

Как заниматься по системе Базовой осознанности

Виктор Ширяев
2021



Любое «как» опирается на «чтобы что»

Для того, чтобы понять, как заниматься по системе Базовой осознанности, нам нужно понять:

- Как устроена эта система;
- Зачем нам по ней заниматься;
- Как оптимально заниматься по ней так, чтобы реализовывать свои «зачем» в контексте ваших жизненных ситуаций.

Пять базовых желаний

- Чтобы пореже было плохо;
- Чтобы почаще было хорошо;
- Чтобы лучше понимать себя, быть с собой в ладу;
- Чтобы чаще поступать так, как действительно хочется;
- Чтобы быть полезным, быть хорошим (мы социальные существа);

Страдание	Удовольствие	Ясность	Мастерство	Служение
Все мы хотим испытывать меньше боли и дискомфорта	Все мы хотим испытывать больше приятных состояний и удовлетворения	Все мы хотим понимать себя: кто я, чего я на самом деле хочу и т.п.	Все мы хотим действовать умело, что-то изменить в своём поведении	Эгоизм и зацикленность на себе увеличивают страдание, а служение – добавляет счастья



Уровень	Снижение страдания	Повышение удовлетворения	Понимание себя	Умелое поведение	Служение из любви
I здесь вы способны	Избегать объективно неприятные ситуации	Создавать объективно приятные ситуации	Понимать себя на поверхностном психологическом уровне	Действовать так, как вам нравится	Служить косвенно: например, благотворительность
II здесь вы способны	Избегать сенсорно неприятных переживаний	Создавать субъективно приятные сенсорные переживания	Понимать себя на глубинном психологическом уровне	Действовать так, как для вас полезно	Служить прямо: например, волонтерство
III здесь вы способны	Уводить внимание от сенсорно-неприятных переживаний	Направлять внимание на сенсорно приятные переживания	Знать себя как сенсорную систему	Нарабатывать навыки характера	Служить тонко: вдохновлять и заряжать
IV здесь вы способны	Проживать неприятные переживания целиком и полностью	Проживать приятные переживания целиком и полностью	Знать себя как изначальное совершенство	Нарабатывать навыки спонтанности	Служить глубоко: обучать навыкам внимания и учитывать всю таблицу

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

Автор: Шинзен Янг
Описание: Виктор Ширяев

Шесть ситуаций

Всё, что с нами происходит, условно можно поделить на «я» и «мир», «внутреннее» и «внешнее».

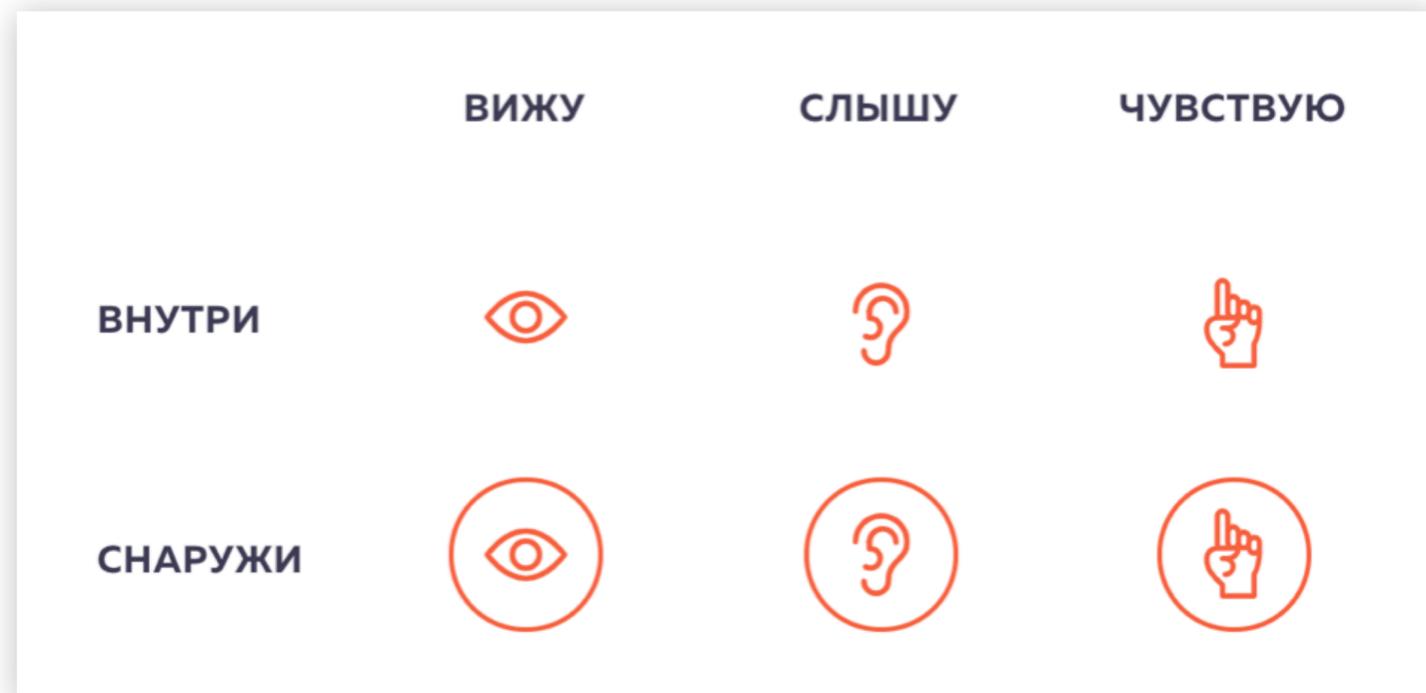
В «мире» сейчас есть:

- Звук проезжающей машины,
- Экран ноутбука,
- Шершавая ткань рубашки на плече.

Во «мне» сейчас есть:

- Промелькнувшая мысль, что неплохо бы пообедать.
- Картинка, образ салата с лососем,
- Улыбка в уголках губ.

Эти внешние и внутренние события происходят как картинки, звуки и чувства:



Мы внимательны к этим шести ситуациям,
когда упражняем три навыка:



Сенсорная ясность: способность различать всё с бóльшей детализацией, чёткостью и ясностью, а также распутывать переживания на составляющие их сенсорные события.



Сила сосредоточения: способность направлять и удерживать внимание.



Внутренняя равностность: способность позволять любым сенсорным переживаниям свободно возникать и исчезать без цепляния или отталкивания.

Практика отмечания (ноутинг)

Позвольте своему вниманию свободно блуждать между любыми событиями в теле, уме и вокруг, наблюдая за ними с открытостью.

Каждые 5-10 секунд замечайте, какое очередное событие происходит сейчас, и определяйте его в одну из трёх (или шести) категорий:

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

Используйте отметки «вижу», «слышу» и «чувствую», либо «вижу внутри», «слышу снаружи» и т.п.

Проговаривайте эти отметки вслух или про себя, спокойным ровным тоном.

Каждый акт отмечания (5-10 секунд) состоит из двух частей:

1. Первичное распознавание события и отмечание (называние);
2. Пара мгновений сосредоточения на том, что вы отметили.

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			

Подробнее про технику «Вижу, слышу, чувствую» можно прочитать в [этом](#) документе.

Две стратегии работы внимания

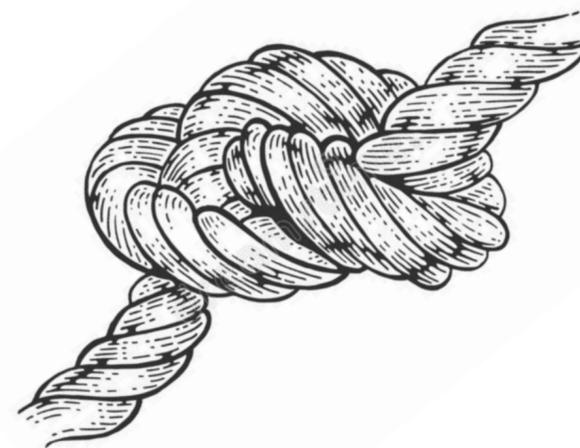


Две стратегии работы внимания

Увести внимание от сложной, эмоционально «заряженной» ситуации, или направить внимание на неё.



направить на ситуацию



увести от ситуации





увести от ситуации



Куда можно увести внимание? На что имеет смысл отвлечься?

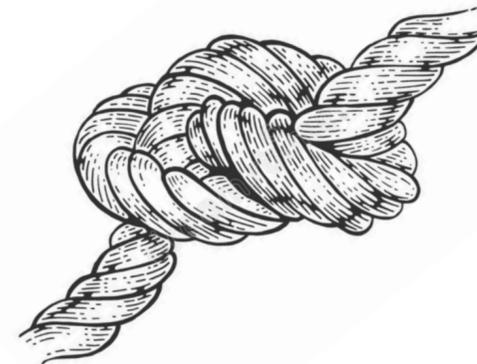
На приятные переживания, на чувство покоя, на ощущение опоры и баланса.

Направления практики (какие навыки развиваем):

- **Покой:** умение обнаруживать, создавать и наполняться переживаниями покоя,
- **Приятное:** умение обнаруживать позитивные состояния, умение создавать и наполняться позитивными состояниями,
- **Устойчивость:** умение обнаруживать чувство опоры и создавать его силой собственного сосредоточения.
- **Поток:** умение обнаруживать изменчивость происходящего и созерцать это, теряя себя в этом.



направить *на* ситуацию

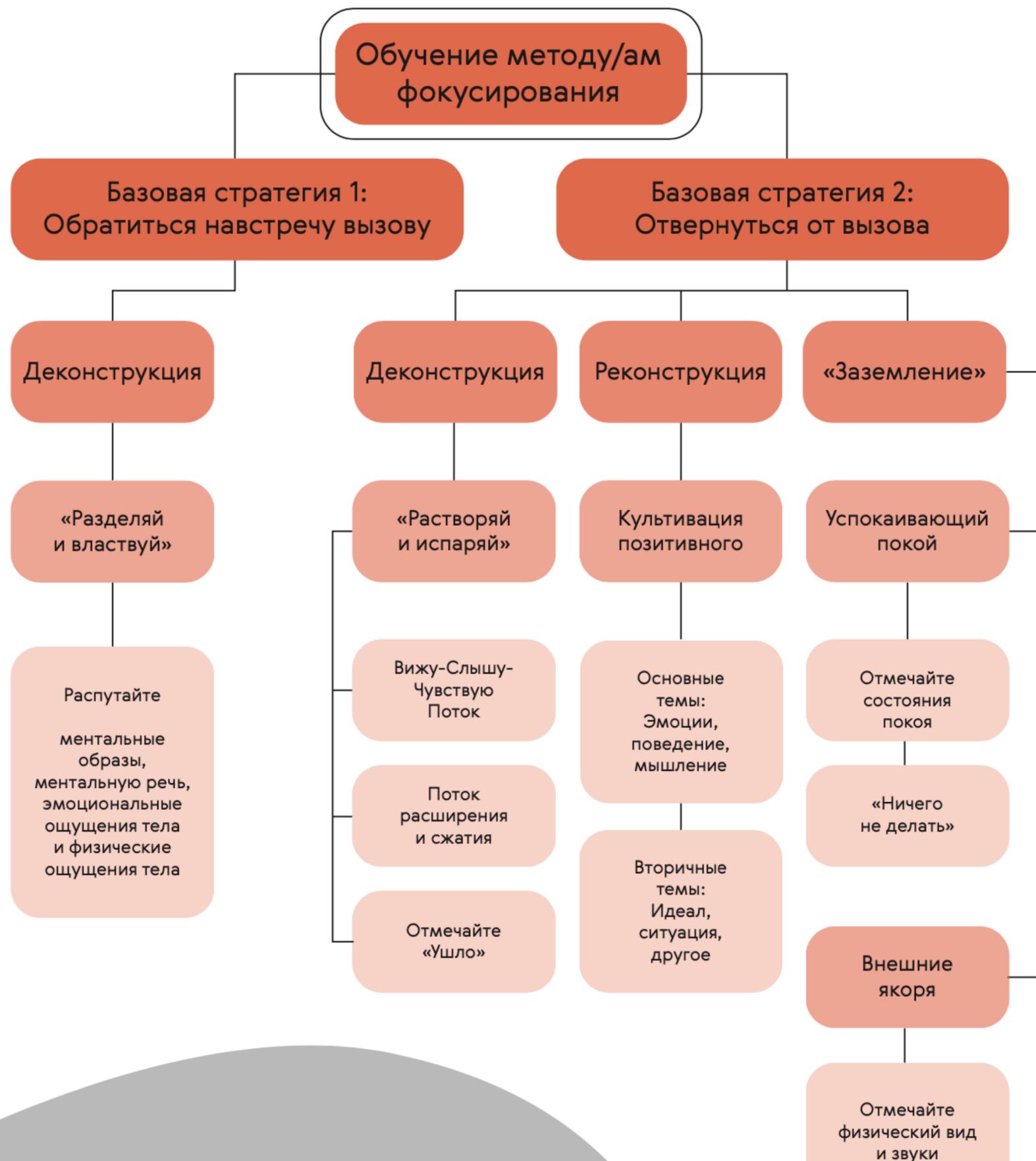


Здесь наша задача всегда:

- Разобраться, понять, из каких сенсорных переживаний она складывается,
- Подружиться с этими переживаниями, распознавая их частью себя,
- Позволить себе проживать их как (они) есть, с открытостью и внимательностью.

Стратегии	Навстречу сложному	В сторону от сложного			
Методы практики	Знакомиться, изучать, свободно проживать сложное переживание	Обнаруживать и создавать покой	Обнаруживать и создавать приятное	Обнаруживать изменчивость и поток	Обнаруживать и создавать чувство устойчивости и заземления
Типовые техники	внимательное исследование, практика ноутинга	ноутинг покоя, ничего не делать	ноутинг приятного, метта	ноутинг изменчивости, «ушло»	ноутинг внешних событий, внимание к опоре





Слайд про стратегии фокусирования из методического пособия программы обучения инструкторов майднфулнес

Mindspot Mindfulness Instructors Program



Техники в подходе Базовой осознанности



Все техники в подходе базовой осознанности сводятся к 3 типам:

- **Ценить:** осознавать, исследовать, дружить, знакомиться.
- **Улучшать:** культивировать позитивные состояния.
- **Превосходить:** отпускать, разотождествляться, выражать спонтанность.

Стратегия направить внимание на сложность сводится к задаче «ценить».

Стратегии увести внимание от сложности — к «улучшать» и «превосходить».

Частный случай подхода «ценить» — техника отмечания и называния.

Частный случай подхода «улучшать» — метта, практика культивации дружелюбия и сострадания.

Частный случай подхода «превосходить» — техника «Ничего не делать», или состояние потока.

ULTRA (универсальная библиотека тренировки навыков внимания)

только видеть	видеть внутри	видеть снаружи	видеть покой	видеть поток	видеть простор	видеть назад	видеть источник	видеть хорошее (мысли, эмоции, дела)	спонтанное мышление
только слышать	слышать внутри	слышать снаружи	слышать покой	слышать поток	слышать простор	слышать назад	слышать источник	слышать хорошее	спонтанная речь
только чувствовать	чувствовать внутри	чувствовать снаружи	чувствовать покой	чувствовать поток	чувствовать простор	чувствовать назад	чувствовать источник	чувствовать хорошее	спонтанное движение
видеть, слышать, чувствовать	ВСЧ внутри	ВСЧ снаружи	ВСЧ покой	ВСЧ поток	ВСЧ простор	ВСЧ назад	ВСЧ источник	ВСЧ хорошее	Ничего не делать
отмечать все темы	исследуйте внутреннюю активность	исследуйте внешнюю активность	исследуйте состояния покоя	исследуйте состояния потока	исследуйте просторность	исследуйте чистое сознание	исследуйте поток расширения-сжатия	культивировать позитивное	удовольствие спонтанного выражения
	ограничить внимание одной темой							развивать навыки, тренировать характер, увеличивать живость	

Методы практики



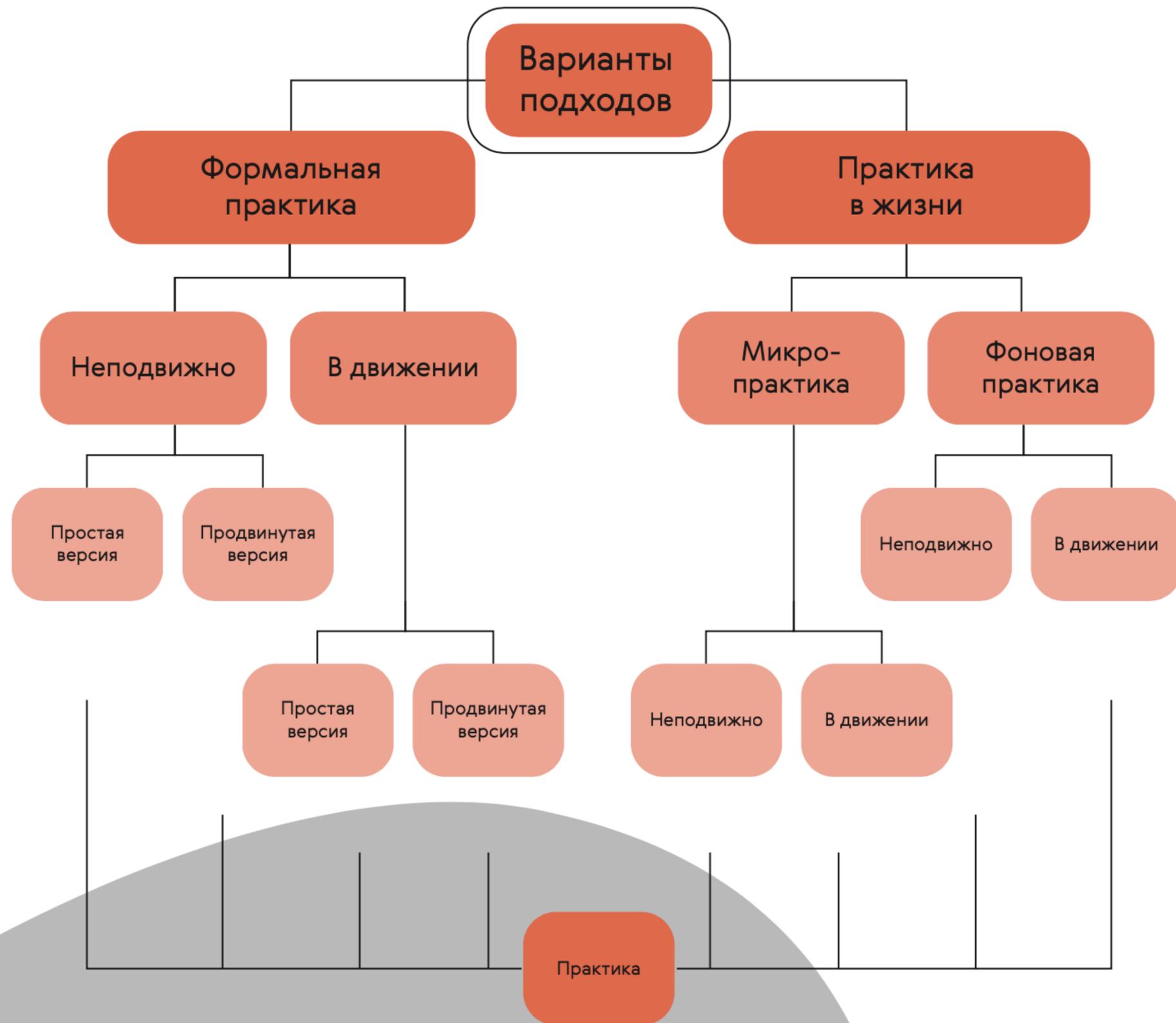
Виды практики

- **Формальная практика:**
Созерцательные упражнения, которые делаются отдельно от других активностей.
- **Практика в жизни:**
Созерцательные упражнения, которые делаются во время других активностей.

Формальная практика бывает **в неподвижности и в движении**.

Практика в жизни бывает **фоновая** (параллельно другим активностям), и в виде микропрактик.

Все эти варианты бывают простые и усложнённые.



Слайд про стратегии фокусирования из методического пособия программы обучения инструкторов майднфулнес

Mindspot Mindfulness Instructors Program



Как собрать всё это
в систему поведения



План практики

1. Определите, какие базовые сенсорные каналы задействованы в происходящем. Постарайтесь быть максимально детальными.

	Внутри	Снаружи	Покой	Поток
Зрение				
Слух				
Чувства				

2. Выберите, как вы хотите взаимодействовать с ними: погрузить внимание в них, или отвернуться от них (добавляя себе покоя, приятного, устойчивости).



3. В соответствии с вашим решением, выберите, с какими ячейками вы будете работать:

	Внутри	Снаружи	Покой	Поток
Зрение				
Слух				
Чувства				

4. Выберите тип практики, время и продолжительность:

	Неподвиж.	В движении	Фоновая	Микро
Внешнее				
Внутреннее				
Покой				
Опора (и т.п.)				



План практики

Формальная практика

Выполняю специальную технику с полным вниманием на протяжении выбранного времени (>10 мин):

Медитация в неподвижности:

Я буду практиковать технику _____ на протяжении _____ минут в _____ (время) по этим дням: _____.

Медитация в движении:

Я буду практиковать технику _____ на протяжении _____ минут в _____ (время) по этим дням: _____
во время формальной ходьбы, йоги, физических упражнений, _____ (другое).

Практика в жизни

Микропрактика: короткие упражнения в течение дня (<10 минут).

Я буду выполнять микропрактику _____ в такое время или такие моменты _____.

Фоновая практика:

Я буду пробовать поддерживать медитацию в фоне в такое время или такие моменты: _____.

Практика спонтанности (практика «авто»):

Я буду использовать эти повседневные дела для неформальной практики (состояние «потока», поглощенность процессом): _____.



Ритмы практики

Поддерживайте ежедневный ритм

- Сколько-то формальной неподвижной практики. Большинство дней, мин. 10 минут.
- Сколько-то формальной практики в движении. Большинство дней, мин. 10 минут.
- Сколько-то практики в жизни:
 - Микропрактик (3-6 раз в день)
 - Фоновой практики (неограниченно)

Поддерживайте сезонный ритм

- Короткий однодневный ретрит или ретрит на выходных раз в сезон.
- Более длинный (выездной) ретрит раз в год.
- Хотя бы раз в год планируйте общение с компетентным коучем про направление вашей практики.

Используйте «ускорители» практики (про это ниже)

Опции внутри формальной практики

- Использовать одну выбранную технику.
- Использовать последовательность, сет техник.
- Свободно переключаться между техниками.

«Усложнённые» версии выполнения техник



Триггерная практика

Подвергать себя визуальным стимулам, звукам или физическим ощущениям, которые могут вызвать у вас психическую и/или эмоциональную реакцию. Стимул может вызвать какие-то приятные реакции (любовь, радость, интерес...) или какие-то неприятные реакции (гнев, страх, печаль, стыд...).

Во время и между стимулами, вы применяете формальную технику. Техника может включать в себя разворот внимания к тому, что среагировало на стимул, или отвлечение от этого.

Во время триггерной практики вы контролируете:

1. Тип стимула,
2. Интенсивность,
3. Продолжительность,
4. Промежуток времени между воздействиями стимулов.

Другими словами: у вас есть четыре независимых переменных, которые вы можете настроить для оптимизации своих тренировок, чтобы работать на грани, но не перегружать себя (как при тренировке с весами в спортзале).

Тренировка продолжительностью

Сводится к тому, как сохранять формальную неподвижную позу в течение всё более длительных периодов времени.

Цель заключается в постепенном преодолении всех физических, умственных и эмоциональных проблем, которые могут возникнуть по мере продления периода практики, т.е. в достижении такого уровня, когда вы сможете (теоретически!) сохранять неподвижность в течение бесконечного периода времени.

Мы принимаем возможность того, что безусловное счастье — то есть счастье, не зависящее от внешних условий, — достижимо.

Не делайте ничего, что могло бы объективно повредить тело (если вы хромаете в течение часа после сидячей практики, то это знак, что вы должны были позволить себе какие-то микро-корректировки или использовать какую-то другую позу).

Вам не обязательно выходить за рамки комфортного рабочего времени во время каждой сессии (или даже большинства сессий), но полезно делать это, по крайней мере, время от времени.

Цепочки усложнений

Возьмите любую технику медитации, которая вам нравится, и постарайтесь поддерживать ее с помощью цепочки постепенно усложняющихся упражнений. Оставайтесь на каждом этапе столько, сколько требуется, чтобы пройти так же глубоко, как на предыдущем этапе.

Вот пример такой последовательности:

1. Лежа
2. Сидя с закрытыми глазами
3. Сидя с открытыми глазами
4. Стоя
5. Медленная ходьба
6. Быстрая ходьба
7. Ходьба в среде с сенсорными раздражителями
8. Простое упражнение
9. Более сложное упражнение
10. Мытье посуды
11. Приготовление простого блюда
12. Приготовление более сложной пищи
13. Ведение простейшего разговора.
14. Просмотр элементарных видео
15. Просмотр видео, требующего обдумывания.
16. Ведение содержательного разговора
17. Ведение эмоционально напряженного разговора по существу.

Цель – поддерживать глубину, которую вы можете испытать в #1, находясь в #17.

Это как тренировка с весом, когда вы постепенно наращиваете его.

Это может показаться большим «домашним заданием», но у вас есть вся жизнь на то, чтобы его сдать.



Чем руководствоваться
при выборе
стратегий и техник



Выбор практики могут мотивировать:

- **Интерес:** делать то, что хочется, что вызывает интерес.
- **Необходимость:** делать то, что вынужден (например, работа с болью, когда не отвлечься).
- **Возможность:** делать что-то, открывающееся в процессе практики.

Хорошо, когда практику мотивируют не:

- **Жадность:** делать что-то из желания удержать или повторить переживание.
- **Отвращение:** делать из желания «оттолкнуть» переживание.
- **Неосознанность:** делать что-то «на автомате».

Очень важно не превращать выбор техники в сложность.

В конечном итоге, любая техника развивает навыки сосредоточения, ясности и равностности.

А навыки сосредоточения, ясности и равностности ведут к повышению удовлетворения, снижению страдания, пониманию себя и изменению поведения.





basicmindfulness.training

(скоро)