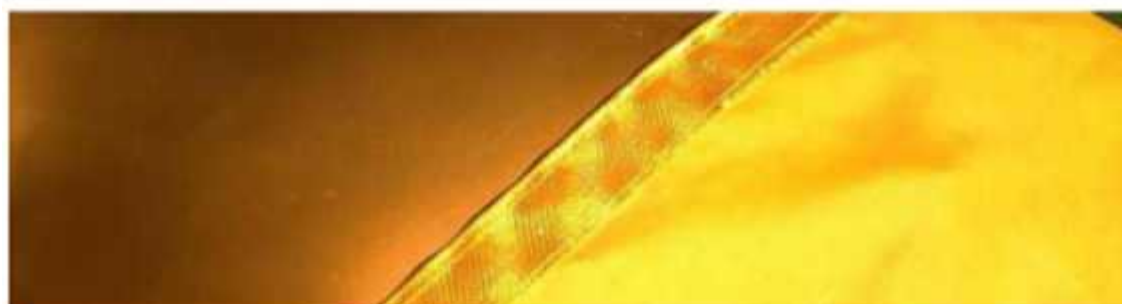




**РУКОВОДСТВО К МЕДИТАЦИИ
БЕЗМЯТЕЖНОЙ МУДРОСТИ
(Т.В.І.М.)
Бханте Вималарамси**



(T.W.I.M.)

,

,

.

5

6

?

7

8

8

10

10

12

6

13

16

17

20

21

22

22

22

23

24

1
 « » (), ()
 () 2 ().
 ().
 3 6 .

« »
 : 8 () 100
 ()
 [46:54(4)] ()

(TWIM)

1 TWIM, Tranquil Wisdom Insight
 Meditation, «
 ». «
 ». —

2 « ».

3

()

() ?»

« 6 . ».

?

6

).

(—

.)

« »

!

« »

!

« »

!

« »

!

« »

!

— : ? ? ?

— , .

— , .

« : « ; ; ».

— ?

— « .

! ; ; ».

! —

! « »

! !

? — !

— 30 !

! » : «

.(

.)



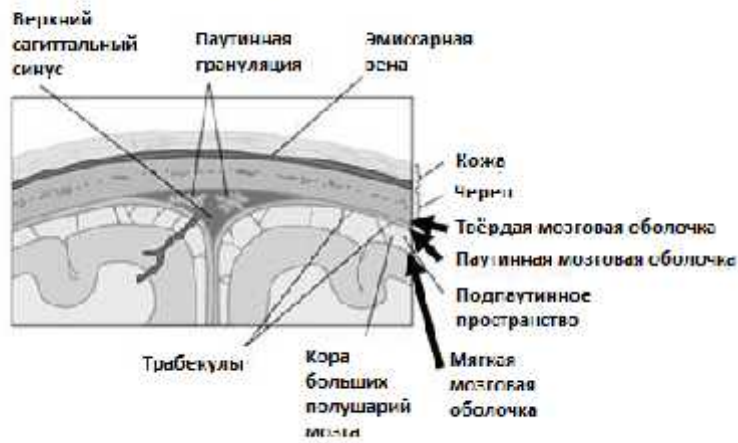
?

?

!

!

Мозговые оболочки



6 .)

7

(— , —) .

1.

— « »,

2.

/ / — « ».

3.

« », — !

4.

5.

« »!

« » — « » — ! « »

6

()

?

60

? !

?

1. (RECOGNIZE),
2. (RELEASE) —
3. (RELAX)
4. (RE-SMILE).
5. (RETURN)
6. (REPEAT):

6 (6R).

6 ,

6 —

?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6 « » « »

6

» 6 , « !

6

6

!



().

;

().

,

,

,

,

,

...

:

— !

« »;

,

...

:

(

),

/

(

10)

« » (

!).

—

!

«

», !

(www.dhammasukha.org),

25

25

(),

!»

:«

?»

«

»

?

/

, 20

5

().

« » « », ,
 , , .
 6 : (1) ,
 ; (2) — ,
 ; (3) ,
 ; (4)
 ; (5) , (6)

!
 : , , , ,
 6 .
 6 ,

:
 •
 •
 « » —
 !
 • 6
 •

« - » : —
 , , - ,
 — ! -

24 7

30

2-3

15-30

30

15-20

. 45

30

10-20

2-3

6

6

6 .

6

!

!

()— (), « »— (), ().

).

« »

(

« »,

« » « »

!

».

(7 10)

7

7

!



(

?)

8

?

?

6

!

,
!»

30

. « ,

,
,
!

,
—
!

: www.dhammasukha.org

Vimalaramsi, Bhante, *Meditation is Life, Life is Meditation* (CreateSpace, 2014).

Vimalaramsi, Bhante, *Breath of Love* (Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012).

Vimalaramsi, Bhante, *Moving Dhamma, Volume 1*. (CreateSpace, 2012).

Kraft, Doug, *Budda's Map: His Original Teaching on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation* (Blue Dolphin Publishing, 2013)

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org
