C1w2 edited2

Буддийская,медитация,движемся,дальше,идём,глубже,Осознание,дыхание,буддизм,будда,суваннавира,дхарма,триратна,

«Буддийская медитация: движемся дальше, идём глубже. 2 Осознание дыхания», Суваннавира, 2023-ом году

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](https://www.buddhayana.ru/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/items/%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%BE-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B5.html)

«»

Добро пожаловать, это вторая неделя курса под названием «Буддийская медитация, двигаемся дальше, идём глубже». И как вы безусловно помните – тема первой недели – «Осознание тела».

Мы видили, как часто мы просто игнорируем наше тело. Но сейчас во время практики мы сознательно начинаем развивать своё переживанием тела, свой опыт тела, с открытой, теплой, доброй, длинной осознанностью. Мы видели, что это основа для медитации.

Как это сделать? Можно просто сидеть, прислушайтесь к звукам вокруг, чувовать вес своего тела на полу. Осознавать, почувствовать вес тела на полу и как можно расслабиться – освободить эмоции и энергии. Давать пространство на то, что существует, то, что более скрыто в нас существует. И можно охватывать то, что мы чувствем с теплотой, с светом, с мягкостью. И фокусироваться на более тонких ощущениях.

И практика в повседневной жизни, это сделать практику «Осознания тела».

Сделать что-то каждый день полностью, с полной осознанностью. Может быть что-то сделать медленно и полностью присутствовать. Или когда мы сидим в автобусе или в метро.

Например, мы видели, как это важно передавать в общении свой опыт.

И заметили какие части тела мы с лёгкостью можем осознавать, какие трудности есть.

Мы видели, как важно отношения между нами в группе – уважительные, с конфиденциальностью.

Основа не в знании, но то, что мы лично переживаем, эти видео фиксируют на нашем опятом и на отношение между нами.

И просто не делиться этим видео с другими, лучше чтобы они приходили и были на связи со мной, чтобы сделать этот курс вместе с другими людьми и с учителем.

Поэтому это то, что мы уже сделали. Сейчас наша новая тема, это другая практика медитации, которая называется «Осознание дыхания», известна вам уже как я знаю.

Поэтому, у нас новый объект медитации - это наше дыхание, это более тонкий объект для медитации. Может считаться, что это очень простой объект, но это также сложный. Есть много разных ощущений, связанных с дыханием.

Если мы подробно рассматриваем то, что двигается с каждым вдохом и с каждым выдохом, да можно видеть, что есть много разных частей тела, которые движутся. И наш опыт, нашего дыхания - это может быть, чем-то очень богатым, пока мы просто сидим и дышим.

Дыхание - это что-то, что начинается сразу после того, как мы рождаемся, это заканчивается и мы умираем. У нас будет последний вдох и последний выдох. И выживать долго без дыхания, это не возможно. Четыре минуты мы слышали от врачей и мозг перестанет правильно работать.

И дыхание - это символ жизни сам по себе. Все высшие формы жизни дышат, поэтому можно чувствовать и видеть солидарность с ними, благодаря тому, как мы дышим.

И глубоко вдохнув и выдохнув, это способ расслабиться отдыхая.

Дыхание дает нам способность быть на связи с нашими эмоциями. Это может изменять своё состояние сознания.

И любой человек, который занимался спортом знает, что от того как мы дышим, правильно дышим - это источник энергии.

И так, как мы дышим, это влияет на наше здоровье.

Это не удивительно, что в духовных дисциплинах через тысячи лет часто внимание они фокусируют на дыхании. Много разных упражнений, способов, использовать своё дыхание для здоровья.

Поэтому предмет о дыхании - это богатый предмет, осознанность о дыхании - это богатая осознанность.

Конечно, когда мы сделаем практику осознания дыхания, это не строго говоря техника. Это не упражнение, мы стараемся просто осознавать своё дыхание – естественно, свободно. И цель практики - это развивать свою осознанность к нему.

Но тем не менее, есть разные способы, которые мы можем использовать во время практики. Это те подходы, о которых я буду говорить сейчас. Мы можем использовать наше дыхание, чтобы расслабиться мышцами, чтобы освободить энергию, создать чувство пространства, и осознавать свои энергии и эмоции.

Одно из них - это расслабление. Конкретно то, что мы можем сделать – осознавать определённые части тела, может быть плечи и дышим, и дышим в плечи, во время медитации. И как это чувствуется с каждым вдохом - какие мышцы расшираются, становятся чуть больше и с каждым выдохом они расслабляются. Это как разжимающийся кулак.

Это процесс, который продолжается – каждый вдох, каждый выдох. Вдох, выдох и становится более расслабленный. Это интересно, потому что разные части тела имеют разные ощущения. Одни, можнго просто их расслабить, другие – мы можем чувствовать препятствия, что-то мешает нам.

И первый вопрос для вас, я предлагаю. Если есть место в вашем теле, которое препятствует расслаблению? Можно спросить себя, даже медитировать над вопросом – почему это так?

И мы идём ко второму задаучу – пространство. Можно попробовать дать пространство около тела. Как это сделать? Первый шаг, мы просто можем чувствовать пространство около тела, в пространстве место, которое занимает тело и пространство, которое чувствуется около тела.

Наше тело становится больше с каждым вдохом, поэтому пространство, которое оно занимает становится больше, становится более пространственным.

И можно чувствовать это пространство около сердца, около сердечного центра. Чтобы чувствовать какие энергии, какие эмоции возникают, когда мы позволяем их возникать.

Может быть возникать мысли, идеи, воспоминания, когда мы позволяем чему-то выйти. Конечно, эти три области, они довольно тесно связаны, это не три отдельных объекта. Эти три области подходят к одному процессу.

Но мы можем осознавать часть своего тела и спросить себя, если мы держим эмоции, энергии в той же части тела, в животе, например, если мы что-то хотим контролировать там, что-то блокируем там. Можно сознательно во время медитации, когда мы чувствуем себя солидно, стабильно, положительно просто позволять этой энергии, эмоции, мысли, воспоминаниям, чтобы они освободились.

Может быть это связано с тем, что в детстве говорили, что такие эмоции плохие гнев, например. Да, конечно это может быть вредно действовать на основе гнева. Но можно просто позволять себе просто чувствовать во время медитации такие эмоции, такие энергии. Узнать, что они хотят говорить нам, что они хотят говорить, подружиться с нашими более сложными энергиями.

Поэтому расслабление даёт пространство чувствовать себя довольно глубоко, это то, что мы можем сделать во время практики. Первый подход.

И есть ещё один подход к медитации, это как развивать медитативное состояние, как сознательно развивать медитативное состояние. Первый шаг, это определить для нас, что это такое медитативное состояние. Второе – какие способы мы можем использовать чтобы его развивать.

Первый поэтому, что это такое медитативное состояние? Я бы хотел задать вам два вопроса для размышления, поделиться в группе потом. И первый из них, это вспомнить время, когда вы чувствовали себя особенно счастливо. Можно описывать то, что происходило и почему это было так счастливо для вас. Еще один вопрос. Какие воспоминания наиболее ярко всплывают в памяти и почему вы так сильно, ясно можете вспомнить такие вещи?

Я просто заметил когда-то, что иногда я могу вспомнить что-то очень ярко, события которое произошли 10, 20, 30 лет назад, как вчера что-то. И я могу сразу забыть то, что человек рассказал пять минут назад. Какая разница между состояниями ума у меня есть?

Поэтому второй вопрос, чтобы ответить в группе – какие воспоминания очень яркие для вас? Такие состояния дают нам доступ к тому – что это такое медитативное состояние, состояние ясности. И почему это так?

Но сейчас мы готовы узнать о втором вопросе. Какие качества существуют в медититивном состоянии?

Это что-то стабильное, наши объекты осознанности довольно стабильны. Это не то, что ум прыгает постоянно от первого ко второму. От второго к третьему и так далее, состояние стабильное. Это естественное стояние, расслабленное состояние, приятное состяние. Это не то, что мы должны заставить себя.

И естественно фокусированный и сосредоточенный, с энергией, чувствуется со светом, с теплотой. И если мы думаем, это нормально думать иногда. Если мы думаем, наши размышления направленны и мы можем чувствовать присутствие, сильное чувство присутствия и более тонкую восприимчивость к себе и к миру вокруг.

Поэтому, такие качества входят в медитативные состояния – стабильность, наслаждение, что-то естественное, сосредоточенное с энергиями. Направленное размышление, если есть мышление. И присутствие, и более тонкие ощущения, восприимчивости.

И что мы можем делать во время практики медитации? Это важный вопрос и можно сказать, это цель того, чтобы говорить об этом. Первый шаг, это просто нам нужно стабильное состояние. Не совершенно стабильное, но довольно стабильное. И чтобы развивать такое стабильное состояние сфокусировать на теле, на дыхании.

И потом можно себя спросить себя – какие из этих качеств существуют уже? Какие я переживаю прямой сейчас во время медитации и какие я переживаю в зачаточной форме, как-то чуть-чуть переживаю? И какие качества полностью отсутствуют? И когда мы знаем, то что у нас есть что-то, есть что-то в зачаточной форме или что-то отсутствует. Мы можем сознательно решить развивать то, что есть в зачаточной форме ил то, что отсутствует.

Может быть мы чувствуем как-то да, всё нормально, но наслаждения нет. Как не всё приятно. Всё ок, но это не очень приятно. Можно так же решить – ок, я стараюсь развивать эти качества наслаждаться своей медитацией чуть больше.

«»

Или другой пример – всё чувствуется хорошо, но как-то отсутствие сосредоточения. Ок, я буду сосредотачиваться чуть более сильно. И цель этого, это как когда мы уверенны, что каждое из этих качеств существует. Это даёт доступ к более глубокому состоянию, к медитативному состоянию. Стабильность, наслаждение, естественное что-то, сфокусированное с энергиями, направленное с чувством присутствия и более восприимчивым.

Это ещё один подход, который мы можем использовать во время медитации, когда мы медитируем. Видеть какие качества существуют, какие отсутствуют, какие существуют в зачаточной форме.

И что-то ещё. Мы можем использовать образы. Какие? Один из них, это море. Наше дыхание как море, представьте наше дыхание как море. Волны набегают и откатываются от берега с каждым вдохом. Набегают с каждым выдохом, откатываются от берега.

Можно чувствовать, как дыхание, как движение волн, это просто так. Может быть это поток, который мы можем использовать сознательно и сознательно решаем это сделать. Или и так и важно, можно просто заметить, что такие образы у нас есть. Мы не решили так и сделать, они просто существуют в нас, если мы даём таким образом внимание и энергию, они становятся сильнее. И способствуют, наш медитативный опыт становится глубже.

Поэтому, использовать образы, например моря, дыхания как моря. Последний подход, до того как мы начинаем медитировать вместе это тема интеграции, психической интеграции. Это важная причина, почему мы сделаем эту практику, практику осознания дыхания.

У нас есть система медитации. Первый этап - интеграции, второй – положительные эмоции, третий – духовная смерть, не буквально конечно, четвёртый – духовное перерождение и пятый – восприимчивость.

Первый этап – интеграция, практика для этого - осознание дыхания. Второй этап положительные эмоции – практика для развития положительной эмоции это «метта-бхавана», следующая тема у нас. И у нас есть духовная восприимчивость, это не пятый этап, только как последний этап. Это что-то, которое смешано с другими этапами, мы будем рассматривать этот этап четвёртым, на четвёртой неделе.

И потом необычный этап – духовная смерть, это обозначает перестать действовать согласно вредной привычке, перестать действовать согласно отрицательной эмоции, отойти от чего-то отрицательного. Вот духовная смерть.

И духовное перерождение, это следовать тому, что положительно. Следовать нашему творческому настрою, искусному настрою, искусному действию, следовать всему этом.

И мы будем говорить об этом позже, но мы вернёмся к первому этапу это интеграция. Как я уже сказал мы можем использовать наше дыхание, чтобы осознавать своё тело глубже, свои эмоции, мысли. Чтобы быть более целым человеком грубо говоря.

И можно интегрировать свои отрицательные эмоции и неприятные, даже больные переживания, таким способом, что охватывает эти переживания, неприятные переживания даже со светом, с теплотой, с добротой. И можно позволять эмоции, энергии освободиться, мысли освободится, воспоминанию освободиться. И таким способом интегрировать.

Но я бы хотел добавить что-то о внутренних конфликтах, идея о том, что у нас есть разные самости и мы стараемся интегрировать эти самости в нашей психике. И что это такое – какой пример? Такой дезинтеграции.

Один простой пример, мы сделаем решение – завтра я хочу рано вставать и довольно долго медитировать, это первая самость. Но во время сна что-то изменяется, что-то происходит и утром мы чувствуем как это тепло, как это удобно, как мне это нужно остаться в кровати. Вторая самость не хочет встать и медитировать утром. И наши способности сделать решения становятся более слабыми.

Или другой пример моего главного учителя, его личный опыт. Как молодой человек, часть его хотела быть монахом, строго следовать учению, другая часть его хочет быть поэтом, наслаждаться эмоциями, красотой. И иногда монах был более сильным у него в характере, и иногда поэт стал более сильным. И наконец-то он признал то, что надо это брак между ними, чтобы они соединились и родилось что-то, высшее. Это брак, вояж, свадьба наших самостей, которые мы называем процесс интеграции.

И ещё вопрос для вас, для размышления – какие внутренние конфликты у вас есть и ещё сколько разных самостей? Вы можете признать – какие внутренние конфликты есть и какие разные самости существуют – вопрос для размышления, для медитации даже. Я был бы благодарен, мне будет интересно читать то, что вы говорите об этом в группе.

Можно ещё что-то сказать. Во время медитации возникают мысли. Иногда они просто мысли приходят и уходят легко без значения, но иногда есть более сильные мысли. Можно считать, что каждый смысл, это характер, это самость, которая существует. Например, если я начинаю думать о работе, это рабочий человек, который присутствует.

Это способ осознавать какие смыслы происходят у нас во время медитации и какие характеры, какие самости присутствуют у нас во время медитации. Это ещё один вопрос для размышления, который даёт нам способность более глубже осознавать, анализировать скажем себя, во время медитации.

Поэтому, цель этого подхода, это интегрировать наши разные энергии, наши разные эмоции, наши разные самости. Чтобы все наши энергии могли течь вместе, в гармонии и без конфликта. И потому что мы полностью присутствуем, это будет что-то мощное и даёт наслаждение, и это даёт доступ опять к медитативному состоянию, потому что это то, что есть. Медитативное состояние, это наши энергии, которые текут вместе в этом месте, без конфликта.

Ок, пришло время чтобы практиковать то, что мы слышали, такие идеи. Вопрос для вашего размышления, какие из этих подходов вам доступны и какие не доступны. Можно начать сделать те которые доступны, но рано или поздно всегда полезно стараться использовать то, что не доступно, чтобы исследовать себя, свою практику медитации чуть глубже. Это вопрос для размышления, прямо сейчас мы будем медитировать.

Когда вы чувствуете себя готовым, медленно и спокойно закройте свои глаза и присутствуйте в своей комнате. И прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. И попробуйте найти удобную позу для медитации, не переживайте если хотите двигаться для того, чтобы 7айти самую лучшую позу.

И почувствуйте контакт тела с полем, почувствуйте поддержку поля. И отдайте вес своего тела полю. Почувствуйте, как своё тело сидит здесь. И теперь почувствуйте ощущения, в вашем теле. Какие приятные ощущения существуют и какие неприятные ощущения существуют. Какие ощущения трудно сказать они приятные или не приятные.

Теперь почувствуйте своё дыхание в теле. И почувствуйте, как двигается ваша грудная клетка с каждым вдохом и с каждым выдохом. Как она становится больше с каждым вдохом и меньше с каждым выдохом. Можно заметить какие мышцы двигаются с каждым вдохом и с каждым выдохом грудной клетки. И можно заметить что-то, которое было не заметно раньше.

И теперь почувствуйте своё сердце, то есть свой сердечный цент. И почувствуйте пространство около сердца. Пространство около сердца, для того, что хочет возникать – энергии, или эмоции, мысли или воспоминания. И теперь переходим к плечам и дышите в плечи. Почувствуйте, как напрягаются мышцы плеч, с каждым вдохом. И позволяйте им расслабиться с каждым выдохом. И продолжаем некоторое время напряжение и расслабление, больше и мягче.

Но теперь переходим к животу и почувствуйте ощущения в животе. Держим ли мы чего-то в нашем животе. Стараемся ли мы что-то контролировать в том же месте. Позволяйте быть всему, что хочет освободится. Освобождение энергии, эмоций, мыслей, воспоминаний. И теперь представьте дыхание как море. Каждый вдох, это как волны – набегают и каждый выдох волны откатываются от берега. Они набегают и откатываются от берега постоянно. Можно увидеть воду, как это пахнет, какая температура.

Как мы более точно, подробно рассматриваем опыт во время медитации. Какие существуют качества медитативного состояния. Есть ли стабильность, наслаждение? Есть ли расслабление, сосредоточение, энергия, намерение, чувство присутствия и восприимчивость? Какие качества существуют? Какие в зачаточной форме? Какие не существуют? Какие качества стоит развивать прямо сейчас во время медитации?

А теперь какие самости у вас присутствуют прямо сейчас во время медитации? Возможно, их найти по средствам наших мыслей? Поэтому – какие самости не хотят медитировать прямо сейчас? И ведёт ли это к внутреннему конфликту или внутренним конфликтам? Или нет? Позволяйте им приходить и уходить, как волны на берег.

А теперь вернёмся к нашему телу – почувствуйте это, как это чувствуется просто сидеть здесь. И прислушайтесь к звукам, которые вас окружают. И когда вы чувствуете себя готовыми, медленно и спокойно откройте свои глаза, чтобы закончить практику.

Теперь мы почти закончили, это как то, что мы можем сделать в нашей повседневной жизни, чтобы усилить то, что о чём мы слышали сегодня. Но первый момент, это просто не забыть о том, что вы уже сделали на первой неделе, то есть осознанность к нашему телу. Это как важная основа для всех остальных этапов.

Но специфически на этой неделе просто сделать практику осознания дыхания каждый день. Каждая практика состоит из 4 частей. И можно поэкспериментировать во время медитации. В особенности какие качества медитативного состояния существуют или чуть существуют, или надо развивать с нуля.

И можно заметить в повседневной жизни как мы используем дыхание, чтобы изменить своё состояние сознания, чтобы быть более расслабленным. Первое – в более спокойном состоянии, второе – расслабиться мышцами, если мы что-то сделаем чтобы уменьшить уровень стресса, или когда возникает гнев, или если мы используем дыхание, чтобы иметь более глубокий доступ к энергиям, пока мы сделаем упражнение и конечно важный вопрос – помнить каждый день об этом. Вопрос для вас.

И можно также есть много примеров для вас, можно также строить собственную практику, использовать такие элементы, которые вам полезны. Можно их написать и поделиться в группе – то, что вы уже сделали.

И последний момент – просто вопрос для размышления – как развиваться, как стать более интегрированным человеком? Как стать более интегрированным человеком?

И вот мои идеи, что можно сделать в повседневной жизни, чтобы практиковать, осуществить то, что мы слышали во время лекции, разные подходы, которые мы можем использовать благодаря нашему дыханию. Я надеюсь, что вам это полезно и интересно и даёт доступ к более глубокому, удовлетворяющему состоянию в жизни.

Спасибо и до свиданья!