



Тренировка ума: вводный курс

Тренировка ума приносит многогранную пользу для нашей жизни, полной беспокойств и стресса. В этом коротком обучающем курсе Кьябгён Пакчок Ринпоче даёт пошаговые инструкции о том, как нам подступиться к работе с собственным умом. Мы начинаем с наблюдения за нашими привычными ментальными процессами и работы с ними. В этом контексте Ринпоче называет наше привычное состояние ментальной активности «активным умом». Мы знаем, насколько наши умы «заняты». А в особенности в течение последнего десятилетия наша постоянная занятость ещё более возросла с использованием технологий. Наши умы, отвлекаясь, переключаются то туда, то сюда, реагируя на всевозможные стимулы. На интуитивном уровне у нас может быть понимание, что нужно что-то менять, но как это сделать?

Описание

Тренировка ума приносит многогранную пользу для нашей жизни, полной беспокойств и стресса. В этом коротком обучающем курсе Кьябгён Пакчок Ринпоче даёт пошаговые инструкции о том, как нам подступиться к работе с собственным умом. Мы начинаем с наблюдения за нашими привычными ментальными процессами и работы с ними. В этом контексте Ринпоче называет наше привычное состояние ментальной активности «активным умом». Мы знаем, насколько наши умы «заняты». А в особенности в течение последнего десятилетия наша постоянная занятость ещё более возросла с использованием технологий. Наши умы, отвлекаясь, переключаются то туда, то сюда, реагируя на всевозможные стимулы. На интуитивном уровне у нас может быть понимание, что нужно что-то менять, но как это сделать?

Тренировка ума — это постепенный процесс. Вначале нам понадобится исследовать и познакомиться с тем, как наш ум «прыгает», отвлекаясь. И в этом процессе мы можем обнаружить некоторые удивительные вещи. Возможно, мы никогда раньше особенно не задумывались о наших ментальных процессах. В нескольких коротких сериях учений Ринпоче даёт нам инструменты, которыми мы можем воспользоваться, чтобы начать исследование. В этой программе вы получите инструкции, которым легко следовать. Это инструкции в отношении того, как прерывать свои привычные тенденции. И, что особенно важно: посредством такого прерывания мы можем научиться быть менее реактивными.

Структура обучающего курса

Данная программа предлагает традиционные практики Буддистской медитации. Ринпоче объясняет их в доступном и современном стиле и демонстрирует, как учения Будды, которым уже более 2500 лет, применимы и актуальны для тренировки современных умов, которые постоянно отслеживают все последние тенденции. Этот курс состоит из нескольких видео, записанных во время учений, которые Ринпоче дал в Бангкоке в начале 2017 года. Мы сопроводили эти видео дополнительными материалами и краткими конспектами.

В качестве дополнительных материалов мы подготовили подборку упражнений на саморефлексию, и предлагаем вам их пройти. Эти упражнения основаны на видеозаписях учений Ринпоче. Следуя его наставлениям, мы предлагаем практические способы для применения на практике. Выполняя эти короткие упражнения, вы сможете научиться контролировать собственный ум. Также, мы приглашаем вас воспользоваться форумом по данному обучающему курсу, чтобы задать вопросы и обсудить свой опыт выполнения этих упражнений.