



«Просто отметить „ушло“»

Культивируем внимание к прекращению

Дисклеймер

Вся информация, изложенная в этой презентации, взята из методического пособия Шинзена Янга «Сила уходящего» (The Power Of Gone), перевод которого доступен в виде статьи в журнале «Эрос и Космос», либо как pdf у меня на сайте.

Дополнительные видео Шинзена Янга на английском:

- Vanishings and Noting Gone (13 min),
- Flow, Gone & a Figure-Ground Reversal (3 min),
- Reparenting Our Freaked Out Infant. Noting All Vanishings & Gone in Pure Feeling (9 min),
- The Figure/Ground Reversal from Noting Vanishings (4 min).



Базовая инструкция

Когда какое-либо сенсорное переживание внезапно заканчивается (частично или полностью), *отметьте это*.

Что значит «отметьте»?

Это когда вы со всей ясностью сознаёте, что свидетельствуете момент перехода между тем, когда всё переживание ещё здесь, и когда как минимум части этого переживания больше не существует.

Если какое-то время ничто не исчезает, это нормально.

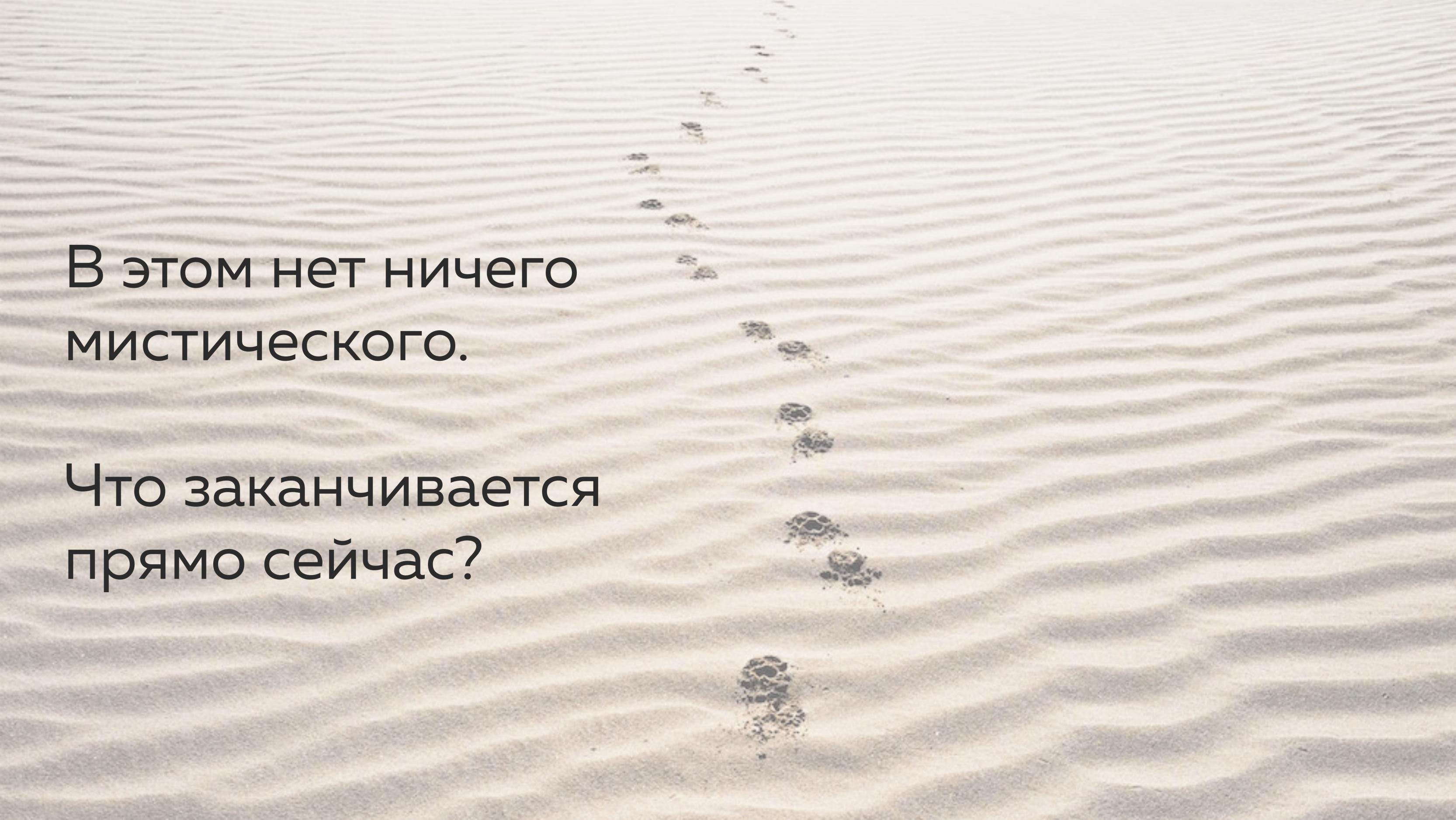
Просто продолжайте наблюдать, пока что-то не закончится, не уйдёт.

Ярлыки

Если хотите, то в помощь вашему отмечанию можете использовать ментальный ярлык.

Ярлык для любого такого внезапного окончания: «ушлó».

Если вы начинаете волноваться, что ничего не заканчивается, то отмечайте, как заканчивается каждая мысль об этом. Это тоже «ушло».

A close-up photograph of a sandy beach with gentle ripples. A single, clear trail of footprints leads from the bottom center towards the top center of the frame, receding into the distance. The sand is light-colored and the footprints are dark, creating a strong sense of perspective.

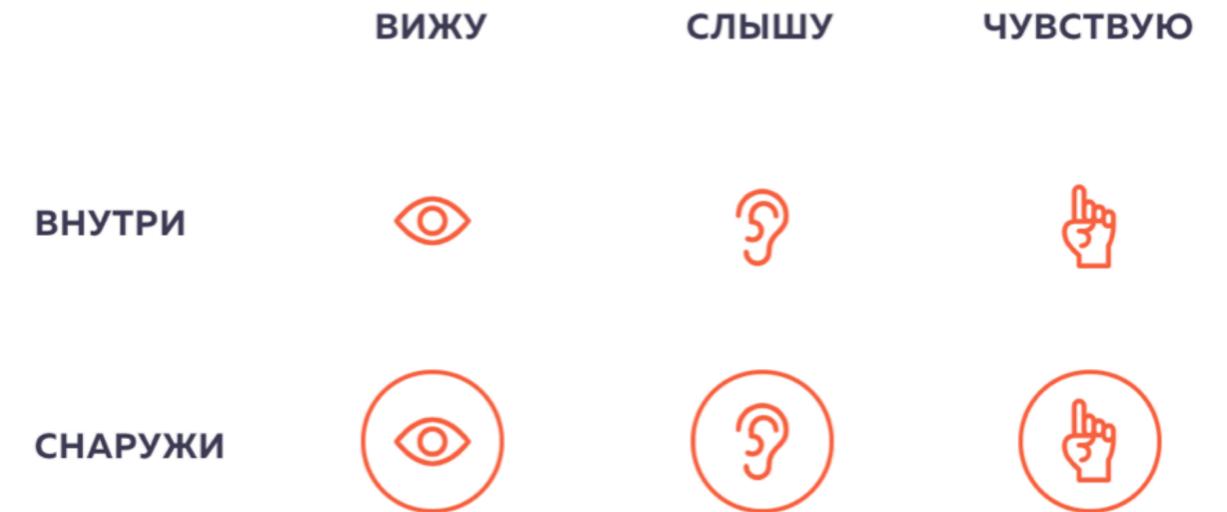
В этом нет ничего
мистического.

Что заканчивается
прямо сейчас?

Всё, что с нами происходит,
можно условно разделить на три категории:

- Визуальную,
- Аудиальную и
- Телесную.

В свою очередь, эти три бывают как чисто физические («внешние»), так и психоэмоциональные («внутренние»).



Слышу снаружи: Звук проезжающей машины.

Слышу внутри: Промелькнувшая мысль про то, что я не успею подготовить эту презентацию.

Вижу снаружи: Экран ноутбука на столе передо мной.

Вижу внутри: Воспоминание о том, как мы ужинали вчера в кафе.

Чувствую снаружи: Шершавая ткань рубашки на плече.

Чувствую внутри: Ощущение от улыбки в уголках глаз.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			
ПОКОЙ			
ПОТОК			

Эти шесть категорий могут находиться как в активном состоянии, так и в состоянии покоя.

Состояния активности и покоя могут быть стабильными, а могут «течь» (быть потоковыми).

Подробнее про категорию покоя и методы работы с ним можно узнать в моём занятии [«Фокус на покое»](#).

Про категорию потока и методы работы с ним можно узнать в моём занятии [«Фокус на изменениях»](#).





Всё заканчивается.
Что в этом хорошего?

Очевидное: боль и страдания заканчиваются.

Вы можете намеренно сосредотачиваться на том факте, что каждое травмирующее сенсорное событие проходит. Другими словами, вы можете перевернуть привычку замечать каждое новое возникновение, и вместо этого обращать внимание на каждое новое исчезновение.

Микрооблегчение постоянно доступно!

Но что хорошего в этих «микропрекращениях»? Кажется, если есть что-то плохое, то единственное прекращение, которое в принципе имеет смысл, — это «макропрекращение», прекращение самой этой плохой вещи.

Может ли вообще помочь сосредоточение на микропрекращениях?



Насколько могут помочь микропрекращения? Это зависит от трёх факторов:



Сенсорной ясности: вашей способности обнаружить эти мгновения — мгновения прекращений.



Силы сосредоточения: вашей способности удерживать моменты прекращения в фокусе внимания.



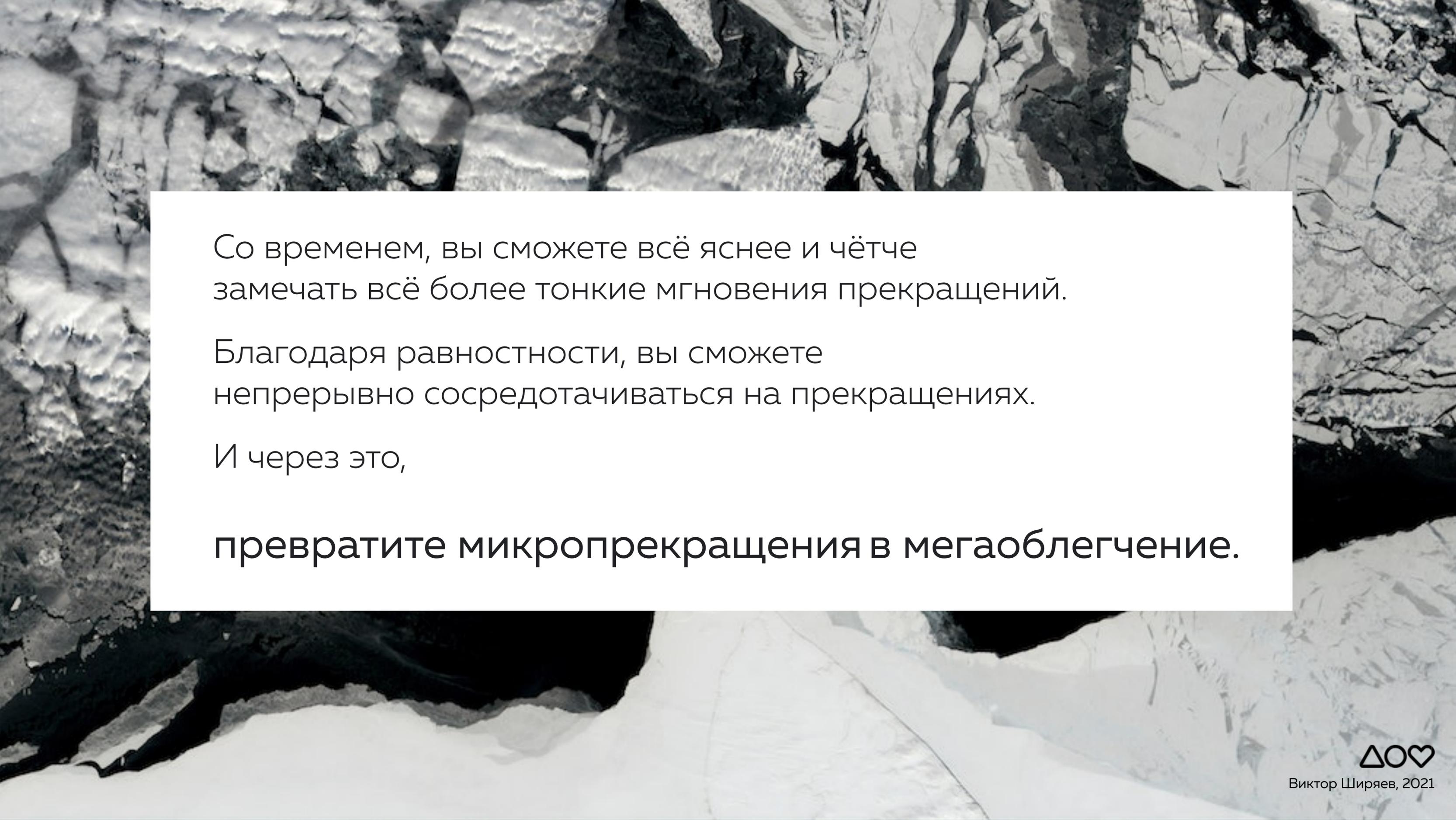
Внутренней равности: вашей способности позволять любым сенсорным переживаниям свободно возникать и исчезать без цепляния или отталкивания.

Равность — это способность мгновенно и глубоко сказать ДА! любому новому событию в момент его возникновения. Быстрота того, насколько глубоко вы можете открыться любому переживанию, способствует тому, насколько быстро и глубоко это переживание пройдёт.

Это создаёт механизм позитивной обратной связи: чем больше равности у вас есть в момент возникновения любых переживаний, тем проще вам будет распознавать их прекращение.

Чем больше вы замечаете прекращения, тем проще вам будет поддерживать равность при возникновении.





Со временем, вы сможете всё яснее и чётче замечать всё более тонкие мгновения прекращений.

Благодаря равности, вы сможете непрерывно сосредотачиваться на прекращении.

И через это,

превратите микропрекращения в мегаоблегчение.



Неочевидное: приятное начинает приносить больше удовлетворения. Как это работает?

Во-первых, внимание к прекращению показывает всё невероятно хрупким и драгоценным.

Во-вторых, приятное, проживаемое без цепляния, приносит больше удовлетворения (т.к. *не отравляется сопротивлением* к изменению этого приятного содержимого).

В-третьих, ещё глубже, реальное удовольствие — не в потоке приятного, а в удовлетворении. Например, термин *нирвана* соединяет понятия «прекращения» и «удовлетворения».

И наконец, «то, куда всё уходит — это то, откуда всё рождается». Вы начинаете напрямую переживать Источник всей жизни (как бы пафосно это ни звучало).

Подробнее про удовольствие и удовлетворение можно узнать в моём занятии [«Фокус на приятном»](#).



Периодическая таблица элементов счастья



Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя
I здесь вы способны	Избегать объективно неприятные ситуации	Создавать объективно приятные ситуации	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне
II здесь вы способны	Избегать сенсорно неприятных переживаний	Создавать субъективно приятные сенсорные переживания	Понимать себя на глубинном психологическом уровне
III здесь вы способны	Уводить внимание от сенсорно-неприятных переживаний	Направлять внимание на сенсорно приятные переживания	Знать себя как сенсорную систему
IV здесь вы способны	Проживать неприятные переживания целиком и полностью	Проживать приятные переживания целиком и полностью	Знать себя как изначальное совершенство

Подробнее про эту таблицу и её элементы можно узнать в моём занятии [«Периодическая таблица элементов счастья 2.0»](#)

Переворот фигуры и фона

Когда отмечание прекращений происходит часто, оно само по себе может стать объектом глубокой концентрации.

Промежутки между отмечаниями «Ушло» становятся всё короче и короче, пока не происходит переворот фигуры и фона.

Прекращение становится тем недвижимым фоном, в котором вы пребываете, тогда как мир и «я» становятся текучими и изменчивыми фигурами.

Эти текучие и изменчивые фигуры буквально возникают из Ничего – *Creatio ex nihilo*, и возвращаются туда же.





И пусть всё будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)