



Branko Kovačević
UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE

PETI MESEC: SABRANOST PAŽNJE NA UM

Pošto smo prethodnih četiri meseca vežbali sabranost pažnje na dah, telo, emocije i misli, instrukcije za ovaj mesec su da **svoju pažnju okrenemo za 180 stepeni i posmatramo sam um**. Ne samo sadržaje uma kakvi su pojedinačni osećaji ili misli, već kvalitet uma, stanje u kojem je, njegov generalni ton.

Nije uvek lako uočiti opšte stanje uma, zato što se toliko fokusiramo na detalje onoga što se događa tokom meditacije. To je slučaj i u svakodnevnom životu, pogotovo kad smo zaokupljeni onim što želimo ili ne želimo. To je otprilike kao kada se u vožnji fokusiramo na put, vozila koja nam dolaze u susret, ljude i kuće kraj puta itd., a ni ne primećujemo koliko nam je vetrobransko stalno prljavo i s koliko napora uopšte kroz njega gledamo. Deo prakse sabranosti odnosi se i na to **da koraknemo unazad od svih tih detalja koji čine iskustvo i registrujemo taj subjektivni osećaj svesnosti**. Na primer, da li naša svesnost ili naš um stvaraju osećaj skučenosti ili prostranosti, napetosti ili opuštenosti, rastresenosti ili fokusiranosti?

Stanja uma su tesno povezana sa našim raspoloženjem, unutrašnjim stavom, sa tim kakve smo volje. Bilo da su suptilna ili snažna, ona imaju moć da se mnogo duže zadrže od pojedinačnih misli ili impulsa. Na primer, misli obeležene ljutnjom se mogu na kratko pojaviti, a da ne utiču na naše generalno raspoloženje. Nasuprot tome, besan um će oblikovati čitavo naše ponašanje. Naravno, u tom besu neće sve misli biti pokretane besom. Međutim, to raspoloženje će činiti opšti okvir ili pozadinu za sve što doživljavamo i ponekad će u velikoj meri obojiti naše viđenje stvari. Kod nekih ljudi, taj stav koji je u pozadini čini glavni izvor njihove motivacije u životu. I jako često je povezan sa patnjom tih ljudi. Kada nisu svesni uticaja koji takav stav ima, ljudi se mogu osetiti ulovljeni u klopku sopstvene patnje, postati obeshrabreni i čak očajni. **Stav ili raspoloženje mogu unapred odrediti kako vidimo sopstveno iskustvo**, kao kada nosimo naočare u boji. Raspoloženje obojeno žudnjom ili mržnjom će na naše postupke uticati na jedan način, raspoloženje velikodušnosti ili prijateljstva na sasvim drugi. Kada smo sasvim svesni stanja svog uma, manje je verovatno da će ono u većoj meri uticati na nas.

Ako pak ne uočimo taj osnovni stav, on može iznedriti i nagomilati stres i napetost u našem životu. Iako taj stav sam po sebi izaziva u svakom trenutku tek umerenu napetost, pukim ponavljanjem kroz duži period ta napetost se akumulira i vodi do veće patnje.

Ako želimo da postanemo svesni tog stava, korisno je **povući razliku između toga što se događa u bilo kojem konkretnom momentu i našeg odnosa prema tome što se događa**. Vežbanje sabranosti pomaže nam da to dvoje razdvojimo, kako bismo lakše uočili da naša ocene, sudovi, stavovi i osećanja, nekada manje, nekada više, iskrivljuju sliku onoga što se zaista događa. Upravo taj prostor između onoga što se događa i našeg odnosa prema tome predstavlja vrata ka miru. Patnja i stres kojim bi praksa sabranosti trebalo da se pozabavi tiče se manje toga kakve su stvari, a više našeg odnosa prema tome kakve su te stvari. Na sreću, sloboda ne leži toliko u tome šta se događa oko nas i u nama, već daleko više koliko smo uspeali da sebe oslobodimo u odnosu na to što se događa.

INSTRUKCIJE ZA MEDITACIJU

1. Tokom meditacije **s vremena na vreme zapitajte se kakav ste stav zauzeli prema tome što se događa**. Na primer, možda osećate neku neudobnost dok sedite. Osvestite svoj odnos prema toj neudobnosti. Vezujete li se ili odupirete? Jeste li opušteni, blagi i puni razumevanja za tu neudobnost? Kada jednom uočite svoj odnos, zadržite ga u toplom zagrljaju svoje pažnje. Potom, možete da istražujete neke od elemenata sadašnjeg trenutka određenih tim odnosom. Na primer, kako utiče na vaš dah? Da li su se javile još neke fizičke senzacije ili emocije vezane za njega. Koja uverenja stoje iza njihovog javljanja? Takođe, dok ga posmatrate, zapitajte se da li odnos ili stav koji imate predstavlja to što želite da budete ili pak doprinosi generalnom osećaju nezadovoljstva, muke, grča.

Takođe, podsetite sebe da **nema bilo kakve potrebe da procenjujete**, kritikujete ili budete uznemireni time što vidite kada posmatrate **svoj odnos prema sadašnjem trenutku**. Čak i onda kada je to što vidite nepovoljno ili teško. Slično ovome, nema potrebe da se gordite ili birate povoljne i poželjne stavove. U oba slučaja praksa je da ostanemo svesni svog odnosa ili stava, a da nismo ni za, ni protiv njega. Ovakvo vežbanje zatim omogućuje da se taj odnos ili stav smiri ili relaksira.

2. **Periodično uočite opšte stanje svog uma**. Osećali se on iscrpljenim ili svežim, stegnutim ili opuštenim, smirenim ili uznemirenim, zamućenim ili bistrim, neodlučnim ili odlučnim, da li juri napred ili se povlači? Odloživši bilo kakav komentar ili kritiku trenutnog stanja uma, iskoristite sabranost da ga postanete još svesniji. Koje emocije iz njega izvire? Kakav je osećaj biti u njemu. Kakav je odnos između stanja vašeg uma i toga šta telo oseća? Kako izgleda povući se korak i posmatrati to stanje uma, umesto da smo u njemu? Šta se događa sa tim stanjem uma kad ga postanete svesni?

VEŽBE SABRANOSTI ZA PETI MESEC

1. **Odaberite jednu aktivnost koju obavljate svakodnevno**. To može biti vožnja do posla, pripremanje doručka, čitanje mejlova itd. Tokom narednog meseca, kad god obavljate tu aktivnost, postanite svesni stanja vašeg uma. Na koji način to stanje utiče na vaš odnos prema toj aktivnosti?

Vodite evidenciju promena stanja uma i zabeležite uticaj koji ona imaju na to kako obavljate tu aktivnost.

2. **Razmotrite koja vam od uobičajenih aktivnosti pomaže da imate dobro stanje uma**. Tokom ovog meseca činite tu aktivnost češće i postanite svesniji kako to stanje uma izgleda na fizičkom, emocionalnom i kognitivnom planu. Istražite na koji način je realno da održite to stanje uma i pošto ste završili aktivnost koja ga obično donosi.

3. **Porazgovarajte sa dobrim prijateljem (ili potpunim strancem, a ko je to lakše)** o tome šta bi mogli biti najčešći stavovi pod kojim funkcionišete. Kako ti stavovi utiču na ono što radite, kako vidite život i kako se odnosite prema samom sebi? Na koji način se obično odnosite prema ljudima koji imaju stavove slične vašim najčešćim?

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/>