Випассана

Что такое випассана?

https://www.dhamma.org/ru/about/vipassana

Випассана, что означает «видеть вещи такими, какие они есть на самом деле», – одна из древнейших техник медитации, зародившихся в Индии. Она была заново открыта Готамой Буддой более 2500 лет назад и преподавалась им как универсальное средство от всех несчастий – как Искусство жить. Эта несектантская техника имеет целью полное искоренение загрязнений ума и, как результат, высшее счастье – полное освобождение.

Випассана – это способ трансформации личности через самонаблюдение. Она фокусируется на глубокой взаимосвязи ума и тела, переживаемой на личном опыте путем сосредоточения внимания на физических ощущениях, из которых состоит жизнь тела, постоянно взаимодействующих с умом и обуславливающих его состояние. Именно это основанное на наблюдении самоисследование, путешествие к общим истокам ума и тела, устраняет ментальные загрязнения. Результат – уравновешенный ум, полный любви и сострадания.

Человеку становятся понятными научные законы, управляющие его мыслями, чувствами, суждениями и ощущениями. Благодаря непосредственному опыту приходит понимание природы развития и деградации человека, механизмов умножения страданий и освобождения от них. Человек становится более осознанным, избавляется от заблуждений, обретает покой и умение владеть собой. Традиция

Со времен Будды випассана через непрерывную линию учителей передавалась до сегодняшнего дня. Индус по происхождению, настоящий учитель этой линии, господин С.Н. Гоенка, родился и вырос в Бирме (Мьянме). В то время как он жил там, ему посчастливилось обучиться випассане у его учителя, Саяджи У Ба Кхина, который в то время был большим государственным чиновником. После того как он обучался у своего учителя на протяжении четырнадцати лет, господин Гоенка в 1969 году поселился в Индии и начал преподавать випассану. С того времени он обучил десятки тысяч людей всех рас и религий как на Востоке, так и на Западе. С 1982 года он начал назначать Учителей-ассистентов, которые помогают ему с все возрастающим интересом к курсам випассаны. Курсы

Техника преподается на 10-дневных курсах, во время которых участники соблюдают Кодекс Дисциплины, изучают основы метода, и практикуют в объеме, достаточном для получения полезных результатов.

Курсы требуют тяжелой, серьезной работы. Существуют три этапа тренировки. Первый заключается в том, что на все время курса, необходимо воздерживаться от убийства, воровства, сексуальной активности, лжи и принятия опьяняющих веществ. Эти простые правила морального поведения служат для успокоения ума, который в противном случае будет слишком возбужденным для выполнения задания самонаблюдения. Следующий этап - развитие владения умом путем фиксации внимания на естественной реальности постоянно изменяющегося потока дыхания, как оно входит и выходит через ноздри. На четвертый день ум становится достаточно спокойным и достаточно сосредоточенным для самой практики випассаны: наблюдения ощущений по всему телу, понимая их природу и развивая уравновешенность, учась не реагировать на них. Наконец, в последний полный день курса

участники учатся медитации любящей доброты, доброжелательности по отношению ко всем, где чистота, наработанная в процессе курса, разделяется со всеми существами.

Вся практика представляет собой тренировку ума. Точно также как мы используем физические упражнения для улучшения здоровья тела, випассана может быть использована для развития здорового ума.

Так как было выяснено, что техника действительно помогает, особое значение уделяется сохранению техники в ее оригинальной, подлинной форме. Она не преподается в коммерческих целях, напротив, она преподается совершенно бесплатно. Никто, кто помогает обучению, не получает никакого материального вознаграждения. Не существует никакой платы за курсы - даже для покрытия расходов на еду и проживание. Все расходы покрываются пожертвованиями людей, которые закончили хотя бы один курс и получили полезные результаты от випассаны, и которые желают предоставить другим возможность получить от нее полезные результаты.

Разумеется, результаты приходят постепенно, вместе с практикой. Это не реально ожидать, что все проблемы исчезнут за десять дней. Однако за это время можно научиться основам випассаны, которые затем можно применять в жизни. Чем дольше практиковать технику, тем больше свобода от несчастий, и ближе достижение окончательной цели полного освобождения. Даже десять дней могут дать совершенно определенные и полезные результаты в повседневной жизни.

Все искренние люди приглашаются присоединиться к курсу випассаны, чтобы они сами увидели, как работает техника и ощутили ее полезные результаты. Курсы медитации випассана были успешно проведены даже в тюрьмах, с потрясающими результатами для всех заключенных, участвовавших в них. Всякий кто попробует - поймет, что випассана это бесценное средство, с помощью которого достигается настоящее счастье, которым можно поделиться с остальными.

Випассана

https://ru.wikipedia.org/wiki/Випассана

Випа́ссана (пали) или випа́шьяна (санскр. विपश्यन, vipaśyana IAST «проникновенное видение») — вид медитации в буддизме, созерцание четырёх благородных истин и идеи невечности. «Динамическая» (аналитическая) медитация в отличие от статической (шаматха).

Випассана в Палийском каноне

В суттах Палийского канона Будда и его ученики употребляют словосочетание «випассана-бхавана», что значит «развитие видения-как-есть». Те, кто занимаются таким развитием, должны прийти к осознанию непостоянства (аничча), неудовлетворительности (дуккха) и безличности (анатта) явлений опыта (дхамма). Такая практика должна привести к разотождествлению с элементами опыта и, таким образом, устранить предпосылку для появления психологического, а затем и физического страдания.

В суттах Будда предлагает несколько подходов к практике випассаны. Випассана-бхавана в Палийском каноне — одно из двух основных направлений развития медитации, — наряду с

«саматха-бхавана», развитием спокойствия, собранности и сосредоточения.

Випассана в современной Тхераваде

В 19-м веке в Мьянме буддийские монахи разработали ряд подходов к медитации на основе Палийского канона, которые получили известность под названием «випассана». На данный момент «випассаной» чаще всего называют методики медитации, преподававшиеся Махаси Саядо и Сатья Нараяном Гоенка. В Индии, а также в России и на Украине, в Казахстане, Республике Беларусь и других странах большую популярность приобрели 10-дневные курсы Випассаны по Гоенке, в то время как в традиционно буддийских странах — Таиланде, Мьянме и Шри-Ланке чаще можно встретить випассану по Махаси Саядо. В странах Западной Европы и Северной Америки представлены различные традиции, в которых обучают випассане. Преподавая Випассану, в традиции Гоенки дистанцируются от религиозности в целом, в том числе от буддизма, — в то время как другие учителя рассматривают випассану как часть буддийской традиции. Как курсы Гоенки, так и обучение випассане в буддийской традиции как правило бесплатно.

Випашьяна в Махаяне и тибетском буддизме

Санскритское слово «випашьяна» было переведено на тибетский язык как лхагтонг («божественное, или высшее, видение»). В разных традициях тибетского буддизма обучают разным методикам випашьяны; как правило медитация випашьяна в тибетском буддизме направлена на распознавание пустотности ума и мира.

випассана, vipassana, theravada, тхеравада

From:
https://wiki.rtzra.ru/ - **RTzRa's hive**

Permanent link:
https://wiki.rtzra.ru/vipassana/start

Last update: **2018/12/15 21:56**