

## Моя випассана. Молчание — золото

Недавно "Частному корреспонденту" довелось побывать на семинаре по медитационной технике, которая называется випассана.

Пионерский лагерь за Звенигородом, всё очень скромно, огороженная территория, никакой еды в корпусе - питание всё в общем месте. Неподалёку стоят два тазика - поел, помыл, убрал. Вся еда вегетарианская, но очень вкусная - удивительно просто, из ничего. Мужчины и женщины отдельно и едят, и медитируют, и живут, даже по улице отдельными тропами ходят. Жильё - кровать, тумбочка. Душ в туалете - прикручен шланг к раковине и висит занавеска. Всё по-спартански скромно, но понимаешь - другого и не нужно.

Целый день медитация. Студентам разговаривать не разрешено, можно только задавать вопросы по технике. Мы все приняли нравственный кодекс шилы - не убивать (даже насекомых), не воровать, не обманывать, не разговаривать, воздерживаться от секса. Курс бесплатный - пожертвования, сколько сам считаешь нужным, можно оставить в конце.

Публика, совершенно разная, ярко демонстрирует свою принадлежность к разным культурам - индийской, китайской, славянской да и просто спортивной. Контингент в возрасте от 23 и до 60. В общей массе народ, видно, образованный: большая часть спокойно воспринимает информацию на английском языке. Из общих наблюдений: женщины гораздо выносливей - процент ухода меньше, но гораздо эмоциональней - плачут, вскакивают, выбегают. Про мужчин бросилось в глаза - персонажи более яркие, показательные уехали или скуксились очень быстро, наверное, много энергии уходит на поддержание имиджа. По факту я отметил, что вокруг моего места ушло пять человек (все мужчины).

Если говорить о технике, то всё очень просто, работа на подсознательном уровне: существует объект, человеческое тело - это и есть объективная реальность, отталкиваясь от которой мы имеем видимую реальность. По теории человек состоит из тела (субатомные частицы) и сознания, состоящего из четырёх частей (воспринимающая, распознающая, ощущающая и реагирующая). Наши реакции на события нашей жизни - это уже готовые шаблоны, которые основываются именно на ощущении тела, то есть что оно почувствует, то и станет началом, главной темой дальнейших событий.

Существует две реакции - "влечение" и "отвращение" ("+" и "-"). Если нам что-то нравится, мы испытываем "влечение" - страсть, желание, что в конечном итоге вырабатывает привязанность. Привязанности - прямая дорога к страданию, так как желанный объект всё равно рано или поздно исчезнет. Если же нам что-то не нравится, то мы испытываем "отвращение" - ненависть, злобу, агрессию. Это само по себе несчастье, если постоянно в нём находиться. Так что проблема не в событиях жизни, а в наших реакциях, которые вдобавок имеют особенность храниться в теле и сознании в виде телесных и эмоциональных блоков, болевых участков. Если мы остановим процесс появления этих реакций "+" и "-", то старые начнут выходить наружу и постепенно пойдёт процесс очищения. Суть техники такова: ты просто учишься наблюдать за ощущениями тела, никак не реагируя на них. Просто наблюдаешь - ведь какой смысл реагировать на то, что родилось для того, чтобы исчезнуть? Ни одно ощущение не может длиться вечно!

В первый день ничего не понял, просто делал, что говорят, спал, ел. Бросилось в глаза, что, когда люди не разговаривают и никак не общаются, они почему-то не смотрят друг другу в глаза - просто ходят и либо смотрят под ноги, либо куда-то вверх, странно это...

Сидя в медитации, вдруг понял, в каком тотальном стрессе нахожусь. Это несмотря на то что предпринимаю массу усилий - и всё равно в голове клетка с обезумевшими мыслями-обезьянами, которые скачут, прыгают и совершенно отказываются заниматься тем, что я хочу делать. Такой глубинный мысленный беспорядок, такая захламлённость! Плюс эмоции, которые тоже, в общем-то, не контролируются - то всплывает прошлая обида и вылезет поток ярости, то улетаешь в анализ прошлого, то в фантазии о будущем! А спрашивается: где же настоящее? Вот оно, бери, просто ощущай. Ан нет, это неинтересно.

...С утра меня прорвало: я понял, что боли не существует, именно осознал это - сидя в позе лотоса около

часа, я морально умер. Темнело перед глазами, жутко ломили тазобедренные суставы, колени, и я думал: "Всё! Сейчас встану и убегу отсюда, лишь бы только это закончилось". Но, заходя на следующий круг сканирования тела, я вдруг действительно осознал, что есть только ощущения - всего лишь покалывание, теплота и пульсация в этой так называемой области боли - это все "концепция боли". Рассматривая это место мысленным взглядом, понимаешь, что там только указанные ощущения, и всё! Под конец курса я стал их раскладывать на вибрации - дёргающая (вверх-вниз), тянущая (плоская вбок), стреляющая (вверх-вниз со спиральной закруткой влево): Вообще на уровне ощущений во время концентрации действительно абзац - то скрутит губы и лицо в безумную суперзюзу, то голову растянет, как в смешных зеркалах, левая половина тела уедет в сторону, лодыжки растянет, как у кузнечика, пузыри полетят из почек, мультфильмы перед глазами, сцены из прошлого, эпизоды из кинофильмов, фамилии людей, мелодии, то мысли о работе всплывут, панорамные виды природы - как будто перед тобой всё это. Главное - не поддаваться, просто наблюдать за физическими ощущениями тела, это просто эго сопротивляется - не хочет уменьшать своего величия. Вечером тело просто всё гудит, ты понимаешь, что внутри столько процессов-вибраций, на которые ты раньше не обращал внимания, а именно они ведь планировали все твои реакции. А под конец практики пошли приятные ощущения: столб-позвоночник с тянущими пульсирующими воронками-чакрами, скользящий плавный поток - ещё одна засада, так как к ним надо быть тоже нейтральным.

В целом випассана вещь сильная и стоит того, она действительно меняет человека на очень глубинном уровне. Но надо понимать, что, если действительно хочешь продвигаться, надо практиковать, тогда будут результаты. Как написано в "Йога-сутрах" Патанджали, "для остановки потока мыслей и колебаний сознания необходима длительная и осознанная практика".

Дмитрий Трофимов

Автор: Артур Скальский   © Частный корреспондент   КУЛЬТУРА, МИР   👁 7058   26.09.2009, 00:05   🗨 609  
URL: <https://babr24.com/?ADE=81120>   Bytes: 6082 / 6057   Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)