



Branko Kovačević  
UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE

**TREĆI MESEC: SABRANOST PAŽNJE NA EMOCIJE**

U meditaciji sabranosti pažnju održavamo na dahu, sve dok neko drugo iskustvo ne postane toliko jako da počne da nam skreće pažnju sa daha. U tom slučaju preusmerimo je na to novo iskustvo. Ono može biti neka od fizičkih senzacija, o kojima smo govorili prošle nedelje, a može biti recimo neka emocija.

U praksi sabranosti nijedna emocija nije nepoželjna ili neprimerena. Ne pokušavamo da izbegnemo neke od njih ili da imamo samo određenu vrstu emocija. Nastojimo da im dopustimo da postoje kada se jednom jave, bez dodatnog komplikovanja svojim procenama, vrednovanjem, sklonostima, averzijama, željama, vezanos-tima, otporom ili nekom drugom reakcijom.

Buda je jednom upitao: „Ako čoveka pogodi strela, je li to bolno?“ Jeste. Onda je postavio još jedno pitanje: „Ako čoveka pogodi druga strela, je li to još bolnije?“ Naravno. Onda nastavi time da dokle god smo živi možemo očekivati bolna iskustva – to je prva strela. No, često veći deo patnje povezan sa nekom emocijom nije izazvan njome, već načinom na koji na nju reagujemo. Ako odbacujemo, kritikujemo, mrzimo ili poričemo prvu strelu, to znači da u sebe odapinjemo drugu strelu. Hoće li ta druga strela biti odapeta zavisi samo od nas i sabranost nam pomaže da je izbegnemo.

Važan deo vežbanja sabranosti jeste istraživanje našeg odnosa prema emocijama. Vezujemo li se za njih? Mrzimo li ih? Stidimo li ih se? Da li smo napeti i zgrčeni zbog njih? Bojimo li se toga kako se osećamo? Smatra-mo li sebe manje ili više vrednima zbog prisustva jedne ili odsustva druge emocije? Jesmo li u stanju da jednos-tavno ostavimo na miru emocije?

Sama sabranost ne kritikuje niti aplaudira bilo kojoj emocionalnoj reakciji. Umesto toga, ona znači iskreno biti svestan onoga što se događa u nama i kako na to reagujemo. Što smo bliži i svesniji tih reakcija, lakše nam je što imamo, na primer, nekomplikovanu tugu ili direktnu radost, nepomešane sa drugom strelom tuge, besa, kajanja, zbunjenosti, vezivanja, raspirivanja neosnovanih nada ili kritikovanja. Emocionalna zrelost dolazi ne od odustva emocija, već od njihovog jasnog viđenja. Sabranost nam pomaže da budemo takvi kakvi jesmo, bez dodatnog komplikovanja. Ako na taj način možemo sebe da prihvatimo, tada je daleko lakše znati kako da odgovorimo na svaku situaciju, nego da reagujemo po navici.

**KAKO PRIĆI EMOCIJAMA**

Generalno, tokom meditacije, održavamo fokus na dahu. Ako se u pozadini jave emocije, ostavimo ih tu gde jesu. Držimo dah u prvom planu svesti, kao svoju tačku oslonca. Kada neka emocija postane dovoljno snažna da više nije lako ostati sa dahom, tada nju postavimo u fokus pažnje.

Postoje četiri koraka kroz koje gradimo sabranost pažnje na emocije. Ne moramo da ih sve praktikujemo svaki put kada se fokusiramo na emociju. U različitim situacijama različiti koraci su dovoljni. Eksperimentišimo kako bismo videli na koji način svaki od njih pomaže u razvijanju ne-reaktivne pažnje prema emocijama. Ti koraci su:

**Prepoznavanje:** Osnovni princip sabranosti jeste da ne možemo doživeti slobodu i prostranost sve dok ne pre-poznamo šta se događa. Što više učimo da prepoznamo široki spektar svojih emocija, uključujući i one naj-suptilnije, to će nam one postajati bliže i lakše da sa njima budemo. Takođe, sve manje ćemo biti njihova žrtva.

**Imenovanje:** Ako uporno i opušteno imenujemo emociju kada je postanemo svesni, na primer, „radost“, „frustracija“, „sreća“, „dosada“, „zadovoljenost“, „žudnja“ i slično, to nas ohrabruje da ostanemo prisutni za ono što je u središtu našeg iskustva u tom trenutku. Imenovanje nam takođe može pomoći da postanemo mirniji i manje zapetljani u emociju, da se manje identifikujemo sa njom ili slepo reagujemo u njenom prisustvu.

**Prihvatanje:** Ovo ne znači podsticanje ili opravdavanje određenih osećanja. Radi se jednostavno o dopuštanju emocijama da postoje, kakve god da su. Mnogi ljudi vrlo hitro krenu da kritikuju u potiskuju takva osećanja. Formalna praksa meditacije pruža nam izvanrednu priliku da vežbamo bezuslovno prihvatanje svojih emocija. To ne znači izražavanje tih emocija, već dopuštanje da se kreću kroz nas bez bilo kakvog kočenja, otpora ili ohrabrivanja.

**Istraživanje:** Ono uključuje ostavljanje po strani bilo kakvih fiksiranih ideja o emocijama i gledanje na njih novim očima. Emocije su kompleksni događaji, sačinjeni od telesnih senzacija, misli, osećaja, motiva i stavova. Istraživanje nije analiza, već pre vežba u svesnosti toga kako u ovom trenutku osećamo emociju. Zato je naročito korisno istraživati telesne senzacije izazvane emocijom, posmatrati telo kao posudu u kojoj je sadržana emocija. U određenom smislu, telo je veća posuda od uma, koji se brzo zaplete i iscrpi u svojim pričama, analizama i pokušajima da „popravi“ situaciju – bežeći time sve dalje od iskustva sadašnjeg trenutka.

### VEŽBE SABRANOSTI ZA TREĆU NEDELJU

1. Produžite svoje svakodnevne meditacije na 25 minuta. Kada prvi put sednete, uočite glavne brige, osećaje, fizičke senzacije koji vas zaokupljaju. Registrujte ih i ostanite prijemčivi za svaku tendenciju da se izgubite u mislima vezanim za ta iskustva. Meditacija se najlakše odvija kada smo voljni da odložimo na stranu – onoliko koliko traje meditacija – potrebu da razmišljamo o bilo čemu.
2. Barem jednom tokom ove nedelje „iskulirajte jednu emociju“. Kada u nekom trenutku budete osećali snažnu želju, averziju, strah ili drugu emociju, nemojte ništa učiniti gonjeni njome. Umesto toga, usmerite pažnju na to osećanje i posmatrajte promene kroz koje prolazi za to vreme. Možda će vam to biti lakše da uradite ukoliko sedite, stojite ili lagano hodate unaokolo. Stvari koje treba da uočite su različite telesne senzacije i napetosti, promene u intenzitetu osećanja, različiti stavovi i uverenja koja imate uvezi sa postojanjem te emocije, kao i možda neku od primarnih emocija koja je okidaš za to osećanje. Ako posle izvesnog vremena emocija nestane, posvetite malo vremena registrovanju kakav osećaj izaziva taj prestanak.
3. Provedite deo dana u skoncentrisanom **naporu** da uočite osećanja sreće, zadovoljstva, blagostanja, radosti, i lakoće. Čak i ako vam je dan prošao uglavnom u emocijama suprotnim ovima, pokušajte da vidite je li moguće da uočite suptilne i naizgled beznačajne trenutke sa ovim pozitivnim stanjima. To može biti jednostavno da osvestite prijatnu glatkost neke površine koju ste dodirnuti ili osećaj topline koji vas ispuni kad pogledate vedro, plavo nebo posle gustih oblaka. Ovo nije vežba veštačkog stvaranja pozitivnih stanja, već pre otkrivanja koja su već deo vašeg života, ali ste suviše zaokupljeni nečim drugim da biste ih primetili.
4. Iskoristite deo nekog drugog dana uočavajući koja vas to osećanja vuku u stanje preokupiranosti. Nekada postoje jasni obrasci osećanja koja vas navode da se izgubite u mislima. Najčešći izvori rastresenosti su žudnja, averzija, uznemirenost, strah i sumnja. Jeli vam nešto od ovoga bolje poznato od ostalog? Kakav je vaš odnos prema tim osećanjima kada se pojave? Ako uočite obrazac, da li to utiče da vas teže uvuku u svoje polje gravitacije? Da li njihovo jasno uočavanje pomaže da prevaziđete bilo koji od načina na koji ove emocije utiču na aktivnosti koje u tom trenutku radite?

Tekstovi i audio zapisi iz ove serije: <http://srednjiput.rs/praksa/audio/#uvod>

Sajt Društva Srednji put: [www.srednjiput.rs](http://www.srednjiput.rs)

Srednji put – meditacije u Novom Sadu, na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/149831358445111/>