

Medytacja Vipassana

nauczana przez S. N. Goenkę w tradycji Sayagyi U Ba Khina

Wprowadzenie do techniki Medytacji Vipassana oraz Regulamin Kursu Medytacji

Oby medytacja przyniosła Wam jak najwięcej korzyści. Życząc powodzenia, przekazujemy następujące informacje. Przed zapisaniem się na kurs prosimy o uważną lekturę

Wprowadzenie do techniki Medytacji Vipassana

Vipassana jest jedną z najstarszych indyjskich technik medytacyjnych. Przez długi czas zapomniana, została ponownie odkryta przez Gautamę Buddę ponad 2500 lat temu. Termin **Vipassana** oznacza „widzieć rzeczy takimi, jakie one rzeczywiście są”. Jest to proces samooczyszczania poprzez samoobserwację. Rozpoczyna się go od obserwowania naturalnego oddechu w celu skoncentrowania umysłu. Dzięki wyostrożonej uwadze możliwe jest przejście do obserwacji zmiennej natury ciała i umysłu oraz doświadczanie uniwersalnych prawd o przemijaniu, cierpieniu i braku ego. Uświadamianie sobie tej prawdy poprzez bezpośrednie jej doświadczanie jest właśnie procesem oczyszczania. Ścieżka ta (Dhamma) jest uniwersalnym środkiem na powszechne problemy i nie ma nic wspólnego z żadną zorganizowaną religią czy wyznaniem. Dlatego może być swobodnie praktykowana przez każdego, niezależnie od rasy, środowiska społecznego czy wyznawanej religii, w dowolnym miejscu i czasie, przynosząc medytującym korzyści indywidualne oraz grupowe.

Czym Vipassana nie jest:

- nie jest obrzędkiem ani rytuałem opartym na ślepej wierze,
- nie jest intelektualną ani filozoficzną rozrywką,
- nie jest kuracją uzdrawiającą, wypoczynkiem ani towarzyską zabawą,
- nie jest ucieczką od trudów i trosk codziennego życia.

Czym jest Vipassana:

- jest techniką usuwającą cierpienie,
- jest metodą oczyszczania umysłu pozwalającą w spokojny i zrównoważony sposób stawić czoło życiowym napięciom i problemom,
- jest sztuką życia dającą możliwość pozytywnego wkładu w życie społeczne.

Najwyższym celem duchowym medytacji Vipassana jest osiągnięcie całkowitego wyzwolenia i pełnego oświecenia. Jej celem nie jest leczenie dolegliwości fizycznych, jednakże skutkiem ubocznym oczyszczania umysłu jest eliminacja wielu chorób psychosomatycznych. Vipassana

likwiduje trzy przyczyny wszelkiego nieszczęścia: pragnienia, niechęć oraz niewiedzę. Systematycznie praktykowana eliminuje stres w życiu codziennym poprzez uwalnianie napięć powstałych przy nawykowym, nie zrównoważonym reagowaniu na nieprzyjemne, jak również przyjemne sytuacje.

Chociaż technika Vipassany została rozwinięta przez Buddę, jej praktykowanie nie jest zarezerwowane tylko dla buddystów. Nie ma tu mowy o jakimkolwiek nawracaniu na inną wiarę. Wszystkich ludzi trapią te same podstawowe problemy, więc technika, która pozwala je usuwać, ma uniwersalne zastosowanie. Wyznawcy wielu religii doświadczyli korzyści płynących z tej medytacji nie popadając w konflikt z zasadami swojej wiary czy też regułami swoich profesji.

Medytacja i samodyscyplina

Proces samooczyszczania przez introspekcję z pewnością nie jest łatwy – wymaga ciężkiej pracy. Jedynie dzięki własnemu wysiłkowi można w tej technice osiągnąć rezultaty. Nikt tego za nas nie zrobi. Dlatego medytacja ta będzie odpowiadała tylko tym, którzy mają wolę podjęcia poważnej pracy i chcą przestrzegać zasad dyscypliny będącej integralną częścią praktyki, ustalonej dla zapewnienia medytującym korzyści i bezpieczeństwa.

Dziesięć dni to oczywiście bardzo krótki czas na spenetrowanie najgłębszych poziomów nieświadomego umysłu i nauczenie się, jak usuwać tkwiące tam kompleksy. W tym czasie nieprzerwana praktyka w odosobnieniu jest nieodzownym warunkiem osiągnięcia rezultatów. Regulamin został opracowany tak, aby taką praktykę umożliwić. Reguły nie służą wygodzie nauczyciela czy kierownictwa kursu, nie są też negatywnym spadkiem po jakiejś ortodoksyjnej tradycji czy też ślepej wierze związanej ze zorganizowaną religią. Powstały one w oparciu o wieloletnie doświadczenia tysięcy medytujących i mają charakter zarówno naukowy, jak i racjonalny. Przestrzeganie tych zasad stwarza atmosferę bardzo sprzyjającą medytacji; łamanie ich burzy ją i utrudnia.

Uczniowie muszą uczestniczyć w kursie od początku do końca. Wszystkie pozostałe reguły powinny być również bardzo uważnie przeczytane i przeanalizowane. Tylko te osoby, które uważają, że są w stanie uczciwie i skrupulatnie przestrzegać zasad dyscypliny, powinny złożyć aplikację z prośbą o przyjęcie na kurs. Ci, którzy nie są gotowi do podjęcia takiego wysiłku, zmarnują swój czas, a ponadto będą przeszkadzali innym osobom zdecydowanym, by poważnie pracować. Przyszli uczestnicy powinni także rozumieć, że opuszczenie kursu przed jego zakończeniem dlatego, że przestrzeganie reguł okazało się zbyt trudne, byłoby bardzo niekorzystne i niewskazane. Również niepomysłna byłaby sytuacja, w której uczeń musiałby być poproszony o opuszczenie kursu po wielokrotnym, bezskutecznym zwracaniu mu uwagi za nieprzestrzeganie zasad dyscypliny.

Osoby z poważnymi zaburzeniami psychicznymi

Zdarza się, że ludzie cierpiący na zaburzenia psychiczne przyjeżdżają na kursy Vipassany ze złudnymi nadziejami, że technika ta uleczy lub złagodzi te zaburzenia. Zakłócone relacje międzyludzkie oraz poddawanie się w przeszłości różnym formom leczenia mogą być dodatkowymi czynnikami, które utrudnią właściwe skorzystanie z kursu lub nawet ukończenie go.

Jako nieprofesjonalna organizacja, w której pracują wyłącznie wolontariusze, nie mamy żadnej możliwości zapewnienia takim osobom właściwej opieki psychiatrycznej. Chociaż medytacja Vipassana jest korzystna dla większości ludzi, nie może jednak zastąpić leczenia medycznego, w tym psychiatrycznego, nie jest więc zalecana dla osób z poważnymi zaburzeniami umysłowymi.

Regulamin kursu

Fundamentem tej praktyki jest **sīla** – postępowanie moralne. **Sīla** jest podstawą dla rozwoju **samādhi** – koncentracji umysłu. Oczyszczenie umysłu osiągnięte jest poprzez **paññā** – mądrość uzyskaną przez wgląd.

Zasady

Wszystkie osoby biorące udział w kursie Vipassany muszą przez cały czas trwania kursu sumiennie przestrzegać następujących pięciu zasad:

1. wstrzymać się od zabijania jakichkolwiek istot;
2. wstrzymać się od kradzieży;
3. wstrzymać się od wszelkiej aktywności seksualnej;
4. wstrzymać się od kłamania;
5. wstrzymać się od przyjmowania środków odurzających.

Są jeszcze trzy dodatkowe zasady, które powinny być przestrzegane podczas kursu przez starszych uczniów (tzn. tych, którzy ukończyli przynajmniej jeden kurs prowadzony przez S.N. Goenkę lub któregoś z jego nauczycieli-asystentów):

1. wstrzymać się od jedzenia po godzinie 12:00;
2. wstrzymać się od przyjemności zmysłowych i ozdabiania ciała;
3. wstrzymać się od spania na luksusowych łóżkach.

Starsi uczniowie przestrzegają szóstej zasady pijąc tylko ziołową herbatę lub sok owocowy w przerwie o godzinie 17:00, podczas gdy nowi uczniowie mogą w tym czasie napić się herbaty z mlekiem i zjeść owoce. Nauczyciel może zwolnić starszego ucznia z tej zasady ze względów zdrowotnych. Siódma i ósma zasada muszą być przestrzegane przez wszystkich.

Akceptacja nauczyciela i techniki

Uczestnicy muszą zadeklarować chęć podporządkowania się przewodnictwu i instrukcjom nauczyciela przez cały okres trwania kursu, to znaczy przestrzegania zasad dyscypliny i medytowania dokładnie według wskazówek nauczyciela, bez ignorowania jakiegokolwiek ich części czy dodawania do nich czegokolwiek. Akceptacja ta powinna być wyrazem świadomego wyboru i zrozumienia a nie ślepym podporządkowaniem się. Zaufanie do nauczyciela i techniki jest niezbędne dla odniesienia sukcesu, gdyż pilna i sumienna praca jest możliwa tylko wtedy, jeśli uczeń potrafi zaufać.

Inne techniki, rytuały i formy kultu

Podczas kursu absolutnie konieczne jest wstrzymanie się od wszelkich form modlitwy, oddawania czci bogom oraz od wszelkich religijnych rytuałów – postów, palenia kadzidełek, odmawiania różańca, recytowania mantr, śpiewów i tańców religijnych. Zawiesić należy też praktykowanie wszelkich innych technik medytacyjnych, uzdrawiających i duchowych. Zasada ta nie jest wyrazem potępienia innych technik i praktyk, lecz ma na celu danie pełnej szansy technice Vipassany w jej czystej formie.

Informujemy uczniów, że celowe mieszanie innych technik medytacyjnych z Vipassaną utrudni postępy lub nawet je cofnie. Mimo wielokrotnych ostrzeżeń nauczycieli zdarzały się przypadki, w których uczestnicy celowo łączyli tę technikę z innymi rytuałami i praktykami, czym poważnie sobie zaszkodzili. Wszelkie wątpliwości i problemy, jakie mogą się pojawiać, należy zawsze wyjaśniać podczas rozmów z nauczycielem.

Spotkania z nauczycielem

Od 12.00 do 13.00 jest czas na indywidualne spotkania z nauczycielem. Można również zadawać pytania publicznie między 21.00 a 21.30 w sali medytacyjnej. Spotkania z nauczycielem mają na celu wyjaśnienie techniki. Wieczorem nauczyciele udzielają odpowiedzi na pytania, które się pojawiły po wysłuchaniu wieczornych wykładów.

Szlachetne Milczenie

Wszyscy uczniowie muszą przestrzegać Szlachetnego Milczenia od początku kursu aż do przedpołudnia ostatniego pełnego dnia. Szlachetne Milczenie oznacza milczenie ciała, mowy i umysłu. Wszelkie formy komunikowania się z innymi uczestnikami kursu, czy to przy pomocy gestów, języka migowego, czy też pisma itp., są zabronione.

W razie potrzeby uczniowie mogą rozmawiać z nauczycielem, mogą również kontaktować się z kierownikami kursu w sprawach dotyczących jedzenia, zakwaterowania, zdrowia itp. Te kontakty należy jednak ograniczyć do minimum. Trzeba utrzymywać w sobie poczucie, że pracuje się nad sobą w zupełnej izolacji od otoczenia.

Rozdzielenie kobiet i mężczyzn

Obowiązuje całkowite rozdzielenie kobiet i mężczyzn. Pary małżeńskie i inne nie powinny się w żaden sposób ze sobą kontaktować. To samo dotyczy przyjaciół, członków rodziny.

Kontakt fizyczny

Ze względu na introspektywną naturę praktyki medytacyjnej, ważną zasadą jest, aby podczas kursu uczniowie unikali wszelkiego kontaktu fizycznego z innymi osobami tej samej lub przeciwnej płci.

Joga i ćwiczenia fizyczne

Chociaż hatha joga i inne ćwiczenia fizyczne są przyjazne Vipassanie, na czas kursu należy zawiesić ich uprawianie, ponieważ na terenie obiektów kursowych nie ma pomieszczeń, w których można by je praktykować w odosobnieniu. Jogging jest również zabroniony. W czasie przeznaczonym na odpoczynek można spacerować w miejscach do tego przeznaczonych, oddzielnych dla kobiet i dla mężczyzn.

Przedmioty kultu, różańce, kryształy, talizmany itp.

Na kurs nie należy przywozić ze sobą żadnych tego typu przedmiotów. Jeśli są przywiezione nieumyślnie, należy je zdeponować u kierownictwa na czas trwania kursu.

Środki odurzające i narkotyki

Na teren kursu nie wolno wносить żadnych napojów alkoholowych, narkotyków i innych środków odurzających. Dotyczy to również środków nasennych, leków uspokajających. Osoby przyjmujące leki zalecone przez lekarza powinny zawiadomić o tym nauczyciela.

Tytoń

Mając na uwadze zdrowie i komfort wszystkich uczestników nie zezwala się nikomu na palenie, żucie tytoniu i zażywanie tabaki.

Jedzenie

Niemożliwe jest zaspokojenie indywidualnych preferencji i wymagań żywieniowych poszczególnych uczestników. Dlatego prosimy o zadowolenie się prostymi, wegetariańskimi posiłkami oferowanymi na kursie. Organizatorzy postarają się zapewnić zdrową i pełnowartościową dietę sprzyjającą medytacji. Jeżeli uczestnik z przyczyn zdrowotnych musi stosować dietę zaleconą przez lekarza, powinien powiadomić o tym organizatorów przy składaniu aplikacji. Głodówka jest zabroniona.

Strój

Ubranie powinno być proste, skromne i wygodne. Nie należy nosić strojów obcisłych, przezroczystych, skąpych i w jakikolwiek sposób zwracających uwagę, takich jak: szorty, mini spódniczki, legginsy, bluzki bez rękawów i z dużymi dekolami. Nie zezwala się na opalanie w czasie kursu, czy choćby częściowy negliż. Zasada skromności stroju i zachowania powinna być przestrzegana przez cały czas, aby nie utrudniać skupienia pozostałym uczestnikom.

Pranie i mycie się

Na terenie obiektów nie ma pralek ani suszarek, więc uczestnicy proszeni są o przywiezienie odpowiedniej ilości ubrań. Małe części odzieży można prać ręcznie. Prać i myć się można jedynie podczas przerw a nie w czasie przeznaczonym na medytację.

Kontakt ze światem zewnętrznym

Przez cały czas trwania kursu uczestnicy muszą pozostawać na jego terenie. Wyjść poza teren można tylko za specjalną zgodą nauczyciela. Kontakt ze światem zewnętrznym przed zakończeniem kursu jest niedozwolony. Dotyczy to listów, rozmów telefonicznych i wizyt. W razie nagłego wypadku członek rodziny lub przyjaciel może skontaktować się z organizatorami kursu.

Muzyka, czytanie i pisanie

Niedozwolona jest gra na instrumentach muzycznych, słuchanie radia, magnetofonu itp. Nie wolno przywozić ze sobą żadnych materiałów do czytania i pisania. Uczniowie nie powinni rozpraszać się robieniem notatek. Zakaz czytania i pisania ma na celu podkreślenie ściśle praktycznej natury tej medytacji.

Urządzenia rejestrujące dźwięk i aparaty fotograficzne

Nie wolno używać tego typu urządzeń, chyba że za specjalną zgodą nauczyciela.

Finansowanie kursów

Zgodnie z tradycją Vipassany kursy są finansowane wyłącznie w oparciu o dobrowolne darowizny przyjmowane tylko od starszych uczniów, to znaczy tych, którzy ukończyli przynajmniej jeden kurs prowadzony przez S.N. Goenkę lub jego asystenta. Osoba uczestnicząca w kursie po raz pierwszy może złożyć darowiznę zaraz po zakończeniu kursu lub później.

Dzięki temu kursy są wspierane przez ludzi, którzy osobiście doświadczyli korzyści płynących z tej praktyki. Jeżeli uczeń chce podzielić się tymi korzyściami z innymi, dobrowolnie ofiarowuje darowiznę stosowną do swoich możliwości. Darowizny te są jedynym źródłem finansowania kursów organizowanych na całym świecie. Za organizatorami nie stoi żadna bogata fundacja ani indywidualna osoba sponsorująca kursy. Ani nauczyciele ani organizatorzy nie otrzymują zapłaty za swoją pracę. W ten sposób rozpowszechnianie Vipassany jest wolne od komercyjności i odbywa się z czystą intencją.

Niezależnie od tego czy darowizna jest duża czy mała, powinna ona być ofiarowana z intencją pomocy i służenia innym: „Kurs, w którym brałem udział, odbył się dzięki hojności osób wcześniej uczestniczących w takich kursach. Teraz ja chciałbym coś ofiarować po to, aby mógł odbyć się kolejny kurs, dzięki któremu inne osoby będą mogły skorzystać z dobrodziejstw tej techniki”.

Podsumowanie

Istotę tego, co stoi za wszystkimi powyższymi regułami i zasadami dyscypliny, można podsumować następująco:

Staraj się i bardzo uważaj, aby twoje zachowanie nikomu nie przeszkadzało. Nie zwracaj uwagi na zakłócenia spowodowane przez innych.

Może się zdarzyć, że uczeń nie potrafi zrozumieć praktycznych przesłanek stojących za jedną z zasad lub kilkoma z nich. Zamiast poddawać się narastającym wątpliwościom i negatywnemu nastawieniu, najlepiej zapytać nauczyciela o powody i poprosić o wyjaśnienia.

Tylko dzięki zdyscyplinowanemu podejściu i maksymalnemu wysiłkowi, uczeń może w pełni pojąć istotę tej praktyki i odnieść z niej korzyści. Główny nacisk podczas kursu położony jest na pracę. Złotą zasadą jest medytowanie tak, jakby się było zupełnie samemu, z umysłem zwróconym do wewnątrz, całkowicie ignorując wszelkie niewygody.

Na zakończenie chcielibyśmy podkreślić, że uczniowie powinni być świadomi tego, iż ich postępy w Vipassanie zależą wyłącznie od ich własnych zalet i rozwoju osobistego oraz od następujących pięciu czynników: szczerego wysiłku, wiary w siebie i w technikę, uczciwości, zdrowia i mądrości.

Mamy nadzieję, że powyższe informacje przyczynią się do odniesienia maksymalnych korzyści z kursu medytacji. Jesteśmy szczęśliwi mogąc Wam służyć i życzymy osiągnięcia spokoju oraz wewnętrznej harmonii dzięki spotkaniu z medytacją Vipassana.

ROZKŁAD DNIA

Poniższy rozkład dnia został zaplanowany tak, aby zapewnić ciągłość praktyki medytacyjnej. Dla uzyskania najlepszych rezultatów zaleca się jak najściślejsze przestrzeganie go.

4:00	Pobudka
4:30-6:30	Medytacja w sali medytacyjnej lub pokojach
6:30-8:00	Przerwa na śniadanie
8:00-9:00	Medytacja grupowa w sali medytacyjnej
9:00-11:00	Medytacja w sali lub pokojach w zależności od instrukcji przekazanej przez nauczyciela
11:00-12:00	Przerwa na obiad
12.00-13.00	Odpoczynek i indywidualne rozmowy z nauczycielem
13.00-14.30	Medytacja w sali medytacyjnej lub pokojach
14.30-15.30	Medytacja grupowa w sali medytacyjnej
15.30-17.00	Medytacja w sali lub pokojach w zależności od instrukcji przekazanej przez nauczyciela
17.00-18.00	Przerwa na herbatę
18.00-19.00	Medytacja grupowa w sali medytacyjnej
19.00-20.15	Wieczorny wykład
20.15-21.00	Medytacja grupowa w sali medytacyjnej
21.00-21.30	Czas na pytania w sali medytacyjnej
21.30	Gaszenie świateł. Czas na odpoczynek w pokojach.

Dodatkowe informacje na temat Medytacji Vipassana oraz rozkłady kursów z całego świata można znaleźć na stronie: <https://www.dhamma.org>