

3-S⁺ ТЕМЫ И СТРУКТУРА СЕАНСОВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Сеанс 1.

Терапия 3-S⁺: Введение. Понятие Благородного Восьмеричного Пути и духовных качеств.

Сеанс 2.

Тренировка Овладения Сознанием (*Самадхи*) 1: Правильное Усилие, Правильное Умонастроение, Правильная Сосредоточенность – навыки практики Полноты Осознания и медитации.

Сеанс 3.

Тренировка Овладения Сознанием 2: борьба с вмешательствами "Я" наркозависимости.

Сеанс 4.

Тренировка Овладения Сознанием 3: Полнота Осознания при медикаментозном лечении ВИЧ.

Сеанс 5.

Тренировка Морали/Нравственности (*Шила*)1: Правильная Речь, Правильное Поведение и Правильный Образ Жизни в контексте лечения наркозависимости и прекращения распространения инфекционных заболеваний (Примечание: данный сеанс предваряется отдельным информационно-образовательным сеансом о навыках предупреждения ВИЧ, гепатита и венерических заболеваний)

Сеанс 6.

Тренировка Морали/Нравственности 2: Этика повседневной жизни

Сеанс 7.

Тренировка Морали 3: прекращение распространения ВИЧ

Сеанс 8.

Тренировка Мудрости (*Панна*)1: Правильное Намерение и Правильное Понимание - наполнение сознания духовностью

Сеанс 9.

Тренировка Мудрости 2: преодоление стигматизации

Сеанс 10.

Тренировка Мудрости 3: отречение от идентификации с "Я" наркозависимости и принятие идентификации с "Я" духовности

Сеанс 11.

Тренировка Мудрости 4: - спокойствие и прозрение

Сеанс 12.

Окончание лечения и переход к продолжению Духовного Пути с помощью Истины.

Структура сеансов индивидуальной терапии 3-S+

Формат каждого сеанса по сути одинаков:

Приветствие

(Примечание: Начиная с Сеанса 3, приветствие включает медитацию в течение пяти минут)

Обзор предыдущего сеанса *(начиная с Сеанса 2)*:

А. Обзор материала предыдущего сеанса

В. Обсуждение домашнего задания с пациентом

Объяснение нового материала:

А. Дидактическая часть

В. Практическая часть

Домашние задания (новые задания добавляются к заданиям предыдущих сеансов)

Подведение итогов данного сеанса

Духовная разминка 3-S (с включением духовного качества, над которым пациент работал в течение данного сеанса)

Заключительная часть

Краткий обзор домашних заданий

Сеанс	Духовные качества	Задание
1	Сильная решимость	Трехразовая самопроверка - усиление осознания активации "Я" наркозависимости; Разминка 3-S
2	Усилие	Ежедневная медитация на ощущения, вызываемые вдохом и выдохом (<i>Анапанасати</i>)
3	Уравновешенность	Произнесение самоутверждения или молитвы для переключения внимания на Духовный Путь при вмешательстве "Я" наркозависимости
4	Благодарность	Выполнение ритуала Полноты Осознания для более точного следования режиму лечения ВИЧ
5	Нравственность	Посещение образовательного сеанса о ВИЧ/гепатите;

		Преодоление тяги к наркотику путем наблюдения ее непостоянства
6	Любящая доброта Терпимость	Добавление фразы <i>Метта</i> при медитации; Применение фразы <i>Метта</i> в случае конфликта
7	Храбрость	Агитация за тестирование на ВИЧ, предотвращение ВИЧ-инфицирования и снижение вреда
8	Мудрость	Выполнение Ежедневного Плана наполнения сознания духовностью
9	Прощение	Простите кого-то, кто причинил вам вред; попросите прощения у кого-то, кому вы причинили вред
10	Отречение + Щедрость	Отречение от "Я" наркозависимости; принятие "Я" духовности (действия "по принципу")
11	Спокойствие	Ежедневная медитация на молитву о спокойствии в контексте жизни с ВИЧ-заболеванием
12	Честность	Обращение за помощью в органы социальной поддержки

***Примечание:** Домашние задания добавляются к уже заданным по мере прогрессирования курса лечения, так что ко времени завершения Сеанса 12 пациент ежедневно выполняет все 12 заданий.