

«Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 1 Осознание тела»,
Суваннавире, 2023-ом году

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](#)

Меня зовут Суваннавире, добро пожаловать на курс медитации: «Движемся дальше, идём глубже».

И курс – что это такое? Это курс о медитации, конечно, и практики медитации, которые мы сделаем в буддийской общине «Триратна». Курс для тех, кто уже знает как практиковать наши главные практики – «Осознание дыхания» и «Метта-бхавана», то есть развитие любящей доброты.

И мы будем более подробно рассматривать эти практики во время курса. Также рассматривать практику, которая является для нас основой для медитации, то есть «Осознание тела». И есть еще практики, которые требуют другой подход к медитации, не активный, а восприимчивый, то есть практика – «Просто сидим» или «Сидеть просто так» и то, что называется «Медитацией без формы». И вот это то, что мы будем делать во время курса.

Это первый курс из четырёх, каждый из них продолжается в течении шести недель и все эти курсы вместе дают хорошую подготовку к практике в «Триратне».

Первый курс и второй, наша цель - это улучшить качество нашей повседневной жизни, улучшить качество нашего состояния сознания, наше настроение, это открыто для всех. Не надо интересоваться буддизмом, чтобы участвовать в курсе. И потом о буддизме мы будем говорить.

До того, как начать я предлагаю просто сделать небольшое введение того, что мы будем делать в этих курсах. Первое, как я уже сказал, наша тема - это медитация. И главные моменты, это стать более осознанными к тому – какой у нас личный опыт во время медитации. И как выразить свой опыт, как поделиться опытом.

Второе, это как практиковать в повседневной жизни, как улучшить качество нашей жизни постоянно, от мгновения к мгновению, не только во время медитации. И традиционно говорится, это называется этикой, практикой этики.

Третий курс мы начинаем рассматривать «Триратну», нашу сангху, нашу духовную общину, то есть мы будем рассматривать важность духовной дружбы. Как это связано с общением, с подлинным общением. И как сангха состоит из подлинных индивидуумов, почему это важно?

И четвёртый, наконец-то наш подход, правильный подход к практике буддизма, изучение буддизма.

И мы начинаем с «Дуккхи», то есть неудовлетворённость. Мы закончим «Просветлением», то есть – наш духовный идеал. И главный вопрос – как реализовать свой потенциал, чтобы входить от первого к второму, от неудовлетворённости к Просветлению.

Вот небольшое введение того, что мы будем делать в этих курсах, наша тема сегодня - это первый шаг, это основа для медитации, то есть практика «Осознания тела».

Но до того, как мы начинаем рассматривать нашу тему я бы хотел сказать о том, что почему в каждом видео, в каждой неделе этого курса есть даты, когда мы начинаем рассматривать его и даты, когда мы закончим. Поэтому, вам будет удобно видеть видео, когда у вас есть время. И также будут вопросы для размышления и потом ответа. И каждый курс принимает группа несколько людей. И то, что я предлагаю, мы строим группы в WhatsApp или Телеграмм, чтобы обсуждать вопросы и ответы на вопросы, говорить о личном опыте, познакомиться глубже друг с другом.

Это как важно, потому что духовная община, это важно, это интегральная часть нашего курса. Будем говорить о духовной общине позже в третьем курсе. В каждое видео включена медитация, которую я провожу. В которой, будут разные подходы к практике, которые вы можете практиковать, попробовать во время после курса, которые вы можете сделать в повседневной жизни. И приглашение говорить о практике в группе.

Конечно, это значит, что этот курс требует что-то от вас, что-то большее чем просто видеть видео. Но также курс такой, чтобы это возможно следовать и сделать всё для людей, которые ведут занятую жизнь. Как практиковать во время того, как мы совершаем наши дела? Это интегрированная практика с нашей жизнью.

Но у меня есть несколько запросов, для того, как курс проводится успешно, положительно.

Первый из них, это наше общение, просто чтобы оно было уважительное и положительно. Как я уже сказал общение - это духовная практика, что о котором мы будем больше рассматривать в третьем курсе. Это нужно – глубоко слушать других людей, с эмпатией, и это нужно - поделиться опытом.

И можно сказать, что мы поделимся в группе, можно это сделать в чат, написать что-нибудь. Но можно сделать аудио или видео, чтобы сказать то, что мы хотим.

Есть еще аспект – то, что мы говорим, сохраняем в конфиденциальности, не повторяем другим людям то, что мы слышали здесь. Это чтобы мы

чувствовали доверие, были способны более открыто поделиться опытом, без волнения о том, что могут думать другие, которые не участвуют в курсе. Поэтому сохраняем конфиденциальность.

Есть ещё одно, что то, что мы пишем в группе, это без ссылки, без ссылки к видео и к книгам, мы стараемся во время курса сосредоточиться на том, что является нашим личным опытом. Это не просто, это требует что-то от нас. Поэтому, если мы начинаем думать о знании, это просто ещё один вид отвлечения.

И можно сказать, что курс - учение, которому мы следуем, это учение существует в «Триратне». Триратна - это специфическая традиция в буддизме. Даже если что-то является в других учениях других традиций, то есть, может-быть, тонке разницы. То, что мы изучаем во время занятий - это часть пути в целом. Не надо что-то дабавить из других традиций.

И последнее – не показывать видео другим, которые не участвуют в курсе, не ставим его онлайн. Важная часть видео, это то, что мы сделаем это вместе, в контексте сангхи, в контексте духовной общины. И с отношением со мной, с учителем, с членами нашего ордена.

И если у вас есть друзья, интересующиеся буддизмом, лучше чтобы они сделали связь со мной. И они могут начать, если они хотят – со мной.

Поэтому такие просьбы, уважительное и положительное общение, конфиденциальность, не добавит ссылки, курс - это специфические учения в Триратне и не делимся видео с другими людьми, которые не участвуют в курсе.

Ок, да если у вас есть вопросы об этих моментах можно обсуждать дальше, конечно, если вы не согласны с чем-то.

Поэтому я думаю, что мы готовы к первому вопросу для вас – можно вас попросит рассказать что-то о себе в группе, после видео – ваше имя, город в котором вы живёте и почему вы пришли на курс. Думаю, этого достаточно, чтобы узнать о каждом человеке здесь.

И наконец-то мы готовы говорить о теле, какое отношение у нас к телу, это важный вопрос. Это отправная точка.

Часто люди говорят, что они не обращают внимания к телу, кроме того, когда есть сильная боль. Есть ещё одна крайность – очень много внимания к тому, как выглядит тело, а не к тому, как чувствует тело. Но медитация начинается с развития нашего отношения к телу, мы хотим положительное отношение к телу.

Положительное, что это значит? Это значит тёплое отношение, открытое, отношение, отношение где мы испытываем интерес к телу, можно даже сказать интимное отношение к телу, т.е. ощущения включая сексуальное отношение. И у нас есть специфические практики, чтобы развивать это отношение, сознательно развивать.

Но до того как мы их более подробно рассматриваем, я бы хотел спросить вас ещё один вопрос – какое отношение у вас есть или было к телу, до того, как вы начали медитировать?

И ещё вопрос – что препятствует или может быть препятствовало вам иметь более сильное отношение к телу. Можно ответить – почему вы не хотели осознавать ваше тело, если это так.

И я хочу чуть добавить о ценности выражения вашего опыта. Мы можем учиться от опыта других людей, может быть просто это нам интересно. Можно чувствовать близость к другим, это первая причина.

Но вторая. Недавно я ещё начал заниматься, делать тренировки. И у меня есть тренер, когда я делаю упражнение это известно тренеру. Если я что-то сделаю не так, это видно. Но во время медитации, учитель медитации не может видеть то, что происходит, им нужно слушать от человека. Чтобы передать ему опыт, поэтому важно выражать и развивать свою способность выражать свой опыт.

Но есть ещё одна причина – выражать свой опыт о медитации, это не просто, это навык. Сама по себе, нам нужна осознанность, чтобы быть способным это сделать. И что происходит когда мы так и делаем? Наш опыт становится объектом, который мы можем видеть. Мы можем его смотреть – наш опыт становится чем-то объективным, мы можем смотреть и передать другим, то есть мы можем понять, лучше понять.

Когда мы понимаем себя глубже, мы можем изменить себя. Изменения это не только то, что мы сделаем по силе воли, это что-то на более глубоком уровне. Это можно более спонтанно происходит благодаря пониманию. Поэтому есть эти причины, почему это важно, полезно выражать свой опыт.

Мы можем учиться от опыта других, сделать связи с ними. Можно получить опыт от других, в особенности от тех, кто более опытен. И само по себе выражать свой опыт - это способ выразить свой уровень осознанности, к тому, что происходит.

Я скоро буду проводить практику медитации. Но до того, как я начинаю я хотел бы рассказывать о том, что мы будем делать, вы знаете уже эту практику – практику «Осознание тела». Но есть разные подходы, которые мы можем использовать, во время практики. Я бы хотел сказать – подходы, а не

техники. Это не то как – сухое упражнение. Мы стараемся использовать эти подходы, чтобы стало для нас доступным более медитативное состояние. Поэтому, эти подходы, это слишком много, чтобы понять сразу, если хотите слушать эту часть видео несколько раз и делать записи. Это хорошо.

Но что мы будем делать? Первый момент, во время практики можно просто осознавать комнату. Мы сидим с закрытыми глазами, но тем не менее можно чувствовать комнату, её атмосферу и более доступно – звуки, которые мы можем слышать. Это хороший способ начать практику медитации и закончить её.

Ещё можно просто осознавать своё тело полностью, как мы сидим. Просто сидим и чувствуем своё тело полностью, это определённый опыт.

Можно также чувствовать контакт тела с полом, вес тела на полу, даже чувствовать поддержку пола нам. Это может дать чувство доверия.

Можно всегда просто сидеть и осознавать какие ощущения есть. Скажем болезненные ощущения или приятные ощущения, не приятные. Или может быть если мы не уверенные, это приятно или нет - это нейтральные ощущения.

Можно использовать дыхание в теле, чтобы расслабиться. С каждым вдохом можно чувствовать, как мышцы расширяются, становятся больше. И расслабляются с каждым выдохом. Поэтому процесс расширения и расслабления.

И можем использовать своё воображение. Испытываем нашу осознанность как свет, как тёплый свет, как мягкий свет в нашем теле.

И вопрос для выражения, если определённая часть нашего тела, как её выразить, как это чувствуется, если эта часть тела является животным – какое это животное, если это погода – какая погода. Голова чувствуется – туман, может быть или яркий солнечный день.

Можно использовать чувство пространства, чувства открытые, чувства пространства в нашем теле.

Позволять энергии течь в пространстве, которое у нас есть. И можно чувствовать, где у вас задержаны энергии, где у вас что-то заблокировано. И освободить эти энергии. Чувствовать, что это такое – то, что есть в вас, которые мы не хотим чувствовать. Позволять себе быть смелым, чтобы позволить себе чувствовать их и осознавать.

И можно фокусироваться на более тонких ощущениях, около носа, например. Такие тонкие ощущения с каждым вдохом, с каждым выдохом - ощущения,

связанные с воздухом. И также можно вернуться к тому, как чувствуется тело в целом, чувствуется атмосфера в комнате. И прислушайтесь к звукам.

Я бы хотел сказать что-то, как это важно, полезно, просто оставить некоторое время, чтобы просто сидеть после медитации. Иногда спонтанно мы чувствуем, что возникают более сосредоточенные, положительные состояния, когда мы перестанем медитировать и просто сидим. И тем не менее сразу что-то сделать после медитации - это иногда довольно неприятно. Поэтому, позволять себе медленно выходить из состояния.

Теперь я провожу небольшую практику медитации, которая использует такие подходы к медитации, чтобы получить практический опыт.

И первый шаг - мы строим хорошую позу, чтобы сидеть прямо, удобно. Прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. Почувствуйте атмосферу в комнате. Почувствуйте своё тело полностью, просто так как это чувствуется. Просто сидеть и ничего дальше не делать. Почувствуйте контакт между ними – тело и пол. Почувствуйте вес тела на пол. Почувствуйте поддержку пола к телу.

Теперь почувствуйте чистые ощущения, приятные ощущения и неприятные. Даже нейтральные ощущения, просто такими как они есть. Можно использовать дыхание, чтобы расслабиться. Чувствуйте свои плечи, с каждым вдохом чувствуйте, как они напрягаются. С каждым выдохом, позволяйте расслабиться, расширение и расслабление. Постоянный процесс, сознательный процесс.

И теперь мы используем своё воображение, представьте, что осознанность это свет, белый, где-то теплый свет, мягкий свет. Как изменяются ощущения в нашем теле, благодаря тёплому свету? Выбирайте часть тела, если бы она являлась животным – какое животное? Если погода – какая погода?

А теперь почувствуйте пространство около сердца, в околосердечном центре. Пространство, которое занимает у вас грудная клетка. В этом открытом пространстве, какая двигается энергия и эмоции, которые являются скрытыми большинство времени. И если есть задержанные энергии в животе, даже заблокированные энергии, позволяйте им двигаться свободно, открыто. И теперь почувствуйте более тонкие ощущения, как проходит воздух, через нос, или через рот, с каждым вдохом и с каждым выдохом. И почувствуйте свое тело полностью ещё раз.

И почувствуйте атмосферу в комнате и прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. Когда вы чувствуете себя готовыми – медленно и спокойно откройте свои глаза, чтобы закончить практику.

Сейчас для вас будет несколько вопросов.

Когда вы практикуете эту практику – какие из этих подходов хорошо работают?

Какие вам удобно?

И какие вам не удобно или не привлекательно?

И что если вы попробуете сделать то, что не удобно, как это?

И ещё вопрос – какие части тела с лёгкостью можно осознавать и какие вам труднее, если есть препятствия к тому, как осознавать определённую часть тела? Иметь мягкую осознанность.

И какие животные выражают ваши чувства, ощущения, какая погода в определённой части тела?

Мы почти закончили, то что нам следует слушать о домашнем задании, то что вы можете сделать днём, чтобы продолжать практиковать. И у меня есть три идеи.

Первая это просто продолжать делать эту практику каждый день – практика медитации, можно в течении 10, 15, 20 минут. В любое время, но часто утром это хорошо работает. Можно вставать чуть раньше, стараться ложиться спать чуть раньше. Выбрать хорошее место у вас в квартире и подготовиться, чтобы поза была хорошая для медитации, чтобы всё было спокойно. Во время медитации выключить мобильный телефон может быть, без звука на самом деле.

И второе это сделать что-то каждый день в самом внимательным состоянием, полностью присутствовать в том, что вы делаете. Можно это сделать очень медленно, но это не обязательно так и делать. Архетипический пример, в буддийских кругах это помыть посуду, но можно пить чай, или что-то ещё. Как это чувствуется сделать это так внимательно? Это хороший вопрос для размышления. И это чувствуется чуть по-новому?

И третье, можно обращать внимание к телу больше, чем обычно. Если вы едете на метро или на автобусе, это отличная возможность осознавать своё тело, я часто так и делаю. Или надо ходить куда-то, можно чуть более медленно, чуть более спокойно. Чувствуется как с каждым шагом какие ощущения есть, чувствовать что постоянно происходит у нас, но которое мы не заметили ещё какие ощущения существуют и какие изменения в нашем состоянии сознания возникают во время практики.

И важный вопрос - как помнить это сделать, это задача для вас. Каждый день как помнить. И предлагаю, что вы напишите, или сделаете аудио или видео в группе, какие практики и что вы сделали, какие следствия вы испытывали.

Для интереса, для поддержки, если что-то неудачно, да это на интересно слушать также.

И последнее, я бы просто хотел сделать резюме все эти вопросы для вас, чтобы вам было удобнее.

Первое – введение о себе, имя, город, зачем, почему вы участвуете.

Второе, какое отношение к телу уже существует.

Третье - какие подходы, к практике осознания тела хорошо работают, или не хорошо. Какие вы попробовали, почувствовали, что препятствуют, какие части тела с легкостью можно осознавать и с трудом? И какие животные, какая погода, другие образы можно использовать, чтобы выразить свой опыт.

И четвертое – как всё прошло дома, практика осознания тела, одна деятельность с вниманием полым внимания, полностью присутствия.

И можно написать в группе что-то ещё о курсе, обратная связь, вопросы, что-то ещё, которое вы чувствуете, это не так. Можно также сказать, это открытое исследование, то что приятно и то, что не приятно.

Ок, я наконец-то закончил говорить, я надеюсь, что ваша неделя хорошо проходит. И что этот курс и практики, и размышления, и вопросы вам помогут улучшить качество своей жизни.

Удачи вам и до свиданья!