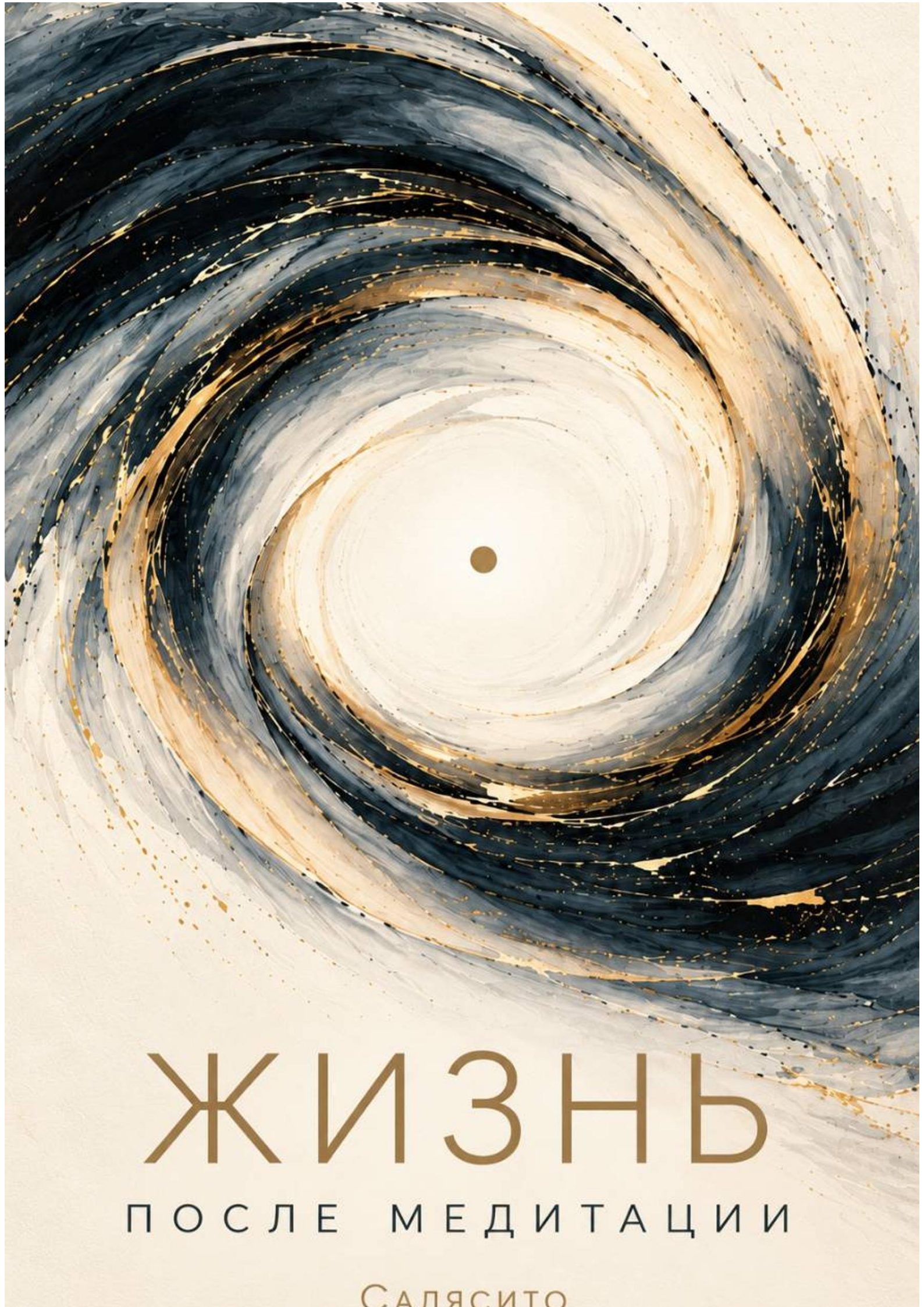




ЖИЗНЬ

ПОСЛЕ МЕДИТАЦИИ

САДЯСИТО

СОЛЯСИТО

Жизнь после медитации

«Автор»

2026

солясито

Жизнь после медитации / солясито — «Автор», 2026

Медитация не для того, чтобы уйти из жизни. Она нужна, чтобы вернуться в неё иначе. Не обязательно становиться монахом, уходить в горы или отказываться от семьи, работы и обычной человеческой жизни. Можно жить среди людей. Работать. Любить. Спорить. Ошибаться. Радоваться. Злиться. Играть свои роли — и при этом всё чаще замечать, что с тобой происходит. «Жизнь после медитации» — книга-тренажёр о том, как перенести наблюдение из тишины комнаты в саму жизнь. Мы начнём с дыхания, ощущений, мыслей и внимания. А затем подойдём к более глубокому вопросу: кто / что наблюдает? Здесь нет готовых духовных ответов и обещаний просветления. Есть другой эксперимент: полностью участвовать в жизни — и не терять себя в происходящем. Жизнь после медитации начинается не тогда, когда ты закрыл глаза. А тогда, когда снова их открыл.

© солясито, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Не останавливай ум	5
Река	7
Следующая мысль	8
Мыслей много. Сюжетов — меньше	9
Между	10
Посмотри	11
Пять дверей	12
Через что происходит восприятие?	13
Дыхание	15
Возвращение	16
Два направления	17
Кто / что смотрит?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Жизнь после медитации

Глава 1. Не останавливай ум



Попробуй на несколько секунд перестать думать.
Прямо сейчас.
Не думай ни о чём.
Получилось?
Возможно.
А теперь попробуй удержать это состояние.

Не позволяй появиться ни одной мысли.

Скорее всего, довольно скоро произойдёт что-нибудь вроде:

«Кажется, я не думаю».

И вот она.

Мысль.

Можно попробовать ещё раз.

И ещё.

Можно приложить больше усилий.

Можно сосредоточиться.

Можно начать сердиться на себя за то, что мысли никак не хотят исчезать.

Но есть одна проблема.

Тот, кто пытается остановить мысли, обычно делает это с помощью ещё одной мысли.

Поэтому начнём иначе.

Не останавливай ум.

Не борись с мыслями.

Не пытайся сделать в голове тишину.

Не анализируй себя.

Просто посмотри.

Река

Представь реку.
По ней течёт вода.
Ты стоишь на берегу и смотришь.
Тебе ведь не приходит в голову останавливать реку руками, чтобы рассмотреть воду.
С мыслями мы почему-то часто поступаем именно так.
Появляется мысль — мы хватаемся за неё.
Другую пытаемся прогнать.
Третью считаем хорошей.
Четвёртую — плохой.
А следующая уже сообщает нам, что мы совершенно неправильно медитируем.
И через несколько минут вместо наблюдения за рекой мы уже стоим посреди неё и отчаянно пытаемся управлять течением.
Выйди на берег.
Не останавливай воду.
Смотри.

Следующая мысль

А теперь маленький эксперимент.
Закрой глаза, если тебе так удобнее.
И задай себе вопрос:
«Откуда возьмётся моя следующая мысль?»
Не отвечай.
Жди.
Не придумывай мысль специально.
Не ищи её.
Просто посмотри, откуда она появится.
...
Возможно, возникло слово.
Образ.
Воспоминание.
План.
Фрагмент разговора.
А может быть, мысль:
«Ну и где она?»
Прекрасно.
Это тоже мысль.
Заметь её.
И снова:
«Какая будет моя следующая мысль?»
Не угадывай.
Посмотри.

Мыслей много. Сюжетов — меньше

Если наблюдать некоторое время, может обнаружиться любопытная вещь.
Мыслей много.

Но сюжетов не так уж много.

Работа.

Деньги.

Отношения.

Здоровье.

Что произошло вчера.

Что может произойти завтра.

Что обо мне подумали.

Что я должен был сказать.

Что скажу в следующий раз.

Одна и та же история может возвращаться десятки раз, меняя несколько слов.

Пока не нужно ничего с этим делать.

Не исправляй мысли.

Не ищи причину.

Не спрашивай, почему ты такой.

Наша задача пока гораздо проще:

увидеть мысль как мысль.

Она появилась.

Какое-то время была здесь.

Потом исчезла.

Между

Теперь обрати внимание не только на появление мысли.
Заметь её исчезновение.
Одна мысль закончилась.
А следующая ещё не появилась.
Что там?
Не нужно искать особого состояния.
Не нужно создавать пустоту.
Не нужно задерживать следующую мысль у двери.
Если между мыслями обнаружился промежуток — просто заметь его.
Он может быть очень коротким.
Настолько коротким, что почти сразу появляется:
«О! Вот она, тишина!»
И тишина закончилась.
Ничего страшного.
Мы не собираем секунды тишины.
Не пытаемся сделать промежуток длиннее или повторить его.
Мы только замечаем:
мысль появилась;
мысль исчезла;
следующая ещё не появилась.
Что было между ними?

Посмотри

Открой глаза.
Посмотри на любой предмет рядом.
Не называй его несколько секунд.
Не «стол».
Не «чашка».
Не «стена».
Не «дерево».
Просто цвет.
Форма.
Свет.
Тень.
Мысль очень быстро даёт увиденному название.
Это полезно.
Благодаря этому мы можем ориентироваться в мире.
Но название и то, что ты непосредственно видишь, — не совсем одно и то же.
На мгновение попробуй остаться до названия.
Просто видеть.

Пять дверей

Сделай то же самое с другими ощущениями.
Сначала — слух.
Не ищи красивых звуков.
Услышь то, что уже есть.
Близкий звук.
Дальний.
Голос.
Шум улицы.
Тишину между звуками.
Теперь запах.
Не обязательно сильный.
Просто заметь, есть ли он.
Вкус.
Прикосновение одежды.
Температуру воздуха.
Давление тела на стул.
Положение рук.
Стопы.
Напряжение где-нибудь в теле.
Мы обычно очень быстро превращаем всё это в слова.
«Мне холодно».
«У меня болит спина».
«Здесь шумно».
Слова нужны.
Но перед словом уже было что-то.
Ощущение.
Звук.
Цвет.
Прикосновение.
Сначала — непосредственное восприятие.
Потом — название.

Через что происходит восприятие?

Теперь вернись к зрению.

Посмотри на предмет перед собой.

Сначала просто заметь предмет.

Цвет.

Форму.

Свет.

Тень.

А теперь, продолжая смотреть на предмет, обрати внимание на глаза.

Не переставай видеть предмет.

Попробуй **разделить внимание**.

Одна его часть остаётся направленной наружу — на предмет.

Другая направляется внутрь — к глазам, через которые происходит видение.

Не переключайся с одного на другое.

Попробуй удерживать одновременно и то, и другое:

предмет — снаружи;

глаза — внутри.

Сначала это может быть непривычно.

Внимание будет то полностью уходить в предмет, то возвращаться к глазам.

Не исправляй это.

Просто возвращайся к обоим направлениям одновременно.

И теперь заметь ещё одно:

видение происходит.

Есть предмет.

Есть глаза.

Есть видение.

Здесь и дальше мы будем ставить ударение: видение — сам процесс зрительного восприятия.

Попробуй удерживать всё вместе.

Наблюдай видение.

Именно это мы дальше будем называть **двунаправленным вниманием**.

Внимание не только направлено на то, что воспринимается.

Оно одновременно не теряет того, **через что и как происходит восприятие**.

Теперь попробуй то же самое со слухом.

Есть звук снаружи.

Есть уши.

Не теряя звук, направь часть внимания внутрь — к ушам.

Звук.

Уши.

Слышание.

Наблюдай слышание.

То же самое можно попробовать с запахом.

Запах воспринимается — и одновременно ты не теряешь нос, через который происходит восприятие.

Со вкусом — язык и ощущение вкуса.

С прикосновением — поверхность, тело и само ощущение прикосновения.

Не нужно напрягаться, пытаясь удерживать всё идеально.

Мы учимся не столько концентрироваться, сколько **не терять одно, замечая другое.**

Дыхание

Теперь переведи внимание на дыхание.
Не меняй его.
Не делай вдох глубже.
Не растягивай выдох.
Не пытайся дышать «правильно».
Пусть дыхание будет таким, какое оно есть.
Заметь вдох.
Выдох.
Движение тела.
Может быть, прохладу воздуха.
Может быть, движение живота или груди.
А теперь:
наблюдай дыхание, но не теряй факт наблюдения.
Не нужно повторять:
«Я наблюдаю дыхание. Я наблюдаю дыхание».
Это снова будет мысль.
Просто дыхание —
и одновременно факт того, что оно замечается.
Это непривычно.
Внимание может уйти целиком в дыхание.
Потом в мысль.
Потом в звук.
Потом в план на вечер.
А через минуту ты вдруг обнаружишь, что вообще забыл, чем занимался.
Вот этот момент важен.
Ты заметил, что забыл.
Значит, наблюдение вернулось.

Возвращение

Многие думают, что медитация получается тогда, когда мысли наконец перестают мешать.

Попробуем другое отношение.

Мысль появилась.

Внимание ушло за ней.

Ты обнаружил это.

Вернулся.

Через несколько секунд произошло снова.

Вернулся.

И снова.

Это не провал упражнения.

Каждое возвращение и есть упражнение.

Не отсутствие мыслей.

Возвращение.

Можно поставить на телефоне три напоминания в течение дня.

Без длинной практики.

Без специальной позы.

Увидел напоминание —

остановись на несколько секунд.

Что ты сейчас видишь?

Что слышишь?

Что происходит в теле?

Как идёт дыхание?

Какая мысль только что была здесь?

И замечается ли всё это?

Несколько секунд.

Потом продолжай жить.

Два направления

Попробуй ещё раз.
Предмет. Глаза. Видение.
Звук. Уши. Слышание.
Дыхание.
Не теряй то, что воспринимается.
И одновременно —
не теряй факт наблюдения.
Это и есть два направления внимания.
Позже мы ещё вернёмся к этому.
Пока важно только попробовать.
Есть то, что наблюдается.
Есть то, через что происходит восприятие.
Есть сам процесс восприятия.
И всё это —
замечается.

Кто / что смотрит?

А теперь последний эксперимент.
Посмотри перед собой.
Не выбирай специальный предмет.
Просто смотри.
Предмет.
Глаза.
Видение.
Прислушайся.
Звук.
Уши.
Слышание.
Почувствуй тело.
Дыхание.
Может появиться мысль.
Пусть.
Заметь её.
Вдох.
Выдох.
Мысль.
Тишина.
Звук.
Ощущение.
Видение.
Слышание.
Наблюдение.
И теперь задай вопрос:
Кто / что смотрит?
Не отвечай.
Ум почти наверняка предложит ответ.
«Я».
Хорошо.
Но это слово тоже появилось как мысль.
Может появиться другой ответ:
«Мозг».
«Сознание».
«Душа».
«Внимание».
Пока нам не нужен ни один из них.
Мы не ищем правильного слова.
Мы вообще пока ничего не объясняем.
Только вопрос:
Кто / что наблюдает?
Не ищи того, кто наблюдает.
Не называй это «я».
Не пытайся понять.
Просто посмотри ещё раз.

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.