



Фокус на покое

Учимся замечать, создавать
и наполняться переживанием покоя

Виктор Ширяев
2021

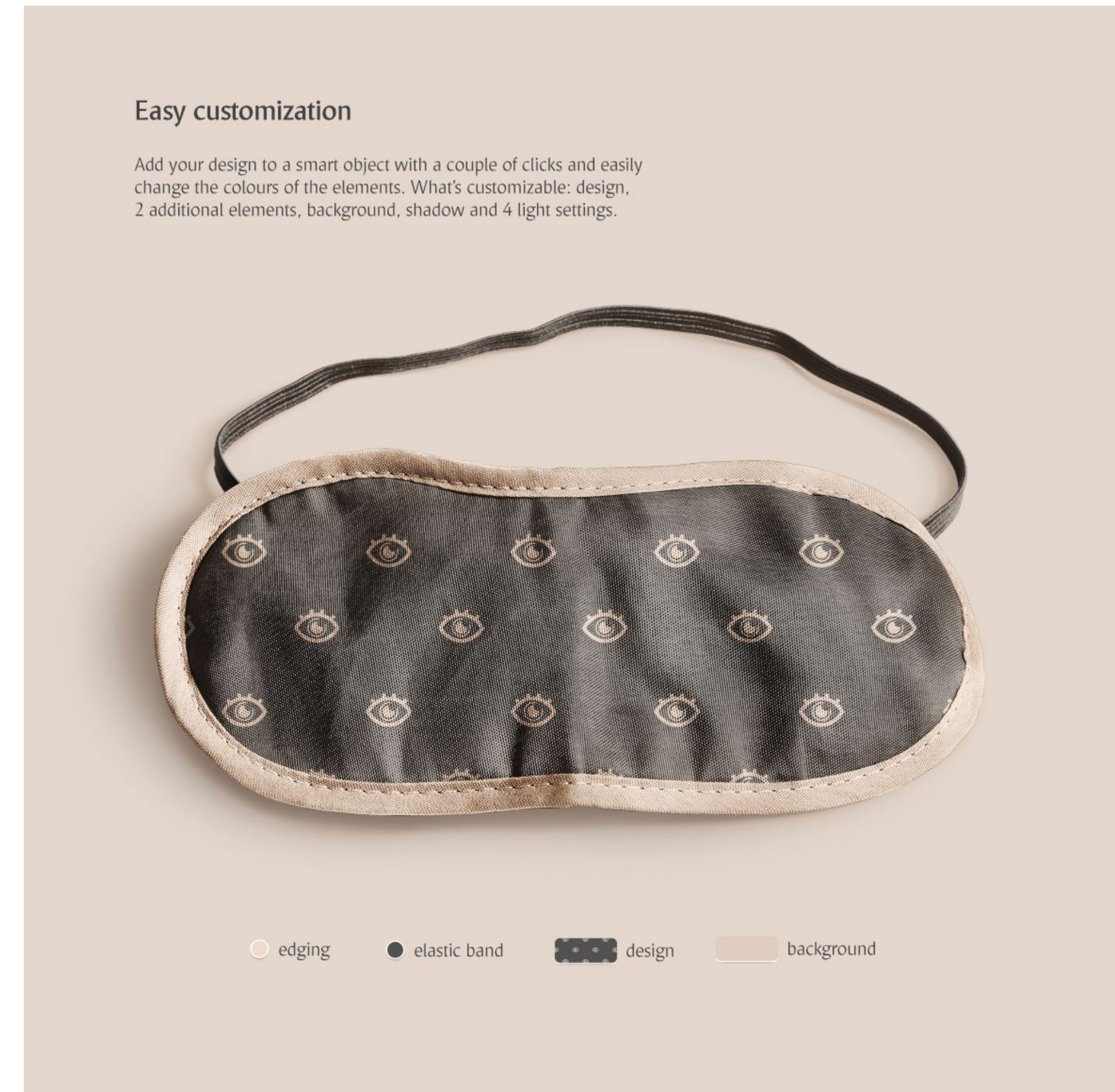
Все мы интуитивно понимаем, из чего складывается качественный отдых.

Представьте себе ситуацию, в которой вам легко уснуть: скорее всего, в этой ситуации относительно темно и тихо, тело физически расслабленно, и вас не обуревают сильные эмоции.

Если хотя бы один из этих компонентов будет отсутствовать, качественно расслабиться и уснуть будет сложнее.

Большинство людей пробует решать ситуацию за счёт изменения объективной ситуации: например, надеть маску для сна, беруши, уснуть под радио или подкаст, чтобы переключиться от собственных мыслей...

Мало кто понимает, что доступ к состояниям покоя — это тренируемый навык внимательности.



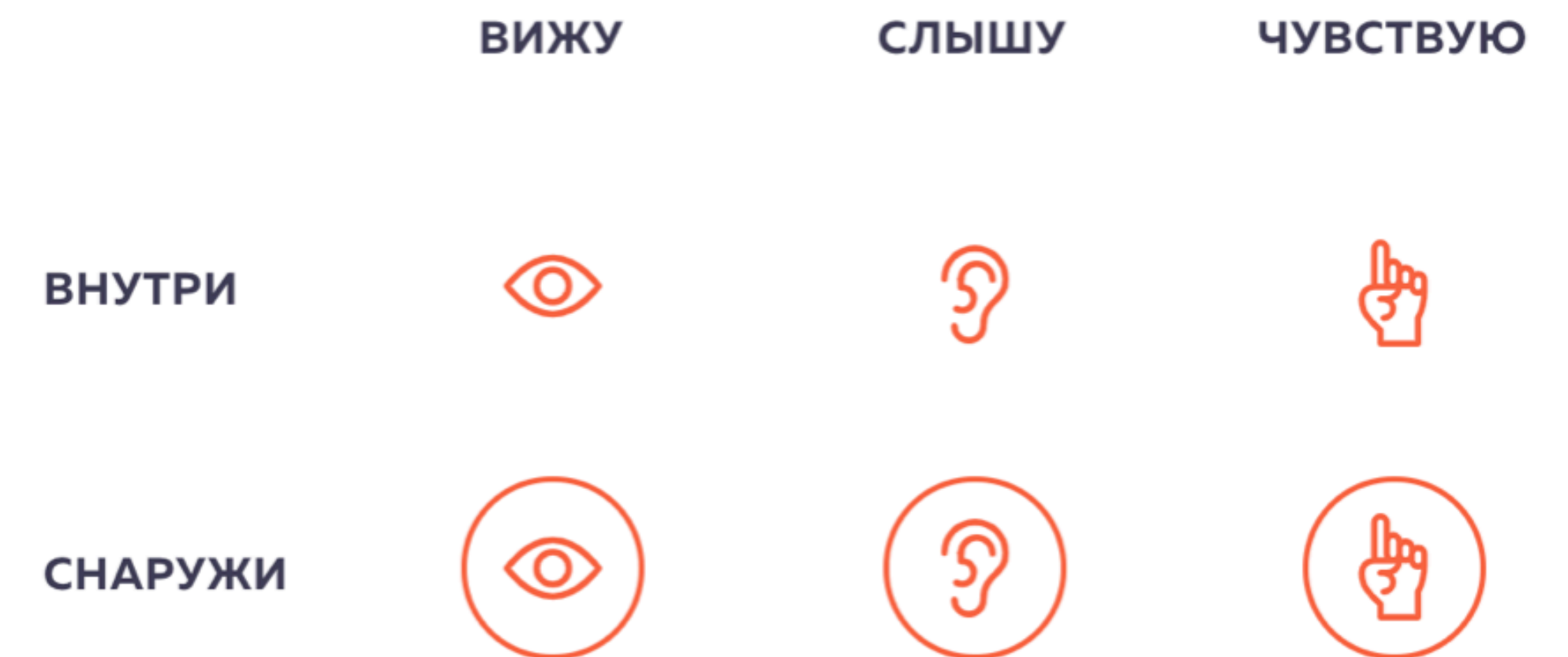
Всё, что с нами происходит

Физические, внешние, объективные события:

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

Психические, внутренние, субъективные события:

1. Мысли (то, что мы слышим в уме),
2. Образы (то, что мы видим в уме),
3. Эмоции, чувства и состояния (то, что мы переживаем).



Каждый из этих каналов может быть в активном состоянии — *там что-то происходит*, или в состоянии покоя, когда *там ничего не происходит*.

Мы намного чаще замечаем присутствие чего-то, чем отсутствие чего-то.

Но в сознательном проживании отсутствия чего бы то ни было — огромный ресурс.

Ресурс покоя.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			
ПОКОЙ			

Для этого нужны три навыка:

- **Сосредоточение:** умение направлять внимание и удерживать его выборочно на покое.
- **Ясность:** умение распознавать покой во всех его оттенках и проявлениях.
- **Равностность:** умение напиваться покоем, не отвлекаясь на что-то ещё, и не цепляясь за него.



сосредоточение



ясность



равностность

Эти навыки позволяют обнаруживать и напиваться как *относительным*, так и *абсолютным* покоем вне зависимости от ситуации.

Несколько применений и эффектов сосредоточения на покое

1. **Петля позитивной обратной связи.** Это умная медитация: чем больше вы сосредотачиваетесь на покое, тем вам спокойнее, и тем больше желания продолжать практику.
2. **Равностность.** Устойчивые состояния покоя создают своего рода контейнер, внутри которого активные состояния могут приходить и уходить с меньшим сопротивлением или цеплянием.
3. **Сенсорная наполненность.** Когда «ничего особенного не происходит», то есть что-то, на чем можно продуктивно сосредотачиваться — и это вкусы покоя:
 - Ваш визуальный ментальный экран пуст.
 - У вас в голове тихо.
 - Ваши глаза расфокусированы.
 - Ваши уши расфокусированы.
 - Ваше тело физически расслаблено.
 - Ваше тело эмоционально спокойно.

Также, сосредоточение на покое может дать:



4. «Медитативное состояние» в практике осознанности. Медитируя на дыхании, можно легко попасть в особое глубокое состояние. С практиками осознанности такое происходит не всегда. Если вам важно «попадать в состояние» — используйте сосредоточение на покое.
5. **Удовольствие.** Люди, практикующие техники осознанности, часто сталкиваются с дискомфортом в теле и уме, что может отвратить от практики. Сосредоточение на покое — приятно!
6. **Ощущение, что «вас медитируют».** Сосредоточение на состояниях покоя может привести к отпусканию контроля: покой просто случается с вами.

Относительный и абсолютный покой

Относительный покой — это покой, который можно описать с точки зрения трех сенсорных модальностей. Он включает в себя способность находить или создавать визуальный, аудиальный и телесный покой.

Он развивается через специфические методы отмечания.



Абсолютный покой — это *отказ от намерения* обращаться к чему-либо, это тотальное отпусканье и равнодушие по отношению к любым возникающим событиям (или их отсутствию).

Абсолютный покой развивается через технику «Ничего не делать».

Концентрация через расслабление

Более того, оба типа покоя необходимы для успешной практики любой медитации:

1. Мы максимально расслабляемся, укореняемся и становимся неподвижными телесно.
2. Мы постепенно входим во всё более спокойное и безмятежное эмоциональное состояние.
3. Когда тело и эмоции спокойны — успокаивается и замедляется ум.
4. И всё это происходит в сопровождении равностности по отношению к любым событиям.

В таком случае сосредоточение само усиливается и углубляется.

Мы не пытаемся концентрироваться через насильное удержание фокуса!

Мы расслабляемся и убираем «белый шум», а также культивируем равностность по отношению ко всему, что находится в фокусе и фоне, и сосредоточению тогда ничто не мешает.



Визуальный покой



Короткая инструкция:

Когда мы отпускаем своё вовлечение во внешние физические картины и внутренние образы, то возникает зрительно-успокаивающее состояние. Сосредотачивайтесь на нём.

Подробная инструкция:

Есть два способа сделать это — с закрытыми и с открытыми глазами.

Глаза **закрыты**: относительно однотонный, относительно тёмный экран.

Глаза **открыты**: расфокусированный взгляд «сквозь» предметы.

Для подкрепления навыка, каждые несколько секунд можно проговаривать «**вижу покой**»/«**зрительный покой**», вновь и вновь напоминая себе обращать внимание на соответствующее переживание.

Если визуальный покой или какая-то его часть пропадает, отмечайте «**ушло**».



Аудиальный покой

Короткая инструкция: последовательно сосредотачивайтесь на восприятии ментальной тишине в вашей голове или физической тишине вокруг или в любом направлении от вас.

Подробная инструкция: есть два способа сделать это — слушая тишину вокруг и внутри.

Тишина **вокруг**: отсутствие звука в любом из шести направлений вокруг вас, или любая комбинация.

Тишина **внутри**: отсутствие внутреннего монолога, паузы между фразами внутреннего комментария.

Есть две типичные ситуации, когда внутренний монолог прекращается:

- Когда происходит внезапное воздействие со стороны внешнего мира, например, физическое прикосновение или физический звук; и
- Когда вы намеренно слушаете свой внутренний монолог.



Для подкрепления навыка, каждые несколько секунд можно проговаривать «**слышу покой**»/ «**звуковой покой**», вновь и вновь напоминая себе обращать внимание на соответствующее переживание.

Если аудиальный покой или какая-то его часть пропадает, отмечайте «**ушло**».



Телесный покой

Короткая инструкция: сосредотачивайтесь на физических и эмоциональных состояниях покоя в теле.

Физический покой в теле относится к таким вещам, как укоренение в позе тела, мышечное расслабление и так далее. Эмоциональный покой означает обнаружение отсутствия эмоций в теле.

Подробная инструкция: вы можете

1. Обнаруживать уже имеющийся покой: неподвижность позы, расслабление в мышцах, отсутствие эмоциональных переживаний в теле.
2. Обнаруживать динамически появляющийся покой — расслабление грудной клетки, диафрагмы и живота при каждом выдохе.
3. Намеренно создавать покой, вытягиваясь и укореняясь в позе для практики, намеренно расслабляя отдельные части тела (лицо, челюсть, плечи, руки и т.д.), «продышивая» эмоциональные переживания в теле, и т.п.

Ощущение покоя может быть в небольшой части тела, большой части тела, «пятнами», или может покрывать всё ваше тело.

Он может быть интенсивным или тонким.

Может проявляться в виде физического расслабления, лёгкости, пористости, воздушности, отсутствия плотности.

Может переживаться как общее состояние покоя.

Может проявляться как отсутствие эмоций или эмоциональное спокойствие, безмятежность.

Сознавая покой в теле, каждые несколько секунд можно проговаривать **«чувствую покой»/«телесный покой»**, вновь и вновь напоминая себе обращать внимание на соответствующее переживание. Наслаждайтесь этим переживанием покоя.

Если телесный покой или какая-то его часть пропадает, отмечайте **«ушло»**.



Методы практики

Тренировка по одному каналу

Возможно, что-то работает для вас лучше, или вы хотите углубить переживание покоя в каком-то одном сенсорном канале: только вижу, только слышу, или только чувствую покой.

Тренировка по всем каналам

Позвольте вашему вниманию свободно перемещаться между «вижу покой», «слышу покой» и «чувствую покой». Вы можете делать это избирательно или инклюзивно.

Избирательно: если в данный момент доступно более одного типа покоя, просто выберите один, чтобы его отметить. Например, если есть и визуальный, и аудиальный покой, просто выберите что-то одно.

Инклюзивно: если доступны два типа покоя, отметьте оба (например, «вижу и слышу покой»). Если доступны все три, отметьте все три (например, «езде покой»).

покой

ВИЖУ

СЛЫШУ

ЧУВСТВУЮ



Вижу, слышу, чувствую покой

Сядьте спокойно и устойчиво с прямой, по возможности, спиной.
Сделайте пару чуть более замедленных и длительных вдохов и выдохов.

Позвольте вашему вниманию свободно переключаться между любыми состояниями покоя, внешними и внутренними.

Каждый раз, когда вы замечаете какой-либо визуальный покой, отметьте про себя или вслух: «вижу покой».
Каждый раз, когда вы замечаете какой-либо аудиальный звук или мыслях, отметьте: «слышу покой».
Каждый раз, когда вы замечаете какой-либо телесный покой, отметьте: «чувствую покой».

Попробуйте не выбирать и не оценивать то, что попадает в поле вашего внимания.
Это развивает навык равнодушия, и, в конечном итоге, удовлетворение тем, что есть.

Попробуйте проживать каждое очередное событие с максимально полным вниманием.
Это развивает навык сосредоточения и сенсорной ясности, детализированности происходящего.

Делайте так столько, сколько захотите, проживая каждое очередное мгновение покоя целиком и полностью, наслаждаясь и напитываясь этим покоем.



Ничего не делать

В этой практике мы не делаем вообще никакого выбора, даже выбора того, куда направлять внимание. Некоторые называют её «осознавание без выбора» (choiceless awareness); некоторые — «просто сидеть».

Со временем, она создаёт определённые условия; вы сможете развить чувствительность к той части себя, которая контролирует внимание (это очень древняя часть нашего существа); и затем, когда чувствительность будет достаточно развита, то на короткие промежутки времени эта часть будет выключаться.

Базовые инструкции

1. Позвольте происходить всему, что происходит.
2. Всякий раз, когда вы осознаете намерение контролировать своё внимание, отпускайте это намерение.

Намерение — это что-то, по определению, над чем у вас есть полная власть.

Отпускать — не значит «избавиться», это значит перестать цепляться, следовать за чем-то.

Всё, что вы воспринимаете как намерение контролировать внимание — но не можете отпустить — то это не является частью вашей свободы выбора, то есть это что-то, что *случается* с вами.

Ушло

В этой практике вы со всей ясностью свидетельствуете момент перехода между тем, когда всё переживание ещё здесь, и когда как минимум часть этого переживания больше не существует.

Большинство людей осознаёт момент возникновения нового сенсорного события, но редко осознаёт момент его исчезновения. Наше внимание постоянно притягивается к новым звукам, визуальным объектам, новым телесным ощущениям, но редко замечает исчезновение предыдущего звука, картинки или ощущения.

Инструкция:

Когда всё или часть какого-либо сенсорного переживания внезапно заканчивается, отметьте это. Можно использовать ментальный ярлык: «ушло».

Каждый раз, когда вы отмечаете «ушло», в поле вашего сознания множится аудиальный, визуальный и телесный покой. Каждый момент прекращения указывает на абсолютный Покой — точку неподвижности этого вращающегося мира.

Микро-облегчение постоянно доступно, и при наличии достаточной степени сосредоточения, ясности и равностности, цепочки микро-прекращений могут привести вас к мегаоблегчению.

Что дальше?

Прочитать

- Глава «Путь покоя» из книги Шинзена Янга «Пять способов практики».
- «Лёгкий покой», методическое пособие.
- «Как правильно ничего не делать», методическое пособие.
- «Сила уходящего», методическое пособие к технике «ушло».
- «Революция внимания. пробуждение силы сосредоточенного ума», Алан Уоллес.
- «Свет ума. Подробный путеводитель по медитации», Джон Куладаса (Чуладаса).
- Шаматха и випашьяна, статья Шинзена Янга в журнале «Эрос и Космос».

Научиться

- Методы шаматхи (покоя ума) на курсах Тергара, ФКИ и т.п.



И пусть всё
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)