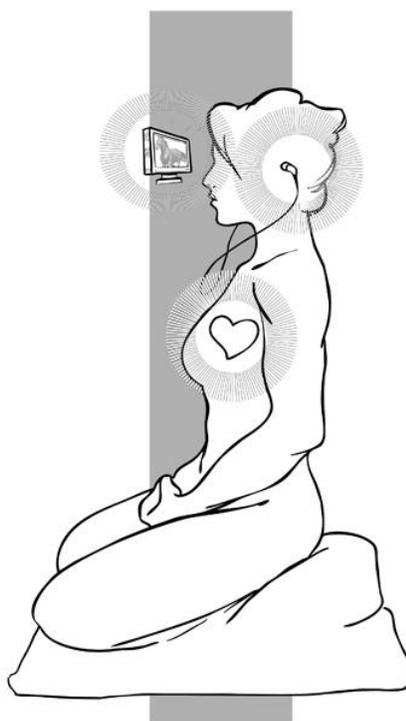


## Введение в практику «Вижу-Слышу-Чувствую»



## Что такое осознанность?

Базовая внимательность — это способ обдумывать, практиковать и преподавать осознанность. Это одна из многих систем практики, которые доступны в наши дни. У каждого подхода к осознанности есть свои сильные и слабые стороны. Сильная сторона базовой внимательности — в её концептуальной ясности и всеохватности. Её слабая сторона — сложность. Кроме того, множество вариантов объектов для сосредоточения, которые предлагает эта система, может несколько путать. Полезным будет помнить, что вам не нужно пробовать все эти варианты, или даже большинство из них. Если вы найдёте один или два, которые действительно для вас работают, это всё, что вам нужно.

В системе базовой внимательности, осознанность определяется как

сила концентрации, сенсорная ясность и равностность, работающие совместно

Что это значит? Это означает, что осознанность — это набор навыков. Навык — это способность, которую можно развить в результате практики. Большинство навыков предполагают какие-то внешние действия, но навыки осознанности — они «внутренние». Навыки осознанности — это способ обработки ваших сенсорных переживаний. Под сенсорными переживаниями я подразумеваю не только восприятие внешних физических явлений, таких как звуки или запахи, но и внутренних явлений, таких как мысли и чувства. Итак, осознанность — это определенный способ обращать внимание на то, что происходит вокруг и внутри вас. Она включает три базовых навыка. Каждый из этих навыков уникален, и все они работают вместе и взаимоусиливают друг друга. Давайте разберём теперь каждый из этих навыков по-отдельности.

Силу концентрации можно понять как способность фокусироваться на том, что вы считаете в этот момент значимым. Сенсорную ясность можно понять как способность отслеживать то, что вы на самом деле переживаете из момента в момент. Равностность можно понять как способность позволять сенсорным переживаниям возникать и проходить, не отталкивая их и не удерживая.

Мы можем символически представить их в виде треугольника:



Или же мы можем представить их в виде прямоугольной таблицы:

	<p><b>Сила концентрации</b> Остаёмся вниманием на значимом</p>
	<p><b>Сенсорная ясность</b> Яркость, высокое разрешение, распутывание</p>
	<p><b>Равностность</b> Тип внутреннего баланса; Третья возможность между отталкиванием переживаний (подавлением), и вовлеченностью в переживания (цеплянием)</p>

Самый простой способ понять эти описания — обратиться к вашему личному опыту.

Ощущали ли вы когда-нибудь что-то подобное?

- Вы оказались в состоянии повышенной концентрации. Время замедлилось, и вы чувствовали себя максимально погружёнными в происходящие процессы. В результате, вы смогли реагировать на ситуацию с высокой эффективностью.

Если вы когда-либо переживали нечто подобное, то вы знаете, что такое *временное* состояние высокой концентрации. По мере практики, вы можете развить способность входить в это состояние *в любой момент*, когда захотите.

- Ваши переживания внезапно стали необыкновенно яркими и чёткими. Вы могли замечать мельчайшие детали, и всё казалось необыкновенно сочным и наполненным.

Если вы когда-либо переживали нечто подобное, то вы знаете, что такое *временное* состояние высокой сенсорной ясности. По мере практики, вы можете развить способность входить в это состояние *в любой момент*, когда захотите.

- Вы были в состоянии физического, эмоционального или ментального дискомфорта. По какой-то причине, вы вдруг перестали сражаться с этим дискомфортом и позволили ему течь сквозь вас. Как только вы сделали это, ощущение неправильности происходящего и ваше страдание сильно снизились (или даже полностью исчезли).

Если вы когда-либо переживали нечто подобное, то вы знаете, что такое *временное* состояние высокой равностности. По мере практики, вы можете развить способность входить в это состояние *в любой момент*, когда захотите.

Если вы ответили «да» на что-либо из вышеперечисленного, тогда у вас уже есть некоторое понимание того, как повышение качества вашей осознанности может повысить качество вашей жизни.

Давайте теперь разберём обратные ситуации...

Ощущали ли вы когда-нибудь что-то подобное?

- Вы не смогли качественно сделать что-то важное, поскольку вам не хватило способности сосредоточить на этом деле всё ваше внимание.

Если вы когда-либо переживали нечто подобное, то вы знаете о негативных эффектах *нехватки* способности к концентрации. По мере практики, вы сможете *избежать этих проблем*.

- Вы оказались в ситуации, когда переживание было настолько интенсивным, и столько всего происходило так быстро, что вы не смогли отслеживать это. Что из этого — ощущения в теле? Что из этого — мысли? Что — эмоции? В результате, вас переполнили и охватили эмоции, и эта «захваченность» привела к вашему страданию, или заставила вас совершить что-то, о чём вы впоследствии жалели. А возможно — и то, и другое.

Подобный опыт сенсорного хаоса — это пример того, как из-за *нехватки* сенсорной ясности могут возникать проблемы. По мере практики, вы сможете *избежать этих проблем*.

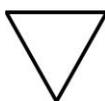
- В вашей жизни происходило что-то очень приятное, но вы настолько боялись потерять это или недостаточно насладиться этим, что не могли действительно получить полноценное удовольствие.

Если вы когда-либо переживали нечто подобное, то вы знаете, как *нехватка* равенности может понизить удовольствие, которое вы получаете от приятных вещей и событий, или даже превратить удовольствие в раздражение. Другими словами, вы переживали негативные результаты отсутствия равенности. По мере практики, вы сможете *избежать этих проблем*.

Таковы положительные свойства практики осознанности — вы можете радикально повысить удовлетворение от жизни и радикально снизить страдание с помощью систематической тренировки навыков внимательности. Подобная систематическая тренировка называется практикой. Практика состоит из регулярного выполнения одной или нескольких техник.

## Техники

Наиболее свежая версия системы базовой внимательности организована вокруг трёх основных техник. Вы можете изучить их все, или только одну, или две, в любом желаемом порядке.



**Вижу-Слышу-Чувствую**



**Ничего не делаю**



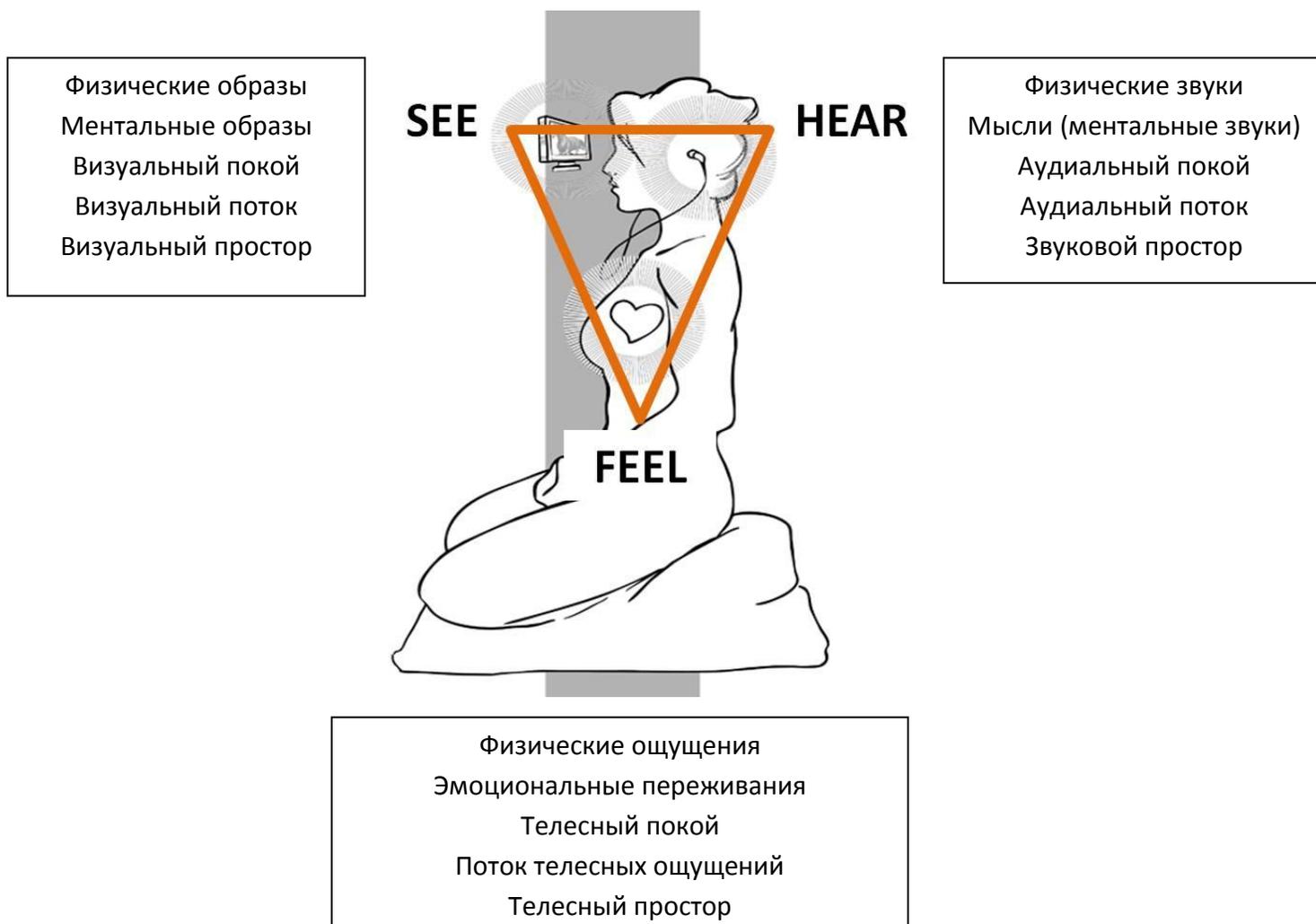
**Взрацтваю позитивное**

## Вижу-Слышу-Чувствую

Во время выполнения практики Вижу-Слышу-Чувствую, мы используем отметание, чтобы с его помощью отслеживать и обозначать ту сенсорную модальность, на которой мы фокусируемся в каждый новый момент: визуальные переживания, аудиальные переживания, или телесные переживания. Для визуальных переживаний мы используем отметку «вижу»; для аудиальных — «слышу»; для телесных — «чувствую».

Отметание и обозначение разъясняются подробнее в следующем разделе.

Посмотрите на рисунок, представленный ниже. Обратите внимание на то, как слова «вижу», «слышу» и «чувствую» расположены в углах перевернутого треугольника. В качестве упражнения, вы можете несколько раз самостоятельно нарисовать такой треугольник и написать эти слова. Также, обратите внимание на то, что около каждого слова находится рамка, в которой представлен список из пяти пунктов. Эти пять пунктов — это пять тем или типов переживаний, которые мы называем соответствующей отметкой. Не волнуйтесь о значении этих фраз, они будут разъяснены ниже.



## Отмечание и обозначение

Период практики отмечания состоит из последовательности актов отмечания.

Акт отмечания обычно состоит из двух частей:

1. Первичное распознавание и отмечание;
2. Момент фокусирования на том, что вы распознали.

Таким образом, практика отмечания обычно состоит из подобной последовательности: распознать, сфокусироваться, распознать, сфокусироваться, распознать, сфокусироваться...

С каждым явлением, которое мы распознаём, связано слово или словосочетание — его обозначение. Когда вы отмечаете что-то, вы можете обозначить это вслух или про себя. Когда вы проговариваете эти отметки вслух, намеренно используйте низкий, мягкий, спокойный, почти безличный тон голоса. Когда вы проговариваете их про себя, пусть ваш внутренний голос также имеет подобный тон. Тон голоса поможет вам погрузиться в более глубокое состояние.

Отношения между распознаванием, отмечанием и осознанностью можно сформулировать таким образом:

- Отмечание может помочь распознаванию;
- Распознавание может породить осознанность;
- Осознанность — это ключевой навык для достижения истинного счастья.

Когда вы распознаёте то или иное явление, не обязательно отмечать его и называть. Когда вы отмечаете явление, это можно делать вслух или про себя. Это даёт нам три варианта:

1. Распознаём происходящее, не используя сознательных отметок.
2. Распознаванию сопутствует отмечание про себя.
3. Распознаванию сопутствует отмечание вслух.

Есть три типа проговаривания отметок вслух:

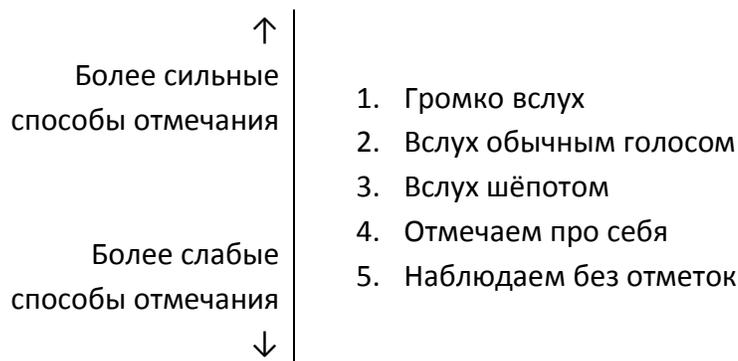
1. Тихое проговаривание (шёпотом, шевелением губ, что будет не слышно людям, находящимся рядом с вами).
2. Проговаривание обычным голосом.
3. Громкое проговаривание.

Естественно, последние два типа отмечания можно использовать только в соответствующих ситуациях.

Итак, всё это даёт нам спектр из пяти вариантов, подобный переключению скоростей в машине. Мы будем называть эти пять вариантов «способы отмечания».

Вы можете свободно переключаться между этими способами отмечания. Вы можете переключаться часто или редко, в зависимости от обстоятельств. Под обстоятельствами я понимаю то, что происходит внутри вас (насколько ваше внимание рассеяно или сфокусировано), и что происходит снаружи вас (есть ли рядом люди, которых вы можете побеспокоить, и т.д.).

В качестве общего принципа: как только вы чувствуете, что «выпадаете» и отключаетесь, или наоборот, оказываетесь увлечены и захвачены мыслями, немедленно переключайтесь на более сильный способ отмечания. Как только вы оказываетесь в зоне стабильной концентрации, вы можете опуститься на более слабый способ отмечания, если захотите.



### Отмечать отмечания

Когда вы отмечаете какое-либо явление про себя, очевидно, вы создаёте ментальный звук (мысль), а когда вы отмечаете что-либо вслух, то возникает физический звук. Оба они сами по себе являются аудиальными сенсорными явлениями. Нужно ли их отмечать как «слышу»? Нет, не имеет смысла отмечать/называть отметки. Они попадают в отдельную, инструментальную категорию, и не являются частью спектра явлений для фокусирования (спектр явлений для фокусирования — это тот набор переживаний, который вы сознательно отслеживаете и наблюдаете).

## Разделение внимания

Направляйте не более 5% вашего внимания на сам процесс отмечания. Основные 95% внимания направляйте на то, что именно вы отмечаете в каждый момент.

Единственное исключение из этого правила — это когда вы отмечаете вслух громким голосом. Такая ситуация возможна только тогда, когда вы чувствуете непреодолимую преграду для практики в виде бесконечно «улетающего» или «отключающегося» ума, и вам нужно активировать механизм сильной обратной связи, чтобы перебороть это. В таких случаях, примерно половина вашего внимания идёт на наблюдение за тем явлением, которое вы отмечаете, и ещё половина — на то, чтобы ясно слушать произносимые громко вслух отметки. Если вы будете практиковать подобным образом, то у вас появится механизм мгновенной обратной связи: как только вы перестаёте ясно слышать вереницу отметок, вы понимаете, что или отключаетесь, или «улетаете».

## Некоторые частые вопросы

**Вопрос:** Отмечание заставляет меня много думать. Я думаю о том, правильно ли я это делаю; я думаю о том, на что обратить внимание в следующий момент; я думаю про обдумывание и про свои мысли... Что мне делать?

**Ответ:** Просто будьте терпеливыми. Это распространенные начальные реакции. Чаще всего они уходят со временем, поскольку 1) отслеживание переживаний становится вашей второй натурой, и 2) ум устаёт от игр с сами собой.

Помните также сознательно делать ваш внутренний голос безличным и ровным. Это может помочь вам снизить эффект такого саморефлексивного хождения по кругу, о котором вы говорите.

**Вопрос:** Мне кажется, что в большинстве случаев мои отметки — это догадки.

**Ответ:** Это нормально. Вам же нужно с чего-то начинать. Уверенность приходит с опытом.

**Вопрос:** Мне кажется, что я часто отмечаю как бы постфактум, после того, как явление уже произошло. Особенно это относится к попыткам отслеживать внутренний монолог.

**Ответ:** Этого вполне можно ожидать в начале. По мере практики, отмечание будет происходить одновременно с возникновением каждого переживания.

**Вопрос:** Мне кажется, что отмечание влияет на те явления, которые я созерцаю, так что я не могу различить, что там на самом деле происходит.

**Ответ:** Разумеется, вы можете! Что там на самом деле происходит — это то, что там было, плюс любые изменения, вызванные актом наблюдения. Любое сенсорное переживание подходит для наблюдения, в том числе и если это переживание было вызвано или изменено актом наблюдения.

**Вопрос:** Кажется, что отмечание усиливает чувство «я», делающего отмечания.

**Ответ:** Это совершенно естественно в начале. В какой-то момент, отмечание переходит на «автопилот».

Вот метафора: вы можете выполнять сложную задачу управления автомобилем безо всякого «рулящего я». Подобным же образом, в конечном итоге вы сможете быстро и точно отмечать сложные феномены без необходимости создавать при этом «медитирующее я». Когда это происходит, ощущение дистанции между отмечающим и отмечаемым пропадает.

**Вопрос:** Я просто продолжаю отмечать одно и то же явление снова и снова. В чём тут смысл?

**Ответ:** Помните, что отмечать — не значит просто замечать. Каждый раз, когда вы отмечаете что-то, вы фокусируете на этом своё внимание и открываетесь этому. Мгновение за мгновением фокусироваться и открываться — вот где магия! Когда вы практикуете таким образом, вы изучаете новый способ обрабатывать сенсорные переживания. Вы не тратите время впустую, даже если вы просто отмечаете снова и снова одну и ту же, казалось бы, банальную вещь.

**Вопрос:** Зачем мне отмечать и обозначать?

**Ответ:** На это есть много причин. Вот некоторые из них.

- Мягкий спокойный голос, который вы используете при отмечании, может оказывать очень мощный эффект. Ваш собственный голос может погрузить вас в глубокое состояние уверенности, безопасности и принятия себя. Я называю это состояние «равностностью».
- Отмечание позволяет вам сосредоточиться только на том, что происходит в этот момент. Это снижает состояние переполненности, что, в свою очередь, снижает ощущение страдания.
- Отмечание позволяет разбивать переживания на части, с которыми можно легко справиться по очереди. Камень весом в двести килограмм вас раздавит, но десять камней весом по двадцать килограмм вы сможете перенести один за другим.
- Некоторые из тех вещей, которые вы будете отмечать, представляют собой «окна возможностей». Окна возможностей — это приятные аспекты переживаний (такие как покой и поток), которые присутствуют в опыте, но часто проходят незамеченными, а значит — мы не можем насладиться ими. Сенсорные категории, которые использует система базовой внимательности, специально созданы таким образом, чтобы направить ваше внимание к таким окнам возможностей.

**Вопрос:** Я не могу отделить ментальные образы от ментальных звуков (мыслей). Что делать?

**Ответ:** Это зависит от того, что вы подразумеваете под «отделить».

Если под «отделением» вы понимаете ситуацию, при которой образы и мысли больше не могут возникать одновременно, или больше не могут взаимодействовать и взаимообуславливать друг друга, то вы правы. Ни вы, ни кто иной не может «разделить» их в этом смысле. Однако, хорошая новость в том, что вам и не нужно их таким образом «отделять». Даже если они остаются переплетёнными, совершенно возможно переживать мысли и образы как качественно и пространственно различные сенсорные явления.

В качественном смысле, ментальные образы — это визуальный сенсорный поток, тогда как мысли — это звуковой поток. В пространственном отношении, образы чаще всего появляются где-то более спереди; обыкновенно, за или перед глазами. Мысли же чаще всего приходят более позади; обыкновенно, где-то в центре головы или около ушей.

Точно также, как вы отличаете внешние звуки от внешних визуальных образов, вы можете «отделять» внутренние образы от внутренних диалогов/монологов.

**Вопрос:** Пожалуйста, можете подытожить основные указания по процессу отмечания?

**Ответ:**

- Если вы отслеживаете возникающие явления без отмечания, и начинаете «улетать» или «выключаться», начните отмечать, проговаривать отметки про себя.
- Если это не помогает, сознательно измените ваш внутренний голос, пусть он станет более спокойным и ровным, даже если это и ощущается неестественным и натужным.
- Если это не помогает, проговаривайте отметки вслух тем же спокойным, ровным голосом.
- Если и это не помогает, проговаривайте отметки громко и чётко.
- Если усилие, с которым вы проговариваете отметки, вызывает реакции дискомфорта (сопротивление, эмоции и т.п.), отмечайте эти реакции. Эти реакции — показатель того, что вы всё делаете правильно. Более сильные способы отмечания заставляют вас встретиться лицом к лицу с вашим подсознанием.

**Вопрос:** Мне не нравится отмечать.

**Ответ:** У этого есть лёгкое решение. Вам и не требуется! Отмечание — это лишь одна из опций при распознавании и отслеживании явлений. Но если стоит выбор между отмечанием, которое требует некоторых усилий, и сильным «улетанием» и «отключением», то выбирайте отмечание!

## Контакты

**Шинзен Янг**

[shinzen.org](http://shinzen.org)

[basicmindfulness.org](http://basicmindfulness.org)

[youtube.com/user/expandcontract](https://youtube.com/user/expandcontract)

**Виктор Ширяев**

[facebook.com/activepresence](https://facebook.com/activepresence)

[vk.com/activepresence](https://vk.com/activepresence)

[victorshiryaev.org](http://victorshiryaev.org)

[shiryaev.victor@gmail.com](mailto:shiryaev.victor@gmail.com)