|  |  |
| --- | --- |
| **English** | **Russian** |
| **A Meditation On Compassionate Loving Kindness**  Welcome to a meditation on compassionate loving kindness, a collaboration between HeartMath and MOMM - moments of mass mindfulness, a dynamic initiative with a focus on co-creating peace and coherence within ourselves and within our communities.  A loving kindness meditation is a wonderful way to take some time out from the activities of the day and, with focused **attention** on the heart and breath, and with the gentle **intention** to connect with heart based values of care, appreciation and compassion, you improve your connection with yourself and with others.  The beauty of this meditation is that it can take less than 10 minutes of awareness based breathing, to create changes in the body and mind and in doing so, the nervous system returns to a balanced state allowing the ‘inner pharmacy’, your own innate healing system, to maintain optimal functioning.  You start to feel the increased energy in the body, clarity in the mind, and a sense of positive calm within.  It is a practice and the more you do it, the greater the benefits over time. | **Медитация сочувствия, любви и доброты**  Добро пожаловать на **медитацию сочувствия, любви и доброты –** результат совместной работы HeartMath и MOMM – «Мгновения массовой осознанности» - динамической инициативы, направленной на совместное создание мира и согласия в нас самих и в наших сообществах.  Медитация любви и доброты — это прекрасный способ отвлечься от повседневных дел и, сосредоточив внимание на сердце и дыхании, с мягким намерением соединиться с духовными ценностями заботы, признательности и сострадания, улучшить свою связь с собой и другими.  Прелесть этой медитации в том, что она может занять менее 10 минут осознанного дыхания, чтобы создать изменения в теле и уме. При этом нервная система возвращается в сбалансированное состояние, позволяя "внутренней аптеке", вашей собственной врожденной системе исцеления, поддерживать оптимальное функционирование.  Вы начинаете чувствовать прилив энергии в теле, ясность ума и ощущение приятного покоя внутри.  Это практика, и чем больше вы ее выполняете, тем больше пользы получаете со временем. |
| So let’s settle down and experience comfort in your surroundings and with the position of your body, then I will guide you in a few longer conscious breaths and then for 5 minutes into a very gentle and calming heart based breathing awareness, it is a practice called a “Heart lock-in’ meditation which will bring you into a nice state of coherence.  Then we move into our loving kindness meditation together. During this practice allow whatever feelings arise be without judgement, acknowledge them and gently bring your attention back to the breath or to my voice. This is a kindness exploration, be gentle with the attention to yourself and simply let go of any expectations, enjoy taking some time out. | Итак, давайте устроимся поудобнее и почувствуем комфорт в окружающей обстановке и положении тела. Затем я сопровожу вас на протяжении нескольких более длительных и осознанных вдохов, и далее, в течение 5 минут, - в процесс очень мягкого и расслабляющего осознанного дыхания, сосредоточенного на сердце; эта практика называется "медитация включения сердца", которая приведет вас в приятное состояние целостности.  Затем мы вместе перейдем к медитации любви и доброты. Во время этой практики позвольте любым чувствам появляться без осуждения, просто осознавайте их и мягко возвращайте свое внимание к дыханию или моему голосу. Это исследование доброты: будьте бережны и внимательны к себе, просто оставьте все ожидания и наслаждайтесь возможностью немного отдохнуть. |
| * Finding a comfortable position that feels exactly right for you in this moment. * You rest your body so you feel supported and in alignment. It maybe that your feet are comfortably resting on the floor, your back supported and spine is straight, and with your gentle attention note that you are relaxed and in alignment. Your head is straight and centred, your shoulders are relaxed and your hands are resting in a comfortable position. * You then either close your eyes or soften the gaze so that your attention moves from the activities of the outside to the inner experience * Focus your intention in the area of your heart and begin to breathe deeply and comfortably. * Imagine that your breath is flowing into and out of your heart. * Begin to make your in breath and out breath balanced, try a pace of 5 seconds for the in breath and 5 seconds for the out breath, you may want to count to 5 * If you prefer to breathe a little faster or slower, that’s fine too, focus on keeping the breath balanced as you imagine it flowing in and out of your heart   **1 minute of silence**  • Flowing the in and the out breath through the heart.  **1 minute of silence** | - Найдите удобную позу, которая идеально подходит вам в данный момент.  - Разместите свое тело так, чтобы вы чувствовали опору и равновесие. Например, ваши ноги удобно располагаются на полу, спина поддерживается, позвоночник прямой, и вы с помощью мягкого внимания замечаете, что вы расслаблены и находитесь в равновесии. Ваша голова держится прямо и центрирована, плечи расслаблены, а руки лежат в удобном положении.  - Затем либо прикройте глаза, либо расслабьте взгляд, чтобы ваше внимание переместилось с внешней активности на внутренние ощущения.  - Сконцентрируйте свое внимание в области сердца и начинайте дышать глубоко и спокойно.  - Представьте, что ваше дыхание входит и исходит из вашего сердца.  - Начните делать вдохи и выдохи равномерными: попробуйте темп 5 секунд для вдоха и 5 секунд для выдоха. Возможно, вы захотите мысленно сосчитать до 5.  - Если вы хотите дышать немного быстрее или медленнее, это нормально. Сконцентрируйтесь на поддержании равномерного дыхания, представляя, как оно входит и исходит из вашего сердца.  **1 минута тишины**  - Пропускайте вдохи и выдохи через свое сердце.  **1 минута тишины** |
| * Now recall someone or something you feel genuine care, appreciation, or compassion * This could be a person, a place, a pet, anything so long as it is real. * On your **out** breath, radiate the feelings of care, appreciation or compassion out towards **others**. * And on the **in** breath, breathing the feelings of care, appreciation, or compassion into **yourself**. * Breath out towards others, breathe in towards yourself, care, appreciation, or compassion. * We will continue this for two minutes. I will watch the time and then we will then move into a loving kindness meditation.   **2 minutes of silence** | - Теперь вспомните кого-то или что-то, к кому вы испытываете искреннюю заботу, признательность или сочувствие.  - Это может быть человек, место, домашнее животное - что угодно, лишь бы это было реальным.  - На выдохе направляйте чувства заботы, благодарности или сочувствия на окружающих.  - А на вдохе впускайте чувства заботы, благодарности или сочувствия в себя.  - Выдыхая, направляйте заботу, благодарность и сочувствие на других, вдыхая - на себя.  - Продолжаем это в течение двух минут. Я буду следить за временем, а затем мы перейдем к медитации любви и доброты.  **2 минуты тишины** |
| * Now allow your breath to be natural. Throughout this practice you will breathe naturally ideally through your nose. * The breath might slow down, speed up, get deeper or shallower or stop for a moment. Feel it, let it be as it is. * With your eyes closed you might notice you are more aware of sounds in the environment, lets welcome every sound we hear, the sounds near and far. Sound is rarely a barrier to meditation. * Also with your eyes closed you might notice you are more aware of your body sensations. * So lets begin with a body relaxation practice. | - Теперь пусть ваше дыхание станет естественным. На протяжении всей практики дышите спокойно, в идеале - через нос.  - Дыхание может замедляться или ускоряться, становиться глубоким или поверхностным, или вовсе останавливаться на мгновение. Осознавайте его, позвольте ему быть таким, какое оно есть.  - С закрытыми глазами вы можете заметить, что более чутко воспринимаете окружающие звуки; давайте с благодарностью воспринимать каждый звук, который мы слышим: и близкие, и далекие звуки. Звуки редко становятся препятствием для медитации.  - Кроме того, закрыв глаза, вы можете заметить, что лучше осознаете ощущения в своем теле.  - Поэтому давайте начнем с практики расслабления тела. |
| * Feel your body from the inside out, notice every sensation. * As you focus on each body part, relax the area and any tension you find. * First, relax your scalp and forehead. * Soften your eyes, your entire face, even your ears. * Soften your mouth, tongue, chin, and jaw. * Tuck your chin and drop your shoulders away from your ears. * Let your arms hang comfortably, relax your hands and fingers and then relax your upper back, upper chest and diaphragm. * Relax your upper, mid and lower back and soften your belly. * Soften your hips and your pelvis; let them relax with gravity as you notice how you are being supported by the chair or cushion. * Notice your right leg from hip to toes. * Notice your left leg from hip to toes. * Now bring the awareness to the movement of your breath. * Notice the expansion and contraction of each natural inhale and exhale. * Feel the sensations as your breath enters and leaves your body and notice the cool air on the inhale, the warmer air on the exhale. * Bring you attention to the rise and fall of your chest; imagine looking inwards towards your heart. | - Почувствуйте свое тело изнутри, обращайте внимание на каждое свое ощущение.  - Сосредотачивая внимание на каждой части тела, расслабляйте эту область и любое напряжение, которое обнаружите.  - Сначала расслабьте кожу головы и лоб.  - Расслабьте глаза, все лицо, даже уши.  - Расслабьте рот, язык, подбородок и челюсть.  - Подтяните подбородок и опустите плечи от ушей.  - Дайте рукам свободно повиснуть, расслабьте кисти и пальцы, а затем расслабьте верхнюю часть спины, верхнюю часть груди и диафрагму.  - Расслабьте верхнюю, среднюю и нижнюю части спины, расслабьте живот.  - Расслабьте бедра и таз; позвольте им расслабиться под действием силы тяжести, замечая, как вас поддерживает стул или подушка.  - Обратите внимание на правую ногу от бедра до пальцев.  - Обратите внимание на левую ногу от бедра до пальцев.  - Теперь переместите свое внимание на процесс дыхания.  - Обратите внимание на расширение и сокращение грудной клетки при каждом естественном вдохе и выдохе.  - Прочувствуйте ощущения, когда воздух входит и выходит из тела: обратите внимание на прохладу воздуха на вдохе и его теплоту на выдохе.  - Обратите внимание на то, как поднимается и опускается ваша грудная клетка; представьте, что вы смотрите внутрь, на свое сердце. |
| * Now bring to your heart or mind, someone who has a deep love for you. * It can be a grandparent, parent, a friend, a spouse, a child or grandchild, spiritual being and even a beloved pet. * Feel, feel what being loved feels like. * Now let the awareness of that being fade and bring your heart mind to someone you truly care about, a child, parent, partner or any being you feel love for. * Get a feel for his or her presence, visualise this person or silently say their name. * Silently, with sincerity offer them loving kindness. * Use the phrases silently to yourself. * “May you be happy, may you be free from suffering, may you know peace”. * You can image the loved one is benefitting from this blessing. * Repeat the phrase silently and feel whatever emotions arise. * There is no need to force a feeling or make anything up, be aware and present with whatever experience is happening, even if it feels like nothing at all. * Now, refocus your attention on your heart and with the same sincerity, offer the same phrase of compassion to yourself. * “May I be happy, may I be free from suffering, may I know peace”. * Feel whatever comes up, loving or painful emotions or perhaps you are not too sure what you feel. Whatever you feel is perfect as it is. * If physical sensations such as lightness or numbness or even physical pain arises, simply acknowledge their presence, don’t ignore them or cover them up or change them, bear witness to the actual experience. * Now identify a neutral person, someone you met today or someone you have met briefly this week. * Even without knowing their name, get a sense of the person. * Imagine the persons face, what they were doing when you encountered them. * Offer the same phrase of compassion towards them as you offered towards your loved ones and yourself. * Bear witness to what you feel. * “May you be happy, may you be free from suffering, may you know peace”. * Now scan your body to be sure you are still comfortable and relaxed. * Identify someone you have been having difficulty with, maybe over the past few days or the past weeks. * Imagine them; get a feel for their presence. Offer the same phrases of compassion to them. * Even if they have hurt you in the past, you can’t fully know this difficult person. Notice what you are feeling, whether it’s pleasant, unpleasant or you feel numb. Keep your attention in the present with the intention to wish the person well. * This may be challenging for you but remember, it’s a practice. * Take your time, imagine them receiving this blessing and it lightens their load. * When you feel complete, be sure your body is relaxed and return to focus to your heart centre. * This practice shifts relationships, even if you don’t feel much at all. * Now return your attention to your heart centre and expand your aware to include all beings in your immediate environment. * It may be that you have others in the room, expand your awareness to include them. * Now extend your blessing to those in your home, neighbours in your street. Extend it to all beings in your city, your country and all those on earth. Offer them the loving kindness, * “May you be happy, may you be free from suffering, may you know peace”. * Now bring your attention back to yourself. Just as you wish all being to be well and free from suffering, repeat, * “May I also be happy, may I also be free from suffering, may I also know peace”.   **1 minute of silence** | - Теперь представьте в своем сердце или сознании кого-то, кто питает к вам глубокую любовь.  - Это может быть бабушка, дедушка, родитель, друг, супруг, ребенок или внук, духовное существо и даже любимое домашнее животное.  - Почувствуйте, ощутите, каково это - быть любимым.  - Теперь позвольте этому осознанию раствориться и переведите свой мысленный взор на того, о ком вы действительно заботитесь: ребенка, родителя, партнера или любое другое существо, к которому вы испытываете любовь.  - Почувствуйте его или ее присутствие, мысленно представьте этого человека или тихо произнесите его имя.  - Тихо, искренне выразите им свою любовь и доброту.  - Беззвучно произнесите следующие слова про себя:  - " Будь счастлив, свободен от страданий, обрети спокойствие".  - Вы можете представить, как любимый человек получает пользу от этого благословения.  - Повторяйте эти слова беззвучно и прочувствуйте все возникающие при этом эмоции.  - Не нужно принуждать себя к каким-либо ощущениям или что-то придумывать, просто сознавайте и наблюдайте за происходящим, даже если вам кажется, что ничего не происходит.  - Теперь переключите внимание на свое сердце и с той же искренностью произнесите эти же слова по отношению к себе:  - "Пусть я буду счастлив, пусть я буду свободен от страданий, пусть я обрету спокойствие".  - Прочувствуйте все, что возникнет у вас внутри: любовь или болезненные эмоции, или, возможно, вы будете не уверены в том, что именно вы почувствуете. Все, что вы ощутите - прекрасно таким, какое оно есть.  - Если у вас возникнут какие-то физические ощущения, такие как легкость, онемение или даже физическая боль, просто признайте их наличие: не игнорируйте их, не скрывайте и не изменяйте их - оставайтесь свидетелем происходящего.  - Теперь выберите любого человека, с которым вы встретились сегодня или виделись на этой неделе.  - Даже не зная его имени, представьте себе этого человека.  - Представьте себе его лицо, то, что он делал, когда вы его встретили.  - Произнесите в его адрес те же слова, что вы произносили в адрес своих близких и самих себя.  - Наблюдайте за тем, что вы почувствуете.  - " Будьте счастливы, свободны от страданий, обретите спокойствие".  - Теперь проверьте свое тело, чтобы убедиться, что вы по-прежнему чувствуете себя комфортно и расслабленно.  - Назовите человека, с которым у вас были трудности, возможно, в течение последних нескольких дней или недель.  - Представьте его себе; почувствуйте его присутствие. Произнесите те же слова в его адрес.  - Даже если он причинил вам боль в прошлом, вы не можете полностью знать мотивы этого человека. Обратите внимание на то, что вы чувствуете: приятные ли это ощущения, неприятные или вы чувствуете оцепенение. Удерживайте свое внимание в текущем моменте с намерением пожелать этому человеку добра.  - Это может показаться вам сложным, но помните, что это практика.  - Не торопитесь, представьте, как человек получает ваше благословение, и это облегчает его бремя.  - Когда вы почувствуете удовлетворение, убедитесь, что ваше тело расслаблено, и верните свое внимание к своему сердечному центру.  - Эта практика улучшает отношения, даже если вы не чувствуете ничего особенного.  - Теперь верните свое внимание в свой сердечный центр и расширьте свое восприятие, чтобы включить в него всех живых существ в вашем ближайшем окружении.  - Возможно, сейчас в помещении присутствуют другие люди, расширьте свое восприятие, чтобы включить и их.  - Теперь распространите свое благословение на тех, кто живет в вашем доме, на соседей на вашей улице. Распространите его на всех живых существ в вашем городе, в вашей стране и на всей земле. Проявите к ним любовь и доброту:  - " Будьте счастливы, свободны от страданий, обретите спокойствие".  - Теперь снова верните внимание к себе. Так же, как вы желаете, чтобы все живые существа были здоровы и свободны от страданий, повторяйте,  - "Пусть и я буду счастлив, пусть и я буду свободен от страданий, пусть и я обрету спокойствие".  **1 минута тишины** |
| * Keep your eyes closed and allow some deeper breaths, become conscious of the rise and fall of the belly and chest on the in and the out breath. * And bring your awareness to your whole body and sense the space around you. * Keep your eyes closed for a few more moments, enjoy your state of being, * Lower your gaze, slowly open your eyes. * And when you feel the familiarity of your surroundings, raise your gaze.   **30 seconds of silence**  • Was it easy? How was it for you?  **Sue Cooper for www.mommworld.org May 2019** | - Продолжайте держать глаза закрытыми и сделайте несколько более глубоких вдохов, обратите внимание на подъем и опускание живота и груди при вдохе и выдохе.  - Переведите свое внимание на все свое тело и ощутите пространство вокруг себя.  - Еще несколько мгновений держите глаза закрытыми, наслаждайтесь своим состоянием,  - Теперь опустите взгляд и медленно откройте глаза.  - И когда вы ощутите привычное восприятие окружающей обстановки, поднимите взгляд.  **30 секунд тишины**  Была ли практика легкой для вас?  Как вы себя чувствуете?  **Сью Купер для www.mommworld.org**  **Май 2019** |
| **Notes to accompany the transcript.**  We welcome you to freely use this transcript and feel the heart-based essence of the words as you verbalise them to yourself and others and we request that you attribute the meditation to Sue Cooper for Moments of Mass Mindfulness. www.mommworld.org  The recorded version is over 25 minutes long and is delivered slowly and mindfully and with heart based awareness. We request that the meditation be verbalised in the awareness of pauses between each bullet point for ease of flow and to allow the reader and participants time to deeply feel and embed the guidance. | **Примечания к тексту.**  Мы приветствуем свободное использование этого текста, чтобы вы могли прочувствовать сердечную глубину этих слов, когда будете произносить их для себя и других, но просим вас указывать авторство этой медитации - Сью Купер для "Мгновений массовой осознанности".  Записанная версия длится более 25 минут и произносится медленно, вдумчиво и с сердечной осознанностью. Мы просим, чтобы медитация озвучивалась в устной форме с паузами между каждым пунктом для облегчения процесса, и чтобы у читающего и участников было время глубоко прочувствовать и усвоить данные наставления. |