

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Mārcis Auziņš

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Lekciju plāns

1. lekcija. 5. septembris, plkst. 18:00 - 19:30.

Ievads. Meditācijas dažādie mērķi. Meditācijas tehnika.

2. lekcija. 12. septembris, plkst. 18:00 - 19:30.

Meditēšanas prakse ikdienā. Māksla būt. Teksti

3. lekcija. 19. septembris, plkst. 18:00 - 19:30.

Koncentrēšanās dažādās tehnikas. Samādi.

4. lekcija. 26. septembris, plkst. 18:00 - 19:30.

Apzinātība jeb Vipassana meditācija.

5. lekcija. 3. oktobris, plkst. 18:00 - 19:30.

Meditācija un mūsdienu zinātne.

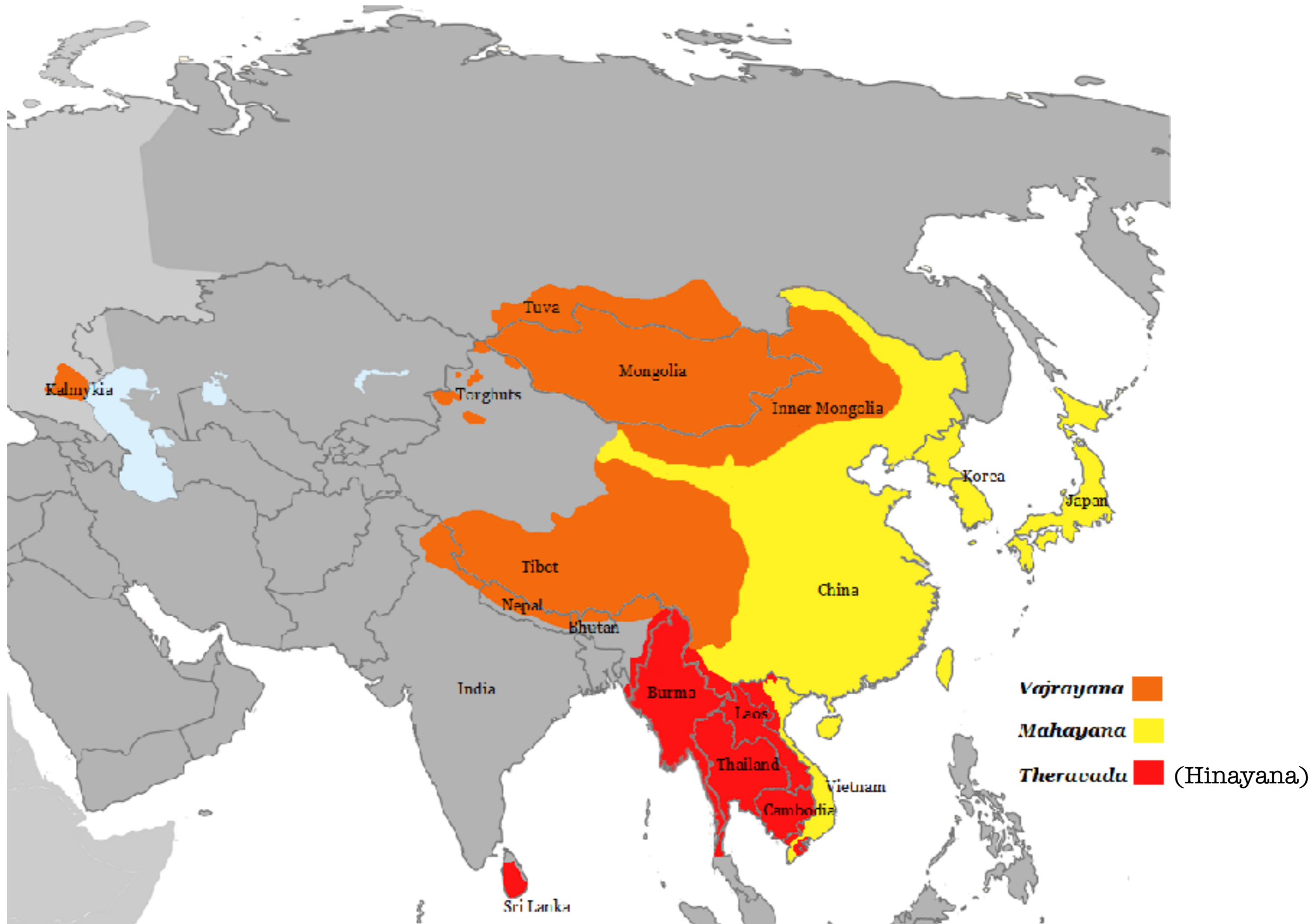
3. lekcija

Koncentrēšanās.
Samādi meditācija

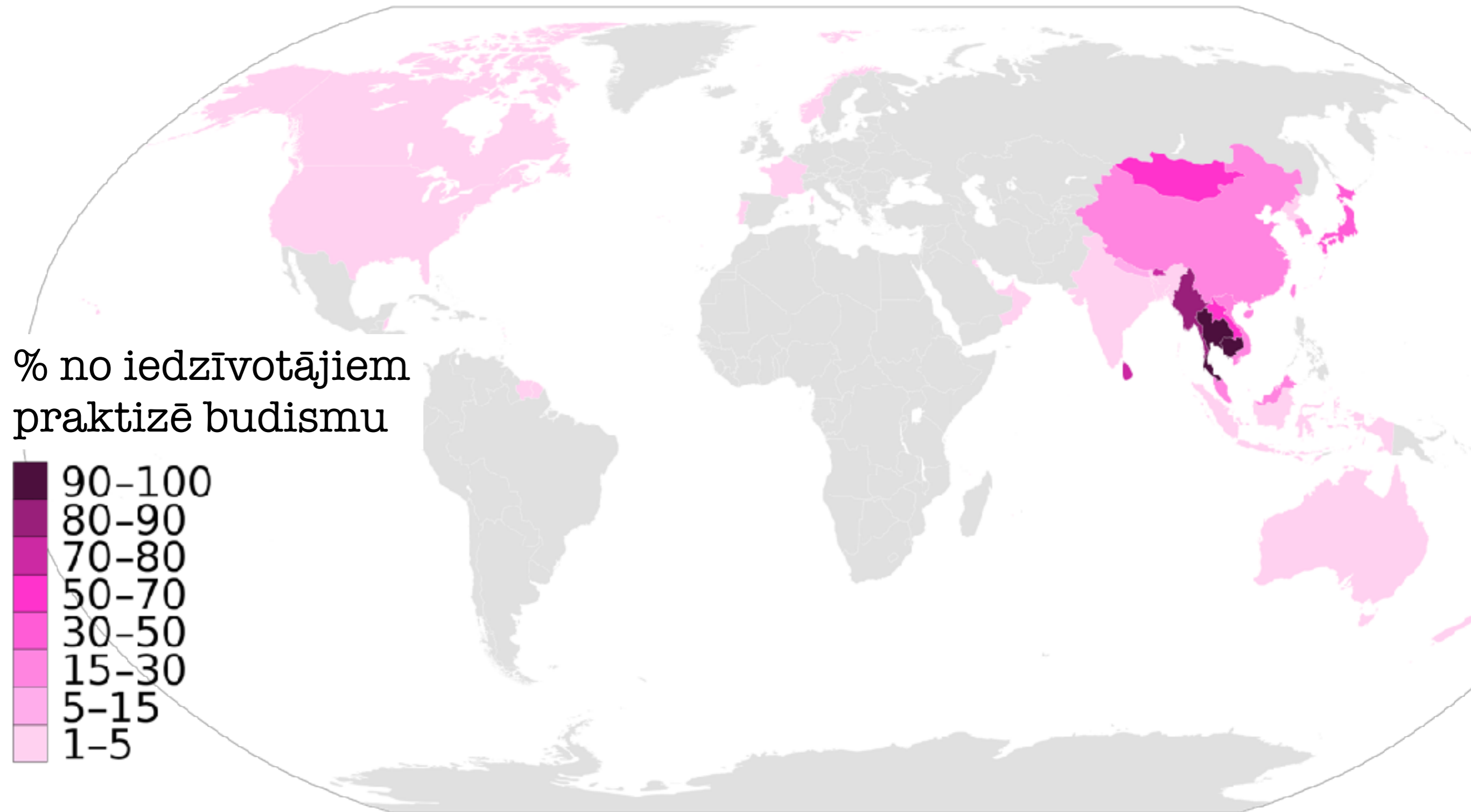
Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Kad spēj vērot savu elpu un esi apturējis prāta klejošanu seko divas iespējas, kas atbilst diviem dažādiem meditācijas veidiem. Tie ir

koncentrēšanās (samā'di → samatā')

apzinātība (vipasanā')

Pamatprakses

- koncentrēšanās (samā'di → samatā')
- apzinātība
- ★ līdzietīgā mīlestība (loving kindness, metta meditation, Tibeta)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Samatā' (pali)

Šama't (sanskrit)

Koncentēšanās

Vienpunktīgā koncentrēšanās

Kluss miers (Calm abiding)

Mierīgs līdzsvars (Equanimity)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Lai redzētu pasauli kāda tā ir patiesībā, jāpraktizē abas - gan koncentrēšanās, gan apzinātība. Katra no tām atsevišķi mērķi sasniegt neļauj

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ir iespējams iesākt ar koncentrēšanos un balstoties tajā, sagatavot prātu apzinātībai - to mēs arī darīsim šajā kursā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tomēr var sākt arī ar apzinātību, un uz tās pamata, sasniegt pilnīgu koncentrēšanos, attīrīt prātu, lai ieraudzītu lietu patieso dabu.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Divu gadu tūkstošu laikā šie divi ceļi tika pilnveidoti paralēli viens otram: tie abi darbojas, un tie darbojas vislabāk kopā. Patiesībā tie abi ir viens. Buda nemācīja samādi un vipasanā kā atsevišķas sistēmas. Buda mums deva vienu meditācijas ceļu, vienu rīku komplektu, kā atbrīvoties no ciešanām

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Koncentrēšanās tehnika,
kas balstīta elpas vērošanā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Nevajag sekot elpai no deguna līdz plaušu dziļumiem. Jāfiksē viens punkts, tajā jākoncentrē uzmanība un jāvēro elpa.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Fiksē uzmanību elpas
plūdumam pie nāsīm.
Paliēci pie tā, kad elpa
dabiski palēninās un
kļūst smalka un viegla.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Iesākumā elpa tiek
piesaistīta enkura vārdam
vai skaitīšanai

Ieelpa (ma) - izelpa (ra) - ieelpa (na) - izelpa (ta) ...

Ieelpa (Omm) - augšējais punkts (Āhh) - izelpa
(Hummm) ...

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Pieaugot koncentrētībai,
par enkuru kļūst pati elpa

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Turpinot elpot, vēro katras ieelpas sākumu, vidu un beigas, kam seko īsa pauze. Pēc tam vēro katras izelpas sākumu, vidu un beigas.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Vērojot katru elpas elementu, tā galu galā kļūst nemanāmāka un nemanāmāka. Jūs vērojat elpu kā riteni, kas griežas. Tam nav ne sākuma ne vidus ne beigu.

Var iestāties brīdis, kad vairs nevar pamānīt elpas kustību.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ir elpa, bet ir izzudis
tas kurš elpo

Koncentrēšanās pakāpes

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Gan budisti, gan hinduisti
lieto vārdu samādi lai
raksturotu koncentrēšanos.

Koncentrēšanās četras
pakāpes apzīmē termins
djāna (dhyāna).

Djānas

Četras materiālās djānas

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Pirmā pakāpe (djāna): prāts koncentrēts vienā punktā. Tas turpina būt intelektuāls, bet vēlmes ir apslāpētas.

Otrā pakāpe (djāna): intelektuālās funkcijas izzūd, paliek laimes un vienotības sajūta.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Trešā pakāpe (djāna): prieks un apmierinātība izzūd, iestājas mierīgs līdzsvars, kā arī sevis apzināšanās.

Ceturrtā pakāpe (djāna): mierīgs līdzsvars, sevis apzināšanās ir kontrolēta un noturīga

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Nākošās nemateriālās pakāpes (djānas)

- meditētājs saka: “Nav pilnīgi nekā,” un apstājas. Tukšums (Śūnyatā)
- Tad viņš saka: “Nav ne domu, ne domu neesamības,” un atkal apstājas. Ne-es (anattā)
- Visbeidzot “beidzas gan domas gan sajūtas” un meditētājas apstājas pilnīgā mierā - Nirvana

Anapanasati sutta

Sūtra par elpošanas apzinātību

MN 118 PTS: M iii 78

Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing

translated from the Pali by
Thanissaro Bhikkhu

© 2006

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Anapana satti 16 pakāpes

Sattipatthana	Anapanasatti	Pakāpe (djāna)
Ķermeņa apzināšanās	Elpot gari	Pirmā
	Elpot īsi	
	Apzinies visu ķermeni	
	Ķermenis ir mierā	
Sajūtu apzināšanās	Pozitīvs satraukums	Otrā
	Svētlaime	
	Vēro prāta darbību	
	Nomierini prātu	
Apziņas apzināšanās	Vēro apziņu	Trešā
	Nomierini apziņu	
	Apziņas koncentrācija	
	Apziņas atbrīvošana	
Mācības apzināšanās	Apzinies nepastāvību	Ceturta
	Apzinies iekāri	
	Apzinies mieru	
	Apzinies atteikšanos	

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Anapana satti 16 pakāpes

Anapanasatti	Pakāpe (džāna)
Elpot gari	Pirmā
Elpot īsi	
Apzinies visu ķermeni	
Ķermenis ir mierā	
Pozitīvs satraukums	Otrā
Svētlaime	
Vēro prāta darbību	
Nomierini prātu	

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ieelpojot gari, viņš saprot,
“es ieelpoju gari”, arī
izelpojot gari, viņš saprot:
“es izelpoju gari.”

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ieelpojot īsi, viņš saprot,
“es ieelpoju īsi”, arī
izelpojot īsi, viņš saprot:
“es izelpoju īsi.”

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Viņš vēro ķermeni
savā ķermenī

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Mindfulness of Breathing

"Breath is the stillness of breathing is the part and motion, it is a great fact and great truth."

"Here a Buddha, goes to the forest at the end of a tree to learn more fully the ways, feeling his feet, his breath, and his body, aware and unattached, in a state of bliss, now makes the breath be, and let the breath out..."

"Thinking is long, he understands I breathe in long, he breathing out long, he understands I breathe out long."

"Thinking, he understands I breathe in long, he breathing out long, he understands I breathe in long, he breathing out long, he understands I breathe in long, he breathing out long, he understands I breathe in long, he breathing out long."

"He knows that I shall breathe in experiencing the whole body, he knows that I shall breathe out experiencing the whole body."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

"He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind."

10 Steps of Anāpānāsīlī

Anāpānāsīlī Sūtra (Mn 118)

Mindfulness of Breathing

1. He knows that I shall breathe in contemplating the body, he knows that I shall breathe out contemplating the body.

2. He knows that I shall breathe in contemplating the mind, he knows that I shall breathe out contemplating the mind.

3. He knows that I shall breathe in experiencing the whole body, he knows that I shall breathe out experiencing the whole body.

4. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

5. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

6. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

7. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

8. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

9. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

10. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

11. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

12. He knows that I shall breathe in experiencing the mind, he knows that I shall breathe out experiencing the mind.

Jayantha@tumblr.com

11 March 2012

Mindfulness of Breathing

“Bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated, it is of great fruit and great benefit.”

“Here a bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.....

1.1 “Breathing in long, he understands: ‘I breathe in long’; or breathing out long, he understands: ‘I breathe out long.’

at
e,
is
y,
e

1.2

**Breathing in short, he understands: 'I breathe in short';
or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.'**

It is of great fruit and great benefit.

“Here a bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sits down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out.....

1.1 “Breathing in long, he understands: ‘I breathe in long’; or breathing out long, he understands: ‘I breathe out long.’

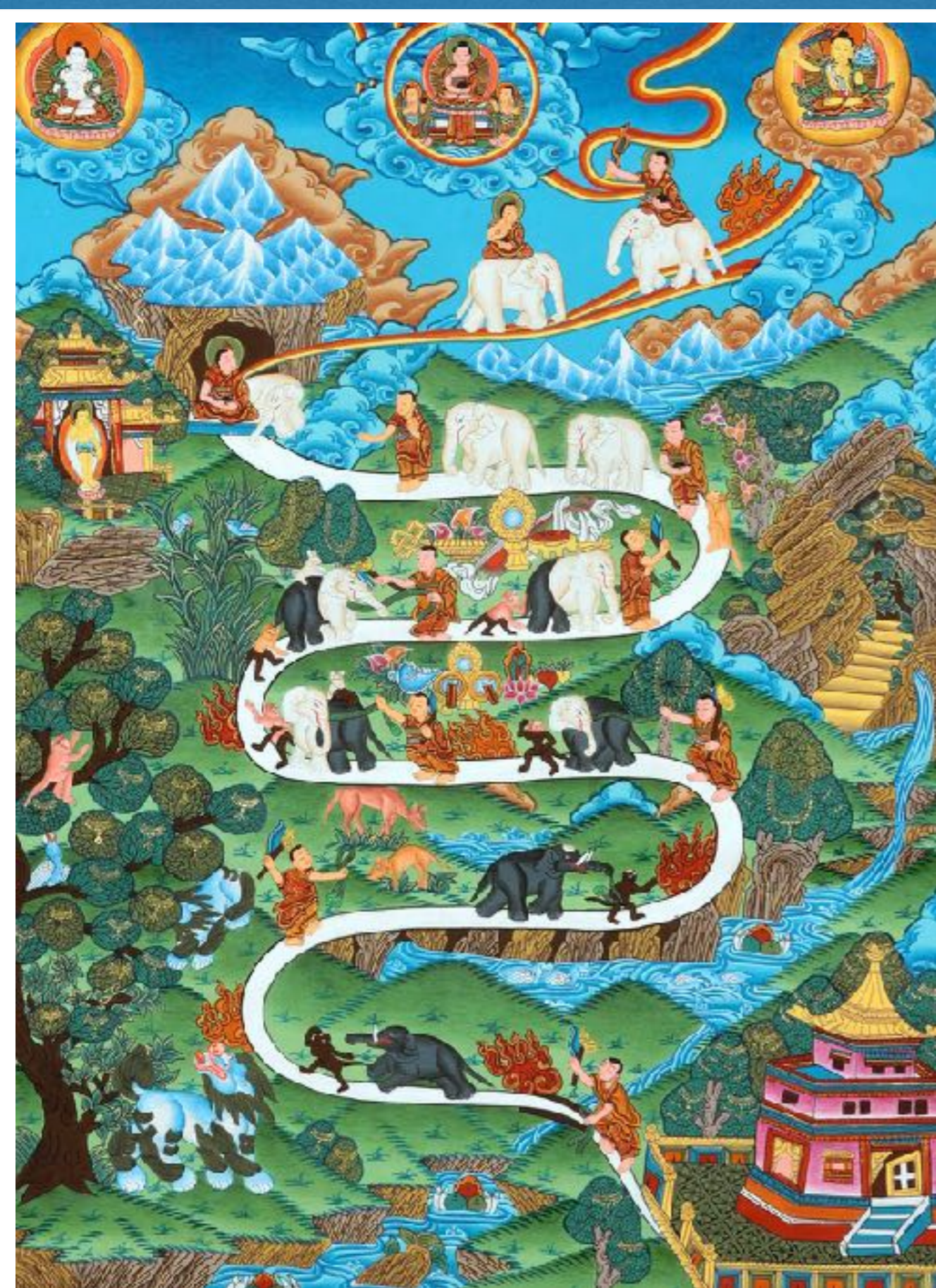
2.1 “Bhikkhus, on whatever occasion a bhikkhu, breathing in long, understands: ‘I breathe in long,’... ‘I shall breathe out tranquillising the bodily formation’— on that occasion a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world. I say that there is a certain body among the bodies, namely, in-breathing and out-breathing. That is why on that occasion a bhikkhu abides contemplating the body as a body, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.

1.3 He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the whole body; he trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the whole body

1.4 He trains thus: 'I shall breathe in tranquillising the bodily formation';
he trains thus: 'I shall breathe out tranquillising the bodily formation.'

plating impermanence';
plating impermanence. '

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem









Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

1. Djāna

I. Djāna

1. Apzināta ieelpa, apzināta izelpa. Uzmanība elpas vērošanas punktā. Virspusēja Djāna.

1. Djāna

2. Apzinies, kad elpa ir gara.
Apzinies, kad elpa ir īsa.

I. Djāna

3. Pilna koncentrēšanās,
izpratne par vienotu elpu:
sākums, vidus un beigas

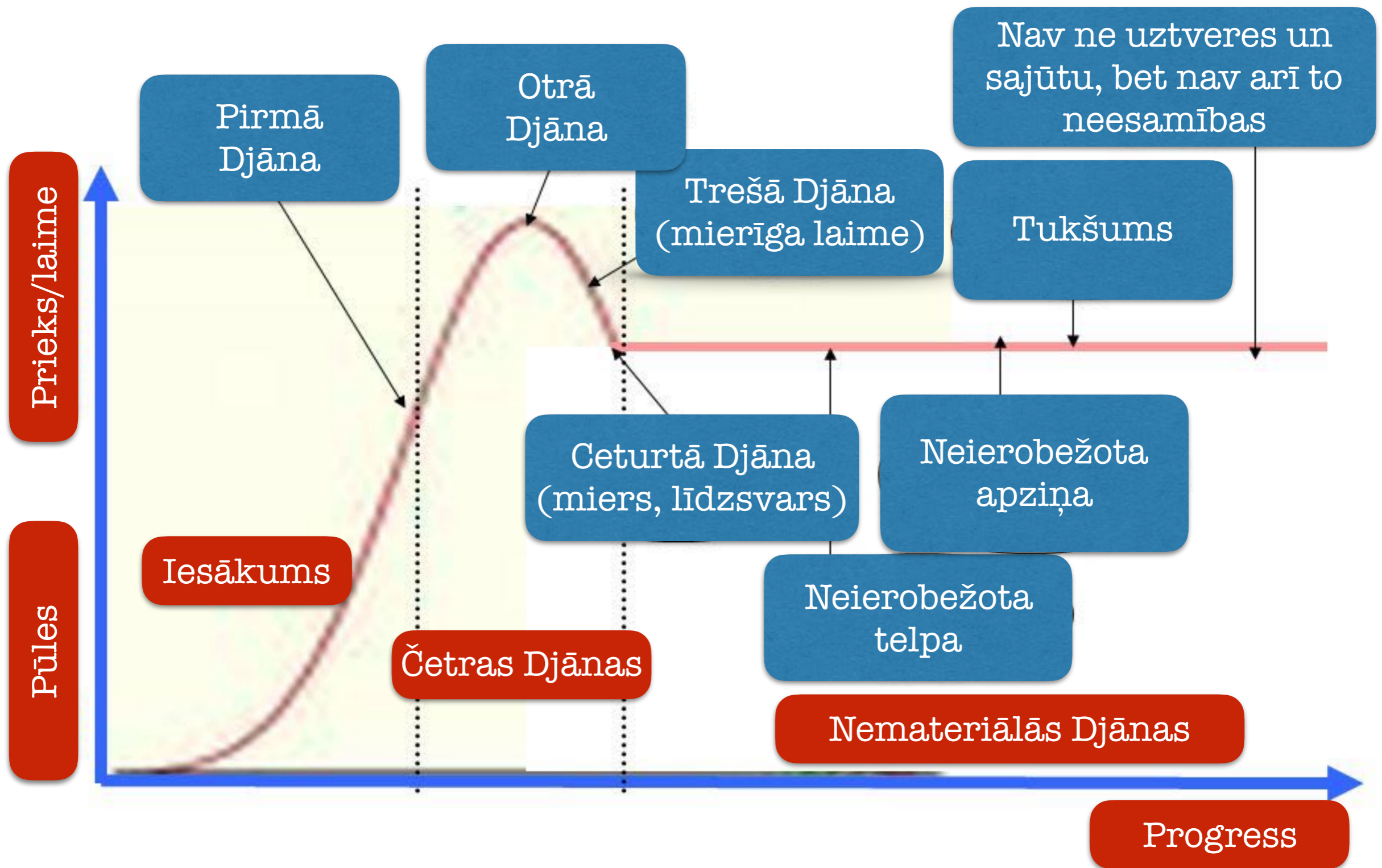
Nesāc šo pakāpi, kamēr neesi pilnīgi mierīgs

I. Djāna

4. Smalka elpa. Ja elpa kļūst tik smalka, ka to ir grūti sajūst, sāciet elpot nedaudz aktīvāk

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Djānu līmeņi



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Pilnveidojot koncentrēšanos mēs vājinām traucējošos faktorus un tad tos izolējam. Faktori, kas jāizolē, ir bailes, nemiers, dusmas, alkātība un kauns.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ja prāts nav koncentrēts vai koncentrēšanās nav pareiza, prāts sāk nodarboties ar meditētāja sīkajām sadzīves problēmām

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tu sasniedz pirmo džānu ar patīkamām sajūtām, kas rodas no tā ka nekas netraucē koncentrēties un Tu izjūti līdzietīgu mīlestību. Tavš prieks un laime rodas no tā, ka esi nošķirts no visām fiziskajām pasaulīgajām aktivitātēm un no traucēkļiem, kas rodas no tām

Vari mierīgi apsēsties un izbaudīt vientulību un mieru.

Nimitas



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Nimitas - vizuālas
gaismas sajūtas
meditācijas laikā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Nimita? Vēro, lai gaismas
sajūta pārvērstos par spilgtu
pēcattēlu. Paliec pie tā.

Trīs līmeņu nimitas

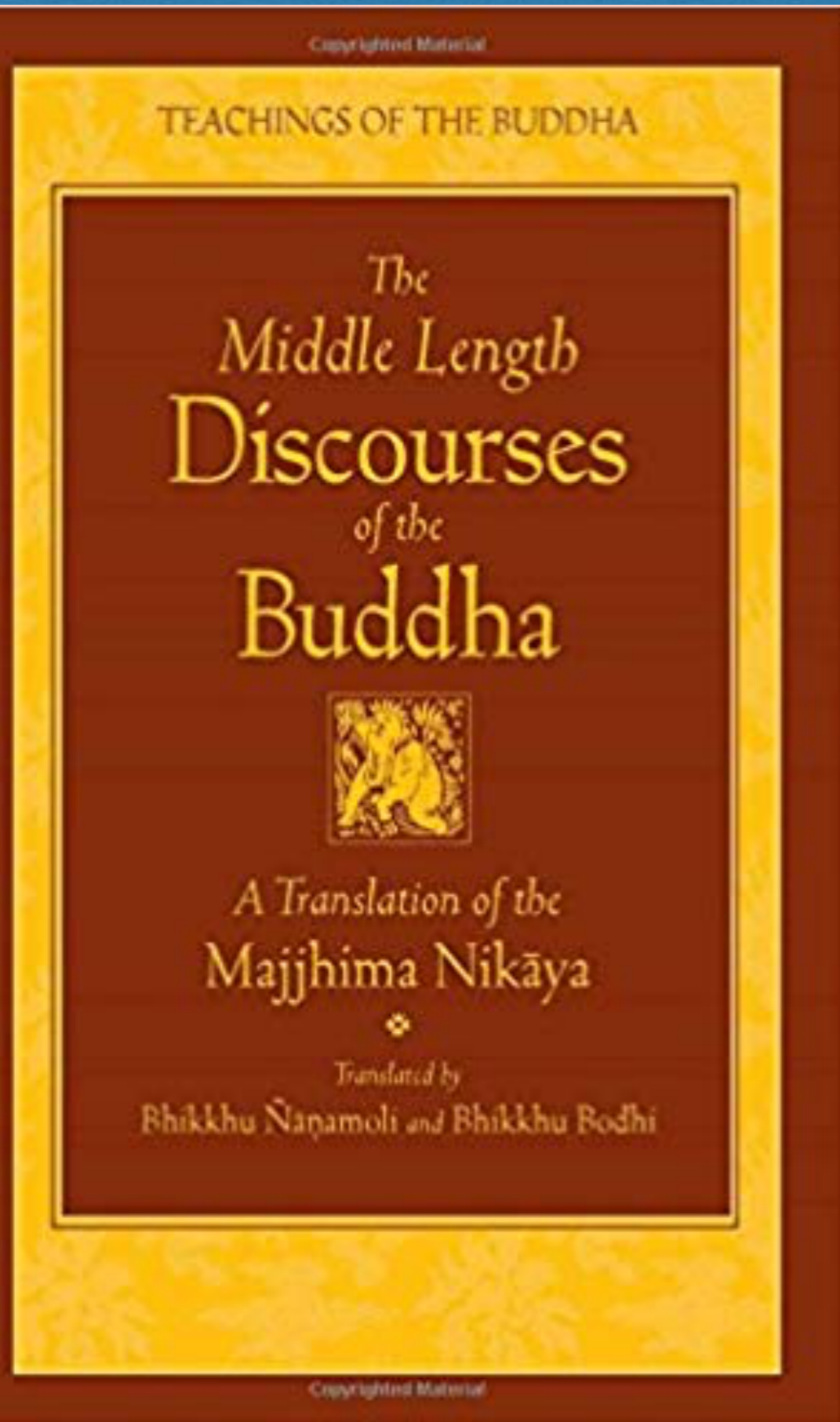
- sākuma posms - pelēkā krāsa
- attīstības posma - balta krāsa, ne koša
- nobeigumā - ļoti spilgts, kā Saule

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Neskatieties uz nimitu.
Tā pazudīs. Turpini
koncentrēties uz elpu, ja
vien nimita nav stabila
vismaz 20-30 minūtes

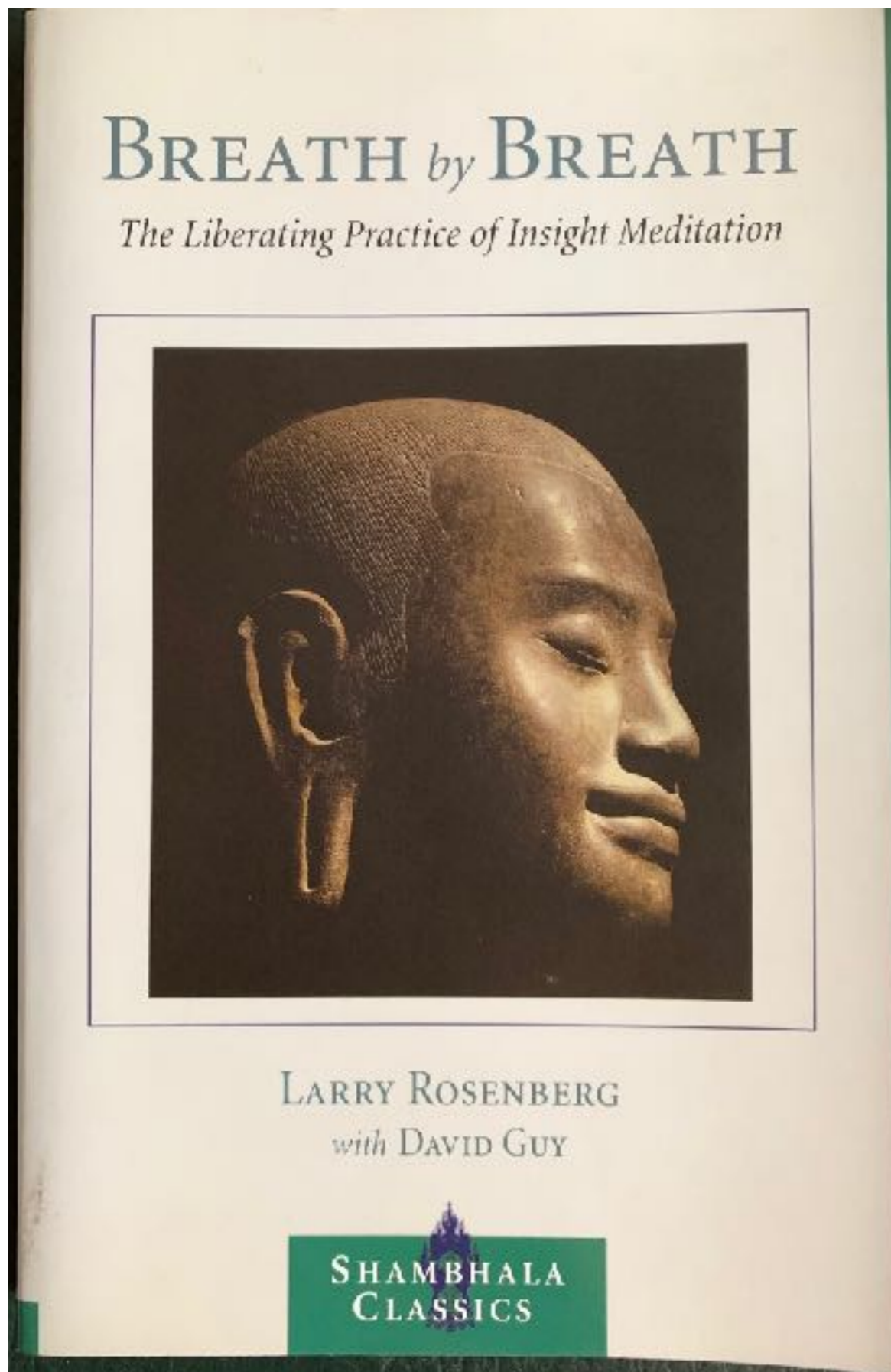
Grāmatas

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



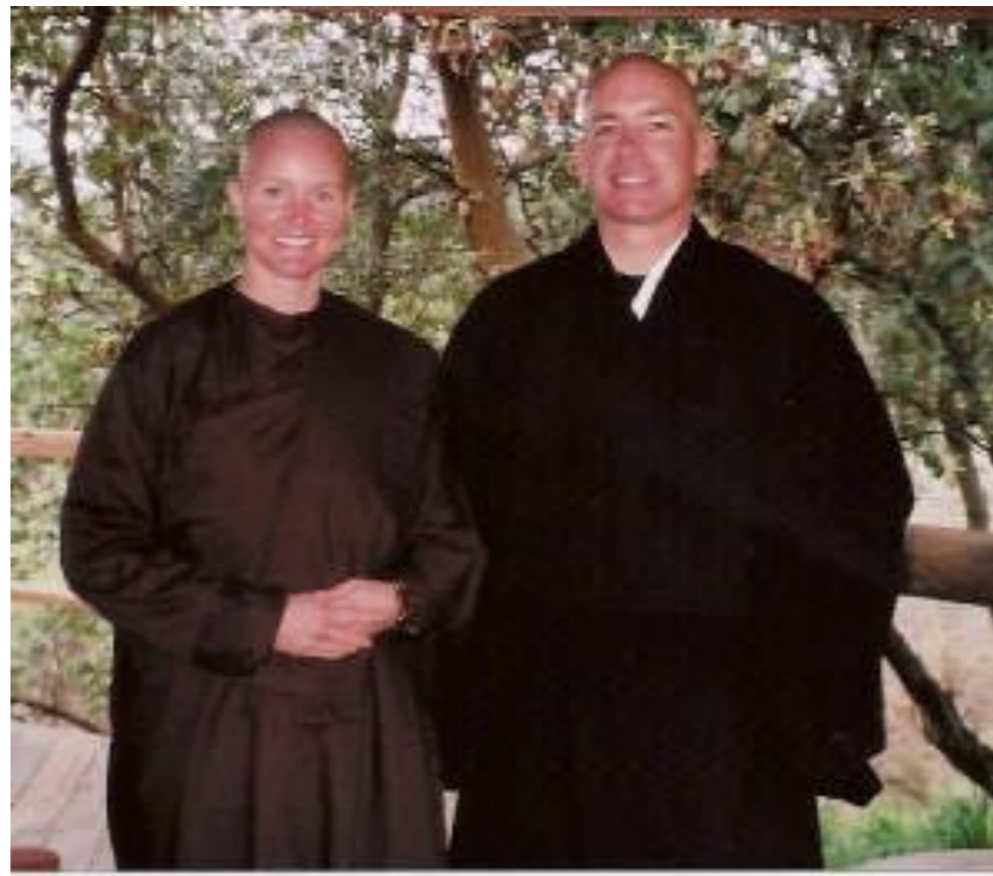
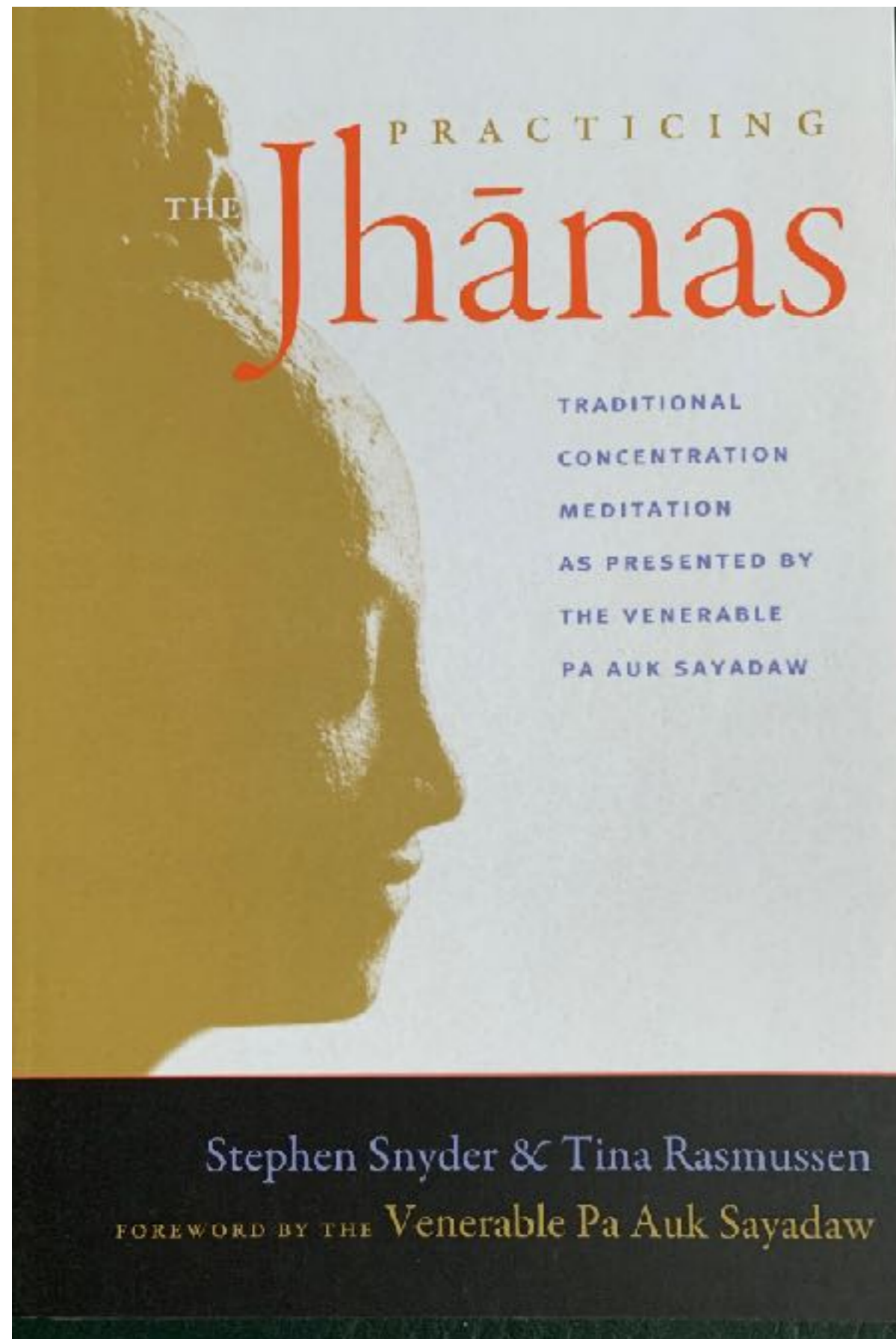
Majjhima Nikaya –
vidēja garuma teksti

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



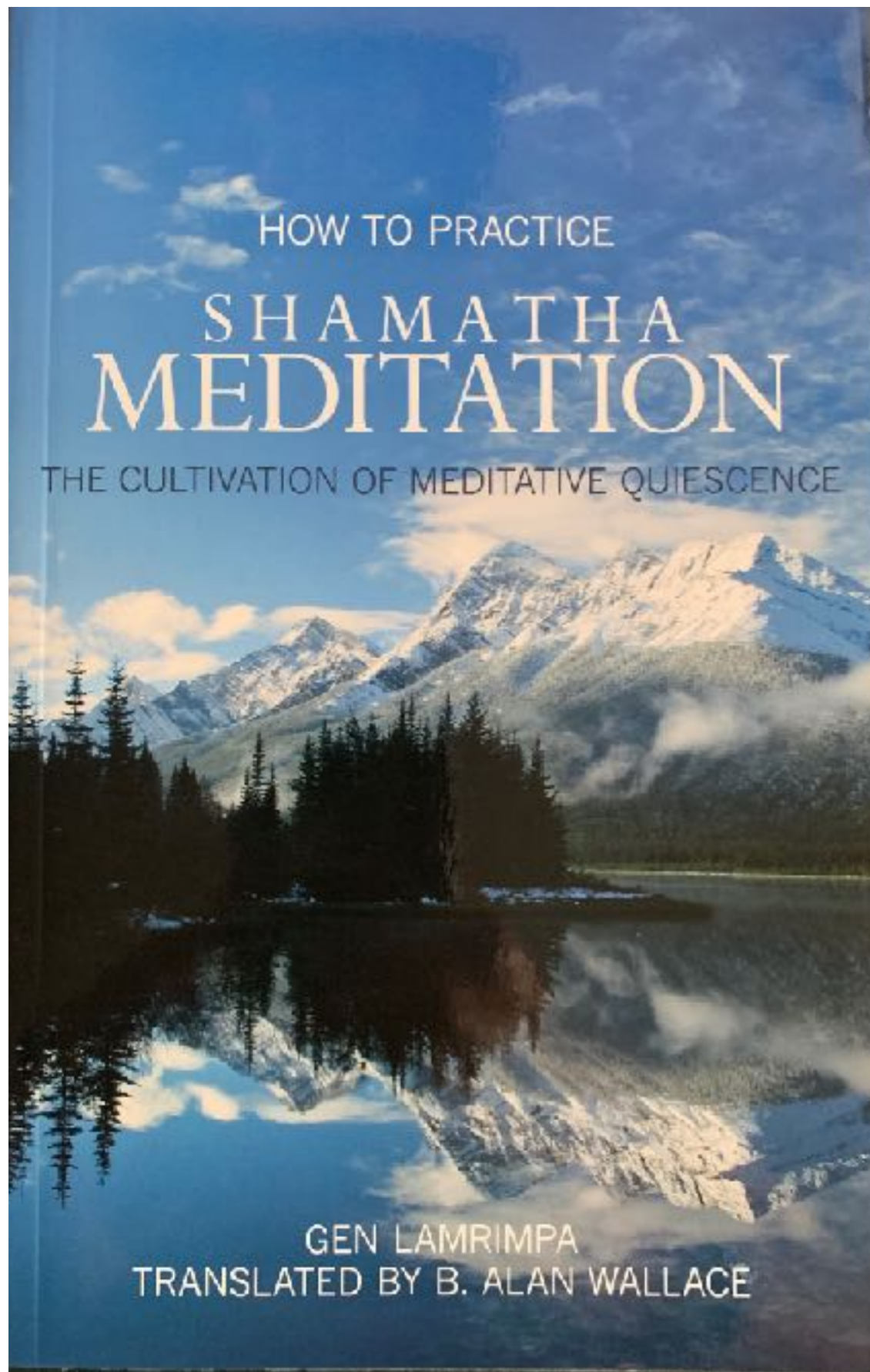
Larry Rosenberg (1932)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Stephen Snyder
Tina Rasmussen

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Gen Lamrimpa (1934-2004)
Alan Wallace - tulkojums (1950)

3. mājas darbs

Vienpunktīgā koncentrēšanās uz elpu (sajust un fiksēt pirmos četrus elpošanas līmeņus)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Marcis.Auzins@lu.lv



@mauzins



Marcis Auzinsh