

## **A technika bemutatása**

A Vipassana India egyik legősibb meditációs technikája, amely hosszú időre elveszett az emberiség számára, míg több mint 2500 évvel ezelőtt Gotama, a Buddha újra felfedezte. A **Vipassana** jelentése: úgy látni a dolgokat, ahogy azok valójában vannak. Ez az önmegfigyelés útján való öntisztítás módszere. Először a tudat összpontosítása érdekében a természetes légzést kell megfigyelni. A továbbiakban a megszerzett tudatossággal a test és tudat változó természetét megfigyelve a tanítvány megtapasztalja a múlandóság, a szenvedés és az énnélküliség univerzális igazságát. Az igazság közvetlen megtapasztalás útján való felismerése maga a tisztulási folyamat. Az egész ösvény (Dhamma) az univerzális problémákra való univerzális gyógyír és semmi köze sincs semmilyen szervezett valláshoz vagy felekezethez. Ezért bárki szabadon gyakorolhatja bármikor, bárhol anélkül, hogy összeütközésbe kerülne bármilyen fajjal, közösséggel vagy vallással, és a módszer mindenki számára ugyanannyira hasznos lesz.

### **Mi nem a Vipassana:**

- Nem vak hitre alapozott szertartás vagy rituálé.
- Nem intellektuális vagy filozófiai szórakozás.
- Nem pihenő kúra, nem üdülés és nem társas összejövetelre szolgáló esemény.
- Nem menekülés a mindennapi élet megpróbáltatásai és gyötrelmei elől.

### **Mi a Vipassana:**

- Szenvédést megszüntető módszer.
- A tudat tisztításának módszere, amely lehetővé teszi, hogy nyugodt, kiegyensúlyozott módon nézzünk szembe az élet feszültségeivel és problémáival.
- Az élet művészete, amely képessé tesz arra, hogy pozitív dolgokat cselekedjünk a közösség javára.

A Vipassana meditáció a legmagasabb szellemi értékeket célozza: a teljes megszabadulást és megvilágosodást. Célja sohasem fizikai betegség gyógyítása, bár a tudat tisztulásának melléktermékeként számos pszichoszomatikus betegség megszűnik. A Vipassana a boldogtalanság három okát semmisíti meg: a sóvárgást, az elutasítást és a tudatlanságot. A folyamatos gyakorlással a meditáció feloldja a mindennapok során felhalmozott feszültségeket és kioldja a görcsöket, amelyeket a kellemes és kellemetlen helyzetekre történő kiegyensúlyozatlan, rögzült szokásaink szerinti reakcióinkkal hoztunk létre.

Bár a Vipassanát, mint módszert a Buddha fejlesztette ki, gyakorlása nem korlátozódik a buddhistákra. Egyáltalán nincs szó áttérítésről. A technika azon az egyszerű alapon működik, hogy minden embernek ugyanaz a problémája, és egy olyan módszer, amely ezeket a problémákat fel tudja számolni, univerzálisan alkalmazható. Különböző vallási felekezeti emberek tapasztalták már meg a Vipassana jótékony hatásait anélkül, hogy összeütközésbe kerültek volna hitük gyakorlásával.

## **Meditáció és önfegyelem**

Tudatunk önmegfigyelés útján való tisztítása természetesen nem könnyű feladat - keményen meg kell érte dolgozni. A tanítványok saját erőfeszítéseik által jutnak el felismeréseikhez, senki más nem teheti meg ezt helyettük. Ezért a meditáció csak azoknak való, akik hajlandók komolyan gyakorolni, és betartják a meditációs gyakorlat szerves részét képező, saját érdeküket és védelmüket szolgáló szabályokat.

Tíz nap kétségkívül rövid idő arra, hogy behatoljunk a tudatalatti legmélyebb rétegeibe, és megtanuljuk, hogyan lehet az ott lévő negativitásokat eltávolítani. A technika sikerének titka a magányban történő folyamatos gyakorlás. A szabályokat és előírásokat ezen gyakorlati szempont alapján alakították ki. Ezek elsősorban nem a tanítók vagy a szervezők érdekeit szolgálják, és nem a hagyományokhoz történő merev ragaszkodást, se nem valamilyen szervezett vallásban való vak hit negatív megnyilvánulásait jelentik. Ezek a racionális és tudományosan is megalapozott szabályok, sok ezer meditáló hosszú évek során szerzett tapasztalatain alapulnak. A szabályok betartása kedvező légkört teremt a meditáció gyakorlásához, míg a szabályok megsértése rontja a légkört.

**A tanítványoknak a tanfolyam végéig kell maradniuk. A további szabályokat is meg kell ismerniük, és el kell fogadniuk. Csak azok jelentkezzenek a tanfolyamra, akik őszintén és lelkiismeretesen képesek betartani az előírt szabályokat.** Azok, akik nincsenek felkészülve arra, hogy határozott erőfeszítést tegyenek, csak saját idejüket pazarolják, sőt zavarni fogják azokat, akik komolyan szeretnének gyakorolni. A jövődi tanítványnak azt is tudnia kell, hogy a szabályok szigorúságára hivatkozva a tanfolyam befejezése előtt nem tanácsos, sőt káros eltávozni. Hasonlóképpen nagyon sajnálatos lenne az is, ha valaki ismételt figyelmeztetések ellenére sem követné a szabályokat, és ezért kellene távoznia.

## **Komoly pszichiátriai rendellenességben szenvedő személyek**

Esetenként komoly mentális problémákkal küzdő emberek jöttek a Vipassana tanfolyamra azzal az irreális elvárással, hogy a technika megszünteti vagy enyhíti mentális problémájukat. Bizonytalan emberi kapcsolataik és különböző, korábbi kezelések tovább nehezíthetik, hogy ezek az emberek hasznosnak érezzék, vagy akár elvégezzék a tanfolyamot. Nem professzionális önkéntesekből álló szervezetként nem vállalhatjuk, hogy ilyen háttérű emberekről megfelelően gondoskodjunk. Jóllehet a Vipassana meditáció a legtöbb ember számára hasznos, nem helyettesítheti az orvosi vagy pszichiátriai kezelést és komoly pszichiátriai rendelleneségtől szenvedő embereknek nem is ajánljuk.

## **Viselkedési szabályzat**

A gyakorlat alapja a **sīla** — az erkölcsös magatartás. A **sīla** teremti meg az alapot a **samādhi** — a tudat koncentrációjának a fejlődéséhez; és a tudat tisztítása a **pañña** —a belátás bölcsességével érhető el.

## **A fogadalmak**

A Vipassana tanfolyam összes résztvevőjének a tanfolyam teljes ideje alatt lelkiismeretesen be kell tartania a következő szabályokat:

1. tartózkodás bármilyen élőlény elpusztításától;
2. tartózkodás a lopástól;
3. tartózkodás minden szexuális aktivitástól;
4. tartózkodás a hazugságtól;

5. tartózkodás a tudatmódosító szerek használatától.

Van további három szabály, amelyet a régi tanítványoknak (azaz azoknak, akik legalább egy tanfolyamot elvégeztek S.N. Goenka vagy segédtanítója vezetésével) be kell tartaniuk a tanfolyam teljes ideje alatt:

1. tartózkodás a dél utáni evéstől;
2. tartózkodás érzékszervi élvezettől és testi díszítéstől;
3. tartózkodás magas, luxus ágy használatától.

A hatodik szabályt a régi tanítványok tej nélküli tea, vagy gyümölcslé öt órakor való elfogyasztásával tarthatják be. Ezen szabály alól egészségügyi okból a tanító felmentést adhat a régi tanítványnak. A hetedik és a nyolcadik szabályt minden régi tanítványnak követnie kell.

### **A Tanító és a technika elfogadása**

A hallgatóknak nyilatkozniuk kell, hogy a tanfolyam teljes ideje alatt követik a tanítók utasításait és irányítását; azaz betartják a szabályokat, és pontosan a tanító kérésének megfelelően meditálnak, az utasításokból egy részt sem hagynak figyelmen kívül és nem tesznek hozzá semmit. Ezt a résztvevőnek saját belátása és megértése útján kell elfogadnia, nem vak engedelmességből. Csak bizalommal képes a tanítvány szorgalmasan és alaposan dolgozni. A tanítóba és a technikába vetett bizalom a meditáció eredményességének alapvető feltétele.

### **Más technikák, rítusok és istentiszteleti formák**

A tanfolyam ideje alatt alapvető fontosságú, hogy az ima, istentisztelet vagy vallási ceremónia bármilyen formáját - füstölők égetését, rózsafüzér olvasását, mantrázást, éneklést, táncot, böjtöt, stb. abbahagyják. Bármilyen más meditációs és gyógyító technika alkalmazását szintén szüneteltetni kell. Ez nem jelenti más módszerek vagy technikák kritikáját, hanem csak azt, hogy legyen lehetőség a Vipassana technika teljes tisztaságában történő kipróbálására.

Kiemelten felhívjuk a tanítványok figyelmét, hogy más technikák gyakorlása a Vipassana mellett nem csak, hogy helytelen, de veszélyes is lehet. A múltban volt rá eset, hogy egyes hallgatók a tanító ismételt figyelmeztetései ellenére a technikát szándékosan keverték más szertartások gyakorolásával vagy módszerrel, és ezzel saját maguknak ártottak. Bármilyen kétség vagy félreértés merüljön is fel, a tanító segítségével azok minden esetben tisztázhatók.

### **Interjúk a tanárral**

A tanítók déli 12 és 1 óra között egyéni konzultációval állnak a tanítványok rendelkezésre. Kérdéseket nyilvánosan is fel lehet tenni este 9 és 9.30 között a meditációs teremben. Az interjúk és az esti kérdésfeltevés a meditációs technika tisztázására és az esti előadás után felmerülő kérdések megválaszolására szolgálnak.

### **Nemes csend**

Minden tanítványnak be kell tartania a nemes csendet a tanfolyam elejétől az utolsó teljes nap reggeléig. A nemes csend a test, a beszéd és a tudat teljes csendjét jelenti. A többi tanítvánnyal való mindenfajta kommunikáció, így a testbeszéd, jelbeszéd, írásos üzenetek, stb. tilos.

A tanítványok azonban, amennyiben szükséges beszélhetnek a tanítóval, illetve étkezéssel, szállással, vagy egészségügyi problémáikkal kapcsolatosan a

szervezőkkel. De még ezeket az érintkezéseket is a minimális szinten kell tartani. A tanítványoknak úgy kell érezniük magukat, hogy elkülönítve gyakorolnak.

### **Férfiak és nők elkülönítése**

Fenn kell tartani a férfiak és nők teljes elkülönítését. Házasság vagy egyéb párok tanfolyam ideje alatt nem léphetnek egymással semmilyen kapcsolatba. Ugyanez érvényes barátokra, vagy egyazon család tagjaira, stb.

### **Fizikai érintkezés**

Nagyon fontos, hogy a tanfolyam ideje alatt sem az azonos, sem a külön neműek között semmilyen fizikai érintkezés ne legyen.

### **Jóga és testgyakorlatok**

Jóllehet a fizikai jóga és egyéb gyakorlatok kompatibilisek a Vipassanával, mégis a tanfolyam idejére fel kell ezeket függeszteni, mivel a helyszínen nincsen erre szolgáló, megfelelően elkülönített hely. A kocogás szintén nem megengedett. A tanítványok a kijelölt területen sétálhatnak a szünetekben.

### **Vallási tárgyak, rózsafüzérek, kristályok, talizmánok, stb.**

Ilyen eszközöket nem szabad a tanfolyam területére hozni. Ha véletlenül valakinél van ilyen, akkor azt a tanfolyam végéig a vezetőségnek letétben kell tartani.

### **Tudatmódosító szerek és gyógyszerek**

Sem drogok, sem alkohol, vagy más tudatmódosító szer nem hozható be a tanfolyam területére. Ez a nyugtatókra, altatókra és egyéb kábító hatású gyógyszerekre is vonatkozik. Az orvosi előírásra szedett gyógyszerekről tájékoztatni kell a tanítót.

### **Dohánytermékek**

Az összes tanítvány egészsége és jó közérzete érdekében a dohányzás, dohányrágás vagy tubákolás nem engedélyezett.

### **Étel**

Valamennyi meditáló speciális étkezési igényének és elvárásának nem lehet eleget tenni. A hallgatókat ezért tisztelettel kérjük, érjék be az egyszerű vegetáriánus ételekkel. A tanfolyam vezetése igyekszik a meditációhoz megfelelően kiegyensúlyozott és egészséges menüt biztosítani. Ha egészségügyi okokból bárkinek speciális diétára van szüksége, arról a jelentkezéskor szíveskedjék a vezetést tájékoztatni. A böjtölés nem megengedett.

### **Öltözék**

Az öltözék legyen egyszerű, szolid és kényelmes. Szűk, áttetsző, kivágott vagy egyéb módon feltűnő ruházat (mint sortok, rövid szoknyák, harisnyák, ujjatlan vagy feszes felsőrészek) kerülendő. Napozás és hiányos öltözék viselése nem engedélyezett. Ez azért fontos, hogy a legkevésbé se zavarják a többiek.

### **Mosás és tisztálkodás**

Mosógépek és szárítók nem állnak rendelkezésre, ezért a tanítványoknak elegendő mennyiségű ruházatot kell hozniuk. Kisebb ruhadarabok kézzel moshatók. Mosásra és tisztálkodásra csak a szünetekben van lehetőség, a meditációs időszakokban nem.

## **Külső kapcsolatok**

A tanítványoknak a tanfolyam teljes ideje alatt a tanfolyam területén kell maradniuk. Csak akkor mehetnek el, ha a tanítótól külön engedélyt kapnak erre. A külvilággal való kommunikáció a tanfolyam vége előtt nem engedélyezett. Ez vonatkozik a levelezésre, telefonálásra, vagy látogatók fogadására. A kommunikációs és elektronikus eszközöket a tanfolyam végéig letétbe kell tenni a vezetőségnél. Vészhelyzet esetén a barátok vagy családtagok felvehetik a kapcsolatot a szervezőkkel.

## **Zene, olvasás és írás**

Hangszerek, rádió, stb. használata nem engedélyezett. Olvasnivalót és írószereket ne hozzanak a tanfolyamra. Nem szabad, hogy a tanítványok figyelmüket jegyzetek készítésével tereljék el. Az olvasás és írás tilalma nyomatékossítja e meditációs módszer szigorúan gyakorlati jellegét.

## **Hangrögzítő eszközök és kamerák**

Ezek az eszközök a tanító kifejezett engedélyének hiányában nem használhatók.

## **A tanfolyam finanszírozása**

A tiszta Vipassana hagyományának megfelelően a tanfolyamok kizárólag adományalapon szerveződnek. Adományok csak régi tanítványoktól fogadhatók el, azoktól, akik legalább egy tanfolyamot elvégeztek S. N. Goenkával vagy segédtanítóival. Aki először végzi el a tanfolyamot, a tanfolyam utolsó napján, vagy azt követően bármikor adhat adományt.

Ilyen módon a tanfolyamot azok támogatják, akik maguk is felismerték a gyakorlás előnyeit. Ezen előnyök másokkal való megosztásának szándékával, mindenki saját lehetősége és akarata szerint nyújt adományt. Szerinte a világon ilyen adományok képezik ezen tanfolyamok finanszírozásának egyetlen forrását. Nem támogatja vagyonos alapítvány vagy egyéni szponzor. Szolgáltatukért sem a tanítók, sem a szervezők nem kapnak semmiféle juttatást. Ily módon a Vipassana terjesztése a cél tisztaságával, mindenféle üzletiességtől mentesen valósul meg.

Akár nagy az adomány akár kicsi, adni a mások segítésének óhajával kell: "Korábbi résztvevők nagylelkű támogatásából finanszírozták az általam elvégzett tanfolyamot; most én szeretnék hozzájárulni a jövőbeni tanfolyamok költségeihez azért, hogy ez a technika mások javát is szolgálhassa."

## **Összefoglalás**

Az alapelvek és szabályok mögött meghúzódó szellemiség tisztázására a következő összegezés adható:

**Fordítson nagy figyelmet arra, hogy másokat ne zavarjon! Ne törődjön mások zavaró viselkedésével!**

Előfordulhat, hogy egy tanítvány nem érti meg egy vagy több szabály alkalmazásának gyakorlati célját. Ekkor ahelyett, hogy teret engedne a negativitásnak és a kétségeknek, kérjen azonnali tisztázást a tanítótól.

Csak fegyelmezett hozzáállással és maximális erőfeszítéssel ragadhatják meg a tanítványok e technika lényegét és részesülhetnek annak jótékony hatásából. A tanfolyam alatt a hangsúly a munkán van. Az arany szabály az, hogy meditáljon úgy,

mintha egyedül lenne, befelé forduló elmével, bármilyen felmerülő kellemetlenséget, vagy zavaró tényezőt figyelmen kívül hagyva.

Végül a tanítványoknak figyelembe kell venniük, hogy a Vipassanában való előrehaladásuk kizárólag saját pozitív tulajdonságaiktól, személyes fejlődésüktől és az alábbi öt tényezőtől függ: legkomolyabb erőfeszítés, bizalom, őszinteség, egészség és bölcsesség.

Segítsenek a fenti információk abban, hogy a tanfolyam maximális előnyére váljék. Örülünk, hogy szolgálhatunk és kívánjuk, hogy a Vipassana tapasztalatai révén békét és harmóniát nyerjen.

## **A TANFOLYAM NAPIRENDJE**

A gyakorlás folyamatosságának érdekében a tanfolyamra a következő napirendet alakították ki. A legjobb eredmény érdekében a tanítványoknak ezt tanácsos minél pontosabban betartaniuk.

4:00	Reggeli ébresztő gong
4:30-6:30	Egyéni meditáció a teremben vagy a szobában
6:30-8:00	Reggeli szünet
8:00-9:00	Csoportos meditáció a teremben
9:00-11:00	Egyéni meditáció a teremben vagy a szobában a tanár utasításai szerint
11:00-12:00	Ebédészünet
12:00-13:00	Pihenő és interjú a tanítóval
13:00-14:30	Egyéni meditáció a teremben vagy a szobában
14:30-15:30	Csoportos meditáció a teremben
15:30-17:00	Egyéni meditáció a teremben vagy a szobában a tanár utasításai szerint
17:00-18:00	Teaszünet
18:00-19:00	Csoportos meditáció a teremben
19:00-20:15	Esti előadás a teremben
20:15-21:00	Csoportos meditáció a teremben
21:00-21:30	Kérdezni lehet a tanítótól a teremben
21:30	Esti pihenés ideje

A fenti viselkedési szabályzat egy példányát Adobe Acrobat formátumban [itt](#) letöltheti. A tanfolyamra való jelentkezés előtt gondosan elolvashatja és átnézheti. A tanfolyami listán szereplő Vipassana meditációs tanfolyamokra a jelentkezési lap kitöltésével és elküldésével jelentkezhet.