

МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



МЕДИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Перевод Светлана Хамаганова

Редактор Александр Нариньяни

Технический редактор Аюша Эрдынеев

Благодарности

Глубокий поклон Ламе Еше и Ламе Сопе Ринпоче. Их великое сострадание приносит неизмеримое благо бесчисленному множеству живых существ.

Выражаем также сердечную благодарность дост. Чоньи, дост. Цапель, дост. Констанции Миллер, Мери Колони, Анни Диксон, Сюзи Имуре, Сю Лютон, Интрид Сорум, Пенни Томпсон, Райчел Риер, Дику Джеффри и Жанет Вайерз. Их усердие, неустранимость, помощь и поддержка сделали возможным создание этой книги.

Содержание

- * Введение
- * Упражнения для дыхания и расслабления
- * Поза для медитации
- * Мотивация
- * Осознанное дыхание
- * Осознанная прогулка
- * Как успокоить и сфокусировать свой ум

- * Как изменить свое тело, чтобы помогать другим
- * Пробуждение сердца
- * Мы все равны
- * Медитация света
- * Чистота ума
- * Благопожелание
- * Библиография



Эта книга является одним из первых проектов, осуществленных Молодежной Лабораторией Инновационного Мышления. Лаборатория представляет собой группу студентов, которые проходят обучение в Академии Лайфкоучинга и осуществляют общественно — значимые проекты. Студентами была собрана необходимая для издания книги сумма и записаны аудио диски.

Целью данного проекта является помощь детям с тяжелыми заболеваниями: средства, вырученные от продажи книги, поступят на счет детей из отделения общей гематологии Российской Детской Клинической Больницы.

Благодарим Хамаганову Светлану, Эмаусскую Наталью, Белову Полину, Белкину Юлию, Кривду Татьяну, Грахову Наталью, Мишнину Маргариту Александровну, Щурова Алексея за помощь в реализации проекта, а так же всех тех, кто поддерживал нас.

Мы выражаем особую признательность участникам команды Молодежной Лаборатории Инновационного Мышления: Анне Перцовой, Юлии Неверовой, Карине Бакаевой, Александре Климовой. Благодаря их добрым и смелым сердцам, стало возможным издание этой книги.

Мы искренне верим, что книга принесет радость и пользу детям. Мы верим, что сможем помочь многим людям найти понимание и любовь. Очень хочется, чтобы мы в этой вере и стремлении были не одиноки.

Академия Life-коучинга

ВВЕДЕНИЕ

Все люди хотят быть счастливыми, особенно дети. Медитация может помочь им в этом. Они могут научиться успокаивать и фокусировать свой ум, преобразуя возбуждающие их мысли и эмоции в состояние счастья и покоя.

Дети всех возрастов могут использовать медитацию, получая тем самым доступ к своей внутренней силе и к тем процессам, которые помогут им решать их проблемы. Они смогут развить заключённый в них потенциал мудрости, любви, умиротворённости и смогут лучше справляться с проблемами, стрессом и неопределённостью нашего изменчивого мира.

В этой книге вы найдёте несколько классических буддийских медитаций, которые были специально адаптированы для использования как детьми-буддистами, так и не буддистами.

Идеи двух медитаций Лама Сопы Ринпоче дал Венди Финстер в 1984 г. для работы с детьми в Аделаиде в Австралии. Идеи, предложенные Ринпоче, были расширены авторами издания до полных медитаций и названы «Как изменить свое тело, чтобы помогать другим» и «Пробуждение сердца».

Медитации в этой книге сгруппированы по трем уровням сложности.

- *Уровень первый* — медитации, предназначенные для детей от 5 до 7 лет и старше, они также подойдут для начинающих любых возрастных групп. Сеансы медитации для этой группы очень короткие. Даже 5 минут могут оказаться слишком долгим периодом для детей. Постарайтесь избегать излишних концептуализации с детьми 5-7 лет, так как их способность к логическому мышлению пока не очень развита. В этом возрасте у детей преобладает чувственное восприятие и обучение через получение непосредственного опыта. Аналитические медитации, включающие в себя логические умозаключения, им не подходят.
- *Уровень второй* — медитации, которые подходят для детей 8-10 лет. В этом возрасте они уже используют логическое мышление, однако их логика оперирует на предметном, ограниченном уровне.
- *Уровень третий* - медитации для детей от 11 до 15 лет. Дети этого возраста способны успешно оперировать более сложным языком и понятиями, их способность к обоснованию и концепту-

ализации развита гораздо лучше. Они могут концентрироваться и сидеть спокойно в течение более продолжительного времени.

Для того, чтобы определиться с предметом медитации и продолжительностью сессий, проявляйте гибкость и адаптируйте эти параметры под возраст, зрелость и опытность вашей группы. Дети всех возрастов обладают потрясающим воображением, но они различаются в способности мыслить абстрактно.

Очень важно, чтобы интерес детей к медитации исходил от них самих. Хотя занятия медитацией, конечно, следует поощрять, все-таки, их участие должно быть добровольным. Если ребенок в вашей группе по какой-либо причине не хочет или не может заниматься медитацией, предложите ему другое спокойное занятие — например, рисование или чтение. Еще лучше, если один из взрослых будет вести групповую медитацию, а другой в это время займётся ребенком, не участвующим в ней. Таким образом, никто не помешает детям, которые медитируют.

Порой внешние факторы способны сильно отвлекать детей, несмотря на их искренние попытки медитировать. Если дети непоседливы и возбуждены, попробуйте использовать упражнения для дыхания и расслабление.

Если в семье занимаются медитацией, то она может превратиться в ежедневную практику для всех её членов. У ребенка в этом случае будет своё собственное место и подушка для медитации, и он сможет практиковаться вместе с мамой и папой, регулярно занимаясь утром или вечером.

Часто детям необходима помощь в расслаблении в начале сессии. В этой книге вы найдёте эффективные упражнения для дыхания и релаксации. Выберите для начала одно-два упражнения, которые помогут детям сместить фокус внимания с внешних объектов на свое внутреннее состояние.

Несколько минут, потраченные на достижение расслабления, с использованием упражнений хатха-йоги, тай-цзи или других техник, также могут помочь детям перед началом медитации. Позы, связанные с сохранением баланса подходят лучше всего, так как требуют от ребёнка собранности и учат его концентрироваться.

После медитации можно провести занятия по рисованию, что позволит детям выразить свои чувства и переживания. Групповые обсуждения до и после медитации также очень полезны.

Данное издание было подготовлено в рамках проекта Универсального Образования, идея которого принадлежит Ламе Еше и Ламе Сопе Ринпоче. Цель этой книги — дать родителям и преподавателям практичные, полезные и подробные рекомендации по тому, как проводить медитацию. Предложенные здесь медитативные техники довольно просты и изложены общедоступным языком, понятным для детей всех возрастов и культур.

Я приношу извинения за те ошибки, которые могли быть допущены при подготовке этого материала.

Пусть дети во всех уголках планеты получают пользу от этих медитаций. Пусть они обнаружат свою истинную природу и достигнут высочайшей цели — просветления.

Сэнди Смит



Упражнения для дыхания и расслабления



Упражнения для дыхания и расслабления методические указания

Медитацию лучше начинать с расслабления и дыхания. Несколько минут осознанного, внимательного дыхания и простых, расслабляющих упражнений перед началом медитации способны успокоить большинство детей. Успокаивая нервную систему, дыхательные упражнения снижают частоту сердечного ритма. Тело и ум уравновешиваются, наполняются энергией и концентрируются.

Предлагаемые упражнения помогут детям перенести фокус их внимания с внешнего мира на внутренний мир медитации. Выполняя эти упражнения с детьми, очень важно помнить следующее:

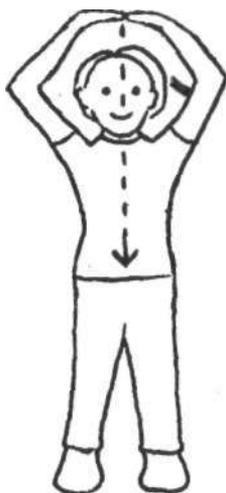
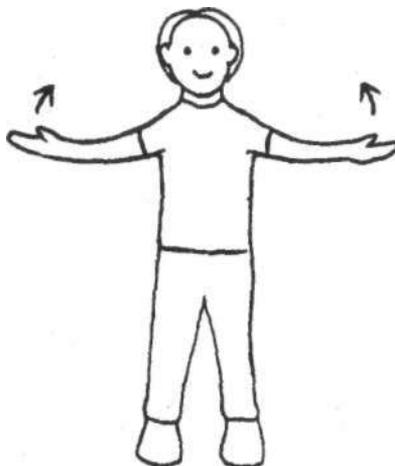
- демонстрируйте все позы, тогда дети смогут подражать вам. Вы сами должны быть хорошо знакомы с этими упражнениями, чтобы вдохновить других на их выполнение;
- говорите медленно и мягко, это также произведет на детей успокаивающий эффект; напоминайте детям, что дышать необходимо медленно и глубоко, но без напряжения;
- движения должны быть медленными и плавными;
- с детьми младшего возраста старайтесь использовать игровой язык;
- если дети отвлечены или чересчур активны, настоятельно рекомендуем провести с ними упражнения на расслабление, которые производят действенный успокаивающий эффект. Глубокий отдых снимает напряжение и восстанавливает состояние безмятежности;
- упражнения «Дыхание позвоночником» подразумевают, что дети знакомы с устройством человеческого тела и такими его частями, как череп и позвоночник. При необходимости, начните упражнения с краткого рассказа об этих элементах анатомии человека;
- лучше всего, если дети одеты в удобную, не стесняющую движений одежду;
- поверхность пола, на котором выполняются упражнения, должна быть удобной, чистой и ровной;
- время, в течение которого дети способны удерживать внимание на выполняемом упражнении, различно, поэтому проявляйте гибкость и учитывайте потребности группы;

1. Дыхательные упражнения тай-цзи



Поставьте ноги чуть шире плеч, стопы поставьте параллельно, руки вдоль туловища, пальцы соединены на уровне живота, ладони развёрнуты вверх. Постарайтесь полностью распрямить спину и максимально вытянуть позвоночник.

Вдыхайте через нос и поднимайте руки над головой, как показано на рисунке.



Соедините кончики пальцев над головой, держа руки ладонями вниз. Выдыхайте, медленно опуская соединённые руки вперёд.



Проведите руки перед лицом и грудной клеткой, опустите их до уровня пупка, ладони повернуты вниз.

Задержав дыхание, сомкните руки, развернув их ладонями вверх так, словно вы держите мяч.



Затем вдохните снова, поднимите руки над головой и повторите все сначала. Закончив упражнение, продолжайте спокойно стоять, закрыв глаза.

Почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается ваша грудная клетка.

2. Упражнение «Дыхание позвоночником»

Сядьте, положив ноги под себя, ягодицами опирайтесь на пятки. Сомкните расслабленные кулаки на уровне грудной клетки. Наклоните голову, немного согните спину.



Делая вдох, откройте руки и разведите их в стороны. Одновременно поднимите голову, посмотрите вверх и прогнитесь в спине.

Во время выдоха опять соедините кулаки на уровне груди.

Наклоните голову вперёд и слегка согните спину.



Повторяйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете плавность и ритм в движении.
Заканчивайте упражнение на выдохе.



Теперь сложите руки на бёдрах, ладонями вверх, правую ладонь поверх левой, соединив кончики больших пальцев. Закройте глаза. Улыбнитесь вашему позвоночнику.

Представьте себе огромную внутреннюю улыбку, от основания вашего черепа и до самого копчика. Почувствуйте от этого приятное покалывание и ощутите, как всё внутри вас становится мягким и податливым.

Посидите спокойно несколько минут. Помните про улыбку в вашем позвоночнике.

3. Расслабляющие упражнения

Лягте на спину и распрямите позвоночник, стопы развернуты наружу, ладони повернуты вверх, пальцы слегка согнуты, рот чуть приоткрыт, глаза закрыты.

Вдыхая, представляйте, как воздух входит в вас через стопы, поднимается вверх по ногам, проходит сквозь всё тело и достигает головы...

Выдыхайте всем телом — вниз и наружу...

Продолжайте дышать таким образом.

Не позволяйте ничему кроме дыхания оставаться в вашем уме.

И продолжайте дышать ... позвольте вашему дыханию стать мягким и расслабленным.

Ощутите, как ваше тело соприкасается с полом, становится как желе.

Почувствуйте, как расслабляется ваше лицо, шея, плечи, руки, кисти...

Почувствуйте, как расслабляется ваша грудная клетка, бедра... ноги... стопы... Наступает полное расслабление.

Полностью охватывая ваше тело, расслабление проникает всё глубже и глубже, достигая самого центра вашего существа.



Оставайтесь в таком состоянии несколько минут, дыхание мягкое и спокойное.

Когда вы будете готовы, медленно потянитесь руками вверх, до тех пор, пока не коснётесь пола за головой. Потяните ваши ноги и стопы. Потянитесь всем телом.

Теперь откройте глаза и медленно, спокойно сядьте.

ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ



Поза для медитации методические указания

Медитация может практиковаться разными способами: сидя, лежа, при ходьбе. Сидячая поза рекомендуется в связи с тем, что в ней легче всего оставаться осознанным, внимательным и сфокусированным. Традиционной является сидячая поза со скрещенными ногами на специальной подушке для медитации. Комфорт и стабильность — самые важные характеристики любой позы. Пр продемонстрируйте детям, как сидеть, и они смогут принять правильную позу, последовав вашему примеру.

Ниже приведены три варианта сидячей позы. Поскольку дети очень гибки от природы, многим из них может понравиться сидеть в позе полного лотоса.

1. Полный лотос: сядьте, скрестив ноги и положив правую ступню на левое бедро, а левую ступню на правое бедро подошвами вверх.
2. Полулотос: одна ступня покоится на бедре противоположной ноги, а другая лежит на полу.
3. Простая поза со скрещенными ногами, обе ступни лежат на полу и подобраны под бедра.

Если некоторым детям тяжело сидеть в такой позе, они могут сесть в кресло или просто лечь на пол. Если предпочтительна лежачая поза, убедитесь, что ребёнок лежит на спине, прямо и с закрытыми глазами. Напоминайте детям, чтобы они расслабили руки, ноги, плечи, голову и т.д.

Для больных детей и детей-инвалидов необходимо подобрать позу, которая будет оптимально подходить под их индивидуальные потребности. Они также могут оставаться в кровати и пользоваться подушками.

Маленьким детям рекомендуется закрывать глаза, так как им бывает трудно удерживать взгляд прямо перед собой, устремленным в пол, не отвлекаясь на звуковые и визуальные раздражители.

Проверьте, чтобы каждый ребенок знал, где находится его пупок. Его можно заменить и другим словом, поясняя: «...где у тебя находится пузико/животик».

Существует семь ключевых пунктов правильной медитационной позы, о которых необходимо помнить. Напоминайте о них детям всякий раз, когда они рассаживаются для выполнения медитации. Правильная поза помогает сохранять ум ясным, а тело расслабленным.

Поза для медитации



Сядьте со скрещенными ногами,
на удобной подушке.

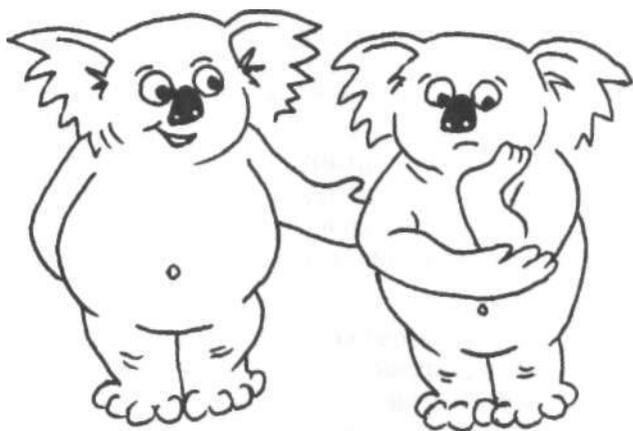
Держите спину прямой.



Поза для медитации: Семь ПУНКТОВ, которые необходимо помнить

1. Сядьте со скрещенными ногами, на удобной подушке, убедитесь в том, что ваши ягодицы расположены выше колен.
2. Положите правую ладонь поверх левой на уровне пупка. Расслабьте руки. Чуть согнув ладони, соедините кончики больших пальцев.
3. Держите спину прямой, это поможет вам сконцентрироваться.
4. Расслабьте нижнюю челюсть и язык. Кончик вашего языка должен касаться нёба, прямо за передними зубами, это избавит вас от жажды и необходимости постоянно слглатывать.
5. Немного утопите подбородок в шею, таким образом, ваша голова чуть наклонится вперед.
6. Держите глаза полузакрытыми, тогда вам не захочется спать. Направьте свой взгляд от кончика носа прямо в пол, но помните, что пол не является объектом вашей медитации.
7. Убедитесь, что ваши плечи расположены ровно. Расслабьте плечи и шею, так чтобы мышцы стали мягкими и податливыми.

МОТИВАЦІЯ



Мотивация

методические указания

При отсутствии положительной мотивации польза от медитации будет весьма ограниченной. Мысли добросердечия создают особый, удивительный настрой для медитации. Детей следует мягко поощрять, помогать им находить их собственные побудительные причины для занятий особенно в начале практики. Дайте им некоторое время для того, чтобы они могли осознать свою мотивацию.

Перед началом медитации постарайтесь вместе с детьми через обсуждение, рисунок или письменное изложение развить несколько идей. Это могут быть следующие темы:

- что значит иметь доброе сердце?
- что я чувствую, когда поступаю эгоистично?
- где в моём теле возникает понимание того, что я сделал что-то хорошее и помог другим?
- каковы мои ощущения в горле, животе, в пальцах рук и ног, когда я чувствую себя спокойно и умиротворенно?
- я знаю, что я счастлив, когда... (пусть дети приведут пример)

Ведущему группы следует быть мягким, ясно осознавать свою мотивацию и быть уверенным в своей способности показывать пример остальным. Ведущий группы обязан хорошо знать излагаемый материал и понимать, каким образом применять эти знания в жизни. Вы можете выбрать наиболее подходящий для данной группы вид мотивации и постараться самостоятельно донести его до детей, или один из детей может написать о своей мотивации, а затем, поделиться этим с группой.

Если детям уже знакомы подобные идеи, тогда для них может быть проще самостоятельно устанавливать свою мотивацию перед началом каждой медитативной сессии.

Мотивации

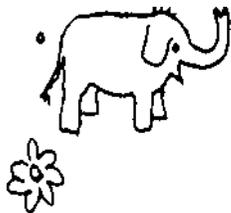
Вот некоторые примеры мотиваций:

«Начиная с сегодняшнего дня, я намерен дарить счастье всем живым существам, относясь к ним с любовью и состраданием».

Лама Сона Ринпоче

«Я хочу быть счастливым, я хочу помогать другим, быть добрым. Вот почему я выполняю эту медитацию».

«Эта медитация поможет мне стать счастливым, спокойным и умиротворенным. Это сделает меня способным помочь другим стать счастливыми, спокойными и умиротворенными».



ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ



Осознанное дыхание методические замечания

Дыхательная медитация поможет детям развить ясность и осознанность. Эта древняя медитация выдержала испытание временем: она с успехом использовалась людьми в течение многих веков, и в XXI веке она остается чрезвычайно ценной и полезной практикой успокоения ума. Эта простая техника поможет детям почувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными, потому что счастье приходит к нам через спокойный и умиротворенный ум.

Малышам очень хорошо начинать свои занятия с дыхательной медитации. Они могут попробовать выполнять эту медитацию уже с пятилетнего возраста. Помните, что упражнения должны быть непродолжительными. Если в вашей группе есть маленькие дети, то 1-2 минуты сидения достаточно долгое время для них. Происходящее можно превратить в игру: «Кто сможет просидеть 30 секунд, а может быть, даже целую минуту с закрытыми глазами, не разговаривая и не вертя головой по сторонам?» Это не такая уж простая задача для данной возрастной группы. Малышам всегда нравится получать «звездочки» и награды за приложенные усилия.

Эта медитация эффективна и для детей постарше, у которых уже есть опыт медитации, а также для взрослых. Продолжительность медитаций может быть увеличена по мере того, как ваша группа становится все более опытной.

Здесь описаны три варианта этого несложного упражнения: концентрация на области живота, использование специального слова и внутренний счет.

- *Первый уровень.* Живот — хорошее место для начала такой медитации. До начала сессии вы можете рассказать детям о животе - продемонстрировать, как поднимается и опускается ваш живот, когда вы вдыхаете и выдыхаете, и попросить каждого ребенка почувствовать, как увеличивается и уменьшается его живот при дыхании. После этого постепенно и мягко введите их в медитацию.
- *Второй уровень.* Как альтернативу первому методу вы можете использовать концентрацию на особом слове, которое

ассоциируется с каждым вдохом и выдохом. Для некоторых этот способ может оказаться более привлекательным.

- *Третий уровень.* Когда дети уже знакомы с методом наблюдения за дыханием, можно использовать счёт вдохов и выдохов про себя. Детям постарше может понравиться идея считать свои вдохи и выдохи — эта техника позволит им стабилизировать свой ум, как руль стабилизирует движение лодки в стремительном потоке.

Постарайтесь выяснить, какие методики оказались наиболее эффективными, опрашивая детей и проводя групповые обсуждения после медитации.



Осознанное дыхание

Первый уровень

Примите удобную сидячую позу.
Позвольте своему уму обратиться внутрь.
Сфокусируйтесь на собственном дыхании.
Дышите мягко и естественно.

Вы знаете, где находится ваш живот?
Положите вашу руку на живот. Вот так.
Учитель кладет руку на свой живот, показывая детям, как это надо делать.

Почувствуйте, как ваш живот поднимается и опускается под рукой, когда вы вдыхаете и выдыхаете.
Вдохните, и почувствуйте, как ваш живот становится больше.
Выдохните, и почувствуйте, как ваш живот становится меньше.
Сидите спокойно и расслабленно, с умом, обращенным глубоко внутрь себя, просто ощущая, как ваш живот увеличивается с каждым вдохом и уменьшается с каждым выдохом.

Мы будем сидеть так в течение 2 минут, вдыхая и выдыхая.
Продолжительность медитации зависит от конкретной группы.

А теперь откройте ваши глаза и немного потянитесь.
Мягко разомните пальцы на ногах и на руках.
Посидите спокойно еще немного, оглядитесь вокруг себя и прислушайтесь к звукам окружающего мира.

Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне стать счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы все, что я делаю, приносило радость другим живым существам.

Осознанное дыхание

ВТОРОЙ уровень

Примите удобную сидячую позу.
Позвольте своему уму обратиться внутрь.
Сфокусируйтесь на собственном дыхании.
Дышите мягко и естественно.

Выберите специальные слова, например, «счастье», «доброта».
Вдох: «Счас-», выдох: «-тье».
Вдох: «Счас-», выдох: «-тье».

Продолжая сидеть в той же позе, дышите, произнося это слово в своем уме, так, чтобы вы слышали его внутри себя, но люди вокруг вас не смогли бы его услышать.

Мы будем выполнять это упражнение в течение 2 минут, вдыхая и выдыхая.

Продолжительность медитации зависит от конкретной группы.

А теперь откройте ваши глаза и немного потянитесь.
Мягко разомните пальцы на ногах и на руках.
Посидите спокойно еще немного, оглянитесь вокруг себя и прислушайтесь к звукам окружающего мира.



Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне стать счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы все, что я делаю, приносило радость другим живым существам.

Осознанное дыхание

Третий уровень

Примите удобную сидячую позу.

Позвольте своему уму обратиться внутрь.

Сфокусируйтесь на том, как воздух входит и выходит из ваших ноздрей. Сидите спокойно, вдыхая и выдыхая.

Дышите мягко и естественно.

Считайте в уме каждый цикл вдоха-выдоха, фокусируясь на отверстиях ноздрей.

Считайте до 10 и затем обратно до 1.

Медленно считайте, демонстрируя детям:

Вдох и выдох.....1

Вдох и выдох.....2

Вдох и выдох.....3

Если вы сбились со счета, не расстраивайтесь и начните с начала.

Мы будем выполнять это упражнение в течение 5 минут, совершая вдохи и выдохи.

Продолжительность медитации зависит от конкретной группы.

Если в процессе медитации у вас в голове появятся посторонние мысли, что бы ни происходило, просто заметьте их и дайте им уйти.

Мягко верните фокус вашего ума на кончик носа, место, где воздух входит в ваше тело и покидает его.

Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне стать счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы все, что я делаю, приносило радость другим живым существам

ОСОЗНАННАЯ ПРОГУЛКА



Осознанная прогулка методические указания

Эта техника может оказаться полезной в случае, когда сидячая медитация по каким-либо причинам невозможна. Как и другие медитативные практики, данная медитация имеет успокаивающий и умиротворяющий эффект, а также улучшает способность концентрироваться и пребывать в осознанном состоянии. Медленные и простые движения позволяют детям ощутить свои тело и ум, пребывая «здесь и сейчас», в текущем моменте. Кроме этого, альтернативой медитативной прогулке может быть любая другая, медленно, тщательно и осознанно выполняемая игровая, физическая активность.

Дайте детям несколько простых инструкций перед началом медитации. Затем группа может начать прогуливаться по часовой стрелке, ступая медленно и осторожно, двигаясь цепочкой друг за другом. Ведущий задаёт темп ходьбы.

Вы можете включить в медитацию одну из следующих идей-визуализаций, сделав её более увлекательной для детей:

1. Представьте, что вы прогуливаетесь по снегу. Представляйте, как каждый ваш шаг оставляет отпечатки на снегу.
2. Делая каждый шаг, вы наступаете на прекрасный и хрупкий цветок. Ступайте предельно осторожно, так, чтобы не повредить его.
3. Вы идёте по льду или по стеклу. Ступайте легко и осторожно, чтобы лед или стекло под вами не дали трещину.



Осознанная ходьба

ТРИ УРОВНЯ

Для начала давайте постоим спокойно, без движения.

Постарайтесь держать руки вместе, вот так.

Соедините руки на уровне пупка.

Закройте глаза.

Расслабьте ваше тело, дышите спокойно.

Вдыхайте и выдыхайте свободно и легко, позвольте вашему телу по-настоящему расслабиться и ощутить комфорт.

С каждым выдохом почувствуйте, что вы становитесь свободнее и раскованнее.

Проверьте, как вы себя чувствуете в настоящий момент.

Если в вас присутствует ощущение, которое вам не нравится, позвольте ему стать мягким и текучим и покинуть ваше тело. Как только это происходит, почувствуйте, как ваше тело тотчас расслабляется.

Продолжая стоять без движения, ощутите, как ваши ступни касаются пола.

Ощутите ваши пальцы на ногах, кожу подошв и другие части ваших ступней, соприкасающиеся с полом.

В этот момент вставьте в упражнение одну из идей-визуализаций.

Начинаем медленно двигаться вместе, делая осторожные мягкие шаги.

Поднимите сначала одну ногу и, двигаясь вперед, медленно и осторожно опустите ее.

Затем поднимите другую ногу, и, двигаясь вперед, также медленно и осторожно опустите ее.

Следите за тем, как с каждым движением меняются ощущения в ваших ступнях.

Обратите внимание на изменение ощущений в разных частях ступни, по мере их соприкосновения с полом.

Если вы начинаете думать о чем-либо еще, просто замечайте, как появляются мысли, и по-прежнему возвращайтесь к своим ощущениям в ступнях.

Просто наблюдайте за своими мыслями со стороны и позволяйте им уйти.

Так мы будем медленно прогуливаться несколько минут, обращая внимание на ощущения в ступнях.

Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне стать счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы все, что я делаю, приносило радость другим живым существам.



Как УСПОКОИТЬ и сфокусировать свой УМ

Дыхание девяти КРУГОВ

Как успокоить и сфокусировать свой ум методические указания

Практика Дыхания девяти кругов была адаптирована Бев Гуин (Bev Guyn) для детей из Лагеря Ваджрапани — ежегодного летнего семейного лагеря на базе Института Ваджрапани в Калифорнии.

Этот метод гораздо эффективнее и одновременно сложнее, чем предыдущие, поэтому он не подходит для маленьких детей. Попробуйте использовать его в работе с детьми от 11 лет и старше, они смогут лучше справиться с техникой попеременного дыхания левой и правой ноздрей. Эта возрастная группа также уже может определять и понимать собственные эмоции, такие как жадность, эгоизм, злость и ненависть, невежество, глупость, растерянность.

Данная медитация предназначена для детей, которые уже имеют опыт работы со своим сознанием и эмоциями.

Перед выполнением упражнения обсудите с детьми те факторы, которые омрачают человеческий ум. Дети могут поделиться своими соображениями и/или составить список неприятных мыслей и эмоций. Обсудите с ними следующие вопросы:

- от какого внутреннего «мусора» нам необходимо очиститься?
- что порождает такие чувства, как жадность, злость или глупость?
- какие переживания, чувства они приносят окружающим?
- какие чувства мы хотели бы иметь вместо негативных эмоций?



Как УСПОКОИТЬ и сфокусировать свой УМ

Дыхание девяти КРУГОВ

Третий уровень

Перед тем, как начать медитацию, очень важно уделить некоторое время тому, чтобы успокоить и сфокусировать свой ум — это позволит вам лучше сконцентрироваться. Данное упражнение может оказаться полезным и непосредственно перед сдачей экзамена в школе, и перед выполнением любого другого действия, требующего ясной и стабильной концентрации.

Одним из эффективных методов успокоения и стабилизации ума является метод Дыхания девяти кругов.

Примите уже известную вам сидячую позу медитации, сохраняйте спину прямой. Аккуратно закройте вашу левую ноздрю (вы можете это сделать подушечкой указательного пальца правой руки). Теперь медленно и глубоко вдохните через правую ноздрю. Представьте, что воздух, который вы вдыхаете, наполняет вас мощной, светоносной энергией. Этот свет проникает внутрь вас и начинает очищать ваше тело внутри, устраняя все, что делает ваш ум неясным и приносит вам страдания, устраняя такие чувства, как эгоизм, злость, растерянность или сонливость. Вдохнув, ненадолго задержите дыхание, но не допускайте при этом возникновения чувства дискомфорта.

Затем уберите палец с левой ноздри и закройте правую ноздрю (лучше сделать это подушечкой указательного пальца правой руки).

Теперь пришло время полностью избавиться от тех тревожащих мыслей и эмоций, от которых вы только что очищали свой ум.

Во время медленного, долгого выдоха, представляйте, что все загрязнения выходят в виде чёрного дыма или густого, тёмного облака из вашей левой ноздри, подобно тому, как дым выходит из заводской трубы. Думайте о том, что вы избавляетесь от всего того, что омрачало ваш ум и делало вас несчастными, особенно от вашей жадности и эгоизма. Когда этот темный дым покидает ваше

тело, представляйте как он тает, и полностью растворяется в окружающем пространстве, не оставляя после себя никакого следа.

Повторите этот цикл второй и третий раз, вдыхая через правую ноздрию и выдыхая через левую. С каждым разом представляйте, как вы очищаетесь от большего и большего числа негативных факторов.

Теперь необходимо вдыхать через левую ноздрию и выдыхать через правую. На этот раз вы закрываете правую ноздрию на вдохе и левую ноздрию на выдохе. И снова, вдыхая медленно и долго, представляйте, как вас заполняют потоки белого света, в котором заключена огромная сила. Этот свет очищает вас от всего, что делало ваш ум несчастным, особенно от злости и ненависти. Затем медленно и долго выдыхайте темный дым из правой ноздрии. Повторите эту визуализацию три раза.

Завершая упражнение, троекратно вдохните и выдохните через обе ноздри (*вам не незачем закрывать ноздри и на этот раз ваши руки остаются свободными*). Также как и прежде дышите медленно и глубоко, очищаясь от страданий и проблем, от сонливости и растерянности.

Таким образом, вы завершаете один полный цикл медитации Дыхания девяти кругов. Если ваш ум по-прежнему остаётся омрачённым, вы можете выполнить еще один или два цикла, однако, помните, что дышать надо медленно и легко. Не напрягайтесь, всегда оставайтесь расслабленными.



Как изменить свое тело, чтобы помогать ДРУГИМ



Как изменить свое тело, чтобы помогать другим методические указания

Эту медитацию Лама Сопа Ринпоче преподавал Венди Финстер в 1984 г. для использования в работе с детьми. Позже исходный материал был переработан в практику, вошедшую в это издание. Это творческая визуализация, целью которой является развитие любви и сострадания. И она поможет детям открыть для себя множество путей помощи другим живым существам. Выполняя эту медитацию, дети научатся трансформировать свои тела во что угодно, начиная от космических кораблей и заканчивая супермаркетами. Проводя ее, постарайтесь подобрать тему понятную и интересную для детей, составляющих данную группу.

Перед выполнением медитации рекомендуется обсудить с детьми возможные сюжеты визуализации. Исследуйте вместе с группой следующие идеи:

- подумайте о тех вещах, в которых нуждаются и которых лишены многие люди на планете (например, еда, лекарства, средства передвижения);
- если бы вы могли дать эти вещи людям, то как бы вы себя чувствовали? Что чувствовали бы при этом другие люди?
- что способно сделать нас по-настоящему счастливыми? О чём мы мечтаем?
- что мы можем сделать, и что мы уже успели сделать для того, чтобы другие были счастливы?
- что хорошего вы *хотели* бы сделать на благо другим, будь на то ваша воля?
- что мы чувствуем, когда делаем других счастливыми?

В конце практики, поговорите с детьми о той радости и любви, которые появляются в нас, когда мы радуем других людей, помогая им добраться до тех мест, куда им нужно, накормив их, устраивая для них развлечения, исцеляя и делая их счастливыми в ходе выполняемой визуализации.

После медитации предоставьте детям возможность нарисовать их визуализацию или поиграйте с ними в ролевые игры. Им нравится играть, представляя себе, что они — автомобили или космические корабли. Это замечательное расслабляющее упражнение, снимающее напряжение после продолжительного неподвижного сидения.

Как изменить свое тело, чтобы помогать ДРУГИМ УРОВНИ первый и ВТОРОЙ

Представьте, что ваше тело превратилось в машину, которая перевозит людей из одного места в другое.

Представьте, что ваше тело превратилось в самолет, который перевозит людей из страны в страну.

Представьте, что ваше тело превратилось в космический корабль, который летает с Земли на Луну.

А теперь представьте, что вы превратились в прекрасный дом, в котором полно телевизоров, видеомагнитофонов и бассейнов. Множество гостей наслаждаются роскошью и удобствами этого дома. Представьте, как люди плавают в бассейнах, смотрят телевизоры, едят изысканные блюда.

Представьте, что вы превратились в супермаркет, наполненный всевозможными продуктами. Каждый может придти и взять всё, что захочет, не платя за это денег. Насытившись этой едой, люди становятся счастливыми и довольными.

Представьте, что вы — лекарство, которое помогает больным людям выздороветь. Приняв это лекарство, все люди, страдающие от различных болезней, выздоравливают и становятся счастливыми.

Вспомните о своей любимой игрушке. Представьте, что вы превратились в эту игрушку и множество детей получает удовольствие, играя с ней.

И теперь почувствуйте радость и любовь внутри себя от того, что вы смогли порадовать многих людей и принесли им пользу. Вы чувствуете себя расслабленными и счастливыми и готовы открыть глаза, зная, что способны приносить другим существам счастье самыми разнообразными способами.

Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне стать счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы все, что я делаю, приносило радость другим живым существам

ПРОБУЖДЕНИЕ СЕРДЦА



Пробуждение сердца методические указания

Эту медитацию Лама Сопа Ринпоче преподавал Венди Финстер в 1984 г. для использования в работе с детьми. Позже исходный материал был переработан в практику, вошедшую в это издание. При выполнении данной медитации осознанное дыхание объединяется с трансформирующей энергией любви и сострадания.

Первый Уровень этой практики подходит и для маленьких детей. У малышей хорошо развито воображение, и они смогут использовать свою естественную способность в медитации, визуализируя людей и животных вокруг.

Начать следует с мысленного выражения теплых чувств к близким людям, членам семьи и друзьям. Затем эти чувства должны распространиться на все большее и большее число людей и животных, до тех пор, пока они не охватят всех живых существ во вселенной.

Второй Уровень чуть сложнее и включает дополнительные действия.

Третий Уровень разработан для детей 11-15 лет и может применяться в полном объеме, только если ваша группа уже умеет хорошо концентрироваться. В противном случае рекомендуется разбить медитацию на более короткие блоки, выполняемые поочередно.

Третий уровень начинается с принятия самих себя такими, какие мы есть. Это радостное, теплое и счастливое чувство постепенно распространяется на всех живых существ. Дети учатся работать со своими чувствами, отпуская негативные мысли и эмоции и трансформируя их. Данная медитация может применяться в качестве терапевтического средства — противоядия против внутренних проблем или сложностей во взаимоотношениях с другими людьми. После медитации, полезно заслушать «отчёт» участников, поделиться друг с другом своими ощущениями и обсудить их.

Очень важно постоянно помнить о том, что детям следует быть разборчивыми и осторожным, способными понимать, что не каждый встретившийся человек является их другом. Необходимо соблюдать баланс между заботой о ближних и трезвым осознанием границ безопасности в межличностных отношениях. Дети должны быть защищены от людей, которые могут причинить им вред. Это ключевой момент при воплощении в жизнь идей сострадания и заботы о ближних. Полезно обсудить с детьми эти границы в отношениях либо перед началом медитации, либо после нее.

Пробуждение сердца

Первый уровень

Начните с тихого и ровного дыхания.

Вы чувствуете ритм вашего дыхания, ощущаете, как воздух входит внутрь и покидает ваше тело?

Представьте, что вокруг вас находятся члены вашей семьи, ваши друзья.

Все они сейчас присутствуют здесь.

Сделайте вдох и выдохните.

С каждым выдохом посылайте свет и радость каждому, кто вас окружает.

Теперь представьте, что вас окружает все больше и больше людей и животных, от крупных до самых маленьких.

Вдохните и выдохните.

С каждым выдохом посылайте свет и радость каждому, кто вас окружает.

Все они становятся счастливы, улыбаются, ощущают прилив сил и спокойствие.

Почувствуйте, как ваше сердце становится большим и теплым, любящим и открытым.



Благопожелание

Пусть положительная энергия от выполненной медитации поможет мне стать счастливым, отзывчивым и добрым, чтобы, движимый любовью и состраданием, я смог делиться своим счастьем с другими живыми существами.

Пробуждение сердца

ВТОРОЙ уровень

Начните с тихого и ровного дыхания.

Вы почувствуете ритм вашего дыхания, ощущаете, как воздух входит внутрь и покидает ваше тело.

Представьте, что вокруг вас находятся ваши родители, братья и сестры, ваши друзья, учителя, одноклассники, ваши враги, и, наконец, люди, с которыми вы незнакомы. Вокруг них расположены все живые существа, населяющие этот мир.

Почувствуйте все проблемы, одиночество, страхи и боль, которые им доводилось испытывать и которые они испытывают сейчас.

Подумайте, как было бы замечательно, если бы все они были свободны от проблем и наслаждались миром и счастьем, о которых мечтают все живые существа.

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании.

Представьте себе, что с каждым выдохом вы посылаете свет и радость каждому, кто вас окружает.

Сделайте вдох и выдох, пошлите белый свет и радость своим родителям.

Сделайте вдох и выдох, пошлите белый свет и радость своим братьям и сестрам (если они у вас есть).

Сделайте вдох и выдох, пошлите белый свет и радость своим друзьям, учителям, одноклассникам.

Сделайте вдох и выдох, пошлите белый свет и радость людям, которых Вы считаете своими врагами.

Сделайте вдох и выдох, пошлите белый свет и радость всем существам во Вселенной.

Почувствуйте, как ваше сердце становится большим и теплым, любящим и открытым.

Благопожелание

Пусть положительная энергия от выполненной медитации поможет мне стать счастливым, отзывчивым и добрым, чтобы, движимый любовью и состраданием, я смог делиться своим счастьем с другими живыми существами.

Пробуждение сердца

Уровень Третий

Начните с тихого и ровного дыхания.

Вы чувствуете ритм вашего дыхания, ощущаете, как воздух входит внутрь и покидает ваше тело.

Теперь подумайте о себе самом.

Подумайте о том хорошем, что есть в вас. Как вы добры по отношению к другим, и, по мере своих возможностей, помогаете им.

Вспомните также, те моменты в своей жизни, когда вы совершали ошибки, причиняя боль и страдания себе самим и окружающим людям.

Подумайте:

Пусть я освобожусь от боли, печали, злости и других проблем.

Пусть я буду здоровым, счастливым, добрым и любящим.

Сделайте вдох и выдох.

С каждым вдохом ощущайте, что все страдания, боль и печали исчезают.

Почувствуйте, как в самом центре вашего сердца зарождается чистое сияние.

С каждым выдохом посылайте себе свет и радостную энергию.

Свет распространяется из вашего сердца и заполняет всё ваше тело.

Теперь подумайте о своей семье. Представьте, что вокруг вас стоят мать и отец, братья и сестры (если они у вас есть).

Вспомните об их проблемах.

Вспомните все те моменты, когда им было страшно, одиноко, когда они злились, расстраивались или болели.

Так же, как и вы, они хотят быть счастливыми.

Подумайте:

Пусть они освободятся от страданий, боли и печали.

Пусть они обретут совершенное счастье.

С каждым вдохом представляйте, как все их страдания, боль и печали исчезают.

Почувствуйте, как в самом центре вашего сердца зарождается чистое сияние.

С каждым выдохом посылайте своей семье потоки белого света и счастья.

Представьте вокруг себя своих друзей, учителей, одноклассников.

Вспомните все те случаи, когда у них были проблемы в жизни, когда им было больно, или когда у них не ладились дела.

Так же, как и вы, они хотят быть счастливыми.

Подумайте:

Пусть все они освободятся от своих страданий, боли, печали и злости.

Пусть все они обретут совершенное счастье.

Сделайте медленный вдох и выдох.

С каждым вдохом, представляйте себе, как все их страдания, боль и печали исчезают.

Почувствуйте, как в самом центре вашего сердца зарождается чистое сияние.

С каждым выдохом посылайте потоки белого света и счастья своим друзьям, учителям и одноклассникам.

Теперь вспомните о людях, которые вам не нравятся — о ваших врагах.

Вспомните все те случаи, когда у них были проблемы в жизни, когда они испытывали боль и грусть.

Но так же, как и вы, они хотят быть счастливыми.

Подумайте:

Пусть они станут свободны от своих страданий, боли, печали и злости.

Пусть все они обретут совершенное счастье.

Сделайте вдох и выдох.

С каждым вдохом представляйте себе, как все их страдания, боли и печали исчезают.

Почувствуйте, как в самом центре вашего сердца зарождается чистое сияние.

С каждым выдохом посылайте им потоки белого света и счастья.

Подумайте обо всех тех людях, с которыми вы не знакомы. Также вспомните обо всех живых существах во вселенной, включая всевозможных птиц, зверей, рыб и насекомых.

Подумайте об их проблемах.

Возможно, у них нет ни дома, ни друзей, нет семьи. Возможно, что они страдают от мук голода.

Возможно, они болеют, чувствуют себя одиноко, испуганы или несчастны.

Подумайте:

Пусть они освободятся от своих страданий, боли, печали и злости.

Пусть все они обретут совершенное счастье

Сделайте вдох и выдох.

С каждым вдохом представляйте себе, как все их страдания, боль и печаль исчезают.

Почувствуйте, как в самом центре вашего сердца зарождается чистое сияние.

С каждым выдохом посылайте им потоки белого света и счастья.

Завершая медитацию, представьте всех существ во Вселенной счастливыми, умиротворенными, улыбающимися, здоровыми и полными сил. Почувствуйте, что ваше сердце полностью открыто.



Благопожелание

Пусть положительная энергия от выполненной медитации поможет мне стать счастливым, отзывчивым и добрым, чтобы, движимый любовью и состраданием, я смог делиться своим счастьем с другими живыми существами.

МЫ ВСЕ РАВНЫ



Мы все равны методические указания

Мы называем других людей друзьями, врагами или незнакомцами, и то, как мы их обозначаем, превращает их в объекты, способные приносить нам удовольствие, огорчения или оставлять нас равнодушными. Медитация на Равнозначность может помочь нам убрать прочь эти ярлыки и прочувствовать состояние Принятия и Равнозначности.

Все живые существа хотят быть счастливыми и стремятся избежать страдания, каждый из нас хочет, чтобы к нему относились с уважением и добротой. Это основа Равнозначности — одинаково заботиться обо всех живущих, без привязанностей, отвращения, или равнодушия.

Все вокруг меняется. Отношения меняются, наши друзья, враги и незнакомые люди приходят и уходят. Когда мы одинаково терпеливы и добры по отношению к каждому человеку, тогда мы не чувствуем печали, злости и огорчения из-за изменений, которые происходят вокруг нас. Равнозначность поможет нам справиться с изменениями в отношениях и в других жизненных ситуациях.

Симпатия к одним людям и неприязнь к другим может стать источником многих проблем. Когда мы со своими друзьями — мы чувствуем себя счастливыми, но когда ситуация меняется, и мы с ними расстаемся, мы чувствуем печаль и одиночество.

Когда мы встречаемся с врагами, мы чувствуем огорчение или злость. Может быть, кто-то запугивает нас, обижает в классе или на игровой площадке. Если мы изменим способ восприятия, то сможем почувствовать, что наше огорчение не столь велико, и нам не причиняют большого беспокойства их обидные слова или действия.

Когда в нашей жизни появляются новые люди, мы часто начинаем испытывать беспокойство, страх или смущение. Если мы будем помнить, что они похожи на нас, что они такие же люди, как мы, которые просто хотят быть счастливыми, то тогда мы сможем открыть для себя разные способы, чтобы помочь им. Начните с улыбки — это простое действие может повлечь за собой огромные изменения.

Доброта и забота по отношению к другим — это противоядие от негативных эмоций, таких как злость, привязанность или зависть. Когда негативные эмоции идут на убыль или исчезают, тогда наши отношения с окружающими улучшаются, и мы становимся способными привнести большее счастье в свою собственную жизнь и в жизнь других людей.

Равностность подобна чистому листу бумаги, на котором мы можем написать новые способы построения отношений с другими людьми.

Помните, что границы безопасности для детей уже описаны в главе «Пробуждение сердца» (см. 46 стр.). Если дети не чувствуют границ безопасности, то они должны обсудить этот вопрос с мамой, папой или другим взрослым, которому ребёнок может доверять.

Дети могут зарисовывать то, что они представляют в своей медитации: людей, которые окружают их в этом мире — друзей, врагов, незнакомых людей, тех, кто присутствует в их микрокосме — в школе или другом сообществе.

Перед началом медитации, посвятите время обсуждению с детьми качеств их отношений с окружающими людьми. Дайте каждому ребёнку листок бумаги, разделите их на небольшие группы, проведите дискуссию и дайте им время нарисовать следующее:

ДРУЗЬЯ

- Кто твои друзья?
- Почему эти люди твои друзья?
- Может ли это измениться?
- Есть ли кто-то, кто был твоим другом, а теперь стал врагом?

ВРАГИ

- Кто твои враги?
- Почему эти люди твои враги?
- Может ли это измениться?
- Есть ли кто-то, кто был твоим врагом, а теперь стал другом?

НЕЗНАКОМЦЫ

- Каких незнакомцев ты можешь встретить?
- Что ты чувствуешь, когда встречаешь незнакомых людей?
- Могут ли незнакомцы стать твоими друзьями или врагами?

ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ

- **Что** ты чувствуешь, когда ты со своими друзьями, врагами или с незнакомыми людьми?
- Это хорошо — чувствовать себя таким образом?
- Можешь ли ты изменить свои чувства?
- Что бы ты хотел чувствовать?

Мы все равны

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

ДРУГ

Подумай о своем лучшем друге.

Почему твой друг так сильно тебе нравится?

Хочешь ли ты быть все время со своим другом?

Почему твой друг такой особенный для тебя?

Сделай вдох и выдох.

Выдыхая, расставайся с желанием получить что-либо от своего друга. Почувствуй, как это желание оставляет тебя и растворяется вместе с твоим дыханием.

Думай:

Пусть мой друг всегда будет счастливым и свободным от страданий.

Почувствуй в своем сердце теплоту и доброту по отношению к своему другу.



Враг

Теперь подумай о ком-то, кто тебе не нравится — о твоём враге.

Почему он относится ко мне так плохо?

Что произошло, что заставляет его/ее относиться ко мне так плохо?

Почему я чувствую злость, страх или огорчение?

Сделай вдох и выдох.

Почувствуй, как с каждым выдохом уменьшается твой страх и огорчение.

Думай:

Пусть этот человек всегда будет счастливым и свободным от страданий.

Почувствуй в своём сердце теплоту и доброту по отношению к своему врагу.



Незнакомец

Теперь подумай о незнакомом человеке, которого ты встретил в первый раз.

Этот человек не является для тебя ни врагом, ни другом: это может быть новый ребенок в школе, новый учитель или просто незнакомый человек.

Что вы оба будете чувствовать, когда встретитесь в первый раз?

Почему ты чувствуешь беспокойство, страх или смущение?

Сделай вдох и выдох.

Почувствуй, как с каждым выдохом уменьшаются все твои страхи и беспокойство.

Думай:

Пусть этот человек всегда будет счастливым и свободным от страданий.

Почувствуй в своем сердце теплоту и доброту по отношению к этому незнакомому человеку.

И теперь твой друг, твой враг и незнакомец улыбаются, они счастливы и спокойны.

Почувствуй, как твое сердце становится большим, теплым, открытым и добрым по отношению ко всем людям. Сохраняй это теплое чувство так долго, как сможешь.

**Благопожелание**

Пусть добрая энергия от этой медитации поможет мне чувствовать доброту ко всем живым существам.

МЕДИТАЦИЯ СВЕТА



Медитация света методические указания

В наши дни дети сталкиваются с разными проблемами и в результате испытывают стресс, беспокойство и огорчение. Давление сверстников, развод родителей, проблемы в отношениях, такие как запугивание, культ секса и насилия, выливающийся на ребёнка с экрана телевизора или через Интернет, приводит к тому, что дети чувствуют беспокойство, страдание, потерянности. Самоубийство, наркотическая зависимость, алкоголизм, преступления - все это может случиться и с нашими детьми.

Для детей очень важно познавать разные стратегии поведения, свою внутреннюю силу и потенциал для того, чтобы быть спокойными, добрыми и любящими. Эта медитация для увеличения внутренней силы поможет им пробудить свой природный потенциал, чтобы помогать другим преодолевать чувство беспомощности, неуверенности, депрессии, тревоги. Растворяя эти проблемы и трудности в свете, дети уменьшают свои негативные эмоции и начинают развивать чувства радости и счастья и, таким образом, они могут начать чувствовать себя хорошо. Они смогут понять, что негативные эмоции не постоянны и все может по-настоящему измениться.

Медитация может быть использована как противоядие для избавления от конкретных проблем, которые могут быть у ребенка дома или в школе. Это также может быть использовано для лечения физических заболеваний.

Перед началом медитации попросите детей вспомнить самый последний случай, когда они чувствовали огорчение или злость. Что произошло, что заставило их испытывать такие чувства?

Чувствуют ли они по-прежнему злость или огорчение? Эта медитация может помочь им изменить эти чувства или вовсе избавиться от них. Все обиды и огорчения могут раствориться в свете, и дети станут чувствовать себя лучше.

Медитация Света

второй и третий уровень

Сядьте удобно и дышите естественно.

Затем, когда ваш ум станет спокойным и ясным, представьте, что вы находитесь на берегу прекрасной реки, озера или океана, над которым светит яркое солнце.

Солнечный свет, отражаясь в волнах, сверкает и разбегается множеством ослепительных лучей.

Думайте о том, что этот свет — это все самое хорошее, наполненное силой, именно там содержатся ответы на все вопросы, которые вас волнуют.

Свет окружает вас со всех сторон и накрывает, переполняя ваше тело великой радостью, проникая внутрь через самые крошечные части вашего тела.

Ваше тело превращается в чистый белый свет.

Сконцентрируйтесь на этом. Думайте о том, что все ваши проблемы и трудности полностью растворяются в этом сияющем белом свете, до тех пор, пока последние из них не исчезнут, оставив одно лишь белое сияние.

Ваше тело становится телом белого света.

Все ваши мысли растворяются в свете вашего тела.

Почувствуйте, как вещи по-настоящему меняются, что все ваши страдания полностью исчезают.

Почувствуйте, как вам становится лучше.

Сохраняйте это ощущение силы так долго, как сможете.

Используйте дыхание и визуализацию одновременно

Сначала представьте себе ослепительный белый свет.

Вдыхайте медленно и представьте, что вместе с воздухом в вас проникает этот прекрасный свет.

Он заполняет ваше сердце и затем распространяется по всему вашему телу.

По мере того, как свет наполняет вас, все ваши проблемы и трудности постепенно исчезают подобно тому, как включенный в помещении свет рассеивает темноту.

По мере того, как вы выдыхаете, почувствуйте, как вещи по-настоящему изменяются и вы являетесь причиной этих изменений. Повторяйте этот процесс столько раз, сколько вам хочется.

Очень важно к концу сессии почувствовать, что ваши проблемы совершенно исчезли.

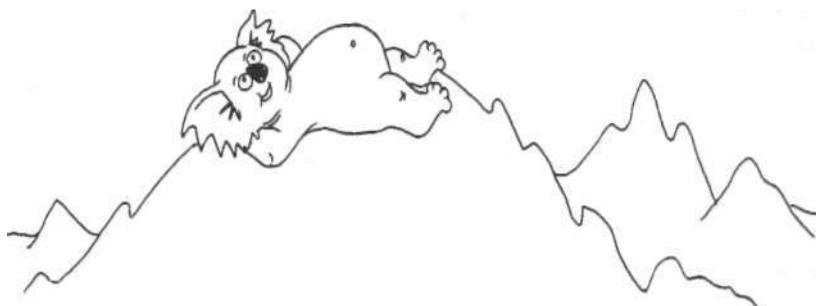


Благопожелание

Эта медитация поможет мне почувствовать, что вещи по-настоящему изменяются.

У меня есть сила, чтобы изменять самого себя. И я могу помочь другим почувствовать внутренний свет и способность изменяться.

ЧИСТОТА УМА



Чистота ума методические указания

Природа Ума ясная и светоносная. Однако наш подлинный внутренний потенциал загрязнен омрачениями, подобно тому, как бывает загрязнена вода, или небо закрыто облаками.

Эти медитации помогут детям открыть истинную природу их ума — свет и ясность, которые подобны спрятанным сокровищам, которые ждут, чтобы их обнаружили. Доступ к этим сокровищам поможет нам разрешить наши проблемы.

Дети всех возрастов получают удовольствие от этой простой практики, в которой используется креативная визуализация и воображение, и благодаря которой, они получают свет, открытость и умиротворённость. Даже маленькие дети могут использовать эту медитацию. Это будет для них совершенно безопасно.

Нет ничего страшного в том, чтобы представлять себе небо.

Старшие дети (11 лет и старше), способные мыслить абстрактно, могут обсуждать, каким образом они воспринимают самих себя или их концептуальное понимание кто они есть.

Следующие вопросы помогут задать направление для дискуссии, которую можно провести перед началом медитации или после нее.

Где я?

- Я в моем теле?
- Я в моей руке или ноге?
- Я в моем сердце или в моем мозге?

Кто я ?

- Я — мои мысли и мои чувства?
- Я - мои счастливые мысли?
- Я — мои грустные мысли?

Какие мысли и чувства я хотел бы иметь ?

- Могу ли я являться любыми из моих мыслей?
- Как я могу изменить мои мысли и чувства?

Чистота ума

ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ УРОВНИ

Представьте, что вы лежите на вершине горы и смотрите прямо в небо, на котором нет ни одного облака, небо чистое и ясное.

Куда бы вы ни посмотрели, повсюду будет это чистое и ясное небо.

Сконцентрируйтесь на этом огромном пустом пространстве.

Представьте, что это огромное ясное пространство неба проникает в вас и во все, что вас окружает.

Ваше тело и все что, вас окружает, растворяется в этом пространстве пустоты.

Нет ничего, кроме ясного, пустого пространства, подобного небу.

Сохраняйте свой ум в спокойном и ясном состоянии.

Почувствуйте, что ваш ум чист и сияет подобно чистому, открытому пространству.

Ваш ум ясный и пустотный, как небо.

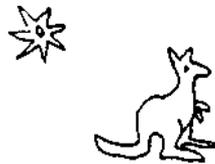
Оставайтесь в этом ощущении так долго, как вы можете.

Мягко разомните пальцы на ногах и на руках.

Сохраняя ощущение огромного пространства неба, почувствуйте свое тело как часть всего, что окружает вас.

Вы спокойны и счастливы.

В вашем уме ощущается ясность.



Благопожелание

Пусть добрая энергия медитации поможет мне быть счастливым и спокойным и сохранять ум ясным. Сохраняя свой ум ясным и спокойным, я смогу помогать другим существам стать счастливее.

Чистота ума

Уровень третий

Представьте, что вы находитесь на природе, лежите на вершине горы и смотрите в совершенно чистое, свободное от облаков небо.

И так далеко, как вы только можете видеть, вас окружает чистое, безоблачное небо.

Сконцентрируйтесь на этом безграничном, пустом пространстве.

Представьте, что ваш Ум подобен такому небу.

Ваши мысли подобны облакам, которые появляются на небе.

Облака принимают определенную форму, проплывают мимо, изменяются и затем исчезают.

Облако ваших счастливых мыслей появляется и исчезает.

Облако ваших несчастливых мыслей появляется и исчезает.

Наблюдайте, как мысли приходят и уходят.

Когда количество мыслей увеличивается, что бы ни происходило, просто продолжайте наблюдать за ними и позвольте им проплывать мимо, подобно облакам.

Таким образом, небо станет чистым.

А теперь, откройте ваши глаза и немного потянитесь.

Мягко разомните пальцы на ногах и на руках.

Посидите спокойно еще немного, оглядываясь вокруг себя и прислушиваясь к звукам, которые вас окружают.



Благопожелание

Пусть добрая энергия этой медитации поможет мне быть счастливым, спокойным и иметь ясный ум, чтобы всё, что я делаю, приносило счастье другим.

БЛАГОПОЖЕЛАНИЕ



Благопожелание методические указания

По завершении любого благого действия, каждый участник должен посвятить то благо или позитивную энергию медитации, которая была создана, сделав её причиной полной реализации присутствующего всем нам природного, внутреннего потенциала. Благо или хорошая энергия медитации должна быть сохранена, и тогда она сможет помочь нам в нашем путешествии к состоянию полной осознанности.

Если в конце каждого позитивного действия благо, которое было создано, мы посвящаем хорошему результату, то это помогает нам взрастить в себе положительные качества. Также как растению для роста необходимы земля, вода и солнечный свет, так и нам, для развития благих качеств и раскрытия внутреннего потенциала, необходимы позитивные действия, поступки, такие как медитация на любовь и сострадание. Посвящение блага или позитивной энергии поможет этому процессу.

Посвящение заслуги можно уподобить тому, как мы копили деньги, для того чтобы потратить их на какие-то особые цели. Попросите детей подумать о том, что является для них особенным.

- Как мы получаем то, что считаем особенным?
- Что делает человека человеком?
- Делают ли нас особенными такие хорошие качества, как доброта, любовь, и сострадание?
- Как мы можем развивать в себе эти хорошие качества?

Идея благопожелания может быть понята только теми детьми, которые уже могут мыслить абстрактно и концептуально. Таким образом, идея благопожелания может быть осознана детьми по мере их взросления. Но даже маленькие дети, получают большую пользу от того, что даже на самом простом уровне, они будут завершать каждую медитационную сессию благопожеланием.

Библиография

Estoak, Sandy. *Dharma Family Treasures*. North Atlantic Books, 1994

Loden, Ceshe Achrya Thubten. *The Fundamental Potential for Enlightenment*. Tushita Publications, 1996

McDonald, Kathleen. *How to meditate*. Wisdom Publications, 1984.

Pabongkha Rinpoche. *Liberation in the Palm of your hand*. Wisdom Publications, 1997

Rabten Geshe. *The Essential Nectar*. Wisdom Publications

Rozman, Deborah. *Meditating with children*. Planetary Publications, 1994

Zopa Rinpoche, Lama Thubten. *Virtue and reality*. Lama Yeshe Wisdom Archive, 1998

**Академия Life-коучинга
представляет новое направление
в развитии и обучении взрослых и детей
"Инновационный коучинг"**

Академия Life-коучинга является автономной некоммерческой организацией и занимается проведением обучающих семинаров-тренингов, ведет активную исследовательскую и благотворительную деятельность.

Обучение проводится по следующим программам:

- **Молодежная Лаборатория Инновационного Мышления** (программа обучения для студентов)
- **Семейный театр** (актеры — родители и дети)
- **Программа "Life — партнер"** - для тех, кто хочет построить здоровую семью
- **Программы подготовки инновационных коучей**
- **Программы развития для руководителей**
- **Дистанционное обучение**
- **Ежемесячные мини-семинары**

www.lifecoach.ru

www.lifepartner.ru

www.mlim.e-stile.ru

телефоны: (495) 514 50 56

(495) 772 39 28