

## Ничего мимо внимания.

Осознанность по отношению к себе можно выработать и развить. Выработка осознанности может достигаться прямой, одной из наилучших, практик, название которой «Четыре основы внимательности» (другой вариант названия «Четыре основы осознанности»). Осуществлять ее может любой, вне зависимости от вероисповедания, атеизма, философии, идеологии, любого рода той или иной принадлежности. Противоречия с религиями нет, т.к. в практике не содержится никаких аспектов божественного, веры, ритуалов или таинств. В этой практике только работа человека, т.е. усилия в отрезке времени, над своим сознанием: беспристрастное независимое наблюдение и видение, избавляющее от ошибок и искажающих понимание заблуждений. Это направлено на развитие объективного восприятия и понимания; которое не искажается субъективными эмоциями, мыслями и переживаниями, тесно увязанными с объектом восприятия и наблюдения. Это способность и шанс увидеть себя, устранив разные помехи, подобно отражению себя в спокойной воде, которое иначе не увидеть.

Эта практика включает в себя четыре вида применения осознанности/внимательности: внимательность по отношению к телу, внимательность по отношению к чувствам, внимательность по отношению к мыслям (уму) и внимательность по отношению к объектам мыслей (объектам ума). Один вид применения прибавляется к другому, дополняя предыдущий, подобно восхождению по ступеням этой «лестницы». Эта практика предельно универсальна. Такая практика осознанности уже на начальном этапе, при должном уровне стараний, поможет стать более сосредоточенным, внимательным, центрированным, если хотите, что приносит большую пользу в любом виде деятельности и сфере жизни; благотворно влияет на психику и различные способности, поможет увидеть и понять себя, текущую ситуацию, делать меньше ошибок разного рода. Это так называемая «мирская» осознанность. Вкратце, это способность объективно воспринимать происходящее с вами и далее, на основе этого, объективно мыслить и принимать объективно нужные решения. Также можно добавить, что осознанность делает более полным ощущение жизни, т.к. вы отмечаете и переживаете то, чего не замечали раньше.

Также, если вам понадобится, эта практика может стать входом в более серьезную работу над собой, т.к. это все же практика от учения работы над сознанием и служит целям высшего порядка в отношении развития индивида. Об этом сказано так: *«Есть прекраснейший путь очищения живых существ, прекращения тревог и страданий, преодоления печали и скорби, для того, чтобы идти по пути истины...»* Если нужна только мирская польза – возьмите только ее, захотите большего – двери всегда и везде открыты, вам останется выбрать подходящее здоровое направление и его определенные методы.

Так или иначе, польза осознанности обширна, многогранна и универсальна.

Вышеупомянутые эффекты от этой практики связаны с тем, что реализую ее, человек, насколько сможет, переходит от иногда сознательного состояния к осознанному - постепенно исключаются всякого рода мысли, поступки и реакции из разряда «я сделал это машинально («автоматически», «механически», «нечаянно» и т.п.)». На этом пути осознания себя практикующий понемногу делает явным и объективным свое видение и понимание происходящего с ним, прежде всего. В некотором смысле это видение сродни постепенному протиранию очень грязного зеркала, в котором вы пытаетесь себя рассмотреть, при вашей

заинтересованности такого узнавания себя. Это также путь утраты своих иллюзий о себе, путем прояснения вашего видения и понимания себя, и это требует определенной смелости – посмотреть на себя, как бы в «зеркало», ибо явленное заставит задуматься и, возможно, что-то делать с собой. Или «увидеть», быть может, и не делать ничего, в зависимости от того, что вы для себя предпочитаете, дальнейший условный «полусон» или доступно возрастающее, частичное, пробуждение от него, а может и полное, избавляющее от всех «снов» и иллюзий, пробуждение, когда осознаете себя объективно и полностью. Если вы сможете, сначала иногда и затем регулярно, преодолевать лень ума и иногда некоторую неприятную правду о себе, то так вы дадите себе больше шансов на продолжение этой практики, ее углубление и приобретение ее плодов.

Если мы в чем-то не упражняемся, то навык уходит. По аналогии – если мы не практикуем внимательность/осознанность по отношению к себе, то мы прирастаем всякого рода состояниями и поступками, которые можно описать и пояснить, применяя слова «по привычке», «по инерции», «машинально», «автоматически», «механически», т.е. такими свойствами и взаимосвязями в себе, когда думаем, говорим и действуем, по определенной мысленной колее, инерции и под влиянием всякого рода мыслительных штампов или шаблонов, т.е. по пути наименьшего сопротивления. Эта инерция от унаследованных нами образцов поведения, усвоения штампов и реакций других! людей, которые мы пропустили через себя, в том или ином виде, в процессе нашего вливания в определенное общество. Плюс – наших же прежних упрощенных подходов к мышлению, когда, например, думать или разбираться просто ленимся.

Так мы уходим, со временем, в «механико-автоматическую» полубессознательность, своего рода «сон наяву», со вставками обостренных чем-либо ощущений/воспоминаний. Вопрос в том, куда мы движемся чаще и интенсивнее – в сторону сознательности или «полусна», на что смещен акцент, в нас и в нашей жизнедеятельности.

Так наше развитие для нас – это движение вперед, остановка в развитии – вскоре становится движением назад, почти незаметным; нейтральное положение практически отсутствует, инерция развивающего движения здесь, к сожалению, невелика. Наша жизнь на сегодня сложна, социальная конкуренция высока, делать надо многое, как минимум, и поэтому – для нас будет существенно лучше постепенно от такого досознательного состояния отходить, т.е. осознавая себя пробуждаться от полусна-полубодствования, в той или иной возможной нам степени.

Просто быть информированным об этом не даст эффекта осознанности, т.к. это именно практика мысленно-волевых усилий в продолжительный период времени. Можно добавить, что осознанность не входит в перечень обязательных к изучению предметов, на известных этапах нашего обучения в юности, но, в принципе, предвещает любое нормальное, адекватное и полезное существование человека и его нормальные здоровые начинания. Вы можете «просто» прибавить себе полезных свойств и упорядочить свою мыслительную деятельность для практических повседневных задач или, возможно, спустя время придете к необходимости более углубленной работы над собой, путем выбранной вами религии или учения, когда яснее себя рассмотрите, относительно нынешнего уровня вашего бытия и сознания. Как минимум, при должном осуществлении описываемой практики и определенной смелости, вы увидите себя более явственно и очевидно. По крайней мере, эта практика дает такой шанс, в противовес бытию в условном «полусне», с периодическими вспышками осознания и прозрений (в запущенных случаях и вовсе без них).

В результате должного осуществления рассматриваемой практики у вас может прибавиться не только внимательности как таковой, но также энергии, радости, спокойствия, сосредоточенности, памяти, уравновешенности, самоконтроля; вы сначала поймете взаимозависимость происходящего в вас и как это улучшить затем, при желании. Это связано с тем, что практикуясь в осознанности вы будете (или, по крайней мере - сможете, имеете шансы) сами исключать лишний расход ваших различных сил, понимая что вы делаете и о чем думаете, повысите общее восприятие от органов чувств, научитесь отделять для себя важное от третьестепенного, где-то убережете себя от лишних отрицательных эмоций, по итогу - в чем-то воздержитесь и перенаправите себя ради своей общей жизненной пользы. Сюда также можно отнести и то, что распознавая и понимая себя лучше, вы сможете лучше видеть и понимать других людей, а отсюда и пресловутая эмпатия и адекватная коммуникация.

Как и всегда, чем регулярнее и глубже практика - тем лучше и быстрее будут ее плоды. Вам регулярно потребуются самодисциплина, решительность и упорство, т.к. состояние осознанности, внимательности по отношению к себе в четырех аспектах, поначалу, и вообще часто, будет появляться подобно кратковременным вспышкам и своего рода теряющейся пунктирной линии; будет часто ускользать, забиваться мысленным шумом и теряться в разных отвлечениях. Без практики такие вспышки осознания себя обычно связаны с сильными эмоциями, когда для вас все происходит более отчетливо и время течет субъективно медленнее (и поэтому запоминается в последующем).

Т.е. косвенно нас на время могут «заставить проснуться» внешние события, обостряя наше восприятие всего в этот момент, но только в этот, ибо это не будет системным эффектом и результатом, т.к. при уменьшении такого внешнего влияния мы имеем все шансы и предрасположенность опять погрузиться в «полусон», сквозь который будут «пробиваться» только мощные или совершенно «нестандартные» сигналы от происходящего. Например, в случаях, когда стабильно нет сильных эмоций, тем более положительных, обычно люди часто говорят, что «жизнь проходит мимо», т.к. почти «нет» ощущений от такой жизни. Это связано с тем, восприятие человеком происходящего с ним приглушено – те самые ощущения, насыщающие его жизнь, часто им не распознаются, не регистрируются и поэтому «не-видимы», по «техническим причинам»; так начинается поиск разного рода сильных, «пробивных» эмоций, подтверждающих наличие «жизни» и самоутверждения. Часто это опасно или дорого, в смысле последствий.

Если позже в вашей практике у вас получится соединять переживание от сильных эмоций с осознанием себя в этот момент, то действуя так, вы увеличиваете «коэффициент полезного действия» общего осознания себя. Именно наша самостоятельно выработанная осознанность (не от событий) будет более стойкой и эффективной в своем действии и пользе для нас. Для появления у вас результатов (плодов) этой практики вам придется настойчиво состояние осознания воспроизводить своими повторяющимися усилиями; стараться напоминать себе о необходимости такой активации осознания, а также усилием мысли, воли и концентрации такое состояние осознанности продлевать, насколько возможно. Это сродни собиранию по крупицам, но польза того стоит.

Разница между состоянием осознания себя и обычным состоянием будет вам видна, когда вы приложите некоторые усилия, чтобы осознать себя, например, в течение пары минут. Тело, чувства, мысли, объекты ума, гоступно осознаваемые вами в течение этого времени, будут определенным спектром ваших наблюдений. Как только эти перестанете прилагать усилия по осознанию себя – почувствуете, как перейдете на наш некий условный «автопилот», наше привычное состояние, в котором обусловленное привлечение чем-либо или избегание чего-либо играют

предопределяющую роль в поведении. Увеличение же длительности времени наших усилий, в рассматриваемой практике, придаст красок вашим ощущениям, размышлениям и, в целом, вашей жизни, т.к. вы будете способны распознавать для себя больше обычно малозаметных вещей во множестве происходящего с вами. Что и как с этими наблюдениями делать вы для себя решите сами позже, какое-то время просто наблюдайте, что вы есть, что вы здесь, сейчас и какие вы.

Практиковать можно как в обособленном месте и покое, так и в движении, в повседневности, что даже лучше. Делайте усилия осознания в силу ваших сегодняшних способностей к сосредоточению, без перенапряжения, начав с внимательности по отношению к телу (ходьба, например), двигаясь к следующим стадиям, которые также будут освещены вашей осознанностью, от простого к сложному; далее *растите в своем осознании (времени и глубине) по отношению к достигнутому уровню.*

Эта практика не требует обособленных условий и отдаления от обычной жизни человека (разве что - тишины, для одного из видов), как раз - наоборот - в самой гуще вашего существования; чтобы не возникло ситуации, когда вы овладеете какими-то навыками в «специальных», искусственных для вас условиях и тут же растеряете свои наработки при погружении в обычную жизнь.

При рассматриваемой практике осознанности мыслительную деятельность во время сосредоточения на определенном факторе необходимо уметь остановить, иначе есть риск уйти от непосредственно наблюдения себя, в связи с той или иной разрастающейся мыслью или бесконтрольным воображением. Только максимум присутствия в моменте происходящего и на объекте осознаваемого. Мыслить нам практичнее для разных задач нашего жизненного процесса, более «очищенным» и концентрированным мышлением, которое таким может стать в результате описываемой практики.

Собственно сама фраза в заголовке - это ориентирующая максима полного осознания человеком себя; рисунок же будет напоминанием об объектах такой практики, ее уровнях и ее продвинутых стадиях, когда ничего (тело, чувства, мысли, объекты ума) не ускользает от вашего внимания/осознавания себя. Рисунок здесь выступает концентратом и напоминанием о рассматриваемой практике; на рисунке практикующий, подвижник, белый цветом обозначены объекты применения осознанности: контур на изображении человека - «тело», белое пятно в районе груди - сердце, символизирующее «чувства», белая волнистая линия в контуре головы - «мысли» (ум), точка над волнистой линией - «объект мысли» (объект ума).

Ниже приводится краткое изложение и некоторые пояснения к рассматриваемой практике четырех основ внимательности (осознанности), со вставками из первоисточника\*.

В первоисточнике учитель практики\*\* обращается к монахам, коими вам быть необязательно. Для того времени монахи были одними из первых среди тех, кто для себя избрал такой путь самостоятельного изучения и развития себя. Для себя вы - практикующий осознанность человек, не более того.

Итак, суть практики:

#### Внимательность по отношению к телу.

Внимательность по отношению к телу содержит несколько вариантов выполнения, но здесь рассмотрим только два - дыхание и положение тела.

*«Как же, о монахи, пребывает монах в созерцании тела как тела? Здесь монах, удалившись в лес или под крону дерева или в пустую хижину, садится. Скрестив ноги, сохраняя тело прямым и расположив внимательность перед собой, внимательно*

*он вдыхает, внимательно выдыхает. Вдыхая длинным дыханием, он знает: "Я вдыхаю длинным дыханием". Выдыхая коротким дыханием, он знает: "Я выдыхаю коротким дыханием". Вдыхая коротким дыханием, он знает: "Я вдыхаю коротким дыханием".*

Это статический для тела вариант концентрации и осознания, «безмолвное сидение». Чуть иными словами - нужно спокойное и обособленное тихое место, где не будет никаких внешних отвлечений и где можно сесть (на пол, на табурет или стул, *с прямой спиной*), если хотите практиковать сидя. Скрещенные ноги (желательно также и наложенные одна на другую руки) и прямая спина упоминаются, как важные аспекты сидячей позы, т.к. связаны с предотвращением утечек вашей силы, необходимой для концентрации. Можно обойтись и без скрещивания ног, сидя, например, на стуле или табурете, положив руки на колени, но спину, однозначно, нужно держать прямой.

Расслабившись физически и умственно, закрыв глаза (или только прикрыв), в процессе своего *естественного* дыхания, когда вдыхаете и выдыхаете длинными (глубокими) или короткими вдохами и выдохами, будьте внимательны (мысленно отмечайте) к тому, что происходит процесс дыхания: к сменяющим друг друга вдохам и выдохам. Как можно дольше держите позу и не отвлекайтесь, удерживайте концентрацию на дыхании, насколько сможете. Осознавайте вдох, осознавайте выдох, паузу между ними ничем из ума не заполняйте. При должном подходе дыхание будет углубляться и спокойствие нарастать. Любые возникающие мысли при этом процессе вами плавно и настойчиво удаляются, мышление принудительно останавливается. Когда такая концентрация станет уже утомительной, снизится ее качество, когда начнут примешиваться и разрастаться мысли и расти отвлечения, и вы это заметите - заканчивайте, неспеша откройте глаза, если закрывали, вставайте медленно, затем немного походите, при необходимости слегка и плавно разомнитесь.

«Я дышу» - это субъективность, «дыхание происходит» - это объективность. Это разница заинтересованного (обусловленного) и независимого наблюдателей. В независимости вы свободны от заблуждений; заинтересованность, внутренний отклик, отождествление с чем-либо, стягивает вас в зависимость и разные заблуждения. Что есть - есть, не более. Важна реальная картина объекта осознания, без субъективных искажений, протекающих из той или иной личной заинтересованности (предположения, допущения, предубеждения, предрассудки и т.д. и т.п., то есть все другие предвзятые соображения, мысленные конструкции, штампы). Возникновение и исчезновение, нарастание и убывание вдохов-выдохов, свойственные процессу дыхания со временем будут способствовать вашему прозрению в отношении появления и исчезновения самых разных аспектов, как в практике, так и осознаваемых вами явлений, возникновении и исчезновении всего. Это мост, за пределами интеллектуального понимания, между просто дыханием и осознанием с прозрениями. Давно было понято и выражено - «Понимание сути без размышлений - мой меч».

*Всякого рода возникающие и исчезающие образы, которые могут возникать в вашем сознании при закрытых глазах и погружении в свое дыхание, не запоминайте, не принимайте всерьез и не акцентируйтесь на этом - это иллюзорный шлак разума. Если подобные, тем более - пугающие или негативные, явления будут сохраняться или нарастать - именно такой вид практики остановите на время или прекратите вовсе, т.к., вероятно, это не ваш метод, используйте другие.*

Другой вид внимательности по отношению к телу можно и нужно практиковать в динамике.

Можно поддерживать состояние внимательности, не только сосредотачиваясь (осознавая) сидя, но и в процессе определенного движения.

*«Итак, монахи, когда монах идет, он знает: "Я иду"; если он стоит, он знает: "Я стою"; когда он сидит, он знает: "Я сижу"; и когда он ложится, он знает: "Я ложусь". В каком бы положении ни находилось его тело, он знает, что оно в этом положении.»*

#### Внимательность по отношению к чувствам.

*«Всякий раз: когда практикующий испытывает приятное чувство, он знает: "Я испытываю приятное чувство". Всякий раз, когда он испытывает неприятное чувство, он знает: "Я испытываю неприятное чувство". Всякий раз, когда он испытывает чувство, которое не является ни приятным, ни неприятным, он знает: "Я испытываю неопределенное чувство".*

Эти чувства (и состояния) осознаются как возникающие и исчезающие в теле и уме. Им свойственно появляться и исчезать, что отмечается наблюдателем этого также независимо, как и на предыдущих уровнях по отношению к дыханию и положениям тела, без отождествления с ними. Это даст свободу от захватывания чувствами, отождествления себя с ними и уменьшит их влияние (в случае отрицательных), они предстанут как все происходящее в жизни – преходящими явлениями, имеющими циклы взлета и падения.

Когда во время вашего спокойного сосредоточения, сидя или в другой деятельности повседневной жизни, приходит определенное чувство, осознавайте (мысленно беспристрастно наблюдайте и отмечайте) это конкретное чувство, его появление, присутствие и исчезновение. Когда сознание охвачено или не охвачено каким-то чувством – осознавайте это.

Следующие два вида практики осознанности тоньше, глубже и труднее в реализации, но и «интереснее». Прозрений о себе на порядок больше.

Вы будете (сможете, имеете шансы) осознавать, чем занят ум, какая часть его мышления вам полезна, например, для простого улучшения дел, а какая нет – когда в уме обрывки мыслей, информации, ассоциаций и прочего мыслительного шлама.

Со временем вы поймете, что в вашем уме и в каких аспектах его состояний и деятельности вам следует наводить порядок, не допуская, например, определенных мыслей или сходу трансформируя их в нужное практическое русло. Высветив своим осознанием, какие мысли и состояния ума присутствуют у вас, и что определенные мысли нужны и важны, а другие бесполезны, мешают или вредны, вы поймете, что в вас подлежит коррекции или удалению.

В отношении себя, помимо всего прочего, ваши иллюзии, ложь себе и заблуждения будут вам периодически проявляться. Игнорирование этого – кружение на месте, восьмой раз в первый класс.

#### Внимательность по отношению к мыслям (к уму).

*«Когда его ум охвачен желанием, практикующий понимает: "Мой ум охвачен желанием". Когда в его уме нет желания, практикующий понимает: "В моем уме нет желания".*

*«Когда его ум напряжен практикующий понимает: "Мой ум напряжен". Когда в его уме нет напряжения, практикующий понимает: "В моем уме нет напряжения".*

*«Когда его ум рассеян, практикующий понимает: "Мой ум рассеян". Когда в его уме нет рассеянности, практикующий понимает: "В моем уме нет рассеянности".*

Как и преходящие чувства, наблюдаются и осознаются преходящие мысли и состояния вашего ума. Также в фазах возникновения-исчезновения. В этом аспекте практики осознаются, по возможности, все мысли и разные состояния ума. Наблюдайте возникновение мысли, о чем эта мысль («я думаю о ...»), что она влечет за собой и куда вас, как влияет на вас сейчас, какие желания порождает, какие импульсы к действию или другие мысли, как одна мысль обуславливает появление другой.

### Внимательность по отношению к объектам мыслей (объектам ума).

В этом разделе есть градация. Подразделяется на:

#### 1. Внимательность по отношению пяти препятствиям.

Пять препятствий — те умственные факторы, препятствующие прогрессу в осознанности, в сосредоточенности, ясному мышлению, а также психологические преграды к освобождению ума от всех ограничений, помех, оков и уз, которые мешают его преображению от загрязненного до более чистого, объективного, высшего объективного сознания.

Пять препятствий:

1. Чувственное желание.
2. Недоброжелательность.
3. Лень и сонливость.
4. Неугомонность и беспокойство.
5. Неуверенность

*«...когда присутствует чувственное желание, монах знает: «Во мне есть чувственное желание», или когда чувственное желание отсутствует, он знает: «Во мне нет чувственного желания».*

Каждое из последующих четырёх препятствий осознается аналогичным образом. Так же, как упоминалось выше, в фазах возникновения, фиксации и исчезновения.

#### 2. Внимательность по отношению к пяти группам совокупностей (привязанностей, т.н. накоплений захваченности).

Эти группы являются основой для представления о «Я» человека для самого себя. В несколько обобщенном и сжатом виде поясняются так:

- *Форма*. Или материальное, та или иная форма-внешность, качества определенной материи.
- *Ощущения* (восприятия). Приятные, неприятные, нейтральные. В связи с контактами органами чувств – пять ощущений зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и один вид восприятия, при задействовании интеллекта.
- *Представления* (различения). Опознавание, понимание, «схватывание», собирание каких-то общих признаков или отдельных существенных признаков чего-то (высокое, низкое, мягкое, твердое, свой, чужой и так далее) в понятия, идеи, концепции.
- *Умственные действия* (конструкции). Сформированный опыт, наклонности, мотивы, определенная направленная воля и отпечаток совокупности тенденций этой группы в психике.
- *Сознание* (различительное познание). Способность распознавать, различать; знание о чем-либо, предполагающее анализ состава объекта и/или его отличий от других сопоставимых с ним объектов.

Применительно к этой группе и ее составляющим также должно осознаваться само явление (факт) определенной привязанности (отождествления, захваченности), ее возникновение и исчезновение. Например, применительно к восприятию.

*«Это – восприятие. Таково восприятие. Таково возникновение восприятия. Таково исчезновение восприятия».*

Такой же подход к выполнению практики для каждой из этих групп и их составляющих.

3. Внимательность по отношению к шести внутренним и шести внешним сферам.

Здесь имеются в виду воспринимающие способности и их объекты - глаз/формы, ухо/звуки, нос/запахи, язык/вкусы, тело/осязаемые вещи, ум/умственные феномены).

На примере глаза и зрения это трактуется так:

*«Он осознает глаз и осознает зрительный образ. Он осознает душевное состояние, которое возникает при взаимодействии этих двух объектов. Он осознает появление нового душевного состояния и осознает оставление уже возникшего душевного состояния. Он осознает, когда уже оставленное душевное состояние не будет возникать снова».*

Такой же подход к выполнению практики для каждой из этих шести пар способностей и их объектов.

4. Внимательность к семи условиям пробуждения (факторам пробуждения от досознательного состояния).

Здесь приводятся умственные факторы, которые способствуют достижению полного и наивысшего знания и видения:

- осознание (что есть);
- изучение явлений (природы реальности);
- энергия (также - настойчивость, воля);
- радость;
- спокойствие (тела и ума);
- концентрация (способность к однонаправленности ума);
- невозмутимость, беспристрастие.

На примере осознания:

*«Когда условие пробуждения «осознание» присутствует в нем, он знает: "Осознание присутствует во мне". Когда осознание не присутствует в нем, он знает: "Осознание не присутствует во мне".*

Применительно к каждому фактору пробуждения должно распознавать-осознавать в себе их возникновение, становление, исчезновение/отсутствие.

Так, в сжатом виде, описывается и практикуется осознанность. Первые плоды практики, в виде некоторых проблесков осознания, можно ожидать уже через неделю должного осуществления. Не обязательно на начальном этапе применение всех четырех аспектов сразу, для начала начните с внимательности по отношению к телу, от простого к сложному. Годы же практики могут сделать ваше понимание себя более ясным и стабильным, вы можете приобрести большую способность осуществлять свои действия на основе осознания того, *что* вы понимаете о себе и быть менее подвержены

тому, что все будет просто *случаться* с вами из-за влияния внешних и внутренних обстоятельств. Нет нужды верить этому на слово, вы имеете каждый день большие шансы, чтобы убедиться в этом самостоятельно. Это будет непосредственно ваш опыт и понимание себя, т.е. не стороннее знание о чем то, не чужие теории о вас. Зачастую нет необходимости специально изыскивать время на эту практику и создавать искусственно специальные условия; поле применения более чем обширно и доступно, т.к. это – вы, в вашей обычной естественной жизнедеятельности.

Какой бы стадии вы ни достигли в этой практике – это будет ваш личностный прогресс, вместо регресса, а любые плоды осознанности всегда лучше их отсутствия.

©

---

\* Первоисточник: Сатипаттхана Сутра.

\*\* Учитель практики: Будда Шакьямуни.