



Branko Kovačević
UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE

ČETVRTI MESEC: SABRANOST PAŽNJE NA MISLI

Kod onih koji počinju da meditiraju, česta je zabluda da cilj meditacije jeste da zaustavimo tok misli, prestanemo da mislimo – da naš um potpuno utihne. To se zaista događa povremeno, ali nikako nije glavna stvar u meditaciji. Misli su, kao što svi znamo, vrlo važan deo našeg života, a praksa sabranosti nije zamišljena kao borba sa njima. Daleko nam više koristi ako smo prijatelji sa svojim mislima, umesto da ih smatramo mučnom preprekom i nečim što nam stalno odvlači pažnju. Kada smo sabrani, mi se ne trudimo toliko da zaustavimo tok misli, koliko da prevaziđemo svaku zaokupljenost njima.

Sabranost nije mišljenje o mislima. Ona nije „meditiranje o nečemu“, kako nekad čujemo da se govori. Nije ni ne-diskurzivno posmatranje našeg života u svim njegovim vidovima. U onim trenucima kada razmišljanje dominira, sabranost jeste jasna i tiha svesnost toga da u tom trenutku razmišljamo. Može nam pomoći i opustiti nas ako čujemo da, „kada je meditacija u pitanju, nema ničeg naročito važnog o čemu bismo razmišljali“. Misli dolaze i odlaze po svojoj želji, ali meditant ne mora nužno da se upliće u njih. **Nismo** posebno zainteresovani za njihov sadržaj. Sabranost u odnosu na misli jednostavno znači da smo svesni da s eu tom trenutku dešava razmišljanje.

Snažne nalete misli najviše podstiče naše identifikovanje i zaokupljenost mislima. Jasno posmatrajući svoje razmišljanje, iskoračujemo iz tog polja identifikovanja. Tada će razmišljanje obično oslabiti i preći u miran i spontan tok.

Nekada mišljenje može biti burno i opsesivno, čak i kada smo ga svesni. Kada se to dogodi, može nam koristiti ako uočimo na koji način takvo razmišljanje utiče na naše telo, fizički, kao i na nivou kretanja energije. Može nam izazvati pritisak u glavi, napetost u slepoočnicama, zgrčenost ramena ili pak zujanje u ušima. Neka naša sabranost registruje te osećaje pritiska, napetosti ili bilo čega drugog što otkrije. Lako je da uđemo u priču koje nam pletu naše misli, ali ako se fokusiramo na fizičke senzacije izazvane razmišljanjem, tada pažnju ponovo vraćamo na sadašnji trenutak, umesto da smo tek sporedni lik u filmu koji se odigrava u našoj glavi.

Kada nam se neprekidno vraća neka tema o kojoj razmišljamo, verovatno je da je pokreće neka snažna emocija. U tom slučaju, bez obzira koliko se ta recimo briga ili slika javila, uvek se vratite na dah. Ako nismo prepoznali emociju koja je sa time povezana, verovatno je da će nam se te misli vraćati. Na primer, ljudi koji mnogo planiraju, često ustanove da su te misli o budućnosti izazvane nekim oblikom strepnje. Ako ne prepoznaju taj strah, on će nastaviti da proizvodi sve nove i nove misli. Zato, kod misli koje se ponavljaju, koje imaju ustaljeni obrazac, potrudite se da otkrijete emociju koja je sa njima povezana. A tada praktikujte sabranost pažnje na emocije. Učvrstite sebe u sadašnjem trenutku, u samoj toj emociji. I kada je jednom jasno vidite, vrlo je verovatno da će prestati da generiše tu specifičnu vrstu misli.

Misli su ključni deo našeg života. Mnogi provode veliki deo vremena zarobljeni u kognitivnom svetu priča i ideja. Praksa sabranosti neće zaustaviti misli, ali će pomoći da izbegnemo opsesivnu vezanost za misli koje su se pojavile. To će nam, sa svoje strane, pomoći da postanemo izbalansirani, tako da naša fizička, emocionalna i kognitivna strana bolje funkcionišu kao celina.

VEŽBE SABRANOSTI ZA ČETVRTI MESEC

1. **Produžite svoje svakodnevne meditacije na 30 minuta.** Tokom prvih barem 10 minuta neka vaša meditacija bude jednostavna – fokusirajte se na dah. Što bolje umete, kada se neko iskustvo javi i privuče vam pažnju, jednostavno ga ostavite da ide svojim putem i vratite pažnju na udah i izdah. Posle tih 10 minuta „zagrevanja“, okrenite se otvorenoj sabranosti. To znači da je pažnja i dalje na dahu, sve dok se ne pojavi nešto što je dominantnije. Kada neki fizički osećaj, emocija ili misao počnu da vam privlače pažnju, napustite dah i fokusirajte se na to. Kada više ništa nije dominantno, vratite se na disanje.

2. **Provedite neko vreme promišljajući o pretpostavkama, stavovima i uverenjima koja imate u vezi sa svojim mislima.** Smatrate li da su one istinite ili lažne, ispravne ili pogrešne? Da li se identifikujete sa svojim mislima? To znači, smatrate li da to što mislite određuje ko ste vi? Verujete li da će mišljenje rešiti vaše probleme ili je ono samo način da nešto razumete? Pošto se u tišini razmislili o ovome, pokušajte da sa nekim porazgovarate o tome što se zaključili.

3. Tokom narednog meseca, jedan dan u nedelji posvetite tome da tokom dva sata **pratite koje vrste misli vam prolaze kroz glavu.** Pronađite način da sebe podsetite recimo svakih pet minuta da pribeležite o čemu razmišljate. Jesu li te misli prvenstveno usmerene ka vama samima ili su o drugima? Da li su uglavnom kritičke i osuđujuće? Koliko često se javljaju misli tipa „Treballo bi...“ ili „Morao bih...“? Jesu li misli okrenute prvenstveno ka budućnosti, ka prošlosti ili ka maštanju? Jeste li skloniji optimističkim ili pesimističkim mislima? Jesu li misli više uznemirujuće ili smirujuće? Pokretane zadovoljstvom ili nezadovoljstvom? **Ono nikako nije vežba u kritikanju vaših misli, već u njihovom običnom registrovanju.** Većina ljudi živi u svojim mislima. Ova vežba predstavlja dva sata iskoračivanja iz toka misli i poziciniranja, doduše privremenog, unutar sabrane svesnosti koja je uvek šira i veća od um zaokupljenog mišljenjem.

4. Jednom nedeljno tokom ovog meseca provedite dva sata posvećujući posebnu pažnju svojim namerama. Pre nego što nešto zaustimo da kažemo ili uradimo, uvek postoji impuls motivacije ili namere. Uočite različite vrste želja i odbojnosti koje pokreću vaše namere. Radi ove vežbe, možete odabrati neku uobičajenu aktivnost koju ste u prilici da obavljate sami, bez da vas neko prekida. Takođe, dok je obavljate, usporite pokrete, tako da sebi olakšate uočavanje i procenu sopstvenih motivacija.

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

Sajt Društva Srednji put: www.srednjiput.rs

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