

Да виждаш нещата такива, каквито са

УЧЕНИЕТО НА БУДА Е УЧЕНИЕ ЗА УСЕЩАНИЯТА. КОГАТО РАБОТИМ С УСЕЩАНИЯТА, НИЕ ГИ ОСЪЗНАВАМЕ И РАЗБИРАМЕ, ЧЕ ТЕ СА ОТ ПРЕХОДНО ЕСТЕСТВО (АНИССА). И ЕДНОВРЕМЕННО С ТОВА РАЗБИРАНЕ, ЗАПАЗВАМЕ РАВНОВЕСИЕТО НА СЪЗНАНИЕТО СИ

Текст: Катина Аврамова

Випасана е дар, най-ценният дар. Помага ти да поемеш ръководството над живота и да бъдеш независим.

По време на едногодишно пътуване в търсене на вътрешен мир, се срещнах с техниката на Випасана медитация, както се преподава от Гоенка, в традицията на Саяджи У Ба Кин. 10-дневният курс, прекаран в пълно мълчание, ме изправи пред реалността вътре в мен. Хаотични мисли и чувства извираха от дълбините на съзнанието. Благодарение на техниката на Випасана медитация, която ни бе преподавана ден след ден, започна процесът на обективно вътрешно наблюдение и пречистване на съзнанието от замърсявания като гняв, омраза, ненавист, враждебност.

Доверих се на процеса заради чистотата на учението и липсата на каквато и да е религиозност или философска доктрина. Това не беше интелектуално или емоционално забавление, а техника с логична и практическа насоченост. Преподаваха се моралност (Shila), концентрация (Samadhi) и мъдрост (Pañña). Не бях сигурна как точно се случва, но дълбоко в себе си усещах, че се проявява универсалният закон на природата, Дамма.

Всеки можеше да практикува и не беше нужен предишен опит с медитация. С всеки изминал ден усещах себе си по-спокойна и уравновесена. Курсът беше сериозно предизвикателство заради петимата „неприятели“: nīvaraṇa (силно желаене/ копнеж; отвращение/ омраза; безпокойство/ раздразнение;

леност/ сънливост; съмнение). Въпреки че се опитвах да спрат процеса на пречистване на съзнанието, тяхната сила постепенно отслабваше. През тези 10 дни в мълчание и наблюдение, чрез пряк личен опит открих и петимата приятели, които ни подкрепят по време на бурите в живота.

- **Saddha** – отдаденост, вяра
- **Viriya** – правилно усилие
- **Sati** – осъзнаване, внимателно възприемане на настоящия момент
- **Samadhi** – **Samma samadhi** – правилен вид концентрация
- **Bavana** - мауа Раїїа – мъдрост

Завърших първия си курс успешно и разбрах, че много хора отдават времето си като дарение на 10-дневен курс. Когато човек се докосне до чистотата на Випасана и действително я преживее чрез директен опит, иска колкото се може повече хора да се освободят от нещастията чрез нея. Събуждат се най-чистите чувства на мир, хармония, състрадание. Пет дни по-късно с радост се включих да помагам в следващия 10-дневен курс и установих, че, служейки, собствената ми медитация става все по-силна и по-силна.

Последваха няколко месеца, през които бях много вдъхновена от първия ми Випасана курс. В началото успявах да поддържам редовна практика, но впоследствие ставаше все по-трудно заради социалните отговорности. Когато пропуснем ежедневните си медитации, пропускаме и ползата, която бихме получили, практикувайки тази техника. Така няколко месеца по-късно



се записах да служа на 10-дневен курс в центъра Дамма Дипа във Великобритания с твърда решимост и желание да развия воля и мотивация, отдадеността към Дамма. Исках да „заредя батерията си“ и отново да работя по-решително и с повече ентузиазъм, за да медитирам всеки ден (сутрин и вечер). В следващите години отделях 10 дни, за да медитирам на един курс и да служа поне на един Випасана курс. Когато имах възможност, отделях по месец и половина-два, за да служа и медитирам в центровете във Великобритания и Германия.

Чрез ежедневната практика на Випасана медитация човек постепенно навлиза в полето на мъдростта, като развива и обогатява в себе си десетте благородни качества (Parami).

За да поддържаме тялото здраво и силно, правим различни упражнения, йога, занимаваме се с някакъв вид спорт. Сядайки във Випасана, всеки ден ние правим полезни упражнения за съзнанието си. Изключително важно е да почистваме съзнанието си и да го запазим здраво.

Ние не виждаме какво се случва в нас.

Випассана
пагода и зала
за медитация
в Мумбай,
Индия



” ЦЕЛТА НА ВИПАССАНА Е ДА НИ ПОМОГНЕ ДА ПРОМЕНИМ ПОВЕДЕНЧЕСКИЯ МОДЕЛ НА СЪЗНАНИЕТО СИ.”

Заради невежеството реагираме с не-навист и копнеж, замърсяванията се умножават и така увеличаваме собственото си нещастие. Чрез Випассана наблюдаваме истината такава каквато е, разбираме променливата същност на

всички усещания с мъдростта на Анича (anipca) и по този начин спираме да създаваме нови санкари (умствени обусловености).

Когато започнем да пречистваме съзнанието си от замърсявания и негативизми, сме готови да приемем помощта и приятелството, които ни се предлагат. Осъзнаваме, че сме част от онази непрекъсната верига от хора, които практикуват Випассана от времето на Буда. С тази медитативна техника се учим как да живеем в мир и хармония в нас самите и как да създаваме мир и хармония за околните.

Практикувайки Випассана, ставаме господари на самите себе си. Успеем ли веднъж да развием господството над собственото си съзнание, ние сами създаваме своето бъдеще и излизаме от нещастие. За наше собствено добро, за наше благо и за благо на всички живи същества. ☸

За автора: Катина Аврамова е част от Фондация Випассана България. Практикува техниката от 8 години. Завършила МИО в България, а след това специализира Маркетинг в Южна Франция. След срещата си с Випассана медитация се прекалифицира и в момента работи с деца, използвайки методи на естествено учене чрез игра, методите на Мария Монтесори и Валдорфската педагогика

Випассана (Vipassana) е една от най-старите техники за медитация в Индия. Отдавна изгубена за човечеството, тя била преоткрита от Готама Буда преди 2500 години.

Випассана означава да виждаш нещата такива, каквито са. Тя е процес на себепречистване чрез самонаблюдение. Посредством наблюдение на естественото дишане, съзнанието се концентрира и изостря. Когато съзнанието достигне определено ниво на чувствителност и яснота, медитацията преминава към наблюдение на променливата природа на тялото и ума и по този начин преживява универсалната истина на непостоянството, страданието и липсата на собствена същност, т.е. на егото. Осъзнаването на истината с помощта на непосредственото преживяване се превръща в процес на пречистване. Всеки може да практикува техниката свободно, по всяко време, на всяко място и без значение към коя раса, общество или религия принадлежи човек, Випассана е полезна за всеки.

От времето на Буда до днес, Випассана се предава от непрекъсната верига от учители. Учителят, чрез който тази техника за медитация получава широко разпространение в Индия и по света – **С. Н. Гоенка** (1924–2013 г.), е от индийски произход, но е роден в Бирма (Мианмар). Още докато живее там, той има щастието да научи



Випассана от Саяджи У Ба Кин, който тогава бил високопоставен държавен служител. В продължение на 14 години Гоенка се обучава при своя учител, докато през 1969 г. се установява в Индия, където започва да преподава Випассана. От тогава до края на дните си, той предава техниката на десетки хиляди ученици, представители на всички раси и вероизповедания както на Изток, така и на Запад. През 1982 г., поради постоянно нарастващия интерес към курсовете по Випассана, той започва да определя и помощник-учители.