**Роздуми про співчутливу люблячу доброту**

Ласкаво просимо на медитацію співчутливої люблячої доброти, співпрацю між **HeartMath і MOMM** — це моменти глибокої уважності, динамічної ініціативи, .Зосереджені на спільному створенні миру та злагодженості я б дала: гармонії всередині нас і в наших громадах.

**Медитація «Любляча доброта»** — це чудовий спосіб відволіктися від щоденних справ і, зосередивши увагу на серці та диханні, з лагідним наміром від  усього серця приєднатись до цінностей, заснованих на турботі, вдячністі та співчутті. Ваш зв'язок із собою та іншими помітно покращиться.

Привабність цієї медитації полягає в тому, що вона може займати менше 10 хвилин усвідомленого дихання і при цьому викликати зміни в тілі та розумі. І завдяки їй нервова система повертається до збалансованого стану, дозволяючи «внутрішній аптеці», вашій власній вродженій системі оздоровлення підтримувати оптимальне функціонування.

Ви починаєте відчувати посилення енергії в тілі, ясність розуму та відчуття позитивного спокою всередині.

Це практика…  І чим більше ви це робите, тим більше ви відчуваєте її користь із часом.

Отже, влаштуйтесь зручніше і відчуйте комфорт довкола себе та в положенні свого тіла. Далі я проведу вас кількома довгими усвідомленими дихальними циклами протягом 5 хвилин, у дуже м’якому та заспокійливому ритмі на основі серцевого дихання. Ця практика , яка називається медитація «Замикання Серця», приведе вас у стан гармонії та злагодженості.

Потім ми разом перейдемо до медитації любові та доброти. Під час цієї практики дозвольте бути будь-яким почуттям, що виникають, не осуджуйте їх, визнайте їх і обережно поверніть свою увагу до дихання або до мого голосу. Це дослідження доброти. Будьте лагідними в увазі до себе та просто відпустіть будь-які очікування. Насолоджуйтесь часом із собою.

* Знайдіть зручне положення, яке вам найбільше підходить у цей момент.
* Ви розслабляєте все своє тіло та відчуваєте себе захищено та в рівноважено. Можливо, вашим ногам зручно торкатися підлоги, ваша спина має опору, а хребет випрямлений. Обережно усвідомте, що ви розслаблені та вирівняні. Ваша голова знаходиться по центру, плечі розслаблені, а руки лежать у зручному положенні.
* Потім ви або закриваєте очі, або розфокусовуєте погляд, щоб ваша увага перемістилася від зовнішньої діяльності всередину себе, до внутрішнього досвіду.

• Зосередьте свою увагу на серці і почніть глибоко і комфортно дихати.

• Уявіть, що ваше дихання тече в серце і витікає з нього.

* Почніть збалансовувати вдих і видих.  Спробуйте темп 5 секунд для вдиху і 5 секунд для видиху. Можливо ви захочете порахувати до 5.
* Якщо ви хочете дихати трохи швидше або повільніше, це теж добре. Коли ви уявляєте, як ваше дихання тече скрізь ваше серце, зосередьтеся на тому, щоб зберегти ритм дихання збалансованим.

**1 хвилина мовчання**

* Вдих і видих відбуваються через серце.

**1 хвилина мовчання**

* Тепер згадайте когось чи щось, стосовно чого ви відчуваєте щиру турботу, вдячність або співчуття.
* Це може бути людина, місце, домашня тварина, будь-що, за умови, що це справжнє.
* На видиху випромінюйте почуття турботи, вдячності або співчуття до інших.

• А на вдиху випромінюйте ці почуття турботи, вдячності або співчуття до себе.

• Видих до інших, вдих до себе, турбота, вдячність або співчуття.

• Ми продовжуємо це протягом двох хвилин. Я буду стежити за часом, а потім ми перейдемо до медитації люблячої доброти.

**2 хвилини мовчання**

• Тепер дозвольте своєму диханню бути природнім. Так ви будете дихати впродовж всієї практики. Було б ідеально дихати через ніс.

• Дихання може сповільнюватися, прискорюватися, ставати глибшим або поверхневим чи зупинятися на мить. Відчувайте, нехай буде так, як є.

• Із заплющеними очима ви можете помітити, що краще усвідомлюєте звуки в навколишньому просторі. Приймайте кожен звук, який ви чуєте, звуки поблизу та вдалині. Звуки рідко стають перешкодою для медитації.

• Крім того, закривши очі ви помітите, що краще усвідомлюєте відчуття свого тіла.

* Отже, давайте почнемо з практики розслаблення тіла.
* Спробуйте відчути своє тіло зсередини, помічайте кожне відчуття.

• Зосереджуючись на кожній частині тіла, розслабте будь-яку напругу, яку ви помітите.

• Спочатку розслабте шкіру голови та лоб.

• Розслабте очі, усе обличчя, навіть вуха.

• Розслабте рот, язик, підборіддя та щелепу.

• Опустіть підборіддя та розслабте плечі.

• Нехай ваші руки зручно звисають, розслабте кисті та пальці, а потім розслабте верхню частину спини, грудну клітину та діафрагму.

• Розслабте верхню, середню та нижню частину спини, живіт.

• Розслабте стегна і таз; дозвольте їм розслабитися під дією сили тяжіння. Зверніть увагу на те, як вас підтримує стілець або подушка.

• Перенесіть увагу на праву ногу від стегна до пальців.

• Перенесіть увагу на ліву ногу від стегна до пальців.

• Тепер усвідомте рух грудної клітки.

• Зверніть увагу на те, як кожен природній вдих та видих  розширює і звужує її

• Відчуйте, як ваше дихання входить і виходить з вашого тіла. Зверніть увагу на прохолодне повітря на вдиху, нагріте на видиху.

• Зверніть вашу увагу, як підіймається та опускається грудна клітина; уявіть це собі, дивлячись всередину свого серця.

• А тепер усім серцем або розумом уявіть когось, хто відчуває глибоку любов до вас.

• Це можуть бути бабуся, дідусь, батьки, друг, чоловік/дружина, дитина або онука, духовна істота і навіть домашній улюбленець.

• Відчуйте, що таке бути коханим.

• Тепер дозвольте образу цієї істоти згаснути і згадайте та уявіть когось, хто вам справді небайдужий. Це може бути дитина, батько, партнер чи будь-яка істота, до якої ви відчуваєте любов.

• Відчуйте його або її присутність, візуалізуйте цю особу, або мовчки промовте її ім'я.

* Мовчки щиро запропонуйте їй люблячу доброту.
* Використовуйте фрази мовчки, про себе.
* «Бажаю тобі бути щасливим, бути вільним від страждань, .Хочу, щоб ти відчував мир всередині та навколо».
* Уявіть, як кохана людина отримує користь від цього благословення.

• Повторюйте фразу мовчки і усвідомлюйте будь-які емоції.

• Немає потреби нав’язувати почуття чи щось вигадувати,. Усвідомлюйте та приймайте будь-який досвід, що відбувається, .Навіть якщо ви не відчуваєте взагалі нічого.

• Тепер знову зосередьте свою увагу на своєму серці і з такою ж щирістю, запропонуйте цю ж фразу співчуття собі.

* «Щоб я був щасливим, щоб я був вільний від страждань, щоб я відчував мир всередині та навколо».
* Відчувайте будь-які емоції: любові чи болю. Навіть якщо ви самі не дуже впевнені, що саме ви відчуваєте, приймайте це. Все, що ви відчуваєте, є досконалим.

• Якщо виникають такі фізичні відчуття, як легкість, оніміння або навіть фізичний біль, просто визнайте їх присутність, не ігноруйте їх, не приховуйте і не змінюйте,. Будьте свідками фактичного досвіду.

• Тепер визначте нейтральну особу, .Когось, кого ви зустріли сьогодні, або з ким ви зустрілися цього тижня.

• Навіть не знаючи її ім’я, уявіть цю людину.

• Уявіть обличчя цієї людини,. Що вона робила, коли ви зіткнулися з нею.

• Промовте їй ту саму фразу співчуття, яку ви пропонували своїм близьким і собі

* Будьте свідками того, що ви відчуваєте.
* «Бажаю тобі бути щасливим, бути вільним від страждань, .Хочу, щоб ти відчував мир всередині та навколо».
* Тепер проскануйте своє тіло, щоб переконатися, що вам все ще комфортно та ваше тіло розслаблене.

• Виберіть когось, з ким у вас були труднощі, .Можливо, останні кілька днів або тижнів.

• Уявіть цю людину; відчуйте її присутність. Запропонуйте ті ж фрази співчуття.

* Навіть якщо вона завдала вам болю в минулому, ви не можете бути впевнені, що знаєте цю складну для вас людину повністю. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте: щось приємне чи неприємне,.Чи може ви відчуваєте відчуженість. Тримайте свою увагу тут і тепер з наміром побажати цій людині добра.
* Це може бути складно для вас, але пам’ятайте, що це практика.

• Не поспішайте,.Уявіть, як ця людина отримує це благословення, і це зменшує тяжкість у ваших стосунках.

• Коли ви відчуєте, що здійснили усі свої наміри, переконайтеся, що ваше тіло розслаблене, і знову зосередьтеся на своєму серцевому центрі.

• Ця практика змінює стосунки, навіть якщо ви зовсім нічого не відчуваєте.

• Зараз поверніть свою увагу до серцевого центру та розширте своє усвідомлення, включивши усіх істот у своєму найближчому оточенні.

• Можливо, у вас є інші люди, яких би ви хотіли залучити до своєї практики,.Розширте свою усвідомлення, щоб включити їх.

• Далі поширюйте своє благословення на тих, хто, мешкає у вашому домі, на вашій вулиці. Поширте його на всіх істот у вашому місті, у вашій країні та всіх інших землях. Запропонуйте їм любов.

• «Щоб усі були  щасливі, щоб усі були вільні від страждань, щоб усі відчували мир всередині та навколо".

• Знову поверніть свою увагу до себе. Побажайте собі того ж, чого ви щойно бажали іншим. Повторюйте

* «Щоб я був також щасливим, щоб я був також вільним від страждань, щоб я також відчував мир всередині та навколо себе»

**1 хвилина мовчання**

• Тримайте очі закритими  і дозвольте відбутися кільком глибоким дихальним циклам. Усвідомлюйте ,як піднімається та опускається живіт і груди при вдосі та видосі

• Усвідомлюйте все своє тіло та відчувайте простір навколо себе.

• Тримайте очі закритими ще кілька хвилин, насолоджуйтеся своїм станом.

• Опустіть голову і повільно відкрийте очі.

• Коли ви відчуєте довкола знайоме середовище, підніміть свій погляд.

**30 секунд мовчання**

* Чи легко це було? Як це було для вас?

**Sue Cooper for www.mommworld.org May 2019**

**Примітки до стенограми.**

Ми запрошуємо вас вільно використовувати цей запис. Та відчути глибину і суть слів, коли ви кажете їх собі та іншим. І ми просимо вас посилатися на цю медитацію, якщо ви її використовуєте.

**The meditation to Sue Cooper for Moments of Mass Mindfulness. www.mommworld.org**

Записана версія триває понад 25 хвилин і читається повільно, уважно та з усвідомленням серця. Ми просимо, щоб медитація була вербалізована з усвідомленням пауз між кожною крапкою для надання часу читачеві або учасникам глибоко відчути настанови.