

**Рон Курц  
Донна Мартин**



**Семинар  
"Любящее присутствие"**

*Copyright © 2002 Ron Kurtz Trainings, Inc.  
<http://www.ronkurtz.com>*

*Copyright © 2002 Д. А. Ивахненко, русский перевод.  
Все права сохранены.*

*<http://i.com.ua/~sangha/hakomi/>*

## Практика любящего присутствия

"Земля как раз подходит для любви.  
Не знаю, где она была бы лучше."

-- Роберт Фрост

Любящее присутствие легко распознать. Представьте себе счастливую, довольную мать, смотрящую на очаровательное личико своего новорожденного ребёнка. Она спокойна, заботлива и внимательна. Без спешки и отвлечений они вдвоем как бы находятся вне обычного времени. Они просто пребывают, а не делают что-то. В нежных объятиях любви и жизненной мудрости, они настолько присутствуют друг с другом, как только можно себе представить.

Когда кто-то один сохраняет любящее присутствие во взаимоотношениях, это оказывает мощнейшее воздействие на другого. Возможно, даже не замечая этого, другой человек начинает чувствовать, что он в безопасности, что его слушают, оценивают по достоинству и понимают. Когда это происходит, исцеление уже началось и скорее всего будет продолжаться в плодотворном направлении.

Любящее присутствие - это состояние бытия. Это приятно, полезно для здоровья, полезно само по себе. Это состояние добросердечности и добронамеренности. В своих чистейших формах оно духовно и чувствительно к тонким энергиям. Это также наилучшее состояние для того, чтобы оказывать эмоциональную поддержку другому человеку.

Под «эмоциональной поддержкой» мы имеем в виду поддержку тех процессов, которые создают и поддерживают здоровую, счастливую эмоциональную жизнь. Только оглянитесь вокруг, и вы поймете, что это крайне необходимо.

Для здоровой эмоциональной жизни нужно, чтобы было безопасное место для самовыражения и кто-то любящий, свидетельствующий это. Нужно высвобождение эмоциональных обид и открытие новых путей к удовольствию и радости.

Любящее присутствие и эмоциональная поддержка - это важные составляющие взаимоотношений. Во всех областях жизни, личных и профессиональных, их присутствие или отсутствие играет значимую роль. Мы все испытали эту разницу на собственном опыте. Любящее присутствие не только легко распознать, ему легко научиться. Для этого и предназначен этот семинар.

## Об этом семинаре

На этом семинаре преподается уникальный подход к развитию эмоционально поддерживающих взаимоотношений. Метод его преподавания черпает яркое вдохновение из двух мировых источников. Из буддизма мы черпаем нашу глубокую приверженность состраданию ко всем существам, а из наук о жизни (психологии, биологии, неврологии, теории эволюции и теории сложных систем) - наше понимание того, как люди меняются.

Для того, чтобы отношения были эмоционально поддерживающими, нужно, чтобы хотя бы один человек во взаимоотношениях находился в определенном состоянии ума, которое мы называем «любящим присутствием». Любящее присутствие - это чрезвычайно действенный контекст для эмоционального (и возможно, физического) исцеления.

Семинар проходит как пошаговый процесс, основанный на получении личного опыта, обучающий участников любящему присутствию. В ходе развёртывания этого процесса участники постепенно начинают осознавать свои эгоцентрические задачи и работают над расслаблением своей привязанности к этим задачам. Такое расслабление улучшает восприятие и понимание, в конце концов приводя к состоянию открытости ума и открытости сердца. Достигается непредубежденное, сострадательное состояние ума. Затем любящее присутствие включается как составная часть в эмоционально поддерживающие сеансы, и каждому участнику дается возможность предоставить и получить такую поддержку.

## Основные идеи

Чтобы создать такие особые отношения, нужно понять и применить шесть следующих идей:

1. В исцелении играет важнейшую роль контекст, в котором оно происходит. Самая значимая составляющая этого контекста - мудрость, сострадание и внимательность задействованных в нем людей. Майкл Махони в своей книге «Процессы изменения человека» говорит о «личностных качествах» терапевта. Здесь, подчеркивая наш ориентированный на настоящее подход, мы говорим о состоянии ума терапевта. В конечном счете, именно состояние ума терапевта служит (или должно служить) контекстом эмоционального исцеления.
2. Психотерапевты и все, кто по роду своих занятий занимается помощью другим людям, все, кто предоставляет эмоциональную поддержку, оказывают наилучшую службу тогда, когда сохраняют присутствие и заботливость с одной основной задачей: искать и находить способы почерпнуть вдохновение (не-эгоцентричную эмоциональную поддержку) от человека, которому они помогают. Именно это вдохновение создает и способствует поддержанию любящего присутствия как состояния ума.

Идея первоочередности почерпывания вдохновения терапевтом может показаться терапевтам радикальной. Как правило, на первый план выходят такие привычные и часто бессознательные задачи, как контролирование процесса, советование, истолковывание, переосмысление, решение проблем, задавание и отвечание на вопросы. Для любящего присутствия основная задача в том, чтобы вместо

озабоченности подобными задачами вдохновляться и преобразовывать свое вдохновение в сострадание, терпение, понимание и постоянное любящее внимание.

3. Чтобы отбросить привычные задачи, нам нужно сначала осознать, каковы они. Решающе важно, чтобы это осознание было как можно более беспристрастным. Для этого необходима осознанность. На этом семинаре осознанность используется для того, чтобы изучать глубинный материал (убеждения, образы, воспоминания), который организует и поддерживает эти цели. Так что мы начинаем с изучения самих себя.
4. Познание себя рано или поздно приводит к свободе выбора. Как только глубинные убеждения осознаны и выражены в словах, их можно оспаривать и менять. В этот момент мы можем отбросить некоторые из своих эгоцентричных задач и сосредоточиться на любящем присутствии. Отказ от ориентации на какую-либо задачу приводит к первому шагу в любящем присутствии: к открытому, расслабленному уму. Мы называем это «просторным умом».
5. Просторность - это раскрытие. Поскольку в ней нет озабоченности, она уделяет больше времени принятию. При открытости углубляется восприятие и понимание. В этих близких отношениях мы получаем духовную поддержку, нужную нам для поддержания любящего присутствия. Просторность позволяет прийти вдохновению.
6. Исходя из этой растущей интимности возникает цикл положительной обратной связи. Другой человек видит внешние признаки любящего присутствия (спокойные, любящие глаза, расслабленная поза, устойчивое внимание). Замечая их, он осознает, что это подходящий контекст и прекрасная возможность для углубления и облегчения эмоциональной боли. Углубление и выражение эмоций еще больше воодушевляет и эмоционально поддерживает того, кто помогает. Любящее присутствие воодушевляет исцеление; исцеление вдохновляет на углубление любящего присутствия; а это углубление воодушевляет дальнейшее разворачивание исцеления. Они воодушевляют и поддерживают друг друга, при этом один продвигается к исцелению, а второй к устойчивому, глубокому состраданию.

Этот семинар обучает нас тому, как создавать и поддерживать этот цикл. Мы осваиваем инструменты, состояние ума и узнаем, как мы сами себе мешаем.

## Пять стадий

Семинар проходит через следующие пять стадий:

1. **Осознанность и самоисследование.** Мы сосредоточиваемся на том, чтобы создать состояние осознанности, и применить его для исследования своих привычек по поводу присутствия в настоящем с любящим отношением к другим.

*Тезисы для обсуждения:*

«Что осознанность прекращает, так это бессознательность...»

- из книги «Воплощенный в теле ум» Франциско Варела с соавторами

- а) Осознанность как состояние сознания, бессознательность и проблемы с присутствием в настоящем.
- б) Снижение шума. Отношение сигнала и шума в законе Вебера-Фехнера.
- в) Осознанность как духовная практика. Буддизм, медитация и отрешение.
- г) Осознанность как искоренение привычных шаблонов.
- д) Безмолвие. История Свами Премананды.

*Упражнения:*

- Быть вместе;
- Индукция осознанности.

2. **Просторный ум.** Мы радуемся открытости, юмору, тайне и «Я» за рамками «Эго». Мы отбрасываем свою привязанность к получению ответов. Мы исследуем, какое чувство испытываешь, когда бесстрашно и уверенно воспринимаешь неопределенность.

*Тезисы для обсуждения:*

- а) Гибкость ума (Марк Твен и Оскар Уайлд).
- б) Как вырваться из смирительной рубашки рационального, «абстрактного» отношения. Два типа памяти.
- в) Наша привязанность к знанию (Анжелес Эрайен).
- г) Особая власть человека над временем, способность откладывать на потом (по сравнению с шимпанзе).

*Упражнения:*

- Безосновательность.

3. **Видеть насквозь.** Сначала мы исследуем свои проблемы по поводу того, чтобы видеть и быть видимыми. Затем мы открываемся к видению (чувствованию и слышанию) других так, чтобы улавливать шаблоны эмоций и убеждений. Мы начинаем видеть правду жизненных переживаний каждого человека. В конце концов становится видно всеобщее. Мы начинаем распознавать доброту, любовь и смелость в сердце каждого.

*Тезисы для обсуждения:*

- а) Восприятие во всем диапазоне: понимание невербального.
- б) Выслушивание (высматривание, прочувствование) рассказчика, а не только рассказа.
- в) Признание множественности: выслушивание и высматривание субличности.
- г) Выслушивание организующих факторов самовыражения и переживания.

*Упражнения:*

- Пробы на тему «Видеть и быть видимым»;
- Видеть насквозь.

4. **Духовная поддержка.** Эта стадия посвящена тому, чтобы найти духовную поддержку, находясь вместе с другим человеком. Мы «заправляем насос», вспоминая и обсуждая свои пиковые переживания. Затем мы специально ищем что-то духовно поддерживающее в каждом человеке, который говорит. Найдя эту духовную поддержку, мы без малейших усилий уделяем ему в ответ тепло и внимание.

*Тезисы для обсуждения:*

- а) За рамками ограниченного «Я». Пиковые переживания.
- б) Поиск и обнаружение вдохновения.
- в) Как видеть семя Будды. Обычная жизнь, обычные люди.
- г) Бог во всём и во всех.

*Упражнения:*

- Заправка насоса;
- Поиск не-эгоцентричной эмоциональной поддержки.

5. **Любящее присутствие.** Мы практикуем любящее присутствие. Мы тренируем шаги, необходимые для того, чтобы общаться с другим человеком, исходя из любви, принятия и глубокого понимания. В заключение мы практикуем интимность, состояние, в котором два человека находятся в атмосфере взаимного обмена любящим присутствием.

*Тезисы для обсуждения:*

- а) Предоставление и получение эмоциональной поддержки.
- б) Облегчение сердца.
- в) Два столпа буддизма - мудрость и сострадание.
- г) Цикл положительной обратной связи любящего присутствия и исцеления.

*Упражнения:*

- Любящее присутствие;
- Прежде чем говорить;
- Интимность.

# 1. Быть вместе

**Основная идея:** У нас есть привычки мышления, настроения и телесной организации, которые меняются, когда мы находимся с другим человеком. Мы хотим узнать, какие это привычки и что их поддерживает, чтобы затем ввести новые, более успешные.

Наш жизненный опыт научил нас, что есть определенная роль, которую нам нужно играть в присутствии другого человека. Отчасти это было давно сформировано родителями и другими членами семьи. Отчасти нас этому научили реакции других на то, какие мы, и слова о том, какими нужно быть. Часть того, как мы организуем себя в присутствии других, возникла из необходимости чувствовать безопасность, и принятых для этого решений и идей. Часть возникает из естественного желания одобрения, чувства общности и принятия ... любви. Мы приняли решения о том, каким нам нужно быть, и эти решения сейчас находятся в основном вне сознания.

Наши подсознательные идеи и предположения о том, кем нам нужно быть в присутствии других и для других, создали целый набор привычек и шаблонов, которые меняют наше тело, наше лицо, и наше мышление, когда мы общаемся с другими. Как терапевтам, помогающим другим, нам нужно знать, какие это привычки, чтобы мы смогли отбросить те, которые не нужны, или даже мешают полностью присутствовать с другим человеком, и чтобы при необходимости ввести более эффективные привычки. Чем лучше мы станем осознавать привычные шаблоны, тем больше нам откроется возможностей для изменения.

Иногда само отслеживание и распознавание наших автоматических реакций позволяет им превратиться в более просторное, спокойное, и необыкновенно сострадательное присутствие. Первый шаг - начать осознавать свое "я".

## Указания

Сядьте в парах друг напротив друга, сначала с закрытыми глазами, и постарайтесь войти в очень глубокое медитативное пространство; просто войдите в это глубокое пространство, в котором вы можете чувствовать себя очень открыто и удобно (открыто также значит восприимчиво и ранимо). Когда вам будет удобно и спокойно внутри, откройте глаза и посмотрите на вашего напарника. Глаза вашего напарника могут быть открыты или закрыты. (Иногда у вас обоих будут открыты глаза). Просто старайтесь оставаться открытыми и как бы принимать в себя вашего напарника; вам нужно позволить этому существу перед вами как бы войти в вас. Если вы чувствуете малейшее желание вернуться внутрь себя и сосредоточиться, просто снова закройте глаза и будьте внутри. Изучайте свой опыт. Что происходит внутри вас? Что вызвало ваше неудобство? Какие идеи лежат в основе этого неудобства? Изучив это переживание так долго, как вам хочется, снова успокойтесь, сосредоточьтесь, и откройте глаза. Так что шаги такие: (1) закройте глаза и сосредоточьтесь, (2) когда будете готовы, откройте глаза и смотрите на напарника, (3) если чувствуете какое-то неудобство, закройте глаза и изучайте свой опыт, (4) когда будут готовы, снова сосредоточьтесь и откройте глаза. Повторяйте этот цикл столько раз, сколько вам захочется.

## Резюме указаний

1. Упражнение выполняется в тишине, сидя в парах друг напротив друга.
2. Каждый человек закрывает глаза и приходит в состояние спокойной сосредоточенности, невозмутимости и осознанности.

3. Когда вы будете готовы, откройте глаза и посмотрите на своего напарника. Глаза вашего напарника могут быть открыты или закрыты, и то, и другое подходит.
4. Ваша задача в том, чтобы оставаться открытыми, принять внутрь вашего напарника, и изучать, что происходит внутри вас - как то, что вы смотрите, или то, что напарник смотрит в ответ, влияет на вас?
5. Если что-то выводит вас из вашего сосредоточенного, осознанного пространства, закройте глаза, изучите это переживание, вернитесь обратно к беспристрастию, и затем снова откройте глаза.
6. Тем из вас, кто стеснителен, это может сначала казаться трудным, но все же к концу вы обнаружите, что очень спокойно сидите перед другим с открытыми глазами, возможно впервые.  
Поэкспериментируйте с этим 10-15 минут, а затем обсудите происшедшее.

## 2. Индукция (наведение) осознанности

**Основная идея:** научиться осознанности.

Осознанность - это инструмент, и возможно наилучший, для развития сознания. Осознанность означает становиться безмолвным свидетелем своего опыта в настоящий момент. Поэт двенадцатого века Руми написал:

*"Оставайся здесь, трепещи подобно капле ртути. Этот момент ... каждый момент, если он по-настоящему внутри тебя, приносит то, что тебе нужно".*

В этом суть осознанности: полностью присутствовать в своем переживании, каким бы оно ни было: мысли, образы, воспоминания, дыхание, ощущения тела, звуки, запахи и вкусы, настроения и чувства, качество всего нашего переживания и его разных частей. Осознанность - это не наши представления об опыте, а отслеживание даже представлений.

Например, на минуту осознайте свое дыхание. Заметьте, как воздух вдыхается и выдыхается из тела. Не нужно направлять дыхание или как-то его изменять. Ощутите дыхание в ноздрях ... на задней стенке глотки. Почувствуйте движение груди и ребер при вдохе и выдохе. Заметьте, где вы чувствуете движение тела при дыхании.

Заметьте также качество своего отслеживания. Оно критично или аналитично? Рассеянное или скучающее? Напряженное? Неуверенное? А этот свидетель занимает какую-то позицию? Только отметьте это, а затем вернитесь к тому, чтобы просто следить за потоком дыхания, вдыхаемым и выдыхаемым из тела. Меняется ли ритм вашего дыхания, когда вы его наблюдаете? Какие еще части вашего тела вы осознаете, обращая внимание на дыхание? Замечаете ли вы звуки ... мысли ... образы ...? Что еще входит в ваше текущее переживание?

### Индукция

Если вы готовы, то пожалуйста, позвольте себе вообразить, что мы с вами спокойно сидим в глубине леса, около пруда, в почти безветренный день. Тепло и приятно, всего несколько тучек в небе. Мы безмолвно сидим. Мы сидим так уже долго. Нет необходимости что-то делать. Вы можете почувствовать на своей коже тепло и очень легкий ветерок; и запах леса. Иногда слышно, как поют птицы. Когда вы смотрите на пруд, то ветерок настолько легкий, что поверхность зеркально гладкая. Иногда можно смотреть на отражение неба в пруде, и порой замечать тучку. Иногда можно смотреть



вглубь и возможно, видеть, так как вода очень чистая, гальку и камешки на дне. Когда мы так сидим, вы замечаете, смотря на пруд, что очень высоко в небе парит листок. Вы смотрите на пруд и видите его отражение, как будто он где-то глубоко в пруде. И когда вы за ним наблюдаете, листок медленно спускается вниз, к поверхности пруда, а листок, который как будто находится внутри пруда, кругами подымается вверх. Через некоторое время вы забываете обо всем, кроме этих летящих листьев. И как бы замедленно листок в конце концов останавливается, сев на поверхность, и встречается с другим листком, тоже остановившимся на поверхности. И из того места, где они встретились на поверхности пруда, вокруг к берегам пруда расходятся круги. И у берега, где травинки немного погружены в воду, трава начинает колыхаться, махая вам. Вы можете позволить своему уму быть подобным поверхности пруда и замечать проходящие мысли, чувства, ощущения, как будто это рябь на воде, и всегда осознавать спокойную, чистую поверхность. В уме проходят тучки, проходят мысли, колыхнутся, подавая вам знак, но вы остаетесь невозмутимым. Как говорится в китайском стихотворении: "Тени бамбука подметают ступеньки, но не задевают пыли". Эти вещи подобны теням.

**Примечание:** После этой индукции можно сделать одну-две пробы, пока люди остаются в состоянии осознанности. Затем небольшая дискуссия о том, что это за переживание - осознанность. Дополнительные упражнения на осознанность можно найти в "Ряде упражнений на осознанность".

## Ряд упражнений на осознанность

### Идеи

(фрагмент из главы 6 книги Рона Курца «Телесно-ориентированная психотерапия: метод Хакоми»)

Прежде чем пробовать вызывать осознанные переживания, нужно установить саму осознанность. Возможно, вы помните по главе 2, что осознанность – это необычное состояние сознания. Это открытое, ранимое состояние, для которого нужны отношения, в которых уже установлены безопасность и взаимопонимание (раппорт). Прежде чем использовать техники типа проб и перенимания для вызова переживаний, нужно подготовить несколько вещей. Во-первых, отношения. Должны уже использоваться методы для создания отношений, отслеживания, контакта, приобретения сотрудничества бессознательного. Должны быть налицо все признаки сотрудничества. Во-вторых, прежде чем я начинаю работать над осознанностью, я хорошо себе представляю, на что сейчас направлен интерес другого человека. Я представляю себе, что я собираюсь делать, когда будет установлена осознанность. Я представляю себе, что вызовет интересное, значимое переживание. Незачем вызывать пустое переживание. В-третьих, я жду, пока человек не закончит говорить мне все, что он собирается мне сказать. Даже если я хорошо себе представляю, что делать, я хочу как можно полнее понять человека и дать ему время закончить. Когда клиент закончит говорить то, что он хочет мне сказать, он перестанет говорить и подождет, чтобы я сделал следующий шаг. Тогда клиент может заодно сбавить темп и расслабиться. Я тоже добиваюсь и жду этого снижения темпа и расслабления. Когда всё это подготовлено, я могу спросить клиента, хочет ли он поработать над тем, что кажется интересным.

Если он хочет, я прошу его обратиться внутрь, возможно, закрыть глаза, расслабиться и просто замечать то, что происходит, когда я ... и затем я делаю пробу или признание. Я не прошу прямо об осознанности. Я прошу обратиться внутрь. Я говорю что-то вроде:

*просто замечайте... вам нет необходимости что-то делать... можете быть просто открытыми, позволяя моим словам приходить, и замечая все, что происходит в вашем переживании... это может быть мысль, чувство, ощущение, образ... это может быть воспоминание... это может быть какое-то побуждение или изменение напряжения мышц... отслеживайте, пусть даже ничего не происходит.*

Я говорю что-то подобное около тридцати секунд. Я не говорю это в обычном, разговорном тоне и темпе. Я подбираю свой темп, тон и используемые слова к тому состоянию сознания, которое я хочу вызвать. Я также делаю это, когда я работаю с ребёнком или когда я работаю прямо с бессознательным. Чтобы подстроиться к осознанности, я замедляю темп наполовину или еще медленнее. Я использую мягкий тон голоса, как при разговоре с тем, кто уже находится в транс. Я использую точные, простые слова и краткие предложения. Подстраиваясь к темпу клиента, я постоянно отслеживаю, насколько он расслаблен и обращен вовнутрь. Я не продолжаю так говорить, если не вижу, что клиент восприимчив и спокоен. В состоянии осознанности тело клиента очень спокойно, и скорее всего немного движутся глаза, вверх и вниз под закрытыми веками. Я отслеживаю это, а также признаки того, что клиент заинтересован и действительно слушает, например легкий наклон головы.

### **Указания**

Каждое упражнение из этого ряда выполняется в парах (один человек в каждой паре обозначается А, а другой Б). Они задуманы как последовательные упражнения, выполняемые одно за другим с небольшими промежутками. (Этот ряд упражнений иногда проводится на этапе тренинга "Любящее присутствие". Он заслуживает того, чтобы его повторить.)

#### **1. Изучение признаков осознанности**

- а) Преподаватель дает индукцию осознанности всем А из пар;
- б) Б замечает у А признаки осознанности;
- в) Поговорите об этом;
- г) Поменяйтесь ролями и повторите.

#### **2. Разговор в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим и несколько минут говорит о том, что он замечает;
- б) Б изучает признаки осознанности А, когда А говорит;
- в) Поговорите об этом опыте;
- г) Поменяйтесь ролями и повторите.

#### **3. Пробы в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим, и дает сигнал Б, когда готов;
- б) Б говорит: "Заметь, что происходит, когда я говорю ... (Б произносит имя А)";
- в) А замечает и сообщает о том, что произошло;
- г) Обсудите реакции;
- д) Можно повторить с другим именем (например, как вас называли в детстве, как называли друзья или кто-то из значимых родственников);
- е) Снова отследите, что возникает;
- ж) Поменяйтесь ролями и повторите.

#### **4. Выслушивание в состоянии осознанности**

- а) А становится осознающим и дает сигнал Б, когда готов;

- б) Б говорит о чем-то имеющем значение несколько минут;
- в) А слушает, сохраняя осознанность, замечая: что с ним происходит, когда другой человек говорит? что автоматически делает ум? куда стремится идти внимание? "теряет" ли он себя? теряет ли осознанность? что еще?
- г) А дает Б сигнал остановиться, чтобы А мог изучить свое переживание. Затем А дает Б сигнал продолжать говорить;
- д) Обсудите;
- е) Поменяйтесь ролями и повторите.

### 3. Безосновательность (беспричинность)

**Главная идея:** *Когда мы отбрасываем свое пристрастие к знанию, становится возможным просторное состояние ума.*

Наше пристрастие к получению ответов, к знанию (см. книгу Анжелес Эрайен "Четверичный путь"), как бы заглушает глубокое видение людей. Как только мы оказываемся в месте знания по прошлому опыту, мы можем чувствовать себя в большей безопасности, но мы вместе с тем очень ограничены. Знание создает чувство замкнутости и ограничивает наши возможности. Это похоже на плавание под парусом с прочно закрепленным якорем. Как же найти место незнания, когда мы в действительности так много знаем? Есть ли способ перейти из части ума, которая хранит очевидные ответы, основанные на воспоминаниях, уроках и жизненном опыте, в другое состояние ума, которое в действительности не знает? Можно ли обнаружить гораздо более открытое состояние ума, если отбросим свою потребность знать, хотя бы на несколько минут?

В этом упражнении, проводимом в парах, один человек задает другому вопросы. Вопросы эти связаны с личностью другого человека, его индивидуальностью, важными гранями его жизни. Все вопросы настолько просты, что на них любой нормальный человек может легко и почти машинально ответить.

Ваша задача как испытывающего переживание - наблюдать возникновение машинального ответа, а затем поискать внутри пространство, в котором вы действительно не знаете. Немного побудьте там и исследуйте это незнание, охватите его, изучите, а потом выйдите оттуда и скажите «Не знаю».

Тогда спрашивающий задает следующий простой вопрос, и вы повторяете процесс. Прodelайте это столько раз, сколько хотите. Постарайтесь позаниматься 15 минут, хотя человек, испытывающий переживание, имеет право остановиться в любой момент по своему желанию, затем обсудите это и поменяйтесь ролями.

Если на какой-то вопрос никак нельзя искренне ответить «не знаю», то просто говорите «пас».

**Примечание.** Ведущий может попросить всю группу попробовать это один раз с вопросом: "Сколько вам лет?"

Вот несколько типичных вопросов, и чтобы спрашивающим было интереснее, можно интуитивно подбирать подходящие вопросы для данного конкретного человека.

- ❖ Вы мужчина? ... женщина?
- ❖ Откуда вы родом?
- ❖ Где ваш дом?
- ❖ Кто знает, какой вы на самом деле?
- ❖ Какая ваша настоящая работа?

- ❖ Кто имеет на вас права?
- ❖ В чем вы участвуете?
- ❖ Где вы состоите?
- ❖ Когда вы родились?
- ❖ Кто ваши родители?
- ❖ Сколько вам лет?
- ❖ Что у вас есть?
- ❖ Кто вы?
- ❖ Чем вы занимаетесь?
- ❖ Как вас зовут?
- ❖ Как вы научились тому, что сейчас знаете?

## 4. Пробы на тему «видеть и быть видимым»

**Основная идея:** *Мы можем обнаружить и преобразовать свои проблемы по поводу того, чтобы видеть и быть видимыми.*

Если мы хотим глубоко видеть других, полностью присутствовать с ними, такими как они есть, нам нужно изучить свои проблемы и установки по поводу того, чтобы глубоко видеть и быть видимым. Семья и культурные нормы приучили нас по привычке избегать смотреть глубже внешности человека. Наши потребности безопасности и одобрения привели к привычкам прятанья себя за маской, или к чувству неудобства, когда нас видит кто-то другой. Вот способ обнаружить, что мешает глубоко видеть другого человека, и позволять себе быть видимыми такими, как мы есть в действительности.

### Указания

Это выполняется в парах как осознанный эксперимент. Один человек закрывает глаза и соприкасается с чистой поверхностью своего осознания. Его напарник предлагает ряд высказываний, медленно, по одному, замечая, что поднимается. Например, напарник может сказать:

«Сейчас я собираюсь высказать вам несколько утверждений, и я прошу вас отслеживать все изменения в вашем переживании, когда я их буду говорить. Так что пожалуйста, если вы готовы, отслеживайте то, что происходит, когда я говорю вам ...» (Используйте некоторые или все из следующих высказываний по очереди).

- ❖ «Вполне можно видеть...»;
- ❖ «Вполне можно смотреть на других и видеть их; просто смотреть и видеть то, что есть...»;
- ❖ «Вполне можно использовать свои глаза так, как их использует ребёнок. Его глаза просто любопытны, даже не зная о том, что они любопытны, так просто смотрят».

И пожалуйста, запомните, что произошло, когда я это сказал. Я хотел бы предложить вам еще несколько высказываний. Так что если вы готовы, пожалуйста, замечайте, что происходит, когда я говорю вам....

- ❖ «Вполне можно быть видимым ...»;
- ❖ «Вполне можно позволять другим смотреть на вас и видеть вас ...»;
- ❖ «Вполне можно не прятаться»;

- ❖ «Вполне можно быть таким как есть...»;
- ❖ «Безопасно позволить другому человеку увидеть, кто вы ...».

*(Если есть время, проведите упражнение "Моргание" перед "Видением насквозь")*

## Моргание

**Идея:** Есть многое, что мы можем увидеть в других. При помощи осознанности и своего творческого «я», мы можем видеть свежо и радостно.

### Указания

Два ряда людей стоят друг перед другом. Один ряд закрывает глаза, и именно они будут моргать. Второй ряд выступает в роли наблюдаемых. Те люди, у которых закрыты глаза, входят в состояние осознанности. В то время как «моргающие» входят с закрытыми глазами в состояние осознанности, второй ряд, «наблюдаемые», тихо меняются местами так, чтобы перед каждым «моргающим» оказался новый человек. Когда «моргающие» готовы, они на секунду-другую, или даже меньше, открывают глаза. Затем, снова закрыв глаза, они изучают свои реакции. Этот процесс можно назвать «зрительными пробами». «Моргающие» начинают получать ту информацию о людях, которую они обычно не получают, держа глаза открытыми и сканируя тело. Когда вы открываете глаза меньше чем на секунду, информация вынуждена идти по другому маршруту. Вам приходится воспринять всё сразу. Вы не успеваете сканировать. Этот процесс нелинеен. Он не относится к левому полушарию, а скорее к сочетанию правого и левого. Кроме того, людей не просят найти что-то конкретное. Их просят заметить свои реакции. После того, как «моргающие» в течение нескольких секунд изучили свои реакции, они открывают глаза, подходят к людям, которых они наблюдали, и рассказывают им о своих реакциях. После этого снова образуются ряды и процесс повторяется. Уже после трёх или четырёх раз «моргающие» учатся делать это лучше. Каждый раз «наблюдаемые» меняются местами. Каждый раз «моргающие» изучают свои реакции. Каждый раз они сообщают своим «наблюдаемым», - каждый раз новым, - какими были их реакции. Затем ряды меняются ролями и всё это повторяется.

## 5. Видеть насквозь

*Основная идея:* Когда мы учимся новым способам глубоко видеть людей, мы открываем возможность заметить такие их стороны, которые вдохновят нас.

Каждого человека по очереди наблюдают другие.  
У того, кого наблюдают, четыре разные задачи:

1. Просто сидит, когда другие "моргают" на него - ровно столько времени, сколько нужно для формирования впечатления (как в упражнении "моргание").
2. Читает вслух "У Мэри был ягненок / С шерстью белой, как снег / И куда бы ни шла Мэри / Ягненок шел за ней" или «В лесу родилась ёлочка / В лесу она росла / Зимой и летом стройная / Зелёная была».
3. Встает, проходит около трех метров, берет какой-то предмет, и возвращается на место.

4. Говорит два важных высказывания по поводу себя, каждое высказывание один раз с открытыми глазами, и один раз с закрытыми.

Затем соберитесь и обсудите, что вы заметили.

Задайте себе вопрос: какой здесь основной шаблон? Какая характеристика? Не событие, а шаблон поведения. (Например, быстрая походка или широкий шаг). Когда все достигнуто согласия по поводу этого, включая говорившего, пусть говоривший попробует сделать это иначе, может быть, совершенно противоположным образом.

## 6. Заправка насоса

**Основная идея:** Чтобы задать настроение для духовной поддержки, мы вспоминаем моменты пиковых переживаний и трансцендентного вдохновения.

### Указания

Когда вы запускаете насос, в нем воздух, и он не может качать воду, так что нужно налить в него воды. Это называется заправкой насоса. Для этого мы просто садимся вместе в группах по три-четыре человека, и делимся пиковыми переживаниями, глубочайшим опытом не-эгоцентричной эмоциональной поддержки. Это должно привести вас в состояние, в котором вы можете запомнить, какие это сигналы, и когда вы будете искать их у других людей, вы будете немного "заправлены". Вторая часть называется: "Поиск не-эгоцентричной эмоциональной поддержки" (следующее упражнение).

## 7. Поиск не-эгоцентричной поддержки

**Основная идея:** Мы можем найти духовную поддержку почти в каждом человеке, с которым встречаемся.

*Нет ничего важнее,  
Чем утешать друг друга,  
Отвечать друг другу.*

*У каждого внутри есть  
- как бы это назвать?  
Хорошая новость!*

- Уго Бетти

Когда мы оставляем в стороне привычные заботы и реакции ума - например, склонность анализировать, критиковать, или идею, что нам обязательно нужно что-то делать - мы обнаруживаем, что можем найти духовную поддержку почти в каждом человеке, с которым встречаемся. Для этого нужно определенное намерение и способ видения, в сочетании с расслабленной открытостью и готовностью принять эмоциональную поддержку.

### Указания

Оставайтесь в тех же группах по 3-4 человека. Один человек рассказывает о чем-то значимом в своей жизни.

Слушатели следят за историей, но это не главное. Ваша основная задача - оставаться доступным для тех сторон ситуации, которые дадут вам духовную поддержку... Может быть, то, как прекрасно выглядит или говорит рассказчик, или как прекрасно быть с кем-то в ситуации такого близкого общения. Это может начаться с радости любопытства и обнаружения нового. Это может быть видение ранимости или страдания другого. Ищите всеобщее, добродетель и красоту, какое-то неотъемлемое добро, которое вы можете увидеть в этом человеке, и посмотрите, есть ли какой-то способ позволить себе наполниться этим. Откройте свои сердца и примите человека в себя. Слушайте его, не перебивая.

Делайте это столько, сколько считаете нужным, а затем обсудите это.

## 8. Любящее присутствие

**Основная идея:** возможен цикл вдохновения, в котором один принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой разворачивает процесс исцеления.

Мы обнаружили, что между людьми возможен прекрасный цикл расширяющегося вдохновения, при котором один человек принимает не-эгоцентричную эмоциональную поддержку, а другой высвобождает эмоциональный заряд, разворачивая таким образом свой лечебный процесс. Каждый из них вносит свой вклад в переживание другого. Чем больше эмоциональной поддержки чувствует слушатель, тем больше говорящий раскрывается все глубже и глубже. Чем больше разворачивается лечебный процесс и чем больше раскрывается говорящий, тем больше слушатель рад, польщен и чувствует эмоциональную поддержку.

### Указания

В малых группах один человек говорит об эмоционально насыщенном событии в своей жизни. Слушатели следят за его историей, но также сохраняют контакт со всеми потенциальными источниками не-эгоцентричной эмоциональной поддержки, доступными в настоящий момент. (См. указания для упражнения "Не-эгоцентричная эмоциональная поддержка"). Какие бы источники вы ни находили, принимайте их в себя и пусть они эмоционально поддерживают и обогащают вас, когда вы слушаете! Слушайте, не перебивая. Просто будьте любящим присутствием! Откройте сердца, обращайтесь полное внимание, слушайте с теплотой и без оценок! Это все! Вам больше ничего не нужно делать (за исключением инструкций ниже). Никаких обязанностей, кроме эмоциональной поддержки самих себя.

Говорящий человек: смотрите на своих слушателей! Изучайте, как на вас воздействует слушание этих любящих присутствий. Продолжайте смотреть!

Слушатели: если человек, рассказывающий историю, перестает смотреть, слушатели могут мягко напомнить ему об этом. Изучайте свои побуждения что-то сделать и деятельность своего ума. Помните, не вмешивайтесь! Никаких вмешательств! Просто слушайте и обогащайтесь! Продолжайте столько, сколько кажется нужным для каждого. В конце обсудите это в малой группе.

## 9. Прежде чем говорить (Любящее присутствие с вмешательствами)

**Основная идея:** Вот ряд шагов, которым мы можем научиться, чтобы развить свою способность делать убедительные, точные и эффективные вмешательства, практикуя любящее присутствие.

### **Указания**

Чтобы потренировать некоторые детали любящего присутствия как части обычного общения двух людей, потратьте пятнадцать минут на следующую работу. Работайте в парах, один говорит, один слушает (и если хотите, наблюдатели). Говорящий рассказывает о чем-то значимом. Слушатель, перед каким-либо вмешательством, ждет сигнала говорящего, что пришла его очередь, и прежде чем делать какое-либо вмешательство, делает такие три вещи:

- I. Замечает что-то;
- II. Называет это;
- III. Восхищается этим.

### **I. Отслеживание:**

Отследите что-то по поводу другого человека. Что-то по поводу того, какая человеческая ситуация происходит сейчас, прямо перед вами. Все это отличается от ограниченной деятельности по слежению и обдумыванию очевидного содержания.

### **II. Называние**

1. Назовите то, что вы отследили, про себя! Не вслух, а молча, как часть вашего мышления и интуиции.
2. Выразите то, что вы отследили, в словах, про себя.

### **III. Восхищение**

Восхититесь тем, что вы назвали, про себя! Примите это в себя! Почувствуйте это! Восхититесь универсальностью этого.

Осознайте свою собственную связь с этим всеобщим. Вспомните себя в такой ситуации, доверяя этому. Пусть ваше тело и "я" участвуют в воспоминании и осознании.

Исходя из этого восхищения, позвольте прийти на ум тем вещам, которые можно сказать или сделать.

### **Отклик**

После этого трехшагового процесса расслабьтесь, заметьте и позвольте себе сказать или сделать что-то спонтанное. Доверьтесь тому, что соответствующее любящее побуждение возникнет без дополнительных мыслей или усилий.

Продолжайте так откликаться десять-пятнадцать минут. В заключение, когда будете готовы, обсудите свой опыт.

## **10. Интимность**

**Основная идея:** Два человека, любящих и присутствующих друг с другом, строят настоящему близкие отношения, следуя нескольким очень простым правилам.



## **Указания**

Это упражнение выполняется в парах. Каждый человек постоянно смотрит на другого. Когда ваш напарник говорит, просто слушайте и не перебивайте! Когда ваша очередь говорить, говорите о своем текущем переживании. Раскройтесь. Говорите о себе и смотрите, насколько глубоко вы можете проникнуть, насколько искренне вы можете говорить о себе. Продолжайте общаться таким образом столько, сколько захотите. Помните о том, чтобы сохранять контакт глазами.