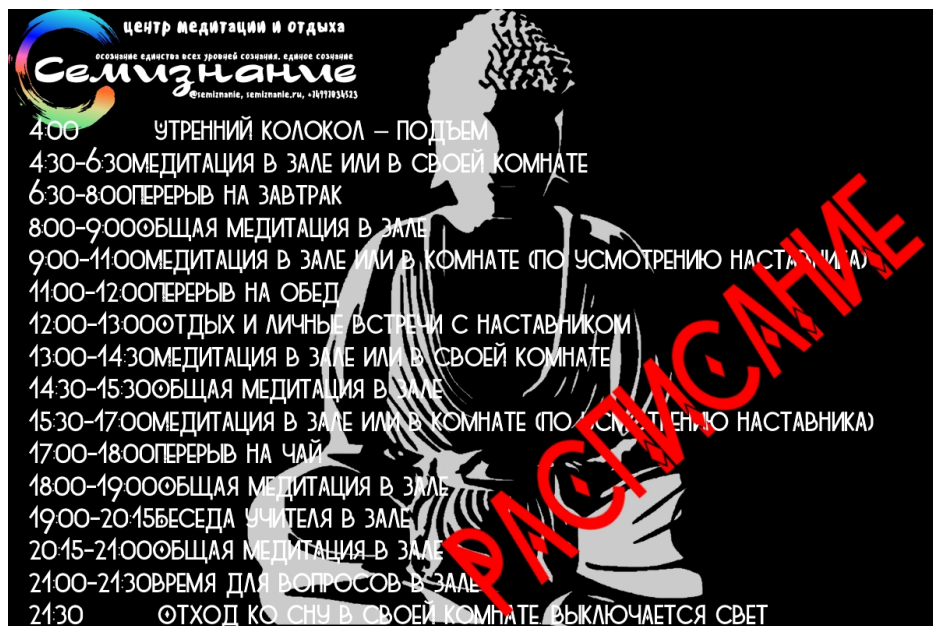




РАСПИСАНИЕ РЕТРИТ ВИПАССАНА МЕДИТАЦИЯ | MEDITATION VIPASSANA RETREAT

На 10-дневном ретрите, во время которого участники соблюдая дисциплину, изучают основы метода, и практикуют в объеме, достаточном для получения полезных результатов.

Ретрит требует тяжелой, серьезной работы. Существуют три этапа практик. Первый заключается в том, что на все время ретрита, 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 ретрита участники учатся медитации любящей доброты, доброжелательности по отношению ко всем, где чистота, нарабатанная в процессе ретрита, 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.

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, тем больше свобода быть в

Автор: Doberman

28.08.2022 00:00 - Обновлено 28.08.2022 13:39

блаженстве и ближе полное освобождение.

Все люди приглашаются присоединиться к ретриту випассаны, чтобы они сами увидели, как работает техника и ощутили ее полезные результаты. Всякий поймет, что випассана это бесценное средство, с помощью которого раскрывается настоящее счастье и любовь и осознанная жизнь.

Следующее расписание ретрита предназначено для поддержания непрерывности практики. Для достижения наилучших результатов необходимо соблюдать его как можно точнее.

РАСПИСАНИЕ РЕТРИТ ВИПАССАНА МЕДИТАЦИЯ

4:00	Утренний колокол – подъем
4:30-6:30	Медитация в зале или в своей комнате
6:30-8:00	Перерыв на завтрак
8:00-9:00	Общая медитация в зале
9:00-11:00	Медитация в зале или в комнате (по усмотрению наставника)
11:00-12:00	Перерыв на обед