



# Сидяча медитація - усвідомлення дихання

---

Ця вправа передбачає сидіння протягом 10 хвилин, тому приділіть час, щоб зайняти зручне положення на стільці з прямою спинкою, табуреті для медитації або твердій подушці. Якщо ви сидите на стільці, то можете підкласти тонку подушку або ковдру, щоб стегна розташовувалися трохи вище колін.

Поставте ноги на підлогу так, щоб вони не схрещувалися. Якщо можливо, сядьте трохи далі від спинки стільця, щоб хребет тримав себе самостійно.

Незалежно від зайнятого вами положення, спина, шия та голова повинні утворювати одну лінію, а постава бути прямою, але не надто напруженою. Нехай ваші руки зручно лежать на стегнах або на колінах. Ви можете опустити та розслабити плечі, щоб ваша постава виражала гідність, пильність і усвідомленість. Відчуйте зв'язок з цим моментом. Якщо вам хочеться, злегка заплющіть очі або подивіться вниз. Зверніть увагу на відчуття у своєму тілі, коли ви сидите нерухомо.

Чи помічаєте ви відчуття тиску або інші відчуття в місцях, де ваше тіло торкається підлоги або поверхні сидіння? Можливо, ви помічаєте відчуття в ногах або в руках.

Тепер зосередьтеся на своєму диханні. Зверніть увагу, як змінюються фізичні відчуття у діафрагмі, коли повітря входить у ваше тіло і виходить з нього. Якщо хочете, ви можете покласти руки на живіт на кілька подихів і поспостерігати, як змінюються відчуття в місці, де ваша рука торкається тіла. Зверніть увагу як ваша діафрагма злегка напружується під час кожного вдиху, і спорожняється, м'яко опускаючись, під час кожного видиху.

Слідкуйте за кожним вдихом від його початку до кінця. Зверніть увагу на те, як змінюються фізичні відчуття у діафрагмі щоразу, коли ви вдихаєте та видихаєте. Ви можете помітити короткі перерви між вдихом і видихом, а також між видихом і наступним вдихом.

Вам не потрібно намагатися будь-яким чином контролювати своє дихання. Просто дозвольте йому відбуватися у власному темпі. Нагадайте собі, що ви не маєте на меті чогось досягти, ви не намагаєтесь увійти у якийсь конкретний стан. Нехай ваш досвід буде таким, яким він є.

Ваш подих просто тече – всередину і назовні.

Рано чи пізно ваша увага почне блукати. В голову прийдуть думки, плани, мрії. Це не проблема. Це не помилка. Це не поразка. Коли ви помітите, що ваша увага більше не зосереджена на диханні, просто спостерігайте за зміною її фокусу.

Потім поволі поверніть свою увагу на живіт і мінливі фізичні відчуття. Кожен вдих і видих унікальний. Кожен з них викликає різні відчуття. Усвідомлюйте кожен вдих, коли він відбувається. Нехай кожен подих зв'яже вас з теперішнім моментом.

Іноді ваші думки блукатимуть лише мить, а іноді протягом більш тривалого часу. Коли ви відволікаєтеся, легко припустити, що вам не вдається правильно медитувати. Проте не варто думати, що ви зазнали невдачі. Медитація – це не спроба спустошити розум або позбутися думок та емоцій. Це просто процес усвідомлення поведінки розуму.

Спробуйте відмічати, що робить ваш розум.



Коли ви помітите, що думки блукають, спостерігайте, в якому напрямку вони рухаються. Потім спробуйте відпустити все, на чому зосереджений ваш розум, і спокійно поверніть його до дихання. Звертайте свою увагу на дихання кожного разу, коли вона блукає деінде. Щоразу, коли це траплятиметься, починайте вправу спочатку з наступного вдиху або наступного видиху та продовжуйте її виконання у власному темпі.

Тепер, коли вправа добігає кінця, і ви сидите і дихаєте, нагадайте собі, що ви можете використовувати дихання для заземлення в будь-який час протягом дня. Ви можете спостерігати за цікавою зміною своїх відчуттів – від одного моменту до іншого і від одного подиху до іншого.

---