Автор: Doberman
22.06.2020 00:00 - Обновлено 26.06.2020 12:52



Сидение (Дзадзен) — это нечто такое, что мы делаем всю жизнь

Существуют практики, которые работают со всем, то есть с эмоциями, мыслями, восприятием и ощущениями. Вместо вытеснения их из сознания и создания железной ограды, вместо их сквозного бурения мощным орудием нашей концентрации — мы открываемся им. Мы расширяем наше сознание всего, что происходит, шаг за шагом, от мысли к мысли, от появления к исчезновению, мы следим за сопутствующими эмоциями, и так все время. Вместо узкой фокусировки — предельно широкое осознание.

Задача состоит в том, чтобы стать более внимательным, бдительным к происходящему внутри и снаружи. Мы наблюдаем и ощущаем то, что есть, и позволяем ему быть дальше, не пытаясь ни удержать его, ни осмыслить, ни оттолкнуть. Чем яснее мы видим характер наших ощущений, эмоций и мыслей, тем сильнее становится наша способность смотреть сквозь них без искажений.

Сидение (Дзадзен) — это вовсе не то, чем мы должны заниматься в течение года или двух, стараясь добиться совершенства. Сидение (Дзадзен) — это нечто такое, что мы делаем всю жизнь. Нет предела раскрытию, которого может достичь человек. В конечном счете мы начинаем понимать, что являемся безграничной, беспредельной частью Вселенной. Нашей задачей на всю оставшуюся жизнь становится открыться этой беспредельности и суметь выразить ее. Появление все более тесных контактов с реальностью всегда порождает сочувствие к другим и изменяет повседневную жизнь. Мы начинаем иначе жить, иначе работать и иначе относиться к людям. Дзэн — это занятие, рассчитанное на всю жизнь. Это не просто сидение на подушке в течение тридцати-сорока минут в день. Практикой становится вся жизнь, двадцать четыре часа в сутки.

Во время сидения мы обнаруживаем, что первое, над чем нужно работать, — это вечно

занятый хаотический ум. Мы постоянно захвачены беспокойными мыслями. Задача практики — придать этим мыслям ясность и уравновешенность. Когда ум становится ясным и уравновешенным и его больше не захватывают объекты, может произойти раскрытие — и на секунду мы осознаем, кто мы есть на самом деле.
Наша жизнь — это жизнь маленького субъекта, который смотрит изнутри себя на какой-то объект. Но если вы имеете дело с чем-то ограниченным, например с телом или умом, и ищете нечто вне их, то это нечто становится объектом, который также ограниченный. И вы получаете нечто ограниченное, ищущее нечто ограниченное, и в результате приходите к еще большему недомыслию.
Все мы потратили много лет на то, чтобы построить обусловленное отношение к жизни. Существует «я» и существует «вещь» вне меня, которая может либо повредить, либо доставить мне удовольствие. Всю свою жизнь мы пытаемся избежать того, что причиняет вред или неприятности. Мы обращаем внимание на объекты, людей или ситуации, которые, по нашему мнению, могут причинить боль или доставить удовольствие, стремясь избежать первых и добиваясь вторых. Так поступают все без исключения. Мы отделяемся от жизни, рассматриваем ее, анализируем, судим, ищем ответа на вопросы: «Что сделать, чтобы этого избежать? Может ли это доставить мне удовольствие, или я должен от этого бежать?» Мы заняты этим с утра до вечера. Под внешней любезностью и благополучием скрывается страшное беспокойство. Стоит глубже заглянуть в любого, и вы увидите страх, боль и беспокойство, готовые выйти из-под контроля. Все мы умеем так или иначе скрывать это состояние. Мы слишком много едим, слишком много пьем, слишком много работаем. Мы слишком много смотрим телевизор. Мы постоянно делаем что-нибудь, чтобы скрыть свое экзистенциальное беспокойство. Некоторые люди живут так до самой смерти. С годами становится все хуже и хуже. То, что может выглядеть не таким уж плохим, когда вам двадцать пять, в пятьдесят становится просто страшным. Всем известны люди, которых с тем же успехом можно было бы считать мертвыми: они настолько находятся в плену своих узких суждений, что все вокруг им причиняет такую боль, как будто это происходит с ними самими. Пропадает гибкость и радость жизни. Такая мрачная перспектива ждет всех нас, если мы не опомнимся и не осознаем тот факт, что надо что-то делать, что мы нуждаемся в специальных занятиях. Смотря сквозь окружающий нас мираж, и видите, что существует «я», отдельное от «эго». Наши занятия рассчитаны на то, чтобы сократить расстояние между ними. Только в том случае, если вы станете единым целым с объектом, вы сможете сказать, что живете.
То, чего вы достигнете, это не просветление. Это отсутствие чего-то. Всю свою жизнь вы шли вперед, вслед за чем-то, преследуя какую-то цель. Пробуждение ставит точку, и в тоже время запятую. Но говорить об этом бесполезно. Каждый должен сам пройти через это. Подмена невозможна. Если бы вы могли прожить тысячу лет и полностью посвятить их чтению книг по этому вопросу, вы все равно ничего не добились бы. Приступайте к практике и практикуйте со всей своей энергией всю оставшуюся жизнь.
Я вообще не считаю, что мы должны освобождаться от чего бы то ни было. Я считаю, что единственное, что мы должны сделать, — это все осознать. Если мы будем заставлять свой ум что-то делать, мы опять вернемся к тому самому дуализму, от которого хотим избавиться. Лучший способ освобождения от мыслей — замечать возникающие мысли и осознавать их. «О, да, я опять делаю то же самое», — и, не выражая к этому никакого отношения, возвращаться к чистому переживанию

настоящего момента. Так что будьте терпеливы. Мы можем делать это десятки тысяч раз, но ценность практики как раз и состоит в постоянном возвращении ума к настоящему, снова, снова и снова. Не ищите какого-нибудь удивительного места, где не будут возникать мысли. Поскольку мысли в своей основе нереальны, в какой-то момент они начнут становиться более туманными и менее настоятельными, и мы обнаружим, что существуют определенные периоды, когда они полностью исчезают, потому что мы видим, что они нереальны. Со временем они блекнут, хотя мы даже не знаем, как это происходит. Мысли — наша попытка защитить себя. Никто в действительности не хочет от них отказаться, они — это то, к чему мы привыкли. Способ, с помощью которого можно в конечном счете понять их нереальность — это как раз позволить фильму продолжаться дальше. Но после того, как вы увидите этот фильм пятьсот раз, уверяю вас, он вам наскучит!
Существует два вида мыслей. Ничего нет плохого в мыслях, возникающих в процессе того, что я называю «техническим мышлением». Мы вынуждены думать о том, чтобы пройти отсюда туда, или испечь торт, или решить какие-то физические проблемы. Такое использование ума прекрасно. О таких мыслях нельзя сказать, что они реальны или нереальны — они как раз то, что они есть. Но мнения, суждения, воспоминания, мечты о будущем — девяносто процентов мыслей, которые крутятся в голове, по существу нереальны. И мы проходим свой путь от рождения до смерти — если только не проснемся — тратя на них большую часть жизни. Самая страшная часть сидения (и она действительно страшная, можете мне поверить) — это когда вы начинаете видеть, что на самом деле приходит вам на ум. При этом люди испытывают шок. Мы видим, насколько мы ожесточены, пристрастны и эгоистичны. Мы обладаем всеми этими качествами, потому что жизнь, отвечающая обычным стандартам, основана на фальшивом мышлении, которое приводит к подобному состоянию. Люди в своей основе хороши, добры и сострадательны. Но для того, чтобы открыть эти глубоко спрятанные сокровища, нужно провести глубинные раскопки.



АДРЕС | 25 ИЮНЯ | ВЕЧЕР | 19:00 до 21:00 | Медитация Дзадзен | Zazen Meditation | Центр СемиЗнание
https://vk.com/zazenmeditation
https://www.facebook.com/events/574309640021833
Люди дзен говорят: «Просто сиди, ничего не делай».
СТАТЬИ ПРО ДЗАДЗЕН | ДЗЕН | ZEN | ZAZEN
в ВК | https://vk.com/@zazenmeditation
на САЙТЕ | https://semiznanie.ru/practice/meditation-zazen
Ведущий: Андрей Шаронов https://vk.com/dobermanzen
Ассистент: Антон Кондратьев https://vk.com/luckikondratos
Ассистент: Николай Дмитриев https://vk.com/udmen
Ассистент: Мария Ракитская https://vk.com/id13446000
РЕГУЛЯРНО | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО
КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ
УТРО | АБОНЕМЕНТ | 8:00 ДО 9-30
ВЕЧЕР |19-00 ДО 21-00
ИНОГДА, СПОНТАННО СОВМЕЩАЕМ С ВИПАССАНА ХОЖДЕНИЕ ДЗЕН | VIPASSANA WALKING ZEN
АДРЕС: г.Москва, 1-я ул.Бухвостова 12/11, корп.16. м.Преображенская Площадь, (последний вагон из центра, из стеклянных дверей направо, потом налево на верх). !Заходим в "НИИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ". Подходим к турникету и говорим, что в ИП СЕРЕДА, показываем удостоверение личности, проходим турникет и дальше по стрелочкам на фото 1 идём до места! **!ВНИМАНИЕ:** НАВИГАТОР ПРИВЕДЁТ ВАС К КОРПУСУ 16, НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ТАМ ПРОЕЗДА И ПРОХОДА НЕТ!!! ПОЭТОМУ СТАВТЕ АДРЕС "НИДАР-НЕДВИЖИМОСТЬ"- ЭТО ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПРОХОДНАЯ!!!!
https://vk.com/album-48949268_268086725
Мы всех встречаем перед турникетом за 15 минут до начала практики
ДЛЯ ПРОПУСКА: на мобильный или вацап присылаем свои ФИО
Пропускная система, с собой берем паспорт.
КОВРИКИ БЕРИТЕ СВОИ!!!!
С СОБОЙ | СВОБОДНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ПРАКТИК | КОВРИК | ВОДА
СТОИМОСТЬ
ОДНОРАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ | 1000 рублей.
ААБОНЕМЕНТ:
5 занятий | 4 000 р
10 занятий | 6 000 р
ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!! ЗАПИСЬ!!!
ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ, ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ
Центр медитации и отдыха СемиЗнание
+74997034523, +79857173103
Подтверждение записи переводим на
Карта Сбербанка 4276 3801 4872 2155
Андрей Алексеевич Ш
Чек присылаем по вацап +79857173103
Сообщение | Название Практики | Дата

Автор: Doberman
22.06.2020 00:00 - Обновлено 26.06.2020 12:52

Медитация Дзадзен | Zazen Meditation | ОПИСАНИЕ



Люди дзен говорят: «Просто сиди, ничего не делай». Самое трудное занятие на свете — просто сидеть и ничего не делать. Но если у вас это получается, если в течение нескольких месяцев вы сможете, ничего не делая, сидеть по несколько часов в день, то постепенно начнет происходить многое. Вы почувствуете сонливость, вы увидите сны. Множество самых разных мыслей будет толпиться в вашем уме. Ум скажет: «Зачем ты тратишь зря свое время? Лучше бы пошел и подзаработал денег. На худой конец сходил бы в кино, развлекся бы или расслабился немного и поболтал. Ты мог бы посмотреть телевизор, послушать радио, наконец, почитать свежую газету. Зачем ты тратишь время впустую?»
Ум приведет вам тысячу и один довод, но если вы будете слушать, не позволяя уму увлечь себя… а он пустится на самые разные уловки: начнет грезить наяву, почувствует сонливость, увидит сны. Он сделает все возможное, чтобы одурманить вас и отвлечь от сидения. Но если вы продолжаете, если вы упорно продолжаете сидеть, тогда однажды взойдет солнце.
Однажды это произойдет, вы не почувствуете больше сонливости, ум устал от вас, он сыт вами по горло, он потерял надежду поймать вас в ловушку, вы его просто доконали! Вы не спите, не грезите, не видите сны, не думаете. Вы просто сидите и ничего не делаете… все — безмолвие, все — мир, все — блаженство. Вы вошли в Бога, вы вошли в истину.
Первое: можно сидеть где угодно, но то, на что вы смотрите, не должно быть слишком возбуждающим. Например, не быть слишком подвижным. Иначе оно вас отвлечет. Можно смотреть на деревья — они не двигаются, их общий вид остается неизменным. Можно смотреть на небо или просто сидеть в углу и глядеть на стену.
Второе: не смотрите на что-то конкретное — поскольку глаза у вас есть, они должны смотреть, но не смотрите на что-то конкретное. Не фокусируйтесь, не концентрируйтесь ни на чем — только рассеянный образ. Это очень расслабляет.
Третье: расслабьте дыхание. Не меняйте его, пусть оно случается. Пусть оно будет естественным и расслабит вас еще больше.
Четвертое: ваше тело должно быть по возможности неподвижным. Сначала найдите себе удобную позу — можно сидеть на подушке, на тюфяке, на чем угодно, но, устроившись, оставайтесь неподвижным, потому что когда тело не движется, ум

автоматически умолкает. В двигающемся теле ум тоже движется, так как тело и ум — неотделимы. Они суть одно… одна и та же энергия.
Сначала это покажется вам трудным, но через несколько дней доставит невероятное наслаждение. Вы увидите, как с ума начинает спадать слой за слоем. И, наконец, наступает такой момент, когда вы просто есть — без всякого ума.
Указания к выполнению дзадзэн zazen
Сядьте лицом к ровной стене примерно на расстоянии вытянутой руки. Глаза полуоткрыты, они направлены на стену. Спину выпрямите, одна рука лежит в другой, большие пальцы касаются друг друга, образуя овал. Сидите так в течение 30 минут. Когда вы сидите, допускайте лишь неизбирательное осознавание, не направляйте внимание никуда конкретно и, однако же, оставайтесь как можно более восприимчивым и бдительным.
Ошо. Медитация: Первая и последняя свобода.
Центр медитации и отдыха СемиЗнание ,
semiznanie.ru, semiznanie@mail.ru, +74997034523, +79857173103
Центр медитации и отдыха СемиЗнание в соц.сетях:
в ВК: https://vk.com/semiznanie
в ФБ: https://www.facebook.com/semiznanie
в Инста: @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.
Наш Семизнание Интернет-Магазин- товары для духовного и физического здоровья: http://shop.semiznanie.ru