



Branko Kovačević  
**UVODNI KURS BUDISTIČKE MEDITACIJE**

**14. februar 2015.**

**ŠESTI MESEC: SABRANOST PAŽNJE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU**

Često upečatljiva metafora može poslužiti da se bolje objasne instrukcije za meditaciju sabranosti. Klasična budistička metafora za ljudsko biće jeste kuća koja se sastoji samo od jedne prostorije i ona ima pet prozora i vrata. Ti prozori i vrata predstavljaju naših pet čula i um kao šesto čulo, prema Budinoj analizi. Zamislite da ste u sred te kuće, sedite zavaljeni u udobnu fotelju, opušteni, bez bilo kakvog neodložnog posla. Prozori su otvoreni, baš kao i vrata.

I onda mačka proviri na vratima, pa ode. Uskoro ptica sleti na prozor i potom odleti, a zatim se odnekud pojavi veverica. Različite životinje dođu i odu. I umesto da ustanete i gledate gde je svaka od njih nestala ili zatvorite prozore i vrata, jednostavno ostajete da sedite udobno zavaljeni i posmatrate sve što dolazi i prolazi. Uputstvo za meditaciju sabranosti jeste da neprekidno ostanete u fotelji sabranosti i dopustite senzacijama, emocijama, mislima, stavovima da se pojave na vratima ili nekom od prozora naših čula. Uočavamo kako dođu i prođu. I pri svemu tome naglasak je na tome da smo opušteni. Ne upinjemo se da svoju meditaciju pretvorimo u bilo šta što ona već nije.

Zato je savet da ostanete fokusirani na dah. Kada se neki drugi sadržaj probije do površine svesti, prebacujete pažnju na njega, ali niti se poistovećujete sa njim, niti ga ignorišete. Istražujte na koji način možete da ga budete svesni, ali s lakoćom, kako da ga držite u svesnosti s balansom. Kao kada držite pticu u ruci. Ako je jako stegnete, ugušićete je. Ako je držite vrlo labavo, odleteće vam. Isto je i sa bilo kojim iskustvom koje se javi u svesti. Niti mu prilazite suviše blizu, jer će vas zahvaljujući svojoj sili gravitacije usisati u sebe, a niti ostajete suviše daleko, jer ga tada ne vidite dobro, onakvim kakvo zaista jeste.

Razvijanje ove veštine sabranosti jeste zapravo način da svoj život živimo na pravi način. I tada se on odvija mnogo lakše i bolje, sa mnogo manje stresa, a više osećaja slobode i mudrosti. Kada smo razumeli ovo osnovno uputstvo za praksu sabranosti, na tom pouzdanom temelju možemo dalje da gradimo. Dva osnovna puta za to su (1) praktikovanje sabranosti u svakodnevnom životu i (2) razvijanje više koncentracije, paralelno sa sabranošću.

**SABRANOST U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU**

Isto kao i u formalnoj meditaciji, moguće je postići veću prisutnost i svesnost i u svakodnevnom životu. Nekima pomaže da tokom dana imaju nešto što im služi kao podsetnik da uoče šta se događa u sadašnjem trenutku, to jest šta sada rade, osećaju ili misle. Taj signal može biti zvuk telefona. Umesto da požurimo kako bismo se što pre javili, koristimo zvuk da se podsetimo toga da budemo sabrani. Ovo je ujedno i odličan način da se pripremimo za razgovor koji nam predstoji.

Neki drugi koriste prolazak kroz vrata kao podsetnik za sabranost. Kad god prolaze iz jedne prostorije u drugu, uočavaju recimo kojom nogom prelaze prag ili šta se događa sa njihovom vizuelnom percepcijom kad se nađu u

drugačijem prostoru. Čekanje na semaforu ili na lift može takođe biti odličan trenutak da promenimo fokus i izoštrimo ga ka samima sebi.

Vrlo je korisno ako recimo odaberete nešto što radite svakodnevno i odlučite da ćete od sada to raditi sa povećanom pažnjom. Sigurno da jedete svakoga dana i to nekoliko puta. Zašto ne biste to iskoristili za vežbu, umesto da čitate novine ili gledate u prazno. Osetite dodir šake i pribora za jelo, težinu kašike dok je prinosite ustima, otvaranje usta, ukus hrane dok je žvaćete i osećaj dok je gutate. Budite svesni hrane koja vam je u tanjiru, njezine boje, mirisa, ukusa. Pokreta tela dok jedete. Osećaja u stomaku, dok počinje da vari hranu. Druga svakodnevna aktivnost može biti hodanje. Postanite svesni pokreta tela, kontakta stopala i tla, prizora koje usput vidite, zvukova, boje neba i oblaka ili možda osećaja dok vam vetar miluje kožu.

Budite kreativni. Sami pronađite koja je „vaša“ aktivnost. Možda razgovor. Jeste li u stanju da malo pažljivije slušate to što vam sagovornik kaže. Koja je boja njegovog glasa, ritam rečenice, intonacija i na kraju sadržaj izrečenog? Koja je vaša unutrašnja reakcija na sve to? Imate li strpljenja da saslušate ili vam je jedino bitno da kažete ono što ste naumili. Kakav je osećaj kad možda za tek nekoliko sekundi tokom razgovora nastane tišina? Osećate li neprijatnost ili potrebu da progovorite bilo šta i tako prekinete tišinu?

### **KONCENTRACIJA**

Drugi način da učvrstite temelje sabranosti jeste da razvijete snažniju koncentraciju. Koncentracija je veoma važna za postojanost i snagu vaše sabranosti. Ako sabranost jeste teleskop, onda je koncentracija stalak za taj teleskop stoji i kojem on daje stabilnost, tako da smo u stanju da jasnije vidimo.

Jedan način razvijanja koncentracije jeste kroz regularno vežbanje. Zato je izuzetno važno da vežbamo svakodnevno, dan za danom. Baš kao što malo dete uči iz dana u dan, ponavljajući jednu te istu radnju, sve dok na kraju ne prohoda. Tako je i sa našim umom.

Drugi način razvijanja koncentracije jeste da odemo na kurs meditacije, gde smo daleko od svakodневnih obaveza i možemo da iz drugog ugla sagledamo svoj život, napustimo brige koje nas inače zaokupljaju. Sve to stvara povoljno okruženje da se zaista fokusiramo na praksu, da u grupi vežbamo po 7-8 sati na dan i kada se jednom vratimo kući lakše nam je da nastavimo sa svakodnevnom meditacijom. A sa time dolazi i veća jasnoća uma.

### **MUDROST**

Sabranost udružena sa koncentracijom pomaže u izranjanju onoga što se u budizmu naziva našom urođenom mudrošću. Mudrost se javlja onda kada smo prisutni i otvoreni za sopstveni život, kada smo u stanju da vidimo iza naučenih koncepata, ideja i sudova, već umesto toga razumemo širu sliku i kontekst onoga što se dešava.

Neki pojmovi i sudovi kojima baratamo su benigni i sasvim prikladni. Međutim, neki sa sobom donose mnogo patnje. Jedna od funkcija sabranosti jeste da nam pomogne u probijanju kroz tu gustu mrežu koncepata, tumačenja, perspektiva, mišljenja, svih onih „trebalo bi“ i „ne bi trebalo“, tako da stvari vidimo jasnije, direktno. I što ih jasnije vidimo, to ćemo otkrivati više načina na koji možemo živeti jedan mudar i oplemenjujući život.

Još jedna funkcija sabranosti jeste da nam otkrije razliku između bola vezivanja i mira koji donosi popuštanje tog stiska. Kada jednom osvojimo tu mudrost, tada učimo kako da živimo sa tim znanjem, kako da ga primenimo u različitim situacijama i time postanemo i ostanemo jedno mnogo mirnije i slobodnije biće.

-----

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/>