

Випассана, 3 курс

Новосибирск, 16.09.2018 - 27.09.2018 г., ДОЛ «Красная горка»

Помощник Учителя — Йорген Стовассер



«Start again. Start again with a calm and quiet mind» - «Начните вновь. Начните вновь со спокойным и тихим умом...»

Итак, третий по счету курс випассаны. Надеюсь получить ответы на свои вопросы, и как следует поработать - дома совершенно не то. Перед началом курса испытывал легкую грусть: почему-то мне казалось что это мой последний курс випассаны.

Нам невероятно повезло с погодой: несколько раз шел дождик, но очень краткий. Остальные дни - очень тепло, солнышко. Колония дятлов, колония воронов и огромное количество синичек, поползней и других птах. Белок мало и какие-то пуганные, но зато несколько бурундучков. Невероятно повезло с местом: бывший пионерлагерь расположен на небольшом мысе, шикарные сосны повсюду, довольно теплые корпуса с отоплением (оно немного шумело, но нам было решительно безразлично), много места для гуляний. Было маловато туалетов и немного прохладный душ, но бытовые условия лучше всех моих предыдущих поездок. В Дамма-холле было прохладно (он неотапливаемый), но наши доблестные менеджеры заткнули дыры и щели, притащили газовые горелки и иногда в зале было довольно жарко. Только день третий был холодным (шел пар изо рта), остальные утренние медитации были вполне комфортными.

Много знакомых лиц: кто-то проходит курс студентом, кто-то служит. Расселение смешанное, т.е. старые и новые студенты вперемешку. Прикольно по утрам смотреть на тех кто подсказывает утром и бежит умываться - это новые студенты, а кто не торопится и степенно двигается - старые.

Самый спокойный курс: большая часть работала не жалея ног, поп и спин. Всего раз кто-то захрапел, народ традиционно покатился со смеху и Йорген сурово предложил тем кто не может контролировать себя покинуть зал. Желающих не нашлось.

Железный Йорген опять мотивирует всех своим примером: тоненькие штанишки, легкая курточка, фривольный шарфик, плед на ногах. Рядом поставили небольшой обогреватель, но мне кажется что он больше обогревает девушек-служащих - им действительно нужнее.

Анапана прошла тяжело, ум сопротивлялся изо всех сил: от нырков в сон до извечной болтовни. Но на третий день ум решил «да ну его нафиг» и сдался. По моим прикидкам удавалось удерживать внимание на ощущении на верхней губе не менее 5 минут - как будто скользишь по волне и ничего не мешает, только радость. Випассана пошла на ура, я понял что раньше выполнял ее неправильно! Блин, сложность випассаны в ее простоте. Все объясняется подробно, каждое слово имеет значение. Объяснения повторяются по сто раз на день. И что же? Все равно делаешь какую-то лажу. Да, записи лекций что я прослушивал дома как-то глаза не открывали.

Понял. Исправился. С новым пониманием в бой, точнее в випассану. Традиционно на день восьмой ум забастовал. Такого цирка как на прошлом курсе не было, ум просто старался

забить на все. Но я уже знал чем его побеждать - анапана с самого начала (да-да, «начните вновь..») и через пару-тройку часов ум успокоился. И в этот момент я достиг понимания что тело, ум и то что называем «я» - абсолютно разные вещи. Понимание не на уровне логики и размышлений, а на уровне переживания. Очень взбодрило это понимание, прямо камень с плеч.

Понял что подразумевалось под «спокойный и уравновешенный ум», в принципе вообще не подозревал даже что я способен на такое. Наивно надеюсь что заронил это семечко и из него вырастет нечто большое и полезное.

Очень порадовало общение с коллегами на 10 и 11 день - очень многое почерпнул для себя. Шикарная компания, не отказался бы еще раз пройти курс в этом же составе. Такое ощущение что мы друг друга поддерживали и уравновешивали. Крайне любопытно было послушать старых студентов, часть моих предположений оказались правильными. Ну и просто послушать умных людей - многого стоит.

После возвращения с курса прошерстил интернет еще раз, почитал что пишут умные люди, что прошли не один и не два курса. Стало понятно что 10-ти дневный курс это как на берегу океана просто немного замочить ноги и наивно полагать что ты познал этот самый океан. В общем, это как предисловие в книге. Самое интересное - дальше и глубже. Намного глубже. Реальная випассана начинается, похоже, только с 20-ти дневных курсов (а чтобы на них попасть нужно пройти 5 10-ти дневных курсов (при этом как минимум один служащим) и курс Саттипатаны). В общем, стало понятно что дел впереди - поле напаханное и вкалывать нужно как минимум до конца жизни. Ха-ха.

[випассана](#), [vipassana](#)

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/vipassana/vipassana-03>

Last update: **2019/10/30 01:46**

