

MOD — метод одного дыхания. Упр. 1-7 модуля.

Самарт Саммасати. MOD — метод одного дыхания (1 поток). 2025

Практическое руководство: все упражнения метода одного дыхания (МОД) с 1 по 7 модуль.

Систематизированы по лекциям (модулям).

Нумерация источников приведена в

соответствие с официальной разметкой.

1. Модуль 1.1 (базовые принципы и первые шаги)

1.1. Упражнение «Осознание кармических полярностей»

Источник: 04 Модуль 1.1 Видео 1

Описание: Заметить, что все реакции делятся на «приятное – хочу втянуть» и «неприятное – хочу оттолкнуть». Понаблюдать за этим автоматизмом в повседневных ситуациях (еда, общение, покупки). Без изменения, просто фиксация.

1.2. Мантра «Асатома сад гамая»

Источник: 04 Модуль 1.1 Видео 2

Описание: Перед началом практики или в моменты отвлечения внимания пропеть (или мысленно произнести):

«Асатома сад гамая, тамасома джйотир гамая, мритьорма амритам гамая».

Перевод: «От не-истины веди меня к истине, от тьмы к свету, от смерти к бессмертию».

Использовать как направляющий триггер к осознанию.

1.3. Семь шагов базового МОД (полная версия)

Источник: 04 Модуль 1.1 Видео 2

Описание:

1. **Осознать** – заметить появление негативной реакции (раздражение, страх, обида, вина).
2. **Признать как факт** – сказать про себя «да, это есть», «реально сейчас такова» или использовать санскритскую фразу «тат-хата» (то, что есть). Ничего не делать с реакцией, просто признать её наличие.
3. **Принять через наслаждение** – на вдохе мысленно втянуть неприятное ощущение в себя, на выдохе окутать его чувством удовольствия, издавая низкий мурлыкающий звук (как животное, когда ест вкусную еду). Повторить 3–5 раз.
4. **Расслабить** – одновременно продолжая наслаждаться, расслабить центр головы, лицо и туловище.

5. **Осознать себя как осознание** – на несколько секунд переключить внимание на чистое свидетельство (как в практике самоосознания).
6. **Двунаправленное внимание** – осознавая себя как осознание, направить внимание на то, что осталось от трансформированного чувства, и понять, что осознание и этот объект – одна и та же субстанция.
7. **Открытость** – оставаться в этом объединённом состоянии, не закрываться, не сопротивляться никакому опыту.

1.4. Упражнение «Паттерн наслаждения» (тренировка на приятном и неприятном)

Источник: 04 Модуль 1.1 Видео 2

Описание:

- **Часть А (приятное)** : Вспомнить что-то очень приятное (объект желания). На вдохе втянуть это приятное чувство в себя, на выдохе насладиться им со звуком. Повторить несколько раз.
- **Часть Б (неприятное)** : Вспомнить умеренно неприятную ситуацию. На вдохе втянуть это неприятное ощущение (как будто оно приятное), на выдохе окутать его удовольствием со звуком. Повторить 3–5 раз.
- **Цель** : сломать автоматический паттерн «приятное – тянуть, неприятное – отталкивать», перепрограммировать мозг на принятие через наслаждение.

1.5. Упражнение «Вздох облегчения» (признание как триггер)

Источник: 04 Модуль 1.1 Видео 2

Описание: При любой негативной реакции честно признать: «да, это есть». Заметить, как после признания тело автоматически делает глубокий вдох (вздых облегчения). Это естественный физиологический процесс, который можно использовать как начало МОД, не форсируя дыхание.

2. Модуль 1.2 (время встройки и вопрос «а это поможет?»)

2.1. МОД с вопросом «А это поможет?»

Источник: 05 Модуль 1.2 Видео 1

Описание: При возникновении любой автоматической реакции (особенно раздражения, желания навязать своё) спросить себя: «А это поможет?» Если ответ «нет» – сразу запустить базовый МОД (шаги 1–3 или

полный цикл). Вопрос служит первым триггером остановки.

2.2. Упражнение «Теневая аспекта»

Источник: 05 Модуль 1.2 Видео 1

Описание: После того как базовый МОД на негатив освоен, перейти к работе с тем, что вы прячете от себя (стыд, табу, подавленные желания). Выявить одну такую тень, признать её как факт («это есть, и это моя тень»), затем трансформировать через полный цикл МОД.

2.3. Шкала эмоций (ботап – осознанные переходы)

Источник: 05 Модуль 1.2 Видео 1

Описание: Тренироваться мгновенно переходить от самой негативной эмоции к самой позитивной и обратно. Например: «страх → радость», «гнев → любовь». Повторять по 5–

10 переходов за подход. Навык формируется за 2–3 недели.

2.4. Практика «держатъ руки в области сердца»

Источник: 05 Модуль 1.2 Видео 1

Описание: В течение дня (особенно в спокойные моменты) сложить руки на области сердца или просто держать их там с ощущением тепла и заботы. Делать по 5–10 минут 2–3 раза в день. Через 3 месяца развивает фоновое состояние любви (альтернатива для тех, кому сложно с ясностью).

3. Модуль 2.1 (углубление работы с дыханием)

3.1. Глубокий вдох с задержкой (универсальный прерыватель)

Источник: 06 Модуль 2.1 Видео 1

Описание: При возникновении любой реакции (негативной или навязчивого желания) сделать максимально глубокий вдох, задержать дыхание на 2–3 секунды. Часто этого достаточно, чтобы паттерн разрушился. Затем позволить телу выдохнуть самому. Можно комбинировать с признанием.

3.2. Многократное окутывание (для сильных реакций)

Источник: 06 Модуль 2.1 Видео 1

Описание: При очень сильной негативной реакции (гнев, паника, обида) – после осознания и признания сделать **несколько циклов** (3–10 раз) подряд только шаг 3 (принятие через наслаждение): глубокий вдох – втягивание, выдох с наслаждением, расслабление. Не переходить к объединению, пока интенсивность не снизится на 70–80%.

Затем завершить двумя направленными вниманием.

3.3. Освобождение от желания через выдох (базовая версия)

Источник: 06 Модуль 2.1 Видео 1

Описание: Взять желание, которое беспокоит (от мелкого до среднего). Полностью выдохнуть, задержать дыхание на выдохе и удерживать внимание на желании. Когда тело само вдохнёт – желание ослабнет. Повторить 1–5 раз. Механизм: выдох символически «умерщвляет» желание.

3.4. Напоминалки (постановка таймера)

Источник: 06 Модуль 2.1 Видео 1

Описание: Установить на телефоне звуковой сигнал каждые 5–10 минут. По сигналу – выполнить короткий МОД (например, глубокий вдох с признанием и выдох с наслаждением).

Через 2–3 недели тело начнёт запускать процесс само.

4. Модуль 3.1 (мотивация, власть и работа с семьёй)

4.1. МОД на чувство правоты и власти

Источник: 07 Модуль 3.1 Видео 1; также 07 Модуль 3.1 Видео 2

Описание: Как только замечаете желание быть правым, контролировать, манипулировать, вызывать страх/вину у близких – немедленно запустить полный цикл МОД (лучше версию с вау-эффектом – см. 6.1). Особая зона: семья (дети, родители, супруги).

4.2. Единый стандарт поведения

Источник: 07 Модуль 3.1 Видео 1

Описание: Отслеживать, как вы ведёте себя дома и на людях. Стараться выравнивать поведение – везде одинаково. Если замечаете разницу (дома «демон», на людях «ангел»), применять МОД к этому расщеплению.

4.3. Практика «волонтёрство дома»

Источник: 07 Модуль 3.1 Видео 2

Описание: Выполнять обычные семейные обязанности (приготовить еду, убрать, помочь) без мыслей «я столько делаю», «мне должны», без ожидания благодарности. Просто делать с радостью и отпускать. Это форма карма-йоги.

4.4. Тест «шевеление пальцем»

Источник: 07 Модуль 3.1 Видео 1

Описание: Попробовать одновременно шевелить пальцами руки и думать о неприятном. Обнаружить, что это сложно или невозможно. Продемонстрировать, как

добавление нового движения (или дыхания) ломает паттерн.

5. Модуль 4.1 (детальный разбор шагов и динамит несущих конструкций)

5.1. Упражнение «Динамит в несущую конструкцию»

Источник: 08 Модуль 4.1 Видео 1

Описание: Вместо анализа ситуации («кто прав, кто виноват») воспринимать чувство правоты как «сырой материал» и сразу запускать МОД. Не разбирать по кирпичику – заложить «динамит» (осознание + дыхание) в корень эго.

5.2. Практика «стоп – неинтересно»

Источник: 08 Модуль 4.1 Видео 1

Описание: Как только замечаете, что вас «понесло» (гнев, желание доказать правоту), произнести мысленно «стоп, неинтересно» и сделать МОД. Тренировать это как условный рефлекс.

5.3. Проверка «попал под горячую руку»

Источник: 08 Модуль 4.1 Видео 1

Описание: Отслеживать, не срываетесь ли на не причастного человека (ребёнка, супруга, коллегу) из-за накопившегося раздражения. Если да – немедленно применить МОД и извиниться (если нужно).

6. Модуль 5.1 (апгрейд: вау-эффект и задержка на выдохе)

6.1. МОД версия 2.0 (полный апгрейд)

Источник: 09 Модуль 5.1 Видео 1

Описание: Расширенный алгоритм:

1. Заметить реакцию (особенно правоту/власть).
2. **Вау-эффект** – вызвать восторг, как будто нашли алмаз («сырой материал!»).
3. Медленно выдохнуть весь воздух, задержать на выдохе, чувствовать реакцию.
4. За секунду до естественного вдоха признать «да, это есть».
5. Тело само вдыхает – на вдохе втянуть чувство.
6. Задержать на пике вдоха, наслаждаться.
7. На выдохе – усилить наслаждение со звуком.
8. Расслабить центр головы, лицо, туловище, продолжая наслаждаться.
9. Объединить осознание и остаток чувства как одно.

6.2. Тренировка вау-эффекта

Источник: 09 Модуль 5.1 Видео 1

Описание: Вспомнить ситуацию истинного восторга, трепета, предвкушения (подарок, встреча, находка). Запомнить телесное ощущение. Учиться вызывать его по желанию, без внешнего стимула. Использовать слово-триггер (например, «Wow!», «Ого!», «Да!»).

6.3. Освобождение от сильного желания (полная версия)

Источник: 09 Модуль 5.1 Видео 1

Описание: Взять желание, которое доминирует (например, новую машину, отношения, работу). Полностью выдохнуть, задержать дыхание на выдохе и удерживать желание в сознании как можно дольше. Когда тело само вдохнёт – повторить. Через 3–5 циклов желание значительно ослабеет или исчезнет.

7. Модуль 6.1 (цели, семья, альфа/бета и проекции)

7.1. Упражнение «Три желания» (определение мотивации)

Источник: 10 Модуль 6.1 Видео 2

Описание: За 30 секунд записать три самых главных желания (как у золотой рыбки). Затем выбрать одно самое важное. Записать его. Думать, как МОД поможет его достичь. Пересматривать запись еженедельно.

7.2. Осознание «альфа и бета»

Источник: 10 Модуль 6.1 Видео 2

Описание: Выписать:

- **Альфа** – то, что вас тянет (цель, стремление, драйвер).
 - **Бета** – то, что мешает (страх, убеждение «я недостоин», «это не для меня»).
- На бету направлять МОД, снимая стопоры.

7.3. Формула «Я желаю себе счастья в этом человеке»

Источник: 10 Модуль 6.1 Видео 3

Описание: Глядя на человека, который вызывает раздражение или «бесит», мысленно произносить (чувствуя): **«Я желаю себе счастья и свободы / любви в этом человеке»**. Повторять 30–40 раз в день в течение нескольких дней. Убирает проекции, отделённость, чувство власти.

7.4. Триггер-фраза «Папа, это я, Эрик» (или свой вариант)

Источник: 10 Модуль 6.1 Видео 3

Описание: Придумать короткую фразу (своё имя или нейтральный сигнал), которую близкий может сказать, когда вы «несётесь» в гневе или раздражении. Или самому себе прошептать: **«Стоп, это проекция, это не он/она»**. Затем

сделать МОД. Использовать как внешний триггер остановки автоматизма.

7.5. Практика «неоплачиваемая работа за двоих» – остановка внутреннего диалога

Источник: 10 Модуль 6.1 Видео 2

Описание: Когда замечаете, что прокручиваете в голове ссору или спор (продолжаете диалог за оппонента), осознать: «я работаю за двоих бесплатно». Сказать «стоп» и сделать МОД (глубокий вдох-выдох с наслаждением).

8. Модуль 7.1 (желания, теневые аспекты, уровни Патанджали)

8.1. МОД на желания (список мелких желаний)

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 2

Описание: Выписать 10–20 мелких, навязанных желаний (купить безделушку, съесть что-то вредное, посмотреть сериал). Каждый день брать одно желание и трансформировать через полный цикл МОД (лучше версию 2.0). Фиксировать, как желание исчезает или теряет силу.

8.2. Осознание цикличности (эмоциональный календарь)

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 2

Описание: В дневнике отмечать повторяющиеся негативные реакции с периодичностью – раз в месяц, в неделю, в день. Обнаружить цикл (карму). В момент ожидаемой реакции применить МОД для прерывания цикла.

8.3. Различение покоя и депрессии

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 2

Описание: Когда наступает состояние без желаний (тишина в уме), проверить: это тягостное, давящее чувство или приятная, спокойная лёгкость? Если приятно – наслаждаться, не путать с депрессией. Запоминать это состояние как «четвёртая дхьяна».

8.4. МОД на теньевые аспекты (из коллективного бессознательного)

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 1

Описание: Когда всплывает «неприемлемая» мысль, фантазия, табу (секс, деньги, смерть, агрессия), не бороться и не подавлять.

Осознать: «это не моё, из коллективного бессознательного». Запустить МОД (признать, насладиться, расслабить, объединить). Не оценивать морально.

8.5. Раскачка эмоций (ботап) – продвинутый уровень

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 2

Описание: Осознанно переходить из крайней негативной эмоции (например, отчаяние) в крайнюю позитивную (восторг) и обратно. Тренировать по 5–10 переходов. Затем переходить к другим парам: гнев – любовь, страх – смелость и т.д. Развивает способность выбирать состояние по контексту.

9. Дополнительные и интегрирующие практики (из разных модулей)

9.1. Виртуальное завершение гештальта (отношения с умершими)

Источник: 09 Модуль 5.1 Видео 1; также 10 Модуль 6.1 Видео 2

Описание: Воссоздать в воображении ситуацию с ушедшим человеком (родитель,

друг). Прожить диалог, признать свои чувства (вину, боль, любовь), применить МОД к этим чувствам. Достичь ощущения завершённости, покоя.

9.2. Осознание «тело в вас» (снижение плотности)

Источник: 09 Модуль 5.1 Видео 1

Описание: После успешного МОД, когда тело расслабилось, эмоции ушли, обратить внимание на ощущение: «я не в теле, а тело во мне». Почувствовать расширение внимания. Не пугаться, наслаждаться этим состоянием. Повторять регулярно.

9.3. Двухнаправленное внимание (самостоятельная практика)

Источник: 11 Модуль 7.1 Видео 1

Описание: В спокойном состоянии распределить внимание: 50% на осознание себя (чистое свидетельство), 50% на

внешний мир через органы чувств (звуки, запахи, тактильные ощущения). Удерживать это «раздвоение» по 1–2 минуты. Затем позволить схлопнуться в единство осознания.

9.4. Практика единства (закрытый канал) – упоминание

Источник: 07 Модуль 3.1 Видео 1

Описание: (Упоминается как отдельная практика в закрытом канале, направленная на развитие любви и единства со всем сущим. Детали не раскрываются в общих лекциях.)

Анализ упражнений (сводный)

Распределение по категориям

Категория	Упражнения	Количество
Базовые дыхательные МОД	1.3, 1.4, 1.5, 3.1, 3.2, 5.1, 6.1, 8.4	8

Категория	Упражнения	Количество
Психологические триггеры и остановки	1.1, 2.1, 4.2, 5.2, 5.3, 7.5, 8.2	7
Работа с желаниями и целями	3.3, 6.3, 7.1, 7.2, 8.1	5
Теневые аспекты и проекции	2.2, 7.3, 7.4, 8.4, 9.1	5
Поведенческие практики	2.3, 2.4, 4.3, 6.2, 9.4	5
Продвинутые состояния	6.4, 8.3, 8.5, 9.2, 9.3	5

Ключевые «изюминки» метода

1. **Признание** – первый шаг, после которого тело само делает глубокий вдох.
2. **Вау-эффект** – искусственный восторг по отношению к неприятному, перекодировка нейронных связей.

3. **Дыхание как переключатель** – задержка на вдохе (жизнь, удержание), задержка на выдохе (смерть желаний).
4. **Наслаждение на выдохе** – превращение отпускания в удовольствие (сад-читананда).
5. **Расслабление центра головы, лица, туловища** – физическое отпусkanie остаточного напряжения.
6. **Двунаправленное внимание** – объединение осознания и объекта, выход к недвойственности.

Рекомендуемая последовательность для новичка

1. Освоить **признание (1.5) и базовые 7 шагов (1.3)** на лёгких неприятностях.
2. Добавить **вопрос «а это поможет?» (2.1)** для автоматизации триггера.
3. Отработать **глубокий вдох с задержкой (3.1) и выдох для желаний (3.3)**.

4. Перейти к **версии 2.0** (6.1) – главный инструмент.
5. Параллельно работать с **желаниями** (8.1) и **теневыми аспектами** (8.4).
6. После 3–4 месяцев встроенной привычки – переходить к **двунаправленному вниманию** (9.3) и **осознанию «тело в вас»** (9.2).

Составлено на основе лекций Самарт Саммасати, 1 поток, 2025. Исправленная версия с корректными ссылками на модули и видео.