



Периодическая таблица **элементов счастья**

v_2.0



В этом методическом пособии разбирается «Периодическая таблица элементов счастья», которую составил американский учитель медитации Шинзен Янг.

Такая таблица – это одновременно и попытка осмыслить, как сочетаются различные элементы человеческого благополучия, и методика работы по «увеличению счастья».

В таблице перечислены качественно разные *типы* счастья, и *уровни* этих типов.

Уровни – это то, насколько очевидны те или иные типы счастья для обычного человека.

Чем глубже по уровням мы опускаемся, тем больше для «активации» соответствующих «элементов счастья» требуются навыки работы внимания.

Как правило, это достигается созерцательной тренировкой, и не дано нам «по умолчанию».



Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
I здесь вы способны	Избегать объективно неприятные ситуации	Создавать объективно приятные ситуации	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне	Действовать так, как вам нравится	Служить косвенно: например, благотворительность
II здесь вы способны	Избегать сенсорно неприятных переживаний	Создавать субъективно приятные сенсорные переживания	Понимать себя на глубинном психологическом уровне	Действовать так, как для вас полезно	Служить прямо: например, волонтерство
III здесь вы способны	Уводить внимание от сенсорно-неприятных переживаний	Направлять внимание на сенсорно приятные переживания	Знать себя как сенсорную систему	Нарабатывать навыки характера	Служить тонко: вдохновлять и заряжать
IV здесь вы способны	Проживать неприятные переживания целиком и полностью	Проживать приятные переживания целиком и полностью	Знать себя как изначальное совершенство	Нарабатывать навыки спонтанности	Служить глубоко: обучать навыкам внимания и учитывать всю таблицу



Многие говорят, что жизненное благополучие прежде всего зависит от наличия смысла, гармоничных отношений, контакта с телом, самоактуализации и так далее, а их, *как кажется*, в этой таблице нет. Но это оптическая иллюзия!

Они безусловно включаются в общую картину, но как подтипы или комбинации базовых элементов таблицы, которая составлена с конкретной задачей: показать сильные стороны и ограничения навыков осознанности в отношении человеческого счастья.

Вначале, разберём базовые категории. Их всего пять:

Страдание	Удовольствие	Ясность	Мастерство	Служение
Все мы хотим испытывать меньше боли и дискомфорта	Все мы хотим испытывать больше приятных состояний и удовлетворения	Все мы хотим понимать себя: кто я, чего я на самом деле хочу и т.п.	Все мы хотим действовать умело, что-то изменить в своём поведении	Эгоизм и зацикленность на себе увеличивают страдание, а служение — добавляет счастья

Весьма неочевидно,
но открыто **всеми** традициями
Востока и Запада



Можно также назвать это *оптимизацией* каждого мгновения жизни.

Каждое мгновение оказывается настолько оптимально проживаемым, насколько много по качеству и количеству мы «вливаем» туда навыки:

1. **Присутствия:** собранность, включённость, сосредоточение;
2. **Ясности:** понимание, различение, осознание;
3. **Безмятежности:** равноственности, открытости, позволения и беспристрастности.

В каждое мгновение мы можем максимизировать удовольствие, минимизировать страдание, извлечь максимально полное понимание о себе и мире, а также оптимизировать своё поведение (в т.ч. — направить его на служение). То, насколько успешно мы всё это делаем, напрямую зависит от количества и качества навыков внимания, прикладываемых к каждой следующей ситуации.



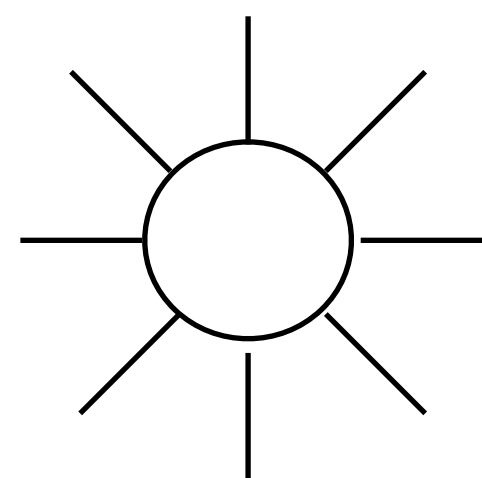
Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
I здесь вы способны	Избегать объективно неприятные ситуации	Создавать объективно приятные ситуации	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне	Действовать так, как вам нравится	Служить косвенно: например, благотворительность

Традиционная *экзотерическая* религия — классический пример продвижения этого уровня счастья для своих последователей: так делай, так не делай, давай на благотворительность (*дана, садака, цдака*), и будет тебе счастье.

Общество потребления — также пример этого уровня (правда, без благотворительности). Когда есть деньги, хорошие вещи, семья и дети, статус, здоровье, вкусная еда на столе — есть и счастье.

Всё это — полноценные и наиболее очевидные элементы таблицы! Но есть ещё пятнадцать.

Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
II здесь вы способны	Избегать сенсорно неприятные переживания	Создавать субъективно приятные сенсорные переживания	Понимать себя на глубинном психологическом уровне	Действовать так, как для вас <i>полезно</i>	Служить прямо: например, волонтерство



Здесь уже требуется некоторая осознанность, которая на этом уровне заключается прежде всего в **сенсорной ясности**.

Сенсорная ясность — это способность **понимать** и **различать**, что именно с вами происходит.



Упражнения для наработки сенсорной ясности

- Что вы чувствуете прямо сейчас? Назовите это 1-2 словами.
например: спокойно, взвинченно, устало, напряжённо, скука, раздражение, удовольствие... и т.п.

Это приятно, неприятно или нейтрально?

- Назовите 3 ощущения в теле, которые замечаете. На каждое — по одному слову.
например: касание, прохлада, давление, мягко, твёрдо, влажно, пульсация... и т.п.

А они — приятные, неприятные или нейтральные?

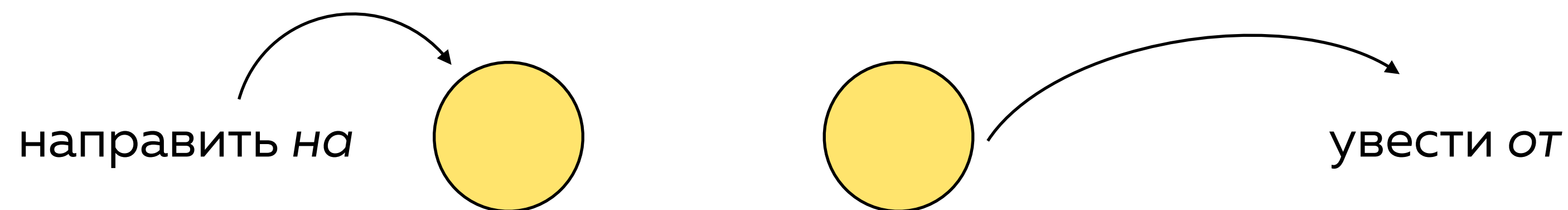
- Послушайте между ушами. Там сейчас громко или тихо? Как именно звучат мысли?
например: непрерывный поток, тихий ручеёк или отдельные всплески? «бубнит» или нащёптывает?

Все эти упражнения можно выполнять как точно и разово, так и продолжительно, выставляя таймер на 5-10 минут и называя (вслух или про себя) каждые пару секунд то, что замечаете.

Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
<p>III</p> <p>здесь вы способны</p>	Уводить внимание от сенсорно-неприятных переживаний	Направлять внимание на сенсорно приятные переживания	Знать себя как сенсорную систему	Нарабатывать навыки характера	Служить тонко: вдохновлять и заряжать

Этот слой уже *фактически недоступен* без целенаправленной тренировки навыков осознанности. К сенсорной ясности здесь добавляется **навык сосредоточения**:

Умение направить внимание *на* что-то, увести от чего-то, и удерживать его произвольное время.





Упражнения для наработки сосредоточения

1. По сути, навык сосредоточения нарабатывается тремя способами:
 1. направить внимание и удерживать его;
 2. отпустить внимание, но отслеживать, где оно (*свободный ноутинг*, пример см. ниже);
 3. отпустить внимание, и отслеживать факт присутствия (*безобъектная медитация*).
2. Типичные объекты для тренировки сосредоточения:
 1. выбрать область тела и/или тип ощущений (*живот, дыхание*);
 2. выбрать визуальный объект (*пламя свечи, точка на стене и т.п.*);
 3. выбрать позитивную фразу (*благопожелание, мантра и т.п.*).
3. Все эти упражнения можно выполнять как точно и разово, так и продолжительно, выставляя таймер на 5-10 минут или дольше.



Фокус на приятном

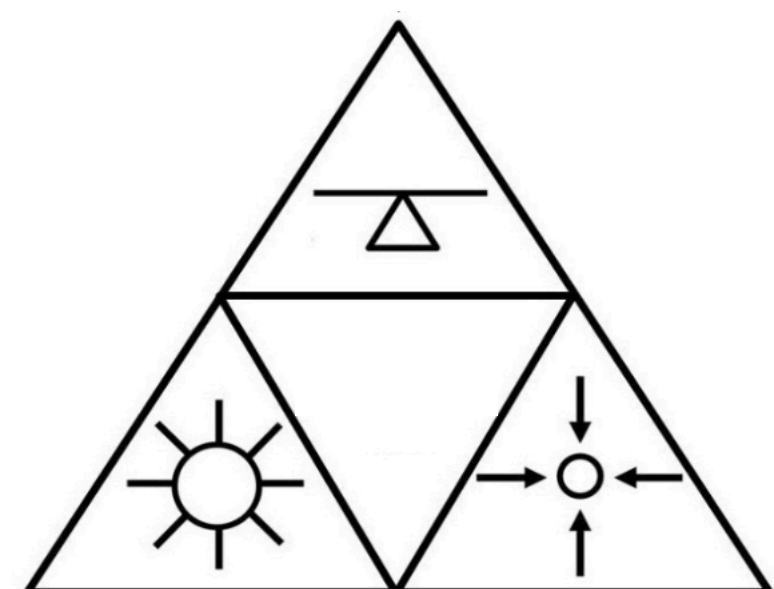
Фокус на приятном — это умная медитация, потому что создаёт петлю позитивной обратной связи: чем больше вы сосредотачиваетесь на приятном, тем вам приятнее, и тем больше желания продолжать практику.

Кроме того, это отличный способ отвлечься от чего-то неприятного, переключиться.

1. Приятные ощущения в теле:
 1. ощущения покоя и просторности;
 2. ощущения опоры и устойчивости, заземление и укоренение;
 3. приятные тактильные ощущения (одежда, ветер, температура и т.п.);
2. Приятные звуки/тишина, запахи, вкусы, картинка перед глазами.
3. Приятные мысли или образы, которые вы поддерживаете в уме.
4. Однонаправленное сосредоточение. Исследования показывают, что сосредоточение само по себе приятно, вне зависимости от того, на чём именно фокус.

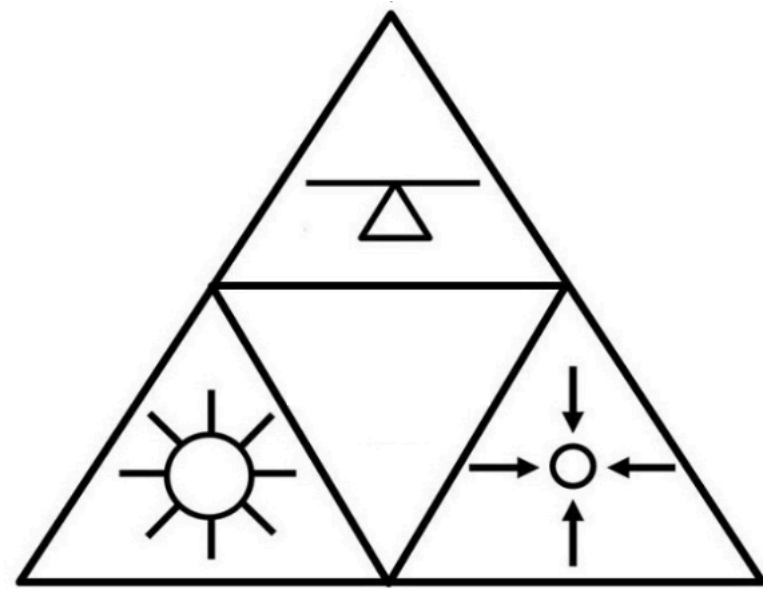
Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
IV здесь вы способны	Проживать неприятные переживания целиком и полностью	Проживать приятные переживания целиком и полностью	Знать себя как изначальное совершенство	Нарабатывать навыки спонтанности	Служить глубоко: обучать навыкам внимания и учитывать всю таблицу

На этом слое нужнее всего оказывается третий навык — **равностность**.



1. Сила сосредоточения — способность **направлять и удерживать** внимание.
2. Сенсорная ясность — способность **различать и понимать** происходящее.
3. Равностность — способность **не вмешиваться** в процессы восприятия.

Подобно тому, как в тренажёрном зале мы развиваем силу, гибкость и выносливость, в упражнениях на развитие осознанности мы целенаправленно развиваем этот набор навыков.



Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения
<p style="text-align: center;">IV</p> <p style="text-align: center;">здесь вы способны</p>	<p>Проживать неприятные переживания целиком и полностью</p>	<p>Проживать приятные переживания целиком и полностью</p>

Любое событие становится целостным и завершённым (*complete*), когда оно прожито с полным присутствием, максимальной ясностью и тотальным принятием.

Мы становимся способными быть в полном контакте (сосредоточение) со всем многообразием субъективных процессов восприятия (ясность), не сражаясь с ними — то есть с самими собой (равностность).

Это **не** означает, что мы перестаём действовать нужным образом в объективно плохих ситуациях. Наоборот, это даёт больше свободы действия, т.к. внутреннее сопротивление перестаёт нас ограничивать.



Страдание =

$(\text{дискомфорт} * \text{сопротивление}) + (\text{дискомфорт} / \text{навыки осознанности})$

- Равностность — позволяет проживать это, не отталкивая.
- Сила сосредоточения — позволяет проживать это полнее.
- Сенсорная ясность — позволяет проживать это *реально*.



Удовлетворение от приятного =

(удовольствие / цепляние) + (удовольствие * навыки осознанности)

- | | |
|---------------------|---|
| Сенсорная ясность | — позволяет замечать больше приятного. |
| Сила сосредоточения | — позволяет проживать это полнее. |
| Равностность | — позволяет проживать это, не цепляясь. |



Упражнения для наработки равности

1. Открытое безобъектное присутствие. Просто сидеть. Широкий фокус внимания.
2. Практика отмечания по сенсорным категориям: *вижу... слышу... чувствую... чувствую... слышу... вижу... слышу... чувствую... чувствую...* с акцентом на позволение каждому новому отмечаемому событию происходить.
3. Практика отмечания конкретных событий: *касание... тепло... звук... мысль... волнение... вдох... напряжение...* с акцентом на позволение каждому новому отмечаемому событию происходить.
4. Сосредоточение на позе тела и качестве опоры и устойчивости внизу, в области касания сидения стула/пола/подушки.
5. Отмечание каждого очередного стимула (см. выше), и затем внимание к лёгкой улыбке и физическому расслаблению в теле.



Уровень	Понимание себя
I здесь вы способны	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне
II здесь вы способны	Понимать себя на глубинном психологическом уровне
III здесь вы способны	Знать себя как сенсорную систему
IV здесь вы способны	Знать себя как изначальное совершенство

Знать себя как сенсорную систему

Открытие раннего буддизма, а также многих философов, включая Дэвида Юма, состоит в том, что мы субъективно проживаем себя как свободный взаимосвязанный поток сенсорных событий. До историй о себе, до концепций мы — поток сенсорных событий.

Знать себя как изначальное совершенство

Открытие тантрической традиции, буддизма махаяны и, с оговорками, иудео-христианской и индуистской (Упанишады), состоит в том, что ответ на «Кто Я?» с большой буквы — это изначальное совершенное, абсолютно полное, абсолютно потенциальное сознание, чистое и ясное.

Поток сенсорных событий сам по себе — субъективен, и разворачивается в безграничном сознании. Это можно обнаружить.

«Иисус сказал им: истинно, истинно говорю вам: прежде нежели был Авраам, Я есмь». От Иоанна 8:58.



Уровень	Умелое поведение
I здесь вы способны	Действовать так, как вам нравится
II здесь вы способны	Действовать так, как вам полезно
III здесь вы способны	Нарабатывать навыки характера
IV здесь вы способны	Нарабатывать навыки спонтанности

На базовом уровне, счастье действий определяется тем, насколько это вам нравится или не нравится в моменте. Часто такой тип поведения воспринимается как эгоистичный – человек делает то, что хочет. Но в этом – кайф!

На более глубоком уровне, вы видите более сложные системы взаимодействий, и хотите действий прагматичных, полезных, способствующих движению вперёд.

На ещё более глубоком уровне, вы понимаете, что работать имеет смысл не столько над поведением, сколько над собой. То, кто я есть – это то, что я делаю и как поступаю.

Наконец, на ещё более глубоком уровне, если я – безуильный поток природы и совершенное сознание, то всё, что я могу «делать» – не мешать этому. Отсюда – тема про навыки спонтанности. Это тренируют, например, в тибетском и японском буддизме (дзэнская спонтанность, тибетская *crazy wisdom* (ньёнпа), греко-римская *тейя мания*).

I	II	III	IV
Служить косвенно: благотворительность	Служить прямо: волонтерство, помощь	Служить вдохновляя	Служить глубоко: обучать навыкам внимания и учитывать всю таблицу

И более тонкий аспект, связанный со спонтанностью и совершенством: служение миру просто тем, что вы есть, что вы уникально привносите свою самость и личность в этот мир, что вы осознаёте происходящее и даёте миру возможность узнать себя вашими глазами, руками и идеями.

Как ощущается такое отношение к себе и к жизни?

Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
I здесь вы способны	Избегать объективно неприятные ситуации	Создавать объективно приятные ситуации	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне	Действовать так, как вам нравится	Служить косвенно: благотворительность и т.п.
II здесь вы способны	Избегать сенсорно неприятных переживаний	Создавать субъективно приятные сенсорные переживания	Понимать себя на глубинном психологическом уровне	Действовать так, как вам полезно	Служить прямо: волонтерство и т.п.
III здесь вы способны	Уводить внимание от сенсорно-неприятных переживаний	Направлять внимание на сенсорно приятные переживания	Знать себя как сенсорную систему	Нарабатывать навыки характера	Служить тонко: вдохновляя, заряжая и т.п.
IV здесь вы способны	Проживать неприятные переживания целиком и полностью	Проживать приятные переживания целиком и полностью	Знать себя как изначальное совершенство	Нарабатывать навыки спонтанности	Служить глубоко: обучать навыкам внимания и учитывать всю таблицу



Будьте счастливы!



basicmindfulness.training

(скоро)