

Костянтин Кавун

Увага на кінчику носа

Як швидко навчитися медитувати

Дніпро
«Середняк Т.К.»
2024

УДК 133.2
К 12

Костянтин Кавун

К 12 Увага на кінчику носа. Як швидко навчитися медитувати —
Дніпро: Середняк Т.К., 2024, — 100 с.

ISBN 978-617-8139-36-0

© *Костянтин Кавун, 2024*

Зміст

Передмова	4
Вступні напуття.....	5
Розділ 1. Підготовка, налаштування	10
Розділ 2. Техніка розслаблення «Сканування тіла для новачків».....	19
Розділ 3. Що таке медитація?.....	26
Розділ 4. Що потрібно робити у медитації? Як правильно медитувати?	36
Розділ 5. П'ять головних помилок початківців у медитації.....	45
Розділ 6. Як поводить ся розум у медитації?	56
Розділ 7. Як навчитися приймати життя через медитацію?	61
Розділ 8. Як стати господарем свого розуму та взяти думки під контроль? ...	69
Розділ 9. Що таке увага і як її розвинути?.....	77
Розділ 10. Як регулярна медитація змінює життя?	85
Замість епілогу	91

ПЕРЕДМОВА

Трохи про мене

Друзі, вітаю вас. Мене звать Костянтин Кавун, і я дуже радий, що ви вирішили спробувати медитацію разом зі мною.

Я почав писати цю книгу не в найлегші часи – у 2022 році, після карантину та під час вторгнення наших неадекватних сусідів до нашої рідної України.

Постійний стрес мотивує на зміни в житті, тому до мене прийшла медитація. Спочатку я пробував, потім практикував самостійно, також проходив навчання у майстрів медитації, і згодом медитація увійшла в моє життя як корисна звичка на кшталт гігієни. До речі, медитація – це і є гігієна, адже вона очищає розум.

Я почав писати цю книгу спочатку для себе як конспект. Я конспектую майже всі нові знання, тому що люблю все систематизувати. Оскільки я підприємець і мої інтереси дуже різноманітні, а завдань багато – майже завжди маю постійне розфокусування уваги та стрес. Тому, щоб впоратися з усім цим, я знайшов для себе дві опори: систематизація і медитація.

Коротко про книгу

Чого не буде у цій книзі:

- води та релігії.

Що буде в цій книзі:

- суха теорія з прикладами, про те, що таке медитація;
- яка користь від неї;
- як правильно медитувати;
- практичні завдання після кожного розділу.

Якими Ви станете після цієї книги:

- уважнішими;
- врівноваженими;
- спокійнішими.

ВСТУПНІ НАПУТТЯ

У цьому пролозі до книги я поділюся деякими напуттями, які допоможуть засвоїти матеріали з книги з максимальною користю та задоволенням.

Дозвольте мені вам подякувати за довіру та за прагнення розвитку. Ви хочете навчитися медитації? У вас у руках правильна книга. Медитація змінює життя людей на краще. Я хотів би, щоб між нами встановилися довірчі стосунки на рівних, як між друзями. Я веду досить активний, насичений спосіб життя і чудово розумію тих людей, у яких мало вільного часу, бо сам є досить зайнятою людиною. Всі ці умови позначилися на моєму підході до навчання медитації. Моє завдання – донести медитацію дуже **практично та просто**.

1. По-перше, **практичність** означає, що все, що я даю на своїх заняттях, застосовується на практиці. Ви отримаєте практичну користь, яку ви відчуватимете для себе щодня. Зверніть увагу: після кожного нашого уроку ви отримаєте **домашнє завдання**, яке треба буде виконувати.

2. По-друге, я прихильник **простоти**, тому люблю навіть про складні речі говорити простою мовою, використовувати наочні **метафори**, якийсь свій особистий досвід, показувати **приклади з життя**, щоб доносити максимально зрозуміло і доступно.

Я впевнений, незабаром ви і самі переконаєтеся, що в медитації немає нічого складного, містичного та загадкового.

Перешкоди

Розповім також про дві перешкоди, які часто чекають новачків. Кожен новачок стикається з двома перешкодами по дорозі навчання.

1. Перша перешкода – *«А з чого, взагалі, почати?»* Вважатимемо, що ви на це питання вже відповіли: у вас у руках правильний посібник. Викладених у ньому матеріалів більш ніж достатньо для того, щоб добре розібратися у

питанні медитації, почати, освоїти та внести медитацію у своє повсякденне життя. Ви переконаєтеся, що розділи розподілені в поступовому наростанні складності і досить глибокі. Цих матеріалів вистачить для повноцінної практики. Вам не треба ще щось шукати. На всі свої запитання, або практично на всі, ви отримаєте відповіді у цій книзі, а якщо не знайдете, наприкінці книги будуть наші контакти, і ви зможете поставити їх мені особисто.

2. Друга перешкода – «Де знайти час для практики?» І на це запитання мені відповісти складніше, бо тут йдеться про ваш час.

Можу поділитись своїм особистим досвідом. Я вже сказав, що веду досить активний та насичений спосіб життя. Але вже багато років поспіль щодня приділяю час для своєї ранкової чи вечірньої медитації. У цьому немає секрету, я зрозумів, що коли ми говоримо про виділення часу для медитації, тут справа не у відсутності часу, а просто в пріоритетах. Погодьтеся, у нас завжди є час для того, що ми вважаємо за важливе. Навіть якщо ви дуже зайнята людина, те, що для вас важливе, ви робите. Тому завдання полягає в тому, щоб побачити, що медитація – це важлива справа, і тоді ви знаходитимете для неї час. Наприклад, для себе я чудово бачу, що медитації – це найважливіша справа протягом дня. Найчастіше я медитую вранці після зарядки і до їжі. Для медитації я знайшов час – це час, який я витрачав на гортання інстаграма, фб, та новин в телеграмі. Виділяю на неї від 5 до 20 хвилин, або змінюю її рахуючи від 50 і більше. Для мене 50 вдихів – це той мінімум, який дозволяє досягти моїх цілей на медитацію.

Тут я пригадую один анекдот про недолугого лісника, який не мав часу наточити свою пилку. Можливо, ви його знаєте, але я двома словами розповім. «Людина йде лісом і бачить лісника, який довго й болісно пиляє дерево тупою пилкою. Він спітнів і втомився від важкої роботи. Людина запитує лісника: «Слухай, а чому би тобі не зупинитися і свою

пилку не нагострити?» На що йому той відповідає: «Мені ніколи. Мені треба пиляти».

Насправді це те, що багато хто з нас робить у своєму житті. Ми боїмося зупинитися і приділити хоча б кілька хвилин на день, щоб заточити свою пилку, а пилка – це наш розум, фокус, увага, здатність до концентрації. Це те, що робить наш день продуктивним. Коли я почав практикувати медитацію я усвідомив, що ось ці 10-15 або 20 хвилин на день, які я приділяю медитації, повністю змінюють всі години залишку дня, що залишилися в цьому дні. Тому медитація не забирає ваш вільний час, а навпаки – вона дає вам більше якісного часу, який ви можете провести з більшою користю, з більшим творенням. І якщо ви спробуєте подивитися на практику медитації через цю призму і не повторювати помилки недолугого лісника, то, можливо, це допоможе вам відповісти на запитання: *«Де взяти час для практики?»*

Знову ж таки, справа не в часі, а в пріоритетах. Нехай медитація вам буде пріоритетом. Я сподіваюся, що ця історія вас надихає, і головне – ви самі відчуватимете, що це дає вам користь. Себе не обдуриш: якщо є користь, то ми в це готові вкладати більше свого часу, енергії та уваги.

Побажання і напуття

Ну, і насамкінець. Перед тим, як ми перейдемо вже до практичного заняття, я хочу дати вам три напуття, які допоможуть вам із максимальною користю провести цей час разом зі мною і пройти ці заняття.

1. Спробуйте ставитись до наших занять з медитації як до тренування. Насправді, **це і є тренування**. Медитація – це звичка, а зовсім не талант чи вроджена здатність. Навички тренується лише через регулярну практику, так само, як і будь-яка інша навичка, яку ви опанували у своєму житті (наприклад, водити авто чи велосипед, або грати на якомусь музичному інструменті). Погодьтеся, навряд чи ви освоїли велосипед із першого разу. Минув якийсь час для того, щоб

навчитися на ньому їздити, ловити баланс. Поступово, з кожним наступним разом ця навичка дедалі більше розвивалася. Спробуйте так само поставитися до заняття медитацією: не оцінюйте медитацію і свої в ній здібності з першого заняття. Тому що цілком можливо, що на першому занятті не все вдасться повністю, не все буде зрозуміло. Це абсолютно нормально. Пам'ятайте, що це навичка, і ми тренуємося, і кожне наступне заняття у вас буде все кращим і кращим. Спробуйте також не судити про медитацію з перших трьох занять. Пройдіть повністю весь практичний матеріал із книги, і лише потім у вас може виникнути якась цілісна картинка, що таке медитація. Наскільки це вам подобається? Наскільки це у вас виходить? Я хотів би, щоб прямо зараз ви на секунду задумалися про це і пообіцяли собі дочитати книгу до кінця. І дотримуйтесь цієї обіцянки. Тоді ви самі відчуєте, що це змінить ваше життя.

2. Можливо, до цього моменту ви вже багато чули про медитацію та її **користь**. Найімовірніше, ви чули купу якихось історій про те, що медитація повністю змінює життя людини і таке інше. Можливо, зараз у вас усі ці очікування є: хочеться дива, швидких результатів, якоїсь магії. Я це розумію, але спробуйте ці очікування відпустити. Насправді не буде жодних чудес та не буде жодних спецефектів. Робота відбуватиметься, але вона йтиме дуже плавно, м'яко та поступово. Я думаю, ви погодитесь, що всі справжні зміни у житті так і відбуваються: дуже плавно, без якихось спецефектів. Ще один момент, пов'язаний із очікуваннями: давайте спробуємо налаштувати себе так, щоб отримувати **задоволення** від самого процесу практики. Не женіться за якимись конкретними результатами, навчіться знаходити задоволення в цій конкретній практиці, яка буде у нас сьогодні.

3. У багатьох людей є така річ, як відкладення на потім. Ми часто будуємо в голові якісь бар'єри та перешкоди на шляху до нашої мети чи до нашої мрії. Люди відкладають свій початок навчання медитації. Їм здається, що зараз вони не

готові, що спочатку треба, наприклад, звільнитися з роботи, щось купити (наприклад, спеціальний одяг, подушку, каремат), або що їм треба поїхати в Гімалаї, тому що медитація можлива тільки там, в якій-небудь печері. Насправді це все зовсім не так. Я хочу, щоб ви усвідомили, що зараз у вас є все для початку занять, ви вже готові. Більше того, оскільки у вас в руках ця книга, то це не випадково, це означає, що внутрішньо ви вже дозріли для початку занять. Тому лишилося тільки почати. Я хочу, щоб ви не відкладали свій розвиток на якесь абстрактне «потім», щоб ви приступали та отримували для себе користь вже зараз. Насправді ці 10-15 хвилин на день, які я раджу приділяти для практики, це раз у 10 менше, ніж звичайна людина проводить у соціальних мережах. Я у вас вірю, у вас це вийде.

Давайте перейдемо до першого заняття, першого розділу.

Розділ 1.

Підготовка, налаштування

Сьогодні ми розпочинаємо наше перше заняття. Можливо, вам уже не терпиться почати. Тому в цьому уроці буде мінімум теорії, ми намагатимемося якнайшвидше перейти до практики. Якщо у вас після цього уроку в голові залишаться якісь питання, не до кінця буде зрозуміло, як правильно виконувати завдання, не засмучуйтесь. Це добре, коли у вас є питання. Але також не забувайте, що у нас з вами попереду ще цілих 12 уроків. І я запевняю вас, що на всі ці питання ви отримаєте відповіді в одному з наступних занять.

Сьогодні ж розберемо 2 базових теоретичних питання, які дозволять нам вже безпосередньо розпочати і зробити нашу першу медитацію разом. Три питання, які ми розберемо сьогодні, це:

1. Місце для медитації.
2. Поза для медитації. Як правильно сидіти?
3. Як правильно дихати під час медитації?

Де медитувати

Перелічу варіанти, які ближчі мені.

1. Там де тихо.
2. Якщо немає тихого місця, то просто знайдіть місце, де плануєте медитувати постійно – частина кімнати, де можна розстелити килимок, покласти подушку або поставити стілець. При цьому обов'язково попередьте ваших співмешканців, що ви медитуєте, і вас деякий час не треба турбувати.

3. Місце сили – я маю на увазі не культові туристичні місця, куди їдуть паломники, а саме ваше місце сили, де вам добре (берег моря, галявина в лісі, дах будинку).

Що стосується мого досвіду вибору місця, то я взагалі медитацію для себе відкрив під час спарингів з карате, він-чюню та бігу. Також практикую під час ходьби. Ще буває

медитація у танці, і її я теж практикував. Все це – медитація у русі, і вона мені найближча, але тут її розбирати не будемо, бо до неї потрібна велика підготовка, і практикувати її щодня нелегко.

Зараз я медитую вдома щодня, я маю місце, де роблю фізичні вправи, там я і медитую. Також я практикую медитацію, стоячи на цвяхах, але про це також буде окрема книга.

Де не варто медитувати:

- У ліжку і особливо лежачи – тому що можете заснути.
- Там, де вас можуть потурбувати.

Положення для медитації

Існує кілька варіантів. У цьому уроці розглянемо найпростіший. На інших заняттях будуть розглянуті інші варіанти, наприклад, на підлозі зі схрещеними ногами, та ще якісь елементи, які допоможуть вам знайти оптимальне положення.

Зараз перед вами стоїть завдання – не ускладнювати. Вибрати найпростішу позу, яка буде доступна абсолютно будь-якій людині незалежно від її:

- стану здоров'я;
- ваги;
- віку;
- фізичних обмежень.

Що це за поза? Насправді, мова йде просто про положення сидячи на стільці, на дивані або на якомусь кріслі. Тут є кілька нюансів, про які я вам зараз розповім.

1. Ми **сидимо на краю** крісла, стільця чи дивана. Тут важливо сісти саме на краю. Зверніть увагу на положення ніг. Висота стільця має бути такою, щоб у колінах було приблизно 90 градусів. Це необхідно для того, щоб ноги стояли та давали надійну опору. Стопи притиснуті до підлоги.

2. Момент **положення спини**. Дуже добре, якщо вам вдасться спину тримати прямо. Але якщо ви відчуваєте, що виникає багато напруги в спині від такого положення, то можете спертися об якусь стінку. Але спирайтеся так, щоб спина була прямою. Тобто – не розтікайтеся по дивану або кріслу. Ваше положення має бути досить зручним для того, щоб ви змогли посидіти хвилин 10-15 у такому положенні. Не має бути якогось сильного дискомфорту.

3. Наступне – це **положення рук**. Руки краще просто опустити на стегна, на коліна, або можна покласти долоню в долоню. Важливо, щоб руки були повністю розслаблені. Не тримати їх у всячому положенні. Якщо ви сидите в позі «лотос», то долоні чи зап'ястя можна покласти на коліна. Для більшої концентрації пальці можна скласти в мудри (середній чи вказівний палець з'єднати з великим). Також, якщо носите годинники – їх теж можна зняти. Але найголовніше – вам має бути комфортно їх тримати.

4. **Положення голови**. Голова трохи опущена вниз, тобто ми шию не задираємо. Знаходимо точку приблизно на відстані 2-3 м від себе, ніби ми щось дивимося на підлозі – невеликий нахил. Перевірте обов'язково розслаблення у щелепі. Ми зазвичай щелепу перенапружуємо і це дає загальне м'язове напруження по всьому тілу. Свідомо щелепу розслабте, можна трохи нею поворушити. Перевірте, чи ви не стискаєте зуби. Також для більшої концентрації можете розімкнути губи, так легше сконцентруватися на диханні та прибрати думки.

До речі, я рекомендую розслабляти обличчя не тільки під час медитації – це позбавить вас від зморшок; і слідкувати за зімкнутими зубами, тоді ваша зубна емаль залишиться цілою.

5. **Очі прикриті**. Залишаються закритими протягом усієї практики медитації. Тому буде добре, якщо в тій кімнаті, де ви практикуєте, світло буде приглушеним, або буде темно. Загалом: щоб не було яскравого освітлення, яке вас відволікатиме. Але якщо ви медитуєте на вулиці, то світло не має значення взагалі.

Поширені питання щодо місця медитації

Відповідь на запитання, яке мені задають найчастіше: «*Чи можна медитувати лежачи?*» Я добре розумію, що лежачи – це улюблена поза людини в принципі. Теоретично – ТАК. Лежачи медитувати можна. Але це найскладніше становище. Його освоюють в останню чергу, вже після того, як людина опанувала медитацію сидючи, стоячи, при ходьбі. Чому ця поза найскладніша? Тому що ми маємо таку автоматичну реакцію: як тільки ми лягаємо і повністю розслабляємо наше тіло, ми автоматично починаємо засинати. Це зазвичай. Дуже складно зберегти бадьорість та ясність свідомості у положенні лежачи. Саме тому ця медитація набагато складніша, ніж сидіти із прямою спиною. Тому новачкам раджу все-таки намагатися медитувати, сидючи із прямою спиною, а не лежачи.

Є виняток. Якщо сидіти із прямою спиною вам не дозволяє стан вашого здоров'я, є якісь фізичні проблеми, у цьому випадку ви можете медитувати лежачи. Але якщо в цілому фізично ви можете практикувати сидючи, то я раджу вам починати освоєння медитації саме з положення сидючи.

Ще одне часте питання: «*Чи можна протягом практики ворушитися?*» Моя порада: відразу прийняти таке положення тіла, яке буде для вас максимально комфортним та зручним. По можливості протягом практики, особливо спочатку, коли йдеться всього про 10 хвилин роботи, я раджу не ворушитися. Але якщо раптом у вас виник якийсь дискомфорт (якийсь різкий біль, сильно почухалась частина тіла, або затекла нога), і ви відчуваєте, що це дискомфорт для вас досить сильний і він відволікає вашу увагу, то ви можете повільно, усвідомлено змінити положення. Скоригувати його, наприклад: вивільнити ногу, яка затекла, та дозволити їй відпочити. При цьому не перериваючи вашу практику.

Медитація – це не тортур. Певний дискомфорт у процесі сидіння виникає, і це нормально. В одному з наступних занять ми поговоримо про те, що з цим

дискомфортом робити і як його використовувати у своїй практиці. Але знову ж таки, наше завдання на самому початку – просто сісти максимально зручно та комфортно. Посидіти в цьому положенні потрібно 10 хвилин, по можливості не рухаючись.

Ще на одне часте практичне запитання: «*У який час краще медитувати?*» Щодо мене: я люблю медитувати вранці після того, як зробив зарядку, але ще до сніданку. Тобто натще. На мій погляд, цей ранковий час до сніданку ідеально підходить для практики, тому що розум вже свіжий, ви прокинулися, але при цьому це ще ранок, і ваш мозок ще не перевантажений проблемами дня, і він досить свіжий і вільний. Також після зарядки тіло гнучкіше і тепліше – вам буде простіше сидіти, не рухаючись зі схрещеними ногами, і якщо в приміщенні прохолодно, то після фізичних вправ вам якийсь час буде тепло. До речі, якщо все ж таки в приміщенні холодно, підготуйте відповідний одяг, щоб не відволікатися на холод.

Ви можете медитувати в той час, коли вам зручно. Так, у кожного своє життя, свій графік, свої обов'язки. І якщо, наприклад, у вас на роботі є якийсь затишний куточок, де вас ніхто не турбує, ви можете медитувати у себе на роботі вдень. Або ви можете медитувати, повертаючись із роботи додому, якщо у вас там також є можливість посидіти попрактикувати. Ви можете використати цей час. Раджу вам поекспериментувати:

- спробувати вранці;
- спробувати вдень;
- спробувати ввечері.

Знайдіть для себе оптимальний варіант, який працюватиме саме для вас.

Також часто мене запитують: «*Чи можна медитувати кілька разів на день?*» Моя відповідь: «*Звичайно ж, ТАК!*» Це буде дуже добре для вашого психічного стану, для вашого настрою, внутрішньої рівноваги. Ідеально розпочинати свій день з медитації вранці та завершувати свій день хоча б короткою

медитацією ввечері, перед тим, як відійти до сну. Ви самі помітите, як це вас врівноважуватиме і стабілізуватиме. Є думка, що мозок перебуджується після медитації, і тому важко заснути, але по собі я цього не помітив, а Вам рекомендую поекспериментувати з часом і підібрати потрібний і зручний для вас період доби індивідуально.

Як правильно дихати

Я хочу, щоб ви зараз глибоко запам'ятали дві речі, які потрібно знати про дихання під час медитації.

1. Це **дихання носом**. Ми дихаємо через ніс. На початку практики я пропоную зробити 2-3 глибокі вдихи через ніс і видих через рот. Але ці два-три дихання ми робимо виключно для налаштування, щоб з цим видихом через рот відпустити всю зайву напругу і розслабитися. Після цього ми вже протягом усієї практики дихаємо через ніс: вдих і видих.

2. **Дихання природне**. Протягом усієї практики дихання – максимально природне, розслаблене та вільне. Вам важливо це усвідомити. Ми не намагаємося зі своїм диханням нічого робити з власної волі. Ми не намагаємось його контролювати. Нам не потрібно його заглиблювати спеціально, або навпаки – коротити. Ми просто спостерігаємо те дихання, яке є зараз. І ви помітите, що протягом практики дихання змінюється: воно може ставати більш глибоким і плавним, або навпаки – стає більш частим і поверхневим. Це все нормально. Дихання – живе, і кожен момент дихання живе своїм життям та змінюється. Ми просто це спостерігаємо, ніяк не намагаємося це контролювати, не втручаємось у цей процес. Медитація – це не дихальна гімнастика чи дихальна практика. Тому ми просто відпускаємо свою хватку, спостерігаємо своє спокійне та природне дихання.

Власне, практика медитації, якою ми займатимемося, полягає у спостереженні нашого спокійного природного дихання. Це найпоширеніша техніка медитації у світі. Її практикують мільйони людей. І знову ж таки, ми

спостерігаємо своє природне вільне дихання, ніяк не втручаючись і не намагаючись його контролювати. Дихання через ніс - дихання повністю автономне, природно живе своїм життям. Якщо дихання протягом практики змінюється – це нормально, ми це просто спостерігаємо.

Підготовка

Ну, і насамкінець, кілька слів про те, як проходитиме наша практична частина медитації. Після того, як ви влаштуєтеся в комфортному положенні, починайте практику. Закрийте очі. В ідеалі знайдіть якесь місце, в якому протягом 10 хвилин вас ніхто не потурбує. Переконайтеся, що ви поставили свій телефон на «Авіарежим» або вимкнули, щоб вас ніхто не потурбував.

Просто сідайте, прикрийте очі та медитуйте. Намагайтеся протягом цієї практики не відволікатися. При цьому ваше завдання – не засинати, постарайтеся не заснути. Медитація зазвичай дуже розслаблює. Ви вчитеся розслаблятися на рівні зовнішньому, на рівні фізичного тіла. Але при цьому внутрішня наша свідомість залишається гострою, ясною і бадьорою. У той же час докладіть зусиль, щоб не обмірковувати щось, це не допоможе вам у медитації. Якщо ви відчуваєте, що ваш розум надто активний, що він завалює вас якимись своїми думками, питаннями тощо, згадайте відомі слова Скарлетт О'Хара, героїні культового роману «Віднесені вітром», і просто внутрішньо собі скажіть: *«Добре. Я про все це подумаю згодом, після медитації»*.

Техніка «Сканування відчуттів у тілі»

Ну, і тепер коротко пройдемося по процесу медитації. Спочатку ми робимо невелике налаштування для того, щоб підготуватися, відпустити всі непотрібні думки, напруження та турботи. Після цього переходимо до такої техніки, яка називається **«Сканування відчуттів у тілі»**. Завдання: просто переміщати свою увагу всередині різними частинами тіла,

наче скануючи себе. Скануватимемо зверху, з верхівки голови, і підемо поступово вниз, поки не дійдемо до пальців ніг. Ваше завдання – просто переміщати свою увагу на різні частини тіла.

Наприклад, коли ми переміщуємо свою увагу на долоню, наше завдання – вловлювати всі ті відчуття, які зараз є в ній. Причому ці відчуття – звичайнісінькі. Тобто, не треба шукати чогось дуже яскравого, магічного та позамежного. Це звичайнісінькі відчуття:

- жар;
- якісь поколювання;
- потовиділення;
- холодок;
- тертя;
- що завгодно.

Навіщо ця техніка потрібна: ми фокусуємося на стані різних м'язів тіла і прибираємо затиски, так нам буде зручніше медитувати, і м'язові затиски нас не відволікатимуть. Ми робимо техніку "Сканування відчуттів у тілі" як підготовку. Про цю техніку ми детальніше поговоримо далі. Я докладно поясню різні нюанси. Зараз необхідно, щоб у вас з'явився якийсь свій внутрішній особистий досвід.

Після сканування відчуттів у тілі ми вже перейдемо безпосередньо до самої техніки медитації, яка полягатиме, як я вже казав, у спостереженні свого розслабленого дихання.

Ще раз повторю: суть цієї медитації – спостерігати та контролювати своє розслаблене дихання.

Правильне завершення медитації

Після закінчення практики повертайтеся до звичайного ритму життя не поспішаючи. Тобто після того, як закінчилася медитація, посидіть ще хоча б хвилинку спокійно. Можна

розплющити очі. Дуже важливо зберегти плавність, яку ви у процесі практики напрацьовуєте.

Щоденник медитації

Я хочу надихнути вас вести щоденник медитації. Для чого це потрібно?

1. По-перше – це вас дисциплінуватиме. Ви вже пообіцяли собі пройти ці 10 занять, і щоденник допоможе вам виконати цю обіцянку, дану самому собі.

2. По-друге, важливий практичний момент: щоденник допоможе вам відстежувати, які зміни відбуваються з вами у процесі та в результаті медитації. Як змінюється ваш стан: на рівні тіла, на рівні емоційному, на рівні вашого стану свідомості.

3. Також дуже корисним буде записувати інсайти, що надійшли під час або після медитації. Дуже часто буває так, що ми маємо невирішене питання, над яким ми постійно думаємо. І медитація, звільнивши нашу підсвідомість від думок, може нам підкинути відповідь на ваше запитання. І ці відповіді краще записувати, щоби не забути.

Важливо, щоб ви бачили, що практика медитації справді щось змінює у вас усередині, щось змінює у вашому житті. Тоді вам буде все легше і легше знаходити час для медитації, тому що ви самі бачитимете, що вона насправді працює, і вас у цьому вже не треба переконувати. Ви бачите це. Ви цьому приділятимете час.

Записувати все це можна в зошит, щоденник, електронні програми або якщо буде багато бажаючих, я розроблю спеціально для вас спеціальний щоденник медитації.

Домашнє завдання до розділу 1:

- Попрактикуйте техніку «Сканування відчуттів у тілі».
- Заведіть та почніть вести «Щоденник медитації».