

מדיטציית ויפאסנה

כפי שמלמד ס.ג. גואנקה
לפי מסורתו של סיאג'י או בה קין



מבוא לטכניקה
ותקנון המשמעת לקורסי מדיטציה

העמותה לויפאסנה בישראל, ת.ד. 57 רמת גן 52100

**מי ייתן שתפיק/י את מרב התועלת מתרגול המדיטציה שלך.
אנו מגישים לך את המידע להלן ומאחלים לך הצלחה בקורס.
אנא קרא/י את התקנון בעיון רב לפני שתגיש/י את בקשתך להתקבל לקורס.**

מבוא לטכניקה

ויפאסנה היא אחת מטכניקות המדיטציה העתיקות ביותר שמקורן בהודו. לאחר שנשכחה ואבדה לתקופה ארוכה, גילה אותה מחדש גוטמא הבודהא לפני יותר מ-2,500 שנה. פירוש המילה ויפאסנה הוא "לראות את הדברים כפי שהם באמת". זהו תהליך של טיהור עצמי באמצעות התבוננות פנימית. המתרגל מתחיל בהתבוננות בנשימה הטבעית כדי להביא לריכוז התודעה. בעזרת המודעות שהתחדדה, הוא מתקדם להתבוננות בטבע המשתנה של הגוף והנפש וחווה את האמיתות האוניברסליות של ארעיות, סבל והיעדר "אני". חוויית האמת הזו מתוך התנסות ישירה היא תהליך הטיהור. הדרך (הדהאמה) כולה היא מרפא אוניברסלי לבעיות אוניברסליות ואין לה שום קשר לדת כלשהי או לכתות למיניהן. מסיבה זו, כל אדם יכול לתרגל אותה בחופשיות, בכל מקום ובכל שעה, ללא סתירה הנובעת מהבדלים של גזע, לאום או דת, והיא מועילה במידה שווה ליחיד ולרבים.

ויפאסנה אינה:

- טקס או פולחן המבוסס על אמונה עיוורת.
- בידור אינטלקטואלי או פילוסופי.
- מנוחת הבראה, חופשה או הזדמנות למפגש חברתי.
- בריחה מהקשיים והתלאות של חיי היומיום.

ויפאסנה היא:

- טכניקה שתשרש סבל.
- דרך חיים המאפשרת לאדם לתרום לחברה באופן חיובי.
- שיטה לטיהור נפשי המאפשרת לאדם להתמודד עם המתחים ועם הבעיות בחיים בשלווה ובאיזון.

מטרתה של מדיטציית ויפאסנה היא להשיג את המטרות הרוחניות הנעלות ביותר – שחרור מוחלט מסבל והארה מלאה. מטרתה לעולם אינה ריפוי של מחלות גופניות ותו לא. עם זאת, מחלות פסיכוסומטיות רבות נעלמות כתוצר לוואי של זיכוכ הנפש. למעשה, ויפאסנה מבערת את שלושת הגורמים לסבל: השתוקקות, סלידה ובורות. באמצעות תרגול רציף, המדיטציה משחררת את המתחים שהתפתחו בחיי היומיום ופותרת את התסביכים שנוצרו בגלל ההרגל הישן של תגובה לא מאוזנת למצבים נעימים או לא נעימים.

אף שוויפאסנה פותחה כטכניקה על ידי הבודהא, תרגולה אינו נחלת הבודהיסטים בלבד. לא מעורבת בה בשום אופן המרת דת. הטכניקה פועלת על בסיס העובדה הפשוטה שלכל בני האדם אותן בעיות, ושהטכניקה היכולה לשרש בעיות אלו היא אוניברסלית. אנשים מקהילות דתיות רבות חווים את התועלת המופקת ממדיטציית ויפאסנה ואינם חווים שום סתירה בינה לבין אמונתם.

מדיטציה ומשמעת עצמית

תהליך הטיהור העצמי באמצעות התבוננות פנימית בהחלט אינו קל – על התלמידים לעמוד קשה. הם משיגים תובנות באמצעות המאמצים שלהם עצמם; איש אינו יכול לעשות את העבודה במקומם. לכן, המדיטציה תתאים רק לאלו המוכנים לעבוד ברצינות ולהקפיד על כללי המשמעת, שנקבעו כדי לתמוך בהם ולסייע להם להפיק תועלת. כללים אלו הם חלק בלתי נפרד מתרגול המדיטציה.

אין ספק שעשרה ימים הם תקופה קצרה מאוד כדי לחדור לשכבות העמוקות ביותר של תת-ההכרה וללמוד כיצד לעקור את התסביכים שהצטברו בה. תרגול רצוף בתנאי בידוד הוא סוד ההצלחה של טכניקה זו. כל הכללים והתקנות נקבעו תוך התחשבות בהיבט מעשי זה. הם לא נועדו לתועלתם של המורה או של הנהלת הקורס, והם אינם ביטויים של מסורת שמרנית או אמונה עיוורת בדת כלשהי. נהפוך הוא: הם מבוססים על ניסיון מעשי של אלפי מודטים שנרכש במהלך שנים, והם מדעיים והגיוניים. הקפדה על הכללים מסייעת ליצור אווירה מתאימה למדיטציה והפרתם מעכירה אותה.

על התלמידים להישאר באתר במשך תקופת הקורס כולה. יש לקרוא ולשקול בכובד ראש גם את כל הכללים האחרים. רק אלו הסבורים שיוכלו לקיים בכנות ובדקדקנות את כללי המשמעת מוזמנים להגיש בקשה להתקבל לקורס. אלו שאינם מוכנים להשקיע מאמץ בלב שלם יבזזו את זמנם, ובנוסף, יפריעו לאלו השואפים לעבוד ברצינות. על המועמדים לקורס להבין גם שיהיה זה חסר תועלת ולא מומלץ לעזוב בלי להשלים את הקורס במקרה שיתברר להם שהמשמעת קשה להם מדי. כמו כן, יהיה חבל מאוד אם למרות תזכורות חוזרות ונשנות, הם ימשיכו להפר את הכללים ויתבקשו לעזוב את הקורס.

אנשים עם בעיות נפשיות

אנשים הסובלים מבעיות נפשיות קשות באים לעתים לקורסי ויפאסנה מלאי ציפיות לא מציאותיות שהטכניקה תקל או תרפא את בעיותיהם. אי יציבות נפשית ועבר של טיפולים שונים עלולים להיות גורמים נוספים שיקשו עליהם להפיק תועלת מהקורס או אף להשלים אותו. בהיותנו ארגון התנדבותי ולא מקצועי, אין באפשרותנו להעניק טיפול מתאים לאנשים בעלי רקע כזה. אף שוויפאסנה מביאה תועלת רבה לרוב האנשים, היא אינה תחליף לטיפול רפואי או פסיכיאטרי ואיננו ממליצים עליה לאנשים הסובלים מבעיות פסיכיאטריות קשות.

תקנון המשמעת

בסיס התרגול הוא סילה – התנהגות מוסרית; סילה מספקת בסיס לפיתוח סמאדהי – ריכוז התודעה; וטיהור הנפש מושג באמצעות פאניה – חכמת ההבחנה הפנימית.

כללי המוסר:

על כל משתתפי הקורס לקחת על עצמם לקיים בקפדנות את חמשת הכללים להלן למשך כל תקופת הקורס:

1. להימנע מהרג של כל יצור חי.
2. להימנע מגניבה.
3. להימנע מכל פעילות מינית.
4. להימנע מאמירת שקר.
5. להימנע מנטילת חומרים משכרים למיניהם.

ישנם שלושה כללים נוספים שעל התלמידים הוותיקים (אלו שהשתתפו בעבר בקורס בהנחיית ס.ג. גואנקה או אחד מעוזריו המוסמכים) לקיים במהלך הקורס:

6. להימנע מאכילה אחרי השעה 12:00 בצהריים.
7. להימנע מהתקשטות ומהנאות חושים.
8. להימנע משימוש במיטות פאר.

בהתאם לכלל השישי, תלמידים ותיקים שותים תה צמחים או מיץ פירות בהפסקת אחה"צ בשעה 17:00, ואילו התלמידים החדשים מתכבדים בפירות ובתה עם חלב. המורה יכול לפטור תלמיד ותיק מקיום הכלל השישי עקב סיבות רפואיות. הכלל השביעי והכלל השמיני תקפים לגבי כולם.

קבלה של המורה ושל הטכניקה

על כל התלמידים להביע את נכונותם להישמע באופן מלא להנחיות המורה במשך תקופת הקורס; כלומר, לקיים את כללי המשמעת ולתרגל בדיוק כפי שהמורה מבקש, בלי להתעלם משום חלק מההנחיות ובלי להוסיף להן דבר. קבלה זו צריכה לנבוע מתוך הבנה מלאה ולא מתוך ציות עיוור. תלמיד יכול לעבוד בחריצות וביסודיות רק מתוך גישה של אמון. ביטחון כזה במורה ובטכניקה הוא תנאי הכרחי להצלחה בתרגול המדיטציה.

טכניקות אחרות, טקסים ופולחנים

במשך הקורס, הכרחי לחלוטין להפסיק כל סוג של תפילה, פולחן או טקס דתי – הדלקה של נרות או קטורת, ספירת חרוזי תפילה, שינון מנטרות, שירה וריקודים, צום וכו'. כמו כן, יש להפסיק כל תרגול הוליסטי, רוחני ותרגולי מדיטציה אחרים. הכוונה אינה לגנות את כל התרגולים הללו, אלא לתת הזדמנות הוגנת לטכניקת הוויפאסנה בצורתה הטהורה. חשוב מאוד שלא לערבב במכוון טכניקות מדיטציה אחרות עם ויפאסנה, שכן זה יפריע להתקדמות התלמיד ואף עלול לגרום לנסיגה בתרגול. למרות אזהרות חוזרות ונשנות מצד המורה, היו בעבר מקרים שבהם תלמידים ערבבו במכוון ויפאסנה עם תרגולים

אחרים והזיקו לעצמם. תמיד אפשר לקבל הבהרות בשיחה עם המורה אם יתעוררו ספקות או בלבול כלשהו.

ראיונות עם המורה

בעיות או שאלות לגבי המדיטציה יש להפנות למורה בלבד. הזמן שבין 12:00 ל-13:00 בצהריים מיועד לראיונות אישיים עם המורה. אפשר לשאול שאלות גם בפומבי בין 21:00 ל-21:30 בערב באולם המדיטציה.

הזמן לשאלות מיועד אך ורק לצורך הבהרה של בעיות מעשיות הקשורות לטכניקה. אין לראות בזמן המוקדש לשאלות הזדמנות לשיחות פילוסופיות או לווידויים אינטלקטואליים. אפשר להעריך את טבעה הייחודי של מדיטציית ויפאסנה רק על ידי יישומה, ולכן על התלמידים להתרכז אך ורק במשימה זו במהלך הקורס.

שתיקה נאצלת

על כל התלמידים לשמור על 'שתיקה נאצלת' מתחילת הקורס ועד לבוקרו של היום העשירי בקורס. 'שתיקה נאצלת' פירושה דממה של גוף, דיבור ותודעה. כל צורת תקשורת עם תלמידים אחרים, לרבות מחוות גופניות, סימני ידיים, העברת פתקים וכדומה, אינה מותרת.

עם זאת, התלמידים יכולים לדבר עם המורה במקרה הצורך, ולפנות למנהלי הקורס בכל בעיה הקשורה לאוכל, למגורים, לבריאות וכו'. אולם יש להגביל למינימום ההכרחי אפילו פניות אלה. על התלמידים לפתח בקרבם את התחושה שהם עובדים לבד.

הפרדה בין נשים לגברים

יש לשמור על הפרדה מוחלטת בין נשים לגברים. על בני זוג, נשואים או שאינם נשואים, להימנע מכל תקשורת זה עם זה במשך כל הקורס. כלל זה חל גם על ידיים ועל תלמידים בני אותה משפחה.

מגע גופני

תרגול המדיטציה מתאפיין בהתבוננות פנימית, ולכן חשוב שהתלמידים יימנעו במהלך הקורס מכל מגע גופני עם אחרים, בני אותו מין או בני המין האחר.

יוגה ותרגילי התעמלות

אף על פי שיוגה ותרגילי התעמלות אחרים אינם סותרים את תרגול הוויפאסנה, יש להפסיקם בתקופת הקורס מפאת היעדר מקומות מבודדים לצורך זה. גם ריצה קלה אינה מותרת. התלמידים יכולים להתעמל בזמן ההפסקות על ידי הליכה באזורים המיועדים לכך.

קמיעות, מחרוזות תפילה, תשמישי קדושה, אבני קריסטל וכו'

נא לא להביא לקורס אף אחד מהפריטים הנ"ל. במקרה שהם הובאו בהיסח הדעת, יש להפקיד אותם בידי ההנהלה למשך הקורס.

תרופות וסמים

אין להביא לאתר הקורס סמים, משקאות אלכוהוליים או כל חומר משכר אחר. כלל זה תקף גם לגבי משככי כאבים, גלולות שינה וכל תרופת הרגעה אחרת. על אלו הנוטלים תרופות על פי מרשם רופא ליידע את המורה.

טבק

למען בריאותם ונוחותם של כל התלמידים, עישון, לעיסה או הרחה של טבק אינם מותרים במשך הקורס.

מזון

אין באפשרותנו לרצות את טעמם ואת העדפותיהם האישיות של כל התלמידים. לכן, אנו מבקשים שהתלמידים יסתפקו בתפריט הצמחוני המוגש להם. הנהלת הקורס עושה כל מאמץ לספק תפריט בריא, מלא ומאוזן, המתאים לתרגול מדיטציה. אין לצום במהלך הקורס. תלמידים הזקוקים לתזונה מיוחדת עקב בעיה רפואית מתבקשים לציין זאת בטופס הבקשה ולהודיע על כך להנהלה בזמן ההרשמה.

לבוש

על הלבוש להיות פשוט, צנוע ונוח. אין ללבוש בגדים שקופים, חושפניים, צמודים או בולטים (כגון מכנסיים קצרים, חצאיות מיני, חולצות בטן או גופיות). אמבטיות שמש ועירום חלקי אינם מותרים. התנהלות צנועה במהלך הקורס כולו חשובה כדי לצמצם הפרעות והסחות דעת לתלמידים אחרים.

כביסה ורחצה

אין מכונות כביסה באזור המגורים, אולם אפשר לכבס באופן ידני. התלמידים מתבקשים להביא עמם מספיק בגדים לכלל הקורס. אפשר להתרחץ ולכבס בזמן ההפסקות בלבד ולא במהלך שעות המדיטציה.

קשר עם החוץ

על התלמידים להישאר בתחומי אתר הקורס במשך כל הקורס. הם יכולים לעזוב רק באישור מיוחד מהמורה. אין אפשרות ליצור כל קשר עם החוץ לפני סיום הקורס, לרבות באמצעות מכתבים, שיחות טלפון או קבלת מבקרים. יש להפקיד בידי ההנהלה עד לסיום הקורס טלפונים ניידים, איתוריות או כל אמצעי תקשורת אחר. במקרה חירום, חבר או קרוב יכול ליצור קשר עם הנהלת הקורס.

מוזיקה, קריאה וכתיבה

נגינה בכלי מוזיקה, הפעלת רדיו וכו' אינן מותרות. אין להביא מכשירי כתיבה או חומרי קריאה לאתר הקורס. התלמידים מתבקשים שלא להפריע לעצמם על ידי רישום הערות. מטרת ההימנעות מקריאה ומכתיבה היא לאפשר להתמקד בטבע המעשי המובהק של המדיטציה הזו.

רשמקולים ומצלמות

אין להשתמש בהם אלא באישור מיוחד מהמורה.

מימון הקורס

לפי המסורת של ויפאסנה טהורה, הקורסים מתקיימים על בסיס תרומות בלבד. תרומות מתקבלות אך ורק מתלמידים ותיקים, כלומר, אלו שהשלימו לפחות קורס אחד בהנחייתו של ס.ג. גואנקה או אחד מעוזריו המוסמכים. אדם המשתתף לראשונה בקורס יכול לתת תרומה בסיום הקורס או בכל זמן אחריו.

בדרך זו, הכסף למימון הקורסים מתקבל רק מאלו שחוו בעצמם את התועלת המופקת מהתרגול. מי שמבקש לחלוק עם אחרים את התועלת שהפיק יכול לתרום בהתאם לרצונו וליכולתו. תרומות אלו הן אמצעי המימון היחיד של קורסים במסורת זו בכל רחבי העולם. אין כל ארגון או אדם פרטי המממנים את הקורסים. כמו כן, המורה והמארגנים אינם מקבלים כל תשלום תמורת שירותם. בדרך זו, הפצת הוויפאסנה מתבצעת בכוונה טהורה וללא שמץ של מסחריות.

בין שהתרומה גדולה או קטנה, עליה להינתן מתוך כוונה ורצון לעזור לאחרים: "הקורס שהשתתפתי בו מומן בזכות נדיבותם של תלמידים ותיקים. עכשיו אני רוצה לעזור במימון של קורס עתידי, כדי שגם אחרים יוכלו להפיק תועלת מהטכניקה הזו".

סיכום

לשם הבהרת הרוח של תקנון המשמעת והכללים, אפשר לסכם כדלהלן: הקפד! מאוד שפעולותיך לא יפריעו לאף אחד מהמשתתפים. התעלם! מכל הפרעה הנגרמת על ידי אחרים.

ייתכן שתלמיד מסוים ייתקל בקושי להבין את הסיבות המעשיות לאחד הכללים הנ"ל או לכמה מהם. במקרה כזה, במקום לפתח שליליות וספקות, עליו לבקש מיד הבהרה מהמורה.

רק באמצעות גישה של משמעת ועשיית מרב המאמצים התלמידים יכולים להבין את התרגול ולהפיק ממנו תועלת. הדגש העיקרי במהלך הקורס הוא על עבודה: כלל הזהב הוא לתרגל כאילו את/ה נמצא/ת לבדך בקורס, תוך התעלמות מכל הפרעה או חוסר נוחות שתיתקל/י בהם, כשכל תשומת לבך מופנית פנימה.

לסיום, על התלמידים להבין שהתקדמותם בוויפאסנה תלויה באופן בלעדי בסגולותיהם ובהתפתחותם האישית, ובחמישה גורמים נוספים: מאמץ כן, אמון, כנות, בריאות ותבונה. מי ייתן שהמידע לעיל יעזור לך להפיק תועלת מרבית מקורס המדיטציה שלך. אנו מאושרים שניתנה בידינו ההזדמנות לשרת ומאחלים לך שלוה והרמוניה בהתנסותך בוויפאסנה.

לוח זמנים

לוח הזמנים להלן נקבע לצורך שמירה על רצף התרגול. אנו מייעצים לתלמידים לתרגל על פיו בצורה קפדנית ככל האפשר כדי להשיג את התוצאות הטובות ביותר.

פעמון השכמה	04:00
מדיטציה באולם או בחדר המגורים	04:30 - 06:30
ארוחת בוקר והפסקה	06:30 - 08:00
מדיטציה קבוצתית באולם	08:00 - 09:00
מדיטציה באולם או בחדר המגורים, בהתאם להנחיות המורה	09:00 - 11:00
ארוחת צהריים	11:00 - 12:00
מנוחה	12:00 - 13:00
מדיטציה באולם או בחדר המגורים	13:00 - 14:30
מדיטציה קבוצתית באולם	14:30 - 15:30
מדיטציה באולם או בחדר המגורים, בהתאם להנחיות המורה	15:30 - 17:00
הפסקת תה	17:00 - 18:00
מדיטציה קבוצתית באולם	18:00 - 19:00
שיחת המורה באולם	19:00 - 20:15
מדיטציה קבוצתית באולם	20:15 - 21:00
זמן לשאלות באולם	21:00 - 21:30
פרישה לחדרים – כיבוי אורות	21:30

מידע נוסף על מדיטציית ויפאסנה ועל תאריכי קורסים בארץ ובעולם

אפשר לקבל בכתובת להלן ובאתר האינטרנט העולמי: www.il.dhamma.org

העמותה לוויפאסנה בישראל, ת.ד. 57 רמת גן 52100