

# Работа со вниманием в медитации

Недавно я решил начать практиковать медитацию и после пары сеансов возникли некоторые проблемные вопросы. Когда я обращаю всё своё внимание на своих ощущениях в теле и ощущениях при дыхании, как я могу вернуть свой ум в безмолвное состояние( т.е. когда не возникает никаких образов или мыслей помимо ощущений в теле), если я отвлёкся?

Я знаю что сразу это не у кого не получается и эффект от такой практики всегда имеет кумулятивную природу, а плоды такой практики лишь приятный бонус к имеющимся у нас способностям. Однако, я не имею никакого, даже примерного, представления о том как возвращать внимание обратно в исходное положение. В голове всегда какой-то просто необратимый процесс абстрактных ассоциаций(звуковых и зрительных образов) и мыслей, а всё что помогает сделать правильное дыхание это лишь несколько затормозить этот процесс, однако не остановить его на короткое время.

В моём представлении сохранение устойчивости внимания это всегда активный процесс, сопровождающийся участием в этом мыслительной деятельности.

Автор вопроса: Богдан Булашев#5795

По медитации есть такой популярный канал, он религиозно направленный. Но именно с точки зрения практики видео полезное и отвечает на твои вопросы. Мне в свое время помогла эта концепция "ромашки".

<https://youtu.be/PlfhCNRDgcg>

Автор ответа: Mazer#0946

---

Revision #1

Created 2 May 2023 13:48:55 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур