

**Как научиться медитировать.**  
**Руководство по достижению покоя для начинающих.**

Юттадхаммо Бхиккху





# Содержание

## **Введение**

Этот буклет был составлен на основе шести видео-лекций на канале YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Изначально брошюра предназначалась для использования в Федеральном центре для заключенных Лос-Анджелеса, где обучать с помощью видео было невозможно, однако с тех пор стала моим любимым средством для ознакомления начинающих с практикой медитации. И хотя видео-лекции представляют полезное наглядное руководство, этот буклет содержит обновленную информацию и объяснения, которых нет на видео.

Уроки расположены в соответствии с тем, как по моим предположениям начинающему следует шаг за шагом учиться медитации. Может показаться странным, что вторая, третья и пятая главы представлены в обратном порядке относительно того, как следует практиковать. Причиной является то, что медитация сидя воспринимается начинающими наиболее легко. Как только понятия, связанные с медитацией, станут более привычными, практикующие смогут расширить свою практику, включив в нее медитацию при ходьбе и даже осознанный поклон, если у них появится такое желание.

Моя единственная цель при создании этого буклета – позволить как можно большему числу людей получить пользу от практики медитации. Ведь кажется логичным, что если кто-то хочет жить спокойно и счастливо, ему нужно прилагать усилия для распространения счастья и покоя в мире, где он живет.

Я хочу поблагодарить всех, кто помогал мне в создании этой книги: моих родителей и учителей в прошлом, моего нынешнего учителя, Аджана Тхонга Сиримангало, также давшего мне посвящение в монахи, и тех добрых людей, которые записали тексты лекций с видеозаписей на YouTube.

Пусть все существа будут счастливы.

Юттадхаммо

*Посвящается моему учителю, Аджану Тхонгу Сиримангалу, который для меня живое свидетельство того, что Будда однажды ступал по Земле.*

## Глава первая. Что такое медитация?

Эта книга служит вводной инструкцией по медитации для тех, у кого мало или вообще нет опыта в практике, а также для тех, кто практиковал другие виды медитации, но заинтересован в изучении новой техники. В первой главе я объясню, что представляет собой медитация и как ее практиковать.

Прежде всего, важно понимать, что разные люди вкладывают разный смысл в слово "медитация". Для некоторых медитация означает просто успокоение ума, создание спокойного и приятного состояния для отдыха или бегства из мирской реальности. Для других медитация подразумевает экстраординарный опыт или переживание мистических или даже магических состояний сознания.

В этой книге я бы хотел дать определение медитации, основываясь на значении самого этого слова. Слово "медитация" (meditation) имеет тот же лингвистический корень, что и слово "лекарство" (medicine).<sup>1</sup> Это способствует пониманию слова "медитация", поскольку лекарство является чем-то, используемым для лечения физических болезней. По аналогии мы можем определить и медитацию – как нечто для лечения болезней ума.

Кроме того, мы понимаем, что лекарства, в противоположность наркотикам, не предназначены для бегства во временное состояние удовольствия или счастья, которое затем пропадает, оставляя человека таким же больным, как и раньше. Лекарства должны способствовать устойчивым изменениям, возвращая тело обратно к естественному состоянию здоровья и благополучия.

Таким же образом, цель медитации - не достижение временного состояния спокойствия и тишины, а скорее возвращение ума, страдающего от беспокойств, напряжения и искусственных состояний, обратно к естественному состоянию подлинного покоя и благополучия.

Поэтому, практикуя медитацию по этой книге, пожалуйста, имейте в виду, что вы не всегда будете ощущать спокойствие или удовольствие. Приближение к пониманию и проработка глубоких состояний стресса, беспокойства, злости, зависимости и т.д. иногда может быть крайне неприятным процессом, в том числе и потому, что мы проводим большую часть нашего времени, избегая и подавляя эти отрицательные стороны нашего ума.

Иногда может казаться, что медитация вообще не приносит никакого спокойствия и счастья. Вот почему нужно подчеркнуть, что медитация - не наркотик. Она не предназначена для того, чтобы сделать

---

<sup>1</sup> Согласно сайту [etymonline.com](http://etymonline.com), оба слова происходят от праиндоевропейского корня *med-* (измерять, ограничивать, рассматривать, советовать).

вас счастливыми, пока вы практикуете, и вернуть вас к вашим несчастьям, когда вы перестаете практиковать. Медитация должна по-настоящему изменять то, как мы смотрим на мир, возвращая наш ум обратно к естественному состоянию ясности. Она должна приносить состояние истинного и стабильного покоя и счастья, наделяя нас способностью лучше справляться с обычными жизненными трудностями.

Развитие ясной осознанности – это основная техника медитации, которую мы используем для вызова этих изменений. Во время медитации мы стараемся отчетливо осознавать любые происходящие с нами переживания. Без практики мы склонны немедленно реагировать и оценивать наши переживания как “хорошие”, “плохие”, “нас самих”, “наше” и т.д., что, в свою очередь, вызывает напряжение, страдания и психические заболевания. Направляя ясное внимание на объект, мы заменяем этот оценочный взгляд на простое осознание объекта таким, как он есть на самом деле. Созданию ясной осознанности способствует использование древнего, но хорошо известного инструмента медитации, называемого “мантра”.

Мантра представляет собой слово или фразу, используемую для направления ума на объект, чаще всего обладающий божественной или сверхъестественной природой. Однако в этой практике мы используем мантру для направления нашего внимания на обычную реальность, как отчетливое распознавание нашего опыта таким, как он есть на самом деле, без проекций и оценок. Используя мантру таким образом, мы сможем ясно воспринимать возникающие объекты и не испытывать к ним привязанности или отвращения.

Например, когда тело двигается, мы используем мантру для достижения ясного осознания этого переживания, используя мантру, которая передает его основной смысл: “двигаюсь”. Когда мы что-то чувствуем – “чувство”. Когда мы думаем – “думаю”. Когда мы чувствуем злость, мы проговариваем в уме: “злость”. Когда мы ощущаем боль, мы также молча напоминаем себе: “боль”. Мы выбираем слово, которое точно описывает переживание и используем его для обозначения переживания таким, как оно есть, не позволяя появиться суждениям об объекте, как о плохом, хорошем, нас самих, чём-то нашем и т.д. Эта мантра не должна “располагаться” во рту или в голове, это просто ясное осознание объекта таким, какой он есть. Это слово должно возникать в уме в том же самом месте, что и сам объект. Не столь важно, какое именно слово мы выбираем, пока оно направляет наш ум на объективную реальность переживаемого опыта.

Чтобы упростить процесс распознавания разнообразных объектов, мы традиционно разделяем их на 4 категории.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Эти четыре категории в буддизме называются четырьмя основами осознанности и более подробно рассматриваются в буддийских текстах. Здесь для наших задач будет достаточно описать их в общих чертах.

Все, что мы переживаем, можно отнести к одной из этих четырех категорий. Они являются руководством в упорядочивании нашей практики, позволяя нам быстро определять, что является реальным, а что нет, а также распознавать реальность такой, какая она есть на самом деле. Прежде чем перейти к практике медитации, следует запомнить эти четыре категории.

1. Тело – движения и позы тела.

2. Чувства – физические и психические ощущения боли, счастья, спокойствия и т.д.

3. Ум – мысли, возникающие в уме: о прошлом или будущем, хорошем или плохом.

4. Дхаммы – группы психических и физических явлений, которые представляют особый интерес для практикующего медитацию, включая состояния ума, которые затуманивают сознание, шесть органов чувств, с помощью которых мы воспринимаем реальность и многие другие.<sup>3</sup>

Эти 4 группы: тело, чувства, мысли и дхаммы – четыре основы практики медитации. Они есть то, что мы используем для развития ясной осознанности в настоящем моменте.

Во-первых, что касается тела, мы стараемся отмечать каждый физический опыт, который переживаем. Когда мы, например, вытягиваем руку, мы молча проговариваем в уме “вытягиваю”. Когда сгибаем – “сгибаю”. Когда мы неподвижно сидим, мы говорим себе “сиджу”. Когда мы идем, говорим про себя “иду”.

Какое бы положение ни принимало тело, мы отмечаем эту позу, как она есть, и, как бы мы ни двигались, мы таким же образом просто распознаем основную природу этого движения, используя мантру, чтобы напомнить себе о состоянии тела, как оно есть. Так мы используем свое собственное тело для развития ясного осознания реальности.

Следующая группа включает чувства, возникающие в теле и уме. Когда мы чувствуем боль, мы говорим себе “боль”. В этом случае мы можем повторять это слово про себя снова и снова: “боль... боль... боль...” – так что, не позволяя возникнуть злости или отвращению, мы рассматриваем это явление просто как ощущение. Мы учимся видеть, что боль и наша обычная неприязнь по отношению к ней – две разные вещи, что на самом деле в боли самой по себе нет ничего плохого, что сама боль – не что-то, что нам принадлежит, поскольку мы не можем ее изменить или как-то контролировать.

Когда мы счастливы, мы отмечаем это таким же образом, напоминая себе об истинной природе этого переживания: “счастье, счастье,

---

<sup>3</sup> Слово "дхамма" означает "реальность" и включает в себя несколько групп реальностей, представляющих интерес для практикующего медитацию. Здесь мы ограничимся рассмотрением первой группы, умственных препятствий, которые имеют наибольшее значение для начинающего.

счастье". Это не означает, что мы стараемся оттолкнуть приятные ощущения. Мы просто обеспечиваем непривязанность к ним, и, таким образом, не создаем состояний зависимости, привязанности или жажды ощущений. Также, как и с болью, мы начинаем видеть, что счастье и наше положительное отношение к нему – две разные вещи, и что в счастье изначально нет ничего хорошего. Мы видим, что попытки удержать счастье не заставляют его длиться дольше, а скорее ведут к разочарованию и страданию, когда счастье проходит.

Таким же образом, когда мы спокойны, мы отмечаем про себя "спокойствие, спокойствие, спокойствие", ясно осознавая это состояние и стараясь не привязываться к возникающему чувству умиротворения. Так мы начинаем видеть, что чем меньше у нас привязанности к ощущению спокойствия, тем более спокойными мы становимся на самом деле.

Третья основа медитации – наши мысли. Когда мы вспоминаем события прошлого, неважно, приятные или неприятные, мы отмечаем про себя "думаю, думаю". Вместо того, чтобы позволить возникнуть привязанности или отвращению, мы просто осознаем мысли как то, чем они являются на самом деле – просто мыслями. Когда мы планируем или обдумываем будущее, мы также просто осознаем тот факт, что мы думаем, вместо того, чтобы испытывать радость или неприязнь к содержанию мыслей. Таким образом мы избегаем возникновения страхов, беспокойств или стрессов, которые они могут вызвать.

Четвертая основа, дхаммы, содержит много групп психических и физических явлений. Некоторые из них могут быть также включены в первые три основы, но для простоты осознания лучше рассмотреть их в соответствующих группах. Первая группа дхамм – пять препятствий, мешающих ясности ума. Это состояния, которые затрудняют практику: желание, отвращение, лень, отвлечение и сомнение. Они не только являются помехами в достижении ясности ума, но также и причинами всевозможных страданий и стрессов в нашей жизни. В наших же личных интересах приложить усилия для того, чтобы понять их и устранить из нашего ума, так как это, в конечном счете, и является истинной целью медитации.

Поэтому, когда мы чувствуем желание, когда мы хотим чего-то, чего у нас нет, или мы привязаны к тому, что у нас есть, мы просто осознаем желание таким, какое оно есть на самом деле, вместо того, чтобы ошибочно превращать желание в потребность. Мы напоминаем себе об эмоциях, как они есть, отмечая "желание, желание", "нравится, нравится". Мы начинаем видеть, что желания и привязанности вызывают стрессы и приводят к будущим разочарованиям, когда мы не можем получить то, чего хотим, или теряем то, что нам нравится.

Когда мы чувствуем злость и раздражение из-за возникших умственных или физических явлений, а также разочарование из-за невозникших, мы обозначаем это как "злость, злость", "не нравится, не нравится". Когда мы чувствуем грусть, бессилие, скуку, страх,

подавленность, мы таким же образом отмечаем каждую эмоцию, как она есть: “грусть, грусть”, “разочарование, разочарование” и т.д. При этом мы ясно видим, как мы сами себе создаем умственное напряжение и страдание, поддерживая эти неблагоприятные эмоциональные состояния. Как только мы видим негативные последствия злости, мы естественным образом начинаем отстраняться от нее в будущем.

Когда мы чувствуем лень, мы говорим про себя “лень, лень” или “усталость, усталость”. Можно заметить, что таким образом мы способны восстановить нашу естественную энергию. Когда мы отвлекаемся, беспокоимся или напрягаемся, мы можем сказать себе “отвлечение, отвлечение”, “беспокойство, беспокойство”, “напряжение, напряжение” – мы заметим, что становимся более сосредоточенными. Когда мы чувствуем, что запутались или сомневаемся, что делать, а что нет, мы можем проговорить про себя “сомнение, сомнение”, “замешательство, замешательство” и также заметим, что в результате мы становимся более уверенными в себе.

Ясное осознание этих четырех групп составляет основную технику медитации, которая объясняется в следующих главах. Поэтому важно понять эту теоретическую основу до того, как непосредственно начинать практику медитации. Понимание и признание важности развития ясной осознанности по отношению ко всем переживаемым нами объектам как замены нашим оценочным мыслям – первый шаг в изучении практики медитации.

## Глава вторая. Медитация сидя

В этой главе я объясню, как практически применять те принципы, которые мы изучили в первой главе, во время формальной медитации сидя. Медитация сидя – это простое медитационное упражнение, которое выполняется со скрещенными ногами, сидя на полу или даже на стуле или скамейке. Для тех, кто совсем не может сидеть, подобная техника может быть применена в положении лежа.

Назначение формальной медитации – ограничение наших переживаний меньшим количеством объектов, что позволяет легче проводить наблюдение, не отвлекаясь на многочисленные переживания. Когда мы сидим неподвижно, все наше тело спокойно, а единственное движение происходит при дыхании. Когда мы вдыхаем, стенка живота поднимается, когда мы выдыхаем, стенка живота таким же образом опускается. Если это движение нелегко почувствовать, вы можете положить руку на живот, пока движение не будет ощущаться ясно.

Если и с помощью руки почувствовать движение трудно, вы можете попробовать медитировать лежа на спине, пока вы не сможете ощутить это движение. Затруднения в обнаружении движения стенки живота во положении сидения обычно связаны с умственным напряжением и стрессом. Если быть терпеливым и настойчивым в практике, то ум и тело начнут расслабляться, так что сидя вы сможете дышать так же естественно, как и лежа.

Очень важно помнить, что мы стараемся наблюдать дыхание в его естественном состоянии, никаким образом не изменяя и не контролируя его. Вначале дыхание может быть поверхностным или стесненным, но как только ум начнет отпускать происходящее и перестанет пытаться контролировать дыхание, движения стенки живота станут более ясными, что облегчит наблюдение.

Это движение подъема и падения стенки живота мы и будем использовать как наш первый объект медитации. Как только мы сможем без труда наблюдать такое движение, мы будем использовать его как основной объект, возвращаясь к нему в любое время.

Техника выполнения медитации сидя следующая:

1. Сядьте, если возможно, скрестив ноги, так чтобы одна нога располагалась перед другой и ноги нигде не давили друг на друга. Если это поза неудобна, вы можете сидеть в любом положении, которое подходит для наблюдения стенки живота.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Пожалуйста, посмотрите рисунок в приложении, показывающий две основные позы.

2. Сидя, расположите кисти рук на скрещенных ногах, одна на другой, ладонями вверх.

3. Сидя, держите спину прямо. Не обязательно, чтобы спина была абсолютно прямой, если это вызывает неудобство. Если движения стенки живота ясно различимы, подходит любая поза.

4. Закройте глаза. Поскольку мы сосредоточены на животе, открытые глаза будут только отвлекать внимание от объекта медитации.

5. Направьте ум на стенку живота. Когда стенка живота поднимается, молча позвольте возникнуть в уме отчетливой мысли: “поднимается”. Когда живот опускается – “опускается”. Продолжайте практиковать таким образом, до тех пор, пока ваше внимание не перейдет на другой объект осознанности.

И еще раз, очень важно понимать, что отчетливая мысль “поднимается” или “опускается” должна быть в уме, который направлен на стенку живота – как будто мы говорим внутри живота. Эту практику можно продолжать 5-10 минут, или дольше, если возможно.

Следующий шаг – включение в практику всех четырех основ осознанности: тела, чувств, ума и дхамм.

Что касается тела, то наблюдение за подъемом и опусканием стенки живота является достаточным для начинающего практика. Также периодически можно отслеживать положение тела, как “сизу, сизу” или “лежу, лежу”, если есть ощущение, что это помогает более отчетливому наблюдению.

Относительно чувств, когда в теле возникают ощущения, нужно направить на них внимание, отбросив наблюдение за стенкой живота и сосредоточившись на ощущении. Например, если появляется чувство боли, нужно наблюдать саму болью как объект медитации.

Любая из четырех основ может служить объектом медитации, так как все четыре группы являются аспектами реальности. Нет необходимости постоянно наблюдать за подъемом и опусканием стенки живота. Напротив, когда возникает боль, нужно наблюдать новый объект, боль, для того, чтобы ясно воспринять ее такой, какая она есть, без оценок и отождествления себя с ней. Как объяснялось ранее, медитирующему нужно просто направить внимание на боль и дать возникнуть отчетливой мысли “боль, боль, боль...” до тех пор, пока она не исчезнет. Вместо того, чтобы переживать по поводу боли, мы наблюдаем ее такой, какая она есть, и отпускаем ее.

Когда появляется чувство счастья, мы даем возникнуть отчетливой мысли “счастье”. Когда мы чувствуем умиротворение и покой, мы даем возникнуть отчетливой мысли “умиротворение” или “покой” до тех пор, пока это чувство не исчезнет. В этом случае целью является предотвратить возникновение привязанности к этим чувствам, что может вызвать зависимость от них. Если мы привязываемся к положительным чувствам, мы будем неизбежно разочарованы, когда они пройдут.

Когда чувство исчезает, нужно вернуться к подъему и падению стенки живота, продолжить наблюдать эти явления с мыслью “поднимается”, “опускается”.

Что касается ума, если во время медитации появляются мысли, мы отмечаем их как “думаю”. Не важно, думаем ли мы о прошлом или будущем, хорошие это мысли или плохие. Вместо того, чтобы позволить уму блуждать или терять связь с реальностью, мы возвращаем ум к реальности происходящих мыслей, осознавая “думаю”. Затем снова возвращаемся к подъему и падению стенки живота и продолжаем практиковать как обычно.

Что касается дхамм, то когда уму что-то нравится или кажется приятным, мы даем возникнуть отчетливой мысли “нравится, нравится”. Когда появляется неприязнь: злость, скука, разочарование и т.д. – мы даем возникнуть отчетливой мысли “не нравится, не нравится”, “злость, злость”, “скука, скука” или “разочарование, разочарование”. Когда возникает лень или сонливость, мы отчетливо думаем про себя “лень, лень” или “сонливость, сонливость”. Когда появляется беспокойство или ум отвлекается – “беспокойство, беспокойство” и “рассеянность, рассеянность”. Когда возникает сомнение или замешательство – “сомнение, сомнение”, “замешательство, замешательство” и так далее.

Как только перечисленные препятствия исчезают, верните ум обратно к ясной осознанности настоящего момента, направляя ум на подъем и падение стенки живота.

Формальная практика медитации приносит разнообразие полезных результатов.<sup>5</sup>

Во-первых, в результате формальной практики ум становится более счастливым и спокойным. По мере того, как ясная осознанность к реальности входит в привычку, ум становится счастливее, светлее и свободнее от стрессов и страданий, возникающих из-за суждений и привязанностей. Многие люди, практикующие медитацию, переживают состояния блаженства и счастья после нескольких дней медитации, при условии, что они старательно и методично практикуют. Конечно, важно понимать, что такой опыт – просто результат практики, и сам по себе не является заменой надлежащей практики. Это состояние нужно осознать таким же образом, как и любое другое переживаемое явление, сказав про себя “счастье, счастье” или “спокойствие, спокойствие”. Тем не менее, подобные чувства являются настоящим результатом практики, которые каждый может увидеть сам даже после непродолжительной практики медитации.

Вторым полезным результатом является то, что мы начинаем понимать себя и мир вокруг нас таким образом, который был бы невозможен без практики медитации. Мы начинаем отчетливо видеть, как наши собственные психические привычки приносят нам страдание и что

---

<sup>5</sup> Список полезных результатов взят из Дигханикаи, Сагитисутты (DN 33)

внешние раздражители на самом деле не являются причиной страдания или счастья, если мы к ним не привязываемся.

Мы начинаем видеть, почему существует страдание, даже если мы желаем только счастья, видеть, что объекты желания или отвращения являются только мимолетными переживаниями, непрерывно возникающими и исчезающими, вообще нестоящими того, чтобы к ним привязываться или стремиться.

Далее мы начинаем таким же образом воспринимать ум других существ. Без медитации люди склонны моментально оценивать других по их поступкам и речи, позволяя возникать одобрению или неприязни, симпатии или ненависти по отношению к ним. Засчет практики медитации мы начинаем понимать, что и другие сами создают собственное страдание и счастье, и таким образом мы более расположены прощать и принимать других такими, какие они есть, не давая оценок.

Третьим благоприятным результатом, получаемым в результате практики медитации, является то, что мы становимся более осознанными и внимательными к миру вокруг нас. Без поддержки практики медитации иногда мы проводим большую часть дня совершенно автоматически, не осознавая наши поступки, речь и мысли. Развивая медитативную внимательность, мы становимся более осознанными к нашим ежедневным переживаниям реальности. В результате, когда возникают сложные ситуации, мы способны реагировать на них с ясным умом, принимая эти переживания такими, какие они есть, вместо того, чтобы становиться жертвой своих пристрастий и неприязней, страха, тревоги, смятения и т.д. Мы будем способны пережить разногласия, сложности, болезни и даже смерть намного лучше, чем если бы мы никогда не практиковали медитацию.

Четвертым результатом и истинной целью практики медитации является возможность избавиться от пороков нашего ума, причиняющих страдания как нам самим, так и окружающим: злости, жадности, заблуждения, тревоги, беспокойства, напряжения, страха, высокомерия, гордости и т.д. Мы будем ясно видеть все те состояния ума, которые приносят несчастья и стрессы для нас самих и окружающих, такими, какие они есть, и в результате избавимся от них.

Это объяснение основной, формальной практики медитации и той пользы, которую она приносит. А теперь я хочу попросить вас попробовать применить описанный метод хотя бы один раз, прежде чем перейти к следующей главе или вернуться к повседневным делам. Помедитируйте пять-десять минут или столько, сколько вам удобно, первый раз, прямо сейчас, до того, как вы забудете то, что вы прочитали в этой главе. Вместо того, чтобы уподобляться человеку, который только читает меню, почувствуйте вкус плода практики медитации сами, подобно тому, кто непосредственно использует меню, чтобы заказать еду.

Спасибо вам за ваш интерес к медитации. Я искренне надеюсь, что это учение принесет покой, счастье и свободу от страданий в вашу жизнь.

## Глава третья. Медитация при ходьбе

В этой главе я объясню технику медитации при ходьбе. Как и при медитации сидя, центральный момент медитации при ходьбе – удержание ума в настоящем моменте и осознание возникающих феноменов с целью ясно осознавать реальность.

Учитывая ее сходство с медитацией сидя, можно спросить, какова цель медитации при ходьбе. Если кто-то не может практиковать медитацию при ходьбе, он все равно получит пользу от медитации сидя, но медитация при ходьбе приносит несколько уникальных полезных результатов, что делает ее хорошим дополнением и предварительной практикой для медитации сидя. Здесь я перечислю пять традиционно указываемых достоинств.<sup>6</sup>

Во-первых, медитация при ходьбе способствует хорошему физическому здоровью. Если мы будем проводить все наше время сидя неподвижно, наше тело ослабеет и не будет хорошо функционировать. Медитация при ходьбе поддерживает базовый уровень физического здоровья даже для усердных практикующих, может рассматриваться как замена физическим упражнениям.

Во-вторых, медитация при ходьбе развивает терпение и выносливость. Поскольку медитация при ходьбе – активное действие, она не требует такого терпения, как неподвижное сидение. Это полезное промежуточное состояние между повседневной активностью и формальной медитацией сидя.

В-третьих, медитация при ходьбе помогает излечивать физические болезни. Тогда как медитация сидя помещает тело в состояние гомеостаза, медитация ходьбы стимулирует циркуляцию крови и биологическую активность, действуя в тоже время достаточно мягко, не вызывая ухудшение состояния. Также она помогает расслаблению тела, уменьшая напряжение и стресс благодаря медленным методичным движениям. Поэтому медитация при ходьбе полезна при болезнях сердца и артрите, а также для поддержания общего здоровья организма.

В-четвертых, медитация при ходьбе способствует хорошему пищеварению. Большим недостатком медитации сидя является то, что она может препятствовать нормальному перевариванию. Медитация при ходьбе, напротив, стимулирует систему пищеварения, позволяя продолжать практику медитации, не подвергая риску свое здоровье.

В-пятых, медитация при ходьбе развивает сбалансированную концентрацию. Если мы будем практикуем только медитацию сидя, наша концентрация может стать или слишком слабой, или слишком сильной,

---

<sup>6</sup> Список из этих пяти достоинств взят из Ангуттара Никаи, Чанкамасутты (5.1.3.9.)

приводя или к отвлечению или к сонливости. Поскольку медитация при ходьбе связана с движением, она позволяет естественным образом успокоиться как телу, так и уму. Если практиковать ее перед медитацией сидя, медитация при ходьбе поможет обеспечить сбалансированное состояние ума во время последующего сидения.

Метод медитации при ходьбе заключается в следующем:

1. Ступни должны быть расположены близко друг от друга, почти касаясь, оставаясь параллельными друг другу. В процессе медитации не следует ставить одну ступню перед другой (на одной линии) или оставлять широкое пространство между ступнями.

2. Руки должны быть сомкнуты, правая обхватывает левую либо спереди, либо сзади.<sup>7</sup>

3. Глаза во время медитации должны быть открыты, взгляд направлен на пол, вниз и вперед на расстояние около двух метров.

4. Нужно ходить по прямой линии на расстояние примерно от трех до пяти метров.

5. Начинаем идти, делая шаг правой ногой длиной в одну ступню, ступня двигается параллельно полу. Ступня должна касаться пола всей поверхностью одновременно, так чтобы задняя часть пятки располагалась на одной линии и справа от пальцев левой ноги.

6. Движения каждой ступни должны быть плавными и естественными, одно дугообразное движение от начала до конца, без каких-либо остановок или резких смен направления.

7. Затем делаем шаг левой ногой, перенося левую ступню мимо правой, так чтобы задняя часть пятки левой ступни оказалась на одной линии и слева от пальцев правой ступни.

8. Когда мы двигаем каждую ступню, мы должны отмечать в уме происходящее, так же, как и при медитации сидя, используя мантру, которая передает основной смысл происходящего движения. В этом случае мы используем слова “правая идет так” во время движения правой ноги и “левая идет так” во время движения левой ноги.

9. Нужно мысленно отмечать движение точно в момент перемещения ступни, не раньше и не позже.

Если мысленное обозначение “правая идет так” делается до того, как ступня двигается, мы отмечаем то, что еще не произошло. Если мы сначала двигаем ступню, а потом отмечаем “правая идет так”, то мы отмечаем то, что уже в прошлом. В любом случае, это нельзя считать медитацией, так как в этом случае нет осознания реальности.

---

<sup>7</sup> Пожалуйста, ознакомьтесь с рисунком в приложении, иллюстрирующим правильное положение тела при ходьбе.

Ясно наблюдая происходящие движения, мы должны отмечать “правая...” в начале движения, когда ступня отрывается от пола, “идет...” в середине, когда ступня двигается вперед, и “так”, когда ступня снова касается пола. Таким же образом нужно отслеживать движения левой ноги. Осознанность должна перемещаться между движениями каждой ступни от одного конца пути до другого.

Когда вы достигнете конца пути, повернитесь и идите в обратном направлении. Чтобы повернуться, сохраняя ясную осознанность, остановитесь, ставя одну ступню рядом с другой и проговаривая “останавливаюсь, останавливаюсь, останавливаюсь” во время движения ступни. Когда мы стоим неподвижно, нужно осознать положение тела стоя, отмечая “стою, стою, стою”, затем начинаем поворачиваться следующим образом:

1. Оторвите правую ступню полностью от пола и, повернув ее на 90 градусов, поставьте снова на пол, мысленно отмечая “поворачиваю” один раз. Важно проговаривать слово во время всего движения, так что “повора-...” должно возникать в нашем уме в начале движения, а “...-чиваю” должно возникать в конце, когда ступня коснется пола.

2. Оторвите левую ступню полностью от пола и, повернув ее на 90 градусов, поставьте на пол рядом с правой ступней, также мысленно отмечая “поворачиваю”.

3. Повторите движения обеих ступней еще раз, “поворачиваю” при движении правой ступни и “поворачиваю” при движении левой ступни, а затем отметьте “стою, стою, стою”.

4. Продолжайте медитацию при ходьбе в обратном направлении, отмечая “правая идет так” и “левая идет так”, как и раньше.

Если во время медитации при ходьбе возникают мысли, чувства или эмоции, мы можем игнорировать их, возвращая ум обратно к движению стопы для сохранения непрерывности сосредоточения. Однако если они нас отвлекают, нужно остановиться, поставив одну ступню рядом с другой, отмечая “останавливаюсь, останавливаюсь, останавливаюсь”, затем “стою, стою, стою” и отмечать отвлечения, как и в сидячей медитации: “думаю, думаю, думаю”, “боль, боль, боль”, “злость”, “грусть”, “скука”, “счастье” и т.д., в зависимости от переживаний. Когда наблюдаемый объект исчезнет, продолжайте ходьбу, как и раньше: “правая идет так” и “левая идет так”.

Таким образом, мы просто ходим вперед и назад, шагая в одном направлении до конца выбранного пути, поворачивая назад и шагая в обратном направлении.

Обычно нам нужно стараться держать в равновесии время, проведенное в медитации при ходьбе, и время, проведенное в медитации сидя, избегая развития привязанности к одной или другой позе. Например, если мы практикуем медитацию при ходьбе десять минут, мы должны продолжить, практикуя медитацию сидя десять минут.

На этом я завершаю объяснение практики медитации при ходьбе. И снова, я настоятельно советую вам не довольствоваться только прочтением этой книги. Пожалуйста, попробуйте сами практиковать эту технику и почувствуйте на собственном опыте, какую пользу она приносит. Спасибо за ваш интерес к практике медитации. Я желаю вам покоя, счастья и освобождения от страданий.

## Глава четвертая. Основы практики

В этой главе я объясню четыре главных принципа, которые необходимы для практики медитации.<sup>8</sup> Практика медитации – это больше, чем просто ходить взад-вперед и сидеть неподвижно. Результаты, которые получит каждый от медитации, зависят от качества его ума в каждый момент времени, а не от количества практики.

Первый важный принцип: медитацию нужно практиковать в настоящем моменте. Во время медитации ум должен быть сосредоточен на переживаемых событиях, возникающих в каждый момент, никогда не возвращаясь в прошлое и не забегая в будущее. Нужно стараться избегать мыслей о том, сколько времени мы уже просидели и сколько еще осталось. Наш ум всегда должен отмечать объекты, возникающие в настоящий момент, не оставаясь даже на секунду в прошлом или будущем.

Когда мы отрываемся от настоящего момента, мы оторваны от реальности. Каждое переживание длится один единственный момент, поэтому важно отмечать переживания в момент их появления, наблюдая их возникновение, существование и исчезновение, используя мантру для развития ясной осознанности к их основной природе. Только таким образом мы можем понять истинную природу реальности.

Второй принцип заключается в том, что практиковать медитацию нужно непрерывно. Практика медитации, как и любая другая тренировка, должна стать нашей привычкой, чтобы помочь нам преодолеть плохие привычки, привязанности и пристрастия. Если мы практикуем медитацию с перерывами и неосознаны между сессиями, любая ясность ума, полученная в результате практики, будет ослаблена возникающими состояниями отвлеченного ума, так что практика медитации будет казаться бесполезной. Это обычно является причиной разочарования и крушения иллюзий у начинающих – до тех пор, пока они не научатся поддерживать осознанность при повседневной активности и не прерываясь переходить от практики одного вида медитации к другому. Когда мы способны постоянно поддерживать осознанность, концентрация улучшится и мы почувствуем истинную пользу практики.

Нам нужно стараться практиковать непрерывно, от одного момента к другому. Во время формальной практики мы должны удерживать ум в настоящем моменте в течение всего времени, настолько, насколько это возможно, используя мантру для создания отчетливой мысли от момента к моменту. Во время ходьбы мы должны стараться переносить внимание от одной ступни к другой без перерывов. Во время сидения, мы должны

---

<sup>8</sup> Эти четыре важных качества медитации были переданы мне моим учителем, Аджаном Тхонгом Сиримангалом.

направлять внимание на подъем и падение стенки живота, отмечая каждый момент, один за другим, без перерывов.

Более того, после практики медитации при ходьбе нам нужно сохранять внимательность и осознанность к настоящему моменту до тех пор, пока мы не примем положение сидя, отмечая “наклоняюсь”, “касаюсь”, “сизжу” и т.д., согласно движениям, которые необходимы для изменения положения тела. Как только мы сели, нам нужно сразу же начать наблюдать подъем и падение живота в течение всей медитации сидя. После окончания медитации сидя, нам нужно стараться продолжать медитировать в настоящем моменте, выполняя повседневные дела, продолжая отмечать словами наши действия настолько точно, насколько мы способны, до следующей сессии медитации.

Практика медитации подобна каплям дождя. Каждый момент, когда мы ясно осознаем реальность, подобен одной капле. Хотя это может показаться незначительным, если мы будем непрерывно поддерживать осознанность в каждый момент времени, один за другим, эти моменты сконцентрированной осознанности будут накапливаться и вызывать сильную концентрацию и ясное видение реальности, подобно тому, как крошечные капли дождя, накапливаясь, наполняют озеро или затапливают целую деревню.

Третий важный принцип практики – техника достижения ясной осознанности. Обычного осознания переживаний недостаточно, так как оно присутствует и у тех людей, кто не медитирует, и даже у животных. Оно не приводит к видению природы реальности в той мере, которая необходима для преодоления пагубных привычек и склонностей. Для возникновения такого вида ясной осознанности истинной реальности, необходимо наличие трех качеств ума.<sup>9</sup>

1. Усилие. Чтобы надлежащим образом осознавать переживания по мере их возникновения, нельзя просто говорить слова “поднимается” и “опускается”, ожидая получить какое-либо понимание реальности. Необходимо энергично направлять ум на объект и удерживать ум на объекте, как только он возникает, пока он существует и до тех пор, пока он не исчезнет, каким бы ни был этот объект. Например, в случае отслеживания подъема и падения стенки живота, нам нужно наблюдать саму стенку живота, направляя на нее ум в каждый момент подъема и падения. Вместо того, чтобы повторять мантру в голове или во рту, нам нужно посылать ум к объекту и отмечать, мысленно проговаривая именно в месте нахождения наблюдаемого переживания.

2. Знание. Как только мы привели ум к объекту, нам нужно направить ум для осознания объекта. Вместо того, чтобы просто проговаривать “поднимается” и “опускается”, заставляя ум слепо сосредотачиваться на объекте, нам нужно наблюдать движение стенки живота, как оно происходит от начала и до конца. Если объектом

---

<sup>9</sup> Эти три качества упоминаются в Маджджхима Никае, Сатипаттхана сутте (MN 10)

является боль, нам нужно прилагать усилия, чтобы неуклонно наблюдать эту боль. Если это мысль, нам нужно наблюдать мысль саму по себе, а не теряться в ее содержании, и так далее.

3. Обозначение в уме. Как только мы осознали объект, мы должны обозначить этот опыт, создавая ясное и точное понимание объекта как он есть, избегая предвзятости и заблуждения. Обозначение объекта в уме – замена отвлекающим мыслям, ведущим к переносу разных качеств на объект, воспринимая его как что-то хорошее, плохое, нас самих, что-то наше и т.д. Вместо того, чтобы позволять уму распространять свои идеи об объекте или оценивать его, мы просто напоминаем себе об истинной природе объекта, как это было объяснено в первой главе.

Четвертое качество, лежащее в основе практики – сбалансированность способностей ума. Традиционно считается, что уму присущи пять важных способностей, помогающих в духовном развитии:

1. Уверенность
2. Усилие
3. Осознанность
4. Сосредоточение
5. Мудрость

Эти пять способностей обычно полезны для ума, но если они не сбалансированы должным образом, они могут нанести ущерб. Например, у кого-то может быть много уверенности, но мало мудрости, что может привести к развитию слепой веры, вере во что-то просто из-за самоуверенности, а не благодаря практическому опыту познания истины. В результате такой человек не будет утруждать себя исследованием истинной природы реальности, а жить вместо этого согласно вере и убеждениям, которые могут и не быть истинными.

Таким людям нужно тщательно исследовать свои убеждения на предмет их соответствия реальности, чтобы регулировать свою веру согласно мудрости, полученной в результате практики медитации, вместо того, чтобы судить о реальности согласно своим убеждениям. Даже если наши убеждения соответствуют действительности, они все равно будут слабым и неустойчивым, если не будут подкреплены осознанием истины нами самими.

С другой стороны, у кого-то может быть много мудрости, но мало веры, так что он начинает сомневаться в выбранном пути, еще не начав искренне практиковать. Такой человек может отказываться отбросить свое неверие довольно долгое время, пока не проведет достаточное исследование. Даже когда теория поступает из достойного доверия источника, он выбирает сомнения и споры, а не самостоятельную проверку этой теории.

Такое отношение затрудняет прогресс в медитации из-за недостатка уверенности, а это значит, что ум не будет должным образом

сосредоточен на объекте. Такому человеку необходимо приложить усилие, чтобы увидеть свои сомнения как помеху искреннему исследованию и постараться дать медитации шанс, до того как слепо судить о результате.

Так же кто-то может прилагать много усилий, но обладать слабым сосредоточением, что приводит к тому, что ум часто отвлекается. То есть такой человек не может сосредоточиться на чем-то хотя бы какое-то длительное время. Некоторые люди по-настоящему наслаждаются размышлениями и философствованиями об их жизни и проблемах, так что не осознают стресс и отвлечение ума, возникающие в результате этого. Такие люди не способны неподвижно сидеть в медитации какое-то время, потому что их ум слишком беспорядочен, и находятся во власти подстрекательств собственного ума. Если они честны сами с собой, то они будут способны осознать это неприятное состояние как результат отвлечений ума, ставших привычными, а не медитации как таковой, и терпеливо отучить себя от этой привычки в пользу видения реальности такой, какая она есть. Хотя определенная активность ума неизбежна в повседневной жизни, мы должны выбирать, каким мыслям придавать значение, вместо того, чтобы превращать каждую возникшую мысль в причину для отвлечения ума.

Наконец, у кого-то может быть сильное сосредоточение, но мало усилия, что будет вызывать лень или сонливость во время медитации. Это не даст практикующему осуществить ясное наблюдение реальности, так как его ум будет клониться в сон. Людям, которые засыпают во время медитации, следует практиковать стоя или при ходьбе, если они устали. Так они смогут привести ум и тело в более бодрое состояние.

Пятая способность, осознанность, синоним обозначения в уме и ясного осознания переживаемого опыта таким, какой он есть на самом деле. Это проявление сбалансированного ума является как инструментом для приведения в равновесие остальных способностей ума, так и результатом их равновесия. Чем больше у нас осознанности, тем лучше становится наша практика, поэтому нам нужно стремиться как привести в равновесие остальные четыре способности, так и осознавать истинную реальность.

Осознанность, кстати, является лучшим средством приведения в равновесие других способностей. Когда появляется желание или отвращение, основанные на чрезмерной уверенности, нам следует отмечать "желание, желание" или "неприятность, неприятность" – и мы сможем видеть сквозь свои привязанности. Когда мы сомневаемся, нам следует отмечать "сомнение, сомнение", когда отвлекаемся – "отвлечение, отвлечение", когда наклонит в сон – "сонливость, сонливость", и состояние исправится само, без специального усилия, благодаря природной способности осознанности приводить ум в равновесие.

Когда все способности будут в равновесии, ум сможет видеть, как все явления просто возникают и исчезают, не вынося суждений никакому

объекту внимательности. Как результат, ум отпустит все привязанности и без сложностей преодолеет все страдания. Подобно тому, как сильный мужчина без труда может согнуть железную планку, когда наш ум полон сил, мы можем сгибать, придавать нужную нам форму и, в конце концов, выпрямлять наш ум, освобождая его от всех искривленных, неблагих состояний. Как следствие сбалансированного ума, мы познаем естественное состояние покоя и счастья, преодолев все виды стресса и страдания.

Это основное объяснение важных качеств для практики медитации. Подводя итог:

1. Нам нужно практиковать, находясь в настоящем моменте.
2. Нам нужно практиковать непрерывно.
3. Нам нужно обозначать объект с помощью отчетливой мысли, используя усилие, знание и обозначение в уме.
4. Нам нужно привести в равновесие качества ума.

Этот урок – важное дополнением к технике медитации как таковой, так как польза от медитации зависит от качества, а не от количества. Я искренне надеюсь, что вы сможете применить эти учения в вашей практике, и что с их помощью вы сможете достичь большего покоя, счастья и свободы от страданий. Спасибо еще раз за ваш интерес к изучению того, как медитировать.

## Глава пятая. Осознанный поклон

В этой главе я объясню третью технику медитации, используемую как предварительное упражнение перед медитацией при ходьбе и сидя. Эта техника называется осознанный поклон. Это дополнительная практика и при желании может быть пропущена.

Поклон – обычная практика среди последователей различных религиозных традиций во всем мире. В буддийских странах, например, поклон используется как средство выражения уважения к родителям, учителям и объектам, вызывающим религиозное уважение. В других религиозных традициях поклон может использоваться как форма уважения к объекту поклонения: например, богу, ангелу, образам святых.

Здесь поклон означает выражение уважения к практике медитации как таковой. Он может рассматриваться как средство создания скромной и искренней признательности за возможность практики, напоминая нам, что медитация – это не только увлечение или времяпровождение, а скорее важная тренировка, заслуживающая уважения.

Еще более важно то, что осознанный поклон – полезное подготовительное упражнение, поскольку включает в себя повторяющиеся движения разных частей тела, заставляя нас быть сосредоточенными в каждый момент времени.

Техника выполнения осознанного поклона такова:

1. Начните сидя на коленях, опираясь на пальцы ног (А)<sup>10</sup> или на верхнюю часть стоп (В).

2. Положите руки ладонями вниз на бедра, держите спину прямой, глаза открытыми (1). Начните, поворачивая правую руку на 90 градусов, не отрывая от бедра, пока она не станет перпендикулярной полу, удерживая ум сосредоточенным на движении руки. Когда рука начинает поворачиваться, умственно отмечайте "поворачиваю". Когда рука наполовину сделала поворот, снова скажите про себя "поворачиваю", когда рука повернута, проговорите в третий раз "поворачиваю" (2). Слово повторяется три раза для обеспечения ясного осознания во время всех трех этапов движения: начала, середины и конца.

Затем поднимите правую руку к груди, остановившись как раз перед тем, как большой палец коснется груди, отмечая "поднимаю, поднимаю, поднимаю" (3). Затем коснитесь кончиком большого пальца груди, отмечая "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (4) именно в тот момент, когда палец касается груди. Теперь повторите эту последовательность левой рукой: "поворачиваю, поворачиваю, поворачиваю" (5), "поднимаю,

---

<sup>10</sup> В скобках указан номер соответствующего изображения в приложении.

поднимаю, поднимаю" (6), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (7). Левая рука должна коснуться не только груди, но и правой руки, ладонь к ладони.

Затем поднимите обе руки ко лбу, отмечая "поднимаю, поднимаю, поднимаю" (8), потом "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (9), когда большие пальцы коснутся лба. После этого опустите обе руки обратно к груди, отмечая "опускаю, опускаю, опускаю" (10) и "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (11).

Затем начинаем делать собственно поклон. Наклоните спину вниз в положение под углом примерно 45 градусов, отмечая "наклоняюсь, наклоняюсь, наклоняюсь" (12). Затем опустите правую руку на пол перед коленями, отмечая "опускаю, опускаю, опускаю" (13) и "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (14), все еще держа ладонь перпендикулярно полу и, в этом случае, касаясь пола кончиком мизинца. Наконец, поверните ладонь, накрывая пол, отмечая "накрываю, накрываю, накрываю" (15). Затем повторите эту последовательность с левой рукой: "опускаю, опускаю, опускаю" (16), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (17), "накрываю, накрываю, накрываю" (18). Теперь ладони должны лежать на полу параллельно друг другу, большие пальцы касаются, расстояние между указательными пальцами примерно восемь сантиметров.

Далее, опустите голову, чтобы коснуться больших пальцев рук, проговаривая "сгибаюсь, сгибаюсь, сгибаюсь" (19) по мере того, как мы сгибаем спину, и "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (20), в то время как лоб действительно касается больших пальцев рук. Затем разогните спину до тех пор, пока руки не станут прямыми, проговаривая "поднимаюсь, поднимаюсь, поднимаюсь" (21). Это первый поклон.

Как только ваши руки выпрямились, начните повторять всю последовательность сначала, только в этот раз начиная с рук, которые опираются на пол, отмечая "поворачиваю, поворачиваю, поворачиваю" (22), поворачивая правую руку, затем "поднимаю, поднимаю, поднимаю" (23), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (24). Затем левая рука: "поворачиваю, поворачиваю, поворачиваю" (25), "поднимаю, поднимаю, поднимаю" (26), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (27). В этот раз, когда вы поднимаете левую руку, нужно разогнуть спину из положения под углом в 45 градусов в прямое положение. Нет необходимости осознавать это движение отдельно, просто выпрямляйте спину, когда левая рука поднимается к груди (см. 26).

Поднимите обе руки ко лбу снова, отмечая "поднимаю, поднимаю, поднимаю" (28), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (29), и опустите к груди "опускаю, опускаю, опускаю" (30), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (31). Затем снова наклоняйте спину: "наклоняюсь, наклоняюсь, наклоняюсь."<sup>11</sup>

Наконец, опустите руки одну за другой: "опускаю, опускаю, опускаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь", "накрываю, накрываю,

---

11 С этого момента та же самая техника, что и на изображениях с 12 по 31, выполняется во второй и третий раз.

накрываю", "опускаю, опускаю, опускаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь", "накрываю, накрываю, накрываю". Снова, коснитесь лбом больших пальцев: "сгибаюсь, сгибаюсь, сгибаюсь", "касаюсь, касаюсь, касаюсь", и поднимите голову: "поднимаюсь, поднимаюсь, поднимаюсь". Это второй поклон, после которого нужно сделать третий поклон таким же самым образом, повторив все действия еще раз, начиная с изображения 22.

После третьего поклона поднимитесь с пола, начиная с правой руки, как и раньше: "поворачиваю, поворачиваю, поворачиваю", "поднимаю, поднимаю, поднимаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь", и завершая левой рукой: "поворачиваю, поворачиваю, поворачиваю", "поднимаю, поднимаю, поднимаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь". Затем снова поднимите руки ко лбу, как и раньше: "поднимаю, поднимаю, поднимаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь", и опустите обратно к груди: "опускаю, опускаю, опускаю", "касаюсь, касаюсь, касаюсь". Однако в этот раз, вместо того, чтобы склониться в четвертый раз, опустите руки по одной на бедра, возвращаясь в начальное положение, начиная с правой руки: "опускаю, опускаю, опускаю" (32), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (33), "накрываю, накрываю, накрываю" (34), и заканчивая левой рукой: "опускаю, опускаю, опускаю" (35), "касаюсь, касаюсь, касаюсь" (36), "накрываю, накрываю, накрываю" (37).

Когда мы завершили поклон, нужно продолжить выполнять сначала медитацию при ходьбе, затем медитацию сидя, именно в такой последовательности. Важно, чтобы мы сохраняли осознанность во время изменения положения тела, а не вставали или садились торопливо и без осознанности. До того, как начать вставать, нам нужно отметить "сиджу, сиджу" (38), затем "встаю, встаю" (39) в то время, как мы приводим наше тело в положение стоя. Встав, мы должны сразу продолжить, выполняя медитацию при ходьбе, чтобы не прерывать ясное осознание настоящего момента. Таким образом, осознанный поклон будет служить поддержкой для медитации при ходьбе, так же как медитация при ходьбе служит поддержкой для медитации сидя.

Во время интенсивного курса медитации студентов инструктируют выполнять все эти три техники описанным образом. После завершения они могут сделать небольшой перерыв, а затем должны опять начать с начала, практикуя такими циклами заданное учителем время, обычно в течение суток. Как только одни сутки истекли, ученик встречается с учителем чтобы отчитаться и получить следующее задание, включая более сложные техники медитации при ходьбе и медитации сидя.

Поскольку целью этой книги является объяснение основ медитации, более сложные уроки здесь объясняться не будут. Как только вы освоите эти основные техники, вам следует постараться получить инструкции от квалифицированного учителя, если вы хотите продолжить изучение практики. Если у вас нет возможности принять участие в курсе медитации, вы можете начать практиковать эти техники один-два раза в день и связываться с учителем каждую неделю или месяц, чтобы

получать новые уроки шаг за шагом, согласно режиму, согласованному с учителем.

Этим я завершаю объяснение формальной практики медитации. В следующей и заключительной главе я расскажу о том, как применять принципы, с которыми мы ознакомились, в повседневной жизни. Спасибо еще раз за ваш интерес, и снова я желаю вам покоя, счастья и освобождения от всех страданий.

## Глава шестая. Повседневная жизнь

К данному моменту мы завершили рассмотрение основных техник формальной практики медитации. Данных в предыдущих главах учений достаточно, чтобы начинающий сделал шаг на пути осознания реальности – такой, какая она есть на самом деле. В этой последней главе я расскажу о некоторых способах, при помощи которых практика медитации может быть использована в повседневной жизни. Так что даже когда мы формально не медитируем, мы можем сохранить определенный уровень осознанности и ясной внимательности.

Прежде всего, необходимо обсудить действия, разрушающие ясность нашего ума, действия, которых нам следует избегать, чтобы наша медитация могла приносить устойчивые положительные результаты.

Как я объяснял в первой главе, медитация подобна лекарству для ума. Так, существуют определенные вещества, употребления которых нужно избегать во время приема лекарств: вещества, которые или сведут на нет положительное действие лекарства или, что еще хуже, в сочетании с лекарством ядовиты. Так же и с медитацией: существуют определенные действия, которые из-за своей способности затуманивать ум могут свести на нет результаты медитации или, еще хуже, помешать пониманию медитации, заставляя развивать неблагоприятные состояния ума вместо благих.

Медитация предназначена для развития ясности и понимания, освобождения от зависимости, отвращения, заблуждения и, таким образом, ведет к освобождению от страданий. Поскольку определенные действия тела и речи напрямую связаны с отрицательными качествами ума, они "противопоказаны" для практики медитации. Они приносят результат, противоположный тому, чего мы добиваемся, развивая загрязнение ума вместо его очищения. Практикующие, которые продолжают подобное поведение, сталкиваются с большими трудностями в своей практике, развивая привычки, разрушительные как для практики медитации, так и личного благополучия. Чтобы обеспечить идеальную ясность и способность к пониманию реальности нашего ума, определенные виды поведения нужно исключить из своей "диеты".

Прежде всего, существуют пять видов действий, которые нам нужно полностью избегать, потому что они неблагоприятны по своей природе:<sup>12</sup>

1. Мы должны воздерживаться от убийства живых существ. Для того, чтобы жить благополучно, нужно относиться к благополучию как принципу, избегая убийства любых живых существ, включая муравьев, комаров и т.д.

---

<sup>12</sup> Эти пять видов поведения соответствуют пяти буддийским обетам.

2. Мы должны воздерживаться от воровства. Чтобы обрести покой ума, нам нужно дать право на него другим. Присвоение чужого является отрицанием этого базового права на безопасность. Более того, если мы хотим освободиться от зависимостей, мы должны быть способны контролировать наши желания, уважая право других на собственность.

3. Мы должны воздерживаться от измены или другого неподобающего сексуального поведения. Романтические отношения, приносящие вред другим эмоционально или духовно из-за имеющихся обязательств вовлеченных сторон, приносят стресс и страдание, основаны на извращении ума.

4. Мы должны воздерживаться от лживой речи. Если мы хотим найти истину, нам нужно воздерживаться от лжи. Намеренно скрывать от других истину вредит как нам самим, так и другим. Это несовместимо с целями медитации.

5. Мы должны воздерживаться от употребления алкоголя и наркотиков. Любое вещество, опьяняющее ум, очевидно противопоказано для практики медитации, как противоречащее развитию естественного, ясного состояния существования.

Полный отказ от этих действий необходим, если мы хотим, чтобы наша практика медитации была успешной – из-за их в сущности неблагой природы и несомненного отрицательного эффекта на наш ум.

Далее, есть определенные действия, которые нужно ограничить, чтобы они не мешали практике медитации. Эти действия необязательно неблагие по своей природе, но в чрезмерном объеме, тем не менее, препятствуют ясности ума и снижают результаты практики медитации.<sup>13</sup>

Одно из таких действий – употребление пищи. Если мы хотим достичь истинного прогресса в медитации, нам нужно стараться не есть слишком много или слишком мало. Если мы постоянно озабочены едой, это может стать большой помехой для прогресса в практике, поскольку это не только затуманивает ум, но и ведет к сонливости как тела, так и ума. Мы должны есть чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Во время интенсивного курса медитации практикующие употребляют пищу в один основной прием и в результате не испытывают никаких неблагоприятных физических последствий. Зато положительным эффектом такого ограничения становится ясность ума и свобода от привязанности к еде.

Другое действие, препятствующее практике медитации – это развлечения: просмотр фильмов, слушание музыки и т.д. Эти занятия не являются неблагими по своей сути, но могут легко вызывать зависимость, когда совершаются чрезмерно.

---

13 Следующие правила изложены в соответствии с восемью обетами, обычно принимаемыми практикующими буддистами во время праздников или интенсивных курсов медитации. Они состоят из трех обетов, изложенных ниже, пяти обетов, изложенных выше, а также обета воздержания.

Зависимость в некотором смысле является формой опьянения, поскольку с ней связаны химические процессы в мозгу, препятствующие ясным мыслям и чистоте ума. Поскольку удовольствие, получаемое от развлечений, кратковременно и неудовлетворительно, в то время как привязанность и одержимость остаются с нами на всю жизнь, серьезно настроенному практикующему следует принять решение использовать отведенное в этой жизни время наилучшим образом, развивая спокойствие и удовлетворенность, а не тратить время на бессмысленные занятия, не приносящие продолжительное счастье и покой. Если мы хотим найти истинное счастье, нам нужно ограничить наше увлечение развлечениями. Общение в интернете и подобные вещи также должны быть ограничены.

Третий вид действия, которое нужно скорректировать – сон. Сон является зависимостью, на которую часто не обращают внимания. Большинство людей не осознают, насколько они привязаны ко сну, как способу бегства от реальности. Другие же страдают от бессонницы, озабоченные тем, что они получают недостаточно сна – это приводит к повышению уровня стресса и дальнейшим трудностям с засыпанием.

Благодаря практике медитации мы заметим, что нам нужно меньше сна, чем раньше, потому что наш ум стал спокойнее. Бессонница – не проблема для практикующих, поскольку они могут медитировать даже лежа, сохраняя свой ум свободным от стресса. Людям, которым трудно заснуть, следует тренироваться наблюдать движения стенки живота, отмечая "поднимается" и "опускается" всю ночь, если необходимо. Даже если они не смогут заснуть (что маловероятно, принимая во внимание спокойное состояние ума во время медитации), они обнаружат, что отдохнули так же хорошо, как если бы они крепко спали всю ночь.

Наконец, стоит также упомянуть, что, чтобы добиться настоящих результатов в практике медитации, практикующему следует хотя бы на какой-то период времени воздерживаться от любой сексуальной активности, не просто отказавшись от безнравственных сексуальных действий, а сохраняя полное воздержание, поскольку любая сексуальная активность несомненно одурманивает и препятствует достижению чистоты и покоя ума.

Как только мы прекратим совершать действия, мешающие достижению ясности ума, мы можем включить медитационное осознание в повседневную жизнь. Существуют два способа использовать повседневную деятельность для медитации – их нужно практиковать вместе следующим образом.

Первый метод состоит в направлении нашего внимания на тело, так как это наиболее очевидный аспект переживаемого нами опыта. Как и в формальной медитации, тело всегда доступно для наблюдения, и, таким образом, является удобным средством для создания ясного осознания реальности в обычной жизни. Поскольку тело обычно находится в одной из четырех поз – идет, стоит, сидит или лежит, мы можем просто

осознавать положение тела как объект медитации, чтобы вызвать ясность ума.

Например, во время ходьбы мы можем отмечать "иду, иду, иду" или "правая, левая, правая, левая" в соответствии с движением ног. Когда мы стоим, можно сосредоточиться на положении стоя и проговорить про себя "стою, стою", когда сидим – "сажу, сажу", когда лежим – "лежу, лежу". Таким образом мы можем развивать ясность ума в любое время, даже когда не практикуем формальную медитацию.

Далее, мы можем применять эту же самую технику к любым мелким движениям тела, например, сгибая и разгибая конечности, мы можем отметить "сгибаю" или "выпрямляю", при движении различных частей тела – "двигаю", при повороте – "поворачиваю" и так далее. Таким образом любое действие может стать практикой медитации: когда мы чистим зубы – "чищу", когда пережевываем или проглатываем пищу – "жую, жую", "глотаю, глотаю" и так далее.

Когда мы готовим еду, убираемся, делаем упражнения, принимаем душ, переодеваемся, даже ходим в туалет, мы можем быть осознанны к соответствующим движениям тела, постоянно создавая ясное осознание реальности. Это первый способ, с помощью которого мы можем и должны включить медитацию в нашу обычную жизнь.

Второй метод заключается в отмечании ощущений – зрения, слуха, восприятия запаха, восприятия вкуса и ощущения прикосновений. Обычное восприятие склонно вызывать или приятное чувство, или неприязнь, что в свою очередь становится причиной зависимости или отвращения – в конце концов, причиной страданий, когда происходящее не соответствует нашим предпочтениям. Чтобы сохранить ум ясным и беспристрастным, нам всегда нужно стараться быть осознанными в момент восприятия ощущений, а не позволять уму оценивать переживания в соответствии с привычными склонностями. Когда мы что-то видим, нам нужно воспринимать это как просто работу зрения и напоминать себе "вижу, вижу".

Когда мы слышим звук, нам также нужно просто отмечать "слышу, слышу". Когда мы чувствуем приятный или неприятный запах – "ощущаю запах, ощущаю запах". Когда ощущаем вкус еды или напитка, вместо того, чтобы привязываться или отторгать вкус, нам нужно просто отметить "ощущаю вкус, ощущаю вкус". Когда наше тело что-то чувствует: холод или тепло, твердость или мягкость и так далее – нужно отмечать "чувствую, чувствую" или "холод", "тепло" и так далее.

Практикуя таким образом, мы будем способны ощутить полный спектр переживаний без деления реальности на такие категории, как "хорошее", "плохое", "я", "мое", "мы", "они" и т.д. В результате, истинный покой, счастье и свобода от страданий будут возможны в любое время, в любой ситуации. Когда мы поймем истинную природу реальности, ум перестанет воспринимать объекты чувственных переживаний иначе, чем такими, какие они есть на самом деле. Он освободится от зависимости и

отвращения, подобно летящей птице, которой не нужно цепляться за насест.

Таким образом, это начальное руководство для практики медитации в повседневной жизни, для включения медитации в свою жизнь даже без выполнения формальной медитации. Кроме этих двух методов также можно использовать любые другие объекты, описанные в первой главе: боль, мысли, эмоции. Техники, рассматриваемые в этой главе, можно рассматривать как дополнительные способы сделать практику медитации непрерывным опытом, с помощью которого мы постоянно познаем себя и реальность.

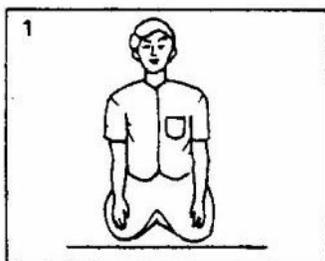
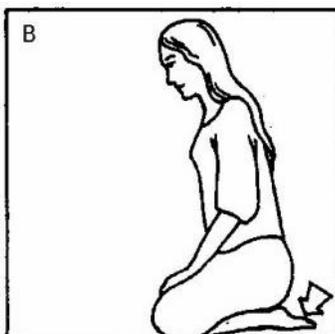
Этим я завершаю основные инструкции по практике медитации. Помните, что никакая книга, насколько подробной она ни была бы, не может заменить искреннюю и усердную практику как таковую. Мы можем выучить наизусть все мудрые книги, которые когда-либо были написаны, и все равно будем не лучше пастуха, следящего за чужими коровами (и не имеющего возможности попроволать на вкус молоко и масло, получаемое от этих коров - прим. пер.), если не будем практиковать согласно полученным знаниям.

Если, с другой стороны, человек примет основные положения, изложенные в книге, подобной этой, как достаточные теоретические знания, и будет искренне практиковать в соответствии с ними, ему, несомненно, гарантировано достижение результатов, которых уже достигло бесчисленное множество людей, практиковавших таким же образом: покоя, счастья и истинной свободы от страданий.

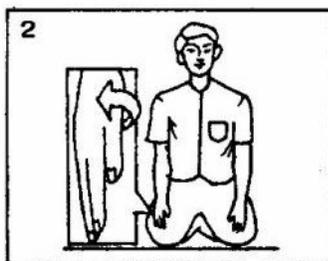
Благодарю вас в последний раз за то, что вы уделили время чтению этого краткого введения в медитацию, и еще раз искренне желаю, чтобы эти инструкции принесли покой, счастье и освобождение от страданий вам и всем существам, которые вас окружают.

Если вам кажется, что на этих страницах отсутствует что-то важное или есть какие-то неточности, или вы бы хотели получить более подробные или дополнительные инструкции по практике медитации, вы всегда можете связаться со мной через блог: <http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

**Приложение. Иллюстрации.**



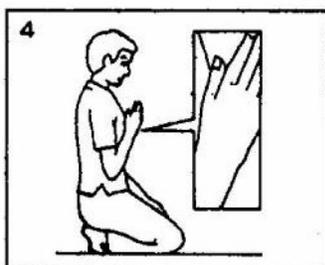
Сижу



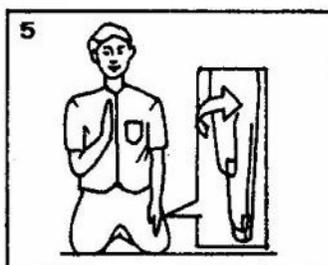
Поворачиваю



Поднимаю



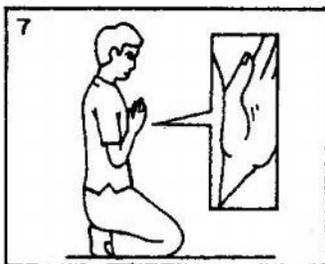
Касаюсь



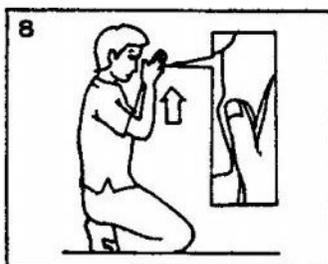
Поворачиваю



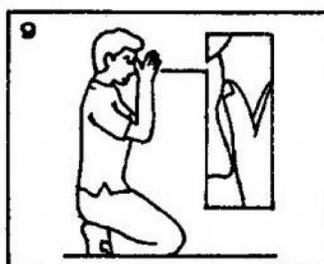
Поднимаю



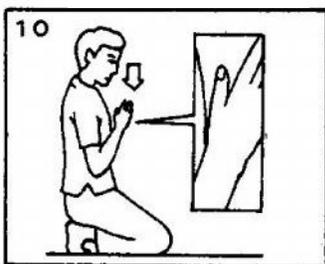
Касаюсь



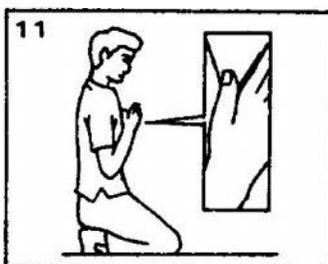
Поднимаю



Касаюсь



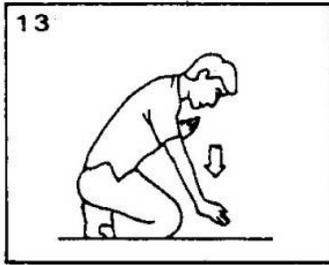
Опускаю



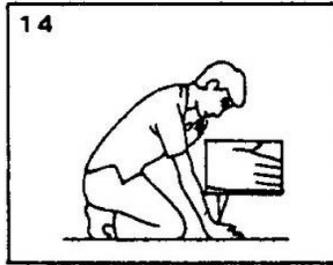
Касаюсь



Сгибаюсь



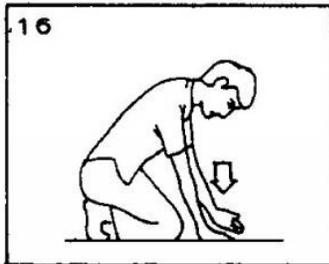
Опускаю



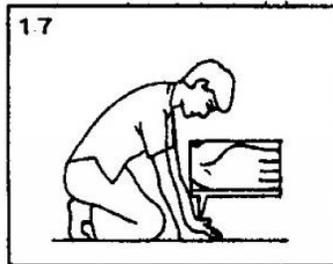
Касаюсь



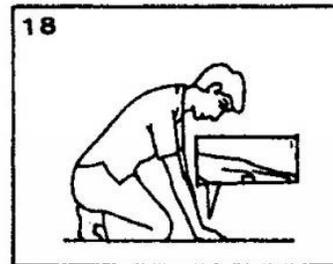
Накрываю



Опускаю



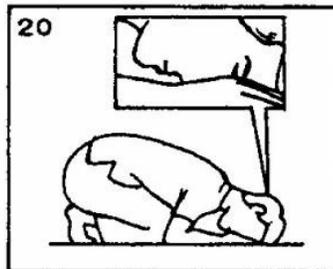
Касаюсь



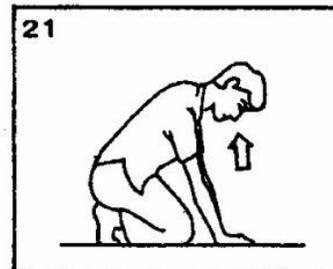
Накрываю



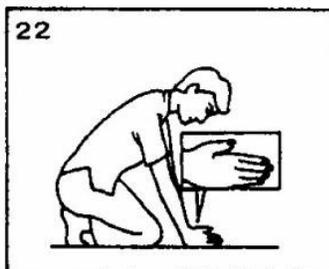
Сгибаюсь



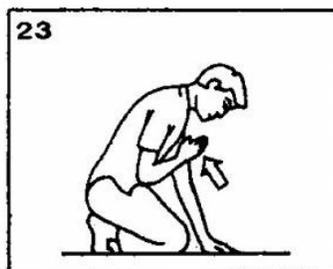
Касаюсь



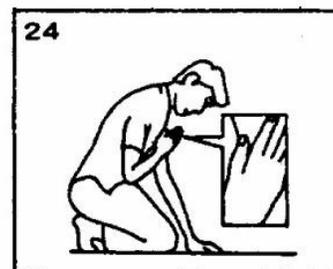
Поднимаюсь



Поворачиваю



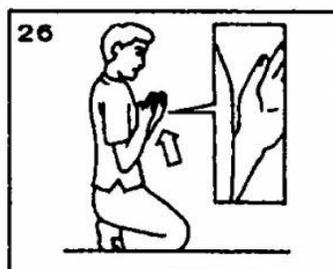
Поднимаю



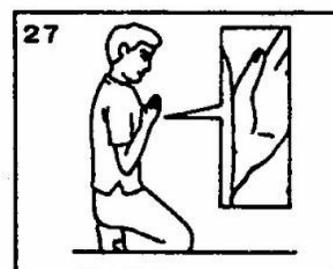
Касаюсь



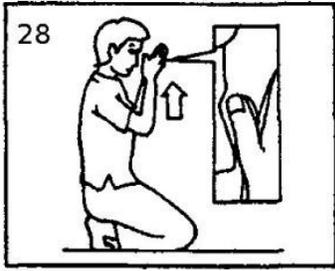
Поворачиваю



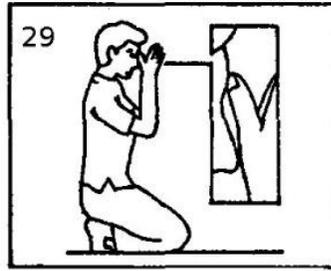
Поднимаю



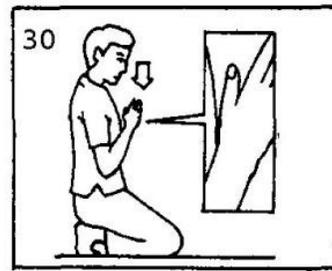
Касаюсь



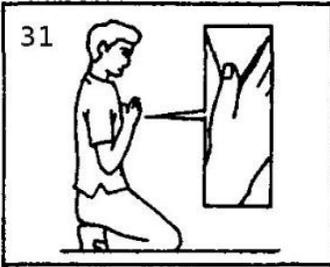
Поднимаю



Касаюсь

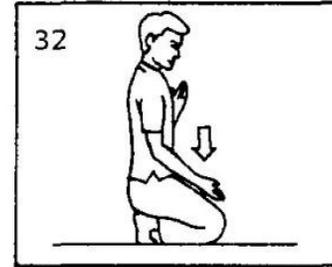


Опускаю

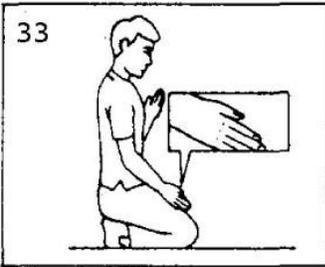


Касаюсь

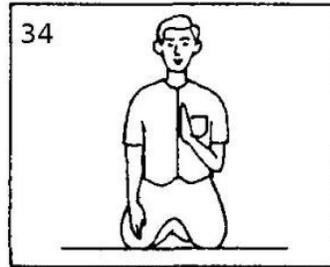
Повторите с 12 по 31  
еще 2 раза,  
затем продолжайте  
начиная с 32



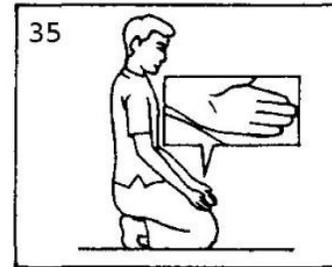
Опускаю



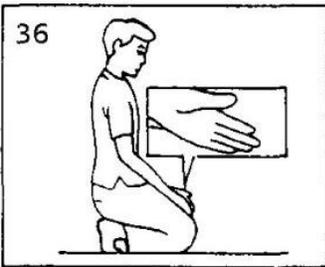
Касаюсь



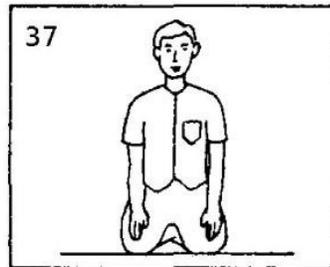
Накрываю



Опускаю



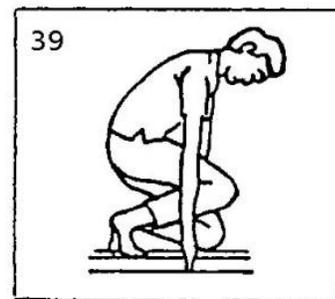
Касаюсь



Накрываю

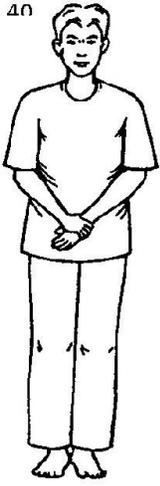


Сажу



Встаю

Δ0



Положение тела при  
медитации при ходьбе



Положение тела при  
медитации сидя