



Фокус на устойчивости

На базе буддийской медитации, системы
Шинзена Янга и эмбодимент-подхода

Виктор Ширяев
2021



Что делает
этот дрон
устойчивым?

Устойчивость — психологическое и физическое понятие

Способность системы сохранять текущее состояние при влиянии внешних воздействий.

Если текущее состояние при этом не сохраняется, то такое состояние называется неустойчивым.

В механике устойчивостью называется свойство конструкции сохранять при действии внешних сил заданную форму равновесия.

Википедия

Метафоры, которыми мы живём (Лакофф и Джонсон)

- Вверх лучше, вниз хуже.
- «Рациональное ориентировано вверх, эмоциональное — вниз».

Как переживается неустойчивость? Неустойчивое состояние? Какие характеристики устойчивости вы можете перечислить? Как они ощущаются?

Как добавить этих качеств физически?

- Широкое основание и плотное прилегание,
- Устремлённость вверх и «стекание» вниз,
- Поддержание формы за счёт структуры, а не за счёт напряжения.
- Собранность *и* расслабленность.



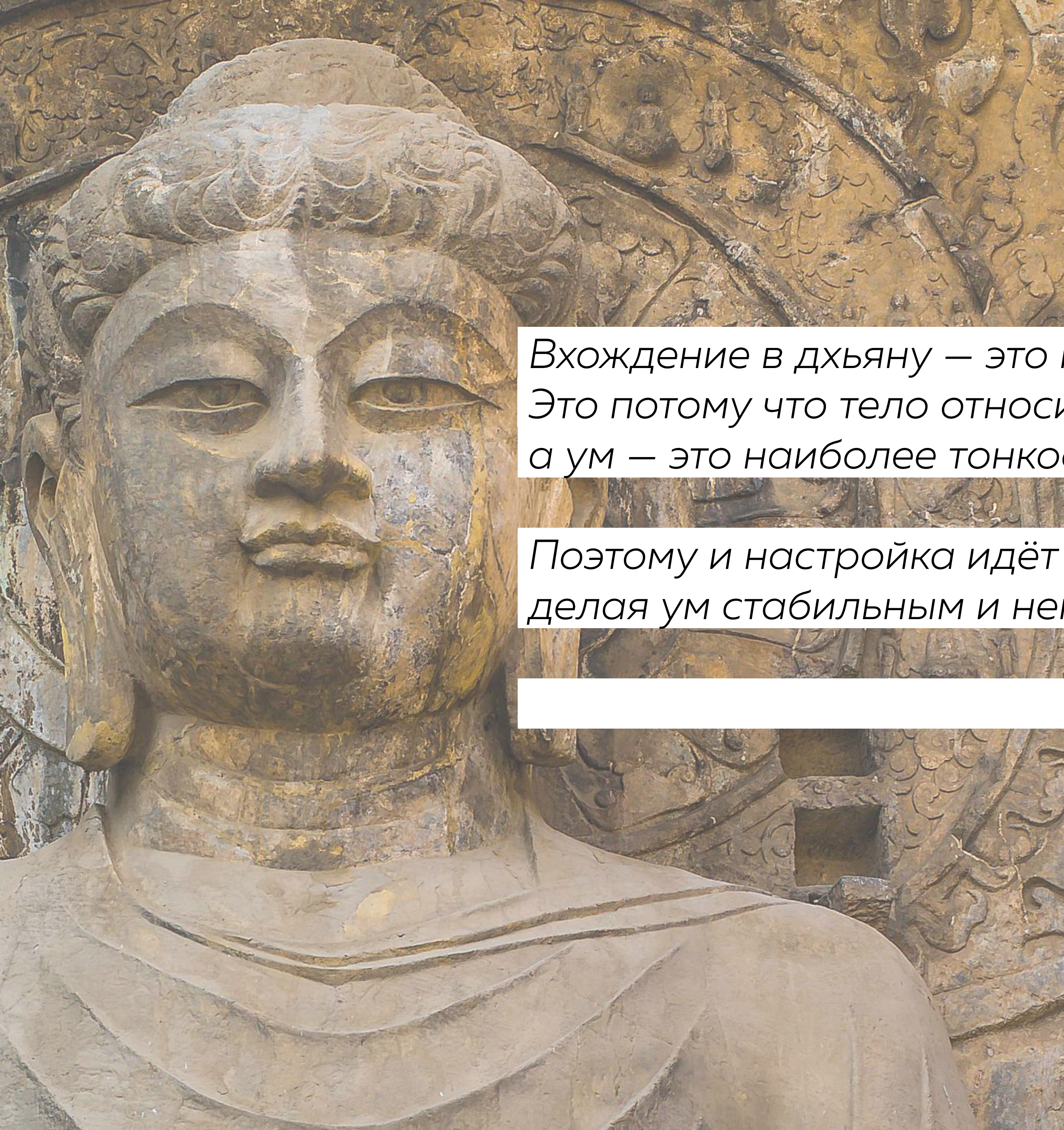
Поза для медитации

Камалашила, знаменитый мастер медитации в индотибетской традиции, в своём тексте Бхаванаakraма («Стадии медитации»), назвал эту позу «позой Вайрочаны»:

1. Ноги в лотосе или полулотосе.
2. Глаза полуприкрыты, смотрят на кончик носа.
3. Туловище не отклонено ни назад, ни вперед — выпрямлено; внимание направлено внутрь.
4. Плечи ровны и расслаблены.
5. Голова не поднята, не опущена, не наклонена в сторону: кончик носа и пупок — на одной вертикали.
6. Зубы и губы сложены как обычно, естественно.
7. Язык касается верхних зубов.
8. Дыхание: вдохи и выдохи не должны быть слышны, не должны усиливаться и ослабляться, а должны быть совершенно неощутимы, очень медленны, естественны.

Китайский мастер 6 века Чжи И писал о том же, что «необходимо умело стабилизировать тело в правильной спокойной позе», руки симметрично, прямое лицо и позвоночник, а также «нос вровень с пупком».





Вхождение в дхьяну — это процесс продвижения от грубого к тонкому. Это потому что тело относительно грубое, дыхание пребывает в нём, а ум — это наиболее тонкое и неподвижное.

Поэтому и настройка идёт от грубого к тонкому, делая ум стабильным и неподвижным.

Чжи И, Китай, 6 век



Центрирование АВС (Марк Уолш)

На основе пособия Александры Безродновой

1. **Awareness and Acceptance.** Осознание и принятие того, что с вами происходит сейчас телесно.
2. **Balance:**
 - **Баланс позы:** как обсудили выше.
 - **Баланс внимания:** охватите вниманием равномерно визуальное поле, звуковое пространство и/или представьте равномерное расширение («энергии», «свечения» и т.п.).
 - **Баланс пространства:** мысленно дотянитесь до всех углов пространства и включите их в поле внимания. Также вы включаете в свое поле внимания всех людей, находящихся в пространстве.
4. **Core relaxation.** Расширение и расслабление по осевой линии тела. Намерением и вниманием «смягчите» и «расширьте» эти области: лоб и глаза, затылок, челюсть и язык, грудь, живот, промежность.

Опора, включённость, покой

Это упражнение — способ «заземления» и эмоциональной саморегуляции.

Оно состоит из наблюдения за дыханием, с добавлением 3 точек приложения фокуса внимания (например, после каждого очередного цикла или нескольких циклов вдоха и выдоха:

1. **Внимание к опоре**, или ощущениям в стопах, ягодицах и бёдрах — к тому, как тело соприкасается с поверхностями, опирается на них. Мы отмечаем это словом «Опора».
2. **Внимание к присутствию**, или ощущению выпрямленного торса в положении сидя, симметричности, вдоху, центрированию, структуре позы, которая подчёркивает качества включённости, собранности и готовности. Мы отмечаем это словом «Включённость».
3. **Внимание к расслаблению**, или ощущениям неподвижности позы, свободно лежащих рук и ног, отпусканью напряжений из всех частей тела, выдоху и общей направленности «стекания» тела вниз. Мы отмечаем это словом «Покой».

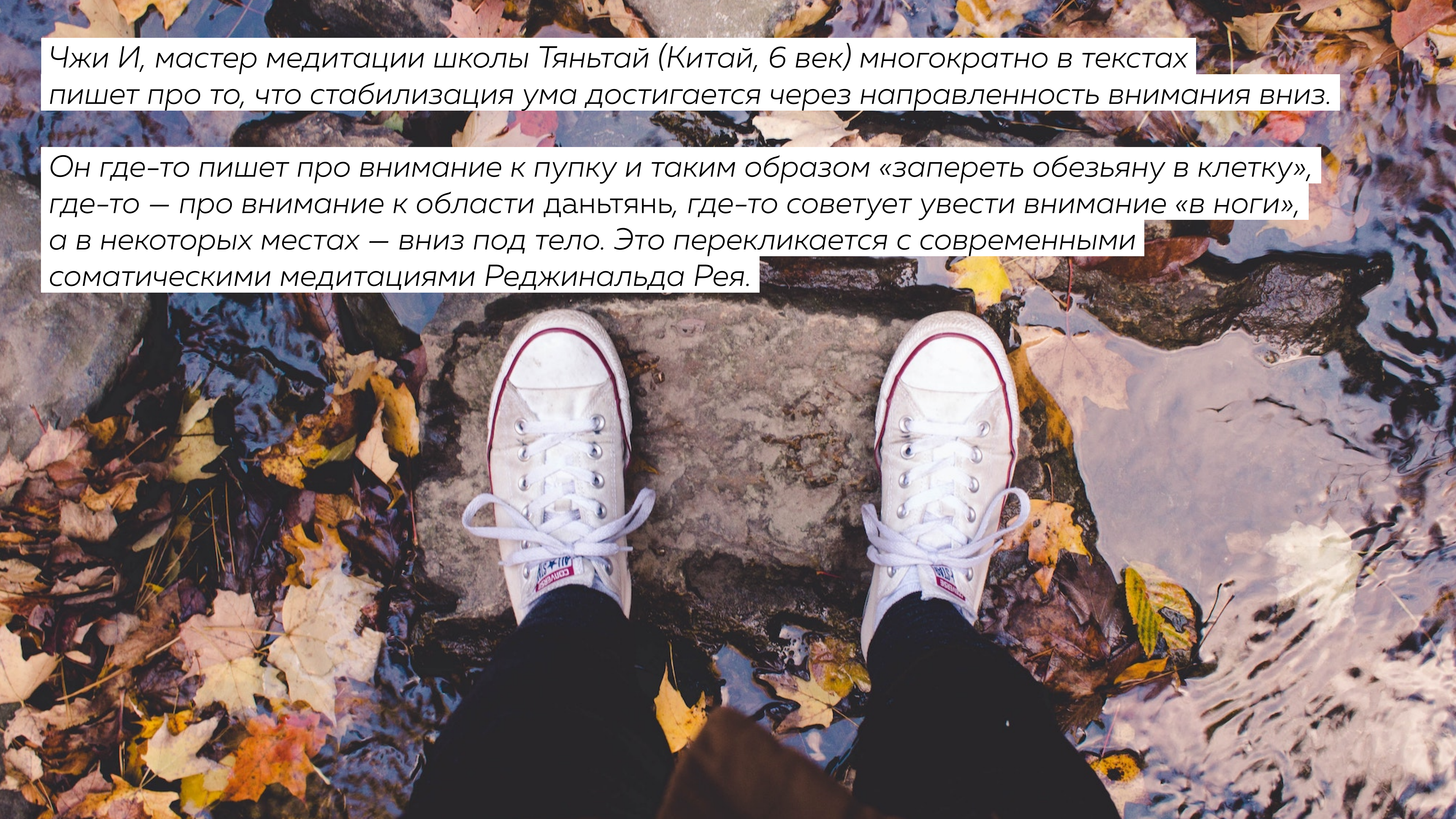
Начните выполнять технику наблюдения за дыханием, и после каждого цикла вдоха и выдоха поочерёдно направляйте внимание на ощущения опоры, собранности и покоя, отмечая их вербально вслух или про себя.

Завершайте по таймеру, или свободно по желанию.



Чжи И, мастер медитации школы Тяньтай (Китай, 6 век) многократно в текстах пишет про то, что стабилизация ума достигается через направленность внимания вниз.

Он где-то пишет про внимание к пупку и таким образом «запереть обезьяну в клетку», где-то — про внимание к области даньтянь, где-то советует увести внимание «в ноги», а в некоторых местах — вниз под тело. Это перекликается с современными соматическими медитациями Реджинальда Рея.



Раз уж на каждой странице про внимание:
важно просто *держаться*

В буддийской традиции, тренировка по стабилизации ума и обретению психоэмоциональной устойчивости связана с практикой всё более полного сосредоточения внимания на объекте.

По мере углубления практики, ближе к финальным стадиям, внимание становится пластичным, сознание становится ясным, а ум становится безмятежным.

Объект сосредоточения может быть практически любым.

Важно, за что вы держитесь, но ещё важнее — *как*.

Тхерагатха 5:9, стихи архата Виджитасены
Стадии тренировки сосредоточения, Асанга (4 в.)
«Свет ума», Джон Йейтс (Чуладаса)



За что держаться?

За внешние якоря:

Объективные события, которые позволяют переключить внимание с мыслей и эмоций на что-то внешнее, менее зыбкое и более конкретное.

За внутренние якоря:

Создавая в уме и эмоциях приятные образы, образы значимых людей, культивируя сострадание.

За покой:

Ощущение «центра циклона», когда есть «тихая гавань», вокруг которой может бушевать любой шторм.

За поток:

Точнее, не держаться, а наоборот — пропускать поток через себя, стать прозрачнее, отдаться полностью потоку.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			
ПОКОЙ			
ПОТОК			



Держаться за внешние якоря

Есть три варианта сосредоточения внимания:

Физические, внешние,
объективные события:

1. Звуки,
2. Визуальные события,
3. Телесные ощущения,
4. Запахи,
5. Вкусы

1. **Однонаправленная концентрация**, когда вы помещаете фокус внимания куда-то, и возвращаете его туда каждый раз, когда внимание «убегает».

Пример: вновь и вновь направлять внимание к ощущениям опоры.

2. **Последовательная концентрация**, когда вы намеренно и последовательно перемещаете внимание между несколькими событиями.

Пример: «сканирование» тела, или «Опора, включённость, покой».

3. **Свободное пребывание**, когда вы позволяете вниманию спонтанно перемещаться между любыми событиями, и наблюдаете за самим качеством включённости и сознания происходящего.

Пример: просто сидеть, безобъектная шаматха, «вижу, слышу, чувствую».

«Скорая помощь» в стрессе, при панических расстройствах:
Внимание + рациональный ум, направляемые на внешние события.



Держаться за приятное

Можно наблюдать за уже имеющимися:

1. Приятными ощущениями.
2. Приятными вкусами/запахами.
3. Приятными визуальными картинками.
4. Приятными звуками.

Можно создавать:

1. Приятные ощущения: потягушки, прикосновения, самомассаж, движение, танец и пр.
2. Есть вкусную еду, замечая вкусы и запахи.
3. Создавать красивый приятный визуал.
4. Включать хорошую музыку и слушать с полным погружением.



Держаться за внутренние события



Создавать и удерживать:

1. Приятные внутренние события: мысли, воспоминания, образы.
2. Приятные состояния: напр., улыбка или расслабление в теле.
3. Особые состояния: Дружелюбие, благодарность, сострадание.

Для создания приятных событий больше подходят методы направляемого внимания.

Пример: найти приятное для вас воспоминание и воссоздать его на ментальном экране за закрытыми глазами, и удерживать его там, вновь и вновь возвращая к нему внимание.

Ещё пример: улыбнуться, почувствовать приятное тепло и мягкость, удовольствие от улыбки. Помнить продолжать улыбаться, вновь и вновь возвращая внимание к ощущению улыбки и чувству тепла и мягкости.

Классическая техника сосредоточения и обретения чувства устойчивости — проговаривание мантры, или особой фразы в уме.

Держаться за сострадание

В этих практиках мы учимся создавать и поддерживать приятные состояния тела и ума, и делаем это через:

1. Чувство дружелюбия,
2. Чувство сострадания,
3. Чувство сорадования,
4. Чувство благодарности.

Мы делаем это, представляя образы людей и повторяя вслух или про себя соответствующие фразы. Это может, в свою очередь, вызвать появление приятных чувств в теле:



Когда мы фокусируемся на доброте к другим, то страдаем меньше.

Читайте [краткий обзор 18 научных публикаций](#) по воздействию практик доброты и сострадания.



Социальное центрирование (Марк Уолш)



Держаться за покой



Можно обнаруживать уже имеющиеся переживания покоя в теле и уме, или намеренно создавать их.

Покой проявляется как отсутствие визуальных или звуковых стимулов, мыслей или образов, отсутствие эмоций, а также как отсутствие напряжений (или вообще ощущений) в теле.

Для нас не привычно обнаруживать или *наслаждаться отсутствием чего-то*, но можно учиться это делать.

1. Соматический покой: Ощущения расслабления, отсутствия напряжений, воздушности, лёгкости.
2. Визуальный покой: Пустой экран за закрытыми глазами, темнота, статичная картинка или размытость с открытыми глазами.
3. Аудиальный покой: Тишина вокруг или в одном из направлений, тишина на фоне всех звуков, тишина в мыслях или между ними.



Держаться в потоке

Поток — это технический термин, означающий всякие и любые изменения, и внимательность к этому процессу изменений. Движение, рябь, пульсация, возникновение и прекращение — всё это характерные проявления потока.

Вспомните ощущения от джакузи или касание ветра, тихий гул разговоров и фоновой музыки в кафе, рябь на полотне реки или шелест листьев — всё это примеры приятного потока.

1. Поток телесных ощущений: Дыхание, движение, пульсация, вибрация, расширение и сжатие и т.п.
2. Визуальный поток: «Белый шум», движение, мерцание, поток визуальных образов и т.п.
3. Поток звуков: шум дороги, гул природы, «ручейки» мыслей и т.п.

Что дальше?

Прочитать

- О центрировании на сайте психотерапевта Ольги Зотовой.
- О соматической медитации Реджинальда Рея на сайте психотерапевта Дарьи Шмелёвой (1, 2).
- Об устойчивости ума, книга «Свет ума» Чуладасы (ошибочно указан как «Куладаса»).

Научиться

- Тело в дело, проект Александры Вильвовской с коллегами.
- Тело мой дом, проект Александры Безродновой с коллегами.
- Мастерская гибких навыков Boddy.pro Андрея Казакова с коллегами.



И пусть всё
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)