



Vipassana Meditation Course

تأمل فيپاسنا

كما يعلمه س.ن. غوينكا تبعاً لطريقة سيادجي أو با كين

مقدمة عن تقنية فيپاسنا ونظم وقواعد السلوك لدورات التأمل

فيپاسنا هي إحدى أقدم تقنيات التأمل الآتية من الهند. أعاد اكتشافها البودا غوتاما منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة، بعد أن كانت قد ضاعت عن البشرية لوقت طويل. تعني كلمة فيپاسنا "رؤية الأشياء على حقيقتها". وهي تشير إلى عملية تنقية الذات عبر مراقبة الذات. نبدأ فيها بمراقبة النفس الطبيعي لمساعدة الفكر على التركيز، ثم نواصل إلى مراقبة طبيعة الفكر والجسد المتغيرة بوعي حاد، مما يقودنا إلى اختبار الحقائق الكونية الثلاث: اللادوام، المعاناة، اللأنا. مع إدراكنا لهذه الحقائق عبر الاختبار المباشر، تتم عملية تنقية الذات. الدرب بأكمله (المسمى "دماً" بلغة الپالي الهندية) عبارة عن علاج كوني لمشاكل كونية، لا علاقة له بدين ولا بطائفة. لذا فممارسته متاحة بحرية للجميع في كل زمان ومكان، دون أن يشكّل ذلك صراعاً مع أي معتقدات عرقية أو دينية أو طائفية. الدرب مفيد لجميع البشر على حد سواء.

فيپاسنا ليست:

- ليست مذهباً أو طقساً مرتكزاً على إيمان أعمى؛
- ليست ترفيهاً فكرياً أو تثقيفياً؛
- ليست عزلة للنقاها ولا هي إجازة ترفيهية ولا فرصة للتعارف والاختلاط؛
- ليست مهرباً من محن الحياة وصعوباتها؛

فيپاسنا هي:

- هي تقنية لاستئصال جذور المعاناة؛
- هي تقنية لتنقية الفكر، تساعدنا على مواجهة ضغط الحياة ومشاكلها بآزان وهدوء؛
- هي فنّ للحياة يتيح لنا تقديم مساهمات إيجابية للمجتمع؛

يطمح تأمل فيپاسنا إلى أسمى الأهداف الروحانية: التحرر الكامل والاستنارة الكاملة. لا ينحصر هدفها أبداً بشفاء الأمراض الجسدية. إلا أن استئصال جذور الأمراض النفسبدنية يأتي كنتاج ثانوي حتمي لعملية تنقية الفكر. في الواقع، إن فيپاسنا تزيل أسباب الشقاء الثلاث: التلهف، النفور، والجهل. بالممارسة المتواصلة، يزيل التأمل ما يتكوّن في حياتنا اليومية من توترات، ويحلّ العقد التي نعقدها بسبب ردّات فعلنا غير المتزنة حيال الأفراح والأفراح.

مع أن تعاليم فيپاسنا أبتنا عن طريق البودا، إلا أن ممارستها لا تنحصر بالبوديين. مسألة الانتقال من دين إلى آخر غير واردة على الإطلاق هنا. فهذه التقنية تعمل على أساس بسيط، مفاده أن البشرية بأسرها تعاني من المشاكل ذاتها. لذا فأياً تقنية من شأنها إزالة هذه المعاناة لا تصلح إلا إذا تيسر تطبيقها تحت كلّ سماء. وفيپاسنا قد أفادت أشخاصاً من مختلف الطوائف، دون أن يجدوا فيها أيّ تعارض مع عقائدهم الدينية.

التأمل والانضباط

لا شك أن عملية تنقية الفكر عبر فحص الذات ليست عملية سهلة على الإطلاق. ينبغي على الطلاب أن يعملوا على ذلك بجد. يحقق الطلاب إنجازاتهم بجهودهم الخاصة. لا أحد يستطيع أن يقوم بذلك بدلاً عنهم. لذا، فإن التأمل لا يلائم إلا من هم مستعدون للعمل بجدية وللالتزام بالنظام. فهذا النظام قد وُضع خصيصاً لمنفعة المتأملين ولحمايتهم. وهو جزء لا يتجزأ من ممارسة التأمل.

من المؤكد أن عشرة أيام هي فترة قصيرة جداً للتوغل في أعماق مستويات الفكر اللاواعي، ولتعلم كيفية استئصال العقد الكامنة عند الجذور. سر النجاح في هذه التقنية يكمن في مواصلة الممارسة بعزلة تامة. لذا، فقد أخذ هذا الجانب العملي بعين الاعتبار لدى إعداد النظم والقواعد المعتمدة في الدورة. وهذه النظم والقواعد لم توضع في الأصل لمنفعة المعلم أو لمنفعة منظمي الدورات، ولا هي تنم عن إيمان أعمى بدين أو بعرف معين. لا بل على العكس، هي علمية، عقلانية، مبنية على خبرة وممارسة آلاف المتأملين عبر السنين. الالتزام بالنظم والقواعد يخلق جواً إيجابياً يلائم التأمل. أما خرق النظم والقواعد فهو يلوّث هذا الجو.

على الطلاب أن يبقوا في موقع الدورة حتى نهايتها، كما ينبغي عليهم قراءة كافة القواعد الأخرى وأخذها بعين الاعتبار. وليتقدم بطلب الانضمام إلى الدورة فقط لا غير من يشعر أنه قادر على الالتزام بقواعد السلوك بصدق وبأمانة. أما من هم غير مستعدون لبذل هذا الجهد بعزم، فهم سيضيعون وقتهم، وأكثر من ذلك: سيزعجون الآخرين الراغبين في العمل بجدية. على كل من ينوي الانضمام إلى الدورة أن يعي أن مغادرة الدورة قبل نهايتها عند استصعاب الالتزام بقواعد السلوك ليست لصالح الطالب ولا هي مستحسنة. كما أنه من المؤسف جداً أن نضطر إلى دعوة أي طالب للمغادرة في حال عدم استجابته للتذكيرات المتكررة بالالتزام بالقواعد.

الاضطرابات النفسية الحادة

يأتي إلى دورات فيباسبنا بين الحين والآخر أشخاص يعانون من اضطرابات نفسية حادة، آملين بقدرة التقنية على شفائهم أو على تخفيف اضطراباتهم. إلا أن هذه التوقعات غير واقعية. فعبء العلاجات النفسية المختلفة على المدى الطويل، كما والمعاناة الناجمة عن العلاقات المتقلبة مع الآخرين، كلها صعوبات إضافية تحول دون استفادة هؤلاء الأشخاص من منافع دورة العشرة أيام، أو حتى دون إنهاؤها. ونحن كوننا منظمة طوعية لا أخصائيين، غير قادرين على التكفل برعاية من يعاني من مثل هذه الحالات. فيباسبنا لا شك مفيدة لمعظم الناس، إلا أنها ليست بديلاً للعلاج الطبي أو النفسي. ونحن بالتالي لا ننصح بها لمن يعاني من اضطرابات نفسية حادة.

نظام السلوك المتبع في دورة التأمل

ترتكز ممارسة التأمل على "سيلا"، أي السلوك الأخلاقي أو الفضيلة، مما يشكل بدوره قاعدة أساس صالحة لـ "سمادي"، أي لمساعدة الفكر على التركيز، فيما تتحقق تنقية الفكر عبر الحكمة والاستبصار، "پنيا".

الإرشادات

على كل من ينضم إلى دورة فيباسبنا أن يتعهد بالإرشادات الخمسة التالية ويتقيد بها بوعي وباحتراس شديد طوال مدة الدورة:

- الامتناع عن قتل أي كائن حي؛
- الامتناع عن السرقة؛
- الامتناع عن أي نشاط جنسي؛
- الامتناع عن قول الأكاذيب؛
- الامتناع عن تعاطي أي نوع من أنواع المخدرات.

أما الطلاب القدامى (أي كل من سبق له وأتم على الأقل دورة تسعة أو عشرة أيام كاملة مع س.ن. غوينكا أو مع أحد المعلمين المساعدين التابعين له)، فهم سيتقيدون بثلاثة إرشادات إضافية:

- الامتناع عن تناول الطعام بعد تمام الساعة الثانية عشرة ظهراً؛
- الامتناع عن كافة أنواع الترفيه البدني، وعن الزينة الجسدية؛
- الامتناع عن النوم على أسرة عالية فخمة وثيرة.

يقتضي الإرشاد السادس من الطلاب القدامى أن يكتفوا عند الساعة الخامسة بعد الظهر بشرب من الأعشاب أو من الليمون الحامض، بينما يقدم للطلاب الجدد كوباً من الشاي أو من الحليب مع بعض الفواكه. قد يعفي المعلم طالباً قديماً من الالتزام بالإرشاد السادس لأسباب صحية، لكن على جميع الطلاب الالتزام بالإرشادين السابع والثامن.

قبول المعلم/المعلمة والتقنية

ينبغي على الطلاب أن يعربوا عن استعدادهم للتقيد كلياً بإرشادات المعلم وتعليماته، وذلك طوال فترة الدورة. عليهم إذاً أن يلتزموا بنظام السلوك المعتمد في الدورة، وأن يمارسوا التأمل تماماً كما يشير إليه المعلم، بدون زيادة أو نقصان. وعلى هذا الالتزام الذي يبيده الطلاب أن يكون نابعاً عن فهمهم وقناعتهم، لا عن انصياعهم للقواعد بجهل. إذ إن الثقة وحدها تمكن الطالب من العمل بجد وتفان. الثقة بالمعلم وبالتقنية عامل أساسي للنجاح في التأمل.

تقنيات وطقوس وتعبّدات أخرى

من الضروري جداً التوقف لمدة الدورة بكاملها عن كافة أشكال الصلاة أو العبادة أو الطقوس الدينية: صيام، تطيب بالبخور، استخدام المسبحات، تلاوة الصلوات وتأدية طقوس الرقص أو الغناء، ترتيل مانترا معينة، وغير ذلك. كما يتوجب الانقطاع عن ممارسة جميع تقنيات التأمل الأخرى والممارسات الروحانية والعلاجية. وهذه النقطة لا تهدف إلى إدانة التقنيات أو الممارسات الأخرى، إنما إلى منح فرصة عادلة لقياسنا بنقاوتها الأصيلة. يحذر الطلاب بشدة من خطر تعمد مزج تقنيات أخرى مع قيباسنا. فهذا قد يعيق تقدّمهم أو حتى قد يتسبب بتراجعهم. فقد رأينا حالات عديدة في السابق تعمد فيها بعض الطلاب، بالرغم من تحذيرات المعلم المتكررة، مزج تقنية قيباسنا بطقوس وممارسات أخرى، مما ألحق بهم ضرراً شديداً. لذا فأنتم مدعوون إلى مقابلة المعلم لطرح عليه كل ما قد يراودكم من شكوك والتباسات حيال ما تمارسونه.

مقابلات مع المعلم/المعلمة

يمكن مقابلة المعلم بصورة فردية بين الساعة الثانية عشرة ظهراً والساعة الواحدة بعد الظهر. كما يمكن طرح الأسئلة في قاعة التأمل بحضرة سائر المتأملين بين الساعة التاسعة والتاسعة والنصف مساءً. هذه المواقيت مخصصة لتوضيح مسائل عملية تخص التقنية، وللإجابة عن أسئلة محدّدة قد تطرأ عند سماع المحاضرات المسائية.

الصمت النبيل

ينبغي على جميع الطلاب التزام الصمت النبيل من بداية الدورة حتى صباح آخر يوم كامل. والصمت النبيل هو صمت جسدي وكلامي وفكري. ممنوع بتاتا التواصل مع الطلاب الآخرين، أكان ذلك بالإشارة أو بالإيماء أو بالكتابة. لكن، عند الحاجة، يمكن للطلاب أن يتكلموا مع المعلم فيما يخص التقنية، ومع الإدارة فيما يخص أي مشاكل متعلقة بالطعام، أو بالسكن، أو بالصحة، أو غيرها. ما عدا ذلك، ينبغي على الطلاب أن يَنُمُوا داخلهم الشعور بالعزلة، فيعملوا وكأنهم في عزلة تامّة.

الفصل بين النساء والرجال

يتوجب الالتزام بالفصل التام بين الرجال والنساء. فعلى الأزواج والمتحابين أن ينقطعوا عن التواصل كلياً طيلة فترة الدورة. كذلك الحال مع الأقرباء والأصدقاء وغيرهم من المعارف.

الاحتكاك الجسديّ

من المهم أن يمتنع طلاب الدورة عن الملامسة وعن الاحتكاك الجسدي بالآخرين، وذلك أكانوا من الجنس نفسه أو من الجنس الآخر.

اليوغا والرياضة البدنيّة

مع أنّ تمارين اليوغا الجسدية والتمارين الرياضية بشكل عام لا تتعارض مع قِيّاسنا، إلّا أنّه يتوجب الانقطاع عن ممارستها خلال الدورة وذلك لعدم تواجد أماكن منعزلة مخصّصة لذلك في موقع الدورة. كذلك فالهرولة أيضا ممنوعة. لكن يمكن للطلاب ممارسة المشي في المناطق المحدّدة لكلّ من الرجال والنساء، وذلك في فترات الاستراحة.

مسبّحات، طلاسّم، بلّورات وغيرها من الأشياء المستخدمة في الطقوس الدينية/الروحانية

لا ينبغي جلب هذه الأشياء إلى الدورة. وإن حصل وأتيتم بها سهواً، فعليكم تسليمها للإدارة التي تحفظها لكم بأمان طوال مدّة الدورة.

المسكّرات والمخدّرات

ممنوع جلب أي نوع من أنواع المسكّرات أو الكحول أو المخدّرات إلى الدورة، بما فيه المسكّنات والحبوب المنومة وسائر أنواع المهدّئات. على كل من يتعالج بأدوية موصوفة طبياً إبلاغ المعلّم بذلك.

التبغ

لصحة جميع الطلاب وراحتهم، لا يسمح بالتدخين ولا بعلك التبغ أو استنشاقه أثناء الدورة.

الطعام

من غير الممكن إرضاء كلّ متأمّل بتلبية حاجاته ومتطلّباته الغذائية. لذا، فيرجى من الطلاب تسيير الأمور والاكتفاء بما توفّر من طعام نباتي بسيط يقدّم إليهم. تسعى إدارة الدورة جاهدةً إلى إعداد وجبات طعام متوازنة وصحيّة ملائمة للتأمّل، من دون اتباع أي فلسفة غذائية معينة. وإن تواجد بين الطلاب من يتبع حمية غذائية موصوفة طبياً لأسباب صحيّة، عليه إبلاغ الإدارة بذلك عند تقديم طلب انضمامه إلى الدورة. الصيام غير مسموح.

الملابس

على الملابس أن تكون متواضعة وبسيطة ومريحة. لا يُسمح بارتداء الألبسة الضيقة أو الكاشفة أو اللافتة للنظر، كالشورتات أو التنانير القصيرة أو قمصان بلا أكمام أو سراويل لاصقة للساقين. التعريّ الجزئي ممنوع بتاتاً، كذلك حمّام الشمس.

ينبغي الالتزام في كل حال بقواعد اللباس المحتشم والمتواضع وذلك تحاشياً لإلهاء الآخرين.

غسل الثياب والاستحمام

الغسّالات والنشّافات غير متوفّرة، فعلى الطلاب إحضار ملابس بكميّة كافية. من الممكن غسل القطع الصغيرة على اليد. الغسيل والاستحمام يتمّان في فترات الاستراحة، لا خلال ساعات التأمّل.

الاتّصال بالخارج

ينبغي على الطلاب البقاء داخل موقع الدورة طوال مدّتها. لا يمكنهم المغادرة إلّا بموافقة خاصّة من المعلّم. التواصل مع الخارج، بما فيه الرسائل والمكالمات الهاتفية وتلقّي الزيارات، غير مسموح قبل انتهاء الدورة بالكامل. يتوجب إيداع الهواتف الجوّالة والطنّانات وسائر أنواع الإلكترونيات مع الإدارة حتى انتهاء الدورة. في الحالات الطارئة، يمكن لصديق أو ل قريب أن يترك لكم خبراً عبر الإدارة.

الموسيقى والقراءة والكتابة

ممنوع استخدام الآلات الموسيقية أو الراديو أو ما شابه. كذلك، كون القراءة غير مسموحة، يتوجب عدم إحضار أي كتب أو دفاتر. يتعين أيضاً على الطلاب عدم إلهاء أنفسهم بتدوين الملاحظات. فمنع الكتابة والقراءة هو للتشديد على الطبيعة العملية البحتة التي تميز تقنية التأمل هذه.

آلات التسجيل والتصوير

لا يمكن استعمال هذه الأجهزة إلا بموافقة خاصة من المعلم.

تحويل الدورات

وفقاً للتقاليد المتبعة في طريقة فيياسنا النقية، يتم تمويل الدورات عبر هبات يتبرع بها طلاب فيياسنا الذين أكملوا على الأقل دورة كاملة مع س.ن. غوينكا أو مع أحد المعلمين المساعدين التابعين له. وبإمكان الطلاب الجدد، حال إتمامهم دورة فيياسنا كاملة لأول مرة، أن يتقدموا بهبة، وذلك في آخر يوم من الدورة، أو في أي وقت لاحق.

بهذه الطريقة، لا يدعم الدورات إلا من اختبر بنفسه منافع ممارسة تأمل فيياسنا. يتبرع كل بحسب إمكانياته واندفاعه، رغبةً بمشاركة هذه المنافع مع الآخرين.

هذه التبرعات هي المصدر الوحيد لتمويل دورات التأمل التابعة لهذا النهج حول العالم. فما من أثرياء وما من مؤسسات غنية تتكفل برعايتها. كذلك فلا المعلمين ولا منظمي الدورات يتقاضون أجراً مادياً مقابل الخدمات التي يقدمونها. وهكذا، تنتشر فيياسنا بنية صافية خالية من أي أهداف تجارية.

المبلغ المحدد الذي يتبرع به الطلاب لا يهم. ما يهم هو أن تكون الهبة مفعمة بنية مساعدة الآخرين: «لقد تم تمويل الدورة التي أكملتها أنا بفضل التبرعات الكريمة التي تقدم بها الطلاب القدامى. دعني الآن أقدم بشيء يساهم في تغطية كلفة الدورة الآتية، عسى أن يستفيد غيري من منافع هذه التقنية».

خلاصة

في ما يلي تلخيص لكل ما ورد أعلاه، وذلك لكي يبرز المغزى الكامن وراء قواعد السلوك والانضباط بجلاء:

احرصوا على عدم القيام بأي عمل قد يزعج الآخرين. ولا تعيروا انتباهكم إلى ما قد يصدر عنهم من مضايقات.

قد يتعذر على أحدكم استيعاب الأسباب العملية الوجهية الكامنة وراء بعض القواعد الواردة أعلاه. في هذه الحال، اسعوا فوراً للحصول على إيضاحات من المعلم، بدلاً من الاسترسال في توليد السلبات والشكوك.

لا يمكن للطلاب أن يستوعب ممارسة التأمل كلياً وأن يستفيد منها إلا باتباع قواعد الانضباط وببذل أقصى الجهود. فالجهود التي تبذلونها في سياق هذه الدورة من أهم ما يكون. على كل طالب أن يتأمل كما ولو كان وحده، موجّهاً فكره نحو الداخل، ومتجاهلاً كل ما قد يعترضه من إزعاجات. هذه هي القاعدة الذهبية.

أخيراً، على الطلاب أن يعوا أنّ تقدّمهم يتوقّف على مزايهم الحميدة وعلى تطوّرهم الشخصي، كما وعلى خمسة عوامل هي: الجهود الحثيثة، الثقة، الصدق، الصحة، والحكمة.

عسى أن تساعدكم المعلومات الواردة أعلاه على تحصيل أطيب المنافع من انضمامكم إلى دورة التأمل. يسعدنا أن نحظى بفرصة خدمتكم ونتمنى لكم تذوّق السلام والوئام إثر اختباركم لفيياسنا.

الجدول الزمني المعتمد خلال الدورة

لقد أعدَّ الجدول الزمني المعتمد في هذه الدورة بهدف الحفاظ على استمرارية الممارسة. ننصح الطلاب الالتزام بهذا الجدول على أوثق نحو ممكن لتحقيق أفضل النتائج.

٠٤:٠٠ صباحاً	جرس الإيقاظ الصباحي
٠٦:٣٠ - ٠٤:٣٠	تأملوا في قاعة التأمل أو في غرفتكم
٠٨:٣٠ - ٠٨:٠٠	فطور واستراحة
٠٩:٠٠ - ٠٨:٠٠	تأمل جماعي في القاعة
١١:٠٠ - ٠٩:٠٠	تأملوا في القاعة أو في غرفتكم بحسب تعليمات المعلم
١٢:٠٠ - ١١:٠٠	الغداء
٠١:٠٠ - ١٢:٠٠	استراحة، ومقابلات مع المعلم
٠٢:٣٠ - ٠١:٠٠	تأملوا في القاعة أو في غرفتكم
٠٣:٣٠ - ٠٢:٣٠	تأمل جماعي في القاعة
٠٥:٣٠ - ٠٣:٣٠	تأملوا في القاعة أو في غرفتكم بحسب تعليمات المعلم
٠٦:٠٠ - ٠٥:٠٠	استراحة الشاي
٠٧:٠٠ - ٠٦:٠٠	تأمل جماعي في القاعة
٠٨:١٥ - ٠٧:٠٠	محاضرة في القاعة
٠٩:٠٠ - ٠٨:١٥	تأمل جماعي في القاعة
٠٩:٣٠ - ٠٩:٠٠	وقت للأسئلة في القاعة
٠٩:٠٠ - مساءً	عودوا إلى غرفتكم إطفاء الأنوار.