

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 un Vipasanā meditācija.

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

Meditācija un mūsdienu zinātne.

4. lekcija

Apzinātība un Vipasanā meditācija

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Mērķis

- Kontrolēt prātu un apziņu
- Vadīt prātu un apziņu
- Atbrīvot, paplašināt apziņu

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Vipassanā (**Pāli**) vai **vipaśyanā** (**Sanskrit**), spēja uztvert realitātes patieso dabu

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Vipasanā ir vecākā meditācijas forma ko praktizē budisti. Tā nāk no viena no Pali kanona pamattekstiem - Satipatthana sutras. Šo sprediķi saista ar Budu.

Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness

Sūtra par apzinātības [četriem] pamatiem

MN 10 PTS: M I 55

Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness

translated from the Pali by

Nyanasatta Thera

© 1994

Alternate translations: Soma | Thanissaro

Alternate format: 

Majjhima Nikaya

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference

Sūtra par lielajiem atskaites punktiem

DN 22 PTS: D ii 290

Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference

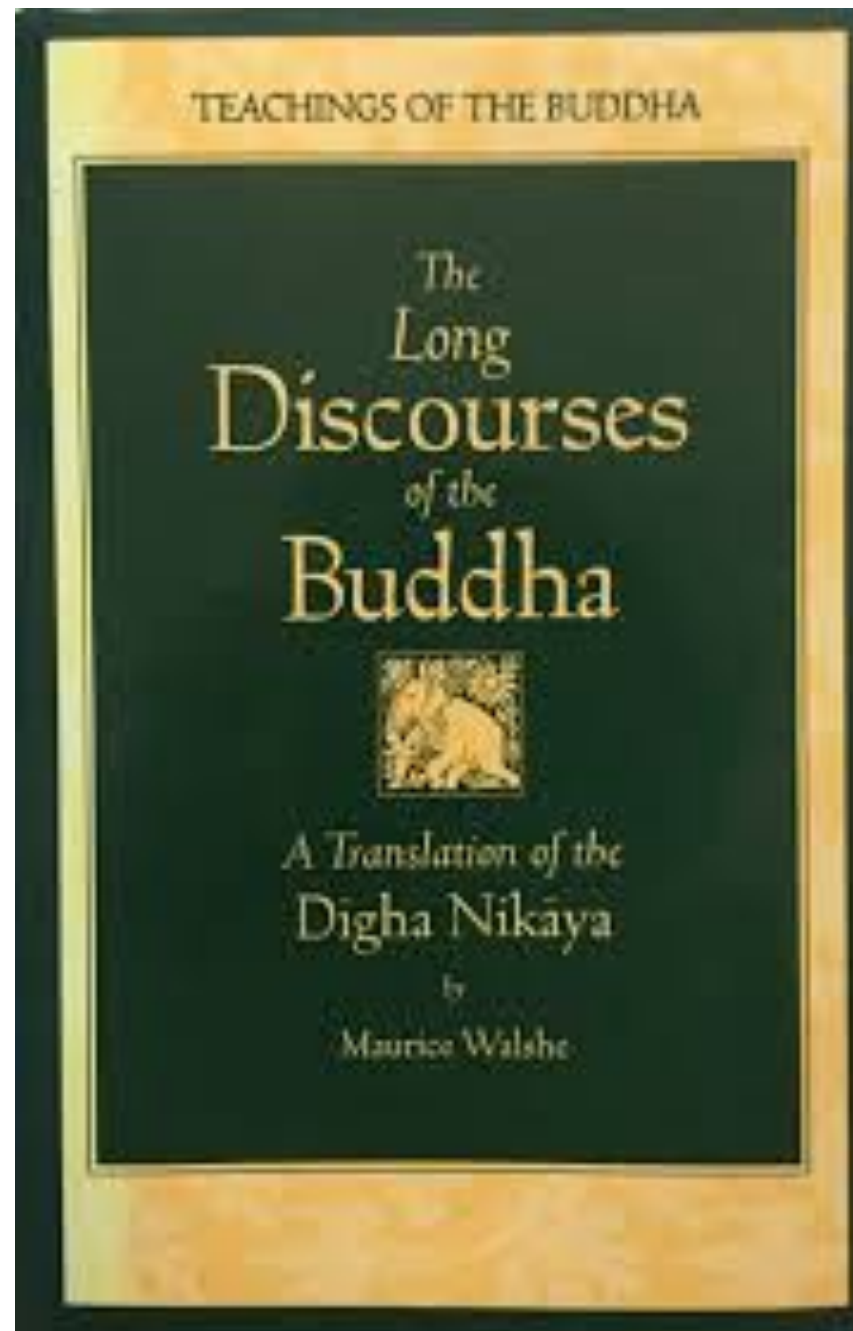
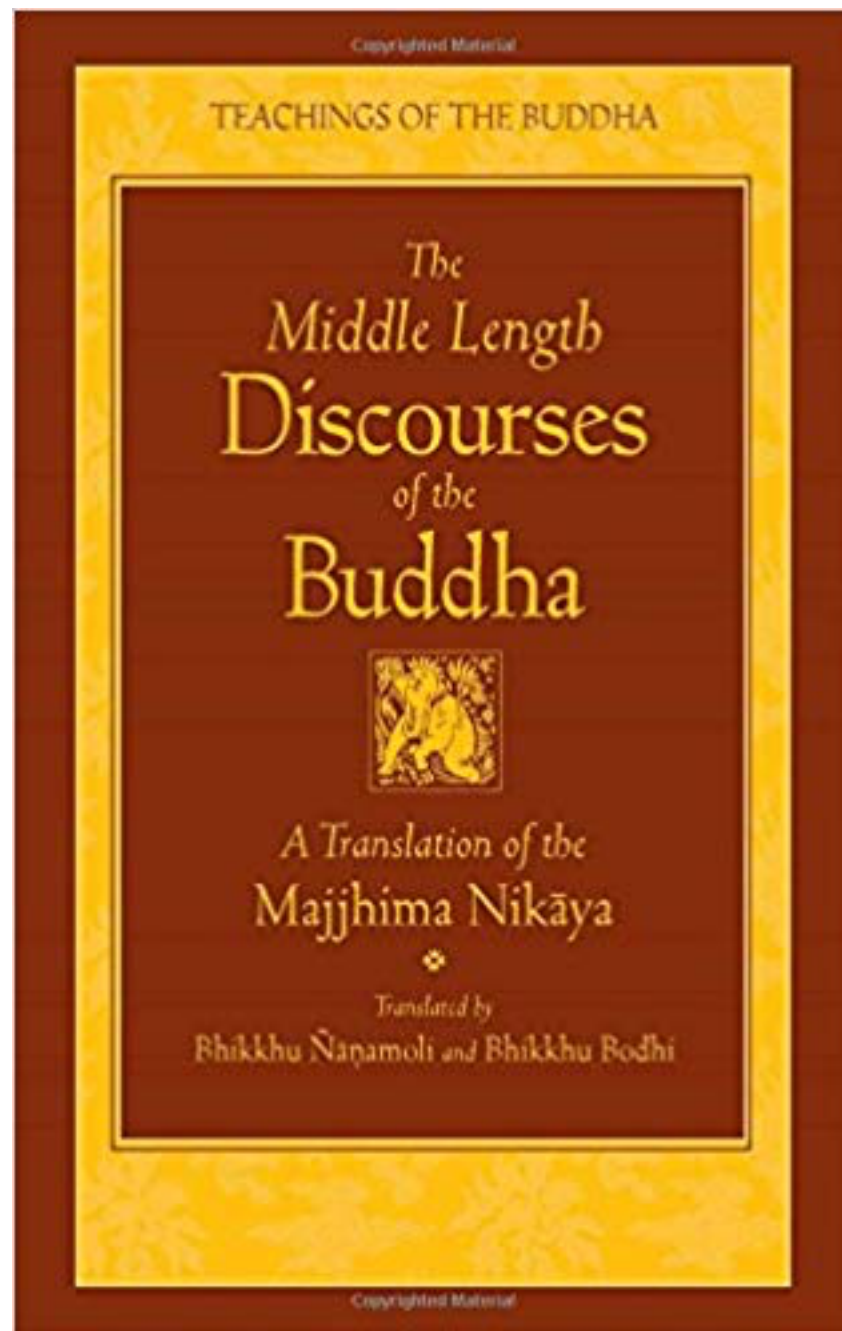
translated from the Pali by
Burma Piṭaka Association

© 2010

Alternate translation: Thanissaro

Digha Nikaya

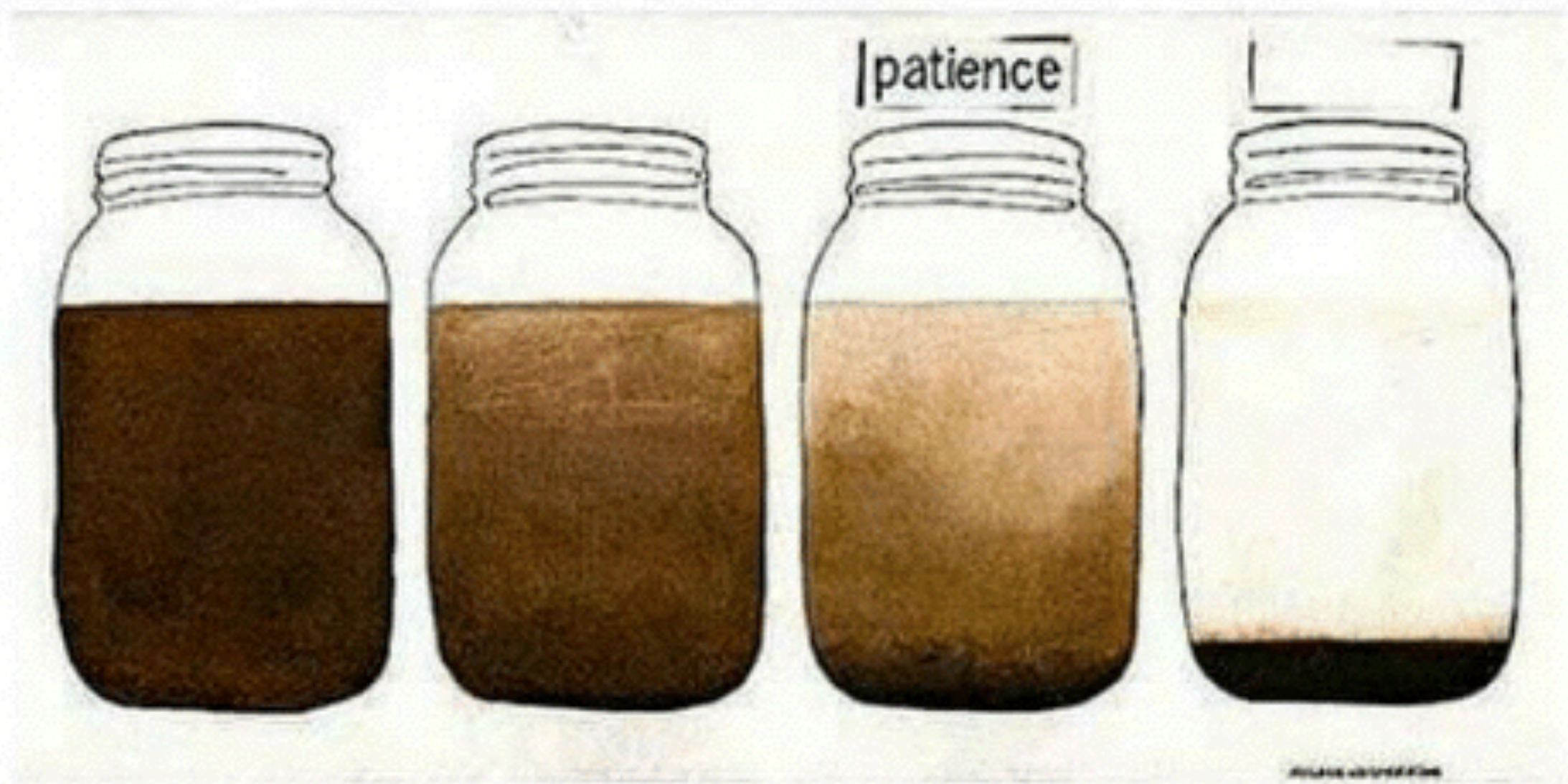
Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Sati (apzinātība mindfulness)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Lai ieraudzītu lietu patieso dabu ir jānomierina prāts



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

- Ieraudzīt ķermeni savā ķermenī
- Ieraudzīt sajūtas savās sajūtās
- Ieraudzīt prātu savā prātā
- Ieraudzīt apziņu savā apziņā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

- Ieraudzīt ķermeni savā ķermenī
- Ieraudzīt sajūtas savās sajūtās
- Ieraudzīt prātu savā prātā
- Ieraudzīt apziņu savā apziņā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

- Ieraudzīt ķermeni savā ķermenī
- Ieraudzīt sajūtas savās sajūtās
- Ieraudzīt prātu savā prātā
- Ieraudzīt apziņu savā apziņā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

- Ieraudzīt ķermeni savā ķermenī
- Ieraudzīt sajūtas savās sajūtās
- Ieraudzīt prātu savā prātā
- Ieraudzīt apziņu savā apziņā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

- Ieraudzīt ķermeni savā ķermenī
- Ieraudzīt sajūtas savās sajūtās
- Ieraudzīt prātu savā prātā
- Ieraudzīt apziņu savā apziņā

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Eleanor Rosch (1938),
Professor, UC Berkeley

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Atceries, kā tas bija - kāpjot kalnos, sajūst kalnu, ieleju, debesu un plašuma sajūtu ap tevi, un apzināties savu ķermeni un sajūtas kā mazu punktu šajā izplatījumā.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Nikolajs Rērihs (1874–1947). Augstumos (Tumo). 1936. LNMM kolekcija

Vipasanā - citāda
koncentrēšanās uz elpu

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Kaila (nepastarpināta) uztvere
un uzmanība - uztvert skaņas,
smaržas, kas nāk no apkārtnes
nepiesaistot tām emocionālu
sajūtu - patīk, kaitina, uztrauc utt

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Aicinājums meditācijā būt šeit un tagad ir ar dziļāku nozīmi - šeit ietver visu pasauli, kurā ir izšķīdis mans es. Tagad nozīmē mūžību, kurai pieder arī šis brīdis

Es neeksistēšana

Ne-es

No-self

Not-self

Non-self

Anatta-lakkhana Sutta

Sūtra par ES neiespējamību

SN 22.59 PTS: S iii 66 CDB i 901

Anatta-lakkhana Sutta: The Discourse on the Not-self Characteristic

translated from the Pali by

N.K.G. Mendis

© 2007

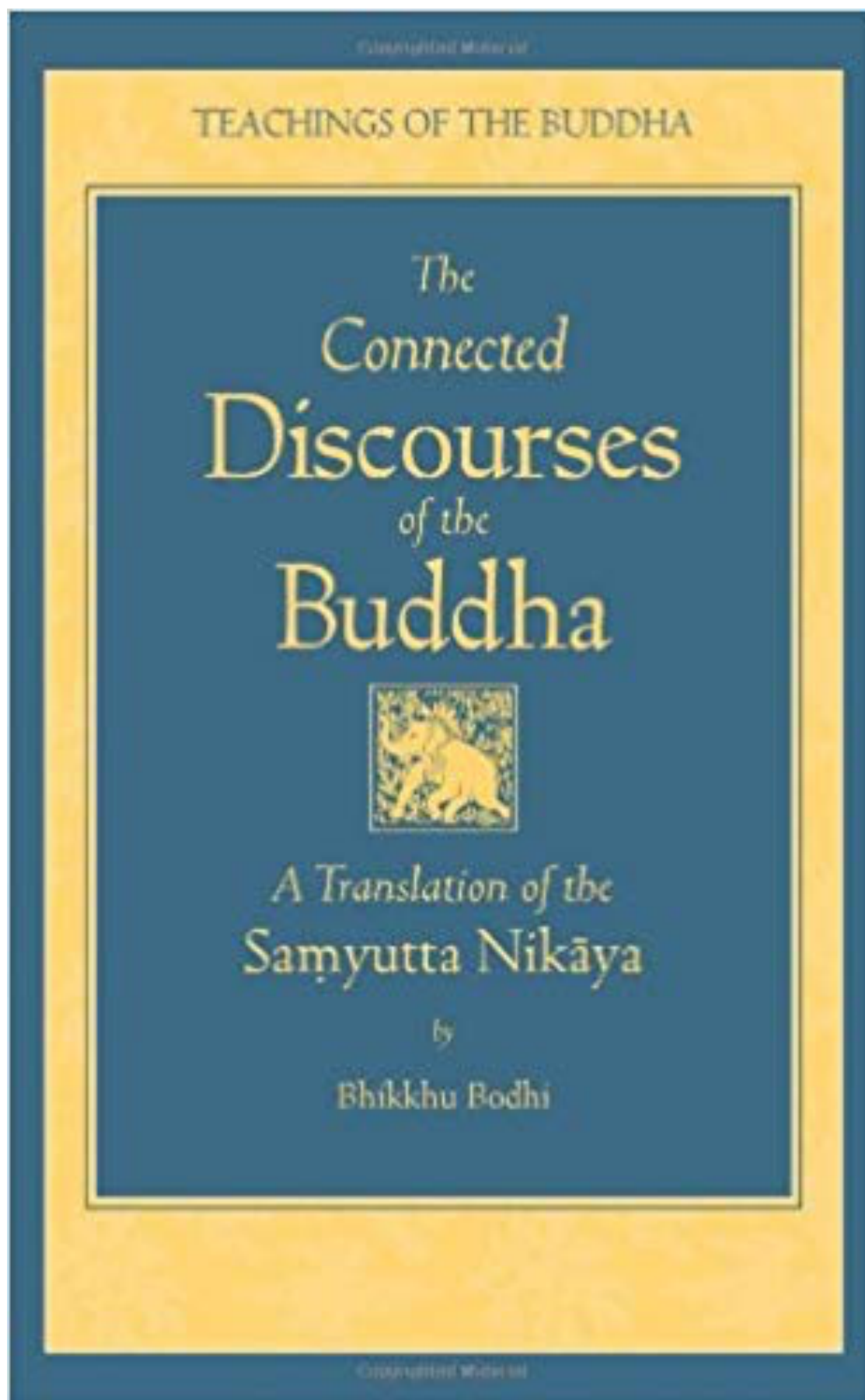
Alternate translations: Ñānamoli | Thanissaro

Alternate format: 

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tā es to sadzirdēju. Reiz
Skolotājs dzīvoja briežu
parkā netālu no Benaresas.
Tur Skolotājs uzrunāja
piecus mūkus

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Es pats (self)

1. es - laikā nemainīgs
(agregāti mainīgi)
2. es - var sevi kontrolēt

Ajahn Chah

Nemēģini “ne-es” izprast racionāli. Mēģinot to izprast, par to lasot un par to domājot, var gadīties, ka “galva uzsprāgst”. “Ne-es” jēdzienu var izprast tikai to piedzīvojot meditācijā.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

1. Forma (ķermenis)
2. Sajūtas (fiziskas)
3. Uztvere, izpratne
4. Prāta veidojumi (vēlmes, griba)
5. Apziņa

Sajūtas (feelings)

- Nekonkretizējams nemiers
- Baiļu sajūta
- Dusmu sajūta
- Vainas sajūta
- Aizvainojuma sajūta
- Pāridarījuma sajūtas
- Žēluma sajūta
- Vilšanās sajūta
- Nedrošības sajūta
- Lepnuma sajūta
- Prieka sajūta
- ...

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Sajūtas gandrīz vienmēr
ir tās, kas rada domas. It
sevišķi uzmācīgās domas

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

1. Forma (ķermenis)
2. Sajūtas (fiziskas)
3. Uztvere, izpratne
4. Prāta veidojumi (vēlmes, griba)
5. Apziņa

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Sūtras beigās, Buda mūkus māca - pārdomājiet katru agregātu (komponenti) un ieraugiet: “Šī nav daļa no mana es, šis es neesmu, šī nav mana būtība.”

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Sliktā ziņa ir tā, ka tu
neeksistē; labā ziņa ir tā,
ka tu esi viss un esi visur.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

vieta, kur apvienojas
budisma divi fundamentāli,
bet grūti saprotamie jēdzieni
- **ne-es** un **tukšums** - ir
meditācija

Tukšums (Emptiness - suññatā)

Nav objekta, kas būtu
pretnostatījumā jeb opozīcijā ar
mani. Es neesmu pretnostatījumā
jeb opozīcijā ne ar vienu objektu.

Neatkarīgas
eksistences
neiespējamība

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tukšums.

Objekti paliek, bet
tukšumi, kas tos šķir
izzūd. Tas nevis šķir, bet
apvieno

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Ābola form ir reāla,
krāsa ir reāla

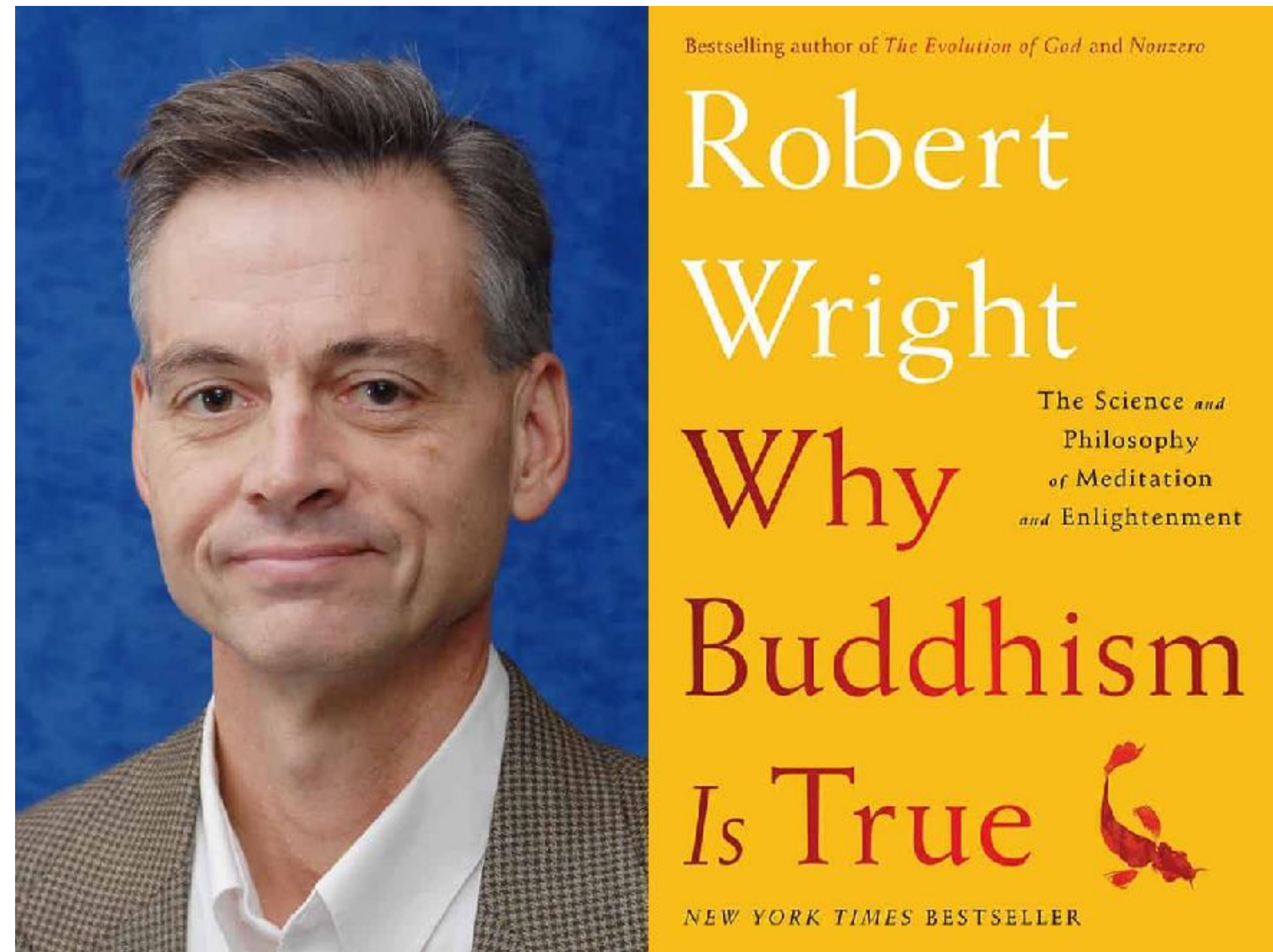
Ābola neatkarīga
eksistence nav reāla

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Robert Wright (born
January 15, 1957)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Var rasties sajūta, ka nav atšķirības starp apskaidrotu budistu un dārzeni. Vai tāpēc ir vērts mācīties medīt, lai kļūtu par dārzeni?

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tu nebaudi un nepriecājies par dabu, mākslu, zinātni, citiem cilvēkiem brīdī, kad esi dusmīgs, nobijies vai par sevi nepārliccināts.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Tukšums un ego
noliegums budismā -
vingrinājumi

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

1. vingrinājums

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Elpojot sajūst kā elpa
piepilda visu ķermeni
un tad iziet ārpus tā
fiziskajām robežām

2. vingrinājums

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Meditējot grupā iedomājies, ka katra doma, kas parādās, nenāk no Tevis, bet nāk no cilvēka Tev blakus.

Tu šo domu neizdomāji, bet noklausījies no kaimiņa.

Noķer domu, pirms identificējies ar to

3. vingrinājums

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Fokusē skatu uz nelielu objektu, piemēram, punktu uz sienas. Pēc tam, nepazaudējot fokusu, apzinies perifēro telpu un ļauj tai paplašināties. Fiksē šo sajūtu.

Tad atrodi fokusa punktu savā ķermenī, piemēram, krūšu (vai vēdera vai galvas) centrā. Ļauj apziņai paplašināties, lai aptvertu telpu ap ķermeni (priekšā, aizmugurē, sānos, virs un zem tā), ļauj apziņai paplašināties tālāk līdz telpas sienām un pēc tam tālāk neierobežoti

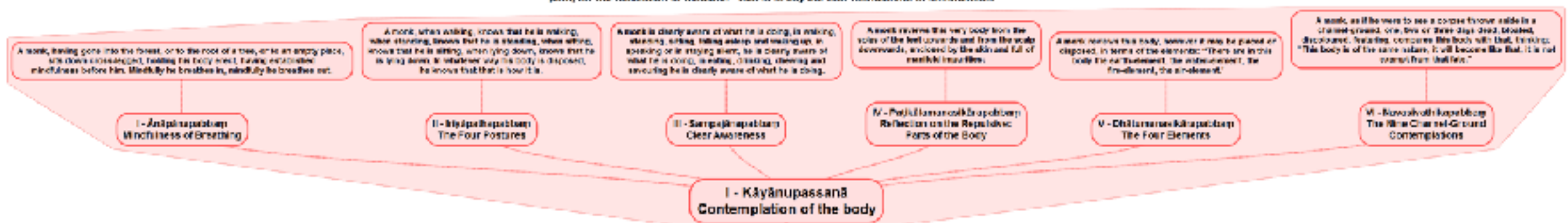
Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Grāmatas

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

The Four Foundations of Mindfulness

"There is, monks, this one way to the purification of beings, for the overcoming of sorrow and distress, for the disappearance of pain and sadness, for the gaining of the right path, for the realization of Nibbāna – that is to say the four foundations of mindfulness."



I - Kāyānupassanā Contemplation of the body

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness (DN 22/ MN 10)

II - Vedānānupassanā Contemplation of Feelings

III - Cittaṇupassanā Contemplation of Mind

IV - Dhammānupassanā Contemplation of Mind-Objects

Jayantha@tumblr.com

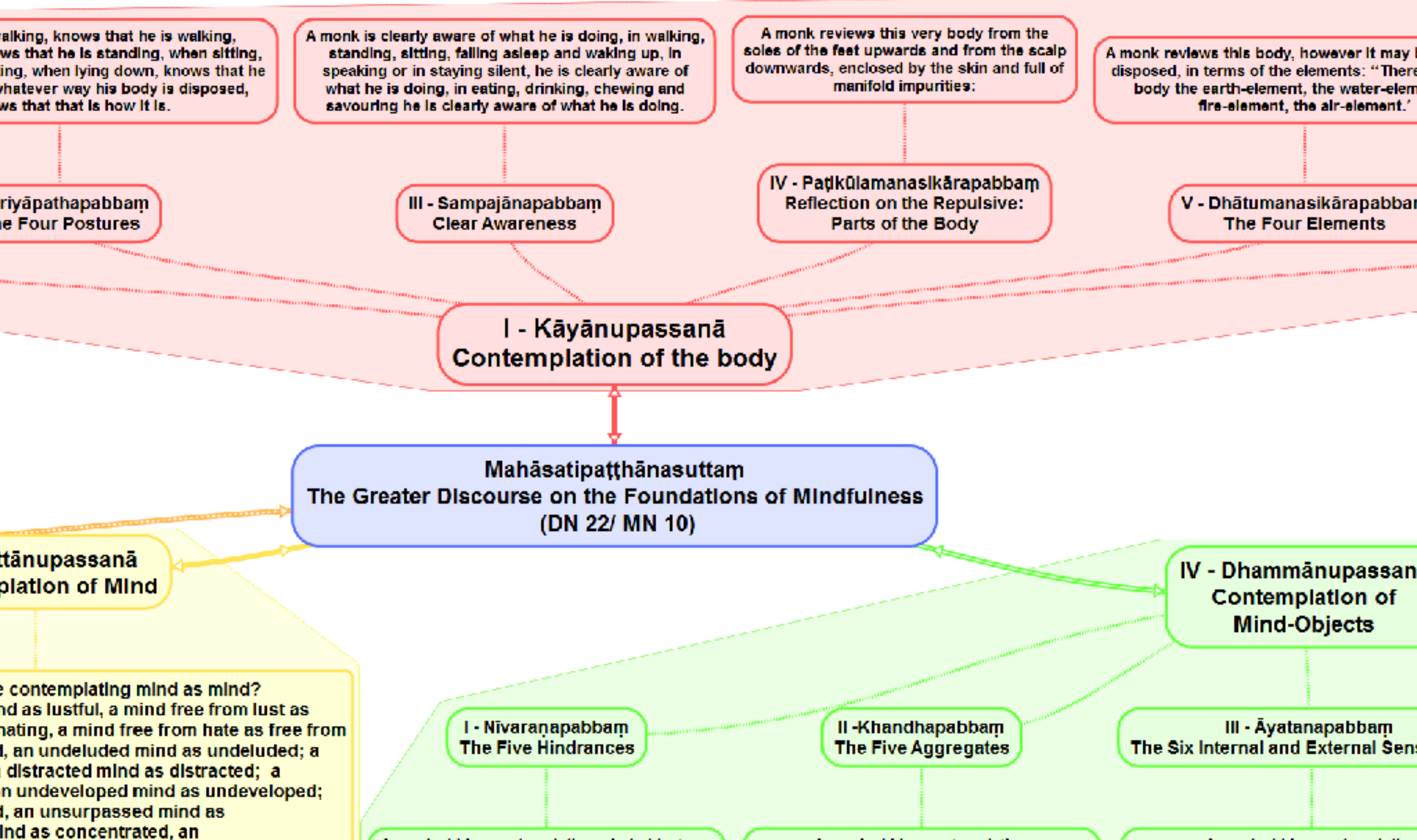
V2

Made with Simple Mind

Meditācija lielnīlsētas iedzīvotājiem

The Four Foundations of Mindfulness

'There is, monks, this one way to the purification of beings, for the overcoming of sorrow and distress, for the disappearance of pain and sadness, for the gaining of the right path, for the realisation of Nibbāna: - that is to say the four foundations of mindfulness.'



one does not get triggered, holding his body erect, having established mindfulness before him. Mindfully he breathes in, mindfully he breathes out.

is lying down in whatever way his body is disposed, he knows that that is how it is.

what he is savouring

I - Ānāpānappabbaṃ Mindfulness of Breathing

II - Iriyāpathapabbaṃ The Four Postures

II - Vedanānupassanā Contemplation of Feelings

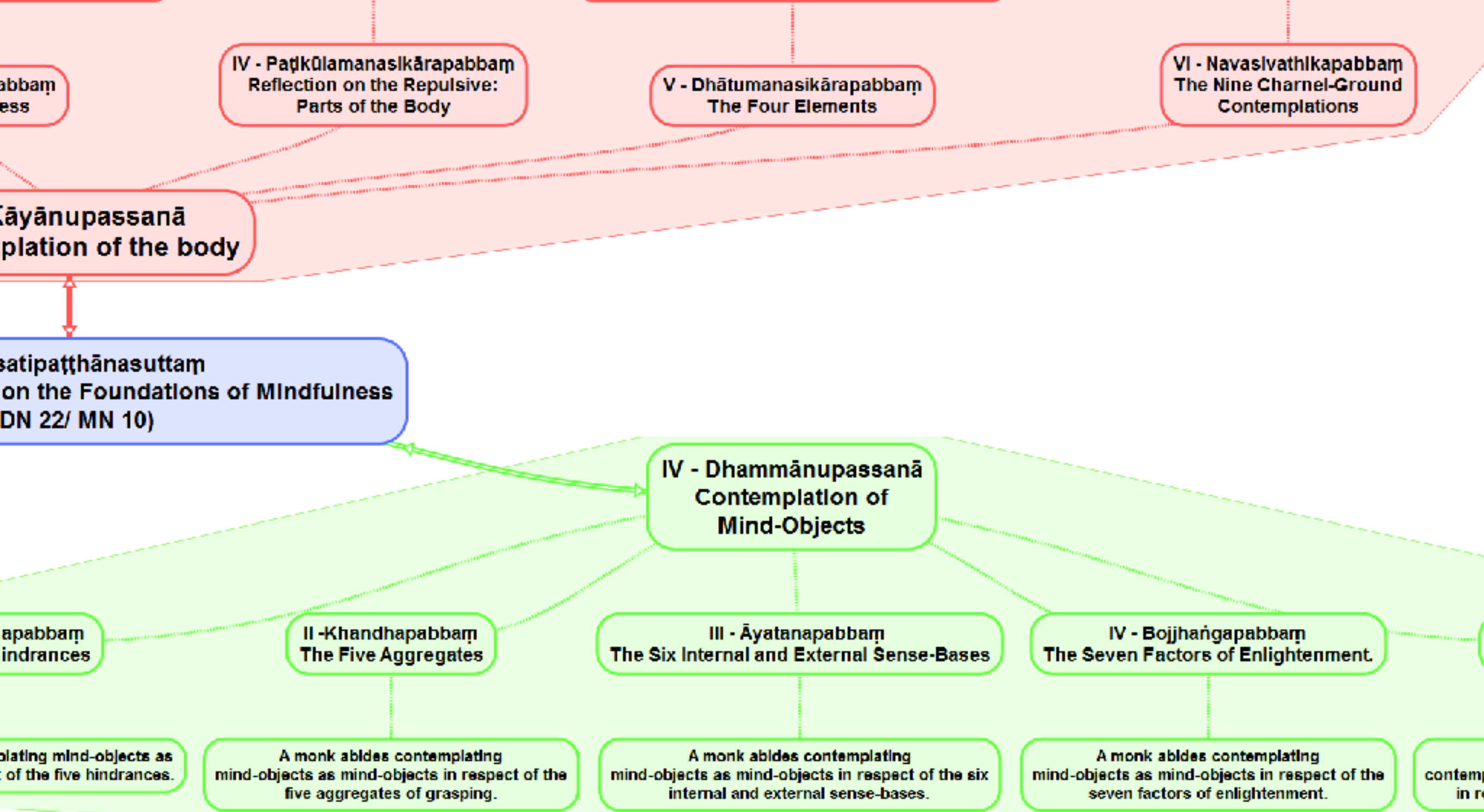
'How, monks, does a monk abide contemplating feelings as feelings? Here, a monk feeling a pleasant feeling knows that he feels a pleasant feeling; feeling a painful feeling he knows that he feels a painful feeling; feeling a feeling that is neither-painful-nor-pleasant he knows that he feels a feeling that is neither-painful-nor-pleasant; feeling a pleasant sensual feeling he knows that he feels a pleasant sensual feeling; feeling a pleasant non-sensual feeling he knows that he feels a pleasant non-sensual feeling; feeling a painful sensual feeling...; feeling a painful non-sensual feeling ...; feeling a sensual feeling that is neither-painful-nor-pleasant...; feeling a non-sensual feeling that is neither-painful-nor-pleasant, he knows that he feels a non-sensual feeling that is neither painful-nor-pleasant.'

III - Cittānupassanā Contemplation of Mind

'How, monks, does a monk abide contemplating mind as mind? Here, a monk knows a lustful mind as lustful, a mind free from lust as free from lust; a hating mind as hating, a mind free from hate as free from hate; a deluded mind as deluded, an undeluded mind as undeluded; a contracted mind as contracted, a distracted mind as distracted; a developed mind as developed, an undeveloped mind as undeveloped; a surpassed mind as surpassed, an unsurpassed mind as unsurpassed; a concentrated mind as concentrated, an unconcentrated mind as unconcentrated; a liberated mind as liberated, an unliberated mind as unliberated.'

The Great

A
mi



tha@tumblr.com

V.2
e with Simple Mind

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

"If I have any understanding of compassion and the practice of the bodhisattva path, it is entirely on the basis of this text that I possess it."

— H. H. THE DALAI LAMA

THE Way of THE Bodhisattva



SHANTIDEVA

*Revised translation and new preface by the
Padmakara Translation Group*

SHAMBHALA
CLASSICS



Šantideva (685 - 763)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Nav iespējams kontrolēt visus ārējos notikumus; bet, ja es kontrolēju savu prātu, kāda vajadzība ir kontrolēt citas lietas?

Šantideva

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Visi labie darbi, kas cītīgi
krāti tūkstošu gadu garumā,
tos iznīcina viens vienīgs
dusmu uzliesmojums.

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

V E R S E S F R O M T H E C E N T E R

A Buddhist Vision of the Sublime

"This is a book about wisdom, not understanding;
it invites us to acknowledge paradox with equanimity, and to
dwell without question among the questions that it poses."

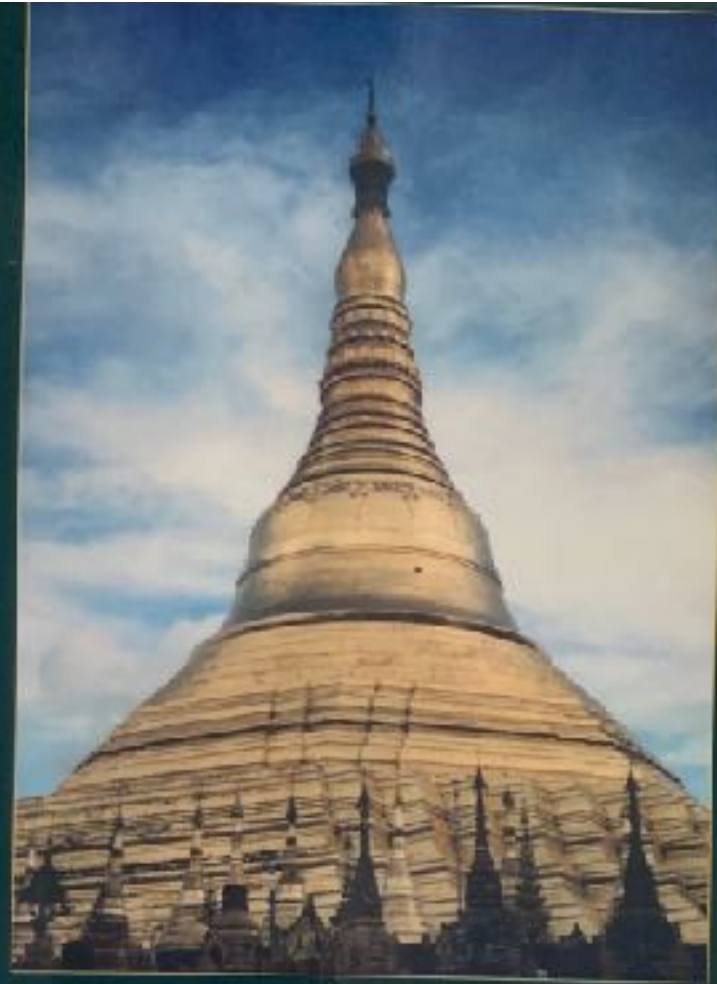
—*Los Angeles Times*



S T E P H E N B A T C H E L O R

National bestselling author of *Buddhism Without Beliefs*

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem



THE FOUR FOUNDATIONS *of* MINDFULNESS

Sayadaw U Silānanda

*"A key teaching of the Buddha—and one of its
best, most illuminating commentaries."
—Sharon Salzberg*

4. mājas darbs

Apzinātība. Meditējot klūsti daļa no tukšuma. Izšķīsti tajā. (1. un 3. vingrinājumi)

Meditācija lielpilsētas iedzīvotājiem

Marcis.Auzins@lu.lv



@mauzins



Marcis Auzinsh