

Легкий Покой Руководство

Часть 1:
Введение

Базовая Осознанность и Легкий Покой

Большинство людей начинают практиковать Базовую Осознанность через изучение техники, которую я называю Легкий Покой. Легкий Покой - это упрощенная версия Фокуса на Покой, который является одним из «5 Способов», составляющих основу методики Базовой Осознанности. Название «Легкий Покой» происходит из сокращенного «Фокус на Покой: Легкая версия».

Когда вы практикуете Легкий Покой, вы позволяете вниманию свободно перемещаться между двумя мягкими состояниями, которые могут быть с легкостью обнаружены либо созданы, отсюда такое название. Эти два состояния - «Пустой» и «Расслабленный». *Пустота* в данном случае означает то темное, светлое или серое, которое вы видите за закрытыми глазами. *Расслабление* означает любое ощущение расслабленности *хотя бы некоторых* из ваших мышц, или ощущение *хотя бы некоторого* покоя вашей позы. Мы обозначим Пустоту и Расслабление как «состояния покоя».

В принципе, вы можете начать практиковать Базовую Осознанность с любого из 5 Способов, и некоторые действительно начинают с более сложных техник вроде Фокуса Внутрь или Фокуса Наружу. Однако, есть несколько причин, почему многие начинают именно с Легкого Покоя. Во-первых, Легкий Покой быстро осваивается и может немедленно применяться в жизни. А во-вторых, Легкий Покой служит простым введением в искусство Отмечания.

Отмечание — это общий механизм для фокусирования, используемый в 4-х из 5-ти Способов. Когда вы отмечаете, вы позволяете вниманию свободно перемещаться между рядом заранее выбранных потоков сенсорного опыта. Когда вы это делаете, вы стараетесь ясно различать, на каком из потоков вы фокусируетесь в данный конкретный момент.

Когда вы практикуете Легкий Покой, ряд потоков для отмечания ограничен всего двумя состояниями покоя — Пустотой и Расслаблением. Со временем, вы изучите стандартную версию Фокуса на Покое, которая включает в себя шесть типов состояний покоя вместо только лишь двух. Также, вы изучите и другие техники, использующие Отмечание:

Фокус Внутрь (отмечая: Чувство, Образ, Мысль)
Фокус Наружу (отмечая: Ощущение, Вид, Звук)
Фокус на Изменении (отмечая: Поток и Исчезновение)

Немного больше о Пустоте и Расслаблении

Давайте теперь немного поговорим о том, что означают Пустота и Расслабление.

В нижеледующем описании мы будем использовать символ (/), обозначающий «и/или». Таким образом, под А/Б (читается «А и/или Б») будет иметься в виду любое из следующего:

- Только А
- Только Б
- А и Б одновременно

В практике Легкого Покоя, под «Пустотой» подразумевается фоновое темное/светлое поле, которое вы видите перед/за глазами после того, как их закрываете. У большинства людей это похоже на «мраморную» текстуру; смесь темных, светлых и серых пятен. У некоторых людей она оказывается более однородно темной или светлой. Это фоновое поле представляет собой тот пустой ментальный экран, на котором вы можете фокусироваться для очищения сознания.

Разумеется, с закрытыми глазами вы можете наблюдать разнообразные визуальные объекты, отличные от темноты/света. Например, вы можете заметить визуальные мысли (т.е. образы, картинки в сознании) или цветовые паттерны (зачастую, розовые или фиолетовые). Когда вы практикуете Легкий Покой, при возникновении образов и картинок старайтесь перевести ваше внимание сквозь/за них на фоновую пустоту, которая всегда присутствует. При возникновении цветов, старайтесь фокусироваться не на самих цветах, а на их степени темноты/света.

В общем, чтобы обнаружить Пустоту, всё, что от вас требуется — это быть внимательными к происходящему в поле вашего визуального опыта за закрытыми глазами, игнорируя при этом образы и цвета, которые также могут в этом поле присутствовать. И тогда останется что-то из этого:

- Однородное и успокоительное ощущение темноты
- Однородное и успокоительное ощущение света
- Интересная смесь этих двух

Нам в равной степени подходит любое из этих трех состояний.

Определяемая подобным образом, Пустота оказывается наиболее простой формой визуального опыта — то, что остается, когда вы игнорируете цвет и форму, и сосредотачиваетесь на общем уровне освещенности за закрытыми глазами.

Далее, под «Расслаблением» мы понимаем физическое расслабление. В контексте методики Базовой Осознанности, Расслабление означает *любой* уровень физического расслабления,

проявляемый в *любых* мышцах в теле, или любое ощущение покоя в выбранной позе. Заметьте, согласно этому определению, вам не нужно избавляться от всего мышечного напряжения или дискомфорта, чтобы ощутить покой. Даже просто расправив плечи, вы уже создадите достаточно Расслабления для фокусировки.

Пустота и Расслабление всегда присутствуют естественным образом, когда вы закрываете глаза и принимаете любую позу, будь то стоя, сидя или лежа. Собственно, покой может ощущаться даже в движении, если вы расслабляетесь в это движение; расслабление приносит в движение благодать. Когда вы сознательно настраиваетесь на переживание расслабления в движении, вы можете ощутить блаженство в вашей повседневной активности.

Таким образом, Пустота и Расслабление неизменно присутствуют всегда, когда вы закрываете глаза, либо принимаете позу или двигаетесь. Вдобавок к этому, вы можете сознательно создавать или углублять эти состояния покоя. Например, некоторым людям нравится ненадолго раскрывать глаза и затем ощущать более светлый/темный фон, когда они снова их закрывают. И большинство людей может создавать или усиливать покой, намеренно расслабляя отдельные части тела, например, лицо, челюсть, плечи, руки и т.п. А некоторым нравится фокусироваться на ощущении расслабления мышц живота и опускания грудной клетки при каждом выдохе.

Иногда, Пустота может быть стабильной; в другие моменты она может кружиться или «плыть». То же свойственно и ощущениям расслабления: они могут локализовываться в одной части тела, либо «перетекать» по всему телу. Любой из этих вариантов может быть использован для наших целей. Если состояние покоя стабильно, позвольте этой стабильности воздействовать на ваше сознание, стабилизируя его. Если же состояние покоя «перетекает» и «плывет», позвольте ему увлечь, зачаровать вас. Любой из этих способов повысит вашу концентрацию на состоянии покоя, которое вы испытываете в данный момент.

Немного больше об Отмечании в общем

Давайте теперь поговорим немного о том, что же конкретно означает «отмечать» Пустоту или Расслабление. Отмечание состоит из последовательности «актов отмечания». Каждый акт состоит из двух частей:

- Момент ясного осознания, в которой вы понимаете, что определенный сенсорный опыт случается, и
- Несколько секунд интенсивной концентрации на этом сенсорном опыте (если только он не исчезает слишком быстро, чтобы это сделать)

Ясному осознанию может поспособствовать проговаривание вслух или про себя слова или фразы, описывающей сенсорное событие. Интенсивному фокусированию может поспособствовать контроль на тем, на какой части сенсорного опыта вы концентрируетесь и

насколько узким или широким вы делаете этот фокус.

Проговаривание вслух или про себя слова или фразы для описания сенсорного события называется отмечанием. Намеренное сужение фокуса на маленьком фрагменте этого сенсорного события называется «сужением» (zooming in). И наоборот, намеренное расширение вашего внимания для покрытия всего сенсорного события целиком называется «расширением» (zooming out). Например, если в этот момент вы осознаете расслабление, вы можете сказать вслух или про себя «расслаблен», чтобы ясно признать присутствие этого сенсорного события. И далее, во время намеренной фокусировки на этом расслаблении, вы можете выбрать сузить свой фокус до зоны в теле, где это расслабление ощущается наиболее сильно, либо расширить его с целью осознания расслабления в теле максимально широко, как оно выражено сейчас в сознании.

Называние и сужение/расширение фокуса — это опции, связанные с актом Отмечания. Термин «опции» напоминает нам, что хотя они иногда полезны, они не обязательны. Всё, что необходимо для Отмечания — это последовательность из ясного осознания и намеренного фокусирования.

Отмечание — это очень общий механизм для развития концентрации, ясности и уравновешенности. В процессе тренировки Базовой Осознанности, вы научитесь применять этот механизм ко многим категориям опыта, субъективным и объективным, активным и расслабленным, переменным и стабильным. (За более детальным рассмотрением Отмечания, пожалуйста, читайте статью «How to Note and Label»).

Подстраивайте отметки на ваш вкус

Некоторые из сенсорных категорий, используемых в системе Базовой Осознанности, имеют стандартное слово в английском языке, хорошо их описывающее. Например, в техническом словаре Базовой Осознанности, под термином «Расслаблен» подразумевается то же, что и в обычном языке. Но в английском нет термина, одним словом описывающего «свет/темноту перед/за закрытыми глазами». Я произвольно выбрал обозначить это как «Пустота». Если это работает для вас — отлично! Если нет, вы можете сами придумать наиболее подходящий вам термин для обозначения этого сенсорного события. Главное, что вам самим должно быть абсолютно ясно, как вы обозначаете ту или иную категорию.

Некоторые, например, предпочитают использовать термины «Фон» или «Основа» вместо термина «Пустота». Также, если за закрытыми глазами вы видите преимущественно тёмное, вы можете обозначать это как «Темнота», вместо «Пустота». И наоборот, если за закрытыми глазами вы видите преимущественно свет, вы можете обозначать это как «Светлое», вместо «Пустое».

Даже если вы видите смешение светлого и тёмного, вам может быть удобнее фокусироваться только на светлом аспекте этой смеси, или сузить фокус до светлых пятен на общем фоне. В этом случае, отмечаю «Светло» кажется более естественным, нежели «Пусто». То же и с обратной ситуацией. Вам может быть удобнее фокусироваться только на тёмном аспекте этой смеси, или сузить фокус до тёмных пятен на общем фоне, и тогда вы предпочтёте отмечать «Темно».

Заметьте также, что вы можете использовать, по вашему желанию, практически любые формы слов, такие как наречия, прилагательные и существительные - «Расслабленно», «Расслабленный» или «Расслабление».

Свободное перемещение и ограниченное отмечаю

Основной способ практики Легкого Покоя — это свободное перемещение между «Пусто» и «Расслаблен». «Свободное перемещение», в данном случае, это технический термин с конкретным определением, подразумевающим несколько тонкостей. Свободно перемещаться между двумя (или более) сенсорными опытами — значит давать своему вниманию свободно перемещаться к тому, к чему его влечёт, без *чрезмерного* контроля. Однако, *некоторая степень* контроля все же возможна.

Например, если ваше внимание привлекают одновременно несколько сенсорных событий, вы должны просто выбрать любое из них для фокусировки. Люди часто предполагают, что они должны выбрать наиболее интенсивное из событий, но это не обязательно так. Вам может хотеться выбрать одно из событий, потому что оно более интересное или мягкое (а значит, успокаивающее).

Когда вы отмечаете, вы свободно перемещаетесь между заранее заданным набором сенсорных событий. В каждый конкретный момент может так случиться, что только некоторые из этих событий происходят. Например, может так случиться, что вы осознаёте только «Пусто» без малейшего *намёка* на присутствие расслабления. В этом случае, вы просто отмечаете «Пусто» снова и снова, не беспокоясь о том, что вы не можете обнаружить или создать расслабление.

Возможна еще и другая похожая (но, на деле, принципиально другая) ситуация. «Пусто» и «Расслабленный» оба доступны, но вы вдруг осознаёте, что по какой-то причине вы отмечаете только «Пусто», и никогда — «Расслаблен». В таком случае, вы должны проявлять контроль, и хотя бы изредка отмечать расслабление, чтобы не потерять связь с «общим видом» опыта покоя. Отмечаяю каждого состояния покоя, хотя бы иногда, это и есть основной способ практики Легкого Покоя.

С другой стороны, вы можете *намеренно ограничить* те события, на которых вы хотите фокусироваться. Например, во время практики Легкого Покоя вы можете решить на какое-то время сосредоточиться только на «Пусто» или только на «Расслаблен». Так что Легкий Покой

может быть в трех версиях:

- Базовая версия — свободное перемещение между «Пусто» и «Расслаблен» (при условии наличия обоих событий)
- Ограниченная версия 1 — отмечать только «Пусто» в течение какого-то времени (даже если доступен опыт «Расслаблен»)
- Ограниченная версия 2 — отмечать только «Расслаблен» в течение какого-то времени (даже если доступен опыт «Пусто»)

Естественно, возникает вопрос того, что значит — «какое-то время»? На мой взгляд, хотя бы 10 минут, чтобы избежать хаотичного перемещения между опциями.

Почему вы можете захотеть на какое-то время намеренно ограничить свой опыт только отмечанием *пустоты* или *расслабленности*? Одна из очевидных причин — желание рассмотреть поближе каждый индивидуальный вкус покоя, стать ему ближе, чтобы после возвращения к свободному перемещению между обеими опциями, они стали более четкими, ясными и глубокими.

Когда вы практикуете Легкий Покой в движении или в течение жизни с открытыми глазами, *пустота* в том виде, как мы её определили, не будет доступна. (Позже, когда вы изучите стандартную версию Фокуса на Покое, вы узнаете второй тип визуального феномена «Пусто», который доступен даже с открытыми глазами).

Находить опыт, «активирующий» состояния покоя

«Пусто» и «Расслаблен» - это два из шести состояний покоя, определяемых в системе Базовой Осознанности. Остальные — это ментальная тишина, эмоциональный покой, слушание внешней тишины и расфокусировка взгляда. Одной из интересных особенностей состояний покоя является то, что одни часто могут запускать другие. Например, вы можете обнаружить, что сосредоточение на *пустоте* за закрытыми глазами может стать причиной расслабления в теле, или что расслабление тела усиливает свет или темноту за закрытыми глазами.

Одним из инсайтов Осознанности становится понимание того, как одно сенсорное событие может активировать (становиться причиной, провоцировать) другое событие. Наиболее очевидный пример — когда объективные активные состояния (касание, звук, вид) активируют субъективные активные состояния (мысли, образы, эмоции). Например, звук птичьего чириканья может активировать её образ в пространстве образов, приятную улыбку в эмоциональном пространстве, или мысли в пространстве внутреннего разговора.

Но может произойти и так, что активное объективное состояние, например, звук, может активировать субъективное состояние покоя, например, расслабление или ментальную тишину.

Может быть весьма полезно изучать, какие из активных состояний активируют ваши состояния покоя. Например, если вы обнаруживаете, что фокус на звуке способствует расслаблению, вы можете позволять фоновым звукам погружать вас всё глубже в покой.

Во время изучения того, какие из активных состояний активируют ваши состояния покоя, вы можете сделать неожиданные открытия, идущие вразрез с тем, что вы ожидаете. Например, некоторые люди обнаруживают, что процесс мышления (активные образы/мысли) способствует их расслаблению! В таком случае, вместо того, чтобы теряться и забываться в мыслях, вы можете переводить фокус внимания на состояние «Расслаблен», которое они активируют. Это позволит вам оставаться погруженным и спокойным даже при наличии мыслей.

Таким образом, изучение того, какие из активных состояний запускают состояния покоя, это «фишка», которой можно пользоваться при фокусировке на покое. Вместо того, чтобы отвлекать, активные состояния будут немедленно перенаправлять вас к покою!

Сходным образом, некоторые состояния покоя могут запускать другие состояния покоя. Например, вы можете обнаружить, что ваше тело расслабляется каждый раз, когда вы отмечаете *пустоту* за закрытыми глазами. Вы можете это использовать для углубления вашего ощущения покоя. Другим интересным моментом может стать осознание, что состояния покоя могут обратно-активировать друг друга, например, «Пусто» активирует «Расслаблен», а «Расслаблен» в ответ усиливает «Пусто». В таком случае, вы попадаете в «кольцо покоя», которое поддерживает само себя, требуя лишь минимального усилия.

Суммируя Легкий Покой

Чтобы практиковать Легкий Покой, закрывайте глаза, устраивайтесь поудобнее, и позвольте вашему вниманию свободно перемещаться между «Пусто» и «Расслаблен». Если доступны оба эти состояния покоя, просто выберите одно из них для фокусирования на какое-то время (для простоты). Не важно, какое. Во время отмечания этих состояний покоя, другой сенсорный опыт будет появляться — образы в сознании, мысли, внешние звуки и физические или эмоциональные ощущения в теле. Чрезвычайно важно не пытаться избавиться от них или отключаться от них. Позвольте им происходить на фоне, в то время как вы направляете ваше внимание и наслаждаетесь состояниями покоя. Обычно, это не очень сложно, поскольку состояния покоя по своей природе являются приятными и интересными.

Суммируя, Легкий Покой предполагает позволить вашему вниманию перемещаться между легко обнаруживаемым опытом, который очищает ваше сознание, и легко обнаруживаемым опытом, который приятно успокаивает ваше тело.

Часть 2:
Краткое изложение пяти пунктов

1. **Начните с перевода вашей части внимания на свет/темноту за/перед закрытыми глазами, и части внимания — на всё ваше тело.**
2. **Начните отмечать «Пусто» или «Расслаблен».**
 - Если вы осознаёте только пустоту за глазами, отмечайте «Пусто»;
 - Если вы осознаёте только расслабленность, отмечайте «Расслаблен»;
 - Если в конкретный момент времени вам одновременно доступны оба переживания, выберите одно из них для фокусирования. Не важно, какое.
 - Фокусируйтесь на этом состоянии пустоты или расслабленности несколько секунд (если оно сразу не исчезает).
 - Через несколько секунд, снова отметьте то же переживание, или другое.
3. **Позвольте другим феноменам происходить в фоне.**
 - Когда вы отмечаете «Пусто» или «Расслаблен», другие феномены (физические ощущения, эмоции, образы, мысли, внешние звуки) могут возникать, иногда — довольно интенсивные. Это нормально. Позвольте им возникать на фоне вашего внимания, тогда как оно занято отмечанием *пустоты* или *расслабленности*.
 - Если вы забываетесь и вас «уносит» один из этих отвлекающих феноменов, просто мягко вернитесь обратно к «Пусто» или «Расслаблен». Может помочь отмечание вслух.
4. **Вы можете фокусироваться на покое, даже если присутствует много беспокойства.**
 - Помните, что переживание *пустоты* не означает необходимости отсутствия ментальных образов, а переживание *расслабления* не означает, что *всё* ваше тело должно быть свободно от дискомфорта и напряжения. У вас может быть много беспокойства в теле и сознании, и вы всё равно прекрасно можете практиковать эту технику.
5. **Помните про опции!**
 - Вы можете отмечать вслух или про себя со словами, или отмечать без слов, оценивая, что вам больше подходит в данный конкретный момент.
 - Вы можете сужать или расширять зону фокуса.
 - Вы можете намеренно ограничить отмечание только *пустотой* или *расслабленностью*, либо можете свободно «плавать» между этими состояниями.
 - Вы можете создавать состояния покоя:
 - а) Открывая, и затем закрывая глаза, для усиления света/темноты.
 - б) Намеренно расслабляя отдельные части тела для создания локального расслабления, или вытягиваясь и возвращаясь обратно в ровную позу для создания расслабления всего тела.

Часть 3: Практическое применение

Вы можете использовать Легкий Покой, чтобы...

Повысить общий уровень вашей способности к концентрации

Чем продолжительнее вы концентрируетесь на состояниях покоя, тем лучше вы себя чувствуете, что мотивирует вас ещё продолжительнее концентрироваться. Эта хитрая стратегия создаёт позитивную петлю обратной связи, которая повышает вашу способность к концентрации. Таким образом, Легкий Покой — это простой способ «попробовать на вкус» состояние высокой концентрации. В процессе обучения, вы постепенно обнаружите, что можете испытывать этот же вкус во время другой активности, например, во время учёбы, работы, межличностных отношений, упражнений, спорта, занятий музыкой, любовью, молитвой, и так далее.

Справляться с физическим дискомфортом

Фокусирование на состояниях покоя, таких как «Пусто» и «Расслаблен», создаёт контейнер уравновешенности. Внутри этого контейнера, любой физический дискомфорт (боль, слабость, жар, холод, сонливость, голод...) может появляться и исчезать с меньшей «зацепленностью», а значит, доставлять меньше страдания. Даже когда вы не уделяете внимание дискомфортным состояниям, вы их продолжаете обрабатывать, и этим очищаете своё сознание. Основным фактор, благодаря которому можно прорвать зажимы и блоки, это уравновешенность, и вы используете состояния покоя для повышения уровня уравновешенности. (За деталями концепции уравновешенности, пожалуйста, читайте статью «Что такое уравновешенность?»).

Справляться с эмоциональным дискомфортом

Принцип здесь тот же, что и в случае с физическим дискомфортом. Эмоциональный дискомфорт проявляется как комбинация беспокоящих образов/мыслей и неприятных ощущений в теле (ощущения гнева, страха, грусти, стыда, нетерпения, отвращения...). Фокус на «Пустоте» позволяет ощутить уравновешенность сознания, а «Расслабление» позволяет пережить уравновешенность на уровне чувств. Также, как и с физическим дискомфортом, хотя вы и фокусируетесь не на самих этих ощущениях, вы тем не менее снижаете страдание и очищаете сознание через силу уравновешенности. Требуется большая уравновешенность, чтобы позволить отшуметь буре чувств-образов-мыслей, не испытывая потребности что-либо по этому поводу предпринимать.

Чувствовать себя хорошо

Культивирование состояний покоя позволяет вам иметь источник сенсорного удовлетворения,

который доступен в любой момент, вне зависимости от ситуации.

Ослаблять желания, ведущие к поведению, о котором вы сожалеете

Когда возникают позывы к нежелательному поведению (переедание, использование веществ, прокрастинация...), вы можете ослабить их силу, фокусируясь на состояниях покоя. Идея состоит в том, чтобы продолжать фокусироваться на *расслаблении* и *пустоте* и наслаждаться ими, пока нежелательный позыв не пройдет. Если вы это делаете с достаточным постоянством, позывы к нежелательному поведению постепенно потеряют свою силу в вашей жизни. Таким образом, Легкий Покой это не только способ субъективно чувствовать себя лучше, но и объективно улучшить ваше поведение.

Справляться со стрессом

Фокусирование на состояниях покоя это очевидный способ растворять стресс и предотвращать его накопление в течение дня. Это систематический и эффективный способ быстро расслабиться в моменты необходимости.

Справляться с проблемным сном

Многие испытывают проблемы с засыпанием, с частым просыпанием, или с невысыпанием. Однако, настоящая проблема здесь не в том, чтобы получить хороший сон (потерять сознание на всю ночь). Настоящая проблема в том, чтобы получить хороший отдых (с потерей сознания или без). «Расслаблен» и «Пусто» позволят вам получить глубокий, освежающий, удовлетворяющий ночной отдых, независимо от того, засыпаете вы или нет. Парадоксальным образом, фокусируясь на наслаждении *расслаблением* и *пустотой*, и меньше переживая о том, чтобы уснуть, вы можете обнаружить, что вы в результате уснули!

Быстро «подзарядиться»

Отмечать *расслабление* и *пустоту* даже несколько минут — это прекрасный способ подзарядиться в течение дня.

Часть 4: Когда и сколько практиковать

Введение

Рекомендуется формально практиковать *хотя бы* 10 минут в день. Лучше всего практиковать утром, потому что это задаёт направление всему дню Практики Жизни. Если по какой-либо причине вы не можете выполнить формальную практику утром, вы можете это сделать в любой другой момент. *Что-то* в любом случае лучше, чем *ничего*. Конечно, замечательно, если вы можете ежедневно практиковать в течение получаса или даже часа, но и 10 минут качественной практики ежедневно — это уже немалое достижение! Помните, если вы только недавно практикуете, возможно, будет лучше, если вы будете отмечать состояния вслух — это позволит вам быстрее получить первые результаты.

Некоторые люди используют таймер. Если вас раздражает звук таймера, вы можете приглушить его подушкой. Вы все равно услышите его, когда он зазвенит.

Люди часто прекращают ежедневную практику по одной из этих трех причин:

- Их обычное течение дня прерывается (в результате путешествия, гостей, переезда и т.п.);
- Они плохо себя чувствуют физически (простуда и т.п.);
- Они проходят сквозь какой-то кризис.

Невозможно переоценить важность непрерывной практики, *особенно* в такие моменты. Поразмыслите над следующим:

Вне зависимости от того, насколько хаотичен и непредсказуем ваш день, 10 минут на практику возможность выделить есть всегда. 10 минут практики — это очень много, если сравнивать с её полным отсутствием. Это не просто лучше, чем ничего, это *бесконечно* лучше, чем ничего. $10/0 = \infty$ (если не буквально, то поэтически).

Ценность периода практики оценивается не тем, насколько хорошо вы смогли сосредоточиться, или насколько легко или приятно это было. Конечно, для большинства людей практика *в общем* становится легче и приятней с опытом. Но в каждой конкретной сессии формальной практики, ваш опыт может сильно изменяться между раем, адом и чистилищем. Помните, что удавшаяся медитация — это любая медитация, которую вы выполнили! Именно в те времена, когда «говно попадает на вентилятор», любая формальная практика будет трансформирующей.

Верно и то, что когда реальные вещи происходят в реальном мире, даже очень опытным практикам бывает сложно поддерживать формальную практику.

С другой стороны, даже полные новички могут поддерживать глубокие и долгие периоды формальной практики даже в сложных жизненных ситуациях, если есть кто-то, кто ведёт их

через практику в «реальном времени».

Первые 3 пункта выше могут мотивировать вас сохранять регулярную практику в сложных обстоятельствах. Последние 2 пункта позволяют вам понять, что делать, если вы не в состоянии это делать. В таком случае — обращайтесь за помощью ко мне или любому квалифицированному человеку, и практикуйте медитацию под руководством (*guided meditation* – *медитация, инструкции к которой даются вам в реальном времени другим человеком, лично, по телефону, или в записи — прим. Перев.*), это позволит вам вернуться обратно в проторенную колею.

Практика в неподвижности, в движении и в жизни

Практика осознанности может быть разделена на формальную практику и практику в жизни. Во время формальной практики вы стараетесь поддерживать непрерывное внимание в то время, как вы сидите, шагаете, и т.п. В практике в жизни вы вспоминаете про технику в моменты разной активности в течение дня. По большей части, вы не будете делать никакой намеренной практики — вы будете просто практиковать жизнь. Но иногда, на 30 секунд здесь или на 2 минуты там, вы намеренно используете технику осознанности, обычно во время выполнения чего-то достаточно простого, чтобы это было ощутимо. Например, вы можете фокусироваться на физических ощущениях, звуке и зрении в тот момент, когда моете посуду. Или практиковать Легкий Покой, стоя в очереди.

Формальная практика сама по себе тоже может быть разделена на практику в неподвижности и практику в движении. Практика в неподвижности — это то, о чём большинство людей думает, слыша слово «медитация». Как и подразумевает название, ваше тело неподвижно и находится в определенной позе, обычно сидя, стоя или лёжа.

Практика в движении подразумевает продолжительное непрерывное выполнение техники в процессе выполнения какого-либо простого движения — шагания (медленно или с обычной скоростью), физических упражнений, простой работы, и так далее.

Практика в движении звучит похоже на практику в жизни, но они различаются. Практика в движении — это формальная практика, а это значит, что вы стараетесь поддерживать технику безразрывного внимания на весь период выполнения движения.

Таким образом, период формальной практики состоит из одного из следующих действий:

- Только практика в неподвижности
- Только практика в движении
- Попеременная практика

Люди, у которых «есть практика», смотрят на своё существование иначе, чем люди, у которых формальной практики нет. Их жизнь — это цикл между относительно короткими периодами формальной практики и тем, что происходит в жизни в течение остального дня, что, в свою очередь, являет собой потенциальную возможность практики в жизни. С того момента, когда у вас появляется практика, у вас появляется возможность «и на ёлку влезть» (*английская идиома «have cake and eat it too» обычно указывает на невозможность одновременно съесть пирожок и обладать им, ведь вы либо обладаете пирожком, но тогда он не съеден, либо съедаете его, но тогда его у вас больше нет. По мнению Шинзена Янга, формальная практика даёт возможность одновременно «есть пирожок» и «обладать им» - прим.перев.*). Вы сможете насладиться некоторыми духовными качествами, идущими от монашеской жизни, одновременно сохраняя свободу жизни мирской.

Практика в неподвижности похожа на управление машиной на пустой парковке. Практика в движении — это управление машиной на тихой проселочной дороге. Практика в жизни — это управление машиной на шоссе в час пик. Я искренне советую вам исследовать все эти три типа практики.

Легкий Покой в неподвижности

Тут всё понятно. Если вы практикуете Легкий Покой сидя, то для начала отведите несколько мгновений на то, чтобы «выпрямиться и укорениться» в вашей позе перед тем, как вы начнете собственно отвлечение. Это начальное выпрямление и укоренение позы будет производить глобальное (на всё тело) ощущение расслабления.

Очень хорошо практиковать Легкий Покой лёжа, ведь в лежачем состоянии обычно можно обнаружить *много* точек расслабления. С другой стороны, нужно очень стараться не «поплыть», не говоря уж о засыпании! Помните, цель этого упражнения — развить концентрацию, *ясность* и уравновешенность.

Когда вы лежите, физический дискомфорт не проявляется в той же мере, как он проявляется в сидячей или ходячей медитации, так что вы сможете находиться в неподвижном состоянии гораздо дольше отрезки времени. Чем дольше длится ваша сессия медитации, тем глубже вы погружаетесь. Так что длительная практика Легкого Покоя в лежачем положении может привести к поистине блаженным состояниям. Если по какой-либо причине вы не можете уснуть или спите прерывисто, знание о своей способности достигать блаженных состояний при лежачей медитации может стать очень стабилизирующим! С практикой, фокус на состояниях покоя в лежачем положении сможет так же освежить вас, как и настоящий сон.

Как вы помните, техника Легкого Покоя дает вам возможность намеренно создавать или усиливать состояния покоя. Во время сидячей практики, выпрямление и укоренение в вашей позе обычно способствует широкому расслаблению. Во время лежачей практики, вы можете

немного приподнимать свои конечности и затем полностью отпускать их, для достижения сходного эффекта. Вы можете делать так с каждой индивидуальной конечностью, с двумя руками или двумя ногами одновременно, или же со всеми четырьмя сразу.

Практика йоги обычно заканчивается «позой трупа». Многие мастера говорят, что это самая важная часть всей выполняемой последовательности. К сожалению, люди часто впадают в полусознательное состояние в этой позе, и теряют весь глубокий эффект. Но если вы будете применять Легкий Покой в этой последней позе йоги, вы сможете погрузиться глубже, оставаясь сфокусированным, в конечном итоге достигая стадии *самадхи*, конечной цели йоги согласно Йога-Сутрам.

Выполнение практики Легкого Покоя стоя является несколько более сложным, чем лёжа или сидя. Хитрость тут заключается в том, чтобы укорениться в стоячей позе так же, как вы это делаете сидя. Преимущество же, очевидно, в том, что стоячая практика не даёт вам уснуть.

Легкий Покой в движении

Вы можете практиковать Легкий Покой при ходьбе. Некоторые люди ходят медленно, и даже с закрытыми глазами. В таком случае, вы можете выполнять базовую версию практики, свободно перемещая внимание между «Пусто» и «Расслаблен». В случае открытых глаз, вы ограничиваете себя только отмечанием расслабления.

Вы можете формально практиковать Легкий Покой во время выполнения физических упражнений. Особенно хорошо подходят для этого статичные тренажеры типа «велосипеда», «гребли» или «мельничного жернова», поскольку вы сможете закрыть глаза. Естественно, во время выполнения этих упражнений у вас будут напрягаться многие мышцы, и не нужно доводить себя до сумасшествия, пытаться расслабить мышцы во время их напряжения. Но вы можете сохранить большое количество энергии и войти в блаженные состояния благодаря глубокому расслаблению тех мышц, которые в этих упражнениях не задействованы в данный момент — так что всё сводится, на самом деле, к правильной комбинации одновременного расширения и сжатия!

Многие формы йоги предполагают выполнение асан с закрытыми глазами, так что вы можете в этот момент осознавать «Пустой» и «Расслабленный» (проговаривая это про себя или просто отмечая без слов). «Пустой» делает ваш разум спокойным, а «Расслабленный» придаёт умиротворения вашему телу. Помните про опции расширения и сужения фокуса — они могут помочь вам получить ещё более качественную практику йоги, упражнений или спорта.

(Кстати, «Эйфория бегуна» + соматическая ясность = Поток = Ци = Прана = Осознание непостоянства).

Легкий Покой в жизни

Практика Легкого Покоя в течение коротких моментов во время выполнения простых задач позволит вам оставаться укорененными и свежими, и поможет предотвратить накопление напряжения за день. Особенно полезно выполнять эту практику перед ожидаемой стрессовой ситуацией (для оптимальной подготовке к ней) и после неё (для оптимальной проработки).

Когда нужно переключаться между техниками

Легкий Покой представляет собой отдельную технику. Как уже было сказано выше, это упрощенная версия Фокуса на Покой, одного из «Пяти способов». Различие только в том, что вы ограничиваете себя отмечанием Пустоты и Расслабления, в то время как в полной версии к ним добавляются еще 4 вкуса. В конечном итоге, вы будете изучать 5 основных техник: Фокус внутрь, Фокус наружу, Фокус на покой, Фокус на поток, Фокус на изменениях и Фокус на позитивном.

Некоторые люди используют только одну из этих техник на регулярной основе; некоторые используют комбинацию из нескольких техник; а некоторые — свободно ходят между всеми пятью. Некоторые люди также включают и другие техники в свой набор. Я поощряю использование любых комбинаций, которые для вас «работают», включая техники из других традиций, типа самовопрошания, ТМ, Шикантазы, Цигуна, христианской центрирующей молитвы и т.п.

Естественный вопрос во время выполнения формальной практики: «Каков минимальный объем времени для концентрации на одной технике, прежде чем я переключусь на другую технику или закончу сессию медитации?» Ответ на это очень простой — в случае техник Базовой Осознанности, я рекомендую хотя бы по 10 минут на технику.

Второй естественный вопрос: «Как мне понять, когда переключаться между техниками?» На это чуть сложнее ответить, но основные направляющие принципы следующие:

- Хорошо, когда решения принимаются на основе мотивации.
- Плохо, когда решения принимаются на основе позывов.
- Что бы вы не делали, не тратьте слишком много времени на принятие решений!

Я понимаю, что эти принципы достаточно расплывчаты, так что давайте посмотрим детальнее. Переключение между техниками называется «мотивированным», когда оно основано на одном или комбинации следующих факторов:

- Интерес (к изучению феномена)
- Возможность (когда природа зовёт вас к этому)
- Необходимость (когда что-то настолько сильно проявлено, что вы не можете

фокусироваться ни на чём другом)

Переключение происходит от «позывов», когда оно основывается на одном или комбинации следующих факторов:

- Страстное влечение
- Отвращение
- Бессознательность

Ну а причина, почему не нужно сильно по этому поводу «заморачиваться», заключается в том, что любая техника, которую вы практикуете, будет в конечном итоге способствовать повышению вашей способности к концентрации, сенсорной ясности и внутреннего спокойствия. С этой перспективы, любая техника годится.

Часть 5: Ещё про опции

Общее описание опций

1. Опции отмечания

а) Проговаривается вслух:

- Шепотом
- Обычным голосом
- Громко

б) Проговаривается про себя;

в) Не проговаривается (вы ясно отмечаете каждое сенсорное событие, но не проговариваете его вслух или про себя).

2. Опции расширения/сужения фокуса

а) Расширение фокуса;

б) Сужение фокуса;

в) Одновременное расширение *и* сужение фокуса;

г) Отсутствие намеренного изменения фокуса.

3. Опции ограничиваия

а) Ограниченная версия 1: отмечаете только «Пустоту»;

б) Ограниченная версия 2: отмечаете только «Расслабление»;

в) Базовая версия: свободно перемещаетесь между ними.

4. Намеренный поиск состояний покоя

а) Чтобы найти «Пустоту», просто смотрите на свет/темноту за/перед закрытыми глазами.

б) Чтобы найти «Расслабление» в вашем лице/конечностях, просто настройтесь на естественное состояние вашей неподвижной позы.

в) Чтобы найти «Расслабление» в вашем корпусе, просто наблюдайте мягкое расслабление тела при каждом выдохе.

5. Намеренное создание состояний покоя

а) Чтобы усилить «Пустоту», попробуйте открыть и закрыть глаза.

б) Чтобы усилить общее расслабление, выпрямитесь и укоренитесь в вашей позе

в) Чтобы усилить локальное расслабление, намеренно расслабляйте отдельные части тела.

Детальное описание опций

1. Отмечание

Используйте проговариваемые вслух или про себя отметки, чтобы повысить свою...

- Концентрацию — непрерывный поток отметок гарантирует относительно непрерывное состояние концентрации. И наоборот, если вы перестали слышать как вы отмечаете, это знак вашего выпадания.
- Ясность — слова-отметки гарантируют, что вам ясно, на чём вы фокусируетесь.
- Уравновешенность — мягкая самоочевидность, безличный тон, с которым вы отмечаете, будет повышать степень уравновешенности.

2. Опции расширения/сужения фокуса

- Если расслабление широко присутствует во всём теле, вы можете захотеть расширить фокус внимания до всего тела, отмечая «Расслаблен».
- В иное время, может быть интересно сузить фокус внимания до маленьких областей в теле, где расслабление наиболее выражено.
- Некоторым людям нравится сперва сужать фокус до участков корпуса, расслабляющихся в результате каждого выдоха, а затем расширять фокус до всего тела, наблюдая за распространением этого расслабления.
- Если пространство за/перед закрытыми глазами преимущественно светлое или тёмное, вы можете расширить фокус внимания до покрытия только этой тёмной или светлой зоны. Это придаёт концентрации вкус расширения.
- С другой стороны, если в пространстве за/перед закрытыми глазами есть небольшие более светлые или тёмные участки, вы можете захотеть сузить фокус вашего внимания только до них. Это придаст концентрации вкус сжатия.

3. Опции ограничиваия

- В целом, свободно двигайтесь между «Пустотой» и «Расслаблением». Но если захотите, то можете ограничить себя отмечанием только одного из этих феноменов.
- Отмечая «Пустоту», вы можете ограничить себя фокусом только на светлом или на тёмном. В таком случае, может быть полезным использовать более конкретную отметку «Темно» или «Светло» вместо обобщающего «Пусто».

4. Намеренный поиск состояний покоя

- Вы можете найти «Расслабление» в ваших конечностях, замечая, как им «нравится» быть неподвижными и находиться без работы, пока вы находитесь в вашей позе.

- Вы можете найти «Расслабление» на голове и лице, замечая, как сила притяжения расправляет ваше лицо при ровной вертикальной позиции.
- Вы можете найти «Расслабление» в вашем торсе, замечая, как мышцы грудной клетки и живота расслабляются при каждом выдохе. Вы можете настроиться на это расслабление в течение нескольких дыханий, или же отмечать это постоянно.
- Вы можете найти «Пустоту», замечая область за/перед вашими закрытыми глазами, и игнорируя любые образы или цвета, возникающие в ней.

5. Намеренное создание состояний покоя

- Вы можете создать или усилить расслабление всего или почти всего тела, просто выпрямляя свой позвоночник и позволяя телу укорениться в позе.
- Вы можете создать или усилить расслабление в отдельных частях тела, намеренно расслабляя отдельные части тела, например, лицо, челюсти, плечи, руки, живот и т.п.
- Возможно, вы сможете усилить «Пустоту» открыв на короткий миг и снова закрыв глаза (разумеется, не разглядывая ничего с открытыми глазами намеренно). Это может усилить свет, темноту, или оба эти явления.

Часть 6: Слоган

У каждого из «Пяти способов», составляющих основу техники Базовой Осознанности, есть свой слоган, суммирующий его основное наполнение.

Поскольку Легкий Покой — это ограниченная версия Фокуса на Покое, у них один и тот же слоган:

Фокусируйся на Покое: Освежись и Отпусти

Слово «Освежись» вставлено в этот слоган потому, что оно должно напоминать вам о следующем:

1. Состояния покоя натурально приятны. Когда вы научитесь обнаруживать, создавать и фокусироваться на них, у вас появится возможность хорошего самочувствия в любой момент.
2. Вы можете использовать Фокус на Покое, чтобы быстро «подзарядиться» в течение дня, освежиться в течение нескольких минут тогда, когда вам это нужно, без необходимости лечь или терять сознание.

Слово «Отпусти» призвано напоминать вам о том, что

1. Вы можете использовать технику Фокуса на Покое как инструмент снижения стресса и снятия напряжения, чтобы они не копились в течение дня.
2. Фокус на Покое создаёт «контейнер уравниваемости», через который любые активные состояния (ощущения, чувства, звуки, мысли, образы и внешние визуальные стимулы) будут проходить с меньшей «липкостью».
3. Глубокие паттерны из вашего прошлого могут иногда всплывать на поверхность сознания. Это всегда включает в себя что-либо или комбинацию из физических ощущений в теле, чувств, образов в сознании (воспоминания о травмирующем эпизоде) или мыслей (внутренний диалог или монолог). Если вы практикуете Фокус на Покое, вы не будете прямо работать с этими феноменами. Но вы *будете* создавать пространство покоя и уравниваемости, в котором они могут разворачиваться, не задевая вас. Так что, в определенных случаях, Фокус на Покое может быть использован как стратегия выпускания накопленного внутри яда и боли прошлого.