



Игорь Берхин

Свобода ума

Программа в Санкт-Петербурге 23-25 октября

Мы обладаем бесконечной потенциальностью проявления, которая выражает себя в соответствии с внешними и внутренними обстоятельствами. Эти обстоятельства задают временные относительные границы для такого выражения. Одним из главных ограничивающих факторов является наш собственный ум. Когда мы открываем то, что ранее не замечали, или обнаруживаем, как наш ум нас обманывает, то становимся чуть-чуть свободнее. Это значит, что у нашей потенциальности теперь меньше границ и она может проявиться каким-то новым неожиданным и волшебным образом.

Игорь Берхин

Свобода неволи

Пятница, 23 октября, 19:00-22:00

Мини-семинар

О выборе, принятии решений, действии и о том, как обнаруживать границы своей свободы и несвободы.

Медитация, внимательность, созерцание.

Суббота, 24 сентября, 11:00-18:00

Мастер-класс

О том, как разобраться в многообразии созерцательных практик и научиться вычленять их ключевые аспекты.

Использование страха в практике йоги

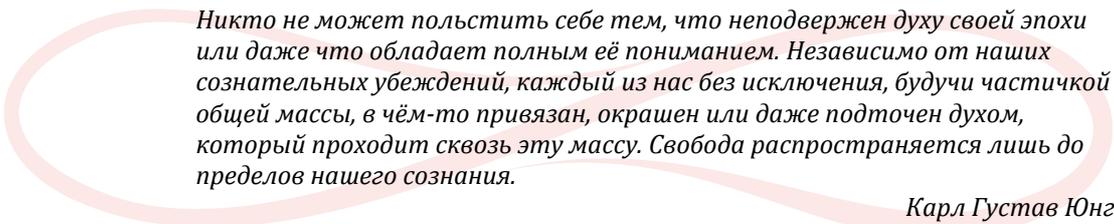
Воскресенье, 25 октября, 11:00-18:00

Семинар

О том, как встать со своим страхом лицом к лицу, принять его и выйти за его пределы.

Контакты в Санкт-Петербурге: +7 921 986 01 80 (Екатерина)

Сайт SvobodaUma.org



Никто не может польститься себе тем, что неподвержен духу своей эпохи или даже что обладает полным её пониманием. Независимо от наших сознательных убеждений, каждый из нас без исключения, будучи частичкой общей массы, в чём-то привязан, окрашен или даже подточен духом, который проходит сквозь эту массу. Свобода распространяется лишь до пределов нашего сознания.

Карл Густав Юнг

SVOBODAUMA

Свобода неволи

Пятница, 23 октября
Мини-семинар

Что управляет нашими действиями и реакциями? Являются ли они результатом нашего свободного выбора? Возможен ли вообще такой выбор? Человек тысячи лет задаёт себе эти вопросы, но удовлетворительный ответ так и не сформулирован.

Если бы свободно падающий камень мог мыслить, он думал бы, что падает по свободной воле.

Бенедикт Спиноза



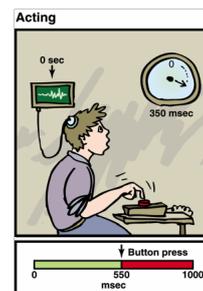
Когда у нас возникает желание что-либо сделать и мы этому желанию следуем, мы называем это свободой. Но задавались ли мы вопросом, а почему, собственно, возникло у нас именно это, а не иное желание? Есть ли у нас выбор: желать именно это, а не то? Существует огромное

количество манипуляций, позволяющих создать в другом человеке конкретно направленное желание или устремление. Можем ли мы различить, являются ли наши устремления насущной жизненной необходимостью или же они намеренно или ненамеренно спровоцированы другими?

Я заметил, что даже те, кто заявляет, будто всё предопределено и что мы ничего с этим не можем поделать, осматриваются прежде, чем перейти дорогу.

Стивен Хокинг

Свободны ли мы в своих действиях? Научные эксперименты показывают, что мы осознаём своё желание что-то сделать только тогда, когда наш организм уже готов это осуществить. И что мы тогда можем изменить?



Применение созерцательных практик, когнитивная интроспекция помогают нам лучше разобраться в том, что нами управляет, откуда берутся наши желания, показывают нам наши ограничения. Семинар о свободе и несвободе, основанный на созерцательном знании, не даёт ответы на все поставленные вопросы, но предназначен для того, чтобы на собственном внесловесном опыте начать понимать источник наших желаний и действий.

Будучи людьми, мы должны иметь внутри себя некоторую действующую основу, которая помогла бы нам возвысить состояние ума, поднять уровень собственного существования и полностью ободриться. Эта действующая основа всегда для нас доступна.

Чогьям Трунгпа

СВОБОДАУМА

Медитация, внимательность, созерцание.

Суббота, 24 сентября
Мастер-класс

Тема медитации и осознанности становится как никогда популярной и поэтому возникает необходимость более тщательного различения разных типов и аспектов созерцательных практик. Иногда медитация сводится только к каким-то ментальным действиям или методам получения особых переживаний, но это лишь ограниченный и неглавный аспект созерцательных практик, которые направлены прежде всего на получение и освоения знания о самом себе.

Под медитацией мы здесь понимаем нечто очень основательное и простое, не связанное с какой-то одной культурой. Мы говорим об очень глубоком акте: мы сидим на полу, приняв удобную позу, и вырабатываем ощущение своей точки, своего места на этой Земле. Это средство заново открыть самих себя и свое глубинное добро, средство настроиться на подлинную реальность без каких бы то ни было ожиданий или предвзятых мнений.

Чогьям Трунгпа

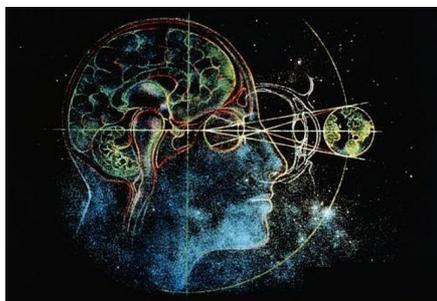
Различие между медитацией и созерцанием заключается в том, что в медитации участвует ум, связанный с намерением и усилием, тогда как в созерцании мы полностью выходим за пределы ума, который думает и судит. Осознанность или внимательность связана с нашей разнообразной активностью, она управляет нашими действиями, в определенном смысле оптимизируя их, и приводит нас к состоянию «потока».



- Чем отличаются разные виды медитации.
- Каковы основные аспекты созерцательных практик.
- Все ли практики ведут к одному и тому же результату.
- Какие ошибки и опасности подстерегают медитирующих.

Если для того, чтобы не отвлекаться, вы пытаетесь избавиться от всех мыслей, сосредоточившись на поиске состояния покоя или ощущения удовольствия, то необходимо помнить, что это ошибка, так как само "сосредоточение", которым вы занимаетесь, есть не что иное, как еще одна мысль.

Чогьял Намкай Норбу



Задача мастер-класса показать участникам на их собственном опыте разницу между практиками с усилием и без усилия, с объектом и без объекта, между формальной практикой и её последствием, между практикой в покое и практикой в движении, между действием и переживанием, между переживанием и знанием.

Мастер-класс предназначен прежде всего для тех, кто уже осваивает созерцательные практики и хочет углубить своё понимание.

Рекомендуется удобная свободная одежда, не стесняющая движения и дыхание. Умение сидеть на полу необязательно.

Использование страха в практике йоги

Воскресенье, 25 октября
Семинар

Страх это одна из древнейших эмоций и одна из мощнейших движущих сил каждого человека в отдельности и всего человечества в целом. Страх также служит одним из главных рычагов манипуляций в человеческих отношениях. Можно видеть целые нации, охваченные страхом, созданным умелой пропагандой. Страх может нас подавлять и обездвиживать, а может погнать неведомо куда. Длительные страхи также влекут соматические расстройства.



Одна из задач йоги — избавление от страха, выход за его пределы. Но избавление и освобождение не означает избегание страха, поскольку избегание страха уже само по себе основано на страхе. Неверно, будто страх сам по себе плох или вреден. Например, страх является важным фактором нашего выживания. Страх также обнажает глубины нашего ума, позволяет лучше узнать самого себя. Работая со страхом, важно научиться проходить по тонкой грани между подавлением страха и подчинением ему. Подлинная отвага означает не отсутствие страха, но способность встать со своим страхом лицом к лицу.

Нам следует прямо взглянуть на тот факт, что страх скрывается в нашей жизни — он присутствует там всегда, и во всем, что мы делаем.

С другой стороны, признание существования страха не будет причиной подавленности или разочарования. Поскольку мы испытываем такой страх, мы также обладаем потенциальной возможностью познать бесстрашие. Истинное бесстрашие не есть устранение страха — это выход за пределы страха.

Чогьям Трунгпа

Многие традиции йоги используют страх для обнаружения и снятия своих ограничений, для раскрытия потенциала своего знания. Семинар посвящён йогическим, созерцательным методам работы со страхом, позволяющим обнаружить свои напряжения и либо освободиться от них, либо научиться с ними сосуществовать.

Посещение семинара НЕ рекомендуется людям мнительным, суеверным, а также тем, кто страдает психическими расстройствами или эпилепсией.

Рекомендуется удобная свободная одежда, не стесняющая движения и дыхание. Умение сидеть на полу необязательно. Рекомендуется взять с собой блокнот и ручку.



SVOBODAUMA

«Свобода ума»

Программа Игоря Берхина в Санкт-Петербурге 23-25 октября 2015

Свобода неволи

Пятница, 23 октября, 19:00-22:00

Мини-семинар

Стоимость участия 1000 рублей.

Медитация, внимательность, созерцание.

Суббота, 24 сентября, 11:00-18:00

Мастер-класс

Стоимость участия 2500 рублей.

Использование страха в практике йоги

Воскресенье, 25 октября, 11:00-18:00

Семинар

Стоимость участия 2500 рублей.

Скидки

Пт	Сб	Вс	стоимость
V	V		3000
V		V	3000
	V	V	4000
V	V	V	5000

Скидка по предоплате 10%.

Адрес:

Невский проспект 78, 4-й этаж,
«Академия роста», Мраморный зал.

Контакты в Санкт-Петербурге:
+7 921 986 01 80 (Екатерина)

О ведущем

Игорь Берхин (Донецк-Москва) изучает созерцательные практики с конца 80-х, обучался у многих учителей различных традиций, у многих из них был переводчиком. Основная личная практика дзогчен или атийога, которой он продолжает учиться у Чогьяла Намкай Норбу. В 2012 году по заказу Yoga Journal Игорь Берхин провёл он-лайн курс медитации, в котором приняло участие около 7 000 человек. Курс остаётся одним из самых популярных онлайн пособий по медитации на русском языке. Игорь Берхин впервые в истории российских вузов провёл курс по медитации для студентов Московского Института Психоанализа. Он проводил обучающие семинары во многих городах России и Украины, а также в Германии, Швейцарии, Италии, Чехии и многих других странах. Его проект «Свобода ума» посвящён изучению созерцательных практик вне религиозного контекста, а также их применению для различения и нейтрализации психологических манипуляций. Сайт SvobodaUma.org.



SVOBODAUMA