

Шунья Медитация

Спина ровная, голова прямо, руки па коленях. пальцы сложены в мудре чин или джана, глаза и рот чуть прикрыты.

Осознайте свое тело целиком... Осознание всего тела целиком... И мысленно осознайте позу, в которой вы находитесь.

Осознавайте позу, в которой вы находитесь и одновременно с этим ощущайте тело изнутри... Ощущения устойчивости, спокойствия и уверенности...

Мысленно пройдите по каждой части вашего тела... Сделайте это досаточно быстро и осознайте напряжение или скованность, которые могут ощущаться в суставе, мышце или другой части тела... примите удобную позу, чтобы вам было максимально комфортно...

Мы будем практиковать Шунья Медитацию, также известную как Шунья Таана. Эта практика построена на отделении сознания от психологического и физического тела и мыслей...

(пауза)

Полностью осознавайте ваше тело и убедитесь в том, что вы находитесь в максимально комфортном для вас положении... Вас не беспокоят напряжения дискомфорт или скованность...

Полностью осознавай те ваше тело... плотность тела состоящего из мышц... связок... костей... костного мозга и кожи... Постарайтесь увидеть тело как на рентгене...

Осознайте, как тело воспринимает единство боли и удовольствия... тепла и холода... изменяя восприятие и влияя на тело...

Застыньте полностью... Тело полностью застыло... Тело застыло в полной неподвижности... Как статуя.

В состоянии, когда тело полностью застыло... В состоянии когда тело застыло в полной неподвижности...

Наблюдайте различные телесные ощущения как внешние, так и внутренние неразрывно друг от друга...

Ощущение тепла... ощущение прохлады... ощущение тяжести... ощущение легкости... Движение дыхания, движения благодаря биению сердца... (пауза)...

идите глубоко внутрь себя и ощутите как работают легкие... сердце... желудок...кишечник... и другие внутренниие органы...

Полное осознание физической структуры тела от поверхности кожи... до костного мозга... и постепенно полностью отделяем свое внимание от физических ощущений тела...

Вы не ощущаете ни боли ни удовольствия... вы не ощущаете ни тепла ни холода... ни тяжести ни легкости... Полностью отделить свое внимание от физических ощущений тела...

Ощутите пространство внутри тела. Ощутите заполненное пространство внутри тела от макушки головы до кончиков пальцев рук и ног. (пауза)

Тело словно надутый шарик... Надутый изнутри воздухом шарик... Пустая оболочка которая заполняется воздухом... Ощутите свое тело таким образом... Ощутите свое тело как пустую оболочку... Вы не чувствуете мышц... Вы не чувствуете костей... просто пустая оболочка в границах кожи...

В этой пустой оболочке ощутите пространство... Полностью отделите свое внимание от тела и перенесите внимание на заполненное внутреннее пространство... и ощутите пространство вокруг всего тела...

Осознайте свои мысли, мыслительный процесс и таким же образом как отделили свое внимание от физических ощущений. Отделите себя от мыслей... Если приходит мысль, полностью отделите себя от этой мысли... Если проявляется желание, отделите себя от этого желания... Если приходит воспоминание удовольствия... счастья... боли... страдания... если воспоминания всплывают на поверхность... отделите себя от них полностью... если возникает эмоция отделите себя от нее...

Я не тело и я не ум, я не ощущения тела и я не мысли... Полное осознание пространства наполняющего тело изнутри и находящегося вокруг тела снаружи...

Тело пустая оболочка, а ум совершенно пуст... Лишенный всякой мысли вы находитесь в состоянии чистого восприятия... Вы – просто живое восприятие и ничего больше...

Поместите свое восприятие в межбровье и визуализируйте там пламя... Пламя горячей свечи

Пространство наполняет тело изнутри и окружает тело снаружи... Тело или так называемое тело, это просто пустая оболочка... в границах кожи... кроме этого нет никаких переживаний и вы лишь живое восприятие... живое восприятие внутри вас... оно воспринимает пламя в межбровье...

Визуализируйте пламя... укрепите ощущение пламени... почувствуйте как свет пламени наполняет внутреннее пространство тела так же как прохладный свет луны разливается по темному небу, так и свет пламени свечи, которая горит в межбровье, разливается в пространстве тела, наполняя его от макушки до кончиков пальцев рук и ног... и по мере того как свет пламени наполняет тело, приходит чувство тепла и наполненности...

Осознайте что вы не тело... Вы не ум... Вы свет пламени... Пламя это дух атма, а свет пламени это восприятие...

Время от времени напоминайте себе – я не тело, я не этот ум... Я не тело... Я не ум... Я свет свечи... Восприятие возникающее из духа атма и этому восприятию неведомы ни боль, ни удовольствие...

Продолжайте воспринимать пламя в межбровье и ощущайте свет... Распространяющийся свет свечи, заполняющий все внутреннее существо...

Теперь мы будем произносить мантру Ом. Пусть каждой произнесение мантры Ом наполнит все внутреннее пространство пульсациями и вибрациями мантры... Каждое произнесение мантры Ом подобно волне света прокатывающейся от макушки головы до кончиков пальцев рук и ног... восприятие пространства усиливается с каждой волной света... Усиливается ощущение духа... Усиливается ощущение света, наполняющего внутреннее пространство.

(десять коротких мантр ом)

Полностью погрузитесь в ощущения вибраций внутри вас... в ощущениях света наполняющего внутреннее пространство... Осознавайте что вы не тело... вы не ощущения тела... Осознавайте что вы не ум... осознавайте что вы не мысли... осознавайте что вы – живое восприятие... свет исходящий из атма... внутренний дух... Что вы находитесь в полной гармонии с самим собой...

Пусть сознание покинет тело и выйдет наружу... Восприятие постепенно уходит... Заканчивайте практику и пусть сознание выйдет наружу... Почувствуйте тело... Осознайте мыслительный процесс... Осознайте плотный материальный мир и окружающую вас действительность... Пусть сознание выйдет наружу... Пусть проявятся чувства... Медленно подвигайте телом и когда будете готовы, можете очень осторожно открыть глаза. Практика шунья медитации закончена.

Хари Ом Тат Сат. Хари Ом Тат Сат. Хари Ом Тат Сат.