



Branko Kovačević
UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE

PRVI MESEC: SABRANOST PAŽNJE NA DAH

Meditacija uvida ili vipassana jedno je od ključnih delova Budinog učenja. Nastala je pre 2500 godina i iz generacije u generaciju podučava se sve do danas. U središtu meditacije uvida jeste **praktikovanje sabranosti pažnje, negovanje jasne, postojane svesnosti koja ne kategorizuje i ne polarizuje stvari**. Sa jedne strane, razvijanje sabranosti pažnje pomaže nam da, suočeni sa poteškoćama svakodnevnog života, postignemo mir i jasnoću uma, a sa druge, to je duhovni put koji postepeno uklanja prepreke ka potpunom razvijanju potencijala mudrosti i saosećanja koji postoji u svima nama.

Tokom ovog petomesečnog kursa, postepeno će biti izložena uputstva za meditaciju uvida, pri čemu se svako izlaganje nadovezuje na ono od prethodnog meseca. **Prvi mesec** se fokusiramo na osnove meditacije i sabranost pažnje na dah. **Drugi mesec** razmatramo sabranost pažnje na telo, te se tako polje naše pažnje proširuje na sve fizičke senzacije. **Trećeg** uvodimo sabranost pažnje na emocije, a **četvrtog** na misli i proces mišljenja. **Poslednji mesec** razmatraćemo primenu sabranosti u svakodnevnom životu, kao i na produbljivanje našeg duhovnog puta.

Oko meditacije uvida nema bilo čega tajanstvenog, sem razvijanja sposobnosti da usmerimo pažnju na svoje neposredno iskustvo u trenutku dok se ono događa. Često smo preokupirani mislima o prošlosti ili budućnosti, izgubljeni u sanjarenju i maštanju... I dok takva zaokupljenost nekad može biti sasvim bezazlena i kratkotrajna, mnogo češće ona u velikoj meri doprinosi stanju stresa, uznemirenosti, straha i patnje. Praksa sabranosti je zato učenje kako da prevladamo ovu zaokupljenost i jasno vidimo šta se događa u trenutku koji upravo živimo. **Jednom trenutku koji živimo**, jer svi ostali su ili neizmenjiva prošlost ili nepoznata budućnost. Na taj način dolazimo do veće jasnoće, mira i samopouzdanja. Naša vežba sabranosti oslanja se na jednu važnu karakteristiku svesnosti: **svesnost sama po sebi ne kritikuje, ne opire se, niti vezuje za bilo šta. Ona je nalik ogledalu**. Fokusirajući se jednostavno na to da budemo svesni, ujedno učimo kako da se oslobodimo svojih naviknutih reakcija, tako da sa sopstvenim iskustvom, sa sobom i drugima, uspostavljamo jedan mnogo zdraviji odnos, sa mnogo više saosećanja.

Biti sabran znači biti prisutan s pažnjom. I to je veština koja raste sa vežbanjem, baš kao i svaka druga. Taj rast je najbrži kada ostavimo po strani bilo kakva očekivanja ili kritikovanje onoga kakva bi naša meditacija trebalo da bude ili da „napreduje“. Vežba se sastoji u tome da se opustimo i uspostavimo svesnost u odnosu na ono što se događa u sadašnjosti. Kako bismo razvili tu veštinu i ujedno osetili radost ne-reaktivne prisutnosti, **veoma je važno da je naše vežbanje svakodnevno**.

SABRANOST PAŽNJE NA DAH

Meditacija uvida obično započinje tako što smo svesni disanja. Zapamtite da je to vežba svesnosti, ne vežba disanja. Nema potrebe da na bilo koji način menjate svoj prirodni ritam disanja. Samo pazite na svaki udah i izdah, svesni toga kakav je: plitak ili dubok, dug ili kratak, spor ili ubrzan, ravnomeran ili isprekidan, grub ili mek, u grču ili opušten. Kada nam pažnju odvuče misli ili emocije, onog momenta kada postanemo toga svesni, jednostavno se vratimo na svoj objekat: fizički osećaj pri udahu i izdahu.

Zbog sklonosti uma da bude rastresen ili lako privučen nečim drugim, koristimo dah kao neku vrstu lengeru koji nas drži u sadašnjem trenutku. Kada smo sa dahom, tada se opiremo snažnim ometajućim silama u umu. **Treniramo um, srce i telo da počivaju ujedinjeni na jednoj stvari, na jednom mestu, u isto vreme**. Ako sedimo u meditaciji, a um nam je sa onim što smo radili juče, tada naš um i telo nisu na istom mestu. Na takav način fragmentizovani, suviše lako gubimo kontakt sa celovitošću sopstvenog bića.

Sabranost pažnje na dah nam je moćni saveznik u životu. Održavajući svesnost udaha i izdaha, dah nam postaje jedan stabilizujući faktor dok prolazimo kroz uspone i padove svakodnevnog života. Dok pratimo, čak sa uživanjem i radošću, cikluse sopstvenih udaha i izdaha, manje je šanse da budemo zarobljeni emocionalnim i mentalnim događajima koji se u nama odigravaju. Uporno vraćanje na dah može biti odlična vežba u napuštanju navike identifikovanja i čvrstog držanja za događaje iz prošlosti, čime oslobađamo i um i srce.

VEŽBE SABRANOST ZA PRVI MESEC

Od ovog kursa ćete imati najviše koristi ako vežbate ne samo na času meditacije, već i između naših časova. Tokom prvog meseca, pokušajte da sebe ustalite u tri vežbe:

1. Sedite po 20 minuta u meditaciji svaki dan. Fokusirajte se na to da ostanete svesni svog daha na način kako je to opisano malo niže. Svako sedenje započnite i završite sa minut-dva svesnog promišljanja: na početku jasno sebe podsetite namere da ostanete što je moguće duže prisutni i svesni. Kažite sebi da odložite sve brige i dileme na stranu, svesni da ćete kada završite imati i više nego dovoljno vremena da oko njih opet lupate glavu. Na kraju meditacije, razmotrite i osvestite ono što se dogodilo tokom ovog sedenja, šta god da je to. ALI! Nema nikakve potrebe i da ocenjujete to što se dogodilo kao „dobro“ ili „loše“ ili da budete razočarani ako se nije dogodilo ono što ste ko zna zbog čega očekivali. Vi ste ovde samo da ojačate pažnju kroz kratku vežbu sabranosti.

2. Odaberite jednu radnju koju redovno činite i eksperimentišite tako što ćete je od sada raditi s povećanom pažnjom. To znači da dok je radite, radite samo nju – ne slušate u isto vreme radio, na primer. Takođe je najbolje ako ostavite po strani i svaku želju da je što pre završite, da gledate samo njen ishod, a ne i nju samu. Ostanite u sadašnjem trenutku koliko god vam je to u ovom trenutku moguće. Kad um odluta, jednostavno ga vratite na to što radite. Možete se recimo odlučiti za pranje zuba, pranje sudova, oblačenje ujutro ili skidanje odeće uveče, hodanje itd.

3. Tokom prvog meseca pokušajte da svakoga dana pola sata budete svesni položaja tela dok obavljate bilo koju aktivnost. Kad ga osvestite, pokušajte da ispravite kičmu, opustite ramena, da zauzmete položaj koji je vidljivi izraz unutrašnjeg mentalnog stava budnosti i pažnje kojem težite. Posmatrajte kako promena položaja tela utiče na vaše raspoloženje, misli, osećanja, prisutnost ovde i sada, na stepen vaše sabranosti.

UPUTSTVA ZA MEDITACIJU: SABRANOST PAŽNJE NA DAH

Zauzmite udoban, ali i položaj budnosti. Blago sklopite oči. Načinite 4-5 dubokih udaha i izdaha, osetite sopstveno telo kako čitavo diše sa vama, budite u čitavom telu, ne samo u glavi. Zatim vratite dah u normalan ritam i nekoliko minuta skenirajte telo od glave do stopala, deo po deo. Pri svakom izdahu, opustite bilo koju napetost na koju naiđete: čelo, deo oko očiju, usne, vilica, ramena, jedna pa druga ruka itd. I dalje sa pažnjom usmerenom na telo, pokušajte da budete svesni tog osećaja čitavog tela. Kako to izgleda sedeti nepomično u tišini? Ne očekujete bilo kakav poseban osećaj. Istražujete, otvoreni ste za to kako se osećate u tom trenutku.

Zatim, lagano polje pažnje sa čitavog tela sužavamo na fizički osećaj pri disanju, kakav god da je. Zapitajte se: na osnovu čega znam da sada dišem? Gde je taj osećaj najuočljiviji? I na to mesto se fokusirajte. Ne forsirajte bilo šta. Neka dah diše sam sebe i dopustite da taj osećaj bude primljen u polje svesnosti. Mesto na koje ste fokusirani može biti izdizanje i spuštanje trbušnog zida, širenje i skupljanje grudnog koša ili osećaj pri strujanju vazduha oko nozdrva i iznad gornje usne. Gde god da je fizički osećaj najizraženiji, neka to bude vaš dom, vaš centar vaše pažnje.

Održavajte pažnju povezanu sa udasima i izdasima, svesni fizičkih osećaja koji ih karakterišu. Odložite na stranu svaku brigu, nesigurnost, problem. Kad god um odluta, blago ga vratite na disanje. Nema potrebe da kritikujete sebe ili um koji luta. Kad postanete sveni da je negde drugde, a ne na dahu, blago, ali odlučno i bez komentara vratite ga na svoj objekat meditacije.

Kao pomoć u održavanju veze između svesnosti i daha, možete koristiti tehniku mentalnog registrovanja. Lagano, u sebi, sa udahom kažite u sebi: „Udah“ i sa izdahom: „Izdah“, ohrabrujući na taj način svesnost da ostane sa dahom. Možete koristiti i brojanje. Udah i izdah: „Jedan“. Udan i izdah: „Dva“. I tako do 10. Zatim brojite unazad, sve do 1. Ako se zabunite, krenite ispočetka.

Nema razloga da forsirate pažnju na dah, da pokušavate da je držite silom, jer tada i um i telo postaje napeti, ukočeni. Opustite se. Mnogo je bolje da koristite blagu moć postojanosti. Uvek iznova i bez kritikovanja, vraćate se i strpljivo boravite uz svaki svoj udah i izdah, koliko god vam je to u ovom trenutku moguće. Svesni ste da ova praksa koliko god izgledala jednostavna, nije i laka. Jer zadatak je da bivate istovremeno u jednoj tački i neprekidno u pokretu, da balansirate na toj tako tananoj i delikatnoj tački koju zovemo sadašnji trenutak.

Adresa ovog teksta: <https://www.dropbox.com/s/rmmkqee57q311ee/BudistickaMeditacija-Mesec01.pdf?dl=0>

Audio snimak časa: https://www.dropbox.com/s/na1jg8xftxvzn23/Budisticka_meditacija-1od5_Hipokrat_2014-09-06.ogg?dl=0

Šira literatura: www.srednjiput.rs :)))