

Сеанс 12

Окончание лечения. Следование по Духовному Пути Честности

Даже если победишь
тысячу воинов в тысяче битв,
станешь доблестным воином только тогда,
когда победишь себя.
(Дхаммапада 103)

Терапевтические цели Сеанса 12: Основная цель заключительного сеанса терапии 3-S - оказать поддержку духовному росту пациента, закрепить успех лечения и предоставить пациенту информацию о структурах общественной поддержки, которые он может использовать после окончания терапии. Во время сеанса пациенту предоставляется информация о трех видах поддержки - помощь духовного учителя, духовная литература и поддержка людей, следующих по такому же Духовному 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 двенадцатый 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 смиренно 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 проделаем 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 расспрашивает 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 концентрируйтесь 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 якорю - 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:

- Страдания вызываются желанием непостоянного и привязанностью к нему.
- Стадии горя: отрицание, гнев, попытка компромисса, депрессия, привыкание, надежда.
- Ранние стадии горя активируют привычные модели мышления, такие, как "Я" наркозависимости.
- Молитва о спокойствии:
 - Обучите сознание достигать спокойствия, которое уже присутствует в нем, но доступ к которому затруднен из-за привычной модели мышления, "Я" наркозависимости.
 - С помощью смелости и мудрости испытайте прозрение о вашей истинной сущности и о непостоянстве всего живого и примите это.

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. На прошлой неделе мы продолжили Тренировку Мудрости. Мы говорили о страдании, которое вызывается нашей неспособностью принять факт того, что все живое умирает, что ничто в мире непостоянно. Мы говорили о стадиях горя, которые мы проходим, и о том, как горе может легко активировать "Я" наркозависимости, которое свяжет нас гневом, отрицанием и депрессией. Мы размышляли над Молитвой о спокойствии и поняли, что если мы будем упорно работать над обучением нашего сознания естественно присутствующему ему спокойствию, мы испытаем прозрение о нашей истинной духовной сущности.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Произносил ли пациент ежедневную Молитву о спокойствии?
 - Выполнял ли пациент Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?
 - Учился ли пациент отказываться от "Я" наркозависимости, [напр., воздерживаться от наркотика]?
 - Пробовал ли пациент принять роль "Я" духовности в повседневной жизни [напр., вести себя "по принципу"]?
 - 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 *Мемма*?
 - Произносил ли пациент самоутверждение/молитву при любой возможности?
 - Преодолевал ли пациент тягу к наркотику путем "наблюдения и называния"?
 - Применял ли пациент фразу *Мемма* в повседневной жизни для погашения негативных эмоций?
 - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
 - Беседовал ли пациент с кем-либо о ВИЧ-тестировании или о предотвращении ВИЧ-инфицирования?
 - Пробовал ли пациент просить и дарить прощение?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (спокойствие) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. В течение недели вы должны были укреплять духовное качество "спокойствие" и с помощью Молитвы о спокойствии понять ее значение лично для вас. Вы размышляли над молитвой каждый день? Как у вас получалось? Смогли ли вы почувствовать спокойствие?

Как обстояло дело с другими упражнениями?

Выполняли ли вы Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?

Учились ли вы отказываться от "Я" наркозависимости (напр., воздерживаться от наркотиков) и принимать вместо него роль "Я" духовности в повседневной жизни?

Продолжали ли вы ежедневную духовную разминку?

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

Вы помните о выполнении трехразовой самопроверки для определения активности "Я" наркозависимости? Каким ключевым сигналом вы пользовались? 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 55 минут ежедневно - вы справились?

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

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

Вы произносили самоутверждение/молитву при любой возможности, в такт шагам или дыханию?

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

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?

Произносили ли вы мысленно фразу *Метта* каждый раз, когда вы испытывали негативные эмоции при общении?

Вы выполняли ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?

Вы беседовали с кем-либо об обследовании на ВИЧ или предупреждении ВИЧ-инфицирования?

Вы продолжали обучать ваше сознание прощению?

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Таким образом, если пациент не выполнил домашнее задание, терапевт просит пациента рассказать об одной из ситуаций прошлой недели и указать на проявления качеств, над которыми пациент до сих пор работал: усилия, сильной решимости, благодарности, уравновешенности, нравственности, любящей доброты и терпимости. 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 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: Следование по Духовному Пути Честности

Теоретические положения: Поскольку данный сеанс завершает курс терапии 3-S, его цель - обобщить прогресс пациента и помочь ему составить план следования по Духовному Пути после окончания лечения. Сначала пациент вспомнит, каких успехов он достиг в лечении; потом он составит план следования по пути этого успеха. Важно подчеркнуть, что данный сеанс знаменует не конец, а, скорее, начало Пути. В курсе терапии 3-S пациент упорно работал над ослаблением Я-схемы наркозависимости и укреплением Я-схемы духовности; таким образом, он значительно продвинулся вперед по Духовному Пути. Теперь ему необходимо поддерживать и укреплять созданную им Я-схему духовности. Как и любая Я-схема, она должна быть легкодоступной, поэтому ее необходимо часто и сознательно активировать. Для продолжения духовного путешествия пациенту понадобится качество, которое обсуждается на последнем сеансе, "честность". Честность в данном контексте понимается как честность по отношению к себе и как желание общаться с миром и его элементами в их единстве. В более общем смысле, честность приводит нас к началу духовного путешествия с пациентом: Четыре Благородные Истины Будды – истинность страдания, причиной которого является желание, и Восьмеричный Путь Освобождения. Во время данного сеанса не нужно пересказывать пациенту Четыре Благородные Истины, но они лежат в основе каждого сеанса терапии 3-S и являются особенно важными для данного сеанса, в котором подчеркивается роль честности на Духовном Пути. Честность в данном контексте также понимается как "три жизненные истины": все живое - непостоянно, подвержено страданию и не имеет тождественности своему "Я". Для большинства пациентов вполне достаточно, чтобы во время данного сеанса вы поддержали их стремление быть честными с собой и убеждение, что "Я" наркозависимости является привычной моделью мышления, которая причиняет страдания, и не является их истинной сущностью. Во второй части сеанса вы поможете пациенту определить систему поддержки на его Духовном Пути после окончания курса терапии. Пациент научится трехсторонней системе поддержки. Данный подход берет начало в буддийской традиции спасения в тройном кольце - Будды, Дхармы и Сангхи - что в контексте данной терапии можно перевести как поддержка учителя, учения и сообщества людей, исповедующих это учение. Пациент 3-S, таким образом, научится искать поддержку у его собственного духовного учителя или наставника, учения или священных книг и сообщества (или круга общения), члены которого, подобно самому пациенту, пытаются построить их жизнь в соответствии с этим учением.

Часть 1. Обзор успехов пациента

Тренировки Овладения Сознанием и Морали/Нравственности, дали пациенту следующие навыки:

- Полноту Осознания и медитацию на вдох и выдох - якорь.
- Понимание, что привычная модель мышления называется "Я" наркозависимости и причиняет страдания.
- Умение прерывать действие "Я" наркозависимости и переключать внимание на "Я" духовности.

- Умение справляться с вмешательством "Я" наркозависимости.
- Наполнение мышления духовностью в повседневной жизни.

Духовные качества, над которыми до сих пор работал пациент:

- решимость, усилие, уравновешенность, благодарность, нравственность, любящая доброта, терпимость, храбрость, мудрость, прощение, отречение, щедрость, спокойствие и честность.

Восприятие изменений самим пациентом

Инструкция терапевту: Начните эту часть замечанием, что данный сеанс завершает курс терапии. Поздравьте пациента с окончанием лечения, признайте его упорную работу, но напомните, что этот сеанс означает не конец, а, скорее, начало путешествия длиною в жизнь. Вспомните прошедшие недели, повторите шаги, которые пациент предпринял на Духовном Пути и обсудите, насколько успешно идет продвижение. По мере того, как вы будете напоминать пациенту о его достижениях, обязательно привлечите его к обсуждению с помощью вопросов о навыках, которым он обучился. Например, напомните, что в курсе лечения пациент узнал о существовании Благородного Восьмеричного Пути и трех видах тренировок, Овладения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости. Пациент узнал, что "Я" наркозависимости есть привычная модель мышления, которая ведет к страданию. Пациент также узнал, как заменить ее на "Я" духовности, которое прежде всего является сострадательным и не причиняет вреда себе и другим. Напомните, что пациент приобрел навыки Полноты Осознания и медитации. Он научился осознавать вмешательство "Я" наркозависимости и научился воссоединяться со своей духовной сущностью путем концентрации внимания на якоре. В курсе терапии пациент также испытал качества своей истинной духовной сущности. Эти качества - духовные мускулы пациента, и он упорно работал над их укреплением как во время сеансов, так и дома. Повторите духовные качества, над которыми пациент работал в курсе лечения: решимость, усилие, уравновешенность, благодарность, нравственность, любящая доброта, терпимость, храбрость, мудрость, прощение, отречение, щедрость, спокойствие и честность. Перед тем, как перейти к последнему качеству, над которым вы будете работать в данном сеансе, напомните, что для укрепления духовной сущности пациент должен продолжать выполнять те практические упражнения, которым он обучился в курсе данной терапии. Завершите эту часть просьбой к пациенту описать изменения, которые произошли с ним со времени начала терапии и подумать над успехом, которого он достиг, заменяя "Я" наркозависимости на "Я" духовности.

Пример сценария действий терапевта: Как вы знаете, этот сеанс - последний. Приняв участие в нашей программе, вы сделали важный шаг на жизненном пути. Вы оказали мне огромное доверие быть вашим наставником. Понятно, что это - только начало пути. Однако, мы многое успели сделать. Вы узнали, что такое Благородный Восьмеричный Путь и его три составляющие, Овладение Сознанием, Мораль и Мудрость. Вы также узнали, как сопоставить учение о Восьмеричном Пути с вашими религиозными или духовными убеждениями. Давайте кратко повторим, что вы узнали о каждом составляющем элементе Пути.

[Если возможно, терапевт привлекает пациента к обзору пройденного материала.]

Во время Тренировки Овладения Сознанием вы узнали, что Правильное Усилие, Правильное Умонастроение с его Полнотой Осознания и Правильная Сосредоточенность помогают вам ослабить ваше "Я" наркозависимости и укрепить "Я" духовности. Вы обучились

медитации, которая позволяет вам держать под контролем сознание обезьяны, отвлекающее вас от Духовного Пути. Вы можете назвать что-то еще, чему вы научились во время этой тренировки? [Если пациент не может привести пример, напомните, что он научился выполнять самопроверку активности "Я" трижды в день. Он также научился бороться с вмешательствами "Я" наркозависимости с помощью концентрации на якорю, наблюдения и называния, и произнесения самоутверждения или молитвы].

Во время Тренировки Морали/Нравственности вы узнали, что для Духовного Пути вам необходима прочная нравственная основа, которая не позволит вам причинить вред себе или другим людям словами, поступками или образом жизни. В ситуации, которая может угрожать вашему здоровью или здоровью других людей, вы научились не просто автоматически реагировать на события, но действовать осознанно. Вы можете назвать что-то еще, чему вы научились во время этой тренировки? [Если пациент не может привести пример, напомните, что он научился преодолевать тягу к наркотику путем наблюдения непостоянства связанных с тягой ощущений. Он также научился гасить негативные эмоции с помощью фразы *Метта* - "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания".]

Во время Тренировки Мудрости вы узнали, как важны Правильное Понимание и Правильное Намерение. Эти понятия означают понимание вашей истинной сущности, которая не является вашим "Я" наркозависимости. "Я" наркозависимости - привычная модель мышления, которую можно изменить. Для этого вы составили схему Духовного Пути и Ежедневный План наполнения сознания духовностью. Вы можете назвать что-то еще, чему вы научились во время этой тренировки? [Если пациент не может привести пример, напомните о пяти врагах и пяти друзьях]

Во время наших сеансов вы также упорно работали над развитием ваших духовных мускулов - качеств, которые понадобятся вам на Духовном Пути. Качества, над которыми вы работали - упорная решимость, усилие, уравновешенность, благодарность, нравственность, любящая доброта, терпимость, храбрость, мудрость, прощение, отречение, щедрость и спокойствие. Вы всегда обладали этими качествами, просто нужно было открыть их в себе и укрепить с помощью упражнений. Вы отлично поработали; я замечаю значительные изменения к лучшему. вспомните, каким вы были в начале курса лечения, когда ваше "Я" наркозависимости подчиняло вас себе в повседневной жизни, и подумайте, каким вы стали сейчас, когда вы обрели ваше "Я" духовности и начали осонавать вашу истинную духовную сущность. Видите ли вы разницу? [Обсуждение.]

Часть 2. Духовный Путь и честность

Честность - последнее из четырнадцати качеств - означает:

- быть честным с собой
- быть честным с окружающими
- Под честностью часто понимают взаимосвязь всех вещей - четыре основных элемента и три характеристики всего сущего
-

Новые направляющие понятия честности для пациента:

- "Я" наркозависимости - привычная модель поведения, которая мешает мне испытать мою духовную сущность.
- Направляющие принципы Овладения Сознанием, Морали и Мудрости открывают мне доступ к моей духовной сущности.

- Если мне угрожает эмоциональный шторм, моим якорем становится мое дыхание
- Когда я помню о моей истинной сущности, я не причиняю вреда себе и окружающим

Инструкция терапевту: В предыдущей части сеанса пациент вспомнил пройденный материал и оценил успехи, достигнутые им на его личном Духовном Пути. Теперь, в данной части, он составит план продолжения работы над духовностью. Объясните, что следование по Духовному Пути требует честности. Это - последнее из качеств, над которыми пациент работал в курсе терапии. Подчеркните, что честность - инструмент для поддержания Пути в порядке. Честность поможет ему, когда возникнет опасность отклониться от Духовного Пути. Объясните, что это качество прежде всего означает честность перед самим собой. Пациент должен регулярно давать честную оценку своему поведению за прошедший день. Пациент должен честно оценивать прочность нравственного фундамента Пути и решимость контролировать сознание обезьяны. Объясните, что как только пациент позволит себе лениться, он откроет широкую дорогу для возвращения "Я" наркозависимости, так как оно обожает ложь. Пациенту необходимо постоянно помнить о вмешательствах "Я" наркозависимости и о лжи, которую оно несет с собой. Для поддержания своего Духовного Пути в порядке, необходимо понимание того, что "Я" наркозависимости является привычной моделью мышления, которая причиняет страдание и которая мешает пациенту испытать его духовную сущность. Однако, ведущие принципы Овладения Сознанием, Морали и Мудрости откроют пациенту доступ к его духовной сущности в повседневной жизни. При эмоциональной нестабильности пациент может обратиться к своему якорю и вместо автоматической реакции на события он сможет поступать обдуманно и не причиняя вреда себе и окружающим. Подчеркните, что эти принципы помогут пациенту следовать по Духовному Пути. Затем объясните, что честность - это духовное качество, которое также поможет пациенту в общении. Когда он общается с другими людьми в соответствии с принципами духовности, он становится самим собой, и это привлекает к нему людей, которые тоже следуют по Духовному Пути. В более общем смысле, когда пациент способен честно относиться к себе, он начинает понимать взаимосвязь и преемственность между собой и всеми живыми существами. Предложите, что теперь, когда пациент понял эту взаимосвязь, он должен продемонстрировать всему миру свои лучшие качества. Закончите эту часть напоминанием, что даже после окончания терапии пациент всегда может прибегнуть к своему якорю в период эмоциональных бурь и что он сможет продолжать свой Духовный Путь, если он не откажется от Тренировок Овладения Сознанием, Морали и Мудрости и не станет причинять вреда себе и окружающим. Это те принципы, которые теперь будут помогать пациенту на Духовном Пути.

Пример сценария действий терапевта: Итак, вы сделали первые важные шаги. Теперь давайте продолжим движение по Духовному Пути. Качество, о котором мы сегодня поговорим, поможет нам в этом. Это - духовное качество "честность". Давайте подумаем, что оно означает.

Прежде всего, честность означает честность по отношению к себе. Несмотря на то, что истина о нас самих может оказаться неприятной, наша духовная сущность способна помочь нам осознать ее, оценить ее и изменить то, что мешает нам на Духовном Пути. Поэтому прежде всего мы должны постоянно следить, не появится ли на нашем пути неправда. Вы должны поступать осознанно и всегда помнить об опасности неправды - она открывает дорогу "Я" наркозависимости. Понятно ли это?

Если мы честны по отношению к себе, мы можем быть честными в наших отношениях с окружающими. Мы хотим, чтобы наши отношения были ясными и правдивыми. Мы не хотим

ожидать от окружающих того, чего они не могут дать, и не хотим обещать того, что мы не в силах выполнить. Когда мы общаемся с окружающими с точки зрения нашей духовной сущности, мы демонстрируем ее окружающим и привлекаем к себе людей, которые тоже следуют по Духовному Пути. Вы понимаете, что я имею в виду?

Честность также имеет более общее значение в нашей жизни. Мы все связаны с другими людьми и всем живым на Земле. Мы все состоим из основных элементов, правильно? Взаимосвязь всего сущего на Земле и даже в космосе - основная истина нашей жизни. Понимая это, мы испытываем важную и реальную поддержку вселенной. Но что мы можем дать взамен? Мы можем предложить миру наши лучшие качества. Мы можем проявить нашу честность. В курсе данной терапии вы научились, как это сделать.

Вы научились следовать по жизни осознанно, помня о последствиях своих действий. Вы знаете, что "Я" наркозависимости - привычная модель мышления, которая причиняет страдания и мешает вам испытать вашу истинную сущность. Вы знаете, как использовать дыхание в качестве якоря при эмоциональных бурях, угрожающих нарушить баланс вашего сознания. Вы узнали, что с помощью нравственной дисциплины, этичного поведения и мудрости вы можете защитить себя и других. Мы надеемся, вы научились этому в курсе нашей терапии. Вы отлично поработали. Все эти принципы теперь ваши.

Теперь мы поговорим о том, как оставаться на Духовном Пути после окончания курса терапии.

Часть 3. Практика

Метафора спортзала: необходимость укреплять духовные мускулы - честность

- Три ступени поддержки - рабочая тетрадь
- Пункты социальной помощи

Инструкция терапевту: В данной части вы проведете духовную практику, во время которой вы поможете пациенту разработать план получения помощи для продолжения Духовного Пути. Объясните, что пациент упорно работал над открытием Духовного Пути, но он может быстро прийти в негодность и зарости сорняками, если не поддерживать его в порядке. Объясните пациенту, что в данной части сеанса вы поможете ему разработать трехступенчатый план поддержки, которая понадобится ему после окончания курса терапии. При желании можете упомянуть, что данный подход основан на традиции буддизма, но это не обязательно. Первая ступень поддержки - духовный учитель или наставник пациента. Вторая ступень - учение или священные книги, написанные учителем. Третья ступень - поддержка сообщества людей, которые исповедуют то же учение. Помогите пациенту определить духовного учителя или наставника, к которому он может обратиться за помощью, и запишите имя этого человека в рабочей тетради. В зависимости от религиозных или духовных убеждений пациента таким учителем может стать Будда, Иисус, Мухаммад, Моисей или Кришна; это также может быть современный духовный наставник. Подчеркните, что этот человек - ролевая модель пациента. Поэтому пациент ежедневно должен спрашивать себя: "Как этот человек поступил бы в подобной ситуации"? Если пациент будет помнить о своем духовном учителе, он сможет оставаться на Духовном Пути. Затем пациент определит учение, к которому он может обратиться за поддержкой. Это могут быть священные книги - Библия, Коран, Тора, Талмуд, Веды или Типитака, или любые другие мотивационные книги, которые могут помочь пациенту следовать по Духовному Пути. Поговорите с пациентом о ресурсах, которые можно достать в библиотеке или по интернету,

и которые предоставят пациенту информацию о его духовном учителе и его работах. Запишите эти ресурсы в рабочую тетрадь. В зависимости от конкретной ситуации, вы можете порекомендовать одну или две книги из списка литературы в рабочей тетради. Скажите, что существуют ежедневные рассылки мотивационных изречений, на которые можно подписаться по электронной почте. Многие христианские группы предоставляют такую услугу. Поощрите пациента читать или слушать духовные учения каждый день; это поможет ему удержаться на Духовном Пути.

И, наконец, помогите ему найти круг общения, в котором он может получить поддержку людей, следующих тому же духовному учению. Это - третья ступень системы поддержки. Круг общения может включать семью, членов церковной общины или участников АА/АН, или членов молитвенной общины или кружка медитации. Если ситуация позволяет, обсудите возможность посещения церкви, молитвенного дома или мечети. Запишите в тетрадь имена и телефоны людей, которые поддержат пациента на Духовном Пути. Можете также предложить пациенту после стабилизации его состояния пройти десятидневный курс медитации Випассаны. Это - десятидневный курс уединенной медитации и прозрения для людей всех верований. Он проводится бесплатно во многих городах нашей страны и за рубежом. Информацию об этом курсе можно найти по адресу www.dhamma.org. Мы рекомендуем терапевтам 3-S по возможности пройти этот десятидневный курс Випассаны до начала терапии. Хотя этот курс необязателен, он предоставит солидную практическую основу многим базовым концептам и методикам, которые включены в терапию 3-S. Примеры использования медитации Випассаны в тюрьмах и при работе с наркозависимыми пациентами могут предоставлять для вас интерес. Видеокассеты можно приобрести на сайте www.pariyatti.org. Наконец, вы можете предложить пациенту просмотреть местную газету и найти адреса групп социальной поддержки, таких, как группы медитации, которые могут помочь пациенту следовать по Духовному Пути. Обязательно убедитесь, что эти ресурсы записаны в рабочей тетради; на этом можете закончить данную часть сеанса.

Пример сценария действий терапевта: В данной части сеанса мы вместе работаем над укреплением ваших духовных мускулов. Поскольку сегодня наш последний сеанс, мы поговорим о разных видах помощи, которую вы можете получить на Духовном Пути, чтобы не сбиться с него и не вернуться к вашему "Я" наркозависимости. Вы упорно работали, чтобы построить ваш Духовный Путь, но если не поддерживать его в порядке, он зарастет сорняками и снова потеряется; точно так, как теряется тропинка в лесу, когда сорняки и неубранный мусор скрывают ее от нашего взора. Чтобы поддерживать в порядке ваш Духовный Путь, вам понадобятся три вида помощи. Они записаны в рабочей тетради, в журнале 3-S.

[Терапевт открывает рабочую тетрадь].

Первая ступень помощи - это помощь, которую вы получаете от вашего духовного учителя или наставника. Для буддистов это Будда; для христиан - Иисус, для мусульман это Мухаммад, и так далее. Кого вы считаете вашим духовным учителем, к кому вы обращаетесь в вашей молитве или медитации, у кого вы просите помощи и поддержки?

[Примечание терапевту: если вы работаете с неверующим пациентом, попросите его указать людей, которых он считает ролевой моделью духовной жизни].

Давайте запишем имя вашего духовного учителя в рабочей тетради. Диктуйте, я запишу.

[Терапевт записывает имя в рабочей тетради.]

Ваш духовный учитель - первая ступень поддержки. Ваш учитель - ваша ролевая модель. Если вы почувствуете сомнение, просто спросите себя, как ... (имя духовного учителя) ... поступил бы в этой ситуации? Помните, ваш учитель всегда с вами, в вашем сердце, обращайтесь к нему ежедневно.

Вторая ступень поддержки для вашего Духовного Пути - чтение или прослушивание учения вашего духовного наставника. Для буддистов это сутты Типитаки, для христиан - Библия, для мусульман - Коран, для евреев - Тора или Талмуд, для индусов - Веды. К каким духовным учениям вы обратитесь для поддержки?

[Примечание терапевту: неверующие пациенты могут выбрать книги, ассоциирующиеся с человеком, который они выбрали в качестве ролевой модели.]

Вы диктуйте, я запишу.

[Терапевт записывает название книги в рабочей тетради].

Учения вашего наставника обычно доступны не только в виде книг, но и на аудио- и видеокассетах и CD. Можете ли вы назвать такие аудио- или видеоматериалы, которые помогут вам в течение дня?

[Терапевт помогает пациенту выбрать соответствующие материалы].

Обязательно обращайтесь к учениям вашего наставника каждый день. Когда вы найдете слова, которые особенно вас трогают, запишите их на карточках и носите с собой, чтобы вы могли перечитать их в течение дня. Часто вспоминайте слова вашего духовного учителя. Пусть эти слова вдохновляют вас и помогают вам твердо держаться Пути. Если у вас есть доступ в Интернет, вы можете подписаться на ежедневную рассылку вдохновляющих цитат.

[Если убеждения пациента позволяют, можете записать для него адрес www.pariyatti.com в рабочей тетради].

В вашем журнале также есть список для чтения. Хотите, я что-нибудь порекомендую вам из этого списка?

[Терапевт выбирает книги в соответствии с убеждениями пациента]

Третья ступень поддержки - помощь, которую вы можете получить от других людей, следующих по Духовному Пути вашего учителя. Вы можете назвать таких людей? Давайте запишем их имена в вашей рабочей тетради. Когда вы придете домой, запишите номера телефонов этих людей рядом с их именами и держите этот список под рукой, чтобы вы могли оказывать друг другу духовную помощь.

[Терапевт записывает имена под диктовку пациента.]

Один из способов пополнить этот список - посещать места, где собираются эти люди.

[Терапевт записывает названия групп в соответствующих строчках рабочей тетради, по возможности указывая место и время собраний.]

Вы можете назвать место, которое вы хотели бы посещать - церковь, мечеть или храм?

[Если возможно, включите в список кружки изучения Библии]

Как насчет посещения групп АА/АН? Некоторым помогает посещение сеансов 12-шаговой терапии. Вы хотели бы участвовать в 12-шаговой терапии?

Вы можете также получить помощь в медитации на собраниях кружков медитации. Члены таких кружков собираются и медитируют вместе, поддерживая друг друга. Хотели бы вы посещать такой кружок в вашем районе?

При достижении стабильных успехов в выздоровлении вы можете пройти дополнительные курсы медитации. Например, центры медитации Випассана предлагает интенсивный курс медитации бесплатно для всех желающих. Если вы заинтересуетесь, я дам вам адрес, по которому вы сможете получить подробную информацию.

[Если пациент проявляет интерес, терапевт записывает для него адрес www.dhamma.org]

Если в вашем районе другие группы или кружки, которые помогут вам следовать по Духовному Пути? Это могут быть семинары или лекции о духовном развитии или о медитации. Давайте посмотрим местную газету. [Если возможно, терапевт и пациент проверяют местную газету и записывают подходящие сведения в рабочей тетради.]

Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Используйте Ежедневный план для наполнения сознания духовной сущностью
- Продолжение: Откажитесь от "Я" наркозависимости и ведите себя так, как будто вы - "Я" духовности.
- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох (60 минут), которая должна заканчиваться фразой *Метта*
- Продолжение: Произносите молитву/самоутверждение в течение дня
- Продолжение: Преодолевайте тягу к наркотику путем систематического наблюдения ее непостоянства
- Продолжение: Проговаривайте фразу *Метта* для погашения негативных эмоций
- Продолжение: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при выполнении лечебных предписаний
- Продолжение: Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и предотвращение ВИЧ-инфицирования
- Продолжение: Просите прощения и дарить его.
- Продолжение: Размышляйте над личным пониманием Молитвы о спокойствии
- Новый материал: **Войдите в контакт с одной из организаций поддержки**, определенной в течение данного сеанса
- Новый материал: Заданное духовное качество - "**честность**"

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание.

Напомните пациенту, что домашние задания должны выполняться и после окончания курса терапии. Следование по Духовному Пути означает работу над всеми духовными качествами, которые пациент уже продемонстрировал в курсе лечения, поэтому ему необходимо

продолжать выполнять домашние задания предыдущих сеансов и, дополнительно, задание данного сеанса. Обязательно напомните пациенту, где именно можно найти эти задания в рабочей тетради. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе.

Пациент должен продолжать следовать Ежедневному плану, отказываться от "Я" наркозависимости и вести себя как "Я" духовности в повседневной жизни. Ежедневный план должен включать Духовную разминку, трехразовую самопроверку и ежедневную медитацию на вдох и выдох, которая должна заканчиваться проговариванием фразы *Метта*, "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. Однако, если пациент еще не достиг этой цели, проинструктируйте его увеличивать время медитации до достижения нужной продолжительности. Напомните, что пациент должен произносить самоутверждение не только при вмешательстве "Я" наркозависимости, но в другое время в течение дня, в такт шагам или дыханию. Пациент также должен стараться преодолевать тягу к наркотику, внимательно наблюдая непостоянные ощущения тяги и зная, что "и это пройдет". Ему также необходимо продолжать выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарственных препаратов, убеждать других людей в необходимости предотвращения ВИЧ-инфицирования, работать над практикой прощения и размышлять о Молитве о спокойствии. После обзора пройденного материала можно добавлять новые задания. Новое духовное качество, которое задается на дом после данного сеанса - "честность" и новое задание - войти в контакт по крайней мере с одной из организаций поддержки, которые предоставят ему помощь и поддержку.

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: Продолжайте включать все практические упражнения в Ежедневный план наполнения сознания духовностью [Терапевт убеждается, что пациент имеет копию плана в рабочей тетради]. Вы также должны помнить об отказе от "Я" наркозависимости и о поведении в соответствии с принципами "Я" духовности, что означает отказ от употребления наркотиков [и/или от других видов поведения, от которых пациент отказался во время предыдущего сеанса] Вы думаете, вы справитесь?

Вы будете продолжать ежедневную духовную разминку и практику 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. Также продолжайте медитацию на вдох и выдох и заканчивайте ее фразой *Метта*, "Пусть все живые существа будут счастливы и избавлены от страдания". Если можете, увеличьте время медитации до 60 минут. Теперь у вас есть собственный ритуал медитации. Продолжайте ее ежедневное выполнение в течение часа.

[Терапевт определяет время медитации в соответствии с прогрессом пациента; если пациент еще не может медитировать в течение часа, терапевт поощряет пациента стремиться к достижению этой продолжительности.]

Продолжайте проговаривать вашу молитву/самоутверждение при любой возможности, в такт шагам или дыханию.

При появлении "жаждущего монстра", тяги к наркотику, скажите "и это пройдет" и наблюдайте за появлением и исчезновением ощущений; если вы испытаете негативные

эмоции при общении с окружающими, не забывайте мысленно произносить фразу *Метта*, чтобы не активировать "Я" наркозависимости.

Продолжайте выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме ВИЧ-препаратов и продолжайте говорить с другими людьми о необходимости проверки на ВИЧ и приемах снижения вреда. Также продолжайте обучать ваше сознание прощению и ежедневно размышляйте о личном значении молитвы о спокойствии.

Новое задание: Обратитесь в один из пунктов социальной помощи, которые мы называли во время сеанса. Их сотрудники помогут вам на вашем Пути.

[Терапевт убеждается, что у пациента имеется необходимая контактная информация.]

Духовное качество, которое вы найдете в себе и над которым вы будете работать на этой неделе - "истина". **Вы уже продемонстрировали наличие этого качества в течение всего курса терапии. Продолжайте работать так же хорошо. Оно понадобится вам на Духовном Пути.**

Обязательство: Вы можете дать обещание оставаться на Духовном Пути в течение этой недели, выполнять домашние задания и обратиться в один из пунктов социальной помощи?

Часть 5. Итоги и окончание лечения

- Окончание лечения
- Напоминание о намерении пациента следовать по Духовному Пути
- Намерение продолжать предотвращать вред

Инструкция терапевту: Данная часть - обзор содержания сеанса. Ее цель - помочь пациенту лучше запомнить материал сеанса. Заключительная часть двенадцатого сеанса должна подвести итоги лечения. Поблагодарите пациента за то, что он позволил вам сопровождать его на Духовном Пути. Поздравьте его с успехом лечения и поощрите его к дальнейшему развитию "Я" духовности, продолжению тренировок и работы над укреплением духовных мускулов. Попросите его продолжать следовать по Духовному Пути истины и целостности, а также не причинять вреда себе и другим людям.

Пример сценария действий терапевта: Спасибо за то, что вы позволили мне сопровождать вас на данном этапе вашего Духовного Пути. Вы упорно работали, чтобы заменить "Я" наркозависимости на "Я" духовности. Поздравляю. От этой привычной модели мышления очень трудно избавиться. Вы продемонстрировали упорную решимость не причинять вред себе и другим людям и продолжать три вида тренировок, которые мы начали в курсе лечения - Овладения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости. Вы также упорно работали над раскрытием своих собственных духовных качеств - решимости, усилия, уравновешенности, благодарности, нравственности, любящей доброты, терпимости, храбрости, мудрости, прощения, отречения, щедрости, спокойствия и честности. Быть вашим наставником - большая честь для меня. Есть ли у вас вопросы перед тем, как мы перейдем к духовной разминке и закончим сеанс?

Часть 6. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "честность"

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевты и пациенты вслух проговаривают утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели, в данном случае - "честность". 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 проговаривания исправлять возможные ошибки для домашних упражнений 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 "честность" - 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 честность,
пусть мои слова отразят мою честность,
пусть мои эмоции отразят мою честность,
пусть мои действия отразят мою честность,
пусть мои суждения отразят мою честность,
пусть я буду открыт и готов проявить честность.
Я - моя духовная сущность.

Заключительная часть

Пример сценария действий терапевта: (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит.
Я искренне желаю вам успехов на вашем Духовном Пути.

Рабочая тетрадь 3-S: Сеанс 12

УБЕЖИЩЕ

Получение нужной вам поддержки на Духовном Пути

Духовный наставник (наставники)

Духовные учения

Священные книги _____

Книги _____

Видео _____

Аудио _____

Духовное сообщество:

Друзья и члены семьи, следующие по Духовному Пути:

Имя _____ Телефон _____

Общественные ресурсы:

(например, молитвенные собрания, группы медитации, группы поддержки АА/АН)

Название и адрес собрания

Дата и время собрания
