## Глава 2. Как делать?

Человечество за свою историю выработало два больших подхода к вопросу: как практиковать осознанность?
Один называется **“формальная практика”**.
Другой – **“практика как жизнь, а жизнь как практика”**.

Большинство известных мне традиций совмещают оба эти подхода, имея при этом крен в одну или другую сторону.

Мой крен в сторону второго – **жизнь как практика**.
Исходя из этого крена, я стараюсь постоянно задавать себе два следующих вопроса:

1. **Как эту практику я могу интегрировать в жизнь?**
2. **Как эту жизненную ситуацию я могу превратить в практику?**

Эти вопросы я и вам советую регулярно задавать самому (самой) себе.

### *Формальная практика*

Если вкратце, то формальная практика – это специальное занятие, где мы ничем другим не занимаемся, кроме развития этого качества, о котором мы тут говорим: **осознанности, или присутствия**.
Формальных практик в различных традициях существует огромное количество, но в большинстве традиций эти практики имеют две составляющие:
**1) тренировка концентрации и устойчивости внимания**
и
**2) тренировка способности исследовать, глубоко и ясно видеть.**

В дальнейшем я буду называть их палийскими словечками: **Саматта** и **Випассана**.

**Саматта** (в нашем контексте) – это концентрация, но также и состояние покоя, устойчивости сознания, которое приходит вместе с концентрацией.

**Випассана** – это внутреннее исследование, внимательное всматривание, ясное видение, но вместе с тем и инсайт, прозрение, которое происходит в результате этого всматривания и исследования.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 3. Саматта (концентрация)

Напоминаю, что первая составная часть практики осознанности – это **саматта**. **Саматта** (в нашем контексте) – это концентрация, но также и состояние покоя, устойчивости сознания, которое приходит вместе с концентрацией.

### *Для чего она нужна?*

Определённый уровень сфокусированного, стабильного, спокойного, не скачущего с объекта на объект внимания:

**во-первых**, полезен сам по себе для большего внутреннего спокойствия, уравновешенности и стабильности в жизни;

**во-вторых**, полезен в любом деле, чтобы эффективнее это дело делать,

**в-третьих**, он нужен нам как фундамент в Практике Осознанности.

В различных традициях духовного и личностного развития, распространенных в мире, можно выделить два типа медитативной концентрации:
**1. Исключающая**
**2. Включающая**

### *Исключающая концентрация*

В исключающей практике мы исключаем из поля нашего внимания **всё, кроме объекта внимания**. Фактически, мы максимально суживаем поле восприятия до **единственной точки**, создаём для своего внимания “концентрационный лагерь” (извините за чёрный юмор). Мы стараемся прийти к такому состоянию, когда исчезают все мысли, а в крайних случаях, теряется контакт с информацией, приходящей от органов чувств. Внимание, в крайних проявлениях этой практики, **полностью сливается с объектом концентрации**.

При надлежащей тренировке человек может пребывать в этом состоянии часами и сутками.

Я считаю, что этот подход хорош, так сказать, для “профессионалов” духовного поиска, которые на это жизнь положили – в монастырь ушли, в пещеру, отрешились от мира. Он требует сверхусилий, очень много времени и хорош для поиска ответов на глубокие вопросы о природе реальности, жизни и сознания.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 3. Саматта (концентрация)

Не каждый к этому готов, не каждому это интересно.
Лично я предпочитаю второй тип практики.

### *Включающая концентрация*

Культивация этого подхода интереснее мне из-за своей практичности для тех людей, которые хотят жить в миру, а практику осознанности используют как гигиену сознания.

Именно к таким людям я себя и отношу.

Навык, формируемый таким типом практики:

**во-первых**, легче использовать в повседневной жизни,

**во-вторых**, он и формируется непосредственно в гуще повседневной жизни,

**в-третьих**, учит не цепляться даже за медитацию (за объект медитации), быть более гибким и открытым.

Этот тип концентрации в большей степени помогает не поискам ответов на вопросы о глубинной структуре реальности, а более насыщенному, яркому и глубокому проживанию обыденной, феноменальной, изменчивой жизни.

Я практикую метод, который называю “**Лодка на якоре**”.

*Представьте себе лодку или корабль, ставшую на якорь где-то в открытом море. Лодка не может быть абсолютно неподвижной, её качает на волнах, её относят подводные течения и ветер. Однако далеко они её унести не могут из-за якоря.*

**Этот метод медитации-концентрации устроен так же.**

*Мы выбираем какой-то объект фокусирования, например, **дыхание**, и он является нашим **якорем**, который не позволяет уносить нас ветрам мыслей и потокам чувств. Тем не менее, мысли, чувства и то, что воспринимается пятью органами чувств, всё равно попадает в сферу нашего внимания.*

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 3. Саматта (концентрация)

Таким образом, у нас одновременно существует **точка концентрации** – какой-то объект, например, дыхание, и **поле осознавания**, или **присутствия**, в котором оказывается всё то, что попадает через органы пяти чувств (звуки, запахи, телесные ощущения и пр.), а также наши мысли и эмоции.

Мы не стремимся остановить мысли и перестать воспринимать своими пятью чувствами: мы просто наблюдаем, как феномены возникают и исчезают в поле нашего внимания и постоянно возвращаемся к якорю – дыханию или любому другому выбранному объекту, который не даёт сознанию увлечься за этими феноменами.

**Для меня этот метод хорош тем, что его легко можно интегрировать в повседневную жизнь. Практически в любое дело.**

Ведь якорь концентрации может быть любым, в зависимости от вашей деятельности.

Если вы читаете книгу, наиболее естественно будет сделать якорем восприятие текста; если моете посуду – тактильные ощущения в руках; если ведёте автомобиль – восприятие дороги, и т.д.

Такие факторы нашей жизни, как вес тела или дыхание, присутствуют в каждый момент времени, если вы не космонавт и не рыба, конечно. Поэтому они как якоря всегда к вашим услугам. **Главное, чтобы якорь был адекватным для ситуации. Не мешал бы вам жить, а помогал, возвращая в большее присутствие в текущем моменте жизни**.

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 4. Випассана – исследование

Напоминаю: вторая составная часть практики осознанности – это **випассана**. **Випассана** – это внутреннее исследование, внимательное всматривание, ясное видение, но вместе с тем и инсайт, прозрение, которое происходит в результате этого всматривания и исследования.

### *Что необходимо для исследования?*

Для исследования необходим инструмент.
Инструмент, в контексте нашей практики – это наше **внимание**.

Как было уже сказано, инструмент-внимание мы затачиваем с помощью **практики концентрации (фокусирования)**, под названием **Саматта**.

Но, кроме собранности, сосредоточенности сознания, нам  так же необходимы такие его качества как бодрость, заинтересованность, алертность, ясность. **Необходимо любопытство**.

Это сознание похоже на кошку, выслеживающую мышь, или цаплю, спокойно стоящую на одной ноге в пруду. Оно спокойно, но находится не в трансе, не в прострации, а **в очень бодром, собранном, остром состоянии**. В момент появления мышки кошка прыгает, в момент появления лягушки цапля мгновенно хватает её.

### *Что мы исследуем?*

**Мы исследуем себя** – свой внутренний мир и его взаимодействие с внешним. Свои чувства, мысли, внутренние состояния, стереотипы поведения и мышления, интенции, импульсы и реакции.

### *Когда мы это  исследуем?*

Мы исследуем в тот момент, когда это происходит, то есть, прямо сейчас – **всегда прямо сейчас**.

**Лучший способ узнать себя – это наблюдать себя в момент того или иного проявления себя.**

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*

## Глава 4. Випассана – исследование

### *Что в результате?*

Постепенно мы научаемся всё лучше и лучше видеть, **опознавать** паттерны, шаблоны и стереотипы своего мышления, чувствования, реагирования, поведения.

**Различать** более разнообразный спектр эмоций, ощущений, состояний.

**Различать и разлеплять физические ощущения, эмоции, образы и мысли. Дифференцировать их**.

**Ясно видеть и понимать**, почему мы мыслим, чувствуем и действуем определённым способом.

Самое главное, что увидев и осознав всё это, у нас появляется **возможность более сознательного выбор**а – следовать ли какому-то импульсу или поступить по-другому, в соответствии с конкретной уникальной ситуацией, а также своими осознанными ценностями.

То есть, **такая практика даёт возможность жить более сознательной жизнью, выбирать реакции, плыть в потоке жизни, а не просто бултыхаться**, хаотично размахивая руками и ногами.

**Эта практика даёт возможность постепенно освобождаться от зависимости** от автоматического, реактивного поведения, и сознательно выбирать способ ответа на раздражитель. Таким образом, реактивность заменяется ответственностью.

Разумеется, эта практика не сделает каждый выбор идеальным и обязательно правильным, однако, она **увеличивает нашу адекватность, аутентичность, и ответственность перед своей жизнью**.

При интенсификации и углублении этой практики она может дать и более глубокие результаты, включая мистические прозрения в природу реальности, однако это выходит за пределы темы данного курса.

*Подробнее о випассане вы можете прочитать в главах 18 - 21.*

*Copyright © Валерий Веряскин | Будда в городе*