



Branko Kovačević
UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE (2)

DRUGI MESEC: SABRANOST PAŽNJE NA TELO

Sabranost pažnje na dah je izvanredan početak negovanja svesnosti. Ona osnažuje našu sposobnost da se skoncentrišemo i ustaljuje pažnju na doživljaju sadašnjeg trenutka. Ona takođe slabi našu sklonost da se izgubimo u emocijama nabijenim reakcijama i mentalnim preokupacijama. Vremenom, **usmeravanje pažnje na dah nam pomaže da razvijemo jasnu, ne-reaktivnu svesnost, koju je onda moguće usmeriti ka punom spektru našeg iskustva.** Kako se sabranost razvija i učvršćuje, počinjemo tu svesnost da unosimo i u druga područja života.

Tako je sabranost vežba koja uključuje i telo. Vežbajući sabranost, učimo da živimo u i kroz svoje telo. **Biti svestan telesnih iskustava jeste jedan od najvažnijih vidova sabranosti.** Mnogo je lakše imati izbalansiranu, zdravu svesnost ostatka svog života kada smo u kontaktu sa svojim neposrednim fizičkim iskustvom. Zato, tokom ovog meseca vežbanje proširujemo na telo.

Mnogi ljudi ignorišu sopstveno telo. Što smo više zauzeti, to je lakše prevideti važnost ostajanja u kontaktu sa time kako se telo oseća. **Čak i kada usmerimo pažnju na svoje telo, to je da tako kažemo pažnja spolja. To znači da smo zabrinuti za svoju spoljašnjost i to kako izgledamo drugima.** Međutim, sabranost pažnje na telo jeste pažnja koja ide od unutra ka spolja. Pri tome dobar deo vremena posvećujemo tome da bude-mo sa tim kako mi sami osećamo telo. To ne samo da pomaže opuštanju tela, već je kontinuirana sabra-nost na telo ujedno zaštita od toga da ostanemo zarobljeni svojim mentalnim preokupacijama.

KORISTI OD SABRANOSTI PAŽNJE NA TELO

Sabranost pažnje na telo ima nekoliko dobrih strana. Prvo, time povećavamo svoje poznavanje tela i nači-na na koje ono reaguje na unutrašnje i spoljašnje okolnosti, kao i događaje oko nas. Buda je čovekov um i telo video kao celinu. Kada potiskujemo određene delove svog emocionalnog, kognitivnog i voljnog života, naša veza sa telom, sa fizičkom manifestacijom našeg iskustva se obično prekida. I obrnuto, kada se dis-tanciramo od fizičkog iskustva, gubimo puni kontakt i sa unutrašnjim životom emocija i misli. **Buđenje tela iznutra, koje dolazi sa sabranošću,** može nam pomoći da otkrijemo ne samo svoje potisnute emocije, već isto tako nešto još važnije, a to je veća sposobnost da na svet odgovorimo zdravijim emocijama i motivima.

Drugo, negujući sabranost, razvijamo ujedno i **ne-reaktivnost,** uključujući tu i **sposobnost da ostanemo sa svojim iskustvom,** ne okrećući glavu od njega, da po navici ne vapimo za promenom ili da večno grabimo priyatna i odgurujemo nepriyatna iskustva. Suviše često automatske želje, odbojnosti, naklonosti i procene umanjuju našu sposobnost da znamo šta se zapravo događa. **Kako učimo da ne reagujemo automatski i nesvesno, to nam daje mogućnost da dublje razumemo sadašnji trenutak i svoje reakcije na njega, obezbeđuje nam više slobode da odaberemo način na koji ćemo odgovoriti.** Kada smo ne-reaktivno prisutni za svoje fizičko iskustvo, tada je to dobra osnova za učenje da takvi budemo i sa ostatkom života.

Na kraju, sabranost na fizičke senzacije pomaže nam da smanjimo napetost, kao i da razumemo njezine uzroke.

VEŽBE SABRANOSTI NA TELO ZA DRUGI MESEC

1. Nastavite svoje svakodnevne sedeće meditacije od 20-tak minuta.

2. U sred redovnih aktivnosti, posvetite tokom nedelje dva puta po jedan sat tome da budete svesni sopstvenog tela. Tokom tog perioda, možda možete koristiti tajmer ili neku drugu alatku da sami sebe podsetite, možda svakih pet minuta, da osvestite položaj tela. Naročito obratite pažnju na ramena, stomak, lice i šake. Ako na bilo kojem od ovih mesta naiđete na napetost, opustite je.

3. Jedan od obroka svakog dana pojedite sasvim lagano i sabrano, obraćajući pažnju na ukus, boju, oblik, teksturu, temperaturu i druge kvalitete onoga što jedete. Isto tako, na iskustvo tela koje jede. (Kada telo šalje signal da je sito?) Ako je moguće, jedite u tišini, bez drugih aktivnosti koje bi vam odvlačile pažnju. Možete odložiti kašiku ili viljušku između zalogaja, dok žvaćete. Kad god um odluta ili kad god se upletete u reakcije na ono što se događa, opustite se i vratite jednostavnosti svesnog jedenja.

4. Počnite da uočavate kada, kako i čime vaša pažnja biva zarobljena ili rasuta. Postoje li neke uobičajene teme ili obrasci misli, osećanja, aktivnosti ili preokupacija kada sabranost nestane? Ako otkrijete bilo šta, porazgovarajte o tome sa nekim: prijateljem, rođakom ili partnerom.

UPUTSTVA ZA MEDITACIJU: SABRANOST PAŽNJE NA TELO

Tokom meditacije, usmerite svesnost prvenstveno na **fizičke senzacije pri disanju**. Istrajno, ali bez grča, održavajte dah u fokusu pažnje. Ideja je da budete opušteni i prijemčivi, a istovremeno budni i pažljivi. Sve dok su drugi doživljaji kao što su telesne senzacije, zvukovi, misli ili osećanja u drugom planu, dopustite im da tu i ostanu dok vaša pažnja počiva na fizičkom osećaju disanja. Kada se pojavi neka snažna fizička senzacija i postane teško ostati dalje sa dahom, jednostavno **prebacite pažnju na ovo novo, dominantno iskustvo**. Veština sabranosti jeste u prepoznavanju onoga što je dominantno i zatim održavanja pomne pažnje na tome, šta god da je. Kada um luta i izgubite vezu sa osećajem, blago i bez kritikovanja samoga sebe vratite pažnju na taj fizički osećaj.

Kao da je čitavo vaše telo jedno čulo, osetite i doživite fizička iskustva kroz koja prolazite. Dopustite svakom od njih da bude tu. Odustanite od bilo kakvog komentaranja ili vrednovanja tog iskustva, kako biste ga videli i osetili direktno u sebi, takvo kakvo jeste. Pažljivo istražite pojedine senzacije od kojih je sačinjeno – tvrdoća ili mekoća, toplota ili hladnoća, golicanje, zategnutost, pritisak, pečenje, pulsiranje, vibracija, lakoća itd. Neka svesnost postane bliska sa tim iskustvom što je moguće više. **Uočite šta se dešava sa senzacijama dok ste ih svesni.** Da li postaju jače ili slabije, veće ili manje, da li ostaju iste?

Kao pomoć osveščivanju fizičkih iskustava i održavanja fokusa, **možete u sebi imenovati svako iskustvo.** Imenovanje jeste blagi, nenametljivi šapat u umu koji pažnju čini postojanom na objektu sabranosti. Ali primarno je da direktno osetite to iskustvo i šta se sa njim događa dok ostajete prisutni za njega.

Obratite pažnju **kada se fokus pažnje pomera sa fizičkih senzacija na vaše reakcije na te senzacije i misli o njima.** Ako se to dogodi, vratite ponovo pažnju na primarni objekat, a to su fizičke senzacije. Pokušajte da ostanete nezavisni od bilo kakvih misli i reakcija koje imate. Opustite se.

Kada jednom fizički osećaj na koji ste se fokusirali nestane ili nije više toliko snažan, možete se vratiti sabranosti pažnje na dah, sve dok neka druga senzacija ne zatraži vašu pažnju.

Sajt Srednjeg puta: www.srednjiput.rs

Audio snimci časova sa ovog kursa: <http://srednjiput.rs/praksa/audio/#uvod>

Srednji put – meditacije u NS, na Fejsbuku: <https://www.facebook.com/groups/149831358445111/>