Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!

Как бороться с трудностями, возникающими во время медитации и ретрита

Берзин Александр.

Предисловие.

Будда учил в терминах Четырех благородных истин: проблемы, их причины, состояние полного прекращения проблем, и пути развития ума, ведущие к этому прекращению. Поэтому для борьбы с трудностями, возникающими во время медитации и ретрита, и прекращения этих трудностей, нам надо знать причины, вызывающие эти проблемы.

Воззрение, медитация и образ жизни.

Сбалансированная практика буддизма охватывает три области:

1. созидательное позитивное воззрение, взгляды, представление, или отношение (lta-ba);

2. медитация на это (sgom), предназначенная для приучения себя к такому отношению;

3. привнесение такого отношения в наш повседневный образ жизни (spyod-pa).

Если какая-нибудь из них отсутствует, наша практика будет иметь лишь минимальный положительный результат. Мы, вероятно, столкнемся с трудностями и разочарованием не только в медитации, но и в жизни.

• Пытаясь медитировать, но без позитивного представления или отношения, которые являются определенными состояниями ума, мы достигнем немногого из того, что хотели бы развить с помошью медитации.

• Изучение позитивного представления без медитации на нем, мало нас изменит.

• Медитировать на позитивное отношение, не применяя его на практике в нашей повседневной жизни, превратит нашу медитацию в хобби и не будет иметь большого эффекта.

• Пытаться применить позитивное отношение в нашей жизни без медитации на нем очень трудно.

Слушать, обдумывать и медитировать

Чтобы медитировать, нам надо изучать позитивное состояние ума, представление, воззрение, отношение и взгляды. Поэтому нам нужна способность слушать (thos) правильное объяснение так, чтобы с этой информацией мы получали точную словесную идею (sgra-spyi):

• о состоянии ума и сердца, которые мы хотели бы развивать: на чем оно сосредоточено (dmigs-pa) и как оно когнитивно познает объекты ('dzin-stangs), такие как сострадание, направленное на чужое страдание и на причины этого страдания, и желание освобождения от обоих (страдания и его причин);

• о функции этого состояния ума: разрушающих или беспокоящих эмоциях или представлениях, которым оно противостоит, и как оно при этом действует;

• о пользе от развития этого состояния;

• о недостатках отказа от его развития;

• о том, от чего зависит это состояние ума: что нам надо предварительно развить как основу для совершенствования этого состояния;

• о наставлениях для развития этого состояния;

• о том, как действуют методы для развития этого состояния.

Затем, нам нужна способность обдумывать (bsam, думать, предполагать,

размышлять), благодаря которой.

• Мы понимаем все вышеуказанные пункты.

• Мы получаем точную идею о том, что в действительности значат (don-spyi) слова, описывающие это состояние, и к чему в действительности приводят наставления.

• Мы убеждаемся в том, что это состояние и методы его достижения соответствуют логике и опыту и согласуются с учениями Будды.

• Мы убеждаемся в пользе обретения этого состояния и недостатках отказа от его развития, и потому зарождаем твердое желание и намерение ('dun-pa) его достичь.

• Эти желание и намерение являются тем, что имеется ввиду под мотивацией (kun-slong) в буддизме. Намерение заключается не только в том, чтобы достигнуть этого состояния как нашей цели, но также и в том, чтобы по достижении этого состояния помочь всем остальным. Этой мотивации необходимы сопровождение и поддержка со стороны позитивных эмоций и такого отношения, как сострадание.

• Мы убеждены, что можем достичь этого состояния, наше убеждение основано на реалистичном понимании нелинейного характера развития хороших качеств - наше продвижение может временами ускоряется или замедляется.

Основываясь на способности слушать и тщательно обдумывать, мы можем приступать к медитации для достижения и приучения себя к созидательному положительному состоянию ума. Для этого нам нужен духовный учитель, чтобы вести нас, проверять наше продвижение и поправлять ошибки в нашей практике.

Ежедневная медитация

Чтобы добиться какого-либо продвижения в медитации, необходимо выполнять ежедневную практику. Также как с принятием обета - если у нас есть практика, которую мы обещали выполнять ежедневно, мы устраняем препятствие нерешительности в том, медитировать сегодня или нет. Хорошая привычка медитировать должна настолько укорениться, насколько укоренилась в нас привычка чистить зубы.

В дополнение к следующим общим буддийским методам преодоления лени и разочарования и развития этической самодисциплины, терпения и радостной настойчивости, дальнейшие шаги являются полезными для минимизации сложностей в организации ежедневной практики медитации.

• Медитируйте либо рано утром после пробуждения, либо поздно ночью перед сном. Это позволит минимизировать возбуждение от дневных забот и от уличного и домашнего шума. Не следует, однако, ждать, пока вы утомитесь к ночи настолько, что придется прилагать особые усилия для поддержания бодрствующего состояния.

• Не медитируйте на полный желудок, чтобы избежать чувства тяжести или вялости.

• Подметите пол и приведите в порядок комнату, чтобы помочь уму успокоиться.

• Сделайте подношения, по крайней мере чашу воды, и поднесите простирания до того, как сесть медитировать, чтобы проявить свое уважение.

• Убедитесь в том, что сиденье для медитации удобное, чтобы минимизировать физическую боль.

• Сделайте минимальную повседневную практику короткой, так чтобы она была выполнима даже тогда, когда вы очень заняты, болеете или путешествуете.

• Разделите период медитации на (1) предварительный этап - чтобы успокоиться путем сосредоточения на дыхании, подтверждении мотивации и выполнении семичастной практики; (2) основную медитацию и (3) посвящение. В

том случае, если позитивная сила медитации не посвящена достижению просветления на благо другим, она просто служит на пользу нашему существованию в сансаре.

• Не выполняйте медитацию слишком высокого уровня без хорошей предварительной подготовки - не только в смысле обладания способностью слушать и обдумывать, а также обладания опытом медитации вплоть до этого уровня, но также в смысле обладания достаточной эмоциональной зрелостью и стабильностью.

Тантрический ретрит

В традиционном тибетском буддизме под ретритом обычно имеют ввиду выполнение функционального ретрита (las-rung) для определенного образа будды (yidam, божество). Завершение такого ретрита, вместе с заключительной огненной пуджей (sbyin-sreg), делает наш ум пригодным к этому образу будды и его практике. Также он делает наш ум пригодным к принятию самопосвящения (bdag-'jug) для возобновления наших тантрических обетов и к занятию практикой более высокого уровня этого образа будды.

Во время фунуционального ретрита мы читаем садхану для визуализации себя в образе будды и повторяем связанные с ним мантры сотни тысяч раз. Мы можем продолжать это в течение четырех, трех, двух или одной сессии в день.

Количество мантр, которые мы повторяем во время первой сессии всего ретрита, устанавливает минимальное число повторений которые нам необходимо выполнять каждый день. Поэтому во время первой сессии рекомендуется повторить мантру только несколько раз, например только три раза, тогда, даже если мы заболеем, мы сможем повторить мантру по крайней мере минимальное число раз. Очень важно никогда не прерывать ретрит, пропуская день практики. Если мы заболеем, только три повторения мантры в качестве обязательного количества повторений сводит к минимуму сложность выполнения.

Функциональные ретриты не задумывались как периоды для изучения и самоознакомления с тантрическими практиками - для получения "вкуса" или "опыта" в них. Практикующие выполняют их только после того, как они уже изучили и практиковали их, то есть обладают глубоким знанием и свободны от вопросов и сомнений.

Многие практикующие берут отпуск от своей повседневной жизни для выполнения одной или нескольких специальных предварительных практик для тантры – обычно ста тысяч простираний, начитываний стослоговой мантры Ваджрасаттвы, подношений мандалы и гуру-йоги. Такая интенсивная практика формально не называется "ретритом".

Ретриты в современном западном использовании этого термина

Современные западные буддисты часто использую термин ретрит для любого домашнего курса медитации, даже если он рассчитан только на выходные дни, или для любого периода времени, который они могут выделить для уединенной медитации на любою тему, отложив на время обычные занятия их повседневной жизни. Это может включать время, проведенное в обдумывании тем, взятых, например, из ламрима (поэтапный путь к просветлению), для обретения их начального понимания.

Некоторые западные люди также называют "ретритом" уединенное время, проведенное в изучении и самоознакомлении с определенной практикой. Цель такого ретрита заключается в обретении "вкуса" или "опыта", который может послужить вдохновением к дальнейшей практике.

Такие типы ретрита могут вести к конкуренции с другими практикующими и к разочарованию, если мы не обрели никакого опыта. Если обретение опыта является целью ретрита, то очень важно выполнить его без каких-либо надежд или ожидания каких-либо результатов от него.

Одиночные ретриты в сравнении с групповыми ретритами

Традиционно тибетские буддисты выполняют одиночные ретриты. Таким образом, им необходимо полагаться на самих себя для поддержания дисциплины. Если они выполняют ретрит с другими - в основном такое происходит для объединения экономических ресурсов, - каждый обычно медитирует в одиночестве; а когда ретрит предполагает повторение мантры, то она повторяется в собственном режиме каждого участника.

Многие западные люди предпочитают груповые ретриты, в которых все участвующие медитируют вместе. Основное преимущество в том, что такой метод практики обеспечивает дисциплину, которую трудно было бы установить для себя самостоятельно. Недостатки состоят в том, что такая практика может вести к зависимости, конкуренции, отвлечению внимания и раздражению.

Поддержание строгого молчания во время ретрита может минимизировать некоторые из этих опасностей. Периодические необязательные обсуждения могут предоставить возможность обмена опытом. Периодические обязательные консультации с духовными учителями, руководящими ретритом, обеспечивают контроль, который может помочь практикующим избежать ошибок и разрешить сомнения.

Лунг (расстройство тонкой энергии)

Во время ретрита или в повседневной медитации очень важно не принуждать себя слишком сильно. Принуждение себя является причиной тревожности и разочарованности, которые обычно именуются на тибетском как лунг (rlung, тонкий энергетический ветер). Лунг также может возникнуть из-за недостаточной подготовки к ретриту или практике медитации, тогда заблуждение и разочарование возникают из-за недостатка ясности по поводу того, что мы делаем и почему.

Лунг может проявиться как учащенный пульс, боль в области сердца и спины, общее чувство нервозности, беспокойства и раздражительности. Лунг может также вызвать видения, звон в ушах, кажущийся "внетелесным" опыт и/или бессонницу.

Дисбаланс лунга нелегко успокоить. Знание того, когда сделать перерыв и отдохнуть очень полезно, также, как и обзор открытого пространства, смех, дружеское участие и пребывание в тепле. Если необходимо вздремнуть в дневное время, то сна в течение всего двадцати минут достаточно для отдыха, и такой сон является достаточно коротким, чтобы избежать тяжести и чувства вялости, которые происходят от слишком долгого сна в дневное время. Избегайте переохлаждения, нахождения на сквозняке или ветру, или под вентилятором, слушания слишком громкой музыки, особенно музыки с мощными басами и барабанами. Громкая техника, телевизор и монитор компьютера, которые излучают радиацию, могут также усугубить лунг.

Диета также сказыватся на лунге. К продуктам, которые могут обострять расстройство лунга, относятся:

• кофе, черный чай, зеленый чай, шоколад и все остальное, содержащее кофеин,

• чечевица,

• мясо курицы,

• свинина.

Продукты, которые успокаивают растройство лунга:

• жирные молочные продукты,

• теплое молоко,

• мясо ягненка,

• продукты из пшеницы, такие как хлеб.

Эмоциональные потрясения во время ретрита.
Часто во время ретрита внезапно дают о себе знать глубокие воспоминания и подавленные эмоции. Это происходит во время обдумывания учений и выполнения аналитической медитации, в частности, относящихся к нашему собственному жизненному опыту. Тихое пространство ретирита и медитация снижают нашу внутреннюю защиту, и, как следствие, эмоции и воспоминания возникают естественным образом. В терминах западной психологии, процесс медитации помогает нам получить доступ к подсознанию.
Если такие воспоминания и эмоции возникли и их переживание является чрезвычайно беспокоящим, то полезно повторение мантры, такой как ОМ МАНИ ПЭДМЭ ХУМ, с чувством сострадания, а не подавления этих эмоций и воспоминаний. Эта мантра и сострадание создадут стабильную оболочку для этого переживания. Работа через такой эмоциональный материал путем применения методов Дхармы может быть очень полезна, особенно когда мы не вовлечены в выполнение функционального ретрита или ретрита для развития концентрации.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
http://filosoff.org/ Приятного чтения!
http://buckshee.petimer.ru/ Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.
http://petimer.ru/ Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
http://worksites.ru/ Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
http://dostoevskiyfyodor.ru/ Приятного чтения!