

СЯДЬ И СИДИ

Краткий экспериментальный курс медитации

Шэрон Солзберг



Вступление

Вряд ли нужно напоминать вам, какой разрушительной может быть наша жизнь. Стресс на работе, споры с тем, кого мы любим, плохое питание и суетные выходные навевают желание спрятаться в гималайскую пещеру, где мобильник уж наверняка не работает. Но в реальности даже это уединение, которое вы планировали несколько лет, кажется совершенно невозможным предприятием.

Как уравновесить обязательство развивать сострадательность и мудрость с семейными делами и служебными обязанностями, да ещё и не забыть о своевременных выплатах – для многих практикующих это почти что вечная дилемма. Чтобы как-то помочь, мы объединились с одной из выдающихся западных учителей буддизма, Шэрон Солзберг, чтобы создать интенсивную программу медитации специально для таких вот занятых людей. Без дорожных вступительных взносов, без скопления почты в ящике, без зачисления отгулов.

Наш 28-дневный эксперимент предлагает вам проверить свою готовность к интенсивной ежедневной практике уединения. Как изменится ваше самочувствие, если вы будете медитировать каждый день в течение месяца? Что случится, когда вы примете на себя пять традиционных буддийских обетов для мирян, включая воздержание от алкоголя и слежение за своей речью? Инструкции по медитации, приводимые далее, исходят из традиций випассаны, которая восходит непосредственно к методу, практиковавшемуся

самим Буддой. Расписание программы основано по образцу популярных на Западе сессий випассаны, и составлено так, чтобы вдохновить и поддержать вашу практику.

Неважно, имеется ли у вас опыт многих месяцев уединений или же вы никогда не могли заняться медитациями регулярно, простая структура данной программы и сопровождающие инструкции помогут вам углубить или нарастить ваш опыт. Мы объединили вводные пояснения к учению с наставлениями по медитации и простым расписанием практических занятий так, чтобы каждый мог провести этот эксперимент. Хотя те, кто уже имеет больше опыта, могут по желанию практиковать более продолжительное время или включить в программу собственные элементы.

Удачи вам, и помните: это - эксперимент. Данная структурированная четырёхнедельная программа должна помочь вам «почувствовать вкус» интенсивной практики медитации и представить себе преимущества таких программ. Качество исполнения данной программы зависит только от вас. Не допускайте, чтобы пропуск сессий медитации или нарушенные планы вас обескураживали. Просто возвращайтесь к практике. Шэрон Солзберг часто говорит своим ученикам: умение продолжить начатое – вот основа практики.

Александра Калоянидис, главный редактор журнала Insight

Пять заповедей



Мы начинаем наше уединение с принятия «пяти заповедей», пяти принципов, которым буддисты-миряне следуют вот уже две с половиной тысячи лет, чтобы выразить свою преданность моральным устоям. Мы примем эти заповеди на период нашей 28-дневной программы. Эти заповеди – просто инструменты, которые помогут нам поддерживать собранность по ходу развития осознанности. Как заметили многие люди, прошедшие курсы уединения, заповеди – как правило, самые очищающие компоненты опыта. Наша культура очень редко предоставляет нам возможность, тем более потребность на месяц отказаться от алкоголя; и мы все постоянно сталкиваемся с последствиями собственной излишней болтовни. Уделяя особое внимание тому, что попадает в ваше тело, и что исходит из вашего ума в течение 28 дней, вы получаете редкую возможность жить в соответствии с нашими идеалами. Пять заповедей, которые мы принимаем, являются выражением нашего душевного настроя на доброту, на заботу о себе и других. Считайте их искусными средствами для использования в практике, а не способами поднятия самооценки.

Первая заповедь – это обет воздерживаться от убийства или физического насилия. Идея в том, чтобы использовать каждый день, каждую встречу как возможность выразить наше уважение к жизни. Такой подход противостоит тенденции чувствовать свою обособленность, отдельность, тенденции считать других существ сторонними объектами, настолько, что мы можем с лёгкостью причинить им боль. Первая заповедь подразумевает всех живых существ, как людей, так и животных с насекомыми.

Вторая заповедь – обет воздерживаться от воровства, или буквально, как говорится в сутрах, «воздерживаться от взятия того, что не было предложено или дано». Это означает – иметь чувство достаточности, быть удовлетворёнными тем, что имеем, не брать больше, чем необходимо, быть благодарными за то, что у нас есть, и так далее.

Третья заповедь – воздержание от половой распущенности. Это означает, что мы принимаем решение не использовать нашу сексуальную энергию так, что это может причинить вред или страдание нам самим или кому-то другому. Если мы не знаем, как разумно распорядиться своим вожделением, возникает множество возможностей для проявления жестокости, эксплуатации или одержимости. Третья заповедь подразумевает непричинение вреда самим себе, в том смысле, что вместо того, чтобы быть движимыми необузданными желаниями, мы совершали бы разумный выбор.

Четвёртая заповедь касается этичного использования силы слова. По-традиции, мы обязуемся воздерживаться от лжи, но на самом деле эта заповедь затрагивает также грубую речь, сплетни и пустую болтовню. Мы понимаем, что наша речь действительно имеет поразительную силу. Слова не просто вылетают из наших уст и исчезают. Напротив, они выполняют важную роль связи, создавая долговременные эффекты и последствия. Мы должны осознавать, что и как мы говорим.

Последняя заповедь – обет воздерживаться от употребления интоксикантов, затуманивающих сознание и провоцирующих безрассудство, что подразумевает алкоголь и наркотические препараты (исключая предписанные лекарства). Эта заповедь – традиционный способ очищения нашего ума и тела, но он может стать настоящим испытанием в ситуациях социального взаимодействия, где алкоголь принят в качестве средства, стимулирующего общение и снятие напряжения. Как бы там ни было, если мы решили сдержать данный обет, такие ситуации на поверку могут оказаться не такими уж неловкими, а преимущества от соблюдения обета – даже более выгодными, чем ожидалось.

Если вы понимаете, что каким-либо образом нарушили какой-то обет, важно снова его принять. Распекать себя, считать, что это полный провал или ваш неисправимый недостаток – бессмысленно и контрпродуктивно. Вместо этого вам следует подумать о красоте и радости гармоничной жизни, и использовать это вдохновение, чтобы заделать этот прорыв в ткани вашей жизни, восстановить её целостность.

Медитация

Люди практиковали различные формы медитации, или умиротворения ума, с самого начала известной нам истории человечества. Все крупнейшие мировые религии (как и менее известные духовные традиции) имеют некоторый созерцательный компонент. Випассана, метод медитации, используемый в данной программе, характеризуется сосредоточенностью и осознанностью. Известная на Западе как медитация прозрения, випассана создана для того, чтобы утихомирить ум и усовершенствовать нашу

осознанность так, чтобы мы могли переживать истину нашего бытия непосредственно, с минимальными искажениями или омрачениями.

Практику буддийской медитации можно назвать не-теистической, то есть, не зависящей от веры в потустороннее божество. Буддизм направляет нас к самим себе, показывая, что степень нашего освобождения зависит от прилагаемых нами усилий. Так что стиль медитации Будды сопоставим с любым духовным путём, теистическим или не-теистическим. Практика внимательной осознанности (осознания сознания) – бесценный инструмент в любом поиске духовного пробуждения, ясности сознания, умиротворённого ума.

Эта медитация опирается на два столпа. Первый столп – сосредоточение. Под этим понимается развитие стабильности ума, концентрация и фокусировка нашей обычно рассеянной энергии. Состояние сосредоточения, развиваемое нами в практике медитации – спокойное, расслабленное, открытое, ровное, мягкое. Мы не цепляемся за свой опыт, мы позволяем всему идти своим путём. Но это состояние бдительное – оно не значит, что мы успокаиваемся настолько, что засыпаем. Мы бодрствуем, пребываем в настоящем, глубоко соединены со всем происходящим. Развивая сосредоточение, мы работаем над развитием именно этого равновесия – спокойствия и бодрости одновременно.

Второй столп – качество осознания. Это значит – осознавать то, что возникает в сознании, как только оно возникает, и не теряться в умозаключениях и суждениях по тому или этому поводу, или в фантазиях и том, что это значит. Напротив, осознание помогает нам видеть непосредственно и явно: вот, что происходит сейчас. С этим осознанием мы уделяем внимание нашим приятным ощущениям, неприятным ощущениям, нейтральным ощущениям – всё совокупности, которую предоставляет нам жизнь. Персидский поэт Руми сказал: «Как долго ещё мы будем, как дети, набивать свои карманы камнями и грязью? Пусть его! Ведь пока всё так, нам никак не узнать себя, никак не взлететь».

В нашем эксперименте «Сядь и сиди» пять наставлений по медитации, которые содержат специальные инструкции по развитию способности сосредоточения и осознанности. Предлагаемые техники предназначены для прочтения, осмысления и затем аккуратного и продуманного применения в периодах медитации.

Большинство наставлений, включённых в эту программу, адаптированы из интерактивной учебной программы Шэрон Золзберг и Джозефа Голдштейна «Медитация: шаг за шагом».

Культивирование ежедневной практики медитации



В словосочетании «практика медитации» главное слово – практика. Это – путешествие длиной в жизнь, процесс возвращения к ясному, неискажённому переживанию. Постоянная сверка с этой проникновенной практикой окажет величайшее воздействие на вашу жизнь.

Как для того, чтобы избавиться от дурной привычки, нужно время, так и для развития полезного навыка тоже нужно время. Вот несколько советов, которые помогут вам укрепиться в ежедневной практике медитации. Эти идеи не являются жёсткими правилами; пользуйтесь ими как инструментами для укрепления вашего намерения.

Запланируйте медитацию на одно и то же время ежедневно. Одним удобно сидеть сразу после того, как они проснулись, другим легче практиковать после душа и кофе; второй сеанс вашей практики может быть после полудня или перед сном. Экспериментируйте, чтобы найти наиболее подходящее для вас время.

Найдите для медитации тихое место. Это может быть ваша спальня или гостиная, или чердак, или балкон. Где бы вы ни сидели, выберите место, в котором вас будут наименее беспокоить во время сессий. Старайтесь, чтобы в этом месте не было суеты и беспорядка. Если вы не можете полностью предоставить это место для медитации, позаботьтесь, чтобы вам было нетрудно приносить туда подушку (кушон), лавку или стул.

Некоторые медитаторы любят использовать какие-нибудь вдохновляющие предметы: изображения, благовония или, может быть, книгу, из которой зачитывается короткий отрывок перед началом.

Старайтесь, чтобы всё было просто. Цель вашей практики не в том, чтобы вызвать некое особое состояние сознания, а в том, чтобы принести ясность в любой опыт, который вы переживаете ежесекундно. Отношение открытости и увлечённости поможет вам избавиться от суждений, ожиданий и других препятствий, мешающих вам пребывать в настоящем.

Первая неделя: Дыхание



На первой неделе основное внимание уделяем дыханию. Осознание дыхания – основополагающая техника в медитации прозрения. Фокусируя внимание на вдохах и выдохах, мы успокаиваем ум и создаём условия для прозрения. Дважды в день на этой неделе мы будем медитировать по двадцать минут, фокусируясь на дыхании. Следующие наставления в медитации объяснят вам эту важнейшую практику.

Наставление: Дышите легко

В медитации дыхания ум может быть расслаблен и раскрыт, нам не нужно ничего придумывать. Сделайте несколько полных, лёгких вдохов и выдохов, постепенно успокаивая их. Позвольте дыханию стать естественным, так, чтобы вы не пытались его усиливать или контролировать как-либо. Обратите внимание на то место, где вы ощущаете дыхание наиболее отчётливо. Это могут быть движение воздуха у ноздрей. Вы можете ощущать покалывание или колебания, или изменения температуры. Вы можете наиболее отчётливо ощущать дыхание, когда поднимается и опускается грудь или брюшная полость. Стягивание... давление... напряжение... ослабление. Где бы вы ни чувствовали дыхание наиболее легко, наиболее естественно, позвольте вашему сознанию укрепиться в этом месте и чувствовать дыхание. Ощущая дыхание, вы можете делать беззвучную мысленную отметку, чтобы заострить сосредоточение: «вдох», «выдох». Или «вверх, вниз», если вы ощущаете движение груди или живота. Очень аккуратно, очень тихо в уме вы поддерживаете осознание происходящих ощущений. Вам не нужно делать дыхание каким-то особенным. Не нужно, чтобы оно было более долгим или ещё каким-то другим, нежели оно есть. Оно происходит, так что просто осознавайте это, каждое движение воздуха.

Вы можете заметить, что ваше внимание убегает. Вы можете заметить, что увлечены мыслями, воспоминаниями или планами, чем бы то ни было. Возможно, прошло некоторое время с того момента, как вы осознанно ощущали дыхание. Это не важно. Не судите себя и не анализируйте, не пытайтесь выяснить, как это у вас так получилось. Не беспокойтесь. Каким бы не был повод вашего отвлечения, отпустите его и просто начните сначала. Мягко отпустите и верните внимание к происходящему дыханию. Это возвратное действие – существо искусства медитации; снова и снова мы начинаем всё снова. Вы можете заметить, что ваше внимание постоянно ускользает. Это не важно. Наш ум привык отвлекаться. Очень спокойно и расслабленно отпустите то, за что он уцепился, переподключитесь, вернитесь к ощущению дыхания в настоящем, нормального естественного дыхания. Не заботьтесь о том, как вы делаете вдох, ни о следующем вдохе. Никаких сравнений, предвкушений – просто дыхание в каждый данный момент, просто

происходящее. Вы можете закрепить в этом свой ум. Чувствуйте это. Не пытайтесь задерживать дыхания. Вы можете обнаружить, что между вдохом и выдохом есть пауза, или между выдохом и следующим вдохом. Если вы обнаружили такую паузу, вы можете позволить вниманию закрепиться в теле. Просто ощущайте ваше тело сидящим. Затем позвольте произойти следующему вдоху или выдоху. Закончите сессию, спокойно открыв глаза. Прислушайтесь к звукам, ощущениям тела, посмотрите, сможете ли вы перенести это качество естественности и непосредственности в последующую активность в течение дня.

С понедельника по пятницу медитируйте по двадцать минут дважды в день, фокусируясь на дыхании.

В выходные: посвятите два часа созерцанию дыхания. Сессии должны быть не менее тридцати минут. Проведите не менее двух часов в тишине, в одиночестве или с другими практикующими.

Осанка, осанка, и ещё раз осанка



В буддийской традиции тело и сознание рассматриваются как взаимозависимые стороны опыта. Расслабление тела способствует ослаблению умственного напряжения. Традиционная поза медитации предназначена для того, чтобы создать поддерживающую физиологическую структуру для практики развития осознанности.

Приступая к практике сидячей медитации, многие испытывают дискомфорт. Частично это связано с непривычной позой, и частично с тем, что практика осознанности раскрывает скрытые напряжения. Рекомендуем усесться удобно и экспериментировать до тех пор, пока вы не найдёте такой позы, которая будет наилучшим образом поддерживать вашу внимательность и ясность сознания.

Если вы сидите в кресле, старайтесь не опираться на спинку кресла. Держите позвоночник прямым, насколько это возможно, без напряжения; ноги поставьте ровно на полу перед собой. По традиции, в буддийской медитации для формирования правильной осанки при сидении на кушоне (подушечка-сидение) используется система семи точек:

1: ноги

Скрестите ноги перед собой, на уровне лодыжек или выше. Колени должны находиться ниже бёдер и касаться пола. Если во время сессии ваши ноги немеют, попробуйте скрестить их по-другому – вы можете сидеть, положив одну ногу чуть впереди другой, не

скрещивая их. Также вы можете сидеть на коленях, повернув кушон боком и расположив его между икрами и бёдрами.

2: руки

Пусть ваши руки свободно располагаются по сторонам. Затем согните их в локтях и позвольте им естественным образом лечь на бёдра. Не пытайтесь поддерживать руками вес своего торса, и не держитесь за колени, чтобы не «отвалиться» назад. Некоторые медитаторы предпочитают так называемую «космическую мудру», то есть положение рук, когда правая ладонь вложена в левую, ладонями вверх, когда вторые суставы пальцев правой руки совпадают с первыми суставами пальцев левой. Большие пальцы рук едва соприкасаются, образуя треугольник с ладонями. Если вы чувствуете сонливость, вы можете попробовать не соединять пальцы, и тогда их соприкосновение послужит сигналом о напавшей дремоте. В этой мудре ваши руки лежат спокойно на бёдрах около живота.

3: спина

То, как вы держите спину – самый важный элемент вашей позы медитации. Представьте, что ваши позвонки – это монетки, сложенные одна на другую. Позвольте вашему позвоночнику найти естественное вертикальное положение; не напрягайтесь. Вы обнаружите, что природный изгиб позвоночника внутрь внизу спины помогает удерживать вес тела. Как советовал один учитель, представьте, что ваш позвоночник – это твёрдый ствол дуба. Обопритесь на него. Попробуйте слегка изменять положение таза вперёд или назад, чтобы найти удобное положение естественного изгиба позвоночника.

4: глаза

Пусть ваши веки будут свободно опущены, но не закрывайте глаза специально. Если чувствуете дремоту, откройте глаза и направьте взгляд вперёд примерно на шесть футов (полтора метра) перед собой. Старайтесь удержаться от того, чтобы глаза начали бегать туда сюда, но и не фокусируйте взгляд на чём-либо. Пусть ваш взор будет расслаблен.

5: челюсти

Расслабьте челюсти и рот, слегка разжав зубы. Принято говорить, что ваши губы должны быть раскрыты на величину рисового зёрнышка.

6: язык

Пусть язык находится впереди за верхними зубами. Это снижает выделение слюны, и вы реже сглатываете.

7: голова и плечи

Когда вы садитесь медитировать в первый раз, расположите голову так, чтобы смотреть прямо перед собой. Вы обнаружите, что это заставляет вас немного наклонить шею вперёд. Когда закроете глаза, сохраняйте эту позицию. Обратите внимание на положение плеч, они должны быть расслаблены.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: Тело



На этой неделе мы продолжим работать с дыханием, и начнём в нашу практику медитации другие ощущения тела. В течение второй недели вам предлагается медитировать по двадцать минут дважды в день и практиковать медитацию в ходьбе один раз в день. Далее следуют инструкции по работе с телесными ощущениями во время сидячей медитации и во время медитации в ходьбе.

Работа с болью

Мы можем развить дар освобождения, умело обращаясь с физической болью. Важно научиться быть открытым к боли, потому что то, как мы обходимся с болью во время медитации, соотносится с тем, как мы обходимся с неприятными вещами во всей нашей жизни.

В своем учении Будда напоминает нам о важной и очевидной истине – рождение неизменно ведёт к росту, затем разрушению и смерти. Если у нас есть тело, мы можем быть уверены, что в какой-то момент мы почувствуем боль, недомогание, и мы точно знаем, что однажды это тело умрёт. Существенная часть практики медитации – это раскрытие этой реальности самым непосредственным образом, не просто думая об этом, но переживая это всем своим существом.

Когда в вашей практике превалирует физическая боль, вам стоит попробовать различные пути развития осознанности. Во-первых, отметьте в целом область проявления боли, например, это колено или спина. Просто осознавайте всю эту область, не напрягая ум и направив его на физические ощущения. Во-вторых, скрупулёзно рассмотрите определённую природу ощущений. Чувствуете ли вы жжение, или давление, сжатие, покалывание, скручивание или какие-то ещё варианты? Отмечание особенностей ваших ощущений поможет вам стать более сосредоточенными.

После того, как вы опознали происходящее, следует более глубокая третья фаза. Пусть ваше осознание найдёт точку наибольшей интенсивности. Отметьте, что происходит. Обычно ощущение, будь то боль или просто неудобство, каким-то образом изменяется, и точка интенсивности движется. Направляйте своё внимание за ней, за каждым её передвижением, как следопыт по следу.

Если это утомит вас, вернитесь вновь к осознанию всей области, или даже к осознанию дыхания. Обычно бывает полезным переходить от дыхания к боли и обратно, с

интервалами в несколько минут, потому, что нашему уму свойственно откатываться назад, замедляться, терять фокус, если неприятные ощущения длятся продолжительное время. Если мы обращаемся с болью не умело, она может опустошить нас, и наша осознанность и энергия уменьшатся. Переключение между болью и дыханием позволяет нам поддерживать внимание и энергичность.

Ценность изменения наших отношений с болью выходит далеко за рамки практики сидячей медитации. Это учит нас, как практиковать свободу в беспокоящих и неприятных жизненных ситуациях. Как мы обходимся с дискомфортом, болью, фрустрацией в этот самый момент? Интересно увидеть, что ситуации, которые мы считаем невыносимыми, зачастую становятся невыносимыми из-за нашего же сопротивления им. Проблема оказывается не в ситуациях, а в нашей неспособности с ними справиться, воспринять их.

Но в некоторых ситуациях нам также нужно осознавать и собственные пределы. Порой переживание слишком подавляет, чтобы открыться ему сразу. Тогда нам бывает нужно временно отступить, или подходить к нему постепенно. Освоение этого баланса – ключ к очень многому в нашей практике. Как много мы способны спокойно и мягко принять, до того, как мы скажем «Всё! Хватит!»? Расширение наших пределом делает нас сильнее. С помощью этих простых упражнений мы развиваем мощь нашего сознания, способность переносить болезненные ситуации. Эта сила изменяет всю нашу жизнь.

На этой неделе работайте с ощущениями описанным образом. Хотя боль, как правило, является ощущением, наиболее громко взывающим к вниманию, столь же полезно изучать и переживания приятных ощущений, и это может быть даже ещё сложнее, так как в приятных ощущениях можно легко забыть.

Наставление: За шагом шаг

Медитация при ходьбе – это направление чистого внимания на движение. Это становится моделью для внимательности к любым движениям, которые мы совершаем в течение дня.

Найдите подходящее место, в доме или снаружи, длиной в 10-20 шагов. Встаньте у одного конца и внимательно просканируйте своё тело – направляйте своё внимание на каждую часть своего тела, по порядку с головы до ног.

Разделим период хождения на три части. В течение первой части ходите вперёд и назад чуть медленнее своего обычного темпа ходьбы. Во время этого упражнения вы можете использовать простейшие ментальные отметки для каждого шага. Отмечайте «левая, правая» или «шаг, шаг» каждый раз, когда ваша ступня касается поверхности.

Главное в этой практике – оставаться центрированным на теле, на текущих ощущениях движения. Ментальные отметки должны быть очень лёгкими, фоновыми. Это должно просто помогать уму быть направленным на происходящее.

Пока вы ходите в почти обычном темпе, прочувствуйте движения тела, движения ног и ступней. Сохраняйте расслабленность, но не теряйте внимательности. Будьте бодрый, восприимчивы, отмечайте ощущения движений.

Отмечайте, когда ваш ум начинает блуждать. Когда заметите, что углубились в мысли, просто осознайте это и вернитесь к своим шагам.

После хождения в немного замедленном темпе в течение примерно десяти минут, начните замедляться. Теперь разделим шаг на две фазы. Начните отмечать подъём и опускание стоп. Поднимаю, ставлю. Почувствуйте особенные ощущения каждой из этих фаз. Что вы чувствуете, когда поднимаете ногу? Какие возникают ощущения, когда вы ставите ногу? Обратите внимание, насколько чётко вы делаете отметки «поднимаю, ставлю». Или «вверх, вниз».

Через некоторое время ещё немного замедлитесь. Теперь разделим шаг на три фазы: поднимаю – передвигаю – ставлю. Или: вверх – вперёд – вниз. Завершайте один шаг полностью перед тем, как начать следующий. Установите очень медленный и спокойный темп, с глубоким вниманием к каждому ощущению подъёма, передвижения, опускания и прикосновения.

Темп этого медленного хождения совершенно отличен от нашего обычного ритма ходьбы. Возможно, вы не сразу к нему привыкнете, когда вы полностью завершаете один шаг прежде, чем поднять вторую ногу. Продолжайте на этой скорости, отдаваясь движению, отдавая всё внимание телу, чувствуя все тонкости ощущений каждой фазы шага. Старайтесь оставаться расслабленными. Тут не нужна никакая борьба или усилия.

Не стесняйтесь экспериментировать со скоростью ваших движений, помня, что главное – внимательность. Для большинства это обычно означает начать с более быстрых движений и затем постепенно замедляться, в то время как ум становится всё более сфокусированным и собранным. Если же вы замечаете, что ум отвлекается всё больше, попробуйте ускорить темп движений.

В основном вы обнаруживаете большинство ощущения от ходьбы в ногах и стопах. Но временами вы можете направлять внимание на ощущения во всём теле. Почувствуйте, как всё ваше тело движется в пространстве.

Иногда, по вечерам, когда вы чувствуете себя энергичным, или беспокойным, или уставшим, вы можете обнаружить, что практика внимательной ходьбы полезнее сидячей практики. Людям часто бывает легче сосредоточиться на хождении, так как движения наглядны и легко ощутимы. Если сессии сидячей медитации по вечерам даются вам с трудом, вы вполне можете заменять их медитацией при ходьбе.

Понедельник - пятница: Продолжайте практиковать сидячую медитацию по 20 минут утром и вечером. Теперь ещё добавьте к ним по одной 20 минутной сессии внимательно ходьбы ежедневно.

Выходные: Посвятите три часа созерцанию тела, раздели это время на сессии по 30 минут минимум. Не менее часа проведите за медитацией при ходьбе. Если у вас есть возможность заниматься три часа подряд, постарайтесь перемежать получасовые периоды медитации сидя и на ходу, с одним получасовым перерывом на чай. Во время перерыва, по возможности, соблюдайте тишину и двигайтесь аккуратно, без спешки, уделяя внимание всем ощущениям в теле.



Забота о теле в поддержку практики

Постарайтесь один приём пищи в день проводить в тишине.

Традиционно, энергию практики поддерживает лёгкий ужин

Многие практики предпочитают вегетарианскую диету, по крайней мере, в период интенсивных занятий.

Третья неделя: Эмоции и помехи



Привет!

До сего момента, хотя вы и испытывали различные эмоции и помехи во время сессий, инструкции требовали от вас фокусироваться на дыхании и теле. На этой неделе вы посвятите больше внимания этим эмоциям и помехам, и станете более умелыми в обращении с ними. Чтобы научиться этому, мы исследуем природу этих переживаний по их возникновению. На этой неделе, по мере того, как ежедневный объём вашего времени, уделяемого медитации, возрастёт до двух 25-минутных сессий и двух периодов хождения, вы продолжите работать с дыханием и телом, попутно уделяя некоторое внимание такой эмоции, как гнев или раздражение, и такой помехе, как беспокойство. Следующие наставления касаются работы с помехами и эмоциями.

Наставление: Преодоление помех

Один из ключевых навыков умелого отношения к пяти помехам – способность называть их или делать мысленные отметки о них. Пять классических помех медитации это желания, отвращение, сонливость, беспокойство и сомнения. Практику называния мы ведём очень мягко, уделяя примерно 95% нашего внимания актуальному опыту, и только 5% нашей энергии на то, чтобы мягко и тихо назвать его.

Мы используем мысленное называние помех для того, чтобы привести нас в непосредственные отношения с ними, вместо того, чтобы вдаваться в подробности, осуждать или сочинять историю о том, что происходит. Если, к примеру, возникают отвращение или гнев, мы отметим их как «гнев, гнев». Это подводит нас к исследованию собственно гнева. Что есть гнев? На что похоже это чувство? Какова его природа?

Мысленные отметки уводят нас от того, чтобы затеряться в размышлениях: «О, этот гнев такой жалкий; это так ужасно, ведь я постоянно раздражаюсь; вот так я всегда и делаю?», и так далее. Вместо этого мы просто говорим себе «гнев, гнев», и оторваться от всех этих размышлений, сочинений, осуждений и интерпретаций.

Когда вы отмечаете какую-то помеху, вы также можете осознавать, что с ней происходит. Как она себя ведёт? Она усиливается? Она ослабевает? Уделите некоторое внимание тому, проявляется ли она каким-то образом в теле? Если да, то какие ощущения возникли? Какие части тела затронуты проявлением этой умственной деятельности? Где вы ощущаете её – в груди, в желудке, в голове, в глазах, в дыхании, ещё где-то?

Как это ощущается в уме, в душе, какое у этого настроение, какая окраска, что это за переживание? Когда присутствует эта помеха, вы чувствуете себя свободно или скованно? Ощущаете ли вы себя обособленно, отделёнными от всего, или наоборот, чувствуете сопричастность? Что бы это ни было, исследуйте это раскрывайте это без предварительных суждений. Просто будьте внимательны. Наблюдайте природу помехи в данный момент, и смотрите, как она меняется. Становится ли она сильнее? Или слабеет? Или превращается во что-то другое?

Прислушайтесь к голосам, которые появляются вместе с помехами. Что они говорят вам? Что они говорят о вас и ваших способностях? Очень часто при таких помехах, особенно при таких сильных, как желание и гнев, мы настолько теряемся в их предмете, что забываем уделять внимание собственно переживанию. Мы так фиксируемся на том, чего желаем и хотим сбросить, или что ненавидим и хотим оттолкнуть, что почти не чувствуем собственно природы желания или гнева. Так что спросите себя прямо сейчас: что это за ощущения? Посмотрите, можете ли вы освободиться от этой фиксации на предмете чувства. Расслабьтесь. Побудьте с этим чувством. Это же открытие. Прямо, как если бы вам вдруг сказали: «Что есть желание? Что есть гнев?». Не «почему вы это переживаете?» и не «правильно ли это или неправильно?», и просто «Что это такое?».

Помехи будут возникать. Этого не нужно бояться, или расстраиваться от этого. Не стоит от этого разочаровываться. Благодаря им мы можем понять очень важную вещь о нашем опыте – о нашем собственном страдании и освобождении от него, просто потому, что станем лучше понимать сами эти помехи.

Наставление: Что вы чувствуете?

Мы говорили о том, как работать с состояниями умственных помех, когда они возникают при медитации или просто в нашей жизни. Мы также хотим обрести осознание всего спектра эмоциональной жизни. Во время сидячей медитации и при ходьбе возникают различные эмоции, и мы хотим привнести в них осознанность, а затем и ко всем тем эмоциям, которые мы испытываем в обычной жизни. Когда вы сидите в медитации, ощущая дыхание, чувствуя ощущения, отмечая помехи по мере их появления, будьте внимательны к различным эмоциям, которые возникают в вашем опыте. Это может быть чувство радости или огорчения, счастья или печали. Вы можете почувствовать лёгкость и оживление. Вы можете ощутить тяжесть и отчаяние.

Каждое из этих состояний может быть раскрыто, отмечено и названо. Практика заключается в том, чтобы быть внимательным к ним без того, чтобы идентифицироваться с ними; без того, чтобы считать их «своими», думать о них, как о своём «Я», но видеть их, как совокупность, как переживание, возникающее в силу определённых условий. Мы видим их, как они длятся некоторое время, меняются и исчезают в виде телесных ощущений; как некие мысли или образы, связанные с некой эмоцией; или как некая текстура или окраска сознания. У каждой эмоции свой особый привкус. Нам нужно исследовать все эти аспекты.

Первый шаг в работе с эмоцией – определить, что это такое. Очень полезно использовать мысленные отметки, чтобы привнести чёткое определение: «Это – счастье, это – печаль, это – одиночество, это – восхищение, это – интерес, это – скука». Чёткое определение очень полезно. Тогда как другие мысли спешат, чтобы включиться в процесс именованья, практика возвращает нас вновь и вновь к простому наименованию.

Когда в вашем опыте возникает сильная эмоция, полезно отметить различные аспекты или составляющие этой эмоции. Прочувствуйте особые ощущения в теле. Возник ли жар? Скованность в теле? Открытость? Мягкость? Отметьте, есть ли определённые образы или мысли, связанные с эмоцией, и отметьте мысленный привкус определённой эмоции. У каждой эмоции свой привкус – печали или радости, счастья, любви или гнева. Раскройте тонкости каждого из этих чувств, как они проявляются в уме и теле.

Иногда вам может оказаться сложным точно определить какую-то эмоцию. Не нужно тратить время и пытаться проанализировать её; вы можете просто открыться этому переживанию, сделав лишь общую отметку «чувство», или «эмоция», пока она сама не станет более ясной.

Итак, первый шаг – определение. Второй шаг – принятие. Мы часто склонны сопротивляться или отрицать некоторые эмоции, в частности, если они неприятны. Есть некоторые чувства, которые нам неприятно чувствовать. У всех они разные. У некоторых это сопротивление чувству гнева, или печали, или никчёмности. В нашей практике медитации мы хотим распознавать всё, что бы ни возникало, и принимать всё таким, как оно есть. Приятие – ключ к третьему шагу, который называется «неидентификация с эмоцией». Это – понимание того, что данная совокупность опыта возникает в силу некоторых причин и затем проходит. Как морская волна, она безличностна. В ней нет никого, с кем она могла бы происходить.

Для понимания этого может потребоваться некоторое время. Это очень тонкий и непростой момент, потому что именно эмоции – это то, с чем мы наиболее легко идентифицируемся, что кажется наиболее личным. Это именно то, что мы склонны считать самими собой.

Понедельник – Пятница: Практикуйте сидячую медитацию по 30 минут утром и вечером. Включите два периода медитации в хождении, любой продолжительности, в течение дня. Уделяйте особое внимание эмоциям и помехам, работая с ними согласно приведённым выше инструкциям.

Выходные: Посвятите четыре часа медитации в тишине, в сессиях по 30 минут минимум. В течение формальных периодов медитации и вне их практикуйте внимательность к эмоциям и помехам.

Работа над отвращением

Так же как мы не осуждаем свои желания, нам не следует осуждать свои страхи, досаду, гнев, раздражение, неприязнь или любые другие формы отвращения, которые мы можем переживать. Мы просто отмечаем моменты недоброжелательства, недовольства или негодования по мере их проявления. Мы продолжаем отмечать эти чувства, и даже обозначать их, наблюдая за своим тоном, чтобы в отметке «гнев, гнев» не было гнева. Мы просто принимаем во внимание свой опыт переживаний с целью его осознания и принятия.

В качестве эксперимента вы можете посмотреть, как много отметок вам понадобится сделать до того, как чувство гнева или отвращения рассеется. Пять отметок, десять, или сотня? Исследуя, вы получите возможность углубить своё понимание, что эти чувства, как и всё остальное, непостоянны. Они изменяются. И вам нет необходимости предаваться им, поддаваться их воздействию. Вы можете создать внутреннее пространство, чтобы просто осознавать.

Распознавание без осуждения – вот первая часть работы. Вторая часть состоит в том, чтобы рассмотреть сопутствующее чувство, которое может подпитывать гнев или недоброжелательство. Например, гнев очень часто связан с чувством собственной праведности, которое и подпитывает его, как подземный источник. Вы можете заметить, как говорите себе: «Да я абсолютно прав и злюсь по праву». Вы могли отмечать гнев, но если вы не замечаете этой праведности, гнев будет продолжать расти. Не забывайте исследовать сопутствующие чувства, тем же самым образом – без осуждения или порицания. Мы просто смотрим и замечаем.

В случае с гневом, люди порой ощущают, что если дать ему волю, что можно высвободить источник энергии и силы для изменения мира. Но есть другой источник силы, который не причиняет вреда ни нам самим, ни окружающим, и это – сила сострадания. Ниже мы обсудим и исследуем природу сострадания, и то, как она действует в нашей практике и в нашей жизни.

ЧЕТВЁРТАЯ НЕДЕЛЯ: Мысли



Ну вот и последняя неделя. Примите во внимание всю ту тяжёлую работу, которую вы проделали, и отметьте ту радость, что возникает от исполнения взятых обязательств. На этой завершающей неделе мы будем дальше развивать навыки, над которыми работали на протяжении 21 дня, и расширим фокус, чтобы включить в него мысли.

Работа с мыслями

Цели медитации не подразумевают размышлений о чём-либо определённом, будь то детство, взаимоотношения или та прекрасная повесть, что мы вечно хотели написать. Это не значит, что мысли не должны появляться. На самом деле, они приходят с потрясающей частотой. Мы не должны бороться с ними, или противостоять им или судить их. Вместо этого мы можем просто не следовать за ними, когда они возникают. Чем быстрее мы отмечаем, что мы размышляем, тем быстрее можем видеть пустотную природу мысли.

Наши мысли всегда соблазнительны, и медитация может протекать очень быстро, если мы сидим и мечтаем; вроде бы, мы только заметили это, а вот уже и час пролетел. Возможно, это было приятно, но это была не медитация. Мы должны быть осведомлены об этом отклонении в практике и помнить, что мудрость, которую мы развиваем, интуитивно и спонтанно происходит из безмолвной осознанности.

Хотя медитация – это не размышления, это может быть ясным осознанием мышления. Мысли могут быть очень хорошим объектом медитации. Мы можем включить огромную силу созерцания мысли, чтобы изучить её изначальную природу, осознать процесс мысли вместо того, чтобы затеряться в её содержании.

В учении Дхармы часто говорится о мощном воздействии идентификации с феноменом. Идентификация заключает нас в темнице содержания нашего поведения. Один из самых простых способов понять это – увидеть разницу между погружением в мысли и скольжением по поверхности мышления.

Будда сказал, что мы сформированы, созданы и ведомы нашими мыслями. Если он прав, то для нас важно внимательно наблюдать процесс нашего мышления, что видеть, где мы попадаем на крючок, где в результате идентификации мы соблазняемся порождать нечто, что делает нас несчастными. Удивительно видеть, как много энергии мы бессознательно отдаём непрошенным мыслям: «Делай то, скажи так, помни, планируй, владей, суди». Они могут просто сводить с ума, и они так и делают!

То, какие мысли нас посещают, и то воздействие, которое они на нас оказывают, зависит от нашего понимания. Если мы пребываем в ясном и мощном пространстве созерцания того, как мысли возникают и исчезают, то не важно, каков характер мыслей, возникающих в уме. Все они – изначально пусты, не имеют никакой субстанции, и мы можем просто наблюдать их, как некую игру. Эти всемогущие силы, движущие миром и нами, оказываются маленькими вспышками энергии в нашем сознании, от которых едва-едва остаётся быстро гаснущий след. Они – словно прозрачные капли росы, исчезающие под солнцем.

Но зачастую мы не наблюдаем просто течение мыслей, либо потому, что погружены в них, либо мы решили что-то обдумать перед тем, как совершить действие. В обоих случаях чрезвычайно важно отличать полезные мысли от бесполезных, чтобы знать, каким уделять свою энергию, так как любые мысли оказывают кармическое воздействие: они управляют нами. От мысли рождается действие. Действия порождают всевозможные последствия. В какие же мысли следует вкладываться? Наша важнейшая задача в том, чтобы видеть их ясно, чтобы выбирать, какие обратить в действие, а какие просто пропустить.

Чтобы сохранять осознание хода мыслей, требуется постоянное внимание. Они очень быстротечны. Вы заметили их с одной стороны, а они уже крадутся с другой. Но с развитием практики происходят две освобождающих вещи. Во-первых, наш ум действительно становится спокойнее и тише. Мысли перестают течь бурлящей рекой, они становятся реже, и мы наслаждаемся растущим ощущением покоя и умиротворённости. Во-вторых, наше созерцание становится быстрее и сильнее. Мы можем наблюдать мысли более ясно и нас всё реже витает в бессознательности. Не идентифицируясь с мыслями и не отдавая им энергии, наше сознание пребывает в естественном состоянии лёгкости, простоты и покоя.

Наставление: Считаю мысли

Во время сидячей сессии уделите пять минут для концентрации на мыслях. Пусть ваше сознание будет как белый экран, на котором вы наблюдаете появление мыслей. Они могут возникать, как образы, как слова, или как слова и образы одновременно. Некоторым мыслям также могут сопутствовать чувства или физические ощущения. Отмечайте этот опыт таким, как он проявляется.

В течение пяти минут экспериментируйте с мыслями. Отметив и отсчитав появление мысли, просто ждите, глядя на белый экран, появления следующей мысли. Помните, что некоторые мысли едва заметны, например, это может быть мысль «Как здесь тихо...». Мы отсчитываем мысли не для того, чтобы составить суждение о себе или о том, как много (или мало) мы мыслим, а для того, чтобы внимательно созерцать процесс течения мыслей, не погружаясь в них. Можете ли вы описать свой опыт?

Тщательно отмечайте каждое дыхание как «дыхание». Когда появляются мысли, отмечайте их просто «не-дыхание». Это также поможет нам отсечь нашу дуалистическую

фиксацию на содержании наших мыслей. Неважно, приятные они или пугающие, они просто отмечаются как «не-дыхание». Какого рода мысли доминируют в вашем сознании – слова или картины, или те, что сопровождаются кинестетическими ощущениями, или их комбинациями?

Если возникают образы, можете ли вы отмечать их как «видение» и отмечать, становятся ли они ярче, затухают или разрушаются, приближаются или остаются на месте? Можете ли вы отметить определённый характер мыслей, такой как «планирование», «воспоминание», «суждение», «любовь»?

Созерцайте эффекты различных типов мысли, например, мысли, направленной в будущее – «Лучше этого у меня уже не получится». Что происходит с вашим настроением, с вашим телом по мере прохождения этой мысли? Какова разница между простым созерцанием мысли и погружением в неё?

Можете ли вы, с долей сочувствия и юмора, дать наименование какой-либо навязчивой мысли? Мы называем их «Лучшая десятка ярлыков», потому что они появляются в уме в виде своего рода этикеток. Или звучат, как песни по радио, в которых повторяются одни и те же слова. Попробуйте дать им подходящие наименования, например, «Страдалец», «Ну вот опять, ну вот опять», «Страх темноты» и т.п. Отнеситесь к этому легко. Мы можем увидеть, что эти ярлыки отмечают проявления нашей обусловленности, и не будем относиться к себе слишком серьёзно. Эти повторяющиеся волнения в уме можно открыто и дружелюбно поприветствовать: «А, вот и ты, Безумный Профессор, привет».

Если какая-то определённая мысль зачастила, расширьте поле своего внимания, чтобы отметить те эмоциональные состояния, которые её подпитывают. Неосознанные чувства и есть часть того, что возвращает одну и ту же мысль вновь и вновь. В частности, тревожность часто подпитывает планирование будущего. Во-первых, эмоции могут быть наполовину скрыты или вовсе бессознательны, но если вы будете достаточно внимательны, то они раскроют себя. Пользуйтесь ощущениями в теле, чтобы направить внимание к любым появляющимся эмоциям. Вы можете заметить, что наблюдая давление в груди, вы обнаруживаете скрытую печаль. Начните отмечать любые свои эмоции, осознавая их.

Если же часто повторяется физическая боль или психическое раздражение, расширьте поле вашего внимания на мысли, истории или верования, которые могут подпитывать эту ситуацию. Когда мы осознанны, мы можем заметить потаённый уровень самоосуждения или уверенности в своей негодности, наподобие: «Я не так хорош, как другие», «Вот всегда я так». Эти мысли в действительности способствуют сохранению боли и несчастья.

Понедельник - пятница: Увеличьте ваши сессии сидячей медитации до 45 минутных периодов утром и вечером. Включите также два периода медитации при ходьбе любой продолжительности в течение дня.

Выходные: Посвятите один день полностью (от рассвета до заката) созерцанию тела, чувств и тишины сознания. Составьте расписание сменяющих друг друга периодов сидячей медитации и внимательной ходьбы, с короткими перерывами утром и после полудня, с одним двухчасовым перерывом на обед. Во время перерывов двигайтесь с внимательностью, уделяя особое внимание телесным ощущениям и деятельности ума. Это – хорошая возможность научиться переносить практику осознанности из сессий медитации в обыденную жизнь.

Метта и работа с ней

В течение этой 28-дневной программы медитации мы исследуем возможности сознания освободиться от воздействия страстей, агрессии и заблуждений. Одно из великих достоинств такого состояния сознания – сила беспрепятственного, безусловного милосердия.

Палийское слово, означающее милосердие – Метта. Иногда оно переводится просто как «любовь». Но в нашей культуре понятие «любовь» имеет настолько сложный характер, что его истинная природа совершенно скрыта. Как правило, под любовью подразумевается нечто страстное или сентиментальное. Метта ни к чему такому отношения не имеет, и это очень важно понимать.

Практика милосердия, в некотором смысле – это и есть то, на что направлены все наши упражнения в медитации. Оно опирается на нашу способность поддерживать открытость нашему действительному опыту, не отбрасывая его неприятные составляющие, и не пытаясь притворяться, что всё не так, как есть на самом деле. Так же как духовный рост останавливается, когда мы потакаем своей склонности цепляться и застревать, так же и Метта не может расти, будучи связанной желаниями и предвкушениями.

В милосердии наше сознание широко раскрыто, настолько, что способно вместить все радости и всю боль самой насыщенной жизни. Боль в данном контексте, не ощущается как некая потеря или подавляющая сила. Это – часть жизненного опыта человека и возможность практиковать, поддерживая подлинный контакт с реальностью.

Вот и всё!



Поздравляем с окончанием программы «Сядь и сиди». Но не останавливайтесь на этом. Теперь ваша задача – включить новоприобретённые мудрость, спокойствие и усердность в вашу деловую жизнь. Вспомните свои усилия в течение этого месяца и подумайте над тем, насколько ожидадно и неожиданно раскрывался для вас этот процесс. Чувствуете ли вы какие-либо изменения в ваших ментальных паттернах и качестве вашей внимательности? Какие нормы практики медитации или морального поведения вы будете соблюдать и в дальнейшем? Сформулируйте сами для себя некоторые простые правила на основе того, что вы поняли относительно данных практик и самих себя. Если у вас появилось такое желание, поинтересуйтесь другими видами программ уединения, которые вам хотелось бы испробовать, воспользуйтесь советами практикующих мастеров о том, как вам использовать дальше развитые собственным трудом сосредоточенность и спокойствие.

Дополнительно

Согласно классическому буддийскому учению, наше восприятие мира проходит через «шесть дверей», или каналов восприятия. Это: зрение – слух – обоняние – вкусовые ощущения – прикосновения – сознание.

Дверь сознания относится к нашим мыслям, эмоциям и умственным образам. Будда учил, что эти шесть способов восприятия определяют всю совокупность нашего опыта; другими словами, любой момент нашей жизни включает опыт, получаемый через одну из этих дверей восприятия. Затем Будда говорил, что каждый такой опыт окрашивается своим тоном ощущения, который может быть приятный, неприятный и нейтральный.

Понимание нашего опыта в этих терминах раскрывает важность привнесения осознанности в каждый момент нашего существования. Без этого мы остаёмся не более чем создателями умственной деятельности, постоянно пытающимися манипулировать своим опытом с тем, чтобы увеличить удовольствия и уменьшить боль.

Маленькие советы

- Экспериментируйте с позой. Порой совсем небольшая коррекция может снять дискомфорт.
- Можете попробовать различные виды подушечек или скамеек для медитации, или даже попробуйте сидеть на стуле.
- Используйте так называемое «пустое время» (в машине, в ожидании встречи и т.п.), чтобы сфокусировать ваше внимание на непосредственном опыте существования. Если это вам поможет, пользуйтесь дыханием как первичным объектом сосредоточения. Такая практика поможет вам развиваемое в формальной медитации, чувство непосредственности переживания настоящего распространить на обыденную деятельность.

Затруднения

- Сонливость – это то, что случается с нами ежедневно. Мы практикуем медитацию, чтобы пробудиться. Привнося внимательность в состояния затруднений, вы можете по новому увидеть те части вашего мира, которые раньше выпадали из поля вашего внимания.
- Если в какой-то момент вы почувствуете, что вам не интересно то, что вас окружает, сфокусируйтесь на чём-то одном. Только это предложение. Только этот шаг. Верните себя в действительность, обращая внимание на события и объекты, непосредственно возникающие перед вами.
- Уступите. Позвольте своему уму беспокоиться, если ему так хочется, и просто будьте с этим. Как всякая обусловленная вещь, беспокойство сменит форму по мере вашего наблюдения.
- Воспринимайте сомнения как мыслительный процесс. Он принимает форму цепочки слов. Прорвитесь между словами к непосредственному переживанию действительности, и вы сможете столкнуться с потаённым страхом и сопротивлением, из которых произрастают сомнения.

Оснащение места медитации

К наиболее общему оснащению места медитации относятся три предмета:

- *Дзафу*: Наиболее традиционная и распространенная подушечка для медитации, плоская округлая хлопчатобумажная, набитая шелухой гречихи или капоком (волоком плодов хлопкового дерева). Диаметр обычно в 36 см., и толщиной 25 см. Существуют осовремененные дзафу полумесяцем, для лучшей поддержки бёдер.
- *Гомден*: Эта твёрдая прямоугольная подушка была разработана тибетским учителем медитации специально для западных медитаторов. Хотя толщиной она всего 15 см., из-за своей упругости она обеспечивает более высокую посадку, по сравнению с мягкой дзафу.
- *Лавочки для медитации*: Эти простые деревянные скамейки, порой с обивкой, позволяют сидеть, согнув ноги и расположив их под скамейкой. Медитатор сидит скорее в позе не коленях, нежели со скрещенными ногами.

Также могут пригодиться:

- *Дзабутон (zah-boo-ton)*: Толстый мат, который подкладывают под дзафу или скамью. Дзабутон смягчает касание лодыжек и колен с полом.
- Дополнительные подушечки, которые практиканты (особенно высокого роста, с длинными ногами) подкладывают, чтобы сделать сидение выше, или под колени.

Упражнения, которые следует проделывать каждый месяц, чтобы поддерживать ясность сознания, милосердие и осознанность:

1. Практикуйте действия, порождённые мыслями о щедрости, которую вы развиваете.
2. Возьмите за правило не сплетничать и обсуждать людей, не присутствующих при разговоре.
3. Выберите человека, которого вы обычно игнорируете или который вам безразличен. Сознательно обращайтесь на него внимание и направляйте на него своё милосердие, Метту.
4. Осознавайте всякое желание, вторгающееся в ваш разум. Отмечайте, какие эмоции с ним связаны (чувство одиночества, страха, устремления, скуки и т.д.)
5. В моменты неудач и страдания уделяйте им определённое внимание. Каковы основы для них? Связаны ли они с неисполнением желаний или ожиданий? Переживая страдания, теряете ли вы контроль над собой?
6. Займитесь чем-то простым и уделите этому всё своё внимание. Отмечайте каждое намерение, предшествующее каждому действию. Отмечайте опыт исполнения этих намерений.
7. Если вы застряли в очереди, или в дорожной пробке, или сидите в долгом ожидании, или как-то ещё «зависли между», практикуйте внимательность к собственному дыханию, к звукам и окружающей обстановке, к тому, что происходит «здесь и сейчас».