

Випассана, 1 курс. "We Need To Go Deeper"

01.05.2016-13.05.2016, Новосибирск



(3 раза)

Ананта паннамэй,
ананта гунамэй,
буддха ки ниривана-дхатэ,
дхарамэ-дхатэ, бодхи-дхатэ.

Шиша пара джаге пратекшанэ,
хридайа мен джаге пратекшанэ,
ангэ-ангэ джаге пратекшанэ.

Источник бесконечной добродетели,
безграничных достоинств -
Будда как элемент ниббаны, элемент Дхаммы
элемент просветления

пусть проявляется на [макушке] головы в каждый момент,
пусть проявляется в сердце в каждый момент
пусть проявляется в каждой части тела в каждый момент.

День 0

Поезд мягко покачивается, но я почему-то просыпаюсь. За окном серое небо и, судя по всему, еще очень рано. Лес весь в снегу, на земле не видно даже следов от пробивающейся травы,

хотя на дворе 2 мая.

Проверяю часы - да, так и есть, половина шестого какого-то времени. «Какого-то» - потому что часы в телефоне переводятся автоматически, но за время поездки делают это несколько раз. Предполагаю, что раз ехать осталось недалеко, значит все же Новосибирское время.

Напротив спит девушка, мы не знакомы, но я знаю что она едет туда же, куда и я - на курс випассаны (ударение на второй слог: випАссана). Знакомиться и разговаривать не хочу - меня манит возможность прожить следующие 10 дней в обстановке тишины и в абсолютно незнакомой компании.

Випассана. Что это такое я немного знаю - наткнувшись в блоге Георгия Потемкина (это который чайный маньяк) на описание этих 10-ти дневных курсов я решил обязательно их посетить. Дальнейшие поиски информации приостановил специально - хочется чего-то нового и неожиданного. Все что я знаю о випассане может уложиться в пару абзацев.

Випассана - это техника медитации, некогда открытая человеком по имени Сиддхартха Гаутама, впоследствии получившего имя Будды Шакьямуни. Само слово «випассана» переводится как «видение как-есть», т.е. учит прямому и непосредственному восприятию мира без предубеждений. В редакции С.Н.Гоенко она преподается как чисто практическое умение, без дополнительного багажа буддизма, поклонений, цветов и прочей восточной мишуры. Это здорово, потому что я уже занимался медитацией Чань-буддизма и некими вариантами йога-медитации - представлять горные озера и считать вдох-выдох уже надоело, хочется чего-то более простого и результативного. Мне предстоит прожить 10 дней как в монастыре: подъем в 4 утра, отход ко сну в 22:00 а все остальное время - медитации. И это именно то, в чем я сейчас нуждаюсь - просто немного остановиться и побыть наедине с собой, в тишине. Немного огорчает тот факт, что я не смогу практиковать цигун (таковы условия - на эти 10 дней необходимо приостановить занятия как спортом так и прочими практиками), но, может быть, это и к лучшему.

Под аккомпанемент таких размышлений наш поезд прибывает в славный город Новосибирск. Снег остался далеко в лесу, но погода не радуется - с мрачного неба накрапывает дождик, сильный ветер толкает со всех сторон. Все вокруг сонные и мрачные. Попытка немного погулять по городу не удастся - утро, холодно, практически никакие заведения еще не работают. Между тем уже подходит время X - пора в теплый автобус, который доставит нас на курс. С неба по-прежнему капает дождик, поэтому девушка по имени Ира (ответственная за нашу доставку до базы и, как далее выяснилось, одна из наших ангелов-хранителей) кутается в куртку и предельно серьезна: нельзя никого забыть.

Постепенно все усаживаются на места, опоздавших вроде нет и мы наконец начинаем двигаться. Автобус петляет по узеньким улочкам города и вот мы среди полей. Нас догоняет снежная туча и мне кажется что мы едем куда-то на дальний север. Разговоры в автобусе затихают, все сонно смотрят в окна.

Приезжаем на базу и начинается круговерть. Нужно сдать все средства коммуникации (телефоны, ноутбуки, планшеты и прочее), книги (блокноты и все-все-все) и (по желанию) ценности вроде паспорта. Далее заполняю анкету и получаю номер 5-2 что расшифровывается как «комната 5 кровать 2».

Не успели разложить вещи, как наш самый главный организатор (Павел Чудинов) собирает всех на собрание. Повторяет условия участия и правила проживания. Мужчины и женщины живут отдельно: каждые на своей территории. Даже зал медитации строго поделен пополам.

Везде натянуты веревочки с надписями вида «Женская территория», «Мужская территория» и «Пожалуйста оставайтесь на территории лагеря». Все участники делятся на три части: преподаватели (мальчик для мальчиков и девочка для девочек), служители и студенты. Задача преподавателей (их зовут Ананда и Керрен) - подсказывать, давать советы, успокаивать и заставлять делать все правильно. Служители - наши ангелы-хранители: они готовят еду, убирают и так далее - в общем делают все для того, чтобы студенты не отвлекались на бытовые проблемы и занимались чистой практикой. Четверо из служителей (два мальчика для мальчиков и две девочки для девочек) особенные - при необходимости к ним можно обратиться с какой-нибудь просьбой. При всем при этом двое из этих служителей - еще и переводчики, чтобы студенты могли общаться с преподавателями.

Сами же студенты - это все проходящие курс. Они бывают или «новыми» - если проходят обучение в первый раз или «старыми» - если уже ранее участвовали.

Новички должны принять *śīla* (шила) - 5 ограничений поведения: не убий, не укради, не лги, не принимай опьяняющих веществ, не прелюбодействуй. Старички имеют три дополнительные ограничения: не принимать пищу после 17:00, не спать на мягких кроватях и воздерживаться от чувственных развлечений/не носить украшения. Как оказалось, соблюдать эти ограничения очень просто - обстановка такая.

Так же на собрании решили что идея разместить мужчин по 10 человек в комнате - это явный перебор и устроили великое переселение. В результате нас в комнате осталось 6 человек - ура, так все-таки лучше.

После собрания состоялся ужин. Каждый за собой ухаживает сам: берешь тарелку, стакан, «шансовый» инструмент (как говорит один мой знакомый) и вперед накладывать еду (сколько хочешь, но кто-то после тебя может остаться голодным). Далее еда и приборка за собой: каждый самостоятельно моет свою посуду. Ее, конечно, затем перемывают служители, но у них и так много-много работы, а тут вроде как помогаешь.

После ужина - первое занятие по медитации. Нам фантастически повезло - зал оказался очень большим, да еще и сделанным по президентской программе. Очень хорошее покрытие, теплые батареи и вообще обстановка «муха не сидела». Все чинно сели на свои приспособления для медитации и приняли умный вид. Невидимый голос пробубнил что-то на неизвестном языке, и оказалось что нужно обратиться с просьбой об обучении. Напомнило вступление в пионеры. Повторили за голосом какие-то слова и стали начинающими медитаторами. Следом получили указания и задание. А задание простое - сидеть и наблюдать за дыханием, как оно проходит через нос на вдохе и выдохе. Ничего представлять или считать не нужно: просто следим за ощущением, создаваемым воздухом. Это все. И вот, наконец-то этот невероятно длинный день закончен, отбой. Правда, сначала пришлось поискать постельное белье, но наши менеджеры-хранители-няньки помогли.

День 1

На собрании нам пообещали что «звук гонга вы не пропустите и ни с чем не перепутаете» - и это была абсолютная правда. В 4 часа утра нас пробудили ударами в поющие чаши. Служащие делали это буквально нежно и аккуратно, но все подскочили как по боевой тревоге. Первый день - энтузиазм пока кипит, это понятно. Что будет дальше - ну, проживем и увидим.

Умываемся и бегом в зал. На стене в каждом подъезде висит расписание по которому мы будем

жить. Каждое событие обозначается ударом гонга, пропустить невозможно. Ну что же, чем мы хуже Павлова с его собаками? На улице не жарко, хвалю себя за взятый термокомплект. Первая утренняя медитация - самостоятельная работа, можно заниматься или в зале или в комнатах. Но первый день - на то он и первый чтобы все собрались как один, стройными рядами. Началась работа. Как таковая, тишина в медитационном зале - понятие условное. Кто-то кашляет, кто-то чихает, кто-то пьет воду из кулера, но больше всего - разминают отсиженные ноги/спину/попу. Без навыка и сосредоточения сидеть довольно трудно. Мне повезло - прямо передо мной пустое место (человек не приехал на курс), а значит я могу вытянуть ноги. Такое маленькое счастье, но такое приятное.

Первый завтрак - все предельно аккуратны, т.к. нельзя касаться других людей, нельзя разговаривать, нельзя взаимодействовать любым способом. Общая медитация, вторая самостоятельная медитация, обед, опять медитации, полдник (новые студенты получают стакан молока, половинку яблока и половинку апельсина (или банана) и по желанию чай), старые же студенты - только лимонную воду. Появляется мысль что таким образом получится сбросить лишнее наеденное на свободе. На вечерней медитации радостный голос подтвердил - похудеете, ибо нефиг жрать и надо работать. Ну что же, никто и не планировал пинать балду.

Все, пора баиньки.

День 2

Те же самые 4 часа утра. Небо посветлее, возможно и день будет солнечным. Продолжаем практику, продолжаем подчинять свои внутренние голоса-болталки.

Завтрак. На завтрак народ двинулся довольно шустро - до всех дошло что еды в организме много не бывает. На занятиях дается новое задание - необходимо сосредоточить внимание на области носа, на треугольнике. Преподаватель спрашивает каждого чувствует ли он что-нибудь. Результаты разные, но он ободряет каждого.

Начинаем ценить время перерывов - отсиженные ноги болят, суставы соседей хрустят и мы используем каждый момент чтобы растянуть мышцы. Мне немного проще (судя по поведению соседей некоторым совсем непривычно) - занятия цигун все же делают тело более крепким и гибким. Изоляция начинает оказывать свое влияние - молчание и ограниченность в возможностях (не говорить, не контактировать, находиться на определенной территории) делает студентов погруженными в себя. Все ходят с суровым видом, глядят под ноги и практикуются. Ум озадачен и играет в разные игры - подсказывает различные реплики для окружающих. Суфлер и цирк в моей голове, и (подозреваю), в головах моих сотоварищей. Это очень забавно, но мешает сосредоточиться. Интересно, не потому ли люди, попавшие в необитаемые места, начинают разговаривать сами с собой.

Второй день считается очень тяжелым, но я полон энтузиазма и не очень понимаю что же тут тяжелого - работы непочатый край.

День 3

Тот же самый гонг, но все просыпаются медленнее - уже поняли что не стоит бежать сломя

голову, время есть. Дается новое задание - необходимо концентрироваться на верхней губе, прямо под носом. Для этого нужно следить за дыханием и наблюдать за ощущениями. Любыми ощущениями, остальное неважно.

Народ серьезно оголодал - в столовой не хватает тарелок на всех. Еду некоторые накладывают в 3 этажа. Психологические привязанности дают о себе знать, забавно наблюдать со стороны. Ну или это молодые растущие организмы требуют еды и полного желудка. Днем солнышко светит как следует, небо ясное, на перемены выбегаем в футболках - невероятно приятно ощущать солнце и ветер.

Оказывается, сегодня заканчивается этап подготовки и саму технику випассаны нам дадут завтра. Здорово, т.к. фокусировать внимание я уже научился и даже внутренний голос не триндит без остановки, а тихонечко вставляет реплики.

Я уже перепробовал все варианты по подкладыванию под себя всяческих покрывал, полотенце и так далее, но все равно к вечеру попа превращается в кирпич. Надо будет помолиться нашим ангелам-хранителям (в смысле служащим) и оставить запись в листике пожеланий. Пора спать, завтра должен быть интересный день.

День 4

Пасмурно, но относительно тепло. Подмерз утром в зале, но не страшно. Невидимая позитивная девушка вслед за Гоенко объяснила технику випассаны - нужно вызвать ощущение на верхней губе, передвинуть его на макушку и двигая внимание по телу вверх-вниз наблюдать ощущения. Само объяснение длится около двух часов, но почему-то время пролетело незаметно, хотя ноги и затекли сильнее обычного. Все с энтузиазмом взялись за работу. В зале все как-то деловито снуют и такое ощущение что гудит небольшой улей. Вечером нас порадовали - начиная с завтрашнего дня мы должны практиковать адиттхану. Адиттхана - это несгибаемое намерение, а в нашем случае оно заключается в довольно простой штуке: необходимо принять твердое решение не менять позу рук и ног во время общих часовых медитаций (3 раза по 1 часу). Нет, я слышал что йогины могут неподвижно сидеть часами, но мы-то изнежены и откровенно любим похалавить. Аж спортивный интерес проснулся - смогу ли я? Преподаватель объясняет: у нас тут не состязания «кто дольше просидит», а медитация. Поэтому сидите сколько можете, затем меняете позу. А на следующей медитации стараетесь делать на одну смену позы меньше. И так до победного конца - пока не сможешь просидеть 1 час. И самое главное - нужно понимать и помнить простую штуку: все ощущения одинаковы. Нет приятных и неприятных ощущений - есть просто ощущения. А уже «нравится» и «не нравится» - это привычка нашего ума (кстати, это еще большой вопрос - является ли этот ум нашим). И основная задача не просидеть без движения, а заставить себя наблюдать, только наблюдать. Без шаблонов и цепляния. Помыл пол в комнате с удовольствием - хоть какое-то занятие за пределами расписания и можно легально порастягиваться.

День 5

Сидеть час неподвижно - это жесть! Болит все, не только ноги. Но в зале заметно тише - все стараются, хоть и вздыхают. Сосед сзади периодически дышит очень часто и поверхностно - похоже что боль действительно сильная. Слово «Аничча» (оно означает «непостоянство») уже

протерло дырку на языке и в уме. Преподаватель как обычно разговаривает с нами, спрашивает про ощущения. Какие блин тут могут быть ощущения кроме боли? Но все упрямо стараются, повторяя попытку за попыткой. И действительно, с каждой попыткой становится легче. Внимание более собранное, ощущения поярче и порядка больше. Техника постоянно меняется и дополняется: теперь необходимо переводить внимание от головы к ногам и от ног к голове. Ум как чугунная гиря - цепляется за все, но уже как-то обреченно и из последних сил. Спросил преподавателя почему у меня сильное ощущение во лбу, а если быть точнее - в Аджне. Ответ прост: не надо использовать глаза, просто используй внимание. Попробовал, понял что мое внимание сильно привязано к глазам, даже когда они закрыты. Это явно неправильно, будем работать.

Как говорит наш преподаватель: «Pain is the big part of meditation» (Боль - это большая часть медитации) - прикольная точка зрения. Но зато теперь понятно зачем она нужна.

Погода на улице просто отвратительная: то ли дождь со снегом, то ли снег с дождем. У нас уже есть простывшие, они здорово разгоняют тишину зала кашлем и шмыганием.

Мое тело адаптировалось к условиям и меньшему количеству еды - как это ни странно (прежде всего для самого себя), мне меньше хочется есть и я наедаюсь небольшим количеством пищи. Второе приходится буквально запихивать в себя - до следующей еды еще много времени, а погоды нонче стоят холодные.

И самое забавное - я стал меньше спать. Вероятно это зависит от количества времени проведенного в медитации, т.к. тело и разум отдыхают. По сути движения мало и большую часть времени мы сидим. Да еще и в медитации. В общем, 6 часов сна - это даже много. Ха-ха, дома я и 10 мог проспать. Так же, возможно, на сон дополнительно влияет чистый воздух.

День 6

Плохо, очень плохо - я вчера промерз в зале и по пути в столовую, чувствую начало простуды. Нос уже начал шмыгать и я влился в ряды беспокоящих тишину в зале. А сегодняшний день, день шестой, считается самым трудным днем курса. Не знаю, у меня есть только желание работать и работать. Ах да, еще избавиться от соплей - но тут ничего не поделаешь, 2-3 дня я буду простывшим.

Наши служащие натащили в столовую целую аптечку лекарств, но самое ценное из них - капалка в нос. Ну или полоскания с содой. Иначе дышать совсем невозможно.

Понял как использовать внимание без участия глаз. Это довольно просто сделать, но трудно объяснить другому человеку. А без подсказки я бы еще наверное долго тупил.

Все, срочно спать! На всякий случай закинул таблетку парацетамола в пустой желудок, долил туда еще воды для порядка - температуры вроде нет, но и дожидаться ее не хочется.

День 7

Пропустил утреннюю медитацию в зале, занимался в комнате. Скажу по секрету - не понимаю как тут можно заниматься: очень мягко, очень тепло, тело сразу хочет спать а ум - смотреть

сновидения. Героически боролся, но результатом недоволен. Куча народу старается заниматься в комнатах и мне кажется что они просто спят. После фразы преподавателя «вы можете работать в зале или в своих комнатах» 1/4 мужчин сразу подпрыгивает и уходит в свои комнаты. Женщины более настойчивы - пустых мест в зале намного меньше. Ну, или может быть, им сильнее требуется поддержка соседей, пусть даже и молчаливая.

Несмотря на постоянно капающие сопли есть успехи: я полностью понял как нужно правильно сидеть и сижу час не просто неподвижно, а спокойно и расслабившись. В этом есть небольшой минус - часа стало не хватать, кажется что время пролетает пулей. Я периодически стараюсь доделать цикл до конца, и еле-еле успеваю на перерыв. Другие студенты так же работают успешнее - в зале стало заметно тише. Правда, количество простывших растет. В лесу чирикают птички, а в зале гоняют сопли студенты.

Опять дали новое задание, фактически это вариация уже пройденного - но ум все равно сопротивляется. Сегодня из комнаты исчезло 2 человека - оказывается, переехали в другую комнату - у них началась простуда и они побоялись заразить остальных. Ха-ха, это же не вирусная зараза, просто организм обалдел от непривычной обстановки, расписания, еды, проживания и всего остального - иначе бы уже весь лагерь был болен. И так, нас осталось четверо. Сразу вспомнились «10 негрятят», особенно стишок. Хотел смошенничать - попросил преподавателя показать как он сидит. Он поржал, показал и выразил мысль что каждый должен самостоятельно получить этот опыт, т.к. все люди разные. Извини, преподаватель, но на это нет времени - уже заканчивается день 7-й.

День 8

Пробуждение уже не такое суматошное как раньше - никто не подпрыгивает как ужаленный, можно немного поваляться/потянуться. Да и очередь к умывальнику стала короче.

Ну что же, можно считать что посетившая меня простуда практически закончилась, хотя еще и не совсем здоров. А сегодняшний день - по сути предпоследний, т.к. на 10-й день с утра нам дадут новую технику. Плохо, потому что проход потоком пока что удастся так себе - отчего-то очень медленно идет по телу. Наблюдать за частями тела гораздо удобнее и привычнее и, самое главное, быстрее. Но потоком - интереснее.

Погодка так себе, моросит дождик. И ветер! Нет, даже не ветер а настоящий ураган. Здание зала поскрипывает и похрустывает, но, похоже, разваливаться даже и не планирует.

Народу по утрам стало ходить немного, но отношение «все ощущения одинаковы» дает свои плоды - мне это безразлично. На лекции опять нудятина на тему «надо вкалывать, время уже не осталось». Я так думаю - кто хочет, тому и напоминки не нужны. А кто не хочет - ну, тот просто не хочет, а заставить взрослого человека довольно трудно.

День 9

Увы, сегодня последний день для работы. Вечером можно будет говорить, а завтра будет новая техника. Жаль, только-только стало появляться понимание. Интересно, сильно народ будет болтать и ржать?

Проход потоком стал выполняться практически автоматически, главное удерживать внимание. Но по-прежнему медленно. Препода на 95% вопросов отвечает «Все ОК, продолжайте заниматься» - тут я с ним полностью согласен. Практика и только практика, а дальше каждый сам много интересного внутри себя накапливает.

Сегодня особенно развлекали соседи по коврикам: справа-сзади плакал, слева-сзади ржал. Прикольно их штырит, интересно что же переживают другие - т.к. у меня внутри темно, тепло, уютно и невыразимо удобно. Или у меня меньше заморочек и самскар меньше. Ну или они уже понемножку вылазят. Или, как вариант, я болван и нифига не делаю.

Пора подводить итоги.

Основная мысль випассаны проста - переживая различные ощущения мы делим их на приятные и неприятные. В таком виде каждое ощущение оставляет свой след в глубинах ума, как бы делая зарубки. Чем больше зарубок и чем они глубже - тем сильнее мы стараемся их повторить (приятные ощущения) или избежать любой ценой (неприятные ощущения). И называется такая фигня самскаррой (подробнее тут: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самскара>). В случае когда человек просто наблюдает ощущения и не делает между ними никакой разницы (это люблю, а то не очень) - они начинают вылазить наружу и уничтожаться. Ну а как все уничтожились - честь вам и хвала, станете просветленным. Кто-то из зала спрашивал препода - мол как узнать что стал просветленным. Ответ был прост: «как достигнете просветления - тут же узнаете». Я традиционно поржал.

Куда-то пропал еще один сосед по комнате - и нас осталось трое. Ха-ха, еще бы 10 дней и посмотреть сколько дойдут до конца.

День 10

Нам разрешили разговаривать. Ооо, как из народа поперло! У девушек вообще стоит гомон и ржач как на ярмарке - им явно пришлось тяжелее.



Один из соседей стал извиняться за храп - я искренне удивлен, т.к. ложась спать я просто выключался и пробудить меня можно было только гонгом. Ну или запахом еды, ежели таковая бы нашлась, хе-хе.

Новая техника (Метта) - это, оказывается, любовь ко всему и всем. Так что техника по сути ни разу не новая. Но, слава Браме, эта любовь только если телу и уму хорошо, да и всего 15 минут после основной медитации - т.е. как бы и не обязательна. Пошел побродить по территории, т.к. все барьеры сняты и можно ходить где угодно. Покачался на качельке, обдумал все чему учили эти 10 дней. По сути, весьма интересная техника без лишнего, бери и делай. Никаких подвохов в ней я не нашел, все предельно просто и понятно. Нет ничего что шло бы вразрез ранее полученным знаниям/умениям, взглядам на жизнь и т.д. Таким образом, назвать випассану какой-то сектой невозможно даже при сильном желании. Так же невозможно назвать ее каким-то учением - по сути випассана это техника, короткая, простая и эффективная.

Народ сбивается в кучки, обсуждает свои впечатления. Интересно их послушать, я бы сказал познавательно. В основном одно и то же - кого как плющило, что и как вылазило. Стараюсь не вмешиваться в разговоры - слушать прикольнее. Но, по сути, у всех одно и то же, отличия незначительны. Основное различие (как мне кажется) в интерпретации каждым человеком.

Можно вернуть ценные вещи (но телефоны только завтра) и сделать метту (пожертвование) для следующих студентов. Вечером было собрание. Поржали, выслушали как желательно послужить другим людям. Все как на иголках, но радостные и довольные. Позитив прет, а перенесенные вместе медитации сближают. Вчерашний пропавший из комнаты студент - он, оказывается, действительно прервал обучение и уехал. Я сильно удивлен - оставался всего лишь один день! Интересно, что приключилось и почему не дотерпел. Хотя я видел последние

2-3 дня как он нехотя встает по утрам и предпочитает валяться на кровати - думал просто устает и не высыпается.

Дополнение: на 3-й випассане в 2018 году (осень) узнал куда пропал студент от его знакомого. Оказалось все просто: он в процессе размышлений над религиозными вопросами и текущей практикой попал в тупик и не смог перенести что его мировоззрение не сходится с практикой (надеюсь я правильно понял причину, все-таки пересказ пересказа это уже не факт). В результате он и покинул курс. Жалко, но у каждого свой путь. Удачи тебе, чувак и спасибо что помог еще одному человеку узнать про випассану и уговорил его съездить!

День 11

Прослушали утреннее наставление - вот мы теперь и стали «старыми студентами». Обучение завершено. Всем спасибо, все свободны. Вещи в рюкзак, уже можно забрать телефон и отзвониться домой. Дома рады - переживали чтобы я куда-нибудь не свалил навсегда. В общем, посмеялись от души. Небольшая помощь по уборке территории и мест проживания - толпой все довольно быстро. И вот уже пора в автобус. Погода радует, солнце по нам тоже соскучилось. Последние фотографии, запихивание вещей в автобус и вот мы едем домой. Ну как домой - кому на поезд, кому на автобус, а кто и через час-другой уже будет в родных стенах.

И вот конечная цель пути - Ж/Д вокзал. Сдал рюкзак, съездил в гости, прикупил еды на дорогу и пошлялся по городу. А тут уже вечер и пора в поезд. Родной город, встречай меня завтра с рассветом.

Аничча!

[Update] Прошло 2 месяца

Итак, прошло два месяца. Практику понемножку продолжаю, но уделяемого медитации времени катастрофически мало - негде взять 10 часов в день. Хочется обратно на курс, буквально каждый день вспоминаю. Попытался найти практикующих в своем городе - но пока тишина. Новосибирцы собираются регулярно, завидую им и желаю успехов в практике. Я мало кому рассказал где я был и чем занимался, но несколько человек отметили «ты сильно изменился». Что же, надеюсь в нужном направлении. Стал обращать внимание на то, сколько сил и времени люди тратят на всякие глупые разговоры ни о чем, понты и прочие бессмысленные вещи. Это просто невероятно. Дала ли мне випассана что-нибудь? Определенно да.

[випассана](#), [vipassana](#), [медитация](#), [meditation](#)

From:
<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:
<https://wiki.rtzra.ru/vipassana/vipassana-01>

Last update: 2022/02/20 21:24



