



# Фокус на поток

Учимся замечать изменения в себе и мире,  
позволять им происходить, быть с ними в гармонии,  
и растворяться в этом потоке

Виктор Ширяев  
2021

# Πάντα ῥεῖ

Монах: «Вот говорят: 'Мир, мир'. А что имеется в виду?»

Будда: «Если что-то разрушается, то это называется 'мир'».

*Anicca vata sankhara*

«Увы! Всё обусловленное — непостоянно!»

«Спайс маст флоу»

Гильд-навигатор

«Всё чувственно воспринимаемое постоянно течёт»

Аристотель, «Метафизика»

*Πάντα ῥεῖ καὶ οὐδὲν μένει* — Всё течёт, всё меняется.

Гераклит, Платон, диалог «Кратил»

В том, кто продолжает сознавать непостоянство всех вещей,  
уходит невежество, и устанавливается ясное знание.

Гаутама Будда, Итивуттака 3.36

Сознание – нечто вроде театра, в котором выступают друг за другом различные восприятия; они проходят, возвращаются, исчезают и смешиваются друг с другом в бесконечно разнообразных положениях и сочетаниях...

[Но] сравнение с театром не должно вводить нас в заблуждение: сознание состоит из одних только восприятий, следующих друг за другом, и у нас нет ни малейшего представления о том месте, в котором разыгрываются эти сцены, и о том материале, из которого этот театр состоит.

Дэвид Юм, «Трактат о человеческой природе»



Ветер — это то, почему колыхнутся листья.

Мы не чувствуем его напрямую, но можем, наблюдая за листьями, или за ощущениями на коже, что-то понять про ветер.

Точно так же, наблюдая за потоком изменений, мы можем что-то понять про то, что ими всеми двигает.



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.

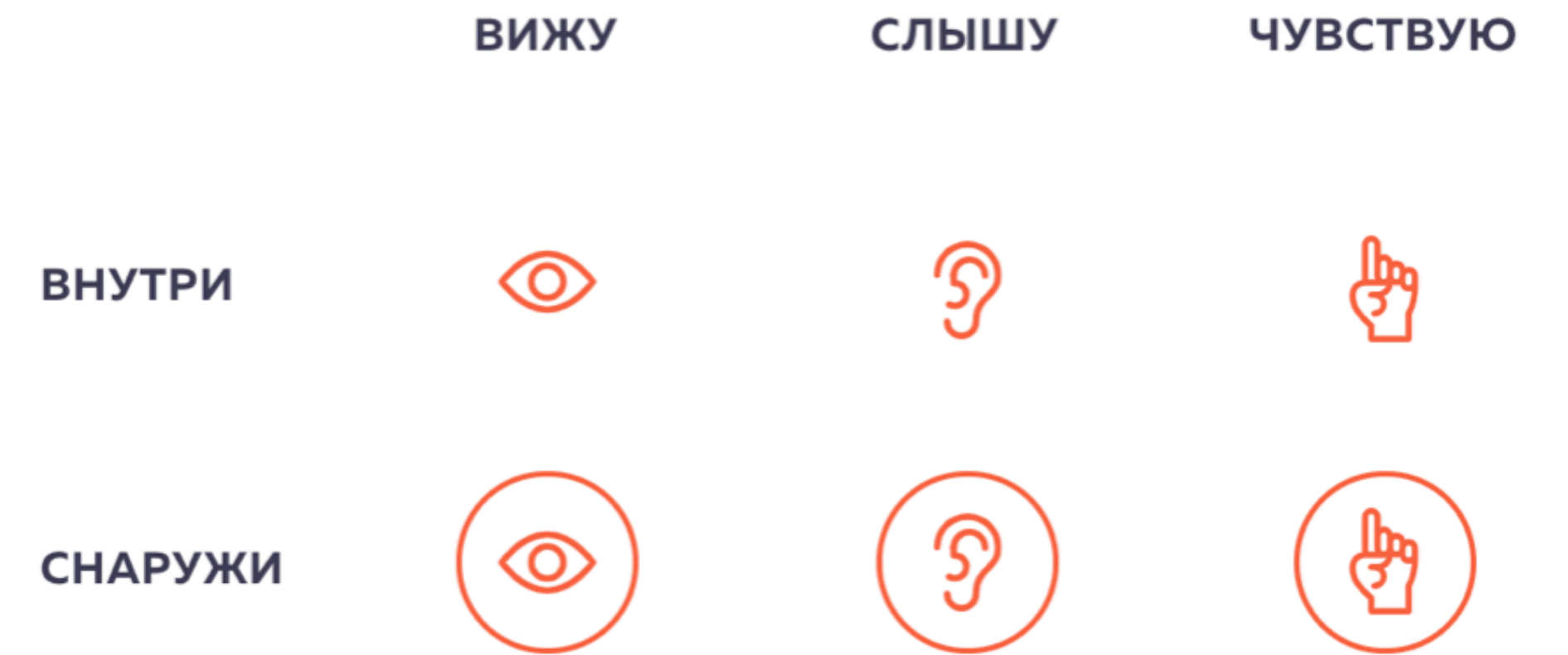
Слышу внутри: Промелькнувшая мысль про то, что я не успею подготовить эту презентацию.

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.



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

Наконец, эти двенадцать категорий могут быть потоковыми, либо стабильными.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			
ПОКОЙ	  	  	  
ПОТОК	 	 	 

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

Поток — это технический термин, означающий всякие и любые изменения.

В практике базовой осознанности мы развиваем чувствительность к этому процессу изменений.

Это не *тип переживаний*, это характеристика любых переживаний, которые могут быть:

- **Стабильными**, когда ничего не меняется, или меняется крайне слабо так, что это не распознать;
- **Изменчивыми** (меняется, усиливается, ослабеваает, перетекает, меняет форму и т.п.).

Три частых типа потока:

- **Волнообразный**, как медуза или водоросли.
- **Пульсирующий**, как шампанское или искры костра.
- **Расширение и сжатие**, как дыхание или Вселенная.

# Зачем созерцать «поток»?

1. Это возможность получать «массаж» в любое время и в любой ситуации, делая себя более гибкими и свободными.

Как под пальцами хорошего массажиста тело начинает «течь», так в практике фокуса на поток всё начинает течь свободно и чисто.

2. Это возможность добавить себе связности и интеграции.

В практике випассаны мы учимся разделять происходящее на составные элементы, но в глубине оказывается, что это всё элементы одного и того же — единого потока жизни. Фокус на поток помогает соединить разрозненные части себя в единое целое.

3. Это возможность получить вкус недвойственности.

И увидеть искусственность границ субъекта и объекта, воспринимающего и воспринимаемого, когда всё это становится единым целым.

4. Это прямое знание чего-то настоящего, не иллюзорного.

Это привыкание и примирение с тем, что всё в жизни меняется.



# Периодическая таблица элементов счастья



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

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



Практика

# Вижу поток

## Базовая идея

Созерцаем изменения в визуальном поле с открытыми или закрытыми глазами.

## Инструкция

Когда вы обнаруживаете, что с визуальным полем что-то происходит — движение, мерцание, перетекание, фокусирование и размытие, усиление цвета или выцветание, появление или исчезновение визуальных форм — отметьте это как «Вижу поток».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной всплеск визуального «потока» стих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушлó».



# Слышу поток

## Базовая идея

Созерцаем изменения в пространстве звуков вокруг и пространстве внутреннего монолога с открытыми или закрытыми глазами.

## Инструкция

Когда вы обнаруживаете, что в пространстве звуков что-то происходит — сам поток звуков, изменение громче/тише, гул, «журчание» голосов посетителей кафе или собственных мыслей, движение звука в пространстве (как от проезжающей машины) и т.п. — отметьте это как «Слышу поток».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной всплеск аудиальной потоковой активности затих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушлó».

# Чувствую поток

## Базовая идея

Созерцаем любые изменения ощущений в теле, физических и эмоциональных.

## Инструкция

Когда вы обнаруживаете, что с ощущениями что-то происходит — волнение, пульсация, напряжение и расслабление, давление внутрь/наружу, расширение и сжатие, перетекание, трение, распространение или уменьшение ощущений, изменение размеров, интенсивности или частоты — отметьте это как «Чувствую поток».

Если вы замечаете то мгновение, когда очередной всплеск потока ощущений затих или прекратился полностью, отметьте это как «Ушлó».



Для того, чтобы всё это делать, нам необходимы три навыка:

- **Сосредоточение:** умение направлять и сохранять внимание на переживаниях потока.
- **Ясность:** умение распознавать поток во всех его оттенках и проявлениях.
- **Равностность:** умение быть с тем, что происходит, не цепляясь за это и не отталкивая.



сосредоточение



ясность



равностность

Равностность – это позволение потоку течь!

# Работаем со всеми тремя типами потока

## Инструкция

Позвольте своему вниманию свободно блуждать между «слышу поток», «вижу поток» и «чувствую поток».

Каждые несколько секунд отмечайте что-то одно.

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

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



# Работаем со «вкусом» расширения-сжатия

## Базовая идея

Расширение и сжатие – это фундаментальная форма активности Вселенной, от Большого взрыва и до вот этого моего вдоха и выдоха.

Созерцание этой формы потока может многое рассказать нам о том «ветре», который колыхает листья.

## Инструкция

Отмечайте «расширение», когда замечаете любого рода расширение, увеличение, усиление, давление наружу или распространение.

Отмечайте «сжатие», когда замечаете любого рода сжатие, уменьшение, ослабевание, давление внутрь, схлопывание.

Можно также отмечать «оба», когда вы замечаете одновременное расширение и сжатие.





## Финальные размышления

Общая идея работы с потоком:

- Когда возникает обыкновенное сенсорное событие,
- Мы приветствуем его с ясностью и равностно́стью,
- И оно (спустя минуты или месяцы) начинает течь,
- Из обыкновенной «вещи» становясь необыкновенным потоком.

Для вдохновения, и в качестве аналитической медитации, читайте мой перевод эссе известного нейропсихолога Рика Хансона «Завихрения в потоке».

Про расширение и сжатие, читайте мой перевод эссе мастера дзэн Дзёсю Сасаки Роси «О природе Ноля».



И пусть всё  
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)