Я решил опробовать силу публичного обещания, что я что-то сделаю. Кажется, что так сложнее забить и сложнее стараться меньше. Я уже смог медитировать неделю по полчаса в день без пропусков и заканчиваний до сигнала (весьма возможно, что благодаря тому, что рассказал об этом намерении Ефиму). Теперь я хочу научиться випассане, как ей учил Махаси-саядо.

Итак, как я планирую практиковаться в ближайшие дни. Возможно, что неплохо было бы настроиться на сессию заранее, поэтому уже начиная с просыпания после сна я буду созерцать все, что я буду делать. Когда я встану, я распознаю: *встал*. Когда я буду умываться, я распознаю: *умывание.* Когда я буду принимать контрастный душ, я буду распознавать: *теплая вода, холодная вода.* И так далее. Если я что-то пропущу и задумаюсь о делах, я распознаю это и мягко верну ум к созерцанию. Перед самой сессией, как советует Махаси-саядо, сначала я подумаю о Будде. О том, что он мудрый, прекрасный, молодец и все в таком духе. Потом я подумаю о живых существах. Я породю любящую доброту, которая распространяется на всех существ, я пожелаю всем избавления от страданий. Я напомню себе, что у огромного числа людей нет тех благ цивилизации, которые есть у меня, и пожелаю всем иметь доступ к сбалансированному рациону питания и качественному образованию. Потом я подумаю об отвратительных аспектах тела и о том, что нелепо сильно любить его. Потом я подумаю о смерти и непостоянстве.

Во время сессии я буду созерцать движения живота во время дыхания. Когда живот поднимается, я замечу: *подъем.* Когда живот опустится, я замечу: *опускание.* Когда появится мысль, я замечу: *мысль,* и вернусь к дыханию. Когда появится скука, я замечу: *скука,* и вернусь к дыханию. Когда появится усталость в спине, я замечу: *усталость в спине,* и вернусь к дыханию. Когда появится боль в спине, я замечу: *боль в спине,* и вернусь к дыханию. Когда появится мысль «Больше сидеть невозможно. Спина невероятно устала, время кажется бесконечным, ощущается скука, сонливость, непонимание и отвращение», я замечу все этои вернусь к дыханию. Я обещаю завтра просидеть свои полчаса без колебаний спины вперед-назад, без опоры на диван и без перемены позы на лежачую. Это будет сложно, но я предполагаю, что у меня есть чисто психологический барьер, и мои возможности больше, чем мне кажется. Более того, если я не буду пытаться делать больше, чем позволяют мои текущие способности, то я не расширю свои способности. А к десятидневному ретриту с 10 часами практики каждый день надо будет серьезно готовиться (надеюсь, меня возьмут).