



## Модуль 8. Как уменьшить помехи и отвлечения

### Глава 27. Как снизить отвлечения на внешние и внутренние раздражители

#### *Что делать непосредственно во время формальной практики*

- В начале практики позвольте органам восприятия насытиться впечатлениями от окружающего мира. **Специально сосредоточьтесь на том, что вы видите, слышите и чувствуете. И только затем уведите внимание к дыханию или другому внутреннему якорю фокусирования.**
- Во время практики, если внимание отвлекается, просто скажите себе: **«Сейчас меня это не интересует, я обращаю внимание на дыхание».**
- Если какая-то мысль завладела вашим вниманием, просто как бы отвернитесь от неё. Хитрость состоит в том, чтобы **сделать это мягко, просто и нежно** - без скандала, самообвинений, чувства вины, подавления и напряжения. Иначе мы создаём всё новые и новые мысли по поводу мыслей по поводу мыслей по поводу мыслей. К тому же связываем опыт медитации с негативными чувствами, а наша задача состоит как раз в противоположном. **Помните: мы хотим перестать укреплять негативные паттерны мышления и создавать и укреплять позитивные.**
- **Интенсифицируйте контакт с объектом внимания.** Например, сделайте дыхание более глубоким и интенсивным, а также можете при каждом вдохе и выдохе произносить про себя: «вдох», «выдох».
- **Смените объект концентрации.** Если внешний раздражитель слишком навязчивый и постоянный, сосредоточьтесь на нём. Например, если неподалёку от вас заработала циркулярная пила, сделайте её звук объектом сосредоточения, вслушивайтесь в него внимательно, замечайте все его тональные изменения. Однако это всё же крайняя мера и, наверное, не стоит выбирать звук циркулярной пилы как постоянный объект медитации.
- **Выбирайте телесные объекты концентрации (якоря).** Старайтесь постоянно возвращаться в тело, обращайтесь внимание на ощущение веса тела – это заземляет и отвлекает внимание от навязчивых мыслей.



## Модуль 8. Как уменьшить помехи и отвлечения

### Глава 27. Как снизить отвлечения на внешние и внутренние раздражители

- Если много навязчивых мыслей, **можно сделать якорем медитации сами эти мысли**. То есть наблюдать процесс мышления. Мы как будто становимся цаплей, выслеживающей лягушек. Цапля стоит на одной ноге, замерев, и ждёт. Лягушка-мысль появилась – цапля её хватает и тут же проглатывает (в нашем случае мы просто отпускаем, отбрасываем мысль, не думаем её дальше), и цапля ждёт следующую лягушку-мысль.

#### **Что делать в остальное время**

- **Старайтесь делать как можно больше телесных практик**. Нагружайте тело интенсивно, так, чтобы оно реально уставало. Занимайтесь тем, что вам нравится: йогой, бегом или рубкой дров, но занимайтесь.
- **Спите достаточно**, чтобы по-настоящему высыпаться и успевать отдыхать.
- **Посмотрите следующую главу 28** по диетическим советам.