Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
23.08.2021 00:00 - Обновлено 27.08.2022 05:43

ВИДЕО И ОТЗЫВЫ О ВИПАССАНА ХОДЬБА ДЗЕН МЕДИТАЦИЯ | ЕЖЕДНЕВНО | MEDITATION VIPASSANA WALKING ZEN | ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
на САЙТЕ https://semiznanie.ru/practice/vipassana-walking-zen-meditation
в ВК https://vk.com/vipassanawalkingzen
ВСЕ ОТЗЫВЫ ЧИТАЕМ И ПИШЕМ ЗДЕСЬ:
на САЙТЕ https://semiznanie.ru/practice/vipassana-walking-zen-meditation/6113-vipassana-walking-zen-meditation-video
ВК https://vk.com/topic-162743272_39734564

Светлана Шишкова 26 авг 2022 в 21:20
Место, которое Андрей выбрал для практики – это какой-то Волшебный Лес, Лес, Полный Чудес. На самом деле, просто прекрасный парк, но сейчас об ощущениях. Там, на берегу реки, как будто все становилось Практикой – слова, крики птиц, события. Мы говорили об Ошо, вспоминали притчу – когда Ученик пришел к Мастеру, сдался ему и сказал: «Хочу ходить по воде». Мастер сказал – моим именем пойдешь. И Ученик пошел. «Как ты это сделал» - спросил Мастер. «Именем твоим» - ответил Ученик. Тут уже Мастер преисполнился и сказал – не именем моим ты пошел, а Доверием своим. Мы говорим об этом – и прямо на деревянный парапет рядом с нами откуда-то слетел белый голубь. Посидел, поворковал, круглым глазом посмотрел. Потом взлетел, долго кружил, сел на островок суши в реке, напился и улетел – уже совсем. Потом мы говорили о детских травмах, вокруг которых вся психология и которые, возможно – миф. Не карма держит тебя, а ты держишь карму. Событие случилось в прошлом, переживания случились в прошлом и можно их осознать и не тащить в настоящее. Говорим об этом – и тут мирно сидящие утки вдруг всполошились, стали разлетаться. По реке плывет что-то, присмотрелись – пакет с мусором. Вот чтоб наш ментальный мусор так тихо и мирно по реке уплывал, а безмятежные утки, живущие в неосознаваемом блаженстве, с ужасом разлетались, ибо им этот мусор совсем не нужен? На самом деле, события, возможно, случились и не в такой последовательности, но моему уму кажется, что так красиво, пусть его. Практика Хождения началась с практики Сидения, просто сидела на деревянном помосте и через этот процесс зашли в практику. Танец начинается, когда исчезает Танцующий, пение начинается, когда исчезает Поющий, медитация начинается, когда исчезает Медитирующий. Стало ощущаться пространство возможностей. Не в этот конкретный момент, а вообще – возможностей. Можно греться на солнце – можно не греться на солнце. Можно качаться на качелях – можно не качаться. Можно кричать – можно не кричать. Можно бежать – можно не бежать. Можно заниматься сексом - можно не заниматься сексом. То есть, эти процессы уже существуют – ты просто в них входишь или не входишь. В какой-то момент исчезло «Я сижу». Просто мое тело сейчас находится в процессе сидения. И что-то произошло, какое-то Соприкосновение случилось. Потом – само Хождение. Андрей объяснил как дышать, как шагать, что с руками, что с глазами. Это действительно очень просто.

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
23.08.2021 00:00 - Обновлено 27.08.2022 05:43

Идешь себе и идешь. С ноги на ногу перетекаешь. И дышишь. Иду, дышу. И чувствую, что одновременно с этим куча процессов происходит. Во мне и вовне. Вот ветку задела, сколько в ветке сейчас всего творится. Что-то делится, что-то куда-то струится, что-то выделяется, что-то поглощается. Вот какая-то хрень на руку села – а внутри этой хрени сколько всего прямо сейчас происходит. Вот к ноге щепочка прилипла – это ни хорошо, ни плохо, это просто есть. И я просто есть. Причем, в этом теле – временно. Этого тела у меня не будет. Возможно, будет другое, но этого – уже не будет. А оно ох.енное. Это не про формы, в том ощущении не было теней других людей. Просто мое тело – ох.уенное. Мудрое, сильное, мощное, неповторимое. И я его люблю. Просто люблю – без сравнений. Слышала, что в этой медитации пробудился Будда. Ощущалось Присутствие. Чего-то, что больше Жизни и Смерти. Существования.





Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
23.08.2021 00:00 - Обновлено 27.08.2022 05:43

