

Медитация Озеро

[В свободном доступе [запись этой медитации](#) . Она же и другие: [Palouse Mindfulness website](#)]
[адаптированный вариант медитации Озеро Джона Кабат-Зинна, в доступе на <http://www.mindfulnessstapes.com>]

Примите комфортное для вас положение. Можно воспользоваться лёгким пледом и небольшой подушкой под голову. ... Почувствуйте всё своё тело. Теперь переведите внимание на стопы, голени, бёдра, на нижнюю часть тела и верхнюю часть тела, на кисти, предплечья и плечи, на шею и голову...

И теперь, когда тело расслабилось, переведите внимание на дыхание, на те физические ощущения, которое оно вызывает в теле, на каждый вдох и выдох. .. Позвольте дыханию быть таким, как оно есть. Не старайтесь его изменить или контролировать... В этот данный момент ваше дыхание совершенно... Дышите в своем естественном ритме...

Теперь, представьте себе озеро. Оно может быть большим или маленьким. Это - пространство воды, которое располагается в низине – озёрном ложе. Почувствуйте, что вода любит низкие места, она ищет свой собственный уровень. Вода любит быть поддерживаемой и окруженной.

Позвольте образу озера проявляться всё яснее. И даже если вы не можете его представить, то просто почувствуйте его присутствие...

Озеро может быть глубоким или мелким, синим или зеленым, заросшим или кристально чистым. Без ветра его поверхность будет гладкой, как зеркало, в котором отражаются деревья, скалы, небо, облака. Поверхность озера удерживает все отражения в себе от момента к моменту...

Если налетает ветер, то озеро покрывается рябью. Отражения исчезают, но свет солнца может играть в его волнах, подобно россыпи бриллиантов...

Когда приходит ночь, то наступает очередь луны танцевать на поверхности озера. Если озеро неподвижно, то луна отражается в нём вместе с контурами деревьев и скал. Зимой озеро может замерзнуть, но жизнь подо льдом продолжается... Создайте свой собственный образ озера...

И теперь, когда вы готовы, то привнесите внутрь себя созданное вашим воображением озеро. Сделайте так, чтобы всё ваше существо слилось с озером, стало единым с ним, чтобы все возникающие в вас энергии были приняты вами осознанно и открыто и с полным сочувствием к себе, подобно тому, как Земля принимает и заключает воды Озера в себя.

Дышите как озеро, чувствуйте его тело, как своё. В каждый момент позвольте вашему уму и сердцу быть открытыми и принимающими, позвольте просто отражать всё, что происходит рядом, или быть прозрачными до самого дна. Позвольте испытывать моменты полного покоя, когда отражение и вода совершенно ясны... и другие моменты, когда поверхность нарушена, изменчива, взволнована, когда отражения и глубина потеряны.

Пока вы лежите здесь, просто наблюдайте и отмечайте игру ума и сердца, мимолетных мыслей, чувств, побуждений и реакций, которые приходят и уходят как рябь и волны. Будьте в контакте с ними, так же, как вы находитесь в контакте и ощущаете танец таких энергий, как ветер, волны, свет, тени, отражения, цвета и запахи на просторах Озера

Отметьте влияние ваших мыслей и чувств. Нарушают ли они поверхность и ясность озера вашего ума? Делают ли они воду мутной? Устраивает ли вас это? Разве рябь и волны не является частью озера? ... Можно ли отождествить себя не только с поверхностью, но и со всем озером целиком? Чувствовать свою неподвижность в глубине? Когда на поверхности озера сильный шторм, то можно ли чувствовать на глубине только легкие колебания?

Также и в повседневной жизни, и в практике медитации. Вы можете касаться не только ваших мыслей и чувств, меняющих содержание и интенсивность, но и быть связаны с огромным непоколебимым резервуаром самого сознания, находящимся в глубинах вашего ума. Это то, чему нас учит Озеро.

Если образ Озера вам отозвался, то можно его использовать для углубления и обогащения своей практики медитации. Вы можете вспомнить Озеро, чтобы получить силу и направление ваших действий во внешнем мире, в проживании каждого дня, неся этот огромный запас осознанности в своем сердце...

Находясь здесь в покое данного момента, мы можем быть Озером, подтверждая нашу способность удерживать в сознании и принятии все наши качества ума и тела, подобно тому, как поддерживаемое землёй Озеро принимает и отражает солнце и луну, звезды и свет, облака и небо, птиц и деревья. А воздух и ветер выявляют и подчёркивают блеск, жизненную силу и потенциал Озера мгновение за мгновением.

Пока не прозвучит звук колокольчика, означающего окончание медитации, продолжайте эту медитацию на образ Озера. Будьте озером как в непогоду, так и в ясный солнечный день ...

11 мин 30 сек

Звук колокольчика