



## Тетрадь ученика

ФИО \_\_\_\_\_

Ретрит Саматха Випассана Брахмавихара Бхавана

Метод TWIM



# ПАМЯТКА 6P

Примечание: Все шесть «P» – сознательно выполняемые действия, но проводятся они легко, без задержки, единым внутренним движением. Результат выполнения 6P – облегчение. Это – критерий правильности выполнения 6P.

1. Распознать	Мы распознаём – КАК внимание переключается на посторонний объект.
2. Разжать	Разжать, отпустить умственную хватку вокруг объекта отвлечения (мысль, образ, звук и т.д.). Позволить этому быть, больше не направляя на это внимание, отпустить объект отвлечения.
3. Расслабиться	Разжать любое замеченное тонкое напряжение в уме и теле. Возникает облегчение!
4. Радостно улыбнуться	Вернуть внутреннюю улыбку, чтобы сделать ум ещё более лёгким и ясным. Уголки рта приподнимаются, глаза смягчаются.
5. Развернуться	Вернуть это лёгкое улыбающееся внимание к объекту медитации – излучению Метты духовному другу.
6. Рестарт	Оставайтесь с объектом медитации как можно дольше, и повторите весь цикл, если ум опять отвлётся.

Пусть ваш ум остаётся лёгким! Храните улыбку!



# Утреннее принятие Прибежищ, Предписаний и формирование Гармоничного Представле- ния

## Три Прибежища

<i>Группа: Друг, пожалуйста, дай нам Три Прибежища, чтобы наши умы стали мирными. Спасибо.</i>
<i>Ведущий: Пожалуйста, сядьте, выправив спину, успокойте ум и повторяйте за мной.</i>
<b>Ведущий говорит, Собрание повторяет:</b>
<i>Я принимаю прибежище в Будде. Я принимаю прибежище в Дхамме. Я принимаю прибежище в Сангхе.<sup>1</sup></i>
<i>Во второй раз: я принимаю прибежище в Будде. Во второй раз: я принимаю прибежище в Дхамме. Во второй раз: я принимаю прибежище в Сангхе.</i>
<i>В третий раз: я принимаю прибежище в Будде. В третий раз: я принимаю прибежище в Дхамме. В третий раз: я принимаю прибежище в Сангхе.</i>

---

<sup>1</sup> На время ретрита мы всецело полагаемся на «Будду» - это исторический Будда как наш общий первоучитель; на «Дхамму» - это учение Будды; на «Сангху» - это сообщество людей, следующих учению Будды, в данном случае – преподаватель и то сообщество, которое он представляет.

## Восемь Предписаний (АТТАСИЛА)

<p><b>Группа:</b> Друг, пожалуйста, дай нам 8 предписаний, чтобы наш ретрит принес большое благо и наши умы были спокойными. Спасибо.</p>
<p><b>Ведущий:</b> Пожалуйста, очистите ум и уделите полное внимание происходящему, а затем повторяйте за мной:</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ведущий говорит, Собрание повторяет:</b></p>
<p>1. Я обязуюсь воздерживаться от сознательного убийства или причинения вреда живым существам.</p>
<p>2. Я обязуюсь не брать то, что мне не было дано.</p>
<p>3. Я обязуюсь воздерживаться от любой сексуальной активности.</p>
<p>4. Я обязуюсь воздерживаться от неблагоприятной речи.</p>
<p>5. Я обязуюсь воздерживаться от принятия опьяняющих веществ.</p>
<p>6. Я обязуюсь соблюдать умеренность в пище.</p>
<p>7. Я обязуюсь воздерживаться от развлечений, от украшения тела и от использования парфюма.</p>
<p>8. Я буду стараться сохранять доброжелательность по отношению к себе и ко всем существам.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ведущий:</b></p>
<p>Друзья, вы приняли Три Прибежища и Предписания, которые ведут вас к Счастью и Миру.</p>
<p>Садху! Садху! Садху!<sup>2</sup></p>

<sup>2</sup> «Садху!» - традиционное восклицание, выражающее согласие, радость, одобрение.

## Формирование Гармоничного Представления

Ведущий:

Теперь мы сформируем Гармоничное Представление для того, чтобы прожить этот день счастливо. Пожалуйста, успокойте ум и слушайте внимательно, мысленно повторяя за мной:

**Я буду наблюдать, КАК возникают и исчезают**

- физические восприятия,
- чувства,
- состояния,
- мысли

- приятные, неприятные или нейтральные, низменные или возвышенные.

Я буду принимать всё как есть, и отпускать всё, расслабляясь и улыбаясь, не цепляясь ни за что, не пытаюсь удержать или оттолкнуть что-либо, памятуя

-

«Это не "моё", это не "я", в этом нет никакого "я". Это просто явления».

С лёгким умом, храня улыбку, всё принимая, всё отпуская, храня тепло дружелюбия в своём сердце, со спокойной радостью я проживу этот день.

# Вечернее чтение изречений из Дхаммапады и Разделение Заслуг

## Изречения из Дхаммапады

Ведущий:	
<i>Теперь я прочту для вас строфы из Дхаммапады. Пожалуйста, успокойте ум и слушайте внимательно:</i>	
<p>1] Все злоторные состояния исходят из ума. Только ум – их источник; все они созданы умом. Если кто-либо говорит или действует с нездоровым умом, страдание преследует его так же, как вола преследует телега, которую он тащит.</p> <p>2] Все благотворные состояния исходят из ума. Только ум – их источник; все они созданы умом. Если кто-либо говорит или действует с чистым умом, счастье следует за ним неотступно, словно тень.</p> <p>3] «Он обидел меня, он ударил меня, он унизил меня, он ограбил меня!» – в тех, кто питает такие мысли, ненависть НЕ стихает.</p> <p>4] «Он обидел меня, он ударил меня, он унизил меня, он ограбил меня!» – в тех, кто НЕ питает такие мысли, ненависть стихает.</p> <p>5] Мира невозможно достичь через ненависть. Лишь если мы отвергнем ненависть, мы можем достичь мира. Это вечный закон.</p> <p>6] Однажды все мы умрём. Некоторые люди забывают об этом. Кто помнит о смерти, прекращает все ссоры.</p> <p>7] Как ураган ломает слабое дерево, Зло одолевает того, кто падок на удовольствия, не стережёт врата чувств, неумерен в пище, ленив и несобран.</p>	<p>8] Как урагану не одолеть скалы, Зло отступает от того, кто созерцает неприятное, охраняет врата чувств, умерен в пище, устремлён и усерден.</p> <p>19] Если человек повторяет тексты учения, но не следует им в своих делах, он подобен пастуху, пасущему чужих коров. Он не познаёт плодов святой жизни.</p> <p>20] Если же человек хоть и не часто повторяет тексты учения, но действует в соответствии с ним, он преодолевает алчность, ненависть и заблуждение. Он истинно знает, что есть благо, и это ведёт его к уму, свободному от страдания. Он ни за что не цепляется ни в настоящем, ни в будущем. Таким образом он вкушает плоды святой жизни.</p> <p>185] Никого не презирать, никому не причинять вреда, жить нравственно, не излишествовать, предпочитать уединение, заниматься медитацией – таково Учение Будд.</p>



## **Разделение Заслуг**

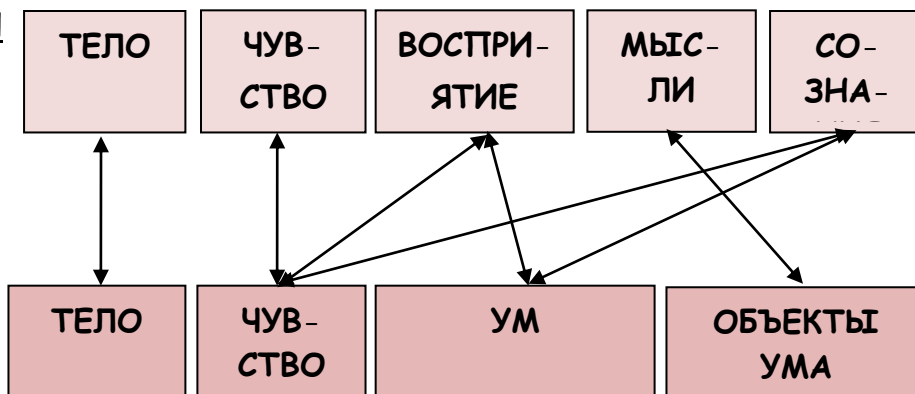
Пусть страдающие освободятся от страдания,  
А охваченные страхом станут бесстрашны.  
Пусть скорбящие забудут все печали,  
И пусть все существа обретут утешение.  
Пусть все существа разделят эту  
Приобретенную нами сегодня заслугу,  
И получат от этого все виды счастья.  
Пусть все существа, населяющие Пространство и Землю,  
Разделят нашу заслугу.  
Пусть они во веки веков охраняют  
Учение Будды.  
Садху... Садху... Садху....

“Дар Дхаммы – наивысший и лучший из всех даров”

# Основные Понятия

4 Опоры Осознанности и 5 Совокупностей являются разными способами сказать об одном и том же. Здесь также показано, что Чувство, Восприятие и Сознание сопутствуют друг другу; что ни один феномен не может происходить без других.

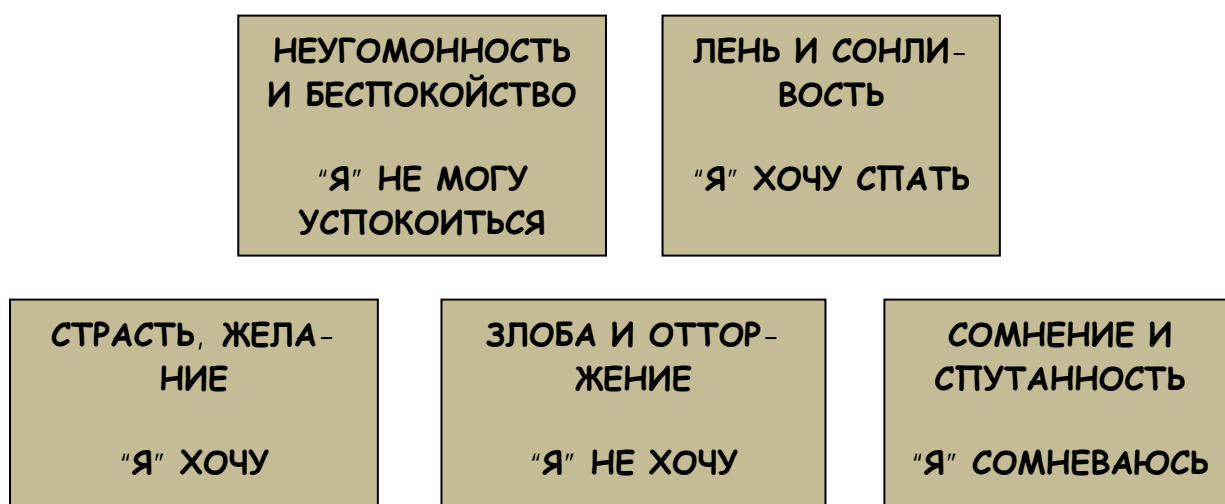
## 5 СОВОКУПНОСТЕЙ ИСКАЖЁННЫХ ЦЕПЛЯНИЕМ



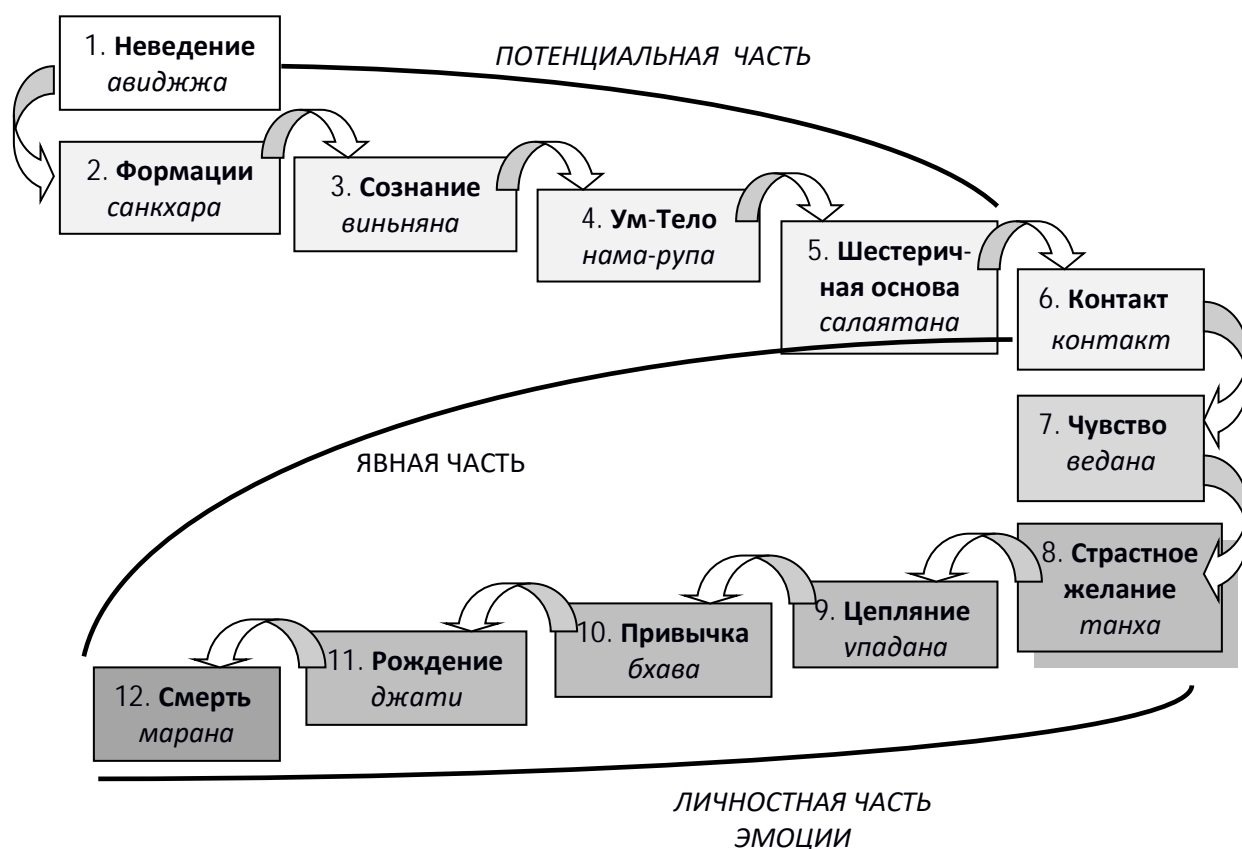
5 Препятствий возникают, когда Осознанность слаба. Основные Препятствия – это Неугомонность (возбуждённость ума) и Сонливость (заторможенность, замутённость ума). Когда возникает Препятствие, это всегда либо Неугомонность, либо Сонливость, сама по себе, либо в сочетании с какими-либо из других трёх Препятствий.

Появление того или иного Препятствия всегда является следствием того, что когда-то в прошлом – давно или недавно – мы нарушали нравственные Предписания. Поэтому для того, чтобы наша медитация была свободна от Препятствий, очень важно соблюдать Предписания.

## 5 ПРЕПЯТСТВИЙ



## Цепь Зависимого Возникновения (ЗВ)



Пользуясь этой схемой, вы сможете проследить, КАК возникают нездоровые состояния – ГНЕВ, СТРАХ, ДЕПРЕССИЯ, БЕСПОКОЙСТВО или ПЕЧАЛЬ, как появляется страдание и как оно заканчивается. Когда вы вооружены такого рода знанием о том, КАК возникает страдание, вы можете сознательно замечать симптомы возникновения гнева и отпускать их до того, как они породят какое-либо действие. Отпуская и расслабляя напряжение, улыбаясь, вы вызовете к жизни здоровые действия.

Будда говорил: «Лишь одно событие происходит за раз». Поэтому если мы научимся смеяться, гнев уйдёт. Это так потому, что вы замещаете гнев здоровым, лёгким состоянием ума. Вы либо смеётесь, либо гневаетесь, невозможно делать это одновременно. Легко смеясь над тем, что «опять попались», вы будете быстрее преодолевать дурные привычки. Это лучший способ отпустить гнев! Так что включите чувство юмора!

(см. также следующую страницу)

## Звенья цепи Зависимого Возникновения

	№	Пали	Перевод	Значение
ДО – Я	1	Авидджа	Неведение, заблуждение	Не-видение Четырёх Благородных Истин и Зависимого Возникновения.
	2	Санкхара	Активность, Формации,	Потенциальные зёрна активности. Есть три вида формаций: телесные, речевые и умственные.
	3	Виньяна	Сознание	Сознание познаёт. Данное звено ЗВ – это потенциал сознаний, возникающих в той или иной из шести дверей органов чувств.
	4	Нама-Рупа	Ум-тело, имя-форма	Ум: Чувство, Восприятие, Активность, Контакт и Внимание (см. МН 9); Тело: Четыре элемента – Земля, Вода, Ветер и Огонь.
	5	Салаятана	Шестеричная основа, 6 дверей органов чувств	Пять внешних дверей чувств: глаза, уши, нос, язык, тело, и – одна внутренняя дверь: ум.
	6	Пхасса	Контакт	Контакт – это встреча трёх факторов: органа восприятия, воспринимаемого явления и соответствующего сознания. Например – встреча глаза, формы и зрительного сознания даёт зрительный контакт.
Начало	7	Ведана	Чувство, эмоциональная оценка	Не путать с эмоциями. Чувство это первичное различение всех объектов как "приятных", "неприятных" или "нейтральных".
ЛИЧНОСТНАЯ ЧАСТЬ	8	Танха	Страстное желание	Страстное предпочтение. Проявляется как напряжение и сжатие в уме и в теле. Ум в состоянии "мне это нравится" или "мне это не нравится".
	9	Упадана	Цепляние, привязанность	Первичные мысли об объекте, общая тема которых – "почему мне это (не) нравится". Сюда входят разного рода высказывающиеся в связи с этой темой мысли, мнения, представления, образы.
	10	Бхава	Вовлечённость, привычка, эмоциональная склонность	Это повторяющиеся мысли, сопровождающиеся нарастанием эмоционального фона. Это привычные реакции, проявляющиеся шаблонно в типичных ситуациях. У каждого человека есть своего рода внутренняя библиотека таких реакций. Сама бхава в свою очередь укрепляет старые шаблоны и формирует новые.
	11	Джати	Рождение (действия)	В конце концов эмоциональная накачка и шаблонные реакции приводят к тому, что человек производит (рождает) действие – умственное, словесное или физическое.
	12	Марана	Смерть	В суттах это звено обычно именуется более полно: старение и смерть, печаль, стенание, боль, горе и отчаяние. Это – результат, к которому приводит действие, совершённое из помрачённого состояния бхавы.

## **Описание джхан**

### **отрывок из Анупада Сутты, MN111**

3. Вот, монахи, будучи отстранённым от чувственных удовольствий, отстранённым от нездоровых состояний ума, Сарипутта вошёл в первую джхану и пребывал в ней. Эта джхана сопровождается думанием об объекте медитации и удержанием внимания на нём, а также радостью и довольством, которые возникли из-за этой отстранённости.

4. И те состояния в первой джхане — думание об объекте медитации и удержание внимания на нём, радость, довольство и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им одно за другим, по мере того как они происходили. Он распознавал, как эти состояния возникли, распознавал, как они наличествовали, распознавал, как они исчезли.

И он понял: "Воистину, этих состояний не было и они возникли. Побыв, они исчезли". В отношении этих состояний он пребывал вне влечения и вне отторжения, независимым, отсоединённым, освобождённым, отделённым, с умом, лишённым преград. Он понял: "Можно продвинуться и за пределы этого", — и с дальнейшей практикой он убедился в том, что так оно и есть.

5. Далее, монахи, с угасанием думания об объекте медитации и удержания внимания на нём Сарипутта вошёл во вторую джхану и пребывал в ней. Эта джхана сопровождается внутренней уверенностью и единением ума. В ней нет думания об объекте медитации и удержания внимания на нём, но есть радость и довольство, рождённые из собранности ума.

6. И те состояния во второй джхане — внутренняя уверенность, радость, довольство и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>

И он понял: <...>

7. Далее, монахи, с угасанием радости Сарипутта пребывал спокойным, осознанным, бдительным и ощущал довольство в теле. Он вошёл в третью джхану и пребывал в ней. Об этой джхане Благородные говорят так: "Тот, кто обладает спокойствием и осознанностью, достигает приятного пребывания".

8. И те состояния в третьей джхане — покой, довольство, осознанность, бдительность, единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>

И он понял: <...>

9. Далее, монахи, с оставлением удовольствия и боли, равно как и с предыдущим угасанием радости и недовольства, Сарипутта вошёл в четвёртую джхану и пребывал в ней. Эта джхана — за пределами боли и удовольствия, характерна чистейшей осознанностью, возникающей благодаря покою.

10. И те состояния в четвёртой джхане — покой, ни-приятное-ни-болезненное чувство, умственная невзволнованность, возникающая благодаря успокоению ума, чистота осознанности и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>

И он понял: <...>

11. Далее, монахи, полностью миновав восприятия форм, с угасанием восприятий, вызываемых органами чувств, не обращающий внимания на восприятие изменений, осознавая: "пространство безгранично", Сарипутта вошёл в **сферу безграничного пространства** и пребывал в ней.
12. И те состояния в сфере безграничного пространства — восприятие сферы безграничного пространства и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>  
И он понял: <...>
13. Далее, монахи, полностью миновав сферу безграничного пространства, осознавая: "сознание безгранично", Сарипутта вошёл в **сферу безграничного сознания** и пребывал в ней.
14. И те состояния в сфере безграничного сознания — восприятие сферы безграничного сознания и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>  
И он понял: <...>
15. Далее, монахи, полностью миновав сферу безграничного сознания, осознавая: "здесь ничего нет", Сарипутта вошёл в **сферу отсутствия всего** и пребывал в ней.
16. И те состояния в сфере отсутствия всего — восприятие сферы отсутствия всего и единение ума; контакт, чувство, восприятие, активность и ум; рвение, решимость, усердие, осознанность, спокойствие и внимание — были распознаны им <...>  
И он понял: <...>
17. Далее, монахи, полностью миновав сферу отсутствия всего, Сарипутта вошёл в **сферу ни-восприятия-ни-невосприятия** и пребывал в ней.
18. Он осознанно вышел из этого достигнутого состояния. Сделав так, он созерцал состояния, которые прошли, прекратились, изменились: "Воистину, этих состояний не было и они возникли. Побыв, они исчезли".  
В отношении этих состояний он пребывал вне влечения и вне отторжения, независимым, отсоединённым, освобождённым, отделённым, с умом, лишённым преград. Он понял: "Можно продвинуться и за пределы этого", — и с дальнейшей практикой он убедился в том, что так оно и есть.
19. Далее, монахи, полностью миновав сферу ни-восприятия-ни-невосприятия, Сарипутта вошёл в **прекращение восприятия и чувствования** и пребывал в нём. И его помрачения были уничтожены мудрым видением.
20. Он осознанно вышел из этого достигнутого состояния. Сделав так, он созерцал состояния, которые прошли, прекратились, изменились: "Воистину, этих состояний не было и они возникли. Побыв, они исчезли". В отношении этих состояний он пребывал вне влечения и вне отторжения, независимым, отсоединённым, освобождённым, отделённым, с умом, лишённым преград.  
Он понял: "За пределы этого невозможно продвинуться", — и с дальнейшей практикой он убедился в том, что так оно и есть.

## Учение о прошлом, будущем и настоящем

Следующее понимание процесса нашей жизни позволяет всё воспринимать легче:



Отпустите болезненные эмоции из прошлого. Эти воспоминания – лишь воспоминания, не более чем образы в голове. Отпустите беспокойство о будущем, потому что его ещё нет, а когда оно придёт, всё будет по-другому. Будущее определяется тем, что вы делаете в данный момент.

Откройте заново **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**, и вы вернёте себе лёгкость бытия здесь и сейчас. Каждый настоящий момент – это настоящий дар! Именно поэтому он «НАСТОЯЩИЙ»!

Об этом учении см. сутты МН131, 132, 133, 134.

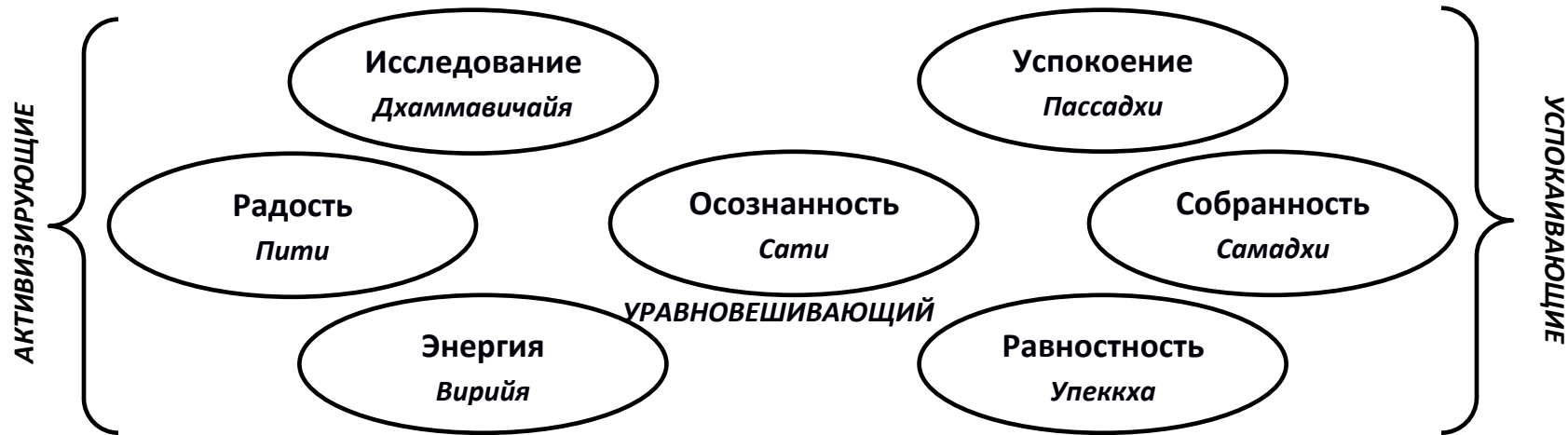
## Восьмеричный Путь

Как развить чистую Радость, применяя Восьмеричный Путь в жизни для поддержания практики.

№	Правильное (-ная, -ный) ...	Пали Самма-...	Гармоничный (-ное, -ная) ...	Объяснение
1	... Воззрение	... диттхи	... Взгляд	Не-личностный взгляд на мир – главный ключ к счастливой жизни. Нужно быть легче. Не принимать происходящее на свой счёт, лично. Всё отпускать и улыбаться.
2	... Намерение	... санкаппа	... Представление	Формировать внутри себя образа улыбки и смеха, которые делают ум легче и обостряют осознание; не принимать что бы то ни было лично означает создавать почву для появления здоровых мыслей.
3	... Речь (самма-вача)	... вача	... Общение	Улыбка, лёгкость – всё это помогает практике! Такое взаимодействие с собственными умом и телом и с другими людьми невероятно важно для нас.
4	... Поведение	... камманта	... Движение	Имеет отношение к осознанности, как она трактуется в текстах, а именно: памятованию о наблюдении за движениями внимания ума; об использовании БР, чтобы направить ум от нездоровых состояний к здоровым; о сохранении лёгкого ума и улыбки, насколько это возможно.
5	... Образ жизни	... аджива	... Способ жить	Здесь речь идёт о развитии новой привычки – улыбаться и мягко смеяться в течение повседневной жизни. Учиться легче и чаще всё отпускать и развивать принятие.
6	... Усилие	... вайяма	... Практика	Включает 4 шага: 1) увидеть, что ум пойман каким-либо нездоровым чувством или мыслью; 2) отпустить это нездоровое чувство/мысль, применить расслабление и улыбку; 3) направить этот более лёгкий ум обратно к здоровому объекту (метте); 4) поддерживать (при помощи метты) улыбки, не-личностного взгляда на всё.
7	... Осознанность	... сати	... Наблюдение	Это способность наблюдать, когда ум лёгкий и улыбающийся, а когда – тяжёлый и отвлекшийся.
8	... Сосредоточение	... самадхи	... Собранность	Достижение уровня собранности / лёгкой концентрации, или единого ума через сохранение лёгкости практики. Ум бдителен, спокоен и собран – способен быть полностью в моменте без отвлечений и усилий. Таким образом мы с большей лёгкостью улыбаемся и смеёмся в повседневной жизни!



## 7 Факторов Просветления (7ФП) Сатта Бодджанга



5 Препятствий могут быть сведены к двум: Неугомонности и Сонливости. Каждое из этих двух Препятствий может сопровождаться или быть окрашено какими-либо из трёх других – Желание, Отторжение и Сомнение (см. стр. 5).

Мы можем применить 7 ФП в качестве инструмента, позволяющего настраивать состояние ума. Если для того, чтобы отпустить мысли и эмоции мы используем 6Р, то для тонкой настройки состояния ума используются 7ФП. Для коррекции неугомонного состояния ума применяются успокаивающие факторы, для коррекции сонливого/мутного состояния ума применяются активизирующие факторы просветления. Уравновешивающий фактор – Осознанность – может применяться как в одном, так и в другом случае.

Подробнее о применении Семи Факторов Просветления говорится в отдельной инструкции, которая выдаётся преподавателем индивидуально.

## Брахма Вихары

Брахма Вихары – "Божественные Прибежища" – это ряд состояний или чувств, через которые мы проходим в ходе медитации на Любящей Доброте. Мы опираемся на эти чувства в своей практике и это позволяет нам продвигаться с невероятной быстротой, успокаивая ум всё глубже.

Брахма Вихар четыре:

№	Название	Пали	Другие варианты перевода	Описание
1	Любящая Доброта	Метта	Дружелюбие, доброжелательность	С неё мы начинаем в нашей практике. Постепенно она становится более тонкой и безобъектной, переходя в следующую –
2	Милосердие	Каруна	Сострадание	Каруна является безобъектным чувством, которое мы можем испытывать, даже если окажемся одни во всей вселенной. Это чувство тонкой любящей доброты и принятия, излучающееся во все стороны равно.
3	Радость	Мудита	Сораздование, восприимчивая радость	Мудита это всепроникающая радость, которую мы открываем для себя в самой основе бытия, радость, в которую включено всё сущее, радость сопричастности Бытию.
4	Спокойствие	Упеккха	Равноность, невозмутимость	Это чувство глубокого внутреннего покоя, который не зависит ни от чего, что бы ни происходило. Здесь ум становится очень спокойным и появляется возможность наблюдать очень тонкие его состояния и явления.

## Гармоничное действие:

*Не сопротивляйся*

*И не ломись,*

*Просто будь мягче*

*И улыбнись.<sup>3</sup>*

Если мы стараемся избавиться от отвлекающих звуков, ощущений, мыслей и эмоций, мы лишь порождаем напряжение, то есть страстное желание. Примите наличие посторонних явлений и расслабьтесь прямо в этом. Улыбнитесь.

Если мы питаем отторжение к чему-либо в нас или вокруг нас, что нам не нравится – мы лишь порождаем в себе напряжение, то есть страстное желание. Примите себя как есть, примите других как есть, примите реальность как есть. Не сражайтесь ни с чем. Расслабьтесь прямо в этом. Улыбнитесь.

Если мы стремимся заставить себя пребывать в каком-либо состоянии – мы лишь порождаем в себе напряжение, то есть страстное желание. Примите то состояние, какое есть прямо сейчас и расслабьтесь прямо в этом. Улыбнитесь.

Не нужно сражаться с тем, что происходит в нас и вокруг нас; не нужно ломиться к некоей цели (Я ХОЧУ!), закусив удила. Ничто действительно здоровое таким образом не достигается, поскольку такой образ действий продиктован страстным желанием и порождает новое страстное желание.

Отступите, улыбнитесь, взгляните на ситуацию легче. Не прекращайте идти, но пусть практика будет для вас в радость. Помните слова Будды из сутты СН 1.1. Пересечение потока:

*«Господин, как ты пересёк поток?»*

*«Друг, я пересёк поток, не останавливаясь, но и не напрягаясь. <...> Когда я останавливался, друг, то я тонул. А когда я боролся, то меня сносило течением. Поэтому, друг, я пересёк поток, не останавливаясь, но и не напрягаясь».*

---

<sup>3</sup> Перевод английской фразы «Don't Resist Or Push, Soften and Smile», что образует аббревиатуру DROPSS.

## КАК НАМ СЛЕДУЕТ ПРАКТИКОВАТЬ?

*Когда другие обращаются к вам, их речь может быть*

- *сказанной в подходящий момент или в неподходящий;*
- *истинной или ложной;*
- *мягкой или грубой;*
- *благодетельной или вредоносной;*
- *сказанной с любящей добротой или с неприязнью.*

*Но как бы то ни было, монахи, вот как каждый из вас должен тренироваться:*

*"На мой ум это не будет оказывать влияния, я не буду говорить злых слов. Я буду оставаться милосердным к этому человеку, желать ему благополучия, с доброжелательным умом, без неприязни. Я буду излучать ему любящую доброту, и начиная с него я буду наполнять и охватывать весь мир умом, полным любящей доброты — щедрым, обширным, безмерным, свободным от враждебности и недоброжелательности".*

*Вот как каждый из вас должен тренироваться, монахи.*

*— из Какачупама Сутты МН-21,  
«Пример с Пилой»*

## Сутта Нипата 1.8. Карания Метта Сутта Сутта Любящей Доброты

«Ты, кто мудро ставит цели, кто ищет состояния покоя, делай так:

Будь прямодушен и бодр,  
Совестлив и кроток в речи, уступчив, не горд.  
Иди своим путём, довольный тем, что есть,  
Не отягощённый заботами, с утихшими чувствами,  
С окрепшею мудростью, не надменный, не жадный.  
Не допускай даже в мыслях что-либо такое,  
За что бы могли упрекнуть тебя мудрые...

Думай же так:

*«Пусть будут мирны и счастливы все существа,  
Пусть живут все они в радости и довольстве!  
Все живые существа, которые только есть на свете,  
И слабые и сильные, и длинные и большие,  
И средние и короткие, и тонкие и толстые,  
Видимые и невидимые, живущие близко и далеко,  
Рождённые или пока не рождённые —  
Все они да будут мирны и счастливы!  
Пусть никто не обманывает других,  
Пусть никто и никогда не обижает других,  
Пусть никто ни гневом, ни злобою не вредит другим».*  
Как неусыпно мать охраняет своё единственное дитя,  
Как дорожит она его жизнью,  
Так же и ты развивай безграничный ум,  
Милосердный ко всем существам.

С доброй волей ко всей вселенной  
Развивай безграничный ум:  
И вверх, и вниз, и во все стороны  
Без вражды, без тревоги, без ненависти.

Когда стоишь или лежишь, когда сидишь или идёшь,  
В каждую минуту бодрствования  
Памятуй об этом с решимостью —  
Этот путь жизни самый лучший на свете.

Добродетельный, непредубеждённый во взглядах,  
Потушивший в себе жажду плотских наслаждений,  
Никогда не родишься ты вновь из утробы».

## СН 2.4. Мангала Сутта. Счастье

«Не связываться с глупцами,  
Жить в обществе мудрых людей,  
Почитая тех, кто достоин почита-  
ния –  
Вот величайшее счастье.

Жить в благоприятных условиях,  
Сажать семена благотворных дея-  
ний  
И осознавать, что ты находишься на  
правильном пути –  
Вот величайшее счастье.

Иметь возможность учиться и раз-  
виваться,  
Быть искусным в своей профессии  
или ремесле,  
Практикуя нравственные предписа-  
ния и любящую речь –  
Вот величайшее счастье.

Быть в состоянии служить своим  
родителям и поддерживать их,  
Заботиться о своей семье,  
Имея и отдых при этом, который  
приносит вам радость –  
Вот величайшее счастье.

Жить честно, щедро делиться,  
Предлагать поддержку родственни-  
кам и друзьям,  
Проживая жизнь безупречного по-  
ведения –  
Вот величайшее счастье.

Избегать вредоносных действий,  
Не быть пойманным в сети дурма-  
нящих веществ,

И быть усердным в совершении доб-  
рых дел –  
Вот величайшее счастье.

Быть скромным и вежливым в мане-  
рах,  
Быть благодарным, довольствуясь  
простой жизнью,  
Не упуская случая учиться Дхамме –  
Вот величайшее счастье.

Быть упорным, но и открытым к из-  
менениям,  
Регулярно общаться с монахами и  
монахинями,  
И в полной мере участвовать в бесе-  
дах Дхаммы –  
Вот величайшее счастье.

Жить старательно и внимательно,  
Воспринимать Благородные Истины,  
И реализовать ниббану –  
Вот величайшее счастье.

Жить в этом мире  
С сердцем, которое мир не может за-  
тронуть,  
Покончив со всеми печальями, пре-  
бывая в мирном состоянии –  
Вот величайшее счастье.

Потому что тот, кто выполнил всё  
это  
Непобеждён, где бы он ни был;  
Всегда он в безопасности и счастлив  
–  
Сам он становится источником сча-  
стья».

## **Базовые инструкции для полного цикла медитации прощения**

Описание трёхшагового цикла практики, приведённое ниже, поможет вам настроиться и практиковать полный цикл Медитации Прощения.

### **ШАГ ПЕРВЫЙ**

Возьмите одну из ниже перечисленных тем и работайте только с ней. Простите себя за:

1. ...непонимание
2. ...совершение ошибок
3. ...то, что причиняли другим боль
4. ...забывчивость
5. ...то, что нарушали предписания
6. ...то, что разговариваете слишком много
7. ...то, что едите слишком много  
(составьте свой собственный список, учитель вам в этом поможет)

Теперь искренне скажите непосредственно самому себе:

**“Я ПРОЩАЮ СЕБЯ ЗА НЕПОНИМАНИЕ”.**

**РАССЛАБЬТЕСЬ, ЗАТЕМ ИЗЛУЧАЙТЕ ЛЮБЯЩУЮ ДОБРОТУ "В ЭТО МЕСТО".** Оставайтесь с этим ощущением вплоть до того, как ум отвлечётся, затем простите себя снова.

Это – прощение себя...

### **ШАГ ВТОРОЙ**

Когда в уме возникает воспоминание о ком-то ещё, отыщите этого человека в своём уме, вызовите его образ, увидите его так ясно, как только сможете. Затем, глядя этому человеку в глаза, скажите: **“Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ”.**

1. Держите образ этого человека и говорите прямо ему: «Я ПРОЩАЮ ТЕБЯ».
  2. Простите эту ситуацию – за то, что случилось, и за то, как это случилось.
- Это – прощение другого человека.

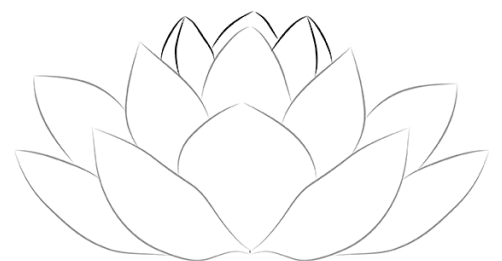
### **ШАГ ТРЕТИЙ**

Оставайтесь с этим человеком до тех пор, пока он или она не улыбнётся вам и не простит вас ИЛИ пока вы не ощутите сильное чувство облегчения. Это – принятие прощения от другого человека.

### **ПРОДОЛЖАЙТЕ И МЯГКО УЛЫБАЙТЕСЬ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ПРАКТИКИ**

***Закончив эту работу, вы очистите путь для медитации любящей доброты!***

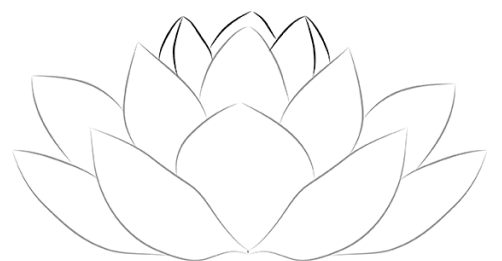
**Для заметок**





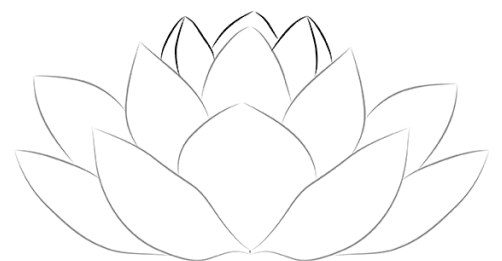


**Для заметок**



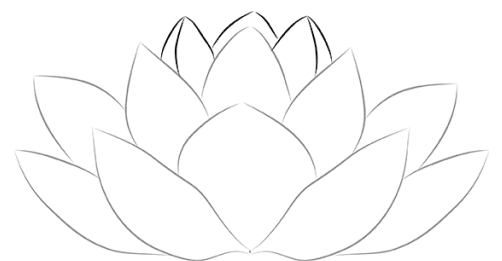


**Для заметок**



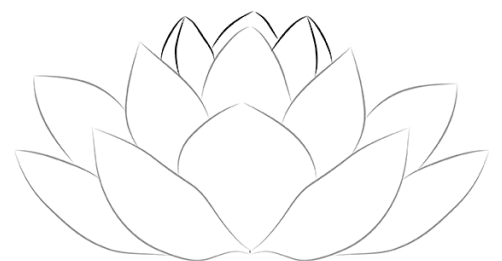


**Для заметок**





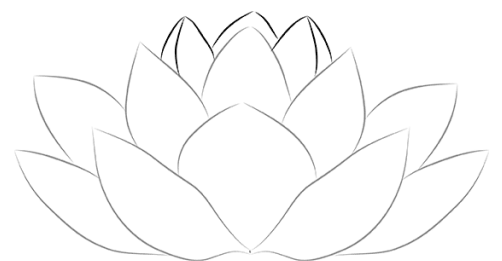
**Для заметок**





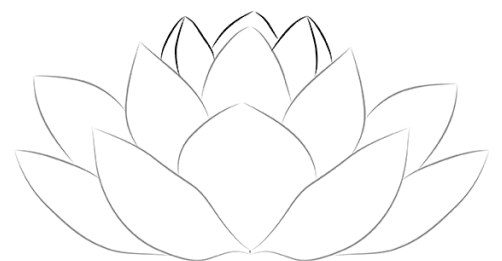


**Для заметок**





**Для заметок**





## ЖИЗНЬ БЕЗ ВОЙНЫ

- Нет сражения – нет войны!
- Настоящая свобода приходит, когда мы обретаем способность видеть нескончаемую круговерть жизненных ситуаций без эмоциональных предпочтений!
- Если мы хотим, чтобы настоящий момент был иным, нежели он есть, мы сражаемся с реальностью!
- Война против настоящего момента – это причина нашей боли и грусти.
- Воображение и иллюзии, омрачённые страстным желанием, – это война.
- Нетерпеливость, беспокойство, страх, желания, неприятие и ненависть – это тоже война!
- Быть в гармонии с Дхаммой момента означает с любовью принимать всё, что происходит, расслабляя тело и ум! С любовью мы принимаем людей, с которыми оказались рядом, мы принимаем обстоятельства, которые не можем изменить, мы принимаем то дело, которым заняты, мы принимаем то место, в котором оказались.
- Это – акт чистого бытия... акт пребывания в чистоте.

**Вы всегда можете обратиться к наставникам нашей школы за помощью в практике и за разъяснениями Учения. Посетите наши сайты:**

**dhammasukha.org**

**dhammasukha.ru**

**Пишите нам через сайт, либо по адресам**

[info@dhammasukha.ru](mailto:info@dhammasukha.ru) [pavoe@mail.ru](mailto:pavoe@mail.ru)