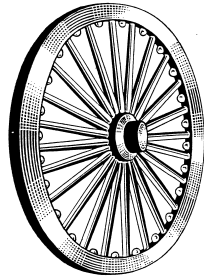


Introducere în
MEDITAȚIA VIPASSANA
în tradiția lui
SAYAGI U BA KHIN



*Așa cum este predată de
S. N. GOENKA ȘI ASISTENȚII SĂI*

Introducere în tehnica meditației Vipassana

Vipassana este una dintre cele mai vechi tehnici de meditație din India. Într-o perioadă în care era de mult timp uitată, ea a fost redescoperită acum 25 de secole, de Gautama Buda. Vipassana înseamnă „a vedea lucrurile așa cum sunt în realitate”. Este un proces de purificare personală prin observare interioară. La început se observă propria respirație naturală, în scopul concentrării atenției. Cu ajutorul acestei atenții foarte ascuțite se începe observarea naturii schimbătoare a corpului și spiritului, a adevărilor universale: impermanența (lucrurilor), suferința (izvorâtă din atașamentul față de lucrurile impermanente), și lipsa de substanță a eului. Tocmai această conștientizare, prin intermediul experienței directe, constituie procesul de purificare. Drumul, în ansamblul său (Dhamma în limba pali), este un remediu universal pentru probleme universale și nu reprezintă o religie sau o sectă. Fiecare poate să practice în mod liber, fără distincție de rasă sau religie, oriunde și în orice moment, iar rezultatul se va dovedi benefic pentru toți.

Ce nu este Vipassana

- Nu este un ritual bazat pe o credință oarbă
- Nu este nici un divertisment intelectual, nici unul filosofic
- Nu este cură de odihnă, nici tabără de vacanță, nici club de întruniri
- Nu este un mijloc de a fugi de greutățile vieții. Nu este un centru de acordare de ajutoare materiale (hrană, adăpost).

Ce este Vipassana

- Este o tehnică care are ca scop eliminarea suferinței
- Este o artă de a trăi care vă permite să aveți un rol pozitiv în societate
- Este o metodă de purificare mentală care vă permite să faceți față, cu calm și echilibru, tuturor problemelor și tensiunilor vieții

Meditația Vipassana permite atingerea țelului cel mai înalt: eliberarea totală și iluminarea. Scopul său nu este de a vindeca maladiile fizice, dar purificarea mentală are ca efect secundar eliminarea multor maladii psihosomatice. De fapt, Vipassana elimină cele trei cauze ale suferințelor noastre: dorința, aversiunea și ignoranța. Printr-o practică continuă meditația elimină tensiunile care se acumulează în viața cotidiană și desface „nodurile” create de obișnuința de a reacționa în mod excesiv față de situațiile agreabile sau dezagreabile.

Chiar dacă Vipassana este o tehnică pusă la punct de Buda, practicarea ei nu este rezervată, în exclusivitate, budiștilor. Nu se pune problema convertirii la o religie. Tehnica funcționează pornind de la principiul că toți oamenii au aceleași probleme și deci o tehnică prin care se elimină aceste probleme

trebuie să fie universal aplicabilă. Persoane aparținând tuturor religiilor au putut experimenta binefacerile meditației Vipassana fără a fi vreodată în conflict cu religia lor.

Bineînțeles, munca de purificare interioară, prin introspecție nu este niciodată ușoară. Trebuie, într-adevăr să nu-ți drămuiești forțele. Prin propriul efort, practicantul (studentul) ajunge la realizarea sa personală, nimeni nu poate munci, pentru aceasta, în locul lui. Din acest motiv, meditația va fi benefică numai pentru cei care lucrează serios și respectă disciplina, care nu are alt scop decât propriul lor bine și protecția lor. Regulile de disciplină fac parte integrantă din practica meditației.

Este adevărat că zece zile sunt un interval de timp prea scurt pentru a ajunge la nivelurile cele mai profunde ale subconștientului și pentru a învăța cum să elimini complexele adânc înrădăcinate. Continuitatea practicii constituie secretul reușitei în această tehnică. Regulile de disciplină au fost stabilite din rațiuni practice și nu pentru satisfacția profesorului sau organizatorilor. Ele nu sunt nici expresia vreunui atașament la o tradiție sau devoțiune oarbă pentru vreo religie, ci au ca fundament experiența practică, dobândită în cursul anilor, cu mii de studenți, ele sunt totodată științifice și raționale. Respectarea acestor reguli de disciplină creează o atmosferă favorabilă meditației, încălcarea lor perturbă meditația.

Studentul va trebui să rămână la locul stagiului până la sfârșitul celor zece zile. Celelalte recomandări trebuie citite și examinate cu mare atenție. Numai cei care se vor simți gata, cu toată sinceritatea, să respecte rigurozitatea disciplina, vor trebui să ceară admiterea lor la curs.

Cei care nu sunt gata să facă eforturi sincere, nu vor face decât să își piardă timpul și, mai rău, să deranjeze pe cei care vor să lucreze serios. Orice persoană având intenția să participe la acest curs, trebuie să știe că ar fi dăunător și penibil să plece înainte de sfârșitul cursului, în cazul în care găsește că disciplina este prea greu de respectat. De asemenea, ar fi regretabil ca să i se ceară să plece în cazul în care, în ciuda avertismentelor repetate nu respectă recomandările făcute.

Codul de disciplină

La baza practicii Vipassana stă „sila” – conduita morală. Sila este fundamentul pe care se dezvoltă „samadhi” – concentrarea minții, purificarea activității mentale se desăvârșește prin „panna” – înțelepciunea izvorâtă din experiența personală și directă.

Preceptele

Toți cei care participă la un curs de Vipassana trebuie să respecte cu rigurozitate următoarele cinci precepte:

1. Să nu ucizi
2. Să nu furi
3. Să te abții de la orice activitate sexuală
4. Să nu minți
5. Să te abții de la orice intoxicant (țigări, băutură, droguri etc.)

Studenții vechi sunt rugați să respecte încă trei precepte suplimentare:

1. Să nu mănânci după prânz
2. Să te abții de la orice distracție a simțurilor și să te abții să porți podoabe corporale
3. Să nu folosești paturi înalte și luxoase

Studenții vechi vor respecta preceptul șase servind doar apă cu lămâie în pauza de la ora cinci, în timp ce studenții noi vor putea servi lapte sau ceai și fructe. Profesorul va putea dispensa un student vechi de a se conforma acestui precept, în cazul în care sănătatea acestuia nu i-o permite. Preceptele șapte și opt vor fi respectate de către toți studenții vechi (în cazul preceptului opt în funcție și de posibilitățile organizatorice).

Acceptarea profesorului și a tehnicii

În timpul cursului i se cere studentului să urmeze indicațiile profesorului și să se conformeze exact instrucțiunilor. Studentul trebuie să utilizeze tehnica și să respecte disciplina fără să adauge sau omită ceva. Numai având această atitudine de acceptare și încredere se poate lucra serios. Această acceptare trebuie să fie făcută cu discernământ și înțelegere, nu sub forma unei supuneri forțate și oarbe. Această încredere în profesor și în tehnică este esențială pentru reușita fiecăruia.

Ritualuri și alte tehnici de meditație

În timpul cursului este esențial de a suspenda complet orice rit sau practică rituală ca de exemplu: aprinderea de bețișoare aromate, recitări de mantră, de rugăciuni, cântece sau dansuri, postul complet etc. Orice altă tehnică e meditație și practică curativă vor trebui, de asemenea, suspendate, nu pentru că s-ar nega eficacitatea lor, ci pentru că este necesar a face o încercare onestă a meditației Vipassana, în întreaga

sa puritate. În ciuda avertismentelor făcute în mod repetat, studenții au amestecat, în unele cazuri în mod deliberat, Vipassana cu alte tehnici sau ritualuri și au fost traumatizați în mod serios. Neclaritățile, îndoielile sau confuziile trebuie întotdeauna discutate cu profesorul.

Yoga și alte exerciții fizice

Chiar dacă yoga și alte exerciții fizice sunt compatibile cu Vipassana, acestea trebuie suspendate pe toată durata stagiului pentru a nu distra atenția celorlalți studenți.

Întrevederi cu profesorul

Problemele sau chestiunile privind meditația trebuie clarificate, în exclusivitate, de către profesor. Întrevederi individuale vor fi acordate între orele 12 și 13. Între orele 21 și 21.30 se pot pune întrebări în mod public, în sala de meditație. Aceste discuții sunt destinate clarificării aspectelor legate de tehnică și nu trebuie să degeneze în discuții filosofice sau intelectuale. Studenții trebuie să se concentreze, în exclusivitate, asupra practicării meditației Vipassana.

Liniștea nobilă

Trebuie păstrată de la începutul stagiului până în a zecea zi, la ora zece dimineața. Liniștea nobilă înseamnă liniștea corporală, verbală și mentală. Orice formă de comunicare, prin gesturi, cuvinte scrise, semne etc., este interzisă. Totuși studenții vor putea vorbi cu profesorul ori de câte ori este necesar, ei vor putea, de asemenea, să contacteze organizatorii pentru orice problemă privind cazarea, hrana etc. Aceste contacte vor trebui reduse la minimum. Studenții trebuie să încerce să lucreze în condiții de izolare totală.

Cupluri

Va trebui respectată o totală separare a sexelor. Cuplurile de căsătoriți sau necăsătoriți nu trebuie să aibă nici un fel de contact în timpul cursului.

Contacte fizice

Nu trebuie să aibă loc nici un fel de contact fizic între persoane de același sex sau de sex opus.

Talismane, obiecte religioase etc.

Trebuie să se evite aducerea unor astfel de obiecte la curs. Dacă totuși sunt aduse din neglijență, vor trebui să fie încredințate organizatorilor pentru cele zece zile ale stagiului.

Intoxicanți, droguri și medicamente

Este interzis de a aduce la stagiul orice fel de drog, alcool sau alt intoxicant, inclusiv tranchilizante, somnifere și sedative. Cei care iau medicamente conform prescripției medicului trebuie să informeze profesorul.

Tutunul

Fumatul nu este permis în timpul stagiului. Cei care au acest obicei trebuie să înțeleagă că nerespectând această interdicție vor putea trezi dorința de a fuma și celor care doresc, în mod sincer, să se debaraseze de acest obicei.

Hrana

Este imposibil de a satisface preferințele culinare ale fiecărui student. Aceștia sunt rugați să se adapteze bucătăriei vegetariene simple, existente la acest curs. Dacă un student, din motive de sănătate, e obligat să urmeze un regim alimentar special, trebuie să informeze organizatorii în cererea de înscriere la curs.

Ținuta vestimentară

Hainele trebuie să fie simple, neextravagante și confortabile. Hainele transparente, mulate pe corp, sau țipătoare trebuie evitate. Statul la plajă cu bustul gol, sau alte forme de nuditate parțială nu sunt autorizate, pentru a minimiza distragerea atenției între studenți.

Curățenia

Deoarece studenții trebuie să trăiască și să exerseze în comun, este esențial ca ei să se spele în fiecare zi și să poarte haine curate. Fiindcă nu există mașină de spălat, studenții trebuie să își spele singuri hainele și aceasta doar în timpul pauzelor.

Contacte cu exteriorul

Studenții trebuie să stea la locul stagiului până la sfârșitul acestuia. Ei nu pot pleca decât cu permisiunea specială a profesorului. Orice comunicare prin telefon, scrisori, orice contact cu vizitatorii vor trebui suspendate. În caz de urgență, un vizitator poate contacta organizatorii.

Muzică, lectură și scris

Nu este voie să se cânte, sau să se asculte radio etc. Nu trebuie să se aducă la curs materiale de scris sau de citit. Studenții nu trebuie să își distragă atenția luând notițe. Această restricție privind scrisul și lectura servește la a întări caracterul strict practic al acestei tehnici de meditație.

Magnetofone și aparate de fotografiat:

Nu pot fi folosite decât cu permisiunea profesorului.

Persoane cu tulburări mentale serioase

Mânate de dorința lor de a-și rezolva problemele mentale, persoane cu tulburări psihice serioase au venit ocazional, la cursurile de meditație Vipassana cu speranțe nerealiste, manifestând instabilitate psihică în relațiile interpersonale. În aceste condiții, este puțin probabil ca ele să poată beneficia de avantajele cursului, sau chiar să-l poată termina. În calitatea noastră de organizație voluntară neprofesională, ne este imposibil să avem grijă de persoane cu astfel de probleme. Vipassana nu este un substitut al tratamentului psihiatric și de ea pot să beneficieze, cel mai bine, persoanele normale, sănătoase. Nu recomandăm Vipassana persoanelor cu tulburări psihice.

Finanțarea stagiului:

În concordanță cu tradiția pură a Dhamma, cursurile sunt, în exclusivitate, finanțate prin donații. Acestea nu sunt acceptate decât de la studenții vechi, adică de la cei care au urmat cel puțin un curs de zece zile condus de Goenkaji sau unul dintre asistenții săi.

Motivul este acela că nu se poate accepta o donație decât de la cineva care a experimentat el însuși binefacerile Dhammei. A face o donație se integrează, în acest caz, practicii. Având intenția de a împărți aceste binefaceri cu alții, se poate dona după posibilitățile fiecăruia. Chiar o mică donație poate să dovedească o înțelegere justă: intenția de a da cel puțin ceva celorlalți. Această înțelegere se amplifică atunci când fiecare își dă seama că este important nu numai de a face o donație, dar că aceasta trebuie să fie proporțională cu posibilitățile fiecăruia. Posibilitățile unei persoane sărace sunt, fără îndoială, diferite de cele ale unei persoane înstărite, deși dorința de a ajuta pe ceilalți poate avea aceeași intensitate și la unul și la celălalt.

Aceste donații sunt singura sursă de finanțare a cursurilor în lumea întreagă. Nu se primesc subvenții de la nici o fundație, de la nici un mecena. Nici profesorii, nici organizatorii, nu obțin avantaje materiale, de nici un fel, de la aceste cursuri.

Astfel, propagarea Dhammei poate să se facă în toată puritatea sa, fără a fi pătată de mercantilism.

Donația dv., fie mică, fie importantă, trebuie să fie făcută cu acest gând curat: „Pentru că cineva a donat pentru a contribui la cheltuielile cursului meu, aș vrea acum, să donez și eu ceva pentru a contribui la cursul altcuiva”.

Spiritul care stă la baza disciplinei cerută studenților se poate rezuma astfel:

**AVEȚI GRIJĂ SĂ NU DERANJAȚI PE NIMENI PRIN COMPORTAREA DUMNEAVOASTRĂ.
NU ACORDAȚI NICIO ATENȚIE ACȚIUNILOR CELORLALȚI.**

Se poate întâmpla ca un student să nu înțeleagă rațiunile practice ale uneia sau alteia dintre regulile expuse anterior. Decât să lase să încolțească îndoiala și să se instaleze o stare de spirit negativă, este preferabil de a discuta deschis cu profesorul.

Numai disciplina și efortul susținut vor asigura studentului o bună înțelegere a practicii și obținerea binefacerilor dată de aceasta. Accentul, în timpul acestor zece zile, este pus pe practică. O regulă de aur: Exersați ca și cum ați fi singur, ignorând orice distracție, perturbare exterioară, direcționându-vă atenția către interior.

În sfârșit, se amintește că progresele studenților Vipassana depind, în mod unic, de propriile Paramita (merite acumulate în trecut) și de cinci factori: eforturi susținute, credință, sinceritate, sănătate și înțelepciune.

Fie ca regulile și indicațiile de mai sus să vă ajute să beneficiați la maximum de stagiul dv. de meditație. Noi suntem fericiți să servim la acest curs și vă uram ca experiența practicii Vipassana să vă aducă pace și armonie.



Programul zilnic

Următorul orar a fost stabilit pentru a permite studenților să mențină o practică continuă. Sunteți sfătuit să îl respectați cât mai riguros posibil, pentru a obține cele mai bune rezultate:

4.0	Gongul de deșteptare
4.30 – 6.30	Meditație în camera dv. sau în sala de meditație
6.30 – 8.00	Mic dejun și odihnă
8.00 – 9.00	Meditație în grup în sala de meditație
9.00 – 11.00	Meditație în sală sau în camera dv., conform instrucțiunilor profesorului
11.00 – 13.00	Masa de prânz și odihnă
13.00 – 14.30	Meditație în sala de meditație sau în camera dv.
14.30 – 15.30	Meditație în grup în sala de meditație
15.30 – 17.00	Meditație în sala sau în camera dv., conform instrucțiunilor profesorului
17.00 – 18.00	Pauza de ceai
18.00 – 19.00	Meditație în grup în sala de meditație
19.00 – 20.00	Discursul profesorului în sala (sau se ascultă caseta cu traducerea în limba română)
20.00 – 21.00	Meditație în grup în sala de meditație
21.00 – 21.30	Cei care doresc pot să pună întrebări, ceilalți pot să se retragă la camere
21.30	Stingerea

Meditațiile în grup au loc în sala de meditație. În timpul celorlalte perioade de meditație, studenții pot medita în sală sau în camera lor.

Pentru informații suplimentare referitoare la următorul curs de Vipassana organizat în România și înscrieri adresați-vă la:

Fundația Vipassana România
Aleea Azuga Nr. 9 Sc. IV Ap. 38
Cod 400451
Cluj Napoca
Tel. 0727 - 42.74.63
E-mail: info@ro.dhamma.org
Referințe: <http://www.ro.dhamma.org>, <http://www.dhamma.org>