

Sutra o svjesnosti disanja

Riječ prevoditelja

Ovdje donosimo adaptirani izvod iz veoma popularne Sutra o (potpunoj) svjesnosti disanja, poznate u izvornom nazivu kao Anapanasati Sutta. Ona pripada Tipitaki, 'palijskoj' zbirci tekstova Theravada tradicije, točnije Sutta-pitaki, 'košari (Buddhinih) propovijedi.' U odjeljku Sutta-pitake Majjhima Nikaya (ili 'Srednje duge propovijedi' Buddhine), koji broji 152 sutte, nalazimo ju pod rednim brojem 118. Ovdje je adaptiran srednji i glavni dio sutte, koji iznosi njegovanje 'potpune svjesnosti,' tj. pomnosti (sati) i jasnoće (sampajanna), u stupnjevima od temeljne svjesnosti zapažanja daha, preko prolaženja kroz stupnjeve samadhija i zadubljenja, pa do vipassana aspekta i uvida s plodom prakse - oslobođenjem i otpuštanjem svega što sputava i priječi. Sutta u integralnom obliku ima uvodni dio, koji prethodi ovom adaptiranom, zatim dio o svjesnosti koji je adaptiran, zatim dio o ispunjenju četiri primjene pomnosti (satipatthana: tijelo, osjećaji, misli i mentalni objekti), pa dio o ispunjenju sedam čimbenika prosvjetljenja (bojjhanga: pomnost, istraživanje dharmi, žestina, ljubav, mirnoća, usredotočenost, spokoj), te konačno dio o ispunjenju istinskog znanja i oslobođenja. Svjesnost disanja dodatno se obrađuje još u suttama Kayagatasati Sutta ('Pomnost (kretnji(tijela) i Satipatthana Sutta ('Uspostava pomnosti').

Prevedeno uz dozvolu autora. Izvor: "Teachings of the Buddha", Jack Kornfield. Adaptirano iz teksta The Sutra on the Full Awareness of Breathing, po prijevodu Thich Nhat Hanha. Preveo i priredio: Hokai D. Sobol. Ovaj se tekst ne smije reproducirati - djelimice ili u potpunosti - bez pismene dozvole nositelja prava.

...

Kad nastupio je dan punog mjeseca, Buddha je sjedeći pod otvorenim nebom pogledao skup [redovnika i drugih učenika] i rekao: "O, sljedbenici puta, metoda potpune svjesnosti disanja, ukoliko se neprekidno razvija i upražnjava, daruje velike nagrade i donosi velike prednosti. Dovede će do uspjeha u upražnjavanju sedam čimbenika prosvjetljenja. Sedam čimbenika prosvjetljenja, ukoliko se neprekidno razvijaju i upražnjavaju, dovest će do iznicanja razumijevanja i oslobođenja Uma. Na koji način razvijati i upražnjavati neprekidno metodu potpune svjesnosti disanja, tako da praksa bude plodonosna i od velike dobrobiti? Ovako je to. Praktičar odlazi u šumu ili podno stabla, ili na bilo koje pusto [neometano] mjesto, i sjedne stabilno u lotos položaj, držeći tijelo sasvim uspravnim. Udišući, zna on da udiše; a izdišući, zna od da izdiše.

[1] Udišući dugi dah, zna, 'Udišem dugi dah.' Izdišući dugi dah, zna, 'Izdišem dugi dah.'

[2] Udišući kratki dah, zna, 'Udišem kratki dah.' Izdišući kratki dah, zna, 'Izdišem kratki dah.'

[3] 'Udišem i svjestan sam čitavog tijela. Izdišem i svjestan sam čitavog tijela.' Ovako on [dalje] upražnjava.

[4] 'Udišem i činim čitavo tijelo mirnim i spokojnim. Izdišem i činim čitavo tijelo mirnim i spokojnim.' Ovako on upražnjava.

[5] 'Udišem i osjećam se radosno. Izdišem i osjećam se radosno.' Ovako [dalje] upražnjava.

[6] 'Udišem i osjećam se sretno. Izdišem i osjećam se sretno.' Ovako upražnjava.

[7] 'Udišem i svjestan sam aktivnosti uma u sebi. Izdišem i svjestan sam aktivnosti uma u sebi.' Ovako [dalje] upražnjava.

[8] 'Izdišem i činim aktivnosti uma u sebi mirnim i spokojnim. Izdišem i činim aktivnosti uma u sebi mirnim i spokojnim.'

Ovako upražnjava.

[9] 'Udišem i svjestan sam [stanja] svog uma. Izdišem i svjestan sam [stanja] svog uma.' Ovako upražnjava.

[10] 'Udišem i činim um sretnim i spokojnim. Izdišem i činim um sretnim i spokojnim.' Ovako on [dalje] upražnjava.

[11] 'Udišem i usmjeravam um [putem usredotočenosti]. Izdišem i usmjeravam um [putem usredotočenosti].' Ovako upražnjava.

[12] 'Udišem i oslobađam (se od) um(a). Izdišem i oslobađam (se od) um(a).' Ovako upražnjava.

[13] 'Udišem i motrim netrajnu prirodu svih tvorevina (dharmi). Izdišem i motrim netrajnu prirodu svih tvorevina (dharmi).' Ovako on upražnjava.

[14] 'Udišem i motrim nestanak svih tvorevina (dharmi). Izdišem i motrim nestanak svih tvorevina (dharmi).' Ovako upražnjava.

[15] 'Udišem i kontempliram oslobođenje. Izdišem i kontempliram oslobođenje.' Ovako [dalje] upražnjava.

[16] 'Udišem i kontempliram otpuštanje [ne-prianjanje]. Izdišem i kontempliram otpuštanje (otcepljenje, kaivalyam).' Ovako upražnjava.

Potpuna svjesnost disanja, ukoliko se razvija i upražnjava neprekidno prema ovim uputama, biće plodonosna i od velike dobrobiti."