. И стараемся перенести эти чувства и на него. Говорим ему те же слова.

Следующим мы представляем человека, с которым у нас сложные отношения в диапазоне от лёгкого неприятия до тяжёлой ненависти, и внутренне посылаем ему то же послание, что и первым двум.

Последний герой, которого вы представляете – это вы сами. Вы просто проделываете то же самое и с этим персонажем.

Постепенно, по мере практики, чувство дружелюбности с друзьями ассоциативно переносится на нейтральных персонажей, и на врагов, и даже на себя самого (что для некоторых людей может быть сложнее всего). Наши нейронные связи в мозгу перестраиваются и образуют новые, неведомые конфигурации.

Как я и сказал, механизм практики примитивно прост; тем не менее, он работает, нужно только выделять на него время.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

#### ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Как всегда, 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.

Глаза в этой практике лучше держать закрытыми, поэтому я советую воспользоваться аудиофайлом. Если же вы хотите читать, то просто время от времени закрывайте глаза, чтобы ярче представить себе нужный образ.

#### 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.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

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.

#### **3. Теперь перенесите ваше внимание на макушку головы.**

Представьте, что к ней привязана тоненькая ниточка, и кто-то очень нежно тянет вас за эту ниточку 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. 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.

#### **6. Улыбнитесь своему телу, со всеми его ощущениями.**

**7. Какое-то время просто посидите ничего не делая, позволяя всему появляться и исчезать.**



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

Физические ощущения, чувства, состояния сознания, мысли приходят сами собой и так же уходят сами собой. Всё, что приходит из внешнего мира – звуки, запахи, ощущения касания – приходят и уходят. Всё, чего касается ваше внимание – внутри или снаружи – приходит и уходит. Ваше дыхание приходит и уходит. Вдох сменяет выдох, а выдох – вдох.

**8. Некоторое время просто побудьте со своим дыханием, наблюдая его волны.**

**9. Обратите внимание на биение своего сердца.**

Возможно, вы почувствуете пульсацию в руках или в других частях тела – это сама жизнь сейчас пульсирует в вас. Какое-то время просто побудьте с этой пульсацией. Возможно, вы даже каким-то образом почувствуете или осознаете драгоценность этой жизни – такой хрупкой и такой сильной одновременно.

**10. Перенесите своё внимание на центр груди.**

Какое-то время просто побудьте в контакте с этой областью своего тела, чувствуя при этом волны дыхания, и, возможно, биение сердца.

**11. Вспомните какого-то человека, к которому вы испытываете тёплые чувства.**

Это может быть чувство симпатии, дружелюбности или глубокой и сильной любви. Позвольте прийти в вашу память сейчас тому, кто придёт.

Неважно, насколько ярко вы её или его представляете. Возможно, это просто мысль о нём, о ней. Этого вполне достаточно.

**12. Почувствуйте все те чувства, которые вы испытываете к этому человеку (мужчине, женщине или ребёнку).**

Просто позвольте этим чувствам возникнуть и побудьте с ними какое-то время.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

**13. Глядя на образ этого человека или держа мысль о ней (о нём) в голове, просто произнесите несколько раз, обращаясь к нему (к ней):**

*Я желаю тебе счастья!*

*Я желаю тебе лёгкости!*

*Я желаю тебе благополучия!*

*Я желаю тебе свободы!*

*Я желаю тебе мира!*

*Я желаю тебе радости!*

Если хотите сказать ещё что-то - скажите.

Произнося эти слова, постарайтесь быть в контакте с чувствами, которые вызывают эти слова. Не произносите их формально.

Побудьте некоторое время с образом этого человека.

**14. Теперь вызовите в памяти образ другого человека, к которому (которой) вы относитесь нейтрально.**

Может быть, это какой-то поверхностно знакомый вам человек. Продавец из магазина, сосед по подъезду – кто угодно, кого вы знаете, но не близко, и к кому не испытываете никаких ярко выраженных чувств.

**15. Прodelайте всё то же самое. Находясь в контакте со своими чувствами, произнесите про себя, обращаясь к этому человеку:**

*Я желаю тебе счастья!*

*Я желаю тебе лёгкости!*

*Я желаю тебе благополучия!*

*Я желаю тебе свободы!*

*Я желаю тебе мира!*

*Я желаю тебе радости!*

Если хотите сказать ещё что-то - скажите.

Побудьте некоторое время с образом этого человека и со своими чувствами.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

**16. Теперь вспомните человека, с которым у вас сложные отношения – конфликт или напряжение.**

Почувствуйте всё, что вы реально чувствуете к нему. Не гоните эти чувства, старайтесь не подавлять их.

**17. Глядя на образ этого человека или держа мысль о ней (о нём) в голове, просто произнесите несколько раз, обращаясь к нему (к ней):**

*Я желаю тебе счастья!*

*Я желаю тебе лёгкости!*

*Я желаю тебе благополучия!*

*Я желаю тебе свободы!*

*Я желаю тебе мира!*

*Я желаю тебе радости!*

Если хотите сказать ещё что-то - скажите.

Произнося эти слова, постарайтесь быть в контакте с чувствами, которые вызывают эти слова. Не произносите их формально. Понаблюдайте, что возникает в вас из смеси различных чувств.

Позвольте себе побыть некоторое время с образом этого человека и с теми чувствами, которые он вызывает – возможно, смешанными и сложными чувствами.

Не критикуйте себя, если в данный момент вы не можете почувствовать какие-то тёплые чувства к этому человеку. Просто побудьте с тем, что есть.

Вы человек и, значит, можете позволить себе переживать любые чувства. Но также вы можете позволить себе наблюдать эти чувства и постепенно менять их на те, которые посчитаете более здоровыми и полезными. Больше наполнять себя жизнью, теплом и дружелюбностью.

Просто не нужно спешить и опережать события. Изменения происходят постепенно.





## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

**18. Теперь пригласите в свою практику самого (саму) себя. Просто представьте или подумайте о себе. Произнесите несколько раз, обращаясь к себе:**

*Я желаю тебе счастья!*

*Я желаю тебе лёгкости!*

*Я желаю тебе благополучия!*

*Я желаю тебе свободы!*

*Я желаю тебе мира!*

*Я желаю тебе радости!*

Если хотите сказать ещё что-то - скажите.

Произнося эти слова, как и во все предыдущие разы, постарайтесь быть в контакте с чувствами, которые вызывают эти слова.

Не произносите их формально.

**19. Снова вернитесь к своему дыханию. Просто посидите спокойно, ничего не делая специально, лишь наблюдая, как волны дыхания приходят и уходят.**

**20. Сделайте несколько глубоких вдохов и длинных, расслабленных выдохов.**

С каждым выдохом всё больше возвращаясь к ощущению веса вашего тела, чувствуя, как вы сидите – насколько устойчиво и стабильно.

**21. Через какое-то время позвольте своим глазам открыться и на этом закончите формальную практику, но возьмите с собой чувство большей осознанности и, возможно, чувство большей дружелюбности к миру и себе.**



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 24. Практика развития дружелюбности (Метта)

В этой практике постарайтесь быть терпеливым (терпеливой) к себе. Не торопите события. Бывает не так-то легко почувствовать дружелюбность абсолютно ко всем. Бывает нелегко наполнить своё сердце теплом. Если сегодня вы не почувствовали ничего глубокого – это неважно, ваша жизнь не кончается на этом.

В перспективе вы сможете делать эту практику где угодно: находясь в гуще людей, в метро, аэропорту, в автомобильной пробке, на работе...

**Эта практика поможет вам чувствовать более глубокий контакт с людьми, а также соединять свои ум и сердце.**

**Однако помните, что это именно практика**, т. е. это не техника, которую можно сделать один раз и “всяка печаль пройдёт”: это не магическое заклинание для снятия порчи и сглаза. Это даже не психотерапия.

Это практика, которую нужно регулярно повторять в течение всей жизни, как умывание – чтобы смывать с себя сонное безразличие, ночные кошмары беспокойной совести и коросту чувства маленькой, отгороженной от всего Мира персоны.

Это та живая вода, которой вы поливаете семена дружелюбности, эмпатии, принятия и сострадания, которые уже есть в вас. Регулярно поливая их, вы поддерживаете их рост и развитие. Регулярной практикой вы постепенно перестраиваете структуру нейронных связей в своём мозге, и тем самым даёте себе возможность выработать новые привычки мышления, чувствования и действия, а, следовательно, постепенно менять свою жизнь, свою судьбу.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Жизнь сложна. Человеческие отношения сложны. Каждый из нас время от времени из-за своей глупости, страха, жадности, импульсивной агрессивности наносит раны себе и другим – ближним и дальним своим.

Это часть жизни, и нам необходимо иметь с этим дело.

У нас нет возможности исправлять других людей, однако мы вполне можем развивать и улучшать себя.

**Практика осознанности помогает нам быть более внимательными к своему поведению.** Постепенно переходить от компульсивных реакций по отношению к людям к осознанным ответам. **Если реакция – это свойство животного, то ответ – это свойство человека. От слова «ответ» происходит слово «ответственность»,** и у нас как у человеческих существ есть эта возможность – культивировать в себе ответственное отношение к своей жизни, к своим взаимодействиям с миром, включая, разумеется, и других людей.

**Первый этап в этой культивации** – это развитие осознанности, способности замечать свои автоматические реакции и чувства.

**Второй этап** – остановка и отпускание реакции.

**Третий этап** – сознательный выбор ответа в соответствии со своими ценностями и контекстом ситуации.

С тренировкой все эти этапы будут проходить очень быстро – буквально за доли секунды, но к этому мы можем прийти очень постепенно.

Здесь важно помнить, что реакция на раздражение – телесная, эмоциональная – возникает практически всегда, и мы не стремимся сделать так, чтобы она не возникала, мы лишь стремимся делать осознанный выбор: последовать за этой реакцией или нет в своём действии.

Одна из важных практик, развивающих как осознанность, так и способность отпускать – это практика прощения.

Каждый человек с самого детства получает множество эмоциональных ран. Многие из этих ран остаются незалеченными долгие годы, иногда всю жизнь. Эта боль копится и формирует страх перед людьми, из страха рождается агрессия, и мы снова и снова вовлекаемся в порочный круг реактивного поведения.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Очевидно, что раны – как старые, так и новые – необходимо исцелять.

В первую очередь этим занимается психотерапия. Поэтому, кроме практики осознанности, для эффективного и гармоничного продвижения в саморазвитии, я рекомендую практически любому человеку позаниматься с психологом, психотерапевтом или коучем.

Здесь же я предлагаю довольно простую, но при продолжительном применении весьма эффективную практику прощения себя и других, отпускания обид и чувства вины. Практику, проявляющую наше человеческое несовершенство, уязвимость, но через это соединяющую нас с другими людьми.

#### ПРАКТИКА ПРОЩЕНИЯ, ПОШАГОВОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ

Как всегда, убедитесь, что пространство, где вы сейчас находитесь тихо, спокойно и безопасно.

Убедитесь, что в следующие несколько минут вас никто не потревожит. Отключите телефон.

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

Глаза в этой практике лучше держать закрытыми, поэтому, советую воспользоваться аудиофайлом. Если же вы хотите читать, то просто время от времени закрывайте глаза, чтобы ярче представить себе нужный образ.

#### 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.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

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.

#### **3. Теперь перенесите ваше внимание на макушку головы.**

Представьте, что к ней привязана тоненькая ниточка, и кто-то очень нежно тянет вас за эту ниточку 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.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

#### 5. 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.

#### 6. Улыбнитесь своему телу, со всеми его ощущениями.

#### 7. Какое-то время просто посидите, ничего не делая, позволяя всему появляться и исчезать.

Физические ощущения, чувства, состояния сознания, мысли приходят сами собой и так же уходят сами собой. Всё что приходит из внешнего мира – звуки, запахи, ощущения касания – приходят и уходят. Всё, чего касается ваше внимание – внутри или снаружи – приходит и уходит. Ваше дыхание приходит и уходит. Вдох сменяет выдох, а выдох – вдох.

#### 8. Обратите внимание на биение своего сердца.

Возможно, вы почувствуете пульсацию в руках или в других частях тела – это сама жизнь сейчас пульсирует в вас. Какое-то время просто побудьте с этой пульсацией. Возможно, вы даже каким-то образом почувствуете или осознаете драгоценность этой жизни – такой хрупкой и такой сильной одновременно.

#### 9. Перенесите своё внимание на центр груди.

Какое-то время просто побудьте в контакте с этой областью своего тела, чувствуя при этом волны дыхания, и, возможно, биение сердца.

#### 10. Позвольте себе вспомнить различные истории, когда кто-то вас обижал; позвольте себе вспомнить истории и ситуации, когда вы сами обижали и ранили кого-то; позвольте себе вспомнить ситуации, когда своими оценками и суждениями вы обижали себя самого (себя саму).



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Просто позвольте какое-то время воспоминаниям приходить. Одна ситуация может сменять другую.

**11. Постарайтесь быть в контакте со своим телом и чувствами, возникающими в ответ на эти воспоминания.**

Старайтесь не подавлять боль, а просто чувствовать её. Если придут слёзы, не сдерживайте их. Продолжайте дышать, возможно, чуть глубже, чем обычно.

**12. Попробуйте представить себе, что дышите через центр груди, через своё сердце, отпуская каждый выдох, делая его чуть расслабленнее, чуть мягче.**

**13. Просьба о прощении**

Затем, оставаясь в контакте со своими чувствами и дыханием, произнесите про себя:

*В своей жизни я много раз причинял (а) страдания другим людям, я ранил (а) их, обижал (а), обманывал (а), и предавал (а), и оставлял (а) их. Я причинял (а) эти страдания людям из-за своей собственной боли, из-за своего страха, гнева и злости, из своей глупости.*

*Из-за узости своего восприятия и мышления, из-за того, что не мог (ла) посмотреть на ситуацию шире, глазами другого.*

*Из-за того, что крепко держался (лась) за собственное мнение.*

Позвольте себе вспомнить ситуации, когда вы ранили других людей.

Позвольте чувствам прийти. Возможно, чувству стыда, вины и сожаления. Возможно, тем чувствам, которые закрывают ваше сердце от того, чтобы попросить прощения у этих людей.

Постарайтесь быть в контакте с ними. Просто дышите и присутствуйте, переживайте их.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Не старайтесь ничего с ними делать, не старайтесь их изменить. Неважно, насколько они сильные или слабые. Просто побудьте с тем, что есть сейчас – если есть сильные чувства, побудьте с ними.

Если вы как будто ничего не чувствуете – побудьте с этим.

Если вы переживаете что-то между этими полюсами – просто продолжайте переживать.

Затем, после глубокого вдоха, вместе с мягким выдохом произнесите про себя тем людям, которые будут возникать в вашей памяти:

*Я прошу вас простить меня! Я прошу вас отпустить обиду. Я прошу прощения!  
Вы можете говорить это сразу всем или каждому в отдельности. Доверьтесь процессу воспоминания. С каждым выдохом произносите эту фразу несколько раз.*

Если придут слёзы, не сдерживайте их, но будьте при этом свидетелем своих чувств.

#### **14. Прощение себя.**

Затем, оставаясь в контакте со своими чувствами и дыханием, произнесите про себя:

*В своей жизни я много раз причинял (а) страдания самому (самой) себе, я ранил (а), обижал (а), обманывал (а) и предавал (а) себя. Я причинял (а) эти страдания себе из-за своего страха, гнева и злости, из-за своей глупости, из-за своей собственной боли и желания закрыться от этой боли.*

*Из-за узости своего восприятия и мышления, из-за того, что не мог (ла) посмотреть на ситуацию шире.*

*Из-за того, что крепко держался (лась) за свои представления о жизни.*





## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Позвольте себе вспомнить ситуации, когда вы ранили самого (саму) себя. Позвольте им просто прийти в вашу память.

Позвольте вместе с ними прийти и чувствам. Возможно, чувству стыда, вины и сожаления. Возможно, тем чувствам, которые закрывают ваше сердце от того, чтобы почувствовать более глубокие чувства.

Постарайтесь быть в контакте с ними. Просто дышите и присутствуйте, переживайте их. Неважно, сильны они или едва заметны.

Затем, после глубокого вдоха, вместе с мягким выдохом произнесите про себя и для себя:

*Я прощаю тебя! Я отпускаю тебя. Я освобождаю тебя! Я прощаю тебя!*

С каждым выдохом произносите эти фразы несколько раз. Столько, сколько посчитаете нужным.

Если придут слёзы, не сдерживайте их, но постарайтесь быть при этом свидетелем своих чувств.

#### **15. Прощение других.**

Затем, оставаясь в контакте со своими чувствами и дыханием, произнесите про себя:

*В моей жизни люди причиняли страдания мне, меня ранили, обижали, обманывали и предавали. Люди причиняли мне эти страдания из-за своего страха, гнева и злости, из-за своей глупости, из-за своей собственной боли и желания закрыться от этой боли.*

*Из-за узости своего восприятия и мышления, из-за того, что не могли посмотреть на ситуацию шире.*

*Из-за того, что крепко держались за свои представления о жизни и свои мнения.*



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Позвольте себе вспомнить ситуации, когда люди причиняли вам боль и наносили вам раны. Позвольте им просто прийти в вашу память.

Позвольте вместе с ними прийти и чувствам. Возможно, чувству боли, страха, несправедливости, обиды. Возможно, тем чувствам, которые закрывают ваше сердце от того, чтобы почувствовать более глубокие чувства.

Постарайтесь быть в контакте с ними. Просто дышите и присутствуйте, переживайте их.

Затем, после глубокого вдоха, вместе с мягким выдохом, представляя людей и ситуации, произнесите про себя:

*Я прощаю вас или тебя! Я отпускаю тебя. Я освобождаю тебя! Я прощаю тебя!  
Я прощаю вас!*

С каждым выдохом произносите эти фразы несколько раз. Столько, сколько посчитаете нужным.

Вы можете говорить это сразу всем или каждому в отдельности. Доверьтесь процессу воспоминания. С каждым выдохом произносите эти фразы несколько раз.

Если придут слёзы, не сдерживайте их, но постарайтесь быть при этом свидетелем своих чувств.

Вы можете повторять практику в этих трёх направлениях столько, сколько посчитаете нужным, пока не почувствуете большее освобождение и облегчение.

#### **16. В завершение в большей степени вернитесь к ощущениям своего тела.**

Это важно, чтобы почувствовать большую устойчивость, «заземлить» этот опыт.

Вернитесь к ощущению веса тела, к чувству опоры. Почувствуйте, как тело опирается сейчас на сидение стула или подушку.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 25. Практика прощения, отпускания

Сделайте несколько глубоких вдохов и с каждым выдохом попробуйте представлять себе, что вес вашего тела ещё больше стекает вниз, впитываясь в землю. И вместе с весом отпускайте всё, что ещё захотите отпустить.

Посидите ещё какое-то время, затем потянитесь и откройте глаза.

Я хочу напомнить, что эта практика – не панацея и не волшебное средство. Это именно практика, и требует более-менее регулярного повторения. Иногда вы будете чувствовать большее освобождение после неё, иногда – меньшее.

Также вы сможете заметить, что соприкосновение с некоторыми жизненными ситуациями вызывает только боль и злость, и никакого освобождения не происходит. Постарайтесь прикоснуться к таким ситуациям осторожно, нежно. Не нужно обвинять себя за то, что пока вы не готовы отпустить эту конкретную ситуацию, этого человека, эту боль.

Прощение и отпускание невозможно подгонять и форсировать. Вы можете поддерживать вашу практику, регулярно обращаясь к ней, но её плод упадёт только когда созреет. Настоящее отпускание произойдёт только тогда, когда внутри вас что-то глубоко расслабится. Поэтому просто регулярно делайте практику, варьируя её с практикой развития дружелюбности, и образы, слова и чувства постепенно сделают своё дело.

И ещё раз напомню: если есть возможность, обратитесь за поддержкой к психологу, которому доверяете.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 26. Медитация вдвоём

Разумеется, Практика Осознанности, как и любая другая медитация – это дело индивидуальное. Мы развиваем свою собственную способность к осознанию. Однако осознать мы можем всё, что угодно, и в главе 23 я уже написал, что, живя в социальном мире, осознанность наших отношений с людьми становится для нас не только вопросом более счастливой жизни, но, фактически, и вопросом выживания.

Гаутама Будда и следующие за ним в течение двух с половиной тысячелетий последователи считали и продолжают считать, что тремя главными опорами для человека, движущегося по пути осознанности, являются:

**Учение** – то есть знание, как и зачем практиковать,

**Будда** – то есть пробуждённое сознание, глубоко видящее мир и жизнь и потенциально заложенное в каждом человеке,

и **Сообщество** – люди, идущие с вами рядом по Пути; люди, которые могут разделить ваши ценности, поддержать вас, и которых вы сами можете поддержать.

Таким образом, разделение своей практики с единомышленниками, попутчиками – это очень важный элемент, поддерживающий ваше движение по пути саморазвития.

#### *Каким образом мы можем практиковать с кем-то?*

##### **1. Совместная формальная практика в одном пространстве и времени**

Когда люди, объединённые одними ценностями, садятся рядом и занимаются одним и тем же делом, это:

- Углубляет их связь друг с другом.
- Усиливает и поддерживает мотивацию на продолжение практики.
- Создает особое поле, усиливающее и углубляющее саму практику.

##### **2. Подойти творчески к своей повседневной жизни**

Подумать, в какие совместные действия со своими близкими людьми вы можете внести больше осознанности. В медитацию можно превратить почти любое действие, особенно если больше задействовать физическое тело.

Например, хорошая практика – **медитативный массаж**.

**Совместная еда** тоже может быть такой практикой.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 26. Медитация вдвоём

Или **совместная прогулка**, или просто посидеть молча, прикасаясь друг к другу.

**Осознанный секс** – это вообще очень сильный и полезный опыт (кроме того, что приятный). Но эта тема очень большая, ей надо отдельную книгу посвящать.

Вхождению в более осознанное состояние всегда помогает какой-либо ритуал. Он может быть совсем простым: посидеть минуту молча перед едой, положить руку на спину партнёру и подышать с ним в одном ритме перед сном, перед началом разговора молча посидеть и посмотреть друг другу в глаза...

В принципе, это может быть любое действие. Важно, чтобы в нём присутствовали два элемента:

- 1) **остановка, замедление;**
- 2) **синхронизация с партнёром, настройка друг на друга.**

Не зная подробностей вашей личной жизни, я не могу давать конкретные рекомендации. Попробуйте пофантазировать и посмотреть внимательно на свою жизнь: какие ритуалы вы можете в неё внести?

#### 3. Специальная практика для двоих

Обычно, когда мы начинаем практиковать осознанность или присутствие, первое, что нам начинает мешать – это размышляющий ум, который бесконечно пережевывает свою жвачку мыслей, всё время что-то комментирует, оценивает, вспоминает и планирует. Большинство из нас вступает с ним в неравный бой, и ум почти всегда побеждает.

Однако мы можем не бороться с умом, а использовать как союзника. В конце концов, кто в доме хозяин?

Один из способов использования своего мышления для того, чтобы научиться больше присутствовать в настоящем моменте – это так называемый **способ “мысленных ярлыков”**, который развивал известный бирманский учитель Махаси Саядо.

Метод заключается в том, что **мы замечаем то, что доминирует в данный момент в нашем восприятии и называем это соответствующим словом**. То есть, проговариваем вслух или про себя.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 26. Медитация вдвоём

Мы охватываем своим вниманием пять чувств восприятия, а также мысли и эмоции. В каждый момент времени наше внимание выхватывает что-то одно, и мы просто называем это.

Например: *звук, тепло, мысль, давление, страх, напряжение, мысль, звук, ожидание, мысль, расслабление, удовольствие, распираание, тепло, мысль, боль, волнение, успокоение, прохлада...*

То есть, фактически, это непрерывный поток нашего внимания, хаотично скачущий по непрерывному потоку переживаний. В этом случае мы тренируем своё стабильное присутствие в этом хаотичном, изменчивом потоке.

Эту практику можно делать в одиночестве, но она также хорошо подходит для совместной практики с партнёром. **Такой вариант предлагает учитель медитации Кеннет Фолк, но также похожее упражнение существует и в гештальттерапии.**

#### **Как она делается**

Вы садитесь с партнёром друг напротив друга, ставите таймер, например, 5 мин, 5 мин, и 5 мин.

Первые пять минут вы проговариваете вслух все, что осознаёте в каждый момент времени.

Вторые пять минут – партнёр проговаривает.

Третьи пять минут – вы играете в “пинг-понг” – говорите по очереди.

#### **Например:**

Аня: *волнение*

Гриша: *тепло*

Аня: *страх*

Гриша: *прохлада*

Аня: *чешется*

Гриша: *думаю*



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 26. Медитация вдвоём

Аня: *давление*

Гриша: *думаю*

Аня: *ожидание*

Гриша: *думаю*

Аня: *возбуждение*

Гриша: *усталость*

Аня: *раздражение*

Гриша: *скука*

Аня: *любопытство*

Гриша: *чешется*

Аня: *чешется*

Ну и так далее...

Естественно, строгих правил по времени и формату тут нет. Вы можете делить на три стадии или делать всё время только пинг-понг, это как вам покажется удобнее и интереснее. Я считаю, пятнадцать минут хорошее время для первичного освоения практики, а потом она сама вам расскажет, куда двигаться дальше.

#### **Что здесь важно**

1. Мы не контролируем, не подгоняем, и специально не направляем своё внимание, лишь замечаем, куда оно движется само собой.
2. Мы используем простую форму мышления – именование, и стараемся не вовлекаться в дискурсивное мышление, анализ, комментарии и оценки. Стараемся ограничиваться очень короткими лейблами, состоящими из одного слова.
3. Если вы застряли на чём-то и долго решаете, что это за ощущение, “давление” или “распирание”, то просто скажите: “замешательство”, или “неуверенность”, – и идите дальше. Просто постарайтесь быть с тем, что есть, включая своё незнание, неуверенность и замешательство.



## Модуль 7. Социальные аспекты практики осознанности

### Глава 26. Медитация вдвоём

4. Говорить лучше ровным, спокойным тоном, просто бесстрастно констатировать факт. Если тон голоса становится раздражённым, усталым или как-то ещё эмоционально окрашенным, это повод обратить внимание на своё состояние и отметить его соответствующим ярлыком.
5. Для облегчения процесса, в начале тренировки разные аспекты опыта можно включать постепенно. Например, можно вначале сосредоточиться только на физических ощущениях, потом добавить слушание, видение... и только потом эмоциональные состояния и состояния ума, так как они более эфемерные. Но это как вам удобно. Можно и всё сразу.

Разумеется, интегрировать в жизнь все эти практики не получится очень уж быстро и легко. Устоявшиеся привычки и паттерны поведения сильны, рутина засасывает.

К тому же, если человеку и одному-то нелегко разобраться со своими привычками и стереотипами, то в отношениях с другими приходится разбираться ещё и с их привычками и стереотипами. Поэтому первое и самое важное условие – это взаимное желание двигаться по этому пути. Это будет нелегко, но это вызов, и это может быть интересным опытом.