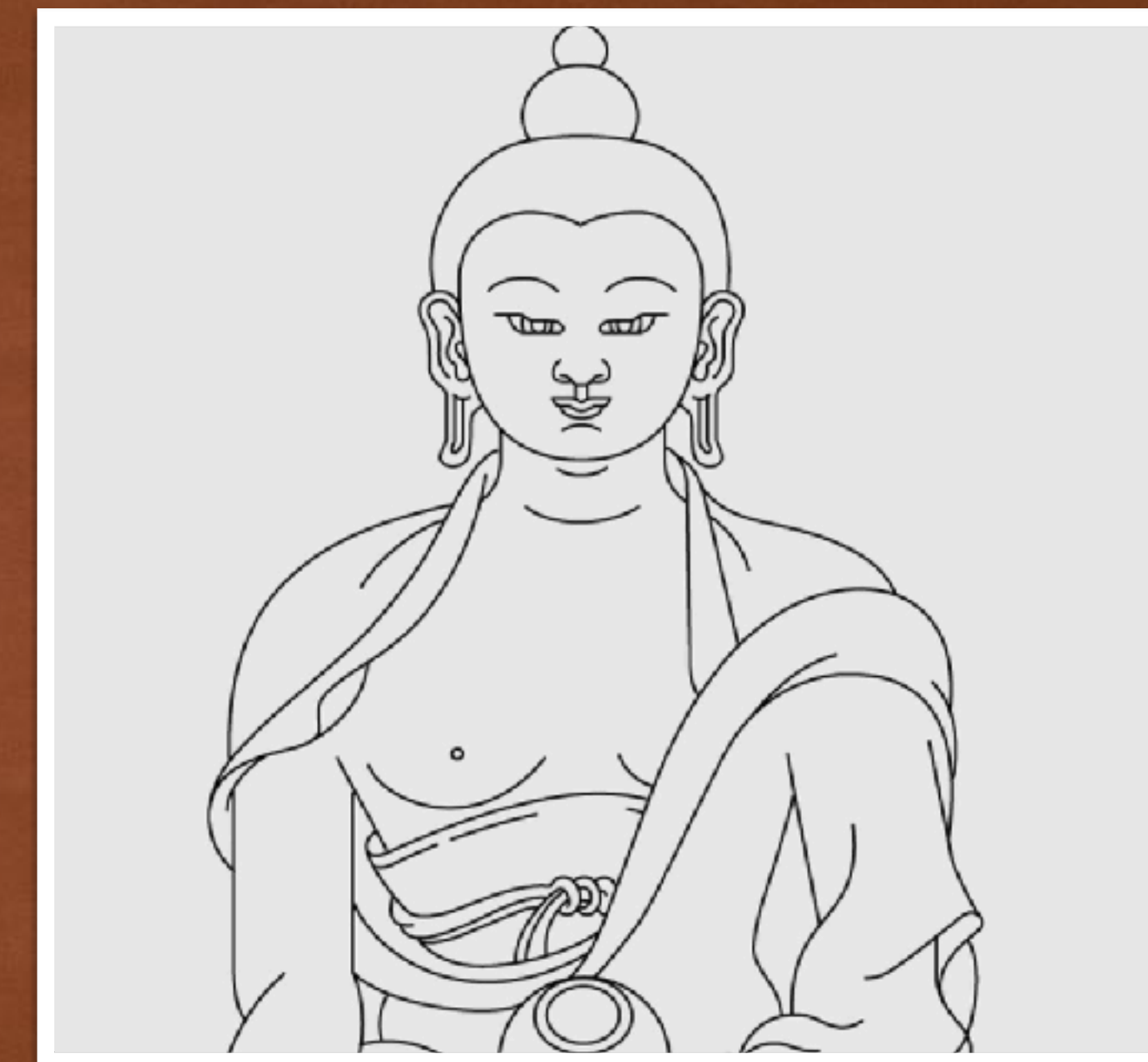


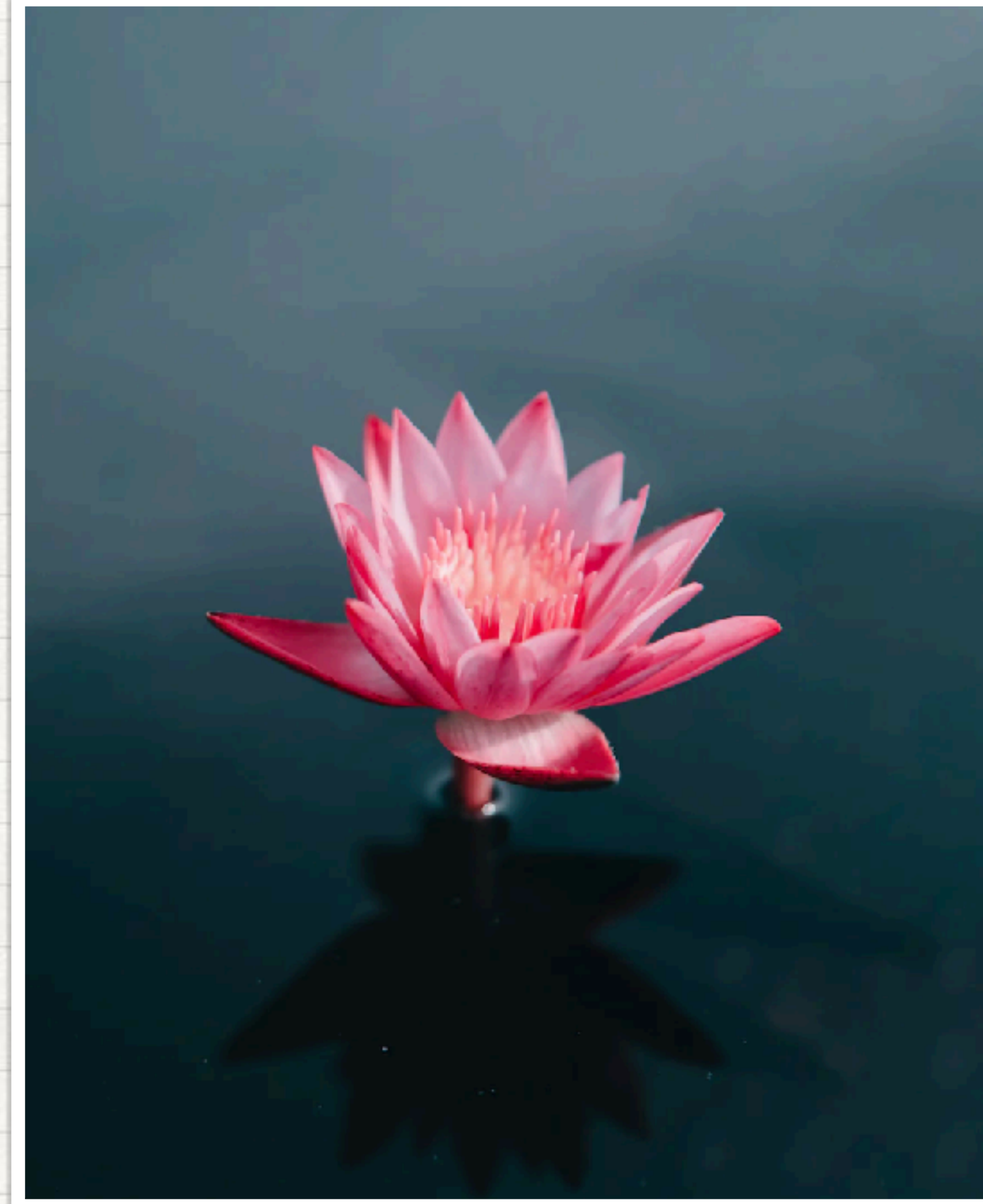
19 ЛИСТОПАДА - 17 ГРУДНЯ 2023

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕДИТАЦІЇ



ПЛАН ЗУСТРІЧІ

- Розклад курсу.
- Знайомство.
- Програма курсу.
- Визначення стресу та тривоги.
- Визначення та сутність медитації.
- 6 перешкод в медитації та 8 протиотрут.
- Підготовка до медитації.
- Практика медитації.
- Ваші запитання



РОЗКЛАД КУРСУ

19 листопада онлайн.

Сутність медитації. Опанування базових медитацій.

3 грудня онлайн.

Медитація на врівноваження своїх думок та емоцій.

16-17 грудня виїзний семінар+онлайн

Практичне опанування медитації.



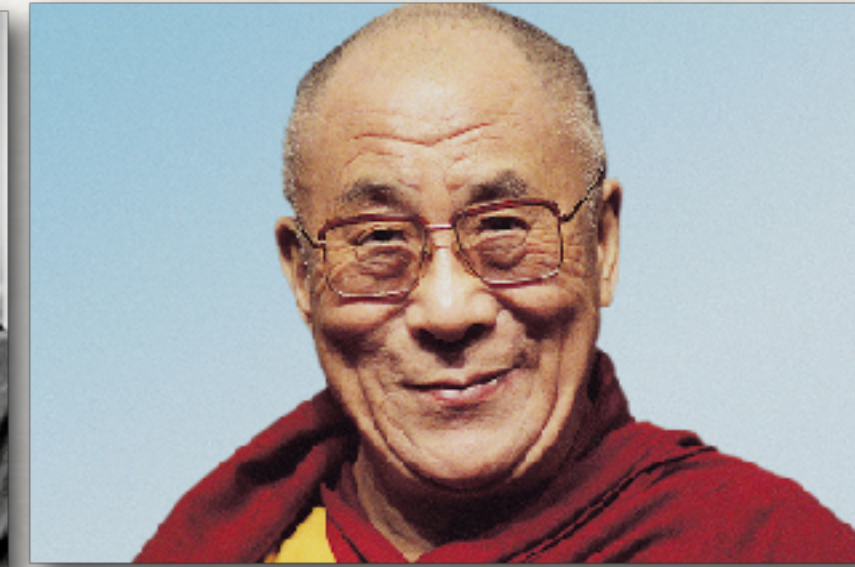
РУСЛАН ЧУГУНОВ

АВТОР КУРСУ

- Досвід у медитації 13 років
- Автор проекту Школа медитації та Медитація в офісі
- Викладач медитації в центрі Нова Епоха
- Навчання в буддійському монастирі Ка-Ньїнг Шедруб Лінг з 2012 року
- Отримав вчення більше ніж у 20-ти вчителів буддизму
- Заступник директора буддійської організації Рангджунг Еше Україна
- Студент Відкритої Буддійської Академії (Лама Пема Дудул) та трирічного курсу Бодхі тренінг (Ерік Пема Кунзанг)
- Client Service director медійного холдингу України



ОТРИМУВАВ ВЧЕННЯ



Чок'ї Ньїма Ринпоче

Далай Лама XIV

Лама Сонам Дордже

Мінгьюр Рінпоче

Цокьні Рінпоче

Дзонгсар Кх'єнце Рінпоче

Аянг Рінпоче

Ерік Пема Кунзанг

Сакьйонг Ріпоче

Гарчен Рінпоче

Намка Дріме Ринпоче

Джигме Рінпоче

Патрул Рінпоче

Пакчок Рінпоче

Лама Тензін

Лама Пема Дудул

РЕЖИМ ДІЯТИ

Режим «діяти» чудово допомагає автоматизувати наше життя. Маємо на увазі звички. А проте ми рідко замислюємося про це. Якби наш мозок не мав здатності навчатися завдяки повторенню, ми б і досі щоразу намагалися згадати, як зав'язувати шнурки.

Але проблеми виникають, коли **ви дозволяєте автопілоту контролювати занадто багато.** За такого стану через певний час ви починаєте думати, працювати, їсти, ходити або кермувати автівкою, не зосереджуючись на своїх діях.

Це небезпечно, бо тоді **вагома частина життя минає для вас непоміченою.**



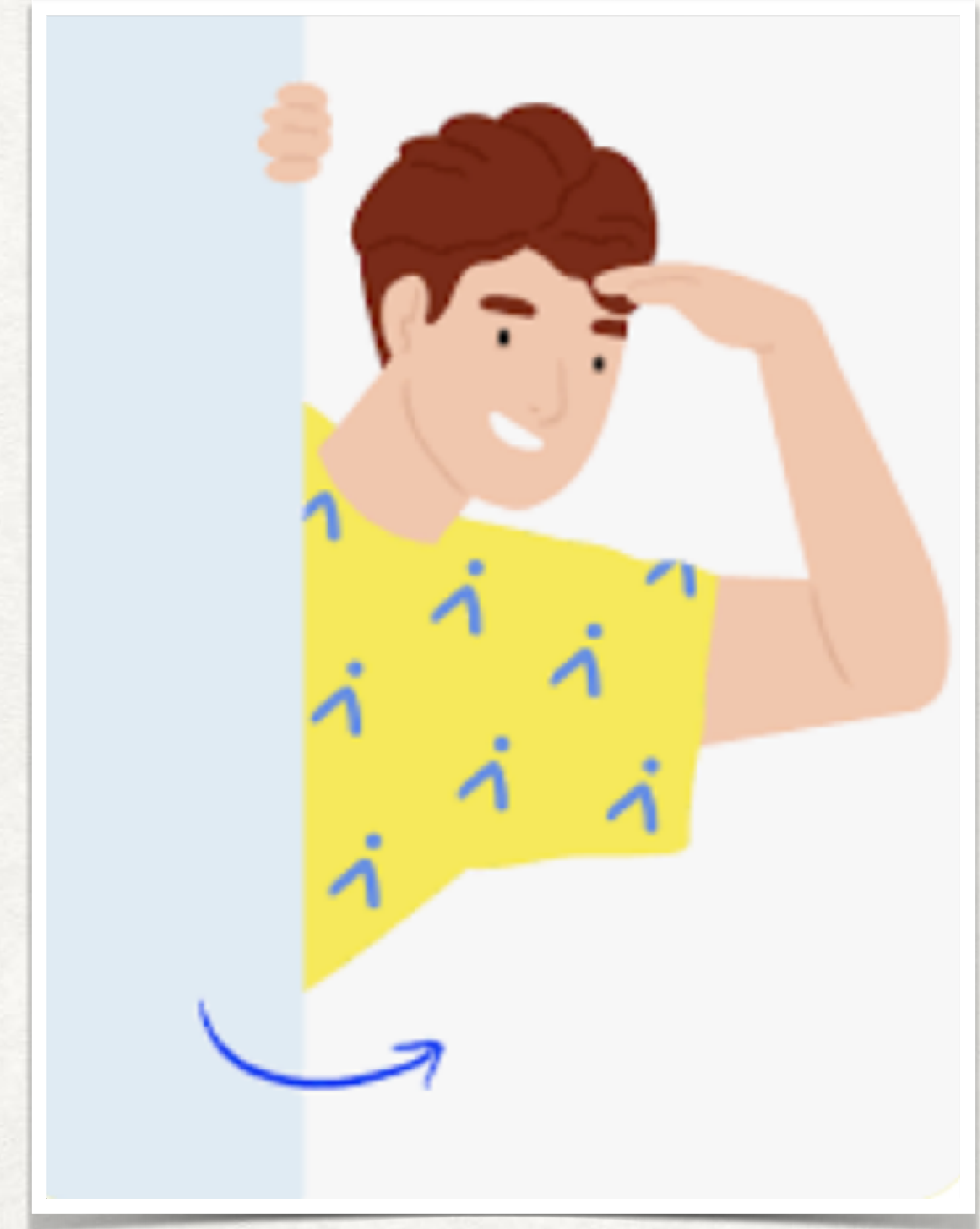
РЕЖИМ БУТИ

Це інший спосіб сприйняття, який **допомагає побачити, як саме мозок може спотворювати реальність.**

Завдяки йому ви уникнете природної схильності забагато думати, надміру аналізувати і занадто засуджувати.

Ви почнете **сприймати світ без будь-яких посередників**, тож зможете подивитися на будь-які свої неприємні переживання з іншого ракурсу і відкрити для себе нові способи подолання труднощів, які підкидає вам життя.

Медитація поступово допомагає розпізнавати, який режим керує вами в певний момент.



ПРОБЛЕМИ

Люди не хочуть надто сильно зосереджуватися на проблемах, бо вважають це токсичним типом мислення.

Але водночас щиро вірять: **якщо вони розмірковуватимуть про свій стан, то врешті-решт знайдуть вихід.** Просто потрібен цей останній ривок – іще трішки поміркувати над своєю проблемою...

Утім, **дослідження засвідчують протилежне: насправді глибокі роздуми знижують нашу здатність розв'язувати проблеми.** Тож намагатися впоратися з емоційними труднощами у такий спосіб – марна річ.



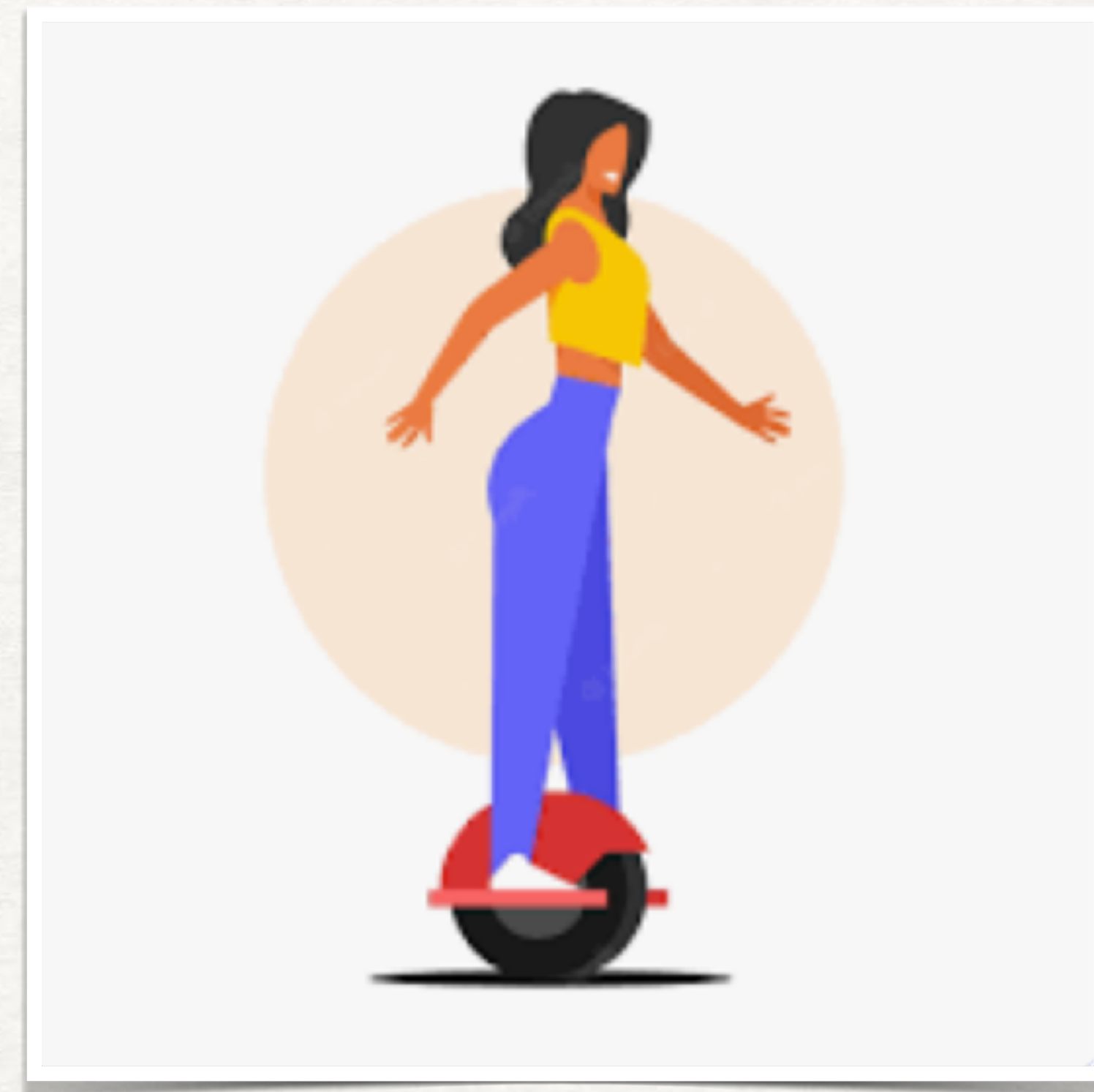
ВІДНОВЛЕННЯ РІВНОВАГИ

Чисте усвідомлення трансформує мислення.

Воно дає змогу перервати негативну розмову із самим собою, позбутися імпульсів та емоцій.

І тоді ви можете наново **подивитися на світ широко розплющеними очима.**

Коли ви це зробите, у вашому житті знову з'явиться спокійне задоволення й відчуття дива.



СУЧАСНА ЛЮДИНА

Багатозадачна

Діє на автопілоті

Погіршена пам'ять

Постійні стресові ситуації

Знижена уважність

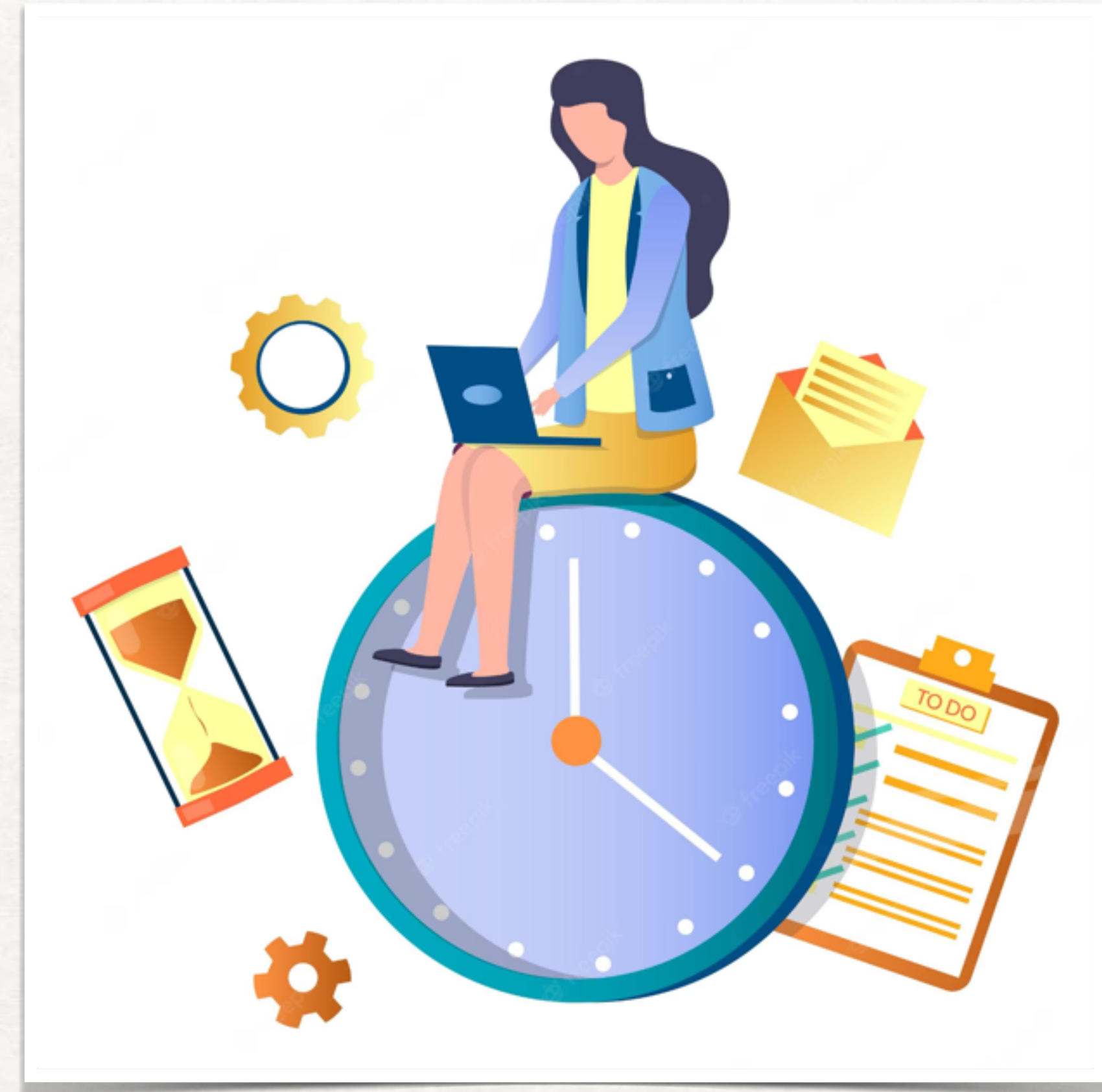
Безсоння

Незбалансований емоційний стан

Велика кількість думок

Внутрішнє невдоволення

До чого це все призводить...



РЕЗУЛЬТАТ

Стрес

Емоційне вигорання

Виснаження

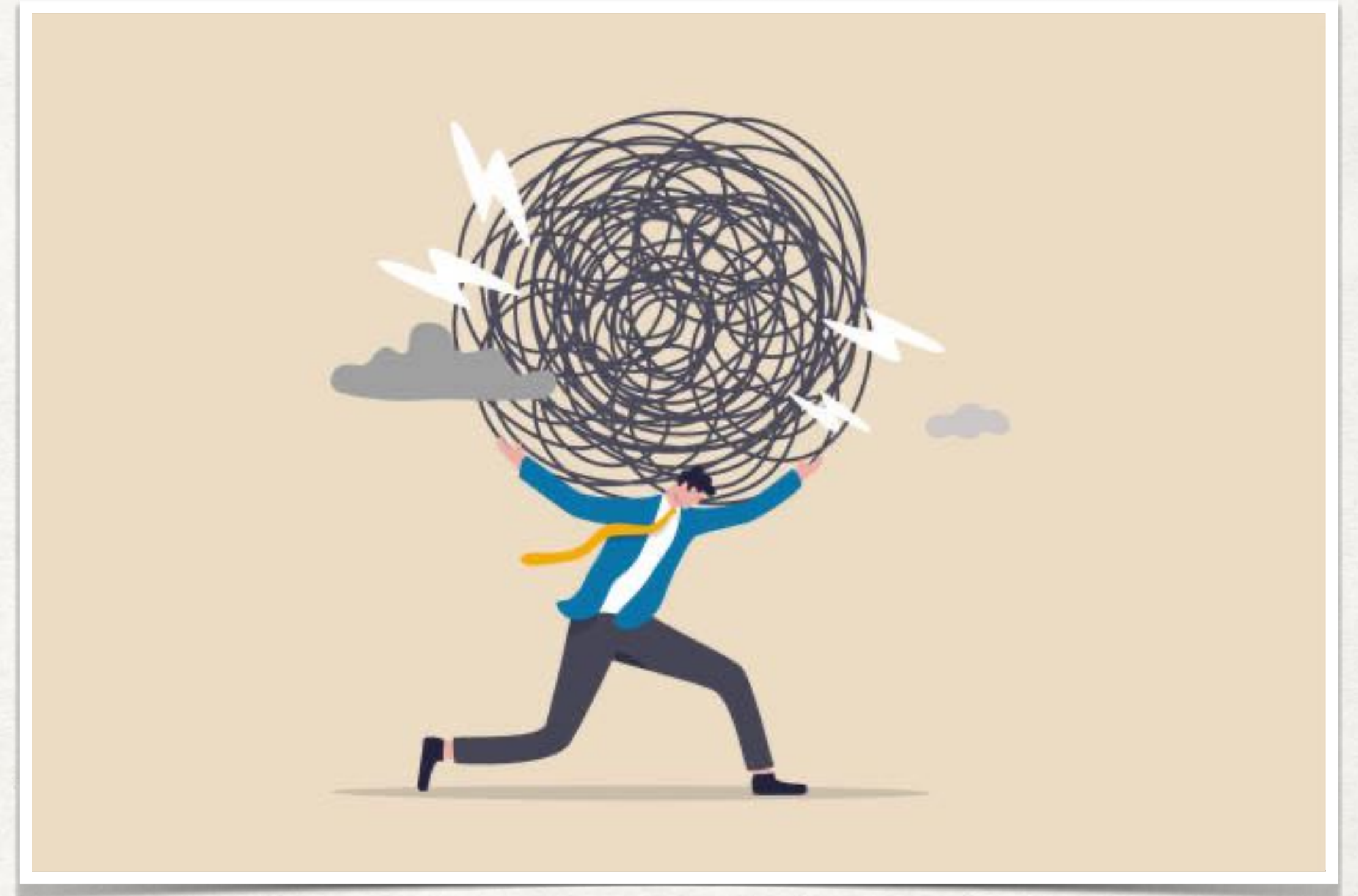
Пригнічення

Депресія

Хвороби

Емоційні гойдалки

Відсутність радості життя, ентузіазму,
креативності, піклування про інших.



ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ

- Стрес. Зазвичай його визначають як **неспецифічну реакцію організму на потребу змін.**
- **Причини стресу** - наша нездатність бути присутнім зараз в момент виникнення досвіду та невміння налаштуватися на цей досвід.
- **Здорова реакція організму називається еустрес.** Але в якийсь момент така здорова реакція перетворюється на нездорову та непродуктивну.
- Ми носимо в собі не тільки напруження сьогодні, ми носимо в собі залишкове напруження попередніх днів, тижнів, місяців і навіть років.
- **Причини стресу та тривоги:** Опір, Допущення, Загроза образу себе, Контроль, Відповідальність, Збереження секретів, Роздробленість.

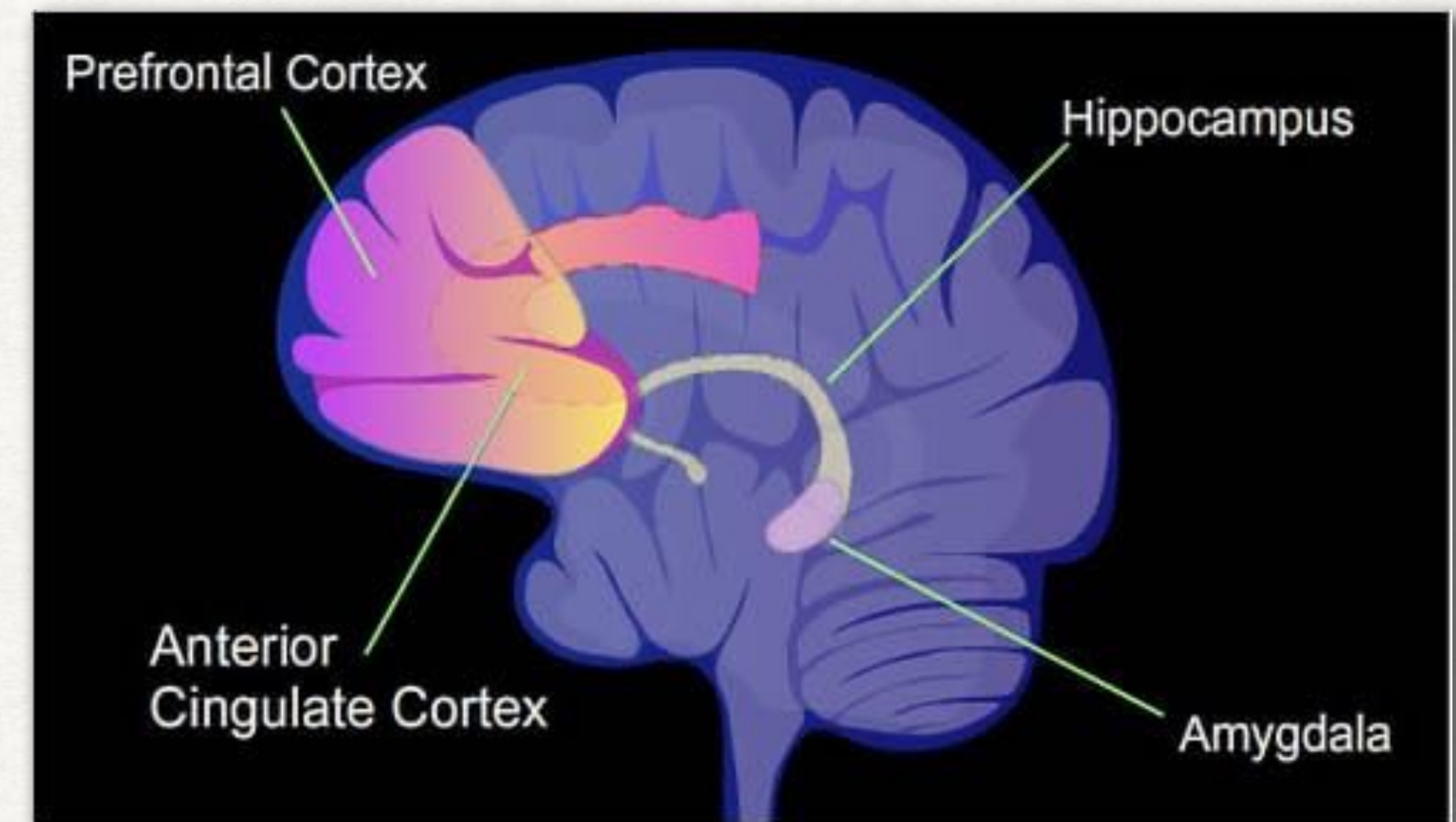


ВИЗНАЧЕННЯ ТРАВМИ

- З точки зору медитації **травма - це важка для психіки енергетична подія**, яка була пригнічена та через свою незавершеність продовжує впливати на людину на фізичному, ментальному чи емоційному рівнях.
- Медитація прекрасна тим, що з практикою ми повільно та дбайливо знімаємо блоки, які виникли на шляху невідпрацьованої енергії, замкненої в тілі та розумі.
- **Нам не потрібно для цього повертатися до травматичної події.** Ми просто вивільняємо енергію, що накопичилася навколо цієї події, і досі продовжує впливати на нашу нервову систему.
- **Вивільнення енергії йде шляхом глибинного розслаблення**, таким чином ви розвантажуєте свою психіку та тіло.
- **Розум і тіло можуть самі по собі зцілюватись**, їм треба не заважати. Тому свідоме розслаблення допоможе нам скинути напруження, стати вільним від нав'язливих думок, тривожності та важких емоційних станів.

АНАТОМІЯ СТРЕСУ

- У мозку існує три області, що відіграють важливу роль у розвитку стресу і медитація впливає на кожну з них.
- **Мигдалеподібне тіло** (або амігдала- область мозку, що відповідає за сприйняття загрози життю та за реакцію страху.)
- **Префронтальна кора** (це виконавча частина мозку, вона відповідає за емоційний інтелект, прийняття зважених рішень, соціальні та емоційні зв'язки, здатність відчувати любов, пов'язана з саморегуляцією, вмінням справлятися з інстинктами, страхами та емоціями, що виходять із мигдалеподібного тіла.)
- **Гіпокамп** (відповідальний за настрій, навчання, пам'ять та контроль стресових реакцій.)



ЯК ЗМІНИТЬСЯ МОЄ ЖИТТЯ?

Фокусування на важливому

Менше переживань і занепокоєнь через дрібниці

Легше переноситься фізичний та емоційний дискомфорт

Підвищиться емпатія і вміння краще спілкуватися з людьми

Знизиться незадоволеність

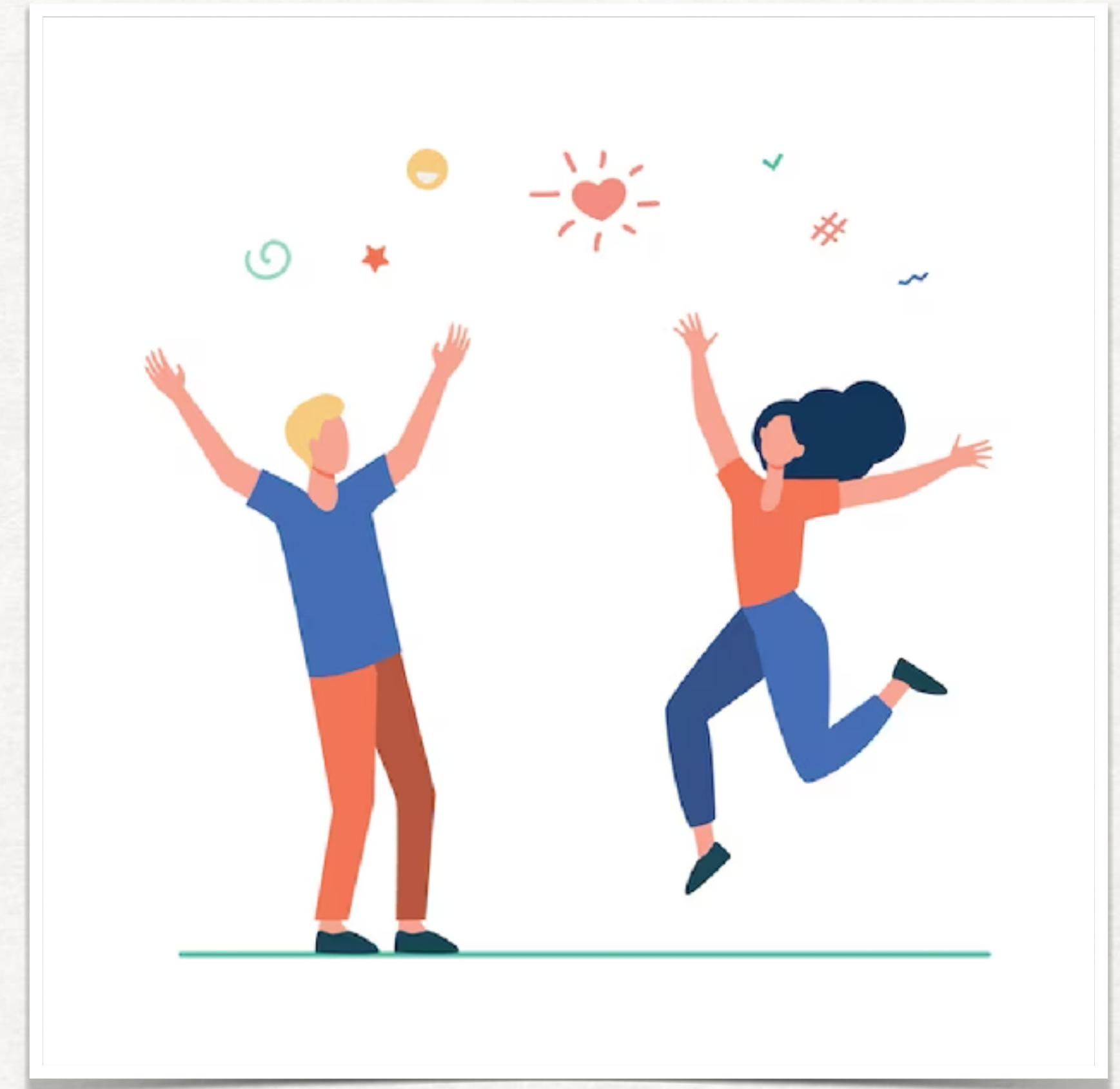
Підвищиться задоволеність

З'явиться відчуття присутності в моменті

Зростання продуктивності

Підвищиться якість життя

Почнете медитувати на постійній основі. :)



МЕДИТАЦІЯ



ПРОГРАМА КУРСУ.

Вступ. Підготовка до медитації.

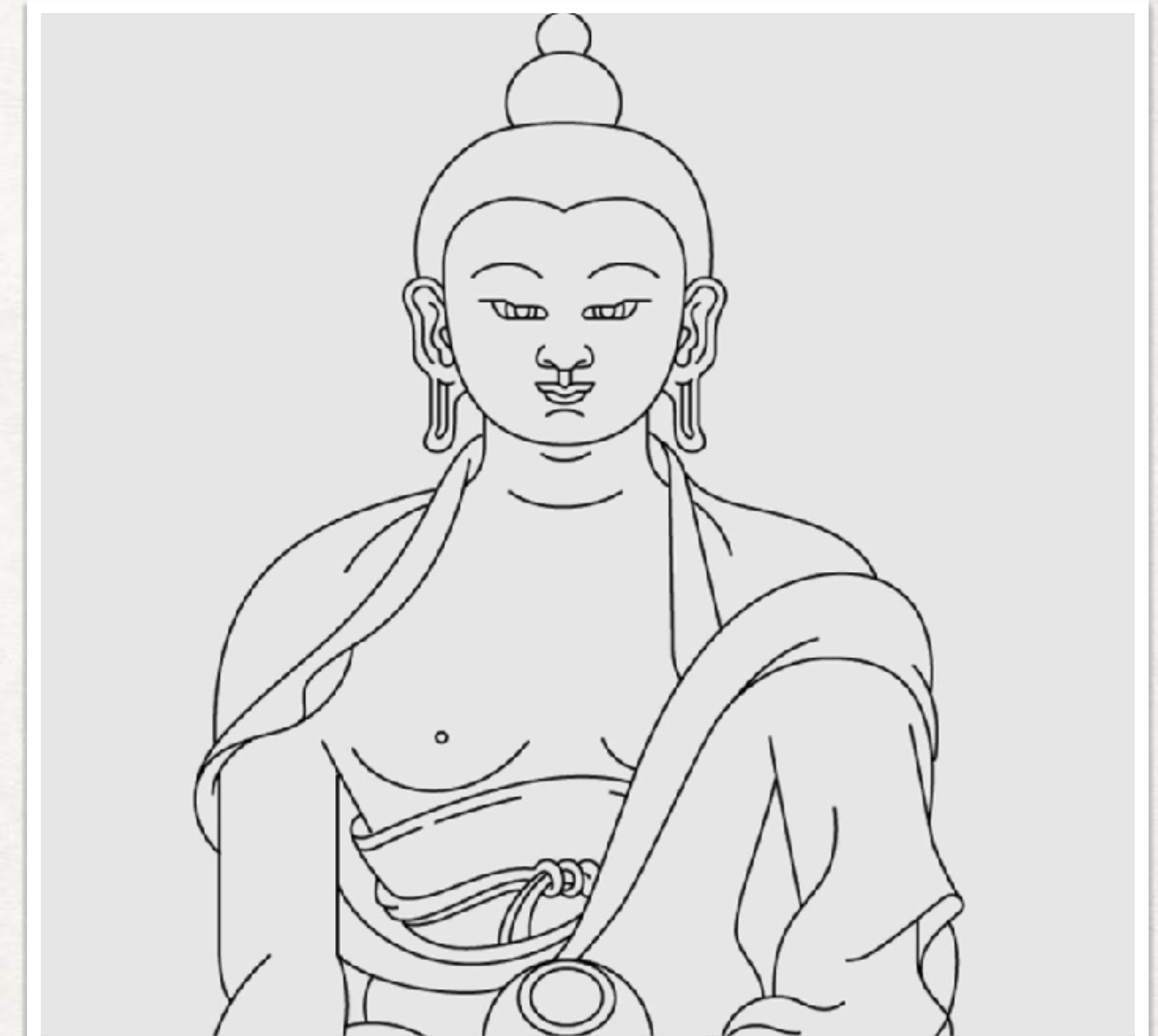
1. Природа звичайного потоку ума.
2. Три усамітнення (тіло, мова, ум). Ключові точки тіла та ключові аспекти ума.
3. Базові навички, необхідні для медитації. (напрямок, зусилля, гнучкість та пильність).

Медитація. Базові практики медитації. Практики медитації: на дихання, на форму, на сканування тіла, на звуки, на думки, на емоції.

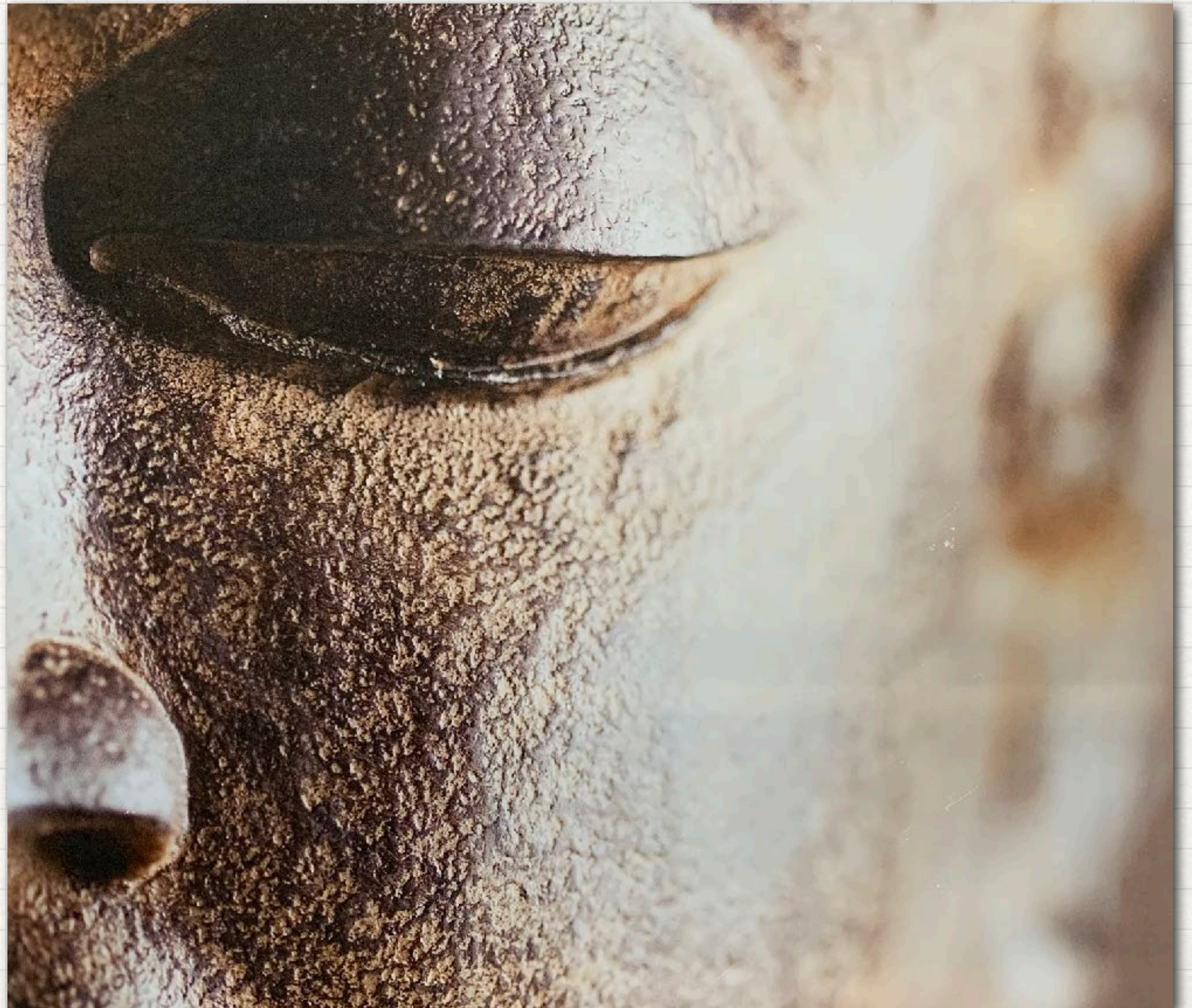
1. Зосередження з опорою на об'єкт (шаматха з опорою).
2. Зосередження без опори (шаматха без опори).

Додаткові теми:

1. Формальна та не формальна медитація.
2. 6 перепон та 8 протиотрут в медитації.
3. 9 порад, щоб займатися регулярно.
4. Користь, яку приносить практика медитації.
5. Переживання в медитації та як їх вірно розуміти.
6. 6 сил в медитації



ПРАКТИКА МЕДИТАЦІЇ - ЦЕ
ШЛЯХ ВИХОВАННЯ УВАГИ,
ПРИВЕДЕННЯ РОЗУМУ
У СВІЙ СПОКІЙНИЙ І
ЗВАЖЕНИЙ СТАН, У ЯКОМУ
ВИ МОЖЕТЕ ПОЧУВАТИСЯ
ЖИТТЄРАДІСНИМИ,
УВАЖНИМИ ТА
ГАРМОНІЙНИМИ.



СУТНІСТЬ МЕДИТАЦІЇ

Усвідомлення - це фундаментальна навичка повної щомоментної присутності в усьому, що відбувається з нами, навколо й усередині, у тілі, почуттях, розумі + прийняття цього.

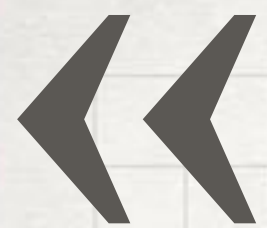
Практика усвідомленості розвиває 3 основні навички:

- ❖ зосередження
- ❖ сенсорну ясність
- ❖ врівноваженість

Три види усвідомлення:

- ❖ звичайне
- ❖ медитативне
- ❖ чисте або сутнісне





ВИЗНАЧЕННЯ МЕДИТАЦІЇ

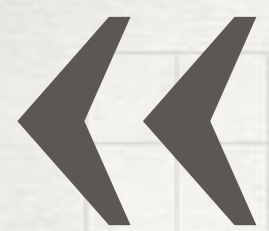
Англійське слово meditation походить від латинського «**meditatum**» **розмірковування**, проте має ширше значення, позначаючи споглядальну техніку, яка дає змогу встановити ум у стан стійкої уваги, звільнити свідомість від неспокійних думок та емоцій, розвинути безперервну присутність.

Медитація з **тибетської (gom)** означає **залишатися**. В медитації ми покладаємося на зосередженість. Через зосередженість ми тренуємо залишатись на одному місці. Сутність медитації це перебування у свіжій присутності. Даніель Браун

Медитація шине (тиб.), спокою ума, - основа всієї медитації. Завдяки цій практиці, навала думок спадає. Це НЕ означає, що думки припиняють виникати; це означає, що вони не турбуватимуть нас так, як раніше. Вони не зрушують наше відчуття рівноваги чи спокою. Дуджом Рінпоче

На палі smritti - пам'ятати, повна уважність, усвідомлення.





ВИЗНАЧЕННЯ МЕДИТАЦІЇ

Практика **медитації** - це **шлях виховання уваги**, приведення ума у свій спокійний і врівноважений стан, у якому ви можете почуватися життєрадісними, уважними та гармонійними. Алан Воллес

Важлива конотація **дх'яни** - **ум, що не відволікається**. Дзонгсар Кхьенце Рінпоче

Медитація означає просто поступове накопичення в розумі досвіду заспокоєння і стійкості.
Калу Рінпоче

Шаматха - це **повне заспокоєння затьмарень ума**, його чіплянь за фрагменти думок і за бентежні розумові побудови; це позбавлена тупості та збудженості спокійна односпрямована присутність позитивного характеру. Вангчук Дордже

Махасідха Падампа Санг'є, який жив в 11-му столітті, лаконічно **порівняв медитацію з брамою, яка веде до внутрішньої перлини серця.**



6 ПЕРЕШКОД ТА 8 ПРОТИОТРУТ В МЕДИТАЦІЇ

6 ПЕРЕШКОД У МЕДИТАЦІЇ (початок, практика, прогрес)

Лінь (млявість і сонливість, надмірна захопленість мирськими справами, низька самооцінка)

Забування (об'єкта та інструкцій)

Сонливість

Збудженість

Недолік зусилля

Зайве зусилля

8 ПРОТИОТРУТ У МЕДИТАЦІЇ

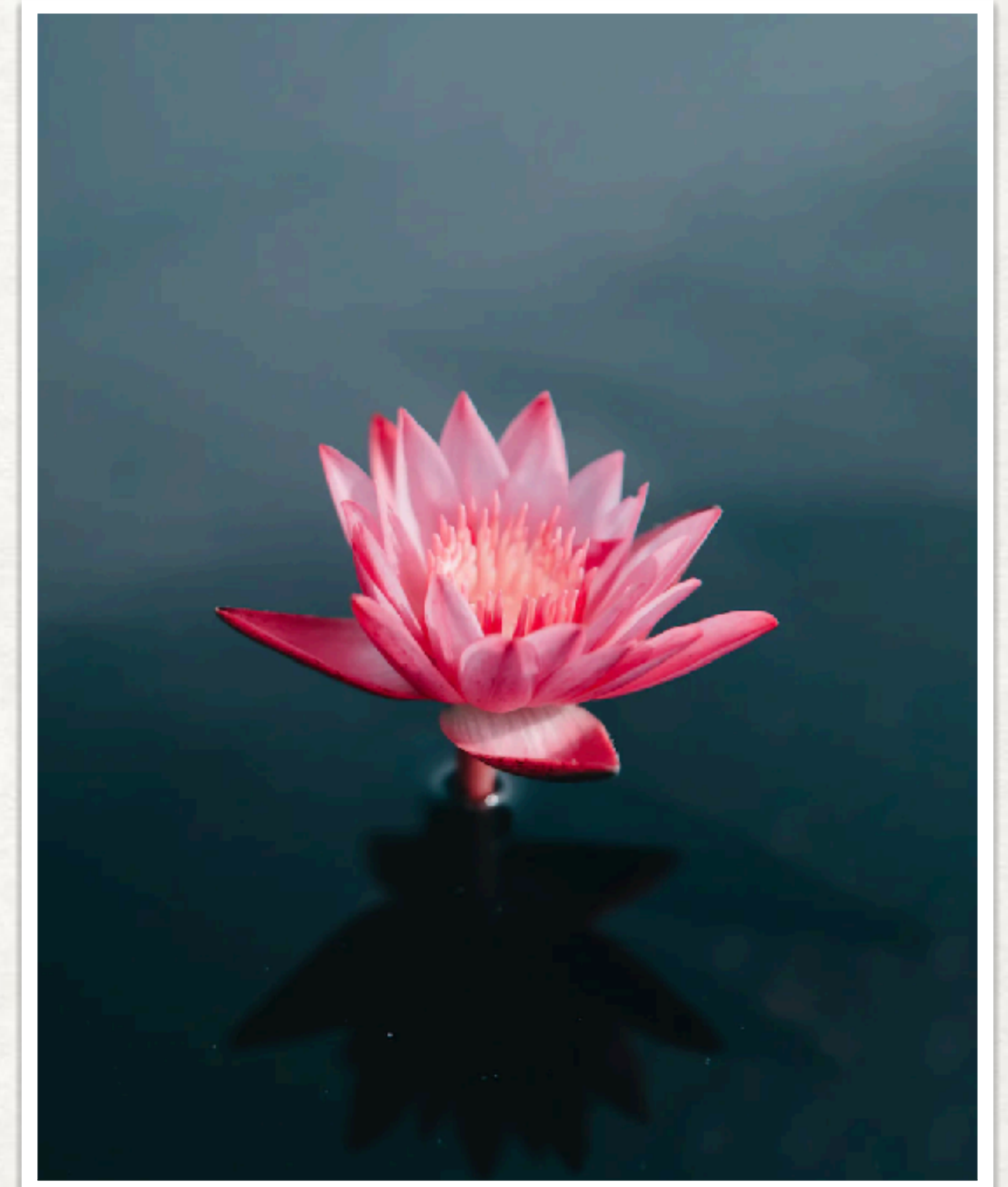
4 протиотрути ліні: гідна оцінка, інтерес і натхнення, старанність, працездатність

Забування: пам'ятання

Сонливість/збудженість: усвідомленість

Нестача зусилля: уважність

Зайве зусилля: перебування в медитативній рівновазі



ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА ДИХАННІ - БАЗОВА ІНСТРУКЦІЯ. ЧАСТИНА 1

1. Займіть позу, що втілює одночасно розслаблення і пильність. Можна почати з відчуття опори, знайти рівновагу та стійкість, потім витягнути хребет, зробити кілька циклів вдихів і видихів, із кожним видихом розслабляючи тіло все глибше. Якщо щось не вдається розслабити повністю, то можна підібрати більш оптимальну позу, або дозволити напрузі бути, і залишити її на задньому фоні.
2. Запитайте себе: "Як я прямо зараз?", і відзначте свій стан кількома словами. Наприклад, "спокій... інтерес... бадьорість..." або "розгубленість... веселість... метушливість...". Помітьте свою "внутрішню погоду", її основні елементи. Визнайте свій стан і йдіть далі, або, навпаки, якийсь час поспостерігайте за відчуттями.
3. Знайдіть ділянку або точку, де ви відчуваєте дихання найінтенсивніше і де спостерігати за диханням вам буде найприємніше й найцікавіше. Це може бути точка між верхньою губою і ніздрями, груди, живіт або будь-яка інша ділянка.
4. Почніть помічати й відстежувати найбільш загальні та поверхневі відчуття від дихання в обраній ділянці. Наприклад, як на вдиху живіт розширюється, а на видиху - звужується. Як груди опускаються і підіймаються, або як тепле повітря виходить із ніздрів, а холодне в них входить.

ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА ДИХАННІ - БАЗОВА ІНСТРУКЦІЯ. ЧАСТИНА 2

5. Поступово почніть цікавитися дедалі тоншими відчуттями й подробицями дихання. Як відчуваються початок, середина й кінець кожного вдиху та видиху? Що відчувається в паузі між вдихом і видихом? Вдих і видих завжди складаються з одних і тих самих відчуттів чи буває різниця? З цікавістю відстежуйте відчуття від моменту до моменту. Спостерігайте дихання як потік відчуттів, а не образ або концепцію в голові.

6. М'яко відпускайте або розслабляйте напруження, якщо ви їх помічаєте під час медитації. Якщо якийсь дискомфорт або стиснення розслабити не вдається, то налаштуйтеся дозволити їм бути й, якщо є можливість, відпустіть опір їм.

7. Розширте увагу на все тіло цілком і зауважте, як дихання відбивається в усьому тілі. Поступово почніть усвідомлювати все тіло одночасно, ніби рівномірно обіймаючи увагою всі тілесні відчуття.

8. Запитайте себе: "Як я прямо зараз?" і відзначте свій стан після практики в кілька слів. Наприклад, "сонливість... розслаблення... м'якість" або "спокій... інтерес... задоволення...". Стан може бути будь-яким. Не засмучуйтеся, якщо після практики він не найприємніший, це повільний процес тренування. Практика може викликати будь-які відчуття й показувати нам той дискомфорт, якого ми раніше не помічали. Будь-який результат нормальний. Гарна медитація - виконана медитація.

9. Повільно закінчіть практику і перейдіть у режим неформальної усвідомленості. Не поспішайте відразу перемикатися й метушитися. Поступово розплющте очі, озирніться, м'яко рухайтесь і створіть намір пронести крізь день ті якості уважності, які, можливо, вдалося розвинути в практиці.

СКАНУВАННЯ ТІЛА

Сутність сканування тіла:

1. у нас є два режими, це режим постійної дії та режим спокою/бути, сканування дає бути в сьогоденні, в теперішньому моменті, тобто в режимі спокою.
2. тіло як радар, що підказує, де в тілі напруження та стрес, і ми можемо вивільнити через тіло ментальні та емоційні скутості та напруження.

Як ми спостерігаємо за тілом під час медитації сканування: це не залучене сканування тіла, без оцінювання, спостереження того, що можемо відчути, не дозволяємо уму категоризувати, інтерпретувати, чи коментувати відчуття.

Які відчуття можуть бути: тепло/холод, дотик, відчуття/відсутність відчуттів, відчуття тиску/свободи, поколювання, чухання, сухість, вологість напруження/м'якості, і т. д.

Сканування тіла без винесення суджень, але при цьому не відволікатися і не губитися. Медитація сканування дана для того, щоб пробудити наш розум, а не приспати його. Сканування тіла може бути як на поверхні тіла, так і всередині. Якщо є больові відчуття прийміть їх і дружньо привітайте.

На що звернути увагу: Не залипати на відчуттях, не аналізувати й не намагатися керувати процесом, бути стороннім спостерігачем, який відмічає й фіксує те чи інше відчуття. Можна відзначати сам факт виникнення думок, але не захоплюватися ними. Не сварити себе за відволікання, а навпаки хвалити за усвідомлення факту відволікання і повертатися до відчуттів і сканування тіла.

Які навички ми опановуємо в процесі сканування тіла? Навіщо нам практикувати сканування тіла? Ми розуміємо краще зв'язок тіла й емоційного стану. Через тіло ми можемо керувати своїм станом.

МЕДИТАЦІЯ НА ЗОВНІШНЮ ФОРМУ

Виберіть форму на яку будете дивитись під час медитації.

Форма може бути приємною, нейтральною та не приємною. Обирайте на початку приємну чи нейтральну форму.

Форма може бути чистою (священною) та звичайною.

Об'єкт медитації не дуже далеко і не близько, приблизно 1-1,5 м від вас.

Виберіть елемент на формі на якій будете зосереджуватись, або на весь об'єм об'єкта, також дозволяється дивитися на колір об'єкта.

Застосуйте 4 навички в цій медитації:

1. Напрямок уваги. 2. Зусилля 3. Гнучкість. 4. Пильність.

4 навички в Медитації: Напрямок уваги (намагайтесь не відволікатись від об'єкта медитації). Зусилля (достатнє, без зайвого напруження). Гнучкість (ум буде відволікатись, а отже повертайте його раз за разом). Пильність (знайте що з вами відбувається під час медитації)

Виконайте медитацію 5-7 хв. в кінці розслабте очі та розслабте ум у Відкритій медитації.

ПІДСУМКИ ЗУСТРІЧІ

- Розклад курсу.
- Знайомство.
- Програма курсу.
- Визначення стресу та тривоги.
- Визначення та сутність медитації.
- 6 перешкод в медитації та 8 протиотрут.
- Підготовка до медитації.
- Практика медитації.
- Ваші запитання

