

Внимание к изменениям: Стандартная версия *Общий обзор*

1. Начните с установки внимания

Направьте внимание на общее сенсорное переживание происходящего, и объективного, и субъективного.

2. Теперь, начните отмечать поток или прекращения

- Когда вы сознаёте, как *что-либо* меняется, или когда вы сознаёте *любой намёк* на силы, действующие в любом направлении, отметьте: «Поток».
- Когда вы замечаете, что что-то резко заканчивается полностью *или частично*, отметьте: «Ушло».

3. Всё, что угодно, может меняться или пропадать

- Изменения могут быть обширными, или локальными. Они могут быть чёткими или смутными.
- Вам не нужно *намеренно* различать, что конкретно меняется или пропадает. Более того, Поток часто проникает сквозь границы, отделяющие различные модальности переживаний. Он иногда убирает различия между объективными и субъективными переживаниями, или между обыденными состояниями и состояниями покоя. Иногда он даже убирает различия между соматическими, визуальными и аудиальными переживаниями!
- Поток может происходить внутри переживаний обыденного качества (осозание, вид, звук, чувство, образ или речь), внутри переживаний с качеством покоя (расслабление, свет, тишина, мир, пустота или отсутствие мыслей), или в обоих сразу.

- Поток сам по себе может выражаться множеством форм: вибрация, волнение, распространение, сокращение, силы давления, направленные внутрь или наружу, «пузырение», расширение или сжатие, и так далее. Мы понимаем под Потокom любое ощущение изменений, с любой силой и качеством «энергии», в любом аспекте непосредственного переживания, вне зависимости от того, насколько ограниченного или тонкого.
- Любой аспект переживания может пропадать.

Активные состояния могут прекращаться. Например, ментальный образ может исчезнуть, или звук – перестать звучать.

Состояния покоя могут прекращаться. Например, может пропасть ощущение расслабления в теле, может испариться пятно темноты/света перед глазами.

Состояния потока также могут прекращаться. Например, может угаснуть вспышка пульсирующих ощущений, может закончиться период расширения или сжатия.

Любые подобные переживания прекращения можно замечать «ушло», «прошло».

4. Нет ни потока, ни прекращения? Не проблема!

- Если все сенсорные переживания воспринимаются как абсолютно неподвижные, и на протяжении какого-то времени нет и намека на изменения – нет проблем! Просто наблюдайте, проникаясь этой вневременной неподвижностью и стабильностью.
- Если прошло уже несколько минут, а всё продолжает ещё быть неподвижным и совершенно стабильным, то переключитесь с выполнения этой техники на что-то другое. Не проблема! Цель этой техники – не создание или обнаружение изменений. Её цель – сосредоточение на изменении в те (и только те) моменты, когда вы можете его заметить.

5. Помните, что у вас всегда есть варианты

- Вы можете проговаривать ярлыки («поток», «меняется», «ушло») вслух, про себя, или отмечать происходящее безо всяких ярлыков – используйте то, что работает для вас в этот момент.
- Вы можете сузить внимание до узкого фокуса, или охватить вниманием происходящее максимально широко. Вы можете пойти в обоих этих направлениях одновременно, или вообще никак намеренно не выбирать степень охвата. Расширение фокуса с тем, чтобы охватить Поток в разных сенсорных модальностях одновременно, может создать приятное ощущение интеграции и единства.
- Вы можете намеренно ограничить то, что вы отмечаете:
 - только Поток
 - только Прекращения

Внимание к изменениям: Версия расширения-сокращения *Общий обзор*

1. Начните с установки внимания

Направьте внимание на общее сенсорное переживание происходящего, и объективного, и субъективного.

2. Теперь, начните отмечать

- Если всё, что вы сознаёте, это расширяющееся проявление Потока, отметьте «Расширение».
- Если всё, что вы сознаёте, это сокращающееся проявление Потока, отметьте «Сокращение».
- Если оба качества расширения и сжатия проявляются одновременно, отметьте «Оба».
- Если ничто не проявляется как расширение или сокращение, то просто ожидайте, пока не появится намёк на подобное движение.
- Расширение и сокращение могут принять множество форм:
 - Повышение интенсивности – это расширение; снижение интенсивности – сокращение.
 - Ускорение – расширение; замедление – сокращение.
 - Распространение по телу и дальше – расширение; уменьшение площади – сокращение.
 - Вздутие – расширение; утоньшение – сокращение.
 - Давление, направленное наружу – расширение; давление, направленное внутрь – сокращение.
 - Растягивание – расширение; сжатие – сокращение.
 - Когда ваше внимание рассеяно – это просто действие расширения!
 - Когда ваше внимание захвачено чем-либо – это просто сокращение!

3. Уступите этим силам расширения/ сокращения. Если они пропадут, отмечайте «Ушло»

- Каждый раз, когда вы отмечаете **«Расширение»**, полностью сдайтесь этой силе и оставайтесь вниманием на расширении столько, сколько оно будет длиться (вне зависимости от того, насколько это будет коротким или долгим). Если процесс расширения прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.
- Каждый раз, когда вы отмечаете **«Сокращение»**, полностью сдайтесь этой силе и оставайтесь вниманием на сокращении столько, сколько оно будет длиться (вне зависимости от того, насколько это будет коротким или долгим). Если процесс сокращения прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.
- Каждый раз, когда вы отмечаете **«Оба»**, полностью сдайтесь этим одновременным силам расширения и сокращения, и оставайтесь вниманием на них столько, сколько этот процесс будет длиться (вне зависимости от того, насколько он будет коротким или долгим). Если этот процесс прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.

«Оба» могут прекратиться тремя способами:

- Уходит восприятие расширения, и остаётся только сокращение;
- Уходит восприятие сокращения, и остаётся только расширение;
- Обе этих силы прекращаются одновременно.

4. Дальнейшие комментарии

- *Дополнение про опцию «Оба» (восприятие двустороннего потока)*

Чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сокращения вовсе не должны быть равными по силе. Вполне возможно, что это будет в основном расширение, и лишь намёк на сокращение, или наоборот.

Чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сокращения вовсе не должны проявляться в одном и том же месте. Например, возможно, что вы испытываете ощущение расширения в теле, тогда как восприятие внутреннего монолога, внутренних образов и эмоций сокращается.

Однако, чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сокращения *должны* происходить одновременно.

- *Чистое пространство*

Расширение – это любое увеличение, или сила, направленная изнутри наружу. Среди любых форм увеличения, увеличение размеров (пространственного объема) наиболее важно. Иногда,...

- Увеличение интенсивности,
- Увеличение скорости,
- Сила давления вовне,
- Рассеивание внимания...

...могут сопровождаться ощущением пространственного расширения (увеличение в размере). Если это будет так, настройтесь на восприятие только лишь пространственного аспекта расширения. Станьте расширяющимся чистым пространством, и больше ничем.

Сокращение – это это любое уменьшение, или сила, направленная снаружи внутрь. Среди любых форм уменьшения, уменьшение размеров (пространственного объема) наиболее важно. Иногда,...

- Уменьшение интенсивности,
- Уменьшение скорости,
- Сила давления внутрь,
- Захватывание внимания...

...могут сопровождаться ощущением пространственного сокращения (уменьшения в размере). Если это будет так, настройтесь на восприятие только лишь пространственного аспекта сокращения. Станьте сжимающимся чистым пространством, и больше ничем.

И таким же образом, во время переживания «Оба», вы, возможно, сможете настроиться на ощущение одновременного расширения и сокращения чистого пространства.

- *Безусильная спонтанность*

Если вы настроитесь на то, как каждое расширение, сокращение, или обе силы одновременно проявляются как распространение или сжатие чистого пространства, то может открыться дополнительная возможность:

Возможно, вы заметите, что эти распространения и/или сжатия обладают качествами освежающей спонтанности, безуспешности – «это просто происходит». И если это качество появится – настройтесь и сознавайте это тоже. Позвольте этому качеству, в котором нет ни воли, ни усилия, пропитать вас, наполняя всё ваше существо витальностью («Живая нирвана»).

4. Помните, что у вас всегда есть варианты

- Вы можете намеренно ограничить то, что отмечаете:
 - Только расширение (и прекращение),
 - Только сокращение (и прекращение),
 - Только обе эти силы (и прекращение).

Ограничение отмечаний может помочь заострить ваш контакт с силами Расширения и Сокращения.