

Введение в ULTRA:

универсальная библиотека  
тренировки внимательности

(Universal Library for TraininAttention)

материалы для домашнего ретрита, август 2016

## Содержание

Немного контекста	3
Что такое ULTRA?	5
Мандала ULTRA	7
Периодическая таблица	8
Вспомогательные техники	10

## Немного контекста

Для начала приведу несколько определений в качестве контекста, необходимого для понимания ULTRA.

### **Осознанность:**

Это определенный способ уделять внимание тому, что происходит вокруг и внутри вас.

Она включает в себя три основных навыка, которые работают вместе:

- Сила концентрации: способность фокусироваться на том, что вы считаете значимым в данный момент времени.
- Сенсорная ясность: способность видеть и распутывать нити вашего сенсорного опыта.
- Равностность: определенный вид баланса внутри осознанности. Он представляет собой золотую середину между подавлением сенсорного опыта с одной стороны и полным отождествлением с ним с другой.

### **Сенсорный опыт:**

Это то, что вы видите, слышите и ощущаете. Ощущения включают в себя весь телесный опыт, как эмоциональный, так и физический. Восприятие запахов и вкусов тоже относятся к телесному опыту.

### **Отмечание:**

Один из способов развития осознанности через ясное признание сенсорного опыта (того, что с вами происходит) и последующую мягкую концентрацию на нем с подходящей для вас в данный момент интенсивностью.

### **Ментальный ярлык:**

Опция, которую можно использовать во время отмечания. Это слова, которые называют определенный сенсорный опыт, на котором вы фокусируетесь в данный момент. Слова могут быть произнесены вслух или звучать только у вас в голове.

### **Техники:**

Конкретные упражнения, которые используют сосредоточение с фокусом внимания на разных объектах и помогают вам развивать силу концентрации, сенсорную ясность и равностность. Вместе с ULTRA вы можете освоить до 16 различных техник в зависимости от ваших интересов и потребностей. Шесть из них включают «отмечание» («просто смотреть», «просто слушать», «просто чувствовать», «отмечать происходящее», «отмечать „ушло“» и «расширение-сжатие»).

## **Практика осознанности:**

Структура практики, которой вам необходимо придерживаться для того, чтобы развивать осознанность. Она включает четыре основных элемента:

- Ежедневная формальная практика,
- Ежедневная неформальная практика,
- Периодические интенсивные ретриты,
- Периодическое переосмысление глобальной картины (возможно, с участием фасилитатора).

## **Преимущества, которые дает практика осознанности:**

- Уменьшение страдания,
- Увеличение удовлетворенности,
- Понимание себя,
- Возможность действовать максимально эффективно,
- Служение другим из чувства любви.

## Что такое ULTRA

**ULTRA** — это последняя формулировка системы созерцательного психодуховного роста, разработанная Шинзеном Янгом. Она объединяет все мировые техники фокусировки в **4 основные темы**.

Каждая тема включает в себя **4 основных техники** (однако существует множество вспомогательных техник, связанных с каждой темой).

Основные темы	Основные техники
<p><b>Принимать себя и мир</b></p> <p>Воспринимать сенсорный опыт в его полноте</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Только смотреть</b> – наблюдать за потоком визуальной информации.</li><li>• <b>Только слушать</b> - наблюдать за потоком аудиальной информации.</li><li>• <b>Только чувствовать</b> – наблюдать за ощущениями в теле.</li><li>• <b>Отмечать всё происходящее</b> – наблюдать за всем сенсорным опытом.</li></ul>
<p><b>Превосходить себя и мир</b></p> <p>Соприкоснуться с чем-то за пределами восприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>«Повернуться назад»</b> (проводить самоисследование) – пытаться осознать или задаваться вопросами «Кто я?», «Кто видит?», «Кто слышит?», «Кто чувствует?».</li><li>• <b>Отмечать «ушло»</b> – отмечать моменты, когда определенный сенсорный опыт или какие-то его части снизили свою интенсивность или прекратились совсем.</li><li>• <b>Расширяться-Сжиматься</b> – работать с двумя фундаментальными формами потока.</li><li>• <b>Ничего не делать</b> – оставить любое намерение фокусироваться на чем-то.</li></ul>
<p><b>Проявляться спонтанно</b></p> <p>Развивать энергию и творческое начало в том, что вы делаете, говорите и думаете.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Спонтанно двигаться</b> – настраиваться на спонтанность, когда вы идете, работаете, танцуете и т.д.</li><li>• <b>Спонтанно говорить</b> – настраиваться на спонтанность во время экспрессии посредством голоса.</li><li>• <b>Спонтанно мыслить</b> – поддерживать глобальное нефиксированное состояние ума.</li><li>• <b>Спонтанное всё</b> – делать все названные действия спонтанно вместе.</li></ul>

<p><b>Взрачивать позитивное</b></p> <p>Избирательно обращаться к положительным эмоциям, рациональному мышлению, позитивным действиям.</p> <p>Переосознать себя, очистить разум и жить в служении другим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Видеть хорошее</b> – создавать и поддерживать позитивные ментальные образы.</li> <li>• <b>Слышать хорошее</b> - создавать и поддерживать позитивные ментальные речи.</li> <li>• <b>Чувствовать хорошее</b> – находить/создавать и поддерживать приятные эмоционально-телесные ощущения.</li> <li>• <b>Взрачивать всё</b> – делать все три названные вещи одновременно.</li> </ul>
--	---

**Формальная практика** может принимать одну из следующих трёх форм:

- Вы используете только одну технику.
- Вы используете заданную последовательность техник. Например:
  - Только смотрю
  - Только слышу
  - Только чувствую
  - Замечаю всё происходящее

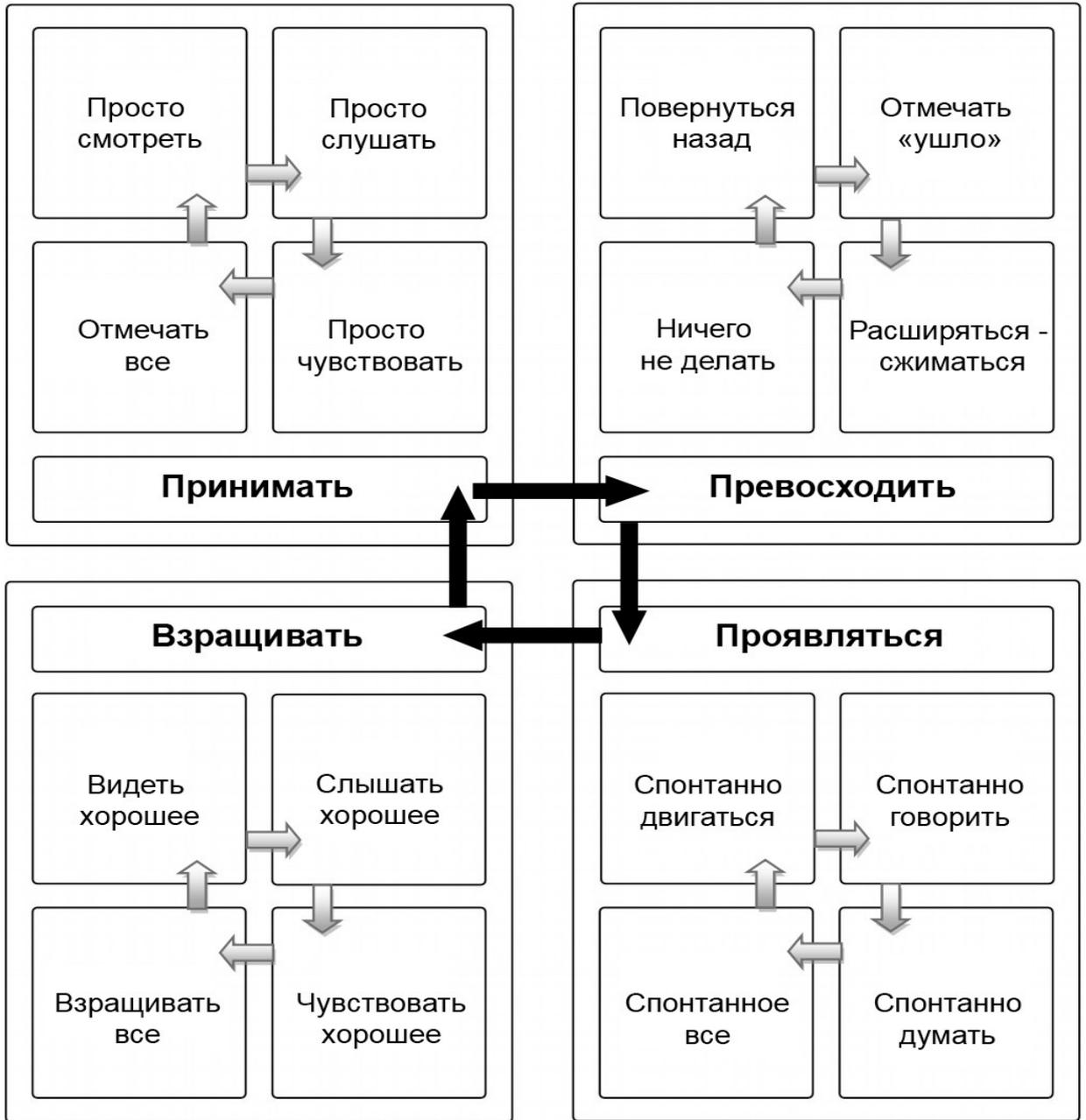
(в этот момент можно закончить практику, или снова вернуться к первой технике)

Или

- Замечаю всё происходящее
- Отмечаю расширение-сжатие
- Проявляюсь спонтанно во всех аспектах
- Чувствую приятное

(в этот момент можно закончить практику, или снова вернуться к первой технике)

- Вы свободно переключаетесь между техниками, в зависимости от интереса, возможности и/или потребности.



## Периодическая таблица элементов счастья

В этой таблице отражены подходы к вопросу человеческого счастья, по двум осям: качественно разные типы счастья, и уровни этих типов. Уровни — не означают степень интенсивности, хотя и являются количественной категорией. Уровни представляют собой степени очевидности определенных типов счастья для обычного человека. Здесь уместна аналогия с периодической таблицей химических элементов. Каждая из 20 ячеек содержит множество подтипов, подобных изотопам в химической таблице.

Цель этой классификации — показать одновременно и силу, и ограничения навыков осознанности. В отношении каждого из  $4 \times 5 = 20$  базовых «элементов» мы можем:

- Ясно показать механизм, по которому навыки сосредоточения, сенсорной ясности и равенности влияют на оптимизацию каждого конкретного «элемента счастья».
- Понять, насколько для каждого «элемента» навыки осознанности могут быть недостаточным условием для достижения оптимального счастья.
- Предложить способы, которыми можно дополнить навыки осознанности, с тем, чтобы достичь оптимальности в отношении каждого «элемента».

Те из вас, кто знаком с подходом позитивной психологии, могут удивиться, не обнаружив в моей таблице близких вам измерений счастья (таких как смысл, самоактуализация, межличностные связи, и так далее). Это, тем не менее, лишь оптическая иллюзия. Они безусловно включаются в общую картину, но как подтипы или комбинации моих базовых элементов.

Практический смысл такого решения заключается в том, что эта таблица служит конкретной цели: показать сильные стороны и ограничения навыков осознанности в отношении человеческого счастья. Эта практическая цель и определяет то, что показано в таблице как фундаментальное измерение, а что оказывается помещенным в подкатегории.

## Периодическая таблица элементов счастья

	<b>Уменьшение страдания</b>	<b>Увеличение удовлетворения</b>	<b>Понимание себя</b>	<b>Умелое поведение</b>	<b>Служение из любви</b>
<b>Уровень I</b>	Вы способны исключать нежелательные объективные ситуации	Вы способны создавать желаемые объективные ситуации	Вы понимаете себя на поверхностном психологическом уровне	Вы нарабатыв. навыки такого поведения, которое вам нравится	Вы получаете глубокое удовлетворение от непрямого служения другим (благотворительность и т.п.)
<b>Уровень II</b>	Вы способны исключать неприятные сенсорные переживания	Вы способны создавать приятные сенсорные переживания	Вы понимаете себя на глубинном психологическом уровне	Вы нарабатыв. навыки такого поведения, которое для вас полезно	Вы получаете глубокое удовлетворение от прямого служения другим (семейная жизнь, волонтерская работа и т.п.)
<b>Уровень III</b>	Вы способны уводить внимание от неприятного сенсорного переживания	Вы способны направлять внимание на приятные сенсорные переживания	Вы знаете себя как сенсорную систему	Вы нарабатыв. навыки характера	Вы получаете глубокое удовлетворение от тонкого служения другим (вдохновляя других своим примером, заряжая энергией и т.п.)
<b>Уровень IV</b>	Вы способны проживать неприятные сенсорные переживания целиком и полностью	Вы способны проживать приятные сенсорные переживания целиком и полностью	Вы знаете себя как изначальное совершенство	Вы нарабатыв. навыки спонтанности	Вы получаете глубокое удовлетворение от тотального служения другим (помогая другим применять навыки осознанности ко всем типам и уровням счастья в этой таблице).

# Вспомогательные техники

Вот несколько примеров вспомогательных техник, связанных с основной техникой «Только чувствовать». Вы можете представить, что подобные вспомогательные техники существуют для каждой из основных 16 техник. Это поможет понять, каким образом «все созерцательные техники мира» находят своё место в системе ULTRA.

Основная техника: Только чувствовать.

Основные вспомогательные техники:

- Чувствовать внутри
- Чувствовать снаружи
- Чувствовать поток
- Чувствовать покой
- Чувствовать просторность
- И другие...

Вторичные вспомогательные техники:

- «Сканирование» тела
  - Вертикальное
  - Горизонтальное
  - Радиальное
  - И так далее...
- Сосредоточение на дыхании
  - В области ноздрей
  - В области живота
  - «Дыхание дзэн»
  - Приятное дыхание
  - И так далее...
- Пробуждение ощущений эмоциональной природы в теле
- И так далее...