

ДМИТРИЙ КУПРИЯНОВ

От осознанности к мудрости

ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ



И
ОСНОВЫ
ВНИКУДАЙВИНГА

Дмитрий Куприянов

От осознанности к мудрости

«Издательские решения»

Куприянов Д. А.

От осознанности к мудрости / Д. А. Куприянов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0059-0416-4

Путь, который начинается с развития осознанности, – это совсем не про сидение со скрещенными ногами, остановку мыслей и самоуспокоение. Это про то, что такое Жизнь, и про то, как жить жизнью, полной смысла, открытий, интереса и действий. Книга будет интересна тем, кто уже начал догадываться, что управление своим вниманием – ключ ко всему. Ключ открывает замок, но дальше надо распахнуть дверь и сделать шаг.

ISBN 978-5-0059-0416-4

© Куприянов Д. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
Осознанность и её окрестности	8
Часть 1. Осознавание и переживания	10
Глава 1. С чего начинается практика	10
Место	10
Позиция	10
Установка или намерение	12
Резюме	13
P.S. Ирония на тему	13
Глава 2. Вводные практики	15
Опыт 1	15
Опыт 2	16
Опыт 3	18
Опыт 4	18
Опыт 5	19
Резюме	20
Глава 3. Осознавание и устойчивость внимания	21
Базовый алгоритм практики	22
Сосредоточение	22
Отвлечение	23
Спохватывание	23
Возвращение к сосредоточению	24
Дыхание как объект для сосредоточения	25
Почему дыхание	26
Простая саморегуляция через дыхание	27
Варианты настройки на дыхание	28
Таймер и увеличение времени практики	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

От осознанности к мудрости Практика внимательности и основы вникудайвинга

Дмитрий Александрович Куприянов

© Дмитрий Александрович Куприянов, 2025

ISBN 978-5-0059-0416-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*Посвящается секрету неуловимого Джо,
который и позволяет ему быть неуловимым.*

В книге, которую вы держите в руках, представлен один из возможных взглядов на способы изучения «субъективной реальности». Её качеств, аспектов и уровней. Её сложности, простоты и познаваемой непознаваемости. Также в тексте представлены методы применения обнаруженного и понятого для налаживания повседневной жизни. Упомянуты и ловушки этого пути.

Книга не является полноценным образовательным проектом и не может заменить живое общение с преподавателями, мастерами, более опытными практикующими и единомышленниками. Но книга даёт возможность начать практику и понять перспективы тем, кто уже более или менее разбирается в теме. В любом случае я настоятельно рекомендую вам не ограничиваться практикой по книгам и найти живых преподавателей или традиционных мастеров. Никакая книга не заменит процесса непосредственного обучения у живого человека. Ведь даже смысл текста, идеально выверенного по сути и форме, будет пропускаться через ваше актуальное восприятие и понимание, а значит, искажаться. И текст, в отличие от компетентного наставника, не сможет указать на эти ошибки в вашем понимании, не сможет помочь вам обойти ваши же фильтры. Да, если практика будет выстроена относительно верно, она сама начнёт прояснять смыслы и указывать на неточности понимания. Но в общении с более опытными практикующими это точно произойдёт быстрее.

Несмотря на попытку сделать книгу максимально практической, полностью обойтись без трансляции размышлений и убеждений (а значит, неизбежно, и заблуждений) не получилось. В итоге вышло что-то среднее между методическим пособием и концептуальным очерком. Честно признаюсь, что не расстроен этим фактом. Я уверен, что помимо непосредственного усмотрения того, как нечто устроено, важно понимание этого усмотренного. А понимание формируется в том числе и размышлением. Наверное, есть уровни развития, где размышление и основанное на нём понимание уже незначимы. Осмелюсь предположить, что когда вы доберётесь до этих уровней (в том числе, помогая себе размышлениями), вы поймёте, что данные инструменты уже неактуальны и перестанете на них опираться. Пока же вы являетесь «обычным» человеком, грамотно организованное размышление, однозначно, пригодится.

Что касается озвученных в книге рассуждений, они могут оказаться частично или полностью неверными. Более того, я уверен, что сам через некоторое время буду недоволен написанным – тем, как объяснил ту или иную практику, тот или иной раздел. Ведь всегда можно лучше, всегда можно точнее, всегда можно полнее. Тем не менее я успокаиваю себя мыслью, что мои неидеальные инструкции и рассуждения о мудрости могут стать временной точкой опоры для ваших личных исследований, размышлений, сомнений и озарений.

Предлагаемый материал, конечно, не является уникальным и большую часть практик и размышлений, представленных в книге, скорее всего, можно в том или ином виде найти где-то ещё. Данный текст – попытка более или менее системно выразить своё актуальное представление о предмете. Представление, сформировавшееся из опыта обучения, личной практики, преподавания и размышлений. Есть ли в этом выражении какая-либо необходимость? Никакой объективной необходимости, конечно же, нет. Для меня же это один из способов реализации некоторых личных ценностей, некоторых субъективно важных смыслов. В общем, мир не ловил меня, но поймал.

В книге я намеренно не обращался прямо к воззрениям тех или иных традиций и школ и постарался свести к минимуму соответствующие аналогии, заимствования и параллели. Мне не хотелось своё мнение подкреплять и усиливать в глазах читателя авторитетом традиций и цитированием мастеров. Уверен, что при желании и знакомстве с какой-либо традиционной медитативной практикой или психотерапевтическим направлением, вы с лёгкостью найдёте подтверждения и параллели. Или увидите недостатки и неточности предлагаемого мной описания по сравнению с имеющимся у вас пониманием.

У меня ни в коем случае не было цели как-то противопоставлять своё видение традиционным или психологическим и психотерапевтическим школам. Отношусь с большим уважением и благодарностью к ряду мастеров и преподавателей, в каком-то смысле считаю себя последователем некоторых из них. В то же время не вижу никаких оснований для того, чтобы вступать в извечный спор о том, какие методы и школы являются «высшими», а какие – «низшими», какие говорят об окончательной абсолютной истине, какие – об относительной. Моё *мнение* на данный момент таково: есть конкретные учителя некоторых традиций, которые транслируют знание о «высшем», и есть конкретные учителя тех же или иных традиций, которые говорят об «относительном» или вообще «ни о чём». Дискутировать на тему «чей слон – самый слон в мире» оставим последним.

Разные преподаватели и мастера учат по-разному, используют разные слова для объяснения одного и того же и пользуются одинаковыми словами для объяснения совершенно разных явлений. Пусть слова не запутают вас в вашем поиске. Старайтесь увидеть смысл. Чаще задавайте себе вопросы: «О чём вообще идёт речь?», «Зачем это предлагается делать?», «Он сам понимает, о чём говорит или пересказывает услышанное или прочитанное?». Не попадайтесь на харизму очередного гуру, харизма и постижение – не одно и то же. Так же как и харизма и способность донести. Не поддавайтесь на красивые названия практик и регалии учителей – как правило, они мало о чём говорят, хотя бывают исключения, конечно.

Под одними и теми же ярлыками, такими как «практика внимательности», «осознанность», «медитация», «недвойственность» могут лежать совершенно разные смыслы, мировоззрения, теории и практики. Это просто этикетки, которые можно наклеить на любой товар – что и делается повсеместно на рынке досуга и просветления. Будьте внимательны к тому, что, как и зачем делаете. Будьте избирательны в том, с кем, за кем и куда идёте. Я надеюсь, что то понимание, которое вы наработаете в ходе чтения этой книги, размышлений и практики, позволит вам немного лучше ориентироваться в дальнейшем поиске и потерять меньше времени.

В любом случае, надеюсь, для вас чтение будет интересным, а практика полной открытий. Помните о том, что чтение без практики не работает. Практика, размышления, понимание. Практика, размышления, понимание. Практика... И, возможно, разогнав как следует это «колесо», вы сможете из него выскочить в отсутствие условностей и ограничений. Но сначала надо покрутить!

Усердия вам и удачи в этом приключении!

Введение

Осознанность и её окрестности

Перед тем как мы приступим к практике, очертим кратко круг тем, которыми будем заниматься. Ключевыми понятиями, от которых мы оттолкнёмся, являются «внимательность» и «осознанность». Но к чему именно мы можем быть внимательны? На что может быть направлена наша внимательность? В каких сферах жизни применима осознанность?

Перечислю несколько аспектов, областей применения и, соответственно, акцентов в практике.

1. Устойчивость внимания и осознание.

Это первый, базовый уровень практики. Здесь всё начинается с исследования того, чем вообще является внимание и чем является осознание. А затем в практике нарабатывается устойчивость внимания и осознания – способность долгое время удерживать внимание на произвольно выбранном объекте и способность непосредственно знать, что происходит.

2. Метакогнитивный уровень.

Здесь мы учимся использовать внимание как инструмент для исследования содержаний своего ума, распознавания, различения. А также осознаём последствия того, как работает наш ум, и делаем выводы. Это уровень осознания и понимания того, что и как происходит в уме. Здесь же нарабатывается способность переключаться между двумя вариантами субъектности – «личностью» и «позицией наблюдателя».

3. Качество жизни.

Применение осознанности для привнесения изменений в свою жизнь. Здесь можно говорить о двух аспектах – саморегуляции и проактивности. Под саморегуляцией имеется в виду применение умения управлять вниманием и применение различающей способности для управления своим психосоматическим состоянием. Речь идёт, в первую очередь, о непосредственном воздействии на состояние через искусное управление вниманием. Но приёмы косвенного воздействия, конечно, тоже могут использоваться. Например, регуляция самочувствия через соматические практики.

Что касается проактивности, то она пересекается с саморегуляцией, но охватывает более широкое поле. Тут мы используем наработанные до этого способности для понимания того, что является для нас действительно важным и для выстраивания соответствующего поведения. Это ценностно-поведенческий уровень, работа на котором ориентирована не только на состояние, имеющееся здесь и сейчас, но и на более длительную и объёмную жизненную перспективу.

4. Экзистенциально-онтологический уровень.

Уровень, на котором мы используем внимательность, осознание и понимание для исследования «предельных вопросов»: того, как всё обстоит «на самом деле», для выяснения, что же такое «реальность», что такое «Я». Речь идёт, конечно, о субъективном знании, о феноменологическом подходе, а не об объективном научном знании.

Эти четыре аспекта и будут сферой наших интересов. Практика на каждом уровне будет порождать инсайты и понимания, будет развивать определённые способности и открывать воз-

возможности. Мы последовательно пройдем по этим уровням, выполняя соответствующие техники и размышляя о сделанных открытиях.

Как и в любой модели, разделение на несколько уровней и сфер применения – условно, и нужно исключительно для того, чтобы сразу не запутаться. На самом деле, все аспекты плотно пересекаются, все развиваемые на разных этапах навыки и способности взаимозависимы. Это достаточно подробно будет показано в тексте, особенно, в последних главах. Но рекомендую изучать материал последовательно – понять и практиковать описанное в последних главах без практики и обдумывания предшествующего материала весьма непросто.

Интересно и то, что выводы, которые будут сделаны по результатам выполнения разных практик, иногда будут как будто бы противоречить друг другу. Это нормальная ситуация. Мнения о том, как удобнее перемещаться – на четвереньках или вертикально – у полугодовалого ребенка и взрослого человека будут разными, и оба варианта будут верными для соответствующего контекста, соответствующего этапа развития. Выводы и понимания всегда неокончательны – это одна из идей, которую нужно усвоить как можно раньше.

Работая с одним разделом практики, вы можете начать обесценивать то, что открылось вам в работе с другими разделами. Наиболее вероятна такая ситуация при работе с материалом последнего раздела, последней главы. Мне, конечно, хочется предупредить и предостеречь вас от попадания в эту ловушку. Но я не уверен, что это ловушка – может, действительно всё именно так, как кажется. Тут вам предстоит разобраться самим. Но к каким бы выводам вы ни пришли, не относитесь к ним слишком серьезно – это единственное эффективное лекарство от последующих разочарований. Впрочем, если вы последовательно и на практике разберёте весь предложенный материал, думаю, легко согласитесь по поводу «не относиться серьезно».

И последнее, что стоит сказать перед тем, как мы перейдем к практике. Как и почти в любой жизненной ситуации, в любой технике есть инструкция, то есть то, что надо делать, и есть реальная задача. Есть действие, создающее контекст для выполнения задачи, например, исследования, и есть сама задача или цель. Есть прогулка по морозу и гололёду до магазина, и есть задача купить продукты. Очень часто, особенно когда инструкция достаточно сложна или предлагаемое действие непривычно, всё наше внимание, вся наша активность уходит на выполнение инструкции, и главная задача, то, ради чего стараемся, забывается. До магазина дошёл по холоду, обратно вернулся, сделал это быстро, устал и замёрз, но продукты не купил. Если бы целью изначально ставилась прогулка, то всё в порядке. Но если цель – купить продукты, то что-то явно пошло не так, за сложным и/или увлекательным процессом забылось «зачем».

Я буду часто обращать ваше внимание на такие моменты, но будет хорошо, если вы заранее будете готовы к такому положению дел. Ещё лучше, если перед тем как продолжить чтение, вы вспомните примеры из своей повседневной жизни, когда всё складывается аналогичным образом – за действием-контекстом забывается то, ради чего это действие совершается. Если вы задумаетесь и поищите примеры, вы, возможно, будете ошеломлены количеством якобы имеющих смысл поступков, цель которых теряется за бурной или вялотекущей активностью.

Подумайте немного и возвращайтесь.

Часть 1. Осознавание и переживания

Глава 1. С чего начинается практика

Есть два типа практики – формальная и неформальная. Формальная подразумевает, что мы нашли для её выполнения отдельное от других дел время. В это время мы целенаправленно занимаемся *только* практикой. Неформальной же практикой мы занимаемся одновременно с другими делами, она вплетена в контекст повседневных дел.

Чаще всего, неформальная практика – это приёмы интеграции наработанных во время формальной практики качеств и способностей в обычные дела. Хотя есть техники, которые сразу выполняются в процессе привычных активностей, без предваряющей наработки в более простых условиях формальной практики. Почти все описываемые в книге методы предполагают сначала формальную практику, когда мы осваиваемся с новой практикой, не смешивая её с другими делами. И уже несколько освоившись, привносим практику в более широкий жизненный контекст. Далее будет описана подготовка именно к формальной практике.

Итак, начнём с того, что предшествует любой формальной практике. Есть три значимых момента.

Место

Крайне желательно, чтобы там, где вы планируете практиковать, было меньше отвлекающих факторов. Причём большее значение имеет не наличие, например, посторонних звуков, а наличие эмоционально вовлекающих процессов. К примеру, наличие в помещении других людей, как правило, будет таким эмоциональным фактором. Или если вы собираетесь практиковать на улице (в лесу, парке и т.д.), то у вас может быть фоновая тревога на тему того, что кто-то может появиться и застать вас врасплох. Оптимальный вариант для начинающего – место, где никого нет и неожиданно никто появиться не может. И это место, где вы чувствуете себя комфортно, в первую очередь, эмоционально.

Основной смысл «подходящего места» не в том, чтобы находиться в абсолютно тихом красивом месте. Смысл в том, что за время практики в этом месте ничего не потребует вашего *вовлечения*. Место же может быть и некрасивым, и шумным. Если в соседнем помещении работает перфоратор – это не признак плохого для практики места. А вот если к вам в комнату периодически кто-то заходит во время практики и что-то у вас спрашивает – это уже признак того, что условия не оптимальны. Это не означает, что практика в таких условиях невозможна, но будет точно сложнее.

Позиция

Прими позу кактуса. Высочайшая медитация всегда случается в совершенной позе кактуса.

Практикующий в позе кактуса примерно в три целых четырнадцать сотых раза успешней практикующего в позе лопуха.

Для опытного же практикующего наилучшей будет поза перекасти-поля.

Для начинающего лучше начинать практику в положении сидя с вертикальной прямой спиной. Можно сидеть на стуле или на полу. Если вы сидите на полу, можно подкладывать

подушку-валик под таз или не подкладывать, можно сидеть со скрещенными ногами или на пятках «по-японски». Какой бы вариант вы ни выбрали для очередной сессии, желательно, чтобы позиция была удобной, устойчивой и «нейтральной».

Основные признаки нейтральной позиции:

- положение туловища и головы симметрично относительно вертикальной оси тела;
- вес распределён одинаково на обе стороны вертикально расположенного таза;
- нет скручивания (вращения) или наклона вперёд/назад/в сторону;
- грудная клетка располагается над тазом, голова над грудной клеткой – без горизонтальных сдвигов;
- плечи расслаблены и находятся по бокам от грудной клетки – не уходят вперёд или назад;
- руки расслаблены – могут лежать на бёдрах или в каком-то другом удобном положении;
- всё тело не оседает по вертикали, но и не вытягивается слишком сильно вверх;
- удерживая перечисленное в предыдущих пунктах, мы расслабляем всё, что можно расслабить – лицо, живот, руки. Для поддержания позиции, её «нейтральности» мы стараемся прикладывать минимум усилий.

В процессе выстраивания позиции также есть смысл обратить внимание на ощущение контакта тела с опорой. Для этого не нужно ничего делать или менять – мы просто замечаем ощущение от контакта – касание, давление, жёсткость/мягкость, приятность/неприятность. На самом деле, удобнее именно с этого начинать – мы садимся примерно в ту позицию, в которой собираемся делать практику, некоторое время осознаём контакт с опорой и уже «отталкиваясь» от этого переживания, выстраиваем нейтральное положение, периодически возвращаясь к чувству опоры, как к точке отсчёта для выстраивания. Помимо прочего, ощущение опоры – это своего рода «островок безопасности», то переживание, которое всегда есть и которое нас фактически «заземляет».

Стоит отметить, что наше физическое состояние может не позволять нам сидеть вертикально, не опираясь на что-то спиной. Это, конечно же, не является препятствием для практики внимательности. Нейтральное вертикальное положение предпочтительнее, потому что само такое положение физиологически переводит нас чуть в более сбалансированное спокойное состояние. Такое положение в пространстве и относительно вектора гравитации способствует тому, что нервная система и паттерн тонуса, с одной стороны, не дают нам уйти в чрезмерное расслабление, как это часто происходит в положении лёжа, а, с другой стороны, не пускают нас в чрезмерное возбуждение – как это может происходить в положении стоя или во время активного движения. Всё это важно для начинающего – отвлекающих факторов и так достаточно.

Но важно понять, зачем нужны все эти сложности с позицией. Позиция не самоцель. Позиция – это те обстоятельства, которые либо облегчают нам практику, либо усложняют её. Главные параметры позиции: должно быть удобно (удобно для практики внимательности, а не для сна), и «нейтрально» – части тела относительно друг друга находятся в «биомеханическом нуле» (никуда не сдвинуты, не наклонены, не скручены). Всё это достаточно легко выстраивается эмпирически-интуитивным путем. Но, конечно, вы можете опираться на спинку стула или кресла, вы можете практиковать, лёжа на спине, животе или боку – это только условия, а не суть практики.

Хочу предостеречь вас от слишком тщательного выстраивания позиции. Иначе подготовка может заменить саму практику. Это достаточно типичное мнение – сначала следует научиться сидеть в позе лотоса в течение часа, а уж потом приступать к медитации.

В процессе основной для текущей сессии практики можно периодически возвращаться вниманием к позиции и корректировать или менять её. В практике внимательности нет задачи сидеть неподвижно и терпеть. Иногда такое поведение возможно – с целью исследовать способности своего реагирования. Но способность не двигаться не должна становиться критерием успешности практики, как это иногда бывает.

Установка или намерение

Приведу простой образ, который продемонстрирует важность намерения. Представьте, что находитесь в комнате и ищете. Вы сразу спросите: «Что ищем?». Вот именно! Практика без начальной установки подобна поиску без понимания того, что ищем. Да, конечно, в процессе поиска мы что-то будем находить, но нужно ли оно, полезно ли? Совсем по-другому будет звучать «представьте, что находитесь в комнате и ищете ключи». С такой установкой вы либо быстро найдёте то, что ищете, либо поймёте, что ключей здесь нет. Вы можете возразить, что при такой постановке задачи мы пропустим всё, что не является ключами. А ведь в комнате может быть много всего полезного и интересного. Да, это так. Но если, например, обозначить ситуацию (установку) вот так: «Вы находитесь в комнате, вам нужно провести полную инвентаризацию и найти все значимые связи между объектами». Согласитесь, что здесь вы пропустите куда меньше. И ключи, если они в комнате есть, вы, кстати, тоже обнаружите. А вот если ваша установка – «просто искать» или «глазеть по сторонам», то качество и количество узнаваемого будет стремиться к нулю.

Поэтому каждый раз, когда мы садимся делать практику, стоит вспоминать, зачем мы это делаем. Мне представляется оптимальным следующее понимание, из которого формируется установка. Практика внимательности – это исследование того, что и как происходит в моей субъективной реальности, в том числе выяснение того, что же такое эта «субъективная реальность» и развитие полезных когнитивных навыков, актуализация полезных когнитивных и метакогнитивных функций. Это не терапия и не способ достижения чего-либо во внешнем или внутреннем мире. Приятные состояния, случающиеся инсайты и терапевтически значимые изменения – не цель, а приятный побочный эффект практики. И хотя способность к саморегуляции, например, умение успокоиться и оказаться в состоянии, когда «всё хорошо», может быть одной из прикладных задач практики, это точно не то, с чего стоит начинать и на чём делать акцент.

Сама *установка для начинающего* может быть сформулирована следующим образом: *развитие умения произвольно удерживать внимание и способности ясно видеть то, что происходит в сознании*. Есть ли что-то вне сознания и каким образом оно есть — мы будем выяснять позже.

Начальная установка – стрелка компаса в практике. Два человека, выполняющие одну и ту же практику, но с разными установками, будут не только двигаться с разными скоростями, но и придут в разные пункты назначения.

Ну и последнее. Установка или намерение – это не формула, которую вы повторяете, начиная практику. Это не мантра и не аффирмация. Это каждый раз актуализируемое знание-чувство, это та вспышка света в темноте в начале движения, которая позволяет сориентироваться и двигаться в нужном направлении. Иногда мы движемся достаточно быстро, иногда совсем медленно, иногда отклоняемся от пути. И это вполне нормально. Важно, что при каждой следующей «вспышке» мы корректируем направление и делаем шаги в нужную сторону, а не «лишь бы не стоять на месте».

По мере продвижения практики, необходимость в выполнении подготовительных этапов постепенно отпадает. Первой отпадает необходимость отстройки позиции – управление вниманием и осознание всё меньше зависят от «грубой» физиологии.

Затем у нас нарабатывается способность и понимание, позволяющие делать практику в, казалось бы, не самых благоприятных условиях – беспокоящие и принудительно отвлекающие факторы становятся элементами самой практики. И самой последней растворяется необходимость предваряющего «вектора» намерения. Первая подвижка к этому происходит на этапе, когда само намерение и то, как оно формируется, становится фокусом практики. Реально же мы можем оказаться «вне» установок только на стадии недвойственного осознания, о чём речь пойдёт в последней части книги.

Часто начинающие практику люди сразу «отказываются» от формирования намерения, считая этот элемент практики ограничивающим. Ошибка заключается в том, что таким образом они отказываются от сознательно формируемого намерения, а не от намерения вообще. Установка всё равно будет, но, скорее всего, это будет что-то из серии «поглазеть по сторонам», «дотерпеть до конца сессии», «успокоиться» и прочее, уводящее всё дальше и дальше от пути к внимательности, осознанности и мудрости. Поэтому моя рекомендация – выстраивайте, шлифуйте понимание и «включайте» намерение каждый раз, когда начинаете сессию практики.

Что касается отстройки позиции и выбора места для практики, есть смысл периодически тестировать свою способность заниматься в не совсем удобном для практики месте и находясь в иной, непривычной для практики, позиции. Такое тестирование даст более трезвый взгляд на свои успехи и позволит увидеть нюансы, которые не обнаружить, сидя в тихой комнате с прямой спиной.

Резюме

1. В месте практики не должно быть беспокоящих факторов. Не нейтрально отвлекающих типа «тикающие часы», «красиво падающие за окном снежинки» или «музыка за стеной», а именно беспокоящих, принудительно требующих вовлечения.

2. Займите удобную, более или менее нейтральную позицию. Осознайте контакт тела с опорой. Скорректируйте позицию. Снова осознайте контакт с опорой. И так несколько раз. Всё это может занять полминуты или несколько минут. Не торопитесь. Не беспокойтесь из-за несовершенства позиции – поправили, насколько это сейчас возможно, и перешли к следующему пункту.

3. Вспомните и прочувствуйте, *зачем* вы будете сейчас заниматься практикой. Начальный вариант: буду развивать способность произвольно удерживать внимание и умение ясно видеть то, что со мной происходит. По ходу развития практики и её понимания, скорее всего, установка будет корректироваться.

4. Перед тем как перейти к основной практике, можно несколько раз переключиться с «позиции» на «установку» и обратно. Но делайте это спокойно, зная, что это не потеря времени, а создание оптимальных условий для исследования. Отнеситесь к подготовке внимательно – это уже практика.

5. Всё описанное выше следует применять к любой формальной практике, с которой вы будете знакомиться по ходу чтения последующих глав.

P.S. Ирония на тему

Важна ли поза тела при практике внимательности (практике присутствия, медитации)? Очень важна! Прямо до того самого момента, как начнёшь заниматься действительно медитативной практикой. Тогда уже не важна. Если то, какую «позу» и направленность принимает ваш ум по отношению к самому себе жёстко обусловлено позой тела, то что это

за «практика освобождения» такая? Создание ещё одной обусловленности, ещё одного варианта времяпроживания по типу «стимул-реакция». Зачем?

Нужно ли как то фиксировать взгляд? Нужно ли контролировать дыхание? Нужно ли...? Ответы аналогичные – всё это нужно вплоть до момента, когда «случится» настоящая практика. Но вообще, все эти вопросы из серии «нужно ли ещё как-то себя обусловить для того, чтобы освободиться»?

И последнее, нужно ли уделять практике специальное время? А вот это обязательно! Без этого никак! Вот до самого того момента, как начнёшь заниматься настоящей медитацией. Тогда уже не обязательно. Нет ничего, что могло бы «мешать» медитации – даже специальная поза, дыхание и ритуальная подушка не смогут сбить с пути. Если ваша практика зависит от того, вынесли ли вы в данный момент всю «остальную жизнь» за скобки или за дверь, то что это за практика такая? Ещё одно бегство от себя и жизни. Зачем?

А теперь самое главное: крайне важно не перепутать, вы ещё «до того как» или «уже да». Если вы «уже да», а думаете, что ещё «до того как», это не даёт практике выйти на новый уровень. Если вы думаете, что «уже да», а на самом деле ещё «до того как», практика никогда даже не начнётся и ваши начальные иллюзии будут обрастать новыми слоями заблуждений. Сами видите, вторая ошибка опаснее. Поэтому садимся ровно в специально отведённом месте и в специально выбранное время. А в «свободное время» думаем: «что же не так с моей практикой, раз мне приходится замирать с прямой спиной в закрытой комнате и засекаать время?».

Глава 2. Вводные практики Занимательные опыты с вниманием.

Основным активным инструментом нашей практики, нашего исследования является внимание. А значит, прежде чем заниматься чем-либо ещё, стоит изучить само внимание, выяснить, что это такое.

Проведём несколько экспериментов.

Для первого нам понадобится три небольших предмета. Это могут быть камешки, сувениры, зажигалка, кольцо или что-то в этом роде. Располагаем предметы перед собой на столе (если сидим на стуле) или на полу (если сидим на полу) примерно на расстоянии вытянутой руки или немного дальше – один слева, второй – посередине, третий – справа. Расстояние между предметами 30—50 см. Важно расположить их так, чтобы все три попадали в поле зрения.

После того как всё подготовили, занимаем позицию для практики и «вспоминаем» актуальное намерение. В данном случае мы планируем заняться исследованием своей субъективной реальности, соответственно, и намерение создаём на прояснение того, «как я устроен, что и как со мной происходит».

Опыт 1

Направляем взгляд на предмет, лежащий посередине, и далее взгляд с него не сводим. Мы не напрягаем глаза, не стараемся не моргать, но просто расслабленно фокусируем взгляд на центральном предмете. Проверяем, не нарушилась ли «нейтральность» позиции, если нарушилась, восстанавливаем.

Далее, продолжая удерживать взгляд на центральном предмете, пробуем тщательно рассмотреть тот предмет, который располагается, например, справа от центрального. И вот здесь мы задаём себе вопрос: «Что я направляю на объект, лежащий справа?». На центральный предмет я направляю взгляд, т.е. направляю и фокусирую глаза. А вот что я направляю на предмет, лежащий справа? Да, конечно, все мы *понимаем*, что на второй предмет (тот, что справа) мы направляем *внимание*. Но задача заключается не в том, чтобы назвать, а в том, чтобы осознанно проживать данный феномен. Инструкция заключается в том, что практикующий прикладывает некое внутреннее усилие (проявляет интерес) к тому, что же именно направляется на второй объект. Практикующий ищет способ выделить это переживание или этот процесс среди прочих.

Данный приём с использованием двух предметов и отделением фокусировки внимания от фокусировки взгляда позволяет выделить в своём опыте само внимание. Мне представляется, что такой опыт, если подойти к нему не как к «проходному», даёт уже много материала для осознания. Ведь в данном случае мы выделяем в своём опыте то, что само по себе занято выделением чего-то среди прочего воспринимаемого. Возможно, мы впервые в жизни полноценно активизируем здесь *осознание* внимания. С одной стороны, это то, что позволит нам развивать устойчивость внимания, с другой – способность знать, чем сейчас занят наш ум. К этому мы ещё вернёмся. А сейчас, перед тем как переходить к следующему шагу, рекомендую посвятить некоторое время погружению в описанный выше процесс – выделять вниманием внимание или, если точнее, осознать направленное внимание.

Опыт 2

Сейчас нам понадобится и третий предмет-объект. Начинаем мы с того же, что и до этого – фокусируем взгляд на центральном предмете (объект 1). Затем направляем внимание на один из предметов, лежащих сбоку от первого объекта. Взгляд – на объект 1, внимание – на объект 2. Вчувствуемся в то, что направляем на объект 2. Пока всё, как и в первом эксперименте.

Следующий шаг заключается в том, что мы переводим *внимание* с объекта 2 на объект 3. А затем обратно. И так повторяем многократно. Перевод внимания с одного визуального объекта на другой, в данном случае, контекст для исследования. Смысл не в том, чтобы *научиться* это делать. Мы и так с лёгкостью, многократно и, обычно, непроизвольно, делаем это в течение дня. Но обычно, когда речь идёт о восприятии визуальных объектов, «вектор» нашего внимания совпадает с «вектором» взгляда. Здесь же мы, во-первых, отделили внимание от вектора взгляда. Во-вторых, мы снова стараемся глубоко прочувствовать то, что отделили. И, в-третьих, что и отличает этот опыт от предыдущего, мы пытаемся выяснить – как мы это делаем. Используя какой механизм, какое средство управления, я перевожу внимание (не взгляд) с одного объекта на другой?

Что интересно, факт управления очевиден – мы переводим внимание на выбранный объект очень точно. Более того, мы можем делать это быстрее или медленнее. Мы можем задержать внимание или сразу вернуть обратно. Да, факт контроля налицо. Но как я это делаю? Где та «мышца», которую я напрягаю для того, чтобы перевести и зафиксировать внимание на другом объекте?

Хочу ещё раз подчеркнуть, что в своём исследовании мы не погружаемся в размышления, основанные на психологических концепциях или открытиях нейрофизиологии. Мы исследуем свой опыт, мы выясняем – как это происходит непосредственно у нас в процессе перевода внимания. Да, после того как перевели внимание, мы можем и поразмышлять о механизме происходящего, это вполне нормально и даже полезно. Понимание имеет большое значение, например, для того чтобы на основании понимания выстраивать дальнейшую практику. Но главное исследование мы делаем, не размышляя постфактум (даже если это постфактум – через доли секунды после завершения действия), а одновременно с процессом перевода внимания. Мы ищем непосредственное усмотрение или постижение того, *что* мы переводим с объекта на объект и *как* мы это делаем.

Одно из интересных открытий, которое мы можем здесь сделать, заключается в том, что мы как бы знаем, «что» и «как» – оно для нас «вот же оно», но адекватно объяснить или оформить это вербально или образно мы не в состоянии. Более того, для нас очевидна принципиальная невозможность объяснения. И хотя это может провоцировать некий «зуд» неудовлетворённости, на самом деле, то, что мы здесь выяснили, вполне соответствует начальной установке – прояснить для себя то, как устроена наша субъективная реальность. И наши наблюдения показывают, что опыт не всегда возможно выразить в словах или образах. Причём не столько из-за скудности языка или лично нашей некомпетентности в формулировании, сколько по причине того, что некоторые «множества» нашего опыта не пересекаются с «множеством» опыта, поддающегося оформлению (от слова «форма»). Пока не будем создавать классификацию или иерархию видов опыта, но подумать уже есть о чём.

Дополнительные варианты опыта 2.

Вариант А. Вместо перевода внимания с одного визуально воспринимаемого объекта на другой, мы можем переводить внимание между звуками. Тикающие часы, журчание воды,

играющая музыка, звук ветра – подойдёт любой более или менее постоянный (не прекращающийся полностью или надолго) звук.

Вариант Б. Точно так же можно переводить внимание от одного телесного ощущения к другому. Например, в качестве первого объекта можно взять ощущение контакта тела с опорой, а в качестве второго – ощущения от проходящего через ноздри дыхания.

Вариант В. Один из интересных вариантов – переводить внимание с одного направления в пространстве (относительно тела) на другое. Основные направления – вперёд, вправо, влево, вверх, вниз, назад. Ну и плюс бесконечное количество промежуточных направлений. В этом варианте исследования есть любопытные нюансы. Давайте их разберём.

Предположим, мы направили взгляд (глаза открыты) горизонтально вперёд. Далее, мы выбираем, куда переведём внимание. Для исследования достаточно основных вариантов, но вы можете расширить список направлений, добавив промежуточные углы. Итак, предположим, мы решили перевести внимание вправо на самую периферию поля зрения. В момент начала перевода внимания мы можем заметить «отрыв» внимания от фокуса взгляда – это может сопровождаться ощущением некоего сопротивления, внимание как бы тянет за собой глаза. Сам этот момент также позволяет нам почувствовать то, *что* мы отрываем от вектора взгляда и *как* мы это делаем. К тому же мы можем осознать на своём опыте, что по факту мы всегда переводим внимание, а не взгляд, и фразы типа «перевёл взгляд на предмет» лишь отмечают, что внимание переведено в визуальном поле. Также мы можем понять, что направление взгляда не имеет принципиального значения, значение имеет направление внимания. Здесь я хочу показать, что, когда речь идет об исследовании внимания, а тем более сознания вообще, любой, даже самый простой опыт, может приносить массу маленьких и больших субъективных открытий – всё зависит от того, на что мы настроены, от нашей начальной *установки*. А также от подсказок тех, кто уже что-то обнаружил.

Сделаем следующий шаг. Давайте теперь вернём внимание с периферии справа обратно вперед. И здесь мы можем, помимо основного исследования «что» и «как», заметить момент сцепки внимания и вектора взгляда – процесс, обратный расцеплению.

А теперь давайте переведем внимание из положения «вперёд» в положение «назад». Положение «назад» вообще не попадает в поле зрения. Что же происходит и каков маршрут переключения (через сторону, верх, мгновенно)? Мы можем вести вектор внимания до границы поля зрения и в момент перехода дальше, туда, где уже не видно, может произойти следующее.

Во-первых, мы можем непроизвольно начать представлять то, что у нас за спиной – особенно легко это будет случаться, если мы знаем, что там. Но в данном случае речь уже не о фокусе внимания в пространстве, а переходе к воображаемому, к имажинации. Осталось ли здесь внимание? В некоторой степени, да, но оно ушло из физического пространства в иное «измерение».

Во-вторых, при переходе через границу поля зрения, внимание «пересаживается» на другое «транспортное средство», как правило, на слух – мы начинаем не вглядываться, а вслушиваться назад. Плюс к этому, могут присутствовать специфические кинестетические ощущения в области затылка или спины.

В-третьих, может так случиться, что внимание «отцепится» от привычного восприятия через органы чувств, и мы получим некое неопределенное, возможно, синестетическое переживание. Последнее наименее вероятно, но вполне возможно.

В любом случае нам интересен момент перехода, то, как внимание перескакивает с одного типа восприятия на другой в зависимости от ситуации, в данном случае – от задаваемого направления. Стремясь осознать эти «перескоки», мы также можем еще более точно узреть, что же такое внимание и как (а также, в какой степени) мы им управляем.

Опыт 3

Для следующего опыта нам потребуется всего один предмет-объект. Мы направляем на него взгляд и сосредоточиваем на нём внимание. Далее, мы максимально усиливаем сосредоточение. Мы как будто наращиваем мощность внимания. Для того чтобы это сделать, попробуйте «усилием воли» сдвинуть, приподнять, притянуть, прижать предмет. Можно, например, представить, что объект вот-вот начнет уплывать со своего места, а мы его прижимаем. Скорее всего, выполняя всё это, вы и физически начнёте напрягаться – хмурить лоб, щуриться, напрягать руки, мышцы туловища и прочее. Попробуйте разделить – физически расслабляемся, а ментально напрягаемся. После того как секунд 10—20 удерживали предмет силой внимания, расслабьтесь. Взгляд остаётся на предмете, но вот силу, которую мы прикладывали для удержания внимания на объекте, а объекта на месте – мы полностью расслабляем. Также секунд на 10—20. Затем снова «напрягаемся». И так чередуем периоды «напряжения» и «расслабления», сосредоточения и отпускания.

Это контекст для нашего исследования. Исследуем же мы, как и прежде, то, *что* мы сосредоточиваем-напрягаем и отпускаем-расслабляем и *как* мы это делаем. То есть задача всё та же. Опять же, очевидна наша способность управлять происходящим – мы можем более или менее «напрячь» внимание, можем отпустить. Да, диапазон будет зависеть от наших способностей и тренированности, но сам факт управления явно присутствует.

Опыт 4

Ещё один интересный эксперимент. Теперь мы будем переводить внимание из одной «среды», или репрезентации опыта, в другую. Объектами будут визуально воспринимаемый объект, звук, телесное ощущение (например, знакомое ощущение от контакта тела с опорой или дыхание), ментальный объект (заранее выбранный образ, фраза, цифра). По поводу последнего стоит уточнить. Переводя внимание сюда, мы вспоминаем то, что выбрали и «держим» некоторое время в уме на первом плане. То есть здесь, помимо перевода внимания, будет ещё и акт вспоминания, и удержания того, что вспомнили от растворения.

Итак, мы сосредоточиваем внимание на предмете, затем переводим на выбранный звук. Затем от звука уходим к переживанию выбранного кинестетического ощущения. И от ощущения переходим к ментальному объекту. На каждом объекте задерживаем внимание примерно на 10—20 секунд. Порядок смены объекта может быть и иным, это не имеет принципиального значения. Каждый раз, переводя внимание, мы снова и снова стараемся лучше/чище прочувствовать то, *что* мы переводим и *как* это делаем.

И вот здесь мы более ясно можем увидеть то, что присутствовало и в прошлых экспериментах, но не было таким «выпуклым» – мы можем заметить ряд вспомогательных операций. А именно, для того чтобы перевести внимание с одного объекта на другой, нам следует помнить/вспомнить о такой необходимости.

Согласитесь, если убрать это из последовательности событий, то мы так и останемся на первом объекте – не будет внутренней причины для перевода внимания. Я не говорю сейчас о принудительном переводе внимания, когда оно уйдет с объекта по причине, например, резкого звука, который буквально перетянет внимание на себя. Или о «случайно» возникшей мысли о том, что надо срочно что-то сделать. Речь сейчас именно о внутренней причине, связанной с планом следовать инструкции. Таким образом, память о необходимости выполнить очередной переход становится еще одним элементом, который мы изучаем. Как так случается, что я вспоминаю о том, что надо перевести внимание?

Далее, в момент, предшествующий смене объекта, есть решение или импульс, который и провоцирует нас перевести внимание прямо сейчас. Если бы этого импульса не было, то мы точно так же остались бы вниманием на первом объекте. Мы бы помнили, что надо перевести внимание, но не делали бы этого. К импульсам и решениям мы еще вернемся, но уже на этом этапе мы можем, как минимум, обнаружить факт их наличия, а также способ их проявления. Обратите свой исследовательский интерес и в эту сторону: почему я перевожу внимание именно в этот момент, не секундой ранее или не 5 секунд спустя?

И еще один момент, о котором уже упоминалось, это переход на ментальный объект. Как этот самый объект возникает и как мне удаётся его несколько секунд удерживать от исчезновения? Что происходит, и что я делаю при этом и для этого?

Также видится интересным, что внимание, направляемое на объекты, в разных «средах» субъективно переживается по-разному. Внимание, направляемое на звук, внимание, направляемое на телесное ощущение, или внимание, направляемое на ментальный объект – имеют разный «отенок» или «привкус». Эта разница как раз и формируется «средой», в которой находится объект, и соответствующей репрезентативной системой. Видя различия, мы можем более точно вычленивать и общее в своём опыте – само «чистое» внимание. Кстати, как думаете, существует ли абсолютно чистое внимание?

Опыт 5 Последний.

Давайте снова направим внимание на визуально воспринимаемый объект. Любой небольшой предмет подойдёт. Когда мы сосредоточиваемся сильнее, можем почувствовать что-то вроде силового вектора, идущего от нас на объект. Куда идёт этот вектор очевидно – на предмет. А вот откуда он идёт? Поищите начальную точку этого вектора. Скорее всего, вы будете ощущать, что вектор идет или от глаз, или от межбровья, или из центра головы, или от центра грудной клетки. Может быть и по-другому, но это наиболее частые варианты.

А теперь попробуйте специально направлять этот вектор из другой точки. Самое простое – изменить расстояние. Если вы, например, почувствовали, что внимание направляется от глаз, сдвиньте начало вглубь, к центру головы. Если из центра грудной клетки, сдвиньте к передней или задней поверхности. Но можно поменять и «угол» – если направляли внимание от головы, сдвиньте начало к грудной клетке или животу. Или к колену. Или к плечу. На самом деле, можно «направлять» внимание от любой точки тела и даже от точек вне тела. Также мы можем направлять внимание от всего объёма тела. Как будто наше тело является основанием пирамиды, вершина которого – объект сосредоточения.

Чтобы усилить переживание или создать его в случае, если в принципе не получается произвести предложенную операцию, можно воспользоваться вспомогательным средством. Начните во время вдоха (обычного, расслабленного) «тянуть» предмет выбранной точкой (всем телом) к себе, а на выдохе «толкать» от выбранной точки (от всего тела) от себя. Достаточно быстро возникнет то самое ощущение силовой линии или связи выбранной зоны тела с объектом.

Кстати, вариант, когда мы направляем внимание от всего объёма тела, хорош в прикладном смысле. При такой настройке возникает более целостное восприятие объекта, мы больше *знаем* об объекте. Проверьте, так ли это. И, если так, выясните – почему это так. Ответ лежит на поверхности, но найдите его не путём размышлений, а эмпирически. Уверен, вы справитесь. А если нет, вернитесь к этому исследованию после работы с материалом последующих глав.

А сейчас попробуйте направить внимание на объект так, чтобы у этого «вектора» нигде не было начала. Не в том смысле, что это луч, уходящий в бесконечность, а в том смысле, что внимание на объекте есть, но оно ниоткуда не направляется.

Когда мы делаем так, получается очень легкая фокусировка, не требующая много энергии. Более того, этот вариант самый близкий к тому, как оно на самом деле происходит. Дело в том, что внимание никуда не направляется в прямом смысле слова, оно *выделяет* нечто среди того, что уже воспринимается. Это выделение фигуры из уже воспринимаемого фона. Что-то вроде подсвечивания. Или направьте внимание на ментальный образ. Здесь все еще очевиднее – нет никакой физической точки в пространстве, из которой вы направляете внимание на образ у себя «в голове».

Понимание того факта, что внимание – не направляемый луч света, а, скорее, выключатель, заставляющий объект светиться своим светом и быть зримым, позволяет управлять вниманием куда более корректно и мягко. И открывает путь к дальнейшему пониманию устройства нашего ума. Итак, *внимание не направляется, внимание выделяет нечто среди прочего*. Из чего и где выделяет – будем выяснять.

Резюме

1. Уделите предложенным экспериментам некоторое время. Можно делать один за раз или последовательно один за другим. Посвятите этому несколько сессий. Непосредственно полученный опыт и основанное на нём понимание точно пригодятся вам далее. По мере изучения дальнейшего материала также рекомендую периодически возвращаться к «опытам» и смотреть на происходящее, опираясь на новое знание.

2. Во время повседневных дел иногда замечайте, *как* ваше внимание выделяет что-то среди прочего. Замечайте, когда это происходит не по вашей воле, принудительно – а так происходит почти всегда. Осознавайте, как и почему внимание переключается с одного объекта на другой. Чаще оказывайтесь в ситуации осведомлённости о происходящем с вашим вниманием, с вашим умом.

Глава 3. Осознавание и устойчивость внимания

Базовый алгоритм практики

Займёмся базовым алгоритмом практики, освоение которого станет основой для дальнейшего продвижения.

Напомним о подготовке. Мы в удобном месте, где сведены к минимуму беспокоящие факторы. Занимаем удобную устойчивую позицию. Вспоминаем установку – то, зачем мы собираемся практиковать.

Для практики нам снова будет нужен объект для сосредоточения внимания. Объект может быть любым: предмет, телесное ощущение, звук, визуализируемый образ, рецитируемая фраза или что-то еще. В качестве примера рассмотрим два варианта – предмет и дыхание. Начнём с предмета.

Так же как и в опытах с исследованием внимания, кладём предмет перед собой так, чтобы смотреть на него было комфортно. Обычно удобно, когда предмет лежит на уровне лица или шеи примерно на расстоянии вытянутой руки. Если располагать предмет ниже, то направленный вниз взгляд будет постепенно наклонять голову – позиция станет неудобной и, возможно, вас начнёт клонить в сон. Если расположить предмет выше линии глаз, то, с большой вероятностью, будут уставать глаза, и голова будет немного запрокидываться назад, что тоже будет создавать неудобства, возможно, незаметные поначалу. Но всё это можно проверить на личном опыте, и подобрать наиболее удобный способ расположения предмета.

Направляем на предмет взгляд. Глаза при этом не напрягаем, не шуримся – чем легче, тем лучше. На предмете же фокусируем внимание. Мы уже знаем, как это делать. Можно вспомнить, что объект как будто бы собирается уползти, а мы его держим на месте. Если сосредоточиться совсем не получается, можно вспомнить про дыхание – во время вдоха немного «тянем» объект к себе, во время выдоха плавно «отталкиваем».

Далее всё происходит по следующему алгоритму.

1. Мы стараемся удерживать внимание на объекте.

2. В какой-то момент отвлекаемся, внимание «уходит» на другие объекты – звуки, телесные сигналы, движение в поле зрения. Возможно, мы просто задумываемся, начинаем скучать или вспоминаем, что нужно срочно что-то сделать.

3. Момент «спохватывания». Это мгновение, когда нас буквально откидывает обратно от отвлечённых объектов и процессов к пониманию, что мы отвлеклись. Это ситуация сродни микропробуждению – мы как бы задремали или увлеклись чем-то и вдруг *опомнились*, вспомнили, где находимся и чем должны заниматься.

4. Возвращаем внимание к объекту и стараемся его там удерживать. То есть последний шаг совпадает с первым, цикл замкнулся.

Давайте разберем алгоритм подробнее и увидим, что всё не так очевидно, как могло показаться из краткого описания.

Сосредоточение

На первом шаге мы поддерживаем два процесса. Во-первых, мы, конечно, удерживаем внимание на объекте. Правильнее было бы сказать «удерживаем объект во внимании». Во-вторых, мы следим за тем, чтобы внимание от объекта не отвлекалось – не блёкло и не переключалось на что-то другое. Мы следим за тем, чтобы выбранный объект был более «ярким» и «выпуклым» по сравнению со всеми другими объектами и процессами, находящимися в поле нашего восприятия.

Может показаться, что первое и второе – одно и то же, но это далеко не так. Так же как вектор взгляда и «вектор» внимания. Да, они часто вместе, но не являются одним. В случае описываемой сейчас практики, первое – внимание, выделяющее объект, второе – осознание, которое следит за вниманием. В данной ситуации *осознание* – это непосредственная актуальная осведомлённость по поводу сохранения фокуса внимания или, если говорить образно, то это охранник-сторож, который следит за тем, чтобы внимание сидело на своём месте. Внимание же – непослушный ребенок или работник, который при каждой возможности начинает озираться по сторонам и заниматься чем угодно, только не скучной работой.

Если создавать иерархию, то осознание, конечно, будет стоять в этой иерархии выше, чем внимание. Именно осознание замечает, что внимание слабеет или уже переключилось на посторонний объект. Если не будет осознания, то не будет никакого произвольного внимания. И одной из главных задач практики на данном этапе является вывод самого осознания из неосознаваемого фона. Мы учимся осознать, что, с одной стороны, есть удержание вниманием объекта, а с другой – отслеживание силы и непрерывности этого удержания. И тренировка отслеживания работы внимания является приоритетной задачей.

Очень часто в ходе практики сосредоточения у занимающегося автоматически формируется идея о том, что главное – держать ум/внимание на объекте. И получается достаточно «тупой» процесс выпучивания глаз и напряжения ума. Нам же следует сразу понять, что основной «объект», за которым мы наблюдаем, который тренируем и изучаем – наш собственный ум. Соответственно, за ним мы и наблюдаем в процессе сосредоточения. Не за предметом, который лежит перед нами на расстоянии вытянутой руки, а за умом, который мы искусственно поставили в ситуацию, когда в фокусе надо держать один и тот же предмет.

Отвлечение

Шаг второй (отвлечение) происходит, естественно, не по нашей воле. Как правило, он вообще проходит мимо нашего осознания. Если бы это было не так, точнее, когда это не так, мы и не отвлекаемся, мы замечаем, что внимание вот-вот померкнет или переключится, и усиливаем сосредоточение. По сути, второй шаг алгоритма – это то, чего мы силится не допустить. И именно это противостояние становится контекстом для тренировки устойчивости внимания и площадкой для исследования того, как ведёт себя ум.

Спохватывание

Третий шаг, возможно, самый интересный.

Спохватывание – это то мгновенное переживание, вспышка, когда мы осознаём, что некоторое время назад (доля секунды или несколько минут) отвлеклись, *забылись*. Мы осознаём, что внимание уже некоторое время не выделяет выбранный предмет среди прочего. Но как вы думаете, когда мы отвлеклись, что дало сбой? Внимание? Нет, с вниманием всё в порядке, оно работает в обычном режиме, выделяет что-то из общего фона. Сбой дало осознание, оно в какой-то момент буквально исчезло, растворилось. Осознание – это когда я осведомлён относительно того, чем занят ум, что именно выделяет внимание. И эта осведомлённость происходит в режиме реального времени, а не постфактум. Это не анализ после, не рефлексия, а непосредственное знание сейчас. Помимо осведомлённости, здесь также присутствует еще и активность или аспект воли, когда я удерживаю происходящее в выбранном русле. И именно это активное осознание даёт сбой, когда мы отвлекаемся.

Тренированное осознание даёт подлинную устойчивость внимания. Оно же делает внимательность живой, ориентированной, активной. Согласитесь, внимание может быть очень устойчиво собранно на захватывающем фильме, компьютерной игре или ленте соцсетей. Ключ

чевое слово в предыдущем предложении – «захватывающем». Не мы удерживаем внимание на экране, а экран удерживает наше внимание. И если у нас нет осведомлённости (позиции «я в курсе»), то внимание будет в гаджете, пока не возникнет новый принудительный сигнал большей силы, например, нам захочется есть или в туалет, или кто-то настоятельно напомнит нам о необходимости заняться другими делами. Такой ли устойчивости внимания, такой ли сосредоточенности хотят те, кто начинают заниматься медитацией или практикой внимательности? Конечно, нет. Но если нет знания об осознании и понимания его роли в этом процессе, тренируется, в лучшем случае, усидчивость. На деле же, формируется разочарование в практике и/или в себе.

Вернёмся к «моменту спохватывания», когда мы осознаём, что отвлеклись. Это переживание чем-то похоже на пробуждение после ночного сна, когда мы мгновенно понимаем, что то, что было только что – сновидение. Но что происходит в этот момент? Возвращается то самое осознание, та самая осведомленность о том, что происходит, и о том, насколько это совпадает с тем, что должно по нашему плану происходить. Возвращается знание ситуации. Происходит в прямом смысле «я опомнился». А в момент отвлечения, потери осознания – «я забылся».

Хочу отметить, что когда я использую слово «возвращается», речь не идет о том, что оно куда-то уходило, занималось там чем-то, а теперь вернулось. Нет, осознание переключалось в потенцию, в возможность, растворялось, как соль в воде, а затем эта возможность мгновенно актуализировалась, кристаллизовалась как бы из ничего, из пустоты. И здесь мы можем увидеть что-то очень важное по поводу сознания. У него нет склада, в котором нечто лежит и ждёт своего часа. Процессы, функции и содержания потенциально присутствуют и могут проявиться и начать «работать», если возникнет причина. Причиной может стать принуждение обстоятельствами или тот факт, что вы в принципе узнали о некой возможности – вам рассказали, что нечто есть, и этим можно так-то «управлять», или вы натолкнулись на возможность сами в ходе экспериментов и исследований. Надеяться на принуждение обстоятельствами сродни игре в лотерею. А вот умение систематически наталкиваться на возможности и способности, потенциально имеющиеся в виде растворенных в «океане сознания солей» – эта одна из способностей, которую мы целенаправленно развиваем в практике внимательности.

И на третьем шаге мы как раз и можем воочию наблюдать, как из потенции проявляется функция. Это происходит практически мгновенно, но если у нас есть намерение осознать само переживание возникающего осознания, то мы можем узреть принцип. А учитывая, что в ходе практики мы проходим по алгоритму многократно, десятки и сотни раз за сессию, всё более и более ясное видение происходящего чуда не заставит себя долго ждать. И чтобы немного помочь вам в исследовании того, что происходит в момент возвращения осознания, предлагаю задаться вопросом: «А почему оно вообще возвращается?». Ситуация с лежащим перед нами предметом может подсказывать ответ, заключающийся в том, что само направление взгляда на предмет наталкивает в какой-то момент на то, чтобы вспомнить о том, зачем мы здесь сидим и где должно быть внимание. Да, это отчасти так. Но почему это случается в «какой-то момент»? Взгляд же все время был направлен на предмет, а внимание несколько секунд, а то и минут, было «в другом месте». Почему в какой-то момент всё-таки произошла эта вспышка, что выдернуло нас обратно и помогло (заставило) опомниться?

Возвращение к сосредоточению

И последний, четвертый шаг. После того как вернулось осознание, вернулась осведомленность, мы возвращаем внимание на объект. Шаг четыре – это возврат в начало алгоритма.

И далее движемся по циклу, согласно описанному выше. Единственное, что стоит добавить, так это то, что между третьим и четвертым шагом не должно быть каких-либо промежуточных шагов. Как правило, у начинающего между спохватыванием и возвращением внимания на объект, происходит уход в сторону.

Чаще всего случается самокритика, когда мы укоряем себя за то, что отвлеклись. Также мы можем начать оправдываться и объяснять самому себе, почему отвлеклись, искать «виноватого». И, конечно, в тех случаях, когда мы спохватились практически сразу после отвлечения или прямо в процессе, мы можем начать себя хвалить за быстрое реагирование. Любой из этих вариантов одинаков «по модулю» – всё это отвлечение. Но главное, это снова потеря осознания. Ведь после того, как мы себя отругали или похвалили, мы опять имеем опыт спохватывания и понимания, что опять отвлеклись, причём, даже не успев вернуть внимание на объект. То есть мы отвлеклись несколько раз внутри одного цикла. Поэтому, как только случилось спохватывание, на осознанное переживание которого, как важной части всего цикла, мы были готовы, сразу возвращаем внимание к лежащему перед нами предмету.

Дыхание как объект для сосредоточения

А теперь давайте в качестве объекта для сосредоточения возьмём собственное дыхание. Точно так же как до этого мы среди прочего выделяли вниманием предмет, сейчас выводим на передний план дыхание.

И здесь есть варианты. Мы можем сосредоточиться на ощущении проходящего через ноздри воздуха. Или на небольшом движении и изменении давления в грудной клетке. Или на движении живота и ощущениях в животе. Можем чувствовать, как двигается верх спины или поясница. Можем сосредоточиться на том, как в процессе вдоха и выдоха тело еле заметно двигается относительно опоры – немного меняются углы и сила давления в точках контакта. Мы можем настроиться на восприятие дыхания как потока ощущений во всем теле. И еще много вариантов. И все это будет сосредоточением на дыхании. И каждый из вариантов будет немного отличаться от других.

Давайте рассмотрим общие для всех вариантов принципы и установки, а затем коснемся некоторых из вариантов, на мой взгляд, наиболее интересных.

Перед тем как приступить к собственно практике внимательности, в которой мы развиваем способность осознания, нам следует настроить само внимание. И так как мы настраиваем внимание на процесс, который сразу воспринимается как внутренний, свой – нам некоторым образом нужно настроить и сам этот процесс. С этого и начнем.

Есть огромное количество техник контроля дыхания. Есть системы, которые ставят контроль дыхания во главу угла всей практики. Но нам для развития внимательности нужен будет всего один параметр – расслабление. Дыхание надо отпустить, в прямом смысле слова, на самотёк. Если вы никогда дыханием специально не занимались, может показаться, что оно и так у вас расслабленно. Прислушайтесь к ощущениям во время вдоха, во время выдоха. Скорее всего, вы заметите, что дыхательное движение где-то зажимается, не пускается, сдерживается, подталкивается, идет рывками и т. п. И есть смысл уделить время тому, чтобы эти мешающие факторы распустить. Как вариант, можно представить, что это не вы вдыхаете и выдыхаете, а окружающее пространство легко вдувает в вас и вытягивает из вас воздух. То есть это не ваша активность, а пространства. А вы позволяете воздуху двигаться внутрь и наружу, не оказываете сопротивления, но и не помогаете. Здесь стоит отметить, что дыхательный цикл может состоять из двух частей (вдох, выдох), а может из трёх или четырёх – иногда возникают паузы после вдоха и/или выдоха. Пауза-затишье – законная нормальная часть дыхательного процесса. Паузы не надо делать специально, но и не надо спешить из них выходить. Есть – хорошо. Нет – хорошо. Иногда есть, иногда нет – хорошо.

Скорее всего, дыхание не станет расслабленным, легким и приятным просто потому, что вы представили что-то. Уделите время тому, чтобы наблюдать за тем, как по мере наблюдения, дыхание становится мягче и легче. Это произойдёт в случае, если есть такая установка, т.е. наблюдая за дыханием, я фоново подразумеваю и подмечаю именно это – дыхание станет/становится легче и приятнее. Нормально, когда сначала наблюдается обратное – дыхание становится более напряжённым, резким, прерывистым. И вот тут мы как раз сталкиваемся с оптимальным усилием в самом сосредоточении. Если мы слишком интенсивно фокусируемся на дыхании, это как будто бы давит, зажимает процесс дыхания. Дыхание напряжённо замирает, случается рывками, резко становится более глубоким и так далее. В общем, ведет себя как дикое животное, которое ловят и удерживают. Если же интенсивность внимания слишком мала, мы просто отвлекаемся – ум находит для себя более интересное занятие.

Почему дыхание

Таким образом, дыхание – отличный тренажёр, на котором мы можем развить способность к *правильному усилию*. Наблюдая за дыханием, мы учимся осознавать процесс, не отвлекаясь, но при этом не вмешиваться в него фактом своего наблюдения. То есть мы всё время балансируем, то немного усиливая сосредоточение, то ослабляя. Чувствуем, что вот-вот начнём отвлекаться – усиливаем, чувствуем напряжение и возникающую неестественность дыхания – ослабляем. Конечно, полностью устранить влияние факта наблюдения не получится, но это и не требуется. Достаточно убрать грубое «силовое» влияние. Наличие же слегка касающегося внимания, наоборот, будет положительно влиять как на дыхание, так и на общее психосоматическое состояние. В идеале у нас возникает переживание, что внимание как будто течёт и приостанавливается вместе с дыханием. Или как будто дыхание рекой протекает сквозь совершенно прозрачное и неплотное, не оказывающее сопротивление, пространство внимания. То есть, помимо чрезмерного усилия, здесь нет и дистанцирования, нет переживания, что дыхание происходит «там», а я нахожусь «здесь» и «отсюда» за ним пристально слежу. Дыхание и наблюдение происходят в одном «месте».

Умение наблюдать, не вмешиваясь в процесс своим наблюдением, и в то же время не диссоциироваться от процесса – важный навык, который нам еще неоднократно пригодится на некоторых этапах развития практики.

Думаю, стоит обратить ваше внимание на корреляцию между правильно отстроенной нейтральной позицией и расслабленной приятностью дыхания. Бывает так, что дыхание не отпускается по причине явного неудобства позиции, в которой мы находимся. Чем более вы продвигаетесь в практике, тем влияние позиции меньше. Но на начальных этапах, если вы осознаете, что дыхание напряжено, начните с коррекции позиции. С большой долей вероятности, это поможет.

Выбор дыхания в качестве объекта для практики обладает рядом преимуществ. Неслучайно во многих традиционных школах медитации, дыхание – стандартный вариант объекта для сосредоточения. То, как происходит дыхание – отражение нашего психосоматического состояния. При этом связь двусторонняя – если меняется состояние (например, мы нервничаем или сильно устали), меняется дыхание; если мы произвольно меняем дыхание – меняется состояние. Дыхание прямо и косвенно связано и влияет на биохимию тела и работу нервной системы. С биохимией всё очевидно, дыхание является средством обмена с окружающей средой и определяет газовый состав крови, а значит питание всех органов и тканей. Это, собственно, прямая функция дыхания. Но есть и менее очевидные для непосвященного в анатомию и физиологию факторы. Дыхание – не только биохимия, но и биомеханика. В процессе дыхания осуществляется массаж и стимуляция всех внутренних органов, дыхание же напря-

мую влияет на движение крови и лимфы. Поэтому от того, как технически (механически) происходит дыхание, очень сильно зависит наше самочувствие, наличие сил и здоровье в общем.

Теперь о связи дыхания и нервной системы. Известно, что, например, во время вдоха у нас активируется работа симпатической части вегетативной нервной системы. Эта та часть, которая «отвечает» за активность и действия, та часть, которая помогает нам решительно действовать в стрессовых ситуациях. И это поддерживается выделением соответствующих нейромедиаторов и гормонов, что, естественно, влияет на общее состояние – в этом и цель. А вот во время выдоха инициативу временно перехватывает парасимпатическая часть, та, что за расслабление и восстановление. Или, если цикл нашего дыхания относительно замедлен (более 10—15 секунд), баланс также будет сдвигаться в сторону парасимпатки, с соответствующим переключением всех систем в «мирное русло».

Конечно, это небольшие колебания (особенно если речь о колебаниях в течение одного дыхательного цикла) и ситуативный контекст будет влиять на работу нервной системы куда больше, чем фаза дыхания. Вряд ли во время бегства от нападающей собаки мы на каждом выдохе будем переключаться на отдых и покой. Но мы можем научиться использовать эти естественные колебания для саморегуляции, сначала в условиях спокойной практики в безопасном месте, а далее постепенно внедрять навык в обычные повседневные дела.

Таким образом, когда речь идет о дыхании и его влиянии на общее психосоматическое состояние, можно говорить о множестве значимых параметров. Это и длительность дыхательного цикла, и соотношение длительности фаз, и объем дыхания, и техника – что и когда у нас напрягается и расслабляется, что двигается и что не двигается для осуществления дыхательного акта. Это всё очень значимо с точки зрения навыков саморегуляции и здоровья. Но мне представляется наиболее важным именно такое качество, как легкость и субъективная приятность дыхания. А также то, как относительно дыхания организовано внимание.

Простая саморегуляция через дыхание

Тем не менее рассмотрим некоторые простые, но эффективные способы управления состоянием посредством изменения параметров дыхания.

Использование дыхания в качестве объекта открывает для нас некоторые дополнительные возможности для создания более подходящих внутренних условий для практики внимательности. Манипулируя параметрами дыхания, мы можем влиять на наше фоновое состояние и текущую способность к сосредоточению. Приведу несколько примеров.

Что делать, если мы находимся в возбужденном состоянии и у нас не получается даже начать практику – внимание убегает практически сразу, а осознание не включается. Мы можем какое-то время уделить самому дыханию. В данном случае, после того как мы, насколько получилось, дыхание отпустили, мы его немного замедляем. При этом не стоит вкладывать в это усилие и явно углублять дыхание. Дыхание остается лёгким, но воздух течёт через ноздри немного медленнее. Также мы можем добавить небольшую естественную паузу (2—5 секунд) после каждого выдоха. И мы поддерживаем эту тенденцию – чем дальше, тем дыхание медленнее и паузы после выдохов дольше и субъективно приятнее. Мы позволяем себе увлечься этим ненавязчивым контролем и через несколько минут замечаем, что наше состояние стабилизировалось и можно приступать к основной практике, к практике развития внимательности.

Если же, наоборот, мы обнаруживаем, что не в состоянии заняться практикой по причине вялости и сонливости, мы также можем немного замедлить дыхание. Но при этом мы дыхание ещё и углубляем, то есть специально вдыхаем и выдыхаем немного больше воздуха. Плюс к этому, мы можем чуть больше сосредоточиваться на вдохе, как бы смаковать его. Не мешает также делать небольшую удобную паузу после вдоха, задерживаясь на его пике и как

будто бы пропитываясь энергией, полученной вместе с воздухом. Через несколько минут вы снова заметите, что состояние стало более ровным и можно переходить к основной практике.

Можно ли одновременно выравнять состояние, манипулируя дыханием, и при этом делать основную практику? Теоретически, да. Но скорее всего, если вы слишком возбуждены, возбудитесь еще больше от этой многозадачности. А если находитесь в вялом сонном состоянии, устанете и решите отложить практику до лучших времён и состояний. Поэтому рекомендую не жадничать. Своевременное понимание того, что сейчас стоит заняться не внимательностью, а саморегуляцией, и соответствующие действия – является проявлением осознанности. И чем более опытным практиком вы становитесь, тем шире диапазон состояний, в котором вы можете заниматься основной практикой, не нуждаясь в предварительном саморегулировании.

Что является критерием? Как распознать, что сейчас можно браться за практику внимательности или, наоборот, что сейчас надо заняться своим состоянием? Ведь диапазон состояний, доступный для практики внимательности, у всех будет разный. Если вы попытаетесь сосредоточиться, а внимание всё время куда-то стремительно убегает или мы засыпаем, не стоит сразу уходить в работу с состоянием. Ключевой вопрос – замечаю ли я, что внимание убегает, и могу ли его хотя бы ненадолго вернуть? Случаются ли микропробуждения спохватывания? Если да, то можно продолжать заниматься внимательностью, частые отвлечения будут отличным тренажёром. Если же вы даже не можете вспомнить, какое оно, осознание-памятование, пришла пора заняться саморегуляцией. Еще раз, понимание своего состояния и адекватные действия являются одной из целей практики. А значит, стоит применять это и к самой практике.

Считаю своим долгом рассказать о поджидающих нас на развилке между выбором, заняться ли сейчас внимательностью или саморегуляцией, «граблях». Дело в том, что наш организм всегда стремится к накоплению ресурса, а не к трате. Практика внимательности на начальных этапах является достаточно энергозатратным процессом. При этом организм «не понимает», зачем тратиться на этот процесс – нет никакой явной выгоды, понятной настроенной на выживание системе. А вот саморегуляция, выполняемая корректно, то есть дающая соответствующий результат, организму вполне «понятна». Улучшающееся практически сразу самочувствие является очевидным признаком полезности процесса. Поэтому есть вероятность, что когда вы будете готовиться к практике внимательности, организм каждый раз будет выдавать признаки «несостоятельности». Поэтому проявляйте бдительность и переключайтесь на саморегуляцию, только если практика внимательности ну совсем не идёт. Опять же, будет очень хорошо, если саморегуляции вы будете уделять отдельное время. Чтобы выбор «или то, или это» не возникал.

Варианты настройки на дыхание

Теперь затронем нюансы настройки внимания на дыхание, которые также будут способствовать оптимизации состояния или позволять легче сосредоточиваться. Как уже упоминалось, мы можем фокусироваться на разных аспектах дыхания – движение воздуха через ноздри, движения грудной клетки, живота и так далее. Наиболее удачными мне видятся четыре варианта. Кратко их опишу.

Движение воздуха через ноздри.

Первое, это сосредоточение внимания на ощущениях от прохождения воздуха через ноздри. Этот вариант удобен тем, что ощущения от прохождения воздуха очевидны – мы чувствуем прикосновение воздуха, небольшое трение, а также можем заметить, что вдыхаемый воздух чуть прохладней, чем выдыхаемый. К тому же ощущение достаточно точно локализовано, и это позволяет проще удерживать внимание и знать, куда внимание вернуть в случае

случившегося отвлечения и последующего спохватывания. Плюс ко всему, сосредоточиваясь на прохождении воздуха через ноздри, мы легко можем отследить и немного изменить скорость дыхания. Это даёт возможность скорректировать состояние, не уходя в саморегуляцию полностью, как бы между делом. Мне представляется, что для начинающего это самый удобный вариант.

Дыхание в «центре».

Мы сосредоточиваем внимание на том, что происходит на уровне таза, живота, поясницы. Не на движении стенки живота вперед-назад, а на всём указанном объеме. Мы можем условно обозначить центральную точку процесса, она будет находиться на уровне пупка или чуть ниже в глубине тела – между передней стенкой живота и поясницей. И объектом сосредоточения будет вся область вокруг этой центральной точки, всё от седалищных костей и промежности до нижних рёбер включительно. Мы наблюдаем все движения и изменения плотности, происходящие в этом объеме в процессе вдоха, выдоха, пауз.

Выгода такого варианта настройки на дыхание в том, что когда мы «ищем» дыхание здесь, оно сюда и «приходит». То есть сам паттерн дыхания очень мягко и естественно меняется на физиологически более выгодный. И этот паттерн, помимо прочего, стимулирует нас к поддержанию нейтральной позиции. Наше общее состояние через некоторое время также сдвигается в сторону большей собранности, центрированности, ощущения спокойной силы. Таким образом, данный тип настройки на дыхание становится элементом саморегуляции. И в качестве бонуса мы получаем достаточно выраженное положительное влияние на здоровье. В случае регулярной продолжительной практики, конечно.

Поток ощущений/движений в объёме тела.

Здесь мы распределяем внимание по всему объёму тела, наблюдая поток ощущений и движений, связанных с дыханием. Конечно, вряд ли получится полностью отделить ощущения, связанные с дыханием, от прочих ощущений. Основной смысл в том, что ориентированное на дыхание внимание задействует процессуальное восприятие. Какие конкретно ощущения будут попадать в поле осознанного восприятия – не столь важно.

Чтобы прийти к такой настройке восприятия, мы можем «поискать» дыхание в разных частях тела. Уже знакомое ощущение от прохождения воздуха через ноздри, знакомое ощущение в области живота-поясницы-таза, движение и изменение давления в грудной клетке, как передаётся движение «дыхательной волны» к рукам и ногам и так далее. То есть здесь нам придётся провести подготовительную работу. И это позволит затем переключиться на проживание от момента к моменту потока ощущений и движений.

С одной стороны, это намного более сложная настройка. Но такой вариант обладает рядом преимуществ. Мы постепенно обретаем способность осознавать сложный многоуровневый и многогранный процесс. Мы в ещё большей степени настроены на изменчивость, то есть опытным путем воспринимаем непостоянство как одну из ключевых характеристик нашей *субъективной реальности*. И мы более полно возвращаем внимание к проживанию тела, причём, в силу особенностей данной настройки, это будет ассоциированное проживание. Такое вотелеснивание (embodiment) – один из ключиков к адекватной оценке своего состояния, своей ресурсности и стрессоустойчивости. В общем, полезные побочные эффекты здесь точно будут. Рекомендую потратить немного времени на описанную соматически-ориентированную подготовку. И затем, каждый раз, когда вы будете использовать такую настройку в качестве объекта для практики внимательности, она будет «работать» на ваше психосоматическое состояние, на ваше здоровье. Это не цель практики, но как «товар в подарок» – почему нет?

«Смысл» дыхания.

В этом случае ключевым является осознание смысла происходящего процесса и его соответствующее восприятие. Мы понимаем, что дыхание это не «вещь в себе», не то, что происходит исключительно с моим телом. Дыхание – это процесс взаимодействия, обмена между телом и окружающим миром. Воздух входит, смешивается с нашим телом, меняется, выходит, смешивается с окружающим пространством. Как таковой, границы между воздухом внутри и воздухом снаружи нет. И границы между воздухом в помещении, в котором вы находитесь, и воздухом вне помещения тоже нет. Есть некий глобальный процесс движения и изменения воздуха. Дышим мы, все другие живые существа на планете, леса, океаны (микроводоросли и т.д.). Есть глобальное дыхание планетарного масштаба, в которое встроено наше маленькое дыхание. Мы осознаём-понимаем такое положение вещей и с этим пониманием-чувством наблюдаем, как происходит наше дыхание.

Здесь принципиально значимым фактором является именно наша установка, наше понимание. Чтобы сформировать эту установку, мы размышляем и воображаем, но конечный продукт – установка-чувство, которое мы удерживаем на протяжении практики. То есть это становится ещё частью того, что надо помнить в процессе. Отличие от предыдущих вариантов в том, что мы сосредоточены не только на телесных ощущениях, но и на смысле этих ощущений. Поминание смысла – задача несколько более высокого уровня абстрактности.

Данный вариант настройки приводит к более глубокому расслаблению, ощущению большей целостности и в то же время неотделённости от большого мира. Как и предыдущую настройку, данный вариант можно использовать как отдельную соматическую практику с целью повышения ресурсности, стрессоустойчивости, адаптивности.

На протяжении одной сессии рекомендуется использовать одну, максимум две, настройки. Если мы используем все четыре или больше, то само переключение с одного варианта на другой станет отвлекающим фактором. Нам будет казаться, что другая настройка лучше и вся сессия будет состоять из сомнений и перескоков с одной настройки на другую. Заранее принятое решение о том, какая настройка будет сегодня объектом для развития внимательности, сильно упрощает дело. Если вариантов два, а не один, это тоже допустимо. В этом случае мы допускаем изменение настройки, но нам не нужно выбирать. Если мы уже работаем с одной настройкой, то у нас в запасе есть ещё одна, и мы либо в какой-то момент переключаемся на неё, либо нет.

Тестирование сочетаний предложенных настроек может открыть вам наиболее удобный именно для вас вариант. Но ещё раз отмечу, варианты и сочетания важны скорее с точки зрения регуляции своего состояния и выбора наиболее лёгкого для входа в практику способа. С точки же зрения практики внимательности всё это не имеет принципиального значения.

Таймер и увеличение времени практики

Какой бы объект для тренировки мы ни выбрали, есть ещё один параметр, который стоит контролировать. Это длительность сессии. Я настоятельно рекомендую использовать таймер со звуковым сигналом. Это, конечно, не значит, что без таймера нельзя практиковать. Но с таймером всё же лучше, и сейчас я объясню почему.

Дело в том, что если вы вообще не засекаете время, то любой отвлекающий фактор относительно высокой интенсивности, будет причиной остановки практики. Любой внешний сигнал типа звонка телефона или «дзинь» уведомления будет прекращать практику. Любая пришедшая мысль о важном деле будет поднимать нас с места. Любой инсайт будет заставлять нас вскакивать для того, чтобы приняться за дело или записать пришедшее в голову. И так далее.

Если мы засекаем время, но пользуемся часами, на которые надо смотреть, то за сессию мы, возможно, посмотрим на часы сотню раз, объясняя себе это тем, что «надо же сле-

дуть за временем». Выход – звуковой сигнал таймера. Тогда что бы ни происходило до сигнала, мы законно будем считать это отвлечением. Захотелось посмотреть на часы? Отвлечение, верни внимание к объекту. Пришла гениальная мысль? Отвлечение, обдумаешь позже, а сейчас вернись к объекту. Вспомнил, что нужно срочно кому-то позвонить или написать? Несколько минут не решат дело, вернись к объекту сосредоточения. И так далее.

Да, включенный таймер не должен отключать здравый смысл. Если происходит что-то, требующее нашего немедленного реагирования, конечно, мы прерываем практику. Запах газа, дымящаяся проводка, льющаяся с потолка вода, кричащий ребёнок – всё это, естественно, может и должно прерывать вашу неподвижную практику и переводить внимание и активность на актуальную ситуацию. Да, в абсолютном смысле, это тоже отвлечение, но это «правильное» отвлечение, как бы странно это ни звучало. Адекватность – одно из качеств, развиваемых в нашей практике. Прекращение наблюдения за дыханием в ноздрях и активное включение в ситуацию в условиях, например, пожара – адекватный правильный выбор.

Теперь к вопросу о том, на сколько ставить таймер. Начинающим я рекомендую начинать с 15 минут. Причём в эти 15 минут будет входить отстройка позиции, актуализация установки-намерения и сама практика.

Пятнадцатиминутки – это что-то вроде дегустации, мы пробуем, присматриваемся к тому, что происходит. Если нам сразу интересно, несложно и нравится, то можно делать два подхода по 15 минут с небольшим 3—5 минутным перерывом на то, чтобы отдохнуть – полежать, потянуться или спокойно походить по комнате. Не стоит во время перерыва делать какие-то слишком энергичные действия. Перерыв нужен для того, чтобы дать отдохнуть ногам и спине (наиболее частые проблемы) и отпустить внимание. Но делать что-то очень интенсивное нежелательно, иначе вы переведёте себя в чрезмерно возбужденное состояние. Да, телу (спине, ногам), скорее всего, будет удобнее сидеть вторую сессию после энергичной разминки, но вы прервёте положительную инерцию первой сессии и будете не продолжать практику, а начинать сначала. Ничего страшного в этом тоже нет, но это менее эффективно с точки зрения накопления опыта и понимания.

Начальный период практики (месяц-два) можно двигаться такими пятнадцатиминутками. Но делать их каждый день. Редкие пропуски допустимы, но не злоупотребляйте. И иногда, раз в неделю-две, пробуйте делать более длинные сессии по 25—30 минут. Через месяц-два вы будете достаточно трезво оценивать свои способности и результаты и сможете увеличить время повседневных занятий до 20—30 минут. Или поймёте, что увеличение времени сессии пока действует на вас угнетающе и всё чаще возникают мысли о том, что «сегодня и так много дел, не до практики». Тогда оставайтесь на отметке 15 минут и занимайтесь в удовольствие. Очень важно, чтобы практика вас не угнетала и не становилась ещё одним кирпичом в том рюкзаке дел и обязанностей, который вы несёте по жизни. Через какое-то время (полгода, год, 5 лет) вы почувствуете, что 15 минут не хватает, что вам хочется ещё. Вот тогда прибавляйте. Но до этого момента важно, чтобы пробы более длинных, чем 15 минут, сессий иногда случались. Пусть раз в две недели или даже раз в месяц, но пробуйте практиковать без перерыва 30 минут или около того.

И дальше эту тенденцию поддерживаем. Если наши регулярные ежедневные сессии стали получасовыми, мы иногда сидим по 40 или 50 минут. А иногда и по часу. Нарбатываем вкус и опыт более длительной практики. И в какой-то момент мы перейдём в своей ежедневной практике на сорокаминутки, а потом на сорокапятиминутки. И так далее.

На мой взгляд, сессии, длящиеся час-полтора, это уже вполне полноценная практика. Если мы дошли до часовых сессий (или около этого – 45—50 минут, например), то есть смысл иногда устраивать себе одно- или несколькодневные ритриты. Это когда в течение дня мы делаем несколько примерно часовых сессий. Если обычно мы ежедневно сидим в практике по часу, то на время ритрита мы можем немного сократить время одной сессии, но за день

делать 4—6 сессий. Например, мы делаем 5 сессий по 45 минут. Здесь не стоит привязываться к строго означенному времени. Каждая сессия равна или немного меньше привычной для нас длительности. Одна может быть часовой, другая 45 минут, третья 50 минут и т. д. Между сессиями мы отдыхаем и, если это возможно, не занимаемся какой-либо интенсивной физической или интеллектуальной деятельностью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.