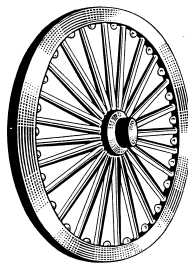


ARTA DE A TRĂI MEDITAȚIA VIPASSANA



de S.N. GOENKA

INTRODUCERE

DI. S. N. GOENKA este profesor de Meditație Vipassana în tradiția lui Sayagi U Ba Khin din Birmania. Fiind indian de origine, dl. Goenka s-a născut și a crescut în Birmania. În această țară a avut norocul să-l cunoască pe Sayagi U Ba Khin și să învețe tehnica de meditație Vipassana sub conducerea personală a acestuia. Dl. Goenka a practicat Vipassana timp de 14 ani sub îndrumarea profesorului său pînă la numirea sa ca profesor de meditație Vipassana în 1969, când s-a stabilit în India unde a început să predea această tehnică.

Într-o țară puternic divizată de diferențe de castă și religie, cursurile oferite de dl. Goenka au atras mii de oameni din toate păturile sociale. Li s-au alăturat mulți oameni din întreaga lume, veniți să participe la cursurile de meditație Vipassana.

Dl. Goenka a predat această tehnică la zeci de mii de oameni în cadrul a sute de cursuri de zece zile în India și în alte țări din Est și Vest. În 1982 domnia sa a început să numească profesori asistenți pentru a putea face față cererii crescânde de cursuri. În prezent se organizează în mod regulat cursuri în întreaga lume și multe centre de meditație au fost înființate sub îndrumarea sa.

Tehnica predată de dl. S.N. Goenka reprezintă o tradiție a cărei filiație poate fi urmărită pînă la Buddha. Buddha nu a predat niciodată o religie sectară; el a predat Dhamma — calea spre eliberare — care este universală. În aceeași tradiție, atitudinea dlui S.N. Goenka este complet non-sectară. Din această cauză învățătura sa exercită o atracție puternică pentru oameni din toate păturile societății, din toate religiile dar și pentru cei care nu aparțin nici unei religii, pentru oameni din toate părțile lumii.



Articolul următor este bazat pe un discurs public susținut de dl. S.N. Goenka la Berna, Elveția, în 1980.

Arta de a trăi: Meditația Vipassana

de S. N. Goenka

FIECARE DINTRE NOI CAUTĂ PACE ȘI ARMONIE, pentru că de ele ducem lipsă în viața noastră. Din când în când, noi toți ne simțim agitați, iritați, în dizarmonie și când suferim din cauza acestor stări negative, nu le păstrăm numai pentru noi înșine. Le transmitem adeseori și celor din jur. Nefericirea se răspândește în atmosfera ce înconjoară un om nefericit și cei care vin în contact cu acesta sunt afectați la rândul lor. Cu siguranță că acest mod de viață nu este unul bun.

Ar trebui să trăim împăcați cu noi înșine și cu toți ceilalți. În definitiv, omul este o ființă socială și trebuie să trăiască în cadrul societății, interacționând cu ceilalți. Dar cum să trăim în pace? Cum să rămânem împăcați și în armonie cu noi înșine și să menținem pacea și armonia în jurul nostru, astfel încât și ceilalți să poată trăi în pace și armonie?

Pentru a ieși din starea de nefericire în care ne aflăm, ar trebui să-i cunoaștem motivele de bază, cauza suferinței. Dacă investigăm problema, devine clar că ori de câte ori începem să generăm orice negativitate sau impuritate în minte, devenim în mod inevitabil agitați. O negativitate în minte, o impuritate mentală nu poate coexista cu pacea și armonia.

Cum începem să generăm negativitate? Iarăși, prin investigație, acest lucru devine clar. Suferim mult atunci când găsim că cineva se comportă într-un mod care nu ne place, când se întâmplă ceva care nu ne place. Ni se întâmplă lucruri nedorite și noi creăm tensiuni în interior. Lucruri dorite nu ni se întâmplă din cauza vreunui obstacol intervenit și din nou creăm tensiuni în interior; începem să creăm noduri interioare. De-a lungul vieții, continuă să se întâmple lucruri nedorite și lucruri dorite pot sau nu să se întâmple și acest proces de a reacționa creând noduri – noduri Gordiene – face ca întreaga structură mentală și fizică să fie atât de tensionată, atât de plină de negativitate, încât viața devine nefericită.

Acum, un mod de a rezolva problema este acela de a aranja astfel încât nimic nedorit să nu ni se întâmple în viață și totul să se desfășoare exact așa cum ne-o dorim. Deci ar trebui să dobândim puterea sau altceva ar trebui să aibă această putere și să ne vină în ajutor, așa încât nimic nedorit să nu ni se întâmple în viață și orice dorim să se întâmple. Aceasta este însă imposibil. Nu există nimeni în lume căruia să i se îndeplinească întotdeauna dorințele, în a cărui viață totul să se desfășoare în concordanță cu propriile dorințe, fără ca ceva nedorit să i se întâmple. Mereu se întâmplă și evenimente contrare dorințelor și speranțelor noastre. Deci se pune întrebarea: Cum să nu reacționăm orbește față de aceste evenimente nedorite? Cum să nu creăm tensiune și cum să facem să rămânem în pace și armonie?

În India, ca de altfel și în alte țări, oameni sfinți și înțelepți din trecut au studiat această problemă – problema suferinței umane – și au găsit o soluție: dacă ni se întâmplă ceva nedorit și începem să reacționăm generând furie, frică sau oricare altă negativitate, atunci trebuie să ne îndreptăm atenția cât mai rapid spre altceva. De exemplu, te ridici, iei un pahar cu apă și începi să bei – furia ta nu se va amplifica; ba chiar va dispărea. Sau începi să numeri: unu, doi, trei, patru. Sau începi să repeți un cuvânt, o frază, ori o mantră, poate numele unei zeități sau al unei persoane sfinte față de care ești devotat; mintea este îndreptată în altă direcție și, într-o oarecare măsură, vei scăpa de starea de spirit negativă, de furie.

Această soluție a fost folositoare, a dat rezultate. Și încă mai dă rezultate. Practicând aceasta, simțim că mintea se eliberează de agitație. De fapt, această metodă acționează, totuși, numai la nivelul conștientului. În realitate, abătând atenția, se împinge negativitatea adânc în subconștient și la acest nivel ea continuă să genereze și să multiplice această impuritate. La nivelul de suprafață este un strat de pace și armonie, dar în adâncurile minții este un vulcan latent, care poate să explodeze mai devreme sau mai târziu cu erupții violente.

Alți exploratori ai adevărului interior au mers și mai departe în căutările lor și, experimentând în ei înșiși realitatea minții și materiei, și-au dat seama că abătând atenția nu facem decât să fugim de problemă. Evadarea nu este o soluție; trebuie să înfruntăm problema. Oricând apare în minte o negativitate, observ-o doar, înfrunt-o doar. De îndată ce începi să observi o negativitate mentală, aceasta începe să îți piardă toată puterea. Încetul cu încetul își pierde din intensitate și dispare.

O soluție bună, căci evită ambele extreme: atât reprimarea cât și libera manifestare. Îngropând negativitățile în subconștient, acestea nu vor dispărea, iar permițându-le să se manifeste prin acțiuni fizice sau verbale, vor crea și mai multe probleme. Dar dacă doar le observăm, atunci negativitățile vor dispărea, vor fi eradicate și ne eliberăm de ele.

Aceasta sună minunat, dar este oare cu adevărat realizabil? Nu este ușor să ne înfruntăm propriile negativități. Când izbucnește furia, ne acaparează atât de repede, încât nici nu sesizăm. Atunci, mânați de furie, comitem anumite acțiuni fizice sau verbale, care ne sunt dăunătoare atât nouă, cât și altora. Mai târziu, când furia s-a domolit, începem să ne plângem și să ne căim, ne cerem scuze, în mod repetat, de la cei în cauză, sau de la Dumnezeu: „O, am făcut o greșeală, te rog, iartă-mă!” Dar data viitoare, într-o situație similară, reacționăm din nou în același fel. Toate aceste regrete nu folosesc la nimic.

Dificultatea este că nu suntem conștienți când apare o negativitate. Apare la nivelul subconștientului profund, iar apoi, pe când ajunge la nivelul conștientului, a dobândit deja atâta forță, încât ne copleșește foarte repede și nu o putem observa.

Atunci ar trebui probabil să-mi angajez un secretar personal, în așa fel încât, ori de câte ori se pornește furia, el să îmi spună: „Uite stăpâne, se pornește furia”. Dar cum nu știu când se va porni această furie, trebuie să-mi angajez trei secretari personali, în trei schimburi, pentru toată ziua. Să presupunem că îmi pot permite acest lucru și furia izbucnește. Imediat secretarul meu îmi zice: „O stăpâne, uite, s-a pornit furia!” Primul lucru pe care îl fac este să îi trag o palmă și să-l cert: „Ce, ești nebun? Crezi că ești plătit să-mi dai lecții?” Sunt atât de copleșit de furie încât nici un sfat bun nu mă va ajuta.

Chiar presupunând că predomină înțelepciunea și nu-l cert, iar în loc de aceasta îi zic: „Îți mulțumesc foarte mult. Acum trebuie să stau jos și să observ furia”. Este oare posibil? De îndată ce închid ochii și încerc să observ furia, motivul furiei îmi vine imediat în minte – persoana sau incidentul care mi-a cauzat furie. În acest caz eu nu observ furia în sine; observ doar stimulul extern al acestei stări de spirit. Aceasta va duce doar la amplificarea furiei, deci nu poate fi o soluție. Este foarte dificil de observat o negativitate în mod abstract, emoția abstractă, desprinsă de cauza exterioară care a provocat-o.

Totuși, cel care a ajuns la adevărul suprem, a găsit o soluție adevărată. El a descoperit că oricând apare în minte o negativitate încep să se petreacă simultan la nivel fizic două lucruri. Unul este acela că respirația își pierde ritmul normal. Începem să respirăm mai intens ori de câte ori o negativitate ne apare în minte. Aceasta este ușor de observat. La un nivel mai subtil, începe să se producă în corp o reacție

biochimică – rezultând în apariția unei senzații. Orice negativitate va genera o senzație sau alta în interiorul corpului.

Aceasta este o soluție practică. Un om obișnuit nu poate să observe negativitățile mentale abstracte – frică, mânie sau pasiune abstractă. Dar cu o pregătire și cu un antrenament adecvat este foarte ușor să observăm respirația și senzațiile din interiorul corpului – toate acestea fiind strâns legate de negativitățile mentale.

Respirația și senzațiile mă vor ajuta în două feluri. Mai întâi, ele vor fi secretarii mei personali. De îndată ce o negativitate apare în minte, respirația se modifică, ea începe să strige: „Fii atent, ceva nu este în regulă!” Nu pot să pălmuiesc respirația; trebuie să-i accept avertismentul. În același mod, senzațiile îmi vor spune că ceva nu este în regulă. Atunci, fiind avertizat, încep să observ respirația, senzațiile și constat că, foarte repede, negativitatea a dispărut.

Acest fenomen fizico-mental este ca o monedă cu două fețe. De o parte se află gândurile sau emoțiile care apar în minte. De cealaltă parte se află respirația și senzațiile din interiorul corpului. Orice gând, orice emoție, orice negativitate influențează respirația și senzațiile din acel moment. Astfel, observând respirația sau senzația, observăm de fapt impuritățile mentale. În loc să evităm problema, înfruntăm realitatea, așa cum este ea. Constatăm astfel că aceste impurități își pierd puterea, nu ne mai copleșesc ca în trecut. Dacă continuăm să le observăm, ele vor dispărea în cele din urmă de tot, iar noi vom începe să trăim o viață împăcată și fericită, o viață din ce în ce mai liberă de negativități.

În acest fel, tehnica auto-observării ne arată realitatea sub cele două aspecte ale sale: interior și exterior. Anterior, fiecare dintre noi privea doar în afară, omițând adevărul interior. Întotdeauna am căutat în exterior cauza nefericirii noastre; întotdeauna am învinovățit și am încercat să schimbăm realitatea exterioară. Ignorând realitatea interioară, nu am înțeles niciodată că, de fapt, cauza suferinței rezidă în interiorul nostru, în reacțiile noastre oarbe la senzațiile plăcute și la senzațiile neplăcute.

Acum, fiind antrenați, putem vedea și cealaltă față a monedei. Putem fi conștienți de propria respirație precum și de ceea ce se întâmplă în interior. Fie respirația, fie senzația, învățăm cum să le observăm fără să ne pierdem echilibrul minții. Încetăm să reacționăm și să ne multiplicăm suferințele. În schimb, permitem negativității să se manifeste și să dispară.

Cu cât cineva practică mai mult această tehnică, cu atât mai repede se dizolvă negativitățile. Încetul cu încetul, mintea se eliberează de impurități, devine pură. O minte pură este întotdeauna plină de iubire - iubire dezinteresată față de toți ceilalți, plină de compasiune pentru slăbiciunile și suferințele altora, plină de bucurie pentru succesul și fericirea lor, plină de ecuanimitate (echilibru, calm, stăpânire de sine) în fața oricărei situații.

Când cineva ajunge la stadiul acesta, atunci viața sa se schimbă în profunzime. Nu-i mai este posibil să comită o acțiune fizică sau verbală prin care să perturbe pacea și fericirea altora. În același timp, o minte ecuanimă nu numai că devine împăcată cu ea însăși, dar întreaga atmosferă din jur este pătrunsă de pace și armonie, influențându-i și pe alții, ajutându-i și pe alții.

Învățând să rămânem echilibrați în fața a tot ceea ce trăim în interior, dezvoltăm detașare și față de tot ceea ce întâlnim în situațiile din exterior. Dar această detașare nu este nicidecum o evadare din realitate sau indiferență față de problemele lumii. Cei care practică Vipassana în mod regulat devin mai sensibili la suferințele altora și fac tot ce le stă în putință ca să aline suferința – dar nu prin agitație, ci cu o minte plină de iubire, compasiune și ecuanimitate. Ei învață indiferența sacră – cum să se

angajeze din plin, cum să se implice din plin spre a-i ajuta pe alții, păstrându-și în același timp echilibrul minții. Astfel ei rămân împăcați și fericiți, lucrând în slujba păcii și fericirii altora.

Aceasta este învățătura lui Buddha: o artă e a trăi. El niciodată nu a fondat sau predat vreo religie sau vreun „ism”. El nu și-a instruit ucenicii niciodată să practice vreun rit sau ritual, vreo formalitate goală. În loc de acestea, el i-a învățat să observe doar natura, așa cum este ea, observând realitatea interioară. Din cauza ignoranței, continuăm să reacționăm într-un mod care ne este dăunător atât nouă, cât și altora. Dar când apare înțelepciunea – înțelepciunea de a observa realitatea așa cum este ea – acest obicei de a reacționa dispare. Când încetăm să reacționăm orbește, atunci devenim capabili de acțiune adevărată – acțiunea provenind dintr-o minte echilibrată, care vede și înțelege adevărul. O astfel de acțiune nu poate fi decât pozitivă, constructivă, benefică atât nouă cât și altora.

Deci ceea ce este necesar este: să „te cunoști pe tine însuși”, sfatul pe care l-au dat toți înțelepții. Trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine, nu numai la nivel intelectual, la nivel de idei și teorii și nu numai la nivelul emoțiilor, sau al devoțiunii, acceptând orbește ceea ce am auzit sau citit. O astfel de cunoaștere nu este suficientă. Trebuie să cunoaștem realitatea la nivelul experienței. Trebuie să experimentăm direct realitatea acestui fenomen fizico-mental. Numai și numai această cunoaștere ne va ajuta să ne eliberăm de suferință.

Această experiență directă a propriei realități interioare, această tehnică de auto-observare este ceea ce se cheamă meditația Vipassana. În limba vorbită în India pe timpul lui Buddha „passana” însemna a vedea în accepția obișnuită a termenului, cu ochii deschiși, dar „vipassana” înseamnă observarea lucrurilor așa cum sunt în realitate, nu așa cum par să fie. Adevărul aparent trebuie să fie penetrat până când se ajunge la adevărul ultim al întregii structuri fizico-mentale. Când experimentăm acest adevăr, când învățăm să nu mai reacționăm orbește, să încetăm să generăm negativități – atunci, în mod natural, vechile negativități sunt eradicate. Ne eliberăm de nefericire și trăim fericirea adevărată.

INSTRUIREA ÎN CADRUL CURSULUI DE MEDITAȚIE SE DESFĂȘOARĂ ÎN TREI PAȘI. Într-un prim pas, fiecare participant trebuie să se abțină de la orice acțiune, fizică sau verbală, care perturbă pacea și armonia altora. Nu putem lucra pentru eliberarea de impurități mentale și, în același timp, să continuăm să înfăptuim acțiuni fizice sau verbale care multiplică aceste impurități. De aceea, un cod al moralității este primul pas esențial în această practică. Participanții se obligă să nu omoare, să nu fure, să nu aibă relații sexuale, să nu mintă și să nu folosească intoxicante. Abținându-ne de la astfel de acțiuni, îi permitem minții să se liniștească suficient pentru a face pasul următor.

Pasul următor constă în dezvoltarea unui oarecare control asupra acestei minți sălbatice, antrenând-o să rămână concentrată asupra unui singur lucru: respirația. Încercăm să ne concentrăm atenția asupra respirației cât mai îndelung posibil. Acesta nu este un exercițiu de respirație, nu se controlează respirația. Doar se observă respirația naturală, așa cum este ea, cum intră, cum iese. În acest fel, ne calmăm mintea și mai mult, astfel încât ea nu mai este stăpânită de negativități violente. În același timp, ne concentrăm mintea, făcând-o ascuțită și penetrantă, capabilă de cunoaștere.

Acești doi primi pași: a trăi o viață morală și controlul asupra minții sunt foarte necesari și utili prin ei înșiși, dar ei conduc la suprimarea negativităților dacă nu facem și al treilea pas - purificarea minții de impurități prin dezvoltarea cunoașterii

propriei naturi interioare. Aceasta este Vipassana: experimentarea propriei realități prin observarea sistematică și detașată, în noi înșine, a fenomenului fizico-mental aflat în perpetuă schimbare, acest fenomen manifestându-se ca senzații. Aceasta este esența învățării lui Buddha: auto-purificare prin auto-observare.

Aceasta poate fi practică de oricine. Fiecare se izbește de problema suferinței. Aceasta este o maladie universală, care necesită un remediu universal, nu unul sectar. Când suferim din cauza furiei, nu există furie buddhistă, furie hindusă, sau furie creștină. Furia este furie. Când devenim agitați din cauza furiei, nu este o agitație creștină, hindusă sau buddhistă. Maladia este universală. Remediul trebuie să fie de asemenea universal.

Vipassana este un astfel de remediu. Nimeni nu va obiecta la un cod de viață care respectă pacea și armonia altora. Nimeni nu va obiecta la dezvoltarea controlului asupra minții. Nimeni nu va obiecta la dezvoltarea cunoașterii realității interioare prin care este posibilă eliberarea minții de negativități. Vipassana este o cale universală.

Observând realitatea așa cum este, prin observarea adevărului interior - aceasta este cunoașterea de sine în mod direct, la nivelul experienței concrete. Practicând, ne eliberăm de nefericirea datorată impurităților mentale. De la adevărul aparent, grosier, exterior, pătrundem până la adevărul ultim al minții și materiei. Apoi transcendem toate acestea și experimentăm un adevăr care este dincolo de minte și materie, dincolo de timp și spațiu, dincolo de condiționarea relativității: adevărul eliberării totale de toate negativitățile, de toate impuritățile, de toate suferințele. Ce nume i se va da acestui adevăr ultim, este irelevant; el este însă idealul suprem al fiecăruia.

Fie ca noi toți să experimentăm acest adevăr ultim. Fie ca toți oamenii să se elibereze de suferință. Fie ca ei să se bucure de adevărata fericire, adevărata pace, adevărata armonie.

FIE CA TOATE FIINȚELE SĂ FIE FERICITE!

Informații suplimentare despre meditația Vipassana și programul cursurilor din întreaga lume se găsesc pe site-ul web Vipassana:

<http://www.dhamma.org>

Informații despre cursurile din România se găsesc pe site-ul web al Fundației Vipassana România:

<http://www.ro.dhamma.org>