

## Elvonulás és Vipassana Meditáció tájékoztató

### ***Váljék ez a meditáció a lehető legnagyobb hasznára mindenkinek!***

Az alábbi tájékoztatót őszi jótéteményekkel adjuk közre azért, hogy sikeresek legyetek a gyakorlásban.

Kérjük, olvassátok el figyelmesen, mielőtt jelentkeztok a tanfolyamra.

Rohanó és kifelé cselekvő világunkban igen fontos, hogy időnként megálljunk, és befelé tekintsünk. Ezt a megállást és befelé fordulást szolgálja az egy hetes elvonulás.

Az elvonulás 6 napján gyakoroljuk a **Nemes Csendet**. Ez azt jelenti, hogy a résztvevők nem kommunikálhatnak semmilyen módon! (Sem szóban, sem írásban, sem mutogatással, stb.) Az első napon le kell adni a mobiltelefonokat és egyéb eszközöket.<sup>1</sup>

Meditációs technika, amivel dolgozunk: Vipassana meditáció

#### **Mit jelent a Vipassana?**

- az élet művészete, egy szenvedésektől megszabadító módszer
- az élet művészete, mely képessé tesz arra, hogy pozitív dolgokat cselekedjünk a közösség javára
- a tudat tisztítás módszere, mely segít a mindennapi élet feszültségeit és problémáit nyugodt, kiegyensúlyozott módon megoldani.

#### **Mit nem jelent a Vipassana?**

- nem egy vak hitre alapozott szertartás vagy rituálé
- nem egy intellektuális vagy filozófiai tevékenység
- nem egy gyógy kúra, nem üdülés, nem társas összejövetelekre szolgáló esemény
- nem menekülési útvonal a mindennapi élet megpróbáltatásai, nehézségei elől.

A Vipassana India egyik legősibb meditációs technikája, mely hosszú időn át elveszett volt az emberiség számára, míg több mint 2500 évvel ezelőtt Goátama, a Buddha újra felfedezte.

A Vipassana abszolút jelentése: **úgy látni a dolgokat, ahogy azok valójában vannak**. Ez a tudat tisztítás, és önvizsgálat útján megvalósuló módszer. Tudatunk összpontosításához az első lépés, amit gyakorolnunk kell, a lélegzésünk figyelése. Majd az összpontosított tudat segítségével testünk és tudatunk változó természetét szemléljük, és megtapasztaljuk a múlandóság, a szenvedés és az ego-nélküliség univerzális igazságát. Az igazság közvetlen megtapasztalás útján történő felismerése maga a tisztulási folyamat. Az egész ösvény (Dhamma) az univerzális problémákra való univerzális gyógyír és semmi köze sincs egyetlen szervezett valláshoz és szektához sem. Ezért bárki szabadon gyakorolhatja ezt a módszert, bármikor, bárhol anélkül, hogy összeütközésbe kerülne bármilyen fajjal, közösséggel, vagy vallással, s a módszer mindenki számára ugyanazt az eredményt hozza.

A Vipassana célja a legmagasabb szellemi értékek megvalósítása: a teljes megszabadulás és a tökéletes megvilágosodás elérése. A Vipassana célja sohasem csupán egy adott fizikai betegség gyógyítása, bár a tudat tisztulásának melléktermékeként számos pszichoszomatikus betegség meggyógyul. Valójában a Vipassana a boldogtalanság három okát semmisíti meg: **a sóvárgást, az elutasítást és a tudatlanságot**. Folyamatos gyakorlással elérjük, hogy a meditáció feloldja a mindennapi életünk során felhalmozódott feszültségeket, és megsemmisíti azokat a góccokat, melyeket a kellemes és kellemetlen helyzetekre történő kiegyensúlyozatlan, rögzült szokásaink szerinti reakcióinkkal hoztunk létre.

---

<sup>1</sup> Az otthoniaknak megadjuk azt a telefonszámot, melyre írni lehet: 06-20/397-3930.

Kérünk mindenkit, hogy csak fontos esetben használják, és akkor is inkább SMS-t írjanak.

Bár a Vipassanat, mint módszert a Buddha fejlesztette ki, gyakorlása nem korlátozott csupán a buddhistákra. Egyáltalán nincs szó áttérésről – a technika arra az egyszerű alapra épül, hogy valamennyi embernek ugyanaz a problémája, s egy olyan módszer, amely ezeket a problémákat fel tudja számolni, a világon bárhol alkalmazható.

Tudatunk önmegfigyelés útján történő tisztítási folyamata egyáltalán nem könnyű feladat, keményen meg kell dolgozni érte! Csak saját erőfeszítéseink útján juthatunk el belső felismeréseinkhez, senki más nem tudja ezt megtenni helyettünk. Ezért a meditáció azok számára válik igazán hasznossá, akik komolyan hajlandóak gyakorolni, s betartják a megadott szabályokat, melyek valójában saját érdeküket és védelmüket szolgálják. A szabályok és előírások betartása a meditációs gyakorlat szervezését képezi.

A gyakorlás alapja a *sila* – az erkölcsös életvitel. A *sila* teremti meg az alapot a *samadhi* kifejlesztésére – a tudat koncentrációjához: míg a tudati folyamatok tisztítása a *panna* segítségével – a belső valóságba való betekintés bölcsességével valósítható meg.

#### **Szabályok:**

- Ha elkezded a tanfolyamot, fejezd is be!- a tanfolyam teljes idején maradni kell.
- Tartózkodás bármilyen élőlény elpusztításától.
- Tartózkodás a lopástól.
- Tartózkodás mindenfajta szexuális tevékenységtől.
- Tartózkodás a hazugságtól
- Tartózkodás mindenfajta egészségre káros anyag fogyasztásától (drogok, cigaretta, alkohol)

#### **Napirendet mindenkinek be kell tartania!**

- 5.30 Ébresztő
- 6.00 – 8.00 Csoportos meditáció
- 8.15 Csikung gyakorlatok, Három Test edzése
- 8.40 Reggeli
- 9.45 – 12.00 Csoportos meditáció
- 12.40 Ebéd
- 13.15 Egyéni beszélgetés lehetősége a Tanítóval a technikáról (s csak arról!)
- 13.15 – 15.00 Csendes pihenő. Általunk javasolt a szobában tartózkodás vagy/és séta a kertben.
- 15.00 – 17.15 Csoportos meditáció
- 17.30 Vacsora
- 19.00 – 20.00 Tanítás
- 20.15 – 21.15 Csoportos meditáció
- 22.00 Lámpaoltás

A tanfolyam ideje alatt a tanítványoknak el kell fogadniuk a tanítók utasításait és irányítását. Úgy kell meditálniuk, ahogy a tanító kéri, anélkül, hogy az utasítások bármelyikét figyelmen kívül hagynák, vagy bármit is hozzá tennének ahhoz. Csak a bizalmon alapuló hozzáállással képes bárki is szorgalmasan és gondosan gyakorolni. Ezt saját belátás és megértés útján kell a résztvevőknek elfogadniuk, és nem kényszerből vagy vak engedelmességből. **A bizalom a tanítóban és a technikában alapvető feltétele a meditációnk eredményességének.**

A tanfolyam ideje alatt alapvető fontosságú az a szabály, hogy a résztvevők az ima, istentisztelet vagy vallási ceremónia, spirituális szertartások bármilyen formáját teljes egészében függeszték fel! Bármilyen más fajta meditációs technikát is függesztünk fel ez időre. Ez nem azt jelenti, hogy bármilyen más módszert kritizálunk, csupán azt, hogy szeretnénk a Vipassana technika teljes tisztaságában történő tényleges kipróbálását mindenki számára elérhetővé tenni.

A meditációra vonatkozó problémákkal, kérdésekkel csak a tanítókhoz forduljunk. Minden nap 13.00 órától és a nap végén lehetőség van ezen kérdések tisztázására. Ezek a megbeszélések azt a célt szolgálják, hogy tisztázzák a technikára vonatkozó gyakorlati problémákat. Ezeket az alkalmakat ne úgy tekintsék, mint filozófiai értekezésre vagy szellemi vitákra szolgáló lehetőséget. A Vipassana egyedülállósága csak a gyakorlati alkalmazás során ismerhető fel, ezért a hallgatók a tanfolyam ideje alatt kizárólag erre a feladatra kell, hogy összpontosítsanak.

Minden résztvevőnek be kell tartania a Nemes Csendet! Ez az első napon kezdődik és az utolsó előtti nap estéjén ér véget. A Nemes Csend a test, beszéd és a tudat teljes csendjét jelenti. A többi résztvevővel mindenféle kommunikáció, így a testbeszéd, jelbeszéd, írás, stb. tilos!

Családtagok nem kaphatnak közös szobát, és kérjük, kerüljék a tanfolyam ideje alatt az egymással való bármiféle érintkezést.

A tanfolyam ideje alatt fizikailag ne érintkezzünk egymással.

Öltözéked legyen szolid, egyszerű. A rövid szárú nadrág és a rövid szoknya nem megengedett. Kerüljük az erős parfümök, dezodorok használatát ezen idő alatt.

Különbéféle jóga és testgyakorlatokat ne végezzünk. A fizikai test mozgatása a kertben tett séta és a reggeli Csikung gyakorlat lehet ezen a héten.

Étkezésünk a szerzetesekéhez hasonlóan egyszerű, vegetáriánus étrend lesz.

Zene, rádió, tv, stb. használata nem engedélyezett. Nem lehet olvasni és írni sem a héten. Ne tereld el a figyelmedet ezekkel!

Az elvonuláson mindenki a saját felelősségére vesz részt. Bármilyen orvosi vagy pszichiátria problémát és betegséget be kell jelenteni a tanfolyam előtt!

Az Omniverzum Szabadegyetem Vipassana elvonulása NEM a Goenka féle 11 napos Vipassana elvonulás rövidített változata. A technika változatlan, azonban a tanítás más. (Ez azt jelenti, hogy nem csak buddhista tanítást hallhat a tanítvány.)

***Nagyon fontos, hogy a résztvevő vállalja, hogy hétfő 15 órától vasárnap 10 óráig részt vesz az elvonuláson. Ez idő alatt nem hagyja el az elvonulás helyszínét és nem megy el vasárnapi befejezés előtt!***

### Összegzés

Fordíts figyelmet arra ezen a héten, hogy másokat ne zavarj. Ne törődj mások zavaró viselkedésével, ne vonódj bele. Csak fegyelmezett hozzáállással és maximális erőfeszítéssel ragadhatják meg a résztvevők a technika lényegét és tapasztalhatják meg annak jótékony hatásait. A tanfolyam ideje alatt a hangsúly az elvégzendő feladaton van. **Az aranyszabály az, hogy úgy meditáljon, mintha egyedül lenne, befelé fordított tudattal, figyelmen kívül hagyva bármilyen felmerülő kellemetlenséget vagy zavaró tényezőt.**

Végül a résztvevők vegyék figyelembe, hogy a Vipassana technikában történő előrehaladásuk kizárólag saját pozitív tulajdonságaiktól, személyes fejlődésüktől és az alábbi öt tényezőtől függ: határozott erőfeszítés, bizalom, nyitottság, egészség, bölcsesség.

Boldogok vagyunk, hogy ezen az úton segíthetjük önöket, és kívánjuk, hogy a Vipassana gyakorlása révén nyerjenek békét és harmóniát.

Steinmüller Csilla Magdolna  
spirituális tanító  
2019. január 3.