

Анапанасати

Концентрация - это точенное внимание на объекте, сужение ума до маленькой точки.

Осознанность - это пребывание на объекте, это есть лёгкая осведомленность, осознавать можно сразу несколько объектов и по нескольким каналам.

Критерий по которому можно отличить осознанность от концентрации - легкость. Если мы начинаем уставать от медитации, то это 100% концентрация. Если концентрация - это игольное ушко, то осознанность это как луч света.

Начните **осознанно** наблюдать за каждым своим вдохом и выдохом. Как мы вдыхаем? что представляет собой выдох? Используйте осознанность, чтобы наблюдать за естественным дыханием. Поначалу мы развиваем и тренируем осознанность, пользуясь техникой, называемой «следование», или «преследование», «слежение». Вдох начинается с кончика носа. Представьте себе, что он заканчивается на пупке. Вы должны представить, как выдох начинается с пупка и заканчивается кончиком носа. Между пупком и кончиком носа находится та область, которую проходит каждый вдох и выдох. осознанность наблюдает за свойством, качеством каждого движения от кончика носа к пупку и обратно. Не оставляйте никаких пробелов, не отвлекайтесь.

Это суть первого урока – наблюдение за дыханием с помощью осознанность. Умение различать, действительно ли это осознанность следует за дыханием, или осознанность подталкивает ум, что бы он следовал за каждым вдохом и выдохом несущественно для практики. Единственное, что имеет значение, это неотрывное слежение за нашим дыханием. Вы вдыхаете, и на секунду останавливаетесь. Затем выдох, и опять маленькая пауза. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими промежутками посередине. Примечайте всё, ничего не упускайте из виду. Не позволяйте себе пустых пауз на отвлечение ума. Держите ум постоянно привязанным к вдохам и выдохам. Это первый урок, который мы должны усвоить. Может быть, это не так легко. Прохождение этого урока может занять три дня, три недели, три месяца, пока вы на практике не усвоите материал.

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Revision #3

Created 14 January 2024 06:08:55 by Тимур

Updated 17 January 2024 06:39:09 by Тимур