

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](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=PLTmcllqdu-QrkSzsX5urCnBwIumHVVxR>

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 Лосинный 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 / МАХ / 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"): осознание своих действий, своего тела, ума, сердца. Гуляя, вы должны гулять с осознанием. Двигая рукой, двигать ею с осознанием, 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 пробежала по экрану вашего ума,

Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ

13.10.2020 00:00 - Обновлено 03.01.2026 18:34

---

оставайтесь наблюдателем. Какая бы эмоция ни пробежала 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, осознание дыхания. Когда вы вдыхаете, ваш живот поднимается, а когда выдыхаете — опускается. Поэтому второй способ выполнения випассаны — это осознать 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 осознании 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,&nbsp;semiznanie.ru, semiznanie@mail.ru, +79857173103](http://semiznanie.ru)

**Центр медитации и отдыха СемиЗнание в соц.сетях:**  
в ВК: <https://vk.com/semiznanie>

---

**ПОДПИСАТЬСЯ НА РАССЫЛКУ:** [https://vk.com/app5898182\\_-48949268#s=141691](https://vk.com/app5898182_-48949268#s=141691)

Наши каналы в месенджерах:

в **whatsapp:** <https://chat.whatsapp.com/DkCFDmKVFmH7CGEW1tUXca>

в **telegram:** [t.me/semiznanie](https://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



центр медитации и отдыха  
Семизнание  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +7911034123

ХОДЬБА ДЗЕН  
МЕДИТАЦИЯ | ВИПАССАНА | M  
MEDITATION | VIPASSANA | MEDITAT  
WALKING ZEN  
SEMIZNANIE.RU | +79857173103



центр медитации и отдыха  
Семизнание  
осознание единства всех уровней сознания, единое сознание  
@semiznanie, semiznanie.ru, +7911034123

МЕДИТАЦИЯ  
ZAZEN | ДЗАДЗЕН | ZAZEN  
MEDITATION  
SEMIZNANIE.RU  
+74997034523