

АНАЛАЙО



Введение в практику  
**ВНИМАТЕЛЬНОГО  
НАБЛЮДЕНИЯ**



# **Бхиккху Аналайо**

## **Введение в практику внимательного наблюдения. Буддийское обоснование и практические занятия**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68901363](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68901363)*

*Введение в практику внимательного наблюдения. Буддийское обоснование и практические занятия. / Бхиккху Аналайо, [пер. с англ.: Дм. Устьянцев]. – М.: Ганга/Сватан,; Ганга/Сватан; Москва; 2023  
ISBN 978-5-907432-89-5*

### **Аннотация**

Данная книга посвящена обсуждению различных аспектов практики внимательного наблюдения, продолжая серию уже трех ранее изданных в России монографий Аналайо Бхиккху – «Прямой путь к реализации. Основы внимательности», «Перспективы сатипаттханы» и «Медитация сатипаттхана. Практическое руководство». Особенностью данной книги является ее ориентация на очень широкую аудиторию, имеющую лишь самое общее представление о буддийских учениях и заинтересованную главным образом в практическом применении

практики внимательности в целях улучшения качества своей повседневной жизни.

В данной книге автор на основе анализа ряда сутт показывает, что сам Будда говорил о необходимости применения методов внимательного наблюдения к нашей обычной деятельности в целях ее гармонизации и интеграции с духовным путем. В частности, им давались наставления по внимательному приему пищи для улучшения здоровья и развитию внимательности к отношениям с людьми в целях культивирования нравственного поведения. В конце каждого раздела Аналайо Бхиккху разместил упражнения, позволяющие применить на практике соответствующие теоретические представления.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Об авторе	8
Выражение признательности	9
Предисловие Джека Корнфилда	10
Введение	15
Глава I	22
Переедание царя Пасенади	24
Инструкции по внимательному принятию пищи	27
Польза от внимательного принятия пищи	29
Внимательность к вкушению	31
Внимательность и памятование	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Бхиккху Аналайо  
Введение в практику  
внимательного  
наблюдения. Буддийское  
обоснование и  
практические занятия**



• СЕРИЯ БОДХИ •

**Introducing mindfulness**  
**Buddhist Background and Practical Exercises**

*Drawings by Dido Dolmen*

*Иллюстрации Дидо Долмена*

*Перевод с английского: Дмитрий Устьянцев*

*Публикуется с согласия достопочтенного Аналайо  
Бхиккху*



© Сватан, перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Оформление, 2022

## Об авторе

Бхиккху Аналайо родился в 1962 году в Германии. В 1995 году он получил монашеское посвящение. После окончания университета в Пераденья в 2000 году, защитил степень доктора философии на тему Сатипаттхана-сутты. Эта работа, под названием «Сатипаттхана – Прямой путь к постижению», была опубликована в 2003 году издательством «Виндхорс».

Аналайо является профессором буддийских наук. Главный предмет его исследования – ранний буддизм и, в частности, такие темы, как китайские *агамы*, а также медитативная практика и положение женщины в буддизме. Кроме своих научных изысканий, он регулярно учит медитации. В данное время он постоянно находится в Центре буддийских исследований Барр в Массачусетсе, где большую часть своего времени проводит в безмолвном затворничестве.

# Выражение признательности

Я выражаю признательность Крису Беку, Бхиккхуни Дхаммадинне, Энн Диллону, Джозефу Голдстайну, Линде Грейс, Джону Кабат-Зинн и Юка Накамуре за комментарии к черновикам этой книги, а также сотрудникам, членам правления Центра буддийских исследований Барр и всем оказывающим ему поддержку за оказанную мне помощь, столь необходимую для осуществления буддийской практики и написания этой книги.

# Предисловие Джека Корнфилда

Для всех, кто интересуется корнями буддийской практики внимательности, эта книга может стать важным источником и долгожданным подарком. Уже распространившаяся на Западе «внимательность» чаще всего представляется как обращенная вовнутрь медитативная практика с закрытыми глазами, главным образом используемая для обретения покоя или же для избавления от стрессов. Когда учат другим способам использования внимательности, они часто рассматриваются как современное изобретение или нетрадиционные подходы, а не как то, чем это действительно является.

К счастью для нас, Бхиккху Аналайо в этой книге разъясняет саму суть внимательности и связанного с ней образа жизни в соответствии с тем, как это описывается в исчерпывающих учениях Будды, которые намного более обширные, чем то, что представлено здесь. В данном случае рассматривается внимательность, которая осуществляется в процессе принятия пищи, физического движения, в связи с излечением, а также внимательность по отношению к сострадательным отношениям и общению. К этому также относится внимательность по отношению к получаемым средствам к существованию, внимательное размышление, внимательное осознание активностей ума и природы самого сознания.

В этой книге, как и во всех работах Бхиккху Аналайо, мы

можем находить замечательные подарки, поскольку он является глубоким практикующим и всемирно признанным ученым, который может читать и сравнивать ранние буддийские учения на разных древних языках, обогащая нас пониманием этих фундаментальных текстов. Но еще более замечательно в нем, как в ученом, то, что он не привязан к жестким позициям, но показывает нам множество полезных точек зрения, которые можно найти в этих ранних текстах.

Такой подход находится в полном соответствии с многочисленными способами преподнесения Учения самим Буддой. В различных обстоятельствах на протяжении сорока пяти лет Будда широко применял разнообразные искусные методы, всегда стремясь отвечать на нужды тех, кого он обучал. В определенных, трудных для человека ситуациях он поощрял вовлечение в любящую доброту и взаимную заботу, тогда как в других сложных ситуациях советовал избавляться от любых привязанностей. Иногда он подвигал своих учеников к приложению весьма энергичных усилий, как если бы их волосы были объаты огнем, тогда как в иные моменты наставлял своих учеников применять расслабленную и мягкую практику оставления в покое. Иногда он сосредоточивал внимание на разложении и смерти, а иногда на внимательном развитии радости.

Внимательность всегда была в центре того, чему он учил. Как непревзойденный учитель, психолог, целитель и наставник, ведущий к освобождению, Будда предлагал множество

различных форм тренировки внимательности. Бхиккху Аналайо показывает нам, насколько широко они применялись как универсальное средство для обретения понимания, используемое в его многочисленных аспектах, и, прежде всего, как путь к освобождению.

Имеются некоторые параллели с ранним распространением внимательности, которые теперь очевидны, когда тренировка внимательности распространяется в современном мире. Как буддийский учитель и западный психолог, я радуюсь, когда вижу, как буддийская внимательность и принципы Дхаммы включаются в психологическую клиническую практику, в когнитивную терапию, в традиции физического и эмоционального излечения, сострадание к себе и глубокое исцеляющее участие, в возделывание всего поля позитивной психологии. Такие программы, как Тренинг по осознанному принятию пищи с опорой на внимательное наблюдение (МВ-ЕАТ/ТОПП-ОВН), используемый для избавления от проблем с нарушением питания, а также Когнитивная терапия с опорой на внимательное наблюдение (МВСТ/КТ-ОВН), которая применяется для избавления от депрессии, являются очевидным примером этого. Подобным же образом, преобразующая сила тренировки внимательности также оказывает влияние на сферу медицины, на бизнес и образование, на разнообразные сферы искусства и на формирование здорового общества. Все семена для столь широкого использования внимательности обнаруживаются в ранних учениях, и

польза от них признается универсальной.

Бхиккху Аналайо также показывает, как распространение фактора внимательности происходило во времена расцвета традиции Махаяны. То, что в Махаяне делался особый упор на идеал бодхисаттвы, когда огромное внимание было сосредоточено на сострадании, а также на практике недвойственности в более поздних традициях, имеет свои истоки и восходит к ранним текстам, к многочисленным детально разработанным учениям о внимательности.

Особенностью этого текста являются практики и упражнения, предлагаемые в конце каждой главы. Это наиболее важный момент. Недостаточно просто читать о всех этих старых и современных освобождающих учениях. Их следует практиковать.

Для этого Бхиккху Аналайо предлагает легко осваиваемые практики внимательности в каждом разделе этой книги. Здесь описываются простые практики для развития внимательности, начиная с внимательного принятия пищи и общего оздоровления. Далее мы развиваем внимательность к уму и телу, к нашему отношению к смерти, и, наконец, к самой природе ума. Замечательно то, что благодаря обращению внимания на ранние учения, на внутреннюю и внешнюю внимательность, Бхиккху Аналайо показывает, как мы можем индивидуально и коллективно использовать внимательность для достижения освобождающего понимания, а также для решения насущных проблем нашего глобального, соци-

ально взаимосвязанного, современного мира. И это то, в чем мы нуждаемся больше, чем когда бы то ни было.

Пожалуйста, читайте это без напряжения и медленно.

Наслаждайтесь мудростью, разумом и вдохновением.

Размышляйте над этим и применяйте на практике.

Таким образом, вы обретете большое благословение, К которому я также добавляю свое.

С *mettā* от Джека Корнфилда. Центр Спирит Рок, 2019

# Введение

Цель этой книги – снабдить информацией о раннем буддийском происхождении практики внимательного наблюдения, вместе с практическими упражнениями, тех, кто уже воспользовался программой развития внимательности, осваивает соответствующее учение или же исследует то, что связано с этими программами. Для этого я попытался представить здесь главные аспекты внимательности, которые доступны тем, кто имеет лишь общее представление о буддийских учениях и не обязательно знаком со всеми специальными концепциями и терминами. Когда в ходе обсуждения появляются буддийские термины или понятия, я всегда стараюсь максимальным образом их разъяснить. Встроенные ссылки на другие мои публикации предназначены для того, чтобы читатели могли обратиться к теме, которая представляет особую важность для дальнейшего изучения.

Мое представление данной темы здесь опирается на источники из «раннего буддизма», относящиеся примерно к первым двум векам истории буддизма, начиная с пятого и вплоть до третьего веков до нашей эры. Главным историческим свидетельством этих первых двух веков являются «ранние проповеди», а также сравнительно немногочисленные артефакты и археологические находки из буддийских исторических мест, также относящихся к этому или немно-

го более позднему историческому периоду. Ранние проповеди восходят к инструкциям и наставлениям, которые Будда устно передавал своим ученикам. В те времена записи для этих целей не использовались, и поэтому на протяжении более чем ста лет эти учения передавались лишь изустно. Конечный результат этой устной передачи доступен нам сегодня в виде письменных текстов, широко известных как собрание «Палийских проповедей». Пали – это один из древнеиндийских языков.

Среди этих передаваемых изустно ранних проповедей содержатся некоторые представления о внимательном наблюдении. Очевидно, что наибольшее внимание в них уделяется внимательности на пути «к пробуждению», то есть к пробуждению к пониманию реальности, как она есть. Другим термином, связанным с целью практического буддийского пути, является «освобождение», которое имеет смысл освобождения ума от оков того, что рассматривается как три коренных загрязнения: жадность, ненависть и заблуждение. Согласно раннему буддийскому исследованию, нахождение под влиянием этих загрязнений ведет к таким действиям, которые причиняют ущерб нам самим, а также другим живым существам. Внимательность, при этом, является главным инструментом для распознавания этого влияния, а также для избавления от него посредством развития ясного видения реальности и постепенного освобождения ума от оков.

Ранняя буддийская доктрина представляет восьмеричный

путь к освобождению от этих загрязнений, в том смысле, что систематическое развитие внимательности происходит во взаимодействии с другими семью факторами на этом пути. Иными словами, внимательность осуществляется в сочетании с другими качествами и практиками, многие из которых связаны с этическим поведением. Как седьмой фактор этого восьмеричного пути, внимательность имеет форму четырех «установлений внимательности (*satipaṭṭhāna*)». Ими являются:

1. прямое внимательное созерцание тела,
2. оттенки ощущения с точки зрения аффективных аспектов переживания (восприятия),
3. состояния ума и
4. «дхаммы».

Последнее соответствует особым буддийским учениям о том, каким образом следует направлять свой ум к освобождению, которые в совокупности называются «Дхаммой».

Восьмеричный путь к освобождению также встраивается в другое учение, которое известно как «Четыре благородные истины». Оно, в соответствии с традицией, считается первым учением, переданным Буддой после своего пробуждения. Судя по всему, эта конструкция из четырех истин была построена по образцу индийской медицинской диагностической схемы.

В основании этой диагностической схемы, или алгоритма,

лежит принцип причинности, или «зависимого возникновения». В традиции ранней буддийской мысли принято считать, что все, что мы делаем или переживаем, – результат причин и условий. Некоторые из этих условий подчиняются нашему намеренному воздействию, и, в данном случае, внимательность может иметь существенное влияние.

В первой главе я буду более глубоко рассматривать эти аспекты ранней буддийской доктрины. Представленный здесь краткий обзор призван дать лишь первый набросок наиболее важных учений.

Путь к освобождению, как главная задача ранних буддийских учений, это не единственная установка, при которой внимательность может разворачивать свой полезный потенциал. Кроме этого, она также может применяться для таких медицинских целей, как снижение веса посредством внимательного принятия пищи, которое признавалось как один из аспектов внимательности уже в ранней буддийской традиции. Поскольку это уже является прецедентом современного клинического использования внимательности, в первой главе я начинаю с рассмотрения данного примера. Во второй и третьей главах я обращаюсь к этической внимательности, а также к связи между внимательностью и состраданием.

Опираясь на основу, заложенную в первых трех главах, в следующих главах, с четвертой по шестую, я обращаюсь к исследованию таких трех тем, как воплощенная внимательность, отношения между внимательностью и сфокусирован-

ным вниманием (как явствует в инструкциях по наблюдению за дыханием), а также связь между внимательностью и мудростью (лежащей в основе практике четырех установлений внимательности). Эти три темы нацелены на то, чтобы привести к постепенному углублению понимания ранних буддийских аспектов формальной практики внимательности.

Главы с седьмой по девятую посвящены более специальным аспектам внимательности. Ими являются важность простого осознания (я использую «осознание» здесь и в других местах как синоним для «внимательности»), связь между внимательностью и здоровьем, а также развитие внимательности к смерти. Все они выявляют определенные аспекты раннего буддийского использования внимательности, остающиеся актуальными и сегодня.

В последних трех главах я попытался дать общий обзор истории внимательности. Десятая глава начинается с добуддийских примеров, после чего рассказывается о стремлении Будды к пробуждению к внимательности. В одиннадцатой главе описываются практики медитации прозрения (также известные в палийской терминологии как *vipassanā*) со времен Будды и до настоящего времени, распространившиеся от Южной и Юго-восточной Азии вплоть до Запада. Здесь я постарался обрисовать доктринальное развитие, которое, очевидно, привело к определенной форме внимательности, развиваемой в этих традициях медитации прозрения. Далее, в двенадцатой главе продолжается рассмотре-

ние исторического развития от раннего буддизма до недвойственных практик в гималайских и восточноазиатских буддийских традициях, известных как «Великое совершенство» или «Дзен» («Чань» или «Сон»). Эти три главы призваны показать все разнообразие моделей внимательности буддийских традиций, которые все имеют своим исходным пунктом богатые и многогранные учения раннего буддизма, связанные с внимательностью.

Внимательность – это то, что требует практики, чтобы быть понятым. По этой причине в конце каждой главы своего исследования я предлагаю практические инструкции. Последовательность глав в этой книге непосредственно связана с постепенным продвижением в процессе освоения данных инструкций, чтобы шаг за шагом они приводили к результатам внимательности. Эти наставления служат углублению практического понимания ключевых аспектов внимательности, а также делают их предметом индивидуального переживания.

Развитие в этих практических инструкциях делится на четыре группы по три главы в каждой. Первая тройка (главы с первой по третью) соответствуют практикам внимательности в повседневной жизни, в том смысле, что они могут быть легко выполнены, поскольку не требуют выделения времени для формальной медитации. Вторая тройка (главы с четвертой по шестую) представляет собой знакомство с полноценным осознанием и внимательным наблюдением за дыхани-

ем, как более формальной практикой медитации. Инструкции, которые даются в следующих главах, продолжают иметь связь с различными способами внимательного наблюдения за дыханием. Третья тройка (главы с седьмой по девятую) сочетает восприятие дыхания со специальным применением внимательности. И последняя тройка (главы с десятой по двенадцатую) содержит инструкции для исследования различных подходов к внимательности, которые развивались в ходе истории, начиная с ранних буддийских истоков.

В заключение я свожу различные нити своего исследования воедино и связываю их с современным распространением внимательности, а также с текущей ситуацией, в которой мы, как люди, сталкиваемся с конфликтными ситуациями на этой планете. Я уверен, что внимательность может предложить многое, что позволит нам противостоять современному экологическому и климатическому кризису.

# Глава I

## Внимательность к принятию пищи

В этой первой главе я приступаю к своему исследованию внимательности в соответствии с ранней буддийской традицией, обращаясь к проповеди, в которой сообщается о том, как Будда учил внимательности своего склонного к перееданию мирского последователя, царя по имени Пасенади. Это учение, преподанное Буддой, а также его применение царем, является важным, поскольку оно перспективно для современного использования внимательности в целях оздоровления. Подобное применение иногда наталкивается на скептицизм в традиционных буддийских кругах и даже вызывает опасения в связи с кажущейся неправомерностью использования для этого религиозной практики, которая никогда не предназначалась для мирского применения. Поэтому история с царем Пасенади помогает нам развеять эти опасения.

После рассмотрения истории царя Пасенади я обращаюсь к собственно инструкциям, которые даются в этой связи. Затем я обращаюсь к рассмотрению пользы внимательного принятия пищи, в общем, а также внимательности к вкусу пищи, в частности. Различные аспекты внимательности, появляющиеся во время этих исследований, приводят меня к рассмотрению отношения между внимательностью и памя-

тованием. Подводя итог своему исследованию в этой главе, я прихожу к выводу, что главное буддийское учение воспроизводит древнюю индийскую медицинскую диагностическую схему. Это учение, известное как «Четыре благородные истины», имеет связь с практикой внимательного принятия пищи.

# Переедание царя Пасенади

В ранней проповеди (сутте) сообщается о том, что ученик Будды, местный правитель по имени Пасенади, обычно съедал очень большое количество пищи (см. 2018b, 2018e, 2019e и 2020d: 175–181). И вот, однажды, после очередного чрезмерного чревоугодия, он отправился на аудиенцию к Будде, поскольку тогда, из-за своего переедания, он вдруг стал задыхаться. Будда, заметив это его состояние, изрек строфу о необходимости постоянной внимательности для того, чтобы знать меру в принятии пищи, что, в свою очередь, приводит к увеличению продолжительности жизни.

Царь Пасенади тогда попросил одного молодого человека, который присутствовал при этом, запомнить эту строфу, чтобы затем произносить ее во время каждого принятия пищи, пообещав ему регулярную оплату за эту услугу. Молодой человек согласился и стал делать, как его просили. И вот, благодаря постоянному напоминанию о необходимости быть внимательным во время еды, царь Пасенади научился сокращать количество съедаемой пищи. В итоге он похудел и стал более стройным. Эта проповедь завершается на том, что царь Пасенади, поглаживая свое тело, выражает благодарность за ту пользу, которую он получил благодаря этому наставлению Будды.



Данный эпизод ясно показывает, что в древней Индии инструкции, связанные с внимательностью, уже применялись в мирских целях, а именно для оздоровления. Выражаясь современными терминами, Будда прямо предписывал практику применения внимательности для избавления от переедания, которая приводит к успешному сбрасыванию лишнего веса. Кроме того, в этой истории отмечается другой индивидум, который берет на себя роль, сравнимую с тренером. Ведь он даже получает регулярное жалование за то, что каждый раз повторяет в присутствии царя инструкции о внимательности, данные Буддой. Различные элементы в этом эпизоде могут служить примером для современного использо-

вания внимательности с целью достижения оздоровительного эффекта.

# Инструкции по внимательному принятию пищи

Согласно этой подлинной палийской проповеди, собственно инструкция, которую дал сам Будда, звучит следующим образом (Anālayo 2018b: 39):

Те, кто постоянно внимательны,  
Знают свою меру в употребляемой ими пище.  
Тона их ощущения ослабляются,  
У них замедляется старение,  
а долголетие увеличивается.

«Тон ощущения» в данном случае не относится к эмоциям. Скорее, это аффективный тон того, что воспринимается (переживается). Этот тон может быть приятным и неприятным или же ни тем и ни другим, то есть нейтральным. В данном контексте, соответствующие тона ощущения, это, в частности, неприятные. Они могут следовать в результате голода или же в результате переедания. Благодаря знанию своей меры в еде, эти тона ощущения могут ослабляться. То есть, больше не чувствуются муки голода, а также неприятные тона ощущения в результате переедания.

Для того, чтобы достичь этой цели, в приведенной строфе наставлений указывается на необходимость внимательности,

которая, на самом деле, должна быть «постоянной» внимательностью. Именно благодаря установлению непрерывной внимательности становится возможным ясно распознавать то, в какой момент для нас устанавливается предел. Перееда-  
ние легче всего происходит в тот момент, когда мы теряем контроль и становимся рассеянными. Противоядием, которое противодействует этой рассеянности, является развитие ментального присутствия при помощи внимательности.

# **Польза от внимательного приятия пищи**

Главной функцией внимательности в данном случае является сопровождение этого процесса приятия пищи ментальным присутствием и осознанием. Такое присутствие внимательности помогает ясно различать вкус пищи, а также различать подаваемые телом сигналы наступающего насыщения. Поскольку ощущение голода постепенно ослабевает, то, рано или поздно, тело подает сигналы о насыщении пищей. Если это отмечается посредством внимательности, тогда становится очевидным, когда необходимое количество пищи уже поглощено. И также становится предметом непосредственного переживания, когда превышение определенного количества пищи причиняет дискомфорт. Соответствующее приятие пищи демонстрирует способность внимательности приводить нас в полное соответствие с тем, что происходит. Это осуществляется просто благодаря установлению ментального присутствия, вместо того чтобы, отключив осознание, действовать в рассеянном состоянии.

Постоянное присутствие внимательности также приводит к тому, что пища пережевывается хорошо, вместо быстрого проглатывания, когда следующую ложку подносят ко рту еще до того, как была пережевана предыдущая порция пищи. В данном случае внимательность помогает нам замедлить

этот процесс, что является еще одной характерной функцией внимательности, которая, в частности, полезна для приостановки поспешных реакций, а также препятствует тому, что делается в результате вредных привычек. Тем не менее, это не должно доводиться до крайности замедленного принятия пищи, поскольку является лишь способом уменьшить поспешность, что приводит к неторопливому принятию пищи. Благодаря установлению внимательности, становится все более естественным тщательное пережевывание, перед тем как проглотить, чтобы пища была хорошо подготовлена для хорошего переваривания.

Кроме ослабления неприятных тонов ощущения, данные инструкции также связывают эту практику внимательности с пользой замедления старения и продления жизни. Эти долгосрочные виды пользы выходят за пределы ощущения немедленного дискомфорта в результате переедания. Они ясно свидетельствуют о той важности, которая в этой инструкции придается пользе физического здоровья в результате практики внимательности. Таким образом, развитие внимательности может иметь как краткосрочную, так и долгосрочную пользу.

# Внимательность к вкушению

Другой аспект применения внимательности к простой повседневной активности, такой как принятие пищи, соответствует восприятию вкуса употребляемой пищи. Курс обучения снижению уровня стресса с опорой на внимательность включает упражнение, которое демонстрирует соответствующий потенциал. Данное упражнение предполагает медленное и внимательное пережевывание изюма. Кабат-Зинн (1990/2013: 15) сообщает, что это простое упражнение позволяет понять следующее:

Они действительно чувствуют вкус изюма, как будто в первый раз... зачастую некоторые приходят к выводу, что если бы мы ели так все время, то ели бы меньше и получали бы больше удовольствие и удовлетворение от вкуса пищи.

С медицинской точки зрения, вкус является интегральным аспектом подготовительной фазы правильного переваривания, когда пища еще находится во рту, поскольку это ведет к увеличению выделения секретов желудка. Благодаря установлению внимательности во время принятия пищи, все функции организма в ходе этого процесса будут осуществляться надлежащим образом. Таким образом, внимательность может помочь восстановить здоровое отношение к приему пищи и, в то же самое время, она приводит к улуч-

шению физического здоровья.

Здесь также интересно отметить то, как сам Будда относится к вкусу пищи (Anālayo 2017g: 202). Он полностью ощущает вкус, хотя и без какой бы то ни было привязанности к нему. Пример, который Будда приводит в данном случае, может служить вдохновением для развития внимательного принятия пищи.

Такое внимательное принятие пищи может раскрывать важный аспект внимательности, а именно укорененность в текущем моменте. Вместо мысленного блуждания в переживаниях прошлого или будущего, а также в связанных с этим ассоциациях, установление внимательности во время принятия пищи дает возможность находиться полностью в текущем моменте вкушения. Поскольку это состояние происходит прямо сейчас, простое пребывание вместе с ним автоматически приводит нас прямо в средоточие здесь и сейчас. Несмотря на кажущуюся простоту, внимательность к вкушению может стать мощным инструментом для обретения твердой опоры осознанности всякий раз, когда мы обычно принимаем пищу.

Поскольку при приеме пищи мы полностью пребываем в моменте вкушения, нам также становится легче оставить это вкушение, как только оно приходит к своему естественному прекращению. Развив во время принятия пищи нашу способность оставаться полностью здесь и сейчас благодаря внимательности, далее мы можем распространить это состояние

и на другие активности. Обладание умением пребывать в текущем моменте посредством внимательности имеет многообразные последствия, а также оно крайне важно для медитативной практики четырех установлений внимательности (Anālayo 2019d), с чем я буду более детально разбираться в следующей главе.

# Внимательность и памятование

Эта практика внимательности по отношению к принятию пищи привносит еще один важный аспект внимательности, который является потенциалом улучшения памяти (см. 2017с: 26–34, 2018с, 2018d, 2018h, и 2020d: 11–46). Внимательность может приводить к этому результату в двух связанных друг с другом случаях. Один из них состоит в том, что вследствие установления позиции открытой восприимчивости, внимательность облегчает появление в уме нужной информации. Другой полезный эффект внимательности связан с тем, что впоследствии припоминается. Чем более мы внимательны к происходящему, тем легче это вспоминается по прошествии времени.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.