

Випассана - шаги обучения

Випассане обучают по шагам, чтобы ум и тело постепенно подготовились к практике.

Випассана состоит из следующих шагов:

- Анапана - наблюдение дыхания
 - Наблюдение естественного дыхания. Все внимание сфокусировано на области носа и процессе дыхания. 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.
- Випассана - наблюдение ощущений тела
 - Начальный шаг: практикуя анапану необходимо сконцентрировать все внимание на ощущениях на верхней губе, под носом. Затем перевести внимание на макушку.
 - «Часть за частью» (part by part) - наблюдаем все тело по кусочкам (плечо, предплечье, локоть, запястье, кисть, каждый палец по фаланге). Это базовый, самый часто используемый метод.
 - «Сверху-вниз». Необходимо опускать внимание от макушки до кончиков пальцев ног в следующей последовательности (на самом деле порядок можно менять, но сделать его постоянным, т.е. всегда выполнять в одном и том же порядке): голова от макушки до шеи, правое плечо, правая рука до кончиков пальцев, левое плечо, левая рука до кончиков пальцев, передняя сторона шеи / грудная клетка / живот / пах (т.е. передняя сторона туловища), задняя сторона шеи / спина / ягодицы (т.е. задняя сторона туловища), правая нога до кончиков пальцев, левая нога до кончиков пальцев.
 - «Сверху-вниз и снизу-вверх» - точно так же как и «Сверху-вниз» а затем в обратном порядке.
 - «Несколько частей тела одновременно» - как и предыдущие этапы, только одновременно проходить симметричные части тела одновременно, например сразу обе руки, сразу обе ноги, сразу переднюю и заднюю часть туловища.
 - «Свободным потоком» (free flow) - проход делается сверху-вниз и снизу-вверх сразу, без деления на этапы. Как будто на голову вылили ведро воды.
 - «Сквозь тело» - проходим вниманием не по поверхности тела, а насквозь, через все внутренние органы.
 - «Позвоночник» (spinal cord) - проходим вниманием позвоночный столб сверху-вниз и снизу-вверх. На этом этапе должно появляться ощущение растворения, отсутствия тела - бхагавана.
- Метта - медитация любящей доброты (loving kindness meditation). Выполняется как правило после медитации випассана и делается только если медитатор этого хочет. При этом важно как общее самочувствие (не должно что-либо болеть, поэтому можно сменить позу), так и психологический настрой. Выглядит как «пусть все живые существа

будут счастливы и разделят мой покой».

Ключевые понятия

- «Пустые участки» (неясные, туманные и т.д.) - области тела, при прохождении которых вниманием вы не чувствуете никаких ощущений или просто их «не видите». Если натолкнулись на такой участок - нужно задержаться примерно на 1 минуту, уделив ему внимание. Если за минуту ничего не произошло, продолжаем цикл до конца, а затем проходим все пустые участки отдельно.
- Боль. Как говорят помощники учителя: «Pain is the big part of the meditation» (боль это большая составляющая часть медитации). На самом деле боль является именно тем фактором, который приводит ум в состояние собранности, и, самое главное, благодаря ей вы понимаете на основе собственного опыта что нет никакой разницы между приятными и неприятными ощущениями. Если вы боитесь боли - вам предстоит испытать огромное удивление от того, ЧТО в действительности вы способны перенести. Не бойтесь боли, на определенном этапе она перестает быть сколько-нибудь важной, а на другом этапе вы сами будете ее искать. Я серьезно говорю, поверьте мне на слово.

[випассана](#), [vipassana](#), [free flow](#), [part by part](#), [meta](#), [метта медитация](#), [loving kindness meditation](#)

From:

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

Permanent link:

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

Last update: **2019/10/30 01:32**

