

# UVOD U MEDITACIJU UVIDA

OXFORD BUDDHA VIHARA SRBIJA

# UVOD U MEDITACIJU UVIDA (vipassana)

Cilj ovog teksta je da posluži kao uvod u praksu meditacije uvida onako kako se podučava unutar tradicije theravada budizma. Nije neophodno da poznajete Budino učenje da biste se bavili ovom praksom, premda takvo znanje može pomoći da upotpunite uvid koji se može javiti tokom praktikovanja meditacije.

Cilj meditacije uvida nije da stvori nekakav sistem verovanja, već pre da posluži kao putokaz kako da jasnije sagledamo pravu prirodu svoga uma. Na taj način stičemo direktno razumevanje stvari kakve one zaista jesu, bez oslanjanja na nekakve unapred zauzete stavove ili teorije.

## Svesnost tela

Razvijanju smirenja doprinose stabilnost i postojanje, ali ne grčevit napor. Ako ne možete da se saberete, nema smirenja; ako se zaista u to vežbanje ne uključite, tada se ono pretvara u sanjarenje. Jedan od najefikasnijih položaja za negovanje prave kombinacije smirenosti i energije jeste sedeći.

Koristite položaj pri kojem će vam leđa ostati uspravna, ali ne ukočena. Od pomoći vam može biti stolica ili sedite na pod. Korisno je i ukoliko je brada sasvim malo povučena nadole, ali ne dopustite da se glava naginje napred, jer će to samo povećati pospanost. Šake spustite u krilo, dlanovi su okrenuti nagore, jedan preko drugog, sa spojenim vrhovima palčeva. Opustite se i uspostavite pravi balans.

Sada saberite svoju pažnju i neka njezin fokus lagano klizi niz telo. Uočite osećaje koji se pri tom javljaju. Opustite bilo kakvu napetost, naročito mišića lica, vrata i ruku; neka oči budu potpuno ili do pola zatvorene.

Ustanovite kako se osećate. Puni iščekivanja ili napeti? Tada malo popustite pažnju. Nakon toga um će se verovatno umiriti i moguće

je da se javi neke misli — planovi, želje, sećanja ili pak sumnje da li vežbate na pravi način! Umesto da ih sledite ili potiskujete, usmerite više pažnje na telo, koje je i inače korisno sidro za um koji je počeo da luta.

Negujte duh znatiželje kao deo svog unutrašnjeg meditativnog stava. Oпустite se. Pomerajte fokus pažnje, na primer, sistematično od vrha glave naniže preko čitavog tela. Uočavajte različite osećaje — kao što su toplina, pulsiranje, utrnulost ili osjetljivost u zglobovima svakog prsta, vlažnost dlanova i puls u ručnim zglobovima. Čak i područja na kojima možda ne osećate neki poseban osećaj treba pažljivo "pretražiti". Uočite kako je čak i odsustvo bilo kog osećaja nešto čega um može biti svestan. Ovo neprekinuto i istrajno ispitivanje naziva se sabranošću pažnje, svesnošću (sati) i jedan je od najvažnijih alatki meditacije uvida

## Svesnost dah-a (anapanasati)

Umesto pomeranja fokusa pažnje po telu ili posle uvodnog perioda ovakvog vežbanja, svesnost se može razvijati usmeravanjem pažnje na dah.

Na početku, pratite osećaje koji se javljaju pri normalnom kretanju dah-a i to prvo u nozdrvama, zatim u grudima i na kraju pri pomeranju trbušnog zida. Za-tim pokušajte da pažnju vežete za jednu tačku, bilo za stomak ili — što je teže uočljiva tačka — za rubove nozdrva. Um će vam možda odlutati, ali ga sa puno strpljenja lagano vratite na praćenje dah-a.

Nije neophodno razvijati koncentraciju do tačke isključivanja svega drugog osim dah-a. Umesto da stvarate nekakvo stanje transa, ovde je cilj da sebi date priliku da posmatrate način na koji funkcioniše vaš um i unesete u njega izvesnu dozu mirne jasnoće. Čitav ovaj proces — koncentrisanje pažnje, uočavanje dah-a, uočavanje da je um odlutao i ponovno uspostavljanje pažnje — razvija svesnost, strpljivost i razumevanje kroz uvid. Zato neka vas ne obeshrabi "neuspeh" — jednostavno ponovo krenite. Istrajaživanje na ovom putu na kraju omogućuje umu da se smiri.

## Neprobirljiva svesnost

Meditacija se može nastaviti i bez ikakvog objekta, u stanju čiste kontemplacije ili "neprobirljive svesnosti"

Pošto ste umirili um uz pomoć jedne od nabrojanih metoda, svesno odložite dotadašnji objekat meditacije. Posmatrajte sada tok mentalnih slika i osećaja u trenutku dok nastaju, ne upuštajući se u njihovo kritikovanje i hvaljenje. Uočavajte svaku averziju ili privlačnost; posmatrajte svaku neizvesnost, sreću, nespokojsvo ili smirenost u trenutku dok nastaju. Možete se vratiti objektu meditacije (kao što je dah ili telo) uvek kada osećaj jasnoće oslabi ili počnete da se osećate preplavljeni senzacijama. Kada se povrati osećaj postojanosti, ponovo možete napustiti objekat.

Ova praksa "gole pažnje" prikladna je za kontempliranje mentalnih procesa. Zajedno sa posmatranjem pojedinačnih "sastojaka" uma, možemo svoju pažnju okrenuti i ka onome u čemu su oni sadržani. Što se tiče sadržaja uma, budističko učenje naročito ukazuje na tri jednostavne, temeljne karakteristike:

Prvo, postoji promenljivost (anićca) — neprekidno nastajanje i nestajanje kroz koje prolaze sve stvari, neprekidno kretanje sadržaja uma. Ti sadržaji mogu biti prijatni ili neprijatni, ali nikada nisu postojani.

Postoji takođe neizbežno, često suptilno, osećanje nezadovoljstva (duk-kha). Neprijatne senzacije lako podstaknu takvo osećanje, ali čak i prijatna iskustva stvaraju gorčinu u srcu, onda kada prestaju. Tako i u najboljim trenucima postoji jedna klica nezadovoljstva, strepnja nad izvesnošću da i to priyatno iskustvo ima svoj kraj.

Kako bolje upoznajete nastajanje i nestajanje iskustava i raspoloženja postaje vam jasnije — jer u njima nema ničega trajnog — da ništa od toga ne pripada istinski vama. A kada se ti sadržaji uma stišaju — otkrivajući njegovu blistavu prostranstvo — ne ostaje nijedna čisto lična karakteristika koju je moguće pronaći! To može biti teško razumeti, ali u stvarnosti ne postoji nekakvo trajno, fiksirano "ja" i "moje" — a to je karakteristika "ne-sopstva" ili impersonalnosti (anatta).

Istražujte do kraja i uočite kako ove karakteristike obeležavaju svaku stvar, fizičku i mentalnu. Bez obzira je li ono što doživljavate izvor

zadovoljstva ili je tek podnošljivo, ova kontemplacija odvešće vas do smirenog i izblan-siranog gledanja na sopstveni život.

## Življenje sa uvidom

Kroz praktikovanje meditacije uvida uočićete svoje stavove mnogo jasnije i saznati koji od njih vam pomažu, a koji stvaraju probleme. Otvoreni stav može vam i iz neprijatnog iskustva doneti uvid — na primer, razumevanje načina na koji um reaguje na bol ili bolest. Kada jednom takvom iskustvu priđete na taj način, često možete da neutrališete stres i oduprete se bolu, u velikoj meri ga ublažujući. Sa druge strane, nestrpljivost će doneti drugačije rezultate: bićete ljuti na druge ako vam ometaju meditaciju, postaćete razočarani ukoliko vam se učini da vaša praksa ne napreduje dovoljno brzo, lako ćete zapadati u nepovoljna raspoloženja čak i zbog beznačajnih sitnica. Meditacija nas uči da mir uma — ili njegovo odsustvo — u suštini zavisi od toga da li na događaje života gledamo u duhu promišljanja i otvorenosti.

Zagledajući u svoje namere i stavove u tišini meditacije, možete istraživati vezu između želje i nezadovoljstva. Uvidite uzroke nezadovoljstva: želite nešto što nemate, odbacujete ono što ne volite, niste u stanju da zadržite ono što želite. Ovo je naročito neprijatno onda kada smo predmet nezadovoljstva i želje mi sami.

## Zajednička meditacija i ustaljenost

Meditiranje sa nekoliko prijatelja u određeno vreme može značiti veliku potporu kontinuitetu vežbanja i razvijanju mudrosti. Usamljeni meditant na kraju se suočava sa slabljenjem motivacije; često ima i drugih stvari koje treba uraditi i koje se čine važnijima (ili zanimljivijima) od posmatranja daha. Redovna grupna meditacija u unapred zakazano vreme podstiče učesnike da istraju, bez obzira na promene njihovog raspoloženja. (Istraživanje ovih promena raspoloženja često donosi važne uvide, ali ako sami radimo može nam biti teško da im se odupremo.) Isto kao što u radu s grupom uviđate korist za sebe, treba da vam je jasno da i vi pomažete drugima da nastave sa praksom.

# Napomene o položaju

Idealan je položaj sa ispravljenom kičmom. Povijanje napred samo pojačava pritisak na noge i bol u leđima. Neophodno je da svome položaju pridete sa mudrošću, a ne sa beskompromisnom snagom volje! Položaj će vam se vremenom popravljati, ali potrebno je da radite sa telom, a ne da protiv njega koristite silu.

Podstičite u sebi energiju blagonaklonosti i usmeravajte je ka području napetosti.

Vizualizovanje i širenje svetlosti kroz telo može pomoći u smirivanju bolova. Pokušajte da takvu blagonaklonu svetlost usmerite na područje u kojem osećate bol!

## Proverite svoj položaj:

Da li vam je karlica zavaljena? To će izazvati povijanje leđa. Krsta bi trebalo da zadrže svoj prirodan, neusiljen luk, tako da je stomak isturen napred i "otvoren".

Zamislite da vas neko blago gura između lopatica, a ramena vuče unazad, pri čemu mišići ostaju opušteni. To će vam skrenuti pažnju na to da li nesvesno povijate ramena (i time pritiskate grudni koš) Opustite ruke i dok leži u krilu povucite ih ka stomaku. Ako su suviše napred, izbacice vas iz ravnoteže.

Koristite malo, tvrdo jastuče, koje je povučeno ka krajevima stražnjice kako bi kukovi zauzeli pravilan ugao.



LOTOS



POLULOTOS



UKRŠTENE NOGE

### Ako ste pospani:

Pokušajte da meditirate otvorenih očiju.

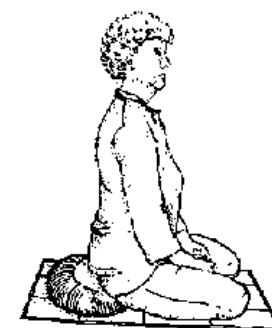
Pomerajte fokus pažnje deo po deo po čitavom telu.

Skoncentrišite se na celo telo i na fizičke senzacije, umesto da pratite suptilan objekat kakav je dah.

Ustanite i na otvorenom prošetajte izvesno vreme, stalno održavajući pažnju.

### Ako ste napeti ili imate glavobolju:

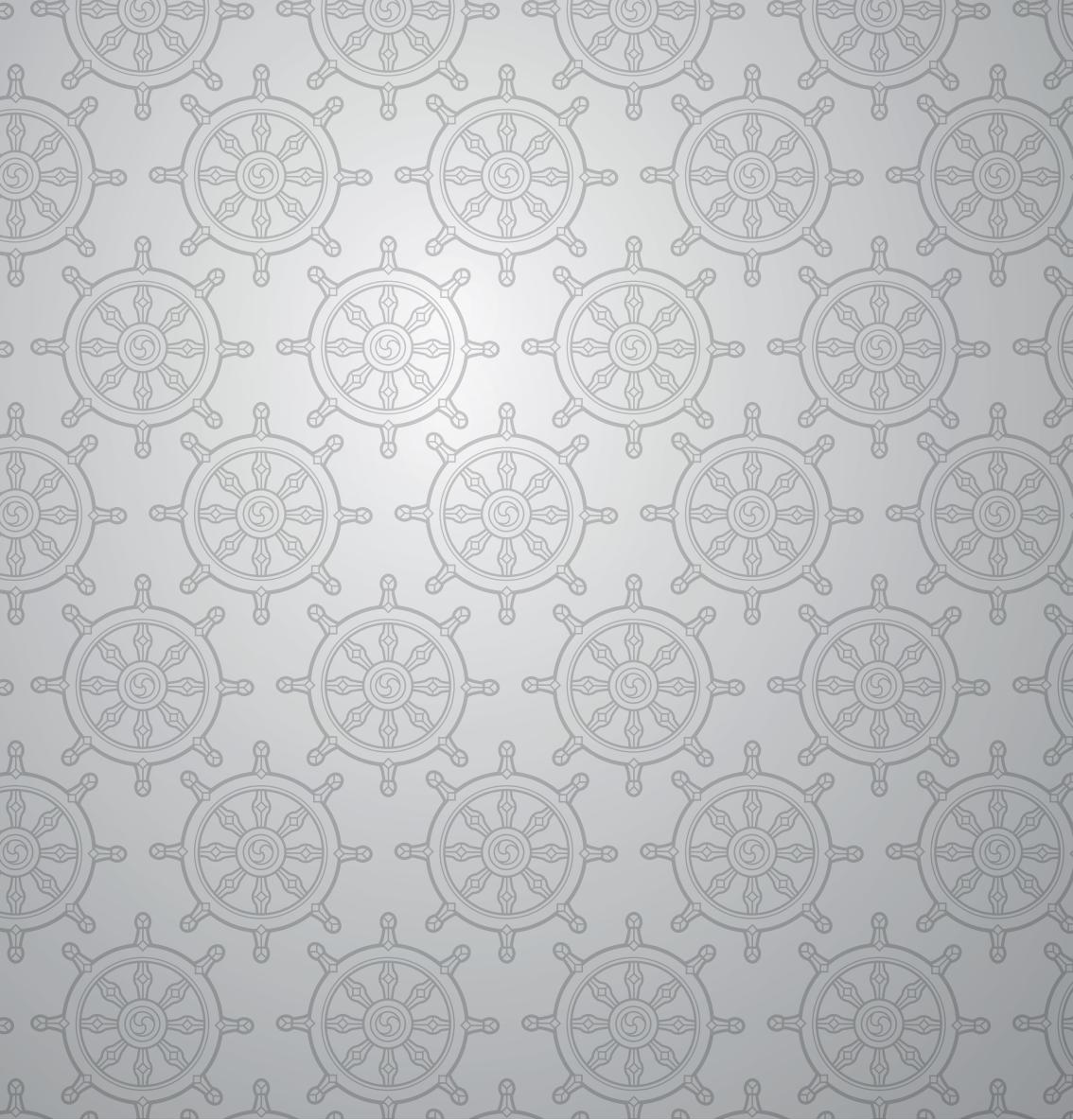
Možda ste previše grčeviti u svojim nastojanjima — to nije neuobičajeno — pa zato opustite svoju koncentraciju. Na primer, možete fokus pažnje usmeriti na pomeranje abdomena usled udaha i izdaha.



POLOŽAJ  
NA JASTUČETU



POLOŽAJ NA KLUPICI



Theravāda budističko društvo

**Srednji Put**

[www.srednjiput.rs](http://www.srednjiput.rs)

**Beograd**

Kneza Danila 63  
060 3031 406

**Novi Sad**

Joga centar "Mirjana", Jevrejska 13  
069 5586 438

**Oxford Buddha Vihara Srbija**

Vinogradarska, Čortanovci  
065 8030 448