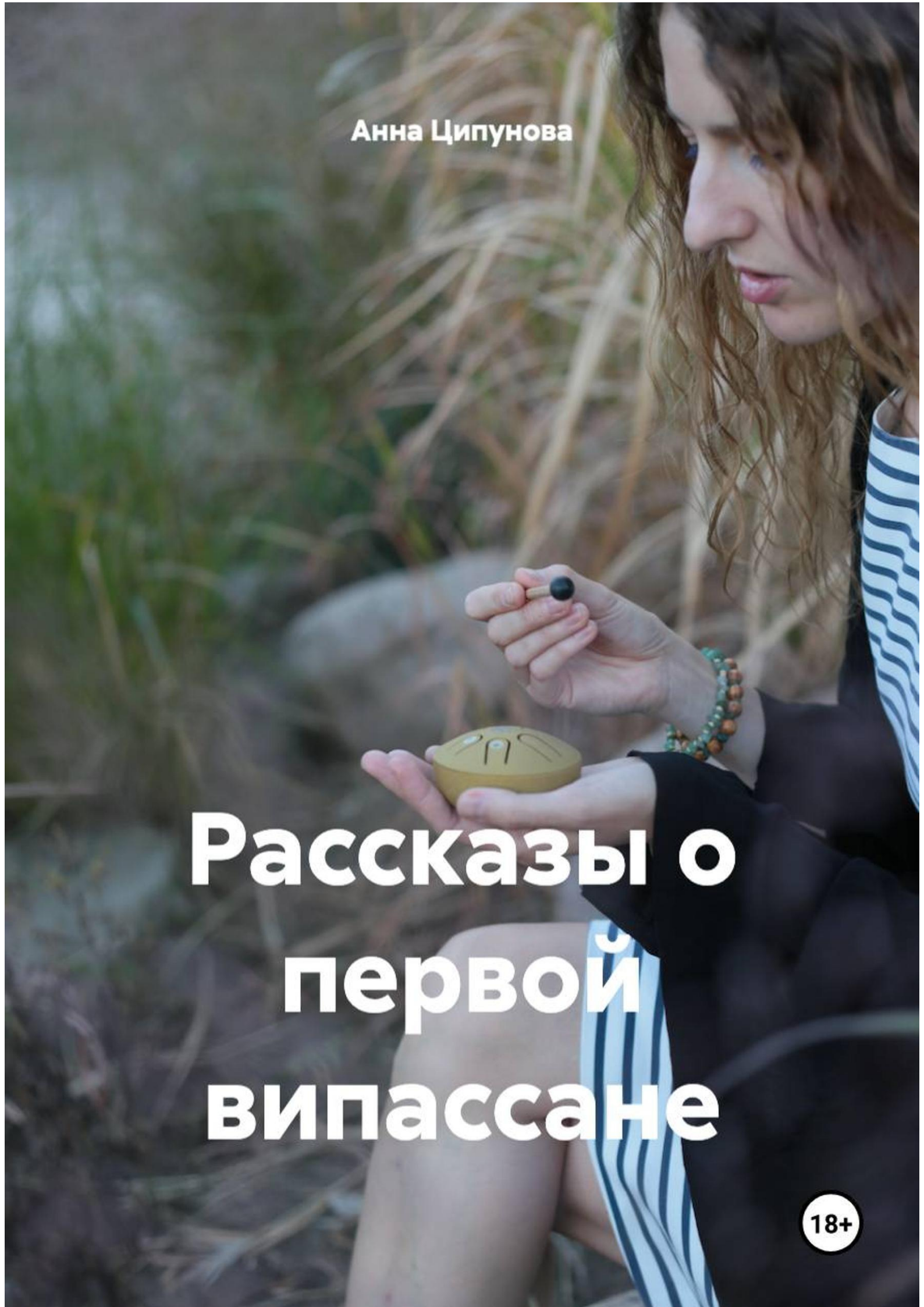




Анна Ципунова

Рассказы о первой випассане

18+

Анна Ципунова

Рассказы о первой випассане

«Автор»

2026

Ципунова А.

Рассказы о первой випассане / А. Ципунова — «Автор», 2026

Что может произойти, когда женщина, привыкшая выживать, контролировать и спасать, оказывается в пространстве, где спасать некого, а контролировать невозможно? когда единственное дело на десять дней - это сидеть, дышать и смотреть внутрь себя? Дневник с передовой внутренней войны между иллюзиями, которые строились с детства, и реальностью, которая отказывается им подчиняться. Это истории о столкновении со своим самым большим страхом - отсутствием плана, гарантий и внешней опоры.

© Ципунова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

День 0.	6
День 3. Кошка. Ящерица.	7
Дни.	9
День 6. Влечение. Приятные ощущения.	10
Она.	11
Развлечения.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анна Ципунова

Рассказы о первой випассане

Ты сам свой единственный приют. Кто же еще может быть твоим приютом?
(Дхаммапада)

наверняка, по возвращению с такого мероприятия, в окружении возникает ряд вопросов: а достигла ли ты освобождения, избавления от страданий, познала ли истину, благодать, как теперь себя чувствуешь, стала ли счастливее, увереннее, богаче, мудрее, и вообще для чего подвергать себя такому испытанию, или любые другие вопросы касающиеся этого опыта...

честно, у меня пока нет ответов на эти вопросы. могу лишь ответить цитатой из цикла лекций Гоенки Джи, которые мы прослушивали в течении десять дней: «... трудитесь усердно, трудитесь прилежно, и вы обязательно добьетесь успеха»

в этих рассказах не будет учения про саму технику или ответов на вопрос: так в чем же истина, ибо истина у каждого своя и познать её требуется пройдя свой личный путь. эти рассказы несут исключительно светско-развлекательный характер и частично передают субъективный пережитый мною опыт.

а ещё это первая рукопись, не беря во внимание количество написанных мною постов в социальных сетях и сообщений в мессенджерах, которая хоть немного приближена к настоящей книге. так что не судите строго, практикуйте уравниловку — нереагирование на ощущения, вызывающие влечение или отвращение, в этом и заключается основа практики випассаны. всё непостоянно. всё приходит. всё уходит. и это чувство, которое вы испытываете сейчас — тоже пройдет.

и по классике любого романа, хочется выразить благодарность за то, что эта рукопись случилась и этот опыт произошел: своему великолепному парню, за поддержку во всех моих экспериментах и принятия меня такой какая я есть, безусловную любовь и заботу. моей подруге Анне К., что поделила со мной этот путь и многие другие, за нашу дружбу. всем своим близким друзьям, что поддерживают меня и создают безопасную среду для развития. всем участникам 10-дневного курса, что мы сделали это. служащим курса за заботу и поддержку. нашему учителю Евгении за чуткость, отзывчивость и ответы на самые глупые вопросы. моей мамуле, за мудрость и любовь, за все мгновения проведенные вместе и за самый ценный подарок, который только можно получить — жизнь. Гоенка Джи, за то, что сделал так, что этот метод получил распространение и стал доступен нам. Будде, что обрел просветление и сострадание к людям. Богу, что жизнь есть и каждый из нас является частичкой этого великолепного опыта.

День 0.

следуя зову своего сердца, который бывает четко и понятно говорит: «нам туда надо» и это надо не про принуждение, а про четкое понимание необходимости оказаться в нужном месте в нужный час мы прибыли в центр Дхамма Дуллабха в назначенный день, с одобренной заявкой на участие, поданной за два месяца до этого времени.

что ждет — неизвестно, присутствует волнение, интерес. ожидание, что будет трудно. ожидания подтвердились — уровень пройденного — hardcore, на грани инферно.

вход достаточно плавный и спокойный, есть время, чтобы заселиться на свою кровать, осмотреть территорию, ознакомиться с правилами поведения и проживания. организация на уровне — встречают отзывчивые и чуткие менеджеры. на каждом этапе: заполнение анкеты, сдача ценностей, ужин — служащие, которые спокойно и приветливо объясняют где что взять и куда положить. по территории имеются указатели и открывшись этому опыту можно без труда понять в каком направлении перемещаться и как выстроить свой быт, чтобы создать себе достаточно приемлемые комфортные условия на ближайшей 10 дней.

вводная лекция, еще больше рассеивает туман, одновременно вызывает тревогу и предвкушение (позже становится известно, что все эти ощущения — лишь порождения самскар влечения и отвращения)

всё это время нам разрешено разговаривать. наблюдение. мне есть с кем говорить и мы пытаемся успеть выговориться, обсудить все вопросы, насладиться своей речью, находя в себе ощущения волнения от того, как же мы проживем эти дни друг с другом не обмолвившись ни словом, ни взглядом, ни прикосновением. позже мы узнаем, что способны стойко выдержать это испытание, чем подкрепляем сосуд своей уравновешенности и сосуд своей мудрости.

звучит гонг, теперь этот звук будет преследовать слух по несколько раз в день, призывая проснуться, начать медитацию, закончить медитацию, сходить на завтрак, обед, чай, отправиться ко сну. этот первый гонг отправляет на ужин — первый прием пищи в центре Дхамма Дуллабха построенными силами на средства от пожертвований студентов курсов випассаны (об этом нам показали в презентации в последний день, что безусловно вызывает восхищение, но в последний день — это чувство уже спокойное и почти ровное).

нам всё еще можно разговаривать. в столовой стоит размеренный гул, который так привычен уху, что на 10 день, после нахождения в полной тишине, этот гул становится практически невыносимым, сложным, вызывающим раздражение, в котором тут же нужно осознать себя и не дать этому раздражению распространения, дабы не порождать новых самскар.

гонг — шесть часов — первая медитация — с этого момента начинается этап благородного молчания. молчания на уровне речи, тела, жестов. вот бы так по звуку гонга призвать к молчанию свой ум — но это уже личная работа, которая вероятно приведет к истине и освобождению.

21:30 — отбой — хорошо, что предыдущая ночь была проведена без сна — не уснула бы так рано и не проснулась бы на следующий день в 4:00. в таком режиме необходимо прожить 10 дней. всего 10 дней своей насыщенной и замечательной жизни, в которой так мало времени, всего 10 дней для себя, всего 10 дней, чтобы постичь опыт, который способен привести к избавлению от страданий (позже я столкнусь с внутренним сопротивлением к этой абстрактной формулировке и программный мозг, привыкший всё контролировать, потребует более конкретных и понятных результатов, к которым необходимо стремиться... позже я пойму, что это всё тоже отвращение и всё тоже влечение — пища для моего эго)

День 3. Кошка. Ящерица.

здесь нельзя ходить босиком, дабы не вызывать чувственных ощущений извне. дабы работать только с ощущениями своего тела. субъективными ощущениями. не рекомендуется заниматься активным спортом, цигуном, йогой. рекомендуется ограничить себя от тактильных прикосновений, это значит, что нельзя трогать шишки, деревья, камни и т. п. необходимо снизить до минимума базовых потребностей все соприкосновения с внешним миром — это отречение, отступление — ретрит. происки ума и привычки слишком сильны и волей не волей уму хотелось бы найти, то что можно погладить, соприкоснуться, заземлиться и успокоиться от насыщенности новыми действиями. специфика моего ума — воспринимать происходящее слайдами, кадрами кино. здесь очень красивая картинка — разнообразные деревья от совсем малышей до гигантский сосен, кусты, названий которых я не знаю, много цветов: розы, лилии, лаванда, ромашка и т. д. вид открывающейся взору великолепен — послеобеденное солнце пробивается сквозь сосновые ветви, в воздухе стоит аромат хвои. тишина. покой. умиротворение. мозг дорисовывает картинку до идеала — «вот бы сюда ещё кошку, которая будет безмятежно валяться в солнечных лучах, периодически делая асану хоба, чтобы вылизать себе промежность до блеска, слегка с презрением поглядывать на смиренно гуляющих по кругу женщин и с искренней радостью давая чесать себе за ушком и наглаживать холеную шерсть. даже можно несколько кошек, чтобы разных цветов и характерных особенностей.» только чувственные ощущения извне здесь не разрешены, не рекомендуются. поэтому и кошки тут нет. поэтому погладить сейчас мне не кого. присяду на эту лавочку и буду просто наблюдать эти ощущения. что ещё остается, только наблюдать.

не знаю, то ли мой бог услышал мои мольбы о тактильности, то ли совпадение — не важно, ибо закон природы в её непостоянстве. ко мне подошла ящерица и это было ощущением чуда. слегка зеленая, слегка серая, и кажется даже слегка беременная, потому что как мне показалось обладала уж слишком широкими боками. ящерица довольно смело подбежала к моей аккуратно протянутой руке и не запрыгнула ко мне в ладонь, но тактично дала прикоснуться к приятной теплой и сухой коже. мне показалось, что она даже улыбнулась мне. побыла со мной пару минут и удалилась по своим ящеричным делам. есть история про ящерицу: будучи ребенком, испытывала особую любовь к ящерицам. почти после каждого выходных проведенных на даче, со мной домой в специально обустроенном доме из обрезанной пластиковой баклажки, отправлялась одна или несколько представителей этого вида. всю неделю они были моими домашними питомцами, чтобы на следующих выходных быть отпущенными к своим ящерным семьям с докладом о проделанном путешествии в город и жизни на подоконнике в квартире. возможно, кто-то не возвращался обратно, но такого не помню. хорошо помню историю о том, как ящерица спасла мне жизнь, опять таки картинка из кинофильма: «девочкой 8—9 лет, сидя на заднем сидении загруженных всем необходимым для поездки на дачу дедушкиных красных жигулей, наблюдая за своим очередным питомцем насыщенного зеленого цвета, особо крупных размеров. вдруг, в заботливо приоткрытые окна автомобиля залетела гигантская саранча. видимо это был год аномального нашествия саранчи на украинские южные земли, которые яростно уничтожали урожай (или нет, но для атмосферности картинки — пусть). детскому ужасу не было предела. вы видели саранчу вблизи? её телосложение и взгляд? если да — то поймете о чем идет речь. дело нескольких секунд. моей спасительницей оказалась сидящая в имитированном естественном доме, ящерица, которая стремительно выскочила и одним движением в прыжке схватила ртом саранчу. дальше методично, придерживая передними лапками, почти не пережевывая, а лишь делая глотательные движения поглотила монстра. так я узнала, что ящерицы могут спасти жизнь ребенку, и что это плотоядные животные, травяная диета, которая была использована мной для кормления скорее всего мало

их интересовала. возможно, больше я не привозила ящериц домой, чтобы не нарушать естественного баланса природы.»

позже, на 10 день, когда наступил этап благородной речи, я узнала от других девочек, что кошка всё-таки приходила и сидела на той лавочке, где я встретила ящерицу. белая и пушистая, вальяжная кошка.

Дни.

предупреждали, что на четвертый день захочется домой. мне хотелось домой все дни. каждый день. тоска, скука, сопротивление. разные смешанные чувства. при этом необходимость остаться и довести это дело до логичного конца — преобладала. в какой-то момент дни смешиваются и уже непонятно, что сегодня понедельник — 8 день курса, а тогда какое сегодня число. а когда начался курс. сколько еще осталось ночей, сколько гонгов я ещё услышу. который сейчас час — время обеда. осталось 7 дней. а окончание наступит на 11 день. имеет ли это всё значение. возможно стоит попробовать просто наблюдать и довериться процессу. первый день — ломит кости и каждый сустав. ну нет, я не могу так долго сидеть. мне нужно уйти. походить. проветриться. попить водички. пописать. да в смысле целый час не выходит. сопротивление жуткое. мозг орёт — что за испытание такое, что за пытка, зачем нам это надо, мы хотим на ручки. кажется, что это длится бесконечно. сплю при любой возможности. это продолжается около трех дней. три дня слишком сильного сопротивления и саботажа. при этом присутствует коллективная ответственность и наблюдение. все тут. все продолжают. значит они могут. а я что же нет. я тоже могу. один в поле не воин и групповые занятия всегда оказывают положительный результат. день четвертый — час сидеть неподвижно. ну уж нет. вы в своем уме. знаете, как у меня затекают ноги и болит спина. ох как болит спина. это невозможно. нет. ни при каких обстоятельствах. день шестой — час сидеть неподвижно возможно и это удивительно. как это получилось. даже странно. два часа сидеть неподвижно — тоже возможно. тело как будто стало сильнее, при том что никаких силовых нагрузок не приходится делать. разминаю ноги в перерыве и обнаруживаю, что могу делать упражнение, на которое не хватало сил в ногах. удивительно. радостно. приятно. восхищаюсь собой. ощущение великолепные. дышу. наблюдаю. не вовлекаюсь. чтобы не расплескать. день восьмой — осталось так мало времени. так быстро пролетели дни. нужно еще потрудиться, чтобы успеть усвоить как можно больше. чтобы насладиться этим временем здесь. день девятый — уже завтра можно будет говорить. ужас. так хорошо было молчать. день десятый — все говорят говорят. наблюдаю. дышу. говорю в меру. день 11 — конец. или возможно просто новое начало.

День 6. Влечение. Приятные ощущения.

техника этой практики заключается в неподвижном уравновешенном наблюдении за ощущениями в теле. это могут быть тяжелые или нейтральные ощущения, могут быть приятные или неприятные. суть в том, чтобы понять, что это всего лишь ощущения, которые приходят и уходят, как и всё в этом мире и не реагирования на них, т. е. оставаться уравновешенной и не вызывать у себя чувства отвращения или влечения к тем или иным ощущениям. благодаря этому становится немного понятно о том, что мозг гонится за ощущениями. ему не важен факт наличия именно какого-то конкретного человека рядом или употребления вещества или покупки определенной вещи. мозгу важно получить определенное ощущение — это то, что цепляет его и вводит нас в гонку за этими ощущениями.

исследуя своё тело мне становится понятно, что есть ощущения нейтральные и неприятные, болезненные. только нет приятных ощущений. что же делать? почему я не испытываю приятное? нет, ну например когда солнце греет мою кожу — это приятно или когда родной человек обнимает — это приятно или ходить босиком по мху в лесу — это приятно. только это всё ощущения извне, а само тело может ли вообще в принципе испытывать приятные ощущения? может мне нужно их найти? сконцентрироваться получше! и вот она новая самскара — влечения — гонки — неистового желания. сама себя я подсаживаю на крючок. а ведь во всех лекциях курса говорится — не порождайте новых самскар, оставайся лишь наблюдателем. просто наблюдай. осознание факта попадания в новую зависимость — уже шаг к исцелению. теперь я продолжаю просто наблюдать. и отпускаю. сейчас я имею только нейтральные и только болезненные ощущения в теле. до тех пор, пока не наступает момент появления приятных ощущений и тут снова падение. ибо чувствовать удовольствие намного увлекательнее нежели чувствовать боль. знаю, что боль проходит, как физическая, так и душевная — это временно. этому научилась во времена прохождения 12 шаговой программы. только совершенно не хочется чтобы проходили приятные ощущения, зачем их отпускать, ведь так хорошо. и в омут с головой за чувственным удовольствием, следом за приятным ощущением подключается мозг, который начинает фантазировать разнообразные великолепные картинки и кажется так благостно, так радостно, так нежно. ум растворяется в этом удовольствии. теряет бдительность и вот я уже в новом влечении, из которого выбраться в разы сложнее нежели из состояний тревожных или болезненных. о как это удивительно наблюдать за тем как хитро работает ум, как он ленив и тщеславен. фантазий становится всё больше. связь с реальностью пропадает и еще чуть-чуть... нужно вернуться. для чего я здесь? чтобы быть в здесь и сейчас, чтобы избавиться от страданий, а страдания моего типа порождаются иллюзиями. я буду просто наблюдать. дышать и это пройдет, как и всё остальное.

Она.

рекомендуется не смотреть и не разглядывать окружающих людей. рекомендуется опустить смиренно взгляд вниз и направить его максимум на два шага вперед. так нужно. чтобы не считывать чужой фон.

только наличие тревожного расстройства просит просканировать всю окружающую ситуацию на предмет угрожающей опасности. и таким образом создается полнота картинки для мозга. угу, понятно, эти бесят просто по факту своего присутствия, эти нейтральные, эта странная, другая просто красивая, вызывает восхищение и восторг, эта эта и эта из моей стаи. а это возможно моя новая подружка навсегда, навсегда, навсегда...влечение. тут непонятно до конца, либо это действительно наличие сильной тревожности, либо это тонкое ощущение окружающего мира, либо глубоко развитый эмоциональный интеллект. не знаю. при этом получается, что моими самыми близкими друзьями становятся те, с которыми был пережит тот или иной сильный эмоциональный опыт в этой или возможно даже в прошлых жизнях. если последнее, то тут мы уже просто находим друг друга и двигаемся дальше. скорее всего это нормально и это свойственно человеческой личности.

даже не разговаривая и не обмениваясь взглядами я начинаю чувствовать человека рядом со мной. ее тепло. ее покой. уравновешенность. и мне это очень нравится. возможно моё подсознание подвело меня к этому, чтобы ощутить некий якорь и пример стабильности в этом непростом эксперименте. конечно мне сложно удержаться, чтобы не взглянуть на неё. когда она приходит в футболке с коротким рукавом, на меня смотрит игривый корги так реалистично вытатуированный на предплечье. у неё есть кольцо в носу и смуглая кожа, это делает её еще увереннее и смелее в моих глазах. она почти не меняет позу, всегда приходит на медитации, даже если эту медитацию можно провести в своей комнате. мне так спокойно. вот оно — ощущение спокойствия. нам не нужен тот или иной человек рядом для любви, нам необходимо какое-то конкретное ощущение, которое вызывает этот человек, находясь рядом с ним. иногда это можно спутать с влюбленностью и окунуться в это с головой.

влечение. вот я уже ловлю себя на фиксирование того, что её кроссовки стоят рядом с моими, она садится рядом со мной на обеде, я сажусь рядом с ней на завтраке. наша обувь стоит рядом. влечение. я хочу с ней подружиться. а вдруг она не испытывает того же. а вдруг она вообще меня не замечает. а из какого она города. а что будет дальше. а будем ли мы дружить семьями. вот бы, вот бы. и закручивается бесконечный иллюзорный поток фантазий. ну нет, мне необходимо просто наблюдать, не создавая новых иллюзий. только это такое интересное и любопытное чувство. это действительно чувство влюбленности в моменте. только у меня есть знание о том, об искренней влюбленности в людей. это некое чувство единения душ и какой-то всепоглощающей любви — возможно это тоже можно отнести к самскаре влечения. мне нравится это чувство, его научилась наблюдать и отпускать. было хорошо ощутить его здесь и прочувствовать так осознанно.

в день когда нам можно было уже разговаривать, на 10 день, после утренней медитации, она была первой с кем я вступила в длительный диалог. она спустилась с крыльца медитационного зала одна из последних и трогательно улыбнулась.

Развлечения.

конечно никаких развлечений здесь нет. мы приехали трудиться, чтобы достичь истины и выйти из круговорота страданий. для этого нужно работать прилежно и усердно. а развлечения лишь порождают новые страдания, новые влечения. при этом мне удалось некоторые моменты перевести в игру, чтобы подбодрить шокированный мозг. пусть это будет нормально для первого раза. итак список доступных мне развлечений на 10 дневном курсе випассаны:

разрешенные: сон после завтрака — один час

стирка в тазу в условиях экономии горячей воды — можно крутить вещи по кругу представляя что таз это барабан стиральной машинки.

полоскание вещей в тазу после стирки в условиях экономии горячей воды — для этого лучше использовать холодную воду и поднимая вещи вверх и опуская вниз представлять, что руки это лапки, а сама я самка енота-полоскуна.

еда — завтраки очень вкусные и разнообразные, всегда недосоленные. класть в тарелку всего по чуть-чуть, добавлять корицу, куркуму, варенье и йогурт, радоваться молотым конопляным семенам (на самом деле это просто качественный источник белка) после методично это все смешивать, наблюдая как цвета и консистенции соединяются друг с другом. пробовать и различать разные вкусы еды из этой единой массы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.