Автор: Doberman
30.08.2022 00:00 - Обновлено 30.08.2022 08:09



ДИСЦИПЛИНА НА РЕТРИТЕ ВИПАССАНА | VIPASSANA RETREAT

Дисциплина — это способность быть, способность познавать, способность учиться. Осознай эти три вещи.

Слово "дисциплина" прекрасно. Оно восходит к корню, от которого произошло слово "disciple" — "ученик". "Дисциплина" означает способность учиться, способность знать. Но вы не можете знать. Вы не можете учиться, если вы не обладаете способностью быть.

Через дисциплину вы становитесь учеником, и это большое достижение. Через устремленность к центру вы обретаете смирение, вы обретаете остроту восприятия, вы обретаете пустоту.

Ученик — это человек, который устремлен в центр; он покорен, восприимчив, открыт, бдителен. Он исполнен ожидания, готов посвятить себя медитации.

Випассана – один из самых древних методов медитации. Утраченный в древности, он вновь был открыт Готамой Буддой. Слово vipassana означает видеть вещи, как они есть в действительности. Данный метод, базовая медитация Гаутамы Будды, предназначен для развития осознанности, бдительности, наблюдения, свидетельствования.

Випассана — это медитационная техника, которая сделала просветленными больше людей, чем какая-либо другая, ибо випассана — это сама сущность. Во всех других техниках имеется такая же сущность, но в иных формах; в них входит и кое-что несущественное. Но випассана — это чистая сущность. Вы ничего не можете из нее

выбросить и ничего к ней добавить.
Медитация означает, что вы наслаждаетесь собственным присутствием. Медитация — это наслаждение в своем бытии.
Такое постижение истины путем прямого опыта и есть процесс очищения. Этот путь (Dharmma - Дхарма).
"Вы должны искать гармонию во всём, что вы делаете".
Бабаджи из Хайдакана.
ГАРМОНИЯ - ЭТО ПРИЗНАК ИСТИНЫ.
Если в том, что ты делаешь нет гармонии- значит в этом нет истины.
Гармония- это пропорции, симметрии и красота?
Нет. Не совсем.
Прежде всего это внутреннее ощущение правильности делаемого.
Для этого в древности использовали слово "Дхарма".
ДХАРМА - это не совсем "закон", не "правило" и совсем не "долг".
В санскрите для этого есть другие слова.
Дхарма- производное от слова "поддерживать".
ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЖЕТ ТОЛЬКО ТО, НА ЧТО ОПИРАЮТСЯ.
Весь мировой порядок (Рита) опирается на Дхарму.
В каждой вещи, даже самой искаженной, в каждом существе, даже самом заблудшем, есть Дхарма- тот его идеальный образ, каким он задумывался Творцом Вселенной.
А всевозможные искажения уже накладываются позже.
Если ты способен увидеть эту Дхарму и описать ее доступными для восприятия человека средствами,
(т.е. очистить от искажений и выставить ее на всеобщее обозрение)
значит ты Мастер своего дела и будешь всегда счастлив в своей реализации, кем бы ты ни был.
Художником или брокером.
Врачем или огородником.
У всего есть Дхарма.
Следующий ей - всегда СЧАСТЛИВ.
Кто не понимает, чего он ищет, подобен ловцу ветра в поле.
Как бы ни приходилось ему трудиться, он пожнет лишь суету и отчаяние.
МИР БЫЛ СОЗДАН ГАРМОНИЧНЫМ.
Ты действительно думаешь, что плодя искажения, и следуя за искажениями,
ты можешь произвести что-то гармоничное, что резонировало бы со словом счастье?
Сколько бы тебе ни удалось собрать власти и материальных ценностей в своих руках, если они не результат Дхармы, то тебе никогда не достичь удовлетворения.
Стоило ли тогда попу ради этого морщить?
Только бедный этого не поймет, а богатый в этом не признается.
Ну, дай Бог тебе здоровья.
Надеюсь, после этого ты определишься, чем тебе заняться.

Чем Випассана не является:

Это не церемония или ритуал, основанный на слепой вере.
Это не интеллектуальное или философское развлечение.
Это не лечение покоем, не отдых или клуб по интересам.
Это не бегство от проблем повседневной жизни.

Что такое Випассана:
Это техника осознанности.
Это метод наблюдения.
ВИПАССАНА - МЕДИТАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО ОЗАРЕНИЯ
Это искусство жизни, которое позволяет каждому человеку жить и эффективно трудиться.
Медитация випассана устремлена к высочайшей духовной цели свободы и пробуждения. Цель не в том, чтобы просто излечить физическую болезнь, хотя, как побочный продукт духовного очищения, могут пройти многие психосоматические болезни. Фактически, через випассану устраняются три причины всех несчастий – влечение, отвращение и неведение. С помощью непрерывной практики медитация освобождает напряжения повседневной жизни и развязывает узлы, завязанные старой привычкой реагировать на приятные и неприятные события.
Хотя випассана, как техника, разработана Буддой, практиковать ее могут не только буддисты. Нет необходимости менять свою веру. Это универсальная техника, которая работает с универсальными, общечеловеческими трудностями. Люди многих религий испытали пользу медитации випассаны, не обнаружив никаких конфликтов со своим вероисповеданием.
Предписания
Все, кто участвует в ретрите випассана, берут на себя обязательство во время ретрита неукоснительно соблюдать следующие пять предписаний:
воздерживаться от убийства живых существ (прямо и косвенно);
воздерживаться от воровства (внутри и снаружи);
воздерживаться от всех видов сексуальной активности (внутри и снаружи);
воздерживаться от лжи (внутри и снаружи);
воздерживаться от принятия любых опьяняющих веществ.
воздерживаться от приема пищи после полудня;
воздерживаться от чувственных развлечений, не использовать украшений;
не спать на высоких, слишком мягких кроватях.
Соблюдая шестое предписание, старые участники принимают только травяной чай или фруктовый напиток во время перерыва в 17:00 часов, в то время как новые учстники могут пить чай с молоком и есть фрукты. Преподаватель может освободить старого участника от соблюдения данного предписания.
Принятие учителя и техники
На время ретрита участники полностью принимают наставления и указания учителя; соблюдают дисциплину и медитируют точно так, как говорит учитель, ничего не игнорируя и не добавляя. Такое принятие приходит на основе интуиции и понимания, а не путем слепой веры. Только при наличии доверия, участники смогут работать прилежно и усердно. Доверие к себе, учителю и технике необходимо для ракрытия медитации.
Другие техники, ритуалы и формы поклонения
На время ретрита полностью прекращаются все виды религиозных практик, чтение молитв, богослужения, церемонии, пост, возжигание благовоний, пользование четками, чтение мантр, пение, танцы и т.д. Все другие медитативные и оздоровительные практики также следует приостановить. Не с целью их отвержения или осуждения, а для того, чтобы тотально испытать технику випассаны в чистом виде.

Участникам настоятельно советуют, что произвольное смешивание других методов медитации с випассаной будет мешать практике. Если возникают сомнения или непонимание, всегда спрашивайте у наставника.

Общение с наставником

Время между 12:00 и 13:00 отведено для личных вопросов к наставнику. Общие вопросы можно также задавать между 21:00 и 21:30 в медитационном зале. Время, отведенное для личных и общих вопросов, предназначено только для разъяснения практических моментов, связанных с техникой медитации.

Благородная Тишина

Все студенты соблюдают Благородную Тишину от начала ретрита и до утра последнего полного дня ретрита. Благородная Тишина означает тишину тела, речи и ума. Поэтому прекращены (остановлены) все способы общения с другими участниками, включая жесты, язык знаков, записки.

Участники, однако, могут говорить с учителем, если это необходимо. Они могут также обращаться к администратору ретрита с любыми проблемами, касающимися питания, размещения, здоровья, и т.д., но такие контакты сведены к минимуму. У участников создаётся ощущение, что они практикуют в одиночестве.

Физический контакт

Важно, чтобы в течение ретрита вообще не было физических контактов между участниками, независимо от пола и семейного положения.

Йога и физические упражнения

Хотя йога, бег трусцой и другие физические упражнения совместимы с випассаной, на время ретрита их следует приостановить или проводятся минимальные практики под наблюдением наставника.

Религиозные предметы, четки, кристаллы, талисманы и др.

Перечисленные предметы привозить на ретрит не следует. Если по невнимательности это случилось, необходимо отдать их на хранение администратору на все время ретрита.

Опьяняющие вещества и наркотики

На ретрите без наркотиков, алкоголя и других опьяняющих и наркотических веществ; это также относится к транквилизаторам, снотворному и любым другим успокаивающим средствам. Те, кто по рецепту врача принимают какие-либо лекарства, должны уведомить об этом учителя при записи на ретрит.

Табак

Ради здоровья и удобства всех участников, курение, жевание табака, использование нюхательного табака на ретрите остановлено или проводится отдельная "медитация курение" в группе курящих под наблюдением ведущего.

Еда

Невозможно учесть пожелания всех медитирующих, поэтому участников просят довольствоваться простой растительной пищей. Руководство курса обеспечивает сбалансированное, здоровое меню, подходящее для медитации. Если участникам по состоянию здоровья предписана специальная диета, они сообщают об этом организаторам при записи на ретрит. Голодание остановлено.

Одежда

Одежда должна быть простой, удобной.

Стирка и душ

Участники живут в общих комнатах, поэтому важно, чтобы они регулярно мылись и поддерживали одежду в чистоте. Студенты сами стирают свою одежду (медитация стирка). Мыться и стирать одежду только во время перерывов, но не в часы, предназначенные для медитации.

Контакты с внешним миром

Участники не покидают центр в течение всего ретрита. Они могут уехать только с согласия учителя. До конца ретрита никаких внешних контактов, включая письма, общение по телефону и контакты с посетителями. Мобильные телефоны, пейджеры и другие электронные устройства сдаются на хранение организаторам ретрита. В особых случаях друзья или родственники могут контактировать с руководством ретрита.

Музыка, чтение, записи

Игра на музыкальных инструментах, слушание радио, плеер и т.д. - остановлено. На ретрите никаких материалов для чтения или письма. Без ведения записей, это указывает на практическую направленность медитации.

Диктофоны, магнитофоны, фотоаппараты и видеокамеры

Без использования вышеперечисленные устройств, за исключением тех случаев, когда имеется одобрение учителя.

Резюме

Основную идею, из которой вытекают все правила и поддержание дисциплины, можно сформулировать так:

Будьте внимательны, заботясь о том, чтобы ваши действия никого не отвлекали. Наблюдайте, если, по мнению вашего ума, другие люди будут вам мешать.

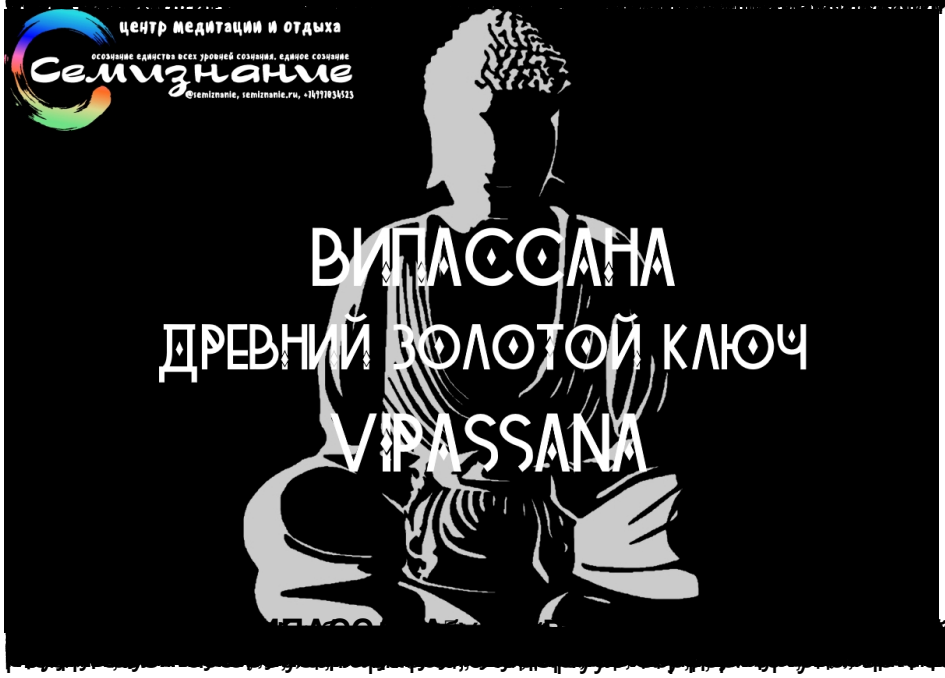
Может оказаться, что участники не понимают практической основы одного или нескольких из вышеупомянутых правил. Вместо того, чтобы оставаться в сомнении или порождать негативность, всегда лучше попросить учителя это разъяснить.

Участники хорошо понимают практики и осознают пользу от нее только на основе дисциплины и максимальных усилий в течение всего ретрита. Во время ретрита основной акцент сделан на работе: золотое правило – медитировать так, будто вы совершенно одни на ретрите, не обращая внимания на помехи и неудобства, работать с умом, обращенным вовнутрь.

Наконец, участники могут заметить, что продвижение в випассане зависит исключительно от их собственных благих качеств и факторов: дисциплины, осознанности, тотальности, доверия, искренности.

Автор: Doberman
30.08.2022 00:00 - Обновлено 30.08.2022 08:09





Автор: Doberman
30.08.2022 00:00 - Обновлено 30.08.2022 08:09







Автор: Doberman
30.08.2022 00:00 - Обновлено 30.08.2022 08:09

