

Uvod u meditaciju uvida (*vipassana*)

Amaravati Buddhist Centre, Velika Britanija (1988)

Samo za besplatnu distribuciju, kao dar Dhamme

Cilj ove knjižice je da posluži kao uvod u praksu meditacije uvida onako kako se ona 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 jesu, bez oslanjanja na nekakve unapred zauzete stavove ili teorije – dakle, stičemo neposredno iskustvo, koje poseduje sopstvenu vitalnost. Ovo nam takođe pruža duboki osećaj smirenosti, koja proizlazi iz znanja do kojeg smo sami došli i nalazi se izvan svake sumnje.

Meditacija uvida je ključni faktor na putu koji je Buda ponudio na dobrobit ljudskih bića; jedini uslov je da je praktikujete! Zato je na sledećim stranicama opisana serija meditativnih vežbi, uz praktičan savet kako da ih koristite. Najbolje je ako čitalac kroz ovaj vodič ide postupno, praktikujući izvesno vreme svaku grupu instrukcija, pre nego što krene dalje.

Termin "meditacija uvida" (*samatha-vipassana*) odnosi se na vežbe uma koje razvijaju smirenost (*samatha*), putem zadržavanja pažnje na određenom objektu, i uvida (*vipassana*) putem posmatranja.. Temeljna tehnika zadržavanja pažnje jeste njeno fokusiranje na telo; tradicionalno, ova se vežba izvodi u sedećem stavu ili u hodu. Ovaj vodič počinje time.

Posmatranje se događa sasvim prirodno, nešto kasnije, kada se osetimo "komotnim" unutar konteksta meditativne vežbe. Javlja se osećaj olakšanja i zainteresovanosti, tako da polako počinjemo da posmatramo oko sebe i privikavamo na um koji meditira. To "posmatranje oko sebe" se naziva kontemplacijom, odnosno ličnim i direktnim uvidom koji bilo koja tehnika može samo da nagovesti. Nekoliko ideja i uputstava o svemu ovome slede nešto kasnije.

(Treba imati na umu da poznavanje pojedinih termina na jeziku pali -- kanonskom jeziku theravada budizma -- nije neophodno da biste započeli da meditirate. Ono, međutim, može da obezbedi referentne tačke unutar ogromnog korpusa theravadskih kanonskih tekstova, kao i učenja niza savremenih učitelja koji smatraju da su te reči još uvek preciznije od njihovih prevoda.)

1. Negovanje pažnje

SEDENJE

Vreme i mesto

Fokusiranje uma na telo može se lako izvoditi u sedećem položaju. Potrebno je da pronađete vreme i mesto koje vam obezbeđuje da se opustite i na kojem nećete biti uznemiravani.

Tiha soba bez puno predmeta koji bi vam odvlačili pažnju je idealna; svetla i prostrana soba ima osvežavajući efekat, dok natrpana i mračna prostorija deluje upravo suprotno. Vreme je takođe važno, pogotovo što je većini ljudi dan strogo isplaniran. Nije naročito delotvorno meditirati u vreme kada treba nešto drugo da radite ili kad ste u vremenskom škripcu. Bolje je odvojiti vreme -- recimo rano ujutro ili uveče posle posla -- kada zaista svu svoju pažnju možete da posvetite vežbanju. Počnite sa otprilike petnaest minuta. Vežbajte najbolje što možete unutar datog vremena i raspoložive energije i izbegavajte da vam sve to pređe u mehaničku aktivnost. Vežba meditacije, potpomognuta iskrenom željom da sami sebe istražujete i dovedete u sklad, prirodno će se vremenom produžavati i u tome ćete sticati sve više veštine.

Svesnost tela

Razvijanju smirenja doprinose stabilnost i postojan, 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 i stolica ili ste možda u stanju da zauzmete neki od lotos položaja (videti "[Napomene o položaju](#)"). Sve ovo izgleda na prvi pogled zbunjujuće, ali vremenom može obezbediti jedinstven spoj blage čvrstine, koja blagotvorno deluje na um, ali ne zamara telo.

Korisno je i ukoliko je brada sasvim malo povučena nadole, ali ne dopustite da se glava nagnje 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 i poluzatvorene.

Ustanovite kako se osećate. Puni iščekivanja ili napeti? Tada malo popustite pažnju. Nakon toga um će se verovatno umiriti i moguće je da se jave 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 meditativnog stava. Opustite se. Pomerajte fokus pažnje, na primer, sistematično od vrha glave naniže preko čitavog tela. Uočavajte različite osećaje -- kao što su toplina, pulsiranje, utrnulost ili osetljivost -- 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 (*sati*) i jedan je od najvažnijih alatki meditacije uvida.

Sabranost pažnje na dah (*anapanasati*)

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

Prvo, pratite osećaje koji se javljaju pri normalnom kretanju daha i to prvo u nozdrvama, zatim u grudima i na kraju pri pomeranju dijafragme. Zatim pokušajte da pažnju vežete za jednu tačku, bilo na dijafragmu ili -- što je teže uočljiva tačka -- na rubove nozdrva. Um će vam možda odlutati, ali vi ga sa puno strpljenja lagano vratite na praćenje daha.

Nije neophodno razvijati koncentraciju do tačke isključivanja svega drugog osim daha. 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 daha, uočavanje da je um odlutao i ponovno uspostavljanje pažnje -- razvija sabranost, strpljivost i razumevanje kroz uvid. Zato neka vas ne obeshrabri "neuspeh" -- jednostavno ponovo krenite. Istrajavanje na ovom putu na kraju omogućuje umu da se smiri.

Ako postanete vrlo nemirni i uzbuđeni, samo se opustite. Vežbajte tako što ćete biti blagonakloni prema samom sebi, osluškujući -- ali ne i nužno verujući u ono što kažu -- glasove u sopstvenom umu.

Ako se osetite pospani, obratite malo više brige i pažnje na telo i njegov položaj. Insistiranje na daljem rafinovanju pažnje ili dubljoj smirenosti u takvoj će situaciji samo pogoršati stvar!

HODANJE I STAJANJE

Mnoge meditativne vežbe, poput opisane "sabranošću pažnje na dah", rade se u sedećem položaju. Međutim, sedenje se redovno nadopunjuje hodaњem kao oblikom meditacije. Sem što se zapažaju različite stvari, to je dobar način da neutrališete ako vas smirujući efekat sedenja načini pospanim.

Ako vam je pristupačan neki otvoren prostor odmerite između 25 i 30 koraka (ili možda jasno određenu stazu između dva drveta) kao svoju stazu za meditaciju. Stanite na jedan kraj staze i usmerite svoj um ka osećajima na telu. Prvo, neka se pažnja zadrži na osećaju koji imate dok telo stoji uspravno, a ruke su prirodno opuštene i prekrštene napred ili pozadi. Pogled je usmeren ka tački na tlu otprilike tri metra ispred vas, čime smanjujete mogućnost da vam nešto sa strane odvuče pažnju. Sada počnite da hodate lagano, "normalnim korakom", do kraja staze. Zaustavite se. Fokusirajte pažnju na telo koje stoji tokom nekoliko udaha i izdaha. Okrenite se i krenite natrag. Dok hodate budite svesni opšteg protoka fizičkih senzacija ili, određenije, usmerite pažnju na osećaj u stopalima. Ovo je vežba za um da uvek iznova vraća fokus pažnje na osećaj koji se javlja pri dodiru stopala sa tlom, na prostor koji stopalo prevaljuje pri svakom koraku i na osećaj zaustavljanja i kretanja.

Naravno, um će lutati. Zato je važno negovati strpljenje i odlučnost da se stalno iznova počinje. Prilagodite korak stanju vašeg uma -- neka bude odlučan kad je um pospan ili

opsednut nekom mišlju, čvrst ali gibak kada je uznemiren i nestrpljiv. Na kraju puta, zaustavite se; udahnite i izdahnite; "otпустите" svaku uznemirenost, brigu, smirenje, blaženstvo, sećanja ili stavove prema samome sebi. Možda će "unutrašnji dijalog" prestati toga trenutka ili će tek postepeno izbledeti. Ponovo počnite. Na taj način neprekidno osvežavate svoj um i dopuštate mu da se stišava tempom koji njemu odgovara.

Ako je prostor ograničen, odredite dužinu staze u skladu sa situacijom. Ili, možete kružiti po sobi, zaustavljajući se svaki krug na nekoliko trenutaka. Ovaj period stajanja može se produžiti i do nekoliko minuta, pri čemu "fokus pažnje pomerate duž tela".

Hodanje u vežbanje unosi energiju i fluidnost, zato održavajte ritam koraka i pustite neka promenljiva stanja prolaze kroz um. Umesto da očekujete da um bude onako smiren kao pri sedenju, kontemplirajte smenjivanje različitih fenomena. Neobično je koliko nas puta ponese tok misli -- ni ne primetimo da smo stigli na kraj staze! -- ali prirodno je da naši neuvežbani umovi budu preplavljeni mislima i raspoloženjima. Zato, umesto da podlegnete nestrpljenju, učite kako da sve to ostavite postrani i krenete ispočetka. Tada se može javiti osećanje olakšanja i smirenosti, dopuštajući umu da bude otvoren i čist na prirodan, neusiljen način.

LEŽEĆI POLOŽAJ

Na kraju dana, provedite nekoliko minuta meditirajući tako što ležite na boku. Potpuno opružite telo, a ruku savijte i njome poduprite glavu. Pomerajte fokus pažnje duž tela, opuštajući napeta mesta; ili skoncentrišite pažnju na dah, svesno ostavljajući postrani sećanja i očekivanja u odnosu na sutrašnji dan. Za nekoliko minuta, smirenog uma, bićete spremni za pravi odmor.

NEGOVANJE SRCA

Negovanje saosećajne ljubavi (*metta*) daje novu dimenziju praksi meditacije uvida. Meditacija prirodno podučava strpljenju i toleranciji ili barem ukazuje na važnost tih kvaliteta. Tako i vi možete poželeti da razvijete prijateljskiji i brižniji stav prema sebi i drugim ljudima. U meditaciji, možete negovati saosećajnu ljubav na vrlo realističan način.

Usmerite pažnju na dah, koji ćete sada koristiti kao sredstvo širenja blagonaklonosti i saosećajne ljubavi. Počnite od sebe, od svoga tela. Vizualizujte dah kao svetlost ili posmatrajte svoju svesnost kao da je topao zrak i postepeno ga pomerajte duž tela. Lagano usmerite fokus pažnje na sredinu grudi, u predelu srca. Dok udišete, usmerite blagonaklonost ka sebi, možda praćenu mišlju: "Neka ja budem dobro" ili "Mir". Dok izdišete, neka se osećanje koje prati tu misao ili svesnost svetlosti širi iz srca ka spolja, kroz telo, kroz um i izvan vas: "Neka drugi budu dobro".

Ako doživljavate negativna stanja uma, sa udahom unosite u sebe kvalitete tolerancije i opraštanja. Vizualizovanje daha tako kao da ima lekovitu boju može biti korisno. Pri izdisaju, napustite -- bilo kakvu napetost, brigu ili negativnost -- i proširite taj osećaj olakšanja na čitavo telo, um i dalje, kao i ranije.

Ova vežba može činiti čitavu ili samo deo meditacije -- prosudite sami šta je najprikladnije. Smirujući efekat meditacije ljubavi dobar je za početak sedenja, ali nesumnjivo da će biti prilika da je koristite i tokom dužeg perioda kako biste dublje prodrli u srce.

Uvek počnite onim čega ste svesni, čak i ako to izgleda trivijalno ili zbunjujuće. Neka vaš um smireno počiva na tome -- bilo da je to dosada, bol u kolenu ili frustracija zbog toga što se ne osećate naročito prijatno. Svemu tome dopustite da postoji; vežbajte tako što to nećete potiskivati, već se sa tim smireno suočiti. Prepoznajte i blago odložite sa strane svaku sklonost ka lenjosti, sumnji ili osećaju krivice.

Smirenost se može razviti u veoma lekovitu blagonaklonost prema samom sebi, ako pre svega potpuno prihvatite ono što vam se ne dopada kod sebe. Održavajte pažnju i otvorite srce za bilo kakvo iskustvo. To ne podrazumeva odobravanje negativnih stanja, već im otvara prostor u kojem se ona mogu pojaviti i nestati.

Stvaranje saosećajne ljubavi prema svetu izvan sebe dobrim delom sledi isti obrazac. Jednostavan način da širite blagonaklonost jeste da radite u etapama. Počnite od sebe, spajajući osećaj blagonaklonog prihvatanja sa kretanjem daha. "Neka ja budem dobro." Tada, pomislite na ljude koje volite i poštujete i poželite i njima dobro, jednom po jednom. Krenite dalje ka prijateljima, pa još dalje do onih prema kojima ste ravnodušni. "Neka i oni budu dobro." Na kraju, prizovite u misli one ljude kojih se plašite ili ih ne volite i nastavite da šaljete želje za dobrobit.

Ova meditacija može se, nošena saosećanjem, tako proširiti da obuhvati sve ljude na svetu i situacije u kojima se nalaze. I zapamtite, ne morate da volite svakog da biste mu poželeti dobro!

Blagonaklonost i saosećanje izvire iz istog izvora saosećajne ljubavi i one šire um izvan čisto lične perspektive. Ako ne pokušavate stalno da stvari usmeravate da se razvijaju onako kako vi to želite, ako ste prijemčiviji i spremniji da prihvatite sebe i druge onakve kakvi oni jesu, saosećanje se rađa samo po sebi. Saosećanje je prirodni osećaj srca.

2. Promatranje

NEPROBIRLJIVA SVESNOST

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

Pošto ste umirili um uz pomoć neke od nabrojanih metoda, svesno odložite objekat meditacije. Posmatrajte 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, nespokojstvo ili smirenost u trenutku dok nastaju. Možete se vratiti objektu meditacije (kao što je dah) 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 (*anicca*) -- neprekidno nastajanje i nestajanje kroz koje prolaze sve stvari, neprekidno kretanje sadržaja uma. Ti sadržaji mogu biti prijatni ili neprijatni, ali oni nikada nisu postojani.

Postoji takođe neizbežno, često suptilno, osećanje nezadovoljstva (*dukkha*). 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 ima svoj kraj.

Kako bolje upoznajte nastajanje i nestajanje iskustava i raspoloženja postaje vam jasnije -- jer u njima nema ničega trajnog -- da ništa od toge ne pripada istinski vama. I, kada se ti sadržaji uma stišaju -- otkrivajući njegovu sjajnu prostornost -- ne ostaje nijedna čisto lična karakteristika koju je moguće pronaći! To može biti teško razumeti, ali u stvarnosti ne postoji "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 izbalansiranog gledanja na sopstveni život.

KONTEMPLIRAJTE SVOJU PRAKSU

Sve ove meditativne vežbe služe da biste učvrstili svoju svesnost u odnosu na ono što zaista jeste, a ne kako bismo mi želeli da bude. Okrećući svu svoju pažnju ka iskustvu, jasnije ćete uočiti i u kakvom vam je stanju sopstveni um - na primer, da li ste lenji ili previše revnosni u svojoj praksi. Uz malo poštenog samoprocenjivanja postaje očigledno da kvalitet meditativne prakse zavisi ne od vežbe koju koristite, već koliko joj se zaista posvećujete. Razmišljajući na ovaj način, doći ćete do dubljeg uvida u svoju ličnost i navike.

Nekoliko je korisnih stvari koje treba imati na umu kad god meditirate. Proverite da li se vraćate na objekat svaki put kada um odluta - ili, još bolje, sa svakim novim udahom ili korakom. Ako ne vežbate otvorenog uma, može vam se dogoditi da ustanovite kako pokušavate da ponovo stvorite neki raniji uvid ili da niste spremni da učite na sopstvenim greškama. Postoji li prava ravnoteža energije, pri čemu zaista dajete sve od sebe, ali niste u grču? Jeste li u kontaktu sa onim što se zapravo događa u vašem umu ili tehniku koristite na mehanički način? Što se tiče koncentracije, dobro je proveriti da li ostavljate po strani probleme koji ne traže momentalno rešavanje ili sebi dopuštate da skaćete sa jedne na drugu misao ili iz jednog u drugo raspoloženje? Ili pokušavate da potisnete osećanje, ne suočavajući se sa njima i odgovarajući na njih sa mudrošću?

Prava koncentracija je ona koja ujedinjuje srce i um. Razmišljanje na taj način vas ohrabruje da razvijete delotvoran pristup. I, naravno, promišljenje će vam pokazati ne samo kako da meditirate: ono će vam dati jasnoću da sami sebe razumete.

Zapamtite, sve dok ne dostignete izvestan stepen veštine i prakse u meditaciji najbolje je da koristite neki objekat, kao što je dah, koji će poslužiti da fokusiramo svest i kao lek za neprekidno lutanje uma. Čak i kada imate dugo iskustvo sa vežbanjem, uvek je korisno vraćati svesnost ka dahu ili telu. Razvijanje sposobnosti da stalno iznova počinjemo dovodi do stabilnosti. Uz uravnoteženu praksu sve više shvatate način na koji funkcionišu telo i um i uvidate način na koji možete živeti u većoj slobodi i harmoniji. To je cilj i plod meditacije uvida.

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, razmevanje 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 otvorenog uma.

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. Nikome nije lako da se pomiri sa svojim slabostima, pogotovo kada društvo stavlja toliki naglasak na to da treba uvek da se osećamo prijatno, da stalno napredujemo i imamo sve najbolje. Kraj takvih očekivanja zaista nam je izuzetno teško da sebe prihvatimo onakvima kakvi jesmo.

Međutim, praktikujući meditaciju uvida otkrivete prostor u koji na trenutak možete da iskoraknete u odnosu na ono što mislite da vi jeste, na ono što mislite da imate. Posmatrajući ta opažanja postaje jasnije da ne posedujete bilo šta što biste mogli nazvati "ja" ili "moje", postoje jednostavno samo iskustva, koja dolaze i prolaze kroz um. Tako, ako na primer posmatrate neku naviku koja vas iritira, umesto da vas ona deprimira, vi je ne osnažujete i ona lagano iščezava. Ona se može ponovo javiti, ali je ovoga puta slabija i vi znate šta da činite. Negujući mirnu pažnju, mentalni sadržaj se smiruje i na kraju može potpuno nestati, ostavljajući um čistim i osveženim. To je put ka uvidu.

Biti u stanju da prodremo do nepomičnog centra svesnosti u sred promenljivog toka svakodnevnog života jeste znak poodmakle prakse, jer uvid se neizmerno produbljuje kada ga je moguće proširiti na svako iskustvo. Pokušajte da iskoristite tu perspektivu uvida, bez obzira šta radite -- rutinske kućne poslove, vozite kole, ispijate šolju čaja. Sakupite svesnost i čvrsto je vežite za ono što radite, podstičući istovremeno osećaj istraživanja u odnosu na prirodu uma u sred aktivnosti. Koristeći praksu da se skoncentrišete na fizičke osećaje, mentalna stanja ili ono što vidite, čujete ili omirišete možete razviti jednu neprekidnu kontemplaciju u kojoj obične, svakodnevne poslove pretvarate u osnovu za uvid.

Sve više se koncentrišući u svesnosti, un postaje slobodan da na pravi način odgovara na situaciju iz trenutka u trenutak, čime se povećava harmoničnost života. Na taj način meditacija obavlja "društveni rad" -- unoseći svesnost u vaš život, ona unosi i mir u svet. Kad ste u stanju da mirno živite uz veliko šarenilo osećaja što se javljaju u svesti, tada ste u stanju i da živite otvorenije u odnosu na svet i na sebe takvi kakvi jeste.

3. Ostale sugestije

LIČNO PONAŠANJE

Kako se vaš uvid produbljuje, jasnije uviđate rezultat svojih postupaka -- a to je mir, koji biva učvršćen dobrim namerama, iskrenošću i jasnoćom razmišljanja, ali sa druge strane uviđate i nevolje koje zbrkanost i nepromišljenost mogu da stvore. Ta povećana osetljivost pri posmatranju, naročito nespokojsva koje stvaramo sebi i drugima, često nas inspiriše da poželimo da živimo sa više mudrosti. Istinskog mira u umu radi, neophodno je da formalna meditacija bude kombinovana sa posvećenošću odgovornosti i brizi za druge i za sebe.

Zaista nema ničeg misterioznog oko puta uvida. Budinim rečima opisan, put je tako jednostavan: "**Čini dobro, izbegavaj zlo i pročisti svoj um**". Duga je tradicija, otuda, da ljudi posvećeni duhovnom vežbanju veliki naglasak stavljaju na ispravno ponašanje. Mnogi meditantni uzimaju na sebe različite moralne zavete -- kao što je uzdržavanje od ubijanja živih bića, od krađe, od nepromišljene upotrebe seksa, od korišćenja raznih zagađivača (alkohol i droge) i od ogovaranja i drugih lakomislene upotreba sposobnosti govora. -- kako bi pospešili svoju unutrašnju jasnoću i možda blago podstakli i druge oko sebe.

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 beskomprimisnom snagom volje! Položaj će vam se vremenom popravljati, ali potrebno je da radite sa telom, a ne da protiv njega koristite silu.

Proverite svoj položaj:

- Da li vam je karlica zavaljena? To će izazvati povijanje leđa.
- Krsta bi trebalo da zadrži svoj prirodan, neusiljen luk, tako da je stomak isturen napred i "otvoren".
- Zamislite da vas neko blago gura između lopatica, pri čemu mišići ostaju opuštene. To će vam skenuti pažnju na to da li nesvesno povijate ramena (i time pritiskate grudni koš)
- Uočite i blago opustite bilo kakvu napetost u predelu vrata i ramena.

Ako vam se položaj čini napet ili ukočen:

- Dopustite kičmi da se ispravi tako što ćete zamisliti da visite na konopcu pričvršćenom za teme. Time takođe bradu malo potiskujete ka unutra.
- Opustite ruke i dok leže u krilu povucite ih ka stomaku. Ako su suviše napred, izbaciće vas iz ravnoteže.

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

Za noge:

- Praktikuajte nekoliko vežbi istezanja (kao što je hvatanje prstiju ispruženih nogu u sedećem položaju).
- Ukoliko imate jake bolove tokom sedenja, menjajte položaj, sedite na nisku stolicu ili provedite pet minuta u stojećem položaju.
- Ako obično sedite na podu (ili tome težite), eksperimentišite sa jastučićima različitih dimenzija i tvrdoće ili probajte sa specijalnim stoličicama za meditiranje.

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.
- Podstičite u sebi energiju blagonaklonosti (vidite poglavlje "Negovanje srca") i usmeravajte je ka području napetosti.
- Vizualizovanje i širenje svetlosti kroz telo može pomoći u smirivanju colova. Pokušajte da takvu blagonaklonu svetlost usmerite na područje u kojem osećate bol!



lotos

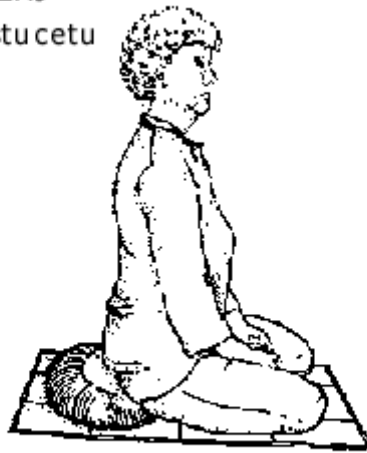


polulotos

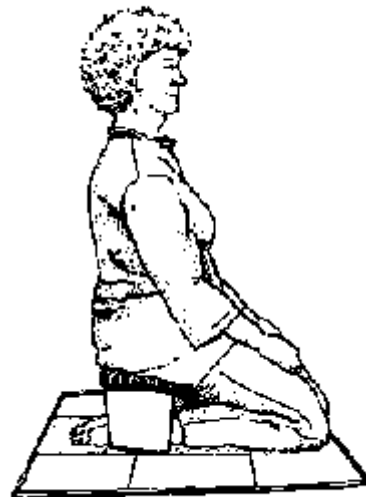


ukrštene noge

POLOŽAJ
na jastucetu



POLOŽAJ
na klupici



Ovo nije sveobuhvatan, niti jedini vodič, već sažeti predlog za vežbanje. Meditantima se najtoplije preporučuje da potraže pouzdanog i iskusnog "duhovnog prijatelja" ili učitelja radi daljih uputstava.

*Neka sva bića biti spokojna;
Neka sva bića budu oslobođena patnje*

Beleška: Ovu knjižicu je prvo objavio 1988. godine Amaravati Buddhist Centre, Velika Britanija, radi besplatne distribucije. Kasnije, 1997, ponovno ju je izdao Buddhist Society of Western Australia. Kontakt adrese:

1. Amaravati Buddhist Centre
Great Gaddesden. Hemel Hempstead
Hertfordshire. HP1-3PZ. U.K.
 2. Dhammaloka Buddhist Centre
18 Nanson Way
Nollamara. WA 6020. AUSTRALIA
-

*Posebna zahvalnost **Phat-Tan Nguyenu (Quebec, Canada)** za nesebičnu pomoć u skeniranju originalnog dokumenta.*