

---

# СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОЗНАНИЯ

---

ДОСТОПОЧТЕННЫЙ АЧАН МИТСУЕ ГАВЕСАКО

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Счастье, по-видимому, является главным вопросом жизни - каждый стремится к благополучию и желает избежать страданий. Наша семья, близкие и друзья хотят чтобы мы были счастливы. Гуманисты и социальные работники также расположены желать счастья для всех и каждого.

Однако, проблема в том, что мы редко находим истинное счастье, так как ищем его в мирских приобретениях, статусе и славе. Будучи материалистичными, мы радуемся обыденным вещам и не знаем о существовании счастья происходящего изнутри - от правильным образом тренированного ума, мирного и несущего истинное благополучие. Естественно то, что мы следим за своим телом, хорошо питаюсь, выполняя упражнения, поддерживая чистоту и подбирая красивую одежду. Но мы упускаем из виду состояние собственного сознания, не придавая этому особого значения. Мы забываем, что сознание - это главное. Обладая правильной осознанностью, правильным образом мышления и правильным поведением, каждое человеческое существо может достичь состояния счастья и душевного покоя.

Главная цель этой книги — указать читателю правильные ориентиры, чтобы он уделял больше внимания наблюдению собственного ума. Упражнения представленные в этой книге доступны и рекомендуются всем. Правильным образом тренированный ум — устойчивый, полный терпения и доброжелательности несет истинное счастье обладателю и пользу всему обществу.

---

## ЗАЧЕМ НАМ ПРАКТИКОВАТЬ ĀNĀPĀNĀSATI

---

### 1. ДЛЯ ПОНИМАНИЯ ЖИЗНИ

---

Если нас спрашивают зачем люди ходят в храм, мы можем сказать, что их целью является изучение Буддизма, то есть на самом деле изучение собственной жизни. Жизнь любого человека несовершенна. Всем нам чего-либо недостает. Кто-то, быть может, богат, но несчастлив из-за семейных неурядиц или разбитого сердца. У других, быть может, теплая, счастливая семья, хорошее образование, но у них плохо со здоровьем. Часто мы испытываем страдание из-за того, что не понимаем самих себя. Практика внимательности к дыханию (*ānāpānāsati*) - это исследование внутреннего мира. Чем лучше мы себя понимаем, тем легче нам разрешить или ослабить наши страдания.

Понимание себя означает знание того, что следование благим принципам - правильному мышлению, правильной речи и правильному поведению, влечет за собой благие результаты и счастье, и наоборот. Если мы понимаем эту закономерность, то мы начинаем постепенно меняться, отказываясь от плохих привычек и соблюдая пять обетов (*Pañca sīla*): воздерживаемся от убийства живых существ, воровства, лжи, неправильного сексуального поведения и употребления опьяняющих веществ. Мы начинаем жить более простой жизнью и развивать свое сознание, и, как результат, наши страдания исчезают или уменьшаются и

мы обретаем спокойствие и счастье ума.

## 2. ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УМА

---

Люди часто тяготятся семейными и социальными обязательствами. Страхи, злость, сомнения и тому подобные вещи отравляют сознание и оно становится больным. Практика внимательности к дыханию заключается в постоянном наблюдении каждого вдоха и выдоха во всех положениях тела: когда мы стоим, ходим, сидим или лежим. Что бы мы не видели или не слышали, нам необходимо удерживаться от глубокого огорчения или радости по поводу этих внешних меняющихся условий. Мы должны совершенствоваться до такой степени, когда при любых положительных и отрицательных переживаниях, ситуацией бы всегда владели наши осознанность и памятование (*sati*), ясное восприятие (*sampajañña*), концентрация (*samādhi*) и мудрость (*pañña*). Мы могли бы спокойно и терпеливо исследовать наш ум вместе с объектами восприятия (*ārammaṇa*) скывывающими его. Вне зависимости от силы страдания, мы можем оставаться спокойными и не давать неудовлетворенности распространиться внутри нас. Мы можем быть уверенными, что наши мысли направляются мудростью и осознанностью, а не омрачениями (*kilesa*). Эмоции не должны управлять нашими поступками. Мы возвращаемся к концентрации внимания на дыхании, отсекая внешнее и просто следим за содержимым ума. Это здоровое состояние сознания к которому мы должны стремиться.

## 3. ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛ СОЗНАНИЯ

---

Наше сознание (*citta*) - это глава и владыка, так как все берет начало внутри него. Человек обладающий здоровым умом и совершенно правильным мышлением, речью и действиями, остается непоколебимым перед лицом трудностей, таких как потеря собственности или статуса, порицания и несчастий. И наоборот человек с умственными пороками, дурными мыслями, речью и поступками, даже достигая успеха, роста в положении и славы чувствуют себя подавленным. Практика внимательности к дыханию - это способ развить силы сознания, включающей в себя убежденность (*saddhā*), настойчивость (*viriya*), осознанность и памятование (*sati*), сосредоточение и концентрацию (*samādhi*) и мудрость (*pañña*).

**УБЕЖДЕННОСТЬ** — это обоснованная уверенность. Это направляемая пониманием вера в Четыре Благородные Истины, в то, что мы безгранично обязаны своим родителям, в то, что благие поступки ведут к хорошим результатам, а не благие — к плохим и в то, что мы способны освободиться от страданий практикуя Дхамму.

**УСИЛИЕ** - это настойчивость в стремлении совершать благое, воздерживаться от неблагоприятного и очищать свое сознание.

**ОСОЗНАННОСТЬ** - это способность удерживать понимание, что несет благо, а что приносит вред. Осознанность направляет нас в соблюдении пяти обетов, выполнении своих обязанностей по отношению к семье, обществу и государству.

Опорами осознанности являются четыре основания (*satipatthāna*):

наши тело (*kayā*), чувства (*vedanā*), сознание (*citta*) и содержимое сознания (*dhamma*) которые мы должны воспринимать как «не-я» (*anattā*)- не принадлежащие нам, безличные явления природы. Они просто такие, какие есть. Понимая их истинную природу, сознание освобождается от привязанностей и эгоизма, становится спокойным и счастливым.

*СОСРЕДОТОЧЕНИЕ* - это устойчивость хорошо тренированного сознания, проявляющаяся как в обычной, так и духовной деятельности.

*МУДРОСТЬ* - это совершенство понимания действительности, высшим уровнем которого является проникновение в Четыре Благородные Истины.

Когда мы обладаем указанными качествами, мы счастливы в любых, даже самых тяжелых обстоятельствах, и способны преодолеть любые препятствия. Даже перед лицом смерти мы остаемся непоколебимыми.

---

#### 4. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ БДИТЕЛЬНОСТИ

---

После своего пробуждения Будда 45 лет проповедовал 84000 учений (*dhammkkhandhas*).

Его последнее наставление подытоживает все его учение:

«Монахи, все обусловленное - преходяще. Усердно прокладывайте себе дорогу».

Под прокладыванием дороги Будда понимал совершенствование в практике 16 ступеней внимательности к дыханию, которая приводит к обретению Пути Благородных (*ariyatagga*) и Плода Пути Благородных (*ariyaphala*) и достижения Ниббаны .

Будда говорил:

«Совершенствование одного приводит к возникновению четырех;

Совершенствование четырех приводит к возникновению семи;

Совершенствование семи приводит к возникновению двух»

«Одно» - это внимательность к дыханию (*ānāpānāsati*).

«Четыре» - это четыре основания осознанности (*satipatthana*).

«Семь» - это семь факторов пробуждения (*bojjhanga*).

«Два»- это мудрость и освобождение (*vimutti*).

Сознание полностью освобождается от власти омрачений (*kilesa*) и обретается Путь и Плод Благородных, Ниббана.

## НАШЕ СОЗНАНИЕ

---

Велико многообразие жизни. Мы можем быть молодыми или старыми, богатыми или бедными, хорошо образованными или безграмотными, лауреатами Нобелевской премии или презираемыми всеми преступниками, но как бы не различались обстоятельства нашего существования, к какой бы религии или расе мы бы не принадлежали и на каком бы языке не разговаривали, у нас у всех одинаковая природа ума: чистая, спокойная и ясная, как родниковая вода.

Когда что-нибудь добавляют в воду, ранее бывшая прозрачной вода обращается в чай или кофе, в зависимости от добавленного. Там, где есть окрашенная вода, существует и чистая. Это справедливо и для нашего сознания. В глубине опечаленного ума есть покой и счастье, потому что когда печаль уходит, ее место занимают радость и свет.

### УМ И ОБЪЕКТЫ ВОСПРИЯТИЯ [ĀRAMMAṆA]

---

Ум - это "знание" или "осознавание" которое воспринимает объекты (*ārammaṇa*). Объекты восприятия составляют наш опыт формируемый посредством шести органов чувств: глаз, ушей, носа, языка, тела и интеллекта. То есть, объектами восприятия являются видимые формы, звуки, запахи, вкусы, ощущения и содержимое ума. Например, когда мы видим ящерицу, она является объектом зрения, а звуки издаваемые ею - объектами слуха. Когда мы интерпретируем то, что мы видим или слышим, как хорошее, либо плохое или нейтральное, то это является объектом ума-органа чувств или приятным чувством (*sukhavedanā*), неприятным чувством (*dukkhavedanā*) или ни-приятным-ни-неприятным чувством (*adukkhaamasukhavedanā*).

В жизни мы подвержены как приятным, так и неприятным переживаниям проистекающим из восьми мирских условий (*lokadhamma*). Желательные условия - приобретение, статус, слава и удача - приносят удовольствие и удовлетворение, в то время как нежелательные - потеря собственности, понижение в статусе, позор и несчастье, наоборот - несут неудовлетворение и страдание. Однако эти возникающие удовольствие или неудовольствие - всего лишь объекты окрашивающие наш ум и произрастающие из внутренней жажды и омрачений (желания, неприятия и неведения). Сами по себе они не являются умом, ведь ум это то, что воспринимает все таким, какое оно есть. Этот ум – это состояние присутствия и знания, в котором есть только тот, кто воспринимает переживание и оставляет все следовать собственной природе.

Каждое человеческое существо испытывает страдания, не только мы с вами. Некоторые люди доходят в своем страдании до самоубийства. На самом деле, все страдания этого мира, все семейные или общественные проблемы, все происходит от нашего цепляния за объекты восприятия. Поэтому в нашей повседневной жизни, мы должны быть бдительны и не тонуть в объектах восприятия, позволяя им захватывать наше сознание.

Одним из упражнений помогающих обнаружить это состояние знания и пробужденности - «того, кто знает» находящееся превыше объектов восприятия – это *ānāpānāsati* - сосредоточение внимания на вдохах и выдохах с осознанностью и ясностью восприятия. Дыхание всегда находится с нами, поэтому это не слишком сложное упражнение. В результате практики сознание успокаивается и мы видим, что ум - это ум, а объект восприятия - это объект восприятия. Мы видим, что объект восприятия не является нами или нашей собственностью. Это понимание открывает нам истинную природу ума, не подверженную приятным и неприятным переживаниям, воспринимающую все с беспристрастностью лишенной привязанности. Или, хотя бы, наше сознание становится более здоровым.

# ĀNĀPĀNĀSATI - СМЫСЛ И СПОСОБ ПРАКТИКИ

---

## ЭТИМОЛОГИЯ

---

*Ānā* (*assāsa*) — это вдох, *apāna* (*passāsa*) — выдох. *Ānā* + *apāna* = *ānapāna*. *Sati* означает удержание в уме. То есть, *ānāpānāsati* означает наблюдение в настоящем каждого вдоха и выдоха.

## СУТЬ ПРАКТИКИ

---

*Ānāpānāsati* (внимательность к дыханию) — это благотворно действующее созерцание последовательности дыхания — каждого вдоха и каждого выдоха. Например, если мы на чем-то сосредотачиваемся одновременно с дыханием, это есть *ānāpānāsati*. Это может быть само дыхание, мысль, нечто приятное или неприятное, чувства радости, неудовольствия, досады или раздражения, страх, злость или же размышление над каким-нибудь аспектом учения. Наблюдение дыхания во время бега, занятий йогой, тай-дзи, или стоя, в ходьбе, сидя или лежа — это *ānāpānāsati*. Практики медитации успокоения ума (*samatha*), прозрения (*vipassanā*) и четырех оснований осознанности и памятования выполняемые как ступени *ānāpānāsati* — это все *ānāpānāsati*.

Однажды Будда, проведя в уединении сезон дождей, по окончании сезона дождей объявил собранию монахов:

«Когда последователи других религий спрашивают, какому принципу учения Отшельник Готама следовал более всего во время своего уединения, необходимо отвечать так: сосредоточению, основанному на внимательности к дыханию (*ānāpānāsati*). Когда монах объясняет учение просветленных, богов или Татхагаты, должно говорить, что это есть сосредоточение имеющее основой внимательность к дыханию. Монахи не достигшие просветления должны практиковать внимательность к дыханию для прекращения потоков [омраченной деятельности сознания]. Монахи которые уже достигли просветления занимаются практикой внимательности к дыханию для приятного пребывания в настоящем, а так же для поддержания осознанности и ясности восприятия.»

(*Samyuttanikāya Mahavaravagga*)

## КАК ПРАКТИКОВАТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ

---

1. Организуйте свой распорядок так, чтобы он способствовал практике внимательности к дыханию

Старайтесь жить простой жизнью — отбросьте или сократите ненужную активность, такую как лишнюю еду, ненужные работы, путешествия и общественную деятельность. Не бойтесь потерять друзей — кто-то, может быть, отвернется, но вы найдете новых хороших друзей (*kalyā namitta*).

Сконцентрируйтесь на выполнении своих обязанностей.

Уделяйте больше внимания тому, что важно, то есть отведите время для изучения и практики Дхаммы.

Скорректируйте свои поступки и речь посредством соблюдения пяти обетов и поддерживайте это здоровое состояние сознания.

### 2. Приготовьте подходящее место

Лучше всего если у вас есть тихое и спокойное место. Подыщите комнату или угол в вашем доме, где вас не будут беспокоить.

### 3. Подготовьте тело

Завершите совместные с другими дела. Примите душ. Вы не должны быть ни слишком голодными, ни сытыми. Полезна небольшая разминка, чтобы приготовить тело к продолжительному сидению.

### 4. Приготовьте свой ум

Спросите себя, есть ли у вас какие-нибудь дела требующие вашего немедленного участия. Если есть, то займитесь ими, или сделайте пометки о ваших намерениях. Например, запишите, что завтра вы должны встретиться с кем-то и попросить о том-то, так, чтобы вам не о чем было волноваться в настоящем. Поступив так и избавившись от хлопот, как внешних так и внутренних, предоставьте уму стать спокойно-нейтральным.

### 5. Поддерживайте внимательность к дыханию

Первый шаг - это постараться удерживать хорошее настроение и здоровое состояние сознания (*kusalacitta*) с каждым вдохом и выдохом. В любом положении - стоя, в ходьбе, сидя или лежа, направляйте внимание на дыхание, держитесь за него, как за своего лучшего друга.

Со всей полнотой внимания и ясностью восприятия осознавайте свой ум и его содержимое, так, что если возникает приятное или неприятное переживание, вы не цепляетесь и не тонете в объектах восприятия или жажде (*tanhā*). Дышите глубоко, делайте длинные, расслабленные выдохи, постоянно удерживая непрерывающееся осознание каждого вдоха и выдоха. Сохраняйте ум спокойным и радостным.

---

## СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО УМА

---

1. Наше дыхание - наш самый близкий друг
2. Длинные вдохи и выдохи - первая помощь для сознания
3. Развитие осознанности - занятия внимательностью к дыханию не менее 20 минут в день
4. Правильная речь
5. Стремление стать лучше
6. Делать что-нибудь хорошее хотя бы один раз в день
7. Уделять каждый день 1 час правильному мышлению

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ ПОДОБНА ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

---

Длинные и глубокие вдохи и выдохи помогают установить осознанность. Удерживайте свое внимание в любом месте тела там, где вы ощущаете дыхание. Начиная с длинного, глубокого дыхания. Когда вы учитесь кататься на велосипеде, первые три или четыре метра у вас, вероятно, не получается. Но со временем вы держитесь на велосипеде все лучше и лучше, пока вы не в состоянии проехать многие километры. Точно так же, если вы сможете оставаться от начала до конца с первым вдохом и выдохом, следование за последующими вдохами и выдохами в течении двух, десяти или двадцати минут не будет проблемой. Ваше сознание станет мирным, радостным, не обремененным проблемами и полным здоровья, а ваше дыхание станет вашим самым близким другом.

Осознанность - это велосипедист

Ум - это велосипед

Дыхание - это дорога

Подобно велосипедисту управляющего велосипедом так, чтобы он двигался в нужном направлении, нам нужно удерживать свой ум на дыхании. Когда внимание крепко привязано к вдохам и выдохам, то и ум пребывает там же и не болтается из стороны в сторону под действием внутренней жажды и омрачений.

### 1. НАШЕ ДЫХАНИЕ - НАШ САМЫЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ

---

Нам необходимо заниматься практикой внимательности к дыханию как можно больше, чтобы развить навыки до степени, когда наблюдение за дыханием становится нашей второй натурой. Прежде чем быть в состоянии осознавать непрерывно последовательность вдохов и выдохов, мы должны понять, что значит полностью осознать единственный вдох и выдох.

Осознавайте начало, середину и конец вдоха. Затем осознавайте начало, середину и конец последующего выдоха. Заметьте, как внимание полностью собрано на дыхании, а ум спокоен и свободен от всех мыслей.

Если мы способны полностью отследить один, первый вдох и выдох, то для нас не составит труда отслеживать и последующие два, три, четыре вдоха и выдоха, или многие минуты такой практики, пока мы не будем в состоянии заниматься этим в течении больших периодов времени.

Поддерживайте непрерывность наблюдения вдохов и выдохов. Оставайтесь беспристрастными ко всему, что вы видите, слышите, обоняете или переживаете. Будьте вместе с дыханием, возвращайте спокойствие, которое отражает здоровье сознания.

---

## СОВСЕМ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК

---

Был один полицейский который провел небольшое трех- или четырех- дневное затворничество в лесном монастыре, после чего вернулся обратно к своей работе. Несколько месяцев спустя он приехал еще раз и рассказал, что его жена была очень рада встретить его совершенно другим человеком. Он рассказывал, как он продолжал заниматься дома тем, чему научился в монастыре.

Если он был расстроен действиями своей жены, он собирал свое терпение и удерживался от слов и мыслей.

Вместо этого он делал глубокие и длинные вдохи и выдохи, понимая, что это возникшее недовольство (или удовольствие) мимолетно.

Всего лишь небольшого количества терпения вместе с правильным мышлением и речью было достаточно, чтобы возникшее переживание проходило само собой.

Жена обратила внимание, что он как будто стал другим человеком и похвалила его спокойствие. Ему было очень приятно слышать этот комплимент. Сейчас они с женой живут очень счастливо, потому что придерживаются правильной речи и образа мыслей, и избегают конфликтов.

---

## ДЛИННЫЕ ВДОХИ И ВЫДОХИ - ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СОЗНАНИЯ

---

Ум по своей природе чист и полон радости. Однако мирские блага или неприятности - приобретение или потеря, хвала или порицание, рост или падение, счастье или неудачи, заставляют становиться наше сознание то счастливым, то подавленным. Удовольствие, недовольствие, лень, ревность, страх и злость - это все проявления болезней сознания.

Когда бы не возникало страдание, мы должны понимать, что это чувство не наше и не часть нас, так как настоящая природа нашего ума чиста. Если появляется тоска – используйте в качестве средства глубокие вдохи и выдохи. Желание и неприязнь не могут застрять в бодрствующем сознании, обладающем полнотой внимания и ясностью восприятия, в уме отслеживающем долгие вдохи и выдохи. Это является способом поддерживать здоровое состояние сознания. Это есть первое средство для нашего ума.

---

## МЕДИТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ УМА

---

В 1970гг Др. Херберт Бенсон - кардиолог Хардвардской Медицинской Школы, проводил исследование группы людей, занимающихся трансцендентальной медитацией (ТМ). Два раза в день участники группы размещались на полчаса в тихой комнате, где сидели с закрытыми глазами, повторяя про себя мантру. Др. Бенсон заметил, что во время занятий пульс и дыхание этих людей замедлялись, кровяное давление уменьшалось. Кроме того, во время сеансов они были полностью бодрствующими, но глубоко расслабленными. Др. Бенсон назвал это "восприимчивостью к условию релаксации". Далее исследования показали, что занятия ТМ изменяли реакцию человека на стресс. Др. Бенсон пришел к выводу, что занятия ТМ полезны для здоровья, и, адаптируя ее как медитацию для людей запада,



рекомендовал ее пациентам с повышенным давлением крови. Позднее, и врачи других направлений широко применяли этот метод в на практике.

Согласно шестилетнему исследованию канадской программы страхования здоровья штата Квебек, люди которые занимаются медитацией по 20 минут в день, реже посещают больницы, чем те, кто этого не делает. Это привело к уменьшению на 13% расходов на здравоохранение в штате Квебек.

Другое исследование подтвердило, что занятия медитацией стимулируют выделение эндоморфина - обладающего положительным эффектом вещества поддерживающего функционирование нашего тела. Оно способствует очищению мозга, снимая физический и умственный стресс. В то же время в результате медитативного успокоения снижается выработка адреналина – избыток которого является виновником ненормальной работы нашего организма, например дыхательной или пищеварительной систем.

## РАЗВИТИЕ ОСОЗНАННОСТИ - ЗАНЯТИЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ К ДЫХАНИЮ НЕ МЕНЕЕ 20 МИНУТ В ДЕНЬ

---

Мы принимаем душ для поддержания чистоты тела и чувствуем дискомфорт, когда не делаем этого. Наше сознание испытывает многочисленные переживания в течение дня и также нуждается в очищении. Для этого мы можем заниматься медитацией любящей доброты (*mettā bhāvanā*) один — три раза в день по 20 минут.

Соберите свою осознанность на длинных и глубоких вдохах и выдохах. Удерживайте внимание и ясное восприятие сфокусированными, на дыхании. Не думайте о прошлом, оставьте в покое будущее и просто оставайтесь с настоящим. Оставьте все обусловленности (*sammutti*), такие как ощущение себя мужчиной или женщиной, отцом или матерью, взрослым или ребенком. Даже свое «я», свое тело, чувства, мысли и образы нужно отпустить.

Наш ум обладает большой силой - мысли становятся реальностью. То, к чему вы стремитесь, материализуется. Поэтому, когда вы желаете себе счастья в настоящем, вы его в состоянии получить.

Представляйте себе ум ясным и кристально чистым, и он станет таким. Думайте о радости (*pīti*) и удовольствии (*sukha*) и вы их почувствуете. Делайте глубокие вдохи и долгие выдохи. Когда ваш ум сконцентрируется, вы ощутите радость и счастье - цель к которой вы его направляете.

## ОПАСНОСТЬ ЛЖИ

---

Когда я был ребенком, моя мать часто рассказывала мне историю про мальчика, который любил обманывать других. Много раз он звал на помощь, как будто на него напал тигр. Слыша его, люди из деревни спешили к месту событий только для того, чтобы обнаружить, что мальчик опять их одурачил. После нескольких подобных случаев люди больше ему не верили, считая его вруном.

В один из дней тигр на самом деле появился  
мальчик кричал, но никто не пришел, чтобы спасти его

мальчик был в серьезной беде и чуть не лишился жизни

Урок этой истории в том, что мы не должны лгать. Как только мы получили клеймо лжеца, никто нам не поверит и не поможет в случае необходимости.

---

## 4. ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ

---

Вспоминая жизнь с детства по настоящее, мы можем заметить, как наша речь часто становится источником конфликтов и других проблем. Она разрушает дружбу и согласие между людьми. Даже когда за нашими словами добрые намерения, результат все равно может оказаться неудовлетворительным. Мы можем ненароком задеть людей всего лишь парой слов. Резкие слова наших родителей или супругов застревают глубоко внутри нас на долгие годы. Ясно понимая, насколько важную роль играет речь в нашей жизни, мы должны стремиться к правильной речи – воздержанию от лжи, сарказма, грубостей и беспечности в словах. Как гласит старая поговорка, трижды подумай прежде, чем произнести слово. Говорите только безобидные слова, и в некоторых случаях молчание может быть наиболее подходящим ответом.

В конце каждого дня пересматривайте ваши слова и поступки. Поправьте себя, если вы сделали что-то неправильно. Начиная каждый день с намерением произносить только хорошее и приятное для слуха. Сделайте это темой вашего размышления во время практики внимательности к дыханию.

Существует пять типов речи, которая умна, правильна, безвредна и привечаема мудрыми:

- 1) Речь отвечающая обстоятельствам
- 2) Речь которая правдива
- 3) Речь приятная для слуха
- 4) Речь которая несет пользу
- 5) Речь наполненная любящей добротой

*(Vācā Sutta)*

---

## БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ САМОМУ СЕБЕ

---

Однажды много лет назад к нам в монастырь на Новый Год пришел мирянин-таец и привел своего друга-японца интересующегося Буддизмом. Я спросил, что в учении интересует его больше всего. Он рассказал, что он жил обычной жизнью, пока не попал в аварию. Пробыв какое-то время в больнице, он превратился в нетерпеливого и вспыльчивого человека. Он спросил меня, что ему с этим делать. Мы поговорили, и я ему дал небольшое наставление на тему гнева и его подавления.

Следующие два года он навещал монастырь. Его друг таец спрашивал меня, что у него получилось на тот момент уже за три года посещения монастыря. Другой его товарищ - японец рассказал, что видел, как тот каждый день обращался к статуе Будды. Мне стало интересно, и я спросил, о чем это они с Буддой разговаривают.

Он ответил, что каждый раз когда он смотрел на образ Будды, он вспоминал меня и наставление, которое я ему дал. Произнося его вслух, он как будто учил сам себя. По его словам, это было очень полезно.

Как мы видим, хоть этот человек не мог остаться надолго и заниматься медитацией в течении многих дней, он понял ценность короткого пятнадцати-минутного наставления и был полон решимости работать над собой. Он также старался, как мог применять понятое из наставлений в своей повседневной жизни.

---

## СТРЕМЛЕНИЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ

---

Если мы приглядимся к происходящему в нашем уме, мы заметим, что 90% времени мы оцениваем других и лишь 10% - себя. Мы все время судим других людей. В то же время мы хотим, чтобы другие не делали то, что не нравится нам, а делали лишь то, что соответствует нашим пожеланиям. Захваченные этим, мы не осознаем состояние собственного ума, позволяя ему загрязняться напряжением, тоской и гневом. Ошибки других нам кажутся размером с гору, собственные же - с холмик крота.

Давайте больше спрашивать с себя. Нужно стремиться к тому, чтобы 90% внимания было направлено на себя и 10% на оценку других людей.

Смотрите на других только затем, чтобы учиться на их поступках и применять полученный опыт для совершенствования. Учитесь видеть себя в других, и других в себе, потому что, мы все похожи в конце концов. Это способ развития любящей доброты (*mettā bhāvanā*) и способ стать более теплыми и прощающими, менее критичными к другим. Используя осознанность в паре с мудростью мы в состоянии исправить собственные ошибки и улучшить себя.

Намерение стать лучше является умелым действием (*kusala kamma*). Если вы замечаете один своих недостатков, постарайтесь его исправить. Не имеет значения, сколько раз вы совершаете одну и ту же ошибку, если вы стараетесь исправить себя.

---

## ГНЕВ

---

Различные условия, вызывающие появление гнева:

Когда говорят правду с хорошими намерениями, но не в согласии с нашими желаниями, и мы гневаемся.

Когда кто-то молчит и нас не устраивает его молчание, и мы гневаемся.

Когда нам кажется, что нас незаслуженно критикуют и мы гневаемся.

Когда кто-то говорит, что наша критика не справедлива и мы гневаемся.

Когда нам кажется, что кто-то поступил не так (на самом деле он поступил правильно) и мы гневаемся

Когда другим кажется, что мы поступили не так (на самом деле мы сделали все правильно) и мы гневаемся

Нам кажется, что выражение чьего-либо лица есть знак неодобрения и мы гневаемся.

Физический дискомфорт также может вызывать раздражение. Болезненная эмоция затрагивающая наше сознание - еще одна причина гнева. Когда мы разгневаны, мы направляем нашу злость на все окружающее. При этом мы уверены, что у нас есть все основания злиться на слова и поступки людей. Однако один известный учитель говорил так:

"Нашему гневу никогда нет оправдания. Не полагайтесь на свои мысли и чувства, потому что они призрачны по своей природе".

Злость подобна испорченной пище. Если кто-то предлагает ее нам, а мы отказываемся, ее приходится забрать обратно. Точно так же, когда на нас кто-то злится, а мы остаемся невозмутимыми, этот человек на самом деле страдает от злости один. Но если мы тоже впадаем в ярость, мы разделяем с ним эту зловонную пищу.

Итак, при появлении гнева сделайте глубокий вдох и долгий выдох. Следуйте за своим дыханием: появятся осознанность и ясность восприятия, а вы станете одним целым с дыханием. В этих условиях гнев не может удерживаться в сознании. Это то же самое, что отказываться есть чью-то испорченную пищу и им приходится забирать ее обратно.

---

## ПОДАВЛЕНИЕ ГНЕВА

---

Будда сравнивал злость с лесным пожаром уничтожающим все на своем пути. Гнев обжигает нас, наших любимых и любящих нас людей. Это подобно горению в аду, в такой ситуации нет победителя.

Если присмотримся к моменту появления гнева, мы заметим, что гнев начинается с изменения ритма дыхания. Сначала дыхание становится напряженным и быстрым, возникает мысль раздражения, которая в конце концов разрастается в ярость. Для тех, кто только недавно познакомился с практикой Дхаммы, не впасть в гнев непросто. Но мы определенно можем управлять своим дыханием, так в этом нет ничего сложного и требует лишь некоторого понимания процесса.

Вдох и выдох задействуют разные нервные подсистемы, которые легко различить, если присмотреться к ощущениям. Выдохи связаны с расслаблением и покоем. Вдохи же, наоборот - подчеркивают волю и напряжение. Поэтому, если мы стараемся подавить гнев, нам надо концентрироваться на выдохах.

Для начала соберитесь и сделайте легкий и длинный выдох, а затем, свободный вдох. Представляйте, что с каждым выдохом вы избавляетесь от негативных эмоций. Повторите это несколько раз, уделяя внимание долгим и расслабленным выдохам, в то же время делая медленные и глубокие вдохи. Отметьте появившийся комфорт и чувство успокоения. Мы чувствуем такое сожаление по поводу возникшего гнева, что в следующий раз нам будет тяжелее разозлиться.

Для тех, кого постоянно одолевают приступы ярости, полностью удерживаться от гнева практически невозможно. Чем сильнее мы стараемся подавить гнев, тем больше наше внутреннее напряжение и стресс. В этом случае нам необходимо направить усилия на то, чтобы сделать вспышки гнева более короткими и отпускать злость раньше. Если вы обычно захвачены гневом в течении трех дней, старайтесь уменьшить этот период до двух дней или одного, затем до часа, пока когда-нибудь вы не будете в состоянии полностью его оставить.

---

## КЛУБ УБОРКИ ТУАЛЕТОВ

---

Во время одной поездки в Японию я встретил управляющего одной известной компании состоящего в клубе уборки туалетов. Клуб основан несколько десятилетий тому назад. Члены этого клуба - все сплошь аристократы, видные люди и занимающие высокие должности сотрудники больших корпораций. Деятельность участников заключается в ежемесячной уборке общественных и школьных туалетов.

Идея клуба заключается в совершенствовании себя посредством развития скромности.

Когда-то участники просили разрешения убрать ваннные комнаты и туалеты в частных домах. Но в настоящее время, они выбирают только общественные туалеты, например, в школах или городских парках. Обычно у участников уходит два часа, на то, чтобы отмыть каждый угол. Часто им приходится терпеть издевательства от местных бездомных.

Конструктивная деятельность такого рода помогает нам быть менее эгоистичными, более трудолюбивыми и приверженными чистоте. И что самое главное, она способствует развитию скромности так, что мы можем оставить свое «я» (*atta*) и пороки сознания (*kilesa*). Это так же полезно для очищения нашего ума, как и практика медитации. Для кого-то быть может это даже более эффективно, чем медитация.

## ДЕЛАТЬ ЧТО-НИБУДЬ ХОРОШЕЕ ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Постоянно ищите возможность сделать что-нибудь хорошее. Неважно то, насколько велика ваша помощь, или знают ли о вашем поступке другие или нет. Когда мы делаем что-то хорошее, в сознании появляются благие качества. Поэтому само намерение делать добро уже является силой положительно влияющей на наше сознание, вне зависимости от того, совершили мы задуманное или нет. Так же эти устремления помогают построить более мирное и гармоничное общество.

Мы можем проявлять нашу щедрость (*dāna*) даря и предлагая другим следующее:

1. деньги и прочие ценности
2. добрый, внимательный взгляд
3. улыбку
4. добрые слова
5. физическую помощь
6. разделение радости (*anumodāna*) за добрые дела других
7. место присесть
8. уютное место погостить
9. прощение
10. Дхамму

## ОЦЕНКА СОБСТВЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Один из способов контролировать свои мысли - это представлять, что у нас есть усилитель озвучивающий наши мысли так, что другие их слышат.

Если у нас достойные мысли, то нам нечего стыдиться и тем кто их слышит - хорошо.

Но если мы думаем что-то плохое о себе или других, то это плохо отражается на тех кто слушает.

Поэтому, даже в трудные времена, старайтесь мыслить позитивно. Если случилась неприятность, такая как автомобильная авария, смотрите на положительную сторону случившегося, например, что вам повезло и вы избежали травмы. Если вам нездоровится и вы не в состоянии работать как обычно, рассматривайте это как возможность отдохнуть и изучать Дхамму. Или, если у вас хроническое заболевание - не держите негативных мыслей. Представьте, что ваше сердце - это мать, а тело - это ребенок. Когда ребенок болеет, а мать при этом расстраивается, состояние ребенка ухудшается. Лучше дать ребенку отдохнуть, чтобы он скорее поправился и пошел обратно в школу.

## УДЕЛЯТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ 1 ЧАС ПРАВИЛЬНОМУ МЫШЛЕНИЮ

---

Выделяйте пол часа или час в день на то, чтобы расслабиться. Где бы то ни было, убедитесь, что вы можете наблюдать за своими мыслями. Вы можете находиться в удобном кресле, потягивая из стакана фруктовый сок. Но не следует в это время смотреть телевизор, читать книгу, слушать радио или разговаривать с другими. Для начинающих, наверное, будет достаточно 10 или 15 минут.

Старайтесь поддерживать положительный настрой, следите за собственным умом, не позволяя ему быть скованным унынием или неудовольствием. Удерживайтесь от осуждения других людей и окружающего. Это называется правильным и полезным типом мышления.

Если мысли обращаются в сторону чувственного удовольствия (*kāmaguna*) удерживайте себя в определенных рамках. Допускаются мысли об обычных незамутненных действиях, например, о желании есть, пить или прогуляться. Однако грязные мысли должны быть полностью отвергнуты.

Мышление - это камма сознания. Это причина которая приводит к определенным последствиям. Подобно фермеру вы пожинаете то, что посеяли: если мысль была благой, то таким же будет и результат. Капля воды может казаться мелочью, лишённой всякой силы. Но капли воды следующие непрерывно одна за другой, могут наполнить огромный сосуд или даже разрушить скалу. Аналогично, неослабевающие мысли могут быть могущественными.

Негативное мышление пачкает наше сознание и отрицательно сказывается на нашем окружении. Положительно мышление, напротив, полезно для здоровья тела и ума, делает нас счастливее и положительно воздействует на мир, приносящую гармонию и согласие обществу и стране в целом.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ПРИ *ĀNĀPĀNĀSATI*

---

Внимательность к дыханию в положении стоя

Внимательность к дыханию в ходьбе

Внимательность к дыханию в положении сидя

Внимательность к дыханию в положении лежа

## САМОЛЕТ И АЭРОПОРТ

---

Нетренированный ум нигде не может обрести покой. Он постоянно блуждает, вечно полный мыслей о том и другом. Даже когда мы спим, мышление не останавливается - наши сны являются отражением этого факта. Мы видим сны каждую ночь, вне зависимости от того, помним мы их или нет. Так что, на самом деле, наш ум никогда не находит отдыха.

Самолет и аэропорт связаны между собой. Самолет должен приземляться, чтобы заправиться и проходить регулярное обслуживание для подготовки к следующему полету. Так же и наш ум нуждается в отдыхе. Время от времени он должен оставлять мышление. Нетренированный ум подобен вечно летающему без посадок самолету. Это очень опасно.

Внимательность к дыханию - это средство уберечь наш ум. Длинные выдохи подобны аэродрому для нашего сознания, позволяя ему приземлиться и пройти техобслуживание.

Таким образом, регулярная практика внимательности к дыханию успокаивает и способствует полноценному расслаблению.

---

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

---

Встаньте, расположив ноги примерно на 20 см одна от другой, так, чтобы стоять устойчиво.

Положите правую руку поверх левой и оставьте руки покоиться на животе, или просто дайте им свисать по бокам.

Взгляд опустите, смотря перед собой примерно на полтора метра впереди вас, но ни на чем не фокусируясь.

Или можно расположить взгляд на чем-нибудь приятном, например на зеленом участке газона, дереве или цветке, но старайтесь не погружаться в мысли на тему того, что вы видите.

Если что-то закрывает обзор или вокруг много людей, можно закрыть глаза, при условии, что вы чувствуете достаточно устойчиво чтобы не упасть.

---

## ДОЛГОЛЕТИЕ И ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ СТУПНИ

---

Медленное дыхание является ключом к долголетию. Черепаха живет до 300 лет, так как делает всего четыре вдоха в минуту. Кроме того, медленное дыхание успокаивает тело и сознание позволяя четырем элементам тела – земле, воде, ветру и огню прийти к равновесию. Люди с хроническими заболеваниями обычно фокусируются на своих больных местах. Длинное дыхание помогает отвлечься от физического дискомфорта и болезни, позволяя уму расслабиться.

Медицинские исследования показывают, что до трети заболеваний происходят от стресса, раздражения и напряженного цепляния (*upādāna*).

Есть история про одного монаха, который на время сезона дождей уединился в комнате, чтобы заниматься медитацией четырех основ осознанности и памятования. У него была хроническая язвенная болезнь, и он не мог сосредоточиться ни на чем, кроме боли от своей язвы. После ретрита дождей наступило время подношения одежды (*kathina*) и он провел следующий месяц в путешествиях.

В один из дней он заметил, что боль от язвы почти полностью исчезла без помощи врача. Монах понял, что боль прошла только после того, как он полностью забыл о своей болезни. Пока он находился в комнате, все его мысли были только о язве, а его ум был полон цепляния, в результате чего он постоянно испытывал боль. Во время путешествия он совсем забыл про нее, и потом она больше не возвращалась, чтобы его потревожить.

Это показывает, как боль происходила от его цепляния. Цепляние мешает процессу выздоровления, приводит к новым болезням и ухудшению физического состояния.

Длинное дыхание помогает нам освободиться от хватки цепляния, успокоиться и улучшить свое самочувствие.

---

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

---

Сосредоточьтесь на дыхании, одновременно представляя себе как вы стоите. Удерживая внимание внутри тела, ясно ощущайте его стоящим прямо. Глубоко вдыхайте и легко выдыхайте, но представляйте при этом, что дыхание входит и выходит через ваши ступни. Этот прием позволяет удлинить вдохи и выдохи. Удерживайте внимание на ощущении

дыхания входящего и выходящего из тела. Это предотвращает блуждание ума и помогает оставаться в настоящем моменте. Наш ум следует за ощущениями.

Нет необходимости, однако, следить за дыханием. Просто почувствуйте как оно входит и выходит. Если вы делаете все правильно, то вы почувствуете себя хорошо и спокойно. Но если вы чувствуете усталость, напряжение или беспокойство, то где-то вы сбились. Попробуйте вернуться к способу указанному ранее. Напоминайте себе представлять дыхание входящим и выходящим в тело через ступни, чтобы оно стало длиннее обычного. Затем дышите естественно, не прилагая чрезмерных усилий. Это называется дышать через ступни.

---

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ В ХОДЬБЕ

---

Во время медитации в ходьбе держите свой ум как бы приклеенным к идущему телу. Не думайте о прошлом или будущем и не позволяйте уму блуждать далеко.

Медитация в ходьбе (*sankama*) - это на самом деле обычная ходьба, только чуть более медленная и с полным вниманием направленным на дыхание. Начинаящим может быть трудно оставаться с дыханием, так как ощущения от ступней касающихся земли или идущего тела более ярко выражены. Это нормально. Просто отмечайте происходящее и осознавайте процесс движения, не забывая при этом и о дыхании. Не акцентируйте внимание на характеристиках дыхания, то есть на том, легкое оно или тяжелое, короткое или длинное - просто непрерывно наблюдайте как оно входит и выходит из тела.

Внимательность к дыханию в ходьбе несет 5 видов пользы:

1. Силу и выносливость в практике дхаммы
2. Силу и выносливость в преодолении больших расстояний пешком
3. Крепкое здоровье
4. Хорошее пищеварение
5. Сосредоточение (*samādhi*) приобретенное путем медитации в ходьбе длится продолжительное время.

(*Sankama Sutta*)

Медитация в ходьбе и медитация стоя являются одним и тем же в том смысле, что суть обоих практик заключается в направлении внимания на дыхание. Разница только в том, что во время медитации в ходьбе тело движется.

Если вы ощущаете ломоту в спине или шее после периода ходьбы вперед и назад, остановитесь, сделайте глубокий вдох-выдох и слегка потянитесь, чтобы ослабить напряжение перед тем как продолжить ходьбу.

В случае если ум становится беспокойным, постоит в течении какого-то времени. Постарайтесь вернуть внимание к дыханию. Все время напоминайте себе, что ваша единственная задача в настоящий момент это осознавать вдохи и выдохи.

Бежим ли мы, идем или стоим - мы можем всегда чувствовать наше дыхание.

Когда вы бежите, быстро идете, идете нормальным шагом, идете медленно и осознанно или стоите на месте - просто осознавайте и оставайтесь с вашим дыханием.

---

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

---

Вы можете сидеть в любой позе к которой вы привыкли или даже сидеть на стуле. Главное — это держать спину прямо и не к чему не прислоняться, так как комфорт в этом случае может вызвать сонливость.



Мастера медитации рекомендуют сидеть положив правую ногу поверх левой ноги, правую руку поверх левой руки, удерживая туловище ровно - не склоняясь ни влево, ни вправо и держа голову прямо.

Это положение тела подобно статуе Будды.

Сядьте таким образом, сделайте глубокий вдох, немного вытянитесь и сделайте легкий и длинный выдох. Сделайте так несколько раз и далее дышите обычным образом. Отпустите воспоминания (*sañña*) и объекты восприятия (*ārammaṇa*). С осознанностью и ясностью восприятия непрерывно наблюдайте вдохи и выдохи.

---

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЫХАНИЮ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

---

Нетрудно заниматься практикой внимательности к дыханию в положении лежа — в таком, в котором мы обычно отдыхаем.

Начиная со ступней отметьте, есть ли напряжение где-нибудь в мышцах. Попробуйте полностью расслабить каждый мускул, пока не почувствуете лёгкость во всем теле.

В очередной раз, делая вдохи и выдохи представляйте, что дыхание входит и выходит в тело через ступни ног. Выдыхайте беспокойство, напряжение, физический и душевный дискомфорт.

Представляйте, что вы отмечаете неприятные ощущения на многие метры от ваших ног.

При вдохе концентрируйтесь на ступнях и представляйте чистую и светлую энергию двигающуюся через все тело по направлению к вашему лицу и носу. Это улучшит состояние сознания, что в свою очередь положительно скажется на вашем здоровье.

---

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О ПРАКТИКЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ К ДЫХАНИЮ

---

1. Можно ли заниматься практикой внимательности к дыханию с открытыми глазами?
2. Влияет ли частая смена положения тела во время медитации на нашу практику?
3. Как нам удерживаться от того, чтобы не заснуть, когда мы практикуем внимательность к дыханию в положении лежа?
4. Нужно ли практиковать внимательность к дыханию, когда мы счастливы и довольны своей жизнью?
5. В чем отличие практики внимательности к дыханию и практик медитации успокоения (*samatha*) и прозрения (*vipassanā*)?
6. Некоторые люди считают, что концентрация на дыхании — это пустая трата времени, и что полезнее заниматься чем-нибудь другим, например, чтением или работой?
7. Как нам преодолеть сонливость, когда мы занимаемся медитацией сидя?
8. Как нам преодолеть блуждание ума во время занятий медитацией?
9. Почему во время медитации сидя возникают напряжение и беспокойство, а во время занятий лежа — нет?
10. Есть ли способ практиковать внимательность к дыханию не подвергая себя мучениям?
11. Можно ли обдумывать какую-нибудь тему учения во время медитации в положении сидя или же это есть неподходящее время?

12. Как нам преодолеть блуждание ума при занятиях практикой внимательности к дыханию в ходьбе?
13. Как нам справиться с усталостью вызванной глубоким дыханием в течении 3 минут в начале практики?
14. Как лучше направлять внимание на дыхание, с усилием или же без?
15. Как люди практикующие Дхамму могут добиться успеха в нашем мире глобализации, ведь они лишены амбиций и нетребовательны?

ВОПРОС 1: Можно ли заниматься практикой внимательности к дыханию с открытыми глазами?

ОТВЕТ: В медитационных центрах Таиланда, Бирмы и некоторых других стран обычно советуют закрывать глаза во время медитации. Однако японские монахи школы Дзэн запрещают это делать, так как сидение с закрытыми глазами может быть не только успокаивающим, но и приводить к дреме, засыпанию и фантазированию.

Закрывать глаза или нет должно определяться обстоятельствами. Если есть отвлечения, например, много людей поблизости, тогда будет уместно закрыть глаза. Только отдавайте себе отчет, что с закрытыми глазами вас может одолевает сонливость, поэтому убедитесь, что ваш ум свободен от помех (*nīvaraṇa*), в особенности от вялости, подавленности, рассеянности или возбужденности.

Если вы все-таки хотите открыть глаза, найдите подходящую точку, чтобы остановить взор, например, белую стену напротив. Подобно статуе Будды направьте взгляд на кончик носа. Когда свет попадает в глаза, не так легко отвлечься от текущей задачи. Сонливость и отвлечения легче заметить и устранить.

Ну и наконец, закрываете вы глаза или нет, вне зависимости от того, что бы вы не слышали, видели или чувствовали, просто поддерживайте сосредоточение на дыхании.

ВОПРОС 2: Влияет ли частая смена положения тела во время медитации на нашу практику?

ОТВЕТ: Да, влияет. Но так как наша практика начинается с четырех основ памятования, то есть с осознанности контролирующей и направляющей сознание, в нас присутствует бдительность. Мы отдаем себе отчет, как мы сидим, делаем вдохи и выдохи или думаем. Когда возникает приятное или неприятное переживание, просто дайте ему быть. Если возникают болезненные ощущения, терпеливо снесите их, но если необходимо поменять положение тела, делайте это медленно и с полной осознанностью.

ВОПРОС 3: Как нам удерживаться от того, чтобы не заснуть, когда мы практикуем внимательность к дыханию в положении лежа?

ОТВЕТ: На самом деле, наиболее подходящими положениями тела для медитации являются положения стоя, в ходьбе и сидя. Положение лежа сюда не входит. Однако, мы проводим около трети всего нашего времени во сне. Чтобы наша практика могла непрерывно двигаться, мы должны стараться практиковать во всех возможных положениях тела. Как минимум, занимайтесь практикой внимательности к дыханию прежде чем заснуть, чтобы ваш сон был хорошим, без кошмаров и беспокойств. Люди страдающие бессонницей могут засыпать так не прибегая к снотворному. Для тех, у кого сильные боли или нет сил стоять, сидеть или ходить, выходом является внимательность к дыханию в положении лежа. Для прикованных к постели больных медитация на дыхании очень полезна, так как она уменьшает страдания и ослабляет цепляние приводящее к ухудшению состояния.

ВОПРОС 4: Нужно ли практиковать внимательность к дыханию, когда мы счастливы и довольны своей жизнью?

ОТВЕТ: Счастье нашей настоящей жизни является результатом щедрости (*dāna*), нравственности (*sīla*) и развития умственных качеств (*bhāvanā*) накопленных в прошлых

жизнях. Поэтому даже если мы счастливы и пребываем в комфорте в настоящий момент, нам нельзя быть беспечными и самодовольными, потому что повороты жизни непредсказуемы, а будущее неизвестно. По истечению заслуг, наши неблагие дела (*akusalakamma*) будут определять наши будущие рождения. Мы можем родиться бедняком с тяжелой жизнью, или животным, или даже оказаться в одном из адских миров (*arāyabhūmi*). Один из примеров — мать достойного Моголланы, которая родилась в хорошей семье, но в конце концов попала в ад.

Будда говорил, что мы не должны быть беспечны, так как все формации (*sankhārā*) эфемерны и ненадежны. Хотя мы и награждены в этой жизни счастьем и богатством, это состояние не постоянно - оно непрерывно перетекает в другое. Поэтому Будда учил нас размышлять о недостатках мирского счастья, чтобы мы видели его зыбкость и ограниченность. Будда предлагал счастье отречения (*nekkhammānisamsa*) как путь оставить это несовершенное благополучие. И наконец, он учил Четырем Благородным Истинам - пути прекращения страданий.

Итак, мы должны упражняться в нравственности, сосредоточении, мудрости и развитии четырех основ памятования, пока мы не увидим истинное положение дел (*dhamma*) и не оставим наши ложные воззрения: веру в существование «я» (*sakkāyaditthi*), сомнения в учении (*vicikicchā*) и слепую привязанность к ритуалам (*silabbataparāmāsa*). Это есть плод вступления в поток (*sotāpañña*), первая ступень святости. Только тогда мы можем быть уверены, что больше не родимся в нижних мирах.

ВОПРОС 5: В чем отличие практики внимательности к дыханию и практик медитации успокоения (*samatha*) и прозрения (*vipassanā*)?

ОТВЕТ: Существует два направления развития ума: успокоение и прозрение.

Успокоение или концентрация - это метод достижения спокойствия путем практики сосредоточения.

Медитация прозрения - это тренировка ума, чтобы он видел вещи такими, какие они есть: изменчивыми (*aniccam*), неудовлетворительными (*dukkham*), не принадлежащими нам и лишенными «я» (*anattā*). Таким образом, мы избавляемся от неправильных взглядов по отношению к обусловленным явлениям.

Внимательность к дыханию развивает как успокоение, так и прозрение. Практика опирается на созерцание вдохов и выдохов, пока ум не станет цельным и устойчивым. После этого практикующий начинает исследовать одну из тем учения согласно методу четырех основ памятования: тело (*kaṇhā*), чувства (*vedanā*), сознание (*citta*) и качества сознания (*dhamma*). Созерцая таким образом, вы будете ясно понимать настоящую природу всех вещей — преходящность, неудовлетворительность и безличность. Станет очевидно, что нет ничего, за что стоило бы цепляться и ум сможет освободиться от всего.

На заключительном, 16-ом этапе развития внимательности к дыханию, на этапе прозрения мы находим совершенный покой. Мы можем полностью оставить абсолютно все, больше не переживать и не цепляться за наши пять групп привязанности (*khandha*). Не остается ничего, чтобы мы могли назвать нами или принадлежащим нам - лишь только восприятие тела, как просто тела, чувств как просто чувств, сознания как просто сознания и качеств сознания как просто качеств сознания. В этом нет «существа», «нас», «их» или «я». Все это лишено «я».

ВОПРОС 6: Некоторые люди считают, что концентрация на дыхании — это пустая трата времени, и что полезнее заниматься чем-нибудь другим, например чтением или работой?

ОТВЕТ: У людей бывают разные мнения. Обычно люди довольствуются тем, что живут в соответствии с нормами установленным окружением. С понедельника по пятницу мы ходим на работу. Мы возвращаемся домой измотанными и проводим остатки вечера перед телевизором пытаясь расслабиться. На выходных мы проводим время с друзьями на пикнике или в поисках места где можно вкусно поесть, или смотрим какое-нибудь

представление, после чего идем домой спать в ожидании начала новой недели. Мы довольны такой жизнью и чувствуем себя нормально потому, что делаем то же, что и все остальные.

Однако практика концентрации на дыхании идет против течения мира и, в особенности, против наших внутренних омрачений (*kilesa*). Обычно мы не хотим ей заниматься, так как мы привязаны к мирскому довольству; мы равнодушны к нездоровому состоянию собственного сознания.

Мы должны спросить себя, что является главной целью нашей жизни. Если нашими приоритетами являются делать добро, избегать плохого и очищать свое сознание, то мы осознаем вред который наносит нездоровый ум, загрязненный жадностью, злостью и неведением. И напротив, мы увидим пользу от занятий практикой внимательности к дыханию и жизни в согласии с Восьмеричным Благородным Путем (*aryamagga*). Мы будем рады практиковать внимательность к дыханию, зная, что это является путем к настоящему счастью.

ВОПРОС 7: Как нам преодолеть сонливость когда мы занимаемся медитацией сидя?

ОТВЕТ: Откройте свои глаза: мягкий свет поможет отогнать сон. Сконцентрируйтесь на ощущении сидящего тела. Если вы одни, перемените положение тела - встаньте или походите.

Будда наставлял достойного Моггалану преодолевать сонливость следующим образом:

1. Твердо удерживать осознанность и не позволять образам овладеть сознанием; если же сонливость не отступает, то:
2. Размышлять о каком-нибудь аспекте учения; если же сонливость не отступает, то:
3. Сосредоточиться на чтении учения вслух; если же сонливость не отступает, то:
4. Потеребить уши и растереть тело руками; если же сонливость не отступает, то:
5. Встать, умыться свое лицо и направить взгляд в небо; если же сонливость не отступает, то:
6. Мысленно представить ощущение света. Представить, что сейчас день, вне зависимости от того день сейчас или ночь; если это не помогает, то:
7. Переключиться на медитацию в ходьбе. Удерживая внимание внутри тела ходить взад и вперед. Если сонливость все равно остается:
8. Осознанно лечь на правую сторону с намерением вернуться к практике как только вы проснетесь.

ВОПРОС 8: Как нам преодолеть блуждание ума во время занятий медитацией?

ОТВЕТ: Покой и беспокойство являются качествами ума (*dhamma*) находящимися в противоположности друг другу. Спокойствие является благим качеством (*kusaladhamma*), беспокойство — неблагим (*akusaladhamma*). Если ум беспокоен, пользуйтесь возможностью исследовать это состояние. Будьте терпеливы и поддерживайте нейтральное отношение. Смотрите на взбудораженный ум, как на отбившегося от рук ребенка. Как и родители, мы должны быть терпеливы и добры по отношению к своим детям. Точно так же мы должны относиться к своему непоседливому уму. Осознавайте беспокойство, но избегайте цепляния и расстройства по этому поводу. Просто оставляйте переживания и наблюдайте за вдохами и выдохами. Как только ум сольется с дыханием, беспокойство отступит.

Коротко говоря, не радуйтесь и не расстраивайтесь переживая покой или возмущение сознания. Правильной практикой является ясное понимание этих двух состояний.

Для людей часто испытывающих возмущение ума есть два подхода: оставление и созерцание.

Оставление — как только вы заметите, что вы отвлекаетесь, немедленно возвращайтесь к дыханию.

Созерцание — если ум цепляется за определенное переживание, отложите на время практику медитации, которую вы сейчас выполняете. Вместо этого исследуйте возникающий в уме образ, наблюдайте его переменчивую природу до тех пор, пока сознание не примет и полностью не оставит его. После этого возвращайтесь к практике внимательности к дыханию. Делайте так каждый раз, когда возникает беспокойство и это переживание будет все более коротким. В конце концов оставление будет почти что автоматическим. Оно будет достаточно быстрым и легким, чтобы в отдельном шаге созерцания не было необходимости.

ВОПРОС 9: Почему во время медитации сидя возникают напряжение и беспокойство, а во время занятий лежа — нет?

ОТВЕТ: Наш ум подобен дикому животному, которое счастливо на свободе и бунтует будучи посажено в клетку. Ум человека недавно приступившего к практике внимательности к дыханию ведет себя так же. Для нетренированного ума естественно быть напряженным и беспокойным. Мы должны быть терпеливыми и просто наблюдать это состояние, понимая, что оно непостоянно, что оно не принадлежит нам. Это просто состояние. Подстраивайте свое дыхание, делайте легкие вдохи и долгие выдохи, и со временем возникнет другое состояние сознания, в котором осознанность и ясное восприятие сольются с дыханием. Тогда напряжение и беспокойство исчезнут, и на их месте займут покой и безмятежность.

ВОПРОС 10: Есть ли способ практиковать внимательность к дыханию не подвергая себя мучениям?

ОТВЕТ: Начинаящим можно чередовать положения тела — стоя, в ходьбе или сидя. Важно, правда, полностью осознавать каждую смену положения и стараться не производить никакого шума, особенно если вы практикуете в группе. Таким образом вы не мешаете другим.

ВОПРОС 11: Можно ли обдумывать какую-нибудь тему учения во время медитации в положении сидя или же это есть неподходящее время?

ОТВЕТ: Если ваше мышление находится под контролем осознанности, то этим можно заниматься. Так рождается мудрость и понимание, видение вещей такими, какие они есть на самом деле. На самом деле это очень полезно. Но нам необходимо знать когда и как это делать, чтобы была польза. Например, если вас беспокоит одна из пяти помех (*nīvaraṇa*), рассмотрите ее и исследуйте ее истинную природу, то есть ее непостоянство, неудовлетворительность и безличностный характер.

Как только ваш ум успокоился и может оставить помеху - возвращайтесь к дыханию. Занимайтесь так до тех пор, пока не возникнут осознанность, ясность восприятия и спокойствие - самадхи (*samatha kammattāna*). Периодически старайтесь удерживать это состояние спокойствия в течении больших промежутков времени. Это хорошая практика - поддерживать непрерывное и устойчивое состояние осознанности и ясности восприятия. Вы можете чередовать медитацию успокоения и медитацию прозрения созерцая аспекты Дхаммы такие как: 32 части тела, 4 элемента (земли, воды, ветра и тепла), Четыре Благородные Истины, три характеристики обусловленных явлений. Такой подход можно сравнить с тем, как тело попеременно то работает, то отдыхает.

Коротко говоря, обе практики медитации успокоения и медитации прозрения имеют целью достижение покоя, свободы и устранения всех умственных загрязнений.

ВОПРОС 12: Как нам преодолеть блуждание ума при занятиях практикой внимательности к дыханию в ходьбе?

ОТВЕТ: Правильный способ медитации в ходьбе можно сравнить с тем, как ребенок учится ходить. Ребенок собирает все свое внимание с каждым шагом. Когда его тело делает шаг, шагает и его ум. Его тело и ум становятся одним.

Во время занятий медитацией в ходьбе просто идите естественно. С осознанностью и ясностью восприятия удерживайте внимание на теле, а ум - в состоянии спокойствия. Правда, нормально и то, что ум, во время занятий медитацией в ходьбе, отвлекается. Когда такое случается, один из способов вернуть его — это считать шаги. Этот способ подходит при ходьбе по длинной дорожке.

Перед тем как начать идти, глубоко вдохните, чтобы наполнить легкие воздухом. Выдыхая, считайте шаги пока не завершите выдох. Если вы начали с правой ноги - считайте этот шаг как «один», шаг левой — это «два», и так продолжайте считать каждый шаг который вы делаете пока выдыхаете. Допустим, последний шаг левой ноги который приходится на окончание выдоха - это «шесть». Тогда, когда вы делаете очередной шаг правой ногой и начиная вдох - считайте «семь» и так далее. Если же выдох совпадает с «10» и приходится на шаг правой ноги, начинайте цикл заново выдыхая, делая шаг левой ногой и считая «один».

Делайте так снова и снова. Убедитесь, что вы дышите удобным для вас образом. Не важно, если количество шагов в каждом цикле отличается, например, 10,12 или 13 шагов. Главное, что дыхание на каждом шаге остается естественным и расслабленным. Когда ум освободится от отвлекающих мыслей, счет сам собой прекратится и ходьба станет естественной. У вас возникнут осознанность и ясное восприятие тела в ходьбе. Это означает, что тело и ум идут вместе.

Другой способ, которому часто обучают, заключается в использовании мантры «Буддхо». Повторяйте про себя «Буд-» делая шаг правой ногой, и «-дхо» - делая шаг левой. Или вместо мантры вы можете отмечать, что делаете шаг левой или правой ногой. После того, как ум успокоится, мантра тоже исчезнет. В некоторых медитационных центрах предлагают наблюдать за процессом ходьбы разделенным на три фазы: отрывание ноги от пола, движение ноги вперед и опускание ноги на пол. При этом проговаривают про себя эти три фазы одновременно с медленным движением каждой ноги.

Все это способы развить осознанность по отношению к собственному телу. Каким бы способом вы не пользовались, конечной целью является приобрести состояние полной ясности и непривязанности к объектам возникающим в сознании.

ВОПРОС 13: Как нам справиться с усталостью вызванной глубоким дыханием в течении 3 минут в начале практики?

ОТВЕТ: Обычно всего трех или четырех длинных вдохов и выдохов достаточно, чтобы вернуть осознанность и ясность восприятия, если нам необходимо что-нибудь изменить или когда мы начинаем что-либо. Медленное дыхание полезно для тела и сознания, так как оно питает осознанность и ясность. Поэтому, начиная практику, делайте глубокие вдохи и долгие выдохи пока не успокоитесь, после чего возвращайтесь к вашему естественному дыханию.

ВОПРОС 14: Как лучше направлять внимание на дыхание, с усилием или же без?

ОТВЕТ: Дыхание — это мост соединяющий ум и тело. Характер нашего дыхания определяется состоянием ума и физическим окружением, и дыхание в свою очередь воздействует на тело и сознание. У нас быстрое дыхание в случае, если тело беспокойно, мы больны или устали, нервничаем или расстраиваемся, переживаем страх, радость или горе.

Мы дышим медленно тогда, когда тело спокойно и здорово, мы находимся в хорошем настроении, а наш ум тихий и счастливый. Регулируя наше дыхание и заставляя его быть медленным, мы можем устранить проявления связанные с коротким дыханием. Когда вы

почувствуете себя спокойней - возвращайтесь к обычному дыханию. Поддерживайте осознанность и ясность, чтобы быть готовыми к медитации успокоения и прозрения.

ВОПРОС 15: Как люди практикующие Дхамму могут добиться успеха в нашем мире глобализации, ведь они лишены амбиций и нетребовательны?

ОТВЕТ: Быть нетребовательным означает не желать чего-либо за пределами собственных возможностей. Это не значит, что нужно просто довольствоваться тем, что есть и не пытаться добиться большего. Когда Будда был бодхисаттвой (*bodhisatta*), он посвятил все, даже свою жизнь, приобретению совершенств (*pāramita*), но это не было обычным желанием проистекающим из омрачений (*kilesa*). Для человека живущего в миру и самостоятельно зарабатывающего себе на жизнь естественно стремиться к повышению своего благосостояния. Но мы должны понимать свое положение и возможности, оставаться в рамках моральных норм (*sīla*) и отдавать себе отчет в своих эмоциях, желаниях и побуждениях.

Работая, выполняйте свои обязанности так хорошо, как только можете, опираясь на четыре основы успеха (*iddhipāda*):

устремление (*chanda*)

настойчивость (*virīya*)

приверженность (*citta*)

оценку (*vīmaṃsā*)

Выбирая цель, мы должны понимать свои возможности и ставить себе целью достижимое. Например, если у вас нечто «одно», ставьте задачу добиться «двух», если у вас «десять», ставьте задачу «двадцать», если у вас «сто» - «двести».

Но если у вас «одно» а вы хотите получить «двести» или «две тысячи» - это явно завышенная цель. Это проявление жадности, которая может привести к обману и воровству. Вы должны понимать, когда ваши цели происходят из амбиций, поскольку это часто приводит к неприятностям для себя и других.

Практикуя Дхамму, мы тоже должны устанавливать достижимые цели. Если мы легко раздражаемся, нам невозможно немедленно отказаться от этой привычки. Но если мы зададимся целью уменьшить раздражительность наполовину, то это вполне возможно. Для человека, ум которого постоянно где-то блуждает, приступить к практике и немедленно обрести просветление — завышенная цель. Установив реалистичную цель, работайте над ней в соответствии с принципами четырех основ успеха и у вас будут мирские и духовные достижения. Когда мы создали правильные условия, мы спокойны за то, что мы делаем и не колеблемся под действием восьми мирских ветров. Мы остаемся счастливыми в любых обстоятельствах.

## ТРЕНИРОВКА УМА ПОДОБНА ПРИРУЧЕНИЮ ДИКОГО ЖИВОТНОГО

---

Люди едут практиковать в монастырь, чтобы обрести покой. Но многих обескураживает результат практики, который для них прямо противоположный: все что эти люди испытывают — это беспокойство, дискомфорт и блуждание ума. Когда у нас нет понимания происходящего, мы впадаем в смятение и отчаяние, удивляясь как оказались в таком положении.

Тренировка ума подобна тренировке дикого животного. Взять, например, обезьяну. Первое, что нужно сделать начиная ее дрессировать - это поместить ее в клетку. Обезьяна будет буйствовать. Но мы должны запастись терпением, и не давать ей есть и пить. Спустя какое-

то время ее энергия иссякнет и мы можем начать кормить ее. Постепенно она привыкнет к нам и станет ручной. Даже продолжая двигаться по клетке, она больше не будет буйствовать. Мы сможем надеть на нее поводок, выпустить ее из клетки, научить ее сидеть и стоять, поощряя ее бананом, если она нас слушается. В конце концов, мы можем ее совсем выпустить из клетки.

Тренировка нашего ума подобна этому. У себя дома мы делаем все что захотим: смотрим телевизор, видеофильмы, читаем. Это подобно дикой обезьяне живущей в лесу. Когда мы приезжаем в монастырь чтобы практиковать, мы должны соблюдать правила и придерживаться распорядка. Правила подобны клетке для нашего ума. Но мы должны понять, что эти трудности встречаются каждым начинающим и то, что нам трудно потому, что мы на правильном пути. После некоторой адаптации, мы привыкаем к практике и наш ум становится спокойным, ничего не принимая и не отталкивая. Появляются качества нравственности, сосредоточения и мудрости, позволяя уму превзойти страдания.

Без правильного понимания мы судим свою практику посредством эмоций и вместо того, чтобы видеть пользу, мы думаем, что сама практика плоха, так как приносит только страдания. Но если мы терпеливы и настойчивы, мы понимаем, что мы переживаем это страдание для того, чтобы навсегда положить ему конец.

---

## РЕБЕНОК ПРИСМАТРИВАЮЩИЙ ЗА БЕСЕДКОЙ

---

Во времена Будды ребенок считался достаточно взрослым, чтобы принять посвящение, если он мог приглядывать за беседкой и не пускать кур внутрь. Обычно семилетний уже в состоянии справиться с такой задачей и это как раз тот уровень способностей, когда ребенок может практиковать Дхамму. Так что, дети с этого возраста допускались с монашескую общину, и многие из них достигали пробуждения, так как в практике, по сути, нет ничего сложного. Все что нам надо - это умение отличить правильное от ложного и затем отваживать несправедные мысли, подобно ребенку отгоняющему кур.

Беседка - это ум.

Куры - это неправильные мысли.

Ребенок - это осознанность.

Итак, когда ум думает, определите является ли мысль хорошей или плохой. Если мысль неправильная, оставьте ее, не дав ей превратиться в жажду (*taṇhā*) и цепляние (*upādāna*). Это и есть путь избавления от жадности, злости и неведения, то есть очищение ума. Просто следовать этому - есть путь к Ниббане.

---

## NĪVARAṆA – ПЯТЬ ПРЕПЯТСТВИЙ

---

Во время занятий практикой внимательности к дыханию, мы должны стараться удерживать внимание в нашем теле, то есть на вдохах и выдохах. Настройтесь не желать большего, чем просто оставаться с дыханием. Ограничьте пребывание шести органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и интеллекта - собственным телом. Не позволяйте уму выходить за пределы тела.

Если вы чувствуете беспокойство, знайте, что это вернулись наши старые друзья. Эту компанию зовут пятью препятствиями (*nīvaraṇa*).



Пять препятствий это:

Чувственное желание (*kāmachanda*)

Недоброжелательность (*byāpāda*)

Вялость и тупость (*thīnamiddha*)

Неугомонность и беспокойство (*uddhaccakukkucca*)

Сомнения (*vicikicchā*)

## ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ К ДЫХАНИЮ КАК СРЕДСТВО ПРОТИВ ОМРАЧЕНИЯ ОБЪЕКТАМИ ВОСПРИЯТИЯ

---

Наш ум обычно привязан к внешнему миру. Мы постоянно размышляем о прошлом и будущем и без конца осуждаем других. Кроме того, мы позволяем мыслям крутиться без остановки. Когда с нами случается неприятность, мы склонны расстраиваться в течении долгого времени, может быть даже годами.

Или мы держимся за приятные воспоминания и расстраиваемся, когда они начинают тускнеть в нашей памяти или нам приходится расставаться с тем, что нам дорого.

Когда наше внимание постоянно пребывает с дыханием, мы находимся в настоящем моменте. Поэтому мы не цепляемся за переживания. Мы не погружены в приятные и неприятные воспоминания. Мы можем полностью отпустить их и быть счастливыми, находясь в здоровом состоянии сознания.

## НАШЕ ДЫХАНИЕ - КАК ЕДА, ВАЖНО И КАЧЕСТВО, И КОЛИЧЕСТВО

---

В еде важно как количество, так и качество. Чаще всего бедный человек озабочен количеством, ему надо удовлетворить свой голод. Но количество - это еще не все, важно еще и качество еды. Нам нужна здоровая пища, чтобы получать все необходимые соли и витамины. Хорошо сбалансированная пища поддерживает наше здоровье и дает нам силы заниматься своими делами.

Практика внимательности к дыханию подобна пище для нашего сознания. Для сознания тоже важно как количество, так и качество. В практике внимательности к дыханию количество — это осознанность и контроль содержимого нашего ума посредством непрерывной концентрации на вдохах и выдохах, в каждом положении тела: когда мы стоим, сидим, ходим или лежим.

Подружитесь с вашим дыханием. Когда вы раздражены, направляйте свое внимание на дыхание, чтобы избавиться от раздражения. Поступая таким образом, вы сможете поддерживать спокойствие ума.

Качество в практике внимательности к дыханию - это когда при последовательном прохождении 16 ступеней, осознанность оттачивается таким образом, что ум может выполнять все более сложные задачи. Постоянное упражнение в 16 ступенях внимательности к дыханию приводит к совершенству сосредоточения и прозрения, четырех основ осознанности, семи факторов просветления и, в итоге, к освобождению Ниббаны.

## ЖИЗНЬ С ВНИМАТЕЛЬНОСТЬЮ К ДЫХАНИЮ

---

Пока вы дышите — живите, наблюдая дыхание. Когда вы идете, стоите, сидите, ложитесь спать, едите, пьете, готовите, убираетесь дома, ведете машину, работаете, гуляете или отдыхаете - в любой ситуации стараетесь следить за дыханием. Что бы вы не видели, слышали, касались, ощущали вкус или запах - не позволяйте уму быть довольным или недовольным, сосредотачивайтесь на дыхании. Другими словами, всю свою жизнь практикуйте внимательность к дыханию.

Может быть не всегда удобно концентрироваться на дыхании, например, управляя машиной на скоростной трассе. В таких ситуациях просто следуйте основному принципу осознанности - пребывайте в настоящем и делайте то, что должны, так хорошо, как можете.

Настоящее — это самое важное. Забудьте о прошлом. Не думайте о будущем. Следите за собой. Самое главное - это уверенность, что вы сами поступаете правильно. Забудьте о ошибках других.

Если вы ведете машину, делайте это со всей внимательностью, чтобы не попасть в аварию. Не важно, как водят другие люди и соблюдают ли они правила движения. Не злитесь на тех, кто плохо водит или подрезает вас. Ваша ответственность - осторожно вести машину, избегая инцидентов.

Если мы постоянно упражняемся во внимательности к дыханию, с нами всегда будет осознанность и мы можем управляться с несколькими срочными делами одновременно. Если мы отвлекаемся, осознанность автоматически возвращает нас обратно к дыханию. Наш ум успокаивается, рождается понимание и мы видим все так, как есть.

С таким состоянием сознания мы можем решить все наши задачи. И когда мы все сделали, осознанность вернет нас к дыханию, что является хорошим отдыхом.

Подводя итог, жить с внимательностью к дыханию, означает просто выполнять наши обязанности так хорошо, как мы можем, с удовлетворенностью и спокойствием в уме.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ: СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОЗНАНИЯ

---

### *1. Наше дыхание - наш самый близкий друг*

При любой возможности сосредотачивайтесь на вдохах и выдохах. Полностью осознавайте начало, середину и конец каждого вдоха и выдоха. Ум, находясь под контролем осознанности и ясности восприятия, станет спокойным и счастливым.

### *2. Длинные вдохи и выдохи - первая помощь для сознания*

Когда вам плохо, знайте, что это переживание не является частью вас и не принадлежит вам. Глубоко вдохните и медленно и длинно выдохните. Не позволяйте уму следовать за нездоровыми мыслями.

### *3. Развитие осознанности - занятия внимательностью к дыханию не менее 20 минут в день*

Сделайте своей привычкой заниматься практикой внимательности к дыханию по 20 минут каждый день. Это – лучший способ поддерживать ясность сознания и здоровье ума.

### *4. Правильная речь*

Следите за своей речью. Произносите только безвредные слова и придерживайтесь правильной речи, то есть избегайте лжи, сарказма, грубостей и бессмысленных разговоров.

### 5. Стремление стать лучше

Уделяйте все больше и больше внимания себе, пока вы не будете 90% времени следить за собственными поступками и 10% - за поступками других. Если вы замечаете за собой недостатки, настройтесь избавиться от них.

### 6. Делать что-нибудь хорошее хотя бы один раз в день

Всегда старайтесь найти способ помочь другим. Старайтесь стать лучше и ищите способ сделать лучше наше общество.

### 7. Уделять каждый день 1 час правильному мышлению

Каждый день выделяйте время на оценку собственного мышления, чтобы быть уверенным, что у вас нет плохих мыслей или намерений нанести вред другим. Поддерживайте правильное мышление, чтобы не причинять боль себе и другим.

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 16 СТУПЕНЕЙ ĀNĀPĀNĀSATI

---

Медитирующий, занимающийся практикой внимательности к дыханию, может следовать следующим этапам.

Уйдя в тихое место, приняв положение тела для медитации сидя со скрещенными ногами, собрав осознанность и бдительность, он:

1. Делая длинный выдох, полностью осознает «я делаю длинный выдох», делая длинный вдох, полностью осознает «я делаю длинный вдох»
2. Делая короткий выдох, полностью осознает «я делаю короткий выдох», делая короткий вдох, полностью осознает «я делаю короткий вдох»
3. Отмечает «ощущая все тело я выдыхаю», отмечает «ощущая все тело я вдыхаю»
4. Отмечает «успокаивая тело я выдыхаю», отмечает «успокаивая тело я вдыхаю»
5. Отмечает «переживая восторг я выдыхаю», отмечает «переживая восторг я вдыхаю»
6. Отмечает «хорошо чувствуя я делаю вдох», отмечает «хорошо чувствуя я делаю выдох»

7. Отмечает «воспринимаемая активность ума я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая активность ума я вдыхаю»
8. Отмечает «успокаивающая активность ума я выдыхаю», отмечает «успокаивающая активность ума я вдыхаю»
9. Отмечает «воспринимаемая сознание я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая сознание я вдыхаю»
10. Отмечает «сглаживающая сознание я выдыхаю», отмечает «сглаживающая сознание я вдыхаю»
11. Отмечает «стабилизирующая сознание я выдыхаю», отмечает «стабилизирующая сознание я вдыхаю»
12. Отмечает «освобождая сознание я выдыхаю», отмечает «освобождая сознание я выдыхаю»
13. Отмечает «воспринимаемая непостоянство я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая непостоянство я вдыхаю»
14. Отмечает «воспринимаемая бесстрашие я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая бесстрашие я вдыхаю»
15. Отмечает «воспринимаемая прекращение я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая прекращение я вдыхаю»
16. Отмечает «воспринимаемая оставление я выдыхаю», отмечает «воспринимаемая оставление я вдыхаю»

---

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО: ДАНИЛ ОСИПЧУК

САЙТ «ТАЙСКАЯ ЛЕСНАЯ ТРАДИЦИЯ» [HTTP://FOREST-SANGHA.RU/](http://forest-sangha.ru/)

УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: ТОЛЬКО ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ. РАЗРЕШАЕТСЯ КОПИРОВАНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ В НЕИЗМЕННОМ ВИДЕ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВСЕ КОПИИ ДОЛЖНЫ СОДЕРЖАТЬ ЭТО ПРИМЕЧАНИЕ И ССЫЛКУ НА ЭТОТ ИСТОЧНИК. В ОСТАЛЬНОМ ВСЕ ПРАВА СОХРАНЕНЫ.

---