

# “Погружение” Учебное пособие

## Ваше руководство к счастью

«Внимательность — это необоснованно эффективный способ  
увеличить человеческое счастье». Шинзен Янг

## Содержание

### Добро пожаловать!

#### Краткий обзор

1. “Саммит” - докладчики делятся своими историями о медитации
2. “Виртуальный Ретрит Осознания” - углубление вашей практики

#### Быстрый старт

Присоединяйтесь! Без планирования  
Сначала немного планирования

#### Так много нужно всего сделать, как определиться?

#### Занятия “Погружения”

Саммит  
Занятия на Retreat Practice Zoom Room  
Занятия на Life Practice Zoom Room

#### Сколько практики во время ретрита лучше для меня?

Lite Retreat (легкий)  
Medium Retreat (средний)  
Complete Retreat (полный)

#### Полное “Погружение”

Настройка вашей среды  
Ожидание неожиданного  
Странный опыт  
Получение поддержки  
В конце ретрита

## Цели и мотивация

5 элементов счастья

### Добро пожаловать!

Мы так рады, что вы планируете принять участие в нашем онлайн-мероприятии - **“Погружение” 2019 !**

Это учебное пособие предназначено для того, чтобы помочь вам понять что вы хотите получить от этого мероприятия, и максимально использовать полученное.

Вариантов много, поэтому рекомендуем заранее составить план. Мы расскажем вам о возможностях и предоставим всю информацию, необходимую для получения вами самых лучших впечатлений от мероприятия.

### Краткий обзор

Приступая к работе, необходимо помнить о трех ключевых моментах:

1. Видеоролики Саммита для каждого дня будут доступны в течение 24 часов, начиная с 12:00 по тихоокеанскому времени и 3:00 по восточному поясному времени. после чего они будут заменены видео на следующий день.

2. Виртуальный ретрит НЕ будет записан. Мы не хотим, чтобы вас беспокоили проблемы с записью. Итак, Ретрит «Погружение» — это только живая передача.

3. Не стесняйтесь участвовать в виртуальном ретрите столько, сколько захотите. Это прекрасно, чтобы показать всего один час обучения в течение 5 дней. Мы приглашаем вас принять участие на любом уровне. Все хорошо!

**“Immersion”** состоит из двух онлайн-мероприятий и **Immersion Central** - это домашняя страница для всех занятий **“Immersion”**.

#### **1. Summit - Ведущие делятся своими историями о медитации.**

Записанные интервью с ведущими, ведущими тренерами по осознанности и старшими учителями о своем личном медитационном пути.

#### **2. Virtual Mindfulness Retreat - углубление личной практики.**

## **“Retreat Practice Zoom Room”:** инструкции и практики осознанности

Инструктаж осознанности  
Медитация с гидом  
Тихая медитация  
Специальные сеансы

## **“Life Practice Zoom Room”:** практика жизни, вопросы и ответы, круглые столы

Life Practice Обучающие Сессии - вопросы и ответы  
Ежедневные Обсуждения за круглым столом

### **Быстрый старт**

Присоединяйся! Не планируя

Если вы хотите просто присоединиться, перейдите в **Immersion Central** в любое время во время мероприятия. Там вы найдете то, что доступно в данный момент, независимо от того, заинтересованы ли вы в интервью на высшем уровне или в расписании виртуального ретрита, или в том и другом. Нажмите на соответствующую ссылку, чтобы посмотреть интервью с докладчиком или принять участие в виртуальном ретрите.

Для начала немного о расписании

Заходите в **Immersion Central** в начале каждого дня

**Саммит.** **Immersion Central** покажет вам, какие интервью с нашими докладчиками доступны каждый день в течение 24 часов, начиная с 12:00 по тихоокеанскому времени / 3:00 по восточному поясному времени. Регистрируйтесь один раз в день, чтобы записаться на интервью, которые вы хотите посмотреть.

**Виртуальный ретрит.** Каждый день расписание виртуальных ретритов публикуется в **Immersion Central**. Преподаваемая медитация осознанности меняется каждый день, и вы также можете свободно выполнять любую технику, какую захотите, во время тихих сессий. Добавьте время сеанса в свой календарь и установите оповещения, чтобы вы помнили. Или присоединяйтесь к нам на полный 5-дневный график!

**Читать дальше.** Мы сделали все возможное, чтобы предвидеть любые

ваши вопросы и ответить на них ниже. Итак, чтобы удовлетворить ваше любопытство (или просто сообщить нам, что наше время было хорошо проведено), ознакомьтесь с разделами ниже, чтобы узнать все подробности о **погружении!**

### Так много нужно сделать, как мне решить?

**Unified Mindfulness (UM) Immersion (Погружение)** предлагает широкий спектр возможностей для участия в программе, и мы призываем вас пройти все мероприятия в удобном для вас темпе.

Так что, возможно, вы больше всего заинтересованы в том, чтобы черпать вдохновение из интервью **The Summit**, и вы не совсем готовы к практике внимательности. Или, может быть, у вас уже есть практика медитации, которую вы любите делать, и вы не заинтересованы в изучении подхода **Unified Mindfulness**. Нет проблем! Вы найдете наши интервью интересными, веселыми, волнующими и вдохновляющими.

Что касается изучения подхода **Unified Mindfulness**, нашей основной целью является поощрение вашей практики медитации. Так что, если у вас уже есть стиль, который вам нравится, это замечательно! Присоединяйтесь к нам во время наших тихих сессий и практикуйте любой стиль, какой захотите! Или не стесняйтесь отключить инструкции во время инструкций! Мы не будем обижены, если вы просто захотите посидеть с сообществом единомышленников и практиковать свой собственный стиль медитации.

С другой стороны, если вы хотите окунуться, чтобы увидеть, что мы можем предложить, отлично! Проведите один сеанс инструкций **Unified Mindfulness** или два. Тем не менее, вы очень хотели бы присоединиться к нам, и в любом случае, это все хорошо. Мы - разнообразное сообщество с разным опытом и опытом в медитации, и мы уважаем все подходы к практике. Не существует единственного правильного пути - есть только тот способ, который работает для вас прямо сейчас. Каждый может принять участие в **Immersion (Погружение)** на любом интересующем вас уровне. Приходи и уходи как захочешь.

*The Immersion Retreat* будет отличаться от бытового уединения в том смысле, что вместо того, чтобы объединяться с людьми лично, все будут собираться вместе в Интернете с помощью приложения для компьютера и телефона Zoom. Таким образом, никаких затрат на дорогу - фактически никаких затрат - и вы можете спать в своей удобной постели дома каждую ночь.

Ниже вы можете узнать о **Immersion (Погружение)** более подробно.

## Immersion (Погружение)

### “Саммит”

«Иммерсивный саммит» - это уникальное приключение, посвященное изучению личного и универсального. Для каждого из наших докладчиков медитация оказала глубокое влияние на их жизнь и жизнь людей вокруг них. Например, в наши дни мы много слышим обо всех исследованиях, показывающих эффективность практики внимательности. Вы услышите от 4 ведущих нейробиологов, которые изучают внимательность как работу своей жизни. Но вместо того, чтобы только услышать о своих открытиях, они поделятся своим непосредственным личным опытом с медитацией осознанности - что заставило их посвятить всю свою жизнь изучению этого, даже несмотря на то, что им часто советовали не идти по этому профессиональному пути.

Вы услышите от людей относительно новых для практики, а также от преподавателей, давно работающих. Вы услышите истории о гигантских многоножках, окружении стаи рыб, выпрыгивании из самолетов и о многих других неожиданных поворотах в медитационном путешествии каждого человека. Докладчики поделятся своими личными отчетами о событиях ретрита, чтобы вы могли понять, почему такие ретриты, как «Погружение», были для них такими мощными. (Они также поделятся историями о раннем побеге!)

Через все это, с разных и уникальных точек зрения, вы услышите общее чувство цели, богатый опыт, вызов, трансформацию и желание служить этим руководящим людям. медитировать и поддерживать их в практике. Снова и снова вы будете поражены тем, что объединяет нас всех как одну семью, объединенную этой внутренней работой и общим желанием внести позитивный вклад в мир.

Присоединяйтесь к саммиту!

### Мероприятия в Retreat Practice Zoom Room

**Retreat Practice Zoom Room** будет зарезервирована для изучения и практики техник осознанности. Каждый день будет 3 часовых сессии, каждая из которых будет сопровождаться чередованием 30-минутным периодом молчания и медитацией с легким сопровождением. **В периоды молчания вы можете практиковать любую технику, которая вам нравится, и вы не ограничены только подходом Unified Mindfulness.**

Кроме того, относительно того как сидеть, у многих людей есть физические ограничения, которые требуют, чтобы они сидели на стуле или ложились. Делай все, что тебе нужно. Если вы можете оставаться на своем месте (будь то в кресле, на подушке или на скамейке), пожалуйста, сохраняйте хорошую осанку, удлиняя позвоночник и расслабляя конечности и челюсти. Если вы не можете сидеть и боретесь с сонливостью, мы рекомендуем тренироваться с открытыми глазами, чтобы сохранить бдительность. Осознание должно быть поддержано, чтобы развить ваши навыки внимания.

Комната Зала Retreat Practice - это домашняя база для ретрита. Он будет открыт 12 часов в день в течение 5 дней подряд с 9:00 до 21:00 по восточному поясному времени, и всегда будет под рукой тренер, ведущий сидение. Фактически, в конце дня, в течение часа после окончания ежедневной программы, несколько тренеров останутся в Zoom Room Life Practice, чтобы предложить дополнительную поддержку, если она вам понадобится, во время *ежедневной распаковки* сеанса(см. Стр. 12),

В целом, это означает, что всякий раз, когда вы чувствуете вдохновение присоединиться или вступить в бой, рядом с вами будет кто-то, удерживающий пространство, чтобы поддержать вас в вашей практике. Иногда это делается молча, иногда под легким руководством, иногда в интерактивном режиме, а иногда с подробными инструкциями.

Вот медитационные техники, которым будут обучать во время инструктажа:

**Вижу Слышу Чувствую.** Эта официальная техника системы **Unified Mindfulness** отлично подходит как для сидячей практики, так и для практики в повседневной жизни. Это также отличная отправная точка для понимания того, как любой опыт может быть медитацией, и для разъяснения того, как работают все техники медитации. И это весело делать! Любопытно? Присоединяйтесь к нам в *среду и воскресенье*.

**Почувствуй покой.** Хотите углубить отдых и расслабление в организме? Многие люди тянутся к медитации именно по этой причине. Эта техника единой системы обмена сообщениями разработана для того, чтобы помочь вам находить и углублять состояния покоя в организме, чтобы в течение дня вы ощущали больше спокойствия. Приходите отдохнуть с нами в *четверг*.

**Почувствуй поток.** В то время как спокойствие является самой распространенной наградой, которую люди ассоциируют с медитацией, другим очень распространенным опытом является приятный поток

энергии в теле. Для многих людей удивительно обнаружить, что вы можете испытать этот гул после йоги или взлет бегуна просто в результате развития умелого внимания. Итак, присоединяйтесь к нам на день практики, который поможет вам почувствовать хорошую атмосферу в пятницу.

**Хорошо себя чувствовать.** Исследования показали большую пользу в развитии и поддержании положительных эмоциональных состояний, таких как благодарность, радость и сострадание. Эта техника единой системы обмена сообщениями помогает вам улучшить доступ к положительным эмоциям, что может улучшить ваш кругозор и противодействовать предвзятости ума. Плюс, это просто хорошо! Давайте поделимся любовью вместе в субботу.

Помните:

- Вы можете свободно выполнять любую технику, которую захотите, в тихих сессиях.
- Присоединяйтесь к нам столько, сколько вам захочется.
- Выберите время, когда вы хотите присоединиться к комнате для тренировок, и отметьте их в своем календаре. Расписание доступно в **Immersion Central**.

Мероприятия в Зоне Life Practice Zoom RoomЗале Life Practice Zoom Room

будут проходить четыре мероприятия: Инструкции Life Practice, Q & A, Групповые обсуждения и Ежедневная распаковка.

**1. Инструкции по жизненной практике.** Некоторые из сессий в Зале Life Practice Zoom Room будут состоять из инструкций по применению осознанности в определенных ситуациях, например, во время еды, занятий спортом или проведения

времени со своей семьей. Вы можете понять важность применения практики внимательности в повседневной жизни, но часто «как» не преподается эффективно.

Уникальная особенность подхода единой системы обмена сообщениями - ясность и поддержка, которую вы получите, чтобы эффективно практиковать осознанность в повседневной жизни. Легко понять ценность жизненной практики. Но важно получить четкие инструкции, чтобы вы точно знали, как это сделать. Благодаря точной терминологии и ряду конкретных приемов и вариантов стратегии для повседневной жизни UM предоставляет вам эту ясность.

**2. Вопросы и ответы.** Воспользуйтесь преимуществами сессий вопросов и ответов, предлагаемых сразу после каждой инструкции по технике! Если вы только что изучили новую медитацию и все еще не знаете, как ее практиковать, если у вас есть общие вопросы о медитации или у вас только что был опыт медитации, который вы хотели бы получить, чтобы получить представление о будущем, сессия вопросов и ответов - прекрасная возможность исследовать любой из них с одним из наших лучших тренеров. Отличительной чертой подхода единой системы обмена сообщениями является использование четкой терминологии и общего языка, что расширяет нашу способность точно говорить о тонкостях медитативной практики. Это улучшает ваше понимание переживаний, которые происходят во время практики, и разъясняет, как практиковать, оба из которых могут привести к гораздо лучшим результатам.

Таким образом, когда вы изучите технику осознанности в Зуме Ретритной Практики, сразу после этого появится возможность задать вопросы об этом в Зале Жизни Практики, который находится практически по соседству. Вы можете получить ссылки на оба в [Immersion Central](#).

Например, предположим, что сегодня утро пятницы, и вы проводите инструктаж по методике *Feel Flow*, но вы немного растеряны. Вас просят заметить любое движение ощущения. Но вы всегда понимали, что «поток» означает нечто иное. Вы думали об этом как о психологическом состоянии, когда вы полностью поглощены тем, что вы делаете. Поэтому, возможно, вы хотели бы понять взаимосвязь между тем, что вы понимаете под потоком, и тем, как УМ представляет это. Или, может быть, у вас был интересный опыт, такой как внезапный прилив радости, и вы хотели бы поделиться этим и получить обратную связь. Или, может быть, вы боретесь с проблемой, как сонливость, и вы хотели бы советы о том, как справиться с этим. После окончания периода обучения вы можете нажать на ссылку Life Practice Zoom Room в [Immersion Central](#) и войдите в сессию вопросов и ответов, которая является идеальным местом для того, чтобы задать свои вопросы и получить ответы от одного из наших лучших тренеров единой системы обмена сообщениями.

3. Обсуждения за круглым столом на популярные темы. Когда в Зуме Life Practice Zoom нет сессии вопросов и ответов, часто будет обсуждаться та или иная тема внимательности, сосредоточенная вокруг таких тем, как внимательность на рабочем месте, внимательность в образовании или внимательность и духовность. Это возможность изучить эти темы с тренерами Unified Mindfulness и вашими коллегами-участниками Immersion. Полный список тем будет доступен на [Immersion Central](#).

4. Ежедневная распаковка. В течение дня появилось ли что-нибудь интересное или запутанное для вас, которым вы хотели бы управлять тренером единой системы обмена сообщениями? У вас есть вопросы по технике дня из Зала Retreat Practice Zoom Room? Ежедневная распаковка будет открыта с 21:00 до 22:00 по восточному дневному времени каждый вечер, в ней работают два опытных тренера, которые могут задать ваши вопросы или просто поднять ветерок, если вы хотите зайти и построить сообщество с другими практиками осознанности ,

### Сколько практики ретрита лучше для меня?

«Я не знаю, как выяснить, какое количество практики ретрита лучше для меня. Как я могу решить?» сами

Весь ретрит не является обязательным, так что вы можете определить, что лучше для вас. Вы можете участвовать в таком небольшом или большем количестве ретрита, сколько захотите. Вы можете изменить курс в середине пути.

Ниже приведены рекомендации для трех уровней вовлеченности - Lite, Medium и Complete.

#### Облегченный ретрит

Давайте начнем с облегченной стороны спектра. Возможно, вы захотите поучаствовать в маленьких окнах, чтобы узнать больше о практике осознанности или познакомиться с подходом единой системы обмена сообщениями. Погружение - отличный способ связаться с сообществом и узнать немного больше об УМ и медитации осознанности в целом.

Попробуйте.

Если вы новичок в системе единой системы обмена сообщениями, мы рекомендуем присоединиться к нам хотя бы для одного из наших часовых инструкций по технике. На каждом из пяти дней это происходит три раза в день. Время указано в [Immersion Central](#), и каждый период обучения возглавляет главный тренер УМ. Каждое утро у вас также будет возможность посмотреть видео-интервью с этими тренерами в [Immersion Central](#), чтобы вы могли с ними познакомиться.

Поговорите об этом

После периода обучения в Зуме для тренировок в ретрите у вас могут возникнуть вопросы, поэтому в Зоне для занятий по жизненным

практикам будет сеанс, на котором вы сможете задать вопросы о своем опыте. Одна вещь, которая делает УМ уникальным, это то, как легко общаться о практике медитации осознанности. Возможность говорить об этом с тренером, имеющим опыт работы с системой, облегчает практику осознанности, что может сделать вашу практику осознанности более эффективной.

Зал Life Practice Zoom также будет проводить круглые столы на темы, которые могут вас заинтересовать, такие как практика в повседневной жизни, внимательные беседы или общие препятствия для новых медитаторов.

Таким образом, если вы придерживаетесь практики, вы можете посещать один период обучения каждый день, потом проверять вопросы и ответы, участвовать в круглом столе и между ними, смотреть несколько интервью на высшем уровне каждый день. Вуаля!

### Средний ретрит

У вас может быть больше времени для того, чтобы совершить здесь полчаса или час, и вы хотели бы воспользоваться этой возможностью, чтобы углубить свою практику. **Погружение** дает отличный шанс углубиться в вашу практику с сообществом единомышленников-коллег, практикующих осознанность, которые предлагают надежную структуру подотчетности и поддержки. Это включает в себя много тренеров, которые имеют большой опыт погружения в себя. Вы можете участвовать несколько часов в день и участвовать в вопросах и ответах, если и когда возникнут практические вопросы.

### Награды

Углубление вашей практики таким образом, вероятно, будет иметь заметные последствия, и мы призываем вас следить за ними. Вы можете испытывать такие состояния вознаграждения, как спокойствие, эмоциональное благополучие и приятная энергия, текущая через тело. Если это произойдет, мы предлагаем вам научиться работать с этими переживаниями, чтобы углубить свое удовлетворение от них, а затем перевести это удовлетворение в большее счастье в своей жизни в целом.

### Дискомфорт

Вы также можете почувствовать беспокойство или усталость! Сосредоточение внимания на длительные периоды времени может причинять вам неудобства различными способами, просто потому, что

вы к этому не привыкли. Вы можете выучить ряд стратегий для применения ваших навыков осознанности в концентрации, ясности и беспристрастности в этих сложных ситуациях, и это повышает ваш базовый уровень навыков. Это как поднятие тяжестей. Когда вы бросаете вызов своим мышцам, увеличивая вес, который вы поднимаете, вы увеличиваете свою силу. Точно так же, когда вы бросаете вызов своему вниманию, увеличивая продолжительность практики и работая с неприятными переживаниями, вы повышаете свои навыки осознанности. Тем не менее, конечно, вы также можете свободно брать отдых, который вам нужен.

## **Понимание**

Наконец, вы можете испытать понимание. Это понимание может принимать форму психологических открытий о себе - например, как и почему вы думаете или ведете себя так, как вы. Или вы можете понять, как работает ваша сенсорная система. Может быть увлекательно наблюдать, как опыт в одной чувственной категории вызывает соответствующий опыт в другой, например, когда звук слышит изображение.

Или вы могли бы понять фундаментальную природу восприятия. Например, вы можете заметить, что вы на мгновение перешли в автономный режим. Другими словами, вы можете почувствовать, что ваше чувство исчезновения, а затем повторного появления. Вы знаете, что не спали, так что же случилось? Что бы это ни было, это было приятно, и вы хотели бы лучше понять этот опыт, надеясь повторить или углубить его.

Подобные «ага» моменты являются хорошим признаком того, что ваши навыки осознанности активированы. Если это произойдет для вас, один из наших главных тренеров на любом из вопросов и ответов может помочь в этом разобраться.

## **Долгая игра**

Независимо от того, происходит ли какой-либо из этих опытов - состояния вознаграждения, дискомфорт или понимание - знайте, что успешная практика внимательности измеряется не тем, насколько глубоким или интересным может быть данное занятие, а скорее заметными эффектами в вашу жизнь в целом. В этом смысле аналогия тренировки верна. Внимательность оказывает кумулятивный эффект, и со временем происходят постоянные изменения.

[Полный ретрит](#)

Вы когда-нибудь думали о том, чтобы пойти в настоящий ретрит, но обнаружили, что время, путешествие или стоимость были слишком велики? Или, может быть, это казалось слишком пугающим или ошеломляющим, чтобы подумать о том, чтобы погрузиться в ретрит, не имея возможности сначала попробовать опыт. Что ж, это ваш шанс попробовать его, не выходя из собственного дома и имея возможность легко отступить, если хотите или хотите.

## **Медитационный учебный лагерь**

Как вы, возможно, заметили в наших интервью с ведущими, когда люди испытывают явные выгоды от практики медитации, естественно подумать о том, чтобы пойти на ретрит. Хотя опыт каждого человека уникален, вы можете многое узнать о взлетах и падениях ретритов, просмотрев эти интервью.

В целом, ретриты углубляют вашу практику и укрепляют ваши медитативные навыки. Напомним, что в «Объединенном внимании» мы определяем медитацию осознанности как набор из трех навыков - концентрации, чувственной ясности и беспристрастности, которые все работают вместе. Вы можете думать об ретритах как о лагере для медитации или марафонах мира медитации. Они дают возможность потратить много качественного времени на развитие этих трех навыков. Ретриты также являются своего рода скороваркой, выходящей на поверхность и / или помогающей выпустить все, что мешает свободно текущей сенсорной системе.

Годы отсутствия умения с нашим вниманием приводят к бессознательному и привычному подавлению / подавлению, напряжению и отвлечению от умственного, эмоционального и физического опыта. Эта стратегия может иметь краткосрочные преимущества, но она не способствует укреплению нашего здоровья и счастья в долгосрочной перспективе. На самом деле это, как правило, имеет противоположный эффект.

Таким образом, вещи могут возникнуть во время погружения в ретрит. Это означает, что, решив сделать полноценный ретрит, вы заинтересованы в том, чтобы взять на себя задачу, которая может возникнуть. Вы готовы позволить вещам чувствовать себя некомфортно, чтобы вы могли преодолеть этот дискомфорт, применяя свои навыки, которые могут привести к длительным позитивным изменениям.

## **Трансформация.**

Это может принести огромную выгоду: вы сможете увидеть свой истинный потенциал на практике, вы можете внести длительные изменения в свою нервную систему, и вы также можете ясно увидеть, что мешает вам жить полноценной жизнью. Обнаружение того, как вы можете не соответствовать своим собственным стандартам, может вызывать беспокойство, но в конечном итоге это расширяет возможности. Мы не можем улучшить то, о чем не знаем.

Ретриты предназначены для одновременного повышения осознания и принятия, поэтому вместо того, чтобы судить себя за любые обнаруженные недостатки, мы узнаем о себе, становясь более умелыми и устойчивыми с нашим опытом. Ретриты также предназначены для повышения общего базового уровня концентрации, сенсорной ясности и невозмутимости, что улучшает оставшуюся часть вашей жизни, когда вы не намеренно медитируете.

Исходя из личного опыта, я (Джулианна) скажу, что ретриты больше, чем любой другой ресурс, глубоко вдохновляют и награждают. Они изменили мою нервную систему и радикально улучшили дом ума и тела, в котором я живу каждый день. Некоторые люди находят ретриты глубоко мирными, но я всегда находил их очень неудобными — тяжелая работа! Тем не менее, дискомфорт был каплей в море по сравнению с преимуществами. Я никогда бы не подумал, что можно было бы узнать уровень богатства, который сейчас является моей повседневной «реальностью», и я могу проследить это до моего первого опыта ретрита с Шинзен Янг почти 22 года назад! Этот опыт радикально изменил ход моей жизни в лучшую сторону.

### **Установка ожиданий**

Мы делимся этим, чтобы ободрить вас и помочь вам установить реалистичные ожидания в отношении практики погружения. Ваш опыт может стать очень блаженным, но он также, вероятно, станет довольно неудобным. И это может даже стать странным! (См. Раздел «Странный опыт», стр. 26). Все периоды тренировок не являются обязательными, потому что мы хотим, чтобы вы нашли свой уровень вовлеченности и соблюдали его. Помните, это бег на длинные дистанции. Больше всего на свете мы хотим поощрять и поддерживать вас, чтобы через 20 лет вы все еще продолжали заниматься медитацией и получать все богатства, которые может предложить эта практика.

### **Полное погружение**

**В следующем разделе предполагается, что вы заинтересованы в соблюдении полного погружения графика ретрита. Он содержит**

**полезную информацию для подготовки вашей среды, подготовки психологически и физически, а также определения ваших ожиданий.**

## Настройка вашей среды

Среда ретрита - это упрощенное пространство, где вы можете сосредоточиться исключительно на развитии навыков внимательности. Таким образом, помимо времени, которое вы проводите в Интернете, участвуя в ретрите, вы можете подумать о том, как создать атмосферу у себя дома, в автономном режиме, что также способствует выполнению этой важной работы. Таким образом, ваша домашняя среда поддерживает и поддерживает непрерывность вашего Интернет **погружения в .**

До того как вы решили пойти все, планируют принять участие в как большая часть ежедневного графика ретрита насколько возможно. Когда вы это сделаете, вы можете свободно переходить из Зума Retreat Practice Zoom Room в Life Life Zoom Room всякий раз, когда вас тянет в течение дня. Получение ответов на вопросы, изучение советов для практики в повседневной жизни и изучение важных для вас тем могут стать частью вашего опыта ретрита.

Кроме того, есть способы, которыми вы можете настроить свое окружение, чтобы поддерживать непрерывность вашего ретрита и заниматься дома, когда вы находитесь вдали от группы. В общем, вы захотите устранить все, что мешает вам практиковать развитие навыков. Вы также захотите подумать о том, как использовать методы в то время, когда вы не находитесь в сети с группой.

Это все необязательно, но вот список предложений:

**1. Сохраняйте тишину** - Задавать вопросы и обсуждать практики темы и приемы могут быть невероятно важной частью углубления ваших навыков осознанности. Но разговоры могут отвлечь вас от развития навыков осознанности. Поэтому старайтесь говорить только с целью углубления вашего понимания или применения практики внимательности. Когда вы находитесь вдали от ретрита, молчите, если это возможно. Это может помочь вам сосредоточиться на развитии навыков.

**2. Поддерживать хорошую осанку** - Не стесняйтесь сидеть в кресле, сидеть в *seiza* стиле или сидеть на подушке, и если у вас есть заболевание, которое требует, чтобы вы легли, не стесняйтесь делать это. Если вы в состоянии, поддерживать хорошую осанку, чтобы оставаться

начеку.

**3. Перерыв в социальных сетях** - Многие люди обеспокоены тем, что они злоупотребляют социальными сетями, и, безусловно, социальные сети могут легко отвлечь внимание. Вы можете использовать это 5-дневное окно для «детоксикации» в социальных сетях.

**4. Выключите телефон.** - Если вы можете позволить себе такую роскошь, это отличный способ оставаться сосредоточенным и воспроизводить эту часть личного уединения, не выходя из собственного дома.

**5. Оставайся дома** - Вы можете подумать о том, чтобы купить продукты и приготовить еду перед ретритом (или сделать приготовление пищи намеренной частью вашей практики). Если вы хотите повторить личный ретрит, посмотрите, сможете ли вы остаться дома в полной мере. 5 дней.

**6. Преднамеренно заниматься практикой жизни** - ретрит не заканчивается только потому, что программа дня заканчивается. Делайте все возможное, чтобы упражнение на осознанность выполнялось 24/7 в течение полных пяти дней. Это означает, что когда вы подписываетесь на вечер, вы намеренно применяете стратегии осознанности к еде, сну и т. Д. И делаете то же самое утром.

**7. Обработка отвлекающих факторов** - Могут возникнуть неизбежные ситуации или вы можете заметить, что вас начинают отвлекать. Если это произойдет, сделайте все возможное, чтобы преднамеренно привести в ситуацию техники внимательности. Например, если вы получили неожиданный звонок, который вам нужно принять, посмотрите, сможете ли вы немного расслабиться во время разговора. Или попрактикуйтесь в технике в течение нескольких минут сразу после окончания разговора и обратите внимание на то, что принесло этот опыт. Даже отвлечение может быть возможностью вернуть ваше внимание к развитию навыков.

**8. Назначьте комнату или место для практики** - До начала мероприятия разметьте свое пространство и найдите место, куда вы вернетесь на время ретрита. Сделайте это место, в котором вам нравится находиться. Наличие одного места, куда вы можете вернуться, может помочь вам поддерживать режим ретрита.

**9. Делайте перерывы, когда они вам нужны** - Вам может понадобиться сделать перерыв - погуляйте, лягте, перекусите. Даже если вы решили заниматься спортом или отдыхать, посмотрите, сможете ли вы поддерживать технику в течение этого времени.

**10. Написание журнала** - Некоторые люди любят вести дневник как часть своего опыта ретрита. Если вы решите сделать это, убедитесь, что написание журнала не отвлекает от развития ваших навыков осознанности. В меру своих возможностей, привнесите осознанность в процесс. Кроме того, вы можете (осознанно) записывать творческие идеи, когда они приходят к вам, для изучения после ретрита.

**11. CORE Обучение** - Если у вас не было возможности просмотреть наши бесплатные УМ [обучающие CORE](#), видеоролики мы настоятельно рекомендуем сделать это до начала мероприятия. Эти вводные видеоролики помогут вам ответить на основные вопросы по таким темам, как сидячее положение и подход единой системы обмена сообщениями. Они повысят ваши впечатления от видео Саммита, всех техник, которые вы изучите во время погружения, и медитации в целом.

### Ожидайте, что неожиданные

ретриты иногда вызывают необычные переживания, и это более вероятно, когда вы выполняете расширенную практику в течение нескольких дней. Некоторые из этих событий могут быть веселыми, интересными и блаженными. Другие могут быть неудобными, страшными или тревожными. Также возможно, что ничего из этого не случится с вами (и, пожалуйста, не разочаровывайтесь, если они этого не делают!).

Прогресс измеряется длительными позитивными изменениями, и он достигается за счет того, что у вас есть время развить свои навыки осознанности, независимо от того, случается ли с вами странный или интересный опыт. Тем не менее, поскольку эти переживания более вероятны во время продолжительных ретритов, полезно осознавать такую возможность.

Итак, мы включили описания ниже. Если что-то из этого случится, просто знайте, что этот опыт довольно распространен. Они редко длятся долго, у вас будет доступ к поддержке, и вы всегда можете отказаться от практики, если захотите. Опять же, принимайте погружение в темпе, который работает для вас. Мы в этом надолго.

Наконец, стоит отметить, что истинные побочные реакции на осознанность крайне редки. Большинство из того, что люди называют неблагоприятными реакциями, является результатом плохого обучения, отсутствия поддержки, нереалистичных ожиданий или некоторой их комбинации. В UM мы делаем все возможное, чтобы заранее решать потенциальные проблемы, чтобы люди были хорошо подготовлены.

Во время мероприятия у вас будет много поддержки в течение дня, и назначенные тренеры будут доступны через службу поддержки на случай, если возникнет необходимость в конфиденциальности или дополнительной поддержке. Кроме того, если в течение дня произойдет что-то необычное или неожиданное, вы можете присоединиться к ежедневной распаковке в конце каждого дня в Зале Life Practice Zoom.

## **ОЧИСТКА**

Когда мы практикуем наши навыки осознанности, происходит нечто, называемое *очищением*. Проще говоря, очищение - это процесс очистки привычных привычек и умственных способностей и напряжений в теле, которые блокируют или мешают нам способами, известными или неизвестными для нас. Некоторые общие события включают поток ярких мысленных образов, которые не имеют смысла, зияющий голод в животе, который не связан с необходимостью есть, небольшие произвольные движения или общее ощущение, что дискомфорт выходит на поверхность и обрабатывается с невозмутимостью таким образом, что улучшит будущий опыт.

Очищение происходит как естественный побочный продукт практики осознанности. Это противоядие многолетнему неэффективному управлению опытом, напрягая его и отворачиваясь от него. Мы все знаем, что стратегия не оптимальна, но большинству из нас никогда не показывали разумную альтернативу. Навыки осознанности развиваются с помощью противоположной стратегии: раскрытие и обращение к чувственному опыту.

Временами эта стратегия может быть немного похожа на заглядывание в подвал и понимание, что там много мусора! Другая аналогия - массаж. Когда массажистка вбивается в мышцы плеча, боль может быть как интенсивной, так и желанной, потому что вы чувствуете, что напряжение снимается, и вы знаете, что ваше тело почувствует себя лучше в результате массажа. Вы можете быть немного нежнее после этого, но это хорошая боль.

Точно так же процесс очищения может быть неудобным в моменты, но в конечном итоге он исцеляет. Со временем мы развиваем «вкус» к

очищению, что означает, что мы получаем удовольствие, даже если оно неудобно, потому что мы знаем, что оно высвобождает энергию в сенсорной системе, и мы будем чувствовать себя лучше в долгосрочной перспективе.

## Странный опыт

Очищение может восприниматься как приятное освобождение, но иногда процесс очищения формы может быть удивительным, необычным или даже пугающим и тревожным. Хорошей новостью является то, что, хотя эти события могут быть новыми для вас, они распространены и не вредны. Плохая новость заключается в том, что они могут быть неприятными, и они не обязательно означают, что ваша практика более продвинута, чем у тех, у кого их нет. Таким образом, хотя этот опыт для вас важен, он не обязательно указывает на то, что ваша практика развивается. Их можно рассматривать как призыв к пробуждению в мире опыта за пределами обычного. Но какими бы странными они ни были, они просто еще одна возможность попрактиковаться в ваших навыках осознанности. Степень, в которой вы можете применить свои навыки к любому опыту, является конечной детерминантой вашего роста, будь то ваш опыт странный или обыденный.

Вот список общих явлений:

**1. Крии** - это относится не к *Крийя Йоге*, а к спонтанным движениям, возникающим во время медитации, таким как непровольные подергивания, дрожь, тряска или резкие движения, которые происходят внезапно или постоянно. Иногда люди даже сообщают, что тело самопроизвольно принимает позы или положения рук (известные как мудры). Эти движения могут нервировать, и вы можете не знать, следует ли что-либо с ними делать. Вы можете обратить ваше внимание на движения в качестве объекта фокусировки и применить свою осознанность (сосредоточенность, ясность и невозмутимость) к ним напрямую. Ощущения попадают в сенсорную категорию *Feel Out*, которая включает в себя все виды физических ощущений, а также физического отдыха. Вы также можете отвлечь свое внимание от *крий* *сохранять спокойствие* и сделать все возможное, чтобы с ощущениями, позволяя им играть на заднем плане, в то время как вы сосредотачиваете свое внимание на чем-то еще. Вы можете попытаться контролировать *крий* или позволить им идти своим чередом. Любая из этих стратегий может быть полезной или информативной, если все сделано осознанно. В любом случае, эти непровольные движения являются общими и не являются причиной для беспокойства. Они не имеют большого значения, кроме того, что они являются четким

показателем того, что происходит очищение.

**2. Галлюцинации / Видения / Посещения** - Если у вас хорошее психическое здоровье, а вы не принимаете лекарства или наркотики, этот опыт может показаться чрезвычайно реальным, ярким, удивительным и / или захватывающим. Как правило, мы думаем, что эти переживания носят в основном визуальный характер, но они также могут быть слуховыми и даже соматическими. Хитрость заключается не в том, чтобы овладеть волнением, значением или значением, которое вы им придаете. С медитативной точки зрения вам захочется уметь справляться с любыми эмоциональными реакциями, которые у вас могут возникнуть, а также отслеживать то, что вы видите и / или слышите, приветствуя это с ясностью и невозмутимостью. Если это «посещение» - другими словами, вы слышите, видите или ощущаете кого-то, кто явно общается с вами, - вы можете найти то, что говорится, значимым, или вас могут призвать ответить каким-либо образом. Независимо от действий вы принимаете или смысл вы приписываете, с медитативной точки зрения ваша работа состоит только что бы быть умелым с опытом, что означает применение СС & Е(концентрация, ясность и невозмутимость.)

**3. Kasinas** - *Kasina* это термин используемый для описания необычные проявления света, такие как поглощающая яркость или темнота, устойчивый шар цветного света или мерцание в или из сложных рисунков в поле зрения с открытыми или закрытыми глазами. *Касинас* может быть очень интересной и стимулирующей. Они также могут быть очень расслабляющими и приятными. Еще раз, будьте внимательны к своим реакциям и сделайте все возможное, чтобы полностью погрузиться в поле, которое вы видите. Позвольте себе слиться с этим, чтобы вы потеряли чувство отделенности от него.

**4. Сильные потоки поток** - иногда вы можете чувствовать интенсивную физическую энергию или сильных образов, которые вы просто не можете отключить. Или ваши эмоции могут ощущаться как извержение вулкана. Вы также можете почувствовать это в сочетании. Это может быть ошеломляющим, как в море без берега. Вот несколько советов о том, как работать с этим, если это произойдет. Помните, что это всего лишь предложения - найдите то, что работает для вас:

1. Вы можете открыть глаза и сосредоточиться на своей визуальной среде (эта категория сенсорных ощущений называется «*Увидеть в системе единой системы обмена сообщениями*»). Или сфокусироваться на взглядах и звуках ваше окружение (*смотрите и слушайте*). Любое из них может быть заземлением.

2. Вы можете сосредоточиться на чем-то успокаивающем в теле,

например, на

дыхании или нейтральном месте, таком как руки или ноги, чтобы успокоить себя (это в категории «*Чувствовать отдых*»).

3. Вы также можете выбрать работу с любым эмоциональным реакцией, возникающие в ответ на переживание, такие как страх (в категории *Feel In.*), который может помочь вам найти большее признание в сильном потоке.

В любом случае, сделайте все возможное, чтобы плыть по течению, и пусть он привлечет ваше внимание, где бы он ни был. Если возможно, относитесь к нему как к джакузи для всего вашего существа. Особенно обратите внимание на то, есть ли что-то приятное в этом опыте. Когда вы «получаете морские ноги», дискомфорт должен смениться приятным качеством. В любом случае сильный поток со временем рассеется. Если занятия в такие моменты кажутся ошеломляющими, вы также можете отказаться от практики и отвлечься от стабилизирующих действий, таких как мытье посуды, уборка и т. Д.

**5. Мелодия в голове** застрявшая в- иногда мелодия застревает в вашей голова, как вы практикуете. Это может быть очень раздражающим. По-видимому, это явление иногда связано с нарушением слуха. Но при условии, что у вас хороший слух, в практике медитации это очень распространенное явление, работаете ли вы с музыкой или нет. Вы можете проверить, какие эмоции могут вызывать этот опыт. Это может вас слегка развлечь, или ваш разум может избегать сложных эмоций, используя мелодию как отвлечение, чтобы занять вас. Ваш ум также может быть утешен на некотором уровне знакомым повторением мелодии. Вы можете выбрать фоновую невозмутимость и сосредоточить свое внимание в другом месте. Вы также можете сделать его объектом фокуса и применить к нему невозмутимость (невозмутимость переднего плана). Как бы досадно ни было иметь мелодию, застрявшую в вашей голове, сделайте все возможное, чтобы охватить ее, как вы работаете с ней, или пусть она будет на заднем плане.

**6. Неприятный липкий жуткий ползучий** - иногда вы можете чувствовать себя физически «неприглядным» в результате практики. Возможно, у вас был такой опыт после массажа или иглоукалывания. Это может быть частью процесса снятия накопленного напряжения. Вы можете выбрать успокаивающую практику, например, сосредоточиться на пустом ментальном экране или расслабиться в теле. Вы также можете отказаться от своей практики и позволить ей идти своим чередом.

**7. Дезориентирующее явление.** Через пару лет в моей (Джулианне) практике я сел медитировать один день и почувствовал, что меня перевернули с ног на голову. Этот опыт был частью того, что побудило меня найти учителя. Вы можете иметь тот или иной дезориентирующий тип явлений, когда вещи не появляются или не чувствуют так, как полагает ваш разум. Восприятие изменяется необычным или неожиданным образом. Например, вы обращаете свое внимание на ощущения тела только для того, чтобы обнаружить, что вы не можете обнаружить весь участок своего тела своим вниманием. Или у вас может быть опыт вне тела, когда вы, кажется, парите над своим телом, глядя на него сверху вниз.

Вы можете смотреть на этот опыт как на окно возможностей. Они открывают вам новый принцип заказа. Вы учитесь не так сильно зависеть от своих чувств, чтобы дать вам представление о том, что такое «реальность» и кто вы, или даже где вы находитесь. Вместо этого вы находите принцип упорядочения за пределами обычного чувственного опыта и за пределами любой ожидаемой формы.

Когда вы не можете найти себя в определенной позиции в пространстве, как вы это обычно делаете, где вы? Кто ты? Подобные ситуации показывают вам, что вы не ограничены знанием себя как тела и разума, населяющего это конкретное место в пространстве - ваша личность не должна фиксироваться таким образом. Позвольте опыту научить вас, что значит быть не зацикленным в космосе - иметь идентичность, которая выходит за пределы физического тела и его конкретного местоположения.

С точки зрения того, как работать с этими явлениями, просто применяйте свои навыки осознанности так же, как и с любым другим опытом. Если это вызывает сильные эмоциональные реакции, такие как удивление, попытайтесь придать эмоциональную реакцию невозмутимости. Если ваше пространственное местоположение не там, где оно обычно находится (например, вы находитесь над своим телом, глядя на него сверху вниз), проследите, где в данный момент находится ваше чувство я. В общем, «чувство себя» может появиться только как некоторая комбинация: видеть, слышать и чувствовать. Поэтому, как и в случае с другими необычными переживаниями, используйте дезориентирующие явления для развития концентрации, сенсорной ясности и беспристрастности.

### **Получение поддержки**

Если опыт, подобный приведенному здесь, является для вас подавляющим, помните, что он распространен и не вреден. Вы можете

использовать методы для их решения, обосновать себя в обычном мирском опыте или отказаться от практики, чтобы вернуться к привычному состоянию ума. Таким образом, вы наделены необходимыми инструментами и вариантами стратегии, если возникнет необычное состояние.

Также, мягкое напоминание о том, что внимательность не заменяет психотерапию. В зависимости от соображений психического здоровья (таких как перенесенная травма или тяжелая тревога / депрессия в прошлом) может потребоваться психотерапия или другие методы исцеления для оказания необходимой вам поддержки. Важно признать пределы практики внимательности и принять соответствующие меры для ухода за собой.

Наконец, если нет проблем с психическим здоровьем или они решаются должным образом, мы рекомендуем вам обратиться к квалифицированному учителю внимательности или тренеру, который поможет вам в развитии вашей практики. Тренер может внести ясность и поддержку в ваш опыт, помочь вам максимально использовать его и / или помочь вам «вернуться на лошадь», чтобы страх не стал камнем преткновения для вашего роста. Вы также можете в любое время зарегистрироваться в службе поддержки Unified Mindfulness, если вам нужны какие-либо заверения или рекомендации.

Что касается негативных реакций на практику осознанности, они имеют тенденцию делиться на две основные категории - слабые или сильные. Легкие реакции очень распространены. Они не опасны, но должны быть устранены, чтобы реакция не обострилась. Истинные сильные реакции крайне редки, но хорошо осознавать, что они могут произойти:

## **1. Потенциальные**

слабые реакции Некоторые легкие реакции на медитацию довольно распространены и обычно носят временный характер. Пожалуйста, имейте в виду потенциальные легкие побочные реакции, которые могут возникнуть во время и после медитации, включая:

1. повышенную эмоциональную чувствительность;
2. умеренное обострение физической боли и дискомфорта; и
3. временно измененные состояния, такие как описанные выше

## **2. Потенциально сильные реакции**

Хотя сильно негативные реакции на медитацию необычны, они иногда возникают. Пожалуйста, помните о возможности возникновения сильных побочных реакций, которые могут возникнуть во время и после

медитации, включая:

1. начало или возобновление депрессии, тревоги или других психических расстройств;
2. начало или повторное появление психотических симптомов;
3. появление или повторное появление негативных моделей поведения; и
4. значительное обострение физической боли и дискомфорта.

Если вы испытываете какие-либо из этих сильно негативных реакций, это может указывать на необходимость поддержки, такой как психотерапия. В случае сильной неблагоприятной реакции, пожалуйста, немедленно прекратите практику медитативных техник и сообщите компании по адресу [support@unifiedmindfulness.com](mailto:support@unifiedmindfulness.com).

### **3. Нет обязательств заниматься техникой**

. Мероприятие Immersion 2019 включает в себя обучение тому, как практиковать систему медитации Единой осознанности. Если по какой-либо причине вы не можете участвовать или считаете неразумным заниматься этими техниками и упражнениями, будь то во время занятий или самостоятельно, вы не обязаны использовать эти техники.

#### **В конце ретрита**

После ретрита может быть соблазнительно отдохнуть от медитации. Вместо этого старайтесь практиковать медитацию чаще, чем обычно, так что естественное сужение, а не резкое падение мастерства. Это поможет вам интегрировать ваш опыт ретрита, а также любые ваши переживания, когда вы возвращаетесь к повседневной жизни после ретрита. Есть четыре возможности для вашего опыта после ретрита: послесвечение, афтершок, оба или ни того, ни другого.

#### **Что такое послесвечение?**

Послесвечение относится к положительным эффектам и ощущениям, которые могут возникнуть после ретрита. Некоторые примеры включают спокойствие, энергию, каскадные идеи, приятные эмоции или более глубокое чувство связи с другими.

#### **Что такое афтершок?**

Афтершок относится к неприятным реакциям и дискомфорту, которые могут возникнуть после ретрита. Некоторые примеры включают в себя

уязвимость, дезориентацию, подавленность и другие переживания, которые процесс очистки (очистка описана в разделе «Полный ретрит») выбил из колеи и поднимается из бессознательного.

Если вы испытываете афтершок, вы можете применить свои навыки к любым возникающим неудобствам или при необходимости получить поддержку (см. Выше раздел «Получение поддержки»). Как правило, при надлежащей поддержке вы можете «получить свои морские ноги», адаптируясь к новому восприятию мира и, немного потренировавшись, стремиться к позитиву.

Кроме того, важно помнить, что продолжающиеся последствия ретрита не случаются, потому что вы сделали что-то не так. Они случаются потому, что вы все делаете правильно. Тем не менее, вы не можете испытать ни послесвечения или афтершока. Тем не менее, положительная, продуктивная работа была проделана.

Практика осознанности имеет кумулятивный эффект.

### **Переработайте свою реакцию**

Итак, хотя может быть замечательно пережить послесвечение и тревожно испытать афтершок, постарайтесь не отдавать предпочтение своему опыту после ретрита. В любом случае, не забудьте применить свои навыки концентрации, ясности и беспристрастности ко всему, что произойдет ... включая разочарование от того, что у вас вообще не будет никаких последствий! Мы называем это «переработкой вашей реакции». Помните, что это бег на длинные дистанции. Важно то, как работа, которую вы выполняете, проявляется в вашей жизни в целом с течением времени.

### **Шинзен Янг о завершении ретрита**

Наконец, мы рекомендуем вам посмотреть это видео на YouTube, где [Шинзен описывает, что делать после ретрита.](#)

### **Цели и мотивация**

Если вы решили посвятить больше времени ретриту, мы предлагаем подумать, что вы хотели бы получить из этого опыта - подумайте о своих целях и определите свои намерения. Ваши цели могут иметь отношение к углублению вашей практики осознанности, такой как изучение 3 новых техник. Или они могут иметь отношение к жизненным ситуациям, которые вы надеетесь решить с помощью осознанности, например, больше присутствовать в своей семье.

Внимательность может быть применена ко всему, что имеет значение для вас - подумайте о том, что важно для вас, и помните об этом, когда вы планируете.

Вот хорошие новости, у вас есть много возможностей:

- Изучить, что для вас значимо
- В беседах на круглых столах и
- В практических занятиях
- Оптимизировать свою практику с помощью вопросов и ответов

о:

- Практика в целом - как это сделать
- опыт, полученный во время ретрита
- Конкретное применение в конкретной ситуации

Иногда цели могут измениться, или ретрит может раскрыть идеи, которые вы не рассматривали. Независимо от того, достигнет ли Immersion поставленных целей, опыт будет более значимым для вас, если вы потратите время на то, чтобы обдумать цели и определить свое намерение. Это потому, что постановка целей будет мотивировать вас больше участвовать и быть более настойчивыми, отчасти потому, что цели дают вам ощущение прогресса.

Определение конкретной

цели было тщательно исследовано, и стало ясно, что неопределенные цели не так хороши, как конкретные. Такая цель, как «Я хочу больше общаться с настоящим, настоящим моментом», вряд ли сработает, как цель:

«Моя цель - выучить новую технику осознанности, посещая часовое обучение». сессия для него, приняв участие в сессии вопросов и ответов сразу после обучения, затем участвует в получасовой медитации сессии, и заканчивая полчаса сессии где я просто практиковать это самостоятельно, без какихлибо

указаний.» конкретные цели, вы решаете точно, что вы собираетесь делать, когда вы собираетесь это сделать и как. Это облегчает отслеживание вашего прогресса, что, в свою очередь, является более мотивирующим. Еще одним качеством хорошей цели является то, что она достижима. Нет смысла ставить цели, если они не могут быть достигнуты.

Итак, если вы хотите получить больше от погружения, мы предлагаем вам подумать о том, что вы хотите извлечь из этого - какие вдохновляющие и захватывающие вещи вы можете сделать со своей практикой осознанности - и установить некоторые конкретные,

достижимые цели для себя.

Теперь рассмотрите свою собственную жизнь и свою собственную ситуацию. Подумайте о том, что вы хотите сделать, и набросайте некоторые идеи.

## 5 элементов счастья

В качестве напоминания, единая осознанность выделяет пять основных категорий человеческого счастья. Как бы вы ни думали, чтобы увеличить свое счастье или улучшить свою жизнь, осознанность может иметь прямое или косвенное влияние. Обзор этих категорий счастья может быть полезен для определения того, чего вы хотите достичь во время **погружения**.

5 категорий:

**1. Минимизировать страдания.** Вы можете быть привлечены к внимательности, чтобы обратиться к некоторой форме эмоциональных, умственных или физических страданий.

*Примеры:* Вы могли бы практиковать осознанность, чтобы помочь вам решить эмоциональную боль разрыва или уменьшить неприятные ощущения, связанные с болью в горле.

**2. Максимизация выполнения.** Вы можете быть привлечены к внимательности, чтобы помочь вам максимально использовать положительный опыт.

*Примеры:* Практика осознанности во время прослушивания музыки или еды может сделать этот опыт более приятным.

**3. Понять себя.** Возможно, вам будет интересно применить осознанность к самопознанию.

*Примеры.* Возможно, вы захотите распознать непродуктивные мысли, поэтому вы перестаете с ними взаимодействовать. Возможно, вы испытали или услышали, что с помощью практики внимательности можно превзойти чувство себя, и вы заинтересованы в его исследовании по этой причине.

**4. Действуйте эффективно.** Вы хотели бы развить забавные навыки или внести важные изменения в поведение.

*Примеры:* Практика осознанности может помочь вам в веселых занятиях, таких как теннис, и может помочь вам изменить свое поведение, например, бросить курить.

**5. Служить от Любви.** Вы можете быть заинтересованы в том, чтобы сделать более значимый вклад в мир или в жизнь людей, которых вы любите.

Примеры: Практика осознанности может привести к большему удовлетворению от косвенного служения, такого как благотворительность, прямое служение, например, кормление бездомных, или даже неуловимого служения, источая позитивный настрой или предоставляя положительный пример.

Эти пять категорий представляют элементы счастья, которые люди заинтересованы в поиске и углублении. Итак, что для вас выделяется? Используйте их, чтобы учесть свои цели и потратить некоторое время на ведение журнала перед событием.

Увидимся в Погружении!

В благодарность, Джулианна Рэй и Дон Маккормик

**Присоединяйтесь к нам для погружения в 2019 году**  
<https://unifiedmindfulness.com/immersion-central>