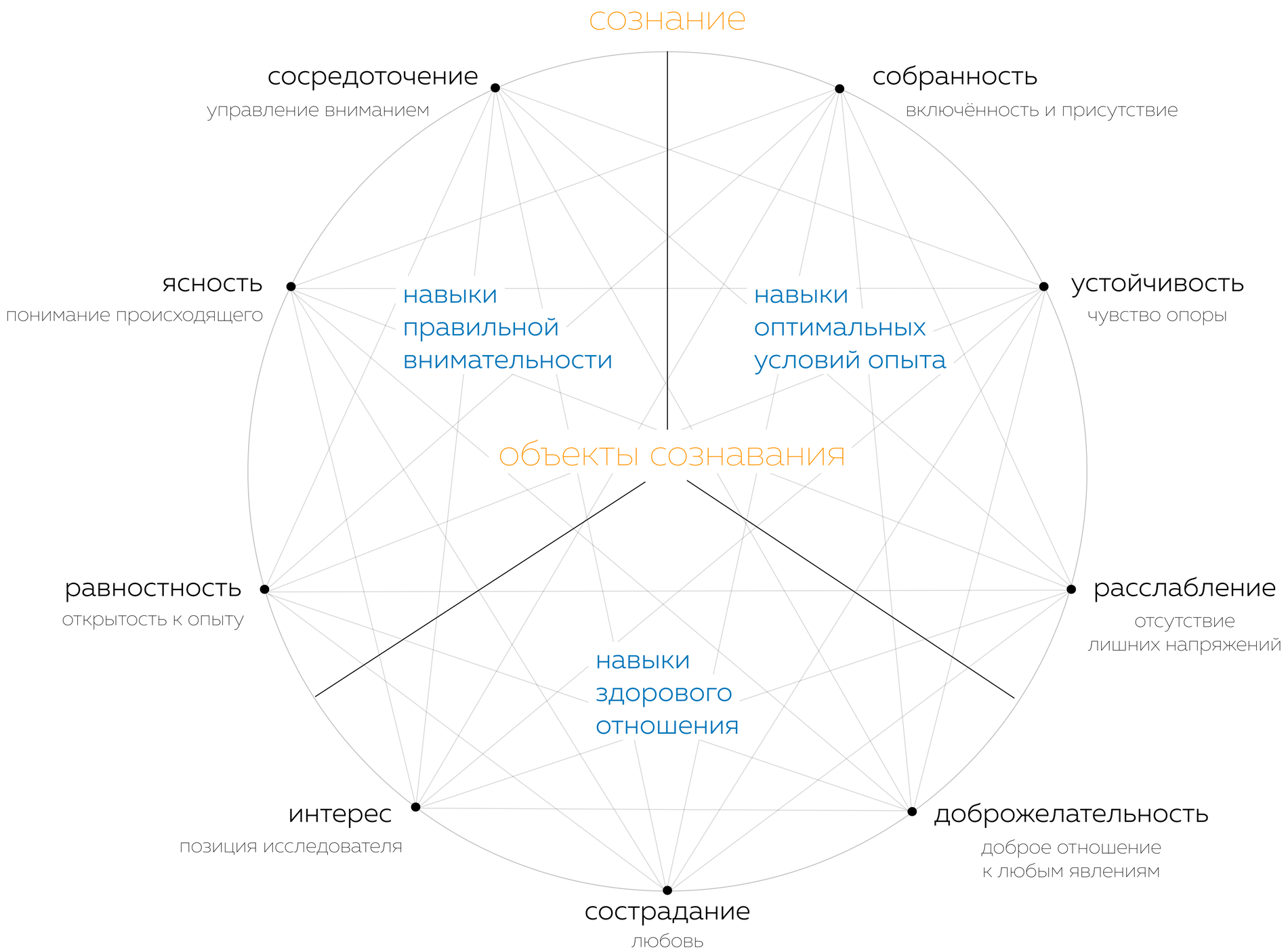
Девять навыков благополучия

Виктор Ширяев

2021


сознание
сосредоточение
управление вниманием
собранность
включённость и присутствие
ясность
понимание происходящего
навыки
правильной
внимательности
навыки
оптимальных
условий опыта
устойчивость
чувство опоры
объекты сознавания
равностность
открытость к опыту
расслабление
отсутствие
лишних напряжений
навыки
здорового
отношения
интерес
позиция исследователя
доброжелательность
доброе отношение
к любым явлениям
сострадание
любовь

Почему девять?

- Это условность, их могло быть больше или меньше.

  В любом случае, невозможно всю жизнь свести к нескольким навыкам, она слишком многообразна, поэтому два-три будут работать плохо. За большим же количеством — невозможно уследить.

  Девять = Три по три.
  Удобно запомнить, реально отслеживать.

- Это не какая-то метафизика. Это просто обычные навыки, полезные для обычной жизни.

  Они уже и так есть у всех, это не что-то необыкновенное.
  При этом, у большинства людей они «по умолчанию» не особо развиты:

  > Внимательность, эмоциональная устойчивость, эмпатия, саморегуляция и т.п.
  > Были бы развиты — психотерапевты и коучи были бы без работы.

  Традиции, психология и здравый смысл подсказывают, что их полезно развивать.

- Развитые до необыкновенного уровня, они дают решения экзистенциальных задач (aka «духовные ништяки»).

Три группы навыков

1. Навыки правильной внимательности:

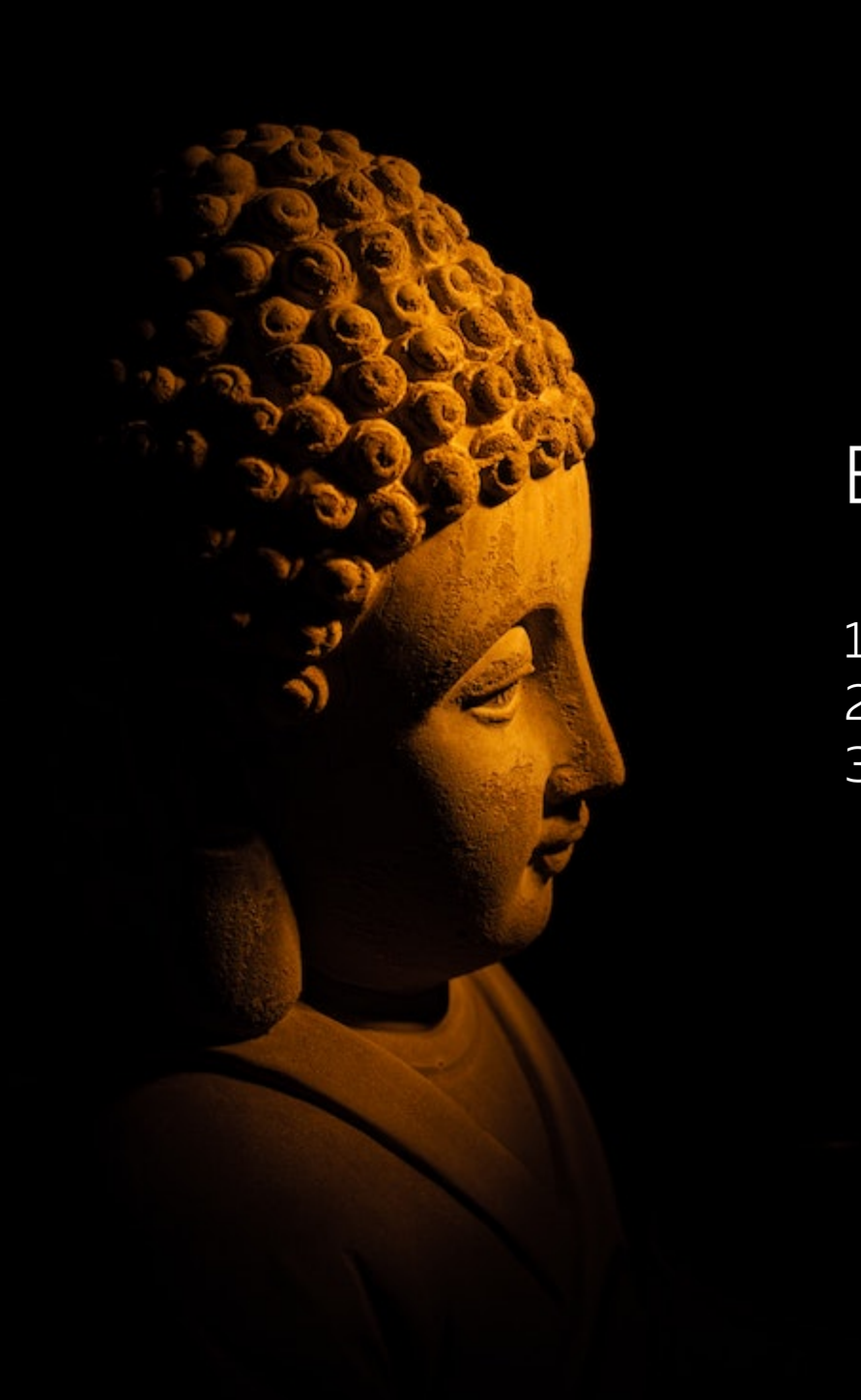
- Лучше быть в контакте с собственной жизнью, чем диссоциированными от неё.
- Лучше иметь больше ясности относительно происходящего, чем быть «в тумане».
- Лучше управлять своим вниманием, чем быть раздёрганным, во власти внешних и внутренних стимулов.
- Лучше управлять своим вниманием, чтобы двигаться к желаемому образу будущего.
- Лучше понимать себя и других, чем не понимать.

2. Навыки оптимальных условий опыта:

- Мы избегаем и подавляем переживания не случайно.
- Когда я разворачиваюсь навстречу к жизни, добавляю ясности, то это добавляет и боли.
- Значит нужно учиться справляться, контейнировать, проживать устойчиво.

3. Навыки здорового отношения:

- Всё это можно делать (до определённой степени) из ригидного отношения, позиции жертвы, озлобленности, превозмогания, насилия над собой.
- Как минимум, уж точно можно делать всё это из цензорско-суперэгоической позиции, а не из взрослой.
- И можно делать это из эгоистической позиции, не учитывая более широкий контекст.



В буддийской традиции:

1. **Випассана:** тренировка ясности, понимания и различения.
2. **Шаматха**: тренировка собранности, устойчивости и покоя.
3. **Метта**: тренировка доброжелательности и сострадания.

Откуда начинать тренировку

В традиции:

1. Начинаем с предварительных размышлений (формируем правильное отношение).
2. Добавляем устойчивости через обеты и правила поведения.
3. Развиваем устойчивость в медитации через наблюдение за дыханием/счёт/мантры.

4. После этого переходим к прямому ви́дению (*випашьяна*), или
5. Культивации *бодхичитты* (то есть прозрения, сразу соединённого с состраданием).

В светском формате:

- Можно начинать с доброго отношения, и дальше уже с этим добрым отношением в основе — параллельно добавляем и ясности, и умения справляться с тем, что увидели.

- Можно начинать с наработки устойчивости, и затем уже, «приручив дикого слона», идти в прояснение происходящего, параллельно обучаясь относиться ко всему узнаваемому — по-доброму.

- Можно начинать с прояснения, параллельно развивая доброжелательность и невозмутимость (как сейчас делают в майндфулнес-подходе), при этом опираясь на дыхание.

Юганаддха сутта: В одной связке

(Пер. Дмитрия Ивахненко по переводу с пали Тханиссаро Бхикху)

«Каждый раз, когда кто-то объявляет в моем присутствии о достижении архатства,
все они достигают этого с помощью того или иного из четырех путей. Каких именно четырех?

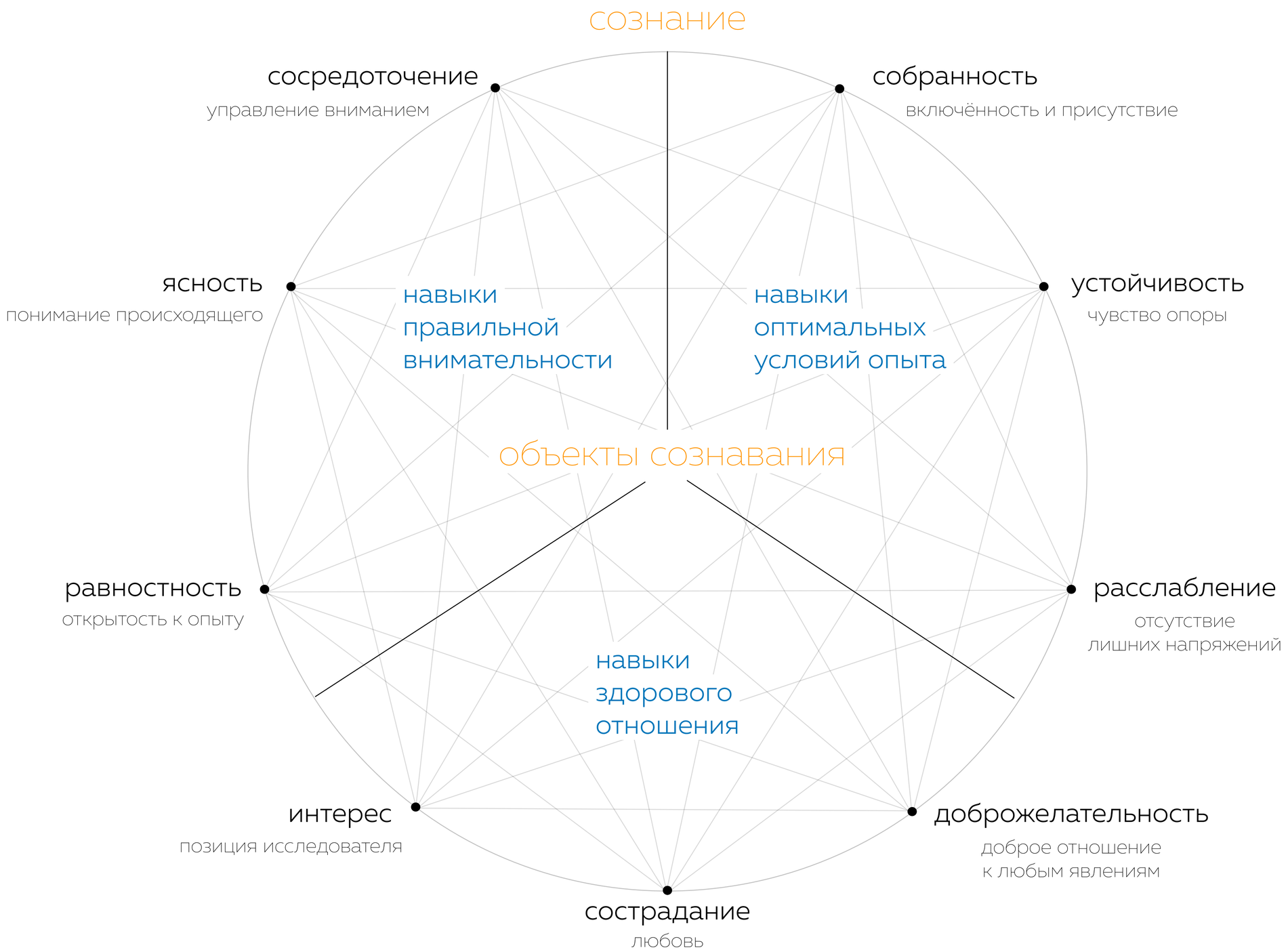
1. Бывает, что монах **развивает прозрение (випассана) после успокоения (саматха)**. По мере того, как он развивает прозрение после успокоения, рождается путь. Он идет по этому пути, развивает его, придерживается его.
И когда он идет по этому пути, развивая его и придерживаясь его, — его пороки отбрасываются,
его скрытые склонности устраняются.

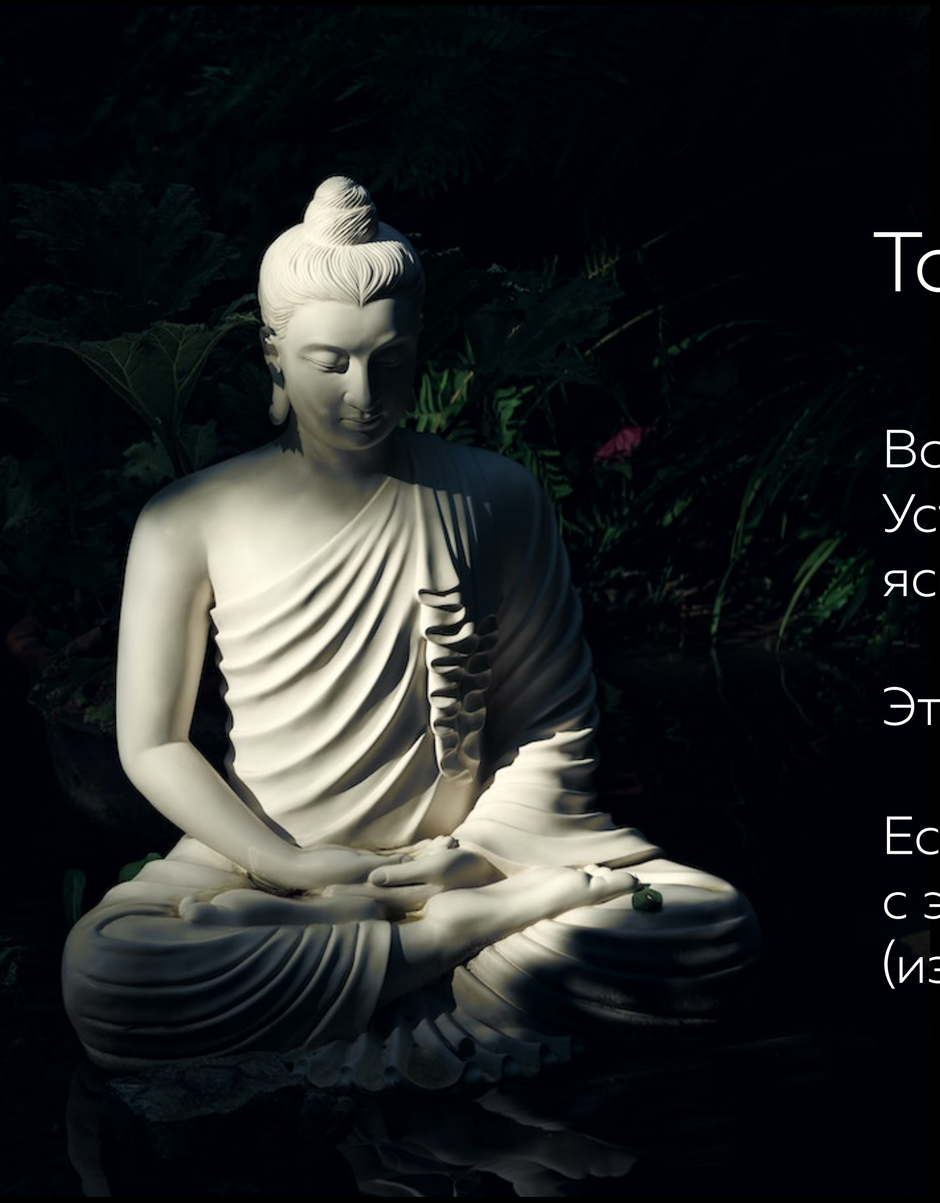
2. Кроме того, бывает, что монах **развивает успокоение после прозрения**. По мере того, как он развивает успокоение после прозрения, рождается путь. Он идет по этому пути… его пороки отбрасываются, его скрытые склонности устраняются.

3. Кроме того, друзья, бывает, что монах **развивает успокоение и прозрение в одной связке**.
По мере того, как он развивает успокоение и прозрение в одной связке, рождается путь.
Он идет по этому пути… его пороки отбрасываются, его скрытые склонности устраняются.

4. Кроме того, бывает, что неугомонность по отношению к Дхамме в уме монаха находится вполне под контролем.
Приходит время, когда его ум становится внутренне устойчивым, успокаивается, объединяется и сосредоточивается.
В нем рождается путь. Он идет по этому пути… его пороки отбрасываются, его скрытые склонности устраняются.

Каждый раз, когда кто-то объявляет в моем присутствии о достижении архатства, все они достигают этого
с помощью того или иного из этих четырех путей.»


сознание
сосредоточение
управление вниманием
собранность
включённость и присутствие
ясность
понимание происходящего
навыки
правильной
внимательности
навыки
оптимальных
условий опыта
устойчивость
чувство опоры
объекты сознавания
равностность
открытость к опыту
расслабление
отсутствие
лишних напряжений
навыки
здорового
отношения
интерес
позиция исследователя
доброжелательность
доброе отношение
к любым явлениям
сострадание
любовь



Только сознание

Всё вышеописанное — это субъективные психические процессы:
Устойчивость это феномен восприятия,
ясность это феномен восприятия...

Это переживания.

Если это есть в пространстве сознавания,
с этим можно преднамеренно взаимодействовать
(изучать, использовать, развивать).

Внимательность и понимание происходящего:

- Обыкновенные слабые.
- Обыкновенные сильные.
- Необыкновенно сильные.

Устойчивость и способность справляться с переживаниями:

- Обыкновенные слабые.
- Обыкновенные сильные.
- Необыкновенно сильные.

Доброжелательность и сострадание:

- Обыкновенные слабые.
- Обыкновенные сильные.
- Необыкновенно сильные.

Внимательность и понимание происходящего

- Обыкновенные слабые:

  - Плохо понимаю себя, не знаю, чего хочу;
  - Плохо чувствую тело, не понимаю, что чувствую (алекситимия);
  - Не умею управлять вниманием, плохо сосредотачиваюсь, раздёрган.
  - Впадаю в руминации, часто захвачен надуманными историями, мало опоры в настоящем.

- Обыкновенные сильные:

  - Хорошо понимаю себя, могу хорошо фокусироваться на задачах;
  - Хорошая телесная осознанность, хороший контакт с эмоциями;
  - Умею отделять мысли от реальности, могу переключаться из историй и т.п.

- Необыкновенно сильные:

  - Знаю себя как поток сознания;
  - Знаю себя как динамическую сенсорную систему;
  - Различаю пустотность всех воспринимаемых переживаний;
  - Недвойственное восприятие через постижение пустотности.

Устойчивость и способность справляться с переживаниями

- Обыкновенные слабые:

  - Сильные эмоциональные качели, легкая возбудимость;
  - Сильный стрессовый отклик, неадекватный ситуации, а также долго затухание;
  - Неспособность завершать циклы стресса;
  - Повышенная тревожность/депрессивность;
  - Сильная зависимость от внешних обстоятельств;
  - Высокая травмоопасность.

- Обыкновенные сильные:

  - Хорошая саморегуляция, умение завершать циклы стресса;
  - Умение центрироваться, заземляться и т.п.
  - Понимание, что умение справляться с ситуациями — зависит от моей тренированности.

- Необыкновенно сильные:

  - Свободный доступ к необыкновенным состояниям собранности;
  - Безмятежность и невозмутимость, не зависящие от внешних обстоятельств;
  - Способность проживать ситуации целиком и полностью, без остатка.

Доброжелательность и сострадание

- Обыкновенные слабые:

  - Зацикленность на себе и своих переживаниях;
  - Эгоистичность;
  - Отношение к себе и другим из субличности цензора/суперэго.
  - Неприятие себя и своих проявлений, самобичевание, само-...
  - Низкая эмоциональная компетентность.

- Обыкновенные сильные:

  - Общая доброжелательность и эмпатичность;
  - Понимание, что мы социальные существа и всегда находимся в контексте других людей;
  - Бóльшая социальная ответственность, желание помогать, желание служить;
  - Высокий эмоциональный интеллект, умение отделить свои переживания от переживания другого.

- Необыкновенно сильные:

  - Жизнь из отдачи и служения;
  - Недвойственное восприятие через тотальную самоотверженность и самоотдачу.

Карания метта сутта: Дружелюбие

(Пер. Дмитрия Ивахненко по переводу с пали Тханиссаро Бхикху)

«Думай же так:

“Пусть будут мирны и счастливы все существа, пусть живут все они в радости и довольстве!
Все живые существа, которые только есть на свете, и слабые и сильные, и длинные и большие,
И средние и короткие, и тонкие и толстые, видимые и невидимые, живущие близко и далеко,
Рождённые или пока не рождённые — все они да будут мирны и счастливы!
Пусть никто не обманывает других, пусть никто и никогда не обижает других,
Пусть никто ни гневом, ни злобою не вредит другим”.

Как неусыпно мать охраняет своё единственное дитя, как дорожит она его жизнью,
Так же и ты развивай безграничный ум, милосердный ко всем существам.
С доброй волей ко всей Вселенной развивай безграничный ум:

И вверх, и вниз, и во все стороны, без вражды, без тревоги, без ненависти.
Когда стоишь или лежишь, когда сидишь или идёшь,
В каждую минуту бодрствования памятуй об этом с решимостью —
Этот путь жизни самый лучший на свете.

Добродетельный, непредубеждённый во взглядах, потушивший в себе жажду плотских наслаждений,
Никогда уж не вступишь ты вновь на путь рождения и смерти»

Как тренировать

1. Понимать комплексность и целостность этого процесса, стремиться не допускать перекосы.

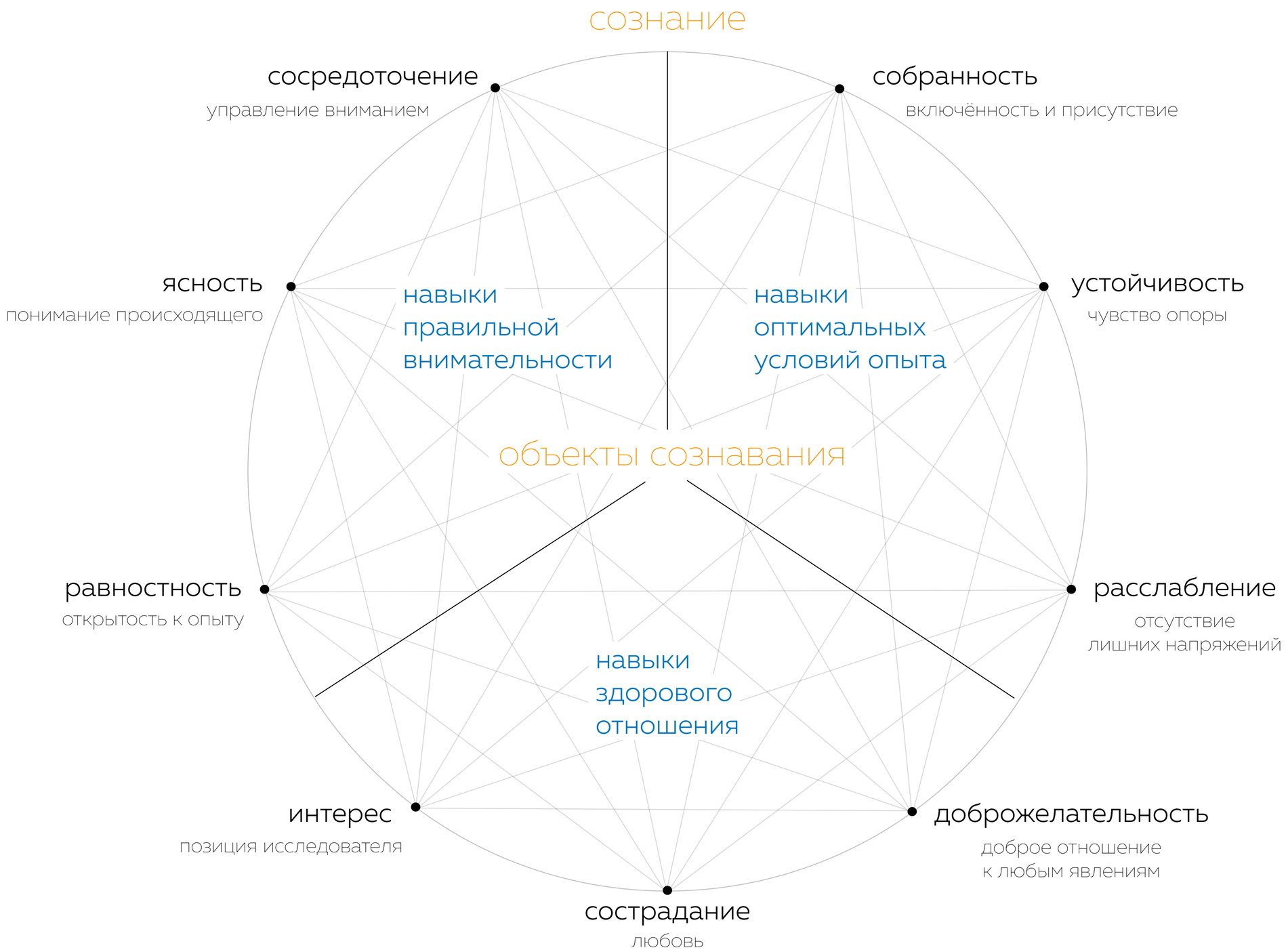
2. Понимать свои сильные и слабые стороны:

   Например, высокая ясность инсайта, но слабая стабильность, редко действую *из* этого инсайта.
   Или высокая эмпатия, но столь же высокая эмоциональная лабильность.
   Или легко попадаю в состояния глубокой концентрации, но они не ведут к повышению ясности.

3. Учитывать все эти факторы в каждой тренировке. В любой медитации можно умело задействовать все эти навыки сразу.

4. Подбирать техники, прицельно работающие на развитие нужных навыков.

   Например, прицельно техники шаматхи, деконструирующие техники, техники метты.


сознание
сосредоточение
управление вниманием
собранность
включённость и присутствие
ясность
понимание происходящего
навыки
правильной
внимательности
навыки
оптимальных
условий опыта
устойчивость
чувство опоры
объекты сознавания
равностность
открытость к опыту
расслабление
отсутствие
лишних напряжений
навыки
здорового
отношения
интерес
позиция исследователя
доброжелательность
доброе отношение
к любым явлениям
сострадание
любовь

Что будет на лаборатории:

1. Еженедельные созвоны

- Чекин про то, как у кого дела.
- Общая практика 20-30 минут с акцентом на то, что всплыло из чекина и недельного чата.
- Разбор возникших вопросов.
- Предложение новых заданий.

2. В течение недели между созвонами:

   Предложенные практики, формальные и неформальные.

3. Общий чат в Телеграме.