



Випассана — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.

Випассана настолько проста, что выполнить ее может даже ребенок. Более того, ребенку она удастся лучше, чем вам, потому что он еще чист и невинен и не заполнен отбросами ума.

Випассану можно выполнять тремя способами — вы можете выбрать себе тот, который подходит вам лучше.



Первый способ: осознание своих действий, своего тела, ума, сердца. Гуляя, вы должны гулять с осознанием. Двигая рукой, двигать ею с осознанием, твердо зная, что вы двигаете рукой. Ведь вы можете делать это совершенно бессознательно, как механическое устройство... вы на утренней прогулке — вы можете гулять, не осознавая своих ног.



Будьте бдительны к движениям своего тела. Когда вы едите, будьте бдительны к движениям, необходимым для еды. Принимая душ, будьте бдительны к прохладе, к

Медитация Випассана Vipassana Meditation

Автор: Центр "СемиЗнание"

30.11.2012 21:52 - Обновлено 10.08.2021 14:34

падающей на вас воде, к проистекающей из этого огромной радости — просто будьте бдительны. Это не должно происходить в бессознательном состоянии.

То же самое относительно ума. Какая бы мысль ни пробежала по экрану вашего ума, оставайтесь наблюдателем. Какая бы эмоция ни пробежала по экрану вашего сердца, оставайтесь свидетелем — не вовлекайтесь, не отождествляйтесь, не оценивайте, что хорошо, а что плохо; это не должно быть частью вашей медитации.



Второй способ: дыхание, осознание дыхания. Когда вы вдыхаете, ваш живот поднимается, а когда выдыхаете — опускается. Поэтому второй способ выполнения випассаны — это осознать живот: его подъем и опускание. Просто осознавайте поднимающийся и опускающийся живот, а живот находится очень близко к жизненным источникам, потому что ребенок соединен с жизнью матери через пупок. За пупком находится источник его жизни. Поэтому когда живот поднимается и опускается, то с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается жизненная энергия, источник жизни. Это тоже не трудно, а, возможно, еще и легче, поскольку представляет собой отдельную технику.

При первом способе вы должны осознавать тело, осознавать ум, осознавать свои эмоции, настроение. Поэтому первый способ включает в себя три шага. Во втором же способе всего один шаг: только живот — поднимающийся и опускающийся, а результат тот же самый. По мере того как вы начинаете осознавать свой живот, ум умолкает, сердце успокаивается, эмоции исчезают.

Медитация Випассана Vipassana Meditation

Автор: Центр "СемиЗнание"

30.11.2012 21:52 - Обновлено 10.08.2021 14:34



Медитация Випассана Vipassana Meditation

Автор: Центр "СемиЗнание"

30.11.2012 21:52 - Обновлено 10.08.2021 14:34

