

Сеанс 11

Тренировка мудрости 4. Спокойствие и Прозрение

Все живое - непостоянно.

Когда человек воспринимает это с истинным пониманием,
он отдаляется от страдания.

Это - путь очищения.

(Дхаммапада 277)

Терапевтические цели Сеанса 11: Цель данного сеанса - свести воедино три Тренировки, Владения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости, чтобы избавиться от страха смерти, который испытывают люди, живущие с ВИЧ/СПИДом. Пациент научится понимать, что горе, испытываемое при потере, может активировать "Я" наркозависимости, которое причинит еще больше страдания. Он научится активировать "Я" духовности и научится понимать, что он может контролировать, и что не может. С помощью своего внутреннего спокойствия пациент научится пониманию того, что все живое - непостоянно.

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 одиннадцатый 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:

Мудрость включает:

- **отречение** - отказ от того, что вредно - "Я" наркозависимости и пять врагов (тяга, неприязнь, лень, тревога и сомнение)
- **щедрость** - дарение себе и окружающим того, что полезно - "Я" духовности и пять друзей (вера, энергия, осознание, сосредоточенность и мудрость)
- отказ от "Я" наркозависимости и принятие "Я" духовности

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. На нашем первом сеансе мы говорили о необходимости заменить "Я"

наркозависимости на "Я" духовности; чтобы помочь вам в этом, мы работаем над укреплением четырнадцати духовных качеств и тремя видами упражнений: Тренировкой Овладения Сознанием, Тренировкой Морали/Нравственности и Тренировкой Мудрости. Мы завершили Тренировку Овладения Сознанием и рассмотрели ее три компонента - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность. Затем мы занимались Тренировкой Нравственности, которую мы определили как "непричинение вреда себе и другим, словом, поступком или образом жизни". Мы пришли к выводу, что это составляет основу Духовного Пути. Затем мы начали Тренировку Мудрости. Мудрость - это понимание того, что "Я" наркозависимости причиняет страдания и что оно не является вашей истинной натурой. Это просто привычная модель мышления, которая причиняет вред вам и другим людям. На прошлой неделе мы продолжили Тренировку Мудрости. В частности, мы говорили об отречении и о щедрости - отказе от "Я" наркозависимости и принятии вместо него "Я" духовности. Мы говорили о пяти врагах, которые характерны для "Я" наркозависимости и которые отдаляют вас от вашей истинной сущности. Мы также говорили о пяти друзьях, которые характерны для вашего "Я" духовности и которые помогают вам узнать вашу истинную сущность. Вы выполнили упражнение визуализации, которое научило вас заменять "Я" наркозависимости на "Я" духовности путем принятия роли "Я" духовности в вашей повседневной жизни.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - 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 Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?
 - 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 при любой возможности?
 - Преодолевал ли пациент тягу к наркотику путем "наблюдения и называния" и произносили ли он фразу *Метта* для погашения негативных эмоций?
 - Выполнял ли пациент ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств?
 - Беседовал ли пациент с кем-либо об обследовании на ВИЧ или о предотвращении ВИЧ-инфицирования?
 - Пробовал ли пациент просить и дарить прощение?
- Найдите конкретные примеры того, как духовные качества, заданные на прошлой неделе (отречение и щедрость) проявили себя в сознании пациента за это время

Пример сценария действий терапевта: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. В течение недели вы должны были учиться отказываться от "Я" наркозависимости и принимать вместо него "Я" духовности. Вам следовало представить себе, что вы - актер, работающий над новой ролью "Я" духовности. Как у вас получалось? Помогали ли вам ваши

пять друзей? Пытались ли ваши пять врагов помешать вам? Какой враг был особенно настойчив? Получилось ли у вас воздерживаться от наркотика всю неделю?
[Если пациенту следовало отказаться от других характеристик "Я" наркозависимости, обсудите это сейчас.]

Как обстояло дело с другими упражнениями?

Выполняли ли вы Ежедневный план для наполнения сознания духовностью?

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 50 минут ежедневно - вы справились?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите методику выполнения медитации, ее 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 ежедневной практикой. 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: Тренировка мудрости 4 - Спокойствие и Прозрение

Теоретические положения: Этот сеанс - последняя Тренировка Мудрости. Хотя данный сеанс и помогает пациенту обучиться Мудрости при помощи Правильного Понимания, он также использует материал предыдущих сеансов - Овладения Сознанием и Морали/Нравственности. Данный сеанс сводит воедино два взаимосвязанных компонента Духовного пути - спокойствие и прозрение. Спокойствие может быть достигнуто путем упорных занятий медитацией, которой пациент обучился во время Тренировки Овладения Сознанием. Однако, спокойствие, которое часто ассоциируется с ощущением мира и счастья, не всегда ведет к Мудрости. Мудрость достигается прозрением истинной сущности человека. Для этого требуется спокойное понимание и принятие того факта, что все живое (включая нас самих) непостоянно: то, что рождается - умирает. Это основной закон бытия, который лежит в основе учения буддизма. Каждый момент времени все живое, включая клетки нашего тела, пребывает в постоянном движении, рождается и умирает. Как мы не пытаемся удержать то, что любим, оно все равно придет к своему концу. Однако, только немногие из нас могут принять этот факт. Мы проводим жизнь так, словно у нее нет конца и мы не понимаем, что эта иллюзия постоянства причиняет нам страдания. Цель данного сеанса - помочь пациенту двумя способами. Во-первых, необходимо помочь ему почувствовать внутреннее спокойствие и понять природу непостоянства всего живого и, во-вторых, помочь ему понять, что "Я" наркозависимости, привычная модель мышления, не только мешает ему испытать спокойствие истинной сущности, но также мешает осознать само наличие этой сущности, что неизбежно ведет к страданию. Мы обсудим это в контексте жизненных обстоятельств пациента - человека, который живет с ВИЧ/СПИДом и которому важно избавиться от страха умирания и смерти и найти спокойствие и значимость своей жизни и смерти. Пациенту предлагается психологическая модель горя, чтобы помочь ему размышлять о процессе потери здоровья, а возможно и жизни, по причине СПИДа, и усилить осознание того, что при угрозе таких потерь очень легко активировать "Я" наркозависимости. Молитва о спокойствии, которая знакома многим пациентам, проходившим лечение зависимости, используется для достижения основной цели сеанса - укрепления Я-схемы духовности. Молитва о спокойствии придает важность пониманию разницы между тем, что пациент может изменить, и тем, что вне его контроля. Молитва применяется в данном сеансе как тема обсуждения и как методика созерцательной медитации, во время которой пациент учится произносить ее сердцем, а не органами речи (в соответствии с традицией *божественного учения*), позволяя Богу или духовной сущности обращаться к нему посредством этих слов.

Часть 1. Горе и "Я" наркозависимости

Страдание:

- смерть, старение, болезнь, горе, скорбь, бедность и общая неудовлетворенность или отсутствие безопасности, вызванное пониманием непостоянства всего живого

Стадии горя:

- Отрицание
- Гнев
- Попытка компромисса
- Депрессия
- Принятие
- Надежда

Горе активирует "Я" наркозависимости -

- как пациент отнесся к факту положительного анализа на ВИЧ

Инструкция терапевту: Начните данную часть с напоминания пациенту, что он продолжает Тренировку Мудрости, которая состоит из двух компонентов Восьмеричного Пути – Правильного Понимания и Правильного Намерения. Уточните, что во время данного сеанса вы также будете использовать материал двух других Тренировок, Овладения Сознанием и Морали/Нравственности. Фактически, цель сеанса - свести воедино все три тренировки. Объясните, что для работы над темой данного сеанса, спокойствием и прозрением, вам понадобится вспомнить материал всех трех тренировок. Можете начать разговор о страдании и непостоянстве с объяснения, что учение буддизма полагает, что мы испытываем страдания оттого, что привязываемся к вещам и людям, которые кажутся нам постоянными, но которые таковыми не являются. Мы не можем принять тот факт, что все живое должно умереть, поэтому, когда мы теряем дорогих нам людей или здоровье, мы глубоко страдаем. Объясните, что потеря здоровья или жизни оплакивается людьми по-разному, но мы все проходим через определенные стадии горя. Во-первых, мы **отрицаем** факт потери. Например, кто-то, кто только что узнал о положительном результате ВИЧ-анализа, может попробовать представить, что ничего не случилось. На этой стадии мы по-страусиному прячем голову в песок. Похоже, что в собственное непостоянство слишком тяжело поверить. Затем, на следующей стадии, когда уже невозможно не признать факт потери, мы испытываем **гнев**. Например, человек, зараженный ВИЧ, обращает свой гнев на Бога или на человека, который его заразил; он может выкрикивать оскорбления Творцу, который позволил этому случиться. Когда мы понимаем, что гнев ничего не изменит, мы переходим на следующую стадию - мы пробуем **договориться** с Богом, обещая ему все, что угодно, в обмен на исправление ситуации. Затем, когда мы понимаем, что абсолютно бессильны что-либо изменить, наступает стадия **депрессии**; это именно та стадия, в которой остаются многие люди, живущие с ВИЧ. Однако, если мы приложим усилия, мы можем **принять** то, что случилось; мы понимаем, что мы не можем это контролировать, и это понимание помогает нам в конце концов перейти к финальной стадии горя - **надежде**. На этой стадии мы можем найти личное значение в том, что произошло, и постараться извлечь из случившегося позитивный опыт для своей жизни и для жизни других людей.

Кратко опишите стадии горя и укажите, что начальные его стадии (особенно отрицание, гнев и депрессия) могут легко активировать "Я" наркозависимости. "Я" наркозависимости отлично знает, как вести себя в отрицании, гневе и депрессии. Пациенты, проходящие лечение зависимости, должны быть предельно внимательны к способу, которым они справляются с различными потерями, иначе они снова вернутся к употреблению наркотиков и не смогут найти психологически конструктивный и адаптивный вариант. Спросите пациента, как он отнесся к факту заражения ВИЧ, когда узнал о нем. Помогите вашему пациенту понять, что наличие ВИЧ-заболевания предполагает потери на многих

уровнях (вопросы для проведения обсуждения предложены ниже). Цель обсуждения - помочь пациенту понять, что после того, как он узнал о своем заболевании, он мог остаться в одной из начальных стадий горя, и его "Я" наркозависимости активировалось или может активироваться в попытке справиться с этим горем.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы продолжим Тренировку Мудрости, с ее компонентами Правильным Пониманием и Правильным Намерением. Мы также вспомним две другие тренировки - Овладение Сознанием и Мораль. Этот сеанс соберет все три тренировки воедино для вашего Духовного Пути. Этот сеанс продемонстрирует вам две взаимосвязанные характеристики Духовного Пути – спокойствие и прозрение.

В течение курса терапии мы много говорили о страданиях, вызванных ВИЧ/СПИДом. Однако, жизнь полна страдания, и оно не обязательно связано с ВИЧ/СПИДом, не так ли? Мы все страдаем от боли и тоски, причиняемой смертью, старостью, скорбью, бедностью и ощущением небезопасности, которые приходят с пониманием того, что абсолютно все в мире непостоянно. В итоге, нам приходится справляться с мыслью, что все когда-то закончится; все, что рождается - умирает. Несмотря на свидетельства непостоянства всего живого, мы привязываемся к людям и вещам, включая наше "Я", так, словно им нет конца. Мы даже не понимаем, что мы обманываем сами себя. Говорят [или: "Будда учит"], что это происходит из-за нашего невежества, нашей неспособности спокойно принять естественный закон непостоянства - когда мы привязываемся к чему-то непостоянному и оно приходит к концу, мы глубоко страдаем, оплакивая потерю.

Люди выражают горе по-разному, но в целом мы все проходим через одни и те же стадии горя. Сначала мы отрицаем то, что случилось. На этой стадии мы зарываем голову в песок и говорим: "Этого не может быть". Затем, когда нам приходится признать факт потери, мы испытываем гнев. Мы кричим и проклинаем бога, нас самих, или других людей. Затем мы понимаем, что наш гнев не вернет нам потерянное, мы можем попытаться договориться с богом, возможно говоря: "Боже, верни мою потерю и я буду себя хорошо вести". Но сколько бы мы не молились, сколько бы мы не желали вернуть потерянное, оно не возвращается; все продолжает идти своим чередом. Появляется депрессия. Мы чувствуем себя безнадежными и потерянными перед лицом непостоянства. В итоге мы можем принять факт потери; сколько времени нам понадобится зависит от того, насколько мы были привязаны к потерянному. Однако, с принятием приходит надежда; на этой стадии мы начинаем искать личный смысл в произошедшем. Ясно, что потеря чего-то дорогого - очень серьезное событие, ведь мы можем потерять не только какой-то предмет, но и здоровье, дорогих нам людей или собственную жизнь. Способ, которым мы справляемся с потерей, зависит от привычных моделей нашего сознания. **Во время стресса активизируется наиболее сильная и доступная модель мышления.**

Я уверен, вы понимаете, как легко вашему "Я" наркозависимости стать активным в попытке справиться с ощущением различных потерь, которые связаны с наличием ВИЧ или СПИДа? Некоторые люди, узнав о наличии ВИЧ начинают употреблять наркотик, стараясь не думать о болезни. Это первая стадия горя - отрицание, правильно? Как насчет гнева и депрессии? Вы видели, как живущие с ВИЧ люди пытаются употреблять наркотики как лекарство от горя и депрессии? Видите, как легко "Я" наркозависимости может удерживать вас на одной из начальных стадий горя и мешать вам достичь стадии надежды.

Испытывали ли вы стадии горя, о которых я только что рассказал - отрицание, гнев, попытка компромисса, депрессия, принятие, надежда - когда вы узнали, что у вас положительная реакция на ВИЧ? Вы подумали, что ВИЧ означает потерю здоровья, образа жизни, семьи и друзей? Вы беспокоились, что это означает также потерю жизни? Вы употребляли наркотик, чтобы справиться с чувством потери? Стало ли "Я" наркозависимости активно в других областях жизни, например, в более рискованном поведении касательно защиты от

инфекций, включая повторное ВИЧ-инфицирование; вы говорили себе: "какая теперь разница, я уже болен"?

[Терапевт оценивает восприятие пациентом ВИЧ как угрозу жизни и/или здоровью и определяет стратегии преодоления стресса и отношение пациента к риску.]

Часть 2. Спокойствие, прозрение и "Я" духовности

- Обучите сознание испытывать спокойствие, которое уже присутствует в нем, но доступ к которому затруднен из-за "Я" наркозависимости.
- Испытайте прозрение о вашей истинной сущности и о непостоянстве всего живого через принятие, смелость и мудрость.
- **Молитва о спокойствии**

Боже, дай мне спокойствие
принять то, что я не в силах изменить,
храбрость изменить то, что в моих силах,
и мудрость, чтобы понять разницу.

Инструкция терапевту: Следующая часть нового материала начинается с признания страдания пациента и его скорби по поводу потери здоровья из-за ВИЧ/СПИДа, а также с обсуждения природы страдания. Объясните, что духовный учитель Будда ("просветленный") учил, что причина наших страданий - привязанность к непостоянным и быстро меняющимся явлениям. Все существа, включая нас, появляются и исчезают; это в природе вещей и мы не можем это изменить. Однако, мы можем контролировать свои мысли; одна из причин того, что человеческая жизнь бесценна, есть наша способность обучать сознание следовать по Духовному Пути спокойствия и прозрения. Укажите, что этот принцип буддизма выражается в тексте *Молитвы о спокойствии*, которая применяется во всех религиозных традициях людьми, старающимися справиться с потерей. Этот текст гласит: "Боже, дай мне спокойствие принять то, что я не в силах изменить, храбрость изменить то, что в моих силах, и мудрость, чтобы понять разницу". Большинство пациентов, проходивших лечение в АА/АН, знакомы с этим текстом, поскольку он лежит в основе философии лечения. Скажите пациенту, что в данной части сеанса вы обсудите с ним Молитву о спокойствии строка за строкой, объясняя значение каждой строки. Обязательно помните о религиозных убеждениях пациента. Например, если пациент неверующий, измените текст молитвы, исключив упоминание Бога в начале. После произнесения первой строки объясните, что смысл ее можно лучше понять, если вспомнить Тренировку Овладения Сознанием -- если усмирить сознание обезьяны и концентрировать внимание на якоре, пациент испытает спокойствие. Как только сознание отвлекается, пациент может вернуть его к якорю, который является сосредоточием мира и спокойствия. Подчеркните, что право на спокойствие дано нам от рождения; спокойствие всегда присутствует в нас, но доступ у нему может быть затруднен привычными моделями мышления, такими, как "Я" наркозависимости. Если это соответствует взглядам пациента, вы можете добавить, что этот центр спокойствия воссоединяет пациента с Богом или Высшей Силой. Затем перейдите к обсуждению смысла, который каждая строка молитвы имеет лично для пациента. Спросите пациента, понимает ли он спокойствие как характеристику его "Я" духовности и думает ли он, что "Я" наркозависимости когда-либо мешало ему испытать спокойствие. Затем перейдите к следующей строке, "принять то, что я не в силах изменить". Объясните, что эта строка напоминает нам, что мы ищем спокойствие не ради него самого, а

ради достижения прозрения о непостоянстве. Никто не может изменить тот факт, что все живущее должно умереть. Никто не может изменить тот факт, что все сущее постоянно меняется (и эти изменения мы можем эгоистически понимать как нежелательные для нас). Никто не может изменить тот факт, что мы когда-нибудь потеряем дорогих нам людей. Никто не может изменить факт наличия положительной реакции на ВИЧ. Принятие этих фактов кажется пассивным действием, но для этого требуется упорный труд. Необходимо приложить массу усилий, чтобы преодолеть привычные модели мышления, напр., "Я" наркозависимости, с его тенденцией спрятаться и заняться самолечением. Помогите пациенту высказать, какие трудности он испытывает от факта наличия ВИЧ-инфекции; помогите ему высказать страх смерти и жизни с ВИЧ/СПИДом; помогите ему понять, как "Я" наркозависимости мешает ему принять то, что он не может изменить и тем самым причиняет ему страдания. Затем переходите к следующей строке, "храбрость изменить то, что в моих силах". Эта строка напоминает нам, что мы не бессильны; существуют явления, которые мы можем контролировать. Мы можем контролировать наши действия и мысли. Мы можем сознательно активировать "Я" духовности, а не "Я" наркозависимости. Это - *наш выбор* и поэтому мы проводили Тренировку Морали/Нравственности. Когда мы ежедневно следуем по Духовному Пути, который имеет прочную моральную основу, мы принимаем решения, которые предотвращают вред нам и другим людям. Например, пациент не может изменить факт наличия ВИЧ-инфекции, но он может принять решение вести себя так, чтобы другие люди были защищены от инфицирования и он сам был защищен от супер-инфицирования. В контексте обсуждения этой строки молитвы помогите пациенту определить вид поведения, которое он может контролировать и которое может потенциально причинить вред другим людям; обсудите конкретные меры, которые пациент может предпринять для контроля за своим поведением и, таким образом, получить доступ к спокойствию его духовной сущности.

Последняя строка - "и мудрость, чтобы понять разницу" - очень важна. Если мы не видим разницы между тем, что мы можем или не можем контролировать, мы обязательно будем страдать. Мы будем привязаны к чему-то непостоянному и будем глубоко страдать, когда мы это потеряем; мы не сможем делать то, что в наших силах, то есть, мы не сможем обучать наше сознание испытывать спокойствие и достигать прозрения о нашей истинной духовной сущности. Поэтому очень важно, чтобы пациент постоянно помнил об этом, и перед принятием решения спрашивал себя: "Могу ли я изменить это?" Обсудите с пациентом личное для него значение каждой строки. Затем, в качестве перехода к практической части сеанса спросите пациента, готов ли он упорно работать для достижения спокойствия и прозрения.

Пример сценария действий терапевта: Интересно, что именно наше стремление к контролю и неумение принять факт непостоянства всего живого причиняют нам страдания. Если бы могли спокойно согласиться с основным законом природы, непостоянством, наша земная жизнь была бы намного более мирной. Существует молитва (фраза), которую произносят люди по всему свету для того, чтобы избавиться от иллюзии контроля и спокойно принять то, что нельзя изменить. Вы, возможно, ее уже слышали:

[*Примечание терапевту: Если позволяют религиозные убеждения пациента, первая строка должна начинаться со слов "Боже, дай мне спокойствие"; если нет, поменяйте первую строку на "Пусть мне будет даровано спокойствие"]

Боже, дай мне спокойствие ["Пусть мне будет даровано спокойствие"]
принять то, что я не в силах изменить,
храбрость изменить то, что в моих силах,
и мудрость, чтобы понять разницу.

Давайте обсудим каждую строку.

Строка 1: Боже, дай мне спокойствие (или Пусть мне будет даровано спокойствие)

В первой строке мы утверждаем нашу готовность научить сознание испытывать спокойствие. Помните, спокойствие не приобретается, оно всегда с вами, оно характерно для духовной сущности. Мы просто должны научиться испытывать его. Наше сознание обезьяны - блуждающие мысли - создают препятствия, которые мешают нам испытывать спокойствие, присущее каждому из нас. Чтобы испытать спокойствие, нам следует продолжать тренировать наше сознание так же, как оно тренируется медитацией. Мы начинаем с намерения испытать спокойствие; затем, когда наши мысли уходят в сторону, мы снова и снова возвращаем наше блуждающее сознание назад; мы обучаем его спокойствию как якорю, спокойствию, как точке концентрации. Это - пример Правильного намерения, которое является частью Тренировки Мудрости.

Вы испытывали когда-нибудь спокойствие в повседневной жизни? Вы верите, что спокойствие характерно для вашей духовной сущности? Мешают ли вам привычные модели мышления ("Я" наркозависимости) испытать спокойствие? Расскажите мне об этом.

[Терапевт помогает пациенту понять, что право на спокойствие дано ему от рождения, что привычные модели мышления пациента мешают ему испытать спокойствие и что спокойствия можно достичь путем упорной работы и Правильного Намерения.]

Давайте перейдем ко второй строке, "принять то, что я не могу изменить".

Эта строка означает, что мы не ищем спокойствия ради него самого; скорее, оно нам нужно для того, чтобы достичь прозрения о том, что неподвластно вашему контролю. Основной закон природы, который вы не можете изменить и не может изменить никто, есть закон непостоянства: все, что рождается - умирает. Итак, в данной строке мы узнаем, что согласие с этим основным законом существенно необходимо. Принятие звучит довольно пассивно, похоже на проигрыш, но, однако, это далеко не так. Согласие с непостоянством - тяжелая работа, и для нее требуются храбрость и мудрость. Привычные модели мышления, такие, как "Я" наркозависимости, отказываются воспринять идею непостоянства и пытаются заставить нас думать, что мы можем адекватно избавиться от страдания, если окружим себя как можно большим числом дорогостоящих предметов. Когда мы поддаемся этому обману, мы забываем об истинно духовной сущности и начинаем бояться непостоянства, вместо того, чтобы принять его. Затем, когда мы что-то теряем - например, дорогого нам человека - "Я" наркозависимости подсказывает, что нужно "расслабиться; спрятать голову в песок; не думать о проблеме и она исчезнет сама собой". Оно обманывает нас, заставляя нас верить, что наша потеря - исключение из правил, по которым все в мире должно быть постоянно. Мы знаем, что дела обстоят далеко не так; однако, "Я" наркозависимости влияет на нас привычным образом, переиначивая реальность и заставляя нас сердиться, когда реальность не соответствует нашим ожиданиям.

Мешает ли вам "Я" наркозависимости воспринять тот факт, что однажды ваша жизнь и жизнь тех, кого вы любите, придет к концу? Изменил ли ВИЧ ваши представления о жизни и смерти? Помогают ли вам ваши религиозные или духовные убеждения справиться с потерей здоровья и с мыслью об итоговой потере жизни от ВИЧ/СПИДа или от других причин? Каким образом?

[Терапевт помогает пациенту выразить словами его/ее взгляды на потерю и конец жизни.]

Давайте перейдем к строке 3: "храбрость изменить то, что в моих силах".

Эта строка напоминает, что даже если мы не можем изменить основополагающий порядок вещей, мы обладаем контролем над собственными мыслями и действиями. Нам необходимо желание существенно изменить свою жизнь. Именно для этого нам требуется Тренировка

Морали и повседневная этика. Мы можем принять решение достичь спокойствия и прозрения и нашей истинно духовной сущности через наши мысли и действия, или мы можем позволить привычным моделям мышления, таким, как "Я" наркозависимости, контролировать наши мысли и действия в ущерб нам и другим людям. Нам нужно сделать выбор. Люди, живущие с ВИЧ, могут чувствовать себя бессильными. Верно, нельзя изменить факт инфицирования, но такие люди могут принять решение защитить от инфекции других людей и внести существенный вклад в прекращение распространения ВИЧ/СПИДа. Они могут также принять решение не допустить собственного суперинфицирования (т.е., повторного инфицирования ВИЧ) и других инфекционных заболеваний. Они могут также принять решение следовать режиму лечения. Мы подробно обсудили этот вопрос на одном из предыдущих сеансов: очень важно помнить, что точное следование лечебным предписаниям - в ваших силах, если вы способны придерживаться сложного режима и принимать лекарства, которые могут иметь неприятные побочные эффекты. Вы можете держать все это под контролем. Однако, намерение изменить ситуацию должно сопровождаться соответствующими действиями. Вы должны начать вносить изменения в собственную жизнь. Внутреннее спокойствие и прозрение достигаются через ваши собственные позитивные и нравственные поступки.

Какие изменения вы можете внести в свою жизнь, чтобы преодолеть препятствия к достижению спокойствия? Противоречат ли нравственности какие-либо ваши поступки? Они воздвигают высокую стену между вами и вашим спокойствием. Можете ли вы немедленно начать действовать? Например, можете ли вы сейчас сделать что-то, что защитит ваше здоровье и здоровье окружающих?

[Терапевт помогает пациенту определить изменения, которые он может внести в повседневную жизнь в соответствии с моральной основой Духовного Пути и которые позволят пациенту испытать спокойствие и прозрение о его истинно духовной сущности]

Давайте перейдем к строке 4: "и мудрость, чтобы понять разницу".

Эта строка связывает все воедино, не так ли? Мы должны понимать разницу между тем, что мы можем изменить - нашими чувствами и поступками - и тем, что мы изменить не можем - законом непостоянства. Мы можем обучить наше сознание испытывать спокойствие, и оно, вместе с прозрением, избавит нас от страха смерти и умирания. Таким образом мы демонстрируем нашу истинно духовную сущность.

Когда мы говорим о ВИЧ, понимаете ли вы разницу между тем, что можно изменить, и что нельзя? Верите ли вы, что если вы стараетесь следовать по Духовному Пути, вы можете достичь спокойствия и прозрения, нужных вам для избавления от страха смерти?

[Терапевт убеждается, что пациент понимает разницу между своими мыслями и поступками, которые он может контролировать и направлять в сторону предотвращения или снижения вреда, и законом непостоянства, который нельзя изменить. Терапевт также определяет, испытывает ли пациент страх смерти и умирания, о котором можно говорить в контексте Молитвы о спокойствии.]

Итак, вот Молитва о спокойствии. Вы, возможно, слышали ее или даже произносили ее по какому-то случаю, но я думаю, вы никогда не считали работу над ней такой тяжелой? Да, это сложно, но те, кто готов выполнить такую работу, получают отличные результаты. Вознаграждение, которое они получают - душевный покой, которого все мы ищем, но зачастую в неправильном месте. Готовы ли вы начать работу над достижением спокойствия и прозрения о вашей духовной сущности? Давайте перейдем к практике духовной тренировки.

Часть 3. Практика

- Метафора спортзала: необходимость укреплять духовные мускулы.
- Прозрение через спокойствие
- Упражнение созерцательной медитации на Молитву о спокойствии

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы проведете духовную практику с особым вниманием к качеству "спокойствие" и поможете пациенту использовать спокойствие для прозрения. Объясните пациенту, что это упражнение продолжает работу с Молитвой о спокойствии. Однако, если в предыдущей части вы размышляли, что каждая строка Молитвы означает для пациента в интеллектуальном плане, теперь вы проведете созерцательную медитацию, во время которой пациент начнет понимать, что эта Молитва означает для него в духовном плане. Подчеркните, что данный подход возможен для последователей любой веры. Если ваш пациент верит в бога, вы можете объяснить, что данное упражнение по технике его выполнения похоже на методику чтения священных текстов сердцем (не глазами), чтобы посредством текста общаться с Богом. Вне зависимости от религиозных убеждений пациента, подчеркните, что в предыдущей части сеанса вы говорили о значении слов Молитвы о спокойствии, а теперь вы просите пациента не думать о значении слов; скорее, вы просите его почувствовать, как эти слова передают спокойствие духовной сущности.

Вы начнете с просьбы к пациенту сосредоточиться на якоре и воссоединиться со спокойствием духовной сущности. Ваша задача - произносить Молитву о спокойствии вслух и после каждой строки давать пациенту инструкции. Задача пациента - воспринимать эти слова не головой, а сердцем, слушая их так, словно они ему еще не знакомы. Затем пациенту следует мысленно повторить каждую строку Молитвы, позволяя духовной сущности выразить личное значение этих слов для жизни пациента. Подчеркните, что не нужно ничего преувеличивать: если пациент еще не осознает появление духовности, ничего страшного. Поощряйте его просто быть готовым к восприятию духовной мудрости по мере того, как он слушает Молитву о спокойствии и повторяет ее. В конце упражнения пациенту следует поблагодарить за испытанное чувство спокойствия и за ощущение прозрения, которое он испытал.

Пример сценария действий терапевта: В данной части сеанса мы будем работать над укреплением духовных мускулов. Сегодня мы будем работать над качеством "спокойствие" и затем вы примените ваше внутреннее спокойствие, чтобы испытать прозрение. Мы выполним особый вид медитации, созерцательную медитацию на каждую строку Молитвы о спокойствии. Сначала вам следует сосредоточиться на якоре и воссоединиться с вашим внутренним спокойствием. Затем я попрошу вас прослушать Молитву о спокойствии. На этот раз я хочу, чтобы вы послушали Молитву так, словно она вам еще не знакома. Воспринимайте слова не головой, а сердцем. После того, как я вслух прочту одну строку и вы воспримете ее, вы мысленно повторите ее и позвольте вашей духовной сущности обратиться к вам через эти слова. Позвольте себе воспринять духовное послание этих слов, которое предназначено только вам. Не прилагайте особых усилий, не думайте о значении слов, просто почувствуйте эти слова и позвольте их духовному значению дойти до вас.

Итак, сядьте удобнее, ноги не скрещивайте, руки свободно лежат на коленях. Закройте глаза и сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов через нос. Почувствуйте ощущение воздуха в районе носа, над верхней губой. Сосредоточьте внимание здесь, на

вашем якорю. Прodelайте это молча, в течение нескольких секунд. [Терапевт делает паузу примерно в 30 секунд.]

Теперь, когда ваше мышление настроено, продолжайте концентрировать внимание на якорю и почувствуйте, как вы достигаете глубокого ощущения мира и спокойствия. Это ощущение принадлежит вам по праву рождения. Это - спокойствие вашей духовной сущности. Оно всегда с вами. Вам нужно только очистить к нему путь. Почувствуйте это ощущение спокойствия [Терапевт делает паузу примерно в 30 секунд.]

Теперь продолжайте концентрировать внимание на якорю и ощущать спокойствие; тем временем я прочту первую строку Молитвы о спокойствии. Слушайте сердцем, не головой. Слушайте так, как в первый раз.

"Боже, дай мне спокойствие"

Теперь мысленно произнесите эти слова и позвольте вашей духовной сущности обратиться к вам этими словами. Подумайте, что эти слова означают лично для вас. Не беспокойтесь, если вы ничего сначала не почувствуете. Просто будьте готовы к восприятию духовного сообщения, которое эти слова могут внести в вашу жизнь [Терапевт делает паузу в 30 секунд.]

Теперь слушайте следующую строку. Слушайте сердцем, не головой. Слушайте так, словно в первый раз:

"принять то, что я не в силах изменить,"

Теперь мысленно произнесите эти слова и позвольте вашей духовной сущности обратиться к вам этими словами. Подумайте, что эти слова означают лично для вас. Не беспокойтесь, если вы ничего сначала не почувствуете. Просто будьте готовы к восприятию духовного сообщения, которое эти слова могут внести в вашу жизнь [Терапевт делает паузу в 30 секунд.]

Теперь слушайте следующую строку. Слушайте сердцем, не головой. Слушайте так, словно в первый раз:

"храбрость изменить то, что в моих силах,"

Теперь мысленно произнесите эти слова и позвольте вашей духовной сущности обратиться к вам этими словами. Подумайте, что эти слова означают лично для вас. Не беспокойтесь, если вы ничего сначала не почувствуете. Просто будьте готовы к восприятию духовного сообщения, которое эти слова могут внести в вашу жизнь [Терапевт делает паузу в 30 секунд.]

Теперь слушайте следующую строку. Слушайте сердцем, не головой. Слушайте так, словно в первый раз:

"и мудрость, чтобы понять разницу."

Теперь мысленно произнесите эти слова и позвольте вашей духовной сущности обратиться к вам этими словами. Подумайте, что эти слова означают лично для вас. Не беспокойтесь, если вы ничего сначала не почувствуете. Просто будьте готовы к восприятию духовного сообщения, которое эти слова могут внести в вашу жизнь. Значение этих слов вы сможете понять сейчас или позже; просто будьте к этому готовы [Терапевт делает паузу в 30 секунд.]

Теперь я произнесу всю молитву целиком и вы мысленно повторите ее за мной, позволяя словам проникнуть в ваше сознание.

[Терапевт произносит вслух молитву]:

Боже, дай мне спокойствие
принять то, что я не в силах изменить,
храбрость изменить то, что в моих силах,
и мудрость, чтобы понять разницу.

Теперь снова сконцентрируйтесь на якоре. Когда вы почувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, почувствуйте также мир и спокойствие вашей духовной сущности. Знайте, что она существует и всегда с вами; вам только нужно научиться чувствовать ее. А теперь поблагодарите за мудрость вашей духовной сущности, зная, что со временем вы научитесь все лучше и лучше чувствовать ее спокойствие. [Терапевт делает короткую паузу.]
Теперь, когда вы готовы, откройте глаза и верните внимание в эту комнату.

Как вы думаете, вы поняли, как выполнять это упражнение и сможете выполнять его дома?
У вас есть вопросы?

Часть 4. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте 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 (50 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 выполнении лечебных предписаний
- Продолжение: Выступайте за проведение обследования на ВИЧ и предотвращение ВИЧ-инфицирования
- Продолжение: Просите прощения и дарите его.
- Новый материал: Выполняйте ежедневную медитацию на каждую строку Молитвы о спокойствии
- Новый материал: Заданное духовное качество - "спокойствие"

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Пациенту нужно напомнить, что следование по Духовному Пути требует развития духовных мускулов, над которыми он работал до сих пор и дополнительно - духовных качеств, заданных сегодня. Обязательно напомните пациенту, где именно в рабочей тетради записаны домашние задания. Затем разберите каждое из них вместе с пациентом, чтобы он лучше

понял, над чем ему предстоит работать на этой неделе. Пациент должен продолжать следовать Ежедневному плану для наполнения сознания духовной сущностью. 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". Продолжительность медитации определяется сообразно прогрессу пациента. Помните, что цель - довести время медитации до часа к концу курса лечения. 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". Пациент также должен произносить фразу *Метта* для погашения негативных эмоций во время общения. Ему также необходимо продолжать выполнять ритуал Полноты Осознания при приеме лекарственных препаратов, убеждать других людей в необходимости предотвращения ВИЧ-инфицирования и работать над практикой прощения. После обзора пройденного материала можно добавлять новые задания. Новое духовное качество, которое задается на дом после данного сеанса - "**спокойствие**" и новое задание - ежедневно медитировать на каждую строку Молитвы о спокойствии, чтобы помнить о ее значении. 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?

Продолжайте 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 50 минут.

[Терапевт определяет время медитации в соответствии с прогрессом пациента.]

Продолжайте проговаривать вашу молитву/самоутверждение при любой возможности, в такт шагам или дыханию. При появлении тяги к наркотику скажите "и это пройдет" и наблюдайте за ее исчезновением. И не забывайте произносить фразу *Метта*, если вы испытаете негативные эмоции при общении с окружающими, 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.

Новое задание: Ваше новое задание на эту неделю - медитировать на каждую строку Молитвы о спокойствии: мы сегодня научились этому во время практической части сеанса. Не просто произносите слова; начните с ощущения спокойствия вашей духовной сущности и позвольте значению слов дойти до вас через это спокойствие.

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

Обязательство: Вы можете дать обещание оставаться на Духовном Пути в течение этой недели, выполнять домашние задания и воспринять значение Молитвы о спокойствии в вашей повседневной жизни?

Часть 5. Итоги

- Страдания вызываются желанием того, что непостоянно и привязанностью к непостоянному.
- Стадии горя: отрицание, гнев, попытка компромисса, депрессия, привыкание, надежда.
- Начальные стадии горя активируют привычные модели мышления, такие, как "Я" наркозависимости.
- Молитва о спокойствии:
 - научите сознание воспринимать спокойствие, которое уже присутствует в нем, но которое отодвигается на задний план привычными моделями мышления, такими, как "Я" наркозависимости.
 - Храбрость и мудрость помогут вам научиться прозрению вашей духовной сущности и пониманию и принятию того факта, что все живое - непостоянно.

Инструкция терапевту: Данная часть - обзор содержания сеанса. Ее цель - помочь пациенту лучше запомнить материал сеанса. Обзор данного сеанса должен включать краткий обзор Тренировки Мудрости, и особое внимание нужно уделить объяснению непостоянства всех живых существ, включая самого пациента. Напомните пациенту, что если он не проявляет осознания, начальные стадии горя могут активировать "Я" наркозависимости и увести пациента в сторону от Духовного Пути. Повторите, как Молитва о спокойствии может помочь справиться с потерей и как она может обучить сознание воспринять мир и спокойствие духовной сущности.

Пример сценария действий терапевта: Давайте кратко повторим пройденный сегодня материал. Сегодня мы продолжили Тренировку Мудрости и вспомнили Полноту Осознания и Мораль. Мы говорили, что страдание происходит от нашего непонимания и неприятия того факта, что все живые существа умирают и что ничто в мире не является постоянным. Мы обсудили стадии горя, через которые мы проходим после утраты, и выяснили, что горе легко активирует "Я" наркозависимости. В частности, мы говорили, что "Я" наркозависимости может удерживать людей, живущих с ВИЧ, в стадии отрицания, гнева и депрессии, что усиливает страдания этих людей и мешает им найти смысл жизни. Мы размышляли о Молитве о спокойствии и выяснили, что если мы приложим усилия и обучим наше сознание, мы можем испытать уже присущее нам спокойствие, через которое мы можем достичь прозрения нашей духовной сущности.

Часть 6. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с включением понятия "спокойствие"

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

произносят утверждение о решимости пациента следовать Духовному Пути и развивать качество души текущей недели, в данном случае - "спокойствие". 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 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 "спокойствие" - качество, которое мы тренируем на этой неделе, давайте сосредоточимся на нем во время разминки.

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

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

Заключительная часть

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