

Допълнителна информация за Випасана медитация в България:  
[www.bg.dhamma.org](http://www.bg.dhamma.org) . Email: [info@bg.dhamma.org](mailto:info@bg.dhamma.org)

Дати за предстоящи курсове в Европа и по света можете да  
получите от:

#### **Франция**

Centre Vipassana France; *Dhamma Mahi*; "Le Bois Plante"; Louesme; F-  
89350 Champignelles, France Tel: [33](0386) 457 514; Fax: [33](0386)  
457 620;

E-Mail: [info@mahidhamma.org](mailto:info@mahidhamma.org) Website: [www.mahidhamma.org](http://www.mahidhamma.org)

#### **Германия**

Vipassana Zentrum; *Dhamma Dvara*; Alte Straße 6; 08606 Triebel;  
Deutschland,

Tel: [49] 37434 - 79770; Fax: [49] 37434 – 79771; Email:

[info@dvardhamma.org](mailto:info@dvardhamma.org)

Website: [www.dvardhamma.org](http://www.dvardhamma.org)

#### **Италия**

Centro Vipassana; *Dhamma Atala*; Str. prov. Orezzi Obolo, 29025  
Gropparello (PC) Italy. Tel & Fax: [39] (0523) 857215 E-

Mail:[info@ataldhamma.org](mailto:info@ataldhamma.org)

Website:[www.ataldhamma.org](http://www.ataldhamma.org)

#### **Испания**

Spain Vipassana Centre; *Dhamma Neru*; Centro de Vipassana, Apartado  
Postal 29, Santa Maria de Palautordera 08460 Barcelona, Spain Tel: [34] (93)  
848 2695.

E-Mail: [info@nerudhamma.org](mailto:info@nerudhamma.org) Website: [www.nerudhamma.org](http://www.nerudhamma.org)

#### **Швейцария**

Swiss Vipassana Centre; *Dhamma Sumeru*; No. 140; CH-2610 Mont Soleil,  
Switzerland; Tel: [41] (032) 941-1670 Fax: [41] (032) 941-1650;

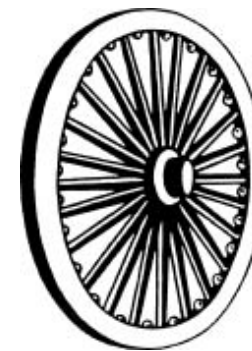
E-Mail: [info@sumerudhamma.org](mailto:info@sumerudhamma.org)

Website: [www.sumerudhamma.org](http://www.sumerudhamma.org)

#### **Англия**

Vipassana Centre; *Dhamma Dipa*; Harewood End, Herefordshire, HR2 8JS,  
England, U.K. Tel: [44] (01989) 730 234; Fax: [44] (01989) 730 450;

E-Mail: [info@dipadhamma.org](mailto:info@dipadhamma.org) Website: [www.dipadhamma.org](http://www.dipadhamma.org)



# Изкуството да се живее

## ВИПАССАНА МЕДИТАЦИЯ

От С. Н. Гоевка



## Г-н С. Н. ГОЕНКА

---

Г-н Гоенка е учител по Випасана медитация в традицията на вече покойния Саяджи У Ба Кин от Бирма (Мианмар).

Индиец по произход, г-н Гоенка е роден и израства в Бирма. Докато живее там, той има щастието да срещне У Ба Кин и да научи техниката на Випасана от него. Обучава се в продължение на четиринадесет години, след което, през 1969, се установява в Индия и започва сам да преподава. В тази страна, все още болезнено разединена на касти и религиозни групи, курсовете, предлагани от г-н Гоенка, привличат хиляди ученици от всички социални слоеве. Множество други хора от целия свят също се присъединяват към курсовете по Випасана.

Г-н Гоенка обучава десетки хиляди души в над 300 курса, организирани в Индия и други страни от Изтока и Запада. През 1982 г. той започва да определя помощник-учители, за да му помагат при нарастващия интерес и брой на хората, които желаят да вземат участие в медитационните курсове. Под негово ръководство са основани центрове за медитация в Индия, Съединените Щати, Австралия, Нова Зеландия, Франция, Англия, Япония, Шри Ланка, Тайланд, Бирма, Непал и много други страни.

Техниката, преподавана от С. Н. Гоенка произхожда от една традиция, която води началото си от Буда. Буда никога не е преподавал сектантско учение, а Дамма – пътя към освобождението, който е универсален. Така и подходът на г-н Гоенка е изцяло несектантски. Затова учението му поражда широк отклик у хора от всички части на света, с всякакво социално положение, независимо от религиозните им убеждения.

Всеки един от нас търси мир и хармония, защото тъкмо това липсва в живота ни. Всеки от нас от време на време изпитва тревога, ядосва се, излиза от равновесие и страда. И когато човек се измъчва от вътрешно безпокойство, той не задържа проблема само за себе си, а го предава и на тези, които го заобикалят. Когато човек е нещастен, той създава напрежение в цялата атмосфера около себе си и всеки, с когото той общува, също бива повлиян. Това със сигурност не е правилният начин да се живее.

Човек би трябвало да живее в мир както със самия себе си, така и с всички останали. Хората са преди всичко социални същества. Те живеят в общество и постоянно контактуват помежду си. Но как да живеем в мир? Как да останем в хармония със самите себе си и да повлияем положително на околната си среда, та и останалите да живеят в мир и хармония?

Когато сме под напрежение, за да се освободим от него, трябва да разберем какво ни е довело до това състояние, каква е дълбоката причина за нещастieto ни. Ако изследваме проблема, става ясно, че когато човек започне да поражда негативни, неблагоприятни мисли в съзнанието си, той неизбежно става напрегнат. Когато съзнанието е негативно настроено, когато в него се таи някакъв порок или нещо нечисто, то не може едновременно с това да бъде изпълнено с мир и хармония.

Как да спрем да пораждаме негативност? Изследвайки себе си ни става ясно, че когато някой се държи по начин, който не ни харесва или когато открием, че се случва нещо, което не ни се нрави, ставаме нещастни. Нежелани неща се случват и ние създаваме напрежение у себе си. Желани неща не се случват, някаква преграда се появява пред нас и ние отново се изпълваме с безпокойство. По този начин започваме да плетем възли от напрежение в самите себе си. През целия ни живот най-различни нежелани неща продължават да се случват. Някои желани неща може да се случат, други не. Но този постоянен процес на реакция, на затягане на възлите – Гордиеви възли – прави съзнанието и тялото ни толкова напрегнати, толкова изпълнени с

негативност, че животът се превръща в страдание.

Един от начините да се реши този проблем би бил, ако човек можеше така да уреди жовота си, че да не се случват нежелани неща и всичко да се стича точно така, както му е угодно. Значи или трябва да развием у себе си такава сила, че да променим света, или пък някой друг трябва да е достатъчно могъщ и да ни се притича на помощ всеки път, щом му се помолим. Този някой трябва да направи така, че само желани неща да ни се случват и нищо нежелано да не ни сполетява. Но това е невъзможно. Няма човек на света, чиито желания винаги да се изпълняват и да не му се случва нищо неприятно. Продължават да се случват неща, които са противоположни на нашите искания. Така че възниква въпросът: как да спрем да реагираме сяпко, когато се сблъскаме с нежелани ситуации? Как да не създаваме напрежение? Как да запазим спокойствието и хармонията в себе си?

В Индия, както и в други страни, мъдри и святи хора в миналото са полагали усилия да проумеят естеството на този проблем – проблема за човешкото страдание – и открили решение: ако нещо нежелано се случи и започнеш да реагираш, пораждайки гняв, страх или каквато и да е негативност, тогава възможно най-бързо трябва да пренасочиш вниманието си към нещо друго. Например стани, налей си чаша вода и пий – гневът ти няма да се увеличи, а напротив - ще намалее. Или започни да броиш: едно, две, три, четири. Или започни да си повтаряш някоя дума или фраза наум, или някоя мантра, или може би името на някой Бог или светец, в когото вярваш. По този начин фокусът на съзнанието се отмества от проблема и до определена степен човек се освобождава от тази негативност, освобождава се от гнева.

Това решение на проблема давало добри резултати, а и до днес то все още е от полза. Действайки по този начин, съзнанието се чувства освободено от тревогата. Но в действителност това решение работи само на повърхностно, на съзнателно ниво. Чрез пренасочването на вниманието негативността бива потисната

Нека всички вие изпитате тази абсолютна истина. Нека всички хора се освободят от нищетата и страданието си. Нека се наслаждават на истинско щастие, истински мир и истинска хармония.

## **НЕКА ВСИЧКИ СЪЩЕСТВА БЪДАТ ЩАСТЛИВИ**

Текстът е преработен от реч на г-н С. Н. Гоенка в гр. Берн, Швейцария.

систематично и безпристрастно наблюдава самия себе си и вечно променящия се феномен от дух и материя, който се проявява под формата на усещания в тялото. Това е есенцията на учението на Буда: самопречистване чрез самонаблюдение.

То може да бъде практикувано от всекиго. Всеки се изправя пред проблема на страданието. То е универсална болест, която се нуждае от универсален, а не от сектантски лек. Когато някой е обладан от гняв, този гняв не е будистки, хиндуистки или християнски. Гневът си е гняв. Когато някой страда в резултат от собствения си гняв, това страдание не е християнско или еврейско, нито мюсюлманско. Болестта е универсална и лекарството за нея също трябва да бъде универсално.

Випасана е такъв лек. Никой не би възразил на начин на живот, който уважава мира и хармонията на другите. Никой не би имал нещо против овладяването на съзнанието. Никой не би отрекъл ползата от това, човек да развие проникновено разбиране за собствената си същност, с помощта на което съзнанието да се освободи от отрицателните емоции. Випасана е универсален път, приемлив за всекиго.

Да наблюдаваш действителността такава, каквато е, чрез наблюдаването на истината в самия себе си, означава да опознаеш тази действителност чрез непосредствения си личен опит. Като практикува по този начин, човек се освобождава от нещастieto, породено от замърсяванията на съзнанието. Медитирацията прониква от грубата, външна, привидна истина, до абсолютната истина, отнасяща се до съзнанието и материята. Тогава той или тя престапва пределите на този феномен и изпитва истина, която е отвъд границите на духа и материята, извън времето и пространството, отвъд условното поле на относителността: истината на пълното освобождение от всички пороци, от цялата негативност, от цялото нещастие. Няма значение с какво име човек нарича тази абсолютна истина – нейното постигане е крайната цел на всеки един от нас.

дълбоко към подсъзнанието и там, на това подсъзнателно ниво, човек продължава да поражда и умножава пороците си. На повърхностно ниво ние изпитваме мир и хармония, но в дълбините на духа ни се е стаил един спящ вулкан от потисната негативност, който във всеки един момент може отново да изригне.

Други изследователи на дълбините на човешката природа отишли още по-далеч. След като сами изпитали истината относно естеството на духа и материята в себе си, те открили, че пренасочването на вниманието е само бягство от проблема. Бягството не е решение: човек трябва да се изправи пред проблема си. Всеки път, когато негативността се зароди в съзнанието, човек просто трябва да започне да я наблюдава, да се изправи пред нея. Когато той започне да наблюдава това определено замърсяване на съзнанието без да му реагира, то постепенно започва да губи силата си. Така то отминава и бива изкоренено.

Това е едно добро решение. То избягва и двете крайности - негативността нито бива потисната, нито ѝ се дава възможност да се изрази свободно. Заравянето на негативността в подсъзнанието не я унищожава. От друга страна, да ѝ се даде възможност да се прояви под формата на някое физическо или словесно действие само създава допълнителни проблеми. Но ако тази негативност бъде единствено наблюдавана, тогава тя постепенно отминава и съзнанието се освобождава от нея.

Това звучи прекрасно, но дали може да бъде приложено на практика? За повечето от нас не е никак лесно да се изправим лице в лице със собствените си пороци и негативности. Когато ни завладее гняв, той ни обсебва толкова бързо, че дори не си даваме сметка за това. Тогава, подвластни на този гняв, ние извършваме словесни или физически действия, които нараняват както нас самите, така и хората наоколо. По-късно, когато гневът е отминал, ние започваме да се разкайваме, да се вайкаме и да молим за прошка тази или онази личност или пък Бог: „О, аз

направих грешка! Моля простете ми!” Но следващият път, когато отново сме в подобна ситуация, пак реагираме по същия начин и правим същата грешка. Цялото това разкаяние изобщо не ни помага.

Трудността идва от това, че не сме на ясно какво в действителност се случва в момента, в който се заражда негативността. Тя се появява дълбоко в подсъзнателното ниво на духа и до момента, в който достигне до съзнателното ниво е набрала такава сила, че ни завладява напълно и не сме в състояние да я наблюдаваме обективно. В такъв случай трябва да си назнача частен секретар, който да ме предупреждава, когато у мен избликва гняв: „Виж, шефе, заражда се гняв!” Но тъй като аз не мога да знам кога този гняв ще се появи, а секретарят ми работи само по осем часа на ден, ще трябва да наема трима души, за да имам по някого до себе си през цялото денонощие. Да предположим, че мога да си позволя такава неща. Ето че гневът ми започва да се заражда в някаква ситуация. Частният ми секретар веднага се намесва и казва: ”О, шефе, виж - появява се гняв!” Първото нещо, което ще направя е да го зашлепя и да му изкрещя: „Ти, глупако, да не мислиш, че ти плащам, за да ме поучаваш?” Толкова съм обзет от гнева, че в този момент добър съвет не би помогнал.

Дори да предположим, че мъдростта надделее и аз не го зашлепя, а вместо това му кажа: „Благодаря ти много. Сега трябва да седна и наблюдавам гнева си.” Възможно ли е това? Щом затворя очите си и се опитам да наблюдавам гнева, обектът на гнева моментално изниква в съзнанието ми. Започвам да мисля за личността или събитието, което е предизвикало гнева у мен. Тогава аз не наблюдавам самия гняв, а просто външния стимул на тази емоция. Така само ще допринесе за увеличаването на гнева. Значи това не е решение на проблема. Изключително трудно е човек да наблюдава дадена негативност или емоция като абстрактен феномен, без да я свързва с външния обект, който е предизвикал зараждането ѝ.

В процеса на обучение в рамките на един десетдневен Випасана курс, медитирацията преминава през три етапа. В началото всеки участник се съгласява да спазва определени правила за поведение, като се въздържа от всякакво физическо или словесно действие, което би нарушило спокойствието и хармонията на другите. Няма как човек да успее да освободи съзнанието си от замърсявания, ако продължава да извършва неблагоприятни действия. Ето защо придържането към тези правила за морално поведение е първата стъпка в практиката. Медитирацията твърдо решава да не убива, да не краде, да се въздържа от сексуална активност, да не лъже и да не употребява интоксикаращи вещества. По този начин човек помага на съзнанието си да се успокои достатъчно, за да може да премине по-нататък в процеса на работа.

При следващата стъпка медитирацията се старее да овладее неспокойното си съзнание като го упражнява да остане съсредоточено върху един единствен обект: дишането. Човек се опитва да задържи вниманието си концентрирано върху дишането в продължение на колкото може по-дълго време. Това не е дихателно упражнение: целта не е да се контролира дъха, а просто да се наблюдава естественото дишане такова, каквото е, как дъхът влиза и излиза от ноздрите. По този начин съзнанието се успокоява още повече и вече не е подвластно на своите пороци. В същото време то се концентрира, живо и проникновено, готово за същинската работата на самопознанието, на самонаблюдението.

Тези две начални стъпки - воденето на морален живот и контролирането на съзнанието - са необходими и благотворни сами по себе си. Но те биха довели до подтискане на негативностите, ако не се предприеме и третата стъпка: Човек трябва да пречисти съзнанието си като осъзнае напълно действителността относно собствената си същност. Това е Випасана: медитирацията изживява действителността като

себе си. Поради невежеството си, човек непрестанно реагира по начин, който наранява самия него и околните. Но когато се появи мъдростта – мъдростта да наблюдаваш действителността такава, каквата е – този навик на реагиране изчезва. Единствено когато човек спре да реагира сяпко, той е способен на истинско действие. Това действие е плод на едно уравновесено съзнание, на един спокоен дух, който разпознава и разбира истината. Подобно действие може да бъде единствено позитивно, изграждащо, подпомагащо не само нас самите, а и другите.

“Опознай себе си!” Този съвет, който би ни дал всеки мъдър човек, се оказва и най-доброто решение на нашия проблем. Това познание трябва да бъде не просто на интелектуално ниво, на нивото на идеите и теориите, нито пък трябва да е на емоционално или религиозно ниво, та да приемаме сяпко каквото сме чули и прочели. Такова познание не е достатъчно. Човек трябва да опознае истината чрез собствения си опит, на нивото на действителността. Трябва да изпита пряко същността на този феномен от дух и материя. Единствено това ще му помогне да освободи съзнанието си от пороци и замърсявания и да сложи край на нещастieto си.

Непосредственото преживяване на действителността вътре в нас се постига чрез техниката на самонаблюдение, която се нарича Випасана медитация. На езика, използван по времето на Буда в Индия, думата „пасана” означава да гледаш, да виждаш с отворени очи в най-обикновения смисъл на думата, а „випасана” значи да наблюдаваш нещата такива, каквито са в действителност, а не просто каквито изглеждат. Човек трябва да проникне зад очевидната истина и да достигне абсолютната истина относно същността на цялата психо-физическа структура. Когато изпита тази истина, човек се научава как да престане да реагира сяпко, как да спре да натрупва негативност в съзнанието си. Тогава вече насъбраните отрицателни емоции постепенно изчезват от само себе си, човек се освобождава от нищетата и изпитва истинско щастие.

Но този, който е достигнал до абсолютната истина, открил и истинското решение. Той открил, че когато някой порок се зароди в съзнанието, едновременно с това се случва нещо и на физическо ниво. Там започват два чисто телесни процеса. От една страна дишането загубва своя нормален ритъм. Ние започваме да дишаме по-тежко всеки път, когато в съзнанието ни се появи негативност. Това лесно може да бъде наблюдавано. От друга страна, на по-fino ниво, тази негативност в съзнанието ни предизвиква една или друга биохимична реакция в тялото ни, причинявайки по този начин някакво усещане. Всяко замърсяване ще предизвика някакво определено усещане в една или друга част на тялото.

Този факт носи със себе си и практическото решение на проблема. Един обикновен човек не може лесно да наблюдава замърсяванията на съзнанието като отделни феномени сами по себе си – абстрактен страх, абстрактен гняв или абстрактна страст. Но с целенасочена подготовка и упражнение е много лесно да се наблюдават дишането и усещанията по тялото, които са пряко свързани с негативностите в съзнанието.

Дишането и усещанията могат да ни помогнат по два начина. Първо те ще бъдат като частни секретари за нас. В момента, в който се зароди негативност в съзнанието, дишането ще загуби ритъма си и по този начин ще подскаже: ”Погледни, нещо не е както трябва!” И понеже няма как да му зашлевим шамар, трябва да го послушаме. По същия начин и усещанията ще ни подскажат, че нещо не е наред. И след като сме предупредени, ние можем да започнем да наблюдаваме дишането си, да наблюдаваме усещанията по тялото и много бързо ще открием, че негативността отминава.

Този феномен от съзнание и материя е като монета с две лица. От едната страна са мислите и чувствата, порождащи се в съзнанието, а от другата страна са дишането и усещанията в тялото. Всички мисли и емоции, всички замърсявания, породени в духа ни, се проявяват на физическо ниво като променят дишането

и усещанията по тялото в този момент. Така че, когато наблюдаваме дишането или усещанията, ние в действителност наблюдаваме и замърсяванията на съзнанието. Вместо да бягаме от проблема, посрещаме реалността такава, каквата е. Като резултат от това откриваме, че тези замърсявания изгубват силата си. Те не могат да ни завладеят отново по начина, по който го правеха в миналото. И ако човек продължи да се развива по този начин, негативността изчезва изцяло и той заживява в мир и щастие.

Така техниката на самонаблюдение ни представя действителността в нейните два аспекта, вътрешен и външен. До този момент ние винаги сме гледали с отворени очи, вперили поглед навън и за това сме пропускали вътрешната истина. Винаги сме търсели причината за нещастieto си отвън, винаги сме отдавали вината на външни фактори и сме се опитвали да променим тях. Оставали сме невежи за вътрешната действителност и никога не сме разбирали, че причината за нещастieto ни лежи вътре в самите нас, в нашите собствени слепи реакции спрямо определени приятни или неприятни усещания.

Когато човек започне да се развива в тази посока, може лесно да види и другата страна на монетата. Всеки може да развие умението, внимателно да възприема и осъзнава процеса на дишане и това, което се случва на дълбокото вътрешно ниво. Научаваме се да наблюдаваме дъха или усещанията без да реагираме спрямо тях и така запазваме равновесието на духа си. А щом спрем да реагираме, спираме да умножаваме и нещастieto си. Вместо това ние позволяваме на тази негативност да се прояви като усещане в тялото и да отmine.

Колкото по-дълго и по-интензивно човек практикува тази техника правилно, толкова повече негативност ще премахне. Постепенно съзнанието се отърсва от замърсяванията и се пречиства. Чистият дух неизменно е изпълнен с любов – с безкористна любов към всичко наоколо; изпълнен е със състрадание към негодите и нещастieto на другите, с радост при

техния успех и щастие, и остава уравновесен във всяка една ситуация.

Когато някой достигне това ниво, самият му начин на живот се променя. Такъв човек вече не би могъл да извърши съзнателно каквото и да е словесно или физическо действие, което да наруши спокойствието и щастieto на другите. Тъкмо напротив – уравновесеният дух се изпълва с мир, а заедно с това влияе положително и на хората наоколо, които също стават значително по-спокойни. Цялата заобикалящата го атмосфера се изпълва с мир и хармония и тези положителни промени започват да влияят и на близките му и да им помагат.

Като се научава да запазва духа си уравновесен независимо от това какво се случва във вътрешната му вселена, човек развива способността си да приема спокойно ситуациите, с които се сблъсква във външния свят. Това уравновесено отношение към случващото се навън не е нито безразличие, нито бягство от проблемите на света. Ако някой редовно практикува Випасана правилно, той става по-чувствителен към страданието на околните и прави всичко по силите си, за да ги облекчи с каквото може. Но той върши това не като се поддава на вълнение и емоции, а като действа трезво, изпълнен с любов, състрадание и самообладание. Той усвоява свещеното безпристрастие – как да бъде напълно отдаден, напълно ангажиран в помагането на другите, като в същото време запазва напълно спокойствието на духа си. По този начин той самият остава изпълнен с мир и щастие, като едновременно с това работи за душевния мир и щастieto на другите.

Това е, което Буда е преподавал: изкуството да се живее. Той никога не създал, нито целял да разпространи някаква религия, някакъв „изъм“. Той никога не е насърчавал своите последователи да практикуват каквито и да е обреди или ритуали, да изпълняват каквито и да било слепи или празни формалности. Вместо това, той ги учел просто да наблюдават същността на нещата такава, каквата е, като осъзнават действителността вътре в