



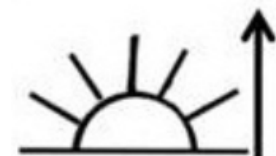
Периодическая таблица элементов счастья

Автор: Шинзен Янг
Описание: Виктор Ширяев



Поверхностное счастье
(зависит от внешних обстоятельств)

Глубинное счастье
(зависит от внутренних навыков)

хотим больше	хотим меньше	культивировать	культивировать
Ситуаций, которые нам нравятся 	Ситуаций, которые нам не нравятся 	Умелые действия 	Неумелые действия 
Удовольствия 	Дискомфорта 	Удовлетворение от приятного 	Меньше страдать от неприятного 
Ответов на вопросы 	Непонимания и смятения 	Ответ на Вопрос (кто я?) 	Смирение с Незнанием (эпохэ) 

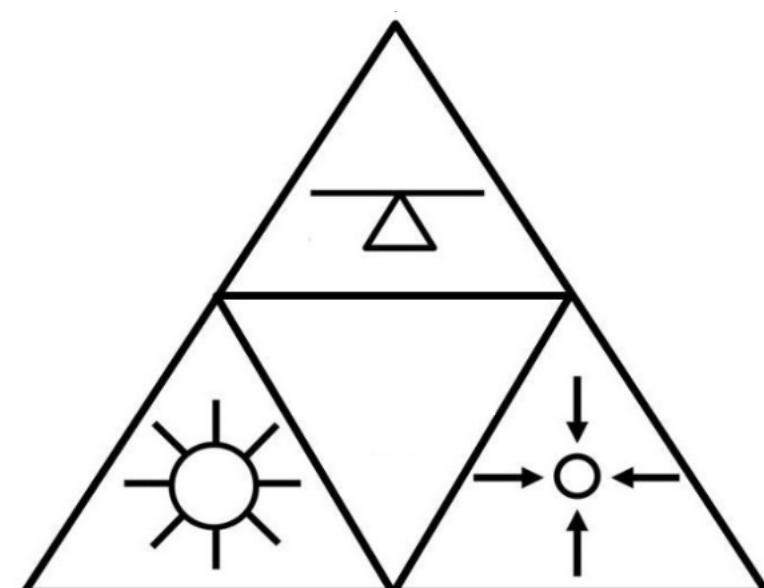
Удовлетворение
от приятного



Меньше страдать
от неприятного



Напрямую зависит от навыков осознанности:



Сила сосредоточения — способность **направлять и удерживать** внимание.

Сенсорная ясность — способность **различать и понимать** происходящее.

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.



Удовлетворение от приятного =

(удовольствие / цепляние) + (удовольствие * сосредоточение)

Сенсорная ясность — позволяет замечать больше приятного.

Сила сосредоточения — позволяет проживать это полнее.

Равностность — позволяет проживать это, не цепляясь.



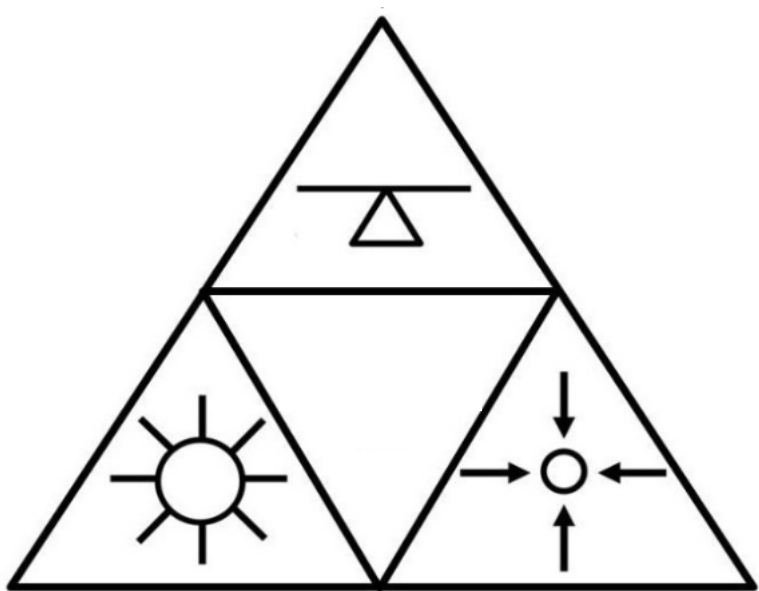
Страдание =

(дискомфорт * сопротивление) + (дискомфорт / навыки осознанности)

- | | |
|---------------------|--|
| Равностность | — позволяет проживать это, не отталкивая. |
| Сила сосредоточения | — позволяет проживать это полнее. |
| Сенсорная ясность | — позволяет проживать это <i>реально</i> . |

Ещё более глубокие элементы таблицы:

проживать целиком и полностью	проживать целиком и полностью
Приятные ситуации, внутренние и внешние.	Неприятные ситуации, внутренние и внешние.



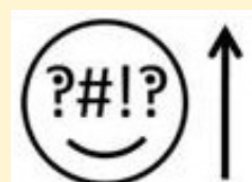
Любое событие становится целостным и завершённым (*complete*), когда оно прожито с полным присутствием, максимальной ясностью и тотальным принятием.

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



Смирение
с Незнанием
(эпохé)



Во многих традициях говорится о том, что культивация Незнания может нас усиливать, делать нашу жизнь полнее и лучше — от христианской апофатии, трактата «Облака Незнания» или «мудрого незнания» Николая Кузанского, до «безголовости» Дугласа Хардинга, и до сознания новичка и «Не знающего ума» в дзэн-буддизме.

Это можно назвать опорой на Тайну Жизни

Автор: Шинзен Янг
Описание: Виктор Ширяев

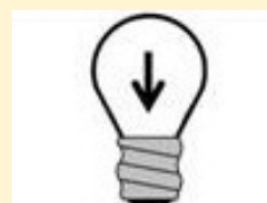
Смирение
с Незнанием
(эпохé)



По мере практики уходит акцент и зацикленность на думающем уме:

- 1.** Оказывается, что помимо мыслей в голове, есть ещё множество событий, из которых состоит жизнь. Чрезмерная зацикленность на том, что мы думаем, оказывается не более чем вредной привычкой. Мир больше, чем мысли.
- 2.** Оказывается, что вся полнота событий жизни и не сводится к мыслям, и не объясняется ими. Как вкус не передать музыкой, так прикосновения не передать словами. Это разные способы жить.
- 3.** Оказывается, что всё, что я привычно считаю собой, по большей части является лишь *содержимым* мыслей.

Ответ
на Вопрос
(кто я?)



Если всё, что я привычно считаю собой, это лишь содержимое мыслей,
а прямо сейчас во мне помимо мыслей происходит столь многое,

ТО КТО Я?

Чем больше практикуем созерцательные методы,
тем яснее и проще ответ, тем больше он про проживание всего происходящего,
и тем меньше это можно уместить в слова. И в этом — настоящее счастье и умиротворение.



Основные техники:

Для более умелого взаимодействия с приятным и неприятным:

1. Однонаправленное сосредоточение. Исследования показывают, что сосредоточение само по себе приятно, вне зависимости от того, на чём именно фокус.
2. Практика отмечания. «Вижу-Слышу-Чувствую».

Для культивации Незнания и узнавания себя за пределами мыслей:

1. Открытое безобъектное присутствие. «Просто сидеть». Широкий фокус внимания.
2. Практика отмечания. «Вижу-Слышу-Чувствую».
3. Работа с коаном, коротким вопросом или мантрой.
4. Внимание к пространству тишины между/вокруг мыслей.

Автор: Шинзен Янг

Описание: Виктор Ширяев



Будьте счастливы,

умело используя все элементы
этой периодической таблицы.

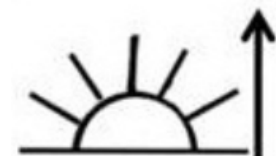
В этом — оставшиеся две «ячейки»:

делайте больше правильных действий,
и меньше неправильных.



Поверхностное счастье
(зависит от внешних обстоятельств)

Глубинное счастье
(зависит от внутренних навыков)

хотим больше	хотим меньше	культивировать	культивировать
Ситуаций, которые нам нравятся 	Ситуаций, которые нам не нравятся 	Умелые действия 	Неумелые действия 
Удовольствия 	Дискомфорта 	Удовлетворение от приятного 	Меньше страдать от неприятного 
Ответов на вопросы 	Непонимания и смятения 	Ответ на Вопрос (кто я?) 	Смирение с Незнанием (эпохé) 

basicmindfulness.training

