

Внимание к изменениям: поток расширения-сжатия

Общий обзор

1. Начните с установки внимания

Направьте внимание на общее сенсорное переживание происходящего, и объективного, и субъективного.

2. Теперь, начните отмечать

Если всё, что вы сознаёте, это расширяющееся проявление Потока, отметьте «Расширение».

Если всё, что вы сознаёте, это сжимающее проявление Потока, отметьте «Сжатие».

Если оба качества расширения и сжатия проявляются одновременно, отметьте «Оба».

Если ничто не проявляется как расширение или сжатие, то просто ожидайте, пока не появится намёк на подобное движение.

Расширение и сжатие могут принять множество форм:

- Повышение интенсивности — это расширение; снижение интенсивности — сжатие.
- Ускорение — расширение; замедление — сжатие.
- Распространение по телу и дальше — расширение; уменьшение площади — сжатие.
- Вздутие — расширение; утоньшение — сжатие.
- Давление, направленное наружу — расширение; давление, направленное внутрь — сжатие.
- Растягивание — расширение; сжатие — сокращение.
- Когда ваше внимание рассеяно — это просто действие расширения!
- Когда ваше внимание захвачено чем-либо — это просто сжатия!

3. Уступите этим силам расширения/сжатия. Если они пропадут, отмечайте «Ушло»

Каждый раз, когда вы отмечаете **«Расширение»**, полностью сдайтесь этой силе и оставайтесь вниманием на расширении столько, сколько оно будет длиться (вне зависимости от того, насколько это будет коротким или долгим). Если процесс расширения прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.

Каждый раз, когда вы отмечаете **«Сжатие»**, полностью сдайтесь этой силе и оставайтесь вниманием на сжатии столько, сколько оно будет длиться (вне зависимости от того, насколько это будет коротким или долгим). Если процесс сжатия

прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.

Каждый раз, когда вы отмечаете **«Оба»**, полностью сдайтесь этим одновременным силам расширения и сжатия, и оставайтесь вниманием на них столько, сколько этот процесс будет длиться (вне зависимости от того, насколько он будет коротким или долгим). Если этот процесс прекратится, отметьте «Ушло». Если вам кажется, что этот процесс продолжается, то просто продолжайте фокусироваться на нём и уступать ему.

«Оба» могут прекратиться тремя способами:

- Уходит восприятие расширения, и остаётся только сжатие;
- Уходит восприятие сжатия, и остаётся только расширение;
- Обе этих силы прекращаются одновременно.

Дополнение про опцию «Оба» (восприятие двустороннего потока):

Чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сжатия вовсе не должны быть равными по силе. Вполне возможно, что это будет в основном расширение, и лишь намёк на сжатие, или наоборот.

Чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сжатия вовсе не должны проявляться в одном и том же месте. Например, возможно, что вы испытываете ощущение расширения в теле, тогда как восприятие внутреннего монолога, внутренних образов и эмоций сжимается.

Однако, чтобы соответствовать переживанию «Оба», ощущения расширения и сжатия *должны* происходить одновременно.

Чистое пространство

Расширение — это любое увеличение, или сила, направленная изнутри наружу. Среди любых форм увеличения, увеличение размеров (пространственного объема) наиболее важно.

Иногда,...

- Увеличение интенсивности,
- Увеличение скорости,
- Сила давления вовне,
- Рассеивание внимания...

...могут сопровождаться ощущением пространственного расширения (увеличение в размере). Если это будет так, настройтесь на восприятие только лишь пространственного аспекта расширения. Станьте расширяющимся чистым

пространством, и больше ничем.

Сжатие — это это любое уменьшение, или сила, направленная снаружи внутрь. Среди любых форм уменьшения, уменьшение размеров (пространственного объема) наиболее важно. Иногда,...

- Уменьшение интенсивности,
- Уменьшение скорости,
- Сила давления внутрь,
- Захватывание внимания...

...могут сопровождаться ощущением пространственного сжатия (уменьшения в размере). Если это будет так, настройтесь на восприятие только лишь пространственного аспекта сжатия. Станьте сжимающимся чистым пространством, и больше ничем.

И таким же образом, во время переживания «Оба», вы, возможно, сможете настроиться на ощущение одновременного расширения и сокращения чистого пространства.

Безусильная спонтанность

Если вы настроитесь на то, как каждое расширение, сокращение, или обе силы одновременно проявляются как распространение или сжатие чистого пространства, то может открыться дополнительная возможность:

Возможно, вы заметите, что эти распространения и/или сжатия обладают качествами освежающей спонтанности, безуильности — «это просто происходит». И если это качество появится — настройтесь и признавайте это тоже. Позвольте этому качеству, в котором нет ни воли, ни усилия, пропитать вас, наполняя всё ваше существо витальностью («Живая нирвана»).

4. Помните, что у вас всегда есть варианты

Вы можете намеренно ограничить то, что отмечаете:

- Только расширение (и прекращение),
- Только сжатие (и прекращение),
- Только обе эти силы (и прекращение).

Ограничение отмечаний может помочь заострить ваш контакт с силами расширения и сжатия.