

Випассана - практика Анапаны

Медитация Анапана – наблюдение естественного хода дыхания на ограниченном участке тела, над верхней губой, под ноздрями. Мы должны просто осознавать дыхание от момента к моменту. Используется для успокоения ума, как первый этап в практике Випассаны.

Еще раз и максимально разжевано: випассана как техника медитации практикуется не для того чтобы испытывать удовольствие (оно тут как побочный эффект), это средство приведения ума в порядок и решения ваших проблем. Задача Анапаны как таковой - приведение ума в состояние собранности и уравновешенности. Ты просто находишься в равновесии, ум собран и одинаково воспринимает все, не реагируя влечением или отвращением.

Еще раз самое главное: необходимо что бы ум находился в состоянии собранности (понимал чем он занят в текущий момент) и уравновешенности (был спокоен, не придавал ничему приоритета). Это центральное требование во всей практике.

Анапана должна практиковаться в помещении чтобы легкий ветерок не мешал наблюдать за ощущениями.

Этапы Анапаны

Есть знаменитая загадка «Как съесть слона? По кусочкам!». Так и Анапана - ей обучают по шагам и она выполняется по этапам.

Этапы обучения Анапане:

- Наблюдение естественного дыхания. Все внимание сфокусировано на области носа и том как воздух входит и выходит. Просто наблюдайте за дыханием, как оно входит и выходит.
- Наблюдение дыхания на треугольном участке лица: нижняя губа и нос. Просто наблюдайте за дыханием, как оно входит и выходит.
- Наблюдение дыхания на верхней губе, под ноздрями. Просто наблюдайте за дыханием, как оно входит и выходит.
- Наблюдение ОЩУЩЕНИЙ на верхней губе под носом. Ощущения могут быть ЛЮБЫМИ: дуновение воздуха при дыхании, тепло, холод, щекочущие ощущения, вибрация, чесотка, тяжесть, легкость - все что угодно. Не имеет никакого значения какое именно ощущение вы испытываете, главное - просто наблюдать за ощущениями. Ощущения возникают и исчезают, они непостоянны. Это и есть Аничча - непостоянство.

Вопросы

Что значит "естественное дыхание"?

Это означает что тело дышит само, вы не управляете частотой дыхания. Анапана это просто наблюдение дыхания. Это не Пранаяма, которая как раз и является искусством управления дыханием.

Что значит "осознавать дыхание"?

Это значит что ваш ум должен быть занят одним делом - наблюдением дыхания. Когда вы ловите себя на том что ум убежал куда-то, появились мысли - это нормально, ничего страшного. Вы спокойно возвращаете свой ум к наблюдению и продолжаете практику.

Я ничего не чувствую

Чувствуете тепло? Движение воздуха? Все что угодно - это и есть ощущения, вы просто не замечаете их по причине их обыденности. Не нужно пытаться почувствовать нечто особенное, вам требуются обычные ощущения тела, с которыми вы прекрасно знакомы.

Мысли постоянно скачут; Не могу сконцентрироваться; Засыпаю; Ум не дает сосредоточиться

Это нормально, так и должно быть. Ум постоянно переключается туда-сюда, это его способ восприятия. Когда вы ловите себя на том что ум отвлекся - просто спокойно возвращайтесь к наблюдению.

Нервничаю, переживаю и т.д.

И это нормально. Просто вы такой, какой есть. Спокойно возвращайтесь к наблюдению. Возбуждение периодически будет появляться, со временем все реже и реже.

Можно ли считать вдохи и выдохи, проговаривать "Вдох, выдох", что-то представлять, визуализировать и т.д.?

В этом нет необходимости. Ваша задача - наблюдать за дыханием. Все проговаривания, подсчеты и т.д. - лишний отвлекающий фактор.

Я дышал и вдруг произошло (... далее описание события, как правило волнующее и яркое ...)

Это игры ума, просто возвращайтесь к наблюдению дыхания. Подобные события периодически происходят, оставляя довольно сильные впечатления, но они не являются целью практики.

Не могу долго сидеть, все болит, тело затекает и вообще ужас-ужас

Просто смените позу: выпрямите спину, измените положение ног и т.д. Делайте это плавно чтобы не прервать медитацию. Если стало совсем тяжело - можно встать и просто постоять (желательно не более 5 минут, при этом постарайтесь не прерывать практику).

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2019/10/30 01:43**

