

How To Meditate:

A Beginner's Guide to Peace

Yuttadhammo Bhikkhu

(з паралельним українським перекладом)

2023 р.

Table of Contents	Зміст	1
Introduction	Вступ	2
Chapter One: What is Meditation?	Розділ перший. Що таке медитація?	5
Chapter Two: Sitting Meditation	Розділ другий. Медитація сидячи	14
Chapter Three: Walking Meditation	Розділ третій. Медитація під час ходьби	22
Chapter Four: Fundamentals	Розділ четвертий. Основи практики	29
Chapter Five: Mindful Prostration	Розділ п'ятий. Усвідомлений уклін	38
Chapter Six: Daily Life	Розділ шостий. Повсякденне життя	44
Appendix: Illustrations	Ілюстрації	53

Introduction

This booklet is taken from a six-part video series on YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). It was originally intended for use in the Los Angeles Federal Detention Center, where it was impossible to distribute teachings by video, but has since become my preferred means of introducing the meditation practice to newcomers in general. While the videos provide a useful visual guide, this booklet contains much updated and expanded information that is not in the videos.

The lessons are laid out according to how I would expect a new-comer to learn meditation step-by-step. It may seem odd that chapters two, three, and five are presented in the opposite order in which they are to be practiced. The reasoning is that sitting meditation is easiest for a beginner to appreciate. Once one has become comfortable with the concepts involved in meditation, they may expand their practice to include walking and even mindful prostration if they are so inclined.

My only intention in completing this task is that more people may benefit from the meditation practice. It seems proper that if one wishes to live in peace and happiness, one should work to spread peace and happiness in the world in which one lives.

Вступ

Цю брошуру було складено на основі шести відео-лекцій на каналі YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Спочатку брошура призначалася для використання у Федеральному центрі ув'язнення Лос-Анджелеса, де було неможливо навчати за допомогою відео, проте з того часу вона стала моїм улюбленим засобом для ознайомлення початківців із практикою медитації. І хоча відео-лекції є корисним наочним посібником, ця брошура містить оновлену інформацію та пояснення, яких немає у відео.

Уроки подані відповідно до моїх припущень, згідно з якими початківцю слід крок за кроком вчитися медитації. Може здатися дивним, що другий, третій та п'ятий розділи представлені у зворотному порядку проведення практики. Причиною є те, що медитація сидячи сприймається початківцями найлегше. Як тільки поняття, пов'язані з медитацією, стануть більш звичними, практикуючі зможуть розширити свою практику, включивши до неї медитацію під час ходьби і навіть усвідомлений уклін, якщо у них з'явиться таке бажання.

Моя єдина мета при створенні цієї брошури – дозволити якомога більшій кількості людей отримати користь від практики медитації. Адже здається логічним, якщо хтось хоче жити спокійно та щасливо, їм потрібно докладати зусиль для того, щоб привнести щастя та спокій у світ, в якому вони живуть.

I would like to thank all who have helped to make this book possible: my parents and all of my past teachers, my current teacher and preceptor, Ajaan Tong Sirimangalo, and those kind beings who originally transcribed the teachings from the YouTube videos.

Я хочу подякувати всім, хто допомагав мені у створенні цієї брошури: моїм батькам і вчителям у минулому, мого нинішнього вчителя, Аджана Тонґа Сіріманґало, який посвятив мене в ченці, і тих добрих людей, які записали тексти лекцій із відеозаписів на YouTube.

May all beings be happy.

Нехай усі істоти будуть щасливими.

Yuttadhammo

Юттадгаммо

Dedicated to my teacher, Ajaan Tong Sirimangalo, who is to me a living reminder
that the Buddha once walked this Earth.

Присвячується моєму вчителю, Аджану Тонґу Сіріманґало, який для мене живе
свідчення того, що Будда одного разу ходив по Землі.

Chapter One: What is Meditation?

This book is meant to serve as an introductory discourse on how to meditate for those with little or no experience in the practice of meditation, as well as those who are experienced in other types of meditation but interested in learning a new meditation technique. In this first chapter, I will explain what meditation is, and how one should go about practicing it.

First, it is important to understand that the word “meditation” means different things to different people. For some, meditation simply means the calming of the mind, the creating of a peaceful or pleasurable state as vacation or escape from mundane reality. For others, meditation implies extraordinary experiences, or the creation of mystical, even magical, states of awareness.

In this book I'd like to define meditation based on the meaning of the word itself. The word “meditation” comes from the same linguistic base as the word “medicine”¹. This is useful in understanding the meaning of meditation since medicine refers to something that is used to cure bodily sickness. As a parallel, we can understand meditation as being used to cure sickness in the mind.

Additionally, we understand that

Розділ перший. Що таке медитація?

Ця книга є вступною інструкцією з медитації для тих, у кого мало чи взагалі немає досвіду у практиці, а також для тих, хто практикував інші види медитації, але зацікавлений у вивченні нової техніки. У першому розділі я поясню, що є медитація і як її практикувати.

Насамперед, важливо розуміти, що різні люди вкладають різний зміст у слово «медитація». Для деяких медитація означає просто заспокоєння розуму, створення спокійного та приємного стану для відпочинку або втечі від реальності. Для інших медитація – екстраординарний досвід або переживання містичних чи навіть магічних станів свідомості.

У цій книзі я хотів би дати визначення медитації, ґрунтуючись на значенні цього слова. Слово «медитація» (meditation) має той самий лінгвістичний корінь, як і слово «ліки» (medicine). Це сприяє розумінню слова «медитація», оскільки ліки є чимось, що використовується для лікування фізичних хвороб. За аналогією ми можемо визначити й медитацію як щось для лікування недуги розуму.

Крім того, ми розуміємо, що ліки, на

¹ According to etymonline.com, both words come “from PIE base *med- ‘to measure, limit, consider, advise’”.

- Згідно з сайтом etymonline.com, обидва слова походять від праіндоєвропейського кореня med- (вимірювати, обмежувати, розглядати, радити).

medicine, as opposed to drugs, is not for the purpose of escaping into a temporary state of pleasure or happiness and then fading away, leaving one sick as before. Medicine is meant to effect a lasting change, bringing the body back to its natural state of health and well-being.

In the same way, the purpose of meditation is not to bring about a temporary state of peace or calm, but rather to return the mind suffering from worries, stresses and artificial conditioning back to a natural state of genuine and lasting peace and well-being.

So when you practice meditation according to this book, please understand that it might not always feel either peaceful or pleasant. Coming to understand and work through deep-rooted states of stress, worry, anger, addiction, etc., can be at times quite an unpleasant process, especially since we spend most of our time avoiding or repressing these negative aspects of our mind.

It might seem at times that meditation doesn't bring any peace or happiness at all; this is why it must be stressed that meditation isn't a drug. It isn't supposed to make you feel happy while you do it and then return to your misery when you are not. Meditation is meant to effect a real change in the way one looks at the world, bringing one's mind back to its natural state of clarity. It should allow one to attain true and lasting peace and happiness through being better able to deal with the natural

противагу наркотикам, не призначені для втечі у тимчасовий стан задоволення чи щастя, яке потім зникає, залишаючи людину такою самою хворою, як і раніше. Ліки повинні сприяти стійким змінам, повертаючи тіло назад до природного стану здоров'я та благополуччя.

Так само й метою медитації не є досягнення тимчасового стану врівноваженості чи гармонії, а скоріше повернення розуму, який страждає від занепокоєнь, напруги та штучних станів, назад до природного стану справжньої врівноваженості та благополуччя.

Тому, практикуючи медитацію відповідно до цієї книги, будь ласка, пам'ятайте, що ви не завжди відчуватимете спокій чи задоволення. Наближення до розуміння та опрацювання глибоких станів стресу, занепокоєння, агресії, залежності тощо, іноді може бути дуже неприємним процесом, у тому числі і тому, що ми проводимо більшу частину нашого часу уникаючи та пригнічуючи ці негативні сторони нашого розуму.

Іноді може здаватися, що медитація взагалі не приносить ніякого відчуття врівноваженості чи щастя. Ось чому потрібно наголосити, що медитація – це не наркотик. Вона не призначена для того, щоб зробити вас щасливими, поки ви практикуєте, а потім, коли ви припиняєте практикувати, повернути вас до ваших страждань. Медитація має по-справжньому змінювати наш погляд на світ, повертаючи наш розум назад до природного стану ясності. Вона має допомогти досягти стану істинного та

difficulties of life.

стабільного спокою чи щастя, наділяючи нас здатністю краще справлятися зі звичайними життєвими труднощами.

The basic technique of meditation that we use to facilitate this change is the creation of clear awareness. In meditation, we try to create a clear awareness of every experience as it occurs. Without meditating, we tend to immediately judge and react to our experiences as “good”, “bad”, “me”, “mine”, etc., which in turn gives rise to stress, suffering, and mental sickness. By creating a clear thought about the object, we replace these sort of judgements with a simple recognition of the object as it is.

Досягнення стану чіткої усвідомленості – це основна техніка медитації, яку ми використовуємо для виклику цих змін. Під час медитації ми намагаємося чітко усвідомлювати будь-які події, які ми переживаємо. Без практики ми схильні негайно реагувати та оцінювати наші переживання як «приємні», «неприємні», «нас самих», «наше» тощо, а це, у свою чергу, викликає напругу, страждання та психічні захворювання.

The creation of clear awareness is effected through the use of an ancient but well-known meditation tool called a “mantra”.

Досягненню стану чіткої усвідомленості сприяє використання стародавнього, але добре відомого інструменту медитації – «мантри».

A mantra refers to a word or phrase that is used to focus the mind on an object, most often the divine or the supernatural. Here, however, we use the mantra to focus our attention on ordinary reality, as a clear recognition of our experience as it is, free from projection and judgement. By using a mantra in this way, we will be able to understand the objects of our experience clearly and not become attached or averse to them.

Мантра є словом або фразою, що використовується для фокусування уваги на думці про об'єкт, який найчастіше має божественну або надприродну силу. Однак у цій практиці ми використовуємо мантру для спрямування нашої уваги на звичайну реальність, як чітке розпізнавання нашого досвіду таким, яким він є насправді, без проєкцій та оцінок. Використовуючи мантру таким чином, ми зможемо чітко сприймати об'єкти, що виникають, і не відчувати до них прихильності чи неприязні.

For example, when we move the body we use a mantra to create a clear awareness of the experience using a mantra that captures its essence, as in,

Наприклад, коли тіло рухається, ми використовуємо мантру для досягнення стану чіткого усвідомлення цього переживання, використовуючи мантру, яка

“moving”. When we experience a feeling, “feeling”. When we think, “thinking”. When we feel angry, we say in the mind, “angry”. When we feel pain, we likewise remind ourselves silently, “pain”. We pick a word that describes the experience accurately and use that word to acknowledge the experience for what it is, not allowing the arising of a judgement of the object as good, bad, me, mine, etc.

передає його основний зміст: «рухаюся». Коли ми щось відчуваємо – «відчуваю». Коли ми думаємо – «думаю». Коли ми відчуваємо агресію, ми подумки промовляємо: «злюсь». Коли ми відчуваємо біль, ми також мовчки нагадуємо собі: «відчуваю біль». Ми вибираємо слово, яке точно описує переживання і використовуємо його для позначення переживання таким, як воно є, не дозволяючи з’явитися міркуванням про об’єкт, як про поганий, добрий, нас самих, щось наше тощо.

The mantra should not be at the mouth or in the head, but simply a clear awareness of the object for what it is. The word, therefore, should arise in the mind at the same location as the object itself. Which word we choose is not so important, as long as it focuses the mind on the objective nature of the experience.

Ця мантра не повинна «знаходитися» в роті або в голові, це просто чітке усвідомлення об’єкта таким, яким він є. Це слово має виникати в умі в тому самому місці, як і сам об’єкт. Не так важливо, яке саме слово ми обираємо, поки воно фокусує увагу на думці про об’єктивну реальність пережитого досвіду.

To simplify the process of recognizing the manifold objects of experience, we traditionally separate experience into four categories². Everything we experience will fit into one of these four categories; they serve as a guide in systematizing our practice, allowing us to quickly recognize what is and what is not real, and identify reality for what it is. It is customary to memorize these four categories before proceeding with the meditation practice:

Для спрощення процесу розпізнавання різноманітних об’єктів, ми традиційно поділяємо їх на чотири категорії. Все, що ми переживаємо, можна зарахувати до однієї з цих чотирьох категорій. Вони є керуючими у впорядкуванні нашої практики, дозволяючи нам швидко визначати, що є реальним, а що ні, а також розпізнавати реальність такою, якою вона є насправді. Перш ніж перейти до практики медитації, слід запам’ятати ці чотири категорії:

² These four categories are called the four foundations of mindfulness in Buddhism, and are explained in greater detail in Buddhist texts. Here, a simple outline is enough for our purposes.

- Ці чотири категорії в буддизмі називаються чотирма основами усвідомленості та докладніше розглядаються у буддистських текстах. Тут для наших цілей буде достатньо описати основні принципи.

1. Body – the movements and postures of the body;

2. Feelings – bodily and mental sensations of pain, happiness, calm, etc.;

3. Mind – thoughts that arise in the mind – of the past or future, good or bad;

4. Dhammas – groups of mental and physical phenomena that are of specific interest to the meditator, including the mental states that cloud one's awareness, the six senses by which one experiences reality, and many others³.

These four, the body, the feelings, the thoughts, and the dhammas are the four foundations of the meditation practice. They are what we use to create clear awareness of the present moment.

First, in regards to the body, we try to note every physical experience as it happens. When we stretch our arm, for example, we say silently in the mind, "stretching". When we flex it, "flexing". When we sit still we say to ourselves, "sitting". When we walk, we say to ourselves, "walking".

Whatever position the body is in we simply recognize that posture for what it

1. Тіло – рухи та пози тіла.

2. Відчуття – фізичні та психічні відчуття болю, щастя, спокою тощо.

3. Розум – думки, що виникають в умі: про минуле чи майбутнє, приємне чи неприємне.

4. Дхамми – групи психічних та фізичних явищ, які становлять особливий інтерес для практикуючого медитацію, включаючи стани розуму, які затуманюють свідомість, шість органів почуттів, за допомогою яких ми сприймаємо реальність та багато інших.

Ці чотири групи: тіло, відчуття, думки та дхамми – чотири основи практики медитації. Вони є те, що ми використовуємо для досягнення стану чіткого усвідомлення теперішнього моменту.

По-перше, що стосується тіла, ми намагаємося відзначати кожен фізичний досвід, який переживаємо. Коли ми, наприклад, витягуємо руку, ми подумки промовляємо «витягую». Коли згинаємо – «згинаю». Коли ми нерухомо сидимо, ми говоримо собі «сиджу». Коли ми йдемо, говоримо подумки «йду».

Яке б положення не приймало тіло, ми відзначаємо цю позу як вона є, і, як би

³ The word "dhamma" means "realities", and it includes several sets of realities that are of interest to the meditator. Here we will limit the discussion to the first set, the mental hindrances, which are most important to the beginning meditator.

- Слово «дхамма» означає «реальність» і включає кілька груп реальностей, які представляють інтерес для практикуючого медитацію. Тут ми обмежимося розглядом першої групи ментальних перешкод, які мають найбільше значення для початківця.

is and whatever movement we make we simply recognize its essential nature as well, using the mantra to remind ourselves of the state of the body as it is. In this way, we use our own bodies to create a clear awareness of reality.

ми не рухалися, ми так само просто розпізнаємо основну природу цього руху, використовуючи мантру, щоб нагадати собі про стан тіла, як він є. Так ми використовуємо своє власне тіло для досягнення стану чіткого усвідомлення реальності.

Next are the feelings that exist in the body and the mind. When we feel pain, we say to ourselves, "pain". In this case, we can actually repeat it again and again to ourselves, as "pain ... pain ... pain", so that, instead of allowing anger or aversion to arise, we see it merely as a sensation. We learn to see that the pain and our ordinary disliking of it are two different things; that there is really nothing intrinsically "bad" about the pain itself, nor is it intrinsically "ours" since we can't change or control it.

Наступна група включає відчуття, що виникають у тілі та розумі. Коли ми відчуваємо біль, ми подумки промовляємо «біль». У цьому випадку ми можемо повторювати це слово до себе знову і знову: «біль... біль... біль...» – отже, не дозволяючи виникнути агресії чи неприязні, ми розглядаємо це явище просто як відчуття. Ми вчимося бачити, що біль і наша звичайна неприязнь до нього – дві різні речі, що насправді в болю самому по собі немає нічого поганого, що сам біль – не щось, що нам належить, оскільки ми не можемо його змінити чи якось контролювати.

When we feel happy, we acknowledge it in the same way, reminding ourselves of the true nature of the experience, as "happy, happy, happy". It is not that we are trying to push away the pleasurable sensation. We are simply insuring that we do not attach to it either, and therefore do not create states of addiction, attachment, or craving for the sensation. As with the pain, we come to see that the happiness and our liking of it are two different things, and there is nothing intrinsically "good" about the happiness. We see that clinging to the happiness does not make it last longer, but leads rather to dissatisfaction and suffering when it is gone.

Коли ми щасливі, ми відзначаємо це так само, нагадуючи собі про справжню природу цього переживання: «щастя, щастя, щастя». Це не означає, що ми намагаємося відштовхнути приємні відчуття. Ми просто забезпечуємо досягнення стану неприхильності до них, і таким чином, не створюємо станів залежності, прихильності чи спраги відчуттів. Так само, як і з болем, ми починаємо бачити, що щастя і наше позитивне ставлення до нього – дві різні речі, і що в щасті немає нічого хорошого. Ми бачимо, що спроби утримати щастя не змушують його тривати довше, а скоріше ведуть до розчарування та страждання, коли щастя минає.

Likewise, when we feel calm, we say to ourselves, "calm, calm, calm", clearly seeing and avoiding attachment to peaceful feelings when they arise. In this way, we begin to see that the less attachment we have towards peaceful feelings, the more peaceful we actually become.

The third foundation is our thoughts. When we remember events in the past, whether they bring pleasure or suffering, we say to ourselves, "thinking, thinking". Instead of giving rise to attachment or aversion, we simply know them for what they are – thoughts. When we plan or speculate about the future, we likewise simply come to be aware of the fact that we are thinking, instead of liking or disliking the content of the thoughts, and thus avoid the fear, worry, or stress that they might bring.

The fourth foundation, the "dhammas", contains many groupings of mental and physical phenomena. Some of them could be included in the first three foundations, but they are better discussed in their respective groups for ease of acknowledgement. The first group of dhammas is the five hindrances to mental clarity. These are the states that obstruct one's practice: desire, aversion, laziness, distraction, and doubt. They are not only hindrances to attaining clarity of mind, they are also the cause for all suffering and stress in our lives. It is in our best interests to work intently to understand and discard them from our minds, as this is, after all, the true purpose of meditation.

Так само, коли ми спокійні, ми подумки промовляємо «спокій, спокій, спокій», чітко усвідомлюючи цей стан і намагаючись не прив'язуватися до почуття умиротворення, що виникає. Так ми починаємо бачити, що чим менше у нас прихильності до відчуття спокою, тим спокійнішими ми стаємо насправді.

Третя основа медитації – наші думки. Коли ми згадуємо події минулого, неважливо, приємні чи неприємні, ми подумки відзначаємо «думаю, думаю». Замість того, щоб дозволити виникнути прихильності чи неприязні, ми просто усвідомлюємо думки як те, чим вони є насправді – просто думками. Коли ми плануємо або обмірковуємо майбутнє, ми також просто усвідомлюємо той факт, що ми думаємо, замість того, щоб відчувати радість чи неприязнь до змісту думок. Таким чином ми уникаємо появи страхів, занепокоєнь чи стресів, які можуть викликати думки.

Четверта основа, дхамми, містить багато груп психічних і фізичних явищ. Деякі з них можуть бути також включені до перших трьох основ, але для простоти розуміння краще розглянути їх у відповідних групах. Перша група дхамм – п'ять перешкод, що заважають ясності розуму. Це стани, які ускладнюють практику: бажання, неприязнь, лінощі, відволікання та сумніви. Вони не тільки є перешкодами у досягненні ясності розуму, але також і причинами всіляких страждань та стресів у нашому житті. Насправді, це в наших інтересах докладати зусилля для того, щоб зрозуміти їх і усунути з нашого розуму, оскільки це, зрештою, і є справжньою метою медитації.

So when we feel desire, when we want something we don't have, or are attached to something we do, we simply acknowledge the wanting or the liking for what it is, rather than erroneously translating desire into need. We remind ourselves of the emotion for what it is, thus: "wanting, wanting", "liking, liking". We come to see that desire and attachment are stressful and causes for future disappointment when we cannot obtain the things we want or lose the things we like.

Тому коли ми відчуваємо бажання, коли ми хочемо чогось, чого у нас немає, або ми прив'язані до того, що у нас є, ми просто усвідомлюємо бажання таким, яким воно є насправді, замість того, щоб помилково перетворювати бажання на потребу. Ми нагадуємо собі про емоції, як вони є, відзначаючи «бажання, бажання», «подобається, подобається». Ми починаємо бачити, що бажання та уподобання викликають стреси і призводять до майбутніх розчарувань, коли ми не можемо отримати те, чого хочемо або втрачаємо те, що нам подобається.

When we feel angry, upset by mental or physical experiences that have arisen, or disappointed by those that have not, we recognize this as "angry, angry" or "disliking, disliking". When we are sad, frustrated, bored, scared, depressed, etc., we likewise recognize each emotion for what it is, "sad, sad", "frustrated, frustrated", etc., and see clearly how we are causing suffering and stress for ourselves by encouraging these negative emotional states. Once we see the negative results of anger, we will naturally incline away from it in the future.

Коли ми відчуваємо злість і роздратування як результат емоційних та фізичних переживань, а також розчарування через явища, які не виникли, ми позначаємо це як «злість, злість», «не подобається, не подобається». Коли ми відчуваємо смуток, безсилля, нудьгу, страх, пригніченість, ми так само відзначаємо кожну емоцію, як вона є: «сум, сум», «розчарування, розчарування» тощо. При цьому ми чітко бачимо, як ми самі створюємо розумове навантаження та страждання, підтримуючи ці несприятливі емоційні стани. Як тільки ми бачимо негативні наслідки злості, ми природним чином починаємо відсторонюватися від неї у майбутньому.

When we feel lazy, we say to ourselves, "lazy, lazy" or "tired, tired", and we will find that we are able to regain our natural energy in this way. When we are distracted, worried or stressed, we can say, "distracted, distracted", "worried, worried", or "stressed, stressed" and we will find that we are more focused.

Коли ми відчуваємо лінь, ми подумки промовляємо «лінь, лінь» або «втома, втома». Можна помітити, що таким чином ми здатні відновити нашу природну енергію. Коли ми відволікаємось, турбуємося або напружуємося, ми можемо подумки промовити «відволікаюсь, відволікаюсь»,

When we feel doubt or are confused about what to do, we can say to ourselves "doubting, doubting" or "confused, confused", and likewise we will find that we are more sure of ourselves as a result.

«турбота, турбота», «напруга, напруга» – ми помічаємо, що стаємо більш зосередженими. Коли ми відчуваємо, що заплуталися чи сумніваємося, що робити, а що ні, ми можемо подумки промовити «сумніваюся, сумніваюся», «замішання, замішання» і також зауважимо, що в результаті ми стаємо більш впевненими в собі.

The clear awareness of these four foundations constitutes the basic technique of meditation practice as explained in the following chapters. It is therefore important to understand this theoretical framework before beginning to undertake the practice of meditation. Understanding and appreciating the importance of creating a clear awareness about the objects of our experience as a replacement to our judgemental thoughts is the first step in learning how to meditate.

Чітке усвідомлення цих чотирьох груп є основною технікою медитації, якій присвячені наступні розділи. Тому важливо зрозуміти цю теоретичну основу до того, як безпосередньо починати практику медитації. Розуміння та визнання важливості досягнення стану чіткої усвідомленості стосовно всіх об'єктів досвіду як заміни нашим оціночним думкам – перший крок у вивченні практики медитації.

Chapter Two: Sitting Meditation

In this chapter, I will explain how to put into practice the principles learned in the first chapter during formal sitting meditation. Sitting meditation is a simple meditation exercise that can be performed sitting cross-legged on the floor or even on a chair or bench. For people unable to sit up at all, a similar technique may be employed in the lying position.

The purpose of formal meditation is to limit our experience to the fewest number of objects in order to allow for easy observation without becoming overwhelmed or distracted. When sitting still, the whole body is tranquil and the only movement is when the breath enters and leaves the body. When the breath enters the body, there should be a rising motion in the abdomen. When the breath leaves the body, there should likewise be a falling motion. If the movement is not readily apparent, you can put your hand on your abdomen until it becomes clear.

If it is difficult to perceive the motion of the abdomen even with your hand, you can try lying down on your back until you are able to perceive it. Difficulty in finding the rising and falling motion of the abdomen when sitting is generally due to mental tension and stress; if one is patient and persistent in the practice, one's mind and body will begin to relax until one is able to breathe as naturally sitting up as when lying down.

Розділ другий. Медитація сидячи

У цьому розділі я поясню, як практично застосовувати ті принципи, які ми вивчили у першому розділі, під час формальної медитації сидячи. Медитація сидячи – це проста медитаційна вправа, яка виконується зі схрещеними ногами, сидячи на підлозі або навіть на стільці або лавці. Для тих, хто зовсім не може сидіти, подібна техніка може бути застосована у положенні лежачи.

Призначення формальної медитації – обмеження наших переживань меншою кількістю об'єктів, що дозволяє легше спостерігати, не відволікаючись на численні переживання. Коли ми сидимо нерухомо, наше тіло перебуває у стані спокою, а єдиний рух відбувається при диханні. Коли ми вдихаємо, стінка живота піднімається, коли ми видихаємо, стінка живота так само опускається. Якщо цей рух важко відчуті, ви можете покласти руку на живіт, поки рух не відчуватиметься виражено.

Якщо за допомогою руки відчуті рух важко, ви можете спробувати медитувати лежачи на спині, поки ви не зможете відчуті цей рух. Труднощі у виявленні руху стінки живота в положенні сидіння зазвичай пов'язані з розумовою напругою та стресом. Якщо бути терплячим і наполегливим у практиці, то розум і тіло почнуть розслаблятися, так що сидячи ви зможете дихати так само природно, як і лежачи.

The most important thing to remember is that we are trying to observe the breath in its natural state, rather than forcing or controlling it in any way. In the beginning, the breath may be shallow or uncomfortable, but once the mind begins to let go and stops trying to control the breath, the rise and fall of the abdomen will become more clear and allow for comfortable observation.

Дуже важливо пам'ятати, що ми намагаємося спостерігати дихання в його природному стані, жодним чином не змінюючи і не контролюючи його. Спочатку дихання може бути поверхневим або стисненим, але як тільки розум почне відпускати те, що відбувається, і перестане намагатися контролювати дихання, рухи стінки живота стануть більш чіткими, що полегшить спостереження.

It is this rising and falling motion that we will use as our first object of meditation. Once we are able to observe the motion of the abdomen without difficulty, it will serve as a default object of meditation for us to return to at any time.

Цей рух розширення і звужування стінки живота ми і будемо використовувати як наш перший об'єкт медитації. Як тільки ми зможемо легко спостерігати такий рух, ми будемо використовувати його як основний об'єкт, повертаючись до нього в будь-який час.

The formal method for sitting meditation is as follows⁴:

Техніка виконання медитації сидячи така:

1. Sit with the legs crossed if possible, with one leg in front of the other, neither leg on top of the other. If this position is uncomfortable, you can sit in any position that is convenient for observation of the abdomen.

1. Сядь те, якщо можливо, схрестивши ноги, щоб одна нога розташовувалась перед іншою, і ноги ніде не давили одна на одну. Якщо ця поза незручна, ви можете сидіти в будь-якому положенні, яке підходить для спостереження руху стінки живота.

2. Sit with one hand on top of the other, palms up on the lap.

2. Сидячи, покладіть кисті рук на схрещені ноги, одна на іншій, долонями вгору.

3. Sit with the back straight. It is not

3. Тримайте спину прямо, коли сидите.

⁴ Please see illustration 41 in the appendix for two traditional sitting postures.
Будь ласка, перегляньте зображення у додатку, на якому ілюстровані дві основні пози.

necessary for the back to be perfectly straight if it is uncomfortable; as long the movements of the abdomen are clearly discernible, any posture is okay.

Не обов'язково, щоб спина була абсолютно прямою, якщо це викликає незручність. Якщо рухи стінки живота чітко помітні, підходить будь-яка поза.

4. Close the eyes. Since the focus is on the stomach, having the eyes open will only distract the attention away from the object.

4. Заплющте очі. Оскільки ми зосереджені на животі, відкриті очі лише відволікатимуть увагу від об'єкта медитації.

5. Send the mind out to the abdomen; when the abdomen rises, give rise to the clear thought, silently in the mind, "rising", and when the stomach falls, "falling". Repeat this practice until your attention is diverted to another object of awareness.

5. Зосередьте увагу на стінці живота. Коли стінка живота піднімається, подумки дозвольте виникнути виразній думці: «піднімається», коли живіт опускається – «опускається». Продовжуйте практикувати, доки ваша увага не зосередиться на іншому об'єкті свідомості.

Again it's important to understand that the clear thought, "rising" or "falling" should be in the mind, which should be focused on the abdomen. It is as though one is speaking into the abdomen. This practice may be carried out for five or ten minutes, or longer if one is able.

І ще раз, дуже важливо розуміти, що виразна думка «піднімається» або «опускається» має бути в розумі, який спрямований на стінку живота – начебто ми говоримо всередині живота. Цю практику можна продовжувати 5-10 хвилин, або довше, якщо можливо.

The next step is to incorporate all four foundations into the practice: the body, the feelings, the mind, and the dhammas.

Наступний крок – включення до практики всіх чотирьох основ усвідомленості: тіла, відчуттів, розуму та дгамм.

Regarding the body, watching the rising and the falling is sufficient for a beginner meditator. At times, one might wish to also acknowledge the position of the body as "sitting, sitting", or "lying, lying" if it is more found to be more conducive for clear observation.

Що стосується тіла, то спостереження за підйомом та опусканням стінки живота є достатнім для практики початківця. Також періодично можна відстежувати положення тіла, як «сиджу, сиджу» або «лежу, лежу», якщо є відчуття, що це допомагає більш чіткому спостереженню.

In regards to feelings, when a sensation arises in the body, one should fix one's attention on it, discarding the abdomen and focusing on the sensation. If a feeling of pain should arise, for example, one should take the pain itself as a meditation object.

Any one of the four foundations may serve as a meditation object, as all four are aspects of reality. It isn't necessary to stay with the rising and falling of the abdomen at all times. Instead, when pain arises, one should observe the new object, the pain, in order to clearly understand it for what it is, rather than judging or identifying with it. As explained earlier, the meditator should simply focus on the pain and create the clear thought, "pain, pain, pain, pain..." until it goes away. Instead of getting upset about the pain, one will see it for what it is and let it go.

When happiness arises, one should create the clear thought, "happy." When one feels peaceful or calm, one should create the clear thought, "peaceful," or "calm" until that feeling goes away. Here, the object is to avoid clinging to the feeling, which would create a dependency on it. When one clings to positive feelings, one will be inevitably dissatisfied when they are gone.

Once the sensation disappears, one should return to the rising and falling of

Що стосується почуттів, коли у тілі виникають відчуття, потрібно звернути на них увагу, відкинувши спостереження за стінкою живота та зосередившись на відчутті. Наприклад, якщо з'являється відчуття болю, потрібно спостерігати сам біль як об'єкт медитації.

Всі чотири групи є аспектами реальності, і будь-яка з чотирьох основ може бути об'єктом медитації. Немає необхідності постійно спостерігати за розширенням та звуженням стінки живота. Навпаки, коли виникає біль, потрібно спостерігати новий об'єкт – біль – для того, щоб ясно сприйняти його таким, яким він є, без оцінок та ототожнення себе з ним. Як пояснювалося раніше, людині, яка практикує медитацію, потрібно просто звернути увагу на біль та дозволити виникнути чіткій думці «біль, біль, біль...» до тих пір, поки він не зникне. Замість того щоб переживати з приводу болю, ми спостерігаємо його таким, яким він є, і відпускаємо його.

Коли з'являється почуття щастя, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «щастя». Коли ми відчуваємо умиротворення та спокій, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «умиротворення» або «спокій» до тих пір, поки це відчуття не зникне. У цьому випадку метою є запобігти виникненню загостреності почуттів, що може викликати залежність від них. Якщо ми прив'язуємось до позитивних відчуттів, ми будемо неминуче розчаровані, коли вони пройдуть.

Коли відчуття зникає, потрібно знов сконцентруватися на підйомі та

the abdomen and continue observing it as "rising" and "falling".

опусканні стінки живота, продовжити спостерігати ці явища з думкою «піднімається», «опускається».

In regards to the mind, if thoughts arise during meditation, one should acknowledge them as "thinking". It doesn't matter whether one is thinking about the past or future or whether one's thoughts are good or bad; instead of letting the mind wander and lose track of reality, bring the mind back to the reality of the thought with, "thinking". Then return to the rising and falling and continue practice as normal.

Що стосується розуму, якщо під час медитації з'являються думки, ми відзначаємо їх як «думаю». Не важливо, про що ми думаємо: про минуле чи майбутнє; чи є наші думки хорошими або поганими. Замість того, щоб дозволити розуму блукати або втрачати зв'язок з реальністю, ми повертаємо розум до реальності думок, усвідомлюючи «думаю». Потім знову концентруємо увагу на підйомі та опусканні стінки живота і продовжуємо практикувати як завжди.

In regards to dhammas, when the mind gives rise to liking, pleased by a certain experience, create the clear thought, "liking, liking". When disliking arises – anger, boredom, frustration, etc. - create the clear thought, "disliking, disliking", "angry, angry", "bored, bored", or "frustrated, frustrated". When laziness or drowsiness comes up, create the clear thought, "lazy, lazy", or "drowsy, drowsy". When distraction or worry arise, "distracted, distracted" or "worried, worried". When doubt or confusion arise, "doubting, doubting" or "confused, confused" and so on.

Що стосується дхамм, то коли розуму щось подобається чи здається приємним, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «подобається, подобається». Коли з'являються відчуття неприязні: злість, нудьга, розчарування тощо, ми дозволяємо виникнути чіткій думці «не подобається, не подобається», «злість, злість», «нудьга, нудьга» чи «розчарування, розчарування». Коли виникає лінь чи сонливість, ми чітко відзначаємо про себе «лїнь, лїнь» або «сонливість, сонливість». Коли з'являється відчуття занепокоєння або розум відволікається – «занепокоєння, занепокоєння» і «розсіяність, розсіяність». Коли виникають сумніви чи замішання – «сумніваюся, сумніваюся», «замішання, замішання» і так далі.

Once the above hindrances subside, bring the mind back again to a clear awareness of the present moment by focusing on the rise and fall of the

Як тільки перелічені перешкоди зникають, сконцентруйте свій розум на чіткій усвідомленості теперішнього моменту, спрямовуючи фокус на підйом

abdomen.

Formal meditation practice has many benefits⁵, the first being that the mind will become more happy and peaceful as a result. By cultivating the habit of clear awareness of reality, the mind will become happier, lighter and more free from stress and suffering that come from judgement and clinging. Most meditators will experience states of bliss and happiness after a few days of meditating if they are diligent and systematic in their practice. It is important, of course, to recognize that such experiences are simply a fruit of the practice and not a substitute for proper practice itself. One must acknowledge them as one would any other experience, as in “happy, happy”, or “calm, calm”. Nonetheless, such feelings are a true benefit of the practice that one can see for oneself even after a short time practicing meditation.

The second benefit is that one will begin to understand oneself and the world around in ways that are not possible without meditation practice. One will come to see clearly how one's own mental habits cause one to suffer; how external stimuli are not really a cause for suffering or happiness until one clings to them.

One comes to see why there is suffering, even while one wishes only for happiness; how objects of desire and aversion are merely ephemeral

та опускання стінки живота.

Формальна практика медитації приносить різноманітність корисних результатів.⁵ По-перше, в результаті формальної практики розум стає більш щасливим та спокійним. У міру того, як чітка усвідомленість реальності входить у звичку, розум стає щасливішим, світлішим і вільніше від стресів і страждань, що виникають через судження та уподобання. Багато людей, які практикують медитацію, переживають стан блаженства та щастя після кількох днів медитації, за умови, що вони старанно та методично практикують. Звичайно, важливо розуміти, що такий досвід є результатом практики, і сам по собі не є заміною належної практики. Цей стан потрібно усвідомити так само, як і будь-яке інше пережите явище, сказавши подумки «щастя, щастя» або «спокій, спокій». Проте, подібні відчуття є справжніми результатами практики, які кожен може побачити сам навіть після нетривалої практики медитації.

Другим корисним результатом є те, що ми починаємо розуміти себе і світ навколо нас таким чином, який був би неможливий без практики медитації. Ми починаємо чітко бачити, як наші ментальні звички приносять нам страждання і що зовнішні подразники насправді не є причиною страждання чи щастя, якщо ми до них не прив'язуємось.

Ми починаємо бачити, чому існує страждання, навіть якщо ми бажаємо тільки щастя. Ми бачимо, що об'єкти бажання чи неприязні є лише

⁵ The following four benefits are taken from the Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).
- Перелік корисних результатів взято з Дігга-нікаї, Сангіті-сутти (DN 33)

experiences, arising and ceasing incessantly, not worth clinging to or striving for in any way.

швидкоплинними переживаннями, що безперервно виникають і зникають, взагалі не варті того, щоб до них прив'язуватися чи прагнути.

Further, one will come to understand the minds of others in the same way. Without meditation, people tend to immediately judge others based on their actions and speech, giving rise to liking or disliking, attraction or hatred towards them. Through the practice of meditation, one comes to understand how others are a cause for their own suffering and happiness, and so one is more inclined to forgive and accept others as they are without judging them.

Далі ми починаємо так само сприймати розум інших істот. Без медитації люди схильні моментально оцінювати інших за їх вчинками і мовленням, дозволяючи виникати схваленню чи несхваленню, симпатії чи неприязні щодо них. Завдяки практиці медитації ми починаємо розуміти, що інші самі створюють власне страждання та щастя, і, таким чином, ми більше налаштовані прощати і приймати інших такими, якими вони є, не даючи оцінок.

The third benefit of the practice is that one becomes more aware and mindful of the world around. Without the support of meditation practice, one might go through most of one's waking day automatically without being clearly aware of one's own actions, speech and thoughts. After cultivating meditative awareness, one will become more aware of one's day-to-day experience of reality. As a result, when difficult situations arise one will be able to respond to situations with clarity of mind, accepting one's experiences for what they are instead of falling prey to likes and dislikes, fear, anxiety, confusion, and so on. One will be able to bear conflict, difficulty, sickness, and even death, much better than one would have without the practice of meditation.

Третім сприятливим результатом практики медитації є те, що ми стаємо більш усвідомленими та уважними до світу навколо нас. Без підтримки практики медитації іноді ми проводимо більшу частину дня абсолютно автоматично, не усвідомлюючи наші вчинки, мову та думки. Розвиваючи медитативну уважність, ми стаємо більш усвідомленими до наших щоденних переживань реальності. В результаті, коли виникають складні ситуації, ми здатні реагувати на них з ясним розумом, приймаючи ці переживання такими, якими вони є, замість того, щоб ставати жертвою своїх уподобань і неприязнь, страхів, тривоги, сум'яття тощо. Ми будемо здатні пережити розбіжності, труднощі, хвороби та навіть смерть набагато краще, ніж якби ми ніколи не практикували медитацію.

The fourth benefit, the true aim of the meditation practice, is that one will be able to rid oneself of the evils in one's own mind that cause suffering for

Четвертим результатом та справжньою метою практики медитації є можливість позбутися пороків нашого розуму, що завдають страждання як нам самим, так

oneself and others; anger, greed, delusion, anxiety, worry, stress, fear, arrogance, conceit, and so on. One will see all mental states that create unhappiness and stress for oneself and others clearly as they are and discard them as a result.

This is an explanation of basic, formal meditation practice and the benefits it brings. At this point, I would ask that you begin to practice according to this method at least once before going on to the next chapter or back to your daily life. Practice for five or ten minutes, or however long is convenient, for the first time, right now, before you forget what you have read in this chapter. Rather than being like a person reading a menu, taste the fruit of the meditation practice for yourself like one who actually uses the menu to order a meal.

Thank you for your interest in meditation, and I sincerely hope that this teaching will bring peace, happiness and freedom from suffering to your life.

і оточуючим: злості, жадібності, омани, тривоги, занепокоєння, напруги, страху, зарозумілості, гордості тощо. Ми будемо ясно бачити всі ті стани розуму, які приносять нещастя та стреси для нас самих і оточуючих, такими, які вони є, і в результаті позбудемося їх.

Це пояснення основної, формальної практики медитації і користі, що вона приносить. А тепер я хочу попросити вас спробувати застосувати описаний метод хоча б один раз, перш ніж перейти до наступного розділу або повернутися до повсякденних справ. Помедитуйте п'ять-десять хвилин або стільки, скільки вам зручно, вперше, саме зараз, до того, як ви забудете те, що ви прочитали у цьому розділі. Замість того, щоб уподібнюватися людині, яка тільки читає меню, відчуйте смак плоду практики медитації самі, подібно до того, хто безпосередньо використовує меню, щоб замовити їжу.

Дякую вам за ваш інтерес до медитації. Я щиро сподіваюся, що це вчення привнесе спокій, щастя та свободу від страждань у ваше життя.

Chapter Three: Walking Meditation

In this chapter, I will explain the technique of walking meditation. As with sitting meditation, the focus of walking meditation is on keeping the mind in the present moment and aware of phenomena as they arise, in order to create clear awareness of one's reality.

Given its similarity to sitting meditation, one might wonder what purpose walking meditation serves. If one is not able to practice walking meditation, one will still be able to gain benefit from sitting meditation, but walking meditation has several unique benefits that make it a good compliment and precursor to sitting meditation. I will enumerate the five traditional benefits here⁶.

First, walking meditation provides physical fitness. If we spend all of our time sitting still, our bodies will become weak and incapable of exertion. Walking meditating maintains basic fitness even for an ardent meditator and can be seen as a supplement for physical exercise.

Second, walking meditation cultivates patience and endurance. Since walking meditation is active, it doesn't require as much patience as sitting still; it is a useful intermediary between ordinary activity and formal sitting meditation.

Розділ третій. Медитація під час ходьби

У цьому розділі я поясню техніку медитації під час ходьби. Як і при медитації сидячи, ключовим моментом медитації під час ходьби є концентрація розуму в моменті «тут і зараз» і усвідомлення виникаючих феноменів з єдиною метою – чітко усвідомлювати реальність.

Враховуючи її подібність із медитацією сидячи, можна запитати, яка ціль медитації під час ходьби. Якщо хтось не може практикувати медитацію під час ходьби, він чи вона все одно отримає користь від медитації сидячи, але медитація під час ходьби приносить кілька унікальних корисних результатів, що робить її гарним доповненням та попередньою практикою для медитації сидячи. Тут я перерахую п'ять традиційно вказаних переваг.

По-перше, медитація під час ходьби сприяє гарному фізичному здоров'ю. Якщо ми будемо проводити весь наш час сидячи нерухомо, наше тіло ослабне і добре не функціонуватиме. Медитація під час ходьби підтримує базовий рівень фізичного здоров'я навіть для старанних практикуючих та може розглядатися як заміна фізичних вправ.

По - друге, медитація під час ходьби розвиває терпіння та витривалість. Оскільки медитація під час ходьби – активна дія, вона не потребує такого терпіння, як нерухоме сидіння. Це корисний проміжний стан між повсякденною активністю та формаль

⁶ These five benefits are taken from the Anguttara Nikāya, Saṅkamasutta (5.1.3.9).

- Перелік із цих п'яти переваг взятий з Ангуттара -нікаї, Чанкама-сутти (5.1.3.9.)

ною медитацією сидячи.

Third, walking meditation helps to cure sickness in the body. Whereas sitting mediation puts the body in a state of homeostasis, walking meditation stimulates blood flow and biological activity, while being gentle enough to avoid aggravation. It also helps to relax the body, reducing tension and stress by moving slowly and methodically. Walking meditation is thus useful in helping to overcome sicknesses like heart disease and arthritis, as well as maintaining basic general health.

По-третє, медитація під час ходьби допомагає виліковувати фізичні хвороби. Тоді як медитація сидячи поміщає тіло у стан гомеостазу, медитація під час ходьби стимулює циркуляцію крові та біологічну активність, діючи в той же час досить м'яко, не викликаючи погіршення стану. Також вона допомагає розслабленню тіла, зменшуючи напругу та стрес завдяки повільним методичним рухам. Тому медитація під час ходьби корисна при хворобах серця та артриті, а також для підтримки загального здоров'я організму.

Fourth, walking meditation aids in healthy digestion. The greatest disadvantage to sitting meditation is that it can actually inhibit proper digestion of food. Walking meditation, on the other hand, stimulates the digestive system, allowing one to continue one's meditation practice without having to compromise one's physical health.

По-четверте, медитація під час ходьби сприяє гарному травленню. Великим недоліком медитації сидячи є те, що вона може перешкоджати нормальному перетравленню. Медитація під час ходьби, навпаки, стимулює систему травлення, дозволяючи продовжувати практику медитації, не ризикуючи своїм здоров'ям.

Fifth, walking meditation helps one to cultivate balanced concentration. If one were to only practice sitting meditation, one's concentration may be either too weak or too strong, leading either to distraction or lethargy. Because walking meditation is dynamic, it allows both body and mind to settle naturally. If done before sitting meditation, walking meditation will help ensure a balanced state of mind during the subsequent sitting.

По-п'яте, медитація під час ходьби розвиває збалансовану концентрацію. Якщо ми практикуємо тільки медитацію сидячи, наша концентрація може стати або занадто слабкою, або занадто сильною, що призводить до відволікання або до сонливості. Оскільки медитація під час ходьби пов'язана з рухом, вона дозволяє природним чином заспокоїтися як тілу, так і розуму. Якщо практикувати її перед медитацією сидячи, медитація під час ходьби допоможе забезпечити збалансований стан розуму під час сидіння.

The method of walking meditation is as follows:

3. The feet should be close together, almost touching, and should stay side-by-side throughout the meditation, neither one in front of the other, nor with great space between their paths.

4. The hands should be clasped, right holding left, either in front or behind the body⁷.

5. The eyes should be open throughout the meditation and one's gaze should be fixed on the path ahead about two metres or six feet in front of the body.

6. One should walk in a straight line, somewhere between three to five metres or ten to fifteen feet in length.

7. One begins by moving the right foot forward one foot length, with the foot parallel to the ground. The entire foot should touch the ground at the same time, with back of the heel in line with and to the right of the toes of the left foot.

8. The movement of each foot should be fluid and natural, a single arcing motion from beginning to end, with no breaks or abrupt change in direction of

Техніка медитації під час ходьби:

3. Ступні повинні бути розташовані близько одна від одної, майже торкаючись, залишаючись паралельними одна одній. У процесі медитації не слід ставити одну ступню перед іншою (на одній лінії) або залишати широкий простір між ступнями.

4. Руки повинні бути зімкнуті, права охоплює ліву або спереду, або ззаду.

5. Під час медитації очі мають бути відкриті, погляд спрямований на підлогу, вниз та вперед на відстань близько двох метрів.

6. Потрібно ходити по прямій лінії на відстань приблизно від трьох до п'яти метрів.

7. Починаємо йти, роблячи крок правою ногою довжиною в одну ступню, ступня рухається паралельно до підлоги. Ступня повинна торкатися підлоги усією поверхнею одночасно, так, щоб задня частина п'яти розташовувалася на одній лінії та праворуч від пальців лівої ноги.

8. Рухи кожної ступні повинні бути плавними та природними, один дугоподібний рух від початку до кінця, без будь-яких зупинок або різких змін

⁷ Please see illustration 40 in the appendix for an example of suitable walking posture.

- Будь ласка, ознайомтеся із зображенням у додатку, що ілюструє правильне положення тіла при ходьбі.

any kind.

напрямую.

9. One then moves the left foot forward, passing the right foot to come down with the back of the heel in line with and to the left of the toes of the right foot, and so on, one foot length for each step.

9. Потім робимо крок лівою ногою, рухаючи ліву ступню повз правої, так, щоб задня частина п'яти лівої ступні виявилася на одній лінії та зліва від пальців правої ступні.

10. As one moves each foot, one should make a mental note just as in the sitting meditation, using a mantra that captures the essence of the movement as it occurs. The word in this case is "stepping right" when moving the right foot, and "stepping left" when moving the left foot.

10. Коли ми рухаємо кожен ступню, ми повинні відзначати в думці те, що відбувається, так само, як і при медитації сидячи, використовуючи мантру, яка передає основний сенс руху, що відбувається. В цьому випадку ми використовуємо слова «права йде так» під час руху правої ноги та «ліва йде так» під час руху лівої ноги.

11. One should make the mental note at the exact moment of each movement, neither before or after the movement.

11. Потрібно подумки відзначати рух точно в момент переміщення ступні, не раніше і пізніше.

If the mental note, "stepping right", is made before the foot moves, one is noting something that has not yet occurred. If one moves the foot first and then notes, "stepping right", one is noting something in the past. Either way, this cannot be considered meditation, as there is no awareness of reality in either case.

Якщо уявне позначення "права йде так" робиться до того, як ступня рухається, ми наголошуємо на тому, що ще не сталося. Якщо ми спочатку рухаємо ступню, а потім відзначаємо «права йде так», то ми відзначаємо те, що вже у минулому. У будь-якому випадку це не мож на вважати медитацією, оскільки у цьому випадку немає усвідомлення реальності.

To clearly observe the movements as they occur, one should note "step-" at the beginning of the movement, just as the foot leaves the floor, "-ping" as the foot moves forward; and "right" at the moment when the foot touches the floor again. The same method should be employed when moving the left foot,

Чітко спостерігаючи рухи, що відбуваються, ми повинні відзначати "права ..." на початку руху, коли ступня відривається від підлоги, "іде ..." у середині, коли ступня рухається вперед, і "так", коли ступня знову торкається підлоги. Так само слід відстежувати рухи лівої ноги. Усвідомленість має

and one's awareness should move between the movements of each foot from one end of the path to the other.

переміщатися між рухами кожної ступні від одного кінця шляху до іншого.

Upon reach the end of the walking path, turn around and walk in the other direction. The method of turning while maintaining clear awareness is to first stop, bringing whichever foot is behind to stand next to the foot that is in front, saying to oneself, "stopping, stopping, stopping", as the foot moves. Once one is standing still, one should become aware of the standing position as, "standing, standing, standing", then begin to turn around, as follows:

Коли ви дійдете до кінця шляху, поверніться і йдіть назад у зворотному напрямку. Щоб повернутися, зберігаючи чітку усвідомленість, зупиніться, ставлячи одну ступню поряд з іншою і промовляючи «зупиняюся, зупиняюся, зупиняюся» під час руху ступні. Коли ми стоїмо нерухомо, потрібно усвідомити положення тіла стоячи, відзначаючи «стою, стою, стою», потім починаємо повертатися наступним чином:

1. Lift the right foot completely off the floor and turn it 90° to place it again on the floor, noting once, "turning". It is important to extend the word to cover the whole of the movement, so the "turn-" should be at the beginning of the movement and the "-ing" should be at the end, as the foot touches the floor.

1. Підніміть праву ступню повністю, повернувши її на 90°, поставте знову на підлогу, подумки відзначаючи «повертаю» один раз. Важливо промовляти слово під час всього руху, тож «повер-...» має виникати у нашому розумі на початку руху, а «...-таю» має виникати в кінці, коли ступня торкнеться підлоги.

2. Lift the left foot off the floor and turn it 90° to stand by the right foot, noting just the same, "turning".

2. Підніміть ліву ступню повністю і повернувши її на 90°, поставте на підлогу поруч із правою ступнею, також подумки відзначаючи «повертаю».

3. Repeat the movements of both feet one more time "turning" (right foot), "turning" (left foot), and then note, "standing, standing, standing".

3. Повторіть ті ж самі рухи ще раз, «повертаю» при русі правої ступні і «повертаю» при русі лівої ступні, а потім відзначте «стою, стою, стою».

4. Continue with the walking meditation in the opposite direction, noting, "stepping right", "stepping left", as

4. Продовжуйте медитацію під час ходьби у зворотному напрямку, відзначаючи «права йде так» і «ліва йде

before.

During walking meditation, if thoughts, feelings, or emotions arise, one can choose to ignore them, bringing the mind back to the feet in order to maintain focus and continuity. If, however, they become a distraction, one should stop moving, bringing the back foot forward to stand with the front foot, saying to oneself, "stopping, stopping, stopping," then "standing, standing, standing," and begin to contemplate the distraction as in sitting meditation, "thinking, thinking, thinking", "pain, pain, pain", "angry", "sad", "bored", "happy", etc., according to the experience. Once the object of attention disappears, continue with the walking as before, "stepping right", "stepping left".

In this way, one simply paces back and forth, walking in one direction until reaching the end of the designated path, then turning around and walking in the other direction.

Generally speaking, one should try to balance the amount of time spent in walking meditation with the amount spent in sitting meditation, to avoid partiality to one or the other posture. If one were to practice ten minutes of walking meditation, for example, one should follow it with ten minutes of sitting meditation.

This concludes the explanation of how to practice walking meditation. Again, I urge you not to be content with simply reading this book; please, try the

так», як і раніше.

Якщо при медитації під час ходьби виникають думки, відчуття або емоції, ми можемо ігнорувати їх, концентруючи думки на русі стопи для збереження безперервності зосередження. Однак якщо вони нас відволікають, потрібно зупинитися, поставивши одну ступню поруч із іншою, відзначаючи «зупиняюся, зупиняюся, зупиняюся», потім «стою, стою, стою» і відзначати відволікання, як і у сидячій медитації: «думаю, думаю, думаю», «біль, біль, біль», «злість», «сум», «нудьга», «щастя» тощо, в залежності від переживань. Коли об'єкт, що спостерігається зникне, продовжуйте ходьбу, як і раніше: «права йде так» і «ліва йде так».

Таким чином, ми просто ходимо вперед і назад, крокуючи в одному напрямку до кінця обраного шляху, повертаючи назад і крокуючи у зворотному напрямку.

Зазвичай нам потрібно намагатися тримати в рівновазі час, проведений у медитації під час ходьби, та час, проведений у медитації сидючи, уникаючи розвитку прихильності до однієї чи іншої пози. Наприклад, якщо ми практикуємо медитацію під час ходьби десять хвилин, ми повинні продовжити, практикуючи медитацію сидючи десять хвилин.

На цьому я завершую пояснення практики медитації під час ходьби. І знову, я наполягаю не зупинятися на одному прочитанні цієї книги. Будь

meditation techniques for yourself and see the benefits they bring for yourself. Thank you for your interest in the meditation practice and again I wish you peace, happiness, and freedom from suffering.

ласка, спробуйте самі практикувати цю техніку та відчуйте на власному досвіді, яку користь вона приносить. Дякую за ваш інтерес до практики медитації. Я бажаю вам спокою, щастя та звільнення від страждань.

Chapter Four: Fundamentals

In this chapter, I will explain four fundamental principles that are essential to the meditation practice⁸. The practice of meditation is more than just walking back and forth and sitting still. The benefit one gains from meditation practice depends on the quality of one's mind at each moment, not the quantity of practice one undertakes.

The first important principle is that meditation must be practiced in the present moment. During meditation, one's mind should be focused on the experience occurring at each moment, never dwelling in the past or skipping ahead to the future. One should avoid thoughts about how much time one has been sitting or how much time is left. One's mind should always be noting the objects as they arise in the present moment, not straying even one moment into the past or future.

When one is out of touch with the present moment, one is out of touch with reality. Each experience only lasts a single moment, so it is important to note experiences at the moment they occur, recognizing their arising, persisting, and ceasing, using the mantra to create a clear awareness of their essential nature. Only in this way can we come to understand the true nature of reality.

Розділ четвертий. Основи практики

У цьому розділі я поясню чотири головні принципи, які необхідні для практики медитації. Практика медитації – це більше, ніж просто ходити туди-сюди і сидіти нерухомо. Результати, які отримає кожен від медитації, залежать від якості його розуму у кожен момент часу, а не тільки від кількості практики.

Перший важливий принцип: медитацію потрібно практикувати у моменті «тут і зараз». Під час медитації розум має бути зосередженим на пережитих подіях, що виникають у кожний момент, ніколи не повертаючись у минуле і не забігаючи у майбутнє. Потрібно намагатися уникати думок про те, скільки часу ми вже просиділи і скільки ще лишилося. Наш розум завжди повинен відзначати об'єкти, що виникають в цей момент, не залишаючись навіть на секунду в минулому або майбутньому.

Коли ми відриваємося від цього моменту, ми відірвані від реальності. Кожне переживання триває один єдиний момент, тому важливо відзначати переживання у момент їх появи, спостерігаючи їх виникнення, існування та зникнення, використовуючи мантру для досягнення стану чіткої усвідомленості до їхньої основної природи. Тільки таким чином ми можемо зрозуміти справжню природу реальності.

⁸ These four important qualities of meditation were passed on by my teacher, Ajaan Tong Sirimangalo.

- Ці чотири важливі якості медитації були передані мені моїм учителем, Аджаном Тонґом Сіріманґало.

The second important principle is that meditation must be performed continuously. Meditation practice, like any training, must become habitual if it is to help one overcome bad habits of clinging and partiality. If one practices meditation intermittently and is unmindful between sessions, any clarity of mind gained from the practice will be weakened by subsequent distracted mind states, making the meditation practice seem useless. This is often a cause for frustration and disillusionment in new meditators until they learn to be mindful throughout their daily activities and continuously from one meditation technique to the next. Once they are able to be mindful continuously, their concentration will improve and they will realize the true benefit of the practice.

Другий принцип полягає у тому, що практикувати медитацію потрібно безперервно. Практика медитації, як і будь-яке інше тренування, має стати нашою звичкою, щоб допомогти нам подолати погані звички, прихильності та уподобання. Якщо ми практикуємо медитацію з перервами і неусвідомлені між сесіями, будь-яка ясність розуму, отримана в результаті практики, буде ослаблена станами абстрактного розуму, що виникають, так що практика медитації буде здаватися марною. Це зазвичай є причиною розчарування та розбиття ілюзій у початківців до тих пір, поки вони не зможуть підтримувати усвідомленість при повсякденній активності та не перериваючись переходити від практики одного виду медитації до іншого. Коли ми здатні постійно підтримувати свідомість, концентрація покращиться і ми відчуємо справжню користь практики.

One must try to practice continuously from one moment to the next. During formal meditation, one should keep one's mind in the present moment through the whole of the practice as best one can, using the mantra to create a clear thought from one moment to the next. When walking, one must be careful to transfer one's attention from one foot to the next without break. When sitting, one must pay careful attention to the rising and the falling, noting each movement, one after the other, without break.

Нам потрібно намагатися практикувати безперервно, від одного моменту до іншого. Під час формальної практики ми повинні концентрувати думки у моменті «тут і зараз» протягом усього часу, настільки, наскільки це можливо, використовуючи мантру для створення виразної думки від моменту до моменту. Під час ходьби ми маємо намагатися переносити увагу від однієї ступні до іншої без перерв. Під час сидіння, ми повинні звернути увагу на підйом і опускання стінки живота, відзначаючи кожен момент, один за одним, без перерв.

Moreover, after practicing walking meditation, one should maintain awareness and acknowledgement of the present moment until one is settled

Більше того, після практики медитації під час ходьби нам потрібно зберігати уважність і усвідомленість моменту «тут і зараз» до тих пір, поки ми не прийнемо

in sitting position, noting “bending”, “touching”, “sitting”, etc., according to the movements required to change position. Once sitting down, one should begin immediately contemplation of the rising and the falling of the stomach for the duration of the sitting meditation. At the end of the sitting meditation, one should try to continue meditating on the present moment in daily life, carrying on noting to the best of one's ability until the next meditation session.

Meditation practice is like falling rain. Every moment one is clearly aware of reality is like a single rain drop. Though it may seem insignificant, if one is mindful continuously from one moment to the next, clearly aware of each moment one at a time, these moments of concentrated awareness will accumulate and give rise to strong concentration and clear insight into reality, just as minuscule drops of falling rain accumulate to fill a lake or flood an entire village.

The third important principle of practice is in regards to technique of creating clear awareness. Ordinary awareness of experience is inadequate, as it is present in non-meditators and even animals, and does not produce insight into the nature of reality to the extent necessary to overcome bad habits and tendencies. To create the sort of clear awareness of ultimate reality that will facilitate such a state, three qualities of

положення сидючи, відзначаючи «нахиляюся», «торкаюся», «сиджу» тощо, згідно з рухами, які необхідні для зміни положення тіла. Як тільки ми сіли, нам потрібно одразу ж почати спостерігати підйом та опускання живота протягом усієї медитації сидючи. Після закінчення медитації сидючи нам потрібно намагатися продовжувати медитувати в моменті «тут і зараз», виконуючи повсякденні справи, продовжуючи відзначати словами наші дії настільки точно, наскільки ми здатні до наступної сесії медитації.

Практика медитації подібна до крапель дощу. Кожен момент, коли ми чітко усвідомлюємо реальність, подібний до однієї краплі. Хоча це може здатися незначним, якщо ми безперервно підтримуватимемо усвідомленість у кожний момент часу, один за одним, ці моменти сконцентрованої усвідомленості будуть накопичуватися та викликати сильну концентрацію та ясне бачення реальності, подібно до того, як крихітні краплі дощу, накопичуючись, наповнюють озеро або затоплюють ціле поселення.

Третій важливий принцип практики – техніка досягнення стану чіткої усвідомленості. Звичайного усвідомлення переживань недостатньо, оскільки воно є і в тих, хто не практикує медитацію, і навіть у тварин. Воно не призводить до бачення природи реальності тією мірою, яка необхідна для подолання згубних звичок і схильностей. Для виникнення такого виду чіткої усвідомленості істинної реальності, необхідна наявність трьох

mind must be present, as follows⁹:

якостей розуму:

1. Effort - in order to make a proper acknowledgement of an experience as it occurs, one cannot merely say words like “rising”, “falling” and expect to gain any understanding about reality. One must actively send the mind to the object and keep the mind with the object as it arises, while it persists, and until it ceases, whatever object it may be. In the case of the rising and falling of the abdomen, for example, one must observe the abdomen itself, sending the mind out to each moment of rising or falling. Rather than repeating the mantra in the head or at the mouth, one must send the mind to the object and make the note at the location of the experience.

1. Зусилля. Щоб належним чином усвідомлювати переживання по мірі їх виникнення, не можна просто говорити слова «піднімається» і «опускається», очікуючи отримати якесь розуміння реальності. Необхідно активно концентрувати думки на об'єкті та утримувати їх на ньому, як тільки він виникає, поки він існує і до тих пір, поки він не зникне, хоч би яким не був цей об'єкт. Наприклад, у разі відстеження підйому та опускання стінки живота, нам потрібно спостерігати саму стінку живота, концентруючи думки на ній у кожний момент підйому і опускання. Замість того, щоб повторювати мантру в голові чи у роті, нам потрібно концентрувати думки на об'єкті і відзначати подумки, промовляючи саме у місці знаходження переживання, що спостерігається.

2. Knowledge - once one has sent the mind out to the object, one must direct the mind to becoming aware of the object. Rather than simply saying “rising” and “falling”, while forcing the mind to focus blindly on the object, one must observe the motion as it occurs, from beginning to end. If the object is pain, one must strive to observe the pain unflinchingly; if it is a thought, one must observe the thought itself, rather than getting lost in the content, and so on.

2. Знання. Як тільки ми привели розум до об'єкта, нам потрібно направити розум для усвідомлення об'єкта. Замість того, щоб просто промовляти «піднімається» і «опускається», змушуючи розум сліпо зосереджуватись на об'єкті, нам потрібно спостерігати рух стінки живота, як він відбувається від початку і до кінця. Якщо об'єктом є біль, нам потрібно докладати зусиль, щоб неухильно спостерігати цей біль. Якщо це думка, нам потрібно спостерігати думку саму по собі, а не губитися у її змісті, тощо.

⁹ These three qualities are taken from the Satipaṭṭhāna Sutta of the Majjhima Nikāya (MN 10)
- Ці три якості згадуються в Маджжіма-нікаї, Сатіпаттхана-сутті (MN 10)

3. Acknowledgement - once one is aware of the object, one must make an objective note of the experience, establishing clear and accurate understanding of the object as it is, avoiding partiality and delusion. The acknowledgement is a replacement for the distracted thoughts that lead one to extrapolate upon the object, seeing it as "good", "bad", "me", "mine", and so on. Rather than allowing the mind to give rise to projection or judgement of the object, one simply reminds oneself of the true nature of the object as it is, as explained in the first chapter.

3. Позначення в умі. Як тільки ми усвідомили об'єкт, ми повинні позначити цей досвід, створюючи ясне та точне розуміння об'єкта як він є, уникаючи упередженості та омани. Позначення об'єкта в умі – заміна відволікаючим думкам, що ведуть до перенесення різних якостей на об'єкт, сприймаючи його як щось добре, погане, нас самих, щось наше тощо. Замість того, щоб дозволяти розуму розповсюджувати свої ідеї про об'єкт або оцінювати його, ми просто нагадуємо собі про справжню природу об'єкта, як це було пояснено у першому розділі.

The fourth important fundamental quality of practice is the balancing of ones mental faculties. The mind is traditionally understood to have five important faculties beneficial for spiritual development. These are:

Четверта якість, що лежить в основі практики – збалансованість здібностей інтелекту. Традиційно вважається, що розуму притаманні п'ять важливих здібностей, які допомагають у духовному розвитку:

1. Confidence
2. Effort
3. Mindfulness
4. Concentration
5. Wisdom

1. Впевненість
2. Зусилля
3. Усвідомлення
4. Зосередження
5. Мудрість

These five faculties are of general benefit to the mind, but if they are not properly balanced, they may actually lead to one's detriment. For example, a person might have strong confidence but little wisdom, which can lead one to cultivate blind faith, believing things simply out of self-confidence and not because of any empirical realization of the truth. As a result, one will not bother to examine the true nature of reality, living instead according to faith in beliefs that may or may not be true.

Ці п'ять здібностей зазвичай корисні для розуму, але якщо вони не збалансовані належним чином, вони можуть завдати шкоди. Наприклад, у когось може бути багато впевненості, але мало мудрості, що може призвести до розвитку сліпої віри, віри у щось просто через самовпевненість, а не завдяки практичному досвіду пізнання істини. В результаті така людина не турбуватиме себе дослідженням істинної природи реальності, а житиме натомість відповідно до віри та переконань, які можуть бути не істинними.

Such people must examine their beliefs carefully in contrast with reality, in order to adjust their faith according to the wisdom that they gain from meditation, rather than prejudging reality according to their beliefs. Even should one's belief be in line with reality, it will still be weak and unsteady if not supported by true realization of the truth for oneself.

Таким людям потрібно ретельно досліджувати свої переконання на предмет їхньої відповідності реальності, щоб регулювати свою віру згідно з мудрістю, отриманою в результаті практики медитації, замість того, щоб судити про реальність відповідно до своїх переконань. Навіть якщо наші переконання відповідають дійсності, вони все одно будуть слабкими та нестійкими, якщо не будуть підкріплені усвідомленням істини.

On the other hand, one might have strong wisdom but little faith, and so doubt one's path without giving it an honest trial. Such a person may refuse to suspend their disbelief long enough to make adequate enquiry, even when a theory is explained by a respected authority, choosing to doubt and argue rather than investigating for oneself.

З іншого боку, хтось може мати багато мудрості, але мало віри, так що він або вона починає сумніватися в обраному шляху, ще не почавши щиро практикувати. Така людина може відмовлятися відкинути свою невіру досить довгий час, доки не проведе всеосяжне дослідження. Навіть коли теорія надходить із гідного довіри джерела, вона вибирає сумніви та суперечки, а не самостійну перевірку цієї теорії.

This sort of attitude will make progress in the meditation practice difficult, due to the meditator's lack of conviction, rendering one unable to focus the mind properly. Such a person must make effort to see their doubt as a hindrance to honest investigation and try their best to give the meditation a fair chance before passing judgement.

Таке ставлення ускладнює прогрес у медитації через нестачу впевненості, а це означає, що розум не буде належним чином зосереджений на об'єкті. Такій людині необхідно докласти зусилля, щоб побачити свої сумніви як перешкоду щирому дослідженню і постаратися дати медитації шанс, перш ніж сліпо судити про результат.

Likewise, one might have strong effort but weak concentration, leading one's mind to become distracted often and rendering one unable to focus on anything for any length of time. Some people truly enjoy thinking or philosophizing about their lives and their problems, not realizing the stress and

Так само хтось може докладати багато зусиль, але мати слабе зосередження, що призводить до того, що розум часто відволікається. Тобто така людина не може зосередитися на чомусь хоча б якийсь тривалий час. Деякі люди по-справжньому насолоджуються роздумами та філософствуванням про

distraction that come from such activity. Such people are unable to sit still in meditation for any length of time because their minds are too chaotic, caught up in their own mental fomentation; if they are honest with themselves, they should recognize this unpleasant state as resulting from habitual mental distraction, not from the meditation itself, and patiently train themselves out of this habit in favour of simply seeing reality as it is. Though some mental activity is unavoidable in our daily lives, we should be selective of what thoughts we give importance to, rather than turning every thought that arises into a cause for distraction.

Finally, one may have strong concentration but weak effort, which will make one lazy or drowsy during meditation. This will keep a meditator from effecting clear observation of reality, as the mind will incline towards drifting and nodding off to sleep. People who find themselves drifting off in meditation should practice standing or walking meditation when they are tired so as to stimulate their body and mind into a more alert state.

The fifth faculty, mindfulness, is another word for the acknowledgement or clear awareness of experience for what it is. It is the manifestation of a balanced mind, and so it is both the means of balancing the other faculties and the outcome of balancing them as well. The more mindfulness one has, the better one's practice will become, so one must strive both to balance the other four faculties and recognize reality for what it is at all

іхнє життя та проблеми, так що не усвідомлюють стрес і відволікання розуму, що виникають внаслідок цього. Такі люди не здатні нерухомо сидіти в медитації якийсь час, тому що їхній розум надто безладний, і перебувають у владі підбурювання власного розуму. Якщо вони чесні перед собою, то вони будуть здатні усвідомити, що цей неприємний стан є результатом відволікання розуму, а не медитації як такої, і вони зможуть поступово позбутися цієї звички на користь бачення реальності такою, якою вона є. Хоча певна активність розуму неминуча в повсякденному житті, ми повинні вибирати, яким думкам надавати значення, замість того, щоб перетворювати кожну думку, що виникла в причину відволікання розуму.

Зрештою, у когось може бути сильне зосередження, але мало зусилля, що буде викликати лінь або сонливість під час медитації. Це не дасть практикуючим здійснити усвідомлене спостереження реальності, так як їх розум буде хилити на сон. Людям, які засинають під час медитації слід практикувати стоячи або при ходьбі, якщо вони втомилися. Так вони зможуть привести розум і тіло до бадьорішого стану.

П'ята здатність – усвідомленість – синонім позначення в умі та чіткого усвідомлення пережитого досвіду таким, який він є насправді. Цей прояв збалансованого розуму є як інструментом приведення в рівновагу інших здібностей розуму, так і результатом їхньої рівноваги. Чим більше у нас усвідомленості, тим краще стає наша практика, тому нам потрібно прагнути не тільки привести до рівноваги останні чотири здібності, а й

times.

Mindfulness is, in fact, the best means of balancing the other faculties; when one has desire or aversion based on over-confidence, one should acknowledge, “wanting, wanting” or “disliking, disliking” and one will be able to see through one’s attachment to partiality. When one has doubt, one should note “doubting, doubting”; when distracted, “distracted, distracted”; when drowsy, “drowsy, drowsy”, and the condition will correct itself naturally without special effort, due to the intrinsic nature of mindfulness as balancing the mind.

Once one has balanced the faculties, the mind will be able to see every phenomenon as simply arising and ceasing, without passing any judgement on any object of awareness. As a result, the mind will let go of all attachment and overcome all suffering without difficulty. Just as a strong man would easily be able to bend an iron bar, when one’s mind is strong, one will be able to bend and mould and ultimately straighten the mind, freeing it from all crooked, unwholesome states. As a result of a balanced mind, one will realize for oneself a natural state of peace and happiness, overcoming all kinds of stress and suffering.

So, this is a basic explanation of the important fundamental qualities of meditation practice. To summarize:

- 1) One must practice in the present moment.
- 2) One must practice

усвідомлювати істинну реальність.

Усвідомленість, до речі, є найкращим засобом приведення до рівноваги інших здібностей. Коли з’являється бажання або неприязнь, засновані на надмірній впевненості, нам слідє відзначати «бажання, бажання» або «неприязнь, неприязнь», тоді ми зможемо бачити крізь свої уподобання. Коли ми сумніваємося, нам слід відзначати «сумнів, сумнів», коли відволікаємось – «відволікання, відволікання», коли нас хилить у сон – «сонливість, сонливість», і стан виправиться сам, без спеціального зусилля, завдяки природній здатності усвідомленості приводити розум до рівноваги.

Коли всі здібності будуть у рівновазі, розум зможе бачити, як всі явища просто виникають і зникають, не виносячи суджень ніякому об’єкту уважності. Як результат, розум відпустить усі уподобання та без труднощів подолає всі страждання. Подібно до того, як сильний чоловік легко може зігнути залізну планку, коли наш розум сповнений сил, ми можемо згинати, надавати потрібну нам форму і, зрештою, випрямляти наш розум, звільняючи його від усіх викривлених, недобрих станів. Як наслідок збалансованого розуму, ми пізнаємо природний стан спокою та щастя, подолавши всі види стресу та страждання.

Це основне пояснення важливих якостей для медитації. Підводячи підсумок:

1. Нам потрібно практикувати, перебуваючи в моменті «тут і зараз».
2. Нам потрібно практикувати безперервно.

continuously.

3) One must create a clear thought, using effort, knowledge, and acknowledgement.

4) One must balance the mental faculties.

3. Нам потрібно позначати об'єкт за допомогою чіткої думки, використовуючи зусилля, знання та позначення в умі.

4. Нам потрібно привести до рівноваги якості розуму.

This lesson is an important addition to the actual technique of meditation, as the benefits of meditation come from quality, not quantity. I sincerely hope that you are able to put these teachings to use in your own practice, and that you are able to find greater peace, happiness and freedom from suffering thereby. Thank you again for your interest in learning how to meditate.

Цей урок – важливе доповнення до техніки медитації як такої, оскільки користь медитації залежить від якості, а не від кількості. Я щиро сподіваюся, що ви зможете застосувати ці навчання у вашій практиці, і що з їх допомогою ви зможете досягти більшого спокою, щастя та свободи від страждань. Дякую ще раз за ваш інтерес до вивчення практики медитації.

Chapter Five: Mindful Prostration

In this chapter, I will explain a third technique of meditation used as a preparatory exercise before walking and sitting meditation. This technique is called mindful prostration. It's an optional practice, and maybe omitted if desired.

Prostration is a practice common to followers of various religious traditions around the world. In Buddhist countries, for example, prostration is used as a means of paying respect to one's parents, teachers or figures of religious reverence. In other religious traditions, prostration may be used as a form of reverence towards an object of worship – a god, an angel, or some saintly figure, for example.

Here, the prostration is a means of paying respect to the meditation practice itself; it can be thought of as a means of creating humble and sincere appreciation for the practice, reminding one that meditation is not just a hobby or pastime, but rather an important training worthy of respect.

More importantly, though, mindful prostration is a useful preparatory exercise, since it involves repetitive movement of various parts of the body, forcing one to focus on the activity at each moment.

The technique of mindful prostration is performed as follows:

Розділ п'ятий. Усвідомлений уклін

У цьому розділі я поясню третю техніку медитації, що використовується як попередня вправа перед медитацією під час ходьби і сидячи. Ця техніка називається усвідомлений уклін. Це додаткова практика і за бажання може бути пропущена.

Уклін – звичайна практика серед послідовників різних релігійних традицій у всьому світі. У буддійських країнах, наприклад, уклін використовується як засіб вираження поваги до батьків, вчителів та об'єктів, що викликають релігійну повагу. В інших релігійних традиціях уклін може використовуватися як форма поваги до об'єкта поклоніння: наприклад, богу, ангелу, образам святих.

Тут уклін означає вираження поваги до практики медитації, як такої. Він може розглядатися як засіб створення скромної та щирої вдячності за можливість практики, нагадуючи нам, що медитація – це не тільки захоплення чи проведення часу, а швидше важливе тренування, що заслуговує на повагу.

Ще важливіше те, що усвідомлений уклін – корисна підготовча вправа, оскільки включає в себе повторювані рухи різних частин тіла, змушуючи нас бути зосередженими у кожний момент часу.

Техніка виконання усвідомленого поклону така:

1. Begin by sitting on the knees, either on the toes (A)¹⁰ or on the tops of the feet (B).

2. Place the hands palm down on the thighs (1), with back straight, and eyes open.

Begin by turning the right hand ninety degrees on the thigh until it is perpendicular to the floor, keeping the mind focused on the movement of the hand. As the hand begins to turn, note 'turning'. When the hand is halfway through the turning motion, again note 'turning', and when the hand completes the movement, note a third time 'turning' (2). The word is repeated three times in order to create awareness of the motion throughout all three stages of motion - beginning, middle and end.

Next, raise the right hand to the chest, stopping right before the thumb touches the chest, noting 'raising, raising, raising' (3). Then touch the edge thumb to the chest, noting 'touching, touching, touching' (4), while the thumb touches the chest. Then repeat this sequence with the left hand: 'turning, turning, turning' (5), 'raising, raising, raising' (6), 'touching, touching, touching' (7). The left hand should touch not only the chest, but also the right hand, palm to palm.

Next, bring both hands up to the forehead, noting 'raising, raising, raising' (8), then 'touching, touching, touching' when the thumbnails touch the forehead

1. Почніть сидючи на колінах, спираючись на пальці ніг (А) або на верхню частину стоп (В).

2. Покладіть руки долонями вниз на стегна, тримайте спину прямою, очі відкритими (1).

Почніть, повертаючи праву руку на 90°, не відриваючи від стегна, поки вона не стане перпендикулярною до підлоги, утримуючи розум зосередженим на русі руки. Коли рука починає повертатися, подумки наголошуйте «повертаю». Коли рука наполовину зробила поворот, знову скажіть про себе «повертаю», коли рука повернута, проговоріть втретє «повертаю» (2). Слово повторюється тричі для забезпечення ясного усвідомлення під час усіх трьох етапів руху: початку, середини та кінця.

Потім підніміть праву руку до грудей, зупинившись саме перед тим, як великий палець торкнеться грудей, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (3). Потім торкнеться кінчиком великого пальця грудей, відзначаючи «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (4) саме в той момент, коли палець торкнеться грудей. Тепер повторіть цю послідовність лівою рукою: «повертаю, повертаю, повертаю» (5), «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (6), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (7). Ліва рука повинна торкнутися не лише грудей, а й правої руки, долоня до долоні.

Потім підніміть обидві руки до лоба, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (8), потім «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (9), коли великі

¹⁰ Parentheses indicate a corresponding illustration in the appendix.
- У дужках вказано номер відповідного зображення у додатку.

(9). Then bring the hands back down to the chest, noting 'lowering, lowering, lowering' (10), 'touching, touching, touching' (11).

пальці торкнуться лоба. Після цього опустіть обидві руки назад до грудей, відзначаючи «опускаю, опускаю, опускаю» (10) і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (11).

Next comes the actual prostration; first bend the back down to a forty-five degree angle, noting 'bending, bending, bending' (12). Then lower the right hand to the floor in front of the knees, saying 'lowering, lowering, lowering' (13), 'touching, touching, touching', still keeping it perpendicular to the floor (14), this time with the edge of the little finger touching the floor. Finally, turn the hand palm down to cover the floor, noting 'covering, covering, covering' (15). Then repeat this sequence with the left hand: 'lowering, lowering, lowering' (16), 'touching, touching, touching' (17), 'covering, covering, covering' (18). The hands should now be side by side with the thumbs touching and approximately four inches between index fingers.

Потім починаємо робити власне уклін. Нахиліть спину вниз у положення під кутом приблизно 45°, відзначаючи «нахиляюся, нахиляюся, нахиляюся» (12). Потім опустіть праву руку на підлогу перед колінами, відзначаючи «опускаю, опускаю, опускаю» (13) і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (14), все ще тримаючи долоню перпендикулярно підлозі і, в цьому випадку, торкаючись підлоги кінчиком мізинця. Нарешті, поверніть долоню, накриваючи підлогу, відзначаючи «накриваю, накриваю, накриваю» (15). Потім повторіть цю послідовність з лівою рукою: «опускаю, опускаю, опускаю» (16), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (17), «накриваю, накриваю, накриваю» (18). Тепер долоні повинні лежати на підлозі паралельно поруч, великі пальці торкаються, відстань між вказівними пальцями приблизно вісім сантиметрів.

Next, lower the head to touch the thumbs, saying 'bending, bending, bending' as you bend the back (19) and 'touching, touching, touching' when the forehead actually touches the thumbs (20). Then raise the back again until the arms are straight, saying 'raising, raising, raising' (21). This is the first prostration.

Далі, опустіть голову, щоб торкнутися великих пальців рук, промовляючи «згинаюся, згинаюся, згинаюся» (19) по мірі того, як ми згинаємо спину, і «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (20), у той час як лоб дійсно торкається великих пальців рук. Потім розгинайте спину доки руки не стануть прямими, промовляючи «піднімаюся, піднімаюся, піднімаюся» (21). Це перший уклін.

Once the arms are straight, start from the beginning to repeat the entire sequence a second time, except starting with the hands on the floor, noting 'turning, turning, turning' as you

Як тільки ваші руки випрямилися, почніть повторювати всю послідовність спочатку, тільки цього разу починаючи з рук, які спираються на підлогу, відзначаючи «повертаю, повертаю, повертаю» (22),

turn the right hand (22), then 'raising, raising, raising' (23), 'touching, touching, touching' (24). Then the left hand, 'turning, turning, turning' (25), 'raising, raising, raising' (26), 'touching, touching, touching' (27). As you raise the left hand this time, you should also raise the back from a forty-five degree angle to a straight upright position. It is not necessary to acknowledge this movement separately; simply straighten the back as the left hand comes up to the chest (see 26).

Then raise both hands up to the forehead again, noting 'raising, raising, raising' (28), 'touching, touching, touching' (29), and down to the chest again, 'lowering, lowering, lowering' (30), 'touching, touching, touching' (31). Then bend the back again, 'bending, bending, bending'¹¹. Finally, lower the hands again one by one, 'lowering, lowering, lowering', 'touching, touching, touching', 'covering, covering, covering', 'lowering, lowering, lowering', 'touching, touching, touching', 'covering, covering, covering'. Again, touch the thumbs with the forehead, 'bending, bending, bending', 'touching, touching, touching', and back up again, 'raising, raising, raising'. This is the second prostration, after which a third prostration should be performed in the exact same manner, repeating the above one more time from 22.

After the third prostration, come up from the floor starting with the right hand as before, 'turning, turning, turning', 'raising, raising, raising', 'touching, touching, touching', and the left hand, 'turning, turning, turning', 'raising,

повертаючи праву руку, потім «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (23), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (24). Потім ліва рука: «повертаю, повертаю, повертаю» (25), «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (26), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (27). Цього разу, коли ви піднімаєте ліву руку, потрібно розігнути спину з положення під кутом в 45° в пряме положення. Немає необхідності усвідомлювати цей рух окремо, просто випрямляйте спину, коли ліва рука піднімається до грудей (див. 26).

Підніміть обидві руки до лоба знову, відзначаючи «піднімаю, піднімаю, піднімаю» (28), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (29), і опустіть до грудей «опускаю, опускаю, опускаю» (30), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (31). Потім знову згинайте спину: «згинаюся, згинаюся, згинаюся». ¹¹ Нарешті, опустіть руки послідовно: «опускаю, опускаю, опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», «накриваю, накриваю, накриваю», «опускаю, опускаю, опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», «накриваю, накриваю, накриваю». Знову, торкніться лобом великих пальців: «згинаюся, згинаюся, згинаюся», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і підніміть голову: «піднімаюся, піднімаюся, піднімаюся». Це другий уклін, після якого потрібно зробити третій уклін таким самим чином повторивши всі дії ще раз, починаючи з зображення 22.

Після третього уклону підніміться з підлоги, починаючи з правої руки, як і раніше: «повертаю, повертаю, повертаю», «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і завершуючи лівою рукою:

¹¹ From here, the technique is exactly the same as illustrations 12 to 31, performed for a second and third time.
- З цього моменту та сама техніка, що й на зображеннях з 12 по 31, виконується вдруге і втретє.

raising, raising', 'touching, touching, touching'. Then bring the hands up to the forehead again as before, 'raising, raising, raising'. 'touching, touching, touching', and back down to the chest, 'lowering, lowering, lowering', 'touching, touching, touching'. This time, however, instead of bending to do a fourth prostration, bring the hands down one at a time to rest on the thighs, returning them to their original position; starting with the right hand, note 'lowering, lowering, lowering' (32), 'touching, touching, touching' (33), 'covering, covering, covering' (34), and the left hand, 'lowering, lowering, lowering' (35), 'touching, touching, touching' (36), 'covering, covering, covering' (37).

Once one has completed the prostrations, one should continue on with the walking and sitting meditations in that order. It is important that as one changes position one should maintain mindfulness, not standing up or sitting down hastily or unmindfully. Before beginning to stand up, one should note 'sitting, sitting' (38), and then 'standing, standing' as one lifts the body to a standing position (39). Once standing, continue immediately with the walking meditation so that clear awareness of the present moment remains unbroken. In this way, the mindful prostration will act as a support for the walking meditation just as the walking meditation will act as a support for the sitting meditation.

During an intensive meditation course, students are instructed to practice all three techniques in this manner; upon

«повертаю, повертаю, повертаю», «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся». Потім знову підніміть руки до лоба, як і раніше: «піднімаю, піднімаю, піднімаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся», і опустіть назад до грудей: «опускаю, опускаю, опускаю», «торкаюся, торкаюся, торкаюся». Однак цього разу, замість того, щоб схилитися вчетверте, опустіть руки по одній на стегна, повертаючись у початкове положення, починаючи з правої руки: «опускаю, опускаю, опускаю» (32), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (33), «накриваю, накриваю, накриваю» (34), і закінчуючи лівою рукою: «опускаю, опускаю, опускаю» (35), «торкаюся, торкаюся, торкаюся» (36), «накриваю, накриваю, накриваю» (37).

Коли ми завершили уклін, потрібно продовжити виконувати спочатку медитацію під час ходьби, потім медитацію сидячи, саме в такій послідовності. Важливо, щоб ми зберігали усвідомлення під час зміни положення тіла, а не вставали чи сідали квапливо та без усвідомленості. До того, як почати вставати, нам потрібно відзначити «сиджу, сиджу» (38), потім «встаю, встаю» (39) у той час, як ми приводимо наше тіло в положення стоячи. Вставши, ми повинні відразу почати медитацію під час ходьби, щоб не переривати чітке усвідомлення моменту «тут і зараз». Таким чином, усвідомлений уклін буде служити підтримкою для медитації під час ходьби, так само як медитація під час ходьби служить підтримкою для медитації сидячи.

Під час інтенсивного курсу медитації учнів інструктують виконувати всі ці три техніки зазначеним чином. Після

completion, they are instructed to rest for a short time and then start again from the beginning, practicing round after round for the duration of the lesson, normally one twenty-four hour period. Once this period is over, one would meet with the teacher to report and receive the next lesson, including more intricate walking and sitting techniques.

Since this book is aimed towards giving the basics of meditation, advanced lessons will not be discussed here. Once one has mastered these basic techniques, one should seek guidance from a qualified instructor if one wishes to pursue the practice further. If one is unable to enter a meditation course, one may begin by practicing these techniques once or twice a day and contacting a teacher on a weekly or monthly basis to obtain new lessons at a more gradual pace, according to a regimen agreed upon between teacher and student.

This concludes the explanation of formal meditation practice; in the next and final chapter I will discuss how to incorporate some of the concepts learned in this book into one's daily life. Thank you again for your interest, and again I wish you peace, happiness and freedom from suffering.

завершення вони можуть зробити невелику перерву, а потім повинні знову почати спочатку, практикуючи такими циклами заданий учителем час, зазвичай протягом доби. Як тільки одна доба минула, учень зустрічається з вчителем, щоб відзвітувати та отримати наступне завдання, включаючи більш складні техніки медитації під час ходьби та медитації сидячи.

Оскільки метою цієї книги є пояснення основ медитації, більш складні уроки тут не пояснюватимуться. Як тільки ви опануєте ці основні техніки, вам слід постаратися отримати інструкції від кваліфікованого вчителя, якщо ви хочете продовжити вивчення практики. Якщо у вас немає можливості взяти участь у курсі медитації, ви можете почати практикувати ці техніки один-два рази на день і зв'язуватися з учителем щотижня або щомісяця, щоб отримувати нові уроки крок за кроком, згідно з режимом, узгодженим з вчителем.

Цим завершую пояснення формальної практики медитації. У наступному та заключному розділі я розповім про те, як застосовувати принципи, з якими ми ознайомилися, у повсякденному житті. Дякую ще раз за ваш інтерес, і знову бажаю вам спокою, щастя та звільнення від усіх страждань.

Chapter Six: Daily Life

At this point, instruction in the basic technique of formal meditation practice is complete. The teachings in the previous chapters is enough for a new-comer to begin on the path towards understanding reality as it is. In this final chapter, I will discuss some of the ways in which the meditation practice can be incorporated into daily life, so that even when one is not formally meditating one can still maintain a basic level of mindfulness and clear awareness.

First, it is necessary to discuss activities that are harmful to one's mental clarity; activities one must avoid in order for the meditation to bring about sustained positive results.

As I explained in the first chapter, "meditation" is the mental equivalent to "medicine". When taking medicine, there are certain substances one must avoid; substances that will either nullify the positive effects of the medicine or, worse, combine with the medicine to create poison. Likewise, with meditation there are certain activities that, due to their tendency to cloud the mind, have the potential to nullify the effects of the meditation or, worse, pervert one's understanding of the meditation, causing one to cultivate unwholesome mind states instead of wholesome ones.

Meditation is meant to cultivate clarity and understanding, free from addiction, aversion, and delusion, and therefore

Розділ шостий. Повсякденне життя

На даний момент ми завершили розгляд основних технік формальної практики медитації. Розглянутих у попередніх розділах навчань достатньо, щоб початківець зробив крок на шляху усвідомлення реальності такою, якою вона є насправді. У цьому останньому розділі я розповім про деякі способи, за допомогою яких практика медитації може бути використана у повсякденному житті. Так що навіть коли ми формально не практикуємо медитацію, ми можемо зберегти певний рівень усвідомленості та ясної уважності.

Насамперед, необхідно обговорити дії, що руйнують ясність нашого розуму, дії, яких нам слід уникати, щоб наша медитація могла приносити стійкі позитивні результати.

Як я пояснював у першому розділі, медитація подібна до ліків для розуму. Так, існують певні речовини, вживання яких потрібно уникати під час прийому ліків: речовини, які або зведуть нанівець позитивні дії лікаря або, що ще гірше, у поєднанні з ліками є отруйними. Так само і з медитацією: існують певні дії, які через свою здатність затуманювати розум можуть звести нанівець результати медитації або, ще гірше, завадити розумінню медитації, змушуючи розвивати неблагі стани розуму замість благих.

Медитація призначена для розвитку ясності та розуміння, звільнення від залежності, неприязні, омани та, таким

free from suffering. Since certain bodily and verbal acts are intrinsically tied to negative qualities of mind, they are considered 'contraindicative' to the meditation practice; they have an effect opposite to what is desired, cultivating defilement instead of purity. Meditators who insist on engaging in such behaviour will face great difficulty in their practice, developing habits that are detrimental to both meditation practice and personal well-being. To ensure the mind is perfectly clear and capable of understanding reality, certain behaviours must be taken out of one's "diet", so to speak.

чином, веде до звільнення відстраждань. Оскільки певні дії тіла та мови безпосередньо пов'язані з негативними якостями розуму, вони «протипоказані» для практики медитації. Вони приносять результат протилежний тому, чого ми прагнемо досягти, приводячи до забруднення розуму замість його очищення. Практикуючі, які продовжують подібну поведінку, стикаються з великими труднощами у своїй практиці, розвиваючи звички, руйнівні як для практики медитації, так і для особистого благополуччя. Для забезпечення ідеальної ясності і здатності до розуміння реальності нашого розуму, певні види поведінки слід виключити зі своєї «дієти».

First, there are five kinds of action from which one must refrain completely, as they are inherently unwholesome:¹²

1. One must refrain from killing living beings. In order to cultivate one's own well-being, one must be dedicated to well-being as a principle, refraining from killing any living being, even ants, mosquitoes and other living beings.

Насамперед, існують п'ять видів дій, яких нам потрібно повністю уникати, тому що вони неблагі за своєю природою:

1. Ми повинні утримуватись від вбивства живих істот. Для того, щоб жити благополучно, потрібно ставитись до благополуччя як до принципу, уникаючи вбивства будь-яких живих істот, включаючи мурах, комарів та інших.

2. One must refrain from theft. In order to find peace of mind, we must grant it to others as well; stealing is a denial of this basic right to security. Further, if we wish to be free from addiction, we must be able to control our desires to the extent of respecting the possessions of others.

2. Ми повинні утримуватись від крадіжки. Щоб знайти спокій розуму, нам треба дати право на нього іншим. Присвоєння чужого є запереченням цього базового права на безпеку. Більше того, якщо ми хочемо звільнитися від пороків, ми маємо бути здатними контролювати наші бажання, поважаючи право інших на власність.

¹² These five behaviours correspond with the five Buddhist moral precepts.
- Ці п'ять видів поведінки відповідають п'яти буддійським обітницям.

3. *One must abstain from committing adultery or sexual misconduct.*

Romantic relationships that are emotionally or spiritually damaging to others, due to existing commitments of the parties involved, are a cause for stress and suffering and based on perversion of the mind.

3. *Ми повинні утримуватися від зради чи іншої неналежної сексуальної поведінки.* Романтичні відносини, які завдають шкоди іншим емоційно чи духовно через наявні зобов'язання залучених сторін, які приносять стрес і страждання, засновані на збоченні розуму.

4. *One must refrain from telling lies.* If one wishes to find truth, one must avoid falsehood; intentionally leading others away from the truth is harmful both to oneself and others and incompatible with the goals of meditation.

4. *Ми повинні утримуватися від брехні.* Якщо ми хочемо знайти істину, нам потрібно утримуватись від брехні. Навмисно приховувати від інших істину шкодить як нам самим, так і іншим. Це несутимісне з цілями медитації.

5. *One must refrain from taking drugs or alcohol.* Any substance that intoxicates the mind is obviously contraindicative to meditation practice, as it is the antithesis of a natural, clear state of being.

5. *Ми повинні утримуватися від вживання алкоголю та наркотиків.* Будь-яка речовина, яка одурманює розум, очевидно протипоказана для практики медитації і суперечить розвитку природного, ясного стану існування.

Complete abstention from these activities is necessary if one wishes for meditation practice to be successful, due to their inherently unwholesome nature and the invariably negative effect they have on the mind.

Повна відмова від цих дій необхідна, якщо ми хочемо, щоб наша практика медитації була успішною – через їх, по суті, неблагої природи та безперечного негативного ефекту на наш розум.

Further, there are certain activities that must be *moderated* or they will interfere with meditation practice. These are activities that are not necessarily unwholesome in and of themselves but will nonetheless inhibit clarity of mind and lessen the benefit of the meditation

Далі є певні дії, які потрібно *обмежити*, щоб вони не заважали практиці медитації. Ці дії необов'язково неблагі за своєю природою, але в надмірному обсязі перешкоджають ясності розуму та знижують результати практики медитації.

practice when undertaken in excess¹³.

One such activity is eating; if one wishes to truly progress in the meditation practice, one must be careful not to eat too much or too little. If one is constantly obsessed with food, it can be a great hindrance to progress in meditation since not only does it cloud the mind, over-eating leads to drowsiness, both in the body and mind. One should eat to stay alive rather than stay alive simply to eat. During intensive meditation courses, meditators eat one main meal per day and suffer no negative physical consequences as a result; whereas the positive effects of such moderation are clarity of mind and freedom from obsession over food.

Another activity that interferes with meditation practice is entertainment – watching movies, listening to music, and so on. These occupations are not inherently unwholesome but can easily create states of addiction when undertaken in excess.

Addiction is a form of insobriety in a sense, since it involves chemical processes in the brain that inhibit clear thought and clarity of mind. Since the pleasure that comes from entertainment is momentary and unsatisfying while the addiction and obsession carry over into one's life, a serious meditator should determine to make the best use of their short time in this life by cultivating peace and contentment, rather than

Одна з таких дій – вживання їжі. Якщо ми хочемо досягти справжнього прогресу в медитації, нам потрібно намагатися не їсти занадто багато чи занадто мало. Якщо ми постійно стурбовані питаннями їжі, це може стати великою перешкодою для прогресу на практиці, оскільки це не тільки затьмарює розум, а й веде до сонливості як тіла, так і розуму. Ми повинні їсти щоб жити, а не жити, щоб їсти. Під час інтенсивного курсу медитації, практикуючі вживають їжу в один основний прийом і в результаті не відчують жодних несприятливих фізичних наслідків. Зате позитивним ефектом такого обмеження стає ясність розуму та свобода від прихильності до їжі.

Інша дія, що перешкоджає практиці медитації – це розваги: перегляд фільмів, слухання музики та інше. Ці заняття не є недобрими за своєю суттю, але можуть легко викликати залежність, коли відбуваються надмірно.

Залежність у певному сенсі є формою сп'яніння, оскільки з нею пов'язані хімічні процеси в мозку, що перешкоджають ясним думкам та чистоті розуму. Задоволення від розваг короточасне та незадовільне, у той час як прихильність і одержимість залишаються з нами на все життя. Серйозно налаштованому практикуючому слід ухвалити рішення використати відведений у ньому ж житті час найкращим чином, розвиваючи

¹³ The following is in accordance with the eight meditator precepts normally taken by Buddhist meditators on holidays or during intensive meditation courses, adding the three precepts below to the five above and undertaking total celibacy.

- Наступні правила викладені відповідно до восьми обітниць, що зазвичай приймаються практикуючими буддистами під час свят чи інтенсивних курсів медитації. Вони складаються з трьох обітниць, викладених нижче, п'яти обітниць, викладених вище, а також обітниці стриманості.

wasting it on meaningless activities that don't lead to long term happiness and peace. If one wishes to find true happiness, one must therefore moderate one's engagement in entertainment. Socializing on the Internet and similar activities should be undertaken in moderation as well.

The third activity one must moderate is that of sleeping. Sleeping is an addiction that is often overlooked; most people don't realize how attached they are to sleep as a means of escape from reality. Still others become insomniac, obsessed with the thought that they are not getting "enough" sleep, leading to increased stress levels and further difficulty in falling asleep.

Through the meditation practice, one will find that one needs less sleep than before since one's mind will become calmer. Insomnia is not a problem for meditators since they are able to meditate even in the lying position and keep their minds free from stress. People who have difficulty falling asleep should train themselves to watch the stomach rise and fall, noting "rising", "falling", all night if necessary. Even if they are not able to fall asleep (which is unlikely, given the calm state of mind while meditating) they will find themselves as rested as if they had slept soundly through the night.

Finally, it is worth mentioning that to truly gain results in the meditation practice, a meditator should set aside at least a period of time to remain entirely celibate, not just avoiding immoral sexual activity, since all sexual activity is invariably intoxicating and will be a hindrance towards attainment of mental

відчуття спокою та задоволеності, а не витрачати час на безглузді заняття, що не приносять тривалого відчуття щастя та спокою. Якщо ми хочемо знайти справжнє щастя, нам потрібно обмежити наше захоплення розвагами. Спілкування в інтернеті та подібні речі також повинні бути обмежені.

Третій вид дії, яку потрібно скоригувати – це сон. Сон є потребою, на яку часто не звертають уваги. Більшість людей не усвідомлюють, наскільки вони прив'язані до сну, як способу втечі від реальності. Інші ж страждають від безсоння, стурбовані тим, що вони одержують недостатньо сну – це призводить до підвищення рівня стресу та подальшим труднощам зі сном.

Завдяки практиці медитації ми зауважимо, що нам потрібно менше сну, ніж раніше, бо наш розум став спокійнішим. Безсоння – не проблема для практикуючих, оскільки вони можуть медитувати навіть лежачи, зберігаючи свій розум вільним від стресу. Людам, яким важко заснути, слід тренуватися спостерігати рухи стінки живота, відзначаючи «піднімається» та «опускається» всю ніч, якщо необхідно. Навіть якщо вони не зможуть заснути (що мало ймовірно, враховуючи спокійний стан розуму під час медитації), вони виявлять, що відпочили так само добре, ніби вони міцно спали всю ніч.

Нарешті, варто також зазначити, що для досягнення справжніх результатів у практиці медитації, людині, яка практикує, слід хоча б на якийсь період часу утримуватися від будь-якої сексуальної активності, не просто відмовившись від аморальних сексуальних дій, а зберігаючи повну

clarity and peace.

стриманість, оскільки будь-яка сексуальна активність безперечно одурманює і перешкоджає досягненню чистоти та спокою розуму.

Once one has put aside activities that interfere with clarity of mind, one can begin to incorporate meditative awareness into ordinary life. There are two ways in which one can meditate on ordinary experience, and they should be practiced together, as follows.

Як тільки ми припинимо вчиняти дії, що заважають досягненню ясності розуму, ми можемо включити медитаційне усвідомлення у повсякденне життя. Існують два способи використовувати повсякденну діяльність для медитації – їх потрібно практикувати разом в такий спосіб.

The first method is to focus one's attention on the body, since it is the most clearly evident aspect of experience. As in formal meditation, the body is always available for observation, and thus serves as a convenient means of creating clear awareness of reality in daily life. Since the body is generally in one of four postures – walking, standing, sitting, or lying down, one can simply become aware of one's posture as a meditation object to bring about clarity of mind.

Перший метод полягає у концентрації нашої уваги на тілі, так як це найбільш очевидний аспект досвіду, який ми переживаємо. Як і в формальній медитації, тіло завжди доступне для спостереження, і, таким чином, є зручним засобом для досягнення стану чіткого усвідомлення реальності у звичайному житті. Оскільки тіло зазвичай знаходиться в одній з чотирьох поз: йде, стоїть, сидить чи лежить, ми можемо просто усвідомлювати положення тіла як об'єкт медитації, щоб викликати ясність розуму.

When walking, for example, one can note either "walking, walking, walking, walking" or "left, right, left, right" as one moves each foot. When standing still, one can focus on the standing position and note "standing, standing"; when sitting, "sitting, sitting" and when lying down, "lying, lying". In this way, one can develop clarity of mind at any time even when not practicing formal meditation.

Наприклад, під час ходьби ми можемо відзначати «йду, йду, йду» чи «права, ліва, права, ліва» відповідно до руху ніг. Коли ми стоїмо, можна зосередитися на положенні стоячи та відмітити про себе «стою, стою», коли сидимо – «сиджу, сиджу», коли лежимо – «лежу, лежу». Таким чином ми можемо розвивати ясність розуму у будь-який час, навіть коли не практикуємо формальну медитацію.

Further, one can apply the same technique to any small movement of the

Далі, ми можемо застосовувати цю ж техніку до будь-яких дрібних рухів тіла,

body – for instance when bending or stretching the limbs, one can note “bending” or “stretching”. When moving the limbs, “moving”. When turning, “turning”, and so on. Every activity can become a meditation practice in this way; when brushing one's teeth, “brushing”; when chewing or swallowing food, “chewing, chewing”, “swallowing, swallowing” and so on.

When cooking, cleaning, exercising, showering, changing clothes, even on the toilet, one can be mindful of the movements of the body involved, creating clear awareness of reality at all times. This is the first method by which one can and should incorporate the meditation practice directly into ordinary life.

The second method is the acknowledgement of the senses – seeing, hearing, smelling, tasting and feeling. Ordinary sensory experience tends to give rise to either liking or disliking; it therefore becomes a cause for addiction or aversion and ultimately suffering when it is not in line with one's partialities. In order to keep the mind clear and impartial, one should always try to create clear awareness at the moment of sensory experience, rather than allowing the mind to judge the experience according to its habitual tendencies. When seeing, therefore, one should know it simply as seeing, reminding oneself “seeing, seeing”.

When hearing a sound, one should likewise note “hearing, hearing”. When smelling pleasant or unpleasant odours, “smelling, smelling”. When tasting food

наприклад, згинаючи та випрямляючи кінцівки, ми можемо відзначити «згинаю» або «випрямляю», при русі різних частин тіла – «рухаю», при повороті – «повертаю» тощо. Таким чином, будь-яка дія може стати практикою медитації: коли ми чистимо зуби – «чищу», коли пережовуємо або ковтаємо їжу – «жую, жую», «ковтаю, ковтаю» тощо.

Коли ми готуємо їжу, вибираємось, робимо вправи, приймаємо душ, переодягаємось, навіть ходимо в туалет, ми можемо бути усвідомлені до відповідних рухів тіла, постійно створюючи чітке усвідомлення реальності. Це перший спосіб, за допомогою якого ми можемо і маємо включити медитацію в наше звичайне життя.

Другий метод полягає у відзначенні відчуттів – зору, слуху, сприйнятті запахів, смаків та відчутті дотиків. Звичайне сприйняття здатне викликати або приємне почуття, або неприязнь, що, у свою чергу, стає причиною залежності або відрази – зрештою, причиною страждань, коли те, що відбувається не відповідає нашим упередженням. Щоб зберегти розум ясним і неупередженим, нам завжди потрібно намагатися бути усвідомленими в момент сприйняття відчуттів, і не дозволяти розуму оцінювати переживання відповідно до звичних схильностей. Коли ми щось бачимо, нам потрібно сприймати це як просто роботу зору та нагадувати собі «бачу, бачу».

Коли ми чуємо звук, нам також потрібно просто відзначати «чую, чую». Коли ми відчуваємо приємний чи неприємний запах – «відчуваю запах, відчуваю

or drink, instead of becoming addicted to or repulsed by the taste, one should note “tasting, tasting”. When feelings arise in the body, hot or cold, hard or soft, and so on, one should note “feeling, feeling” or “hot”, “cold”, and so on.

Practicing in this way, one will be able to receive the full spectrum of experience without compartmentalizing reality into categories of “good”, “bad”, “me”, “mine”, “us”, “them”, and so on. As a result, true peace, happiness and freedom from suffering is possible at all times, in all situations. Once one understands the true nature of reality, the mind will cease to react to the objects of the sense as other than what they truly are and be free from all addiction and aversion, just as a flying bird is free from any need for a perch on which to cling.

This then is a basic guide to practice meditation in daily life, incorporating the meditation practice directly into one's life even when not formally meditating. Beyond these two methods, one can also apply any of the objects discussed in the first chapter – pain, thoughts, or the emotions. The techniques discussed in this chapter should be thought of as an additional means of making the meditation practice a continuous experience whereby one is learning about oneself and about reality at all times.

This concludes the basic instruction on how to meditate. Remember that no book, no matter how detailed it may be, can substitute sincere and ardent

запах». Коли відчуваємо смак їжі чи напою, замість того, щоб прив'язуватися до смаку чи відкидати його, нам потрібно просто відзначити «відчуваю смак, відчуваю смак». Коли наше тіло щось відчуває: холод чи тепло, твердість чи м'якість тощо – потрібно відзначати «відчуваю, відчуваю» чи «холод», «тепло» тощо.

Коли ми практикуємо таким чином, ми будемо здатні відчути повний спектр переживань без поділу реальності на такі категорії, як «хороше», «погане», «я», «моє», «ми», «вони» тощо. В результаті, істинний спокій, щастя та свобода від страждань будуть можливі у будь-який час, у будь-якій ситуації. Коли ми зрозуміємо справжню природу реальності, розум перестане сприймати об'єкти чуттєвих переживань інакше, ніж такими, якими вони є насправді. Він звільниться від залежності та відрази, подібно до птаха, що летить, якому не треба чіплятися за сідало.

Таким чином, це початковий посібник для практики медитації у повсякденному житті, для включення медитації у своє життя навіть без виконання формальної медитації. Крім цих двох методів також можна використовувати будь-які інші об'єкти, описані в першому розділі: біль, думки, емоції. Техніки, що розглядаються в цьому розділі, можна розглядати як додаткові способи зробити практику медитації безперервним досвідом, за допомогою якого ми постійно пізнаємо себе та реальність.

Цим я завершую основні інструкції з практики медитації. Будь ласка, пам'ятайте, що жодна книга, наскільки докладною вона не була б, не може

practice of the teaching itself. One may learn by heart all wise books ever written and still be no better off than a cowherd guarding the cattle of others, should one not practice accordingly.

замінити щиру та старанну практику як таку. Ми можемо вивчити напам'ять усі мудрі книги, які колись були написані, і все одно будемо не кращими за пастуха, який пасе чужих корів, якщо не будемо практикувати згідно отриманим знанням.

If, on the other hand, one accepts the basic tenets included in a book like this as sufficient theoretical knowledge and practices sincerely in accordance with them, one is surely guaranteed to attain the same results as countless others have likewise attained – peace, happiness and true freedom from suffering.

Якщо, з іншого боку, людина прийме основні положення, викладені в подібній книзі, як достатні теоретичні знання, і буде щиро практикувати відповідно до них, йому або їй, безперечно, гарантовано досягнення результатів, яких вже досягло безліч людей, які практикували таким же чином: спокою, щастя та істинної свободивід страждань.

Thank you one last time for taking the time to read this short introduction on how to meditate, and once more I sincerely wish for this instruction to bring peace, happiness and freedom from suffering to you and all of the beings with whom you come in contact.

Дякую вам востаннє за те, що ви приділили час читанню цього короткого введення в медитацію, і ще раз щиро бажаю, щоб ці рекомендації принесли спокій, щастя та звільнення від страждань вам і всім істотам, які оточують вас.

Should you find anything lacking or unclear in these pages, or if you would like more detailed or specific instructions in the practice of meditation, you are welcome to contact to sign up to our At-home course:

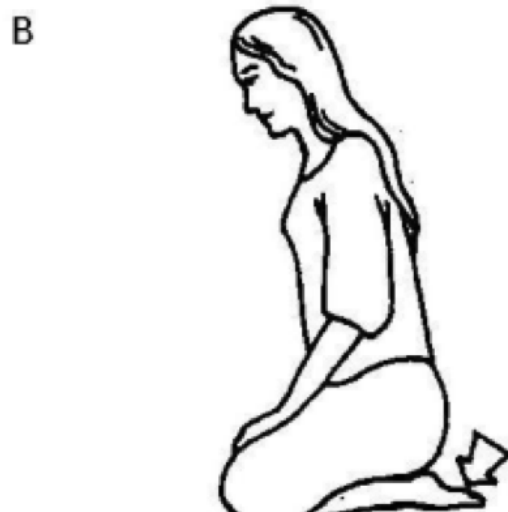
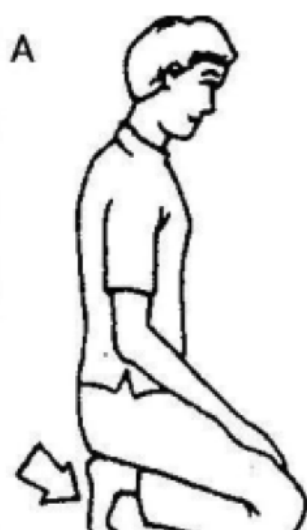
Якщо вам здається, що на цих сторінках відсутнє щось важливе або є якісь неточності, або ви хотіли б отримати більш докладні або додаткові рекомендації з практики медитації, ви завжди можете зв'язатися зі мною через блог:

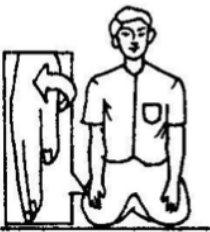
<https://meditation.sirimangalo.org/course>

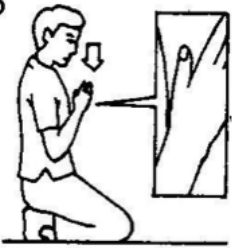
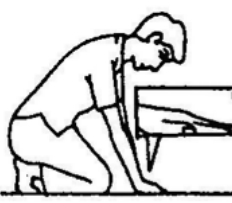
<https://meditation.sirimangalo.org/course>

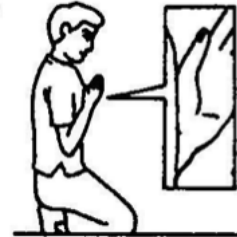
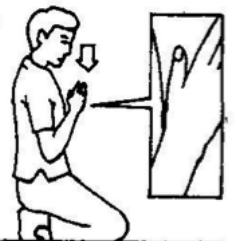
Appendix: Illustrations

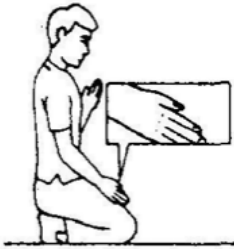
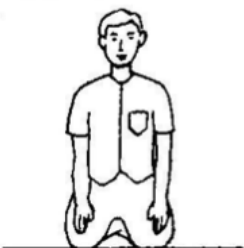
Додаток: Ілюстрації



1  Sitting	2  Turning	3  Raising
4  Touching	5  Turning	6  Raising
7  Touching	8  Raising	9  Touching

10  Lowering	11  Touching	12  Bending
13  Lowering	14  Touching	15  Covering
16  Lowering	17  Touching	18  Covering
19  Bending	20  Touching	21  Raising

22		Turning
23		Raising
24		Touching
25		Turning
26		Raising
27		Touching
28		Raising
29		Touching
30		Lowering
31		Touching
Repeat 12 - 31 two more times, then continue starting with 32		
32		Lowering

33  Touching	34  Covering	35  Lowering
36  Touching	37  Covering	38  Sitting
	39  Standing	

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org