



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

Чтобы адекватно описать технику випассаны, нам необходимо перед этим совершить небольшой экскурс в историю, философию, биологию, психологию и даже в поэзию.

Випассана, как я уже говорил, это практика внутреннего исследования, внимательного всматривания и распознавания.

Однако под этим словом часто именуют и результат практики: инсайт, прозрение, ясное и глубокое видение мира, жизни такими как они есть. То есть, **випассана – это и процесс, и результат**. Результат достигается только в процессе исследования, но сам процесс при этом никогда не заканчивается.

Что же имеется в виду под этим видением жизни такой как она есть?

Во многих религиозных и философских традициях существует концепция иллюзорности мира. Мол, то, как мы воспринимаем мир – это некая иллюзия, а на самом-то деле всё устроено совсем иначе.

Платон, например, выдвигал идею, что по-настоящему реален лишь мир чистых идей, а то, что мы видим – это лишь отражения этих идей. В индуизме одно из базовых понятий – это **майя**: иллюзия, словно многослойным покрывалом окутывающая реальность. Буддизм, будучи старым и неоднородным учением, естественно впитал в себя такого рода идеи, поэтому в некоторых школах мы можем встретить похожие интерпретации.

Учение же Будды Гаутамы, судя по ранним текстам, было проще: более приземлённым и скорее **психотерапевтическим**, чем философским и космологическим.

Гаутама не говорил о том, как “на самом деле” устроена Реальность. Если ему задавали вопросы о природе реальности, он отмалчивался. Его в первую очередь интересовал ответ на вопрос: как жить в реальности под названием человеческая жизнь, и как, по возможности, **снизить страдания этой жизни?**

Одну из главных причин излишнего страдания Гаутама видел в искажениях восприятия и автоматическом, бессознательном цеплянии за свои представления, мнения и концепции о реальности, сформированные этим искажённым восприятием. Современный психологический термин «когнитивные ошибки» вполне сопоставим с этим видением Гаутамы.



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

В нас встроена программа, имеющая важное значение для выживания, которая фиксирует картину реальности. Эта программа действительно важна, ибо выполняет стабилизирующую функцию для психики. Не будь её, жизнь человеческая превратилась бы в хаос, и человечество не смогло бы выжить.

Однако если фиксация становится слишком жёсткой, ригидной, то изменчивая, текучая, сложноустроенная реальность не может вписаться в эту картину. Из неё постоянно что-то торчит и вываливается.

В таком случае программа, не имея власти над реальностью как таковой, пытается отредактировать восприятие человеком этой реальности. Надеть определённые фильтры, чтобы изменить цвет: сделать картинку, например, розовой или наоборот, чёрно-белой. Какие-то детали размыть, а другие выделить. Какую-то часть реальности просто отрезать, и тогда человек, действительно, просто перестаёт слышать, видеть, чувствовать, воспринимать определённые части опыта.

И здесь программа, в своём старании адаптировать человека, часто перегибает палку. Человек погружается в свою собственную реальность, крепко хватается за неё и, получая сигналы из большой Реальности, расходящиеся с его картиной мира, получает в нагрузку и дополнительные страдания, пытаясь делать вид, что этих сигналов не существует, вытесняя их.

По-видимому, это базовая структура человеческой психики, и в мире невозможно найти ни одного человека, совершенно свободного от неё, даже среди самых пробуждённых и просветлённых.

Тем не менее, **степень обусловленности ею может быть разной**. У одних людей картина мира шире, у других уже. Одни люди способны гибко приспосабливаться к изменениям реальности, другие нет. Одни люди фанатично держаться за своё мнение, считая его «истиной», другие знают, что любое мнение, в том числе и их собственное – относительно. Одни люди готовы убить любого, не разделяющего их картину мира, другие допускают различные точки зрения.

В освобождении от цепких лап этой программы редактирования реальности помогает любая форма интроспекции (самоисследования). **Собственно, Гаутама из рода Шакьев и искал подходящие способы самоисследования**. Научившись нескольким способам у разных учителей, в итоге он пришёл к своим собственным. Один из таких способов называется **Випассаной**.



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

В результате своего исследования Гаутама открыл три важные характеристики взаимодействия человека и мира:

1. **Изменчивость всего и вся.**
2. **Неудовлетворённость**, порождаемая этой изменчивостью, вызывающая различные виды страдания.
3. **Отсутствие какого-либо постоянного, отдельного от всего остального мира субстанционального «я».**

С первым пунктом всё более-менее понятно. То, что всё меняется – это очевидно: любому живущему, стоит рассмотреть свои фотографии за период в несколько лет. Однако знать что-то и жить в соответствии с этим знанием – это две большие разницы, как говорят в Одессе. Жить в непрерывно меняющемся мире страшно. Может показаться, что в таком мире не на что опереться. Однако страшно ровно до тех пор, пока я чувствую себя отдельной от всего и неизменной вещью.

Тут-то мы и подходим к третьей характеристике: я не вещь, я тоже изменчивый процесс, взаимосвязанный со всеми остальными процессами во вселенной. Наглядно это можно объяснить через метафору безбрежного океана, где каждая вещь, каждое существо и вообще всё, что есть – это текущие и переплетающиеся между собой подводные течения.

Таким образом, иллюзорным Будда Гаутама называл восприятие себя как отдельного и неизменного субстанционального «я», входящего в контакт, с другими неизменными «я» - твёрдыми, неизменными предметами этого мира.

Взаимодействующие потоки и течения в этой картине мира заменяются ударяющимися друг об друга миллиардными шарами. Живой, текучий, пульсирующий организм вселенной заменяется на неживой механизм, состоящий из отдельных винтиков и шестерёнок. Из этой первичной иллюзорной отдельности и неизменности рождается страх изменений, страх потери фиксированной формы.

Кажется, что стабильная, неизменная форма способна защитить от опасностей меняющегося мира. Кажется, что на эту стабильность и неизменность можно опереться.

Однако, если **стабильность сама по себе иллюзорна**, то мы, в таком случае, пытаемся опереться на иллюзию. **Пытаясь схватить её, мы никогда не достигаем в этом успеха, испытываем фрустрацию и дополнительные страдания.**



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

Как я сказал выше, проблема в том, что это стремление к фиксированности заложено в нас эволюцией и выполняет свою позитивную функцию.

Живому организму для поддержания гомеостаза – динамического равновесия между своим внутренним миром и окружающей средой – жизненно необходим определённый уровень консерватизма, сдерживающего скорость изменений, чтобы они не привели к полному хаосу.

С другой стороны, ему необходимо постоянно меняться, чтобы подстраиваться под изменения окружающей среды. Таким образом, **здоровый баланс между стабильностью и изменчивостью** – это залог выживания любого живого организма, да и вообще любой сложной системы, например, человеческого сообщества.

Этот механизм выживания на самом базовом биологическом уровне обеспечен двумя автоматическими реакциями: **схватить и удержать всё, что приятно (вызывает удовольствие), и оттолкнуть всё что неприятно.**

Ещё раз повторю: **эти первичные реакции притягивания и отталкивания, имеющиеся у самых простейших живых организмов, чрезвычайно важны для выживания организма.** Однако в человеке они эволюционно развились в сложные паттерны поведения и превратились в такие комплексные чувства, как **жадность, страх, и агрессия.**

Мы, люди – сложные существа, и сложены мы из наложенных друг на друга эволюционных программ. Например, эволюционисты и нейрочёные говорят, что **у нас есть три мозга: мозг рептилий, мозг млекопитающих и всё это покрыто не очень толстым слоем... нет, не шоколада, а «человеческой коры».** Все они работают одновременно и далеко не всегда согласовано.

Миллионы лет человек и его эволюционные предки жили и развивались в более-менее одних и тех же природных условиях, где важны были чисто выживательные механизмы, однако, за последние несколько тысяч лет человек активно и радикально перестроил свою среду.

Сейчас мы в большей степени живём в социальной и культурной среде, чем в природной. **Соответственно:**



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

Во-первых, для нашего выживания теперь гораздо важнее умение жить по-человечески и с людьми, а не по-звериному, с волками и зайцами. Это человеческое умение строится на других принципах, нежели нехитрый набор “правил жизни пресмыкающегося”: “бей-беги-застынь”.

Человеческие правила жизни я очень упрощённо свёл бы к двум: **“осознай и договорись”**.

Во-вторых, постепенно человечество в целом и отдельные люди в нём всё больше нуждаются не только в выживании, но и в счастливой жизни, которая включает далеко не только еду и размножение. Первичные же выживательные механизмы зачастую не только становятся препятствием на пути к более гармоничной и счастливой жизни, но и ставят под угрозу выживание человечества в целом.

Если жадность не ограничивается разумностью, если агрессия не ограничивается самоконтролем, то это ведёт к большим социальным бедам. С увеличением же силы оружия это ставит человечество на грань выживания. В новостях мы можем увидеть, что получается из того, когда установкой ГРАД управляет человек, руководствующийся исключительно импульсами рептильного мозга. Это очень опасно. А если такой человек управляет страной, и ничто его не сдерживает?

Возвращаясь к Будде Гаутаме, нужно вспомнить, что **он называл своё учение движением против потока**, очевидно, имея в виду, что путь к избавлению от страдания и движению к более счастливой жизни лежит не через следование этим встроенным в нас выживательным программам (чувство отделённости, хватание, избегание), а, наоборот, через постепенное прозрение и принятие факта изменчивости и связанности всего со всем в этом мире. Связанности нас самих со всем в этом мире.

Принятия этого факта не умозрительно, а в непосредственном опыте чувствования, переживания.

Ведь если я не вижу, что, по большому счёту, не могу ничего удержать в своих руках, не могу «зафиксироваться» в удовлетворённости, бессознательная программа будет заставлять меня импульсивно хвататься и цепляться за любое приятное ощущение и отталкивать любое неприятное, но реальная невозможность надолго задержать и оттолкнуть только создаёт дополнительное страдание.



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

Гаутама говорил, что жизнь в любом случае приносит боль и потери, но это только одна стрела, которая ранит нас, однако наше бессознательное сопротивление боли, стремление оттолкнуть её и ухватиться за какой-то приятный опыт создаёт вторую стрелу, которая ранит гораздо сильнее, потому что мы не даём её вытащить.

Своим бессознательным стремлением остановить текущую сквозь нас жизнь и зафиксировать её в статичном, раз и навсегда удовлетворительном состоянии мы вызываем ещё больше боли, ибо это невозможно.

Практика випассаны как раз и есть путь в эту сторону – в сторону ясного видения течения жизни и глубинного её принятия.

Чем больше мы исследуем себя и мир через инструмент випассаны, тем больше перед нами раскрываются эти три характеристики, на которые указывал Гаутама:

Непостоянство.

Невозможность окончательной удовлетворённости.

Отсутствие субстанционального «я».

Выживательные программы (отдельность, хватание, отталкивание) при этом, естественно, не перестают работать совсем, однако постепенно теряют свою автоматическую власть над нами. Ведь если мы осознаём работу автоматической программы, у нас появляется выбор: последовать её импульсу или нет.

При этом мы не становимся холодными и безэмоциональными, как рыбы или роботы.

Да, в целом, с помощью практики мы становимся более спокойными и уравновешенными, однако по-прежнему испытываем все обычные человеческие чувства, с той лишь разницей, что постепенно учимся не цепляться за них. Учимся отпускать. Мы учимся просто быть со своими чувствами и состояниями – не препятствовать их приходу и не задерживать их уход.

Если нас настигает горе, мы, просто переживаем его. Чувствуем во всей полноте.

Но при этом ясно видим, что это горе течёт через нас прямо сейчас, и когда-то оно непременно протечёт и закончится. Мы не отталкиваем его и позволяем чувствам протекать. Плакать, если плачется, и испытывать все прочие чувства.

Если приходит счастье, радость, мы так же полностью и остро чувствуем их, однако не цепляемся за них и не стараемся удержать навсегда.



Модуль 5. Випассана

Глава 19. Теория випассаны

Мы начинаем яснее видеть, что остановить мгновение, даже если оно прекрасно, невозможно, и что-то внутри постепенно учится принимать эту невозможность, эту “ускользающую красоту” мира, “невыносимую лёгкость бытия”. Мы в большей степени начинаем жить в потоке сменяющихся мгновений – прекрасных, не очень прекрасных, иногда ужасных, часто скучных, болезненных, и всё же таких чудесных. Ибо, чем ещё является эта текучая жизнь, как не чудом?

Как показывает практика, люди, практикующие такого рода медитацию, становятся более живыми, их восприятие постепенно становится всё более свежим и ясным, и каждое мгновение перед ними и в них протекает новая жизнь, неповторимая и уникальная.

С одной стороны, они становятся свежими и непосредственными, как дети, позволяя жизни просто течь через себя, а с другой – мудрыми и ответственными, как взрослые, не позволяя реактивным программам полностью завладеть собой.

Однако нужно понимать, что практика випассаны – это, как и всё остальное в мире, тоже процесс. Качества, которые мы выращиваем, растут медленно, как многолетние деревья и нет такого момента, когда мы можем сказать: всё, я закончил свою практику, ибо всего достиг.

Дерево растёт бесконечно, до самой смерти. С помощью этой практики у нас появляется шанс начать больше ценить эту непрерывно ускользающую горько-сладкую жизнь. Ценить вот это текущее, уникальное мгновение. Внимательнее относиться ко всему, до чего мы дотрагиваемся в это мгновение. С чем соприкасаемся. Заботливее относиться к себе и миру.

Лучше всего, на мой взгляд, это выразил великий дзэнский поэт **Кобаяси Исса**:

*Наша жизнь – росинка
Пусть лишь капелька росы
Наша жизнь – и всё же...*

Это стихотворение Исса написал на смерть своего маленького сына.



Модуль 5. Випассана

Глава 20. Практика випассаны I

Как же конкретно нам практиковать випассану?

В разных традициях существует очень много вариантов этой практики.

Я предлагаю три.

Первый вариант

Наиболее общий и широкий, практикуется в повседневной жизни, в любой ситуации. В повседневной жизни, что бы вы ни делали, обращайтесь внимание на аспект изменения, который происходит через возникновение и исчезновение.

Например, дыхание: вот вдох возникает – вот вдох исчезает, возникает пауза – пауза исчезает, возникает выдох – выдох исчезает. Или вы дотрагиваетесь до какой-то вещи: контакт возникает – длится – исчезает. Звук появляется в поле вашего внимания, какое-то время длится, потом исчезает. Вспомните медитацию ходьбы, о которой я рассказывал, с якорем концентрации на запахах. В этой практике удачно совмещаются саматта и випассана. Концентрация на якоре «обоняние» и изменчивость мира, которую я могу наблюдать через изменчивость запахов.

Таким образом, **старайтесь обращать внимание на этот аспект возникновения-исчезновения во всём**. Постепенно вы начнёте больше воспринимать текучесть жизни и связанность всего со всем. Это просто начнёт раскрываться само перед вами.

Старайтесь так же отмечать моменты, когда внутренне срабатывает механизм хватания, цепляния за что-то: какое-то чувство или мнение, убеждение. **Старайтесь замечать, когда внутри возникает отталкивание и сопротивление** какому-то чувству, мысли, убеждению.

Вам ничего не нужно делать ни с хватанием, ни с сопротивлением. Ведь если мы начнём сопротивляться своему сопротивлению и усиленно пытаться отпустить своё хватание, мы только сильнее сожмём хватку.

Поэтому единственное, что мы можем делать – это **постараться внимательно наблюдать** их: как они выражаются через наши мысли, образы, чувства и физические ощущения. Если мы сможем наблюдать, просто свидетельствовать, то обнаружим, что и они, как и всё остальное в этом мире, меняются сами по себе. Если мы не будем сопротивляться им, они «протекут», так же, как и любые другие чувства и состояния.



Модуль 5. Випассана

Глава 21. Практика випассаны II

Второй вариант – формальная практика випассаны с именовани

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Как всегда, убедитесь, что пространство, где вы сейчас находитесь тихо, спокойно и безопасно.

Убедитесь, что в следующие несколько минут вас никто не потревожит. Отключите телефон.

Подумайте о том, чем вы сможете наградить себя после выполнения практики медитации.

Глаза в этой практике лучше держать закрытыми, поэтому, советую воспользоваться аудиофайлом. Если же вы хотите читать, то просто время от времени закрывайте глаза, чтобы ярче представить себе нужный образ.

1. Поза

Сядьте удобно. **Действительно удобно, но с прямой спиной** – это очень важно!

Если вы сидите на полу, скрестив ноги, обратите внимание, чтобы ничего не болело, и вы чувствовали себя устойчиво. Подложите нужное количество подушек. Обратите внимание, чтобы ваши колени не висели в воздухе; если это не поза лотоса и колени не опираются на пол, подложите под них подушки или свёрнутые одеяла.

Ещё раз повторю: **очень важно, чтобы вы чувствовали устойчивость.**

Если вы сидите на стуле, то пусть стопы плотно стоят на полу.



Модуль 5. Випассана

Глава 21. Практика випассаны II

2. Почувствуйте вес своего тела.

Просто почувствуйте, как стопы стоят на полу, а ягодицы плотно соприкасаются со стулом или подушкой.

Сделайте глубокий вдох и затем, с медленным, расслабленным выдохом, позвольте весу тела как будто стечь вниз.

Может быть, вы даже представите себя как куклу-неваляшку или «ваньку-встаньку», у которой вес сконцентрирован внизу. Уделите своё внимание этому ощущению веса тела, чувству притяжения к земле, чувству опоры не меньше минуты.

3. Теперь перенесите ваше внимание на макушку головы.

Представьте, что к ней привязана тоненькая ниточка, и кто-то очень нежно тянет вас за эту ниточку вверх, так, что ваша голова мягко всплывает к небу, как воздушный шарик.

При этом не задирайте вверх подбородок, а наоборот, чуть-чуть утопите его, но не слишком сильно. **Наша задача – немного выпрямить шейный прогиб, но не создавать при этом напряжения.**

4. Распределите ваше внимание от макушки головы до ягодиц.

Вес тела стекает вниз и утяжеляет таз, а лёгкая голова всплывает вверх. Таким образом, ваш позвоночник мягко и без напряжения растягивается. Сделайте ещё несколько глубоких вдохов и мягких, расслабленных выдохов. С каждым выдохом позволяйте весу тела всё больше стекать вниз.

5. Сформулируйте своё намерение для этой конкретной практики на эти несколько минут.

Например, «быть максимально присутствующим», «осознавать все изменения» или какую-то другую задачу, которую вы ставите перед собой.



Модуль 5. Випассана

Глава 21. Практика випассаны II

6. Снова вернитесь к телу и расслабьтесь ещё чуть-чуть больше.

Расслабьте нижнюю челюсть, позвольте ей немного отвиснуть; расслабьте язык, расслабьте мышцы вокруг глаз. Пройдитесь своим вниманием от затылка к плечам. Спуститесь вниманием до ног, постепенно расслабляя все мышцы, оставляя при этом позвоночник выпрямленным, но не напряжённым.

7. Улыбнитесь своему телу, со всеми его ощущениями.

8. Обратите внимание на различные ощущения вашего тела.

На те из них, на которые внимание обратится само (вероятно, самые сильные).

Может быть, это будет ощущение давления ягодиц на сиденье, ощущение веса тела. Возможно, это будут ощущения от прикосновения одежды к телу.

Или это ощущение пульсации крови в вашем теле, и вы можете почувствовать его в разных участках тела.

Дыхание – это тоже телесное ощущение.

Какие-то ощущения связаны с эмоциями. Любая эмоция как-то проявляется в теле – это может быть напряжение в определённом участке, или сдавливание, или, наоборот, ощущение движения, расслабления, освобождения. Любые чувства – скуки, сексуального возбуждения, раздражения, или успокоения – любые чувства, которые могут возникать во время практики, будут проявляться именно через физические телесные ощущения.

Постарайтесь наблюдать их одинаково беспристрастно. Постарайтесь замечать, где они локализируются, как именно проявляются.

Просто отпустите внимание, и пусть оно само привлекается к тем или иным телесным ощущениям. Если оно хочет остаться с одним ощущением – хорошо, если привлекается к другому – тоже хорошо.

Пусть ваше внимание танцует свой собственный танец с вашими ощущениями.



Модуль 5. Випассана

Глава 21. Практика випассаны II

Однако старайтесь сохранять эту рамку, этот формат – только физические, телесные ощущения.

Если вниманием завладеет мысль, как только вы снова вспомните, чем именно вы сейчас заняты, произнесите про себя: «мысль» – и мягко отпустите эту мысль, возвращаясь к телесным ощущениям. Возможно, большинство ощущений, к которым будет привлекаться внимание, будут неприятными: это нормально, это обычный паттерн поведения внимания. Просто продолжайте их наблюдать.

Постарайтесь не сдерживать движение внимания, пусть оно перескакивает с одного ощущения на другое.

9. Именованное.

На какой бы участок вашего тела ни упало ваше внимание, назовите эту часть тела. Просто произнесите про себя, например так: «грудь», «горло», «колени», «глаз», «палец», «живот», «всё тело», «ягодицы»... и так далее.

Иногда внимание будет привлекаться к крупным участкам, вплоть до всего тела целиком, иногда к совсем маленьким.

10. Чистое свидетельство.

Всякий раз, когда ваше внимание обращается на какое-то ощущение, просто позволяйте этому ощущению быть таким, как оно есть, никак не стараясь его изменить или повлиять на него.

Старайтесь свидетельствовать любые ощущения такими, как они есть – приятными, неприятными или нейтральными. И наблюдайте их изменения: как они усиливаются или ослабляются; как они меняют свою конфигурацию и глубину; как они превращаются одно в другое; как они появляются и исчезают.

Мы культивируем здесь одновременно внимательность, исследовательскую заинтересованность и принятие того, что есть – простое свидетельство.



Модуль 5. Випассана

Глава 21. Практика випассаны II

11. Расширение.

Теперь позвольте вашему вниманию включить в свой поток также и мысли. Если вниманием завладевает мысль, назовите её именем: «мысль» – и оставайтесь с ней до тех пор, пока внимание само захочет оставаться. Если в какой-то момент оно перейдёт на другую мысль или ощущение тела, просто позвольте ему перейти.

12. Именованье.

Теперь ваш процесс именованья может звучать примерно так: «лоб, грудь, всё тело, мысль, колено, мысль, мысль, колено, мысль, пах, грудь, затылок, всё тело, мысль, плечо, мысль»...

Любая эмоция или состояние, такие как усталость, раздражение или скука, могут проявляться либо в телесных ощущениях, либо в мыслях (звучащих, образных или абстрактных). Вы можете замечать их, наблюдать, осознавать, и называть как часть тела или как «мысль».

13. Продолжайте так до завершения времени практики.

Когда время практики выйдет, постарайтесь перенести это качество осознанности и наблюдения за меняющимся потоком вашего восприятия и так же меняющимся потоком феноменов этого мира на свою последующую деятельность.



Модуль 5. Випассана

Глава 22. Практика випассаны III

Третий вариант – формальная практика випассаны: наблюдение одного ощущения

ПОШАГОВОЕ ОПИСАНИЕ

Как всегда, убедитесь, что пространство, где вы сейчас находитесь тихо, спокойно и безопасно.

Убедитесь, что в следующие несколько минут вас никто не потревожит. Отключите телефон.

Подумайте о том, чем вы сможете наградить себя после выполнения практики медитации.

Глаза в этой практике лучше держать закрытыми, поэтому, советую воспользоваться аудиофайлом. Если же вы хотите читать, то просто время от времени закрывайте глаза, чтобы ярче представить себе нужный образ.

1. Поза

Сядьте удобно. **Действительно удобно, но с прямой спиной** – это очень важно!

Если вы сидите на полу, скрестив ноги, обратите внимание, чтобы ничего не болело, и вы чувствовали себя устойчиво. Подложите нужное количество подушек. Обратите внимание, чтобы ваши колени не висели в воздухе; если это не поза лотоса и колени не опираются на пол, подложите под них подушки или свёрнутые одеяла.

Ещё раз повторю: **очень важно, чтобы вы чувствовали устойчивость.**

Если вы сидите на стуле, то пусть стопы плотно стоят на полу.



Модуль 5. Випассана

Глава 22. Практика випассаны III

2. Почувствуйте вес своего тела.

Просто почувствуйте, как стопы стоят на полу, а ягодицы плотно соприкасаются со стулом или подушкой.

Сделайте глубокий вдох и затем, с медленным, расслабленным выдохом, позвольте весу тела как будто стечь вниз.

Может быть, вы даже представите себя как куклу-неваляшку или «ваньку-встаньку», у которой вес сконцентрирован внизу. Уделите своё внимание этому ощущению веса тела, чувству притяжения к земле, чувству опоры не меньше минуты.

3. Теперь перенесите ваше внимание на макушку головы.

Представьте, что к ней привязана тоненькая ниточка, и кто-то очень нежно тянет вас за эту ниточку вверх, так, что ваша голова мягко всплывает к небу, как воздушный шарик.

При этом не задирайте вверх подбородок, а наоборот, чуть-чуть утопите его, но не слишком сильно. **Наша задача – немного выпрямить шейный прогиб, но не создавать при этом напряжения.**

4. Распределите ваше внимание от макушки головы до ягодиц.

Вес тела стекает вниз и утяжеляет таз, а лёгкая голова всплывает вверх. Таким образом, ваш позвоночник мягко и без напряжения растягивается. Сделайте ещё несколько глубоких вдохов и мягких, расслабленных выдохов. С каждым выдохом позволяйте весу тела всё больше стекать вниз.

5. Сформулируйте своё намерение для этой конкретной практики на эти несколько минут.

Например, «быть максимально присутствующим», «осознавать все изменения» или какую-то другую задачу, которую вы ставите перед собой.



Модуль 5. Випассана

Глава 22. Практика випассаны III

6. Снова вернитесь к телу и расслабьтесь ещё чуть-чуть больше.

Расслабьте нижнюю челюсть, позвольте ей немного отвиснуть; расслабьте язык, расслабьте мышцы вокруг глаз. Пройдитесь своим вниманием от затылка к плечам. Спуститесь вниманием до ног, постепенно расслабляя все мышцы, оставляя при этом позвоночник выпрямленным, но не напряжённым.

7. Улыбнитесь своему телу, со всеми его ощущениями.

8. Обратите внимание на различные ощущения вашего тела.

На те из них, на которые внимание обратится само (вероятно, самые сильные).

Может быть, это будет ощущение давления ягодиц на сиденье, ощущение веса тела.

Может быть, это будут ощущения от прикосновения одежды к телу.

Или это ощущение пульсации крови в вашем теле, и вы можете почувствовать его в разных участках тела.

Дыхание – это тоже телесное ощущение.

Какие-то ощущения связаны с эмоциями. Любая эмоция как-то проявляется в теле – это может быть напряжение в определённом участке, или сдавливание; или, наоборот, ощущение движения, расслабления, освобождения. Любое чувство – скуки, сексуального возбуждения, раздражения, или успокоения – любые чувства, которые могут возникать во время практики, будут проявляться именно через физические телесные ощущения. Постарайтесь наблюдать их одинаково беспристрастно. Просто замечайте, где они локализируются, как именно проявляются.

Просто отпустите внимание, и пусть оно само привлекается к тем или иным телесным ощущениям. Если оно хочет остаться с одним ощущением – хорошо, если привлекается к другому – тоже хорошо.



Модуль 5. Випассана

Глава 22. Практика випассаны III

Пусть ваше внимание танцует свой собственный танец с вашими ощущениями. Однако старайтесь сохранять эту рамку, этот формат – только физические, телесные ощущения. Если вниманием завладеет мысль, как только вы снова вспомните, чем именно вы сейчас заняты, произнесите про себя: «мысль» – и мягко отпустите эту мысль, возвращаясь к телесным ощущениям.

Возможно, большинство ощущений, к которым будет привлекаться внимание, будут неприятными: это нормально, это обычный паттерн поведения внимания. Просто продолжайте их наблюдать. Постарайтесь не сдерживать движение внимания, пусть оно перескакивает с одного ощущения на другое.

9. Теперь найдите самое сильное, самое проявленное ощущение в теле. Это может быть всё, что угодно: ощущение давления ягодиц на сиденье, ощущение боли, может быть, где-то чешется, или колет, может быть, это какое-то приятное ощущение – тепло в руках или ощущение от улыбки, или ещё что-то...

10. Постарайтесь оставаться с этим выбранным ощущением, наблюдая только его. До тех пор, пока оно существует.

11. Наблюдайте различные аспекты его проявления: его форму, размер, глубину расположения в теле и все изменения которые происходят с ним.

12. Акцент на изменения. Скорее всего, вы заметите, что ощущение это не постоянно, оно меняется, пульсирует. Изменяется его интенсивность, форма, локализация...

13. Если это конкретное ощущение исчезло совсем, просто найдите другое и наблюдайте его.

14. Продолжайте так до завершения времени практики.

Когда время практики выйдет, постарайтесь перенести это качество осознанности и наблюдения за меняющимся потоком вашего восприятия на свою последующую деятельность.