It felt like two hot knives were stabbing me in the back-- right into my kidneys. It was a burning pain-- unavoidable. As my mind scanned this area of my back, it imagined two white-hot spots searing through my flesh. My knees also burned. My ankles burned. My feet were numb with a dull ache. But my back was the worst. I felt a wave of panic-- butterflies in my stomach and a tremendous urge to get up and run away. I gulped, refocused my mind on the sensations in my body, and remained still. I tried to follow the advisors instructions-- don't flee from the pain, go deeply into it. My mind concentrated on the burning kidneys. I tried to observe the pain dispassionately. What was it exactly? What is pain? How, exactly, did it feel? How large was the painful area? How deep? As I delved into the pain, an amazing thing happened-- the panic and fear drained away. My body heaved suddenly with a long, slow, very deep breath. As I exhaled, I felt a deep sense of calm wash through me. A natural, unforced smile crept onto my face. My mind remained focused and suddenly the intense pain didn't seem "painful". I noticed that the pain was, in fact, an area of more intense vibration--- but I was no longer experiencing it as something to escape or avoid. That was the moment I broke through-- at the end of the 8th day of a 10 day Vipassana meditation course. Vipassana is a form of meditation, sometimes translated to English as "Insight Meditation". It consists of a deep and systematic observation of one's mind and body. Vipassana has many variants and is taught by many different meditation schools, teachers, and groups. The course I took followed the methods of S.N. Goenka. Goenka learned Vipassana in Burma and was so amazed by the transformations it caused in his life, he wanted to teach others. After some time, Goenka developed a 10 day course. The course is very intense. Participants do not speak during the course and they meditate from 4 AM to 9 PM, with only short breaks. The focus of the course is on the direct experience and practice of meditation rather than theory or philosophy. Another unique aspect of the course is that it is free. At the end of the course, participants may give a donation if they wish to help others do the course-- but this is voluntary and there is no coercion. When I finished the course I felt a powerful sense of calm. I felt centered. My mind was clearer than it had ever been. The course was one of the most powerful experiences I've ever had in my life-- and one of the most positive. Unfortunately, that was almost 3 and a half years ago. Initially I continued to meditate after the course. But slowly I got out of the practice. Its been quite a while now. As a result, I feel my mind and emotions have grown volatile and unstable again. Which, lately, has gotten me thinking about Vipassana. There are Vipassana courses and centers all over the world, so it would be easy to find one.

Parecia que duas facas quentes estavam me esfaqueando pelas costas - direto nos meus rins. Era uma dor ardente - inevitável. Enquanto minha mente examinava essa área das minhas costas, ela imaginou dois pontos quentes queimando minha carne. Meus joelhos também queimaram. Meus tornozelos queimaram. Meus pés estavam dormentes com uma dor horrível. Mas minhas costas foram as piores. Senti uma onda de pânico - borboletas no estômago e uma tremenda vontade de me levantar e fugir. Engoli em seco, concentrei minha mente nas sensações do meu corpo e permaneci imóvel. Tentei seguir as instruções dos conselheiros - não fuja da dor, vá fundo nela. Minha mente se concentrou nos rins em chamas. Tentei observar a dor desapaixonadamente. O que foi exatamente? O que é dor? Como, exatamente, se sentiu? Qual era o tamanho da área dolorosa? Quão profundo? Enquanto eu mergulhava na dor, uma coisa incrível aconteceu - o pânico e o medo se esvaíram. Meu corpo arfou de repente com uma respiração longa, lenta e muito profunda. Enquanto exalava, senti uma profunda sensação de calma tomar conta de mim. Um sorriso natural e não forçado surgiu no meu rosto. Minha mente permaneceu focada e de repente a dor intensa não parecia "dolorosa". Percebi que a dor era, de fato, uma área de vibração mais intensa --- mas eu não estava mais sentindo isso como algo para escapar ou evitar. Esse foi o momento em que eu superei - no final do 8º dia de um curso de meditação Vipassana de 10 dias. Vipassana é uma forma de meditação, às vezes traduzida para o inglês como "Meditação do Insight". Consiste em uma observação profunda e sistemática da mente e do corpo. Vipassana tem muitas variantes e é ensinada por muitas escolas de meditação, professores e grupos diferentes. O curso que fiz seguiu os métodos de S.N. Goenka. Goenka aprendeu Vipassana na Birmânia e ficou tão impressionado com as transformações que isso causou em sua vida que quis ensinar aos outros. Depois de algum tempo, Goenka desenvolveu um curso de 10 dias. O curso é muito intenso. Os participantes não falam durante o curso e meditam das 4h às 21h, com apenas pequenos intervalos. O foco do curso está na experiência direta e na prática da meditação, em vez de teoria ou filosofia. Outro aspecto único do curso é que ele é gratuito. No final do curso, os participantes podem fazer uma doação se quiserem ajudar outras pessoas a fazer o curso - mas isso é voluntário e não há coerção. Quando terminei o curso, senti uma forte sensação de calma. Eu me senti centrado. Minha mente estava mais clara do que nunca. O curso foi uma das experiências mais poderosas que já tive em minha vida - e uma das mais positivas. Infelizmente, isso foi há quase 3 anos e meio. Inicialmente, continuei a meditar após o curso. Mas aos poucos eu saí da prática. Já faz um bom tempo. Como resultado, sinto que minha mente e emoções tornaram-se voláteis e instáveis ​​novamente. O que, ultimamente, tem me feito pensar em Vipassana. Existem cursos e centros de Vipassana em todo o mundo, então seria fácil encontrar um.