

## Сеанс 8

### Тренировка Мудрости 1. Наполнение сознания духовностью

Мысль предшествует всему;  
мысль создает и возглавляет все сущее.  
Если поступок или речь  
сопровождаются чистыми помыслами,  
счастье тому человеку сопутствует  
как тень, которая всегда с ним.  
(Дхаммапада 1)

**Терапевтические цели Сеанса 8:** Этот сеанс начинает Тренировку Мудрости с ее двумя компонентами - Правильным Пониманием и Правильным Намерением. Основная цель данного сеанса - помочь пациенту укрепить Я-схему духовности путем облегчения доступа к ее активации в повседневной жизни. Для достижения данной цели используется метафора постройки дороги. Пациент обучается считать "Я" наркозависимости привычкой, от которой нелегко избавиться, по аналогии со скоростной трассой, на которую легко попасть, но с которой нелегко сойти. Как только мысли пациента попадают на такую скоростную трассу, они очень быстро приводят к страданию. Для замены этой вредной привычной системы мышления духовной сущностью, пациент должен сделать Духовный Путь свободным и легким для доступа. Пациент начинает процесс работы составлением схемы Духовного Пути. Эта схема поможет пациенту определить пункт назначения Духовного Пути (напр., избавление от страдания), его основу (нравственность), строительные элементы (духовные качества) и хорошо заметные указатели, которые помогают путешественнику не сбиться с пути (привычные когнитивные скрипты, напр., *Метта*, молитва/самоутверждение и поведенческие планы действий, такие, как медитация). Пациент также определяет разнообразные стимулы к действию (въезды на дорогу), которые откроют ему ежедневный доступ к его Пути. Наконец, пациент составит Ежедневный план поведения, который поможет ему придерживаться Духовного Пути.

**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 восьмой 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 сосредоточьте 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

- Для замены "Я" наркозависимости на "Я" духовности нам понадобятся Тренировка Овладения Сознанием, Тренировка Морали/Нравственности и Тренировка Мудрости.
- Овладение Сознанием - Правильное Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность
- Нравственность - непричинение вреда себе и другим людям в повседневной жизни словами, поступками или образом жизни - есть основа Духовного Пути.
- Этика повседневной жизни -- замена скриптов "Я" наркозависимости скриптами "Я" духовности.
- Социальная ответственность - обещание "Никто не заразится ВИЧ от меня".

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Мы начали с разговора о том, что замена "Я" наркозависимости на "Я" духовности предполагает Тренировку Овладения Сознанием, Тренировку Морали/Нравственности и Тренировку Мудрости, а также ежедневную работу над духовными качествами. Сначала мы работали над Овладением Сознанием. Во время первой серии сеансов вы узнали, что для того, чтобы не позволить сознанию обезьяны попасть в ловушку "Я" наркозависимости, необходимы ежедневные усилия, дисциплина, Полнота Осознания и Сосредоточенность. Затем мы провели Тренировку Нравственности/Морали. Мы определили Нравственность как непричинение вреда себе и другим людям и пришли к выводу, что она составляет основу Духовного Пути. Мы говорили, что "Я" наркозависимости воплощает в себе с речь, поведение и образ жизни, которые причиняют вред вам и другим людям и способствуют распространению ВИЧ. Мы говорили об этике повседневной жизни и работали над техникой медитации, которая заменяет старые вредные скрипты наркозависимости, постоянно звучащие в вашем сознании новыми скриптами любящей доброты и терпимости, которые принесут пользу вам и другим людям. На прошлой неделе мы говорили о социальной ответственности и обсуждали, как можно найти в себе храбрость внести личный вклад в борьбу за прекращение распространения ВИЧ/СПИДа. Вы дали важное обещание больше никому не передавать ВИЧ.

## Выполнение домашних заданий

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
  - Поговорил ли пациент хотя бы с одним знакомым об обследовании на ВИЧ, о приемах предотвращения ВИЧ-инфицирования и о снижении вреда?
  - 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 и завершал ли он ее фразой *Метта*?
  - Произносил ли пациент самоутверждение/молитву для переключения внимания и фразу *Метта* ежедневно для погашения негативных эмоций?
  - Преодолевал ли пациент тягу к наркотику путем "наблюдения и называния"?
  - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (храбрость) 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, чтобы помочь вам следовать курсу лечения и укреплять ваши духовные мускулы. Поэтому важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Хорошо?

В течение недели вы должны были работать над духовным качеством "храбрость": поговорить хотя бы с одним человеком об обследовании на ВИЧ или о приемах предотвращения ВИЧ-инфицирования и снижения вреда. У вас это получилось?

Как обстояло дело с другими упражнениями?

Вы выполняли ежедневную духовную разминку?

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

Вы помнили о трехразовой ежедневной самопроверке активности "Я" наркозависимости?

Каким ключевым сигналом вы пользовались? Работает ли он?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку, обсудите более подходящий ключевой сигнал. Подчеркните важность частой самопроверки для осознания активности "Я" наркозависимости: без осознания нет прогресса.]

Вы выполняли медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было медитировать 35 минут ежедневно, у вас это получалось?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, обсудите технику выполнения медитации, ее место, позу, и подчеркните важность упорных занятий для усмирения сознания обезьяны.]

Завершали ли вы медитацию фразой *Метта* "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания"?

Вы произносили самоутверждение/молитву для переключения внимания при вмешательстве "Я" наркозависимости? [Терапевт произносит текст молитвы/самоутверждения, чтобы убедиться, что пациент его помнит].

Произносили ли вы фразу *Метта* каждый раз для погашения негативных эмоций при общении с кем-то в течение недели?

Смогли ли вы победить "жаждущего монстра" путем наблюдения за ним - заставить его потерять силу, рассматривая его как будто под микроскопом, и отмечая, что он состоит из непостоянных и преходящих ощущений?

Выполняете ли вы ритуал Полноты Осознания каждый раз, когда принимаете лекарства?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему развить 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 качеств, над которыми пациент до сих пор работал: усилия, сильной решимости, благодарности, уравновешенности, нравственности, любящей доброты, терпимости и храбрости. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы хорошо поработали над укреплением духовных мускулов. 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 проверки домашнего задания можете начать введение нового материала. 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 мудрости 1 – Наполнение сознания духовной сущностью**

**Основные теоретические положения** Данный сеанс начинается Тренировкой Мудрости, которая состоит из двух компонентов Благородного Восьмеричного Пути – Правильного Понимания и Правильного Намерения. В учении буддизма Правильное Понимание означает постижение истинности того, что все живое непостоянно (*аникка*), безлично (*анатта*) и поэтому подвержено страданию (*дуккха*). В терапии 3-S Правильное Понимание объясняется пациенту как понимание того, что "Я" наркозависимости является всего лишь непостоянным когнитивным процессом, который причиняет страдания и не отражает истинную натуру пациента. Второй компонент Мудрости - Правильное Намерение, что часто переводится еще и как Правильная Мысль. Учение буддизма говорит, что мысль предшествует всему; "мысль создает и возглавляет все сущее". Существует два вида намерения или мысли - те, которые причиняют вред и те, которые ведут к высшему блаженству, нирване. То, о чем мы часто думаем, становится нашим намерением. Таким образом, необходимо изгнать из сознания вредоносные мысли и поддерживать намерения, которые ведут к нирване. Это положение встречается не только в буддийских текстах. Оно лежит в основе многих религий и имеет на этом положении основана когнитивная терапия. В терапии 3-S мы интерпретируем понятие Правильное Намерение как процесс наполнения сознания пациента его духовной сущностью и обучение пациента переключению мысли на его Духовный Путь, который выявит истинную сущность пациента и избавит его от страданий, причиненных "Я" наркозависимости. Такая интерпретация также соответствует теории Я-схем. Напомним, что наиболее развитая и отработанная Я-схема, или автопилот, является наиболее доступной для активации, и, таким образом, в повседневной жизни она активируется чаще всего. Для многих пациентов, проходящих лечение наркозависимости, Я-схема наркозависимости будет самой отработанной и чаще всего активируемой, вне зависимости от их религиозных или духовных убеждений. За годы наркозависимости автопилот наркозависимости превратился в сложную схему связей между эмоциями, физическими ощущениями, когнитивными скриптами и поведенческими планами действий, и каждый из этих элементов стал способен "включить" автопилот в любом, все время расширяющемся, наборе контекстов. Поэтому во время Сеанса 3 вы обучали пациента методике определения компонентов его Я-схемы наркозависимости, чтобы пациент мог прерывать автоматичность процесса и переключить внимание на Духовный Путь. Эти приемы преподавались пациенту для подготовки к вмешательствам "Я" наркозависимости, которых следует ожидать на данной стадии лечения. Во время данного сеанса задача терапевта - помочь пациенту определить, усложнить и отретпетировать Я-схему духовности, которая должна заменить Я-схему наркозависимости. Наша цель - сделать "Я" духовности доступным в различных контекстах, не только в хорошие дни или в праздники, или при попытке вмешательства "Я" наркозависимости, но и просто в повседневной жизни.

Как ваш пациент сможет достичь этой цели? Процесс укрепления Я-схемы духовности противопоставлен процессу ослабления "Я" наркозависимости. Для снижения автоматичности "Я" наркозависимости пациент учился прерывать и соответственно ослаблять связи аддиктивного вредоносного поведения с эмоциями, когнитивными скриптами и поведенческими планами действий. Теперь пациент будет обучаться

противоположному процессу. Для укрепления духовной сущности и ее автоматизации необходимо усложнить и отрететировать Я-схему духовности, а также создать сеть ее связей с эмоциями, когнитивными скриптами и поведенческими планами действий. Пациент начал этот процесс в течение предыдущих сеансов путем установления моральной основы Духовного Пути, обещания не причинять вреда словом, поступком или образом жизни, а также работы над Полнотой Осознания. Пациент научился создавать когнитивные скрипты любящей доброты и использовать их при вмешательстве "Я" наркозависимости. Однако, он еще не умеет активировать духовную сущность в каждом аспекте повседневной жизни. Для этого необходимо создать сеть новых связей.

Такая сеть создается с помощью "когнитивных скриптов", "поведенческих планов действий" и "многосенсорных ключевых сигналов". Понимание этих трех концептов является обязательным условием к проведению данного сеанса. Напомним, что **когнитивный скрипт** определяется как привычное напоминание, которое сам себе делает пациент. Например, когнитивный скрипт, ассоциирующийся с Я-схемой наркозависимости, примерно выглядит как постоянно появляющиеся у наркозависимых людей мысли "Я прекращу принимать наркотики завтра" и "Немного - не повредит". Сравните этот скрипт со скриптом духовной сущности, фразой *любящей доброты Метта*, которую пациент выучил в начале курса данной терапии - "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Еще один пример когнитивного скрипта активации духовной сущности - самоутверждение или короткая молитва, которую пациент научился произносить для переключения внимания после активации "Я" наркозависимости. Домашние задания пациенту включали произнесение самоутверждения и фразы Метта, особенно в стрессовой ситуации, поэтому пациент должен уже быть знаком с понятием когнитивного скрипта. На данном этапе пациент будет работать над наполнением сознания такими когнитивными скриптами для автоматизации духовной сущности и ее активации в повседневной жизни. Все основные религиозные учения поощряют эту практику. Например, мусульмане должны молиться пять раз в день и часто прерывать ежедневные дела, чтобы славить Аллаха и помнить о своем Духовном Пути. Подобная практика существует также в иудейской и христианской традициях. В Псалтире Дауд говорит "Семь раз в день буду восславлять Тебя"; апостол Павел в послании к фессалоникийцам призывает их "молиться без усталости". В православной церкви существует давняя традиция постоянно в течение дня произносить "Спаси меня, Господи". Каждая из этих религий считает, что наполняя сознание таким образом, люди лучше могут почувствовать мир их духовной жизни. Поэтому терапия 3-S помогает пациенту создать собственную "личную традицию" когнитивных скриптов, которые послужат укреплению его Духовного Пути.

Следующее важное понятие данного сеанса - **поведенческий план действий**. Напомним, что план действий есть последовательность действий, которая обычно выполняется автоматически, так что разнородные действия воспринимаются как одна линия поведения. Пример: приготовление обеда есть последовательность разнообразных действий, которые, однако, так хорошо отрететированы, что кажутся одним действием. Если человека попросить описать, что именно входит в это действие, ему придется приложить усилия к выделению его элементов. Вы можете представлять план действий "Я" наркозависимости точно так же. Он будет включать сложную последовательность отдельных актов, которые необходимы, чтобы достать и употребить наркотик, и которые будут включать общение с дилером, приготовление наркотика и его употребление. Наркозависимые пациенты через какое-то время просто перестают осознавать эту последовательность действий, они просто автоматически ее выполняют и поэтому им очень трудно изменить свое поведение. Когнитивные скрипты и планы действий очень трудно изменить именно потому, что мы перестаем осознавать составляющие их компоненты и связи между ними; соответственно,

мы не можем изменить то, чего не осознаем. Поэтому во время предыдущих сеансов пациент обучался осознавать и прерывать когнитивные скрипты и планы действий, ассоциирующиеся с "Я" наркозависимости. Теперь, во время данного сеанса, пациенту пора научиться развивать автоматичность его духовной сущности. Он начнет этот процесс с разработки когнитивных скриптов и планов действий, которые помогут создать сеть связей и ассоциаций между событиями повседневной жизни и Духовным Путем пациента.

Это приводит нас к третьему понятию, которое встретится нам во время данного сеанса -- "**многосенсорные ключевые сигналы**". На данной стадии лечения пациент, скорее всего, подвергнется воздействию бесчисленных ключевых сигналов, которые обычно ассоциируются со скриптами и планами действий "Я" наркозависимости. Каждый пациент, проходящий лечение наркозависимости, обучается определять множество предметов, звуков, запахов, вкусовых и осязательных ощущений, которые провоцируют тягу к наркотику и последующее его употребление. Цель данного сеанса - создать многосенсорные ключевые сигналы, которые будут связаны со новыми скриптами и планами действий и, таким образом, будут способствовать совершенствованию Я-схемы духовности.

Во время данного сеанса пациенту понадобятся все вышеизложенные понятия для создания плана Духовного Пути, детального плана наполнения сознания духовной сущностью в повседневной жизни.

## Часть 1. Тренировка мудрости

### Правильное Понимание –

- Понимание, что тяга к наркотику - ваше "Я" наркозависимости - причиняет страдания
- Понимание, что страдания кончатся, когда вы найдете свою истинную сущность
- Ваше "Я" наркозависимости - не вы. Оно не является вашей истинной сущностью
- Наполните сознание духовной сущностью, которая и есть ваша истинная натура

### Правильное Намерение –

упорное стремление следовать по Духовному Пути:

- Все начинается с сознания
- Наркозависимое сознание - привычный способ мышления, который наносит вред
- Старые привычки можно изменить. Для этого требуются целеустремленность, упорство и постоянная Полнота Осознания

**Инструкция терапевту:** В данной части вы начнете Тренировку Мудрости: работу над ее первым компонентом, Правильным Пониманием. Вы начнете сеанс повтором материала предыдущих сеансов о том, что "Я" наркозависимости не является истинной сущностью пациента, оно лишь причиняет страдания. Подчеркните, что духовная сущность пациента долгое время была спрятана, но она существует и ждет, чтобы пациент расчистил Путь к ней. Однако, когда Путь будет расчищен, его нужно будет постоянно содержать в чистоте, иначе он снова зарастет сорняками. Чем чаще пациент пользуется Путем, тем доступнее он становится. Кратко представив понятие "Правильное Понимание", вы можете перейти ко второму компоненту Тренировки Мудрости - к Правильному Намерению. Вы можете начать с вопроса, слышал ли когда-нибудь пациент фразу "Все начинается с мысли", или другую классическую фразу этого типа, более, по вашему мнению, знакомую пациенту. Затем вы



можете объяснить, что если пациент подумает над этой фразой, он поймет, что "Я" наркозависимости есть не что иное, как привычный способ мышления и поступков. Привычный способ мышления стал скоростным шоссе, на которое ведет множество доступных въездов, но с которого нелегко сойти. Это въезды - ключевые сигналы в окружающей пациента среде, которые активируют "Я" наркозависимости в повседневной жизни. Это то, что пациент видит, слышит, пробует на вкус и запах и трогает - все это создает основу вредного поведения. Объясните, что в прошлом, при быстром движении по скоростному шоссе, пациент просто не мог остановиться на достаточно долгое время, чтобы понять, что именно привычные модели "Я" наркозависимости причиняют так много страдания. Теперь у пациента есть навык осознанности, с помощью которого он может покинуть шоссе, и это хорошая новость. Полнота Осознания поможет избавиться от привычных моделей сознания и заменить их новыми. Напомните пациенту, что приобретение новых привычек - лучший способ избавиться от старых. Цель пациента - покинуть шоссе "Я" наркозависимости и перейти на Духовный Путь. Признайте, что сделать Духовный Путь таким же доступным в повседневной жизни, как путь "Я" наркозависимости, не так просто; однако этого можно добиться упорным трудом и усилием, применяя навыки, полученные во время сеансов данной терапии.

**Пример сценария действий терапевта:** Сегодня мы начнем Тренировку Мудрости. Тренировка состоит из двух компонентов, которые называются "Правильное Понимание" и "Правильное Намерение". Для проведения тренировки необходимо понять, что "Я" наркозависимости с его постоянной тягой к наркотику, причиняет страдания и что это "Я" не является вашей истинной сущностью. Ваша истинная сущность долгое время была спрятана, но она существует и ждет, чтобы вы расчистили путь к ней. Видели ли вы заброшенную и заросшую сорняками тропинку? То же происходит и с Духовным Путем, который при редком использовании быстро может быть задвинут на задний план старыми привычными моделями поведения, подобными "Я" наркозависимости. Несколько прошлых лет ваш жизненный путь вел вас только к одному - к употреблению наркотика. Фактически, этот путь стал не столько тропинкой, сколько скоростным шоссе, на которое вы могли попасть через множество удобных въездов. С такого шоссе очень трудно сойти. Вам, возможно, кажется, что в вашей повседневной жизни каждый поворот событий ведет исключительно к активации вашего "Я" наркозависимости, выводя вас на шоссе употребления наркотика. Вы можете считать, что ваши органы чувств открывают вам доступ на это шоссе. Я уверен, что при виде иглы или других принадлежностей вам немедленно хотелось употребить наркотик. [Терапевт приводит соответствующий опыту пациента пример.] Какой-либо определенный запах или вкус может напомнить вам о наркотики, верно? Годами ваши чувства - зрение, слух, обоняние, вкус и осязание - связывали вас с "Я" наркозависимости. Теперь многие предметы окружающей среды могут активировать "Я" наркозависимости и вернуть вас на шоссе, ведущее к употреблению наркотика и другому вредному поведению. Вы мчались по этому шоссе так долго, что забыли тот факт, что это шоссе есть всего лишь привычная модель мышления. Полнота Осознания поможет вам покинуть шоссе наркозависимости и вернуться на ваш Духовный Путь. Это - хорошая новость. Сегодня мы поговорим о том, как добиться этого и сделать ваш Духовный Путь таким же доступным, как сейчас доступно шоссе "Я" наркозависимости. Итак, вы готовы начать? [Терапевт ждет согласия пациента.]

## Часть 2. Разработка плана Духовного Пути

- Метафора строительства дороги
- Рабочая тетрадь: Ежедневный план Духовного Пути

- Пункт назначения (идеальная духовная цель, напр., прозрение)
- Основа - нравственность (непричинение вреда себе и другим)
- Строительные элементы - духовные качества
- Указатели - когнитивные скрипты (напр., метта, молитва или самоутверждение) и планы действий (напр., медитация, ритуал Полноты Осознания)

**Инструкция терапевту:** В данной части вы и ваш пациент будете работать над Ежедневным планом Духовного Пути, который можно найти в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Объясните пациенту, что для постройки новой дороги строителю нужен план, поэтому вам тоже понадобится план расчистки Духовного Пути, чтобы сделать его доступным в повседневной жизни. Вы будете последовательно заполнять рабочую тетрадь, начиная с пункта назначения Пути. Цель должна быть не кратковременной, а долговременной; она должна пониматься как заключительная часть духовного или религиозного просветления [если пациент предлагает обозначить свою цель как воздержание, необходимо объяснить, что это всего лишь кратковременная цель, а не конечный пункт Духовного Пути]. Цель зависит от убеждений пациента. Для кого-то такой целью может стать единение с Богом или нирвана, для кого-то - просветление или познание своей истинной натуры. Подчеркните, что в начале или в середине любого долгого пути, когда придет усталость, очень полезно вспомнить о конечном пункте назначения; это придаст сил. Как только пациент определит пункт назначения Пути, он рассмотрит конструкцию Пути: что лежит в его основе и из каких строительных материалов нужно построить Путь, чтобы не дать ему снова зарости сорняками. Эта информация уже записана в соответствующем разделе Плана в рабочей тетради. Как уже рассматривалось в предыдущих сеансах, основой Пути является Нравственность и строится Путь из материала духовных качеств, над которыми пациент до сих пор упорно работал. Объясните, что Духовный Путь не будет зарастать, если в основе его лежит стремление не причинять вреда себе и другим и если он строится с помощью щедрости, нравственности, отречения, мудрости, усилия, терпимости, правдивости, сильной решимости, любящей доброты, уравновешенности, благодарности, храбрости, прощения и спокойствия. Как только вы обсудили основу Пути и строительные материалы, предложите, чтобы строитель разметил дорогу указателями, помогающими путешественнику не сбиться с пути и двигаться к пункту назначения. Для Духовного Пути пациента такими указателями становятся скрипты и планы действий духовной сущности, определяемые как привычные мысли и действия, которые помогают пациенту следовать по Духовному Пути. Напомните пациенту о его самоутверждении или молитве, о псалме или песне, а также о фразе *Метта*, которую он научился произносить, и объясните, что теперь вместо использования этих утверждений и песен при вмешательстве "Я" наркозависимости, пациент наполнит ими свое сознание. Это означает, что теперь пациент будет постоянно следить за своим сознанием и при каждой возможности он должен будет произносить свою молитву/утверждение и фразу *Метта*. Когда пациент не занят целенаправленной деятельностью, которая требует полного внимания, он должен мысленно репетировать скрипты духовной сущности. Наполнив сознание таким образом, пациент сохранит ощущение Овладения Сознанием и никогда не собьется с Духовного Пути. Помогите пациенту начать - покажите ему, как синхронизировать самоутверждение с ритмом шагов или дыхания. Например, если фраза самоутверждения "Я - моя духовная сущность", то на вдохе произносится "Я", а на выдохе - "духовная сущность". Или допустим, что пациент выбрал короткую молитву, "Слава Богу". Тогда на вдохе он произнесет "Слава" и на выдохе - "Богу". Молитву можно также синхронизировать с движениями правой и левой ноги при ходьбе. Объясните пациенту, что все основные религиозные традиции рекомендуют практику наполнения сознания духовной сущностью, и, если ситуация позволяет, приведите

несколько примеров из религии, которой следует пациент. Напомните пациенту о том, что религия предостерегает против простого повторения фраз и подчеркните, что при произнесении молитвы важно, чтобы оно не стало машинальным; пациент должен полностью осознавать значение слов и связь между словами и его Духовным Путем. Если вы думаете, что стадия выздоровления пациента позволит ему воспринять буддийскую практику Полноты Осознания четырех позиций, то есть, постоянного осознания стояния, ходьбы, сидения и лежания, то вы можете обучить его этой практике. Однако, наш опыт показывает, что на ранних стадиях лечения большинство пациентов испытывают затруднения с концентрацией внимания, необходимой для такой практики. Самоутверждение и молитва - более полезная методика в данном случае. После обсуждения того, как пациент будет наблюдать за своим сознанием и целенаправленно наполнять его скриптами духовной сущности, вы повторите, какие привычные действия необходимы на Духовном Пути. Они записаны в плане и включают медитацию, физическую активность - духовную разминку, йогу или тай-чи - а также поведение, снижающее вред, такое, как воздержание от употребления наркотика, от использования чужого инструментария и от половых актов без средств защиты; и, наконец, любящую доброту и терпимость по отношению к людям, которые не обязательно ответят тем же.

**Пример сценария действий терапевта:** То, что мы сейчас будем делать, полезно представить как строительство дороги. Все проекты должны начинаться с плана. Давайте откроем раздел Ежедневный план в вашей рабочей тетради 3-S.

[Терапевт показывает пациенту Ежедневный план Я-схемы духовности].

Как вы видите, для начала нужно определить пункт назначения вашего Духовного Пути. Строители не могут построить дорогу в никуда. Каждая дорога должна иметь пункт назначения. Я не говорю о краткосрочной цели, например, о воздержании; имеется в виду идеальная цель вашего духовного путешествия. Для некоторых людей место назначения Духовного Пути - достижение прозрения, то есть, понимания их истинной сущности; для других это может быть воссоединение с Богом или достижение нирваны. Поэтому, давайте запишем предполагаемый пункт назначения вашего Духовного Пути.

[Терапевт высказывает предположения о наиболее подходящей для пациента цели Духовного Пути].

Нам нужно записать эту цель потому, что Путь очень длинен, и эта запись будет служить напоминанием о ней во время вашего духовного путешествия. Итак, теперь у нас есть цель; давайте рассмотрим основу Пути и материал, который вы будете использовать для поддержания его в чистоте. Как мы говорили во время предыдущего сеанса, основа вашего Духовного Пути - нравственность, а лучшим строительным материалом для него являются 14 духовных качеств, над которыми вы работаете в процессе лечения. Если вы поступаете этично и проявляете эти качества в повседневной жизни, вы можете быть уверены - вы на Духовном Пути. [Терапевт указывает список четырнадцати качеств в рабочей тетради.]

Что еще нужно сделать строителю дороги? На дороге необходимы хорошо видимые указатели, которые помогают путнику двигаться в правильном направлении и не сбиваться с дороги. Для вашего Духовного Пути такими указателями являются привычные мысли и действия - то, что вы обычно повторяете себе и то, как вы обычно поступаете, позволяет вам двигаться в правильном направлении к цели.

[Терапевт указывает на раздел рабочей тетради, где записан вопрос "Что держит вас на Пути?"].

Давайте сначала рассмотрим, что именно вы должны повторять себе на Духовном Пути: вы должны наполнить ваше сознание мыслями, которые воссоединят вас с вашей духовной сущностью. Ваша духовная сущность еще недостаточно сильна, чтобы служить автопилотом, который можно включить с твердой уверенностью, что он доставит вас на место назначения. С помощью вашей упорной работы она становится сильнее с каждым днем, но она еще недостаточно автоматична. Поэтому пока вы не должны выпускать свое сознание из-под контроля ни на минуту. Если вы ослабите внимание, ваше "Я" наркозависимости мгновенно выведет вас на старое скоростное шоссе. Для движения по новому Пути с постоянной скоростью прямо к цели вам нужно создать привычные способы мышления и действий. Потом, когда эти привычные способы станут укоренившейся привычкой, вы будете снабжены новым автопилотом, который поможет вам двигаться вперед.

Начнем с привычных способов мышления. Помните, на одном из ранних сеансов мы говорили о том, как справляться с вмешательствами "Я" наркозависимости; вы написали самоутверждение (или молитву), которое вы можете произносить, и выбрали песню (или псалм), который вы можете напевать про себя. На одном из сеансов вы научились произносить фразу любящей доброты, "Пусть все живое будет счастливо и избавлено от страдания", когда вы испытываете негативные эмоции по отношению к другим людям. Теперь вы будете использовать это самоутверждение, молитву, гимн или фразу не только при вмешательствах "Я" наркозависимости, но и всегда, когда вы не заняты деятельностью, требующей пристального внимания. Мы определяем эти утверждения, молитвы и фразы как "скрипты" - это те мысли, которые должны постоянно повторяться в вашем сознании вместо мыслей "Я" наркозависимости. Давайте запишем их в рабочей тетради.

[Терапевт записывает самоутверждение, молитву, песню или псалм в рабочей тетради пациента. Примечание: если самоутверждение или молитва, которую до сих пор использовал пациент, кажется слишком длинной для этого упражнения, вы можете изменить ее. Если пациенту трудно самому написать фразу или молитву, вы можете предложить пациенту список самоутверждений или молитв, из которых он выберет подходящую.]

Теперь, когда у нас есть духовный скрипт, позвольте показать, что с ним нужно делать. Один способ, который применяется во многих разных духовных и религиозных традициях при следовании по Духовному Пути, это синхронизация произнесения короткой фразы или молитвы с дыханием или шагами. Например, если вы выбрали фразу "Я - моя духовная сущность.", при вдохе произнесите "Я", а при выдохе - "моя духовная сущность". Вы понимаете, что нужно делать? Давайте попробуем еще раз произнести вашу фразу/молитву. [Терапевт произносит фразу или молитву пациента, напр., "Слава Богу" и демонстрирует: при вдохе, вы произносите "Слава", а при выдохе - "Богу"]

Хорошо. Вы также можете произносить молитву или фразу в такт шагам. Давайте попробуем на примере фразы "Я - духовная сущность". При шаге вперед правой ногой вы скажете себе "Я - духовная", а при шаге вперед левой ногой - "сущность". При произнесении вашей фразы или молитвы в такт дыханию или шагам в каждую свободную минуту вы твердо будете стоять на вашем Духовном Пути. Важно, однако, чтобы это произнесение не стало механическим. Каждый раз при произнесении фразы убедитесь, что вы полностью понимаете ее значение. Не позволяйте себе механически твердить эту фразу и не позволяйте сознанию отвлекаться. Помните, слова сами по себе не имеют силы; вы придаете им огромную силу, позволяя проникать в ваше сознание и ваше сердце и позволяя им направлять вашу жизнь.

Мы поговорили о привычных духовных скриптах; теперь давайте поговорим о привычных действиях, которые нужны, чтобы оставаться на Духовном Пути.

[Терапевт указывает раздел Схема пути в рабочей тетради и объясняет значение каждого пункта.]

Вы, возможно, думаете, что повседневная жизнь дает мало шансов оставаться на Духовном Пути. Многие люди думают, что не имеют для этого времени. Но на самом деле все, что вы ежедневно делаете, дает вам возможность испытывать действие вашей духовной сущности. Если вы помните моральную основу вашего Духовного Пути, и если вы помните о необходимости не причинять вреда словами, поступками или образом жизни, вы сможете оставаться на Духовном Пути вне зависимости от событий дня. Один из способов помнить о моральной основе Духовного Пути - создать новые привычные способы действий так же, как вы создали новые духовные скрипты. Вы уже работаете над одним привычным действием - ежедневной практикой медитации. Вы также начали включать в ежедневную духовную практику элемент физических упражнений - духовную разминку. Теперь вы можете подумать над включением в нее также других медитативных упражнений из йоги или тай-чи. В вашей повседневной жизни вам необходимо продолжать действовать так, чтобы не причинять вред себе и другим (воздерживаться от употребления наркотиков, от использования чужого инструментария и от половых актов без средств защиты). Очень важно ежедневно проявлять терпимость и сострадание. Нужно помнить, что проявлять доброту взамен ответной доброты легко; только когда мы проявляем ее по отношению ко всем без исключения, мы можем быть уверены в правильности нашего Духовного Пути. Поэтому все эти духовные поступки, так же, как и духовные скрипты, должны стать привычными и ежедневно поддерживать вас на Духовном Пути. Вы понимаете, что нужно делать?

### Часть 3. Многосенсорные стимулы к действию

- План Я-схемы духовности в рабочей тетради (продолжение)
- На дорогу нужно войти: входы - многосенсорные стимулы к действию
- Новые ключевые сигналы в каждом виде ощущений напоминают пациенту вернуться на Духовный Путь

**Инструкция терапевту:** Теперь, когда у пациента есть схема Духовного Пути, которая четко обозначает пункт назначения, основу, строительные материалы и дорожные указатели, вы можете перейти к обсуждению входов на дорогу. Начните с утверждения, что процесс тренировки сознания сложен и объясните, что для его успеха необходимо разработать систему напоминаний - ключевых сигналов. Пациенту нужны ключевые сигналы, которые позволят ему так же легко вступить на Духовный Путь, как когда-то ежедневные зрительные, вкусовые, обонятельные, слуховые и осязательные сигналы вели его на путь наркозависимости. Чем больше ключевых сигналов доступны для пациента в каждом виде ощущений, тем более доступным для него становится Духовный Путь в повседневной жизни. При обсуждении необходимости ключевых сигналов вы можете привести в пример колокола церкви и храма или призыв муэдзина, которые прерывают ежедневные дела прихожан и призывают их к молитве. Как указано в нижеследующей инструкции, терапевт должен предоставить пациенту доступные ключевые сигналы в каждом виде ощущений. Поскольку цель данного сеанса - создать новые связи с Я-схемой духовности, эти сигналы должны быть новыми для пациента, отличными от уже применяемых им в процессе терапии. Мы рекомендуем следующие предметы: В качестве визуального сигнала можно использовать магнит "Кто Я?", который нужно внимательно рассмотреть, чтобы прочесть надпись "ДУША". Магнит крепится на холодильник. Образец магнита приведен в Приложении к данному руководству. В качестве слухового сигнала вы можете предложить недорогие колокольчики "музыка ветра", которые нужно разместить так, чтобы они приходили в движение от ветра и издавали звуки несколько раз в день. Проинструктируйте пациента использовать этот звук как ключевой сигнал к возвращению на Духовный Путь. В качестве обонятельного сигнала вы можете предложить засушенную лаванду в мешочке, которую

пациент может положить в часто открываемый ящик стола. Запах напомнит пациенту о Духовном Пути. В качестве вкусового сигнала пациент может использовать чай с добавками; если пациент не любит чай или не переносит кофеин, предложите ему купить любой другой недорогой напиток без кофеина с определенным вкусом – что-то, что пациент не употребляет ежедневно и что сможет напоминать ему о Духовном Пути. **Цель - использовать новые ключевые сигналы на данной стадии терапии.** Осязательным сигналом могут послужить четки, которые можно держать в кармане или в сумочке. В Приложении к данному руководству вы найдете контактную информацию о компаниях, у которых мы приобрели используемые в нашей терапии предметы. Вы можете использовать любые подходящие предметы, которые будут для вашего пациента **новыми** ключевыми сигналами. Представляйте ключевые сигналы пациенту по одному, продемонстрируйте их применение и убедитесь, что пациент понимает, как он должен прерывать свои действия и произносить молитву или самоутверждение для следования по Духовному Пути. Затем попросите пациента найти дополнительные ключевые сигналы дома и на работе, и использовать их как напоминание о возврате на Духовный Путь. Для записи дополнительных ключевых сигналов в рабочей тетради отведено место. Напомните пациенту, что чем больше пунктов доступа он имеет к Духовному Пути и чем чаще он старается привыкнуть к новым духовным мыслям и поступкам, тем скорее он будет двигаться к пункту назначения.

**Напоминание:** Перед тем, как перейти к данному разделу плана, убедитесь, что у вас есть все нужные материалы (то есть, многосенсорные ключевые сигналы, которые вы представите пациенту).

**Пример сценария действий терапевта:** Давайте продолжим обсуждение того, что вам нужно включить в план. У каждой дороги имеются входы, пункты доступа к ней. Если вы не можете встать на дорогу, вы не можете достичь пункта назначения, правильно? Чем больше пунктов доступа к дороге, тем легче путешественнику найти ее. Поэтому давайте поговорим о входах, которые вы создадите для вашего Духовного Пути. Вы слышали когда-нибудь церковные колокола воскресным утром? Эти звуки напоминают христианам о времени церковной службы. Мусульмане откликаются на призывы муэдзина пять раз в день. Колокола и гонги используются во многих религиях. Они являются ключевыми сигналами для возвращения людей на Духовный Путь. Поэтому вам тоже нужны ключевые сигналы, которые помогут вам вернуться на Духовный Путь; вы можете представлять их себе как дорожные указатели. Чем больше входов вы создадите, тем легче вам будет ежедневно возвращаться на Духовный Путь. Помните, вы могли оказаться на шоссе наркозависимости посредством того, что вы видели, слышали, осязали и чувствовали каждый день. Теперь с помощью новых сигналов вы будете возвращаться на Духовный Путь. [Терапевт указывает на раздел рабочей тетради, озаглавленный "Как вы встанете на Духовный Путь?" и начинает последовательный показ ключевых сигналов пациенту].

Давайте посмотрим, какие сигналы вы ежедневно можете использовать для доступа к вашему Духовному Пути. Помните, нам нужны сигналы для каждого вида ощущений - зрительных, слуховых, обонятельных, вкусовых и осязательных.

**Давайте начнем со зрительных сигналов.** [Терапевт подает пациенту магнит "Кто я?"] Вы можете прочитать нижнюю строчку, под фразой "Кто я?" [Пациент, возможно, с трудом разберет надпись "душа"; дайте ему время на это.] Там написано "ДУША". Это слово написано так с определенной целью. Иногда вы сразу видите эту надпись, иногда - нет. Это зависит от угла зрения. Это напомнит вам о Духовном Пути: когда вы заняты повседневными делами, очень легко выпустить ваш Духовный Путь из вида, правда? Иногда вы его видите, иногда - нет. Возьмите этот магнит домой, он ваш; поместите его на

холодильник и используйте его как ключевой сигнал для остановки ваших действий на время, достаточное для возврата на Духовный Путь. Когда вы читаете фразу "Кто я?" и видите слово "ДУША", произнесите ваше самоутверждение или молитву, или пропойте вашу песню или псалм.

Теперь - слуховой сигнал. [Терапевт подает пациенту "музыку ветра".] Вы видите, как движение воздуха заставляет эти колокольчики так приятно звучать? [Терапевт показывает.] Возьмите их, они ваши. Пожалуйста, повесьте их дома там, где вы можете задевать их несколько раз в день или там, где они будут звучать от ветра. Когда вы услышите этот звук, остановитесь и вспомните о вашем Духовном Пути. Если можете, произнесите самоутверждение или молитву. [Терапевт и пациент обсуждают подходящее место для "музыки ветра".]

Давайте продолжим - вот обонятельный сигнал. [Терапевт подает пациенту мешочек с лавандой и просит понюхать его.] Вы чувствуете запах лаванды? Лаванда имеет успокаивающее действие. Этот мешочек - ваш. Положите его в ящик с бельем; теперь, когда вы будете открывать этот ящик, вы вспомните о Духовном Пути и произнесете самоутверждение или молитву, или пропоете песню или псалм.

Теперь - вкусовой сигнал. [Терапевт подает пациенту упаковку ароматизированного зеленого чая]. Вы пьете чай? Этот зеленый чай имеет вкус экзотических фруктов. Вы сможете дать себе обещание ежедневно осознанно пить чашку этого чая и начать связывать уникальный вкус этого чая с Духовным Путем? [Примечание терапевту: Если пациент не любит чай или не переносит кофеин, предложите ему купить любой другой ароматизированный напиток. Убедитесь, что этот напиток до сих пор не входил в рацион пациента, чтобы данный ключевой сигнал не потерял новизну).

Давайте закончим осязательным сигналом. [Терапевт подает пациенту четки и просит потрогать их и обратить внимание на ощущения.] Вы заметили, как четки чувствуются на ощупь? Разнообразные четки применяются в религиях уже много тысяч лет, они помогают в молитвах. Они - ваши. Положите их в карман (или в сумочку); каждый раз, когда вы опустите руку в карман, вы потрогаете их и они напомнят вам о самоутверждении или молитве. Используйте четки для подсчета количества произнесений вашего самоутверждения или молитвы.

Вы понимаете, что нужно делать? Вы понимаете, как использовать ключевые сигналы и ваши органы чувств для остановки ваших действий и напоминания о Духовном Пути и наполнении вашего сознания духовной сущностью? Когда вы придете домой, в дополнение к сигналам, которые я дал вам сегодня, поищите другие сигналы, которые уже присутствуют в вашем окружении и которые могут помочь вам вступить на Духовный Путь. Вы можете записать их в рабочей тетради [Терапевт показывает, где можно записать ключевые сигналы в рабочей тетради.]

## Часть 4. Практика

- Метафора спортзала: необходимость укреплять духовные мускулы - Мудрость
  - Терапевт и пациент заканчивают Ежедневный план в рабочей тетради

Инструкция терапевту: Следующая часть сеанса - практическая. Как и во всех сеансах, здесь используется метафора спортзала, дающая пациенту возможность работать над укреплением духовных мускулов. Теперь, когда у пациента есть Ежедневный план Духовного Пути, вы поможете ему понять, что ему следует делать в рамках этого плана в

повседневной жизни. В данной части вы проведете пациента через типичный для него день, начиная с утреннего пробуждения и заканчивая вечерним отходом ко сну. Для этого вы используете раздел "Распорядок дня" в рабочей тетради, где уже указаны обычные ежедневные дела. Вы должны отразить особенности распорядка дня пациента в рабочей тетради. Подробно разберите каждый раздел рабочей тетради с пациентом, запишите его распорядок в отведенных местах и вовлеките пациента в процесс создания плана.

Когда вы завершите работу над планом, сделайте три дополнительные копии. Вложите одну копию в историю болезни пациента, а оригинал и две дополнительные копии отдайте пациенту. Оригинал нужно держать в рабочей тетради пациента. Дополнительные копии пациент должен держать дома и на работе. Напомните, что действовать по плану означает планировать свой день так, чтобы обычный распорядок дня напоминал пациенту о его Духовном Пути; на действия по плану не нужно отводить дополнительное время.

**Пример сценария действий терапевта:** В данной части сеанса мы вместе работаем над укреплением ваших духовных мускулов. У вас теперь есть схема Духовного Пути. Вы знаете пункт назначения. Вы знаете, что лежит в основе вашего Пути и из чего он сделан. У вас теперь есть несколько способов войти на ваш Путь. Дополнительно вам нужен распорядок действий на каждый день - с момента, когда вы проснетесь и откроете глаза и до момента, когда вы закроете глаза и уснете. Если вы будете следовать распорядку, вы каждый день будете работать над укреплением духовных мускулов и ослаблением "Я" наркозависимости и день ото дня вам будет все легче вставать на Духовный Путь. Итак, в качестве сегодняшнего упражнения давайте построим типичный распорядок дня в рабочей тетради. Помните, как любая тренировка поначалу кажется тяжелой, со временем она становится легче и вскоре вы начинаете видеть результаты.

[Терапевт показывает пациенту раздел "Распорядок дня" в рабочей тетради. Нижеследующий текст - пример работы над распорядком, уникальным для каждого пациента].

Ежедневный распорядок:

После пробуждения:

первая мысль, которая приходит после пробуждения, очень важна; она задает тон всему дню. Поэтому вашей первой мыслью должно быть решение оставаться на Духовном Пути и укреплять духовное качество, над которым вы в данное время работаете. Вспоминайте об этом решении каждый день после пробуждения, пока вы еще в постели и произнесите вашу молитву или самоутверждение, когда встанете.

После пробуждения, люди обычно идут в ванную. Это дает вам возможность посмотреть на себя в зеркало. Прикрепите на зеркало записку. Она может содержать фразу типа "Я - моя духовная сущность" или "Сегодня я поступаю так, как поступила бы моя духовная сущность".

Под душем пропойте вашу песню или псалм.

Одеваясь, проверьте ваш обонятельный сигнал (мешочек с лавандой в ящике), чтобы вспомнить и произнести молитву или самоутверждение.

Можем ли мы добавить в распорядок что-то еще, что наполнит ваше сознание духовной сущностью утром? [Терапевт записывает дополнительные действия.]

Давайте перейдем к следующему разделу распорядка.

Ежедневный распорядок:

Утром:

Вы можете сделать духовную разминку и выполнить медитацию.



Когда вы пойдете на кухню, вы увидите магнит на холодильнике, который спросит "Кто я?" Воспользуйтесь моментом и вспомните о вашей духовной сущности и произнесите самоутверждение или молитву.

Осознанно приготовьте завтрак и перед завтраком произнесите благодарственную молитву. Используйте запах и вкус пищи как ключевые сигналы. Возможно, в это время вы заварите ваш особый чай (вы также можете заварить его позже в течение дня).

Перед выходом из дома, проверьте, взяли ли вы ключи, кошелек или сумку и проверьте, находятся ли ваши четки в сумке или в кармане. Произнесите молитву или самоутверждение и потрогайте четки. Затем, перед уходом, осознанно обнимите дорогого вам человека и искренне пожелайте ему счастья.

Если вы водите машину, поместите маленькую записку на руль. Это может быть просто кусочек бумаги без записей, просто для напоминания о необходимости осознания. Во время поездки на работу слушайте вдохновляющую музыку.

Можем ли мы добавить в распорядок что-то еще, что наполнит ваше сознание духовной сущностью в начале дня? [Терапевт записывает дополнительные действия.]

Давайте перейдем к следующему разделу распорядка.

#### Ежедневный распорядок:

##### Днем:

В течение дня постоянно осознавайте каждый прожитый момент и ваши мысли и действия. Помните, моральная основа вашего Духовного Пути - непричинение вреда себе или другим людям словами, поступками или образом жизни.

Во время обеденного перерыва произнесите благодарственную молитву и используйте вкус и запах как ключевые сигналы для напоминания о Духовном Пути.

В течение дня часто проводите самопроверку. Спросите себя, отражают ли ваши мысли вашу Духовную сущность, или же они просто привычные мысли "Я" наркозависимости?

Будьте начеку при попытках вмешательства "Я" наркозависимости и немедленно остановите любые вредные мысли, пока они не взяли над вами власть. Применяйте методики прерывания "Я" наркозависимости, которые вы освоили во время предыдущих сеансов. Например, если появится мысль наркозависимости - мысленно крикните "Стоп!" Или если появится чувство наркозависимости, просто назовите его и наблюдайте, как оно пройдет. Попробуйте перенести часы на другую руку, чтобы вы помнили о прерывании действия "Я" наркозависимости.

Отведите несколько минут в день для переключения внимания на ощущения воздуха при дыхании. Помните - это ваш якорь. Он успокоит вас и воссоединит вас с вашей духовной сущностью.

Если случится что-то неприятное, напомните себе, что "и это пройдет". Помните, что мы говорили - в отличие от "Я" наркозависимости, "Я" духовности не просто реагирует, оно действует осознанно.

Когда вы не заняты целенаправленной деятельностью, не позволяйте вашему сознанию бродить; наполните его духовными скриптами - вашей молитвой, самоутверждением, или фразой Метта. Произносите ваши духовные скрипты в такт шагам или дыханию.

Если вы теряете душевное равновесие в течение дня, помните, что потенциально все вокруг вас способно лечить; помните, что Земля - целительница. Помните об этом в течение дня.

Можем ли мы добавить в распорядок что-то еще, что наполнит ваше сознание духовной сущностью в течение дня? [Терапевт записывает дополнительные действия.]

Давайте перейдем к следующему разделу распорядка.

#### Ежедневный распорядок:

##### Вечером:

В конце дня осознанно приготовьте ужин. Перед едой произнесите благодарственную молитву и используйте запах и вкус пищи для воссоединения с Духовным Путем. После ужина займитесь чем-то, что соединит вас с вашей духовной сущностью. Это может быть чтение книги, прослушивание музыки или общение с друзьями. Не наполняйте свое сознание вещами, которые не соответствуют вашему Духовному Пути.

Если появится тяга к наркотику или к небезопасному половому акту, осознанно подумайте и трансформируйте ее, как бы наблюдая ее под микроскопом. Наблюдайте, как она появляется и как уходит, и вместо нее наполните сознание спокойствием вашей духовной сущности.

Можем ли мы добавить в распорядок что-то еще, что наполнит ваше сознание духовной сущностью в течение дня? [Терапевт записывает дополнительные действия.]

Давайте перейдем к следующему разделу распорядка.

#### Ежедневный распорядок:

##### Перед отходом ко сну:

Перед отходом ко сну еще раз выполните духовную разминку. Подумайте о прошедшем дне. Если вы потеряли душевное равновесие, подумайте, как это случилось и как вы собираетесь избежать повторения этого случая. Медитируйте перед отходом ко сну.

Пусть ваши последние мысли дня будут соответствовать Духовному Пути. Произнесите молитву или самоутверждение.

Можем ли мы добавить в распорядок что-то еще, что наполнит ваше сознание духовной сущностью в конце дня? [Терапевт записывает дополнительные действия.]

#### Что делать с Ежедневным планом.

По мере нашей беседы я записывал распорядок вашей духовной ежедневной практики. Я сделаю несколько копий и вы возьмете их домой. Держите одну копию в вашей рабочей тетради. Две другие копии держите дома и на работе. Важно, чтобы вы начали делать все это **сегодня**, чтобы ваше сознание наполнялось вашей духовной сущностью, иначе "Я" наркозависимости опять возьмет над вами контроль. Необходимость постоянной и настойчивой Полноты Осознания - не знак слабости; все духовные лидеры испытывали эту необходимость. Пока вы на Духовном Пути, вы не можете оставлять ваше сознание без присмотра ни на минуту. Поэтому сильная решимость и усилие являются такими важными духовными качествами. Помните о назначении вашего Духовного Пути и вы поймете, что духовное путешествие стоит усилия, которое вы в него вкладываете.

## **Часть 5. Домашние задания**

- Продолжение: Выполняйте ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (40 минут), которая должна заканчиваться фразой *Метта*
- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение в течение дня

- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства
- Продолжение: Произносите фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств
- Продолжение: Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и предотвращение ВИЧ-инфицирования
- Новое задание: Наполняйте сознание духовной сущностью при помощи **Ежедневного плана**
- Новое задание: Заданное духовное качество - "**мудрость**"

**Инструкция терапевту:** В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Напомните, что ему понадобятся все духовные мускулы, над укреплением которых он работает, для следования по Духовному пути. Поэтому дополнительно к домашнему заданию данного сеанса необходимо продолжить выполнение упражнений предыдущих сеансов. Обязательно напомните пациенту, где именно можно найти эти задания в рабочей тетради. Затем повторите их с пациентом, чтобы убедиться, что он понял программу на следующую неделю. Пациент должен продолжать ежедневную духовную разминку, трехразовую самопроверку и медитацию на вдох и выдох. Продолжительность медитации увеличивается по мере необходимости в соответствии с прогрессом пациента. Помните, что цель - к концу лечения довести время медитации до одного часа. Пациент также будет продолжать духовное самоутверждение, только теперь он должен произносить его, а также другие духовные скрипты, в каждую свободную минуту в такт шагам или дыханию. Пациент продолжит преодолевать тягу к наркотику, когда она появится в течение дня, внимательно наблюдая появление и исчезновение непостоянных ощущений, связанных с ней. Пациент также продолжит произносить фразу любящей доброты *Метта* в завершение медитации и использовать эту фразу *Метта* для подавления негативных эмоций. Пациент продолжит выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарственных препаратов и продолжит убеждать других людей в необходимости предотвращения ВИЧ-инфицирования. После обзора пройденного материала можно добавлять новые задания. Новое духовное качество данного сеанса - "**мудрость**". Новое задание - наполнять сознание духовной сущностью при помощи Ежедневного плана. Эта часть заканчивается как обычно, просьбой к пациенту обещать выполнять домашние задания и оставаться на Духовном Пути.

**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. Вы будете продолжать медитацию на вдох и выдох, заканчивая ее фразой *Метта* - если можете, увеличьте время медитации до 40 минут.

[Терапевт увеличивает время медитации соответственно прогрессу клиента.]

Вы продолжите произносить молитву/самоутверждение для переключения внимания на ваш Духовный Путь, но теперь вы воспользуетесь любой возможностью для этого в течение дня и будете произносить эти фразы в такт дыханию или шагам. Если появится тяга к наркотику, подавите ее путем наблюдения - остановитесь и наблюдайте, как появляются и исчезают ощущения. Напомните себе, что "и это пройдет". Если во время общения с другими людьми вы испытаете негативные эмоции, произнесите фразу *Метта* "Пусть ...этот человек... будет

счастлив и избавлен от страдания". Продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме ВИЧ-препаратов и продолжайте говорить с другими людьми о необходимости проверки на ВИЧ и приемах снижения вреда.

**Новое задание:** Ваше новое задание на эту неделю - наполнение сознания духовной сущностью при помощи вашего **Ежедневного плана**, который мы сегодня разработали. [Терапевт убеждается, что Ежедневный план вложен в рабочую тетрадь пациента].

Духовное качество, которое вы найдете в себе и над которым вы будете работать на этой неделе - **"мудрость"**. Мудрость - это намерение следовать по Духовному Пути и понимание того, что "Я" наркозависимости не является вашей истинной натурой. Сегодня вы уже продемонстрировали наличие этого качества. Продолжайте работать так же хорошо. Оно понадобится вам на следующей неделе.

**Обязательство:** Вы можете дать обещание оставаться на пути мудрости на этой неделе? Мудрость - это понимание, что "Я" наркозависимости причиняет огромные страдания, и готовность наполнить свое сознание духовной сущностью.

## Часть 6. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

- Мудрость включает...
  - понимание, что причиной страданий является "Я" наркозависимости и оно **не является** истинной натурой пациента
  - знание, что мысль - первопричина всего; то, о чем мы думаем, влияет на нашу жизнь
  - решимость ежедневно наполнять сознание духовной сущностью
- Для этого требуется усилие...
  - План Пути
  - Придерживайтесь Ежедневного плана

**Инструкция терапевту:** Данная часть - обзор содержания сеанса. Ее цель - помочь пациенту лучше запомнить материал сеанса. Обзор должен включать следующие ключевые положения. Во-первых, мудрость означает понимание того, что истинная натура пациента **не представляет** собой "Я" наркозависимости. Чтобы испытать свою истинную природу, пациенту нужно ежедневно следовать по Духовному Пути. Во-вторых, мудрость означает, что "все начинается с мысли" и что можно мысленно настроиться на Духовный Путь. Это нелегко, поскольку "Я" наркозависимости похоже на скоростное шоссе, на которое легко въехать, но которое трудно покинуть. Поэтому нужно добротой построить Духовный Путь, сделать его легко доступным и часто им пользоваться. Процесс его постройки начат на данном сеансе - вы помогли пациенту разработать Ежедневный план Духовного Пути, который определил пункт назначения, обосновал его моральный фундамент (непричинение вреда себе и другим) и выстроил Путь из духовных качеств, которые пациент укреплял в курсе данной терапии. План также включил дорожные указатели, которые представляют собой привычные модели мышления и поведения, удерживающие пациента на Духовном Пути. Пациент получил набор ключевых сигналов, которые служат входами на Путь. Наконец, пациент составил детальный распорядок дня в соответствии с планом Духовного Пути.

**Пример сценария действий терапевта:** Теперь давайте кратко повторим то, о чем мы сегодня говорили. Сегодня мы начали Тренировку Мудрости. Мудрость предполагает понимание того, что "Я" наркозависимости есть только привычная модель мышления,

которая заставляет вас страдать и которая **не является** вашей истинной сущностью. Быть мудрым означает проявить решимость наполнить ваше сознание духовной сущностью и ежедневно следовать по вашему Духовному Пути. Мы говорили о том, как "Я" наркозависимости ведет вас на скоростное шоссе, на которое легко попасть, но которое очень трудно покинуть. Сегодня вы начали процесс работы над доступностью Духовного Пути. Вы написали Ежедневный план Духовного Пути. Вы подумали, каков пункт назначения вашего пути, что лежит в его основе и как строить его с помощью духовных качеств. Вы также начали работу над дорожными указателями. Указатели - это мысли и поступки, ваша молитва или самоутверждение, которые вы путем постоянного повторения сделаете привычными. У вас теперь есть ключевые сигналы для каждого органа чувств, которые помогут вам встать на Духовный Путь в любой момент ваших ежедневных занятий. Наконец, вы разработали распорядок дня для постоянного наполнения сознания духовной сущностью. Вы сегодня достигли отличного результата. Очень хорошо.

## Часть 7. Разминка 3-S

- 3-Разминка 3-S с включением понятия "мудрость"

**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 - "мудрость". 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:** Поскольку "мудрость" - 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 мою мудрость,  
пусть мои слова отразят мою мудрость,  
пусть мои эмоции отразят мою мудрость,  
пусть мои действия отразят мою мудрость,  
пусть мои суждения отразят мою мудрость,  
и пусть я буду открыт и готов проявить мудрость.  
Я - моя духовная сущность.

## Заключительная часть

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

## Рабочая тетрадь 3-S<sup>+</sup>

### Сеанс 8

#### **ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН**

#### **НАПОЛНЕНИЯ СОЗНАНИЯ ДУХОВНОЙ СУЩНОСТЬЮ**

##### После пробуждения

- Произнесите духовный текст (самоутверждение, молитву или фразу *Метта*)
- Вспомните обязательство следовать по Духовному Пути и духовное качество, над которым необходимо работать
- Прикрепите на зеркало записку - напр., "Я - моя духовная сущность" или "Сегодня я буду поступать так, как будто я - моя духовная сущность", или
- \_\_\_\_\_
- При выполнении утренних процедур слушайте или напевайте духовный гимн или песню, которую вы определили во время Сеанса 3
- Когда вы одеваетесь, используйте ключевой сигнал - запах (напр., лаванда в мешочке в ящике с бельем) для напоминания о Духовном Пути
- Другие действия:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

##### Ранним утром:

- Выполните медитацию на вдох и выдох и завершите ее фразой *Метта*
- Осознанно выполните духовную разминку
- Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима - осознанно приготовьте и примите лекарства
- Во время завтрака:
  - Посмотрите на магнит "Кто я?" и напомните себе о вашей истинной сущности
  - Перед завтраком произнесите благодарственную молитву
  - Используйте вкусовые и обонятельные ключевые сигналы, напр., чай/кофе, для осознанного отношения к завтраку
- Перед тем, как выйти из дома, используйте один из ваших осознательных ключевых сигналов (напр., потрогайте четки для произнесения духовного текста; обнимите члена семьи; погладьте домашнее животное)
- В машине: Поместите визуальное напоминание на ветровое стекло; слушайте вдохновляющую музыку или аудио-книгу;
- Другие действия:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

### В течение дня:

- На работе оставайтесь сознательным и не причиняйте никому вреда словом или поступком.
- Прощайте других и просите прощения, если причините кому-то вред.
- Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и за снижение/предотвращение вреда
- Во время обеда:
  - Произнесите благодарственную молитву
  - Используйте вкусовые и обонятельные сигналы для осознанного отношения к обеду
- Часто в течение дня:
  - Выполняйте самопроверку
  - Помните о возможных вмешательствах "Я" наркозависимости
  - Применяйте ваши методики прерывания - измените привычный порядок вещей (напр., носите часы на другой руке), остановки мысли, а также наблюдайте и называйте мысли и чувства наркозависимости до тех пор, пока они не исчезнут
  - Часто возвращайтесь к якорю (ощущениям вокруг ноздрей от потока дыхания)
  - Напомните себе во время стресса, что "и это пройдет"
  - Помните, что вы можете контролировать, и чего не можете
  - Не позволяйте мыслям бродить во время "свободного" времени - постоянно проговаривайте ваш духовный текст в такт движению и дыханию.
  - Обращайте внимание на красоту природы; помните, что Земля - целительница.
- Другие действия:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

### Вечером:

- Выполняйте ритуал Полноты Осознания лечебного режима - осознанно приготовьте и примите лекарства
- За ужином:
  - Произнесите благодарственную молитву
  - Используйте вкусовые и обонятельные сигналы для осознанного отношения к ужину
- Выберите способ развлечения, согласующийся с духовной сущностью (друзья, книги, музыка, кино)
- Трансформируйте тягу к наркотику и к половым актам путем систематического наблюдения за своими чувствами
- Другие действия:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

### Перед отходом ко сну:

- Выполните духовную разминку
- С благодарностью вспомните прошедший день и усвоенные уроки
- Молитесь или медитируйте перед сном
- Другие действия:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



## Источники, использованные при подготовке ключевых сигналов Сеанс 8

### Зрительный сигнал:

Магнит на холодильник "Кто я?"

Рисунок приведен ниже. Рисунок также можно загрузить с сайта [www.3-S.us](http://www.3-S.us)

Рисунок можно наклеить непосредственно на магнит или вставить в небольшую магнитную рамку для фотографий



### Звуковой сигнал:

Колокольчики:

[www.jacobschimes.com](http://www.jacobschimes.com)

### Обонятельный сигнал:

Лавандовые пакетики:

[www.itsmynature.net](http://www.itsmynature.net)

### Вкусовой сигнал:

Чай Липтон

апельсиновый, манго и жасминовый

### Осязательный сигнал:

Деревянные четки

[www.tibetanspirit.com](http://www.tibetanspirit.com)

**Примечание:** Данные источники использовались для разработки поведенческой терапии, ступени 1. Мы не рекламируем данные сайты или поставщиков. Можно использовать любые подобные сигналы.