

## Сеанс 6

### Тренировка Морали/Нравственности 2. Этика повседневной жизни

Есть я и есть другие люди; как есть они, так есть и я.  
так, определив себя и других,  
не навреди никому и никому не позволяй делать зла.  
[Сутта Нипата 705]

**Терапевтические цели Сеанса 6:** На данный период лечения пациент завершил Тренировку Владения Сознанием, и на предыдущем сеансе он начал Тренировку Нравственности. Нравственность была определена как непричинение вреда себе и другим и как основа Духовного Пути. Предыдущий сеанс обращал особое внимание на нравственность как мотивацию предупреждения вреда, ассоциирующегося с приемом наркотика и половыми актами без средств защиты; в частности, пациент узнал о способах предупреждения распространения ВИЧ и других инфекционных заболеваний. Данный сеанс, второй в Тренировке Нравственности, нацелен на обучение этике повседневной жизни - непричинении вреда ежедневными поступками пациента. Основная терапевтическая цель этого сеанса - помочь пациенту осознать, что "Я" наркозависимости ассоциируется с вредной речью, мыслями и образом жизни, несовместимым с Духовный Путь. Пациент обучается активировать духовную сущность в повседневной жизни и замещать когнитивные скрипты "Я" наркозависимости новыми скриптами "Я" духовности, которые помогут пациенту развить качество любящей доброты по отношению ко всем живым существам. Заметьте, что терапевтический подход данного сеанса апеллирует к существующей мотивации пациента к самозащите и самопоощрению, а не к моральной необходимости "не причинять вреда себе и другим", поскольку немедленный переход от защиты собственных интересов к альтруистической заботе о других представляется нереальным. В данном сеансе используются буддийские фразы "сначала причиняешь вред себе, потом - другим" и "вы - это ваши поступки".

**Инструкция терапевту:** Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается с повтора обязательства пациента следовать по Духовному Пути, и пятиминутной медитации, для которой вам понадобится таймер. Медитация в начале каждого сеанса даст вам возможность повторить инструкции осознанного дыхания *Анапанасати*, которому вы обучили пациента в Сеансе 2; пациент, в свою очередь, получит возможность дополнительной практики медитации, которую он ежедневно должен выполнять дома.

### Приветствие, повтор обязательства и медитация

- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути
- Медитация на вдох и выдох (5 минут)

**Пример сценария действий терапевта:** Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на шестой сеанс терапии Духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? [Терапевт просит клиента проявлять эту решимость и дальше]. Перед тем, как мы приступим к обзору предыдущего сеанса, давайте начнем этот

сеанс с медитации на вдох и выдох. Как вы знаете, ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений клиента, к Богу или к Высшей Силе]. Мы обычно не ощущаем этого в повседневной жизни, поскольку наше сознание имеет тенденцию к блужданиям, оно никогда не стоит на месте достаточно долго, чтобы почувствовать свой центр. Это - сознание обезьяны, о котором мы много говорили на наших сеансах, и оно может доставить вам много неприятностей. Нетренированное сознание, которому его хозяин позволяет бродить бесконтрольно, может увлечься любой мыслью или настроением. Это означает, что оно может легко попасть под влияние "Я" наркозависимости. Медитация нужна для того, чтобы помочь нам сконцентрировать внимание на тихом, спокойном месте внутри нас, где мы можем почувствовать нашу истинную духовную сущность. Во время нашей совместной медитации вы учитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях около ноздрей при вдохе и выдохе. Эта область вокруг ноздрей и около верхней губы, где вы впервые чувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, есть ваш якорь. Она называется так потому, что якорь помогает вам чувствовать свой центр во время эмоциональных штормов и не дает потоку тяги и неприязни унести вас. Методика медитации очень проста, но для обучения сознания обезьяны сидеть смирно и сосредоточить внимание на чем-то одном требуется много времени. Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях  
Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами]

Нормально дышите через нос

Сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Больше ничего не делайте, только концентрируйте внимание на этой небольшой области - это ваш якорь.

Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и настойчиво верните его к вашему якорю. Подумайте, можете ли вы почувствовать мягкое касание дыхания на вдохе и выдохе. Сосредоточьтесь.

Если вам трудно сосредоточиться, попробуйте концентрировать внимание "отдельно на каждом вдохе". В начале каждого вдоха дайте себе обещание внимательно наблюдать изменяющиеся ощущения, вызванные одним этим вдохом. Затем сосредоточьтесь внимание на вашем якорю только для одного этого вдоха; затем для следующего, и для следующего. Продолжайте обучать сознание обезьяны вдох за вдохом.

**Давайте вместе сделаем это упражнение в течение пяти минут.** Я дам знать, когда время истечет.

[Терапевт засекает время и выполняет медитацию вместе с пациентом в течение пяти минут. По истечении пяти минут терапевт спрашивает пациента, чтобы убедиться, что ему удалось испытать ощущения потока воздуха и что он смог возвращать сознание к его якорю каждый раз, когда оно отвлекалось. Терапевт имеет возможность исправить ошибки в понимании пациентом способа выполнения упражнения и дать дополнительные инструкции тем пациентам, которые испытывают трудности с концентрацией внимания на дыхании. Например,

а) если пациенту трудно испытать ощущения, расширьте поле внимания и включите внутреннюю поверхность ноздрей и кончик носа. Если пациент испытывает ощущения, но теряет их во время медитации, посоветуйте пациенту вдохнуть и выдохнуть коротко и резко два раза для большей отчетливости ощущений. Затем попросите пациента вернуться к нормальному дыханию.

б) если пациент испытывает ощущения, но его сознание постоянно отвлекается, обучите его дополнительным методикам концентрации, а именно:

Похоже, вы делаете успехи в ощущении потока воздуха при вдохе и выдохе; это ваше сознание обезьяны доставляет вам неприятности, не так ли? Не опускайте руки. Сначала всем трудно. Вы только начинаете осознавать блуждающее сознание обезьяны – это важный шаг вперед, начало прозрения. С пониманием сознания обезьяны появляется мотивация упорно работать, чтобы усмирить его. Вы, наверно, никогда не задумывались, как трудно обучать свое сознание. Помните, что именно сознание обезьяны доставит вам неприятности, поэтому упорно работайте над его обучением. Будьте настойчивы. Каждый раз, когда сознание отвлечется от якоря, мягко, но настойчиво верните его назад. Подобно тому, как вы обучаете ребенка не делать того, что может причинить ему вред, мягко, но настойчиво обучайте сознание избегать мыслей и чувств, которые могут активировать "Я" наркозависимости. Снова и снова возвращайте внимание к якорю.

Если вы обнаружите, что ваши мысли отвлекают вас, попробуйте считать вдохи и выдохи в конце каждого выдоха. Дышите нормально и после того, как вы испытаете ощущения от вдоха и выдоха, посчитайте этот выдох. Мысленно проговорите счет до того, как начать новый вдох, вот так:

Вдох, выдох, "раз".  
Вдох, выдох, "два".  
Вдох, выдох, "три", и считайте так до десяти.

Дышите нормально и концентрируйте внимание на ощущениях касания воздуха, а не на счете. Если ваше сознание отвлеклось до того, как вы досчитали до 10, начните сначала. Как только вы досчитали до десяти, прекращайте счет и концентрируетесь на ощущениях, вызываемых вдохом и выдохом. Затем, если сознание опять отвлечется, можете снова начать считать до 10. Давайте попробуем.

Мы выполним всего 10 вдохов и выдохов. Я проведу вас через это упражнение. Сядьте прямо и закройте глаза. Дышите нормально через нос и сконцентрируйте внимание на вашем якоря - точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Теперь мысленно вслед за мной начинайте считать выдохи в конце каждого выдоха. Вы будете продолжать концентрировать внимание на вдохе и выдохе, единственная разница - по окончании выдоха, прямо перед очередным вдохом, мысленно посчитайте этот выдох. Давайте начнем:

Вдох, выдох, "раз".  
Вдох, выдох, "два".  
Вдох, выдох, "три",  
Вдох, выдох, "четыре",  
Вдох, выдох, "пять",  
Вдох, выдох, "шесть",  
Вдох, выдох, "семь",  
Вдох, выдох, "восемь",  
Вдох, выдох, "девять",  
Вдох, выдох, "десять".

Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома, если вам будет трудно сконцентрироваться? Помните, счет - просто способ вернуть концентрацию. Не увлекайтесь счетом. Во время медитации вы обучаете сознание не счету, а привыканию к якорю.

## Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

- "Я" наркозависимости причиняет вред здоровью и ведет к заражению ВИЧ и гепатитом
- "Я" духовности защищает в рискованных ситуациях
- "Я" духовности обеспечивает мотивацию к предупреждению вреда
- "Я" наркозависимости реагирует автоматически; "Я" духовности действует обдуманно
- Жажущий монстр теряет силу когда его рассматривают - внимательно изучают и понимают, что он состоит из ощущений, которые непостоянны и пройдут

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. На нашем первом сеансе мы говорили о необходимости заменить "Я" наркозависимости духовным "Я". Для этого мы занялись тремя видами упражнений – Тренировкой Овладения Сознанием, Тренировкой Морали/Нравственности и Тренировкой Мудрости, а также работой над 14 духовными качествами. На наших первых сеансах мы начали Тренировку Овладения Сознанием. Затем, на прошлой неделе мы начали Тренировку Морали/Нравственности, которую мы определили как "непричинение вреда себе и другим". Мы согласились, что нравственность составляет основу Духовного Пути. Мы говорили, что речь, поступки и образ жизни "Я" наркозависимости могут причинить вред вам и другим людям, в частности, привести к заражению ВИЧ и гепатитом. Мы говорили, что ваша духовная сущность может защитить вас в ситуациях повышенного риска, так как она обеспечивает мотивацию к обучению способам предупреждения вреда. Мы также говорили, что духовная сущность может защитить вас от жаждущего монстра, который питается автоматической привычной реакцией "Я" наркозависимости. Вы узнали, что жаждущий монстр теряет контроль над вами, когда вы пристально "рассматриваете" его - наблюдаете его, словно под микроскопом, называете все различные ощущения и замечаете, как они непостоянны и как они исчезают. Итак, давайте поговорим, как шли у вас дела на прошлой неделе.

## Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
  - Посетил ли пациент отдельный образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите?
  - Сумел ли пациент преодолеть тягу к наркотикам с помощью "наблюдения и называния"?
  - 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)?
  - Выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох?
  - Произносил ли пациент самоутверждение/молитву для переключения внимания на Духовный Путь?
  - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (нравственность) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните: я, ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение. Очень важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Я помогу вам следовать заданному режиму и укреплять ваши духовные мускулы. Вы думаете, вы справитесь? На прошлой неделе вы должны были работать над духовным качеством "нравственность", непричинение вреда себе и другим. Как обстояли дела? Вы посетили отдельный сеанс о ВИЧ/гепатите, как мы с вами договаривались? Вы обратили внимание, насколько легче учиться предупреждать вред с активным "Я" духовности, чем с активным "Я" наркозависимости? Ваша духовная сущность заботится о предупреждении и снижении вреда; "Я" наркозависимости - нет. Вы чувствовали тягу к наркотику на прошлой неделе? Если да, что смогли ли вы применить способ ее преодоления, о котором мы говорили на прошлой неделе -- наблюдать ощущения, ассоциирующиеся с тягой как будто под микроскопом, и отмечать, насколько они непостоянны?

Как насчет других упражнений? Выполняли ли вы духовную разминку?

[Примечание: Если пациент не выполнял разминку, пересмотрите стиль ее выполнения и предложите выполнять ее вместе с членом семьи.]

Вы помнили о выполнении трехразовой самопроверки для определения активности "Я" наркозависимости? Какой ключевой сигнал вы использовали? Работает ли он?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку, обсудите более подходящий ключевой сигнал. Подчеркните важность частых самопроверок для усиления осознания "Я" наркозависимости; без осознания нет прогресса.]

Выполняли ли вы медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было медитировать в течение 25 минут ежедневно - вы справились?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите методику выполнения медитации, место, позу, и подчеркните важность упорной работы для усмирения сознания обезьяны.]

Вы произносили самоутверждение/молитву для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости?

[Терапевт произносит молитву/утверждение, чтобы убедиться, что пациент ее помнит.]

Вы выполняли ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Поэтому если пациент не выполнял домашние упражнения, терапевт просит его описать ситуацию прошлой недели для определения проявления таких качеств, как усилие, упорная решимость, уравновешенность, благодарность и нравственность - пяти качеств, над которыми пациент уже работал в курсе лечения. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы хорошо поработали над укреплением духовных мускулов ежедневной практикой. Я ценю вашу честность и откровенность по поводу трудностей. Это доказывает, что вы не позволяете "Я" наркозависимости мешать вашим тренировкам. 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: Тренировка Морали/Нравственности 2 – этика повседневной жизни**

**Основные теоретические положения.** Как и на прошлом сеансе, вы будете продолжать работу над тремя компонентами Благородного Восьмеричного Пути -- Правильной Речью, Правильным Поведением и Правильным Образом Жизни. Данный сеанс рассматривает эти три компонента в контексте этики повседневной жизни. Речь, поступки и образ жизни, присущие "Я" наркозависимости противопоставляются речи, поступкам и образу жизни "Я" духовности. Мы используем два важных буддийских изречения, чтобы помочь пациенту понять важность непричинения вреда себе в повседневной жизни и почему в его интересах проявлять сострадание к другим людям. Недостаточно просто заявить, что нужно поступать именно так. Несомненно, пациент слышит это всю жизнь. В курсе данной терапии терапевт предлагает иной подход; он старается обеспечить пациенту мотивацию к самоощереию и самозащите. Пациент узнает, что проявление сострадания и непричинение вреда другим людям - в его личных интересах. Терапевт фактически показывает, какие преимущества нравственность имеет лично для пациента. Вы можете работать над этим с помощью двух буддийских изречений. Первое - "причиняя вред другим людям, вы причиняете его сперва себе самому". Второе - "вы проявляете себя через свои поступки". Оба изречения помогают пациенту понять, что люди, причиняющие вред другим, в первую очередь причиняют его себе. Подобно кислоте, которая разъедает собственный контейнер, вредные мысли и эмоции причиняют зло человеку, который их выражает, задолго до того, как они причинят вред тому, для кого они намечались. Точно так же сочувственные мысли и эмоции успокаивают прежде всего самого человека. Пациент узнает, что каждая мысль, эмоция и поступок имеет определенные последствия. Они могут появиться немедленно или позже, но они обязательно появятся. Все мы проявляем себя через свои поступки. Мы жнем то, что посеяли. Исключений нет. Эти изречения помогут терапевту 3-S работать над уже существующей мотивацией пациента, которая на данном этапе лечения эгоцентрична (не следует предлагать "не причинять вред другим" в качестве морального императива). Такой подход особенно полезен для пациентов с историей самолечения дистресса, которые испытывают настоящее укоренившееся стремление немедленно удовлетворить собственные желания.

Дополнительно к освоению значения этих двух изречений, пациент обучается буддийской практике медитации любящей доброты *Метта*. В учении буддизма *Метта*, что переводится с древнего языка Пали как "любящая доброта", есть одно из возвышенных духовных отношений, над которыми работает человек, следующий по Духовному Пути. Остальные три отношения – терпимость, сочувственная радость и уравновешенность. В контексте терапии 3-S, мы считаем, что *Метта*, любящая доброта, есть одно из воплощений духовной сущности; это присущее нам качество, которое помогает активировать Я-схему духовности. В нашей повседневной жизни обыно нелегко достичь Метты. Наше сознание представляет собой хаос мыслей и чувств, перемешанных друг с другом. Наши привычные скрипты неосознанно проигрываются снова и снова, влияя на наши эмоции и поведение и блокируя активацию "Я" духовности, несмотря на искреннее желание оставаться на

Духовном Пути. Для наркозависимого человека скрипты "Я" наркозависимости преобладают в повседневной жизни и становятся более очевидными, как только пациент принимает решение о начале лечения. Таким образом, в практической части сеанса пациент обучается методике медитации *Метта*, которая поможет ему изменить его когнитивные скрипты. Медитация *Метта* не только усиливает когнитивные скрипты любящей доброты и сострадания, она также помогает пациенту почувствовать немедленную физическую и моральную пользу от проявления сострадания к себе и другим.

## Часть 1. Нравственность. Этика повседневной жизни

### Этика повседневной жизни

- Нравственность означает непричинение вреда себе или другим в повседневной жизни речью, поступками или образом жизни.
  - "Я" наркозависимости присущи вредные поступки, речь и образ жизни
- Повседневная этика начинается с себя - не причини вред себе.
  - "Причиняя вред другим людям, вы причиняете его сперва себе самому"
  - Гнев всегда вредит прежде всего вам; он может повредить вашей жертве, а может и нет.
  - Вина по поводу вашего прошлого наркозависимого поведения не дает вам оторваться от прошлого и снова ведет к наркозависимому поведению
  - "Вы проявляете себя через свои поступки"
- Не причиняйте вреда другим словами, поступками или образом жизни.
  - У всех есть проблемы. Все страдают.
  - Помните, каждое живое существо хочет того же, чего и вы.
  - Все хотят жить счастливо и свободно от страдания
  - Обучайте свое сознание состраданию (Например: повторение фразы *Метта* помогает бороться с появляющимися наркозависимыми мыслями)
  - Сочувственное сознание - нравственно.

**Инструкция терапевту:** В первой части объясните пациенту, что вы будете продолжать Тренировку Нравственности, которая является основой Духовного Пути, и обратите особое внимание на проявление нравственности в повседневной жизни, в словах, поступках и образе жизни (включая источники дохода пациента). Напомните пациенту, что "Я" наркозависимости - привычная модель функционирования сознания, которая прямо противоположна нравственности, поскольку ей присущи слова, поступки и образ жизни, которые причиняют вред. Как и в предыдущем сеансе о нравственности, попросите пациента привести пример наркозависимой речи, поступков и образа жизни. На этот раз обратите особое внимание на речь, поступки и образ жизни, причиняющие вред. Примеры вредной речи - ложь и манипулирование с целью достать наркотик. Примеры вредных поступков - совместное использование принадлежностей для приема наркотиков или половой акт без средств защиты даже при наличии у вас инфекционного заболевания. Пример вредного образа жизни - такие источники дохода, как дилерство, воровство и проституция. Ваша задача - помочь пациенту привести пример вреда, причиняемого другим людям и при этом сохранить дистанцию от "Я" наркозависимости пациента, чтобы он мог более объективно наблюдать эти примеры без чувства стыда или вины. Эти чувства во время данного сеанса

непродуктивны. Когда пациент признал, сколько вреда "Я" наркозависимости причиняет другим людям словами, поступками или образом жизни, вы можете ввести буддийское изречение "Причиняя вред другим людям, вы причиняете его сперва себе самому". Смысл этого изречения - невозможно причинить вред другим людям, не причиняя его в первую очередь себе. Гнев вредит человеку, который его испытывает, а не тому, на кого он направлен. Помогите пациенту понять, что как только он потеряет уравновешенность - баланс сознания - он начинает вредить самому себе. Так он потеряет Полноту Осознания, и забудет о Духовном Пути. Предложите пример для иллюстрации. Простой пример - гневная реакция, когда вы за рулем и кто-то вас подрезал. Ваши мысли вредят только вам, а не тому водителю (если, конечно, вы не посупаете соответственно своему гневу). Сердиться во время поездки на машине может показаться обычным, естественным и безвредным, однако это отличный пример того, как легко потерять свой Духовный путь и как обычные раздражающие моменты жизни могут активировать автопилот "Я" наркозависимости и в конце концов привести к вредным словам, поступкам и образу жизни.

Затем можно объяснить пациенту второе изречение: "Вы проявляете себя своими поступками" (*Маджджхима Никая 57:8-11*). Некоторым пациентам будет легче понять фразу "Что посеешь, то и пожнешь". Объясните, что все действия, настоящие, прошлые и будущие, будут иметь для него последствия. Никто не может избежать этого. Положительная речь, поступки и образ жизни, те, которые происходят от "Я" духовности, будут иметь положительные последствия. Вредная речь, поступки и образ жизни "Я" наркозависимости будут иметь отрицательные последствия. Важно подчеркнуть, что в данном случае испытывать вину за прошлые плохие поступки - пустая трата энергии. Вина фиксирует внимание пациента на прошлом и вызовет новые наркозависимые поступки. Объясните пациенту, что от постоянного напоминания себе о прошлом "Я" наркозависимости станет только сильнее. Духовная сущность не сосредоточена на прошлом. Духовное "Я" будет нести полную ответственность за прошлые действия и будет стремиться быть нравственным и сострадательным в настоящий момент. Объясните пациенту, что каждый новый момент жизни дает ему новую возможность начать сначала и вернуться на Духовный Путь. Если в данный момент мы делаем выбор в пользу активации духовного "Я", а также в следующий момент, и в так далее, мы тем самым остаемся на Духовном Пути в каждый момент жизни. Попросите пациента помнить, что мы отвечаем за свои поступки; если мы действуем обдуманно, нравственно и сострадательно, мы обязательно почувствуем пользу от этих действий. Мы пожнем плоды этих хороших семян сейчас и в будущем.

**Пример сценария действий терапевта:** Сегодня мы продолжаем Тренировку Нравственности. В частности, мы поговорим об этике повседневной жизни, которая начинается с вашего поведения. Как вы знаете, "Я" наркозависимости - это привычная модель сознания, которой присущи вредные поступки, речь и образ жизни. Например, наркозависимая речь - это ложь и манипулирование; наркозависимое поведение включает риск на многих уровнях, о которых мы говорили ранее - возможность приема наркотиков, распространение ВИЧ-инфекции и другие разновидности вреда. Наркозависимые источники дохода подразумевают противозаконную деятельность, наносящую ущерб лично вам и обществу. Ясно, что "Я" наркозависимости причиняет много вреда другим людям. Но вы когда-нибудь слышали такую фразу: "Причиняя вред другим людям, вы причиняете его сперва себе самому"? Она означает, что вы не можете причинить вред только кому-то другому. Прежде всего вы всегда причиняете вред себе самому. Позвольте привести пример: Перед тем, как ударить кого-то, словом или буквально, я должен потерять баланс, уравновешенность сознания Это вредит мне. Поэтому в курсе нашей терапии мы обращаем столько внимания на непринятие вреда себе самому. Если вы не вредите себе, вы не вредите другим. Интересно, что истинная нравственность начинается с сострадания к себе.

Чувство вины несовместимо с состраданием. Когда вы ругаете себя за прошлые плохие поступки, вы вредите себе и укрепляете "Я" наркозависимости. Ваша духовная сущность не живет мыслями о прошлом, она учится на ошибках прошлого, чтобы извлечь пользу из настоящего. Каждый момент настоящего дает возможность положительных изменений, поскольку вы уже не тот, кем были раньше. Иногда чувство вины означает желание остаться под контролем "Я" наркозависимости; вина - плохое чувство и желание избавиться от этого чувства может привести к употреблению наркотика, агрессии по отношению к другим людям и другому вредному поведению, которое в свою очередь снова вызовет вину, и так по кругу. Важно понять, что существует большая разница между чувством вины и честным анализом поведения и соответственно его изменением в лучшую сторону. Это и есть истинный Духовный Путь. Если вы будете продолжать думать о прошлых поступках, вы не поймете, что вы уже не тот, кто совершал эти поступки раньше. Вы уже другой человек, вы стали другим десять лет назад, год назад, даже десять минут назад. Каждый момент вы создаете себя таким, каким вы хотите быть. Поэтому не отождествляйте себя с тем, кем вы были в прошлом; повторяю, это несовместимо с Духовным Путем. Духовный путь - это решимость быть нравственным человеком в настоящем. Если вы проявляете нравственность в каждый момент настоящего, вы остаетесь нравственным человеком на всю жизнь. Вы это понимаете?

## Часть 2. Сострадание

- Как я, так и другие - мы все страдаем, и все мы хотим быть счастливы и не страдать.
- Сравнение автоматической реакции и обдуманного, сострадательного действия
- Польза сострадания и терпимости

**Инструкция терапевту:** Данная часть обучает пациента состраданию к другим людям. Буддийские тексты напоминают нам, что мы похожи друг на друга больше, чем мы думаем, поэтому так важно защищать друг друга. У всех есть проблемы, абсолютно все страдают; никто не избавлен от этого. Универсальность страдания - первая Благородная Истина Будды. При объяснении пациенту концепции страдания важно, чтобы он понял, что все живые существа хотят одного - быть счастливыми и свободными от страдания. Важно, чтобы пациент правильно понял это положение; в таком случае ему будет легче проявлять терпимость к разнообразным способам, которыми люди пытаются облегчить свои страдания. Если пациент способен понять, что негативные действия других людей есть фактически проявление их страдания, пациент будет более склонен к состраданию. Ваша задача в данной части - помочь пациенту понять, что когда он действует не автоматически, а обдуманно, и проявляет сострадание к другим людям, он извлечет для себя немедленную пользу. Укажите, что чувство сострадания - спокойное и мирное, тогда как негативная реакция, например, гнев или ненависть, вызывает плохие внутренние ощущения. У всех нас есть выбор: чувствовать себя хорошо или плохо. Нельзя сказать, что мы при этом пассивно сносим оскорбления от других - совсем не так. Мы делаем все возможное, чтобы избежать неприятностей, но мы не причиняем себе вред продолжительными мыслями о них или ненавистью. Напомните пациенту буддийские изречения, которое мы обсуждали в предыдущей части: "Причиняя вред другим людям, вы причиняете его сперва себе самому" и "Вы проявляете себя через свои поступки". Если мы сеем семена сострадания, мы пожинаем сострадание к себе. Если мы сеем семена ненависти, мы пожинаем ненависть к себе. В качестве перехода к практической части сеанса, вы можете завершить эту часть напоминанием, что для того, чтобы речь, поступки и образ жизни человека всегда направлялись принципом "не навреди" и демонстрировали сочувствие и терпимость, требуется много работать.

**Пример сценария действий терапевта:** Чтобы не причинять вреда себе и другим людям, нужны два качества - сострадание и терпимость. Вы представляете себя как сострадательного и терпимого человека? Конечно, иногда трудно быть терпимым, особенно когда другой человек не проявляет сочувствия или терпения к вам. Вам может помочь мысль, что мы все похожи друг на друга больше, чем мы думаем. Все хотят одного - быть счастливым и свободным от страдания. Что же делать, если кто-то не проявляет к вам сострадания? Вы знаете, что такое страдание, правда? И вы понимаете, что даже если человек демонстрирует жадность, ненависть или невежество, это верный признак того, что он или она просто страдают, что эти качества не показывают их истинную сущность? Вы испытывали такие чувства. Вы знаете, что это такое. Иногда об трудно помнить, особенно, когда кто-то враждебен к вам. Если вы сохраняете баланс сознания (помните о вашем **якоре**), вы сумеете увидеть, что этот человек страдает, и вы сможете откликнуться с сочувствием, а не с гневом или другим негативным чувством, которые повредят вам обоим. Обратите внимание на разницу в ваших чувствах, когда вас поглощает гнев, направленный против кого-то, и когда вы проявляете к кому-то любящую доброту. Гнев - очень плохое ощущение, правда? Доброта вызывает прекрасные ощущения, правильно? Поэтому в наших интересах проявлять доброту. Люди, у которых есть дети, говорят, что бескорыстная любовь к детям - самое прекрасное чувство. Некоторые люди испытывают то же по отношению к своим домашним животным. Вы понимаете, что я имею в виду, говоря про бескорыстную любовь? Я не имею в виду романтическую любовь - скорее, заботу о благополучии другого человека. [Терапевт проверяет понимание.] Очень хорошие ощущения, не так ли? Я полагаю, это не совсем бескорыстное чувство - отдавая такую любовь, мы многое получаем взамен, не так ли? Именно это я имею в виду, когда говорю "вы проявляете себя через свои поступки" или "что посеешь - то и пожнешь". Следование по Духовному Пути означает любящую доброту по отношению ко всем существам и очищение нашего сознания от гнева и ненависти. Когда наша речь, поступки и образ жизни направляются идеей не причинять вреда себе или другим, когда они демонстрируют сострадание и терпимость, тогда мы следуем по Духовному Пути. Для этого требуется много работать; поэтому я сейчас покажу вам технику медитации, которая поможет укрепить качество сострадания и терпимости.

### Часть 3. Практика

Метафора "спортзал" для развития "духовной мускулатуры".

- Когда наши мысли выражают сочувствие, мы действуем соответственно.
- Повторяющиеся мысли - как фоновая музыка; мы не обращаем на них внимание, но они присутствуют.
- Повторяющиеся наркозависимые мысли приводят к наркозависимому поведению, которое наносит вред вам и другим людям.
- Заботливые и сочувственные мысли предупреждают вред.
- Медитация *любящей доброты Метта* помогает заменить повторяющиеся аддиктивные мысли на сочувственные и заботливые мысли.
- Медитация *Метта*. (Терапевт читает, а клиент повторяет следующее изречение):  
"Когда я понимаю, что все существа подобно мне стремятся к счастью, я проявляю любящую доброту ко всем существам. Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания, и пусть все живые существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания."
- Тренинг с сопротивлением. Визуализация нейтральной личности (ни отрицательной, ни положительной) во время медитации *Метта*.  
Примите позу для медитации, представьте себе, что вы общаетесь с определенным нейтральным человеком в течение всей недели, и повторите три раза:

"Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания, и пусть ... *имя этого человека*.. тоже будет счастлив и избавлен от страдания".

**Инструкция терапевту:** Как другие сеансы, данный сеанс использует метафору спортзала, в котором под вашим руководством клиент работает над укреплением духовных мускулов и выполняет тренинг с сопротивлением. В данной части клиент обучается древней методике медитации *любящей доброты Метта*. Вы должны объяснить клиенту, что *Метта* означает "любящая доброта" и рассматривается как обитель духовной сущности, откуда человек общается с миром. Обязательно подчеркните, что идея такой медитации совместима со всеми религиозными традициями, которые учат любви к ближнему. Начните с описания того, что мы называем "фоновой музыкой", которая представляет собой скрипты повторяющихся мыслей, постоянно и автоматически проигрывающихся в нашем сознании. Мы обычно не обращаем внимания на эти мысли, как на музыку в супермаркете, однако они имеют значительное влияние на наши эмоции и поведение. Объясните, что скрипты, которые снова и снова проигрываются в сознании наркозависимого человека, могут привести к очень вредному поведению. Данная практика, часть тренировки нравственности, дает нам возможность заменить эти старые скрипты новыми, которые более совместимы со следованием по Духовному Пути, основанном на нравственности. Объясните, что цель - довести новые, сочувственные мысли до автоматизма фоновой музыки в сознании пациента, обители его духовной сущности. Очень важно подчеркнуть, что для этого требуется время и упорная работа.

По окончании объяснения основных положений вам потребуется получить от пациента информацию о готовности к тренингу с сопротивлением. Тренинг с сопротивлением в данном сеансе начнется в медленном темпе. Поскольку пациенту будет трудно начать практику медитации любящей доброты *Метта* по отношению к человеку, которого клиент не любит, лучше начать практику медитации по отношению к нейтральному знакомому. Поэтому, перед началом медитации *Метта* вам нужно попросить пациента описать или назвать кого-то, кого он встретит на следующей неделе. Это может быть доставщик пиццы или любой нейтральный человек, личность которого можно использовать для медитации *Метта*. Затем клиент должен принять позу для медитации, сесть прямо, закрыть глаза, дышать нормально через нос и сосредоточиться на его якоре - той области между ноздрями и верхней губой, где возникают первые ощущения потока дыхания при вдохе и выдохе. Как только клиент сконцентрируется, вы проведете его через упражнение визуализации, в котором он представит себя человеком, исполненным любящей доброты. В данном случае цель упражнения - дать клиенту почувствовать приятные ощущения, возникающие при проявлении любящей доброты. Для этого вам нужно персонифицировать визуализацию. Будда говорит о любящей доброте: "Как мать защищает единственного ребенка ценой жизни, так и мы должны любить живые существа безгранично всем сердцем, охватывая весь мир своей добротой". Хотя большинство пациентов не смогут представить, как можно относиться к другим людям так же, как к собственному ребенку, многие пациенты, у которых есть дети, смогут соотнести это чувство с любовью к детям. Попросите пациента вспомнить физическое ощущение любящей доброты, которое он испытал при виде спящего ребенка. Если у пациента есть домашние животные, напомните ему, что он ощутил при виде щенка или котенка. Цель - помочь пациенту воссоздать чувство любящей доброты в своем сознании. Затем попросите пациента повторить следующее изречение, разбив его на части: "Понимая, что все существа, как и я, стремятся к счастью, я проявляю любящую доброту ко всем существам." Затем попросите его мысленно повторить за вами: "Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания. Пусть все живые существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания." После повтора этого изречения несколько раз, можете начать

тренинг с сопротивлением. Попросите пациента назвать или описать нейтрального человека, которого он увидит на следующей неделе, и попробовать "послать *Метта*" тому человеку. Например, если пациент увидит почтальона, он или она повторят: "Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания, и пусть почтальон тоже будет счастлив и избавлен от страдания." Это изречение нужно повторить несколько раз. Обратите внимание - хотя мы говорим "послать *Метта*", мы на самом деле никому ничего не передаем физически; скорее, нужно, чтобы пациент почувствовал сострадание и сочувствие к кому-то, кого он знает, но к кому он относится нейтрально. Помните, во время данного сеанса нужно использовать существующую мотивацию к самопохвале и самозащите как исходную позицию, с которой можно в дальнейшем работать над развитием Я-схемы духовности пациента.

В заключение, попросите пациента описать его ощущения. Убедитесь, что он понимает, как эти простые изречения могут помочь ему изменить свою жизнь к лучшему путем замены привычного внутреннего диалога (фоновой музыки сознания) и сделать его сознание более подходящим домом для его нарождающегося "Я" духовности.

**Пример сценария действий терапевта:** Пришло время поработать над укреплением ваших духовных мускулов и выполнить тренинг с сопротивлением. Сегодня мы будем работать над заменой старых способов мышления новыми, соответствующими следованию по Духовному Пути. Позвольте объяснить. Во время предыдущих сеансов мы много говорили о том, как повторяющиеся мысли влияют на ваши чувства и поведение. Мы можем сказать, что повторяющиеся мысли подобны фоновой музыке - мы не обращаем на нее внимание, но она присутствует. Как наркозависимые мысли ведут к вредному поведению, так и сочувственные мысли ведут к поведению, предупреждающему вред. Сегодня я обучу вас новой методике медитации, которая называется *любящая доброта Метта*, которая поможет вам заменить наркозависимые мысли на сочувственные мысли.

*Метта* означает *любящая доброта*, и способ медитации, которому я вас научу, подходит для людей любой веры; он соответствует всем религиям, которые подчеркивают важность духовного пути любви и доброты. Медитация *Метта* обучает сознание проявлять сочувствие к себе и другим. Это как вставить в магнитофон сознания новую пленку: вместо надоевшей музыки скриптов "Я" наркозависимости, которые причиняют вред вам и другим людям, начать автоматически включать музыку духовной сущности. Конечно, для замены одной привычной модели поведения на любую другую требуется много времени. Если выполнять медитацию систематически, это очень действенный способ. Начать эту медитацию необходимо так же, как и обычную, на вдох и выдох. Затем вы должны повторять следующую фразу: "Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания; пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания." После выполнения медитации мы начнем тренинг с сопротивлением, и для этого мы должны вспомнить кого-то, с кем вы будете общаться на следующей неделе. Мы попробуем послать любящую доброту *Метта* этому человеку. Лучше не начинать с кого-то кого вы не любите или любите. Мы начнем с человека, который нейтрален к вам - например, доставщик пиццы или ваш не очень близкий знакомый. [Пациент выбирает человека - объект визуализации]. Хорошо, давайте начнем.

Инструкции терапевта пациенту:

- 1) Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях.
- 2) Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами].
- 3) Просто спокойно дышите через нос.
- 4) Сосредоточьтесь на ощущениях воздуха, проходящего через ноздри при дыхании.
- 5) Представьте, как вас наполняет любящая доброта, как она входит в ваше сердце и распространяется по телу и за пределами тела, почти как свечение. Хорошо, если вы вспомните как вы чувствовали любящую доброту ... [терапевт напоминает пациенту его собственный опыт бескорыстной любви, о котором пациент рассказал ранее во время

сеанса, напр., по отношению к своему ребенку или к животному]... Полностью заполните себя этим теплым и светлым чувством.

6) Теперь повторите **вслух**, за мной (Терапевт произносит следующие изречения медленно, чтобы пациент запомнил и смог повторить):

- . Понимая, что все живые существа, как и я, стремятся к счастью (терапевт делает паузу...)
- . Я проявляю любящую доброту ко всем существам (... терапевт делает паузу...)
- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть все живые существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания (...терапевт делает паузу...)

Теперь повторите все изречения **про себя**, за мной:

- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть все живые существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть все живые существа тоже будут счастливы и избавлены от страдания (...терапевт делает паузу...)

Хорошо. Теперь попробуем тренинг с сопротивлением - пошлем *Метта* [... нейтральному человеку, выбранному пациентом...]. Снова представьте себя, наполненного любящей добротой и вызовите образ [... имя человека...].

Хорошо, теперь повторяйте **вслух** за мной:

- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть (... имя человека... ) тоже будет счастлив и избавлен от страдания.

Хорошо, теперь повторяйте **про себя**, за мной:

- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (... терапевт делает паузу...)
- . Пусть (...имя человека...) тоже будет счастлив и избавлен от страдания. (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания (...терапевт делает паузу...)
- . Пусть (...имя человека...) тоже будет счастлив и избавлен от страдания. (...терапевт делает паузу...)

Ощутите, что для вас значит быть наполненным любящей добротой и знать, что так же, как и вы, этот человек страдает и хочет быть счастливым и избавиться от страдания. Проявите сочувствие к этому человеку и заботу о его благополучии. Теперь переключите внимание на ваш якорь. Ощутите поток воздуха от вдоха и выдоха. Когда вы готовы, откройте глаза. Вы очень хорошо справились. Как вы себя чувствуете? Вы поняли, как довести эти изречения до автоматизма путем повторения? Они станут вашей новой музыкой духовного "Я", будут постоянно присутствовать в ваших мыслях, и вытеснят "Я" наркозависимости.

## Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох в течение 30 минут (5 минут добавляются каждую неделю до 60 минут к концу курса лечения)

- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение для переключения внимания
- Продолжение: Предотвращайте вред, причиняемый наркотиками и половыми актами без средств защиты.
- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства.
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств
- Новый материал: Заканчивайте ежедневную практику фразой *Метта*
- Новый материал: Используйте фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Новый материал: Заданные духовные качества: "любящая доброта" и "терпимость")

**Инструкция терапевту:** В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Пациенту нужно напомнить, что следование по Духовному Пути требует развития духовных мускулов, над которыми он работал до сих пор и дополнительно - духовных качеств, заданных сегодня. Обязательно напомните пациенту, где именно в рабочей тетради записаны домашние задания. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе. Пациент должен продолжать выполнять Духовную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию на вдох и выдох. Продолжительность медитации определяется сообразно прогрессу пациента. Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. Пациент также продолжит произносить самоутверждение/молитву для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости и преодолевать тягу к наркотику путем "рассматривания жаждущего монстра", внимательно наблюдая непостоянные ощущения тяги и повторяя "и это пройдет". Пациент также будет выполнять ритуал Полноты Осознания каждый раз при приеме предписанных при ВИЧ лекарств. После обзора старого материала можно добавлять новые задания. Сегодня нужно задать два духовных качества: любящая доброта и терпимость. Пациент должен продолжать работу над их развитием на следующей неделе. Новое задание - заканчивать ежедневную медитацию произнесением фраз *Метта*, которые пациент выучил во время сеанса. Дополнительно пациент должен проговаривать эти фразы *Метта* в течение недели при признаках эмоционального конфликта с кем-либо. Чтобы не реагировать негативно и таким образом вредить себе самому, пациент должен вспомнить, что тот человек страдает и проявить сочувствие к нему. Пациент должен помнить, что проявление любящей доброты принесет ему пользу в ближайшем будущем. Эта часть заканчивается как всегда просьбой к пациенту соблюдать обязательство выполнения домашних заданий и следования по Духовному Пути.

**Пример сценария действий терапевта:** Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем вашу 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. Вы также будете продолжать медитацию на вдох и выдох - если можете, увеличьте продолжительность медитации до 30 минут [Терапевт увеличивает время медитации соответственно прогрессу клиента.] Вы также должны продолжать произносить ваше самоутверждение для переключения внимания после вмешательства "Я" наркозависимости и обращаться к духовной сущности для мотивации к предупреждению вреда от употребления наркотика и половых актов без средств защиты. Когда вы почувствуете, что проснулся жаждущий монстр, рассмотрите его - остановитесь и наблюдайте его как бы под микроскопом, замечая непостоянство ощущений - они

появляются и исчезают. Посмотрите, как они исчезают; помните, нельзя кормить жаждущего монстра. Также продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний, который поможет вам соблюдать режим лечения и поддерживать здоровье.

**Новое задание:** Ваше новое задание на неделю - заканчивать медитацию **произнесением фраз *Метта*, которые мы сегодня выучили** – "Пусть я буду счастлив и избавлен от страдания. Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания".

[Терапевт убеждается, что пациент знает, где фразы *Метта* записаны в рабочей тетради].

Также, если вы испытаете эмоциональный конфликт в течение недели, не реагируйте - помните, "сначала вы наносите вред себе" и "вы проявляете себя через свои действия";

Проявлять сочувствие и заботливость - в ваших собственных интересах. Осознайте, что вы испытываете негативное чувство, наблюдайте и назовите его, а затем **мысленно произносите свои фразы *Метта*** до тех пор, пока негативное чувство не исчезнет.

На этой неделе вам нужно работать над двумя новыми духовными качествами; **любящая доброта и терпимость**. Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этих качеств.

Продолжайте работать так же хорошо. Они понадобятся вам на следующей неделе.

**Обязательство:** Вы можете дать обещание оставаться на Пути Нравственности - сосредоточиться на непричинении вреда себе и другим и относиться к себе и другим людям с сочувствием?

## Часть 5. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

- Нравственность - непричинение вреда себе и другим - есть основа Духовного Пути
- Повседневная этика начинается с себя - будь добр к себе
- Поймите, что каждое существо хочет того, же, чего и вы - быть счастливым и свободным от страдания
- Научите свое сознание проявлять сочувствие и относиться к другим с сочувствием - это важная часть Духовного Пути

**Инструкция терапевту:** Цель краткого обзора материала каждого сеанса - закрепить его для лучшего запоминания пациентом. Обзор должен включать вышеуказанные ключевые положения. Во-первых, нравственность определяется как непричинение вреда себе и другим и как основа Духовного Пути. Во-вторых, речь, поведение и образ жизни "Я" наркозависимости несовместимы с нравственностью потому, что они причиняют вред, а не предотвращают его. В-третьих, повседневная этика начинается с непричинения вреда себе самому. Напомните пациенту две фразы, которые вы повторяли во время сеанса: "Сначала вы наносите вред себе, потом - другим" и "Вы выражаете себя через ваши поступки". Последнее положение - идея когнитивных скриптов как музыки на заднем плане сознания. Напомните пациенту, что скрипты "Я" наркозависимости, постоянно проигрывающиеся в его сознании, как музыка в суперсаркете, не обращают на себя внимание, но влияют на поведение. Практика медитации *любящей доброты Метта* поможет пациенту заменить фоновую музыку старого вредного "Я" наркозависимости на полезную музыку "Я" духовности, доброты и терпимости.

**Пример сценария действий терапевта:** В заключительной части сеанса мы кратко повторим пройденный материал. Сегодня мы говорили о нравственности - непричинении вреда себе и другим речью, поступками или образом жизни. Это основа вашего Духовного Пути. Мы говорили, что этика повседневной жизни начинается с непричинения вреда себе самому. Когда вы причиняете вред другим людям, вы фактически сначала вредите себе.

Когда вы относитесь к другим людям с сочувствием, вы проявляете то же отношение и к себе. Мы работали над методикой замены скриптов "Я" наркозависимости, которые постоянно повторяются в вашем сознании, новыми скриптами любящей доброты и терпимости, которые принесут пользу вам и другим людям, сейчас и в будущем.

## Часть 6. Разминка 3-S

- Духовная разминка с новыми душевными качествами "любящая доброта" и "терпимость".

**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 круса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевты и пациенты вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - "любящая доброта" и "терпимость". Слова, произносимые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и поступков 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:** "Любящая доброта" и "терпимость" - качества, над которыми вы будете работать на этой неделе, поэтому давайте завершим сеанс разминкой с особенным вниманием к этим качествам.

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

Сегодня я встал на Духовный Путь.  
Пусть мои мысли отразят мою любящую доброту и терпимость,  
пусть мои слова отразят мою любящую доброту и терпимость,  
пусть мои эмоции отразят мою любящую доброту и терпимость,  
пусть мои поступки отразят мою любящую доброту и терпимость,  
пусть мои суждения отразят мою любящую доброту и терпимость,  
пусть я буду открыт и готов проявить любящую доброту и терпимость.  
Я - моя духовная сущность.

## Заключительная часть

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