

Henepola Gunaratana

MEDITACIJA ZA POČETNIKE



Henepola Gunaratana
MEDITACIJA ZA POČETNIKE

SAMO ZA BESPLATNU DISTRIBUCIJU

Sabbadanam dhammadanam jinati
„Dar Učenja nadmašuje sve druge darove”

Izdavač

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad – Beograd

www.srednjiput.rs

budizam@yahoo.com



Henepola Gunaratana

MEDITACIJA ZA POČETNIKE

Prevod
Branislav Kovačević



SADRŽAJ

Meditacija – zašto se mučiti?	7
Šta meditacija nije	13
Šta meditacija jeste	21
Mentalni stav	29
Praksa	33
Šta raditi sa telom?	43
Šta raditi sa umom?	47
Struktura tvojih meditacija	57
Pripremne vežbe	63
Kako se nositi sa problemima?	71
Kako izaći na kraj sa raznim smetnjama (1)	85
Kako izaći na kraj sa raznim smetnjama (1)	91
Svesnost (<i>sati</i>)	105
Svesnost i koncentracija	115
Meditacija u svakodnevnom životu	123
Ima li u svemu ovome nečega i za mene?	133

Poglavlje 1

MEDITACIJA – ZAŠTO SE MUČITI

Meditacija nije laka. Ona zahteva vreme i energiju. Ona sem toga zahteva upornost, odlučnost i disciplinu. Takođe, zahteva mnoge lične osobine koje obično smatramo neugodnim i želimo izbeći kad god je to moguće. Sve ovo možemo opisati jednom rečju “pronicljivost”. Meditacija zahteva “pronicljivost”. Sigurno da je daleko lakše zavaliti se u fotelju i gledati televiziju. Zašto se mučiti? Zašto rasipati sve to vreme i energiju kada možemo da uživamo? Zašto se mučiti? Vrlo jednostavno. Zato što si ljudsko biće. I zbog te činjenice da si ljudsko biće, ti si i naslednik izvesnog osećaja nezadovoljstva životom koji jednostavno ne nestaje. Možeš ga za neko vreme potisnuti iz svesti. Možeš sebe satima zabavljati, ali na kraju se on uvek vraća – obično kada to najmanje očekuješ. Kao kad iznenada, naizgled bez razloga, sedneš, svedeš račune i shvatiš svoju stvarnu situaciju u životu.

Sediš i odjednom shvatiš da život provodiš tako što prolaziš mimo njega. Dobro održavaš fasadu. Nekako uspevaš da povežeš konce i spolja gledano izgleda kao da je sve OK. Ali one periode očaja, ono vreme kada osećaš da u tebi sve popušta, to čuvaš duboko u sebi. U konfuziji si. I ti to znaš. Ali dobro skrivaš. U isto vreme, tamo dole ispod svega ovoga, znaš da mora postojati neki drugi način življenja, neki bolji način da se gleda na ovaj svet, neki način da se živi potpunije. Sa tim ponekad dođeš u dodir sasvim slučajno. Dobiješ dobar posao. Zaljubiš se. Pobediš u nekoj igri. I za kratko stvari su drugačije. Život zadobije puninu i jasnoću od kojih loša vremena i sva ona monotonija izblede u sećanju. Cela tekstura iskustva se menjala i sam sebi kažeš: “Dobro je, uspeo sam; sada ću biti srećna”. Ali onda i to sve nekako izbledi, nestane kao dim na vetru. Ostalo ti je samo sećanje. To i neodređeni osećaj da nešto ipak nije kako treba.

Ali u ovom životu zaista postoji čitav jedan svet dubine i senzitivnosti; jedino što ga ti ne primećuješ. I tako se na kraju osećaš izolovana. Osećaš se odvojena od slasti iskustva. Ne dotečeš zapravo život. Promašuješ ga. A onda čak i to naslućivanje bledi i ponovo si u toj istoj staroj stvarnosti. Svet izgleda kao uobičajeno, zapanjeno mesto, koje je u najboljem slučaju dosadno. Liči ti na jedan emocionalni ringišpil i dobar deo svog vremena provodiš dole na zemlji, čeznući za visinama.

Dakle, u čemu je problem sa tobom? Jesi li odlepila? Nisi. Jednostavno, ti si ljudsko biće. I patiš od iste one bolesti kojom su inficirana mnoga druga ljudska bića. To je taj monstrum u svakom od nas, sa bezbroj ruku: hronična napetost, pomanjkanje istinske brige za druge, uključujući i tebi najbliže, osećaj blokirane i emocionalnog mrtvila. Niko od nas nije potpuno imun na sve to. Možemo to poricati. Pokušavamo da ga potisnemo. Gradimo čitav sistem kako da se od toga sakrijemo, pretvaramo se da ne postoji, odvlačimo sebi pažnju raznim ciljevima, projektima i titulama. Ali ono ipak nikako da nestane. Ono je uvek negde u osnovi svake misli i svakog doživljaja; tanišni glasić negde u potiljku koji ne prestaje da govori: „Još nije dovoljno dobro. Moraš to bolje. Moraš biti bolja.“ To je taj monstrum, monstrum koji se u suptilnom obliku ispoljava svuda.

Idi na utakmicu. Pogledaj navijače na tribinama. Posmatraj te iracionalne navale besa. Posmatraj kako nekontrolisana frustracija kuva u ljudima maskirana pod maskom navijanja ili odanosti klubu. Psovke, uvrede i neukroćeni egoizam u ime lojalnosti timu. Pijanstvo, tuče na tribinama. To su ljudi koji očajnički pokušavaju da oslobođe tu napetost u sebi. To nisu ljudi koji osećaju mir. Pogledaj vesti na TV. Slušaj tekstove popularnih pesama. Nailaziš na istu temu koja se neprekidno ponavlja u različitim varijacijama. Ljubomora, patnja, nezadovoljstvo i napetost.

Čini se da je život neprekidna borba, ogroman uložen napor protiv njegovih čudi. I šta je naše rešenje za sve to nezadovoljstvo? Zaglibljeni smo u "kad bih samo" sindromu. Kad bih samo imao novca, tada bih samo bila srećna. Kad bih samo našla nekog ko bi me zaista voleo, kad bih samo izgubila deset kila, kad bih samo imala plazma TV, đakuži i talasastu kosu i tako bez kraja i konca. Pa odakle dolazi sve to đubre? I što je još važnije, šta u vezi sa tim mi možemo

da uradimo? Ono dolazi iz uslovjenosti našeg uma. Reč je o dubokom, teško primetnom i svuda prisutnom klupku mentalnih navika, Gordijevom čvoru koji smo uvezali, malo-pomalo, i koji možemo raspetljati na isti način, malo-pomalo. Možemo podesiti svoju svesnost, pažljivo iščeprkati svaki njegov komadić i izneti ga na svetlo dana. Možemo nesvesno učiniti svesnim, lagano, komad po komad.

Suština našeg iskustva jeste promena. Promena je neprekidna. Momenat za momentom život prolazi i nikada nije isti. Stalna promena jeste suština čulnog sveta. Pojavi se misao u tvojoj glavi i, pola sekunde kasnije, već je otišla. Dode druga, i ona je otišla. Zvuk ti zatreperi bubnu opnu i onda tišina. Otvori oči i svet počne da juriša u tebe; zatvori kapke i nema ga više. Ljudi dođu u tvoj život i onda ga napuste. Prijatelji odlaze, rođaci umiru. Tvoja sreća ide nagore, pa nadole. Ponekad nešto dobiješ, ali isto toliko često i izgubiš. Tome svemu nema kraja: promena, promena, promena. Ni dva trenutka nisu ista.

U svemu tome nema ničeg pogrešnog. To je priroda ovog univerzuma. No ljudska kultura nas je naučila da nekim neobičnim reakcijama na ovaj neprekidni tok kategorizujemo iskustva. Pokušavamo da svaki opažaj, svaku mentalnu promenu iz tog neprekidnog toka uguramo u jednu od tri mentalne firoke. Ovo je dobro, ovo je loše, ovo je neutralno. I onda, u zavisnosti od toga u koju smo ga fioku stavili, počinjemo da tu stvar gledamo kroz čitav skup naučenih mentalnih reakcija. Ako je neki opažaj okarakterisan kao "dobar", pokušava da istog trenutka zamrznemo vreme. Hvatomo se za tu misao, umiljavamo joj se, čvrsto je držimo i pokušavamo da nam ne pobegne. Kada nam to ne podje za rukom, upinjemo se iz petnih žila da ponovimo ono iskustvo koje je izazvalo tu misao. Nazovimo tu naviku "vezivanjem".

Na drugoj strani uma leži kutija sa natpisom "loše". Kada opazimo nešto "loše", pokušavamo da ga odgurnemo od sebe. Pokušavamo da ga poreknemo, odbacimo i otarasimo ga se na bilo koji način. Borimo se protiv sopstvenog iskustva. Bežimo od dela sebe. Nazovimo tu naviku "odbacivanje". Između ove dve reakcije leži neutralna fioka. Ovde trpamo sva ona iskustva koja nisu ni dobra ni loša. Ona su mlaka, neutralna, neinteresantna i dosadna. Spakujemo iskustvo u neutralnu fioku kako bismo mogli da ga ignorišemo, a onda pažnju

opet usmeravamo tamo gde je akcija, naime na naš beskrajni krug želje i odbojnosti. Tako ova treća kategorija iskustva izgubi dobar deo svog udela u našem iskustvu. Nazovimo ga navikom "ignorisanja". Direktan rezultat čitavog ovog ludila jeste stalna trika bez kraja, neprekidna jurnjava za zadovoljstvima, neprekidno bežanje pred bolom, neprekidno ignorisanje 90 odsto našeg iskustva. I onda se pitamo zašto nam život izgleda tako bljutav. A problem nije u životu kao takvom, već u sistemu koji ne funkcioniše.

Bez obzira koliko jurcao za zadovoljstvom i uspehom, ima situacija kada ne uspevaš. Bez obzira koliko bežao, ima situacija kada te bol ipak sustigne. A između toga dvoga, život je toliko dosadan da bi najradije vrištao. Umovi su nam krcati stavovima i kritikama. Podigli smo zidove svuda oko sebe i zarobljeni smo u zatvoru sopstvenih sviđanja i nesviđanja. Patimo.

Patnja je važna reč u budističkom rečniku. To je ključni termin i treba ga dobro razumeti. Na pali jeziku to je reč *dukkha* i ona ne označava samo agoniju tela, Ona označava i onaj duboki, teško određljivi osećaj nezadovoljstva koji je deo svakog trenutka svesti i koji proizlazi direktno iz mentalne kolotečine. Suština života je patnja, govorio je Buda. Na prvi pogled to izgleda tako morbidno i pesimistički. Štaviše, izgleda jednostavno netačno. Ipak, mnogo je trenutaka kada smo srečni, zar ne? Ne, nema. Samo nam se čini...

Sreća i mir. To su zapravo osnovni ciljevi čovekove egzistencije. Svako od nas za tim traga. Nekada je to teško uvideti, jer je glavne ciljeve zatravljavamo čitavim slojevima drugih, površnjih ciljeva. Želimo hranu, želimo novac, želimo seks, imetak i poštovanje. Čak sebi i govorimo da je ideja „sreće“ suviše apstraktna: „Vidi, ja sam praktičan tip. Samo mi daj dovoljno novca i kupiću sebi svaku sreću koja mi je potrebna.“ Nažalost, to je jedan stav koji ne donosi rezultat. Ispitaj svaki od ovih ciljeva i ustanovićeš da su oni zapravo površni. Želiš hranu. Zašto? Zato što sam gladan. A gladan si. Pa šta? Pa, ako se najedem, neću više biti gladan i tada ću se dobro osećati. A tako! Dobro ćeš se osećati! Dakle u tome je zapravo stvar. Za čime tragamo dakle nisu ti površni ciljevi. Oni su samo sredstvo da se ostvari nešto drugo. Mi zapravo tragamo za osećajem olakšanja koji dolazi pošto smo zadovoljili neki svoj nagon. Olakšanje, opuštanje, okončanje napetosti. Mir i sreća; nema više žudnje.

Pa šta je onda ta sreća? Za većinu nas, savršena sreća je kad dobijemo sve što poželimo, kada sve kontrolišemo, kad glumimo Cezara, kad čitav svet pleše kako mi dirigujemo. I opet, stvari ne funkcionišu na taj način. Pogledaj ljude u istoriji koji su zaista imali takvu moć. To nisu bili srećni ljudi. Sasvim sigurno nisu bili u miru sa samim sobom. A zašto? Zato što su se upinjali da kontrolišu ovaj svet potpuno i apsolutno, a to nije moguće. Želeli su da kontrolišu sve ljude, a opet je uvek bilo onih koji su to odbijali. Nisu mogli da kontrolišu ni sudbinu. Ipak su iz dana u dan starili i razboljevali se. Ipak su jednog dana morali da umru.

Nikada ne možeš da dobiješ sve što želiš. To je nemoguće. Sreća, postoji i druga opcija. Možeš naučiti da kontrolišeš svoj um, da iskoraciš iz tog beskrajnog kruga žudnje i mržnje. Možeš naučiti da ne žudiš za tim što žudiš, da prepoznaš želju, ali da te ona ne kontroliše. To ne znači da ćeš leći na put i pozvati svakoga da te pregazi. To znači da nastavljaš da živiš život koji izgleda sasvim ubičajeno, ali ga živiš iz sasvim drugačijeg polazišta. Činiš ono što svaka osoba mora da radi, ali si oslobođen one opsesivne, neumoljive trke na koju te nagone tvoje želje. Želiš nešto, ali ne moraš za tim i da juriš. Plašiš se nečega, ali ne moraš tu da stojiš i cvokočeš Zubima. Takva vrsta mentalnog treninga je vrlo teška. potrebne su godine. Ali truditi se da kontrolišemo sve jeste nemoguć zadatak i ono što je teško mnogo je bolje ako ga uporedimo sa nečim nemogućim.

Meditacija se naziva Veliki učiteljem. Ona je pročišćujući plamen koji dejstvuje kroz razumevanje. Što je to vaše razumevanje veće, to ste i sami fleksibilniji i tolerantniji. Što je to razumevanje veće, to je i saosećanje u vama veće. Postajete poput savršenog roditelja ili idealnog učitelja. Spremni ste da oprostite i zaboravite. Osećate ljubav prema drugima zato što ih razumete. A razumete druge zato što ste razumeli sebe. Pogledali ste duboko unutra i videli iluziju o sopstvu, kao i svoje ljudske nedostatke. Videli ste sopstvenu ljudskost i naučili se oprاشtanju i ljubavi. Kada ste otkrili saosećanje prema samom sebi, onda automatski dolazi i saosećanje za druge. Istrajan meditant uspeva da postigne produbljeno razumevanje života i neizbežno se prema svetu odnosi sa dubokom i nepodeljenom ljubavlju.

Meditacija mnogo podseća na obradu zemlje. Da biste od šume napravili njivu, prvo morate da posećete drveće i povadite panje-

ve. Zatim orete zemlju i đubrite je. Na kraju bacate seme i žanjete plodove. Da biste negovali sopstveni um, prvo morate da uklonite sve ono što vam se ispreči na putu, iščupate mu korene, tako da ne može ponovo da raste. Zatim đubrite. Pumpate energiju i disciplinu u mentalno tlo. Na kraju sejete seme i potom žanjete plod poverenja, morala, svesnosti i mudrosti.

Svrha meditacije je, dakle, lična transformacija. Ulagajte na jednom kraju puta meditacije, ali ste sasvim drugaćiji na njegovom drugom kraju. Ona menja vaš karakter tako što vas čini osetljivijim, čineći vas svesnijim sopstvenih misli, reči i postupaka. Vaša arogancija i antagonizmi lagano nestaju. Vaš um postaje stabilan i smiren. Time takav postaje i vaš život. Tako vas meditacija, izvođena na pravi način, priprema vas za sve uspone i padove u životu. Ona smanjuje u vama tenziju, strahove i zabrinutost. Uznemirenost jenjava i strasti se smiruju. Stvari počinju da dolaze na svoje mesto i vaš život počinje da klizi umesto da zapinje. Sve ovo događa se zahvaljujući razumevanju... Poredana ovako, ovo su sve obećanja na ekranu tvog monitora. Postoji samo jedan način da otkriješ je li meditacija uopšte vredna tvog napora. Nauči da je pravilno izvodiš i onda vežbaj. Otkrij istinu sam za sebe, umesto da ti ju je drugi prepričavaju.



Poglavlje 2

ŠTA MEDITACIJA NIJE

Meditacija je reč. Ti si već čuo tu reč, inače ni ne bi dolazio na ovu temu. Misaoni proces funkcioniše kroz asocijacije i ti vezuješ razne ideje uz reč „meditacija“. Neke od njih su verovatno tačne, dok su druge koješta. Neke od njih se bolje uklapaju u druge sisteme meditacije i nemaju ništa zajedničko sa budističkom meditacijom. Pre nego što krenem da objašnjavam šta je to meditacija, bilo bi korisno pročistiti naša neuronska kola od nasлага, kako bi nove informacije mogle da prolaze kroz njih nesmetano. Krenimo od najočiglednijeg.

Neću te ovde podučavati da kontempliraš sopstveni pupak ili da recituješ svete stihove. Ti se ne boriš sa demonima, niti krotiš nevidljive energije. Nema šarenih pojasa moći, niti treba da obriješ glavu ili da nosiš turban. Čak ne moraš ni da razdeliš sve što imаш i odeš u manastir. U stvari, ukoliko ne živiš na nemoralan i haotičan način, verovatno možeš da počneš ovog trenutka i napraviš izvestan progres. Zvuči ohrabrujuće, zar ne?

A sada da vidimo koje su to glavne zablude vezane za meditaciju:

ZABLUDA 1 – *Meditacija je samo tehnika relaksacije*

Reč strašilo ovde je reč „samo“. Relaksacija jeste ključna komponenta meditacije, ali meditacija budističkog tipa cilja ka mnogo višem cilju. Pa ipak, ova tvrdnja je u suštini tačna za mnoge druge sisteme meditacije. Sve tehnike ističu važnost koncentracije uma, njegovo vezivanje za neki predmet ili osećaj. Radi to dovoljno odlučno i temeljno i dostižeš duboku i prijatnu relaksaciju koja se stručno naziva „đhana“. To je stanje tako savršenog mira, koje izaziva osećaj zadovoljstva nedostignog bilo kojem normalnom stanju svesti. I ve-

ćina sistema se zaustavlja upravo ovde. To je cilj i kada ga dostigneš jednostavno ponavljaš to iskustvo do kraja života. Ali ne i u okviru budističke meditacije, koja se naziva i „vipassana“. Vipassana traga za drugim ciljem – svesnošću. Koncentracija i relaksacija se smatraju neophodnim sastojcima svesnosti. One su nužni preduslovi, zgodne alatke i blagotvorni nuzproizvodi. Ali nisu cilj. Cilj jeste uvid. Vipassana meditacija jeste produbljena religijska praksa, čiji cilj nije ništa manje od pročišćavanja i transformacije tvog svakodnevnog života. O tome će više reći biti kasnije.

ZABLUDA 2 – Meditacija znači padanje u trans

I ovo može važiti za neke sisteme meditacije, ali ne i za budističku. Meditacija uvida, vipassana, nije vrsta hipnoze. Ne pokušavate da ispraznите svoj um do stanja nesvesti. Ne pokušavate sebe da pretvorite u bezosećajnu glavicu kupusa. U stvari, istina je potpuno suprotna. Postajete sve više i više senzibilni u odnosu na svoje emocionalne promene. Upoznajete sebe sa sve većom jasnoćom i preciznošću. Kroz učenje ove tehnike javljaju se izvesna stanja koja posmatraču sa strane mogu izgledati slične transu. Ali su zapravo potpuno suprotno. U hipnotičkom transu smo podložni tuđoj kontroli, dok u dubokoj koncentraciji meditant ostave uglavnom pod sopstvenom kontrolom. Sličnost je samo površinska i sigurno da pojavljivanje takvih fenomena nije u vipassani nešto od ključnog značaja. Kao što je već rečeno, duboka koncentracija ili dhana jeste alatka ili polazište na putu ka povećanoj svesnosti. Vipassana po definiciji znači negovanje svesnosti ili sposobnosti pažnje. Ako tokom meditacije počinjete da sve više padate u nekakvo stanje transa, to je znak da ne meditirate na način kako se ta reč razume u budističkoj meditaciji.

ZABLUDA 3 – Meditacija je tajanstvena praksa koju nije moguće razumeti

I opet, skoro tačno, ali ne sasvim. Meditacija radi sa nivoima svesti koji leže dublje od simboličkog nivoa mišljenja. Otuda, neke činjenice o meditaciji jednostavno ne mogu biti saopštene rečima. To međutim ne znači da ih je nemoguće razumeti. Za razumevanje stvari postoje i dublji načini nego što su to reči. Razumete kako treba

da hodate. Verovatno ne možete tačno da opišete rečima kako se vaši mišici i nervna vlakna grče tokom hodanja. Ali to možete da uradite. Tako i meditaciju treba razumeti radeći je. Ona nije nešto što se uči kroz apstraktne pojmove. Ona nije nešto o čemu treba puno pričati. Nju treba doživeti. Meditacija nije nekakva neutralna formula koja automatski daje predvidljive rezultate. Nikada ne možete detaljno predvideti šta će se dogoditi tokom meditacije. Ona je istraživanje i eksperiment; uvek nova avantura. Zapravo, kad steknete osećaj predvidljivosti i istovetnosti u svojoj praksi, možete to iskoristiti kao znak da ste negde skrenuli s puta i da idete pravo ka stagnaciji. Naučiti da na svaku sekundu gledamo kao da je prva i jedina sekunda u ovom univerzumu jeste ključno za vipassana meditaciju.

ZABLUDA 4 – Cilj meditacije je da postanem psihički supermen

Ne, cilj meditacije je razvoj svesnosti. Čitanje misli nije na programu. Levitacija nije cilj. Cilj je oslobođanje. Postoji veza između psihičkih fenomena i meditacije, ali taj odnos je nešto kompleksniji. Tokom prvih faza u razvoju meditanta takvi fenomeni se mogu, ali i ne moraju javiti. Neki ljudi mogu doživeti intuitivno razumevanje ili sećanja iz prošlih života; drugima se tako nešto ne događa. U svakom slučaju, sve to se ne smatraju razvijenim i pouzdanim psihičkim sposobnostima. Niti im treba pridavati preveliki značaj. Takvi fenomeni mogu zapravo biti prilično opasni za neiskusnog meditanta, jer mogu biti prilično zavodljivi. Mogu se pretvoriti i u ego trip koji će nas odvući sa pravog puta. Najbolje što možete da uradite je da im ne pridajete važnost. Ako se pojave, super. Ako ne, i to je super. Postoji tačka na putu meditanta kada može upražnjavati naročite vežbe za razvoj psihičkih moći. Ali je ona tek u poodmakloj fazi tog puta. Pošto je dostigao vrlo duboke stupnjeve zadubljenja, meditant će biti dovoljno napredan da radi sa takvim silama bez opasnosti da mu se otmu kontroli ili da ga potpuno obuzmu. Tada će ih on razvijati strogo radi služenja drugima. Dakle, sve se to događa tek posle nekoliko decenija vežbanja. No, ne lupaj glavu oko toga. Samo se koncentriši na sve bolje razvijanje svesnosti. Ako ti u to polje svesnosti banu glasovi ili slike, samo ih registruj i pusti da odu svojim putem. Ne uplići se u njih.

ZABLUDA 5 – Meditacija je opasna i promućurne osobe ne bi trebalo da se oko nje petljaju

Sve je opasno. Kreneš preko ulice i možda te raspali autobus. Pod tušem si i, ooops, oklizneš se i slomiš ruku. Meditiraj i verovatno ćeš uskomešati različite neugodne stvari iz prošlosti. Potisnuti materijal koji će bio zakopan neko vreme može nas zaista uplašiti. Ali sve to može doneti i mnogo koristi. Nijedna aktivnost nije bez rizika, ali to ne znači da treba da živimo u tikvi. To nije život. To je prerana smrt. Sa opasnošću je najlakše nositi se ako otprilike znamo kolika je, gde ćemo verovatno na nju naleteti i kako da se sa njom nosimo kada se pojavi. I to je svrha ovih redova. Vipassana je razvijanje svesnosti. To samo po sebi nije opasno; naprotiv, povećana svesnost nas čuva od opasnosti. Kada se pravilno izvodi, meditacija je vrlo blag i postepen proces. Krenite u nju lagano i bez grča, i onda će se vaša praksa razvijati vrlo prirodno. Ništa ne treba forsirati. Kasnije, kada vam se posreći i nađete na kompetentnog učitelja, moći ćete da ubrzate svoje napredovanje tako što ćete odvojiti vreme za intenzivne kurseve meditacije. U početku, međutim, neka akcenat budena opuštenosti. Vežbajte bez presije i sve će biti OK.

ZABLUDA 6 – Meditacija je za svece i askete, ne za obične ljude

Ovaj stav naročito je dominantan u Aziji, gde su monasi i sveti ljudi okruženi ogromnim poštovanjem koje se izražava na ritualni način. Ovo je pomalo slično idolatriji prema filmskim zvezdama i sportskim junacima na Zapadu. Od takvih ljudi se prave stereotipi, pridaju im se nadljudski kvaliteti i osobine koje mogu da do kraja realizuju zaista samo retki. Kada je o meditaciji reč, očekujemo da meditant mora biti neka izuzetno posvećena osoba, iz čijih usta uz to teku samo med i mleko. No, ako imate kontakte sa ljudima koji meditiraju, brzo ćete izgubiti ovakve iluzije. Tačno je, naravno, da sveti ljudi meditiraju, ali oni to ne rade zato što su sveti ljudi, već upravo obratno. Oni su sveti upravo zato što meditiraju. Oni su stigli tu gde jesu upravo uz pomoć meditacije. I počeli su da meditiraju mnogo pre nego što su postali sveti. Ovo je vrlo važno. Velik broj ljudi misli da neko mora biti moralno apsolutno čist pre nego što se upusti u meditaciju. Ali to je kontradikcija. Moralnost zahteva izvestan ste-

pen mentalne kontrole. Ta kontrola je preduslov. Zato mentalno vežbanje mora da dođe na početku.

Inače, u budizmu postoje tri glavna elementa meditacije – moral, koncentracija i mudrost. I ta tri elementa jačaju kako se praksa produbljuje. Svaki od njih utiče na druga dva, tako da ih razvijate sve zajedno, a jedan po jedan. Kada posedujete mudrost da zaista razumete situaciju, automatski se javlja saosećanje prema svakoj strani koja je u nju uključena, a saosećanje znači da automatski obuzdavate sebe od svake misli, reči ili postupka koji bi mogao povrediti i vas i druge. Tako vaše ponašanje samo od sebe postaje moralno. Samo kada ne razumete stvari dovoljno duboko, tada stvarate probleme. Ako ne uviđate posledice sopstvenih dela, tada se sapletete. Neko ko čeka da bude potpuno moralan da bi počeo da meditira, čeka autobus koji nikada neće doći. Drevni mudraci kaži da je on poput čoveka koji da se okean potpuno smiri, kako bi se u njemu okupao.

ZABLUDA 7 – Meditacija je bežanje od stvarnosti

Netačno. Meditacija je bežanje ka stvarnosti. Ona vas ne izoluje od bola života. Ona vam omogućuje da tako duboko uronite u život i sve njegove vidove da probijate barijeru bola i odlazite izvan patnje. Vipassana je specifična praksa sa ciljem da se suočimo sa stvarnošću, da do kraja iskusimo život kakav on jeste i nosimo upravo sa onim na šta na tom putu nađemo. Ona vam ujedno omogućuje da odgurnete u stranu sve iluzije i sebe oslobođite svih onih sitnih laži koje sve vreme sebi govorite. Ono što je tu tu je. Vi ste ono što jeste i samozavaravanje oko sopstvenih slabosti i motiva samo vas još čvršće vezuje za taj točak iluzija. Vipassana meditacija nije pokušaj da zaboravite na sebe ili da prikrijete svoje probleme. Ona jeste učenje da sebe posmatrate i vidite upravo onakvima kakvi jeste. idite šta je tu i potpuno ga prihvatile. Tek tada možete da ga menjate.

ZABLUDA 8 – Meditacija je odličan način da se otkačiš

Pa, i da i ne. Meditacija stvara ponekad divni osećaj blaženstva. Ali to nije njena svrha i taj osećaj se ne javlja uvek. Sem toga, ako meditiraš imajući to na umu, šanse za to se još više smanjuju nego kad meditiraš radi stvarnog cilja meditacije, a to je povećana svesnost.

Blaženstvo dolazi od opuštanja, a opuštanje dolazi od popuštanja tenzije. Traganje za blaženstvom u meditaciji zapravo ponovo uvodi tenziju u čitav proces, a to onda poremeti čitav tok događaja. To je kvaka 22. Možeš imati blaženstvo jedino ako ga ne loviš. Sem toga, ako su euforičnost i dobri osećaji ono što tražiš, za to postoje i lakiši putevi. Možeš ih pronaći u kafićima i od onih sumornih likova što trguju po mračnim čoškovima. Euforija nije cilj meditacije. Ona će se nekada javiti, ali je treba smatrati nuzprodukтом. Ipak, to je vrlo prijatan sporedni efekat i on postaje sve češći što duže meditiraš.

ZABLUDA 9 – *Meditacija je sebična*

Svakako da ona tako izgleda. Meditant sedi na svom jastučetu. A jel dao krv? Nije. Je li zauzet pomažući žrtvama prirodne nesreće? Nije. Ali razmotrimo njegovu motivaciju. Zašto on radi to što radi? Namera mu je da sopstveni um pročisti od besa, predrasuda i zle namere. Aktivno je uključen u proces oslobođanja od pohlepe, napetosti, neosetljivosti. I upravo su to stvari koje ne daju njegovom saosećanju da se ispolji. Sve dok one nestanu, svako dobro delo koje učini će najčešće biti samo produžetak njegovog ega i na duže staza neće doneti neki boljitet. Povređivanje u ime pomaganja je jedna od najstarijih igara. Veliki inkvizitor španske inkvizicije bio je vođen najuzvišenijim među motivima. Spaljivanje veštice rađeno je „za opšte dobro“. Činjenica je da smo sebičniji nego što to sebi priznajemo. Ego ima sposobnost da i najuzvišenija dela pretvori u đubre samo ako mu pustimo na volju. Zato kroz meditaciju postajemo svesni upravo onakvih kakvi jesmo, budeći se za sve one nebrojene suptilne načine na koje ispoljavamo svoju sebičnost. Tek tada postajemo istinski nesebični. Čistiti sebe od sebičnosti nije sebičnost.

ZABLUDA 10 – *Kad meditiraš, ti zapravo sediš i u glavi su ti neke uzvišene misli*

Opet pogrešno. Postoje sistemi kontemplacije u kojima se radi nešto slično tome. Ali to nije budistička meditacija, to nije vipassana. Vipassana je praksa svesnosti. Svesnosti čega god da je tu, bilo da je reč o vrhovnoj istini ili običnom trešu. To što je tu, tu je. Naravno, uzvišene estetske misli se mogu javiti tokom ove prakse. Svakako da

ih ne treba izbegavati. Ali ne treba ni tragati za njima. One su samo prijatan nuzefekat. Budistička meditacija je jednostavna praksa. Sastoji se od doživljavanja događaja u sopstvenom životu direktno, bez preferencija ili nekih mentalnih slika koje bismo u njih ubacivali. Meditacija je posmatranja sopstvenog života kako se odvija iz trenutka u trenutak, bez ikakvih predubeđenja. Šta naiđe, naiđe. Vrlo jednostavno.

ZABLUDA 11 – Nekoliko nedelja meditacije i svi moji problemi će nestati

Sorry, meditacija nije ekspres lek za sve boljke. Odmah ćete početi da primećujete promene, ali zaista duboki efekti vas čekaju tek za koju godinu. Tako je ovaj svet konstruisan. Ništa vredno ne postiže se preko noći. Meditacija je u nekom pogledu teška. Zahteva disciplinu i ponekad je to bolan proces vežbanja. Kod svakog sedenja stičete neki dobitak, ali svi ti rezultati su vrlo suptilni. Oni se događaju duboko u umu, da bi se tek kasnije manifestovali. I ako sedite i neprekidno izvirujete kad će da grune neka velika, brza promena, tada potpuno gubite iz vida sve one tanane promene. Onda se obehrebrite, dignete ruke od svega i spremni ste da se zakunete da se nikakva promena nije ni dogodila. Ključna stvar u svemu ovome jeste strpljenje. Strpljenje. Ako i ne naučite ništa drugo od meditacije, naučićete se strpljenju. A to je jedna vrlo korisna lekcija.





Poglavlje 3

ŠTA MEDITACIJA JESTE

Meditacija je reč, a reči različiti ljudi koriste na različite načine. Ovo može izgledati trivijalno, ali nije. Vrlo je važno tačno odrediti šta neko podrazumeva pod rečju koju koristi. Svaka poznata kultura razvila je, na primer, neku vrstu mentalne prakse koja se može nazvati meditacijom. Sve zavisi od toga koliko je široko definisete. Tehnike se takođe enormno razlikuju i nema smisla sve ih nabrajati. Zato da pogledamo ovde samo one prakse koje su najpoznatije na Zapadu i najlakše se vezuju za pojам meditacije.

Unutar judeo-hrišćanske tradicije nalazimo dve prakse koje se međusobno preklapaju, a nazivaju se molitva i kontemplacija. Molitva je direktno obraćanje nekom duhovnom entitetu. Kontemplacija je duži period usmerenog razmišljanja o nekoj posebnoj temi, obično religijskom idealu ili odlomku iz tekstova. Sa stanovišta mentalnog razvoja, obe te prakse su vežbe koncentracije. Uobičajena poplava nasumičnih misli je ograničena i um je omeđen na jednu oblast delovanja. Rezultati su pak oni koje pronalazite bilo kojoj praksi koncentracije: duboki mir, usporavanje metabolizma i osećaj spokojstva i blagostanja.

Iz hinduističke tradicije dolazi nam jogijska meditacija, koja je takođe čisto koncentrativna. Standardne osnovne vežbe su fokusiranje um na jedan jedini objekat – kamen, plamen sveće, slog ili nešto drugo, ne dozvoljavajući mu da bilo gde odluta. Pošto je stekao osnovnu veštinsu, jogi proširuje ovu praksu tako što se okreće kompleksnijim objektima kao što su posebni stihovi, šarene religijske slike, energetski kanali u telu itd. Ipak, bez obzira koliko je kompleksan objekat meditacije, sama meditacija ostaje i dalje čista vežba koncentracije.

Unutar budističke tradicije koncentracija se takođe veoma ceni. Ali je dodat i jedan novi elemenat i potom veoma istaknut. Taj ele-

ment jeste svesnost. Svi oblici budističke meditacije imaju za cilj razvijanje svesnosti, koristeći koncentraciju kao alatku. Budistička tradicija je, međutim, vrlo kompleksna i postoji nekoliko posebnih puteva ka tom cilju. Zen meditacija koristi dva odvojena puta. Prvi je direktno uranjanje u svesnost čistom snagom volje. Sednete i jednostavno sedite, što znači da izgurate iz polja svesti sve izuzev čiste svesnosti tog sedenja. Ovo zvuči vrlo jednostavno. Ali nije. Pokušajte pa ćete videti koliko je zapravo teško. Drugi zen pristup se koristi u rinzai školi i to je izbacivanje uma iz ravnoteže uobičajenog toka misli u čistu svesnost. Ovo se radi tako što se učeniku da nerešiva zagonetka koju treba da reši i to ga stavlja u užasnu situaciju. Pošto ne može da pobegne od bola te situacije, jedino mu preostaje da pobegne u čisto iskustvo sadašnjeg trenutka. Nema nigde drugde gde bi mogao da pobegne. Ovo je efikasno za mnoge ljude, ali je prilično naporno.

Još jedna strategija, tantrički budizam, ide skoro sasvim suprotnim putem. Svesna misao, barem ona koju obično imamo, jeste manifestacija ega, tog „ja“ za koje obično misliš da predstavlja tebe. Svesna misao je usko povezana sa pojmom sopstva. A taj pojam sopstva ili ego nije ništa drugo do skup reakcija i mentalnih slika koje su na veštački način ubaćene u tok čiste svesnosti. Tantra nastoji da postigne čistu svesnost razarajući tu sliku ega. Ovo se postiže procesom vizualizacije. Učeniku se zadaje specifična religijska slika kao objekat meditacije, na primer neko božanstvo iz tantričkog panteona. On to onda čini toliko temeljno da i sam postaje taj entitet. Uklanja sopstveni identitet i stavlja na sebe drugi. Kao što i možete pomisliti, ovo zahteva dosta vremena, ali funkcioniše. Tokom ovog procesa on je u stanju da posmatra na koji je način ego konstruisan i postavljen na svoje mesto. Uočava arbitrarlu prirodu svakog ega, uključujući sopstveni, i izlazi iz okova tog ega. Odjednom se nađe u stanju u kojem može da ima ego ako tako poželi, ali može i bez njega. Rezultat: čista svesnost. No, tantra baš i nije lak zalogaj.

Vipassana je najstarija među praksama budističke meditacije. Ovaj metod potiče direktno iz *Satipatthana sutte*, govora koji se pripisuje Budi. Vipassana je direktno i postepeno razvijanje budnosti ili svesnosti. Ona se razvija korak po korak tokom više godina. Učenikova pažnja se pažljivo usmerava ka intenzivnom istraživanju

određenih vidova sopstvenog iskustva. Meditant trenira da uoči sve više i više od svog životnog iskustva koje protiče. Vipassana je blaga tehnika. Ali je isto tako vrlo, vrlo temeljna. To je jedan drevni i sistematizovani metod vežbanja uma, skup vežbi posvećenih ka tome da postanete sve više svesni svojih životnih iskustava. Ona je pažljivo osluškivanje, mudro gledanje i pažljivo testiranje. Učimo da omirišemo pomno, da dodirnemo potpuno i zaista posvetimo pažnju promenama koje se odigravaju u svakom od tih iskustava. Učimo da osluškujemo sopstvene misli, a da ipak ne budemo njima zarobljeni.

Cilj prakse vipassane jeste da naučimo da uočimo istinu o prolažnosti, nedovoljnosti i ispraznosti svih pojava. Možda mislimo da sve ovo već radimo, ali to je privid. To je očigledno na osnovu činjenice da tako malo pažnje obraćamo iskustvima sopstvenog života da izgleda kao da spavamo. Jednostavno ne obraćamo dovoljno pažnje da bismo primetili da ne obraćamo dovoljno pažnje. Još jedna kvaka 22.

Kroz proces svesnosti lagano postajemo svesni šta smo zapravo mi ispod te ego kulise. Budimo se za život kakav zaista jeste. On nije samo niz uspona i padova, šećerlema i packi po prstima. To je samo iluzija. Život ima mnogo dublju teksturu od toga ako ga bolje zagleđamo i ako gledamo na pravu stranu.

Vipassana je oblik mentalnog treninga koji će te naučiti da ovaj svet doživiš na potpuno drugačiji način. Otkrićeš po prvi put šta se zaista događa tebi, oko tebe i u tebi. Ona je proces samootkrivanja, aktivno istraživanje u kojem posmatraš svoja iskustvu u isto vreme dok ti se i događaju. Ovoj praksi treba prići sa stavom: „Nema veze šta sam do sada naučio. Zaboravi na teorije, predubeđenja i stereotipe. Hoću da razumem istinsku prirodu života. Želim da znam kakvo je to zapravo iskustvo biti živ. Želim da osetim istinski i najdublji kvalitet života, a ne samo da prihvatom tuđa objašnjenja. Želim da sve to lično vidim.“

Ako meditaciju vežbaš sa ovakvim stavom, uspećeš. Ustanovićeš da stvari posmatraš objektivno, kakve jesu – kako teku i menjaju se iz trenutka u trenutak. Na taj način život zadobija neverovatno bogatstvo, koje se ne može opisati. Ono se mora iskusiti.

U vipassana meditaciji razvijamo ovaj naročit način gledanja na stvari. Sebe vežbamo da vidimo stvarnost upravo onako kakva

jestе i тај нарочити начин називамо *svesnošću*. Тај процес свесности је нешто потпуно разлиčito од онога што обично чинимо. Ми обично заиста не гledамо у то што је пред нама. Живот видимо кроз filter мисли и појмова, и заправо те mentalне pojave smatramo stvarnošću. bivamo толико уронjeni u tu beskrajnu bujicu misli da stvarni живот prolazi kraj nas neprimećen. Vreme provodimo zaokupljeni nekom aktivnošću, opsednuti večnim lovom na zadovoljstvo i nagradu, као i večnim бežanjem od bola i neprijatnosti. Svu svoju energiju трошимо на покушаје да се оsećamo што bolje, a da некако угушимо своје strahove. Neprekidno tragamo за sigurnošću. U međuvremenu, свет stvarnih iskustava protiče kraj nas a da ga nismo ni dodirnuli ni okusili. Tako u vipassana meditaciji себе vežbamo да ignoriшемо konstantne podsticaje да нам буде што udobnije i umesto тога уra-njamo u stvarnost. A главна ironija је у tome da stvarni mir dolazi jedino onda kad prestaneš да га loviš. Još jedna kvaka 22.

Kada se olabaviš svoj nagon за udobnošću, истинско испуњење долази. Kada одустанеш od grozničавог лова на задоволјства чула, ukazuje се права лепота ovог живота. Kada nastojiš да видиш stvarnost, neiskriviljenu iluzijom, zajedno са свим njenim болом и опасностима, тек на тој тачки stvarnu slobodu i sigurnost zadobijaš. Ovo nije тек само још једна teorija коју треба да utuвиш себи u главу. To je opažljiva stvarnost, ствар коју можеш i треба да видиш sopstvenim очима.

Budizam je star више од 2500 godina i svaki систем mišljenja такве starosti има довољно времена да razvije slojeve i slojeve raznih učenja i rituala. Pa ipak, fundamentalni stav budizma јесте empirijski i antiautoritarian. Gotama Buda је bio izuzetno neortodokсna osoba i pravi antitradicionalista. On своје učenje nije ponudio као skup dogmi, већ pre као skup подстicaja за svaku osobу да сама istražuje. Njegov poziv за svakoga bio је: „Доди i види“

Tako вам свима savetujem да овај stav примените на svaku reč коју проčitate u ovom tekstu. U njemu se ne iznose tvrdnje које треба да prihvate samo зato што ih piše некакав autoritet. Spleta vera nema никакве veze sa свим ovim. Ovde se govori o realnostima које je moguće i sam видети. Vežbajte da prilagodite svoj начин опаžања u складу са овде datim instrukcijama i tada ћете i sam видети. Tek то i само то postavlja temelj vaše vere. Meditacija uvida је u суštini praksa ličnog otkrivanja.

Pošto je ovo rečeno, na red dolazi i kratko objašnjenje nekoliko ključnih postavki budističke filozofije. Ne pokušavam da budem iscrpan, jer su sve te stvari odlično obrađene u nekim drugim knjigama. Ono što ovde bude izneseno u suštini služi da se bolje razume vipassana. Dakle, sa budističkog stanovišta, mi ljudska bića živimo na vrlo neobičan način. Prolazne stvari smatramo trajnima i pored toga što se oko nas sve menja. Taj proces promene je konstantan i večan. Dok čitaš ove reči, tvoje telo stari. Ali ti na to ne obraćaš pažnju. Kompjuter kraj kojeg satima sediš i svađaš se po raznim forumima takođe stari. Zidovi oko tebe stare. Molekuli u tom kompjuteru i zidovima vibriraju ogromnom brzinom i materijal koji ih čini se menjati, lagano razlaže. Ti ni na to ne obraćaš pažnju. Malo pomalo i tvoje telo postaje smežurano i boli te. Zgrada u kojoj si puca i sleže se. Onda tuguješ za izgubljenom mladošću ili kukaš kad izgubiš ono što si imao. Odakle taj bol dolazi? Dolazi upravo iz tvoje nepažnje. Propustio si da malo bolje osmotriš život. Propustio si da osmotriš taj stalno promenljiv tok ovoga sveta kako prolazi. Umesto toga, stvorio si skup mentalnih konstrukcija, „ja“, „kompjuter“, „zgrada“ i prepostavio si da su to sve čvrsti, stvarni entiteti. Prepostavio si da će trajati zauvek. Ali neće. No moguće je da se prilagodiš toj neprekidnoj promeni. Moguće je da naučiš da na svoj život gledaš kao na jedno neprekidno kretanje. Moguće je da naučiš da vidiš taj neprekidni tog svake uslovljene stvari. Možeš. To je samo pitanje vremena i vežbanja.

Naše ljudske navike su stvarno glupe na neki način. Mi isključujemo 99% svih čulnih podražaja koje primimo, a onaj ostatak okamenimo u vidu izolovanih mentalnih objekata. Tada reagujemo na te mentalne objekte na programiran, naviknut način.

Primer: Sediš sam u tišini noći. U daljinu zalaje pas, što samo po sebi nije ni dobro ni loše. U moru tištine počinju da do tebe dopiru talasi zvučnih vibracija. Počinješ da ih čuješ te divne, kompleksne zvučne obrasce, koji se unutar tvog nervnog sistema pretvaraju u vibrirajuće električne podražaje. Taj proces treba iskoristiti kao jedan doživljaj prolaznosti, nedovoljnosti i nesuštastvenosti. Ali mi ljudi smo skloni da sve to ignorišemo. Umesto toga, okamenujemo taj opažaj u mentalni objekat. Na njega lepimo nekakvu mentalnu sliku i kreće serija emocionalnih i pojmovnih reakcija na nju. „Opet

taj pas. Uvek laje noću. Kako je dosadan. Svake noći mi ne da da spavam. Neko treba nešto da uradi oko toga. Možda da pozovem policiju. Ne, bolje šintere. Ne, napisaću jedno stvarno opako pismo vlasniku. Ma kakvi, nije vredno tolike gnjavaže. Staviću čepove za uši.“ Sve ovo su tek perceptivne i mentalne navike. Još kao dete učiš da ovako reaguješ, tako što kopiraš reakcije onih oko sebe. Te reakcije nisu svojstvene strukturi nervnog sistema. Ali to nije jedini način na koji naša mentalna mašinerija može da se upotrebi. Ono što jeste naučeno može biti i odučeno. Prvi korak je da shvatiš šta ti to radiš, u trenutku dok to radiš, da se zaustaviš i u tišini posmatraš.

Iz budističke perspektive, mi ljudi imamo naopak pogled na stvari. Gledamo u ono što je zapravo uzrok patnje i vidimo u tome sreću. A uzrok patnje je taj privlačnost-odbojnost sindrom koji smo već pominjali. Javi se neki opažaj. Može biti bilo šta – lepa devojka, zgodan dasa, brzi motorni čamac, tip sa pištoljem, kamion koji juri na tebe, bilo šta. I šta god da je, prva sledeća stvar koju učinimo je da reagujemo na taj stimulans osećanjem u vezi sa tim. Sviđa mi se. Ne sviđa mi se. Brine me to. Indiferentan sam.

Uzmimo tako brigu. Sviše brinem. Briga je sama po sebi problem. Briga je proces. Ona u sebi ima nekoliko koraka. Strepnja nije samo stanje u kojem živimo, ona je procedura. I ono što treba da uradite jeste da pogledate sam početak te procedure, one inicijalne faze pre nego što se čitav proces zahuktao. A prva faza u tom lancu brige jeste ona privlačnost-odbojnost reakcija. Čin nešto iskrstne u našem umu, pokušavamo u mislima da ga zgrabimo ili da ga odgurnemo. I time se pokreće reakcija brige. Na sreću, postoji jedna zgodna alatka koja se zove vipassana meditacija koju možeš da iskoristiš kako bi premostio čitav ovaj mehanizam.

Vipassana meditacija nas uči kako da sa velikom preciznošću preispitamo čitav svoj proces opažanja. Učimo da posmatramo nadolazak misli i opažaja sa osećanjem neuplitavanja. Učimo da sopstvene reakcije na stimulanse posmatramo sa mirom i jasnoćom. I tako počinjeno da vidimo sebe kako reagujemo a da se i sami ne upletemo i budemo ponesenim tim reakcijama. Ta opsativna priroda misli lagano slabi. I dalje možemo da stupamo u veze sa drugima. I dalje možemo da skočimo u stranu pred onim kamionom. Ali ni u jednoj ni u drugoj situaciji mi više ne moramo da prolazimo kroz nekadašnji pakao.

Takav beg od opsativne prirode misli stvara u nama čitav jedan novi pogled na stvarnost. To je jedna kompletan promena obrasca, promena mehanizma opažanja. I ona sa sobom donosi blaženstvo oslobađanja od opsavja. Zbog svega toga, budizam ovakav način gledanja na stvari vidi kao ispravan pogled na život i budistički tekstovi ga nazivaju viđenjem stvari onakvim kakve one zaista jesu.

Vipassana meditacija jeste skup procedura po kojima vežbamo i one nas postepeno otvaraju za taj novi pogled na stvarnost kakva ona uistinu jeste. Zajedno sa takvim novim gledanjem na stvarnost ide i novo gledanje na taj ključni vid stvarnost, a to je „ja“. Bliže istraživanje pokazuje nam da smo sa tim „ja“ uradili upravo isto ono što smo uradili i sa svim drugim percepцијама. Uzeli smo taj neprestani kovitac misli, osećaja i opažaja i okamenili ga u jednu mentalnu konstrukciju. Onda smo na tu konstrukciju nalepili etiketu na kojoj piše: „ja“. I od tada pa nadalje ta je stvar odvojena od svih drugih stvari. Istrgли smo sebe iz ostatka tog procesa večne promene, a koji je zapravo ovaj svet. A onda patimo što osećamo usamljenost. Ignorišemo svoju urođenu povezanost sa svim drugim bićima i odlučujemo da „ja“ mora pribaviti što više toga za „mene“. Na kraju se čudimo kako su ljudska bića tako pohlepna i bezosećajna. I tako u krug. Svakako loše delo, svaki primer okrutnosti u ovom svetu izvire direktno iz tog lažnog osećaja „mene“ kao nečega suštinski odvojenog od svega drugog što je tamo negde.

Razvez iluziju tog jednog pojma i čitav tvoj svet se menja. Ne očekuj, međutim, da to učiniš preko noći. Sav svoj dosadašnji život proveo si gradeći taj pojam, pojačavao ga svakom svojom mišlju, rečju i delom sve te godine. One neće nestati odmah. Ali hoće ako tome posvetiš dovoljno vremena i dovoljno pažnje. Vipassana je proces u kojem se on postepeno rastvara. Malo pomalo, krnjiš ga već time što ga samo posmatraš.

Taj „ja“ pojam jeste proces. To je nešto što mi sami stvaramo. I u vipassani učimo da upravo to uvidimo, da budemo svesni kada to činimo i kako to činimo. A onda se on pokrene i počne da bledi, nalič oblaku na vedrom nebu. Ostajemo u stanju kada možemo da ga i dalje stvaramo, ali i ne moramo, šta god da više odgovara situaciji u kojoj smo. Prinuda je nestala. Sada imamo izbor.

Naravno, sve su ovo ključni uvidi. Svaki od njih je dalekosežno razumevanje nekog od temeljnih pitanja čovekove egzistencije.

Oni se ne događaju brzo, ni bez znatnog napora. Ali i ono što za to dobijamo i veliko. Oni vode do potpun transformacije tvog života. Svaki trenutak tvog života od tada pa nadalje jeste promenjen. Meditant koji stigne do te tačke stiče savršeno mentalno zdravlje, čistu ljubav za svako živo biće i potpuni prestanak svake patnje. To nije mali cilj. Ali na sreću ne moraš da ideš do samog kraja da bi osetio neke rezultate. Oni počinju odmah i gomilaju se tokom godina. Što više sediš, to više učiš o pravoj prirodi svoga života. Što više časova provedeš u meditaciji, veća je tvoja sposobnost da mirno posmatraš svaki impuls i nameru, svaku misao i emociju u trenutku kad se izdiže u umu. Tvoje napredovanje ka oslobođanju u direktnoj je srazmeri sa dužinom sedenja na jastučetu za meditaciju. I možeš da prekineš kad god ti je dosta. nema štapa nad tvojom glavom, sem sopstvene želje za duhovnim usavršavanjem, za poboljšanjem kvaliteta života, svog i drugih.

Vipassana meditacija je sama po sebi iskustvena stvar. Vežbanjem meditacije postaješ prijemčiv za stvarne doživljaje u životu, za to kako stvari zaista izgledaju. Ne sediš i razvijaš nekakve suptilne, estetske misli o životu. Ti živiš. Više nego bilo šta vipassana je učenje da živimo.



Poglavlje 4

MENTALNI STAV

Tokom poslednjih sto godina zapadna nauka i fizika načinile su zapanjujuća otkrića. Mi smo deo sveta koji gledamo. Sam proces našeg posmatranja menja i stvari koje posmatramo. Na primer, elektron je jedna izuzetno mala stvar. Nije ga moguće videti bez instrumenata i ta aparatura određuje šta će posmatrač videti. Ako na elektron gledate na jedan način, čini se kao čestica, sićušna loptica koja kruži po svojoj putanji. Kada ga gledate na drugi način, elektron se čini kao da je talas, nema u njemu ničeg čvrstog. Svetluca i treperi svuda unaokolo. A posmatrač učestvuje u tom događaju već samim procesom svog posmatranja. Ne postoji način da izbegnemo tu interakciju.

Istočna nauka prepoznala je taj osnovni princip vrlo davno. Um je skup događaja i posmatrač učestvuje u tim događajima svaki put kada pogleda unutra. Meditacija je takvo posmatranje sa učestvovanjem. Ono što gledaš reaguje na taj proces gledanja. Ono što posmatraš si ti i to što ćeš videti zavisi od toga kako gledaš. Dakle, proces meditacije je krajnje delikatan, a rezultati apsolutno zavise od stanja uma meditanta. Mentalni stavovi koji će ovde biti nabrojani su ključni za uspeh vežbanja. Neki od njih su i ranije iznošeni, ali ih ovde dajem zajedno kao seriju pravila kojih se treba pridržavati.

1. Ništa ne očekuj: Samo sedi i vidi što se događa. Tretiraj čitavu stvar kao eksperiment. Zainteresuj se za sam taj eksperiment. Ali ne moj da ti misli odvuče mozganje o tome kakvi će biti rezultati. Zato, nemoj da se brineš oko bilo kakvih rezultata. Neka se meditacija kreće sopstvenom brzinom i sopstvenim smerom. Neka te meditacija poduči onome što ona želi da naučiš. Meditativna svesnost nastoji da vidi stvarnost tačno onakovom kakva jeste. Bilo da to odgovara našim

očekivanjima ili ne, meditacija zahteva privremenu suspenziju svih naših unapred formiranih uбеђenja i ideja. Moramo skloniti sa svog puta sva maštanja, procene i tumačenja, dotle dok traje jedna sesija. Inače ćemo se stalno na njih saplitati.

2. Ne napreži se: Ništa ne siluj, niti se napreži više nego što ti prija. Meditacija nije agresivna. Nema nasilnog metoda. Neka tvoj napor bude prirodan i postojan.

3. Ne žuri: Nemaš gde da žuriš, zato se opusti. Sedi na jastuče i ostani tu kao da imaš ceo dan na raspolaganju. Ako želiš da razviješ bilo šta vredno, za to je potrebno vreme. Strpljenje, strpljenje, strpljenje.

4. Ni za šta se ne vezuj i ništa ne odbacuj: Neka dođe šta ima da dođe, prilagodi se tome, šta god da je. Ako ti se javi lepa slika, to je dobro. Ako ti se javi ružna slika, i to je dobro. Na sve to gledaj kao na isto i ne potresaj se šta god da se pojavi. Ne bori se sa tim što doživljavaš, samo ga pažljivo posmatraj.

5. Opusti se: Nauči da ploviš sa svakom promenom koja se javi. Olabavi malo kajase i opusti se.

6. Prihvati sve što naide: Prihvati svoja osećanja, čak i ona za koja bi voleo da ih nemaš. Prihvati svoja iskustva, čak i ona koja mrziš. Ne osuđuj sebe što imaš ljudske mane i nedostatke. Nauči da sve pojave u umu vidiš kao savršeno prirodne i razumljive. Pokušaj da stvari prihvataš, ali bez ocenjivanja, u svakom trenutku i kakve god da se prikažu.

7. Budi blag sa sobom: Ne ganaj sam sebe. Možda nisi savršen, ali ti si sve sa čime treba da radiš. Proces nastajanja onakvim kakav ćeš biti započinje time što prvo sebe potpuno prihvatiš takvog kakav si sada.

8. Istražuj sam za sebe: Postavljaj pitanja o svemu. Ništa ne uzmaj zdravo za gotovo. Ne veruj ni u šta samo zato što zvuči mudro i posvećeno ili zato što je to izjavio neki sveti čovek. Sam to za sebe proveri. To ne znači da treba da budeš ciničan, drzac ili bez poštovanja. To samo znači da treba da oslanjaš na svoje iskustvo. Svaku

tvrđnju podvrgni test svog iskustva i neka ti rezultati tog testa budu putokaz ka istini. Meditacija uvida razvija se iz jedne unutrašnje težnje za buđenjem za sve ono što jeste stvarno i za sticanjem oslobođajućeg uvida u pravu strukturu egzistencije. Bez toga, čitava praksa je površna.

9. Svaki problem posmatraj kao izazov: Negativne stvari koje se pojave smatralj prilikama da učiš i rasteš. Ne beži od njih, ne optužuj sebe, niti se pretvaraj da se ništa ne događa. Imaš problem? Super. Novi materijal za obradu. Raduje se, baci s ena posao i istražuj.

10. Ne mozgaj suviše: Nije neophodno da sve unapred smisliš. Mozganje te neće oslobođiti iz klopke. U meditaciji, um se prirodno pročišćuje svesnošću, golom pažnjom bez onog unutrašnjeg komentatora koji nam neprekidno radi u glavi. Njegovo komentarisanje po navici nije ti neophodno da bi eliminisao one stvari koje te drže u ropstvu. Sve što jeste neophodno jeste jasna, nefiltrirana percepcija tih stvari, koje su i kako funkcionišu. Samo to je dovoljno da one budu razložene. Pojmovi i mozganje ti se samo ispreče na putu. Ne misli puno, već vidi.

11. Neka te ne fasciniraju kontrasti: Razlike među ljudima postoje, ali insistiranje na njima je opasna rabota. Ako nismo pri tome obazrivi, to vodi direktno u egoizam. Uobičajeno čovekovo razmišljanje je puno pohlepe, zavist i gordost. Čovek koji na ulici vidi drugog čoveka možda istog trenutka pomisli: „On bolje izgleda od mene.“ Momentalni rezultat ovoga je zavist i stid. Devojka koja vidi drugu devojku možda pomisli: „Ja sam zgodnija od nje.“ Momenatalni rezultat ovoga je gordost. Ovakva vrsta upoređivanja je navika i direktno vodi do lošeg osećaja bilo koje vrste: pohlepa, zavist, gordost, ljubomora, mržnja. To je jedno loše mentalno stanje, ali mi to radimo sve vreme. Poredimo svoj izgled sa drugima, svoj uspeh, svoja dostignuća, imetak, novac ili IQ i sve to vodi do istog stanja – otuđenje, barijere između ljudi i mučni osećaji.

Zadatak meditanta jeste da iskorenji ovu naviku tako što će je pomoći ispitati i onda zameniti drugom. Umesto da lovi razlike između sebe i drugih, meditant sebe vežba da uoči sličnosti. Svoju pažnju usmerava na one elemente koji su univerzalni za čitav život, na stvari

koje će ga približiti drugima. Tako njegovo poređenje, ako ga uopšte ima, vodi do osećanja srodnosti, a ne do osećanja otuđenosti.

Disanje je jedan univerzalan proces. Svi kičmenjaci dišu u suštini na isti način. Svako živo biće razmenjuje gasove sa svojom okolinom na ovaj ili onaj način. To je jedan od razloga zašto je disanje odabранo kao jedan od objekata fokusiranja u meditaciji. Meditantu se savetuje da istražuje proces sopstvenog disanja, kao sredstvo svoje povezanosti sa ostatkom celine života. Ovo ne znači da zatvaramo oči za sve razlike koje nas okružuju. Razlike postoje. To samo znači da umanjujemo značaj kontraste i ističemo one univerzalne elemente koji su nam svima zajednički. Preporučena procedura je sledeća: Kada kao meditant uočimo neki objekat čula, ne treba da se na njemu zadržimo na uobičajen egotistički način. Pre bi trebalo da istražujemo sam proces opažanja. Trebalо bi da vidimo šta taj objekat čini našim čulima i našoj percepciji. Koji se osećaji javljaju i koje druge mentalne aktivnosti za njima slede. Treba da pratimo koje se promene dešavaju u našoj svesti kao rezultat svega toga. I dok posmatramo sve te pojave, moramo biti svesni univerzalnosti onoga što vidimo. Onaj inicijalni opažaj će pokrenuti prijatne, neprijatne ili neutralne osećaje. To je univerzalni fenomen. On se odigrava u umovima miliona drugih kao što se to odigrava i u našem i to treba jasno da vidimo. Ako idemo za tim osećajima, mogu se javiti različite reakcije. Možemo osetiti pohlepu, požudu ili ljubomoru. Možemo osetiti strah, brigu, nemir, ili dosadu. Sve te reakcije su univerzalne. A mi ih samo registrujemo i onda generalizujemo. Treba da shvatimo da su te reakcije normalan ljudski odgovor i da se mogu javiti i u bilo kome drugom.

Praktikovanje ovakvog načina upoređivanja može se u početku učiniti forsiranim i veštačkim, ali nije ništa neprirodnije od onoga što obično radimo. Samo se na njega nismo navikli. Uz pomoć vežbanja, ovakva nova navika zamenjuje naše uobičajeno egoističko upoređivanje i na duge staze počinjemo da je osećamo kao daleko prirodniju. Kao rezultat svega toga postajemo osoba sa daleko više razumevanja. Više nas „nedostaci“ drugih ne dovode do vesa. Napredujemo ka harmoniji sa svime što živi.

Poglavlje 5

PRAKSA

Tako postoje različiti objekti meditacije, najtoplijе preporučujem da kreneš sa fokusiranjem svoje celokupne pažnje na udaj i izdah, kako biste razvili izvestan stepen koncentracije. Imaj na umu da ti ne vežbaš tehniku dubokog zadubljenja ili čiste koncentracije. Ti vežbaš svesnost, za koju ti je potrebno jedino određen stepen koncentracije. Želiš da razvijaš onu svesnost koja kulminira u uvidu i mudrosti koja prepozna istinu kakav ona jeste. Želiš da upoznaš funkcionisanje tog svog kompleksa sačinjenog od tema i uma, onakvog kakav jeste. Želiš da se osloboдиš svih psiholoških uznemiravanja, kako bi tvoj život bio miran i srećan.

Um se ne može pročistiti bez viđenja stvari kakve jesu. „Videti stvari kakve zaista jesu“ je prilično bremenita i ambivalentna sintagma. Mnogi početnici u meditaciji pitaju se šta ona zapravo znači, jer svako ko ima dobar vidi može videti predmete kakvi oni jesu.

Kada tu frazu koristimo u vezi sa uvidom koji dobijamo zahvaljujući meditaciji, ne mislimo na viđenje površine stvari svoji normalnim vidom, već viđenje stvari sa mudrošću, onakve kakve su same po sebi. Videti stvari sa mudrošću znači videti stvari unutar ovog našeg telo-um kompleksa, ali bez predrasuda i predubeđenja koje izviru iz naše gramzivosti, mržnje i obmana. Obično, kada posmatramo svoj telo-um sklop skloni smo da skrivamo ili ignorišemo stvari koje nam nisu priyatne i da se zadržavamo na stvarima koje su prijatne. Razlog tome je što su naši umovi uglavnom pod uticajem žudnje, ogorčenja i obmana. Naš ego, sopstvo ili stavovi nam se isprečuju na putu i boje naše rasuđivanje.

Kada pažljivo motrimo na osećaje na telu, ne treba da ih brkamo sa mentalnim konstrukcijama, jer osećaji na telu se mogu javiti bez ikakve veze sa umom. Na primer, sedimo udobno. Posle izve-

snog vremena, možda se u nama javi neki neugodan osećaj u leđima ili u nogama. Um smesta registruje tu neugodnost i formira niz misli oko tog osećaja. Na toj tački, ne pokušavajući da pobrakamo taj osećaj sa mentalnim konstrukcijama, treba da izolujemo taj osećaj i posmatramo ga pažljivo. Osećaj je jedan od sedam univerzalnih mentalnih elemenata. Ostalih šest su kontakt, opažaj, pažnja, koncentracija, životna sila i volja.

U nekom drugom trenutku ćemo možda imati određenu emociju, kao što su recimo ogorčenje, strah ili požuda. Tada treba da posmatramo tu emociju tačno onako kakva je, ne pokušavajući da je zamenimo bilo čime drugim. Kada spojimo zajedno svoj oblik, osećaj, opažaj, mentalne konstrukcije i svest u jedno i pokušamo da ih sve posmatramo kao osećaj, tada postajemo zbumjeni, jer nismo u stanju da uvidimo izvor tog osećaja.

Naš cilj je uvid u doživljaj prolaznosti kako bismo prevazišli svoje ogorčenje; dubljim razumevanjem nesreće prevazilazimo pothlepu u nama koja izaziva i našu nesreću; uviđanjem da je "ja" tek iluzija prevazilazimo neznanje rođeno iz uzimanja "ega" za ozbiljno. Prvo moramo sagledati um i telo da dve odvojene stvari. Kada ih razumemo kao odvojene, tek tada možemo uočiti i njihove dublje međusobne veze. I kako se izoštrava naš uvid, postajemo sve svesniji činjenice da svi elementi međusobno sarađuju kako bi radili zajedno. Ništa ne može postojati bez onog drugog. Tada nam je jasno pravo značenje metafore o snažnom čoveku koji je slep i paralizovanom koji ima dobar vid. Nijedan od njih ne može mnogo učiniti sam. Ali kada se paralizovani popne na leđa slepome, u stanju su da se kreću i lako postignu svoje ciljeve. Slično ovome, telo ne može ništa da učini samo. Ono je poput cepanice koja nije u stanju da se pokrene ili da bilo šta drugo da uradi, izuzev da postane predmet prolaznosti, propadanja i nestanka. Um sam ne može ništa da učini bez podrške tela. Ali kada sa pažnjom motrimo i na telo i na um, vidimo koliko divnih stvari mogu da urade zajednički.

Sve dok sedimo na jednom mestu u prilici smo da sebi obezbedimo izvestan stepen sabranosti pažnje. Odemo na meditacijsko povlačenje i provedemo nekoliko dana ili meseci posmatrajući svoje osećaje, opažaje, bezbrojne misli i različita stanja svesti možemo na kraju sebe učiniti mirnim i spokojnim. Ali obično nemamo toli-

ko vremena da budemo na jednom mestu i sve vreme meditiramo. Zato, moramo pronaći načine kako da svesnost vežbamo u svakodnevnom životu, a kako bismo bili u stanju da se nosimo sa raznim nepredviđenim stvarima koje nas zadeše.

Ono sa čime se suočavamo svakoga dana jeste nepredvidivo. Stvari se događaju zbog mnoštva uzroka i stanja, pošto živimo u jednom uslovijenom i nestabilnom svetu. Svesnost je naša “prva pomoć”, koji nam je u svakom trenutku na raspolaganju. Kada smo u situaciji u kojoj osetimo odbojnost, ako pažljivo istražimo sopstveni um, otkrićemo neke gorke istine o sebi. Na primer, da smo sebični; da smo egoisti; da smo vezani za svoj ego i svoje stavove; da mislimo da smo samo mi u pravu, a svi ostali greše; da smo puni predrasuda; i u korenu svega toga, d ami zapravo ne volimo sami sebe. Ovakvo jedno otkriće, iako gorko, ipak je jedno dragoceno iskustvo. Na duge staze, takvo jedno otkriće oslobađa nas iz duboko ukorenjene psihološke i duhovne patnje.

NAŠ CILJ

Kao meditanti, svi mi moramo imati neki cilj, jer ako ga nemamo, samo ćemo tumarati u mraku, slepo sledeći nečije instrukcije o meditaciji. Svakako da za sve ono što činimo svesno i svojom voljom mora postojati cilj. Cilj za vipassana meditante nije da postanu prosvetljeni pre drugih ili da imaju više moći ili da zarade više nego drugi. Meditanti se ne takmiče među sobom ko je svesniji.

Naš cilj jeste da dostignemo savršenstvo svih onih plemenitih i korisnih kvaliteta koji postoje latentno u našoj podsvesti. Takav cilj se sastoji od pet elemenata: pročišćavanje uma, prevazilaženje tuge i žalopojki, prevazilaženje bola i uznemirenosti, sleđenje pravog puta koji vodi do dostizanja večnog mira, kao i dostizanje sreće koja je plod tog puta. Imajući na umu taj petostruki cilj, možemo s poverenjem istrajati na putu, s punim poverenjem da ćemo stići i do cilja.

PRAKSA

Kada jednom sedneš, ne menjaj položaj sve dok ne istekne vreme koje si odredio na početku. Pretpostavimo da si ipak promenio položaj, pošto je ostao neudoban i zauzeo drugi. I posle nekog vremena

i ovaj novi položaj postaje neudoban. Onda počenš da razmišlaš o novom, koji opet malo kasnije postaje neudoban. Dakle, možeš se tako neprestano mrdati dokle god si na jastučetu za meditaciju i tako nećeš dostići neki dublji i značajaniji nivo koncentracije. Zato, moraš dati sve od sebe da se ne pomeraš. Kasnije ćemo malo više razmotriti kako se nositi sa bolom.

Da bi zbogao pomeranje, odredi na početku meditacije koliko dugo ćeš sedeti. Ako nisi nikada do sada meditirao, počni sa periodima ne dužim od dvadeset minuta. Kako ponavljaš vežbu, možeš postepeno produžavati to vreme. Dužina sedenja zavisi naravno i od toga koliko vremena imaš na raspolaganju i koliko dugo si u stanju da sediš a da bol ne postane neizdrživ.

Ne treba da pravimo bilo kakav „red vožnje“ po kojem ćemo stići do cilja, jer napredovanje zavisi od našeg razumevanja i razvoja duhovnih sposobnosti. Moramo marljivo raditi da stignemo do cilja, bez nekog preciznog određivanja termina. Kad budemo spremni, stići ćemo na njega. Sve što treba da uradimo jeste da sebe pripremimo za to dostignuće.

Posto si umirio telo, zatvori oči. Naš um je sličan posudi sa vodom u kojoj ima mulja. Što tu posudu duže održavate mirnom, više će se mulja nataložiti na dnu i voda će biti bistrija. Slično tome, ako uspeš da telo održiš mirnim i fokusiraš svu pažnju na objekat svoje meditacije, tvoj um se smiruje i tada počinješ da osećaš blaženstvo meditacije.

Da bismo se pripremili za ovakvo jedno dostignuće, moramo svoj um održavati u sadašnjem trenutku. A taj sadašnji trenutak se menja tako brzo da običan posmatrač kao da uopšte ni ne primećuje njegovo postojanje. Svaki trenutak jeste trenutak nekih događaja i nijedan trenutak ne prođe bez nekog događaja. Mi ne možemo uočiti trenutak bez uočavanja događaja koji se odigravaju u tom trenutku. Otuda, trenutak na koji pokušavamo da posvetimo golu pažnju jeste sadašnji trenutak. Naš um prolazi kroz seriju događaja kao kroz seriju slika koje prolaze kroz projektor. Neke od tih slika dolaze iz naših prošlih doživljaja, a druge su naša maštanja o stvarima koje planiramo da radimo u budućnosti.

Um nikada ne može biti fokusiran bez nekog mentalnog objekta. Zato svom umu moramo dati neki objekat koji nam je uvek pri

ruci. Jedan takav objekat je naš dah. Um ne mora suviše da se napreže kako bi pronašao dah. U svakom momentu dah struji u i van kroz naše nozdrve. Kako se naše vežbanje meditacije uvida odvija u svakom trenutku kad smo budni, umu je lako da se fokusira na dah, jer je taj dah upadljiviji i postojaniji nego bilo koji drugi objekat.

Pošto smo seli na ranije opisan način i svakome uputili svoju prijateljsku ljubav, tri puta duboko udahnemo. Posle toga nastavi da dišeš normalno, dopuštajući da se udasi i izdasi odvijaju slobodno, bez naprezanja, a pažnju fokusiran na ivicu nozdrva. Jednostavno posmatraj osećaj koji priimaš pri ulazeњu i izlazeњu vazduha. Posle udaha i pre nego što kreneš da izdišeš, postoji mala pauza. Uoči je i uoči početak izdaha. Kada je izdah završen, postoji druga kratka pauza pre nego što udah počne. Uoči tu kratku pauzu, takođe. To znači da pri disanju postoje dve kratke pauze – jedna na kraju udaha i druga na kraju izdaha. Te dve pauze se odigravaju u tako kratkom vremenu da ih možda i nisi svestan. Ali kada si svestan, možeš da ih primetiš.

Ne moj da verbalizuješ ili konceptualizuješ bilo šta. Samo posmatraj udah i izdah, bez da u sebi ponavljaš: „ja udišem“ ili „ja izdišem“. Kad jednom pažnju fokusiraš na disanje, ignoriši svaku misao, sećanje, zvuk, miris, ukus itd. i fokusiraj svu svoju pažnju samo na dah, ni na šta drugo.

Na početku i udasi i izdasi su kratki, pošto ni telo ni um još nisu smireni i relaksirani. Uoči kakav je osećaj tako kratkog udisanja i kratkog izdisanja tu dok se događaju i nemoj u sebi da govorиш: „kratak udah“ ili „kratak izdah“. Kako istrajavaš u tom opažanju kratkog udaha i kratkog izdaha tvoje telo i um postaju relativno mirni. Tada se i tvoj dah produžuje. Uoči kakav je osećaj kad tako dugo udišeš i izdišeš, ali nemoj u sebi da govorиш: „dug udah“ ili „dug izdah“. Onda obrati pažnju na čitav proces disanja, od početka do kraja. Pri tome dah postaje još suptilniji, a um i telo još mirniji nego ranije. Uoči taj osećaj mira i spokojstva koje dolazi od disanja.

ŠTA RADITI KADA UM LUTA?

Uprkos tvom postojanom naporu da um održi na dahu, on često odluta. Može se okrenuti prošlim iskustvima i iznenada uhvatiš sebe kako se sećaš mesta na kojima si bio, ljudi koje si sreo, prijatelja sa

kojima se već dugo nisi video, knjige koju si davno pročitao, ukusa jučerašnjeg obroka i tako dalje. Čim primetiš da um nije sa dahom, lagano ga vrati na objekat meditacije i tu ga zadrži. Međutim, za nekoliko trenutaka možda ćeš početi da razmišljaš o tome kako treba da platiš račune, kako treba da telefoniraš, napišeš mejl nekome, pospremiš stvari u sobi, odeš u kupovinu, na žurku ili da planiraš vikend. I opet, čim primetiš da su te misli obuzele, vrati pažnju na pravobitni objekat. A sada sledi nekoliko sugestija koje će ti pomoći da stekneš koncentraciju neophodnu za praktikovanje pune svesnosti.

1. Brojanje

U situaciji kao što je gore opisana može pomoći brojanje. Svrha brojanja je jednostavno da fokusira um na dah. Kad je on jednom fokusiran, prestani da brojiš. Ono je samo sredstvo za postizanje koncentracije. Naravno, brojiš u sebi, bez ikakvog zvuka. Evo na koji način možeš da brojiš.

a) Dok udišeš broj „jedan, jedan, jedan, jedan...“ sve dok pluća nisu sasvim napunjena vazduhom. Dok izdišeš broj „dva, dva, dva, dva...“ sve dok se pluća sasvim ne isprazne. Onda kod narednog udaha brojiš „tri, tri, tri, tri...“ dok s epluća ponovo ne napune i dok izdišeš brojiš „četiri, četiri, četiri, četiri...“ dok se pluća ne isprazne. Broj tako sve do deset i ponovi onoliko puta koliko je neophodno da bi um održao fokusiranim na dah.

b) Drugi metod brojanja jeste brzo brojanje do deset. Dok brojiš „jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet, deset“ udahni, i opet dok izbrojiš „jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet, deset“ izdahni. To znači da sa jednim udahom izbrojiš do deset i isto tako sa jednim izdahom. Ponovi ovakav način brojanja onoliko puta koliko je neophodno da um ostane fokusiran na dah.

c) Treći metod brojanja jeste brojanje u intervalima, sve do deset. U ovom slučaju brojiš „jedan, dva, tri, četiri, pet“ (samo do pet) pri udahu i onda izbrojiš „jedan, dva, tri, četiri, pet, šest“ (samo do šest) pri izdahu. Pri sledećem udahu brojiš „jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam“ (samo do sedam), a pri izdahu „jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam“. Sledeći udah brojiš do devet, a izdah do deset. I

tako ponavljaš ovaj način brojanja onoliko puta koliko je nužno da um fokusiraš na dah.

d) Četvrti metod je da udahneš duboko. Kad su pluća puna, odbroj u sebi „jedan“ i zatim potpuno izdahni i u sebi odbroj „dva“. Ponovo duboko udahni i odbroj „tri“, pa potpuno izdahni. Kad su pluća potpuno ispraznjena, u sebi odbroj „četiri“. Broj dah na ovaj način do deset. Onda broj unazad od deset do jedan. Zatim ponovo od jedan do deset itd.

e) Peti metod jeste da spojiš udah i izdah. Izdahni i u sebi odbroj „jedan“. Zatim češ i udah i izdah brojati kao jedan. Ponovo udahni i izdahni, pa u sebi odbroj „dva“. Ovakav način brojanja ide samo do pet i potom unazad od pet do jedan. Ponavlja ovaj metod brojanja sve dok dah ne postane rafiniran i skoro neprimetan.

Ne zaboravi da nije obavezno da sve vreme brojiš. Čim ti se um ustali na vrhovima nozdrva, gde ih strujanje vazduha dodiruje, i kad počneš da osećaš da ti je disanje toliko rafinirano i stišano da ne možeš da jasno razdvojiš udah i izdah, prestani da brojiš. Brojanje se koristi samo kao vežba um da se skoncentriše na jedan objekat.

2. Fokusiraj svoj um poput stolara

Stolar povuče pravu liniju na dasci koju hoće da preseče. Tada krene da seče tu dasku testerom duž te linije. On pti tome ne gleda u zupce testere koji ulaze i izlaze iz daske. Umesto toga, on fokusira svu svoju pažnju na onu liniju koju je povukao, kako bi testera išla tačno po njoj. Slično ovome, ne pokreći centar pažnje zajedno sa dahom, već ga drži upravo na onoj tački gde osećaš struju vazduha da dodiruje ivice nozdrva.

3. Neka tvoj um bude poput vratara

Vratar ne obraća mnogo pažnje na detalje vezane za ljude koji ulaze u zgradu. Sve što on treba da uradi je da registruje ljude koji ulaze i izlaze kroz glavnu kapiju. Slično ovome, kada se koncentrišeš, ne obraćaj pažnju na bilo kakve detalje svoga iskustva. Jednostavno uoči osećaj koji imaš na nozdrvama dok udišeš i izdišeš vazduh.

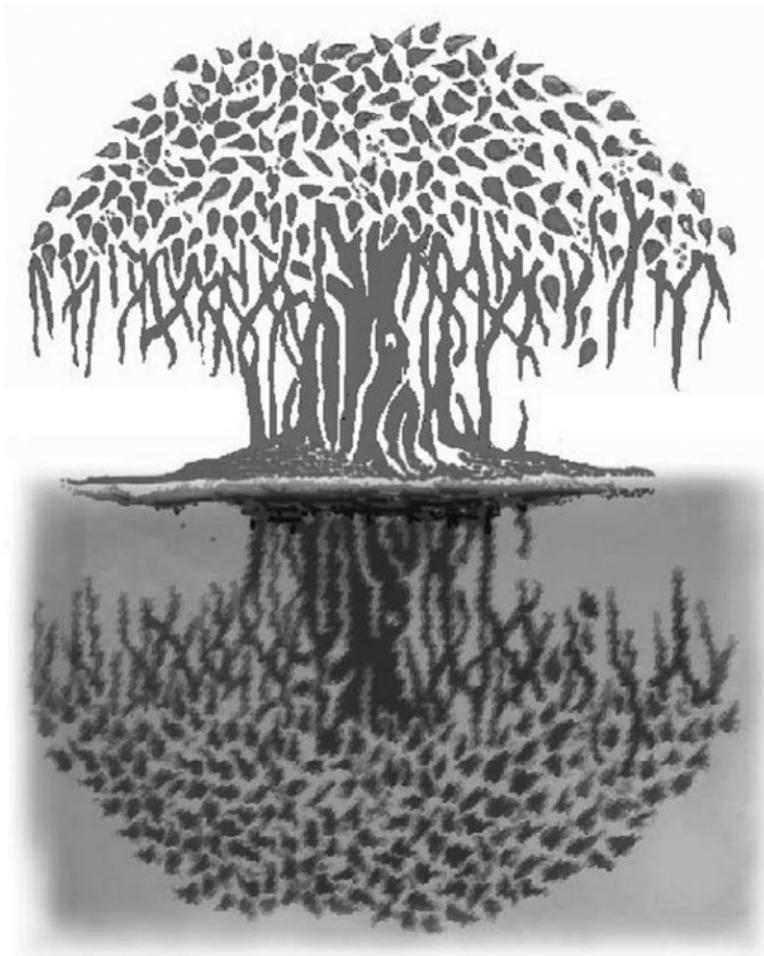
Kako budeš nastavljao da vežbaš, um i telo postaju tako laci da ćeš možda osetiti kao da lebdiš u vazduhu ili plutaš na vodi. Može ti se dogoditi čak da imaš osećaj kao da ti telo poskakuje. Kada se grubi osećaju tvojih udaha i izdaha izgube, javlja se suptilnije disanje. I upravo taj suptilni dah je objekat na koji se tvoj um fokusira. To je meta ili znak koncentracije. Taj prvi znak će kasnije zamenjivati sve suptilniji i suptilniji znak. Ta suptilnost se može uporediti sa zvukom zvona. Kada se udari zvono velikim gvozdenim maljem, prvo čuješ snažan zvuk. Kako se taj zvuk gubi, on postaje sve suptilniji. Slično tome, udah i izdah u početku se javljaju kao grub znak, kako održavaš pažnju na njemu, taj znak postaje sve tananiji. No pri tome svest ostaje i dalje potpuno fokusirana na ivice nozdrva. Neki drugi objekti meditacije postaju sve jasniji kako se znak razvija. Ali kod daha je obrnuto, on postaje sve suptilniji. Zbog toga može se desiti da u nekom trenutku više ni ne primećeš svoj dah. Nemoj se razočarati zato što misliš da si izgubio dah ili da se ništa ne događa sa tvojom praksom meditacije. Ne brini. Budi svestan i odlučan da vratiš osećaj daha ponovo na ivicu nozdrva. To su periodi kada treba da vežbaš još upornije, balansirajući svoju energiju, poverenje, svesnost, koncentraciju i mudrost.

Da bismo ujedinili svoj um sa sadašnjim trenutkom, moramo kao vezu pronaći nešto što se događa u tom trenutku. Međutim, nije moguće da um fokusiraš na svaki od tih promenljivih trenutaka bez određenog stepena koncentracije uz pomoć kojeg ga pratiš. Kada je jednom ta koncentracija ojačala, možeš je koristiti za fokusiranje pažnje na bilo šta što doživljavaš – dizanje i spuštanje stomaka pri disanju, dizanje i spuštanje grudnog koša, nastanak i prestanak nekog osećaja, dolazak i prolazak neke misli i tako dalje. I tu smo sada već na polju meditacije uvida.

Da bi napravio napredak u meditaciji uvida, potrebno ti je ovo održavanje koncentracije iz trenutka u trenutak. Zapravo, to ti je jedino i potrebno, zato što sve što doživljavaš traje tek jedan trenutak. Kada takvo koncentrisano stanje uma fokusiraš na promene koje se odigravaju u samom tom umu ili u telu, uočavaš da je samo disanje fizički deo procesa, a da su osećaj daha, svest o tom osećaju, kao i svest njemu kao objektu meditacije mentalni delovi. Kako ih uočavaš, možeš takođe da uočiš da se oni sve vreme menjaju. U telu se

javljaju najrazličitiji tipovi osećaja sem osećaja disanja. Posmatraj ih na onom mestu na telu na kojem se jede. Ne pokušavaj da veštački izazoveš neki osećaj koji nije prirodno prisutan u nekom delu tela. Ali zato uoči svaki onaj koji se prirodno javi. I sve što treba da uočiš u svim tim pojавama jeste nestalnost, prolaznost, nedovoljnost i prazninu u svakom od tih iskustava bez obzira jesu li mentalne ili fizičke prirode.

Kako se svesnost razvija, tvoje nezadovoljstvo stalnim promenama, averzija prema neprijatnim iskustvima, tvoja glad za prijatnim iskustvima i pojam postojanja čvrstog sopstva, „ja“ ili „ega“, biće zamenjeni jednom dubljom svešću o nepostojanosti, nedovoljnosti i ispraznjenosti pojava sa kojima se susrećeš. Ovo znanje o stvarnosti stećeno na osnovu ličnog iskustva pomaže ti da zauzmeš mirniji, uravnoteženiji i zrelijiji stav prema sopstvenom životu. Uvidećeš da se ono za šta si nekada smatrao da je trajno, zapravo menja takvom nezamislivom brzinom dani tvoj um nije u stanju da ide ukorak sa tom promenom. Ipak, bićeš u stanju da uočiš mnoge od tih promena. Proniknućeš dublje u činjenice nepostojanosti i iluzije sopstva. Takođe jedan uvid pokazaće ti put ka miru, sreću i obezbediti mudrost da se nosiš sa problemima u svom svakodnevnom životu.



Poglavlje 6

ŠTA RADITI SA TELOM?

Praksa meditacije odvija se već nekoliko hiljada godina. I to je čini se dovoljno vremena za eksperimentisanje, tako da su procedure sasvim detaljno razrađene. Budistički tip ove prakse oduvek je uočavao da su um i telo usko povezani i da utiču jedno na drugo. Zbog toga, postoji nekoliko preporuka u vezi sa telom, koje će ti umnogome pomoći u ovladavanju ovom veštinom. I zato ih se treba pridržavati. Nemoj, međutim, zaboraviti da su te preporuke tek pomoći u vežbanju. Nemoj brkati stvari. Meditacija ne znači sedenje u lotos položaju. Ona je veština um,a ne tela. Zato ju je moguće vežbati gde god poželiš. No, položaji za meditaciju koji se preporučuju pomoći će ti da lakše naučiš ovu veštinu i oni ubrzavaju tvoje napredovanje i razvoj. Zato ih i koristi.

OPŠTA PRAVILA

Svrha različitih položaja je trostruka. Prvo, oni obezbeđuju osećaj stabilnosti tela. To ti omogućuje da pažnju pomeriš sa pitanja balansa i umora mišića i koncentraciju usredsrediš na formalni objekat meditacije. Drugo, oni smanjuju potrebu za pomeranjem tela, a to se onda reflektuje i na postojanost uma. Ovim stvaraš dobro utemeljenu i ravnomernu koncentraciju. Treće, preporučeni položaji ti omogućuju sedenje tokom dužeg perioda, a da ne popustiš pred tri glavna neprijatelja svakog meditanta – bolom, napetošću u mišićima i pospanošću.

Najvažnija stvar je da sediš sa ispravljenim leđima. Kičma treba da je uspravna, a glava u liniji sa njom. Međutim, to ne znači da treba da smo ukočeni, već upravo da opustimo što je moguće više mišića leđa, ramena i vrata. Nisi ti neki drveni vojnik ili Budina statua. Sedi sa osećajem lakoće i opuštenosti. Iako je kičma ispravljena, ostatak

tela visi poput odela na vešalici u ormaru. Da bi postigao ovakvo stanje, potrebno je malo eksperimentisanja. Mi i inače obično sedimo ili hodamo suviše ukočeno, tako da je to već postala navika od koje se može odučiti.

Cilj ti je da zauzmeš položaj u kojem možeš da sediš sve vreme određeno za meditaciju i to bez pomeranja. U početku, verovatno će ti biti malo neobično da sediš sa tako ispravljenim leđima. Ali naviči će se. Potrebno je malo vežbanja, jer je uspravan položaj tela važan. To je ono što je u fiziologiji poznato kao položaj buđenja i sa njim ide i mentalna budnost. Ako se poguriš, time samo prizivaš pospanost. Podjednako je važno i na čemu sediš. Biće ti potrebna stolica ili jastuče, zavisi od položaja za koji si se odlučio, a i čvrstinu površine na kojoj sediš treba dobro odabrat. Suviše mekana površina te mami da zaspiš. Suviše tvrda ti stvara više bola nego što je to neophodno.

ODEĆA

Odeća koju nosiš pri meditiranju treba da je komotna i meka. Ako sprečava krvotok ili pritska neki nerv, posledica je bol i/ili utrnljost koju ponekad označavamo frazom „noge su zaspale“. Ako nosiš kaš, olabavi ga. Ne nosi uzane ili pantalone načinjene od debelog materijala. Duga suknja je takođe pogodna za žene. Komotan donji deo trenerice od tankog i elastičnog materijala je pogodan za svakoga. Takođe, skini cipele, a ako su ti čarape uzane i stežu te, skini i njih.

TRADICIONALNI POLOŽAJI

Ako sediš na podu u tradicionalnom azijskom stilu, potrebno ti je jastuče da ti izdigne kičmu. Odaberi neko koje je tvrde i barem 7-8 santimetara debljine kada na njega sedneš. Sedni bliže prednjoj ivici jastučeta, a ukrštene noge su položene na pod. Ako na podu ima tepih, to može biti dovoljno kao meka podloga za potkolenice i stopala. Ako ga nema, verovatno će ti trebati neka prostirka ispod nogu. Savijeno čebe sasvim odgovara. Nemoj se zavaliti unatrag na jastučetu. Time njegov prednji deo pritska karlicu i nerve u njoj, što će ubrzo izazvati bol.

Ima više načina na koji možeš da saviješ noge. Ovde se daju četiri, počev od onog najnepovoljnijeg.

1. *Krojački sed*: desno stopalo je podvučeno pod levo koleno i levo stopalo je podvučeno pod desno stopalo.

2. *Burmanski stil*: obe noge leže ravno na podu, od kolena do stopala. One su paralelne međusobno i jedna ispred druge.

3. *Polulotos*: oba kolena dodiruju pod. Jedna potkolenica i stopalo leže ravno na drugoj nozi

4. *Pun lotos*: Oba kolena dodiruju pod, a potkolenice su ukrštenе. Levo stopalo je na desnoj butini, a desno stopalo na levoj.

U svakom od ovih položaja jedna šaka leži u drugoj i obe su položene u krilo, a dlanovi okrenuti nagore. Zglobovi šake su lagan savijeni i leže na butini. Ovakav položaj ruku obezbeđuje čvrsto ojačanje za gornji deo tela. Ne steži mišiće ramena ili vrata. Opusti ruke. Dijafragma je opuštena i neka se ne stvara napetost u predelu stomaka. Brada je sasvim malo spuštena nadole. Oči su ili otvorene ili zatvorene. Ako su otvorene, pogled fokusiraj na tačku na podu, otprilike na metar od sebe. Ne gledaš ni u šta određeno. Samo svoj pogled zadržavaš na jednoj tački na kojoj nema ničeg posebno zanimljivog da s evidi i to ti zapravo omogućuje i da zaboraviš na ono u šta gledaš. Ne napreži oči, ne koči očne mišiće. Opusti se, neka telo bude u svom prirodnom položaju i gipku. Neka visi na uspravne kičme poput lutke u lutkarskom pozorištu.

Polu ili potpuni lotos su tradicionalni položaji za meditaciju u Aziji. Kad jednom zauzmem takav položaj, može biti nepokretni vrlo dugo. Ali pošto oni zahtevaju i određeni elastičnost nogu, ne može svako da ih zauzme. Sem toga, glavni kriterijum po kojem birаш položaj za sebe nije šta drugi o njemu kažu, već tvoja udobnost. Odaberi položaj koji ti omogućuje da sediš što je duže moguće bez bolova i bez pomeranja. Eksperimentiš sa različitim položajima. Sa vežbanjem i teticu će se olabaviti i postati elastičnije. I onda možeš, ako želiš, lagano da vežbaš ka punom lotou.

KORIŠĆENJE STOLICE

Sedenje na podu ti možda neće odgovarati zbog bolova ili nekog drugog razloga. Nema problema. Uvek možeš da iskoristiš stolicu. Uzmi jednu sa ravnim i ne suviše mekanim sedalom, kao i bez na-

slona za ruke. Najbolje je sedeti tako da ti se leđa ne oslanjaju na naslon. Stopala su ravna na podu i kolena blago razmaknuta. Kao i kod tradicionalnih položaja, šake stavi u krilo, jednu u drugoj. Ne steži vratne i ramene mišiće i opusti ruke. Oči mogu biti ili otvorene ili zatvorene.

Pri svakom od ovih položaja ne zaboravi na svoj cilj. Želiš da postignes stanje potpunog fizičkog mirovanja, a ipak ne želiš da zaspis. Seti se analogije sa zamućenom vodom. Cilj ti je potpuno smirenje tela, iz kojeg će se roditi i odgovarajuće mentalno stanje. Ali neophodno je i stanje fizičke spremnosti, koje izaziva i stanje mentalne jasnoće koje ti je potrebno. Dakle, eksperimentiši. Tvoje telo jeste alatka za stvaranje poželjnih mentalnih stanja. Koristi ga na način koji misliš da je prikladan.



Poglavlje 7

ŠTA RADITI SA UMOM?

Meditacija koju ovde učimo naziva se meditacija uvida. Kao što smo već rekli, broj objekata meditacije skoro da je neograničen i ljudi su veliki broj njih koristili tokom istorije. Čak i unutar vi-passana tradicije postoje varijacije. Ima učitelja meditacije koji uče da dah pratimo tako što posmatramo izdizanje i spuštanje stomaka. Drugi preporučuju fokusiranje pažnje na mesto gde telo pritsika jastuče na kojem sedimo, zatim gde se jedna šaka oslanja na drugu ili nogu na nogu. Međutim, metod koji ovde objašnjavamo smatra se najradicionalnijim i verovatno je onaj kojem je i Buda Gotama učio svoje učenike. Satipatthana sutta, Budin govor o sabranosti pažnje, kaže da treba početi sa fokusiranjem na dah i potom nastaviti sa opažanjem i svih drugih fizičkih i mentalnih pojava kako se javljaju.

Tako, sedimo i posmatramo kako vazduh vazduh ulazi i izlazi kroz naše nozdrve. Na prvi pogled, sve ovo izgleda krajnje čudno i beskorisno. Pre nego što krenemo sa detaljnijim instrukcijama, razmotrimo zato prvo razloge zašto uopšte radimo to što radimo. Prvo pitanje koje nam se može javiti jeste zašto uopšte vežbati fokusiranost pažnje. Jer mi zapravo pokušavamo da razvijemo svoju svesnost. Zašto ne bismo jednostavno samo seli i bili svesni šta god da se pojavi u umu? Zapravo, postoji i takve meditacije. One se nekad označavaju zajedničkim terminom nestrukturisana meditacija i prilično su teške. Naš um je vrlo lukav. Misao je sama po sebi jedna vrlo komplikovana procedura. Ali ono što je u tome problem jeste da vrlo lako bivamo zarobljeni, obuzeti i blokirani lancem misli. Jedna misao vodi do druge, a ova do treće i četvrte i tako u nedogled. Petnaest minuta kasnije iznenada se trgnemo i shvatimo da smo sve vreme proveli sanjareći o budućnosti, možda obuzeti seksualnim fantazijama, brigama kako da platimo račune ili nečim trećim.

Postoji razlika između toga biti svestan misli i misliti misao. Ta razlika jeste vrlo suptilna, ali i vrlo bitna. Ona je prvenstveno stvar osećaja ili teksture. Misao koje ste jednostavno svesni uz pomoć gole pažnje izgleda drugačije po svojoj teksturi, po tom osećanju distance između te misli i svesnosti koja je posmatra. Ona se izdiže lako poput mehurića i posle izvesnog vremena prolazi, ne podstičući nužno neku drugu u lancu. Uobičajena misao je da tako kažemo mnogo opipljivija. Ona je glomazna, zahtevna i obavezujuća. Usisa vas u sebe i zagospodari svešću. Po samoj svojoj prirodi ona je opsesivna i direktno vodi ka sledećoj misli u tom lancu, pri čemu nam se čini da između njih ne postoji bilo kakav prekid.

Ovakva misao takođe stvara odgovarajuću napetost u telu, kao što je mišićna kontrakcija ili ubrzavanje pulsa. Ali vi tu napetost nećete osetiti sve dok se ona ne izdigne iznad praga bola, jer takva misao je takođe i pohlepna, ona uzima čitavo polje vaše pažnje i ne ostavlja nijedan njen deo koji bi uočio njezine efekte. Dakle, razlika između biti svestan misli i misliti tu istu misao vrlo je stvarna. Ali i teška za uočavanje u uobičajenim okolnostima. Otuda nam je i neophodna koncentracija, kao alatka pogodna da tu razliku uočimo.

Duboka koncentracija ima taj efekat da usporava misaoni proces, a ubrzava svesnost koja ga posmatra. Rezultat je otuda veća sposobnost istraživanja procesa mišljenja. Koncentracija je naš mikroskop kojim posmatramo mentalna stanja u sebi samima. Objekat pažnje koristimo da postignemo usredsređenost uma, praćenu mrim i neprekinutom pažnjom. Bez takve fiksirane referentne tačke brzo se izgubimo, preplavljeni neprestanim talasima promena koje se odigravaju u umu.

Dakle, dah koristimo kao objekat na koji se fokusiramo. On nam služi kao ta ključna referentna tačka od koje um odluta, pa joj se onda ponovo vraća. To lutanje ne možemo uočiti kao lutanje sve dok ne postoji neka tačka u odnosu na koju um odluta. To je referentni okvir u kojem smo u prilici da posmatramo neprekidne promene i prekide koji se odvijaju sve vreme kao deo normalnog procesa mišljenja.

Drevni budistički tekstovi pisani na jeziku pali porede meditaciju sa kročenjem divljeg slona. U ta davna vremena postupak je bio da se uhvaćena životinja veže za neki stub i to jakim konopcem.

Kad to uradiš, slon baš nije jako srećan. On trubi i udara nogama o tlo, danima poteže onaj konopac. Na kraju mu sine da ne može da pobegne i onda legne na tlo pored onog stuba. Onda možeš krenuti da ga hraniš i da mu prilaziš sa manje ili više sigurnosti. Na kraju, kad se uveriš da se sasvim smirio, možeš ga čak i odvezati i krenuti da ga vežbaš da obavlja različite poslove. Na kraju dobiješ ukroćenog slona od kojeg imaš i neke koristi. U ovoj analogiji, divlji slon je tvoj divlji um, konopac je svesnost, a stub objekat meditacije, naš dah. Ukroćeni slon kojeg na kraju dobijemo je dobro istreniran, koncentrisani um koji potom možemo upotrebiti za izuzetno težak zadatak probijanja svih onih slojeva privida koji nam zamagljuju stvarnost. Dakle, meditacija je kroćenje uma.

Sledeće pitanje na koje treba da odgovorimo je: Zašto odabratи dah kao primarni objekat meditacije? Zašto se ne bismo odlučili za nešto malo zanimljivije? Odgovora na ovo ima više. Upotrebljiv objekat meditacije treba da je onaj koji će poboljšati svesnost. Mora nam biti uvek pri ruci, lako dostupan i jeftin. Takođe, on treba da bude nešto što nas neće ponovo upetljati u ona stanja uma kojih želimo da se oslobođimo, kao što su pohlepa, bes i obmana. Dah zadovoljava sve ove kriterije i mnoge druge. Dah je nešto što je zajedničko svakom ljudskom biću. Svi ga nosimo sa sobom gde god da krenemo. On je uvek tu, uvek na raspolaganju, ne prestaje od trenutka kad se rodimo, pa do smrti, a ništa nas ne košta.

Dah je ne-pojmovni proces, stvar koja se može iskusiti direktno, bez potrebe za razmišljanjem. Uz to, on je živ proces, jedan od vidova života koji se neprekidno menja. Disanje se odvija u ciklusu – udah, izdah, udah, izdah. On je minijaturni model samog životnog ciklusa.

Osećaj pri disanju je vrlo suptilan, pa ipak sasvim uočljiv kad jednom naučiš kako da ga osetiš. Potrebno je malo napora da ga pro-nađeš. Pa ipak, svako to može. Moraš malo da se pomučiš oko toga, ali ne suviše. Zbog svih ovih razloga dah je zapravo idealan objekat meditacije. Disanje je obično spontan proces, odvija se sopstvenim ritmom, bez voljnog napora. Pa ipak, možemo ga po volji i usporavati i ubrzavati. Načiniti dugim i ravnomernim ili kratkim i isprekidanim. Balans između spontanog disanja i prisilne manipulacije daha je vrlo delikatan. I tu se kriju lekcije o prirodi volje i želje koje treba

da naučimo. Imamo, takođe, i vrh nozdrva, koji možemo posmatrati kao neku vrstu prozora između spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta. To je centralna tačka i tačka transfera energije, na kojoj stvar iz spoljašnjeg sveta ulazi i postaje deo onoga što nazivamo „ja“ i gde deo tog „ja“ izlazi da bi se stopio sa spoljašnjim svetom. Dakle, ovde postoji i lekcija o pojmu sopstva i tome kako ga formiramo, koju takođe treba da naučimo.

Dah je fenomen zajednički svim živim bićima. Istinski iskustveno razumevanje tog procesa te otuda približava i drugim živim bićima. Pokazuje ti twoju urođenu povezanost sa svakim oblikom života. Konačno, disanje je nešto što se odvija u sadašnjosti. Pod ovim mislim na to da se uvek odvija u ovde-i-sada. Mi inače, naravno, ne živimo u sadašnjosti. Veći deo vremena provodimo uhvaćeni u sećanja o prošlim događajima ili gledajući u budućnost, puni briga i planova. Dah nema ništa od te „drugo-vremenosti“. Kada zaista posmatramo dah, automatski sebe vraćamo u sadašnjost. Izvlačimo se iz močvare mentalnih slika u golo iskustvo ovde-i-sada. U tom smislu, dah je živi isečak stvarnosti. Pažljivo posmatranje jednog takvog minijaturnog modela života već samo po sebi nudi nam uvide koji su primenljivi i na ostatak našeg iskustva.

Prvi korak u korišćenju daha kao objekta meditacije jeste da ga pronađeš. Tragaš za fizičkim osećajem dodira struje vazduha dok ulazi i izlazi kroz nozdrve. To je obično tačka na unutrašnjem obodu nozdrva. No, tačno mesto varira od osobe do osobe, u zavisnosti od oblika nosa. Da bi pronašao svoju tačku, duboko uzdahni i posmatraj gde je osećaj najjači, da li je to obod nozdrva ili možda deo gornje usne neposredno ispod nosa. Sada izdahni i posmatraj osećaš li struju vazduha na toj tački. Kad si jednom locirao svoju tačku, ne mrdaj od nje. Koristi je da svoju pažnju fiksiraš. Ako je ne odrediš, počećeš zapravo da se krećeš zajedno sa dahom, gore-dole, neprekidno pokušavajući da sustigneš dah, ali bez uspeha, jer on stalno menja pravac.

Ako si ikada sekao nešto testerom, onda već znaš trik. Kad se-češ, ne pratiš oštricu testere napred-nazad. Brzo bi ti se od toga zavrtelo u glavi. Umesto toga fiksiraš pažnju na tačku gde zupci sekul drvo. Jedino tako možeš seći u pravoj liniji. Kao meditant, isto tako fokusiraš pažnju na tačku unutar nozdrva. Sa te uporišne tačke u sta-

nju si da ispratiš čitav ciklus disanja sa jasnom i sabranom pažnjom. Ne pokušavaj da na bilo koji način kontrolišeš dah. Ovo nije vežba disanja kakve se rade u jogi. Umesto toga, fokusiraj se na prirođan i spontan ritam disanja. Ne trudi se da ga regulišeš ili naglašavaš na bilo kakav način. Većina početnika ima sa ovim problem. Kako bi sebi pomogli da se fokusiraju na osećaj, oni i nesvesno počnu dublje ili brže da dišu. Posledica je vrtoglavica ili napetost koja uglavnom ometa koncentraciju, pre nego što je pospešuje. Sve u svemu, ne povećavaj dubinu ili zvučnost svog disanja. Ovo drugo je naročito važno kod grupne meditacije. Glasno disanje može zaista iznervirati one oko tebe. Jednostavno pusti da dah teče prirodno, kao da si zaspao. Opusti se i neka se čitav proces odvija sopstvenim ritmom.

Sve ovo zvuči lako, ali je komplikovanije nego što misliš. Nemoj da te obeshrabri ako počneš sam sebe da ometaš raznim mislima. Umesto toga, koristi tu priliku da posmatraš prirodu svoje svesti. Posmatraj delikatnu međuzavisnost između daha, nagona da kontrolišeš dah i istovremeno nagona da prestaneš da ga kontrolišeš. Možda će ti čitava ta situacija delovati frustrirajuće neko vreme, ali je čitavo to iskustvo dragoceno kao lekcija. I znaj da će ta situacija proći. Na kraju, proces disanja krenuće sopstvenim ritmom i više nećeš osećati u sebi impuls da ga regulišeš. Kad stigneš na tu tačku, možeš sebi čestitati što si naučio lekciju o svojoj neodoljivoj potrebi da kontrolišeš svet oko sebe i u sebi.

Disanje, koje na prvi pogled deluje toliko obično i nezanimljivo, zapravo je jedna vrlo kompleksna i fascinantna procedura. Ono je puno sasvim malih varijacija. Tu su udah i izdah, dugo disanje, kratko disanje, duboko disanje, plitko disanje, ravnomerno disanje i isprekidano disanje. Sve ove kategorije se kombinuju međusobno na najrazličitije načine. Pomno posmatraj dah. Proučavaj ga, zapravo. Pronaći ćeš velik broj varijacija i neprekidni ciklus ustaljenih obrázaca. On je poput nekakve simfonije. Ne posmatraj ga tek površno. Mnogo se više može videti od pukog udaha i izdaha. Svaki dah ima početak, sredinu i kraj. Svaki udah prolazi kroz proces rođenja, rasta i smrti, baš kao i svaki izdah. Dubina i brzina tvog disanja menja se u skladu sa emocionalnim stanjem, mislima koje ti jure kroz glavu i zvucima koji do tebe dopiru. Proučavaj sve te fenomene. Otkrićeš da su zaista fascinantni.

Sve ovo, međutim, ne znači da ti zapravo sediš i u glavi vodiš konverzaciju sa samim sobom: „Ovo je kratak, isprekidan dah, a ovo je duboki, dugi dah. Baš me zanima koji je sledeći!“ Ne, to nije vipasana. To je razmišljanje. Događaće se i takve stvari, naročito dok si na početku. I to je jedna prolazna faza. Samo uoči tu pojavu i vrati pažnju na posmatranje osećaja pri disanju. Mentalna ometanja će se ponovo javiti. Ali ti opet pažnju vrati na dah, opet i opet, opet i opet, koliko god bude trebalo da se ona, makar jedno vreme, više ne pojavljuju.

Kada počneš sa ovakvim vežbanjem, očekuj da se suočiš i sa izvesnim poteškoćama. Um će ti stalno lutati, zujati unaokolo kao bumbar ili odjezditi ko zna u koje daljine. Probaj da se zbog toga ne brineš suviše. Fenomen „majmunskog uma“ je vrlo dobro poznat. To je nešto sa čime je svaki iskusniji meditant morao da se izbori. Oni su u tome uspeli, na ovaj ili onaj način, što znači da to možeš i ti. Kada se dogodi, samo registruj činjenicu da razmišljaš, sanjariš, bri-neš se ili šta već radiš. Blago, ali odlučno, bez uzbudživanja ili kritikovanja sebe što si odlutala, samo se vrati tom jednostavnom fizičkom osećaju pri disanju. Isto učini i sledeći put i sledeći...

Negde tokom ovog procesa suočićeš se sa iznenadnim i šokantnim uviđanjem da si potpuno odlepila. Tvoj um je vrišteći i mrmljavajući košmar, lavina koja se u kovitlacu valja niz planinu, potpuno van kontrole. Nikakav problem. Nisi ništa luđa nego što si bila juče. Uvek si takva bila, samo što to nisi primećivala. Takođe, nisi ništa šašavija od bilo koga drugog u okolini. Jedina stvarna razlika jeste da si se suočila sa tom situacijom: a drugi nisu. Dakle oni se još uvek osećaju relativno udobno. Što ne znači da im je i bolje. Neznanje može biti blaženo, ali ono ne vodi ka oslobođanju. Zato, neka te ovaj uvid ne obeshrabri. On je zapravo važan korak, znak istinskog napretka. Već sama činjenica da si pogledala problemu ravno u oči znači da si na putu da iz njega izadeš.

U nemom posmatranju daha postoje dva stanja koja treba izbegavati: zujanje i blejanje. Zujanje se najjasnije ispoljava kao fenomen majmunskog uma, o kojem smo malopre govorili. Blejanje je nešto skoro potpuno suprotno tome, a reč je o otupljivanju svesnosti. U najboljem slučaju to je jedna vrsta mentalnog vakuma u kojem nema nikakve misli, nema opažanju daha, nema svesnosti bilo čega.

To je praznina, bezoblična mentalna siva zona slična snu bez snova. Blejanje je duboka rupa. Zaobiđi je.

Vipassana meditacija je aktivna delatnost. Koncentracija je snažna, energična pažnja na samo jednu stvar. Svesnost je sjajna, čista budnost. *Samadhi i sati* – to su dve sposobnosti koje želimo da razvijamo. A blejanje je u suprotnosti sa obe. Kad je u najgoroj fazi, odvući će te u san. A u najboljoj – biće jednostavno traćenje vremena.

Kada otkriješ da si u stanju blejanja, samo registruj tu činjenicu i vrati pažnju na osećaj dah-a. Posmatraj taktilne senzacije pri udahu. Oseti dodir struje vazduha pri izdahu. Udahni, izdahni i posmatraj šta se događa. Pošto si to radila neko vreme – nekoliko nedelja ili nekoliko meseci – počećeš da taj dodir osećaš kao nekakav fizički predmet. I tada samo nastavi taj proces; udiši i izdiši. Gledaj šta se dešava, kako ti se koncentracija produbljuje, imaćeš sve manje problema sa majmunskim umom. Dah će ti se usporiti i biće ti sve lakše da ga pratiš, sa sve manje prekida. Počinješ da doživljavaš stanje velikog mira, u kojem uživaš potpunu slobodu od onih stvari koje zovemo psihičkim iritacijama. Nema pohlepe, požude, zavisti, ljubomore ili mržnje. Uznemirenost nestaje. Strah iščezava. I to je jedno lepo, čisto, radosno stanje uma. Ono je privremeno i okončaće se kada se okonča i meditacija. Ali čak i ti kratki doživljaji će ti promeniti život. To nije oslobođanje, ali jeste početni korak na putu koji vodi u tom pravcu. Međutim, ne očekuj da se to dogodi odmah. Čak i ti početni koraci traže nešto vremena, napora i strpljenja.

Meditacija nije takmičenje. Postoji određeni cilj. Ali ne postoji red vožnje. I ono što radiš jeste da kopaš i kopaš svoj put kroz slojeve iluzija, prema uviđanju krajnje istine iskustva. Već sam taj proces je dovoljno fascinant i ispunjava nas radošću. U njemu kao takvom se može uživati. Nema potrebe bilo gde da žuriš,

Na kraju dobro obavljene meditacije osetićeš uzbudljivu svežinu uma. To je jedna umirujuća, postojana i radosna energija koju potom možeš primeniti na probleme svoje svakodnevice. Već to je dovoljna nagrada. Međutim, svrha meditacije nije da se baviš problemima i ovakva sposobnost da se sa njima uhvatiš ukoštac samo je usputni rezultat i takvom je treba i smatrati. Ukoliko suviše veliki naglasak staviš na ovaj aspekt meditacije, desiće se da ti se i tokom meditacije

pažnja neprekidno okreće ka tim problemima i time samo koncentraciju skreće na sporedni kolosek. Ne razmišljaj o svojim problemima tokom vežbanja. Vrlo blago, odgurni ih u stranu.

Odmori se od svake brige i planiranja. Neka tvoja meditacija bude potpuni godišnji odmor. Veruj sebi, veruj svojoj sposobnosti da se suočiš sa tim stvarima kasnije, koristeći energiju i svežinu uma koju si obezbedila tokom meditacije. Veruj sebi na taj način i tako nešto će se i dogoditi.

Ne postavljaj sebi ciljeve koji su preambiciozni. Budi blaga sa sobom. Pokušavaš da pratiš sopstveni dah uvek i bez prekida. To već zvuči dovoljno lako da bi na početku zapala u grešku da sebe forsiraš kako bi bila dosledna i precizna. A to nije realno. Umesto toga, probaj da radiš sa malim vremenskim periodima. Na početku udaha donesi odluku da ćeš pratiti dah samo tokom tog jednog udaha. Čak i to nije tako lako, ali je izvodljivo. A onda, na početku izdaha donesi odluku da ćeš pratiti dah samo tokom tog jednog izdaha, čitavom njegovom dužinom. I opet će ti se često desiti da odlutaš, ali budi istrajna u pokušajima.

Svaki put kad se sapleteš, ponovo počni. I uvek idi jedan po jedan dah. To je nivo na kojem možeš pobediti u ovoj igri. Drži se toga – sveža odluka sa svakim novim ciklusom disanja. Posmatraj svaki taj pojedinačan dah sa preciznošću i pažnjom, slaži ih jedan na drugi, sa novom odlukom u deliću sekunde. Samo na taj način doći ćeš na kraju do kontinuirane, neprekinute svesnosti.

Sabranost pažnje na dah jeste svesnost sadašnjeg trenutka. Kada je pravilno radiš, svesna si jedino toga što se događa u sadašnjosti. Ne osvrćeš se i ne gledaš unapred. Zaboravljaš svoj poslednji dah i ne anticipiraš naredni. Kada udah tek počinje, ne gledaš unapred ka njegovom kraju. Ne skačeš ka izdahu koji tek sledi. Ostaješ upravo tu sa onim što se tog trenutka odigrava. Udah započinje i to je ono na šta obraćaš pažnju; to i ništa drugo.

Ova meditacija je zapravo jedan proces ponovnog vežbanja uma. Stanje ka kojem stremiš jeste ono u kojem si potpuno svesna svega što se događa u tvom perceptivnom univerzumu, upravo onako kako se dešava, upravo onda kada se dešava; potpuno, neprekinuta svesnost u sadašnjosti. To je jedan neverovatno visok cilj i nije ga moguće postići odmah. Za njega je potrebno mnogo vežbanja i zato

krećemo sa malim. Krećemo sa time da postanemo svesni jednog malog vremenskog odsečka, jednog jedinog udaha. A kada uspeš, time si stupila i na svoj put ka jednom potpuno novom doživljaju života.





Poglavlje 8

STRUKTURA TVOJIH MEDITACIJA

Sve dovde bila je objašnjavana uglavnom teorija. Bacimo se sada na stvarnu praksu. Kako zapravo radimo tu stvar koju zovemo meditacija?

Kao prvo, moraš da utvrdiš raspored redovnog vežbanja, određeno vreme kada ćeš raditi vipassana meditaciju i ništa drugo. Kada si bila mala, nisi znala da hodaš. Neko se silno potruđio da te nauči toj veštini. Držao te je za ruke. Mnogo te ohrabrivao, pokazivao ti kako da staviš jedno stopalo ispred drugog, sve dok nisi bila u stanju da to sama radiš. To vreme podučavanja predstavljalo je redovno vežbanje veštine hodanja.

Kod meditacije sledimo istu osnovnu proceduru. Odvojimo određeno vreme, koje je specijalno posvećeno te mentalne veštine koju nazivamo svesnost. Takođe u skladu sa tim ciljem uređujemo i svoju okolinu, tako da je što manje stvari koje nam odvlače pažnju. I to nije najlakša veština na svetu koju bismo mogli odlučiti da naučimo. Čitav život smo proveli razvijajući mentalne navike koje su u suštini potpuno suprotne idealu neprekinute svesnosti. Iščupati se iz tih navika zahteva malo energije. Kao što smo već rekli, naši umovi su poput flaše blatnjave vode. Cilj meditacije je da pročisti taj mulj, tako da možemo da vidimo kroz tu vodu. Najlakši način da to učimimo jeste da je ostavimo na miru da se slegne. Odvojite dovoljno vremena i mulj će pasti na dno flaše. I ostaje vam čista voda. U meditaciji, posvećujemo dovoljno vremena tom procesu pročišćavanja. Posmatrano sa strane, sve to izgleda krajnje beskorisno. Sedimo tako pravidno beskorisni poput cepanice. Međutim, unutra, u nama, dosta se toga dešava. Mentalna čorba se lagano razbistruje i na kraju ostaje nam jasnoća uma koja nas priprema da se nosimo sa događajima u našem životu koji nam tek predstoje.

To ne znači da ne moramo bilo šta da radimo kako bismo forsirali to razbistravanje. To je jedan prirodan proces, koji se odvija sam od sebe. Već samo mirno sedenje i svesnost uzrok su tom taloženju. Zapravo, bilo kakav napor uložen u ubrzavanje tog procesa zapravo je kontraproduktivan. Tada je to potiskivanje i to ne funkcioniše. Pokušaj da neke stvari izbacиш iz glave i time im samo dodaješ novu energiju. Možda ćeš uspeti privremeno, ali na duže staze samo ćeš ih učiniti snažnijima. Sakriće se u nesvesno sve dok ne prestaneš da ih posmatraš, a onda će te zaskočiti nesposobnog da se sa njima boriš.

Najbolje metod razbistravanja mentalne „tečnosti“ jeste da je ostaviš da to sama uradi. Ne dodaj bilo kakvu energiju celoj toj situaciji. Samo pažljivo posmatraj mulj kako se vrti u krug, bez ikakvog uplitanja. Tada, kada se na kraju slegne, takav će i ostati. U meditaciji koristimo energičnost, ali ne i silu. Naš jedini napor jeste blaga, strpljiva svesnost.

Period meditacije je poput preseka čitavog tvog dana. Sve što ti se događa uskladišteno je u umu u istom obliku, mentalnom ili emocionalnom. Tokom normalne aktivnosti toliko si ulovljena u sled događaja da osnovne stvari sa kojima imaš posla retko bivaju temeljno obrađene. Ostaju zakopane u nesvesnom, gde tinjaju, pene se i trunu. I onda se pitaš odakle sva ta napetost. Sav taj materijal izbjija na površinu u jednom ili drugom obliku tokom meditacije. Dobijaš priliku da ga dobro pogledaš i ostaviš za sobom. Period redovne meditacije određujemo da bismo stvorili pogodno okruženje za ovo napuštanje. Tako ponovo uspostavljamo svoju svesnost u pravilnim intervalima. Udaljujemo se od onih događaja koji neprekidno stimulišu naš um. Okrećemo se od svake aktivnosti koja drma naše emocije. Odlazimo na mirno mesto i sedimo nepomično, a onda sve krene da izbjija na površinu. Pa se onda smiruje. Na kraju, rezultat je ponovno punjenje baterija. Meditacija ponovo puni tvoju svesnost.

GDE DA SEDIŠ?

Pronađi sebi tiho mesto, usamljeno mesto, mesto gde te niko neće ometati. To ne mora da bude neko idealno mesto u sred šume ili na Himalajima. Otići na takva mesta je skoro nemoguće za mnoge od nas, ali bi zato trebalo da nađeš mesto na kojem se osećaš ugodno i na kojem ćeš biti na miru. To bi trebalo isto tako da bude mesto gde

drugi neće moći da te posmatraju, makar i krišom. Jer želiš svu svoju pažnju da oslobodiš za meditaciju, a ne da je rasipaš na razmišljanje kako izgledaš drugima. Pokušaj da pronađeš što je moguće tiše mesto. Ne mora to da bude specijalno izolovana soba, ali postoje zvukovi koji nas zaista ometaju i njih treba izbegavati. Tu mislim pre svega na muziku i razgovor. Um je sklon da bude usisan tim zvukovima na sasvim nekontrolisan način i onda od koncentracije nema ništa.

Postoje i neka tradicionalna pomagala koja možeš upotrebiti da stvorиш odgovarajuću atmosferu. Prigušeno svetlo u prostoriji i sveća su lep prizor. Takođe i mirisni štapić. Zvonce koje kucneš kad počinješ i kad završavaš sedenje. Međutim, ne zaboravi, to su samo pomagala. Ona nekim ljudima obezbeđuju ohrabrenje, ali ni u kom slučaju nisu suština prakse.

Verovatno će ti pomoći ako sediš uvek na istom mestu. Posebno mesto rezervisano samo za meditaciju koristi većini ljudi. Uskoro počneš da to mesto povezuješ sa mirom duboke koncentracije i onda ti to povezivanje pomaže da brže uđeš u takvo stanje. Glavna stvar je sedeti na mestu za koje osećaš da potpomaže tvoju praksu. To zahteva malo eksperimentisanja. Isprobaj nekoliko mesta i vidi gde se osećaš najkomotnije.

Mnogim ljudima pomaže ako sede sa grupom drugih meditatora. Disciplina redovne prakse je ključ i većini ljudi je lakše da sebe disciplinuju na taj način što koriste energiju grupe kao jedno od pogonskih goriva, što unapred znaju raspored sedenja sa tom grupom. Dala si reč da ćeš sa njima vežbati i od tebe se onda očekuje i da održiš reč. Na taj način izbegavaš „Baš sam sad zauzeta“ sindrom. Zato probaj da lociraš neku grupu meditanata u svojoj okolini. Nije mnogo bitno ako oni vežbaju neku drugu vrstu meditacije, sve dok se ona obavlja u tišini. Sa druge strane, ako to okolnosti zahtevaju, probaj da budeš samodovoljna u svojoj praksi. Ne oslanjam se na grupu kao na svoju jedinu motivaciju da sediš. Ako ga radiš kako treba, sedenje je zadovoljstvo. Grupu koristi kao pomoćno sredstvo, a ne kao glavni oslonac.

KADA SEDETI?

Najvažnije pravilo ovde jeste ovo: Kada se radi o sedenju, opis budizma kao srednjeg puta je vrlo primeren. Ne preteruj. Ne zanemaruju.

To znači da ne treba da sedneš kad god ti padne pamet. Važno je da imaš raspored vežbanja i slediš ga sa blagom, strpljivom istrajnošću. Pravljenje rasporeda predstavlja ohrabrenje. Ako, međutim, ustanoviš da tvoj raspored više nije ohrabrenje, već je postao teret, onda nešto nije u redu. Meditacija nije dužnost, niti obaveza.

Meditacija je psihološka aktivnost. Radićeš sa sirovim materijalom osećaja i emocija. Shodno tome, to je jedna aktivnost vrlo osetljiva prema odnosu sa kojim se obavlja. Ono što očekuješ ćeš najverovatnije i dobiti. Zato će ti vežbanje najbolje ići kad se raduješ sedenju. Ako sedaš očekujući gnjavažu, onda će se to najverovatnije i dogoditi. Zato, odredi ritam kojim ćeš meditirati, onaj koji možeš i da postigneš. Budi realna. Nastoj da se on uklopi u tvoje ostale obaveze. I ako vremenom počneš da se osećaš kao da vučeš kola na uzbrdici, promeni nešto.

Meditacija rano ujutro kao prva stvar kad ustaneš je odlična stvar. Um ti je svež, pre nego što uroniš u obaveze. Jutarnja meditacija je lep način da započneš dan. Ona te fokusira i priprema da se efikasno nosiš sa stvarima oje te očekuju. Kroz ostatak dana prolaziš malo lakše. postaraj se samo da se dobro razbudiš. Nećeš baš mnogo napredovati ako sediš i glava ti malo-malo padne od pospanosti. Zato, dobro se naspavaj. Umij se ili istuširaj pre nego što kreneš. Možda ti prija i malo fizičkih vežbi da pospešiš cirkulaciju. Uradi sve što je potrebno da se sasvim razbudiš, tek potom sedi da meditiraš. Nemoj, međutim sebi dopustiti da te odmah ujutru zaokupe svakodnevne obaveze. Suviše je lako zaboraviti na sedenje. Zato neka ti meditacija bude prva stvar koju uradiš ujutro.

Veče je drugi najbolji izbor za meditaciju. Um ti je prepun onog mentalnog đubreta koje se nagomilalo tokom dana i odlično je oslobođiti se tog tovara pre nego što zaspis. Meditacija će ti pročistiti i osvežiti um. Ponovo uspostavi svesnost i tvoj san će biti pravi san.

Kada tek počinješ sa meditacijom, jednom dnevno je dovoljno. Ako ti se meditira češće, i to je u redu, ali nemoj preterivati. Kod novih meditanata dobro je poznat takozvani kamikaza fenomen. Krenu sa petnaest sati prakse dnevno tokom nekoliko nedelja, a onda ih stvarni svet sustigne. I postanu ubedjeni da ta meditacija oduzima suviše vremena. Zahteva prevelike žrtve. I da oni nemaju dovoljno vremena za nju. Ne upadaj u tu zamku. Nemoj da sagoriš prve nedelje. Opusti se. Neka tvoj napor bude ravnomeran i postajan. Daj

sebi vremena da meditaciju uključiš u svoj redovan život i neka tvoje vežbanje snaži postepeno i stalno.

Kako tvoje zanimanje za meditaciju raste, uočišćeš kako u svom dnevnom rasporedu sama praviš sve više prostora za vežbanje. To se dešava spontano, uglavnom samo od sebe – nije potrebna neka velika sila.

Iskusni meditanti dođu do tri do četiri sata vežbanja dnevno. Oni žive uobičajenim životom u istom takvom svetu kakav je i naš, ali im to ipak uspeva. I oni u tome uživaju. Do toga se stiže na vrlo prirodan način.

KOLIKO DUGO SEDETI?

Slično pravilo važi i ovde: sedi onoliko dugo koliko možeš, ali ne preteruj. Većina početnika krene sa dvadeset ili trideset minuta. U početku je teško sedeti duže od toga i imati neki rezultat. Sam sedeći položaj je neuobičajen za Zapadnjake i treba malo vremena dok se telo ne privikne. I mentalne veštine su podjednako neuobičajene, pa i tu treba vremena za prilagođavanje.

Kako se privikavaš na način rada, možeš lagano produžavati i vreme meditacije. Posle otprilike godinu dana redovnog vežbanja trebalo bi da možeš da sediš i čitav sat bez problema.

Ovde je, međutim, jedna važna napomena. Vipassana meditacija nije nikakva forma asketizma. Samomučenje nije cilj. Mi samo pokušavamo da negujemo svesnost, a ne bol. Određena doza bola jeste neizbežna, naročito u nogama. Kasnije ćemo više govoriti o bolu. Postoje određene tehnike i stavovi koje ćeš naučiti da bi se nosila sa neprijatnošću. Čitava poenta je u ovome: ovde se ne radi ni o kakvom takmičenju u izdržljivosti. Nikome ništa ne moraš da dokazuješ. Zato ne forsiraj sebe da sediš i pored bola koji te razdire, samo zato da bi posle mogla da kažeš kako si sedela čitav sat. To je onda samo beskorisno vežbanje ega. I ne preteruj na početku. Znaš svoje mogućnosti i nemoj sebe da prekorevaš zato što ne možeš da sediš zauvek, kao stena.

Kako meditacija postepeno sve više postaje deo tvog života, možda ćeš otkriti da si u stanju da sediš i više od jednog sata. Kako god bilo, jednostavno odredi koja ti dužina odgovara u ovoj fazi života. I onda samo dodaj još pet minuta i to je to.

Ne postoji bilo kakvo čvrsto pravilo oko dužine sedenja. Čak i ako si se ustalila na nekom svom minimumu, biće dana kada će ti biti nemoguće da sediš toliko dugo. To ne znači da treba da preskočiš čitavo sedenje. Jer ključ uspeha je da sediš redovno. Čak i deset minuta meditacije može ti dobro doći.

Po pravilo dužinu svakog sedenja određuješ pre nego što sedneš. Nemoj to da radiš dok meditiraš. Sviše je lako popustiti pred nemirom, a upravo taj nemir je jedna od glavnih stvari koje želimo da naučimo da posmatramo sa pažnjom. Zato, odluči se za realističnu vrijeđantu i onda je se drži. Nekad ćeš sebe uhvatiti kako svaki čas gledaš koliko ti je još vremena ostalo. To nije meditacija – to je posmatranje sata. Ne gledaj na sat sve dok ne misliš da je čitavo vreme prošlo. Zapravo, ne moraš da gledaš na sat uopšte, barem ne svaki put kad meditiraš. Ne postoji magična dužina sedenja. Najbolje je, međutim, odrediti minimum. Ako to ne učiniš, uglavnom ćeš sedeti sve kraće i kraće. Odjurićeš svaki put kad se pojavi nešto neprijatno ili kad osetiš nervozu. To nije dobro. Jer ta iskustva su nešto najvrednije sa čime meditant može da se suoči, ali samo ako kroz njih prođe sedeći. Morići naučiti da ih posmatraš mirno i jasno. Posmatraj ih sa pažnjom. Kada to uradiš dovoljan broj puta, prestaješ da budeš njihov zaro-bljenik. Vidiš šta su one zapravo: samo impulsi, koji se javе i nestanu, samo delovi jedne predstave koja se odvija pred tvojim očima. I kao rezultat toga, tvoj život počinje da teče mnogo ravnomernije.

„Disciplina“ je teška reč za mnoge od nas. Odmah priziva slike nekoga ko nam stoji nad glavom sa prutom i govori gde smo pogrešili. Ali samodisciplina je nešto drugo. Ona je veština pronicanja kroz šuplju viku tvojih impulsa i otkrivanje njihove tajne. Oni nemaju moć nad tobom. Sve je to tek predstava, obmana. Tvoji nagoni vrište i viču na tebe; oni ti laskaju; oni ti se ulagaju; oni ti prete; ali zapravo nemaju nikakav štap. Ti im popuštaš iz navike. Popuštaš jer se nikada zapravo nisi potrudila da vidiš šta je iza pretnje. A tamo je sve prazno. I samo je jedan put da naučiš tu lekciju. Reči koje čitaš to ne mogu učiniti umesto tebe. Ali pogledaj u sebe i posmatraj sav taj materijal koji navire – nervoza, strepnja, nestrpljivost, bol – samo ga posmatraj kako izranja i nemoj se uplitati u to. A onda će uslediti veliko iznenadenje – sve što se pojavilo jednostavno nestaje. Rodi se i umre. To je sve. Postoji još jedan naziv za samodisciplinu. To je – strpljenje.

Poglavlje 9

PRIPREMNE VEŽBE

Utheravada budističkim zemljama tradicija je da se svaka meditacija započne recitovanjem određenih stihova. Kod nas na Zapadu takva praksa najčešće izaziva čuđenje, podozrenje, ali i odbacivanje kao besmisleni ritual i ništa više. Ovi takozvani rituali, međutim, stvarale su i rafinirale generacije vrlo posvećenih muškaraca i žena, tako da oni imaju jednu sasvim praktičnu svrhu. Otuda verovatno zaslužuju da o njima ipak malo ozbiljnije razmislimo.

Buda je u svom vremenu smatran nekom vrstom buntovnika. Rođen je u jednom preterano ritualizovanom društvu i njegove ideje su se ustaljenoj hijerarhiji tog doba činile kao krajnje ikonoklastičke. U mnogim prilikama on je odbacivao korišćenje rituala samo radi njih samih i bio je sasvim odlučan u tome. Ovo ipak ne znači da ritual nema svoje mesto. To samo znači da te ritual sam po sebi, obavljen kao nešto što se iscrpljuje tim činom, neće izbaviti iz klopke. Zapravo, i samo takvo njegovo izvođenje jeste deo klopke. Ako veruješ da puko recitovanje reči može da te spase, tada samo uvećavaš svoju zavisnost od tih reči i pojmove. I sve to te samo još više udaljuje od nemog posmatranja stvarnosti, umesto da te približuje. Otuda, formule koje slede treba praktikovati sa jasnim razumevanjem tога шта su one i čemu služe. One nisu molitve, niti su mantre. One nisu magijske formule. One su sredstva psihološkog pročišćenja koja zahtevaju tvoje aktivno mentalno učešće da bi bile efikasne. Mrmljanje reči bez neke svesne namere je beskorisno. Vipassana meditacija jeste delikatna psihološka aktivnost i mentalni stav onoga ko je vežba igra ključnu ulogu u dolasku do uspeha. Ova tehnika daje najbolje rezultate u atmosferi mirnog, blagonaklonog pouzdanja. I svaka izgovorena reč stvorena je sa namerom da podstakne jedan takav stav.

Kada se pravilno upotrebljavaju, ove reči mogu poslužiti kao delotvoran alat na putu ka oslobođanju.

TROSTRUKO VOĐSTVO

Meditacija nije lak posao. To je jedna sama po sebi individualna aktivnost. Osoba se sama bori sa neverovatno moćnim silama, koje su delimično deo strukture upravo onog uma koji i radi meditaciju. Kada se zaista upustiš u nju, na kraju se nađeš suočena sa šokantnim saznanjem. Jednoga dana pogledaćeš u sebe i shvatiti punu veličinu toga protiv čega zapravo ideš. Ono što pokušavaš da probiješ čini se kao čvrst zid. I tako, sediš tu, zuriš u tu građevinu i kažeš sama sebi: „Ovo? Ja treba da prođem kroz ovo? Ali to je nemoguće! To je sve što postoji. To je čitav svet. To je sve što koristim da samu sebe definišem i razumem sve oko sebe. Ako to uklonim, čitav svet će se raspasti i ja ću umreti. ne mogu kroz to proći. jednostavno ne mogu.“

To je osećaj koji može da uplaši, osećaj usamljenosti. Osećaš se: „Tu sam potpuno sama, pokušavajući da udarim nešto toliko ogromno da ga ne možeš ni zamisliti.“ Da bi neutralisala jedan takav osećaj, korisno je znati da nisi sama. I drugi su već prolazili tim putem. Naišli su na istu barijeru i prokrčili su sebi put do svetlosti.. Oni su postavili pravila uz pomoć kojih čitav posao može biti urađen i ujedinili su se u bratstvo međusobnog ohrabrvanja i podrške. Buda je prošao kroz isti taj zid,a za njim su išli mnogi drugi. Za sobom je ostavio jasne instrukcije u vidu Učenja (Dhamme), ako bi nam poslužilo kao vodič na istom tom putu. I osnovao je zajednicu (sangha) svojih učenika, monaha i monahinja, da bi sačuvali taj put i jedni druge pomagali dok njime idu. Ti zato nisi sama i čitava situacija je daleko od beznadežne.

Za meditaciju je potrebna energija. Neophodna ti je hrabrost da bi se suočila sa nekim prilično teškim mentalnim pojavama i moć razlučivanja kako bi ostala da sediš i kroz razna neprijatna mentalna stanja. Lenjost ti u tome jednostavno neće pomoći. Kako bi akumulirala energiju za ovaj posao, ponovo u sebi sledeće reči. Oseti nameru kojom te reči ispunjavaš. Zaista misli ono što govorиш.

„Upravo krećem istom onom stazom kojom je hodao i Buda i njegovi veliki i sveti učenici. Neznalica ne može ići ovim putem. Neka snaga u meni pobedi. Neka mi uspeh donese.“

SVEOPŠTA LJUBAV

Vipassana meditacija je vežba u sabranosti pažnje, dakle u svesnosti lišenog „ja“. Ona je procedura u kojoj će ego biti iskorenjen zahvaljujući prodornom pogledu sabranosti. Onaj ko vežba, počinje to da radi u trenutku kada ego potpuno gospodari i umom i telom. A onda, kako pažnja posmatra ego-funkciju, ona prodire do korena tog mehanizma i rasklapa ga deo po deo. U svemu ovome, međutim, postoji prava kvaka-22. Svesnost je funkcija bez ega. Ako počinjemo sa tačke na kojoj ego sve potpuno kontroliše, kako uopšte dolazimo do svesnosti neophodne da se čitav proces pokrene? U svakom trenutku postoji makar malo svesnosti. Pravi problem je u tome da je dovoljno prikupimo kako bi bila efikasna. Za to možemo koristiti jednu mudru taktiku. Možemo oslabiti one vidove ega koji najviše štete, tako da pažnja ima manje prepreka koje mora da savlada.

Pohlepa i mržnja su primarne manifestacije ego procesa. Sve dok su grabljenje i odbacivanje dominantni u umu, pažnja će imati vrlo težak zadatak. Posledice toga je vrlo lako uočiti. Ako sedneš da meditiraš a tobom besni neka opsesivna vezanost, otkrivaš da nigde ne možeš da stigneš. Ako te recimo opsedna kovanje planova kako da zaradiš više para, verovatno ćeš sve vreme sedenja zapravo provesti u razmišljanju o tome. Ako još besniš zato što te je neko malopre uvredio, to će potpuno zaokupiti tvoj um. A dan je vremenski ograničen i vreme koje posvetiš meditaciji ti je zaista dragoceno. Zašto bi ga onda tek tako protračila na nešto što nema efekta? Theravada budizam razvio je koristan alat kojim će moći da ukloniš te barijere u svom umu, barem privremeno, kako bi mogla da nastaviš da kopaš i trajno ukloniš korene.

Tako možeš koristiti jednu ideju kako bi neutralisala neku drugu. Možeš negativnu emociju izbalansirati nekom pozitivnom. Davanje je suprotnost pohlepi. Dobronamernost je suprotnost mržnji. I ovo dobro upamti: ovde se ne radi o nekakvom pokušaju da sebe osloboдиš pomoću autohipnoze. Ne možeš da uslovjavaš probuđenje. Nirvana je jedno neuslovljeno stanje. Oslobođen čovek će zaista biti velikodušan i dobromameran, a ne zato što je uslovjen da takav bude. On će takav biti čisto kao manifestacija sopstvene osnovne prirode, koja više nije inhibinirana egom. Dakle, ovde se ne radi o uslovljavanju. Ovo je jedan čisto psihološki lek. Ako ga

uzmeš u skladu sa uputstvima, predstavljaće privremeno olakšanje od simptoma bolesti od koje trenutno patiš. A zatim se može baciti na uklanjanje i same bolesti.

Počinješ otklanjanjem misli ispunjenih mržnjom i prekorevanja prema samoj sebi. Dopusť dobro mislima i dobrom željma da teku prema tebi, što je relativno lako. Zatim to činiš u odnosu na ljude koji su ti najbliži. Postepeno, taj krug sve više širiš na svoje prijatelje, preko ljudi prema kojima si ravnodušna, pa sve dok u taj tok emocija ne uključiš i svoje neprijatelje i sva druga živa bića gde god da su. Ako se ispravno radi, ova tehnika može biti sama po sebi jedna vrlo moćna i transformativna vežba.

Na početku svake meditacije reci nekoliko rečenica samoj sebi. Zaista oseti njihovu nameru:

Neka ja budem dobro, srećna i mirna. Neka me ništa ne povredi. Neka me ne zadeset poteškoće. Neka me ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imam uspeh. Neka takođe imam strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suočim i prevladam svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak javi.

Neka moji roditelji budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak javi.

Neka moji učitelji budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak javi.

Neka moji srodnici budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak javi.

Neka moji prijatelji budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan

problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak jede.

Neka svi ljudi koje ne poznajem budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak jede.

Neka moji neprijatelji budu dobro, srećni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak jede.

Neka sva bića budu dobro, srećna i mirna. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak jede.

Kada si jednom odrecitovala ove reči, odloži sa strane sve probleme i konflikte tokom ove vežbe. Samo spusti taj tovar. Ako ti se on ipak javi tokom meditacije kasnije, smatraj ga onim što i jeste, samo ometanje.

Praktikovanje sveopštete ljubavi se takođe preporučuje za vreme pre nego što zaspis i neposredno pošto si se probudila. Kažu da pomaže da bolje spavaš i da sprečava noćne more. Takođe olakšava ustajanje ujutro. I čini te prijateljskijom i otvorenijom prema svakome, prijatelju ili neprijatelju, ljudskom ili nekom drugom.

Najštetnija ometajuća stvar koja može da se javi u umu, naročito u vreme kada je um utihnuo, jeste ogorčenje. Možda osetiš ozlojeđenost kad se setiš nekog događaja koji ti je prouzrokovao psihološki ili fizički bol. Takvo iskustvo može izazvati nelagodu, napetost, uznemirenost i brigu. Možda nisi u stanju da nastaviš da dalje sediš i doživljavaš takvo stanje uma. Zato, najtoplje preporučujem da svaku svoju meditaciju počneš stvaranjem osećaja univerzalne ljubavi.

Možda ti baš nije jasno kako je moguće želeti: „Neka moji neprijatelji budu dobro, srečni i mirni. Neka ih ništa ne povredi. Neka ih ne zadeset poteškoće. Neka ih ne zadesi nijedan problem. Neka uvek imaju uspeh. Neka takođe imaju strpljenje, hrabrost, razumevanje i odlučnost da se suoče i prevladaju svaku poteškoću, problem i neuspeh ako se ipak javi.“

Moraš zapamititi da sveopštu ljubav vežbaš radi pročišćenja sopstvenog uma, baš kao što meditiraš radi sopstvenog mira i oslobođanja od bola i patnje. Dok razvijaš sveopštu ljubav u sebi, u stanju si da postupaš na najprijateljskiji način, bez ikakvih predubeđenja, diskriminacije ili mržnje. Tvoje plemenito ponašanje omogućuje ti da pomogneš drugima na najpraktičniji način, kako bi i oni smanjili sopstveni bol i patnju. Saosećajni ljudi su oni koji su u stanju da pomažu i drugima. Saosećanje je ispoljavanje prijateljske ljubavi u praksi, jer onaj u kome nema prijateljske ljubavi ne može ni da pomogne drugome. Plemenito ponašanje znači ponašanje na najprijateljskiji način. Ponašanje obuhvata tvoje misli, govor i postupke. Ako je ovakvo trostruko ispoljavanje tvog ponašanja kontradiktorno, onda nešto nije u redu i kontradiktorno ponašanje ne može biti plemenito ponašanje. Sa druge strane, pragmatično govoreći, mnogo je bolje negovati plemenitu misao: „Neka sva bića budu srećnog uma“, nego misao: „Mrzim ga“. Naša plemenita misao ispoljiće se jednoga dana kroz plemeniti postupak, dok će se misao mržnje neminovno izrodit u loše postupke.

Zapamti da tvoje misli bivaju transformisane u reči i postupke, kako bi nam donele željeni rezultat. Misao prevedena u akciju u stanju je da donese opipljiv rezultat. Zato uvek treba da govorиш i radiš stvari skoncentrisana na prijateljsku ljubav. Ako govorиш o ljubavi, a ponašaš se na sasvim suprotan način, izlažeš se kritici mudrijih od sebe. Kako se razvija sabranost pažnje na prijateljsku ljubav, tvoje misli, reči i postupci postaju sve blaži, prijatniji, smisleniji, istinitiji i korisniji, kako za tebe, tako i za druge. Ako tvoje misli, reči i dela štete tebi, drugima ili obema stranama, moraš se zapitati da li si zaišta sabrana na ljubav.

Čisto iz praktičnog ugla gledano, ako su svi tvoji neprijatelji dobro, srečni i mirni, tada ti zapravo i nemaš neprijatelja. Ako su lišeni problema, bola, patnje, tuge, neuroza, psihozu, paranoje, straha,

tenzije, nespokojsstva itd., oni ti ni neće biti neprijatelji. Praktično rešenje za tvoje neprijatelje je da im pomogneš da prevaziđu svoje probleme, tako da i ti možeš da živiš u miru i sreći. U stvari, ako možeš, treba da ispunиш umove svih svojih neprijatelja prijateljskom ljubavlju i navedeš ih da shvate šta zaista znači mir, tako da i ti možeš da živiš u miru i sreći. Što su više obuzeti neurozom, psihozom, strahom, tenzijom, nespokojsstvom itd., to će više nevolja, bola i patnje prouzrokovati u ovome svetu. Ako uspeš da zlobnu i iskvarenu osobu pretvorиш u svetog i plemenitog čoveka, tada si načinila čudo. Zato razvijajmo u sebi takvu mudrost i ljubav kako bismo bili u stanju da zle umove preobraćamo u blagoslovene umove.

Kada nekog mrziš, ti razmišљaš: „Neka bude ružan. Neka ga savladaju bolovi. Neka nema budućnosti. Neka ne bude bogat. Neka ne bude poznat. Neka nema prijatelja. Neka se, posle smrti, ponovo rodi u paklu.“ Međutim, od svega zapravo tvoje telo generiše takvu štetnu hemiju da počinješ da osećaš bolove, puls ti skače, napeta si, menja ti se izraz lica, gubiš apetit, ne možeš da spavaš i drugi te doživljavaju kao vrlo neprijatnu osobu. Ti zapravo doživljavaš upravo one stvari koje želiš svome neprijatelju. Takođe nisi u stanju da stvari vidiš realno. Um ti je poput ključale vode. Ili si pre nalik pacijentu koji boluje od izliva žuči, pa mu bilo kakva ukusna hrana ima bljutav ukus. Slično tome, nisi u stanju da ceniš nečiju pojavu, dela, uspehe itd. Sve dok si u takvom stanju, nisi u stanju ni da meditiraš.

Zato ti zaista preporučujem da vežbaš prijateljsku ljubav pre nego što se upustiš u ozbiljnije vežbanje meditacije. Ponavljam gorje pasuse vrlo sabrano i sa razumevanjem. Dok ih recituješ, osećaj istinsku ljubav prvo u sebi, a onda je deli sa drugima, jer ne možeš sa drugima da deliš nešto čega u tebi nema.

Ali zapamti, ovo nisu magične formule. One ne rade same od sebe. Ako ih tako koristiš, samo traćiš i vreme i energiju. Ali ako se zaista uživiš u te reči i u njih uložiš sopstvenu energiju, tada će ti dobro poslužiti. Isprobaj ih. Sama se uveri.



Poglavlje 10

KAKO SE NOSITI SA PROBLEMIMA?

Tokom meditacije ćeš naići i na probleme. Svako nađe. Ti problemi imaju sve oblike i veličine i jedina stvar u koju možeš biti apsolutno sigurna kad je reč o problemima jeste da ćeš ih imati. Glavni trik sa preprekama jeste zauzeti pravi stav. Poteškoće su neodvojivi deo tvog vežbanja. One nisu nešto što treba izbegavati. Njih treba koristiti. One su dragocene prilike za učenje.

Razlog zašto smo se svi zaglibili u ovom mulju života jeste to što neprekidno bežimo od svojih problema i jurcamo za željama. Meditacija nam obezbeđuje laboratorijsku situaciju u kojom možemo da istražujemo taj sindrom i kreiramo strategije kako da se sa time nosimo. Različite smetnje i nezgodnjice koje se javljaju tokom meditacije samo su žito za mlin. One su materijal sa kojim radimo. Nema zadovoljstva bez određene doze bola. Nema bola bez određene doze zadovoljstva. Život je sastavljen od radosti i tuge. One idu ruku pod ruku. Ni meditacija u tome nije izuzetak. Doživećeš lepe i ružne trenutke, ushićenja i očajanja.

Zato nemoj biti iznenadena kad naletiš na neko iskustvo koje ti se čini nalik zidu od cigle. Ne misli da si nešto posebno. Svaki iskusniji meditant je naletao na svoje zidove od cigle. One se podižu uvek iznova. Samo ih očekuj i bude spremna da se sa tim suočiš. Tvoja sposobnost da se nosiš sa problemom zavisi od tvog stava. Ako si u stanju da naučiš da te poteškoće smatraš svojim šansama, šansama da razviješ svoju praksu, tada ćeš napredovati. Ta sposobnost da se nosiš sa stvarima koje iskrasnju tokom meditacije preneće se u na ostatak tvog života i pomoći da izglađiš i velike neravnine koje te zaista muče. Ako pak nastojiš da izbegneš baš svaku muku tokom meditacije, time samo ojačavaš naviku zbog koje ti je i do sada život izgledao nepodnošljiv.

Ključno je naučiti da se suočiš sa manje prijatnom stranom života. Naš posao kao meditanata jeste da naučimo da budemo strpljivi sa samima sobom, da sebe vidimo na objektivan način, zajedno sa svim svojim tugama i manama. Moramo naučiti da budemo ljubazni prema sebi. Na duge staze, izbegavanje neprijatnosti jeste vrlo neljubazna stvar prema sebi. Paradoks je da ljubaznost u sebe uključuje suočavanje sa neprijatnostima kada se pojave. Omiljena čovekova strategija baratanja sa poteškoćom jeste autosugestija: kad nešto krene naopako, ubeđuješ sebe da se to ne događa ili ubeđuješ sebe da je to baš priyatno, a ne neprijatno. Budina taktika je upravo suprotna. Umesto prikrivanja ili maskiranja, Budino učenje te podstiče da to pomno proučiš. Budizam savetuje da ne ubacuješ osećanja koja zapravo nemaš ili izbegavaš ona osećanja koja imаш. Ako si potištена, potištена si; to je stvarnost, to je ono što se događa, i zato suoči se sa tim. Pogledaj ga pravo u oči i nemoj da trepćeš. Kada stvari idu loše, istražuj tu rđavost, posmatraj je s pažnjom, proučavaj taj fenomen i nauči kako on funkcioniše. Put iz klopke vodi preko proučavanja upravo te klopke, otkrivanja kako je napravljena. To činiš tako što stvar razlažeš na sastavne delove. Klopka te više ne može držati zarobljenu ako je rasklopljena. I rezultat je sloboda.

Ovo je ključna tačka, ali je među najslabije shvaćenim vidovima budističke filozofije. Oni koji budizam proučavaju na površan način, spremni su da brzo zaključe kako je reč o jednom pesimističkom učenju, koje većito gusla o neprijatnim stranama života kao što je patnja, podstiče nas da se suočavamo sa mučnim realnostima kao što su bol, smrt i bolest. Budistički mislioci ne smatraju sebe pesimistima – naprotiv. Bol postoji u ovom svetu; izvesna količina je neizbežna. I učenje kako da se sa tim nosimo nije pesimizam, već vrlo pragmatični oblik optimizma. Kako bi podnela smrt svog supružnika? Kako bi se osećala kada bi sutra izgubila majku? Sestru ili bliskog prijatelja? Pretpostavimo da izgubiš posao, ušteđevinu ili zdravlje, da li bi mogla podneti situaciju da ostatak života provedeš u invalidskim kolicima? I kako ćeš se suočiti sa sopstvenom smrću kada za to dođe vreme? Možeš biti pošteđena većine od ovih nevolja, ali ne i svih. Većina nas izgubi prijatelje i rođake u nekom trenutku svog života; svako od nas se razboli s vremenom na vreme; i svi ćemo umreti jednoga dana. Možeš neizmerno patiti zbog ovih stvari, a možeš se i otvoreno suočiti sa njima – izbor je na tebi.

Bol jeste neizbežan, ali patnja nije. Bol i patnja su dve različite životinje. Ako bilo koja od nabrojanih nevolja pomuti stanje tvog uma, tada patiš. Navika koja trenutno kontroliše tvoj um prikovaće te u tom stanju patnje i neće ti biti spasa. Malo vremena investirano u učenje nekih od alternativa ovakvim navikama jeste odlično investirano vreme. Većina ljudskih bića veći deo svoje energije utroši svoju energiju u pronalaženje načina da uveća svoje zadovoljstvo i umanji bol. Budizam ne savetuje da takvu aktivnost potpuno obustavite. Niko ti ne kaže da sve što imaš treba da razdeliš ili da tragaš za što više bola, ali ti zato budizam savetuje da jedan deo svog vremena uložiš u učenje kako da se nosiš sa neprijatnostima, zato što izvesna količina bola jeste neizvesna. Kad vidiš kamion koji juri prema tebi, na svaki način gledaj da skočiš u stranu. Ali u drugim prilikama provedi neko vreme i u meditaciji. Učenje kako da se suočimo sa neprijatnim jedini je način da preživiš i onaj kamion koji nisi videla.

Tokom vežbanja javiće se problemi. Neki od njih biće fizičke, neki drugi emocionalne prirode, dok će treći poticati od tvojih stava. Prema svima njima treba da znaš kako da se postaviš i svaki traži tvoju specifičnu reakciju. Ali ujedno, svaki od njih je i prilika da sebe osloboдиš.

PROBLEM 1 – *Fizički bol*

Niko ne voli bol, pa ipak ga svako ima pre ili kasnije. To je jedno od najraširenijih iskustava u životu i obavezno će se javiti i tokom tvoje meditacije.

Suočavanje sa bolom je proces koji ima dve faze. Prva, oslobođi se bola, ako je to moguće, ili ga se barem oslobođi što je moguće više. Zatim, ako ga je još ostalo, koristi ga kao objekat meditacije. Prvi korak je fizička faza. Možda je bol uzrokovani nekom bolešću, glavoboljom, temperaturom, modricom ili nečim drugim. U tom slučaju, primeni standardni medicinski tretman pre nego što sedneš da meditiraš: uzmi svoj lek, izmasiraj se, uradi ono što i inače uradiš u takvim situacijama. Zatim su tu i specifični bolovi vezani za sedeći položaj. Ako nikada do sada nisi provodila vreme sedeći na podu, biće ti potrebno neko vreme prilagođavanja. Ali izvesna doza neugode je neizbežna. U zavisnosti od mesta bola je i tretman. Ako je bol u nogama ili kolenima, proveri svoje pantalone. Ako su od grubog

i debelog materijala, možda je problem u tome. Probaj da ih zameniš. Proveri takođe jastuče na kojem sediš. Trebalо bi da je debelo 8-10 santimetara kad na njega sedneš. Ako je bol oko struka, probaj da popustiš kaiš ili učkur. Ako osetiš bolove u krstima, verovatno ti je položaj nepravilan. Pogurenost nikada neće biti udobna, zato se ispravi. Ne budi napeta i ukočena, ali drži kičmu uspravnom. Bol u vratu ili gornjem delu leđa ima nekoliko razloga. Prvi je nepravilan položaj ruku. One bi trebalo da budu ugodno smeštene u krilu. Ne diži ih prema struku. Opusti mišićе ruku i vrata. Ne dozvoli da ti glava klone napred. Drži je podignutom i u liniji sa ostalim delom kićme.

Pošto si sve ovo popravila, možda ćeš još uvek osetiti ponegde bol. Ako je tako, pređi na fazu broj dva. Načini bol objektom svoje meditacije. Ne skači na noge i ne uzbudjuj se. Samo mirno posmatraj taj bol. Ako se bol pojavi kasnije tokom meditacije, osetićeš kako ti odvlači pažnju sa dahu. Ne odupiri se. Neka tvoja pažnja lagano sklizne ka tom čistom osećaju. Potpuno uđi u bol. Ne blokiraj to iskušto. Istri taj osećaj. Prevaziđi uobičajenu reakciju izbegavanja i uđi u čisti osećaj koji leži ispod nje. Otkrićeš da tu postoje dve stvari. Prva je jednostavni osećaj – sam bol. A druga je tvoj otpor tom osećaju. Ta reakcija otpora je delom mentalna, a delom fizička. Fizički deo se sastoji od grčenja mišićа u i oko područja bola. Opusti te mišićе. Predi ih jednog po jednog i svaki potpuno opusti. Već samo taj korak će verovatno znatno umanjiti bol. A onda pređi na mentalnu stranu otpora. Baš kao što se grčiš fizički, tako se grčiš i psihološki. Pokušavaš mentalno da zatrpaš taj osećaj bola, da ga pokriješ nečim i izbačiš iz polja svesti. To je jedno nemo odbacivanje. Jedan „ne volim taj osećaj“ ili „odlazi“-stav. On je vrlo suptilan. Ali je tu i pronaći ćeš ga ako bolje zagledaš. Lociraj ga i, takođe, opusti.

Ovaj poslednji deo je vrlo suptilan. Zapravo ne postoje reči koje bi precizno opisale ovu akciju. Najbolji način da je razumemo jeste putem analogije. Pogledaj šta si uradila sa onim zgrčenim mišićima i prevedi taj postupak na mentalnu sferu; opusti um na isti način na koji opuštaš i telo. Budizam prepoznaje tesnu vezu između tela i uma. Ovo je takva istina da mnogi ljudi u ovom opuštanju i neće videti proceduru koja se sastoji iz dva koraka. Za njih opustiti telo znači opustiti um i obrnuto. Takvi ljudi kompletno opuštanje, men-

talno i fizičko, doživljavaju kao jedinstven proces. U svakom slučaju, potpuno se opusti sve dok tvoja svesnost ne pređe tu barijeru otpora i opusti se u čistom toku senzacija koji protiče ispod te barijere. A nju si sama podigla. Ona se može posmatrati i kao jaz, između tebe i drugih. Ona je granica između „ja“ i „bol“. Rastvori tu barijeru i razdvojenost nestaje. Usporavaš u tom moru nastajućih senzacija i spašaš se sa bolom. Postaješ taj bol. Posmatraš ga kako slab i pojačava se i onda se dogodi nešto iznenađujuće. Više te ne povređuje. Patnja je prestala. Ostaje samo bol, jedan doživljaj, ništa više. To „ja“ koje je bilo povređeno nestalo je. A rezultat je sloboda od bola.

Ovo je jedan proces koji se odigrava postupno. U početku realno je da ćeš uspeti samo sa malim bolom, a biti pobedena onim velikima. I kao i većina naših veština, ona se razvija sa iskustvom. Što više vežbaš, to više bola možeš da savladaš. I molim te da ovo jako dobro razumeš. Nema mesta mazohizmu, o tome nije reč ovde. Nije stvar u samopovređivanju. Ovo je vežba svesnosti, a ne samomučenja. Ako bol postane nepodnošljiv, slobodno se pomeri, ali učini to lagano i svesno. Posmatraj svoje pokrete. Osti kakav je to osećaj kad se pomeraš. Posmatraj kakav to efekat ima na bol. Posmatraj kako se bol smanjuje. Ipak, pokušaj da se ne pomeraš previše. Što se manje pomeramo, to nam je lakše da ostanemo potpuno sabrani. Novi meditanti ponekad kažu da im je teško da zadrže pažnju ako osećaju bol. Ova poteškoća proizlazi iz nerazumevanja. Ovi praktikanti zamisljavaju svesnost kao nešto različito od iskustva bola. Ali nije. Svesnost nikada ne postoji sama za sebe. Ona uvek ima neki objekat i svaki od tih objekata je podjednako dobar. Bol je mentalno stanje. Možeš biti svesna bola, baš kao što si svesna i disanja.

Pravila koja smo ranije pominjali u poglavlju „Mentalni stav“ važe za bol baš kao što važe i za svako drugo mentalno stanje. Moraš paziti da ne preuveličavaš osećaj, ali ni da ga ne zapostavljaš. Nemoj mu ništa dodavati, ali nemoj ni da propustiš nijedan njegov deo. Ne zamamućuj čisto iskustvo pojmovima ili slikama ili zaključivanjima. I održavaj svesnost samo u sadašnjem trenutku, samo na tom bolu, tako da ti ne promakne ni njegov početak, ni njegov kraj. Bol koji ne obasjamo jasnim svetлом svesnosti ima šansu da pokrene emocionalne reakcije kao što su strah, strepnja i bes. Ako se na njega gleda na pravi način, tada nemamo takve reakcije. On će biti samo jedna

senzacija, jednostavna energija. Kada jednom naučiš ovu tehniku sa fizičkim bolom, tada je možeš generalizovati i na svako drugo iskušto u životu. Možeš je iskoristiti sa svakim neprijatnim osećajem. Ono što deluje kod bola delovaće isto tako i kod strepnje ili hronične depresije. Ova tehnika je jedna od najkorisnijih i najprimerljivijih veština u životu. A naziva se strpljenje.

PROBLEM 2 – „Uspavane“ noge

Često se kod početnika događa da im noge „zaspu“, tj. da utrnu i postanu neosetljive tokom meditacije. Jednostavno nisu naviknute na ukršteni položaj. Neki ljudi se zbog toga vrlo uznemire. Osećaju da odmah moraju ustati i prošetati. Nekima pada na pamet pomisao da će dobiti gangrenu zbog slabije cirkulacije. Ali ta utrnulost nije nešto zbog čega bi se trebalo brinuti. Ona se događa zbog pritiska-nja nerva, ne zbog pomanjkanja cirkulacije. Ne možeš oštetiti tkivu nogu samo od sedenja. Zato se opusti. Kada ti noge utrnu tokom meditacije, pažljivo osmotri taj osećaj. On može biti neugodan, ali nije bolan sve dok ne postaneš napeta. Samo ostani mirna i posmatraj ga. Ako je zaista neophodno, sa pažnjom i lagano promeni položaj i sve vreme motri kakvo je stanje uma pre i posle tog premeštanja. Inače, sa redovnom praksom i ovaj problem će polako nestajati. Telo ti se jednostavno prilagodi svakodnevnom vežbanju. Tada si u stanju da sediš i duže vremenske periode bez ikakve utrnulosti.

PROBLEM 3 – Čudni osećaji

Ljudi doživljavaju najrazličitije osećaje tokom meditacije. Ne-kog spopane svrab. Drugi osećaju golicanje, duboku relaksaciju, la-koću ili kao da plutaju. Možeš se osetiti kao da rasteš ili se smanjuješ ili da se uspinješ u vazduh. Početnici se obično vrlo uzbude kod takvih osećaja. Ne brini, nema mnogo šanse da ćeš početi da levitiraš uskoro. Kako se opuštaš, nervni sistem jednostavno počinje mnogo efikasnije da provodi čulne signale. Velike količine do tada blokira-nih informacija naviru, stvarajući na taj način razne neobične sen-zacije. Ovo nema neko posebno značenje. Radi se samo o osećaju. Zato ostani kod svoje uobičajene tehnike. Gledaj te senzacije kako dolaze i prolaze. Ne upetljavaj se u njih.

PROBLEM 4 – *Pospanost*

Potpuno je normalno da osetiš pospanost tokom meditiranja. Postaješ vrlo smirena i opuštena. I upravo to i treba da se dogodi. Na nesreću, mi ovakvo divno stanje doživimo jedino kad tonemo u san, te počnemo i da ga povezujemo sa tim procesom. I tako prirodno počneš da „toneš“. Kad shvatiš šta se događa, primeni svesnost i na samo to stanje pospanosti. Pospanost ima određene karakteristike. Ono utiče na tvoj proces mišljenja. Otkrij na koji način. Ono sa sobom donosi o određene telesne senzacije. Lociraj i njih.

Istraživačka svesnost je direktna suprotnost pospanosti i ona će je ukloniti. Ako se to ipak ne dogodi, onda možeš razmotriti nije li uzrok tvoje pospanosti fizičke prirode. Istraži to i u skladu sa timi postupi. Ako se upravo dobro jela, onda to može biti uzrok. Pre meditacije je najbolje jesti što manje. Ili sačekaj jedan sat posle obilnog obroka. I nemoj da previdiš očigledne stvari. Ako si do malopre naporno radila, prirodno je da si umorna. Isto je i ako si prethodne noći spavala tek nekoliko sati. Vodi računa o potrebama svoga tela i zadovolji ih. Tek onda sedi da meditiraš. Ali tada ne popuštaj pred pospanošću. Ostani budna i sabrana, jer su pospanost i meditativna koncentracije dve dijametralno suprotne stvari. Nikakav novi uvid nećeš steći spavanjem, samo od meditacije. Ako ti se zaista spava, duboko udahni i zadrži ga što duže možeš. Potom lagano izdahni. Ponovo duboko udahni, opet što duže zadrži dah i onda lagano izdahni. Ponavljam ovu vežbu dok se telo ne razbudi i pospanost ne iščezne. Tada se vrati normalnom ritmu disanja.

PROBLEM 5 – *Nesposobnost da se skoncentrišeš*

Sviše aktivna pažnja koja skače sa jedne teme na drugu je nešto što svako doživljava s vremenom na vreme. O ovome će biti reči malo kasnije, u narednom poglavljiju koje govori o različitim vrstama ometanja. Međutim, treba takođe da znaš da postoje i neki spoljašnji faktori koji doprinose ovoj pojavi. A njih je najbolje rešavati jednostavnim prilagođavanjem svog rasporeda meditacija. Mentalne slike su moćna stvar. U umu mogu da ostanu vrlo dugo. I sve pripovetke su zapravo direktna manipulacija ovakvim materijalom, a ako je pisac dobro uradio svoj posao, likovi i scene koje je dočarao imaju

moćan i trajan efekat na um. Ako si gledala najbolji film godine, meditacija koja potom usledi prepuna je slika iz filma. Ako si na pola čitanja najnapetijeg horor romana koji si ikada pročitala, nije čudno ako tokom meditacije počnu da iskaču čudovišta. Zato promeni redosled. Prvo meditiraj. Potom čitaj ili idi u bioskop.

Drugi uticajan faktor jeste tvoje emocionalno stanje. Ako postoji neki stvarni konflikt u tvom životu, ta uznemirenost će se preneti i u meditaciju. Pokušaj da rešiš svakodnevne konflikte pre meditacije, ako je ikako moguće. Život će se odvijati mirnije i nećeš gubiti vreme umesto da vežbaš. Ali nemoj koristiti ovaj savet kao razlog da ne meditiraš. Nekad pre nego što sedneš nisi u stanju da rešiš svako pitanje koje iskrse. Ne mari, ipak sedi. Iskoristi meditaciju da se osloboдиš svih egocentričnih stavova koji te drže zarobljenu unutar svojih ograničenih vidika. Ti preblome će kasnije biti mnogo lakše rešeni. A ima dana kada se čini kao da um jednostavno ne može da se smiri, iako ne možeš da otkriješ niakkav opiljiv razlog tome. Seti se cikličnih promena o kojima smo govorili ranije. Meditacije ide u takvim ciklusima. Imaš dobre dane i imaš loše dane.

Vipassana meditacija je prvenstveno vežba svesnosti. Pražnjenje uma nije toliko bitno koliko je to biti svestan onoga što čini um. Ako um skače unaokolo i ne možeš nikako da ga zaustaviš, samo ga posmatraj. Sve si to ti. A rezultat će biti još jedan korak napred u tom putovanju koje se zove samoistraživanje. Povrh svega, nemoj biti frustrirana neprekidnim naklapanjem tvog uma. To kloparanje je samo još jedna stvar koju treba da budeš svesna.

PROBLEM 6 – *Dosada*

Teško je i zamisliti bilo šta što je samo po sebi dosadnije od nepomičnog sedenja jedan sat, a da ništa ne radiš sem da pokušavaš da osetiš kako vazduh ulazi i izlazi iz tvog nosa. Tokom meditacije često ćeš se sretati sa dosadom. Kao i svako drugi. Dosada je mentalno stanje i tako se sa njom treba i odnositi. Nekoliko jednostavnih strategija može ti pomoći.

Taktika A. Uspostavi ponovo pravu svesnost

Ako ti dah izgleda krajnje otupljujućom stvari za neprekidno posmatranje, možeš biti sigurna u jednu stvar: prestala si da taj pro-

ces posmatraš sa istinskom pažnjom. Pažnja nikada nije dosadna. Pogledaj još jednom. Ne prepostavljam unapred da znaš šta je to dah. Ne uzimaj zdravo za gotovo da si već videla sve što ima da se vidi. Ako to činiš, ti onda samo stvaraš pojmove o čitavom procesu. Ne posmatraš živu stvarnost. Kada si jasno svesna daha ili bilo čega drugog, to nikada nije dosadno. Svesnost na sve gleda očima deteta, sa osećajem čuđenja. Svesnost svaki momenat vidi kao da je prvi i jedini momenat u univerzumu. Zato, pogledaj još jednom.

Taktika B. Posmatraj mentalno stanje u kojem si

Pažljivo osmotri to svoje stanje dosade. Kako izgleda? Iz kojih se mentalnih komponenti sastoji? Javlja li se bilo kakav fizički osećaj? Kako dosada utiče na tvoj proces razmišljanja? Pogledaj dosadu novim očima, kao da to stanje nikada do sada nisi doživela.

PROBLEM 7 – Strah

Tokom meditacije ponekad nas obuzme strah bez ikakvog vidljivog razloga. To je čest slučaj, a razlozi mogu biti mnogobrojni. Možda osećaš efekte nečega što si nekada davno potisnula. Zapamti, misao se uvek prvo javi u podsvesnom. Emocionalni sadržaji koji idu uz misli često se probiju u svest mnogo pre nego što sama misao ispliva na površinu. Ako uspeš da odsediš taj strah koji te obuzima, i to sećanje koje ga je pokrenulo će lagano isplivati na površinu i bićeš u stanju da ga podnesеш. Ili se možda suočavaš sa onim strahom od kojeg i svi mi ostali patimo: „strah od nepoznatog“. Na jednoj tački svog meditativnog puta trgnućeš se pred ozbiljnošću onoga što činiš. Ti zapravo rušiš zid iluzije kojom si oduvek sama sebi objašnjavala život i štitila se od jakog plamena stvarnosti. Na putu si da se sretneš oči u oči sa krajnjom istinom. To plaši. Ali to treba učiniti pre ili kasnije. Zato, samo pravo napred.

Treća je mogućnost da sama stvaraš strah koji osećaš. Možda potiče od nepravilne koncentracije. Možda imaš podsvesni program da „istražiš šta god iskopaš“. Tako, kada se pojavi neka zastrašujuća fantazija, koncentracija se fiksira na nju i onda se ta fantazija zapravo hrani energijom tvoje pažnje i od nje samo još više raste. Pravi problem ovde jeste slaba pažnja. Ako je svesnost ojačala, ona bi uočila tu promenu objekta pažnje čim se dogodi i sredila tu situaciju na

uobičajen način. Bez obzira šta je uzrok tvog straha, lek je svesnost. Posmatraj strah tačno onakvog kakav jeste. Ne vezuj se za njega. Samo ga posmatraj kako nadolazi i raste. Proučavaj kakav efekat na tebe ima. Postani svesna kako se pri tome osećaš i šta se događa sa tvojim telom. Kada te zarobe zastrašujuće fantazije, samo čitavu tu situaciju pažljivo posmatraj. Posmatraj slike kao slike. Vidi sećanja kao sećanja. Zapazi emocionalne reakcije koje sve to prate i bude svesna šta su zapravo one. Stani postrani od čitavog tog procesa i ne daj da te usisa u sebe. Čitavu tu dinamiku gledaj kao neki zainteresovani prolaznik. Što je još važnije, ne opiri se čitavoj toj situaciji. Ne pokušavaj da potisneš sećanja, osećaje ili fantazije. Samo se skloni sa puta i pusti da čitav taj kovitlac protutnj i postane deo prošlosti. On ne može da te povredi. To je samo sećanje. To je samo fantazija. Ništa više do običan strah.

Kada tako dopustiš strahu da u areni pune svesnosti pređe čitav svoj put, on neće ponovo potonuti u nesvesno. Neće se kasnije vratiti da te opet progoni. Otići će zauvek.

PROBLEM 8 – Uznemirenost

Nemir je često samo maska za neko dublje iskustvo koje se odigrava u nesvesnom. Mi ljudi smo vrlo talentovani za potiskivanje raznih stvari. Umesto da se suočimo sa nekom neprijatnom mišlju koju doživljavamo, mi pokušavamo da je zakopamo. I nadamo se da smo time obavili posao. Nažalost, obično ne uspevamo u tome, barem ne sasvim. Sakrijemo misao, ali mentalna energija koju upotrebimo da bismo je maskirali ostaje i deluje. Posledica je onaj osećaj nespokojaštva koji nazivamo uznemirenošću ili nemirom. Ne postoji nešto u šta bi mogla da upreš prstom. Ali se ne osećaš mirnom. Ne možeš da se opustiš. Ne dopusti da to vlada tobom. Ne skači na noge d abi pobegla. I ne bori se sa time u pokušaju da ga oteraš. Dopusti mu da tu bude i pomno ga posmatraj. Tada će potisnuti materijal lagano isploviti na površinu i otkričeš šta je to što te je uznemiravalо.

Neprijatno iskustvo koje si pokušavala da izbegneš može biti bilo šta: osećaj krivice, lakomost ili neki drugi problem. Može se manifestovati kao bol niskog intenziteta ili prvi simptomi neke obične bolesti. Šta god da je, dopusti mu da se probije u svest i dobro ga pogledaj. Ako samo sediš mirno i posmatraš svoj emir, on će vreme-

nom proći. Mirno sedenje tokom perioda nemira predstavlja mali proboj u tvojoj praksi meditacije. Ono će te podučiti mnogim stvarima. Ustanovićeš da je ta uznemirenost zapravo pre jedno površno mentalno stanje. Ona je sama po sebi efemerna. Ona dolazi i prolazi. I nema nikakvu vlast nad tobom.

PROBLEM 9 – *Preteran napor*

Napredni meditanti su obično vrlo srdačni ljudi. Oni poseduju jedno od najvećih ljudskih blaga, osećaj za humor. Nije to ona banalna šaljivost kao u TV serijama. Radi se o istinskom osećaju za humor. U stanju su da se smeju sopstvenim neuspesima. Izruguju se sopstvenim nedaćama. Početnici u meditaciji su često preozbiljni i zabrinuti oko sopstvene dobrobiti. Važno je naučiti da olabavimo stvari, da se opustimo tokom meditacije. Neophodno je da naučiš da posmatraš objektivno šta god da se događa. To nisi u stanju ako si napeta i stremiš negde, ako sve to što radiš uzimaš preozbiljno. Novi meditanti su obično suviše zaokupljeni rezultatima. Prepuni su ogromnih i preteranih očekivanja. Jednostavno uskoče u praksu i odmah očekuju rezultat. Siluju celu stvar. Napeti su. Znoje se i upinju, a sve postaje užasno mračno i ozbiljno. I upravo to stanje tenzije je potpuna suprotnost svesnosti. Onda nije ni čudo što postižu tako malo. Na kraju odluče da meditacija i nije nešto uzbudljiva. Nije im pružila ono što žele. Čušnu je u stranu i zaborave na nju.

Treba naglasiti da o meditaciji učiš samo tako što meditiraš. O čemu se uopšte radi kod meditacije i kuda ona vodi učiš jedino kroz direktno iskustvo same te prakse. Zato početnik i ne zna kuda ide, jer nije ni razvio osećaj gde ga njegova praksa vodi. Očekivanja novajlige su sama po sebi nerealistična i nezasnovana na činjenicama. Uzdanje u prebrze rezultate postaje prepreka samo po sebi i vodi ka rigidnosti i nezadovoljstvu, osećaju krivice i sopstvene nekompetentnosti. Kad ulažeš prevelik napor, praksa postaje mehanička i neutrališe svesnost i pre nego što se ona pojavi. Zato ti od sveg srca savetujem da sve to odbaciš. Odbaci svoja očekivanja i stremljenja. Jednostavno meditiraj sa postojanim i izbalansiranim naporom. Uživaj u meditaciji i ne opterećuj sebe naprezanjem i borbotom. Samo budi svesna i opusti se. Sama meditacija će se pobrinuti o budućnosti.

PROBLEM 10 – *Obeshrabrenost*

Ishod prevelikog napora jeste frustracija. U stanju si napetosti. Smatraš da ne pravih onaj nepredak koji si očekivala i tako se obeshrabriš. To je sasvim prirodan ciklus, ali ga je ipak moguće izbeći. Izvor problema je stremljenje ka nerealnim ciljevima. To je vrlo čest sindrom i uprkos svim savetima, možda ćeš ustanoviti da se to i tebi događa. No, postoji rešenje. Ako se obeshrabriš, samo jasno posmatraj stanje svog uma. Ništa ne dodaj svemu tome. Samo posmatraj. Osećaj neuspeha je samo još jedna efemerna emocionalna reakcija. Ako se u nju upleteš, tada je samo hraniš svojom energijom i ona postaje sve burnija. No, ako jednostavno ostaneš postrani i posmatraš, taj osećaj lagano prolazi.

Ako si obeshrabrena svojim navodnim neuspehom u meditaciji, sa tim je posebno lako pozabaviti se. Osećaš da ti meditacija loše ide. Trudiš se, ali ne uspevaš da ostaneš svesna. Pa onda jednostavno budi svesna tog osećaja neuspeha. I tim jednostavnim korakom ponovo uspostavljaš kontinuitet svesnosti. Od razloga tog osećaja neuspeha ne ostaje ništa drugo do sećanja. U meditaciji ne postoje neuspeh. Postoje zastoji i poteškoće. Ali nema neuspeha, barem dotle dok od svega potpuno ne digneš ruke. Čak i ako si provela punih dvadeset godina a da nisi stigla bilo gde, ipak si u stanju da budeš svesna svake sekunde za koju se odlučiš. To zavisi samo od tvoje odluke. A obeshrabrenost je samo još jedan od mnogih načina da budeš rastresena, a ne fokusirana. Kad ti ovo postane jasno, i to je jedan akt svesnosti. Zato samo nastavi taj proces. Ne daj da te skrene sa puta jedna obična emocionalna reakcija.

PROBLEM 11 – *Otpor prema meditaciji*

Ima dana kad ti se ne meditira. I sama pomisao na nju ti se čini nepodnošljivom. Propuštanje jednog sedenja i nije toliko bitno, ali vrlo lako preraste u naviku. Mudrije je probiti se kroz taj otpor, nego stati pred njim. kako god da ti je, jednostavno sedi. Posmatraj taj osećaj odbojnosti. U većini slučajeva to je samo još jedan prolazni osećaj, oblačak koji će ispariti upravo tu pred tvojim očima. Pet minuta pošto si sela, njega više nema. U drugim slučajevima stvara ga loše raspoloženje koje te je obuzelo tog dana i onda traje nešto duže.

Pa ipak, i u tom slučaju prolazi. I bolje je oslobođiti ga se tokom dva-deset ili trideset minuta meditacije, nego da ga nosiš u sebi unaokolo i da ti upropasti i ostatak dana. U nekim drugim situacijama, ovaj otpor nastaje zbog neke poteškoće koju imaš sa samom praksom. Možda znaš, a možda i ne kakva je to poteškoća. Ako ti je problem poznat, pozabavi se njim uz pomoć jedne od tehnika objašnjениh u delu „Kako izaći na kraj sa smetnjama“ koje sledi nešto kasnije. Kada jednom rešiš taj problem i otpor će nestati. Ako je problem nepoznat, onda ćeš morati da se sa njim upoznaš. Jednostavno odsedi i pored otpora i pažljivo ga posmatraj. On će pre ili kasnije proći. I onda će problem koji ga je izazvao verovatno isplivati na površinu, tako da i njega možeš da uočiš.

Ako je otpor prema meditaciji uobičajeni deo tvoje prakse, tada bi to moglo da ukaže na neku suptilnu bazičnu grešku u tvom stavu. Meditacija nije nikakav ritual koji se obavlja u odgovarajućem položaju tela. Ona nije ni bolna vežba ili period prisilne dosade. A nije ni mučna, kruta obaveza. Meditacija jeste svesnost. Ona je novi način viđenja i jedan oblik igre. Meditacija je tvoj prijatelj. Tako i gledaj na nju i otpor će nestati poput dima na letnjem vetrusu.

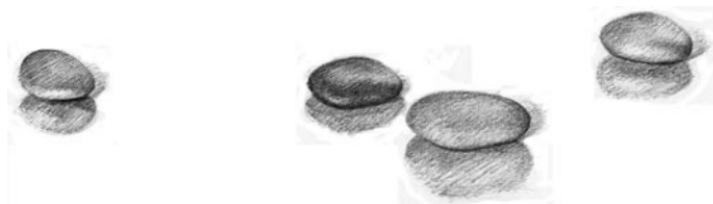
Ako isprobavaš sve ove mogućnosti i otpor i dalje ostaje, onda je to problem. Postoje razni metafizički čvorovi u koje se meditant zapetlja i koji daleko prevazilaze obim ovakvog jednog razmatranja. Nije uobičajeno za nove meditante da im se tako nešto dogodi, ali je moguće. Ne odustaj. Potraži pomoć nekog iskusnijeg. Potraži kvalifikovanog učitelja vipassana meditacije i zamoli ga da ti pomogne u rešavanju problema. Takvi ljudi upravo zbog toga i postoje.

PROBLEM 12 – Blokiranost ili otupelost

Već smo pominjali fenomen uspavanosti uma. Ali trebalo bi paziti na jedan poseban put koji vodi do takvog stanja. Mentalna otupelost može se pojaviti kao neželjeni nuzproizvod produbljene koncentracije. Kako se tvoj uvid produbljuje, mišići se sve više opuštaju, a nervna transmisija menja. Ovo u telu stvara osećaj vrlo velike smirenosti i lakoće. Osećaš se vrlo mirnom i na neki način odvojenom od tela. I lako svoju pažnju usmeravaš samo na dah. Ali kako se ovakvo stanje produžava, prijatni osećaji se pojačavaju i sada ti odvlače pažnju sa dahom. Počinješ da zaista uživaš u tom stanju, a

svesnost opada. Pažnja se polako raspršuje, tumarajući bezbrižno u oblacima blaženstva. I krajnji ishod je jedno vrlo neskoncentrisano stanje, neka vrsta ekstatičke otupelosti. Lek za ovo je, naravno, svesnost. Pažnji posmatraj sve te pojave i oni će lagano iščileti. Kada se pojavi osećaj blaženstva, prihvati ga. Nema potrebe da ga izbegavaš, ali ne daj da te ono proguta. To je jedan fizički osećaj i tako se prema njemu i odnosi. Na osećaje gledaj kao na osećaje. Na otupelost gledaj kao na otupelost. Posmatraj ih dok nastaju i posmatraj ih dok nestaju. Ne uplići s eu njih.

Tokom meditacije ćeš imati problema. Svako ih ima. Možeš ih tretirati ili kao samrte muke ili kao izazove na koje treba treba odgovoriti. Ako ih smatraš teretom, tvoja patnja samo će se uvećavati. Ako ih smatraš šansama da učiš i rasteš, tada je tvoj duhovni razvoj neograničen.



Poglavlje 11

KAKO IZAĆI NA KRAJ SA RAZNIM SMETNJAMA (I)

Pre ili kasnije, svaki meditant nađe na smetnje tokom vežbanja i potrebni su različiti metodi da bi se sa njima nosio. Više je dobroih strategija da te vrate na pravi put brže no što bi to učinilo potkušavanje da sebi prokrčiš put čistom snagom volje. Koncentracija i svesnost idu ruku pod ruku. Jedna drugu dopunjaju. Ako je jedna slaba, to će na kraju uticati i na drugu. Loše dane obično karakteriše loša koncentracija. Um ti jednostavno luta svuda unaokolo. Potreban ti je metod za ponovno uspostavljanje koncentracije, čak i kad se suočiš sa mentalnim poteškoćama. Na sreću, on postoji. Zapravo, možeš odabratи između više tradicionalnih praktičnih manevara.

MANEVAR 1 – *Merenje vremena*

Ova prva tehnika već je bila pokrivena u jednom od ranijih nastavaka. Smetnja te je odvukla sa fokusiranosti na dah i iznenada shvataš da sanjariš o nečemu. Trik je u tome da se potpuno izvučeš iz toga, kako bi bila u stanju da se sa punom pažnjom vratiš dahu. To činiš tako što odmeravaš dužinu vremena koje si bila odsutna. Nije to precizno merenje. ne treba ti tačna cifra, već gruba procena. Možeš je izraziti u minutima ili počev od nekog događaja. Jednostavno sebi kažeš: „Dobro, bila sam ometena oko dva minuta“ ili „od kada je pas zalajao“ ili „od kada sam počela da razmišljam o zubaru“. Kad počneš da vežbaš ovu tehniku, radićeš to tako što govoriš sama sebi. A kad učvrstiš ovu naviku, možeš to da ostaviš i čitava akcija se odvija bez reči i vrlo brzo. Čitava ideja, podsetnik, jeste da se izvučeš iz smetnje i vratiš se na dah. A izvlačiš se iz misli tako što nju samu načiniš predmetom istraživanja dovoljno dugo da razabereš približ-

no vreme njezinog trajanja. Sama dužina intervala nije bitna. Kad se jednom oslobodiš smetnje, odloži čitavu stvar sa strane i nastavi da posmatraš dah. Ne vezuj se za procenjivanje vremena i ne gubi previše vremena na to.

MANEVAR 2 – Duboko disanje

Kad ti je um nemiran i misli podivljaju, često možeš da ponovo uspostaviš sabranost pažnje sa nekoliko brzih i dubokih udaha i izdaha. Snažno udahni i isto tako ga ispusti. Ovim se pojačava osećaj unutar nozdrva i olakšava fokusiranje. Uloži napor volje i malo sile u svoju pažnju. Prikuj je za tačku fokusa pažnje i sačekaj dok se sama tu ne ustali.

MANEVAR 3 – Brojanje

Brojanje udaha i izdaha je klasična tehnika. Neke škole podučavaju ovo kao svoju primarnu taktiku. Vipassana je koristi kao pomoćnu tehniku, za uspostavljanje poremećene pažnje i za jačanje koncentracije. Kao što je ranije razmatrano, dah možeš brojati na više način. Ali imaj na umu da pažnju održavaš na dahu. Verovatno ćeš primetiti promenu kad završiš sa brojanjem. Dah se usporava ili postaje vrlo lak i rafiniran. To je fiziološki signal da je koncentracija postala ustaljena. Na toj tački dah je toliko lak ili brz ili blag da nisi u stanju da jasno razlikuješ udah od izdaha. Čini ti se kao da se stapaju jedan u drugi. U tom slučaju možeš i jedan i drugi brojati kao jedan ciklus. Nastavi taj proces brojanja, ali samo do pet i onda kreni ispočetka. Kada brojanje postane smetnja, pređi na sledeći korak. Ostavi po strani brojeve i zaboravi na pojmove udaha i izdaha. Uroni u čistu osećaj disanja. Udah se stapa sa izdahom. Jedan ciklus se stapa sa narednim u jedan besprekidni ciklus čistog, glatkog toka.

MANEVAR 4 – Metod udaha i izdaha

Ovo je jedna alternativa brojanju udaha i izdaha i funkcioniše na sasvim sličan način. Jednostavno usmerite pažnju na dah i u sebi svaku fazu označite rečina: „udah... izdah... udah... izdah“. Nastavite ovaj proces sve dok vam više nisu potrebne ove reči i onda ih odložite sa strane.

MANEVAR 5 – Poništavanje jedne misli drugom

Neke misli jednostavno neće da ti izađu iz glave. Mi ljudi smo baš oopsesivna bića. To je jedan od naših najvećih problema. Skloni smo da se zablesavimo oko neke stvari kao što su recimo seksualne fantazije, brige ili ambicije. Hranimo te misli godinama i dajemo im mnogo prilika da bujaju poigravajući se njima kad god smo dokoni. A onda, kad sednemo da meditiramo, naređujemo im da se sklone i ostave nas na miru. Nije baš neko iznenađenje da nas u takvim situacijama ne slušaju. Uporne misli kao što su te zahtevaju direktn prilaz, klasični frontalni napad.

Budistička psihologija razvila je naročit sistem klasifikacije. Umesto da misli dele na „dobre“ i „loše“, budistički mislioci ih radije smatraju „korisnim“ i „beskorisnim“. Beskorisna misao je ona povezana sa pohlepom, mržnjom i obmanutošću. To su misli koje um najlakše pretvara u oopsesije. One su beskorisne u smislu da te odvode od cilja oslobođenja. Korisne misli, sa druge strane, jesu one povezane sa velikodušnošću, saosećanjem i mudrošću. One su korisne u smislu da mogu biti iskorisćene kao specifični lekovi za beskorisne misli i tako ti mogu pomoći u napredovanju ka oslobođenju.

Ti ne možeš da uslovjavaš oslobođenje. Ono nije stanje stvorenog na osnovu misli. Niti možeš da uslovjavaš lične kvalitete koje oslobođenje stvara. Misao o dobromernosti može podsećati na dobromernost, ali ona nije to zaista. Ona će se slomiti pod pritiskom. Misli o saosećanju stvaraju samo površno saosećanje. Otuda, ove korisne misli te neće same po sebi osloboditi iz klopke. One su korisne jedino ako se iskoriste kao protivotrov za sve otrove beskorisnih misli. Misli o velikodušnosti mogu privremeno neutralisati pohlepu. One je bace pod tepih dovoljno dugo da svesnost obavi svoj posao bez ometanja. A onda, kada je svesnost prodrla do korena ego-procesa, pohlepa isparava i javlja se istinska velikodušnost.

Ovaj princip se može iskoristiti u svakodnevnoj meditaciji. Ukoliko te muči određena vrsta oopsesije, možeš je neutralisati stvarajući njezinu suprotnost. Evo primera: Ako apsolutno mrziš Nikolu i u mislima ti se neprekidno javlja njegov lik, pokušaj da prema njemu usmeriš tok ljubavi i prijateljstva. Verovatno ćeš se osloboditi te mentalne slike koja te je proganjala. I tada ćeš moći da nastaviš sa meditacijom.

Međutim, ponekad sama ova taktika ne deluje. Opsesija je jednostavno prevelika. U tom slučaju moraš da malo smanjiš njen prisustak, pre nego što uspeš da je izbalansiraš. Ovo je situacija u kojoj osećaj krivice, jedna od čovekovih najmučnijih emocija, konačno služi svojoj svrsi. Dobro se zagledaj u tu emocionalnu reakciju koje pokušavaš da se otreseš. Zapravo, proučio je. Uvidi kako te ona navodi da se osećaš. Vidi šta ona čini od tvog života, sreće, zdravlja i odnosa sa drugima. Pokušaj da uvidiš kakvom te čini u očima drugih. Pogledaj na koji način sprečava tvoje napredovanje ka oslobođenju. Budistički kanon te zaista podstiče da ovo temeljno uradiš. Savetuje ti da osetiš isto ono gađenje i poniženje kao da šetaš okolo noseći na glavi kovčeg u kojoj je uginula životinja koja se raspada. To je zaista vredno pravog gađenja. Ovaj korak sam po sebi može rečiti problem. Ali ako ne, onda još jednom ostatke opsesije izbalansiraj generišući njoj suprotnu emociju.

Misli o pohlepi pokrivaju sve povezano sa žudnjom, od otvorene lakomosti za materijalnim stvarima, pa sve tamo do suptilne potrebe da nas poštuju kao moralnu osobu. Misli o mržnji kreću se u rasponu od sitničavosti do ubilačke razjarenosti. Obmana pokriva sve od sanjarenja do stvarnih halucinacija. Velikodušnost poništava pohlepu. Dobronamernost i saosećanje poništavaju mržnju. Za svaku od uznemirujućih misli možeš pronaći protivotrov, samo ako malo o njoj razmisliš.

MANEVAR 6 – Podseti se svog cilja

Dogodi se da ti nešto padne na pamet, naizgled slučajno. Reči, izrazi ili cele rečenice izrone iz nesvesnog bez nekog vidljivog razloga. Pojave se slike i projure ti kroz glavu. I to može biti nekad sasvim uznemirujuće iskustvo. Um izgleda kao zastava koja leprša na vetr. Juri napred-nazad nalik talasima što udaraju o obalu. I često, u takvim trenucima, dovoljno je podsetiti se zašto si ovde. Možeš sama sebi reći: „Ne sedim ovde da bih straćila vreme na ove misli. Ja sam ovde da bih um fokusirala na dah, koji je univerzalan i zajednički svim živim bićima.“ Ponekad će ti se um smiriti i pre nego što završiš ovaj monolog. U drugim prilikama ćeš možda morati da ga ponoviš nekoliko puta pre nego što uspeš da fokus ponovo zadržiš na dahu.

Ove tehnike možeš koristiti pojedinačno ili u kombinaciji sa nekom od ostalih. Kada se na pravi način primene, one čine jedan vrlo efikasan arsenal sa bitku koju treba da dobiješ protiv „majmunskog uma“.





Poglavlje 12

KAKO IZAĆI NA KRAJ SA RAZNIM SMETNJAMA (II)

Itako, sela si da meditiraš. Sve ide ne može biti bolje. Telo se potpuno umirilo i um je sasvim miran. Jednostavno, kao kliziš zajedno sa tokom disanja, udah, izdah, udah, izdah... smirena, vedra, skoncentrisana. Sve je savršeno. A onda, potpuno neočekivano, nešto potpuno drugačije pojavi se u tvom umu: „Eh, da mi je sada jedan sladoled.“ To je, očigledno, smetnja. To nije ono što bi trebalo da radiš. Uočavaš to i враćаш sebe natrag na dah, natrag u onaj mirni tok, udah, izdah, udah... A onda opet: „Jesam li platila račun za ovaj mesec?“ Još jedna smetnja. Uočavaš i ovu i guraš sebe natrag, tamo gde si bila: udah, izdah, udah, izdah... „Počeo je da se prikazuj onaj novi film. Možda bi mogla da odem u utorak da ga pogledam. Ne, ne u utorak, čeka me mnogo posla u sredu. Četvrtak je bolji...“ Još jedna smetnja. Izvlačiš se iz nje i враćаш se na dah, samo što nikada do njega ne stižeš, jer ti pre toga taj glas u glavi govori: „Kako me bole leđa!“ I tako u krug. Bez prestanka, smetnja za smetnjom, kao da im nema kraja.

Kakva muka. Ali zapravo je sve u tome. Ova ometanja su u stvari jako važna. I ključ je da naučiš kako prema njima da se odnosiš. Da naučiš da ih primetiš, ali da njima ne budeš zarobljena. Upravo zato smo ovde. To lutanje u mislima je svakako neprijatno. Ali je to i normalan način funkcionisanja našeg uma. Ne razmišljaj o njemu kao o neprijatelju. I ako želiš da menjaš nešto, prvo što treba da uradiš je da ga vidiš onakvog kakvo jeste.

Kada prvi put sedneš da bi se skoncentrisala na dah, zaprastiće te koliko je tvoj up neprekidno u pokretu. Skače na sve strane. Propinje i rita. Lovi sopstveni rep. Blebeće. Razmišlja. Fantazira i sanja budan. Nemoj se zbog toga deprimirati. Sve je to prirodno. Kada

ti um odluta sa predmeta meditacije, samo pažljivo posmatraj to što ga je omelo.

Kada govorimo o smetnjama u meditaciji uvida, tada govorimo zapravo o svakoj onoj preokupaciji koja je pažnju odvukla od daha. I ovim se postavlja novo, važno pravilo za tvoju meditaciju. Kada se pojavi bilo kakvo mentalno stanje dovoljno snažno da te odvuče od objekta meditacije, na kratko prebac i svoju pažnju na samu tu smetnju. Načini od nje privremeni objekat meditacije. Ovde obrati pažnju na reč „privremeni“. Ona je vrlo važna. Ne savetujem ti da u sred vežbe menjaš tehniku. Ne očekuje s eod tebe da svake tri sekunde uvođiš novi objekat meditacije. Dah će uvek biti tvoj primarni fokus. Pažnju preusmeravaš na smetnju tek toliko dugo koliko je dovoljno da uočiš njezine specifične karakteristike. Šta je ona? Koliko je snažna? I koliko dugo traje?

Čim si u sebi odgovorila na ova pitanja, završila si istraživanje smetnje i vraćaš pažnju na dah. I ovde obrati pažnju na izraz „u sebi“. Ova pitanja nisu poziv na novo mentalno naklapanje. Ono bi te odvelo u pogrešnom smeru, ka još više razmišljanja. A zapravo želim da se udaljiš od razmišljanja, a približiš direktnom, nemom i nepojmovnom iskustvu disanja. Ova pitanja su sačinjena tako da te oslobole smetnje i daju ti uvid u njezinu prirodu, a ne da se još dublje u nju zaglibiš. Uz njihovu pomoć postaćeš osetljivija za ono što te ometa i time ćeš se toga lakše i oslobođiti – a sve u isto vreme.

Evo problema: Kada se smetnja ili bilo kakvo mentalno stanje javi u umu, ono je prvo niklo u podsvesti. I odmah sledećeg trenutka pojavljuje se i u svesti. Ali taj delić sekunde je vrlo važan, jer je dovoljan da se javi i vezivanje. Vezivanje se odigrava skoro momentalno i to već na nivou nesvesnog. Tako da kada to vezivanje stigne do nivoa svesnog prepoznavanja, već smo počeli njime zarobljeni. I sasvim je prirodno da jednostavno nastavimo taj proces, sve se više zaglibljujući u smetnju kako nastavljamo da je posmatramo. U tom trenutku već mislimo misao, umesto da je posmatramo sa golom pažnjom. Čitav ovaj sled odigrava se u trenutku. I tako imamo problem. Kada postanemo svesni smetnje, mi smo u velikoj meri već njome obuzeti. Naša tri pitanja: „Šta je to?, Koliko je snažno? I koliko dugo traje?“ jesu jedan mudar lek za ovu posebnu boljku. Da bismo na ta pitanja odgovorili, moramo utvrditi kvalitet te konkretnе smetnje. A da bi-

smo to uradili, moramo se od nje odvojiti i posmatrati je objektivno. Moramo prestati da mislimo misao ili osećamo osećaj, kako bi ga posmatrali kao objekat ispitivanja Već sam taj proces jeste jedna vežba u sabranosti pažnje, u neuključenoj, odvojenoj svesnosti. Tako je stisak smetnje olabavljen i naša pažnja ponovo kontroliše stvar. Na ovoj tački, pažnja čini blagi prelaz ka svojoj primarnoj tački fokusa, dakle vraćamo se na dah.

Kada počneš da vežbaš ovu tehniku, verovatno ćeš morati da je radiš uz pomoć reči. Postavljaćeš sebi pitanja verbalno i odgovor ćeš formulisati verbalno. Međutim, neće dugo trebati da shvatiš da ti reči i nisu potrebne, kada jednom kod sebe stvorиш naviku, jednostavno registruješ smetnju, registruješ njezine karakteristike i vraćaš se disanju. Čitav taj proces postaje potpuno nepojmovni i vrlo brz. Ta smetnja može biti bilo šta: zvuk, osećaj, emocija, fantazija, bilo šta. I šta god da je, ne pokušavaj da ga potisneš. Ne pokušavaj da ga na silu izbacиш iz svog uma. Nema potrebe da to radiš. Samo ga pažljivo posmatraj. Bez reči istražuj tu smetnju i ona će sama od sebe proći. I otkrićeš kako ti pažnja bez napora prelazi natrag na dah. I ne osuđuj sebe zato što si bila pometena. Smetnje su prirodna stvar. Dođu i prođu.

I pored ovog mudrog saveta, ti ćeš ipak sebe osuđivati. I to je prirodno. tada samo posmatraj taj proces osuđivanja kao još jednu smetnju i potom se vrati dahu.

Posmatraj sled događaja: Disanje. Disanje. Javlja se ometajuća misao. Usled nje nastaje i frustracija. Prebacuješ sebi za to što ti je pažnja poremećena. Uočavaš to samoprebacivanje. Vraćaš se dahu. Disanje. Disanje. To je jedan zaista vrlo prirodan ciklus, koji se odvija sam od sebe ako sve radiš kako treba. Čitav trik je, naravno, u strpljenju. Ako si u stanju da naučiš da posmatraš ova ometanja a da se u njih ne upleteš, onda je sve vrlo lako. Samo prokliziš kroz smetnju i pažnja ti se vraća lako vraća na dah. Naravno, isto ta smetnja može ponovo iskrsnuti već narednog trenutka. Ako se to dogodi, posmatraj to sa pažnjom. Ako imaš posla sa nekim starim, duboko ukorenjenim obrascem mišljenja, to sve može potrajati, ponekad i godinama. Ne uzbuduj se. I to je prirodno. Samo promatraj smetnju i onda se vrati na dah. Ne bori se sa tim mislima koje te ometaju. Ne upinji se i ne bori se. I najmanji delić energije koji uložiš u taj otpor

ide direktno u taj misaoni kompleks i čini ga još jačim. Dakle, ne pokušavaj da te misli silom izbaciš iz glave. To je borba u kojoj si osuđena na poraz. Samo pažljivo i uporno posmatraj smetnju i ona će na kraju uminuti. To je vrlo čudno, ali što više gole pažnje posvećuješ svojim smetnjama, to slabije one postaju. Osmatrati ih dovoljno dugo i dovoljno često uz pomoć gole pažnje, bez uplitanja, i nestaneće zauvek. Bori se sa njima i odmah jačaju.

Sabranost pažnje jeste funkcija koja razoružava smetnje, na sličan način kao što ekspert za eksploziv demontira bombu. Slabe smetnje se razoružavaju već na prvi pogled. Obasaj ih svetлом svesnosti i odmah ispare, da se nikada više ne vrate. Duboko ukorenjeni, često ponavljeni obrasci misli zahtevaju konstantnu sabranost, koju treba primenjivati onoliko puta koliko je to potrebno da bi pritisak popustio. Smetnje su zaista tigrovi od papira. One same po sebi nemaju snagu. Potrebno im je da ih stalno hraniš ili umiru. Ako odbiješ da ih hraniš svojim strahom, besom i pohlepom, one blede.

Sabranost pažnje najvažniji deo meditacije. To je glavna stvar koju pokušavaš da razviješ. Sve u svemu, zaista uopšte nema potrebe da se boriš protiv ometanja. Ključna stvar je da budeš svesna onoga što se događa, a ne da kontrolišeš to što se događa. I zapamti, tvoj alat je koncentracija. Ona je u sprezi sa golom pažnjom. Sa stanovišta sabranosti, zapravo i ne postoji takva stvar kao što je smetnja. Šta god da se javi u umu, gledaš na to kao na još jednu priliku da neguješ sabranost. Dah, zapamti, jeste proizvoljno odabrana tačka fokusa i koristiš je kao primarni objekat pažnje. Smetnje se koriste kao sekundarni objekti pažnje. One su svakako isto toliko deo stvarnosti kao i dah. Zapravo nije mnogo bitno šta je objekat pažnje. Možeš biti svesna dahu, a možeš biti svesna i neke smetnje. Možeš biti svesna činjenice da ti je um miran, a koncentracija jaka, kao što možeš biti svesna i činjenice da ti je koncentracija u frontlama, a um u potpunoj konfuziji. Sve je to sabranost pažnje. Samo je održavaj i iz toga će na kraju proizaći koncentracija.

Cilj meditacije nije da se skoncentrišeš na dah, bez prekida, zauvek. To bi samo po sebi bio potpuno besmislen cilj. Svrha meditacije nije da postigneš savršeno miran i vedar um. Iako je to divno stanje, ono samo po sebi ne vodi do oslobođenja. Cilj meditacije jeste da dostigneš neprekidnu svesnost. Svesnost i samo svesnost donosi probuđenje.

Ometanja dolaze u svim veličinama, oblicima i ukusima. Budistička filozofija ih je organizovala u nekoliko kategorija. Jedna od njih jeste kategorija prepreka. Nazivaju se preprekama zato što blokiraju tvoj razvoj obe komponente meditacije: svesnosti i koncentracije. I malo upozorenje kod ovog termina. reč „prepreka“ nosi u sebi negativnu konotaciju i zaista su to stanja uma koja želimo da iskorenimo. To, međutim, ne znači da ih treba potisnuti ili osuđivati.

Uzmimo pohlepu kao primer. Želimo da izbegnemo produžavanja bilo kojeg stanja pohlepe koje se pojavi, pošto nastavljanje tog stanja vodi u vezivanje i patnju. To ne znači da tu misao nastojiš da izguraš iz uma kad se pojavi. Jednostavno odbijaš da je ohrabruješ da u njemu ostane. Dopuštamo joj da dođe i da ode. Kada je prvi put primetimo uz pomoć gole pažnje, ne prosuđujemo je ili vrednujemo. Samo stanemo pozadi i posmatramo je kako narasta. Ne pomažemo joj, niti je ometamo, ne upuštamo se u dijalog sa njom. Tako ona ostaje dokle treba da ostane. I o njoj učimo koliko god je moguće dokle je tu. Posmatramo šta to pohlepa radi. Posmatramo kakve nam probleme stvara i kako opterećuje i druge. Uočavamo kako nas neprekidno drži nezadovoljnima, zauvek u stanju neispunjene očekivanja. Zahvaljujući ovom iskustvu iz prve ruke, intuitivno osećaš da pohlepa i nije najbolji način da vodiš svoj život. I u tom saznanju nema bilo kakve teorije, već čisto iskustvo.

Sa svakom od prepreka na koje naideš nosiš se na isti način. I sada ćemo ih ovde razmotriti jednu po jednu.

Žudnja: Prepostavimo da ti je tokom meditacije pažnju odvuklo neko priyatno iskustvo. To može biti maštanje o nečem prima-mljivom ili misao pokrenuta taštinom. Može biti osećaj sopstvene važnosti. Može biti misao ljubavi ili pak fizičko osećanje blaženstva koje dolazi od samog doživljaja meditacije. Šta god da je, iza njega sledi stanje žudnje – da dobiješ to o čemu si maštala ili da produžiš ono iskustvo koje trenutno imaš. Kakva god bila njena priroda, sa žudnjom treba da se ponašaš na sledeći način. Uoči misao ili osećaj dok nadolazi. Uoči mentalno stanje žudnje koje ga prati kao sasvim odvojena stvar. Uoči tačan domet ili stepen te žudnje. Potom posmatraj koliko dugo traje i trenutak kada na kraju nestaje. Kada si sa tim završila, vrati pažnju na disanje.

Odbojnost: Prepostavimo da te je uz nemirilo neko negativno iskustvo. To može biti nešto čega se plašiš ili zbog čega često brineš. To može biti osećaj krivice, depresija ili bol. Kakva god bila priroda osećaja ili misli, ustanovićeš da je odbacuješ od sebe ili potiskuješ – tako što se upinješ da je izbegneš, suprotstaviš joj se ili porekneš njeno postojanje. I ovde je postupak u suštini isti. Posmatraj nastajanje misli ili osećaja. Uoči stanje odbacivanja koje za tim dolazi. Odmeri stepen tog odbacivanja. Vidi koliko dugo traje i kada nestaje. Potom pažnju vrati na ritam disanja.

Letargija: Letargija se javlja u različitim stupnjevima i intenzitetima, koji se kreću u rasponu od blage inertnosti do totalne otupelosti. Ovde govorimo o mentalnoj stanju, ne o fizičkom. Pospanost ili fizički zamor su nešto sasvim drugo i u budističkom sistemu klasifikacije bili bi svrstani u fizičke osećaje. Mentalna letargija je bliža odbojnosti, utoliko što je to jedan od lukavijih načina uma da izbegne stvari koje su za njega neprijatne. Letargija je neka vrsta isključivanja mentalnog aparata, gušenja čulne i kognitivne aktivnosti. To je jedna vrsta prinudne gluposti koja se maskira kao pospanost. Sa ovim se nije lako nositi, pošto njezino prisustvo direktno ide nasuprot upotrebe svesnosti. Letargija je skoro potpuna suprotnost svesnosti. Pa ipak, svesnost je lek i za ovu prepreku i to postupajući na isti način. Uoči stanje inertnosti kada se pojavi i uoči njezin domet i intenzitet. Uoči kada nastaje, koliko dugo traje i kada prolazi. Jedina stvar koja je karakteristična ovde jeste veliki značaj koji ima rano detektovanje ovog fenomena. Moraš ga detektovati na samom početku i smesta ga zapljenuti velikom dozom čiste svesnosti. Ako mu dopustiš da uhvati koren, njegov rast će verovatno nadjačati tvoju snagu svesnosti. A kad letargija pobedi, posledica je letargičan um ili čak možda i zaspis tokom meditacije.

Nemir: Stanja nespokojsstva i zabrinutosti jesu izrazi mentalnog nemira. Um neprekidno juri unaokolo, odbija da se skrasi na bilo čemu. Moguće je da jednu istu stvar vrtiš u glavi bez prestanka. Ali je i tada osećaj nespokojsstva dominantna komponenta. Tvoj um jednostavno odbija da se zaustavi. Nalik je zahuktaloj lokomotivi. Lek za ovo stanje ima isti osnovni obrazac. Uznemirenost podstiče nastanak određenog osećaja u svesti. Možeš to nazvati njenim karakterom

ili teksturom. Kako god da ga zoveš, taj osećaj nemira jeste tu kao jedna karakteristika svesti koju je moguće jasno odrediti. Potraži je u sebi. Kad si je jednom uočila, uoči koliko je ovladala tobom. Uoči kako se razvija. Posmatraj koliko dugo traje i vidi kada počne da slabí i nestaje. Potom pažnju vrati na dah.

Sumnja: Sumnje stvaraju sasvim specifičan osećaj u našoj svesti. Budistički Kanon za nju pominje vrlo lepo poređenje. Ona je po-put čoveka koji luta pustinjom i nađe na neobeleženu raskrsnicu. Kojim putem da krene? Nikako ne može da odluči. I tako on stoji tu i koleba se. Jedan od najčešćih oblika u kojem se javlja tokom meditacije je unutrašnji dijalog koji se odvija otprilike ovako: „Šta ja zapravo radim samo ovako sedeći? Hoću li uopšte imati neke koristi od ovoga? Ah, pa naravno da hoću“ Ovo je dobro za mene. U knjizi tako piše. Ali ovo je bez veze. Samo gubim vreme. Ne, neću odustati. Rekla sam da će to uraditi i uradiću. Je li ovo samo moj inat? Ne znam. Jednostavno ne znam.“ Ne uleću u ovu zamku. To je samo još jedna od prepreka. Još jedna od dimnih zavesa koju pravi um, da bi te sprečio da postaneš svesna onoga što se događa. Da bi se nosila sa sumnjom, samo postani svesna tog mentalnog stanja kolebanja kao jednog objekta koji istražuješ. Ne daj da te ono zarobi. Izadi iz njega i pogledaj ga. Vidi koliko je jako. Vidi kad se javlja i koliko dugo traje. Zatim ga posmatraj kako slabí i vrati se na disanje.

Ovo je opšti obrazac koji ćeš koristiti kod bilo kakve smetnje da se javi. Pod smetnjom, zapamti, podrazumevamo bilo koje mentalno stanje koje se javi u umu i ometa meditaciju. Neke od njih su vrlo suptilne. Korisno je nabrojati neke od mogućnosti. Negativna stanja je relativno lako uočiti: nesigurnost, strah, bes, depresija, uznemirenost i frustracija.

Žudnje i želje je malo teže primetiti, zato što one mogu da se odnose na stvari koje obično smatramo povoljnim ili plemenitim. Možeš osjetiti želju da sebe usavršiš. Možeš osjetiti žudnju da poseduješ što više vrline. Čak možeš razviti vezanost za stanje blaženstva koje osetiš tokom meditacije. Pomalo je teško odvojiti se od takvih altruističkih osećanja. Ali, na kraju, i ona se često svode na pohlepu, na žeđ za zadovoljstvom, na jedan malo sofisticiraniji način da um izbegne realnost sadašnjeg trenutka.

Najkomplikovanija od svega. međutim, jesu ona istinski pozitivna mentalna stanja koja se i neprimetno ušunjaju u tvoju meditaciju. Sreća, mir, unutrašnje spokojsvo, saosećanje i samilost za sva bića ovog sveta. Ta mentalna stanja su tako slatka i tako dobronamerna da jedva da se usuđuješ da s ei od njih distanciraš. Jer ti to stvara osećaj da si izdala čovečanstvo. A nema uopšte potrebe da se tako osećaš. Ovo ne znači savet da odbaciš ovakva stanja uma ili da postaneš bezdušni robot. Mi samo hoćemo da i ta stanja vidimo onakvima kakva ona jesu. Samo mentalna stanja. I ona dođu i prođu. Ona nastanu i onda nestanu. Kako nastavljaš da meditiraš, takva stanja će se javljati sve češće. Trik je ne postati vezana za njih. Samo svako od njih uoči kako se javlja. Vidi šta je, koliko je jako i koliko dugo traje. Potom ih posmatraj kako nastavljaju svoj put. Sve je to više prolazna predstava tvog mentalnog univerzuma.

Kao što dizanje prolazi kroz faze, isto se događa i sa mentalnim stanjima. Svaki udah ima početak, sredinu i kraj. Svako mentalno stanje ima rođenje, rast i opadanje. Nastoj da te faze jasno vidiš. Međutim, to nije lako. Kao što smo već primetili, svaka misao ili osećaj prvo se začinje u nesvesnom delu uma i tek kasnije se diže na svesni nivo. Obično postajemo svesni takvih stvari tek pošto su pristigle u svest i tu se zadržale neko vreme. Zapravo, smetnji postajemo svesni tek kada je već oslabio njihov pritisak na nas i one same počele da nestaju. Tek na toj tački nas iznenadi saznanje da smo bili odlutali negde, sanjarili, fantazirali ili već negde odlutali. Očigledno da je ovo suviše kasno u čitavom ovom lancu događaja. Ovaj fenomen možemo nazvati hvatanjem lava za rep, a to je jedan ne baš pametan potez. Slično suočavanju sa opasnom zverkom, moramo mentalnim stanjima prići odnapred. Uz mnogo strpljenja naučićemo da da ih prepoznamo kako se postepeno uzdižu iz dubljih nivoa našeg svesnog uma.

Pošto se mentalna stanja prvo formiraju u nesvesnom, da bi potpuno pratila nastanak nekog od tih stanja, morala bi da svoju svesnost proširiš i na ovo područje nesvesnog. To je jako teško, jer nisi u stanju da vidiš šta se događa тамо dole, barem ne na onaj način na koji možeš da vidiš svesnu misao. Međutim, možeš naučiti da osetiš onaj nejasni osećaj komešanja koji je neka vrsta najave onoga što se iza brda valja. To naravno dolazi sa vežbanjem i ta sposobnost je još

jedan rezultat dubokog mira koncentracije. Koncentracija zapravo usporava uzdizanje tih mentalnih stanja i obezbeđuje ti vreme da osetiš svako od njih kako se uzdiže iz nesvesnog, čak i pre nego što ih uočiš u polju svesnosti. Koncentracija ti pomaže da svoju svesnost proširiš i na tu uskomešanu tamu iz koje misao i osećanja izranjaju.

Kako produbljuješ moć koncentracije, stičeš i sposobnost da vidiš misli i osećaje kako se uzdižu lagano, nalik mehurićima, svaki sam za sebe i sa prostorom između njih. Oni bujaju kao da ih na filmu gledaš u slow motion-u. Zadrže se u svesti neko vreme i onda odplutaju dalje.

Ovakva primena svesnosti na mentalna stanja jeste jedna precizna operacija. Ovo naročito važi za osećaje ili emocije, jer vrlo lako dodajemo još nešto onome što je već tu. A isto je tako lako ne posvetiti tome dovoljno pažnje, osetiti ga delimično, ali ne do kraja. Ideal kojem težimo jeste da doživimo svako mentalno stanje do kraja, potpuno, onakvo kakvo jeste, ne dodajući mu bilo šta, niti propuštajući. Uzmimo kao primer bol u nozi. Tu je reč zapravo o čistom osećaju. On se neprekidno menja, nikada nije iz trenutka isti. Pomeri se sa jednog mesta na drugi i njegov intenzitet jača i slabi. Bol nije nikakva stvar. On je jedan događaj. I ne bi na njega trebalo stavljati bilo kakvu etiketu, vezivati za njega neki pojam. Čista, ničim neometana svesnost ovog događaja doživiće ga jednostavno kao obrazac proticanja energije i ništa više. Nikakva misao, niti odbacivanje. Samo energija.

Već vrlo rano u svom vežbanju trebalo bi da promisliš o svojim prepostavkama koje stoje u osnovi malopre pomenutog etiketiranja, konceptualizacije. Većinu nas je u školi dobijala dobre ocene zbog sposobnosti da logički baratamo mentalnim fenomenima ili pojmovima. Svoju karijeru, dobar deo uspeha u svakodnevnom životu, skladne odnose sa drugim ljudima mi vidimo najvećim delom kao rezultat svoje sposobnosti da manipulišemo pojmovima. Međutim, pri razvijanju svesnosti mi privremeno obustavljamo taj proces konceptualizacije i fokusiramo se na čistu prirodu mentalnih pojava. Tokom meditacije nastojimo da doživimo un ba pred-konceptualnom nivou. Ali ljudski um takve situacije opet konceptualizuje kao bolne. I onda sebe uhvatiš kako o tome razmišljaš kao o „bolu“. To je jedan pojam. To je etiketa, nešto što je dodato samo osećaju. I onda

nastavljaš da gradiš mentalnu sliku, predstavu bola, vidiš njegov oblik. Možda zamišlaš konturu noge i na njoj bolno mesto označeno nekom jarkom bojom. To je vrlo kreativno i stražno zabavno, ali ne i ono što mi želimo. To su sve pojmovi stavljeni povrh žive stvarnosti. I onda ćeš najverovatnije početi da razmišljaš: „Ja osećam bol u nozi“. A to „ja“ jeste pojam. To je jedan dodatak u odnosu na čisto iskustvo.

Kada u čitav ovaj proces uključiš to „ja“, tada gradiš pojmovni jaz između stvarnosti i svesnosti koja posmatra tu stvarnost. Misli kao što su „ja“ ili „moje“ nemaju mesta u direktnoj svesnosti. One su suvišan dodatak i to vrlo nezgodan. Kada u čitavu sliku uneseš to „ja“, to znači da se identificuješ sa tim bolom. Samo mu dodaješ na značaju. Ako iz čitave operacije izostaviš „ja“, bol nije bolan. To je samo erupcija čiste energije. Čak može biti i lep. Ako se ipak u tom iskustvu bola ili bilo kojem drugom osećaju pojavi to „ja“, tada ga samo sa punom pažnjom posmatraj. Primeni golu pažnju na taj fenomen svog poistovećivanja sa bolom.

Opšta ideja je, međutim, krajnje jednostavna. Želiš da zaista vidiš svaku senzaciju, bilo da je bol, blaženstvo ili dosada. Želiš da tu stvar doživiš do kraja u njenom prirodnom i neizmenjenom obliku. A do toga vodi samo jedan put. Moraš imati vrlo precizan tajming. Svesnost moraš precizno uskladiti sa nastankom te senzacije. Ako je uloviš tek malo kasnije, propuštaš početak. Nećeš je sagledati u celini. Ako ostaneš okrenut nekoj senzaciji i pošto je ona otišla svojim putem, tada ti više ne gledaš stvarnost, već sećanja. Sama stvar je nestala i držeći se još uvek tog sećanja zapravo propuštaš da uočiš nastanak sledeće senzacije. Sve ovo je jedna delikatna operacija. Motaš neprekidno da krstariš upravo ovde, u sadašnjem trenutku, presrećući stvari i dopuštajući im da ode kada za to dođe vreme, a sve to bez ikakvog oklevanja. Sve to zahteva vrlo blag dodir, ne grčevito stezanje. Tvoj odnos prema senzaciji nikada ne treba da bude odnos prema prošlosti ili budućnosti, već prema tom jednostavnom i neposrednom sada.

Čovekov um nastoji da svaku pojavu prevede u pojmove i tokom evolucije stvorio je vrlo oštroumnih načina za to. I najjednostavniji osećaj pokrenuće čitavu bujicu pojmovnog razmišljanja, samo ako to dopustite umu. Uzmimo na primer čulo sluha. Sediš u meditaciji i

nekom u susednoj prostoriji ispadne tanjur iz ruku i razlupa se o pod. Taj zvuk stiže do tvog uha. Istog trenutka ti vidiš sliku te prostorije. Verovatno vidiš i tu osobu kako joj tanjur isпада из ruku. Ako je to za tebe poznato okruženje, recimo u sopstvenoj si kući, verovatno ćeš u glavi imati film u 3 dimenzije i u tehnikoloru te osobe i njezine nezgode. Čitava ta epizoda se istog trenutka odvija u tvojoj svesti. Iz tvog podsvesnog iskače tako živopisna i uverljiva da ti sve drugo ukloni iz vidnog polja. A šta se dogodilo sa izvornom senzacijom, čistim iskustvom slušanja? Izgubila se u čitavoj toj gunguli, potpuno preplavljena i zaboravljena. Tako smo zaboravili na stvarnost. I ušli u svet fantazije.

Evo još jednog primera: Sediš u meditaciji i zvuk dopre do tvog uha. To je neki neodređeni zvuk, neka vrsta šuštanja, koja bi mogla biti bilo šta. I ono što se zatim događa je verovatno nešto slično ovome. „Šta je to? Ko je to? Odakle dolazi taj zvuk? Koliko je daleko od mene? Je li opasno?“ I tako dalje u beskraj, bez odgovora, ali sa raznim plodovima mašte. Konceptualizacija je jedan vrlo lukav protivnik. On se ušunja u tvoje iskustvo i jednostavno ga preotme. Kada tokom meditacije čuješ neki zvuk, obrati pažnju na samo iskustvo slušanja. Samo na to. Ono što se zaista događa je toliko jednostavno da možemo lako da ga previdimo i to nam se najčešće i događa. Zvučni talasi udaraju u bubnu opnu po određenom, jedinstvenom obrascu. Ti talasi se pretvaraju u električne impulse unutar mozga, da bih ih svest prepoznala kao određeni zvučni obrazac. To je sve. Nema nikakvih slika. Nema filmova u umu. Ni pojmove. Nema unutrašnjeg dijaloga. Samo buka. Stvarnost je elegantno jednostavna i neukrašena. Kada čuješ zvuk, budi svesna samog procesa slušanja. Sve ostalo je samo galama koju si sama dodala. Odbaci je. Isto ovo pravilo odnosi se i na svaku drugu senzaciju, svaku emociju, svako iskustvo koje ti se može dogoditi. Pomno posmatraj sopstveno iskustvo. Prokopaj kroz slojeve mentalnih trica i kućina i vidi šta je zapravo ispod svega toga. Bićeš zapanjena koliko je to na šta naiđeš jednostavno, ali i prekrasno u isto vreme.

Ima prilika kada te zapljušne više senzacije u isto vreme. Možda se javi misao pokrenuta strahom, grč u stomaku, bol u leđima i svrab u levom uvetu, sve u isto vreme. Neka te to ne zbuni. Nemoj da izbezumljeno skačeš sa jednog na drugo ili stojiš paralisana, ne znajući

na šta pre da obratiš pažnju. Jedna od tih senzacija će biti najjača. Samo se otvori i najistrajniji od ovih fenomena će se probiti i zatražiti tvoju pažnju. Posveti mu pažnju taman dovoljno dugo da uočiš kako slabi i nestaje. Potom se vrati na disanje. Ako se pojavi nešto drugo, pusta ga da ti priđe. Kada i ono prođe, vrati se na dah.

Ovaj proces, međutim, može imati i svoju drugu krajnost. Ne moj sedeti i čekati da vidiš koja je sledeća stvar koje ćeš postati sve-sna. Svoju pažnju drži na disanju sve dok se nešto ne probije kroz nju i povuče je na drugu stranu. Kad osetiš da se to događa, ne opiri se. Dopusti da tvoja pažnja prirodno poteče ka tome što ju je povuklo i drži je na njemu dok ta smetnja ne ispari. Onda s evrati na početnu poziciju, a to je dah. Ne tragaj dalje za drugim fizičkim i mentalnim fenomenima. Samo se vrati disanju. Pusti njih neka oni dođu k tebi. Biće situacija, naravno, kad ćeš potpuno odlutati. Čak i posle dugog vežbanja uhvatiš sebe iznenada kako se budiš, shvatajući da si već neko vreme svuda drugde samo ne tu gde je tvoje telo. Neka te to ne obeshrabri. Priznaj sebi šta se dogodilo i zaustavi se opet na dahu. Neka nijednog razloga za bilo kakvu negativnu reakciju. Već i samo uviđanje da si bila odlutala je hvale vredan korak i znak da si ponovo uspostavila svesnost. Pa zašto bi onda sebe kritikovala? Jer ovo i jeste vežbanje čiste svesnosti.

Svesnost se razvija vežbanjem svesnosti. To je isto kao kod vežbanja mišića. Svaki put kad ih vežbaš, oni malo porastu. Malo su jači. Isto tako, kad god se trgneš i shvatiš da si odlutala, to znači da još malo popravila svoju snagu svesnosti. To znači da si pobedila. I vrati se dahu bez ikakvog osećanja krivice. Međutim, taj osećaj krivice je nešto što si u sebi razvila uslovljavanjem i on se dugo može javljati – ali shvati da je i on samo jedna mentalna navika. Ako osećaš da si sve više frustrirana svojim navodnim „neuspesima“ u meditaciji, ako se osetiš obeshrabrenom ili sama sebi prebacuješ, samo to posmatraj sa golom pažnjom. Jer i to sve je samo još jedna stvar koja ti odvlači pažnju i ništa više. Pa posveti joj malo pažnje i posmatraj kako vremenom slabi, te se vrati na dah.

Pravila koja su upravo ovde izložili mogu se i treba da ih prime-nio dosledno na sva svoja mentalna stanja. Uskoro ćeš se uveriti da je ovo jedno krajnje okrutno uputstvo. Reč je o najtežem zadatku koji ćeš ikada imati pred sobom. Otkrićeš da si spremna da ovu tehniku

primeniš na jedan deo svojih iskustava, ali da ti izgleda potpuno nemoguće da je upotrebiš kada su u pitanju neki drugi delovi.

Meditacija pomalo liči na neku vrstu mentalne „kiseline“. Ona lagano razgradi sve na šta je nanesemo. Mi ljudi smo vrlo neobična bića. Volimo ukus određenih otrova i uporno nastavljamo da ih jedemo i onda kad nas ubijaju. One misli za koje smo vezani jesu otrovi. Tako ćeš otkriti da si vrlo marljiva u otkopavanju nekih već davno zaboravljenih, dok se neke druge ne usuđuješ ni da dirneš. Takvi smo mi ljudi.

Vipassana meditacija nije nikakva igra. Jasna svesnost više je od neke razbibrige. Ona jeste put nagore i što dalje iz živog blata u kojem smo se svi zaglibili, iz močvare naših žudnji i mržnji. Relativno je lako primeniti svesnost na one nezgodnije vidove svoje ličnosti. I kada jednom sopstvenim očima vidiš kako strah ili depresija isparavaju pod vrelim, intenzivnim snopom svesnosti, požečeš da što pre ponoviš taj proces. Takva su neprijatna mentalna stanja. Bole nas. I želiš da se osloboдиš takvih stvari, zato što te uznemiravaju. Daleko je teži zadatak primeniti isti ovaj proces na ona mentalna stanja koja su ti prijatna i smatraš ih vrednim da ih neguješ, kao što su patriotizam, roditeljska brižnost ili istinska ljubav. Ali i to je podjednako važno. Pozitivne vezanosti te drže zaglibljenu podjednako efikasno kao i negativne vezanosti. Ako marljivo vežbaš vipassana meditaciju, možeš se izdići iznad tog gliba dovoljno visoko da budeš u stanju da dišeš makar malo lakše. Vipassana meditacija jeste put ka nirvani. I sudeći po rečima onih koji su daleko odmakli ka tom uzvišenom cilju, svaki napor uložen u tom pravcu zaista se isplati.



Poglavlje 13

SVESNOST (*sati*)

Svesnost je prevod pali reči *sati*. *Sati* označava aktivnost. A šta tačno? Na ovo nema preciznog odgovora, barem ne verbalni. Reči su pronalazak simboličkog nivoa uma i one opisuju realnosti kojima se bavi simboličko mišljenje. Svesnost je pred-simbolička. Ona nije okovana logikom. Pa ipak, svesnost se može iskusiti – prilično lako – i može se opisati, sve dok imaš na umu da su reči tek prst koji pokazuje ka Mesecu. One nisu i sam Mesec. Stvarno iskustvo leži izvan reči i iznad simbola. Svesnost se može opisati potpuno različitim terminima od onih koji će biti upotrebljeni ovde i svaki od tih opisa ipak može biti tačan.

Svesnost jeste suptilni proces koji koristiš i u ovom trenutku. Činjenica d ataj proces leži izvan reči ne čini ga nestvarnim – upravo obrnuto. Svesnost jeste upravo ona stvarnost na osnovu koje nastaju te reči – i reči koje za njom slede samo su bleda senka te stvarnosti. Dakle, važno je razumeti da sve što ovde sledi jeste analogija. Ono ne može stići biti mnogo dalje od verbalne logike. Ali ti možeš da je iskusiš. Tehnika meditacije nazvana *vipassana* (ovid), koju je uveo Buda pre nekih dvadeset pet vekova, jeste skup mentalnih aktivnosti sa specifičnim ciljem da se doživi stanje neprekinute svesnosti.

Kada prvi put postaneš svesna nečega, prvo postoji jedno prołazno stanje čiste svesnosti, pre nego što počneš da konceptualizuješ tu stvar, pre nego što je identificujuš. Obično, to stanje je vrlo kratko. Ono je delić sekunde u kojem pogled fokusiraš na neku stvar, u kojem svoj um fokusiraš na nju, neposredno pre nego što je objetivizuješ, na nju nalepiš „etiketu“ i odvojiš je od ostataka egzistencije. Ono se događa upravo pre nego što o toj stvari počneš da razmišljaš – pre nego što tvoj uma kaže: „Ovo je stolica“. Taj tanani, meko fokusirani trenutak jeste svesnost. U tom deliću sekunde stvar doživ-

Ijavaš kao ne-stvar. To je trenutak čistog iskustva, koje je u vezi sa ostatkom stvarnosti, a ne odvojeno od nje. Svesnost je vrlo slična onome što vidiš svojim perifernim pogledom, nasuprot onome na što je taj pogled fokusiran. Pa ipak, taj momenat meke, nefokusirane svesnosti sadrži jednu vrlo duboku vrstu znanja, koja se gubi čim fokusiraš svoj um i njegov objekat objektivizuješ u neku stvar. U procesu uobičajene percepcije, faza čiste svesnosti je toliko kratka da je skoro neprimetna. Razvili smo naviku da svoju pažnju straćimo na sve preostale korake, fokusirajući se na percepciju, prepoznavanje te percepcije, njeno imenovanje i, najviše, upetljavanje u beskrajni niz simboličkog mišljenja o njoj. A onaj izvorni momenat svesnost je proleto. Zato je svrhavipassana meditacije da nas osposobi da produžimo taj trenutak svesnosti.

Kada, koristeći pravu tehniku, uspeš da produžiš period svesnosti, otkrivaš koliko je to iskustvo duboko i sve to menja čitav tvoj pogled na svet oko sebe. Međutim, to stanje percepcije treba naučiti i za to je potrebno redovno vežbanje. Kada jednom naučiš tehniku, otkrivaćeš da svesnost poseduje mnoge zanimljive vidove.

KARAKTERISTIKE SVESNOSTI

Svesnost je misao-ogledalo. Ona odražava samo ono što se dešava u ovom trenutku i to upravo onako kako se dešava. Bez ikakvih predubeđenja.

Svesnost je posmatranje bez komentarisanja. Ona je ta sposobnost uma da posmatra, a da ne kritikuje. Uz pomoć ovakve sposobnosti vidimo stvari bez ikakvog filtera osuđivanja ili odbacivanja. Ništa nas ne iznenađuje. Negujemo izbalansirano interesovanje za stvari tačno onakve kakve su u svom prirodnom stanju. Ne donosimo bilo kakve odluke, ne zauzimamo stavove. Samo posmatramo. Obratite pažnju da kada ovo kažemo imamo na umu da meditant svoja iskustva posmatra upravo na onaj način kao što naučnik posmatra neki predmet pod mikroskopom, bez ikakvih unapred izvedenih zaključaka, već se trudi da taj predmet vidi tačno onakvim kakav jeste. Na isti način način meditant uočava prolaznost, nedovoljnost i bezličnost.

Psihološki je nemoguće za nas da objektivno posmatramo ono što se odigrava u nama ukoliko u isto vreme ne prihvativmo događa-

nje različitih stanja u našem umu. Da bismo posmatrali sopstveni strah, moramo prihvati činjenicu da se bojimo. Ne možemo istraživati svoju depresiju bez njenog potpunog prihvatanja. Isto važi za nervozu i uznemirenost, frustraciju i sva druga neprijatna emocionalna stanja. Ne možeš nešto do kraja istražiti ako si zauzeta njegovim poricanjem, kakvo god iskustvo da nas zadesi, svesnost ga samo prihvata. Ono je jednostavno samo još jedna činjenica života, samo još jedna stvar koje treba biti svestan. Nema gordosti, nema stida, ništa lično nije na kocki – to što je tu, tu je.

Svesnost je jedno nepristrasno motrenje. Ono ne bira jednu ili drugu stranu. Ono se ne lepi za to što vidi. Samo ga opaža. Svesnost ne postaje općnjena dobrim mentalnim stanjima. Ona ne pokušava da gurne pod tepih loša mentalna stanja. Nema vezivanja za priyatno, ni bežanja od neprijatnog. Svesnost sve doživljaje smatra ravnopravnim, sve misli smatra ravnopravnim, sve osećaje smatra ravnopravnim. Ništa nije potisnuto. Ništa nije istaknuto. Svesnost nema favorite.

Svesnost je ne-pojmovna. Nazivaju je i „gola pažnja“. Ona nije razmišljanje. Ona se ne upliće u misli i pojmove. Ne zabavlja se idejama, ocenama ili sećanjima. Ona samo gleda. Svesnost registruje doživljaje, ali ih ne upoređuje međusobno. Ne stavlja etikete na njih, niti ih kategorizuje. Ona ih sve posmatra kao da se događaju po prvi put u životu. Nije analiza zasnovana na promišljanju i sećanju. Pre je direktno i neposredno iskustvo, šta god da se događa, bez posredovanja misli. Unutar toka percepcije ona dolazi pre misli.

Svesnost je svesna sadašnjeg trenutka. Događa se u ovde i sada. Motrenje onoga što se upravo ovde događa, u sadašnjosti. I zauvek ostaje u sadašnjem trenutku, večno na vrhu tog neprekidnog talasa vremena koje prolazi. Ako se setiš svog učitelja iz drugog razreda, to je sećanje. Kada zatim postaneš svesna da se sećaš učitelja iz drugog razreda, to je svesnost. Ako zatim konceptualizuješ čitav ovaj proces i sama sebi kažeš: „Ah, sećam se“, to je razmišljanje.

Svesnost je ne-egoistična budnost. Odigrava se bez samoreferencija. Uz pomoć svesnosti vidimo sve pojave bez oslanjanja na pojmove kao što su „ja“ i „moje“. Na primer, pretpostavimo da se u tvojoj levoj nozi javi bol. Uobičajena svest bi rekla: „Imam bol“. Koristeći svesnost, moguće je da samo registrujemo taj osećaj kao

osećaj. Ne moramo da dodajemo još taj dodatni pojam „ja“. Svesnost nas zaustavlja da bilo šta dodajemo tom osećaju ili da od njega oduzimamo. Ništa ne ulepšavamo. Ništa ne ističemo. Samo posmatramo tačno ono što je pred nama – bez iskrivljavanja.

Svesnost jeste registrovanje promene. Ona je posmatranje neprekidnog toka iskustva. Ona je posmatranje stvari kako se menjaju. Ona je viđenje rođenja, rasta i zrelosti svih pojava. Ona je posmatranje tih pojava kako propadaju i umiru. Svesnost je posmatranje stvari iz trenutka u trenutak, neprekidno. Ona je posmatranje svih fenomena – fizičkih, mentalnih ili emocionalnih – svega onoga što u ovom trenutku zaokuplja naš um. Samo se zavalimo i posmatramo predstavu. Svesnost je motrenje osnovne prirode svakog prolaznog fenomena. Ona je gledanje stvari kako nastaju i nestaju. Ona je i uočavanje kako se zbog te stvari osećamo i kako na nju reagujemo. Ona je i zapažanje kako ta stvar utiče na druge. U stanju svesnosti mi smo nepristrasni posmatrač, čiji je jedini posao da neprekidno registruje predstavu koja se odvija u našem unutrašnjem univerzumu. Molim vas da dobro zapamtite ovu poslednju rečenicu. Kada smo svesni, posmatramo univerzum u sebi. Meditant koji razvija sposobnost svesnosti nije zainteresovan za spoljašnji svet. On jeste u njemu, ali kod meditacije polje našeg proučavanja je sopstveno iskustvo, sopstvene misli, osećanja i opažanja. U meditaciji mi smo sami svoja laboratorija. Taj univerzum u nama sadrži jedan ogroman fond informacija, koje se sastoje od odraza spoljašnjeg sveta ali i mnogo više od toga. Proučavanje tog materijala vodi nas do potpune slobode.

Meditacija jeste aktivno posmatranje. Meditant je i učesnik i posmatrač u isto vreme. Ako posmatramo sopstvene emocije ili fizičke senzacije, mi ih u isto vreme i osećamo. Svesnost međutim nije intelektualiziranje. Ona je samo svesnost. Svesnost jeste objektivna, ali nije gladna i bezosećajna. Ona je budni doživljaj života, živo učešće u procesu življenja koji se neprekidno odvija.

Svesnost je izuzetno teško definisati rečima – ne zato što je kompleksna, već zato što je suviše jednostavna i otvorena. Isti problem javlja se u svakoj oblasti čovekovog iskustva. Najosnovniji pojam je uvek i najteže jasno definisati. Pogledajte u rečnik i videćete jasan primer. Duge reči obično imaju kratko objašnjenje, ali za sasvim jednostavne reči kao što je „ja“ ili „jesam“ ono je mnogo duže. I u

fizici funkcije koje je najteže objasniti su one najosnovnije – one koje se tiču fundamentalnih karakteristika kvantne mehanike. Svesnost je predsimbolička funkcija. Možete se čitav dan igrati sa rečima-simbolima, ali nikada nećete uspeti da je do kraja definišete. Nikada ne možemo do kraja izraziti njezinu prirodu. Međutim, možemo reći šta ona jeste.

TRI OSNOVNE AKTIVNOSTI

Postoje tri osnovne aktivnosti svesnosti. Možemo te aktivnosti koristiti kao funkcionalne definicije ovog pojma: (a) svesnost nas podseća na ono što bi trebalo da radimo; (b) ona vidi stvari kakve one zaista jesu i (c) ona vidi pravu prirodu svih pojava. Razmotrimo svaku od ovih definicija malo podrobnije.

(a) *Svesnost nas podseća na ono što bi trebalo da radimo.* U meditaciji ti svoju pažnju usmeravaš na jednu stvar. Kada ti um odluta izvan fokusa, svesnost je ta koja te podseća da je um odlutao i šta bi zapravo trebalo da radi. Svesnost je ta koja um vraća natrag na objekat meditacije. Sve se ovo dešava u trenutku i bez unutrašnjeg dijaloga. Svesnost nije razmišljanje. Ponavljanje praktikovanje meditacije uspostavlja ovu funkciju kao mentalnu naviku, koja onda traje tokom ostatka života. Ozbiljan meditant primenjuje golu pažnju sve vreme, tokom čitavog dana, bez obzira da li sedi i meditira ili radi bilo šta drugo. Ovo je vrlo uzvišen ideal kojem oni koji meditiraju mogu posvetiti godine, čak decenije pre nego što ga dostignu. Naša navika upetljavanja u misli formirala se godinama i ta navika je vrlo žilava. Jedini način da je se oslobođimo jeste da budemo isto toliko istrajni i u negovanju konstantne svesnosti. Ako postoji svesnost, ti ćeš primetiti kad si zaglavljena u nekom obrascu starog, naviknutog mišljenja. I već samo to zapažanje omogućuje ti da iskoračiš iz tog procesa i osloboдиš ga se. Svesnost se potom vraća svom pravom mestu fokusa. Ako u tom trenutku sediš i meditiraš, onda će to biti neki ranije odabrani objekat tvoje meditacije. Ako si izvan perioda formalne meditacije, onda će to biti čista primena gole pažnje, čisto zapažanje šta god da se pojavi, bez uplitanja u to -- „Ah evo ga opet... i opet, i opet... i opet.“

Svesnost je u isto vreme i gola pažnja i funkcija podsećanja sa-moga sebe da se vratimo stanju gole pažnje ukoliko smo ga napustili. Gola pažnja jeste zapažanje. Ona se ponovo uspostavlja jednostav-nim zapažanjem da je nema. Čim uočite da ne zapažate, tada po de-finiciji u stvari već zapažate, te se time vraćate na golu pažnju.

Svesnost stvara jedan karakterističan osećaj u svesti. Ona ima svoje karakteristično obeležje – laka je, jasna, ispunjena energijom. Poređenja radi, svesna misao je teška, glomazna, izbirljiva. Sa druge strane, sve su ovo ipak samo reči. I samo će ti sopstveno vežbanje pokazati razliku. Tada će ti na pamet pasti sopstvene reči, a one ovde upotrebljene se učiniti možda površnim. Zato ne zaboravi, praksa je glavna stvar.

(b) *Svesnost vidi stvari kakve zaista jesu.* Svesnost ne dodaje ništa opažajući i ništa od njega ne oduzima. Ništa ne iskrivljuje. Zato je i zovemo golom pažnjom, jer samo posmatra šta god da se pojavi. Svesna misao prekriva raznim stvarima naša iskustva, opterećuje nas pojmovima i idejama, gura nas u beskonačni vrtlog planova i briga, strahova i fantazija. Kada si sabrana, ti ne igras tu igru. Samo preci-zno uočavaš ono što se javi u umu, zatim uočavaš ono što se sledeće javi. „A to... i ovo... a sada ovo.“ Sve je to zaista vrlo jednostavno.

(c) *Svesnost vidi pravu prirodu svih pojava.* Svesnost i samo svesnost može zapaziti one tri osnovne karakteristike za koje budizam tvrdi da su najdublje istine postojanja. Na paliju, one se nazivaju *anićca* (nepostojanost), *dukkha* (nedovoljnost) i *anatta* (bezličnost – odsustvo trajnog, nepromenljivog entiteta koji nazivamo „duša“ ili „ja“). Ove istine u budističkom učenju nisu predstavljene kao do-gme koje treba prihvati na osnovu slepog verovanja. Budisti osećaju da su te istine univerzalne i očigledne svakome ko se potrudi da istražuje na pravi način. Svesnost jeste metod tog istraživanja. Samo svesnost ima snagu da otkrije najdublje slojeve stvarnosti koji su do-stupni čovekovom posmatranju. Na tom nivou istraživanja, moguće je da vidimo sledeće: (a) sve uslovljene stvari su po svojoj prirodi prolazne; (b) nijedna stvar u svetu u kojem živimo ne može nas traj-no, do kraja zadovoljiti; (c) zapravo ne postoji bilo kakvi entiteti koji su nepromenljivi i trajni, već umesto njih imamo jedino procese koji se neprekidno odvijaju.

Svesnost radi poput elektronskog mikroskopa. To znači, ona funkcioniše na tako suptilnom nivou da smo zapravo u prilici na direktno opažamo ove činjenice, koje sa druge strane za svesni misaoni proces u najboljem slučaju predstavljaju tek teorijske konstrukcije. Svesnost vidi nestalni karakter svakog opažanja. Ona vidi prolaznu prirodu svega što opažamo. Ona dalje vidi suštinski nezadovoljavajući prirodnu svaku uslovljenu stvari. Otuda je jasno da nema smisla vezivati se za bilo koju od tih prolaznih predstava. I na kraju, svesnost uočava inherentnu bezličnost svih pojava. Ona prepoznaju način na koji smo proizvoljno odabrali određeni skup opažaja, odvojili ih od ostatka neprekidnog toka iskustva i pretvorili ih u pojmove kao odvojene, trajne entitete. Svesnost zaista vidi sve te stvari. Ona ne razmišlja o njima, već ih neposredno vidi.

Kada je potpuno razvijena, svesnost ova tri svojstva egzistencije vidi neposredno, istog momenta i bez posredovanja razmišljanja. Zapravo, sva ova tri kvaliteta koja smo nabrojali su u suštini međusobno povezana i ujedinjena. One u stvarnosti ne postoje kao odvojene stvari. Oni su čist rezultat naše borbe da uzmemo taj krajnje jednostavan proces koji nazivamo svesnošću i izrazimo ga uz pomoć nespretnih i neadekvatnih misli-simbola na svesnom nivou. Svesnost jeste proces, ali se ona ne odvija u etapama. Ona je holistički proces koji se odigrava kao celina; uočiš sopstveno pomanjkanje svesnosti ; i samo to uočavanje rezultira svesnošću; a svesnost jeste gola pažnja; i gola pažnja jeste viđenje stvari tačno onako kakve one jesu, bez ikakvog iskrivljavanja; a stvari jesu nepostojane (*anićā*), nezadovoljavajuće (*dukkha*) i bezlične (*anatta*). Sve se ovo odigrava unutar nekoliko trenutaka. Ovo, međutim, ne znači da ćeš istog momenta dostići oslobođanje (slobodu od svih ljudskih slabosti) kao rezultat svog prvog trenutka svesnosti. Učenje da ovaj materijal ugradиш u svoj svesni tok življenja jeste jedan sasvim drugi proces. I učenje da produžiš to stanje svesnosti je treći proces. Sve su to stvari pune radosti i svaka od njih je zaista vredna tvog napora.

SVESNOST (SATI) I MEDITACIJA UVIDA (VIPASSANA)

Svesnost jeste središte vipassana meditacije i ključ čitavog tog procesa. Ona je u isto vreme i cilj meditacije i njezino sredstvo da postigne taj cilj. Stanje svesnosti postižeš tako što postaješ sve pažljiviji.

Druga jedna reč na paliju, drevnom jeziku budističkog Kanona, koja se takođe prevodi kao svesnost jeste *appamada*, a ujedno označava i odsustvo nepažljivosti ili ludosti. Onaj ko neprekidno motri šta se u njegovom umu dešava jeste postiže stanje krajnjeg mentalne stabilnosti i zdravlja.

Pali termin *sati* takođe ima konotaciju sećanja. To nije sećanje u smislu ideja ili slika iz prošlosti, već pre jasno, direktno, neverbalno znanje šta jeste i šta nije, šta je tačno i šta nije netačno, onoga što radimo i kako prema tome da se postavimo. Svesnost podseća meditanta da pažnju usmeri na pravi objekat u pravo vreme, a da pri svemu tome upotrebe tačno onoliku količinu energije koja je za to potrebna. Kada se ta energija na pravi način primenu, meditant je u neprekidnom stanju smirenosti i budnosti. I dok se takvo stanje održavam ona mentalna stanja koja se nazivaju „preprekama“ ili „psihičkim ometanjima“ ne mogu se pojaviti – jednostavno zato što ne postoji podloga na osnovu koje bi nastala, a to su pohlepa, mržnja, požuda ili lenjost. Ali svi smo mi ljudska bića i svi pravimo greške. Većina nas uvek iznova pravi greške. Uprkos iskrenom nastajanju, meditantu se dogodi da mu manjka svesnosti i da počini neku žalosnu, ali normalnu, ljudsku pogrešku. I upravo je svesnost ta koja uočava šta se dogodilo. Svesnost ga podstiče da upotrebi energiju potrebnu da se iskobelja iz situacije u kojoj se našao. Takva pomanjkanja svesnosti se događaju uvek iznova, ali ako vežbanju vremen-ski razmaci između njih biće sve duži. Kada je svesnost odgurnula mentalne nečistoće u stranu, prilika je da korisnija mentalna stanja zauzmu njihovo mesto. Mržnja je ustupila mesto ljubavi, požudu je zamenilo nevezivanje. I opet je svesnost ta koja uočava ovu promenu i podseća vipassana meditanta da uspostavi onu dodatnu mentalnu oštرينу neophodnu da se zadrže ova poželjnija stanja uma. Tako svesnost čini mogućim rast mudrosti i saosećanja. Bez nje ti kvaliteti ne bi uspeli da dostignu svoju punu zrelost.

Duboko skriven u umu nalazi se mentalni mehanizam koji prihvata ono što um opaža kao lepa i prijatna iskustva, a odbacuje ona iskustva koja s edoživljavaju kao ružna i bolna. Ovaj mehanizam podstiče nastanak onih stanja uma koja sebe vežbamo da izbegнемo – stvari kao što su pohlepa, požuda, mržnja, prezir i ljubomora. Odlučujemo se da izbegavamo ove smetnje ne zato što su one same

po sebi nekakvo zlo same po sebi, već zato što su vrlo agresivne, potpuno osvoje um i zarobe našu pažnju, zato što im nema kraja, već se neprekidno vrte u krug i, na kraju, nas potpuno odvajaju u stvarnosti u kojoj živimo.

Sve ove smetnje ne mogu nastati kada postoji svesnost. Svesnost jeste pažnja usmerena na stvarnost sadašnje trenutke i otuda je direktna suprotnost stanju zaslepljenosti koje prati svaku od nabrojanih smetnji. Ako meditiramo, samo u trenucima kada naša svesnost oslabi, pomenuti duboki mehanizmi našeg uma preuzimaju kontrolu – grabljenje, vezivanje i odbacivanje. Tada se javlja otpor i dalje zamagljuje našu svest. Ni ne primećujemo kakva se promena događa – suviše smo zauzeti mišlu o osveti, pohlepom ili već nečim trećim. I dok će osoba koja nije vežbala ostati u takvom stanju jako dugo, iskusniji meditant će uskoro shvatiti šta se događa. Svesnost je ta koja uočava šta se događa. Svesnost je ta koja se priseća onoga što smo vežbali i ta koja našu pažnju fokusira kako bi konfuzija polako izbledela. I svesnost je ta koja zatim pokušava da se održi trajno, tako da se otpor više ne pojavi. Otuda je svesnost specifičan protivotrov za mentalne smetnje. Ona je u isto vreme i lek i prevencija.

Potpuno razvijena svesnost jeste stanje potpunog nevezivanja za stvari. Ako smo u stanju da održavamo takvo stanje, nije nam potrebno bilo kakvo drugo sredstvo da sebe držimo dalje od bilo kakvih smetnji, da sebe oslobođimo sopstvenih ljudskih slabosti. Svesnost je pažnja koja prodire dublje od površine stvari, vidi ih dublje, tamo ispod nivoa pojmove i naših stavova o njima. Ova vrsta dubinskog posmatranja vodi nas do potpune izvesnosti, kompletног nestanka konfuzije. Ona se manifestuje prvenstveno kao konstantna i postojana pažnja, koja nikadane klone, niti okreće glavu.

Ovakva čista i neometana istraživačka svesnost ne samo da mentalne nečistoće drži pod kontrolom, ona ogoljuje sam njihov mehanizam nastanka i delovanja, da bi ih na kraju eliminisala. Svesnost neutralizuje nečistoće u umu. Rezultat je um koji ostaje neuprljan i neranjiv, potpuno neokrznut usponima i padovima koje donosi život.



Poglavlje 14

SVESNOST I KONCENTRACIJA

Vipassana meditacija bi se mogla nazvati i mentalnim balansiranjem. Naime, pokušavaš da razviješ dva posebna kvaliteta uma – svesnost i koncentraciju. U idealnom slučaju, to dvoje rade zajedno, kao jedan tim. Kao veslački dvojac, da tako kažem. Otuda je važno negovati ih paralelno i na balansiran način. Ako jedan od ovih faktora ojča na račun onog drugog, ravnoteža uma se gubi i meditacija postaje nemoguća.

Koncentracija i svesnost su upadljivo različite funkcije. Svaka ima svoju ulogu u meditaciji i odnos između njih je jasan i delikatan. Koncentracija se često naziva i usredsređenošću uma. A radi se o prisiljavanju uma da se zadrži na jednoj statičnoj tački. Obratite pažnju na reč *prisiljavanje*. Koncentracija je tip aktivnosti u kojoj snaga igra važnu ulogu. Ona se može razviti samo uz pomoć snage, i to nepopustljive snage volje. I kada je jednom razvijemo, ona i zadržava nešto od prirode snage uz pomoć koje je nastala. Svesnost, sa druge strane, jedne jedna delikatna funkcija koja vodi i do rafiniranja senzibiliteta. I to dvoje su partneri na poslu meditacije. Svesnost je senzitivna. Ona zapaža stvari. Koncentracija obezbeđuje snagu. Ona pažnju drži prikovanom na jednoj istoj stvari. Idealno, svesnost joj prethodi i prati je. Svesnost odabira neki objekat pažnje i isto tako uočava trenutak kada je pažnja odlutala od njega. A koncentracija obavlja posao održavanja pažnje postojanom na odabranom objektu. Ukoliko je bilo ko u ovom dvojcu slab, vaša pažnja lako odluta.

Koncentracija se može definisati kao sposobnost uma da se potpuno fokusira na neki predmet, bez ikakvog kolebanja. Treba naglasiti da istinska koncentracija jeste korisna usredsređenost uma. To znači da je on u tom stanju lišen pohlepe, mržnje i obmane. Štetna usredsređenost je takođe moguća, ali ona ne vodi do Oslobođenja.

Možete biti vrlo usredsređeni u stanju požude. Ali to vas ne vodi nigde. Neprekinuto fokusiranje na nešto što mrzite uopšte vam ne pomaže. U stvari, ovakva štetna koncentracija je prilično kratkog daha, čak ikada je postignemo – naročito kada je iskorisćena da se nanese šteta drugima. Istinska koncentracija je sama po sebi oslobođena ovakvih otrova. Ona je stanje u kojem je um ujedinjen i otuda ima snagu i intenzitet. Možemo iskoristiti analogiju sa sočivom. Paralelni sunčevi zraci koji padaju na parče papira će tek malo zagrejati njegovu površinu. Ali ista količina svetlosti, kada je fokusirana kroz sočivo, pada na jednu tačku i papir s ena kraju zapali. Koncentracija je to sočivo. Ona proizvodi intenzitet neophodan da vidimo i u dubine uma. Svesnost odabira predmet na koji će se sočivo fokusirati i onda gleda kroz to sočiva da bi videla šta se tamo nalazi.

Na koncentraciju treba gledati kao na alat. Kao i svaka alatka, ona se može koristi i za dobro i za loše. Oštri nož može se upotrebiti da izdeljemo lepu figuru ili da nekoga povredimo. Sve zavisi od onoga koji koristi taj nož. Slično je i sa koncentracijom. Na pravi način upotrebljena, ona može pomoći na putu ka Oslobađanju. Ali isto tako ona može biti u službi ega. Ona može funkcionisati u okvirima takmičenja i uspeha. Možete koristiti koncentraciju da biste dominirali drugima. Možete je koristiti za sebične ciljeve. Stvarni problem je da vam sama koncentracija neće obezbediti pravo sagledavanje samoga sebe. Ona neće osvetliti bazične probleme sebičnosti i prirode patnje. Ona može biti upotrebljena za kopanje u duboka psihološka stanja. Ali čak i tada nećemo razumeti sile egoističnosti. Samo svesnost to može učiniti. Ako svesnost nije tu da pogleda kroz sočivo i vidi to što je postalo otkriveno, onda je sve uzalud. Samo svesnost razume. Samo svesnost donosi mudrost. Koncentracija ima i druga ograničenja.

Zaista duboka koncentracija može se dogoditi samo pod određenim, specifičnim uslovima. Budisti ulažu mnogo truda da izgrade sale za meditaciju i manastire. Pri tome im je glavni cilj da stvore fizičko okruženje bez ometanja, u kojem može da se nauči ova veština. Nema buke, nema prekidanja. Ali podjednako važno je izgraditi i emocionalno okruženje bez ometanja. Razvoj koncentracije će biti blokiran ako postoje određena mentalna stanja, koja mi nazivamo pet prepreka. To su požuda za čulnim zadovoljstvima, mržnja, letar-

gija, uznemirenost i kolebljivost. Svako od njih smo već ranije podrobno razmotrili.

Sa druge strane, manastir je kontrolisano okruženje, u kojem se ova vrsta mentalne buke drži na minimumu. Tako osobe različitog pola ne žive zajedno i, naravno, manje je prilike za požudu da bukne. Budistički monasi takođe ništa ne poseduju. Otuda nema mnogo prepirke oko vlasništva i manje je šanse za pohlepu i zavist što neko ima nešto što mi nemamo. Trebalо bi pomenuti još jednu prepreku koncentraciji. U zaista dubokoj koncentraciji postajete toliko zadubljeni u objekat koncentracije da potpuno zaboravljate na ostale stvari. Kao što je vaše telо, na primer, svoj identitet ili sve oko vas. I ovde je manastir za to povoljno okruženje. Lepо je znati da postoji neko ko umesto vas brine za sve svakodnevne stvari kao što su hrana ili fizička bezbednost. Bez takve sigurnosti, oklevamo da uđemo u koncentraciju onoliko duboko koliko bismo mogli.

Svesnost, sa druge strane, jeste oslobođena svih ovih nedostataka. Svesnost ne zavisi ni od kakve takve okolnosti, fizičke ili neke druge. Ona je čisto zapažanje. Tako je slobodna za zapazi šta god da se pojavi – požudu, mržnju ili buku. Svesnost nije ograničena bilo kojom okolnošću. Ono u određenoj meri postoji u svakom trenutku, u svakoj situaciji. Takođe, svesnost nema fiksiranu tačku fokusa. Ona posmatra promenu. Otuda postoji neograničen broj predmeta pažnje. Ona jednostavno posmatra šta god da prođe kroz umi ne kategorizuje to. Ometanja i prekidanja se zapažaju istom onom količinom pažnje kao i formalni objekti meditacije. U čistom stanju svesnosti vaša pažnja samo plovi sa kakvog god promenom da se dogodi u umu. „Promena, promena, promena. Sada ovo, sada ovo, a sada ovo.“

Svesnost ne možeš razvijati na silu. Čvrsto stegnuti zubi i upinjanje na silu ti neće doneti mnogo dobrog. Oni će, zapravo, ometati tvoje napredovanje. Svesnost s ene može negovati kroz borbu. Ona raste sa razumevanjem, napuštanjem, vraćanjem u sadašnji trenutak i dopuštanjem sebi da se osećamo komforno sa onim što doživljavamo, šta god da je to. Ovo nikako ne znači da se svesnost odvija sama od sebe. Daleko od toga. Neophodna je energija. Ali taj napor se razlikuje od sile. Svesnost se neguje blagim naporom. Meditant neguje meditaciju konstantno sebe podsećajući, na blag način, da održava

svesnost u odnosu na ono što se odigrava upravo sada. Istrajnost i la-koća napora su tajna uspeha. Svesnost se neguje tako što neprekidno sebe vraćamo natrag u stanje pažljivosti, blago, blago, blago.

Svesnost nije moguće upotrebiti na bilo kakav sebičan način. Ona je bezlična budnost. U stanju čiste svesnosti ne postoji „ja“. Otuda i nema sopstva koje bi bilo sebično. Naprotiv, svesnost je ta koja ti obezbeđuje da samu sebe sagledaš iz pravog ugla. Ona ti dopušta da napraviš onaj ključni mentalni korak unazad, da iskoračiš iz svojih žudnji i mržnji, tako da si u stanju da pogledaš i kažeš: „Aha, tako ja zaista izgledam.“

U stanju svesnosti ti si tačno onakva kakva zaista jesi. Vidiš sopstveno sebično ponašanje. Vidiš sopstvenu patnju. I vidiš kako stvaraš tu patnju. Vidiš kako povređuješ druge. Probijaš se pravo kroz sloj laži koje obično sama sebi govoriš i vidiš šta je iza njih. Svesnost vodi do mudrosti.

Svesnost ne pokušava bilo šta da postigne. Ona je samo posmatranje. Otuda, žudnja i mržnja nisu u nju uključene. Suparništvo i borba da se nečeg domognemo u njoj nemaju svoje mesto. Svesnost ne cilja nikuda. Ona samo vidi ono što je već tu.

Svesnost je šira i veća funkcija nego što je to koncentracija. Reč je o jednoj sveobuhvatnoj funkciji. Koncentracija je isključujuća. Ona se baca na jedan objekat i ignoriše sve ostalo. Svesnost je uključujuća. Ona se izvlači iz središta pažnje i posmatra sa jednim širim fokusom, spremna da uoči svaku promenu koja bi mogla da se dogodi.

Ako ste um fokusirali na kamen, koncentracija će videti samo kamen. Svesnost se pomera korak unazad od tog procesa, svesna kamena, svesna koncentracije koja se fokusira na kamen, svesna intenziteta tog fokusa i smesta registruje promene pažnje kada koncentracija bude nečim poremećena. Svesnost je ta koja uočava da se poremećaj dogodio i svesnost je ta koja koncentraciju ponovo usmerava ka kamenu. Svesnost je teže razvijati od koncentracije, jer se radi o funkciji koja dublje zahvata. Koncentracija je puko fokusiranje uma, nešto slično laserskom snopu. Ona ima snagu da prokrči sebi put duboko u um i osvetli ono što se tamo nalazi. Ali ona ne razume to što vidi. Svesnost je ta koja može da istraži mehanizam sebičnosti i da razume šta vidi. Svesnost je ta koja može da razloži tajnu patnje i mehanizme neugode. Svesnost je ta koja može da te osloboди.

Međutim, postoji kvaka 22. Svesnost ne reaguje na ono što vidi. Ona samo vidi i razume. Svesnost je suština strpljenja. Zato, sve što vidiš moraš jednostavno prihvati, primiti k znanju i bez mnogo uzbudivanja posmatrati. To nije lako, ali zaista jeste neophodno. Mi smo u neznanju. Sebični smo, pohlepni i sujetni. Žudimo i lažemo. To su činjenice. Svesnost znači da uviđaš te činjenice i imaš jako mnogo strpljenja sa samom sobom, prihvatajući sebe onakvu kakva jesi. To znači kretati se protiv struje. Jer mi sve to ne želimo da prihvatimo. Želimo da ga poreknemo. Prikažemo drugaćijim ili opravdamo. Ali prihvatanje jeste suština svesnosti. Ako želimo da rastemo u svesnosti, moramo da prihvatimo ono što svesnost pro-nalazi. To može biti dosada, iritiranost ili strah. To može biti slabost, neprilagođenost ili izneveravanje sopstvene reči. Šta god da je, to je ono što jeste. To je ono što je stvarnost.

Svesnost jednostavna prihvata to što jeste. Ako želiš da razvijaš svesnost, strpljivo prihvatanje je jedini put. Svesnost snaži samo na jedan način: neprekidnim vežbanjem svesnosti, samim pokušavanjem da budemo svesni, a to podrazumeva da smo strpljivi. Ovaj proces se ne može raditi na silu, niti se može ubrzavati. On napreduje sopstvenim tempom.

Koncentracija i svesnost idu ruku pod ruku u poslu koji se zove meditacija. Svesnost usmerava moć koncentracije. Svesnost je šef čitave operacije. Koncentracija obezbeđuje snagu kojom svesnost prodire u dublje slojeve uma. Njihova kooperacija rezultira uvidom i razumevanjem. One moraju biti razvijane paralelno, na jedan izbalansiran način. Samo malo jači naglasak stavljamo na svesnost, jer upravo ona jeste centar meditacije. Najdublji nivoi koncentracije zapravo i nisu neophodno da se obavi zadatak oslobađanja. Međutim, balans je ključan. Sviše svesnosti, bez smirenosti da je izbalansira, rezultiraće u stanju hipersenzitivnosti sličnom kao posle uzimanja LSD-a. Sviše koncentracije, bez balansa kroz svesnosti stvorice u nama sindrom „okamenjenog Bude“. meditant je toliko smiren da počinje da bude nalik steni. Obe ove krajnosti treba izbegavati.

Početni stupnjevi razvijanja uma su posebno delikatni. Sviše veliki naglasak na svesnosti na toj tački će zapravo onemogućiti razvoj koncentracije. Kada počinjemo da meditiramo, jedna od prvih stvari koju uočimo jeste koliko je zapravo neverovatno aktivan naš um. Theravada tradicija naziva ovaj fenomen „majmunskim umom“.

Tibetanska tradicija ga poredi sa vodopadom misli. Ako na tom stupnju forsirate funkciju svesnosti, biće toliko mnogo toga čega možemo biti svesni da je koncentracija nemoguća. Nemoj se obeshrabriti. Ta grozničava užurbanost uma u početku postoji kod svakoga. I postoji jednostavno rešenje. Glavni deo napora uloži u početku u fokusiranost uma na jednu tačku. Uvek iznova vraćaj pažnju koja je nekud odlutala. Ukruti je. Detaljna uputstva kako da to uradiš data su ranije, u poglavljima 7 i 8. Posle nekoliko meseci i već ćeš razviti moć koncentracije. tek tada možeš početi da pumpaš svoju energiju u svesnost. Ali, sa druge strane, nemoj ni predugo da forsiraš koncentraciju do tačke kada si potpuno otupeo.

Svesnost je ipak važnije od ove dve komponente. Nju treba razvijati čim osetiš da to možeš da radiš bez suviše napora. Svesnost obezbeđuje neophodnu osnovu za kasnije razvijanje dubljih nivoa koncentracije. Većinu pogrešaka na planu ravnoteže ova dva faktora ispravićeš kako se praksa ustaljuje. Ispravna koncentracija prirodno se razvija u okrilju snažne svesnosti. Sve što više razvijaš taj elemenat uočavanja, tim ćeš brže primetiti neku smetnju i brže ćeš se odvojiti od nje i vratiti uobičajenom objektu pažnje. Prirodni rezultat jeste povećana koncentracija. I kako se ona razvija, ona pomaže i u razvijanju svesnosti. Što imаш više moći koncentracije, manje je šanse da se izgubiš u dugom lancu misli i analiziranja nečega što ti je odvuklo pažnju. Jednostavno uočiš smetnju i vratiš fokus pažnje na mesto na kojem bi trebalo da bude.

Tako ova dva elementa obično sasvim prirodno balansiraju i potpomažu rast onog drugog. Jedino pravilo kojeg treba da se držiš u ovom trenutku jeste da uložiš napor u koncentraciju na početku, sve dok se „majmunski um“ malo ne smiri. Posle toga, daj naglasak na svesnost. Ako ustanoviš d apostaješ nemirna pojačaj malo koncentraciju. Ako pak ustanoviš da postaješ suviše otupela, daj naglasak na svesnost. No, naglasak je na kraju uvek na svesnosti.

Svesnost vodi tvoje napredovanje kroz meditaciju, jer ona ima sposobnost da bude svesna sebe. Svesnost je ta koja će ti obezrediti pravi ugao gledanja na sopstvenu praksu. Uz pomoć svesnosti ćeš znati koliko napreduješ. Ali nemoj o svemu tome mnogo da brineš. Ovde se ne radi o nekakvoj trci. Ni sa kim se ne takmičiš i nema nikakvog preciznog reda vožnje.

Jedna od stvari koju je najteže naučiti jeste ta da svesnost ne zavisi od bilo kakvog emocionalnog ili mentalnog stanja. Mi smo stvorili u sebi određenu sliku meditacije. Meditacija je nešto što u tišini šume rade neki smireni ljudi, sasvim laganih pokreta. Ali sve su to samo nekakvi uslovi za vežbanje. Oni podstiču koncentraciju i olakšavaju učenje meditacije. Međutim, jednom kada si naučila tu vestinu, možeš se, a treba da se osloboдиš ograničenja koje nameće trening. Ne moraš da se krećeš puževim korakom da bi bila svesna. Čak ne moraš ni da budeš smirena. Možeš biti svesna dok rešavaš neki neodložni problem. Možeš biti svesna u sred gradske vreve. Možeš biti svesna čak i u sred oluje koja besni. mentalna i fizička aktivnost nisu prepreka za svesnost. Ako ustanoviš da ti je um izuzetno aktivan, tad jednostavno posmatraj prirodu i stepen te aktivnosti. Sve je to i tako samo deo prolazne predstave koja se odvija u tvojoj glavi.





Poglavlje 15

MEDITACIJA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

Svaki muzičar vežba svirajući skale. Kad počneš da sviraš klavir, to je prva stvar koju naučiš i nikada ne prestaneš da ih vežbaš. I najbolji pijanisti na svetu još uvek ih vežbaju. To je osnovna veština, za koju ne možeš dopustiti da je zapustiš.

Svaki igrač bejzbola vežba udaranje palicom. To je prva stvar koju nauči još kao junior i nikada ne prestaje da je vežba. Kasnije svako zagrevanje i za veliko finale počinje vežbanjem tog udarca. Osnovne veštine uvek moraju ostati dobro uvežbane.

Sedeća meditacija jeste arena u kojoj meditant vežba svoje osnovne veštine. Igra koju meditant igra jeste iskustvo sopstvenog života, a rekvizit kojim igra jeste sopstveni čulni aparat. Čak i najiskusniji meditant nastavlja da praktikuje sedeću meditaciju, jer ona podešava i izoštrava osnovne mentalne veštine neophodne za igru u kojoj učestvuje. Međutim, nikada ne smemo smetnuti sa uma da sama sedeća meditacija nije ta igra. Igra u kojoj se ove osnovne veštine primenjuju jeste ostatak našeg života. Meditacija koja se ne primenjuje na svakodnevno življenje jeste sterilna i ograničena.

Svrha vipassana meditacije nije ništa manje do radikalna i trajna transformacija čitavog vašeg čulnog i kognitivnog iskustva. Njen je cilj da napravi revoluciju u čitavom vašem doživljavanju života. Periodi sedeće meditacije jeste vreme koje si odvojila za razvijanje novih mentalnih navika. Učiš nove načine da primiš i razumeš čulne podražaje. Razvijaš nove metode bavljenja svesnom mišlju i nove načina toj neprekidnoj bujici svojih emocija. Ovakvo novo mentalno ponašanje neophodno je da bude preneto i na ostatak tvog života. U suprotnom, meditacija ostaje suva i jalova, jedan teorijski segment tvog života koji nema nikakve veze sa njegovim ostatkom. Naravno,

neophodan je određeni napor da bi se ta dva segmenta povezala. Ako nema tog svesnog napora, i pored toga što je moguć spontani uticaj, taj proces će biti spor i nepouzdan. Najverovatnije da ćeš završiti sa osećajem da zapravo ništa ne postižeš i dići ruke od svega.

Jedan od najupečatljivijih događaja u tvojoj meditacijskoj „karijeri“ jeste trenutak kada shvatiš da meditiraš usred neke savršeno uobičajene situacije. Vaziš kola ili iznosiš kesu sa đubretom iz stana i odjednom postaneš toga svestan. Ova neplanirana provala veštine koju si tako pažljivo negovala predstavlja trenutak istinske radosći. Jer ona ti daruje delić mudrosti u vezi sa budućnošću. Hvataš spontani odsjaj onoga što je pravi smisao tog vežbanja. Pred očima ti se otvara mogućnost da ovaj trenutak transformacije svesti može postati zapravo trajni kvalitet tvoga iskustva. Shvataš da ostatak svog života možeš provesti izvan domašaja zaglušujuće buke i zahteva sopstvenih opsesija, da više ne moraš biti ona žrtva koju upravo tvoje strasti i žudnje nemilosrdno proganjaju. To je tek nagoveštaj toga što znači stajati sa strane i posmatrati kako sav taj uragan prolazi kraj tebe. To je jedan zaista čaroban trenutak.

Međutim, ovakva slika će verovatno ostati tek nedostizni san ukoliko se ne potrudiš oko ovog procesa širenja polja meditacije. Najvažniji trenutak u meditaciji je onaj kada ustaješ sa jastučeta. Kada je tvoje formalno vežbanje okončano, možeš istog momenta da skočiš i sve što si do tada radio ostaviš za sobom, a možeš i tu veštinu koju razvijaš da poneseš sa sobom i kroz ostatak dana.

Ključno je da razumeš što je meditacija. To nije neki specijalan položaj tela i to nije tek skup mentalnih vežbi. Meditacija jeste negovanje svesnosti i primena te svesnosti onda kada je ona ojačala. Da bi meditirala, ne moraš uopšte da sediš. Možeš da meditiraš dok pereš sudove. Možeš da meditiraš dok se tuširaš, vaziš klizaljke ili kucaš na računaru. Meditacija jeste budnost i ona može biti primenjena na svaku tvoju aktivnost u životu. No, to nije lako.

Mi odlučujemo da specijalno vežbamo svesnost u sedećem položaju, na mirnom mestu, zato što je to najlakša situacija za vežbanje. Meditacija u pokretu jeste teža. Meditacija u sred trke i buke svakodnevice je još teža. A meditacija u sred intenzivno emocionalnih stanja kao što je zaljubljenost ili svađa predstavlja najveći izazov. Za početnika će zato dovoljan izazov biti i vežbanje u manje stresnim situacijama.

I pored svega ovoga, krajnji cilj vežbanja ostaje i dalje: podići nivo koncentracije i svesnosti toliko da ostane stabilna i pod pritiskom življenja u savremenom društvu. Život nam donosi mnoge izazove i ozbiljnom meditantu nije nikada dosadno.

Unoseći meditaciju u događaja svog uobičajenog života nije baš jednostavan proces. Pokuša i sama će se uveriti. Taj prelaz sa kraja sedeće meditacije na početak „pravog života“ predstavlja dug skok. Predug za većinu nas. Vidimo da naša mirnoća i koncentracija ispare već posle nekoliko minuta i čini nam se da nismo ništa bolje nego što smo bili pre sedenja. Da bi premostili ovaj jaz, budisti su tokom vekova stvorili čitav spektar tehnika kako bi prelaz učinili ravnomernejim. Oni su pomenuti skok razložili na više malih koraka. I svaki od tih koraka može biti vežba za sebe.

MEDITACIJA U HODU

Naš život je pun pokreta i aktivnosti. Sedeti nepokretan satima je skoro potpuna suprotnost normalnom iskustvu. I ona stanja jasnoće i spokojsstva koja podstičemo u sredapsolutnog mirovanja obično se izgube čim počnemo da se mrdamo. Potrebna nam je nekakva prelazna vežba koja će nas naučiti veštini ostajanja smirenim i svesnim i u sredkretanja. Meditacija u hodu pomaže nam u tom prelazi iz statičnosti ka svakodnevnom životu. To je meditacija u pokretu i često se koristi kao alternativa sedenju. Hodanje je naročito dobro za one situacije kada si izuzetno nemirna. Jedan sat meditacije u hodu će ti često pomoći da prođeš kroz taj nemir i uz to stekneš određenu količinu jasnoće. Tada si u stanju da nastaviš sa sedećom meditacijom na mnogo plodonosniji način.

Standardna budistička praksa zagovara česta meditacijska povlačenja, kao dopunu svakodnevnim vežbama sedeće meditacije. Meditacijsko povlačenje je relativno duži period vremena posvećen isključivo meditaciji. Za nezaređene, povlačenja od dan-dva su relativno uobičajena. Iskusni meditanti među monasima i monahnjama mogu provesti mesece posvećene isključivo meditaciji. To je vrlo striktno vežbanje i postavlja velike zahteve i pred um i pred telo. Ukoliko niste u svemu tome nekoliko godina, postoji granica koliko dugo bi trebalo da sedite, a da od toga imate i koristi. Deset sati sedenje sa kratkim pauzama će većinu početnika dovesti u stanje agonije

koje daleko prevazilazi njihovu moć koncentracije. Da bi povlačenja bila korisna, moraju zato biti organizovana tako da u sebe uključuju promenu položaja i periode kretanja. Uobičajena shema je da se smenjuju periodi sedeće i hodajuće meditacije. Obično ti periodi traju po sat, sa kratkom pauzom između.

Da biste vežbali hodajuću meditaciju, potrebno vam je zaklonjeno mesto na kojem možete da napravite barem 5-10 koraka u pravoj liniji. Hodaćete napred-nazad vrlo sporo i za oči većine Zapadnjaka izgledaće čudno i van konteksta svakodnevnog života. Otuda ovo nije ona vrsta vežbe koju biste voleli da radite na javnom mestu. Zato odaberite neki privatni prostor.

Instrukcije za telo su vrlo jednostavne. Odaberite ravnu površinu bez ikakvih prepreka i stanite na jednom kraju. Stojte otprilike jedan minut u položaju pažnje. Ruke držite u položaju koji vam je najudobniji; mogu biti opuštene sa strane tela, sklopljene napred ili na leđima. A onda pravite prvi korak: dok udišete, podignite stopalo jedne noge, ispružite nogu napred i dok izdišete spusti to stopalo na tlo. Ponovite isto sa drugim stopalom. Hodajte vrlo lagano sve do kraja staze, zaustavite se jedan minut i onda okrenite u mestu i opet zastanite jedan minut pre nego što krenete natrag. Ponavljajte ovaj postupak. Glavu držite uspravnu i vrat opušten. Oči su otvorene kako bismo održavali ravnotežu, ali nemojte ni na šta posebno fiksirati pogled. Hodajte prirodno. Održavate najsporiji tempo koji vam je ugodan i ne obraćate pažnju na okolinu. Motrite stvara li se neka napetost u vašem telu i čim je uočite opustite je. Ne trudite se posebno da hodate graciozno. Ne trudite se da lepo izgledate dok hodate. Ovo nije manekenska revija, niti ples. Ovo je vežba svesnosti. Vaš cilj je da postignete stanje potpune budnosti, povećanje prijemčivosti i potpunog, ničim neometanog doživljaja pokreta pri hodanju. Svu svoju pažnju usmerite na senzacije koje dolaze sa stopala i nogu. Pokušajte da registrujete što je moguće više informacija o svakoj nozi dok je u pokretu. Uronite u čistu senzaciju hodanja i uočite svaku tananu promenu u kretanju. Osetite svaki pojedinačni mišić kako se pomera. Doživite svaku promenu u osećaju dodira dok se stopalo spušta na tlo i potom ponovo diže.

Uočite kako su ovi prividno kontinuirani pokreti sačinjeni od kompleksne serije sitnih trzaja. Probajte da ništa ne propustite. kako

biste povećali svoju senzitivnost, možete svaki pokret razložiti na njegove uočljive delove. Svako stopalo prolazi kroz fazu dizanja, zamaha i potom potom spuštanja. Svaki od ovih delova ima svoj početak, sredinu i kraj. Kako biste postali prijemčivi za ove serije pokreta, možete početi tako što ćete u sebi registrovati svaku od ovih faza.

U sebi izgovarajte: „podizanje, zamah, spuštanje, dodirivanje tla, pritisak“ i tako dalje. Ovo je procedura vežbanja kako biste prepoznali sled pokreta i bili sigurni da ne preskaćete nijedan od njih. Kako postajete svesni mnoštva sitnih događaja koji se odigravaju, nećete više imati vremena za čitave reči. Odjednom ćete se obresti unutar toka jedne fluidne, neprekinute svesnosti pokreta. Stopalo postaje čitav vaš univerzum. Ako um počne da luta, registrujte to na uobičajen način, zatim pažnju vratite na hodanje. Ne gledajte u stopala dok sve ovo radite, ne hodajte zamišljajući svoja stopala i noge kako koračaju. Ne razmišljajte, samo osećajte. Ne treba vam ideja stopala i ne trebaju vam slike. Samo registrujte senzacije kako pristižu. U početku ćete verovatno imati problema sa ravnotežom. Mišiće nogu koristite na novi način i izvestan period učenja i privikavanja je normalan. Ako se pojavi frustracija, samo je registrujte i nastavite dalje.

Vipassana tehnika hodanja je tako isplanirana da zaspe vašu svest jednostavnim senzacijama i to tako temeljno da sve ostalo biva gurnuto u stranu. Ne postoji prostor za misao i otuda ni prostor za emociju. Nema vremena za vezivanje, niti za zarobljavanje onoga što radite u seriju pojmoveva. Nema potrebe za osećajem sopstva. Jedino plima senzacija dodira i pokreta, jedan beskrajni i stalno menjajući tok sirovog iskustva. Ovde učimo kako da pobegnemo u stvarnost, a ne od nje. Kakav god uvid da na osnovu toga steknemo, on je direktno primenljiv na ostatak našeg pojmovima prepunog života.

POLOŽAJI TELA

Cilj naše prakse je da postanemo svesni svih vidova našeg iskustva i to u jednom neprekinutom nizu u kojem se jedan trenutak nadovezuje na drugi. Mnogo toga što doživljavamo je potpuno nesvesno, u smislu da se to odigrava uz sasvim malo ili nimalo pažnje. Naši umovi okrenuti su nečem poptumno drugom. Većinu vremena provodimo

sa uključenim automatskim pilotom, izgubljeni u magli sanjarenja i preokupiranosti.

Jedan od najčešće ignorisanih elemenata postojanje jeste naše telo. Crtići u boji koji se neprekidno vrte na ekranu u našoj glavi su toliko zavodljivi, da smo skloni da svu svoju pažnju okrenemo od kinetičkih i taktilnih senzacija. Te informacije putuju našim nervima sve do mozga iz sekunde u sekundu, ali ih mi uglavnom ne pripuštamo u svest. Oni se primaju na nižim nivoima uma i dalje ne. Budizam je razvio vežbu da otvoris tu branu i pusti taj materijal u svest. To je još jedan način da nesvesno učinimo svesnim.

Tokom jednog jedinog dana tvoje telo prolazi kroz najrazličitija krivljjenja. Sediš i stojiš. Hodaš i ležiš. Saginjaš se, trčiš, puziš i istežeš se. Učitelji meditacije te podstiču da postaneš svesna tog neprekidnog plesa. Kako ti odmiče dan, provedi nekoliko sekundi tokom svakog minuta da proveriš u kojem je položaju tvoje telo. Nemoj pri tome bilo šta da komentarišeš ili kritikuješ. Ovo nije vežba korigovanja tvog položaja, niti je cilj da bolje izgledaš ljudima oko sebe. Pomeraj lagano fokus pažnje duž tela i osvesti kakav ti ono osećaj šalje. U sebi reci „hodam“ ili „sedim“ ili „ležim“ ili „stojim“. Sve ovo zvuči apsurdno jednostavno, ali ne podcenjuj ovu vežbu. Ovo je vrlo moćna vežba. Ako je temeljno radiš, ako zaista u sebe duboko usadiš ovu naviku, ona može doneti pravu revoluciju u tvom iskustvu. Ona te vodi do jedne potpuno nove dimenzije osećaja i osećaš se kao slepac koji je ponovo progledao.

USPORENI POKRETI

Sve što radiš sastavljen je od pojedinačnih pokreta. Recimo, jednostavni zadatak vezivanja cipele sastoji se od kompleksne serije sitnih pokreta. Većina tih detalja prolazi nezapaženo. Kako bi unapredio naviku svesnosti, možeš obavljate takve sitne poslove vrlo usporeno – i pri tome se trudiš da posvetiš punu pažnju svakom detalju.

Sediš za stolom i piješ čaj je, recimo, jedna od prilika. Toliko toga ima što bi se moglo doživeti. Posmatraj položaj tela dok sediš i oseti dršku šolje među prstima. Omiriš aromu čaja, uoči na kojem mestu stoji šolja, čajnik, tvoja ruka i sam sto. Posmatraj u umu namenu da podigneš ruku, osećaj ruku dok se diže, dodir usana i šolje i tečnost kako se sliva u usta. Oseti ukus čaja, a onda posmatraj nast-

nak namere da spustiš ruku. Čitav ovaj proces je zaista fascinantan i predivan, ako mu se potpuno posvetiš, sa nepodeljenom pažnjom svakoj senzaciji i toku emocija i misli pri svemu tome.

Istu ovu taktiku možeš da primeniš na mnoge svoje svakodnevne aktivnosti. Namerno usporavanje misli, reči i pokreta dopušta ti da mnogo dublje prodreš u njih, na način na koji to inače ne bi mogla. I ono što u njima pronalaziš je zaista čudesno. U početku ti je vrlo teško da održavaj ovaj namerno usporen tempo tokom uobičajenih poslova, ali tvoja veština u tome raste kako vežbaš. Zaista duboki uvidi događaju se tokom sedeće meditacije, ali isto tako se duboki uvidi se mogu javiti kada zaista istražujemo našu unutrašnju „mašineriju“ u sred svakodnevnih aktivnosti. To je jedna laboratorija u kojoj zaista počinjemo da vidimo mehanizam naših emocija i delovanje strasti u nama. To je mesto na kojem si zaista u prilici da odmeriš pouzdanost svog načina zaključivanja, kao i da uočiš nagoveštaj onog raskoraka između istinskih motiva i tok oklopa koji na sebi nosiš kako bi zavarala i sebe i druge.

Veliki deo ovih informacija će predstavljati iznenađenje, mnoge će te i uz nemiriti, ali sve je to korisno. Gola pažnja unosi red u svu tu zbrku što se gomila po malim, skrivenim uglovima uma. Kako stičeš jasno razumevanje u sred svojih svakodnevnih poslova, time stičeš i sposobnost da ostaneš racionalna i smirena dok svetлом pažnje obasjavaš sve te iracionalne budžake i skrivena mesta. Počinješ da sagledavaš u kojoj meri si sama odgovorna za sopstvenu mentalnu patnju. Uviđaš da sama stvaraš sopstvene misterije, strahove i napetosti. Uviđaš na koji način uzrokuješ sopstvenu patnju, slabost i ograničenost. I što dublje razumeš te mentalne procese, to te oni manje drže pod kontrolom.

USKLAĐIVANJE POKRETA I DISANJA

U sedećoj meditaciji glavna tačka fokusiranja pažnje jeste dah. Potpuna koncentracija na stalno promenljiv dah dovodi nas pravo u sadašnji trenutak. Isti princip može se iskoristiti i u sred kretanja. Možeš usklađivati ritam svojih pokreta sa ritmom disanja. Time obezbeđuješ ravnomeran ritam svojih pokreta i izbegavaš nagle prelaze. pokreti postaju lakši da se na njih fokusiraš, a nivo svesnosti se povećava. Time ona ujedno i lakše ostaje u sadašnjem trenutku. U

idealnim situacijama, meditacija bi trebalo da bude neprekinuta, šta god da radiš. Ali ne treba biti idealista, već krenuti od svojih realnih mogućnosti.

Stanje svesnosti jeste stanje spremnosti uma da na pravi način deluje. On nije preopterećen raznim preokupacijama ili uronjen u brige. Tako, šta god da iskrne, istog je trenutka spreman da se time pozabavi. Kada si istinski svesna, tvoj nervni sistem ima svežinu i otpornost koji podstiču uvid. Javi se neki problem i ti se jednostavno baviš njime, brzo, efikasno, uz minimum nervoze. Ne stojiš u mestu paralisana nedoumicom i ne bežiš u neko mirno čoše kako bi sela i o tome mogla da meditiraš. Jednostavno, radiš ono što je neophodno da bi rešila taj problem. A u onim retkim situacijama kada se čini da rešenje ne postoji, nisi time zabrinuta. Već prelaziš na sledeću stvar koja traži tvoju pažnju. Tako tvoja intuicija postaje vrlo praktična sposobnost.

UKRADENI TRENUCI

Za ozbiljnog meditanta pojam izgubljenog vremena ne postoji. Male praznine tokom dana mogu se pretvoriti u dobitak. Svaki slobodan momenat može se iskoristiti za meditaciju. Ako sediš napeta u zubaarskoj čekaonici, meditiraj o svojoj napetosti. Nerviraš se što moraš da čekaš u redu u banci, meditiraj o toj nervози. Dosadno ti je i vrtiš palčeve na autobuskoj stanici, meditiraj o dosadi. Pokušaj da aostaneš budna i svesna tokom čitavog dana. Budi svesna šta se odigrava upravo sada, čak i ako ti je užasno dosadno. Koristi upravo te trenutke kada si sama. Izvuci dobit za sebe upravo iz onih poslova koji su uglavnom mehanički. Iskoristi svaku slobodnu sekundu da budeš sabrana. Iskoristi svaki trenutak koji ti je na raspolaganju.

SKONCENTRIŠI SE NA ONO ŠTO RADIŠ

Trebalo bi da održavaš svesnost bilo šta da radiš ili čulima registruješ tokom čitavog dana, počevši sa prvim trenutkom buđenja, pa sve do poslednjih misli pre nego što utoneš u san. Ovo je jedan izuzetno zahtevan cilj koji si sebi postavila. Nemoj očekivati da ćeš biti u stanju da ga dosegneš vrlo skoro. Daj sebi vremena i dopusti da s njime rastu tvoje sposobnosti. Najbolja strategija u ovom poduhvatu jeste

da dan podeliš na manje celine. Posveti određeni interval svesnosti položaja tela, a onda ga proširi i na druge jednostavne aktivnosti: jedenje, pranje ruku ili umivanje, oblačenje i tako dalje. Takođe, tokom dana možeš odvojiti recimo petnaest minuta na posmatranje određenih vrsta mentalnih stanja: prijatnih, neprijatnih i onih neutralnih, na primer; ili misli. Tačan raspored vežbanja zavisi od tebe. Ali ideja je da se izvežbaš da primećuješ što više tih pojava, kao i da stanjem svesnosti obuhvatiš što je moguće veći deo dana.

Pokušaj da tako organizuješ svoj dan da postoji što je moguće manje razlike između sedeće meditacije i ostalih tvojih doživljaja. Neka se jedno prirodno transformiše u drugo. Tvoje telo gotovo da nikada nije sasvim mirno. Uvek postoji neko kretanje koje možeš da posmatraš. Ako ništa, uvek ti ostaje na raspolaganju disanje. Tvoj um nikada ne prestaje da priča, izuzev u vrlo dubokim stanjima koncentracije. Uvek je na vidiku nešto što je moguće posmatrati. Ako ozbiljno meditiraš, nikada ti neće promaći nešto vredno tvoje pažnje.

Svoje vežbanje moraš tako oblikovati da ga možeš uklopiti u svakodnevni život. To je tvoja laboratorija. Ona ti obezbeđuje prilike i izazove koji su ti potrebni kako bi tvoje vežbanje bilo zaista duboko i autentično. To je vatrica koja vežbanje čisti od samoobmana i grešaka, lakmus papir koji ti pokazuje kada ideš u dobrom pravcu, a kada samu sebe zavaravaš. Ako ti meditacija ne pomaže da se nosiš sa svakodnevnim konfliktima i izazovima, onda je ona plitka. Ako ti tvoje emocionalne reakcije iz dana u dan ne postaju jasnije i lakše da se sa njima nosiš, tada zapravo samo gubiš vreme. I nikada nisu sigurna radiš li dobro ili ne, sve dok svoje vežbanje ne staviš na probu u svakodnevnim situacijama.

Praksa svesnosti bi trebalo da bude univerzalna praksa. Ti je ne radiš samo u određenom delu dana i onda na nju zaboraviš. Činiš je sve vreme. Meditacija koja je uspešna samo kada si izolovana u tišini svoje kule od slonovače još uvek je nerazvijena, u povoju. Meditacija uvida jeste zapravo svesnost iz trenutka u trenutak. Meditant je naučio da održava golu pažnju u odnosu na rođenje, razvijanje i propadanja svake od pojave u svom umu. Ne okreće glavu ni od jedne od njih i ne dozvoljava da mu nijedna umakne. Ovde su uključene sve misli i emocije, planovi i želje, čitav taj šou koji se odvija u tvojoj glavi. Čitavog ga posmatraš i to kontinuirano. I nije bitno je li

on zanimljiv ili dosadan, lep ili ružan. Vidiš ga onakvog kakav jeste i kako se menja. Nijedan deo iskustva nije isključen ili zanemaren. To je jedan sasvim temeljan proces.

Ako obavljaš svoje svakodnevne poslove i zatekneš sebe u stanju dosade, tada meditiraj o toj dosadi. Ustanovi kakav je to zapravo osećaj, kako ta dosada funkcioniše, iz kojih faza je sastavljena. Ako si besna, meditiraj o tom besu. Istražuj mehaniku besa. Nemoj bežati od njega. Ako se nađeš obavijena oblakom depresije, meditiraj o toj depresiji. Istražuj tu depresiju poput nekakvog insekta koji posmatraš kroz lupu, istraži je sa znatiželjom. Nemoj slepo od nje bežati. Istraži lavigint koji je podigla i iscrtaj mapu svih prolaza. Tako ćeš sebe učiniti spremnjom da se suočiš sa depresijom kad te sledeći put poseti.

Meditirajući pronaći svoj put kroz uspone i padove svakodnevnog života jeste i pravi ciljvipassana meditacije. Ova vrsta vežbanja jeste krajnje rigorozna i zahtevna, ali ona porađa stanje mentalne fleksibilnosti koja se ne može porediti sa bilo čime drugim. Meditant svoj um drži otvorenim svake sekunde. On neprekidno istražuje život, procenjuje sopstveno iskustvo, posmatra život na jedan nepri-strasan i znatiželjan način. Tako je on uvek otvoren za istinu u bilo kom obliku, iz bilo kojeg izvora da ona dolazi i u bilo koje vreme. To je stanje uma koje ti je potrebno za Oslobođenje.

Davno je rečeno da Probuđenje možemo dostići u svakom trenutku, ukoliko um držimo u stanju meditativne spremnosti. Najslabiji, najobičniji opažaj može biti stimulans: Mesečev disk, krik ptice, šum vetra među krošnjama. Nije toliko bitno šta opažamo, koliko to na koji način se odnosimo prema tom opažaju. To stanje trajne otvorenosti i spremnosti jeste ključno. I Probuđenje ti se može dogoditi u ovom trenutku, ukoliko si spremna. Dodir dlana sa glatkom površinom stola za kojim sada sediš može biti ta skrivena lozinka, ta inicijalna kapisla. Zvuk ovih reči koje čitaš dok ti odzvanjaju u glavi može biti dovoljan. Da, zaista, ti možeš doseći Probuđenje upravo sada, samo ako si spremna.

Poglavlje 16

IMA LI U SVEMU OVOME NEČEG I ZA MENE?

Možeš očekivati određene koristi od svoje meditacije. Prve od njih su sasvim praktične stvari; kasniji stupnjevi su transcendentne prirode. Sve u svemu, one se kreću od vrlo jednostavnih do vrlo dubokih. Neke od njih izložićemo ovde, a tvoje vežbanje će ti otkriti istinu. Tvoje iskustvo je u svemu ovome ono što je zaista važno.

One stvari koje nazivamo preprekama ili nečistoćama uma mnogo su više od neprijatnih mentalnih navika. One su pre svega ispoljavanje našeg ego-procesa. Osećaj postojanja "ja" je u suštini osećaj odvojenosti – percepcija distance između onoga što nazivamo "ja" i onog što nazivamo "drugi". Ova percepcija se održava jedino ukoliko je neprekidno upražnjavamo, a to upražnjavanje je pokretano nečistoćama u umu.

Pohlepa i požuda su pokušaji da zgrabim "nešto od toga" i za sebe; mržnja i odbojnost su pokušaji da napravim veće rastojanje između "mene i toga". Sve nečistoće počivaju na percepciji te razdvojenosti između mene i drugog i kad god se one aktiviraju jača i ta percepcija. Svesnost je ta koja stvari prozire duboko i sa velikom jasnoćom. Ona usmerava našu pažnju ka korenima nečistoća i ogoljuje mehanizme njihovog rada. Ona vidi njihove plodove i kakvo je njihovo dejstvo na nas. Svesnost je nemoguće obmanuti. Kada si jednom jasno videla šta pohlepa zaista jeste i šta zaista čini i tebi i drugima, sasvim prirodno prestaješ da se za njom povodiš. Kada dete opeče ruku na toplu peć, ne moraš mu govoriti da je trgne; ono to čini sasvim prirodno, bez razmišljanja i svesne odluke. Unutar nervnog sistema postoji ugrađen refleks upravo za tu svrhu i on deluje i brže od misli. Do trenutka kada dete uoči osećaj toploće i počne da plače, ruka se već trgnula unazad od izvora bola. Svesnost

rade na vrlo sličan način: on je bez reči, spontana i vrlo efikasna. Jasna svesnost sprečava razvijanje nečistoća; neprekidna svesnost ih iskorenjuje. Tako, kako snaži istinska svesnost, zidovi samog ega se polako ruše, žudnja jenjava, stegnutost i krutost popuštaju, postaješ otvorenija, prijemčivija i fleksibilnija. Učiš kako da ljubav u sebi deliš sa drugima.

Po tradiciji, budisti nerado govore o krajnjoj prirodi ljudskih bića. Ali oni koji su spremni da o tome nešto kažu, obično to čine na jedan deskriptivan način govoreći da ona naša krajnja suština ili probuđena priroda jeste čista, sveta i sama po sebi okrenuta dobru. Jedini razlog zbog kojeg se ljudska bića čine drugačijima jeste da je njihov doživljaj te krajnje suštine bio u jednom trenutku prekinut; bio je zaustavljen poput vode koja naiđe na branu. A nečistoće uma su cigle od kojih je ta brana podignuta. I kako svesnost počinje da rastvara te cigle, pojavljuju se napravljene na brani i na kraju krov nju provale saosećanje i radost. Kako se meditativna svesnost razvija, čitav tvoj doživljaj života se menja. Taj doživljaj življenja, osećaj da si svesno biće, postaje vrlo jasan i precizan, prestaje da bude samo jedna neuobičajiva pozadina pred kojom se smenjuju tvoje razne preokupacije. Postaje nešto što vrlo jasno uočavaš.

Svaki momenat koji naiđe je nešto posebno; ti trenuci se više ne stapaju jedan u drugi i svi zajednu u jednu nerazaznatljivu masu. Ništa nije zamagljeno niti se podrazumeva samo po sebi, nijedno iskustvo se ne etiketira kao tek "uobičajeno". Sve izgleda blistavo i izuzetno. Uzdržavaš se od kategorizovanja svojih iskustava u uobičajene mentalne fioke. Svi opisi i interpretacije su gurnuti u stranu i svakom trenutku je dopušteno da govori sam za sebe. Ti zaista slušaš šta on to ima da ti kaže i to ga slušaš kao da ga čuješ po prvi put. Kada tvoja meditacija zaista dobije na snazi, onda postaje i konstantna. Neprekidno posmatraš golom pažnjom i dah i svaku mentalnu pojavu. Osećaš se izuzetno stabilnom, sve više usidrenom u pročišćeno i jednostavno iskustvo postojanja iz trenutka u trenutak.

Kada su se jednom u tvom umu smirile sve misli, on postaje izuzetno budan i opušten u jednom krajnje jednostavnom stanju svesnosti. Ta svesnost se ne može adekvatno opisati rečima. Reči nisu dovoljne. Ona se jedino može doživeti. Dah prestaje da bude samo

dah; više nije ograničen na statičan i dobro poznati pojam koji si nekada znala. Više ga ne vidiš tek kao sled udaha i izdaha; on nije više jedno beznačajno i monotono iskustvo. Dah postaje živi, menjajući proces, nešto što je živo i fascinantno. On više nije nešto što zauzima prostor u vremenu, opažaš ga kao sam sadašnji trenutak. A vreme postaje koncept, nije više doživljena realnost.

Radi se o pojednostavljenoj, rudimentarnoj svesnosti lišenoj svakog suvišnog detalja. Ona je utemeljena u život protoku sadašnjosti i obeležena izrazitim osećajem stvarnosti. Ti absolutno znaš da je to stvarno, stvarnije od bilo čega što si ikada doživela. Kada si jednom zadobila takvo opažanje sa absolutnom izvesnošću, tada poseduješ novu tačku posmatranja, novi kriterijum u odnosu na koji možeš da procenjuješ svako svoje iskustvo. Posle takvog opažanja, jasno vidiš one trenutke u kojima učestvuješ jedino svojom golom pažnjom i one druge kada neku pojavu remetiš svojim mentalnim stavovima. Posmatraš sebe kako izobličuješ stvarnost komentarima u svojoj glavi, otrcanim slikama i uvreženim stavovima. Znaš šta činiš, upravo dok to činiš. Postaješ vrlo osjetljiva na sve one načine na koje promašuješ istinsku stvarnost i priklanjaš se jednostavnoj, objektivnoj tački posmatranja koja niti bilo šta dodaje, niti bilo šta oduzima onome što zaista jeste. Postaješ vrlo prijemčiva. Sa tačke na kojoj se nalaziš sve što vidiš je veoma jasno. Bezbrojne aktivnosti uma i tela ističu se svakim svojim detaljem. Pažljivo osmatraš neprekidno izdizanje i spuštanje daha; gledaš jedan beskonačni tok telesnih senzacija i pokreta, osećaš ritam koji odzvanja u skladu sa neumornim maršem vremena. A u sred svec tog neprekidnog kretanja ne postoji nikakav posmatrač, samo posmatranje.

U takvom stanju percepcije ništa ne ostaje isto čak ni u dva uzaštopna trenutka. Vidiš da je sve u stanju neprekidne transformacije. Sve stvari bivaju rođene, stare i umiru. Nema izuzetaka. Budiš se za neprestane promene sopstvenog života. Osvrćeš se oko sebe i vidiš da je sve u stanju toka, sve, sve, sve... Sve nastaje i nestaje, jača i slabbi, dolazi u egzistenciju i iz nje odlazi. Celokupni život, svaki njegov delić od onog beskonačno malog do Tihog okeana je u neprekidnom pokretu. Čitav univerzum vidiš kao veliku reku iskustva. Ono najvrednije što poseduješ ti klizi između prstiju, a isto tako i tvoj život. Pa ipak, ta prolaznost nije razlog za žalost. Stojiš tu paralisana,

zuriš u tu neumornu aktivnost i tvoja reakcija na to je sa čuđenjem pomešana radost. Sve s epokreće, pleše, prepuno života.

Kako nastavljaš da posmatraš ove promene, uviđaš i kako se sve uklapa jedno u drugo, postaješ svesna tesne povezanosti svih mentalnih, čulnih i afektivnih fenomena. Gledaš kako jedna misao vodi do druge, vidiš kako razaranje rađa emocionalne reakcije i kako osećanja porađaju nove misli. Postupci, misli, osećaji, želje – sve njih vidiš blisko povezane međusobno u jedno tanano tkanje usroka i posledice. Posmatraš kako se javljaju i nestaju prijatni doživljaji i vidiš da oni nikada ne traju; posmatraš kako bol dolazi nepozvan i isto tako kako se sama očajnički boriš da ga odgurneš od sebe; vidiš kako ne uspevaš u tome. Sve se to ponavlja bezbroj puta dok tako stojiš sa stane u tišini i tek posmatraš kako sve to funkcioniše.

Iz same te žive laboratorije izlazi jedan unutrašnji i nemetljiv zaključak. Vidiš kako je tvoj život obeležen razočarenjem i frustracijom i isto tako jasno vidiš njen izvor. Sve te reakcije izviru iz tvoje nemogućnosti da dobiješ ono što želiš, iz straha da ćeš izgubiti ono što je već tvoje i iz tvoje navike da nikada nisi zadovoljna onim što imaš. Ovo više nisu nekakvi teorijski pojmovi – videla si te stvari svojim očima i znaš da su one stvarne. Gledaš sopstveni strah, sopstvenu bazičnu nesigurnost kad se suočiš sa životom i smrću. To je ta duboka tenzika koja seže sve tamo dole do izvora misli i čitav život pretvara u jednu borbu. Posmatraš sebe kako nervozno tumaraš unaokolo, panično tragući za nekakvim čvrstim, pouzdanim osloncem. Vidiš sebe kako bez prestanka posežeš za nečim, bilo čim, za šta bi se uhvatila u sred tog živog peska na kojem stojiš i vidiš da ničega takvog nema, ničega što se i samo ne menja bez prestanka.

Vidiš bol gubitka i žalosti, posmatraš sebe kako bivaš prinuđena da se iz dana u dan prilagođavaš bolnim promenama. Svedok si tenzija i konflikata ugrađenih u same temelje svakodnevnog življenja i shvataš koliko je zapravo površna većina tvojih briga. Posmatraš napredovanje bola, bolesti, starosti i smrti. Otkrivaš čudo da sve te grozne stvari uopšte nisu zastrašujuće. One su jednostavno samo stvarnost.

Kroz ovakvo intenzivno proučavanje negativnih vidova svoje egzistencije jako dobro upoznaješ dukkhu, patnju, činjenicu da stvari oko nas ne mogu do kraja da nas zadovolje. Počinješ da uočavaš

dukkhu na svim nivoima čovekovog života, od očiglednih do onih najsuptilnijih. Vidiš da patnja neizbežno sledi kad se pojavi vezivanje, čim si za nečim posegnula, neizbežno dolazi i bol. Kada jednom potpuno upoznaš dinamiku želje, postaješ vrlo senzitivna na nju. Viđiš je gde nastaje, kad nastaje i kako utiče na tebe. Posmatraš je kako deluje, uvek iznova, manifestujući se kroz svaki kanal čula, zaposeda um i svest čini svojim robom.

U središtu svakog prijatnog iskustva posmatraš sopstvenu žudnju i vezivanje kako bujaju. U sred neprijatnih iskustava posmatraš kako te obuzima vrlo snažan otpor. Ne blokiraš ih, samo ih posmatraš; gledaš na njih kao na samu teksturu čovekovog mišljenja. Tragaš za tom stvari koja se naziva "ja", ali sve što nalaziš jeste fizičko telo i poistovećivanje svog osećaja sopstva sa tom vrećom od kože punom kostiju. Tragaš dalje, i pronalaziš različite vrste mentalnih pojava, kao što su emocije, obrasci mišljenja i stavovi i uočavaš kako osećaj sopstva poistovećuješ sa svakom od njih. Posmatraš sebe kako postaješ posesivna, prisvajaš, braniše te bezvredne stvari i uviđaš koliko je to glupo. Grozničavo preturaš po gomili takvih stvari, neprekidno tragajući za sopstvom – prebiraš po materiji, telesnim senzacijama, osećajima, emocijama – sve se to vrti u krug kako se kroz njih probijaš sve dublje, zavirujući u svaki čošak, beskrajno loveći to "ja".

I ništa ne nalaziš. U čitavoj toj kolekciji mentalnog hardvera, u tom beskonačnom toku stalno promenljivih iskustava, sve što možeš da pronađeš jesu bezbrojni bezlični procesi koje su izazvali i uslovili neki njima prethodni procesi. Nikakvo statično sopstvo nije moguće pronaći: sve je proces. Pronalaziš misli, ali ne i mislioca, pronalaziš emocije i želje, ali nikoga ko ih stvara. Sama kuća je prazna. Nikoga u njoj nema.

Na toj tački menja se čitavo tvoje gledanje na sopstvo. Počinješ da gledaš na sebe kao da se radi o fotografiji u novinama. Kada je gledaš golim okom, fotografija koju posmatraš ima svoj oblik. Kad je gledaš kroz uveličavajuće staklo, sva se razlaže na komplikovane šare sastavljene od tačaka različitih veličina. Slično ovome, pod prodornom lupom meditacije, taj osećaj sopstva, to "ja" ili "bivanje" bilo šta, gubi svoju solidnost i rastvara se. U praksi meditacije uvida postoji tačka na kojoj se tri karakteristike svega postojećeg – prolaznost svih stvari, njihova nemogućnost da nas trajno zadovolje i neposto-

janje trajne i nepromenljive suštine -- javljaju takvim intenzitetom koji naprosto zbriše svaki pojam koji smo izgradili. Vrlo živo osećaš nepostojanost života, bolnu prirodu čovekove egzistencije i istinu o prividu sopstva. Sve te stvari doživljavaš toliko plastično da se ne nadano budiš za saznanje o krajnoj besmislenosti žudnje, grabljenja i odupiranja. U jasnoći i čistoti ovog prelomnog trenutka naša se svest transformiše. Sopstvo iščezava. Sve što ostaje jeste bezbroj međusobno povezanih i bezličnih fenomena, koji su uslovjeni i stalno promenljivi. Žudnja je ugašena, a ogroman teret sa leđa odložen. Preostaje samo spontani tok, bez i najmanjeg traga otpora ili tenzije. Ostaje samo mir i dostižeš blaženstvo nirvane, nestvorenoga i neu-slovlijenoga.

Dar Učenja nadmašuje sve druge darove

Elektronska verzija ove knjige je urađena isključivo donacijama, što je ujedno bila dragocena prilika za pokroviteljstvo i posvećivanje svojih dobrih dela drugim ljudima, u skladu sa starom budističkom tradicijom.

Donacije namenjene Dhamma publikacijama pomoći će da se ova ili njoj slične knjige pojave i u papirnom obliku. Ako želite i sami tome da doprinesete, možete da nas kontaktirate na

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad

budizam@yahoo.com

