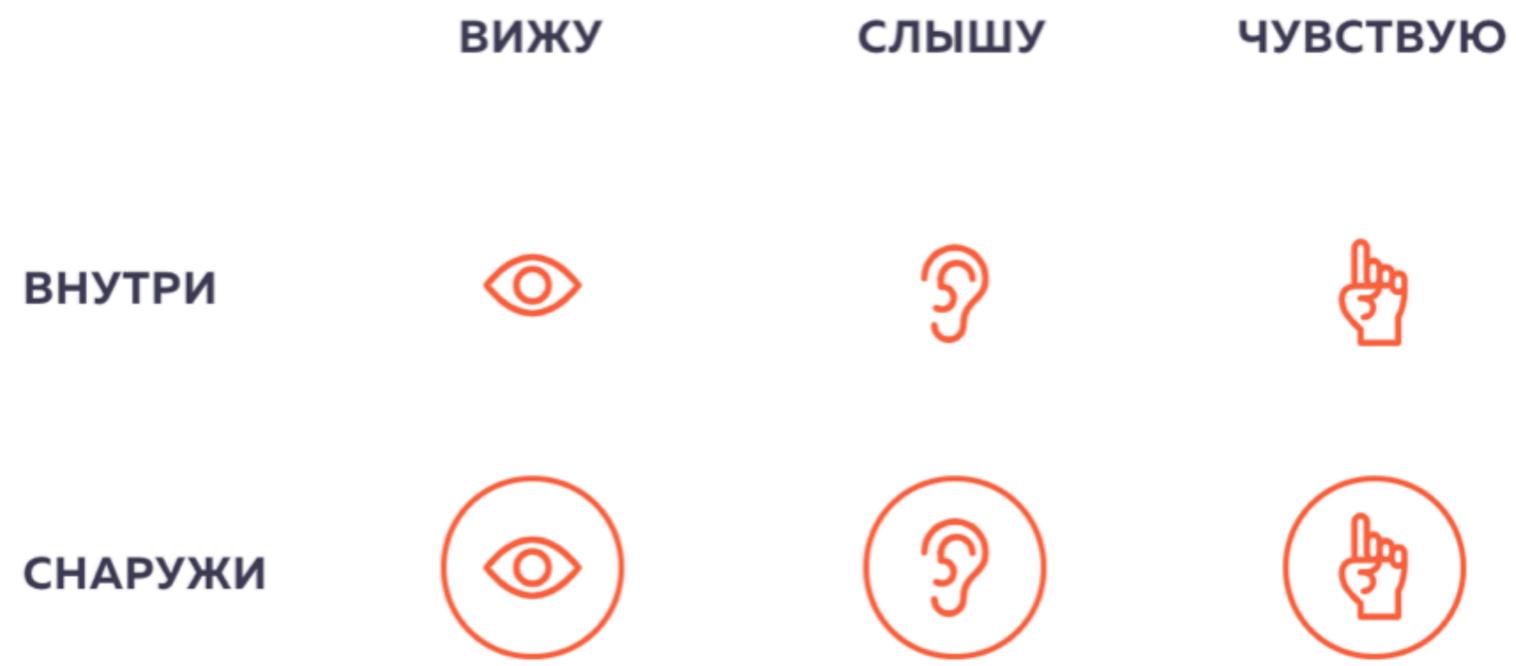




# Фокус внутрь

Учимся исследовать свой «внутренний мир»,  
знать и использовать его, и освободиться от него

Виктор Ширяев  
2021



Виктор Ширяев, 2021

Физические, внешние, объективные события:

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

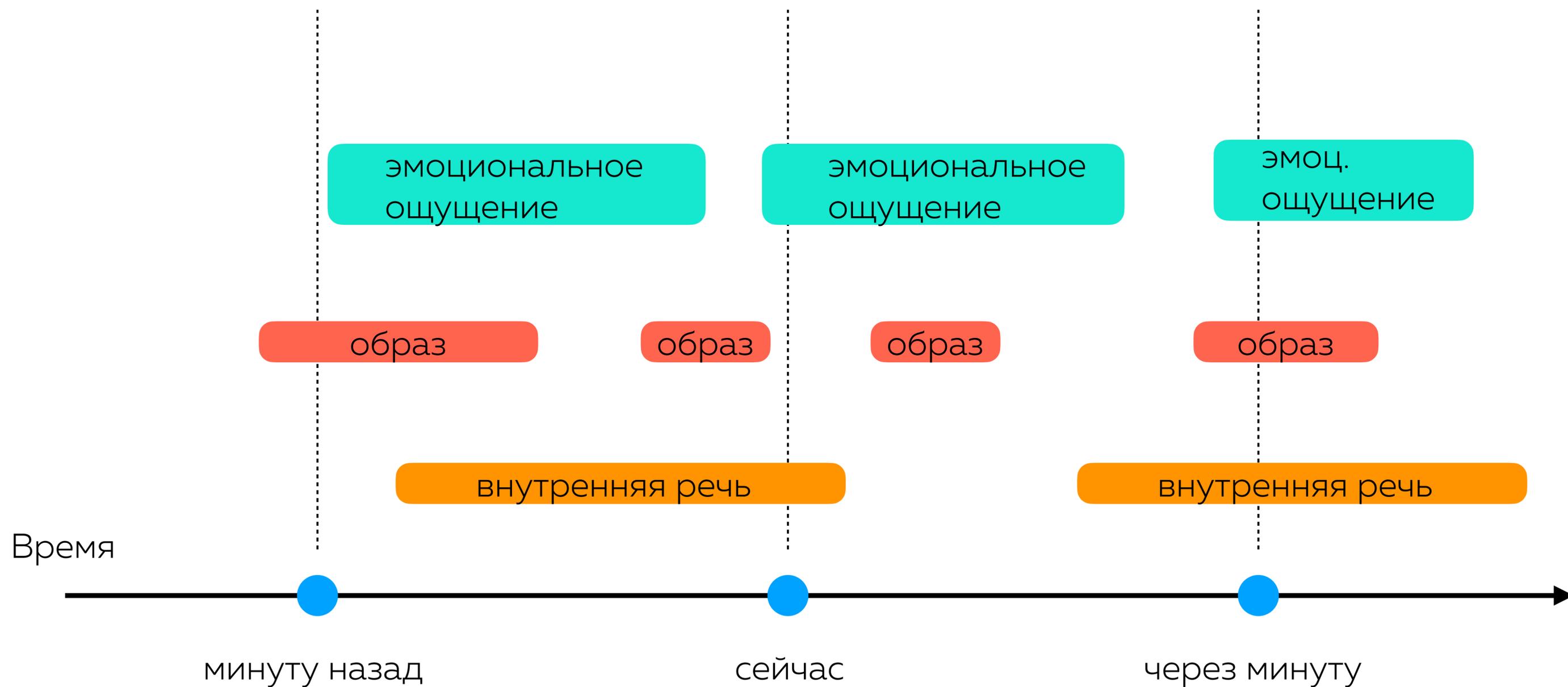
Психические, внутренние, субъективные события:

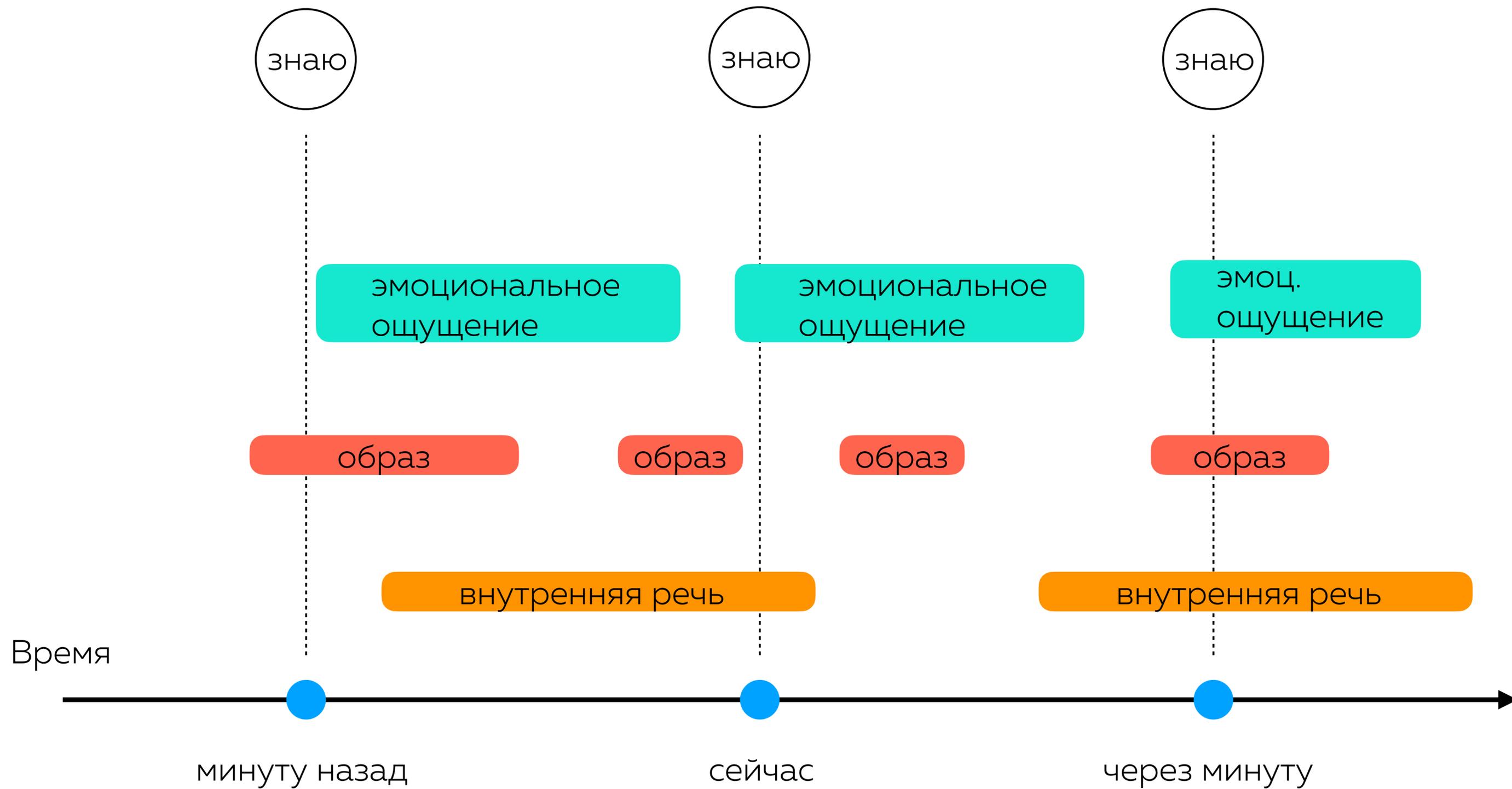
1. Мысли (то, что мы слышим в уме),
2. Образы (то, что мы видим в уме),
3. Эмоции, чувства и состояния (то, что мы переживаем).

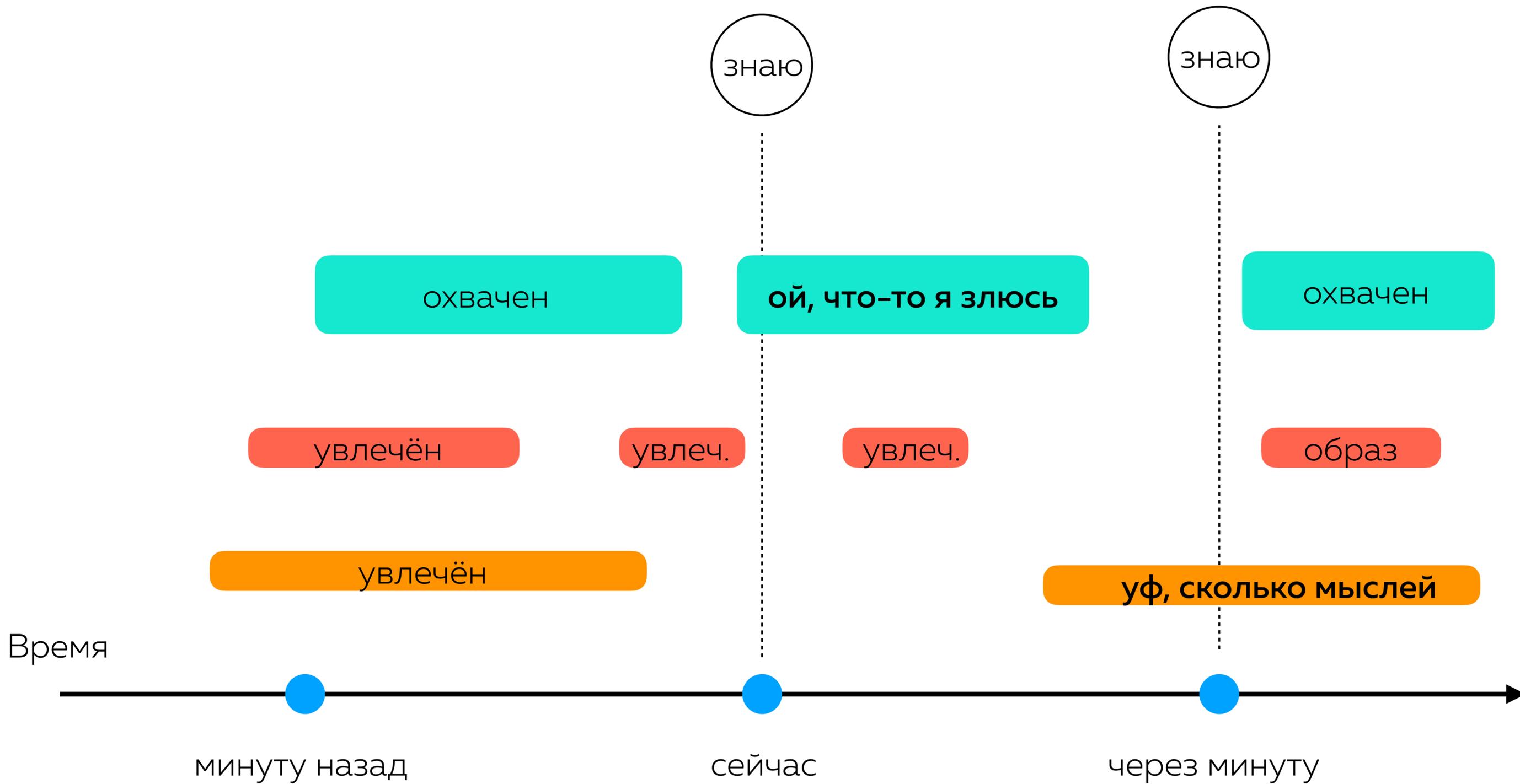


Из чего я складываюсь  
прямо сейчас?

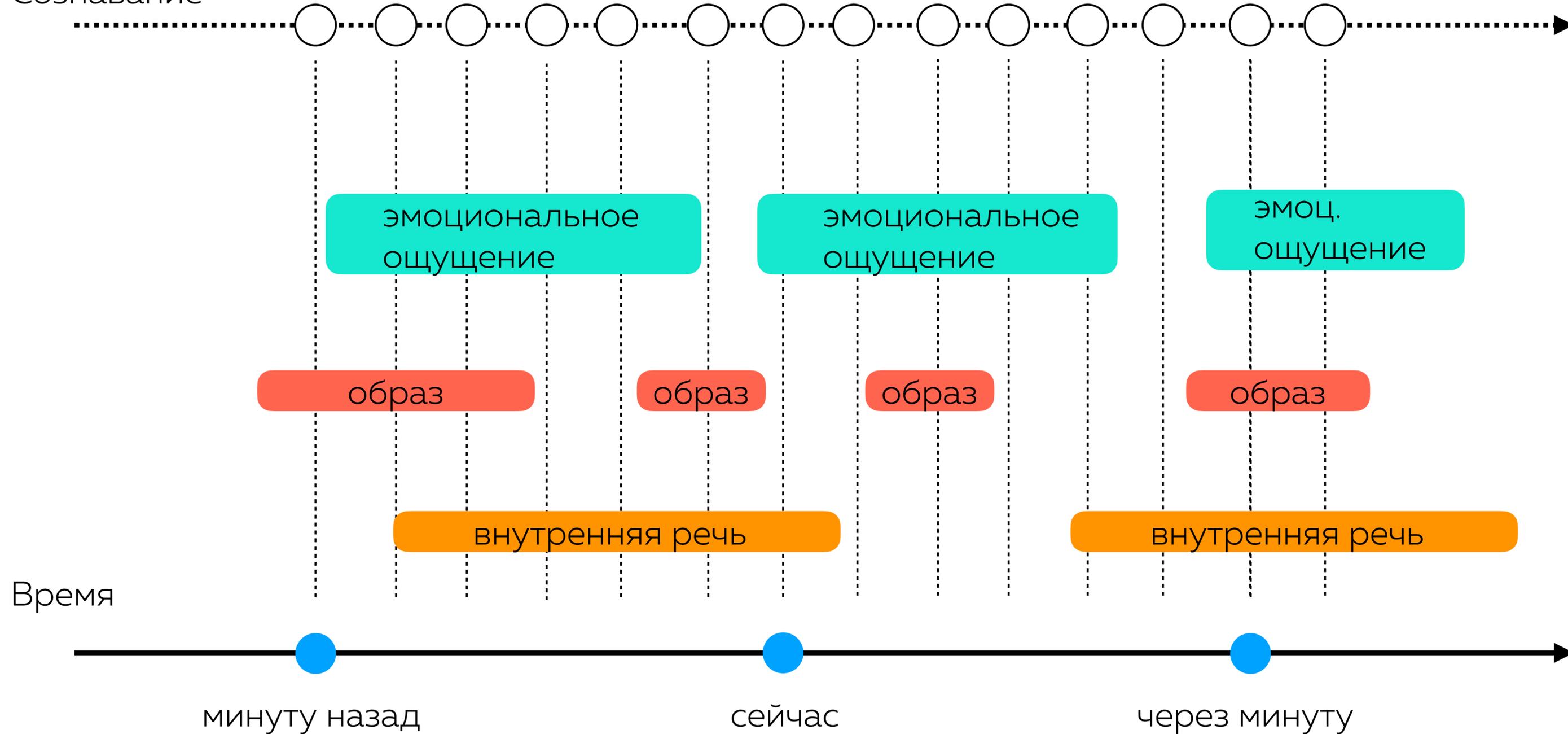




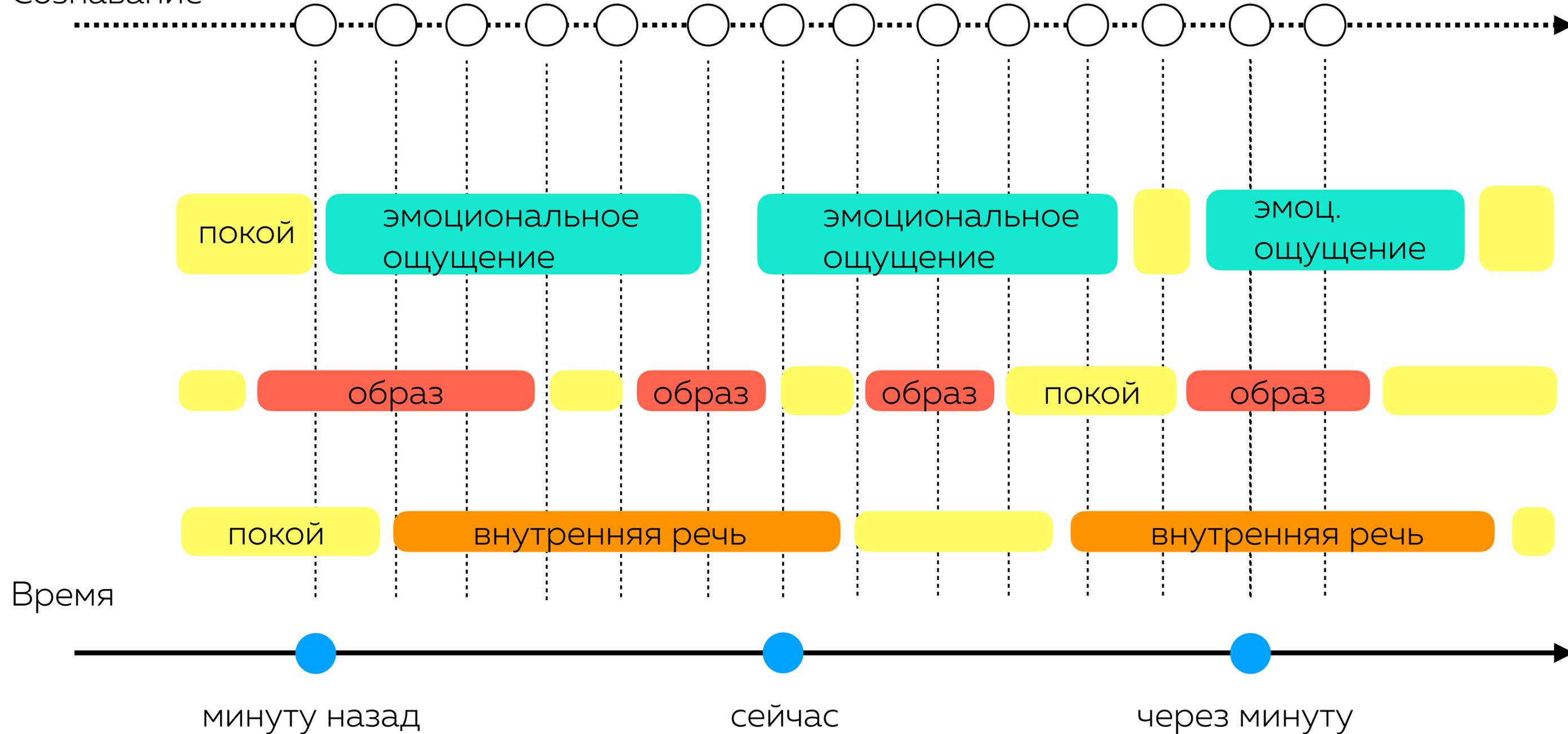




Сознавание



Сознавание



## Зачем так отслеживать свои внутренние события?

1. Знать себя такими, какие вы есть, без иллюзий и самообмана.
2. Учиться ценить и принимать себя такими, какие вы есть, без сопротивления.
3. Жить целиком и полностью.
4. Делать так, чтобы эмоции перестали вас захватывать.
5. Разделять неприятные эмоциональные переживания на составные части, с которыми гораздо проще управляться (отслеживая их по отдельности).
6. Знать себя не только как *активность самости*, но и как *состояния покоя*.
7. Знать себя как что-то большее, чем *историю о себе*.
8. Распутаться и освободиться.



Наша привычная самоидентификация ограничена умом и телом.

В неосознанном состоянии всё это больше похоже на «спутанный клубок» переживаний, который может ощущаться как тюрьма.

«Я — это мои мысли, эмоции, чувства, желания, телесные ощущения», и всё.

По мере практики мы узнаём,  
что наша самоидентификация может быть ими не ограничена.

Мы можем распутывать этот «клубок» и освободиться от чувства ограниченности «маленьким 'я'», обнаруживая себя чем-то бóльшим и просторным.



# Слышу внутри

## Работаем с внутренним монологом

### Базовая идея

Отслеживаем любые спонтанно возникающие мысли, наблюдая за ними с равнодушием. Если никаких мыслей не возникает, наслаждаемся аудиальным покоем.

### Инструкция

Когда вы обнаруживаете очередную мысль, отметьте это как «Слышу внутри», либо просто «слышу».

Если никаких мыслей нет и в голове сейчас тихо, отметьте это как «Слышу покой».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной всплеск мыслей затих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушло».

# Вижу внутри

## Работаем с ментальными образами

### Базовая идея

Отслеживаем любые спонтанно возникающие мыслеобразы, наблюдая за ними с равнодушием. Если никаких образов не возникает, наслаждаемся визуальным покоем.

### Инструкция

Когда вы обнаруживаете очередной образ, отметьте это как «Вижу внутри», либо просто «вижу».

Если никаких образов нет и перед глазами сейчас пусто, отметьте это как «Вижу покой».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной всплеск «мультиков» стих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушло».

# Чувствую внутри

## Работаем с эмоциональными переживаниями в теле

### Базовая идея

Отслеживаем любые спонтанно возникающие эмоции в теле, наблюдая за ними с равнодушием. Если никаких эмоций не возникает, наслаждаемся эмоциональным покоем.

### Инструкция

Когда вы обнаруживаете очередную эмоцию в теле, отметьте это как «Чувствую внутри», либо просто «чувствую».

Если никаких эмоций нет и в теле есть только ощущения физической природы, отметьте это как «Чувствую покой».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной эмоциональный всплеск затих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушло».



# Работаем со всеми тремя типами внутренних событий



## Инструкция

Позвольте своему вниманию свободно блуждать между мыслями в голове, образами перед глазами и эмоциями в теле, наблюдая за ними с равностностью.

Каждые несколько секунд отмечайте «слышу внутри», «вижу внутри» или «чувствую внутри». (возможно также отмечать просто «слышу», «вижу» или «чувствую»).

Если возникает несколько внутренних событий одновременно, выбирайте любое из них для того, чтобы его отметить.

Если вы замечаете, что какое-либо внутреннее событие прекращается частично или полностью, отметьте это как «Ушло».

Если никаких внутренних событий не возникает, отмечайте это как «Покой».

Когда мы так делаем, мы развиваем три навыка:

- **Сосредоточение:** умение направлять внимание и удерживать его на том, что нужно.
- **Ясность:** умение распознавать происходящее во всех его оттенках и проявлениях.
- **Равностность:** умение быть с тем, что происходит, не цепляясь за это и не отталкивая.



сосредоточение



ясность



равностность

Развивая эти три навыка, мы можем распутываться всё эффективнее.  
Чего нам всем и желаю!



И пусть всё  
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)