



Tomasz Kierzkowski

Cudowny kurs Vipassany

czyli o fascynujących zbieżnościach przesłań Kursu Cudów i buddyjskiej królowej medytacji

Gdy wyjeżdżałem na 10-dniowy kurs Vipassany, organizowany w Krutyni przez Polską Fundację Medytacji VIPASSANA, mój znajomy życzył mi *udanego relaksu z medytacjami*. Nie wiedział, bo i skąd, że **z odpoczynkiem miał ten wyjazd tyle samo wspólnego, co ryba po grecku z Grecją.**

Przyznam, że ja również nie do końca zdawałem sobie sprawę, na jaką przygodę się zdecydowałem. I pewnie dobrze, że tylko bardzo pobieżnie przeczytałem informację organizatorów dotyczącą programu. Gdybym bowiem doliczył się w niej ponad 110 godzin medytacji siedzącej w ciągu 10 dni, kto wie, czy bym nie zdecydował inaczej.

Powiem też wprost, że tych 10 dni spędzonych głównie na metrze kwadratowym maty medytacyjnej w Krutyni było dla mnie o wiele większym wyzwaniem niż 6 tygodni marszu z plecakiem przez góry Francji i Hiszpanii do Santiago de Compostella. Podczas 840-kilometrowej wędrówki przez Camino, z której relację wydrukował przed laty *Nieznany Świat*, musiałem zmierzyć się ze **słabością ciała**. Tu, oprócz niej

musiałem stawić czoło mocy swojego umysłu, który zaciekle broił się przed jakąkolwiek próbą okiełznania.

Co mnie skłoniło do wyjazdu do Krutyni?

Na poziomie intelektu już od dawna zgadzam się z tezą, że umysł kreuje naszą rzeczywistość. Gdy jednak ostatnio, coraz intensywniej zacząłem doświadczać działania tego prawa w praktyce, podjąłem poszukiwanie metody umożliwiającej konsekwentne zapanowanie nad *samo-*

wolną twórczą aktywnością mojego umysłu. Tak na mojej drodze pojawił się najpierw Kurs Cudów - zadziwiające źródło głębokiej i transformującej wiedzy z zakresu duchowości oraz psychologii, którego przekaz w bardzo wielu swoich segmentach zbiega się w z wynikami najnowszych badań fizyki kwantowej.

Podczas studiowania Kursu Cudów (proces w toku) od jednego z jego uczestników dowiedziałem się o Vipassanie. Została mi ona zaprezentowana bardzo pobieżnie, dosłownie w kilku słowach *jako potężne narzędzie pozwalające bardzo skutecznie podporządkować sobie umysł*.

Decyzja zapadła w oka mgnieniu.

Wszyscy znamy metaforę, zgodnie z którą, jeśli nam się nie podoba jakość i treść filmu wyświetlanego w kinie, nie ma sensu atakować ekran, lecz należy pomyśleć nad zmianą taśmy i ewentualnie sprawdzić stan projektora.

Mój projektor-umysł pochodzi z późnych lat 50-tych ubiegłego stulecia. Działa w zasadzie jeszcze zupełnie nieźle, ale nigdy dotąd nie był w serwisie. A film? Wydaje się ostatnio jakoś dziwnie zdarty oraz zapętlony.

I właśnie poszukiwania optymalnego punktu serwisowego doprowadziły mnie poprzez Kurs Cudów do przygody z Vipassaną.

Podczas wieczorowego spotkania w przeddzień rozpoczęcia zajęć (dzień „0”), w którym uczestniczyło ponad 100 osób, po raz trzeci zostało nam zadane pytanie, czy **zobowiązujemy się pozostać do końca kursu**. To, czym mieliśmy się zajmować w ciągu nadchodzących 10 dni, zostało porównane do operacji na otwartym umyśle.

Opuszczenie sali operacyjnej przed zakończeniem zabiegu może być niebezpieczne dla pacjenta – brzmiał przekaz.

Po przydzieleniu miejsc noclegowych (podczas trwania kursu obowiązywał rozdział płci) musieliśmy oddać do depozytu wszelkie środki komunikacji ze światem zewnętrznym. Następnie został przedstawiony plan dnia. Wyglądał następująco: pobudka o 4:00, 04:30 pierwsza dwugodzina medytacja, zaraz po niej śniadanie. Obiad, wydawany o godzinie 11-ej, jest w zasadzie ostatnim posiłkiem w ciągu dnia (z wyjątkiem jabłka z herbatą o 17:00).

Dzień w dzień 11 godzin medytacji na siedząco z niewielkimi przerwami. Od pierwszego do dziewiątego dnia miało obowiązywać tzw. szlachetne milczenie, sprzyjające wyciszeniu umysłu i procesowi introspekcji.

Powszechnie znane jest słynne stwierdzenie Buddy, że *źródłem wszelkiego cierpienia są pragnienia*. Myślę jednak, że nie wszyscy zdają sobie sprawę, jaki mechanizm miał na myśli oświecony. W trakcie treningu Vipassany mieliśmy poznać te zależności oraz otrzymać narzędzie do skutecznego wyeliminowania cierpienia we wszelkich jego objawach. Brzmi zbyt pięknie? A może obiecano nam przysłowiowe gruszki na wierzbie?

Czym właściwie jest Vipassana?

To technika licząca sobie ponad 2500 lat. Pochodzi z Indii i nie jest w żaden sposób związana z jakimkolwiek ruchem religijnym. Oznacza *widzieć rzeczy takimi, jakie one są*, co stanowi główny cel tej medytacji. Poprzez jej praktykowanie możemy zobaczyć i faktycznie usunąć przyczyny cierpienia, które tkwią w nas samych.

Punktem wyjścia okazuje się tu opisana przez Buddę struktura umysłu oraz