

Сеанс 2.

Тренировка Овладения Сознанием 1. Начало осознания

Прекрасно научить мысль
скользить так плавно, понимать то, что хочется.
Прекрасно иметь тренированное сознание
так как оно приносит счастье.
(Дхаммапада 35)

Терапевтические цели Сеанса 2: Лечебная задача данного сеанса - начать Тренировку Овладения Сознанием с ее тремя компонентами – Правильным Усилием, Правильным Умонастроением, Правильной Сосредоточенностью. Вы поможете пациенту понять блуждающую натуру его собственного сознания и его готовность попасть в ловушку старых привычных моделей наркозависимого мышления, которые могут отвлечь пациента от Духовного Пути и таким образом причинить ему страдание. Необходимо подчеркнуть, что следование по Духовному Пути требует значительных усилий и бдительности; поэтому в практической части сеанса вы обучите пациента медитации и упражнениям Полноты Осознания, которые будут использоваться в течение всего курса терапии, как во время сеансов, так и между сеансами.

Инструкция терапевту: Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается повтором обязательства пациента следовать по Духовному Пути и каждый последующий сеанс будет начинаться с пятиминутной медитации. Сегодня, поскольку пациенту еще предстоит обучиться медитации, после повтора обязательства следовать по Духовному Пути, вы сразу перейдете к краткому обзору материала предыдущего сеанса и обсуждению домашнего задания пациента.

Приветствие и повтор обязательства

- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути

<p>Пример сценария действий терапевта Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на второй сеанс терапии Духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? (Терапевт просит пациента проявлять эту решимость и дальше).</p>
--

Обзор предыдущего сеанса

- Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:
- "Я" наркозависимости - привычная модель функционирования сознания, "автопилот".

- "Я" наркозависимости наносит вред себе и другим людям.
- "Я" наркозависимости не является истинной сущностью пациента.
- "Я" наркозависимости затрудняет восприятие духовной сущности человека.
- Цель терапии - ослабить автопилот "Я" наркозависимости и заменить его "Я" духовности, чтобы пациент постоянно проявлял свою духовную сущность.
- Терапия 3-S предлагает три вида упражнений, которые необходимы для активации духовной сущности: тренировки Овладения Мышлением, Морали/Нравственности, и Мудрости.
- "Я" духовности активируется путем развития четырнадцати качеств (духовных мускулов).

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы предложите краткий обзор содержания предыдущего сеанса. Обзор должен включать вышеуказанные ключевые положения.

Пример сценария действий терапевта Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Мы определили, что "Я" наркозависимости есть привычная модель функционирования сознания – автопилот, который активируется бессознательно. На прошлой неделе мы описали "Я" наркозависимости как ... [терапевт перечисляет характеристики "Я" наркозависимости пациента]. Естественно, оно не является вашей истинной сущностью. "Я" наркозависимости появилось в надежде избавиться от страдания, но оно в итоге только вызвало новые страдания и отдалило вас от вашей духовной сущности. В курсе нашей терапии вы узнаете, как заменить "Я" наркозависимости духовным "Я". На прошлой неделе мы определили "Я" духовности как привычную модель функционирования сознания, которая, в отличие от "Я" наркозависимости, откроет вам путь к вашей духовной сущности. Мы договорились, что нужно много и упорно работать, чтобы развить любую сильную привычку. Поэтому, привыкание к вашему "Я" духовности и его итоговый приход на смену "Я" наркозависимости требует длительных упражнений. Упражнения, развивающие любой навык, должны выполняться упорно и ежедневно. Мы говорили о трех видах упражнений, которыми вы овладеете в нашей программе: (1) Тренировка Овладения Сознанием означает развитие дисциплины сознания, необходимой для отказа от глубоко укоренившихся привычек "Я" наркозависимости; (2) Тренировка Морали/Нравственности означает постройку этического фундамента Духовного Пути, который требует не причинять вреда себе и другим людям; и (3) Тренировка Мудрости означает понимание вашей истинной природы и укрепление намерения ежедневно следовать по Духовному Пути. Мы также говорили о четырнадцати духовных качествах, которые вам нужно развивать для активации вашей духовной сущности, а также о том, как эти духовные качества являются полной противоположностью вашего "Я" наркозависимости.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника.

- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
 - Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
 - Если да, обсудите эту практику.
 - Если нет, подумайте, нужны ли новые ключевые сигналы к действию?
- Помогите пациенту и поддержите его.
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (сильная решимость) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Инструкция терапевту: В данной части вы расспросите пациента о выполненном домашнем задании. Напомните, что ваша роль как наставника заключается также и в том, чтобы проверять выполнение графика тренировок и выполнение домашних упражнений между сеансами. Подчеркните, что честность в их выполнении имеет решающее значение: если пациент не выполнил какое-либо упражнение, он честно должен в этом признаться. Вполне возможно, в течение первых недель лечения пациенту будет сложно выполнять некоторые задания. Ваша задача - помочь ему и подчеркнуть важность домашних упражнений. Всегда обсуждайте невыполненные задания как проявления "Я" наркозависимости. Подчеркните, что невыполнение домашних заданий - это показатель активности "Я" наркозависимости и что пациенту необходимо развивать духовные качества "сильная решимость" и "усилие", чтобы ослабить "Я" наркозависимости и в итоге окончательно избавиться от него. Всегда поддерживайте пациента; вместе вы сможете заменить "Я" наркозависимости духовным "Я". Если пациент постоянно сообщает о невыполнении домашних заданий, похвалите его за честность и обсудите возможные решения проблемы: например, отводит ли пациент время на выполнение заданий в течение дня; разложены ли памятки; поддерживает ли пациента его семья (т. е., те пациенты, которые предлагают членам семьи участвовать в домашнем задании, с большей вероятностью его выполняют). Вы также можете предложить пациенту повесить на видное место его обязательство, подписанное во время Сеанса 1. Подписанное обязательство будет ежедневно напоминать пациенту о необходимости работы. Если пациент не выполнил ни одно домашнее задание, напомните, что ваша задача - помочь пациенту воспринять его постоянно присутствующую, но спрятанную духовную сущность, и вместе с пациентом обсудите хотя бы одну ситуацию за прошедшую неделю, которая показала бы присутствие хотя бы одной из перечисленных характеристик духовной сущности. Возможно, очень немногие люди из круга знакомых пациента будут поддерживать его стремление к развитию духовной сущности -- скорее, большинство будет обращаться к "Я" наркозависимости, таким образом усиливая его. Вы, как терапевт и наставник, при каждом удобном случае должны указывать пациенту на проявления его нарождающегося "Я" духовности, чтобы пациент мог испытать его и поверить в необходимость упражнений для его усиления. Всегда

заканчивайте обсуждение домашних заданий просьбой к пациенту обещать выполнить задание на следующей неделе.

Пример сценария действий терапевта Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните: я, как ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение, чтобы помочь вам в постоянной работе по укреплению ваших духовных мускулов. Поэтому важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Хорошо? В течение этой недели вы должны были развивать качество "сильная решимость" способом остановки своих действий три раза в день и обдумывания, активно ли в это время ваше "Я" наркозависимости. Было ли трудно помнить об использовании ключевого сигнала (...назовите сигнал...) для этой остановки?

[Терапевт ждет ответа и подтверждает, что ключевой сигнал, выбранный для упражнения, может быть применен по крайней мере три раза в день (напр., звонок телефона)].

Мы оставим этот ключевой сигнал, или выберем другой?

[Терапевт и пациент могут при необходимости изменить ключевой сигнал].

Как насчет духовной разминки, вы делали ее каждый день?

[Если пациент не делал домашние упражнения, терапевт должен мягко, но решительно указать на необходимость практики.]

Я уверен, что в течение этой недели вы убедились, насколько прочно вошли в ваше сознание автоматические привычные модели поведения - они просто вступают в действие сами по себе, не так ли? Они затрудняют восприятие и запоминание новой модели поведения. То же самое происходит с другими людьми. Не огорчайтесь, если вам пока трудно, этого следовало ожидать. Осознание автоматичности процессов вашего мышления - это трудный, но необходимый первый шаг в сторону их изменения к лучшему. Просто старайтесь проявлять решимость изменить их.

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнил домашнее задание, терапевт просит пациента рассказать об одной из ситуаций прошлой недели и указать на проявления заданного качества - сильной решимости. Также можно предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы отлично работаете. Я ценю вашу честность и откровенность по поводу трудностей. Это доказывает, что вы не позволяете "Я" наркозависимости мешать вашим тренировкам и придумывать причины пропускать их. Продолжайте работать так же хорошо!

Инструкция терапевту: По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания, можете начать введение нового материала. Как показано далее, новый материал необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными

или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о "Я" духовности и "Я" наркозависимости.

Новый материал: Овладение Сознанием 1 - начало осознания

Три компонента овладения сознанием:

- Правильное Усилие
- Правильное Умонастроение
- Правильная Сосредоточенность

Основные теоретические положения: Основное положение философии буддизма: предмет наших мыслей влияет на наши действия; природа наших мыслей беспорядочна и легко поддается влиянию привычных моделей сознания, которые мешают нам испытать нашу истинную сущность. Следование по Духовному Пути требует от человека научиться осознавать беспорядочные привычные модели поведения, чтобы не стать их пленником и решительно следовать по пути к духовности. Упражнения Овладения Мышлением, которые начнутся во время данного сеанса, нацелены на обучение этому осознанию. Тренировка Овладения Сознанием включает три из восьми компонентов Благородного Восьмеричного Пути. Это Правильное Усилие, Правильное Умонастроение, и Правильная Сосредоточенность. Каждый компонент Восьмеричного Пути начинается со слова "Правильный" потому, что это слово обозначает не любые усилия, осознание и сосредоточенность, над которыми мы будем работать, но те единственно верные усилия, осознание и сосредоточенность, которые ведут к познанию своей истинной природы и к спокойствию.

Инструкция терапевту: Опишите пациенту каждый компонент Тренировки Овладения Сознанием. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о "Я" духовности и "Я" наркозависимости.

Часть 1. Усилие

- усилие контролировать блуждающее "мышление обезьяны"
- усилие не допустить контроля беспорядочных привычных моделей поведения над своим сознанием
- усилие, необходимое для упорных занятий

Теоретические положения "Правильное Усилие" определяет последовательное и упорное стремление удержать мышление от беспорядочных метаний и отклонений от Духовного Пути. В буддийских текстах блуждающее мышление называется "сознанием обезьяны". Представьте обезьяну в лесу, постоянно в движении, в прыжках с ветки на ветку, всегда что-то хватающую и жующую. Теперь подумайте, как ваше собственное сознание прыгает от одной мысли к другой. Оно постоянно что-то ищет, хватается то, что ему нравится, и отвергает то, что не нравится. Оно также предаётся бесполезным фантазиям о возможных вариантах будущего и

воспоминаниям о прошлом, всегда стремится к ускользающему удовольствию. Но в итоге, сколько бы оно не металось и не бродило в постоянном желании и привязанности к материальным удовольствиям, оно не найдет удовлетворения, потому что нет ничего постоянного и то, к чему сознание стремится и чего оно добивается, постоянно изменяется. Это состояние постоянной неудовлетворенности, производимое нашим сознанием, называется "дуккха"; это слово из языка Пали переводится как "страдание". В других религиозных традициях страдание часто описывается как состояние отделения от Бога или собственного духа и попытки достичь счастья через привязанность к материальным удовольствиям, которые на самом деле никому не приносят счастья. Большинство религий учат, что избавление от страданий достигается только следованием по Духовному Пути; однако, на это требуется много усилий. Этот Путь нелегок; это долгий и тернистый путь и множество соблазнов и препятствий, встречающихся на нем, легко собьют с него; требуются значительные усилия, чтобы не поддаваться соблазнам и преодолеть препятствия. Буддийские тексты говорят, что, в частности, для преодоления беспорядочности сознания и достижения и сохранения его целостности нам необходимо Правильное Усилие. В терапии 3-S мы определяем беспорядочность сознания как проявление активности "Я" наркозависимости, а достижение целостности как проявление духовной сущности. Во время данного сеанса мы начнем работать над развитием Правильного Усилия как частью тренировки нашего сознания на его духовном пути.

Инструкция терапевту: Открывайте каждый сегмент нового материала объяснением, что сегодня пациент начинает Тренировку Овладения Сознанием. Объясните, что за годы зависимости от наркотиков "Я" наркозависимости привыкло контролировать сознание пациента до такой степени, что сейчас кажется невозможным избавиться от этого автопилота. Подчеркните, что вернуть контроль над собственным сознанием и направить его на Духовный Путь очень трудно; поэтому необходимо включить компонент "Усилие" в Тренировку Овладения Сознанием. Чтобы продемонстрировать блуждание нетренированного мышления, спросите пациента, имел ли он опыт беспорядочного переключения мыслей с одного предмета на другой. Ответ на этот вопрос позволит объяснить, что такое "сознание обезьяны". Опишите сознание обезьяны как нетренированное сознание, которое постоянно к чему-то тянется и чего-то хочет; никогда не достигает удовлетворения и всегда фантазирует о будущем; никогда не осознает настоящий момент. Объясните, что из-за постоянного блуждания сознание обезьяны быстро попадает в плен беспорядочных привычных моделей поведения, таких, как "Я" наркозависимости. Несомненно, ваш пациент не раз испытывал внезапное желание принять наркотик, возникшее без причины, во время действий, никак не связанных с наркотиком. Оно могло появиться во время мытья посуды, отдыха с семьей, любого другого действия; сознание просто самостоятельно переключалось на опасные мысли. Как только сознание переключается, немедленно активируется "Я" наркозависимости, которое вызывает поток мыслей, чувств и действий, приводящих к употреблению наркотика, опасным последствиям этого действия и к страданиям. В данной части вы укажете пациенту, что для умирения сознания

обезьяны и выхода из-под контроля "Я" наркозависимости потребуются значительные усилия с его стороны.

Пример сценария действий терапевта Сегодня мы начнем с упражнений дисциплины сознания, которые называются Тренировка Овладения Мышлением. Как вы, возможно, обнаружили на прошлой неделе при проведении самопроверки, навык Овладения Мышлением определенно потребуется для ослабления "Я" наркозависимости и отключения автопилота. У этой тренировки есть три компонента – Усилие, Полнота Осознания, и Сосредоточенность. Начнем с Усилия. Любой, кто когда-нибудь пробовал контролировать ход собственных мыслей, знает, каких усилий стоит сконцентрировать сознание. Наш постоянный поток мыслей можно сравнить с дикой обезьяной в лесу, которая прыгает туда и сюда, которую никто не контролирует, и которая не хочет успокаиваться. Ваше сознание обезьяны находится в таком же хаотичном движении, прыгает туда и сюда, и прежде, чем вы это поймете, вы уже попались в ловушку привычных мыслей вашего "Я" наркозависимости, которые не соответствуют вашим духовным стремлениям. Вы понимаете, что я имею в виду, говоря про сознание обезьяны? [Терапевт убеждается, что пациент понимает это сравнение, так как оно будет повторяться в течение всего курса терапии.]

Итак, вы теперь понимаете, что для удержания сознания обезьяны на Духовном Пути требуются значительные усилия. Вы думаете, вы готовы приложить усилия?

Часть 2. Правильное Умонастроение и Полнота Осознания

- Полнота Осознания - осознание каждого момента жизни (напр., при самопроверке)
- Цель работы над Полнотой Осознания ...
 - понять, когда и как активируется автопилот "Я" наркозависимости
 - принять меры к предотвращению последствий активации "Я" наркозависимости
 - переключиться - вернуться на Духовный Путь

Теоретические положения: Следующий необходимый компонент Тренировки Овладения Сознанием - Правильное Умонастроение. В буддийских текстах говорится, что мы должны оберегать сознание от того, что повредит ему, что деградирует или унижит его. Правильное Умонастроение, поддерживаемое Правильным Усилием и ведущее к Полноте Осознания, поможет нам сделать это. Когда мы невнимательны, когда мы не оберегаем наше сознание, мы быстро теряемся в океане мыслей и фантазий (в нашем сознании обезьяны), и можем быстро попасть под влияние вредных привычных моделей мышления, Я-схем, которые активируются этими мыслями и фантазиями. В классическом тексте буддизма, *Путь Бодхисаттвы*, Шанти Дева пишет: "Если на отдыхе солдат опустит на землю свой меч, для битвы он снова его поднимет. Если ты лишился защиты Полноты Осознания, подобно солдату обрети его снова во имя своего спасения". Для наркозависимых пациентов полнота осознания на самом деле является как бы избранным оружием для защиты от опасного врага - привычной модели функционирования сознания, которую мы называем "Я" наркозависимости.

В курсе терапии 3-S пациенты начинают осознавать опасность "Я" наркозависимости и учатся замечать признаки его проявления; они начинают понимать, что когда они теряют полноту осознания, ее необходимо быстро обрести снова. Конечное избавление от огромного страдания, которое вызывается привычной моделью функционирования сознания, такой, как "Я" наркозависимости, достигается путем понимания причин их возникновения и способов избавиться от них. Для этого мы должны помнить о них каждую минуту и быть внимательными. На первый взгляд, это невыполнимая задача. Поэтому мы начинаем процесс понимания с простого осознания того, что в данный момент мы испытываем. В буддийской традиции, этот процесс охватывает четыре области: наше тело, наши чувства, наше сознание и нашу психику; в сутрах они описываются как "четыре основы Полноты Осознания". Также необходимо осознавать эти четыре области в каждом из четырех положений тела - когда мы стоим, идем, сидим и лежим; Другими словами, мы должны быть внимательны всегда. Единственный способ избежать влияния привычных моделей сознания, которые причиняют страдания, это осознавать собственные чувства и мысли. С помощью осознания мы можем научиться отказываться от беспорядочных чувств и мыслей, причиняющих страдания и развивать вместо них целостное мироощущение, которое откроет нам доступ к нашей истинной сущности. Одно из упражнений полноты осознания преподается в терапии 3-S и называется "самопроверка". Пациенту объяснили это упражнение во время Сеанса 1 и предложили выполнять его дома. Пациент должен был остановиться трижды в день и понять, активно ли в данный момент его "Я" наркозависимости. Продолжая упражнения Полноты Осознания в течение всего курса терапии 3-S, пациенты научатся наблюдать активацию Я-схем и осознавать воздействие Я-схем на их ежедневные действия; пациенты научатся быть внимательными к проявлениям их нарождающейся духовной сущности, ее развитию и применению Полноты Осознания для ее защиты от вмешательства "Я" наркозависимости.

Инструкция терапевту: В предыдущей части вы объяснили, что такое "сознание обезьяны"; теперь можно поговорить о том, как можно приручить сознание обезьяны путем практики Полноты Осознания и Сосредоточенности. В данной части вы познакомите пациента с понятием Правильного Умонастроения, ведущего к Полноте Осознания, и покажете простые упражнения по его развитию. Вы можете начать с объяснения, что в ежедневной жизни мы в основном не осознаем наши тела и чувства или наше сознание и психику, и именно это общее состояние неосознанности отпускает на свободу наше сознание обезьяны, позволяя ему бродить по опасной территории и делая возможным активацию "Я" наркозависимости. Напомните пациенту, что самопроверка, которую он начал на прошлой неделе - пример того, как можно развить Полноту Осознания. Подчеркните, что только с помощью практики Полноты Осознания пациент сможет понять, когда и как включится "Я" наркозависимости, и предотвратить это включение. Только путем Полноты Осознания пациент сможет выйти из-под контроля "Я" наркозависимости, который за долгие годы стал привычным, и встать на Духовный Путь. Вы можете помочь пациенту испытать Полноту Осознания настоящего момента с помощью простых упражнений во время сеанса терапии,

вместе с вами. Попросите пациента сконцентрироваться на различных частях его тела в то время, как он сидит на стуле. Например, вы можете попросить его почувствовать ноги на полу - какие ощущения возникают в подошвах; что он чувствует в ногах, когда они касаются стула; как чувствуют себя руки на коленях. Укажите, что эти ощущения в большинстве случаев остаются незамеченными. Может показаться, что это не имеет ничего общего с лечением от наркозависимости, но вы можете объяснить, что если пациент перестает концентрировать внимание, его мысли могут попасть под влияние привычных моделей поведения "Я" наркозависимости, что приведет к употреблению наркотика и другим печальным последствиям. Приведите несколько простых примеров упражнений Полноты Осознания во время выполнения обычных повседневных действий и предложите включить эти упражнения в распорядок дня. Например, во время чистки зубов пациент может осознать ощущение пальцев на ручке щетки, ощущение щетки на деснах, вкус зубной пасты, и так далее. При описании этих простых упражнений Полноты Осознания обязательно подчеркните связь между проблемой лечения от наркозависимости и необходимостью работать над Полнотой Осознания. Если вы четко и ясно не объясните эту связь, пациент скорее всего не сможет применять эти методики в повседневной жизни.

Пример сценария действий терапевта: Следующий компонент Владения Мышлением называется Полнота Осознания. Вы практически начали работать над достижением Полноты Осознания на прошлой неделе, когда я попросил вас проверять свои действия три раза в день и определить, какая привычная схема мышления находится в действии. Это важный первый шаг, поскольку он поможет вам лучше понять активность вашего "Я" наркозависимости и его привычные мысли, чувства и действия. Если это "Я" активно в момент вашей самопроверки, вы можете принять меры для его деактивации и возврата на Духовный Путь. Если оно в данный момент не активно, то возможно, эта простая самопроверка и есть тот фактор, который не дал ему вступить в действие. Поэтому самопроверка три раза в день - отличная привычка, над которой стоит работать. В общем, помните, что когда вы невнимательны, ваше сознание может легко попасть под влияние одной из привычных моделей - "Я" наркозависимости. Поэтому так важно быть внимательным каждую минуту. Это может показаться невероятным, но вы можете начать работу над этой привычкой просто замечая свои ощущения, когда вы сидите, стоите, идете или лежите. Давайте начнем именно сейчас. Давайте попробуем осознать наши ощущения от сидения на стульях. [Терапевт показывает пациенту короткое упражнение Полноты Осознания.]

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на ногах: они стоят на полу и касаются стула; ваша спина тоже касается спинки стула. Почувствуйте ощущение одежды на коже, пока вы сидите на стуле. Почувствуйте воздух кожей лица. Хорошо, теперь можете открыть глаза. В мире столько вещей, на которые мы обычно не обращаем внимание, правда? Эта невнимательность - приглашение "Я" наркозависимости вступить в действие. Мы должны обучать наше блуждающее сознание так же, как мы обучаем ребенка или щенка - нежно, терпеливо, но твердо. Для этого требуются усилия, правда? Вы можете начать выполнять хотя бы одно обычное действие осознанно. Например, чистить зубы или причесываться. На позволяйте вашему сознанию отвлекаться во время чистки зубов или причесывания, обращайтесь внимание на ваши ощущения во время этих

действий: пальцы на ручке щетки, мускулы руки, приводящие щетку в движение, ощущение щетки на деснах. Осознание ежемоментных ощущений - гигантский шаг вперед по обучению вашего сознания дисциплине. Это существенный шаг на пути замены "Я" наркозависимости духовным "Я" и по выражению вашей истинной сущности в повседневной жизни.

Часть 3. Сосредоточенность

Для достижения Правильного Умонастроения и Полноты Осознания потребуется Сосредоточенность; и то, и другое требует усилий...

- Полнота Осознания предполагает спокойствие мыслей - для этого нужна Сосредоточенность
- Сосредоточенность достигается с помощью медитации.
- Медитация позволяет сознанию достичь его центральной точки - душевного спокойствия, при котором проявится его истинная сущность (или, в зависимости от убеждений пациента, Бог или Высшая Сила)
- Сознание обычно удалено от этой центральной точки спокойствия.
- Медитация помогает сознанию вернуться в эту точку - она предоставляет **якорь**, который удерживает пациента от душевной смуты и эмоций тяги и неприязни.
- Практика медитации вырабатывает привычку к новой модели функционирования сознания: когда оно пытается отвлечься (например, на мысли, связанные с наркотиками), новая модель останавливает эти мысли и переключает внимание на духовный путь пациента до того, как эти мысли приведут к употреблению наркотика или к иному рискованному поведению.

Теоретические положения: Третий компонент Тренировки Овладения Сознанием - Правильная Сосредоточенность. Правильная Сосредоточенность обозначает состояние концентрации, необходимое для достижения Полноты Осознания. Связь между концентрацией и Полнотой Осознания можно показать на примере попытки осветить темную комнату. Концентрация - это твердое удерживание фонарика в руке, а Полнота Осознания - способность при этом видеть то, что ранее было скрыто в темноте. Сосредоточенность, необходимая для следования по Духовному Пути, также похожа на сосредоточенность канатоходца, которому нужно сохранить баланс при проходе по канату высоко в воздухе. Сосредоточенность нужна для следования по Духовному Пути и сохранения спокойного и сбалансированного сознания так, словно от этого зависит сама жизнь - и многие пациенты говорят, что это именно так и есть. Практика Сосредоточенности упорядочивает мысли и успокаивает сознание, поэтому она применяется во многих религиозных традициях для достижения глубоких уровней спокойствия. В буддийской традиции Сосредоточенность достигается путем медитации (последовательно углубляющийся уровень погружения на языке Пали называется *джджана*). *При описании природы сознания и необходимости медитации буддийская литература, в том виде, в каком она появилась в индийской культуре, часто приводит аналогию*

сознания со слоном, который может разрушить деревню, если ему разрешить беспрепятственно бродить по ней. Хороший дрессировщик, однако, знает, что если привязать слона на веревке к шесту, воткнутому в землю, и постепенно укорачивать веревку, то со временем слон научится оставаться на одном месте даже без веревки; говорят, что даже громкий шум или укол копьем не заставят его сдвинуться с места. Обученный слон, когда-то способный разрушить деревню, становится самым большим достоянием этой деревни. Подобно слону, сознание, которое когда-то причиняло только страдания, может научиться испытывать любящую доброту, сострадание, радость и уравновешенность, которые представляют собой "четыре высоких обитатели сосредоточенного мышления".

Пациенты западной культурной традиции могут лучше усвоить аналогию с маленькой лодкой, которая прыгает по волнам океана без якоря, по воле ветра. Как и лодка, наше сознание может легко потерять ориентацию на его духовный центр по воле бури эмоций и подводных течений тяги и желания; однако, если у него есть якорь, оно переживет бурю. Именно медитация связывает нас с якорем **нашего сознания, и с помощью практики медитации мы укорачиваем якорную цепь звено за звеном до тех пор, пока наше сознание не привыкнет к прочной связи с его духовным центром вопреки бурям и подводным камням эмоций. В терапии 3-S, мы обучаем древней методике медитации, которая называется Анапанасати**, что означает "осознанность дыхания". В этой методике объектом медитации является касание дыхания в процессе вдоха и выдоха через нос.

Инструкция терапевту: Начните данную часть пояснением, что Полнота Осознания и Сосредоточенность - неразрывные понятия; для их развития нужна усиленная работа. Объясните, что для достижения Сосредоточенности пациент должен научиться успокаивать свое сознание, для чего требуется так называемая "концентрация на одной точке". Концентрация на одной точке сравнима с попыткой твердо направить фонарик на угол очень темной комнаты так, чтобы стало видно, что находится в этом углу. Если у вас нет фонарика или он дрожит в руках, то предмет, который находится в углу, будет скрыт от вашего взгляда. Объясните, что пациент научится развивать способность концентрировать внимание на одной точке, чтобы помочь рассеять темноту "Я" наркозависимости, которое мешает ему видеть свою духовную сущность. Объясните, что пациент научится концентрировать внимание с помощью практики медитации. Многие пациенты будут иметь собственное мнение по поводу медитации или предыдущий опыт медитации, отличный от методики терапии 3-S, поэтому важно узнать, знаком ли пациент с методикой медитации, и если да, то с какой именно. Объясните, что ближе к концу сеанса вы обучите пациента очень простой, но эффективной методике медитации, которая применяется уже тысячи лет - при желании можно пояснить, что она называется *Анапанасати*, или просто называть ее медитацией на вдох и выдох. Объясните, что пациент будет учиться концентрировать внимание на ощущениях потока воздуха, которые возникают в ноздрях при нормальном вдохе и выдохе. Объясните, что поток дыхания - отличный объект для медитации потому, что он присутствует всегда, каждую минуту нашей жизни. Пациенту также может быть интересно то, что слово "душа" произошло от латинского слова '*spiritus*,' которое переводится как "дыхание". При каждой возможности подчеркивайте

связь между желанием пациента следовать по Духовному Пути излечения от наркозависимости и необходимостью медитации. Вы также можете упомянуть потенциальную полезность медитации для здоровья, хотя оздоровление и не является основной целью медитации в нашей терапии. Неплохо было бы при обсуждении этих понятий связать практику медитации с религиозными убеждениями пациента, если таковые имеются. Например, некоторые пациенты будут более склонны к медитации, если вы представите ее как способ доступа к духовному центру их сознания - тихому, спокойному месту, где они могут почувствовать присутствие Бога или Высшей Силы. Объясните, что сознание имеет склонность отвлекаться от своего духовного центра; однако, с помощью ежедневной медитации пациент может обучить сознание избегать ловушек привычного "Я" наркозависимости, которое отдаляет нас от нашей истинной сущности и духовного пути. Со временем, упражнения в медитации помогут привыкнуть к новой модели функционирования сознания, так что если сознание отвлечется и вступит на опасную территорию мыслей о наркотике, оно с меньшей вероятностью поддастся этим мыслям и вернется на Духовный Путь.

Приведите пациенту аналогию сознания с лодкой, качающейся на волнах. Без якоря, выздоровление пациента может быть замедлено подводным бурным течением эмоций. Объясните, что медитация - это якорь. Объясните, что в самом начале практики пациенту может показаться, что якорная цепь слишком длинна - сознание может отдаться на волю бури эмоций на долгое время перед тем, как вернуться к духовному центру. Однако, усилия и практика постепенно будут укорачивать эту цепь, и со временем сознание станет прочно придерживаться своего духовного центра несмотря на бури, бушующие вокруг него.

Примечание: Ожидается, что терапевт начнет собственную практику осознанности дыхания *Анапанасати* до начала обучения пациента.

Пример сценария действий терапевта: Следующий компонент Владения Мышлением - Сосредоточенность. Полнота Осознания и Сосредоточенность - неразрывные понятия; для их развития нужна усиленная работа. Для достижения Сосредоточенности вы должны научиться успокаивать свое сознание, для чего требуется так называемая "концентрация на одной точке". Можете представить, что это похоже на желание рассмотреть, что находится в темном углу, что именно прячет от вас ваше "Я" наркозависимости. В-первых, вам нужен фонарик (это свет вашей Полноты Осознания). Но просто иметь фонарик недостаточно. Фонарик нужно твердо держать в руках и направить в нужное место, иначе вы не сможете ничего увидеть, правильно? Это и есть Сосредоточенность! Один из способов развить такую Сосредоточенность - практиковать медитацию. Вы что-нибудь знаете о медитации? [Терапевт получает информацию и корректирует ложные представления, которые могут помешать практике.] Позвольте мне немного рассказать об этом. Ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений пациента, к Богу или к Высшей Силе]. Когда ваше сознание спокойно, оно очень мирное. Однако, поскольку сознание имеет склонность к блужданиям, оно может испытывать трудности в достижении духовного центра. Нам нужно тренировать блуждающее сознание - удерживать его на одном месте. Именно для этого нужна медитация, она помогает нам сконцентрировать внимание на этом тихом, спокойном месте внутри нас. Сегодня я покажу вам очень простую, но

эффективную методику медитации. Вы научитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях в носу при вдохе и выдохе. Мы используем дыхание как объект медитации потому, что оно присутствует всегда, каждую минуту нашей жизни. Также интересно то, что слово "дух" происходит от латинского 'spiritus', которое означает "дыхание", поэтому вы можете представлять себе практику медитации как возможность сосредоточиться исключительно на вашей духовной сущности. Я теперь кратко опишу методику медитации, а потом продемонстрирую ее, хорошо?

Во-первых, вам нужно выбрать место для медитации. Место должно быть тихое, чтобы вам никто не мешал. Можно сидеть на стуле или на подушечке на полу, скрестив ноги. Ваша спина должна быть выпрямлена и глаза закрыты [терапевт определяет, удобно ли пациенту сидеть с закрытыми глазами, и соответственно модифицирует действие]. Вам нужно почувствовать себя удобно, но не настолько, чтобы вас потянуло в сон. Как только вы приняли правильную позу, вы обратите внимание на свое дыхание - дышите нормально через нос. Вам не нужно регулировать свое дыхание, просто вдыхайте и выдыхайте, как обычно. Затем обратите внимание на треугольную область между кончиком носа, ноздрями и верхней губой [терапевт показывает эту область], и как только ваше внимание сконцентрируется на ней, вы начнете замечать ощущения в этой области, вызываемые потоком воздуха, который создается вдохом и выдохом. По мере продолжения, вы сможете еще более пристально сконцентрировать внимание на определенной точке, в которой вы почувствуете этот поток воздуха. Вот и все. Звучит просто, правда? Однако, как только вы начнете упражнение, вы немедленно поймете, что сознание пытается отвлечь вас. Ваша задача - в тот момент, когда вы поймете, что сознание начинает блуждать, вы должны снова переключить его внимание на дыхание. Сознание снова попытается отвлечься; и снова вы должны будете его вернуть, а оно снова попытается отвлечься. Это и есть поведение сознания обезьяны, о котором мы говорили раньше. Сознание постоянно так себя ведет, не только во время медитации. Просто в повседневной жизни мы этого не замечаем и отвлекаемся, а когда мы отвлекаемся, сознание может довести нас до беды своими блужданиями. Именно тогда вступает в действие автопилот "Я" наркозависимости. Поэтому так важно понять природу сознания обезьяны. Вы во время медитации занимаетесь тем, что мягко, но твердо приучаете сознание обезьяны возвращаться на место каждый раз, когда ему вздумается удрать.

Также полезно представить себе лодку, качающуюся на волнах океана без якоря. Если нет якоря, лодка подвластна воле волн, не так ли? Она может уплыть и разбиться о скалы. Когда вы научитесь медитировать, эта практика станет вашим личным якорем, который не даст вам разбить вашу лодку о скалы эмоциональных желаний и пристрастий. Как только вы почувствуете приближение эмоциональной бури, вы всегда сможете переключить ваше внимание на дыхание - бросить ваш якорь. Сначала может показаться, что цепь вашего якоря слишком длинна и сознание отвлекается надолго, но со временем в результате упражнений эта цепь станет намного короче. Не имея навыка медитации, очень трудно заставить сознание оставаться вблизи духовного центра (якоря), так что ваше сознание станет удаляться все дальше и дальше от него, причиняя вам все больше и больше вреда. Итак, вы готовы учиться медитации?

Часть 4. Практика

1: Медитация на вдох и выдох (*Анапанасати*)

- Метафора "спортзал" для развития "духовной мускулатуры".
- Обучение и практика методики медитации.

Инструкция терапевту: В данной части вы покажете пациенту порядок выполнения еженедельной духовной тренировки. Это тренировка, которую он должен выполнять каждую неделю для укрепления силы духа, "духовной мускулатуры". Сегодня тренировка будет состоять из двух элементов. Во-первых, пациент научится медитировать. Во-вторых, он выполнит то, что называется "упражнением на сопротивление", во время которого он научится применять методику медитации в контексте реальных событий, которые потенциально могли бы отвлечь его от Духовного Пути. **Для выполнения этого упражнения вам понадобится таймер.** Вы начнете с инструкции по медитации *Анапанасати*, которую вы можете назвать медитацией на вдох и выдох. Попросите пациента сесть поудобнее, ноги на полу, спина прямая, руки на коленях. Попросите пациента закрыть глаза и обратить внимание на треугольную область на лице, которая образуется кончиком носа, ноздрями и верхней губой. Скажите, что сейчас нужно только осознать наличие ощущений, которые вызываются дыханием и которые пациент воспринимает из этой треугольной области, когда он вдыхает и выдыхает через нос обычным образом. Путем концентрации на ежесекундных ощущениях в этой небольшой области, пациент начинает работать над обучением своего сознания спокойствию, тишине и осознанию каждого момента. Обязательно объясните, что нужно дышать обычным образом. Пациент никак не должен регулировать свое дыхание. Чтобы убедиться, что пациент понял инструкции, включите таймер на 60 секунд и попросите пациента сосредоточиться на любых ощущениях, которые возникают в этой треугольной области около ноздрей при вдохе и выдохе. Пациент должен продолжать, пока вы не попросите его открыть глаза. Когда время истечет, попросите пациента описать его ощущения. Вы можете направить его рассказ вопросами, например, "Дыхание показалось вам теплым или холодным, тяжелым или легким?" "Ощущения оставались постоянными или изменялись?" Вопросы помогут вам убедиться, что пациент понял инструкции, а вы поможете пациенту более полно осознать постоянно изменяющиеся ощущения потока дыхания на вдохе и выдохе. Не продолжайте, пока не убедитесь, что пациент действительно испытывает ощущения от вдоха и выдоха вокруг ноздрей или около верхней губы. Затем объясните, что необходимо еще больше сконцентрироваться. На этот раз пациент должен сконцентрироваться на треугольной области между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе. Точка, где он впервые почувствует касание дыхания, называется "якорь" и является тем местом, на котором пациент теперь должен сосредоточиться. Объясните, что когда пациент сконцентрируется на этой единственной точке - точке, где он впервые почувствует касание дыхания на вдохе и выдохе, - тогда он установит прочную связь настоящего момента с его духовной сущностью и выйдет из-под контроля "Я" наркозависимости. Подчеркните, что цепь якоря может пока быть не совсем прочной и сознание

может попытаться отвлечься, но с помощью ежедневных упражнений цепь станет короче и крепче и якорь будет прочно держать сознание на Духовном Пути. Объясните, что сегодня вы поможете пациенту начать укорачивать цепь с помощью пятиминутной совместной медитации. Очень важно при выполнении этого упражнения заранее указать пациенту на его продолжительность и сказать, что вы попросите его открыть глаза в определенный момент. Это очень поможет справиться с беспокойством. Вы можете попросить пациента начать практику медитации выражением намерения сконцентрироваться на духовном центре сознания. Затем четко объясните, что необходимо просто ощущать вдох и выдох, не нужно думать или рассуждать, только ощущать; когда появятся мысли или образы, или когда сознание попытается отвлечься, нужно просто отметить - "я отвлекся", и затем немедленно вернуть внимание назад к якорю той точке, где он впервые почувствует касание дыхания на вдохе и выдохе. Поясните, что пациент не должен следовать за отвлекшимся сознанием и не должен пытаться анализировать что-либо - если он начнет это делать, он отвлечется надолго. С блуждающим сознанием нужно обращаться мягко, но настойчиво. Если хотите, можно привести другой пример для понимания: аналогию с присмотром за маленьким ребенком. Мы все понимаем, что по своей природе маленький ребенок любопытен и подвижен, он стремится исследовать, что будет, например, если сунуть пальцы в розетку. Однако, мы не будем сидеть и ждать, когда он это сделает и не будем анализировать, почему он хочет это сделать; наш долг - действовать быстро и твердо, чтобы он не причинил себе вреда своим действием. Точно так же нам нужно следить за своим сознанием. Объясните пациенту, что ему нужно тщательно следить за своим сознанием, чтобы оно не забралось на опасную территорию. Если оно все-таки отвлечется, пациенту необходимо мягко, но настойчиво вернуть его к якорю. Если пациенту трудно сосредоточиться, дайте ему инструкцию концентрировать внимание отдельно на каждом вдохе. При вдохе пациент должен концентрироваться на ощущениях от этого одного вдоха. Затем - на ощущениях от следующего вдоха, и так далее. Таким образом, сознание успокаивается от одного вдоха к другому. По окончании инструктирования и показа, после ответов на вопросы, скажите пациенту, что вы поставите таймер на пять минут и скажете ему, когда это время истечет; затем вместе с пациентом начинайте медитацию.

Когда пять минут закончатся, спросите пациента о его ощущениях. Например, спросите, какие ощущения он испытывал при вдохе и выдохе. Изменялись ли ощущения или оставались постоянными? Блуждало ли его сознание? Удалось ли пациенту вернуть сознание в исходную точку каждый раз, когда оно отвлекалось? Если пациент утверждает, что его сознание отвлекалось, подтвердите, что это обычное явление для начинающих, и что для возвращения сознания в исходную точку требуется немало усилий. Если пациент утверждает, что его сознание не отвлекалось, это с большой долей вероятности значит, что либо пациент заснул, либо он не понял инструкций, поскольку наш опыт показывает, что в течение пяти минут одна или две посторонние мысли обязательно должны появиться. Фактически, большинство пациентов утверждают, что они постоянно отвлекаются. Как знает каждый начинающий практику медитации, осознание того, насколько трудно держать сознание под контролем, приходит сразу же, как только

мы попытаемся его успокоить. Поэтому если пациент утверждает, что он ни разу не отвлекся, убедитесь, что он понял, что означает "блуждание сознания", и затем повторите инструкции по концентрированию внимания на ощущениях, возникающих при вдохе и выдохе. Поскольку вы будете задавать упражнение *Анапанасати* на дом, очень важно заканчивать это сеанс только тогда, когда вы убедитесь, что пациент понял правильную технику медитации.

Пример сценария действий терапевта Подошло время провести нашу духовную тренировку, наш поход в спортзал для укрепления духовной мускулатуры. Духовные упражнения требуют практики, так же, как и физические упражнения. Ясно, что чтение о походах в спортзал могут настроить вас на его посещение, но оно не поможет действительно укрепить мускулатуру. То же самое верно и в медитации - чтение или разговор о ней не поможет. Нужно ею заняться, и она должна стать частью повседневной жизни. Итак, вы готовы начать?

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях.

Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами. Пациенты, которым неудобно, получают инструкции прикрыть глаза и сосредоточиться на объекте в пределах видимости. По мере повышения уровня привыкания пациента в течение курса лечения, пациенты поощряются закрывать глаза все больше, и делать домашние упражнения медитации с закрытыми глазами.]

Спокойно дышите через нос.

Сконцентрируйтесь на ощущениях вокруг ноздрей и на верхней губе, которые вызываются потоком воздуха на вдохе и выдохе.

Продолжайте концентрировать внимание на этой треугольной области, которая образуется ноздрями и верхней губой и отмечайте ощущения, которые возникают при дыхании. Думать о чем-то и представлять себе какие-либо предметы не нужно. Просто испытывайте ощущения, которые вызываются обычным дыханием через нос.

Если появляются мысли, не следуйте за ними, мягко верните сознание к меняющимся ощущениям, которые вызываются потоком воздуха на вдохе и выдохе.

Попробуйте проделать это в течение 60 секунд. Я дам знать, когда время истечет.

[По истечении минуты терапевт спрашивает мнение пациента]

Откройте глаза. Вы почувствовали свое дыхание? Где именно вы его почувствовали? Вы ощущали, что воздух движется по одной ноздре интенсивнее, чем по другой? Какое было дыхание, теплое или холодное, длинное или короткое? Что еще вы ощущали (например, щекотку, давление, пот, и так далее)?

[Примечание терапевту: Если пациент не испытывает никаких ощущений, расширьте поле концентрации и включите весь нос.]

Теперь я попрошу вас сконцентрироваться еще больше. Вы будете концентрировать внимание на той же треугольной области, которая расположена между вашими ноздрями и верхней губой, но на этот раз я попрошу вас также

обратить внимание на ту точку, где вы впервые почувствуете касание дыхания на вдохе и выдохе. **Это - ваш якорь.** Это и есть объект вашей Сосредоточенности. Продолжайте наблюдать изменяющиеся ощущения от прохождения воздуха через ваш "якорь" - ту точку на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при обычном дыхании через нос. Давайте попробуем еще раз. Теперь - в течение пяти минут.

Закройте глаза и сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе.

Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и немедленно вернитесь к вашему якорю. Не стоит расстраиваться, для сознания естественно отвлекаться, и ваша задача - научить его возвращаться в исходную точку.

Если хотите, можете считать вдохи и выдохи до десяти, но не увлекайтесь счетом. Цель - концентрироваться на якорю, а не на цифрах.

Также может быть полезно в начале каждого вдоха обещать себе замечать все, что возможно, по поводу каждого отдельного потока воздуха; может быть даже одного-единственного вдоха. Затем сделать то же самое во время следующего вдоха, поддерживая этот процесс поочередно для каждого вдоха.

[По истечении 5 минут терапевт спрашивает мнение пациента]

Откройте глаза. Вам удалось удерживать внимание на ощущениях потока воздуха вокруг ноздрей и на верхней губе на вдохе и выдохе? Вот ваш якорь! Вы почувствовали сознание обезьяны? Оно очень настойчиво, не так ли? Теперь вы понимаете, как оно может причинить вам вред, когда вы не знаете, где оно бродит? Удалось ли вам переключить внимание на якорь каждый раз, когда сознание отвлекалось? Это требует практики, не так ли? Не беспокойтесь, если ваше сознание отвлекалось. Трудности с возвращением сознания к якорю испытывает большинство людей, особенно в начале практики. Ваша работа - прилагать необходимые усилия для выполнения этого упражнения. Это - способ обучить свое сознание. Это и есть медитация на вдох и выдох.

[Примечание терапевту: если пациент утверждает, что его сознание не отвлекалось, это скорее всего значит, что пациент заснул, или он не полностью усвоил инструкции, поскольку постоянная концентрация на одной точке нехарактерна для начинающих. **Перед тем, как перейти к следующей части, вам нужно убедиться, что пациент понял технику медитации.**]

2. Тренинг с сопротивлением

- Направленная визуализация ожидаемой стрессовой ситуации
- Во время визуализации ожидаемой стрессовой ситуации необходимо выполнять медитацию на вдох и выдох.

Инструкция терапевту: Убедитесь, что пациент усвоил методику медитирования, и переходите ко второй части духовной тренировки, которая называется "тренинг с сопротивлением". Вы можете описать тренинг с сопротивлением как тренировку в спортзале, во время которой спортсмен тренирует мускулы с помощью энергии

сопротивления на особых снарядах. В данной части сеанса пациент точно так же будет развивать духовные мускулы, применяя их в трудных жизненных ситуациях. Для начала попросите пациента рассказать, какую стрессовую ситуацию он ожидает на следующей неделе, которая могла бы привести к употреблению наркотика или другому рискованному поведению. Объясните, что вы проведете пациента через упражнение визуализации, которое представляет собой вид психологической тренировки, часто применяемой в спорте. Пациент представит себя в стрессовой ситуации и останется на духовном пути с помощью активации духовной сущности и медитации на якорь - ту область между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе. После того, как пациент в деталях опишет такую ситуацию, попросите его снова занять позу медитации, закрыть глаза, ноги и руки не скрещивать, спина прямая. Затем вы проведете пациента через направленную визуализацию ожидаемой стрессовой ситуации, часто останавливаясь, чтобы дать пациенту возможность представить себя в этой ситуации на различных этапах ее развития и осознать неприятные ощущения стресса, возникающие как реакция на ситуацию. Пациент должен использовать эти ощущения как ключевой сигнал к началу медитации на вдох и выдох, чтобы не поддаться желанию употребить наркотик. Вместо активации "Я" наркозависимости и употребления наркотика в качестве средства против стресса, пациент представляет себя активирующим свое "Я" духовности, сосредоточенным на якоре и следующим по своему Духовному Пути. После окончания упражнения, посоветуйте пациенту выполнять его дома для лучшего привыкания к данному способу справиться со стрессовой ситуацией следующей недели.

Пример сценария действий терапевта Сейчас мы перейдем к тренингу с сопротивлением. Эта часть нашей духовной тренировки объединяет все три компонента Тренировки Владения Сознанием (Усилие, Умонастроение и Сосредоточенность) и отлично развивает ваши духовные мускулы. Цель сегодняшней тренировки - показать вам, как она может применяться в повседневной жизни для выхода из стрессовой ситуации, которая может включить ваше "Я" наркозависимости и заставить вас употребить наркотик или предпринять другие рискованные действия. Поэтому сейчас мы попробуем справиться со стрессовой ситуацией с помощью Полноты Осознания и медитации.

Начнем с поиска примера ситуации, которая может произойти на следующей неделе, и которая может привести к стрессу и, соответственно, к активации "Я" наркозависимости.

[Терапевт помогает пациенту описать ожидаемую ситуацию достаточно детально для проведения визуализации.]

Как бы вы обычно вели себя в такой ситуации?

[Терапевт изучает возможности для активации "Я" наркозависимости.]

Я собираюсь показать вам, как в данной ситуации применять новые навыки Полноты Осознания и медитации вместо активации "Я" наркозависимости. Вы

когда-нибудь слышали о визуализации? Спортсмены применяют это упражнение для подготовки к соревнованиям. Они детально представляют свои действия, что подготавливает их к реальным действиям в нужное время. Это похоже на мысленную репетицию. Поэтому сейчас я попрошу вас представить себе день стрессовой ситуации, осознать возникшую тревожность и испытать ее, чтобы вы смогли узнать о ее приближении в будущем. Вы также должны представить, что вместо употребления наркотика при признаках тревожности вы обращаетесь к своему якорю, тому центру безопасности и тишины внутри вас, который помогает вам концентрироваться на вашей духовной сущности. Затем я проведу вас через визуализацию описанной вами стрессовой ситуации. Поскольку вы владеете Полнотой Осознания, вы сможете распознать приближение тревожности и научитесь на некоторое время заняться медитацией на вдох и выдох для того, чтобы оставаться спокойным и связанным со своей духовной сущностью. Вы представите, что в стрессовой ситуации вашими действиями руководит ваше "Я" духовности, а не "Я" наркозависимости. Вы представите, что при любой возможности в стрессовой ситуации вы переключите внимание на ваш якорь, место безопасности, зная, что в любом случае вы сделали все от вас зависящее. Ну как, вы готовы? Давайте начнем. Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях.

Теперь закройте глаза и представьте, что сейчас вечер накануне [...стрессовой ситуации ...]. Вы дома, и вы начинаете беспокоиться по поводу того, что произойдет завтра. Ваше сознание обезьяны хочет сорваться с привязи - оно хочет, чтобы вы потерялись в мыслях о чем-то ужасном, что может случиться, если завтра все пойдет не так; оно хочет заставить вас прямо сейчас прийти в хорошее расположение духа путем активации "Я" наркозависимости. Но представьте, что вместо того, чтобы подчиниться сознанию обезьяны, вы проведете несколько минут наедине с состоянием тревожности. Вы вспомните тренировку полноты осознания и неторопливо почувствуете, какие именно ощущения тревога вызывает в вашем теле. Выполняйте это действие достаточно долго, чтобы в будущем эти ощущения сигнализировали вам приближение тревоги. Выполните это сейчас, и как только вы осознаете приближение тревоги, я попрошу вас сконцентрироваться на вашем якорю - ощущениях вокруг ноздрей при вдохе и выдохе. Здесь ваше убежище, ваше безопасное и тихое место, которое всегда доступно в любой момент жизни. Ясно представьте себе обстановку дома накануне стрессовой ситуации и вместо употребления наркотика для погашения чувства тревожности обратитесь к своему якорю. Когда бы вы ни почувствовали приближение тревоги, переключайте внимание на вдохи и выдохи. Давайте попробуем делать это упражнение в течение 30 секунд. Я скажу вам, когда время закончится. (30 секунд) Теперь оставьте глаза закрытыми и представьте что наступил день [...стрессовой ситуации...]. Ясно представьте, что вы находитесь дома и вот-вот наступит [...стрессовая ситуация...]. Представьте, что каждый раз, когда возникает чувство тревоги, вы узнаете его и немедленно переключаете внимание на свой якорь. Вы остаетесь спокойным, мирным и верным своей духовной натуре. Попробуйте проделать это упражнение в течение 30 секунд (30 секунд.) Теперь, все еще с закрытыми глазами, представьте, что вы ждете начала стрессовой ситуации. Представьте, что вы используете это время ожидания для концентрации на вдохе и выдохе - вашем якорю, убежище, спокойном и мирном месте, где вы сможете соединиться со своей духовной сущностью. Давайте сейчас на 30 секунд представим, что вы ждете начала стрессовой ситуации, оставаясь спокойным и концентрируясь на вдохе и выдохе. (30 секунд) Теперь, все еще с закрытыми глазами, представьте, что вы уже находитесь в стрессовой

ситуации, но вы спокойны и сосредоточены. Вне зависимости от исхода ситуации, вы остаетесь верны своей духовной сущности. Если появляется чувство тревожности, вы обращаетесь к своему якорю, зная, что вы в безопасности на Духовном Пути, зная, что в любом случае вы сделали все от вас зависящее и оставались верны своей духовной сущности. Давайте попробуем делать это упражнение в течение 30 секунд (30 секунд).

Теперь откройте глаза. Я бы хотел, чтобы вы делали это упражнение при любой возможности. Так же, как спортсмен мысленно репетирует крупные соревнования, вы будете репетировать вступление на свой Духовный Путь в стрессовой ситуации в течение следующей недели.. Вы думаете, вы справитесь?

Часть 5. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку Я-схемы (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Новый материал: Выполняйте медитацию на вдох и выдох в течение 10 минут (Примечание терапевту: время медитации будет увеличиваться на пять минут в каждом последующем сеансе до достижения 60 минут ежедневной практики)
- Заданное новое духовное качество - "усилие"

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Помните, в домашние задания добавляются новые элементы. Таким образом, пациент должен продолжать делать упражнения, заданные в предыдущем сеансе, дополнительно к новым. Обязательно напомните пациенту, на какой странице рабочей тетради 3-S записаны домашние упражнения, и повторите каждое вместе с пациентом, чтобы убедиться, что он понял программу на следующую неделю. Напомните пациенту, что он должен продолжать практиковать качество "сильная решимость" с помощью ежедневной духовной разминки и трехразовой самопроверки. Убедитесь, что пациент запомнил ключевой сигнал, по которому он будет по крайней мере три раза в день останавливаться, и напомните ему, что причина этой остановки - попытка осознания активности "Я" наркозависимости. Затем задайте новое задание. Новое духовное качество на сегодня - "усилие". Скажите пациенту, что своим участием в сегодняшнем сеансе он уже продемонстрировал наличие силы духа и поощрите его продолжать работать над качеством "усилие" в течение следующей недели. Затем объясните новое задание. Теперь, когда пациент обучается медитации, он должен начать ежедневные упражнения медитации на вдох и выдох. Он должен начать с десятиминутной медитации и в течение всего курса терапии постепенно довести это время до одного часа в день. При желании пациент может разделить медитацию на два сеанса, например, 5 минут с утра и 5 минут вечером. Это помогает, если задание представляет трудность, поскольку пациент уже медитировал 5 минут во время сеанса терапии и знает, что он справится с такой длительностью упражнения. Обязательно покажите пациенту, где именно в рабочей тетради записаны

инструкции по медитации и подчеркните, что это именно то упражнение, которое он должен делать дома. Закончите данную часть просьбой к пациенту пообещать выполнять домашние задания и оставаться на Духовном Пути в течение следующей недели.

Пример сценария действий терапевта Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем ваше программу тренировок на неделю.

Продолжение: Вы будете продолжать развивать сильную решимость с помощью ежедневной духовной разминки и практики Полноты Осознания по крайней мере три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ваш ключевой сигнал (...назовите сигнал...) для остановки своих действий трижды в день.

Новое задание: Ваше новое задание на эту неделю - начать практику Сосредоточенности - медитацию на вдох и выдох. Вы можете начать всего с десяти минут ежедневной практики (при желании можно поделить это время на два пятиминутных сеанса утром и вечером). Обязательно найдите тихое место для медитации, где вас никто не потревожит. Помните, нужно сидеть с прямой спиной, чтобы не потянуло в сон, и обязательно заведите будильник, чтобы вы знали, когда истечет время медитации.

[Терапевт помогает пациенту определить удобное для медитации место в доме пациента.]

Ваше духовное качество для работы на этой неделе - "**усилие**". Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этого качества. Продолжайте работать так же хорошо. После завершения сегодняшнего сеанса помните, что для достижения Полноты Осознания и Сосредоточенности требуется много усилий.

Обязательство: Можете ли вы обещать себе оставаться на Духовном Пути в течение этой недели, каждый день выполнять упражнения Полноты Осознания и Сосредоточенности и проявлять духовное качество "усилие"?

Часть 6. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом.

Следование по Духовному Пути требует дисциплины, а именно:

- Полноты Осознания – осознания каждого момента жизни
- Концентрации на одной точке
- Упорных и последовательных Усилий

Инструкция терапевту: В этой части сеанса вы предложите краткий обзор материала для лучшего запоминания пациентом. При обзоре материала сеанса, напомните пациенту, что для следования по Духовному Пути необходима дисциплина, поэтому терапия 3-S предлагает Тренировку Овладения Сознанием. Напомните, что Овладение Сознанием включает три компонента – Правильное Усилие, Правильное Умонастроение с его Полнотой Осознания и Правильную Сосредоточенность. Подчеркните, что тренировка сознания достигается упорными

упражнениями. Необходимо понять, что такое "сознание обезьяны" и каждую минуту заботиться о том, чтобы "Я" наркозависимости не овладело сознанием. Следование по Духовному Пути также означает поддержание связи со своей духовной сущностью и умение концентрироваться на одной точке, что достигается с помощью ежедневной практики медитации на вдох и выдох.

Пример сценария действий терапевта В заключительной части сеанса мы кратко повторим пройденный материал. Сегодня мы поняли, что следование по Духовному Пути требует дисциплинированности. Поэтому терапия 3-S предлагает Тренировку Овладения Сознанием. Сегодня мы узнали, что Овладение Сознанием требует значительных и последовательных усилий по контролю за сознанием обезьяны, которое постоянно прыгает туда и сюда, пытаясь схватить то, что ему нравится, и отказаться от того, что не нравится. Овладение Сознанием также предполагает достижение Полноты Осознания – осознания каждого момента жизни для выхода из-под контроля "Я" наркозависимости. Наконец, для этого требуется Сосредоточенность, которая есть концентрация на одной точке - на вашем Духовном Пути. Сегодня вы начали работать над вашим Усилием, Полнотой Осознания и Сосредоточенностью с помощью медитации на вдох и выдох, и вы будете продолжать эти упражнения дома.

Часть 7. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "усилие"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевт и пациент вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - "усилие"). Слова, произносимые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере ее выполнения исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в течение этого дня оставаться на Духовном Пути. Также напомните, что разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта Давайте закончим наш сеанс духовной разминкой. Разминка напоминает нам, что мы должны следовать по Духовному Пути не только в мыслях и чувствах, но и в наших действиях. Поскольку "усилие" -

качество, которое мы тренируем на этой неделе, давайте сосредоточимся на нем во время разминки.

[Терапевт и пациент встают и вместе выполняют разминку – см. описание поз в приложении]

Сегодня я встал на Духовный Путь.
Пусть мои мысли отразят мое усилие,
пусть мои слова отразят мое усилие,
пусть мои эмоции отразят мое усилие,
пусть мои действия отразят мое усилие,
пусть мои суждения отразят мое усилие,
пусть я буду открыт и готов проявить усилие.
Я - моя духовная сущность.

Заключительная часть

Пример сценария действий терапевта. (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит. Буду ждать вас на следующий сеанс.