Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
13.10.2020 00:00 - Обновлено 03.01.2026 18:34

ЕЖЕДНЕВНО ВИПАССАНА ХОЖДЕНИЕ ДЗЕН МЕДИТАЦИЯ | MEDITATION VIPASSANA WALKING ZEN
в ВК https://vk.com/vipassanawalkingzen
на САЙТЕ https://semiznanie.ru/practice/vipassana-walking-zen-meditation
Випассана — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.
Випассана настолько проста, что выполнить ее может даже ребенок. Более того, ребенку она удастся лучше, чем вам, потому что он еще чист и невинен и не заполнен отбросами ума.

Ведущий: Андрей Шаронов, https://vk.com/dobermanzen
Ассистенты: .....

ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И **ПИШЕМ ЗДЕСЬ** https://vk.com/topic-162743272_39734564

СТАТЬИ ПРО ВИПАССАНУ
в ВК https://vk.com/@vipassanawalkingzen
на САЙТЕ: https://semiznanie.ru/practice/vipassana-walking-zen-meditation
ВИДЕО
в YOUTUBE: https://www.youtube.com/playlist?list=PLTmclIqdu-QrkSzsX5urCnBwIumHVVxRI
в ВК: https://vk.com/videos-162743272

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРАКТИКИ
ЕЖЕДНЕВНО | с 09:00 до 10:00
ЛЕТНИЙ ПЕРИОД | В ПАРКЕ | с 09:00 до 10:00

АДРЕС | В СТУДИИ
г.Москва | м.Таганская или м.Октябрьское поле
Мы всех встречаем **ЗА 20 МИНУТ ДО НАЧАЛА ПРАКТИКИ.**

АДРЕС | ЛЕТНИЙ ПЕРИОД В ПАРКЕ
1.Парк Лосиный Остров, вход в парк со стороны улицы Богатырский мост / м. Преображенская площадь или м. ВНДХ, остановка "Богатырский мост"
2. м. Медведково, Сквер по Олонецкому проезду.
Встречаем всех возле пруда
Мы всех встречаем **ЗА 20 МИНУТ ДО НАЧАЛА ПРАКТИКИ**

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
13.10.2020 00:00 - Обновлено 03.01.2026 18:34

СТОИМОСТЬ:
ОДНОРАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ | 1000 р
АБОНЕМЕНТ:
5 занятий | 4000 р
10 занятий | 6000 р
СТОИМОСТЬ | В ПАРКЕ | 500 р

ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!
Центр медитации и отдыха СемиЗнание
ТГ / MAX / ВАЦАП / +79857173103



ОПИСАНИЕ ВИПАССАНА ХОЖДЕНИЕ ДЗЕН | VIPASSANA WALKING ZEN
Випассана — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее выбросить и ничего к ней добавить.
Випассана настолько проста, что выполнить ее может даже ребенок. Более того, ребенку она удастся лучше, чем вам, потому что он еще чист и невинен и не заполнен отбросами ума.
Випассану можно выполнять тремя способами — вы можете выбрать себе тот, который подходит вам лучше.
Первый способ (Ходячая Випассана, ещё есть название как "Ходьба Дзен"): осознавание своих действий, своего тела, ума, сердца. Гуляя, вы должны гулять с осознаванием. Двигая рукой, двигать ею с осознаванием, твердо зная, что вы двигаете рукой. Ведь вы можете делать это совершенно бессознательно, как механическое устройство... вы на утренней прогулке — вы можете гулять, не осознавая своих ног. Будьте бдительны к движениям своего тела. Когда вы едите, будьте бдительны к движениям, необходимым для еды. Принимая душ, будьте бдительны к прохладе, к падающей на вас воде, к проистекающей из этого огромной радости — просто будьте бдительны. Это не должно происходить в бессознательном состоянии.
То же самое относительно ума. Какая бы мысль ни пробегала по экрану вашего ума,

оставайтесь наблюдателем. Какая бы эмоция ни пробегала по экрану вашего сердца, оставайтесь свидетелем — не вовлекайтесь, не отождествляйтесь, не оценивайте, что хорошо, а что плохо; это не должно быть частью вашей медитации. **Второй способ**: дыхание, осознавание дыхания. Когда вы вдыхаете, ваш живот поднимается, а когда выдыхаете — опускается. Поэтому второй способ выполнения випассаны — это осознавать живот: его подъем и опускание. Просто осознавайте поднимающийся и опускающийся живот, а живот находится очень близко к жизненным источникам, потому что ребенок соединен с жизнью матери через пупок. За пупком находится источник его жизни.
Третий способ: заключается в осознавании дыхания там, где оно входит в тело. Ощущайте его в этой точке — в полярной животу точке — ощущайте его, когда оно проходит через ноздри. Дыхание, попадая внутрь, охлаждает ваши ноздри. Затем выходит наружу... входит внутрь, выходит наружу.

Центр медитации и отдыха СемиЗнание,
semiznanie.ru, semiznanie@mail.ru, +79857173103
Центр медитации и отдыха СемиЗнание в соц.сетях:
в ВК: https://vk.com/semiznanie

ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ: https://vk.com/app5898182_-48949268#s=141691
Наши каналы в месенджерах:
в **whatsapp**: https://chat.whatsapp.com/DkCFDmKVFmH7CGEW1tUXca
в **telegram**: t.me/semiznanie
В этих каналах мы напоминаем о наших практиках, медитациях, семинарах, сатсангах и.т.д.
Новости и Анонсы Центра медитации и отдыха СемиЗнание.
Размещают сообщения только Админы, без болтовни и левого спама.
Когда люди выходят из наших каналов, мы без обид и без плевков в спину, вышел, так вышел.



Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
13.10.2020 00:00 - Обновлено 03.01.2026 18:34

