

Kako medirati:

Početnički vodič za mir

Yuttadhammo Bhikkhu

Sadržaj

Uvod.....	iii
Prvo poglavlje: Što je meditacija?.....	1
Drugo poglavlje: Sjedeća meditacija	8
Treće poglavlje: Hodajuća meditacija	14
Četvrto poglavlje: Osnove	19
Peto poglavlje: Prisutno prostiranje	26
Šesto poglavlje: Svakodnevni život	31
Dodatak: Ilustracije	41

Uvod

Ova je knjižica sastavljena iz šestodijelnog video serijala s YouTubea (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Prvo je bila namijenjena uporabi u saveznom pritvoru Los Angelesa, gdje nije bilo moguće širiti učenje putem videa, ali mi je otad postala najdraži način predstavljanja meditacije početnicima. Iako video predavanja pružaju koristan vizualni vodič, ova knjižica sadrži mnogo opširnije informacija koje se ne nalaze u video obliku.

Lekcije su složene u skladu s načinom na koji bih ja očekivao da početnik nauči meditirati, korak po korak. Možda se čini neobičnim što su poglavlja dva, tri i pet predstavljena obrnutim redoslijedom od onog kojim se prakticiraju. Obrazloženje je u tome što je sjedeću meditaciju početniku najlakše cijeliti. Nakon se zblížite s konceptima vezanim uz meditaciju, svoju vještinu možete proširiti tako da u rutinu uvrstite hodanje i prisutno prostiranje.

Moja je jedina namjera, pri izvršavanju ovog zadatka, da što više ljudi iskusi plodove vježbanja meditacije. Čini se smisljeno da, ako želite živjeti u miru i sreći, trebate raditi na tome da širite mir i sreću u svijetu u kojem živite.

Htio bih zahvaliti svima koji su pomogli u nastajanju ove knjige: svojim roditeljima i svim svojim bivšim učiteljima, te trenutnom učitelju i preceptoru¹ Ajaan Tong Sirimangalou, kao i onim ljubaznim bićima koja su napisala prvu skriptu predavanja s YouTubea.

Nek' sva bića budu sretna.

Yuttadhammo

¹ Precepts - pravila na koje se budistički redovnici obvezuju pri zaređenju; Preceptor - iskusan redovnik koji je izvršio svečanost inicijacije novaka u redovnike.

*Posvećeno mojem učitelju Ajaan Tong Sirimangalou, koji je za mene živi
podsjetnik da je Buda jednom hodaio ovom Zemljom.*

Prvo poglavlje: Što je meditacija?

Svrha je ove knjige da posluži kao uvodno obrazloženje kako meditirati za one s malo ili bez ikakvog iskustva s vježbanjem meditacije, kao i za one koji su iskusni u drugim tipovima meditacije, ali zainteresirani za učenje nove tehnike. U ovom ću poglavlju objasniti što je to meditacija i kako bi joj trebali pristupiti.

Prvo, važno je razumjeti da riječ „meditacija“ može imati različita značenja, različitim ljudima. Nekima meditacija predstavlja samo smirivanje uma, odnosno stvaranje mirnog i ugodnog stanja poput odmora ili bijega od stvarnosti. Drugi meditaciju vežu uz izvanredna iskustva ili stvaranje mističnih, čarobnih stanja svijesti.

U ovoj bih knjizi htio dati definiciju meditacije baziranu na značenju same riječi. Riječ „meditacija“ dolazi od istog korijena kao i riječ „medicina“.¹ To je korisno za razumijevanje svrhe meditacije jer riječ medicina podrazumijeva nešto što se koristi za liječenje bolesti tijela. Povlačeći tu paralelu, možemo shvatiti meditaciju kao nešto što služi za liječenje bolesti uma.

Uz to, razumijemo da svrha medicine, za razliku od lijekova, nije bježanje u privremeno stanje ugone ili sreće kako bi se ponovno vratili u isto bolesno stanje. Ona treba proizvesti trajnu promjenu, vraćajući tijelo u njegovo prirodno stanje zdravlja i blagostanja.

Isto tako, svrha meditiranja nije proizvesti privremeno stanje mira ili smirenosti, nego vratiti um, koji pati od briga,

¹ Prema etymonline.com obje riječi dolaze „od korijena IEP *med - mjeriti, ograničiti, razmotriti, savjetovati“.

stresa i umjetnog uređenja, natrag u prirodno stanje stvarnog i trajnog mira i blagostanja.

Dakle, dok prakticirate meditaciju prema ovoj knjizi, molim vas da shvatite kako ona ne može uvijek biti mirna i ugodna. Počinjati shvaćati i raditi s duboko ukorijenjenim stanjima stresa, brige, ljutnje, ovisnosti itd. nekad može biti prilično neugodan proces, posebno zbog toga što provodimo većinu svog vremena izbjegavajući i potiskujući te negativne aspekte našeg uma.

Nekad se može činiti da meditacija uopće ne donosi ni mir ni sreću, stoga treba naglasiti kako meditacija nije lijek. Njezina svrha nije da vas učini sretnima dok ju izvodite i onda vrati patnji kad prestanete. Meditacija treba proizvesti stvarnu promjenu u načinu na koji se gleda na svijet, vraćajući um u njegovo prirodno stanje bistrine. Ona bi trebala omogućiti postizanje istinskog i trajnog mira i sreće, putem poboljšane sposobnosti suočavanja s prirodnim životnim poteškoćama.

Osnovna tehnika meditacije koju koristimo kako bi olakšali tu promjenu je stvaranje čiste svijesti. Tijekom meditacije pokušavamo stvoriti čistu svijest za svako iskustvo koje se pojavi. Bez meditacije smo skloni brzo osuđivati i reagirati na vlastita iskustva kao „dobro“, „loše“, „ja“, „moje“ itd., što zauzvrat uzrokuje pojavu stresa, patnje i bolesti uma. Stvarajući jasnu misao o objektu, mi zamjenjujemo osuđivanja tog tipa s jednostavnim prepoznavanjem objekta kao ono što on zaista jest.

Stvaranje čiste svijesti se izvodi korištenjem drevnog, ali dobro poznatog meditacijskog alata zvanog „mantra“.

Mantra predstavlja riječ ili izraz koji se koristi za usredotočivanje uma na neki objekt, a najčešće na nešto

sveto ili nadnaravno. Ovdje, pak, mantru koristimo za usredotočivanje pažnje na uobičajenu stvarnost, kao čistu spoznaju našeg iskustva za ono što ono zaista jest, oslobođeno od projiciranja i osuđivanja. Koristeći mantru na taj način, moći ćemo jasno shvatiti objekte naših iskustava bez suprotstavljanja ili vezanja za njih.

Kad npr. pomičemo tijelo, koristimo mantru kako bi stvorili čistu svijest tog iskustva, birajući riječ koja obuhvaća njegovu suštinu, poput: „kretanje“. Kad iskusimo neki osjećaj: „osjećaj“. Kad razmišljamo: „razmišljanje“. Kad smo ljuti, u umu si kažemo: „ljutitost“. Kad iskusimo bol, opet se tiho podsjetimo: „bol“. Izaberemo riječ koja precizno opisuje neko iskustvo te ju koristimo kako bi ga prepoznali kao ono što ono zaista jest, ne dozvoljavajući pojavu osuđivanja objekta kao dobrog, lošeg, sebe, svojeg, itd.

Mantra se ne bi trebala odvijati u ustima ili glavi, već samo kao čista svijest objekta onakvog kakav on zaista jest. Riječ bi se, naglašavam, trebala pojaviti u umu na istom mjestu kao i objekt. Sama riječ koju izaberemo nije toliko bitna dok god uspješno usredotočuje um na objektivnu prirodu nekog iskustva.

Da bi pojednostavili proces raspoznavanja mnogobrojnih objekata iskustva, tradicionalno ih dijelimo u četiri kategorije.¹ Sve što iskusimo može se smjestiti u ove četiri kategorije. One služe kao vodič u sistematizaciji naše meditacije, omogućujući nam da brzo raspoznamo što je, a što nije stvarno, te da prepoznamo stvarnost kao ono što ona zaista jest.

¹ Ove četiri kategorije budisti nazivaju: „četiri temelja svjesne prisutnosti“ i detaljnije su pojašnjene u budističkim tekstovima. Tu će, za naše potrebe, kratak uvid u ovaj pojam biti dovoljan.

Obično je potrebno dobro upamtiti te četiri kategorije prije nego što nastavimo s izvođenjem meditacije:

1. Tijelo - kretnje i položaji tijela.
2. Osjećaji - tjelesni i mentalni osjeti boli, sreće, smirenosti, itd.
3. Um - misli koje nastupaju u umu, o prošlosti, budućnosti, dobru ili zlu.
4. Dhamme - skupine mentalnih i fizičkih pojava koje su od posebne važnosti za meditanta, uključujući i stanja uma koja zamagljuju svijest, šest osjetila kojima se doživljava stvarnost, te mnoge druge.¹

Ovo četvero: tijelo, osjećaji, misli i dhamme su četiri temelja meditacije. Njih koristimo kako bi stvorili čistu svijest o sadašnjem trenutku.

Prvo, što se tiče tijela, pokušamo obilježiti svako fizičko iskustvo kad se dogodi. Kad npr. ispružimo ruku, u umu tiho kažemo: „ispružanje“. Kad je savijamo: „savijanje“. Kad sjedimo uspravno, kažemo si: „sjedenje“. Kad hodamo, kažemo si: „hodanje“.

U kojem je god položaju tijelo, mi samo prepoznamo taj položaj kao ono što jest. Koju god kretnju da napravimo, jednostavno prepoznamo suštinu njezine prirode, koristeći mantru da se prisjetimo u kojem je tijelo zaista stanju. Na taj način koristimo vlastita tijela kako bi stvorili čistu svijest o stvarnosti.

Sljedeći su na redu osjećaji koji postoje u tijelu i umu. Kad osjetimo bol, kažemo si: „bol“. U ovom si slučaju možemo ponavljati ispočetka: „bol ... bol ... bol“, tako da umjesto

¹ Riječ „dhamma“ znači „stvarnosti“, te uključuje više skupova stvarnosti koji su od važnosti za meditanta. Tu ćemo ograničiti raspravu na prvi skup - mentalne smetnje, koji je najvažniji za početnika.

da dozvolimo pojavu ljutnje ili izbjegavanja, jednostavno prepoznamo to kao senzaciju. Učimo se prepoznati da su bol i naša odbojnost prema njoj dvije različite stvari; da zapravo nema ničeg suštinski „lošeg“ u vezi same boli niti suštinski „našeg“ jer ju ne možemo promijeniti ili kontrolirati.

Kad se osjećamo sretnima, zapažamo to na isti način, podsjećajući se na istinsku prirodu iskustva: „sretan, sretan, sretan“. Ne pokušavamo odbaciti ugodnu senzaciju. Samo se štitimo od vezanja za nju, pa tako ne stvaramo stanja ovisnosti, vezanosti ili žudnje za tom senzacijom. Isto kao kod boli, prepoznamo da su sreća i naša simpatija prema njoj dvije različite stvari te da nema ničeg suštinski „dobrog“ u vezi same sreće. Vidimo da žudnja za srećom ne produljuje njeno trajanje, već vodi nezadovoljstvu i patnji kad prođe.

Isto tako, kad se osjećamo smireno, kažemo si: „miran, miran, miran“, uz jasno viđenje i izbjegavanje vezanja za mirne osjećaje kad se pojave. Na taj način počinjemo shvaćati da, što se manje vežemo za mirne osjećaje, zapravo postajemo sve mirniji.

Treći su temelj naše misli. Kad se prisjećamo događaja iz prošlosti, donosili nam oni ugodu ili patnju, kažemo si: „misli, misli“. Umjesto da dozvolimo pojavu vezanja ili izbjegavanja, samo ih prepoznamo kao ono što jesu – misli. Kad planiramo ili špekuliramo o budućnosti, također samo postajemo svjesni činjenice da razmišljamo, umjesto da stvaramo simpatije ili antipatije prema sadržaju misli. Tako izbjegavamo strah, brigu ili stres koji bi one mogle proizvesti.

Četvrti temelj, „dhamme“, sadrži više skupova mentalnih i fizikalnih pojava. Neke bi od njih mogli svrstati i u prva tri temelja, ali je o njima bolje raspravljati u zasebnim skupinama radi lakšeg prepoznavanja. Prva se skupina dhamma zove pet prepreka do mentalne bistrine. To su stanja koja ometaju meditaciju: žudnja, izbjegavanje, lijenost, ometenost i sumnja. One nisu samo prepreke za postizanje bistrine uma, već i uzrok za svu patnju i stres u našim životima. U interesu nam je potruditi se potpuno ih shvatiti i ukloniti iz umova jer je to pravi smisao meditacije.

Dakle, kad osjećamo žudnju, kad želimo nešto što nemamo ili smo vezani za nešto što imamo, samo prepoznamo žudnju ili simpatiju kao ono što ona jest, umjesto da greškom prevedemo žudnju u potrebu. Podsjećamo se na emociju kao ono što ona zaista jest, dakle: „žudnja, žudnja“, „simpatija, simpatija“. Počinjemo shvaćati da su žudnja i vezanost stresni te kako uzrokuju buduća razočarenja kad ne možemo pribaviti stvari koje želimo ili kad izgubimo stvari koje nam se sviđaju.

Kad se osjećamo ljuto, uzrujano mentalnim ili fizičkim iskustvima koja su se pojavila ili razočarano onima koja nisu, mi prepoznamo to kao: „ljutitost, ljutitost“ ili „odbojnost, odbojnost“. Isto tako, kad smo tužni, frustrirani, dosadno nam je, uplašeni, u depresiji, itd., prepoznamo svaku emociju kao ono što ona jest: „tuga, tuga“, „frustriranost, frustriranost“, itd. te jasno vidimo kako sami sebi uzrokuje patnju, potičući ta negativna emocionalna stanja. Jednom kad vidimo negativne posljedice ljutnje, prirodno ćemo se okrenuti od nje u budućnosti.

Kad se osjećamo lijeno, kažemo si: „lijenost, lijenost“ ili „umoran, umoran“ i shvatit ćemo da tako možemo povratiti

svoju prirodnu energiju. Kad smo ometeni, zabrinuti ili pod stresom, možemo reći: „ometenost, ometenost“, „briga, briga“ ili „strest, stres“ i shvatit ćemo da smo zbog toga postali sigurniji u vezi sebe.

Jasno razumijevanje ta četiri temelja čini osnovnu tehniku meditacije, kao što će biti objašnjeno u sljedećim poglavljima. Zato je važno shvatiti teoretski okvir prije upuštanja u samo izvođenje meditacije. Razumjeti i cijeniti vrijednost stvaranja čiste svijesti o objektima našeg iskustva, umjesto stvaranja osuđujućih misli, prvi je korak u vježbanju meditacije.

Drugo poglavlje: Sjedeća meditacija

U ovom ću poglavlju objasniti kako principe savladane u prvom poglavlju primijeniti na sjedeću meditaciju. Sjedeća je meditacija jednostavan oblik meditacije, koji se može izvesti sjedeći prekriženih nogu na podu, pa čak i na stolici ili klupi. Za ljude koji nisu u mogućnosti sjediti, primjenjuje se sličan oblik meditacije u ležećem položaju.

Svrha je formalne meditacije ograničiti svoje iskustvo na najmanji mogući broj objekata, kako bi omogućili lako promatranje, bez da postanemo preopterećeni ili ometeni. Kad sjedimo mirno, cijelo je tijelo spokojno i kretanje se događa samo dok dah ulazi i izlazi iz tijela. Kad dah ulazi u tijelo, treba se pojaviti porast trbuha. Kad dah izlazi iz tijela, isto tako se treba pojaviti opadanje trbuha. Ako ta kretnja nije očita, možete držati ruku na trbuhu sve dok ne postane jasna.

Ukoliko vam je teško i pomoću ruke primijetiti gibanje trbuha, možete probati leći na leđa sve dok ga ne osjetite. Poteškoće u prepoznavanju porasta i opadanja trbuha u sjedećem položaju obično su uzrokovane napetošću uma i stresom. Ako budete strpljivi i ustrajni u toj vježbi, vaši će se um i tijelo početi opuštati sve dok ne budete mogli disati jednako prirodno u sjedećem, kao i ležećem položaju.

Najvažnije je upamtiti kako dah pokušavamo promatrati u njegovu prirodnom stanju, umjesto da ga silimo ili kontroliramo na bilo koji način. U početku, dah može biti plitak i neugodan, ali kad se um jednom počne otpuštati i prestane pokušavati upravljati dahom, porast i opadanje trbuha postati će jasniji i omogućiti će ugodno promatranje.

Tu ćemo kretnju porasta i opadanja koristiti kao prvi objekt meditacije. Jednom kad budemo mogli bez poteškoća promatrati gibanje trbuha, on će nam služiti kao glavni objekt meditacije kojem se možemo bilo kad vratiti.

Formalna metoda sjedeće meditacije:¹

1. Sjedite prekriženih nogu, ako možete, tako da je jedna noga ispred druge, a da ne leže jedna povrh druge. Možete sjesti u bilo koji položaj koji vam je najzgodniji za promatranje trbuha.
2. Sjedite tako da su ruke jedna povrh druge u krilu, a dlanovi okrenuti prema gore.
3. Sjedite uspravnih leđa. Nije nužno da ona budu savršeno uspravna, ako vam to nije ugodno. Dok su god kretnje trbuha jasno uočljive, svaki je položaj u redu.
4. Zatvorite oči. Budući da je usredotočenost na trbuhu, držanje očiju otvorenima će vam samo odvratiti pozornost s objekta.
5. Dovedite um trbuhu. Kad trbuh raste, stvorite jasnu misao, tiho u umu: „raste“, a kad opada „pada“. Ponavljajte ovo sve dok vam pažnju ne preuzme neki drugi objekt svijesti.

Dakle, važno je razumjeti da se jasna misao: „raste“ ili „pada“ treba pojaviti u umu, koji treba biti usredotočen na trbuh. Baš kao da netko govori trbuhu. Ovu vježbu možete izvoditi pet do deset minuta ili dulje, ako ste u stanju.

Idući je korak uvrstiti sva četiri temelja u vježbu meditacije: tijelo, osjećaje, um i dhamme.

¹ Molim pogledajte ilustraciju 41 iz dodatku, za dva tradicionalna položaja.

Što se tiče tijela, promatranje porasta i opadanja je dovoljno za početnika. Ponekad, možda poželite prepoznati položaj tijela kao: „sjedenje, sjedenje“ ili „ležanje, ležanje“, ako utvrdite da vam to omogućuje jasno promatranje.

Što se tiče osjećaja, pri pojavi senzacije u tijelu treba fiksirati pažnju na nju, dakle zanemariti trbuh i usredotočiti se na senzaciju. Ukoliko se npr. pojavi osjećaj boli, onda bol treba uzeti kao meditacijski objekt.

Bilo koji od ta četiri temelja može služiti kao meditacijski objekt jer je svaki od njih aspekt stvarnosti. Nije se potrebno zadržavati čitavo vrijeme na porastu i opadanju. Umjesto toga, kad se bol pojavi, treba promatrati novi objekt, bol, kako bi ga jasno shvatili kao ono što zaista jest, umjesto da ga osuđujemo ili se s njime identificiramo. Kao što je ranije objašnjeno, meditant se samo treba usredotočiti na bol i stvoriti jasnu misao: „bol, bol, bol, bol...“ sve dok ona ne iščezne. Umjesto da se uzruja u vezi boli, on će ju vidjeti kao ono što ona zaista jest i otpustiti ju.

Kad se pojavi sreća, treba stvoriti jasnu misao: „sretan“. Kad se osjećate mirno i spokojno, treba stvoriti jasnu misao: „mir“, „spokoj“ sve dok taj osjećaj ne iščezne. Svrha ovoga je izbjeći vezanje za osjećaj, koje bi stvorilo ovisnost o njemu. Kad se vežete za pozitivne osjećaje, sigurno ćete biti nezadovoljni nakon što oni nestanu.

Nakon što senzacija nestane, treba se vratiti na porast i opadanje trbuha, te ga nastaviti promatrati kao: „raste“ i „pada“.

Što se tiče uma, ako se tijekom meditacije pojave misli, treba ih prepoznati kao: „misli“. Nije važno misli li se o

prošlosti ili budućnosti te jesu li misli loše ili dobre; umjesto da dozvolite umu da luta i izgubi pojam o stvarnosti, povratite ga u stvarnost: „mislim“. Zatim se vratite na porast i opadanje te nastavite meditirati kao i obično.

Što se tiče dhamma, kad se u umu pojavi zadovoljstvo ili simpatija prema određenom iskustvu, stvorite jasnu misao: „simpatija, simpatija“. Kad se pojavi odbojnost – ljutnja, dosada, frustracija itd. – stvorite jasnu misao: „odbojnost, odbojnost“, „ljutnja, ljutnja“, „dosađivanje, dosađivanje“ ili „frustriranost, frustriranost“. Kad se pojave lijenost ili pospanost, stvorite jasnu misao: „lijen, lijen“ ili „pospan, pospan“. Kad se pojave ometenost ili zabrinutost: „ometen, ometen“ ili „zabrinut, zabrinut“. Kad se pojave sumnja i zbunjenost: „sumnja, sumnja“ ili „zbunjenost, zbunjenost“ i tako dalje.

Nakon što se gore navedene smetnje povuku, vratite opet um natrag u čistu svijest sadašnjeg trenutka, tako da se usredotočite na porast i opadanje trbuha.

Formalna meditacija ima mnoge pogodnosti¹, a prva je to što um postaje sretniji i mirniji. Razvijanjem navike čiste svijesti stvarnosti, um će postati sretniji, lakši i slobodniji od stresa i patnje koji su uzrokovani osuđivanjem i vezanjem. Većina će meditanata iskusiti stanja blagoslovljenosti i sreće nakon nekoliko dana meditiranja, ako budu marljivo i sustavno vježbali. Važno je prepoznati da su takva iskustva samo plod meditacije, a ne zamjena za ispravnu vježbu. Treba ih prepoznati kao i svako drugo iskustvo, poput „sretan, sretan“ ili „miran, miran“. Pored toga, takvi su osjećaji stvarne pogodnosti meditacije, u koje je moguće uvjeriti već nakon kratkotrajne vježbe.

¹ Navedene su četiri pogodnosti preuzete iz Saṅgīṭisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

Druga je pogodnost početak shvaćanja samog sebe i svoje okoline na način na koji to nije moguće bez meditacije. Postat će jasno vidljivo kako mentalne navike uzrokuju patnju; kako vanjski utjecaji zapravo nisu uzrok patnje ili sreće sve dok se ne vežemo za njih.

Počinjete shvaćati zašto dolazi do patnje, pa čak i dok želite samo sreću; kako su objekti žudnje i odbojnosti samo prolazna iskustva koja se vječno pojavljuju i nestaju, pa se tako ne isplati vezati za njih ili im težiti na bilo koji način.

Nadalje, počinjete shvaćati umove drugih na isti način. Bez meditacije, ljudi su skloni smjesta osuđivati druge prema njihovim djelima i riječima, dozvoljavajući time pojavu antipatije, privlačnosti ili mržnje prema njima. Kroz meditaciju počinjete shvaćati kako su drugi uzrok vlastite patnje i sreće, pa ste im skloniji oprostiti i prihvatiti ih onakvim kakvi jesu, bez da ih osuđujete.

Treća pogodnost vježbanja meditacije je to što ćete postati svjesniji i prisutniji u vezi svijeta koji vas okružuje. Bez potpore koju pruža meditacija, može se dogoditi da prolazite kroz dan automatski, bez jasne svijesti o vlastitim djelima, riječima ili mislima. Nakon uspostavljanja meditacijske svijesti, postajete osvješteniji o svakodnevnom iskustvu stvarnosti. Stoga ćete, kad se pojave teške situacije, moći reagirati na njih bistrog uma, prihvaćajući svoja iskustva kao ono što zaista jesu, umjesto da uđete u zamku simpatija i odbojnosti, straha, tjeskobe, zbunjenosti itd. Moći ćete se nositi sa sukobima, poteškoćama, bolešću, pa čak i smrću puno bolje nego što bi se nosili bez vježbanja meditacije.

Četvrta pogodnost i prava svrha meditacije je to što ćete se moći osloboditi nečistoća vlastitog uma, koje uzrokuju patnju vama i drugima: ljutnja, pohlepa, zabluda, tjeskoba, zabrinutost, stres, strah, bahatost, uobraženost itd. Vidjet ćete sva mentalna stanja koja vama i drugima uzrokuju nezadovoljstvo i stres, kao ono što zaista jesu, te ih odbaciti kao posljedicu toga.

Ovo je objašnjenje osnovne, formalne meditacije i pogodnosti koje ona donosi. Sad bih vas zamolio da počnete meditirati u skladu s tom metodom barem jednom prije nego što prijedete na iduće poglavlje ili svakodnevni život. Meditirajte pet ili deset minuta, odnosno koliko vam je zgodno prvi put, upravo sad, prije nego zaboravite što ste pročitali u ovom poglavlju. Umjesto da budete poput osobe koja samo čita jelovnik, okusite plodove meditacije kao onaj tko zaista koristi taj jelovnik da bi naručio jelo.

Hvala vam na vašem interesu za meditaciju. Iskreno se nadam da će ovo učenje donijeti mir, sreću i oslobođenje od patnje u vaš život.

Treće poglavlje: Hodajuća meditacija

U ovom ću poglavlju objasniti tehniku hodajuće meditacije. Kao i pri sjedećoj meditaciji, smisao je hodajuće meditacije zadržavanje uma u sadašnjem trenutku, osviještenog o fenomenima onako kako se pojavljuju, s ciljem stvaranja čiste svijest o svojoj stvarnosti.

S obzirom na sličnosti sa sjedećom, mogli bi se zapitati koja je uopće svrha hodajuće meditacije. Kad nije moguće izvesti hodajuću, pogodnosti su sjedeće meditacije i dalje tu, ali hodajuća meditacija ima nekoliko jedinstvenih pogodnosti koje ju čine dobrim komplementom i prethodnikom sjedeće meditacije. Ovdje ću nabrojati pet tradicionalnih pogodnosti.¹

Prvo, hodajuća meditacija pruža tjelovježbu. Ako provodimo svo svoje vrijeme sjedeći mirno, naša će tijela postati slaba i neće biti sposobna izdržati fizički napor. Hodajuća meditacija održava osnovno tjelesno zdravlje čak i kod ozbiljnijih meditanata, te se na nju može gledati kao zamjenu za tjelovježbu.

Drugo, sjedeća meditacija razvija strpljivost i izdržljivost. Budući da je hodajuća meditacija aktivna, ne zahtijeva toliko pažnje, kao mirno sjedenje. Osim toga je i koristan prijelaz između uobičajenih aktivnosti i formalne sjedeće meditacije.

Treće, hodajuća meditacija pomaže izliječiti bolesti tijela. Dok sjedeća meditacija stavlja tijelo u stanje homeostaze, hodajuća meditacija potiče cirkulaciju i biološke aktivnosti, a istodobno je dovoljno nježna da izbjegne pogoršanja.

¹ Ovih je pet pogodnosti preuzeto iz Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

Korisna je i pri opuštanju tijela, smanjujući napetosti i stres, sporim i metodičkim kretanjem. Hodajuća meditacija je potom korisna pomoć tijelu pri savladavanju bolesti poput srčanih bolesti i artritisa, isto kao i pri održavanju osnovnog zdravlja.

Četvrto, hodajuća meditacija vodi zdravijoj probavi. Najveći je nedostatak sjedeće meditacije što može zaustaviti pravilnu probavu hrane. Hodajuća meditacija, s druge strane, potiče probavni sustav i tako omogućuje neprekidno vježbanje meditacije bez ugrožavanja fizičkog zdravlja.

Peto, hodajuća meditacija pomaže pri razvoju uravnotežene koncentracije. Kad bi se prakticirala samo sjedeća meditacija, koncentracija bi mogla postati preslaba ili presnažna, vodeći prema ometenosti ili iscrpljenosti. Budući da je hodajuća meditacija dinamična, ona omogućuje tijelu i umu da se prirodno umire. Ako se izvede prije sjedeće meditacije, hodajuća će pomoći osigurati uravnoteženo stanje uma pri sljedećem sjedenju.

Metoda hodajuće meditacije:

1. Stopala bi trebala biti blisko jedno uz drugo, gotovo se dodirujući, te ostati jedno pored drugog tijekom meditacije. Dakle, niti jedno ispred drugog niti s prevelikim razmakom između.
2. Ruke trebaju biti sklopljene, tako da desna drži lijevu ili ispred ili iza tijela.¹

¹ Molim vas da pogledate ilustraciju 40, iz dodatka, kao primjer odgovarajućeg hodajućeg položaja.

3. Oči bi trebale biti otvorene tijekom meditacije, a pogled usmjeren na put koji prethodi, otprilike dva metra ispred tijela.
4. Treba hodati ravno, oko tri do pet metara.
5. Počinje se pomicanjem desne noge ispred lijeve za duljinu jednog stopala, tako da je stopalo paralelno s tlom.
6. Kretanje svakog stopala treba biti tečno i prirodno, samo jedna lučna kretnja od početka do kraja, bez ikakvog prekida ili iznenadnih promjena smjera.
7. Zatim se pomiče lijeva noga naprijed ispred desne kako bi bila spuštena stražnjim dijelom pete u ravnini s i lijevo od prstiju desne noge.
8. Kako se pomiče pojedino stopalo, treba obilježavati kao i pri sjedećoj meditaciji, koristeći mantru koja obuhvaća suštinu kretnje u skladu s njenim pojavljivanjem. Riječ je u ovom slučaju: „koračanje desnom“ pri pomicanju desne noge i „koračanje lijevom“ pri pomicanju lijeve.
9. Treba mentalno obilježavati točan trenutak svake kretnje, ni prije ni poslije kretnje.

Ako se mentalna bilješka „koračanje desnom“ izvede prije pomicanja stopala, obilježava se nešto što se još nije dogodilo. Ako se prvo pomakne stopalo, a potom obilježi „koračanje desnom“, obilježava se nešto iz prošlosti. Ta se dva slučaja ne mogu smatrati meditacijom jer ni u jednom od njih ne postoji svijest o stvarnosti.

Kako bi se kretnje jasno promatrale redoslijedom kojim se događaju, treba obilježavati „kora-“, na početku kretnje, tijekom odvajanja stopala od tla, te „-čanje“ kako se

stopalo pomiče naprijed; i „desno“ u trenutku kad stopalo opet dodirne tlo. Istu metodu treba primijeniti pri kretanju lijeve noge, te bi se svijest trebala kretati među kretnjama pojedine noge od početka do kraja puta.

Nakon što stignete na kraj puta, okrenite se i hodajte u drugom smjeru. Metoda okretanja za održavanje čiste svijesti je da se prvo zaustavi, prinoseći stražnje stopalo prednjem, kako bi stajalo uz njega, govoreći si: „zaustavljanje, zaustavljanje, zaustavljanje“, dok se stopalo kreće. Dok se mirno stoji, treba postati svjestan stojećeg položaja kao: „stajanje, stajanje, stajanje“, te se zatim početi okretati na ovaj način:

1. Podignite čitavo desno stopalo s tla i zakrenite ga za 90° kako biste ga opet stavili na tlo, obilježavajući jednom: „zakretanje“. Važno je proširiti riječ kako bi pokrila čitavu kretnju, pa bi tako „zakre-“ trebalo biti na početku kretnje, a „-tanje“ na kraju, dok stopalo dodiruje zemlju.
2. Podignite lijevo stopalo s tla i zakrenite ga za 90° tako da stoji uz desno, obilježavajući isto tako: „zakretanje“.
3. Ponovite još jednom kretnje obaju stopala: „zakretanje“ (desno stopalo), „zakretanje“ (lijevo stopalo), a zatim obilježite: „stajanje, stajanje, stajanje“.
4. Nastavite s hodajućom meditacijom u suprotnom smjeru, obilježavajući: „koračanje desno“, „koračanje lijevo“ kao i prije.

Kad se tijekom hodajuće meditacije pojave misli, osjećaji ili emocije, moguće ih je ignorirati, vraćajući um na stopala kako bi se održala usredotočenost i neprekidnost. Ako pak

oni postanu smetnja, treba se prestati kretati, postavljajući stražnje stopalo naprijed kako bi stajalo uz prednje, govoreći si: „zaustavljanje, zaustavljanje, zaustavljanje“, zatim: „stajanje, stajanje, stajanje“, te započeti promatranje smetnji kao i u sjedećoj meditaciji: „misli, misli, misli“, „bol, bol, bol“, „ljutitost“, „tuga“, „dosada“, „sreća“, itd., u skladu s iskustvom. Nakon što objekt pažnje iščezne, nastavite s hodanjem kao i do sad: „koračanje desno“, „koračanje lijevo“.

Na ovaj se način samo korača naprijed i nazad, hodajući u jednom smjeru dok se ne stigne na kraj određenog puta, potom se okrećući i hodajući u drugom smjeru.

Govoreći općenito, trebalo bi nastojati uravnotežiti količinu vremena provedenu u hodajućoj meditaciji s količinom provedenom u sjedećoj, kako bi se izbjegla naklonost prema jednom ili drugom meditacijskom položaju. Kad bi npr. netko izveo deset minuta hodajuće meditacije, onda bi trebao nastaviti s deset minuta sjedeće meditacije.

Ovim završava obrazloženje izvođenja hodajuće meditacije. Opet, potičem vas da se ne zadovoljite samo s čitanjem ove knjige. Molim vas da sami isprobate meditacijske tehnike i vidite pogodnosti koje vam one nose. Hvala vam na vašem interesu za meditaciju. Želim vam još jednom mir, sreću i oslobođenje od patnje.

Četvrto poglavlje: Osnove

U ovom ću poglavlju objasniti četiri osnovna načela koja predstavljaju suštinu meditacije.¹ Meditacija nije samo hodanje naprijed, nazad i mirno sjedenje. Pogodnosti koje se ostvaruju meditacijom ovise o kvaliteti nečijeg uma u svakom trenutku, a ne o količini vremena uloženog u njeno izvođenje.

Prvo načelo govori da meditacija treba biti izvedena u sadašnjem trenutku. Tijekom meditacije um treba biti usredotočen na iskustvo koje se odvija u svakom trenutku, bez zadržavanja u prošlosti ili preskakanja naprijed u budućnost. Treba izbjegavati misli o tome koliko se vremena sjedilo ili koliko je vremena preostalo. Um uvijek treba obilježavati objekte onako kako se javljaju u sadašnjem trenutku, ne lutajući ni trena u prošlosti ili budućnosti.

Kad se izgubi dodir sa sadašnjim trenutkom, izgubljen je dodir sa stvarnošću. Svako iskustvo traje samo jedan trenutak, pa je stoga bitno obilježavati iskustva u trenutku u kojem se odvijaju, prepoznajući njihovo pojavljivanje, postojanost i nestajanje, koristeći mantru kako bi se stvorila jasna svijest o njihovoj suštinskoj prirodi. Samo tim putem možemo shvatiti istinsku prirodu stvarnosti.

Drugo načelo govori da se meditacija treba izvoditi učestalo. Vježbanje meditacije, kao i drugih disciplina, treba izvoditi učestalo kako bi nam ona mogla pomoći pri savladavanju loših navika poput žudnje i pristranosti. Ako se meditacija izvodi povremeno i odsutnoga uma između termina, tad će svaka postignuta bistrina uma slabjeti s

¹ Ta četiri svojstva meditacije prenosim od svog učitelja, Ajaan Tong Sirimangalaa.

nadolazećim ometenim stanjima, čineći meditaciju gotovo uzaludnom. To je često uzrok frustracije i razočaranja novih meditanata, dok ne nauče ostati svjesno prisutni tijekom svojih svakodnevnih aktivnosti, te neprekidno od jednog do drugog meditacijskog položaja. Jednom kad budu mogli neprekidno ostati prisutni, njihova će se usredotočenost izoštriti, te će spoznati istinsku korist vježbanja meditacije.

Treba pokušavati meditirati neprekidno, od jednog do drugog trenutka. Tijekom formalne meditacije trebalo bi što bolje zadržati svoj um u sadašnjem trenutku tijekom čitave meditacije, koristeći mantru kako bi se stvarala jasna misao od jednog do drugog trenutka. Pri hodanju treba biti oprezan oko prenošenja pažnje s jednog stopala na drugo bez prekida. Pri sjedenju treba posvetiti izrazitu pažnju porastu i opadanju trbuha, neprekidno obilježavajući svaku kretnju, jednu za drugom.

Povrh toga, nakon izvođenja hodajuće meditacije, trebalo bi održavati svjesnost i obilježavanje sadašnjeg trenutka sve dok se položaj ne zamijeni sjedećim, obilježavajući: „naginjanje“, „dodirivanje“, „sjedenje“, itd., u skladu s kretnjama potrebnim za promjenu položaja. Nakon što započne sjedenje, istovremeno bi trebalo započeti i obilježavanje porasta i opadanja trbuha za vrijeme trajanja sjedeće meditacije. Nakon završetka sjedeće meditacije, trebalo bi pokušati meditirati u sadašnjem trenutku i kroz svakodnevni život, nastavljajući što bolje obilježavati, u skladu sa svojom sposobnošću, do sljedeće meditacije.

Meditacija je poput kiše. Svaki trenutak tijekom kojeg smo potpuno svjesni stvarnosti predstavlja jednu kap. Iako se može činiti beznačajnim, ako smo zaista neprekidno prisutni od jednog do drugog trenutka i potpuno svjesni

svakog od njih, jednog za drugim, ti će se trenutci usredotočene prisutnosti akumulirati i proizvesti snažnu usredotočenost i potpunu spoznaju stvarnosti, kao što se sićušne kapi kiše akumuliraju toliko da napune jezero ili poplave čitavo selo.

Treće se načelo odnosi na tehniku stvaranja čiste svijesti. Uobičajena je svijest o iskustvu nedovoljna jer je prisutna i kod ljudi koji ne meditiraju, pa čak i kod životinja, te ne vodi spoznaji o stvarnosti u mjeri koja je potrebna kako bi se savladale loše navike i težnje. Da bi se stvorila čista svijest o krajnjoj stvarnosti, koja će omogućiti takvo stanje, moraju biti prisutna sljedeća tri svojstva uma koja:¹

1. Napor - da bi se pravilno obilježavanje iskustva izvelo u skladu s njegovim javljanjem, nije dovoljno izgovoriti riječi poput „raste“, „pada“ i očekivati da će se postići razumijevanje stvarnosti. Treba aktivno slati um k objektu i zadržati ga na objektu, kad se javi, dok ustraje, te dok ne iščezne, bez obzira o kojem se objektu radilo. U slučaju s porastom i opadanjem trbuha, npr., treba promatrati sami trbuh, šaljući um k svakom trenutku porasta i opadanja. Umjesto da se mantra ponavlja u glavi ili ustima, um treba poslati k objektu, te izvesti obilježavanje na mjestu gdje se iskustvo javilo.
2. Znanje - nakon što se um pošalje k objektu, nužno je usmjeriti ga tako da postane svjestan objekta. Umjesto da se samo izgovori: „raste“ i „pada“, te time prisili um na slijepo usredotočenje na objekt, kretnju treba promatrati dok se ona odvija, od početka do

¹ Ova su tri svojstva preuzeta iz Satipatthāna Sutta od Majjhima Nikāya (MN 10).

kraja. Kad je objekt bol, treba odlučno težiti promatranju te boli; kad je objekt misao, treba promatrati samu misao, umjesto gubljenja u njezinom sadržaju.

3. Obilježavanje - nakon što je svijest o objektu postignuta, treba stvoriti objektivnu bilješku tog iskustva, uspostavljajući time čisto i precizno razumijevanje objekta kao ono što on zaista jest, izbjegavajući pristranost i ljutitost. Obilježavanje je zamjena za ometene misli koje vode pretpostavkama o objektu, pa on tako bude viđen kao „dobar“, „loš“, „ja“, „moj“, i tako dalje. Umjesto da se dozvoli umu da proizvede projekcije ili osudi objekt, jednostavno se podsjeti na pravu prirodu objekta kakav on jest, kao što je objašnjeno u prvom poglavlju.

Četvrto temeljno svojstvo meditacije je balansiranje vlastitih mentalnih sposobnosti. Tradicionalno se smatra da um posjeduje pet ključnih sposobnosti. To su:

1. Samopouzdanje
2. Napor
3. Svjesna prisutnost
4. Usredotočenost
5. Mudrost

Ovih je pet sposobnosti od opće dobrobiti za um, no ako nisu pravilno uravnotežene, one mogu biti i štetne. Npr., osoba može imati snažno samopouzdanje, ali premalo mudrosti, što može voditi tomu da kultivira slijepu vjeru, vjerujući u nešto samo iz samopouzdanja, umjesto iz empirijske spoznaje o istini. Zbog toga se neće zamarati

ispitivanjem istinske prirode stvarnosti, već će živjeti usklađeno s uvjerenjima koja mogu i ne moraju biti istinita. Takvi ljudi trebaju pažljivo preispitati svoja uvjerenja u skladu sa stvarnošću kako bi uskladili svoju vjeru s mudrošću koju dobivaju kroz meditaciju, umjesto da unaprijed osuđuju stvarnost prema svojim uvjerenjima. Čak i ako su ta uvjerenja usklađena sa stvarnošću, bit će slaba i nestabilna sve dok ih oni sami ne potvrde stvarnom spoznajom istine.

S druge strane, netko može imati mnogo mudrosti a manjak samopouzdanja, pa će tako sumnjati u vlastiti put bez da ga istinski isproba. Takva osoba možda ne uspije potisnuti svoju nevjericu dovoljno dugo da bi učinila odgovarajući pomak, pa čak i kad je teorija objašnjena od strane cijenjenog autoriteta, te radije seže za sumnjom i raspravom nego osobnim istraživanjem.

Taj će tip ponašanja otežati napredak u vježbanju meditacije zbog nedostatka predanosti kod meditanta, onemogućujući pravilno usredotočenje uma. Takva se osoba treba potruditi uočiti svoju sumnju kao prepreku pri iskrenom istraživanju, te pokušati dati priliku meditaciji prije nego se upusti u osuđivanje.

Isto tako, netko može uložiti snažan napor, ali imati slabu usredotočenost, što će voditi čestoj ometenosti uma i onemogućiti usredotočenje na bilo što i bilo koju duljinu vremena. Neki ljudi istinski uživaju u razmišljanju i filozofiranju o svojim životima i problemima, ne shvaćajući stres i ometenost koji proizlaze iz tih aktivnosti. Takvi ljudi ne mogu sjediti mirno u meditaciji ni najkraći period vremena jer su im umovi previše neuredni i zaneseni vlastitim mentalnim preprekama. Ako su iskreni prema

sebi, trebali bi prepoznati ta neugodna stanja kao posljedice uobičajenih mentalnih smetnji, a ne same meditacije, te strpljivo vježbati oslobađanje od tih navika, s namjerom sagledavanja stvarnosti jednostavno onakvom kakva ona jest. Iako je ponešto mentalne aktivnosti neizbježno u našim svakodnevnim životima, trebali bismo biti izbirljivi pri dodjeljivanju važnosti pojedinim mislima, umjesto da pretvaramo svaku misao koja se javi u razlog za ometenost.

Konačno, netko može imati snažnu usredotočenost, ali uložiti slab napor, što će uzrokovati da se osjeća lijenim ili pospanim tijekom meditacije. Ovo će spriječiti meditanta da postigne čisto promatranje stvarnosti jer će um težiti lutanju i lagano utonuti u san. Ljudi koji se uhvate u lutanju tijekom meditacije, trebaju prakticirati stojeću ili hodajuću meditaciju kad su umorni, kako bi potaknuli svoje tijelo i um prema budnijem stanju.

Peta sposobnost, svjesna prisutnost, je druga riječ za obilježavanje ili čistu svijest o iskustvu, kao onome što ono zaista jest. Ona je očitovanje uravnoteženog uma pa tako istovremeno predstavlja način uravnoteženja ostalih sposobnosti, kao i sam ishod njihove uravnoteženosti. Što više svjesne prisutnosti budemo imali, to će meditacija postajati bolja. Zato treba ujednačeno težiti uravnoteženju ostale četiri sposobnosti i prepoznavanju stvarnosti kao ono što ona jest, u svakom trenutku.

Svjesna prisutnost je zapravo najbolji način uravnoteženja ostalih sposobnosti. Kad se nekomu javi sumnja, treba obilježiti „sumnja, sumnja“, kad je ometen: „ometen, ometen“, kad je pospan: „pospan, pospan“ i stanje će se prirodno ispraviti samo od sebe, bez posebnog napora,

zbog suštinske prirode svjesne prisutnosti koja uravnotežuje um.

Jednom kad se uravnoteže ove sposobnosti, um će vidjeti kako se svaka pojava samo pojavljuje i nestaje, bez da proslijedi osudu na bilo koji objekt svijesti. U konačnici će um otpustiti svu vezanost i savladati svu patnju bez poteškoća. Kao što bi snažan čovjek lakoćom mogao saviti željeznu šipku, kad nečiji um bude dovoljno snažan, on će moći savijati, oblikovati i na kraju ojačati um, oslobađajući ga od svih iskrivljenih i nezdravih stanja. Kad uravnotežimo um, spoznat ćemo prirodno stanje mira i sreće, savladavajući sve oblike stresa i patnje.

Dakle, ovo je osnovno obrazloženje temeljnih kvaliteta meditacije. Ponovimo:

- 1) Treba meditirati u sadašnjem trenutku.
- 2) Treba meditirati neprekidno i učestalo.
- 3) Treba stvarati jasnu misao, služeći se naporom, znanjem i obilježavanjem.
- 4) Treba uravnotežiti mentalne sposobnosti.

Budući da pogodnosti meditacije dolaze s njenom kvalitetom, a ne trajanjem, ova je lekcija važan dodatak pravilnom izvođenju meditacije. Iskreno se nadam da ćete moći primijeniti ove lekcije na vlastitu praksu i tako uspjeti pronaći viši mir, sreću i oslobođenje od patnje. Hvala vam još jednom na vašem interesu da naučite kako meditirati.

Peto poglavlje: Prisutno prostiranje

U ovom ću poglavlju objasniti treću tehniku meditacije koja služi kao priprema za hodajuću i sjedeću meditaciju. Ova se tehnika zove prisutno prostiranje. Ona nije obvezna i može se preskočiti prema želji.

Prisutno prostiranje je uobičajena vježba za sljedbenike mnogih vjerskih tradicija iz cijelog svijeta. U budističkim se državama, npr., prostiranje koristi u svrhu izražavanja poštovanja prema vlastitim roditeljima, učiteljima i likovima vjerskog značaja. U drugim vjerskim tradicijama prostiranje može služiti kao oblik štovanja boga, anđela ili nekog svetog lika.

U tom je slučaju prostiranje način izražavanja poštovanja prema samoj meditaciji. Može se promatrati i kao način stvaranja poniznog i iskrenog poštovanja prema meditaciji, podsjećajući nas da ona nije samo hobi ili razonoda, nego važna disciplina vrijedna poštovanja.

Ipak, najvažnija prednost prisutnog prostiranja je to što nas ono priprema za meditaciju jer uključuje opetovane kretnje raznih dijelova tijela, prisiljavajući nas da se usredotočimo na te aktivnosti u svakom trenutku.

Prisutno prostiranje se izvodi ovako:

1. Počnite klečeći na koljenima, bilo da ste na prstima (A)¹ ili gornjem dijelu stopala (B).
2. Stavite ruke dlanom prema dolje na bedra (1), te zadržite uspravna leđa i otvorene oči.

Započnite s okretanjem desne ruke na bedru za devedeset stupnjeva, sve dok ne postane okomita na tlo,

¹ Zagrade upućuju na odgovarajuće ilustracije iz dodatka.

održavajući um usredotočenim na kretanju ruke. Kako se ruka počne okretati, obilježite „okretanje“. Kad ruka bude na pola puta s kretanjom, opet obilježite: „okretanje“, te kad ruka završi kretanju, obilježite treći put „okretanje“ (2). Riječ se ponavlja tri puta kako bi stvorili svijest o kretanju tijekom sva tri koraka kretanja - početku, sredini i kraju.

Potom, podignite desnu ruku prema prsima, zaustavljajući se tren prije nego palac dodirne prsa, obilježavajući „podizanje, podizanje, podizanje“ (3). Onda dodirnite prsa rubom palca, obilježavajući „dodir, dodir, dodir“ (4), kako palac bude dodirivao prsa. Zatim ponovite ovaj slijed s lijevom rukom: „okretanje, okretanje, okretanje“ (5), „podizanje, podizanje, podizanje“ (6), „dodir, dodir, dodir“ (7). Lijeva ruka treba, osim prsa, dodirivati i desnu ruku, dlanom uz dlan.

Potom, prinesite obje ruke čelu, obilježavajući „podizanje, podizanje, podizanje“ (8), pa „dodir, dodir, dodir“ kako palci budu dodirivali čelo (9). Zatim prinesite opet ruke dolje k prsima, obilježavajući „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (10), „dodir, dodir, dodir“ (11).

Na redu je samo prostiranje. Prvo se nagnite dolje leđima do kuta od četrdeset pet stupnjeva, obilježavajući: „naginjanje, naginjanje, naginjanje“ (12). Onda spustite desnu ruku na pod pred koljena, obilježavajući: „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (13), „dodir, dodir, dodir“, zadržavajući ju okomitom na tlo (14), tako da rub malog prsta dodiruje tlo. I konačno, okrenite ruku dlanom prema dolje kako bi pokrili tlo, obilježavajući: „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“ (15). Zatim ponovite ovaj slijed lijevom rukom: „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (16), „dodir, dodir, dodir“ (17), „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“ (18). Ruke bi sad trebale biti jedna uz drugu,

palčevi u dodiru, a kažiprsti razmaknuti oko deset centimetara.

Potom, spustite glavu kako bi dodirnula palčeve, obilježavajući: „savijanje, savijanje, savijanje“ dok savijate leđa (19) i „dodir, dodir, dodir“ kad čelo dodirne palčeve (20). Zatim podižite opet leđa sve dok su ruke ravne, obilježavajući: „podizanje, podizanje, podizanje“ (21). Izvršili ste prvo prostiranje.

Nakon što izravnate ruke, nastavite cijeli niz ispočetka dok ga ne izvršite još jednom, počevši ovaj put s rukama na tlu, obilježavajući „okretanje, okretanje, okretanje“ dok budete okretali desnu ruku (22), pa „podizanje, podizanje, podizanje“ (23), „dodir, dodir, dodir“ (24). Zatim lijevom rukom, „okretanje, okretanje, okretanje“ (25), „podizanje, podizanje, podizanje“ (26), „dodir, dodir, dodir“ (27). Ovaj put trebate, tijekom podizanja lijeve ruke, podići i leđa iz savijenog u uspravan položaj. Ovu kretnju nije potrebno obilježiti zasebno. Jednostavno ispravite leđa dok lijeva ruka bude prilazila prsima (pogledajte 26).

Nakon toga, podignite opet obje ruke prema čelu, obilježavajući „podizanje, podizanje, podizanje“ (28), „dodir, dodir, dodir“ (29), pa prema prsima „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (30), „dodir, dodir, dodir“ (31). Onda savijte opet leđa „savijanje, savijanje, savijanje“.¹ Zatim spustite opet jednu po jednu ruku „spuštanje, spuštanje, spuštanje“, „dodir, dodir, dodir“, „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“, „spuštanje, spuštanje, spuštanje“, „dodir, dodir, dodir“, „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“. Dodirnite opet palčeve čelom „savijanje, savijanje, savijanje“, „dodir, dodir, dodir“, te se ponovno ispravite

¹ Sad treba još dva puta ponoviti iste kretnje prikazane ilustracijama od 12 do 31.

„podizanje, podizanje, podizanje“. Izvršili ste drugo prostiranje, nakon čega slijedi i treće. Njega treba izvesti na isti način, tako da se još jednom ponovi prethodno prostiranje, počevši s 22.

Nakon trećeg prostiranja treba ustati s tla, počevši s desnom rukom kao i obično „okretanje, okretanje, okretanje“, „podizanje, podizanje, podizanje“, „dodir, dodir, dodir“, pa lijevom rukom „okretanje, okretanje, okretanje“, „podizanje, podizanje, podizanje“, „dodir, dodir, dodir“. Zatim prinesite opet ruke čelu „podizanje, podizanje, podizanje“, „dodir, dodir, dodir“, pa natrag prsima „spuštanje, spuštanje, spuštanje“, „dodir, dodir, dodir“. Ovaj put, umjesto savijanja leđa kako bi izveli četvrto prostiranje, spustite jednu po jednu ruku na bedra, vrativši ih tako u početni položaj. Počnite desnom rukom, obilježavajući „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (32), „dodir, dodir, dodir“ (33), „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“ (34), pa lijevom rukom „spuštanje, spuštanje, spuštanje“ (35), „dodir, dodir, dodir“ (36), „pokrivanje, pokrivanje, pokrivanje“ (37).

Nakon što se izvrši prostiranje, treba nastaviti s hodajućom i sjedećom meditacijom, tim redom. Pri mijenjanju položaja jako je važno održati svjesnu prisutnost, ne dozvoljavajući da se dogodi užurbano i nepažljivo ustajanje ili sjedanje. Prije nego što ustajanje započne, treba obilježiti „sjedanje, sjedanje“ (38), a zatim „stajanje, stajanje“ tijekom podizanja tijela u stojeći položaj (39). Nakon zauzimanja stojećeg položaja, nastavite odmah s hodajućom meditacijom tako da jasna svijest o sadašnjem trenutku ostane neprekinuta. Na taj će način prisutno prostiranje služiti kao podrška hodajućoj

meditaciji, kao što je hodajuća meditacija podrška sjedećoj.

Tijekom intenzivnog meditacijskog povlačenja, učenike se usmjerava prema izvođenju svih triju tehnika na taj način. Nakon izvršenja jednog niza, treba uzeti kratak odmor i nastaviti s novim nizom, meditirajući tako dvadeset četiri sata. Na kraju tog perioda slijedi sastanak s učiteljem, u svrhu davanja izvještaja i primanja iduće lekcije, što uključuje složenije tehnike hodanja i sjedenja.

Budući da je svrha ove knjige objasniti osnove meditacije, o naprednim se tehnikama neće govoriti. Nakon što savladate osnovne tehnike, ukoliko poželite produbiti svoju praksu, trebali bi potražiti vodstvo kvalificiranog instruktora. U slučaju da niste u mogućnosti pristupiti meditacijskom povlačenju, možete početi tako da prakticirate ove tehnike jednom ili dvaput dnevno, uz kontaktiranje učitelja na tjednoj ili mjesečnoj bazi kako biste dobivali nove lekcije odgovarajućim tempom, u skladu s dogovorom između učitelja i učenika.

Ovim završava obrazloženje izvođenja formalne meditacijske prakse. U sljedećem ću i posljednjem poglavlju objasniti kako možete uvrstiti neke koncepte objašnjene u ovoj knjizi, u svakodnevni život. Hvala vam još jednom na vašem interesu. Želim vam opet mir, sreću i oslobođenje od patnje.

Šesto poglavlje: Svakodnevni život

Od ovog su trenutka završile upute za osnovnu tehniku formalne meditacijske prakse. Učenja iz prethodnih poglavlja su dovoljna početniku da započne put prema razumijevanju stvarnosti onakvom kakva ona jest. U ovom ću poglavlju objasniti neke od načina na koje se meditacija može uvrstiti u svakodnevni život, tako da čak i netko tko nije formalno meditirao ipak može održati osnovnu razinu svjesne prisutnosti i čiste svijesti.

Prvo treba razmotriti aktivnosti koje narušavaju mentalnu bistrinu. To su aktivnosti koje treba izbjegavati kako bi meditacija mogla voditi održivom pozitivnom napretku.

Kao što sam objasnio u prvom poglavlju, „meditacija“ je mentalni ekvivalent pojmu „medicina“. Kad uzimamo lijekove, postoje određene supstance koje treba izbjegavati. One mogu poništiti učinkovitost lijeka ili u najgorem slučaju, u kombinaciji proizvesti otrov. Isto tako, u slučaju meditacije postoje određene aktivnosti koje zbog sklonosti da pomute um imaju potencijal poništiti učinkovitost meditacije ili, još gore, iskrive shvaćanje meditacije i uzrokuju kultiviranje nezdravih stanja uma.

Meditacija treba proizvesti bistrinu i razumijevanje oslobođeno od ovisnosti, izbjegavanja, zablude, pa time i patnje. Budući da su određena tjelesna i verbalna djela suštinski vezana za negativna svojstva uma, smatra ih se Kontraindikativnim meditaciji. Imaju suprotan učinak od onog što želimo, kultivirajući nečistoću umjesto čistoće. Meditanti koji učestalo izvode takve aktivnosti nailaziti će na velike poteškoće u svojoj praksi, razvijajući navike koje su štetne i za meditaciju i za osobnu dobrobit. Kako bi umu

osigurali savršenu bistrinu i mogućnost razumijevanja stvarnosti, moramo ukloniti određena ponašanja iz svoje „prehrane“.

Prvo, postoji pet djela od kojih se treba u potpunosti suzdržavati jer su suštinski nečista:¹

1. Treba se suzdržavati od ubijanja živih bića. Kako bi se kultivirala vlastita dobrobit, nužno je biti posvećen dobrobiti kao općem principu, suzdržavajući se od ubijanja bilo kojeg živog bića, pa tako i mrava, komaraca i drugih.
2. Treba se suzdržavati od krađe. Kako bi pronašli unutarnji mir, moramo ga omogućiti i drugima. Krađa je negiranje osnovnog prava na sigurnost. Zato moramo ukrotiti svoje žudnje, ako se želimo osloboditi od ovisnosti.
3. Treba se suzdržavati od preljuba i štetnih oblika seksualnog ponašanja.
4. Treba se suzdržavati od laganja. Ukoliko želimo pronaći istinu, moramo izbjegavati laži. Kad namjerno odvodimo druge dalje od istine, štetimo i sebi i njima, što je u suprotnosti sa svrhom meditacije.
5. Treba se suzdržavati od uporabe droga i alkohola. Svaka supstanca koja opija um šteti meditaciji jer je u potpunoj suprotnosti s čistim stanjem bivanja.

S obzirom na suštinski nečistu prirodu i neizmjereno štetan učinak tih aktivnosti na um, ako želimo da meditacija bude uspješna, moramo ih se potpuno odreći.

Nadalje, postoje određene aktivnosti koje treba ograničiti jer ometaju meditaciju. To su aktivnosti koje same po sebi

¹ Ove aktivnosti predstavljaju pet budističkih moralnih pravila.

nisu nužno nečiste, ali svejedno narušavaju bistrinu uma i umanjuju učinke meditacije ako se ne izvode umjereno.¹

Jedenje je jedna od njih. Ukoliko zaista želimo napredovati u meditaciji, moramo paziti da ne jedemo previše ili premalo. Učestala opsjednutost hranom može biti velika prepreka napretku u meditaciji, budući da pomućuje um, a prejedanje uzrokuje pospanost tijela i uma. Trebamo jesti da bi ostali živi, a ne živjeti samo da bi jeli. Tijekom intenzivnog meditacijskog povlačenja, medитanti jedu jedan glavni obrok dnevno bez negativnih posljedica za tijelo. Pozitivan učinak takve umjerenosti je bistrina uma i sloboda od opsjednutosti hranom.

Još jedna aktivnost koja ometa meditaciju je zabava: gledanje filmova, slušanje glazbe i tako dalje. Te aktivnosti nisu suštinski nečiste, ali mogu lako proizvesti stanja ovisnosti ako se izvode prekomjerno.

Ovisnost je na neki način oblik opijenosti, budući da uključuje kemijske procese u mozgu koji sprječavaju jasnu misao i bistrinu uma. Budući da je uroda koja dolazi sa zabavom trenutna i nezadovoljavajuća, a nastala ovisnost i opsesija prelaze u svakodnevicu, ozbiljni bi se medитanti trebali posvetiti efikasnom iskorištavanju to malo vremena što imaju u ovom životu. Trebamo kultivirati mir i okupljenost umjesto da gubimo vrijeme na beznačajne aktivnosti koje ne vode dugoročnoj sreći i miru. Ukoliko želimo pronaći istinski sreću, prvo moramo smanjiti usredotočenost na zabavu. Osim toga, umjerenost treba primijeniti i na druženja putem interneta i slične aktivnosti.

¹ Ovo što slijedi je u skladu s osam pravila za meditante, na koje se budistički medитanti obvezuju za blagdane i tijekom intenzivnih meditacijskih povlačenja, dodajući tri dolje navedena pravila na pet gore navedenih, te potpuni celibat.

Treća aktivnost koju treba ublažiti je spavanje. Spavanje je ovisnost koja se često zanemaruje. Većina ljudi ne shvaća koliko je vezana za san kao oblik bježanja od stvarnosti. Kod drugih se pak javlja nesanica, pa se opsjedaju s mišlju da ne dobivaju „dovoljno“ sna, što vodi povećanju stresa te im još više onemogućuje da zaspu.

Kako se meditacijska praksa bude razvijala, shvatit ćete da trebate manje sna nego prije jer će um postati mirniji. Meditanti nemaju problem s nesanicom jer mogu meditirati i u ležećem položaju i održavati um slobodnim od stresa. Ljudi kojima je teško zaspati trebaju razviti naviku promatranje rasta i pada stomaka, ako treba i cijelu noć.

I konačno, vrijedi spomenuti da meditator koji želi zaista napredovati u meditaciji, treba odvojiti dio vremena tijekom kojeg će održavati potpuni celibat, a ne samo izbjegavati nemoralne seksualne aktivnosti. Budući da su sve seksualne aktivnosti neizmjereno opijajuće, one su prepreka pri postizanju mentalne bistrine i mira.

Nakon što se aktivnosti koje ometaju bistrinu uma napuste, meditativnu je svjesnost moguće uvrstiti u svakodnevni život. Postoje dvije metode meditacije na svakodnevna iskustva, a treba ih izvoditi zajedno.

Prva se metoda izvodi tako da se usredotočimo na vlastito tijelo jer je ono najočitiiji aspekt iskustva. Kao u formalnoj meditaciji, tijelo je uvijek dostupno za promatranje, pa stoga služi kao prikladno sredstvo za stvaranje čiste svijesti o stvarnosti u svakodnevnom životu. Budući da je tijelo obično u jednom od četiri položaja - hodanje, stajanje, sjedenje ili ležanje, možemo se jednostavno

osvijestiti o njegovom trenutnom položaju, a da to posluži kao objekt meditacije i proizvede bistrinu uma.

Kad hodamo, možemo obilježiti „hodanje, hodanje, hodanje, hodanje“ ili „lijeva, desna, lijeva, desna“ dok pomičemo pojedino stopalo. Kad stojimo, možemo se usredotočiti na stojeći položaj i obilježiti „stajanje, stajanje“, kad sjedimo „sjedenje, sjedenje“ i kad ležimo „ležanje, ležanje“. Na ovaj je način moguće razviti bistrinu uma u bilo kojem trenutku, bez obzira na praksu formalne meditacije.

Nadalje, moguće je primijeniti istu tehniku na bilo koju manju kretnju tijela. Pri savijanju ili ispružanju udova npr., možemo obilježiti: „savijanje“ ili „ispružanje“. Pri pomicanju udova „pomicanje“. Pri okretanju „okretanje“, itd. Na taj način svaka aktivnost može postati meditacija. Pri četkanju zuba „četkanje“, pri žvakanju i gutanju hrane „žvakanje, žvakanje“, „gutanje, gutanje“, itd.

Pri kuhanju, čišćenju, vježbanju, tuširanju, presvlačenju odjeće, pa čak i na toaletu, moguće je biti osviješten o kretnjama tijela uključenih u pojedinu aktivnost, stvarajući čistu svijest o stvarnosti u svim trenucima. Tako izgleda prva metoda pomoću koje je moguće uvrstiti meditaciju izravno u svakodnevni život.

Druga je metoda obilježavanje osjetila – vid, sluh, njuh, okus i osjet. Uobičajena osjetilna iskustva često uzrokuju pojavu simpatije ili antipatije, pa tako postaju uzrokom ovisnosti ili odbojnosti, te konačno patnje u trenucima kad nisu usklađena s našim naklonostima. Kako bi um održali čistim i nepristranim, trebamo uvijek nastojati stvarati čistu svijest u trenutku osjetilnog iskustva, umjesto da dozvolimo umu da osudi to iskustvo prema svojim

uobičajenim težnjama. Stoga, dok gledamo, prepoznamo to kao gledanje, podsjećajući se „gledanje, gledanje“.

Kad čujemo zvuk, trebamo isto tako obilježiti „slušanje, slušanje“. Kad njušimo ugodan ili neugodan miris „njih, njih“. Kad okusimo hranu ili piće, umjesto da razvijemo ovisnost ili odbojnost prema okusu, trebamo samo obilježiti „okus, okus“. Kad se jave osjećaji u tijelu, toplo i hladno, tvrdo i meko, itd., treba samo obilježiti „osjećaj, osjećaj“ ili „toplo“, „hladno“ itd.

Meditirajući na taj način, moći ćemo primiti čitav spektar iskustava bez da ih dijelimo u kategorije „dobro“, „loše“, „ja“, „moje“, „mi“, „oni“, itd. U konačnici će istinski mir, sreća i oslobođenje od patnje biti dostupni u svim trenucima i situacijama. Jednom kad shvatimo istinsku prirodu stvarnosti, um će prestati reagirati na osjetilne objekte kao na nešto što oni nisu, pa se tako i osloboditi ovisnosti i odbojnosti, baš kao što je ptica u svom letu oslobođena od potrebe vezanja za određenu granu.

Ovo su dakle osnovne upute za prakticiranje meditacije u svakodnevnom životu, a omogućuju izravno uvođenje meditacijske prakse u život čak i onda kad se ne izvodi formalna meditacija. Osim te dvije metode, moguće je primijeniti bilo koji objekt objašnjen u prvom poglavlju: bol, misli ili osjećaje. Tehnike spomenute u ovom poglavlju treba shvatiti kao dodatne mjere pri razvoju redovite meditacijske discipline, tako da u svim trenucima učimo o sebi i o stvarnosti.

Ovdje završavaju osnovne upute o tome kako meditirati. Upamtite da ni jedna knjiga, koliko god bila detaljna, ne može zamijeniti iskrenu i strastvenu primjenu ovih učenja. Kad bi netko od slova do slova naučio sve mudre knjige

koje su ikad napisane, bez da ih provede vlastitom praksom, ne bi bio ništa bolji od pastira koji čuva tuđe ovce.

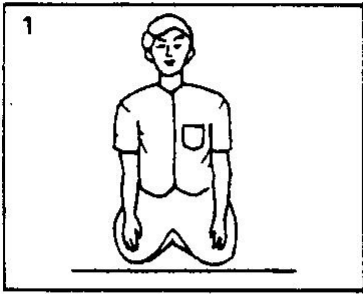
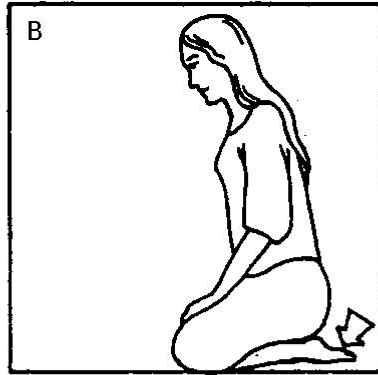
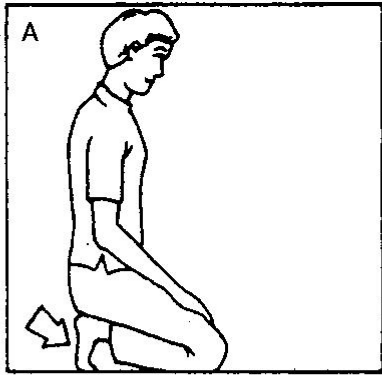
S druge strane, ako tko prihvati temeljna načela ove knjige, kao dostatno teoretsko znanje i prakticira iskreno u skladu s njima, zajamčeno mu je postizanje istih rezultata koje je postiglo bezbroj drugih: mir, sreću i oslobođenje od patnje.

Hvala vam još jedanput što ste odvojili vrijeme da pročitate ovaj kratki uvod o tome kako meditirati. Još vam jednom iskreno želim da ove upute donesu mir, sreću i oslobođenje od patnje vama i svim bićima s kojima budete došli u dodir.

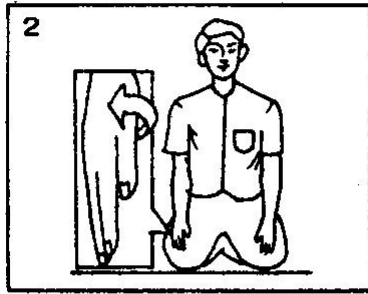
Ukoliko pronađete neki nedostatak ili nejasnoću na ovim stanicama ili zatrebate detaljnije upute o meditacijskoj praksi, slobodno me kontaktirajte putem mog webloga:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

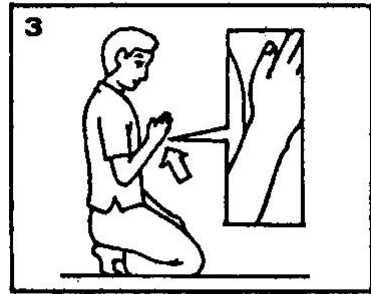
Dodatak: Ilustracije



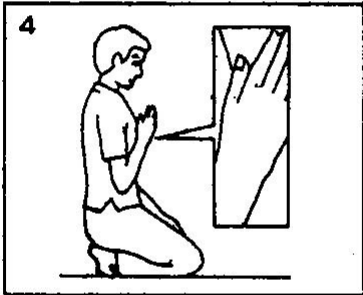
Sjedenje



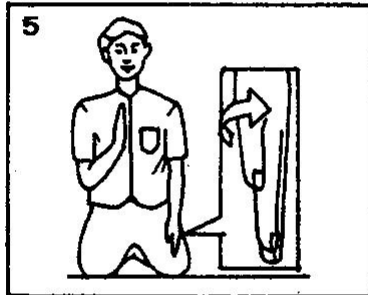
Okretanje



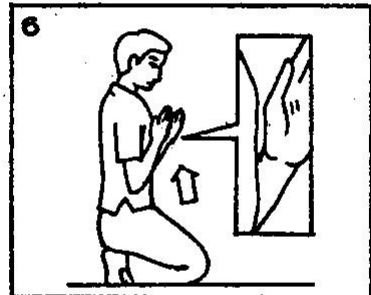
Podizanje



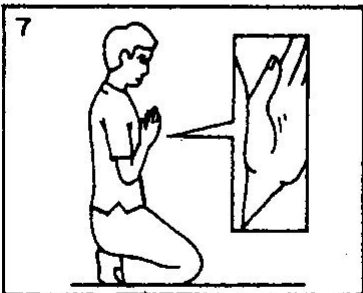
Dodir



Okretanje



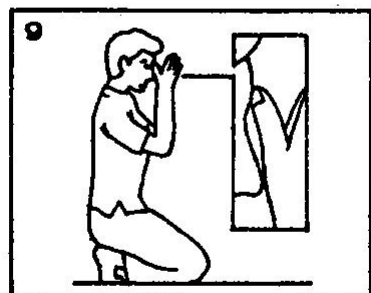
Podizanje



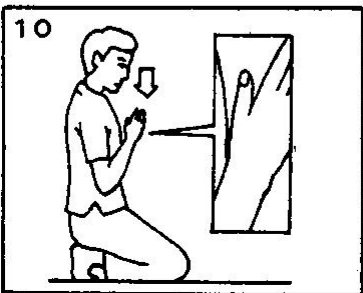
Dodir



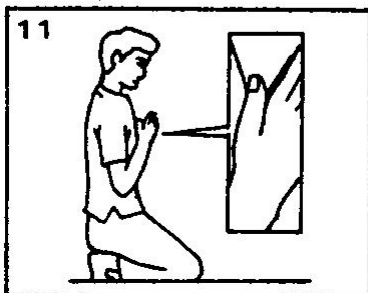
Podizanje



Dodir



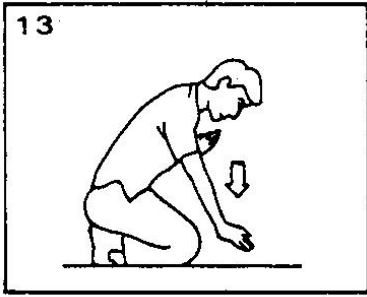
Spuštanje



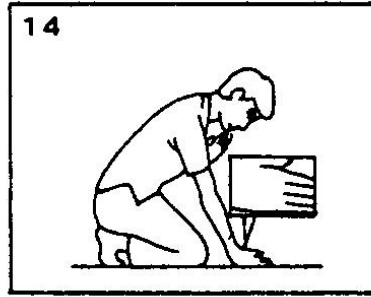
Dodir



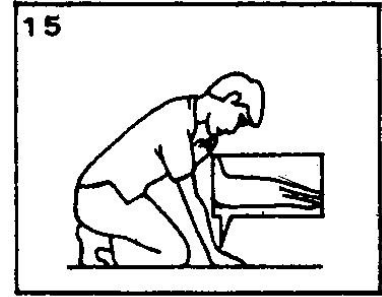
Naginjanje



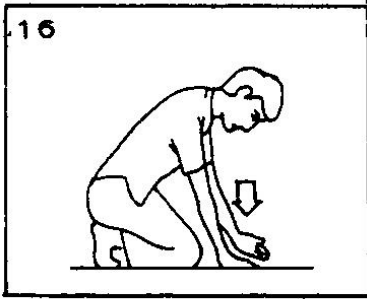
Spuštanje



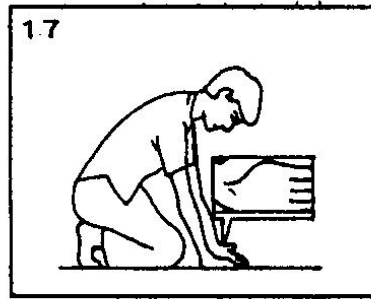
Dodir



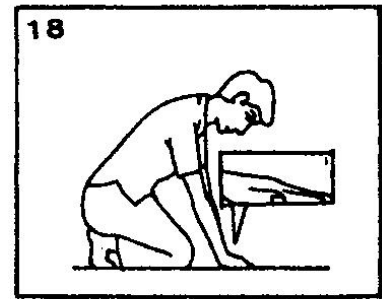
Pokrivanje



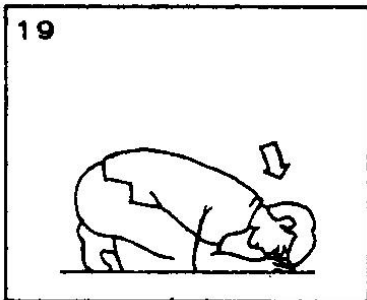
Spuštanje



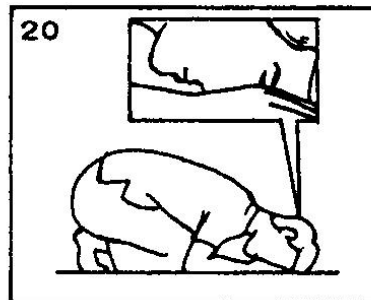
Dodir



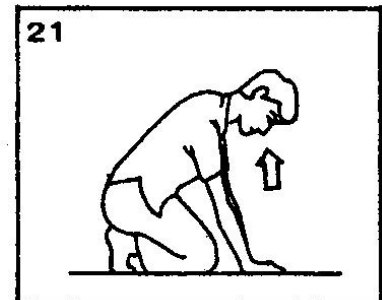
Pokrivanje



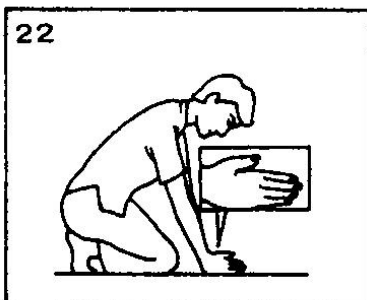
Naginjanje



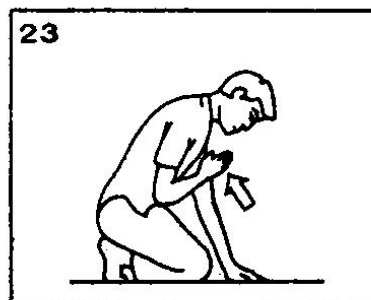
Dodir



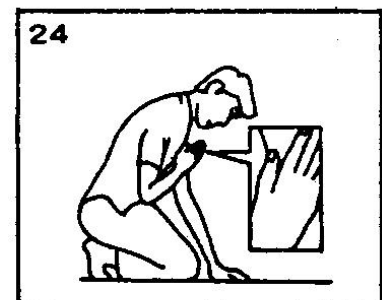
Podizanje



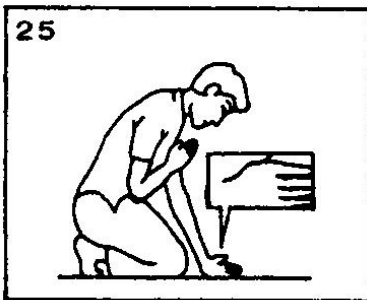
Okretanje



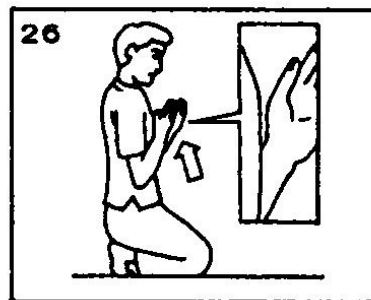
Podizanje



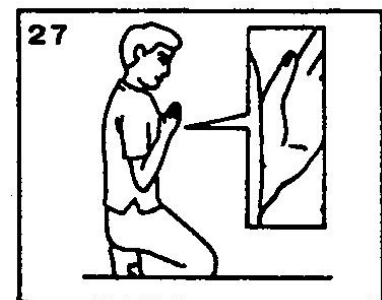
Dodir



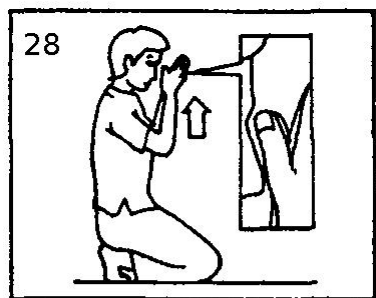
Okretanje



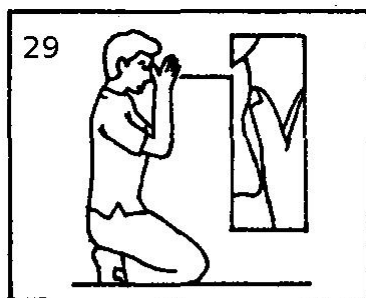
Podizanje



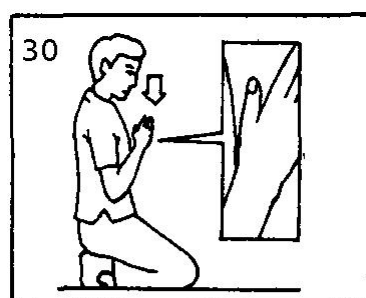
Dodir



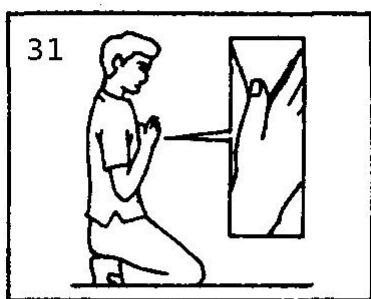
Podizanje



Dodir

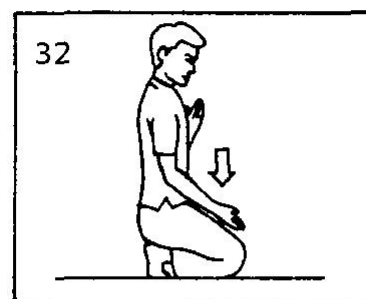


Spuštanje

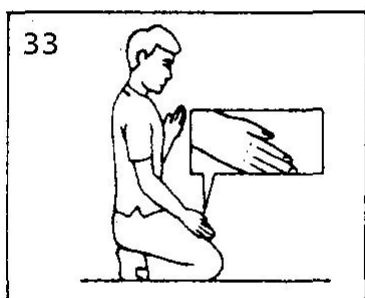


Dodir

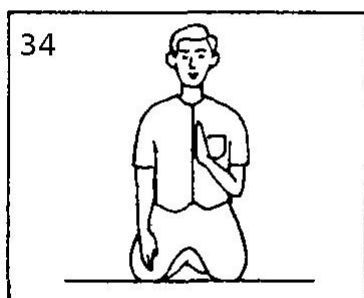
Ponovi 12 do 31 još dva puta,
a zatim nastavi počevši s 32.



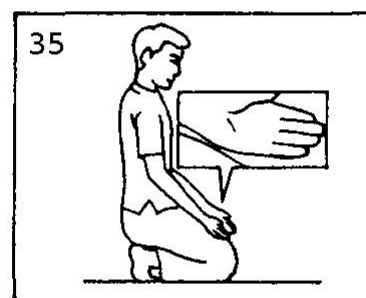
Spuštanje



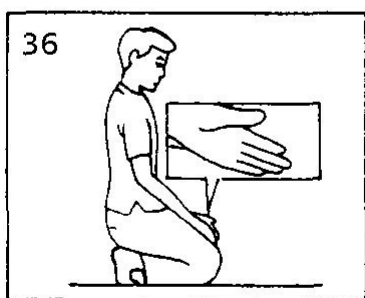
Dodir



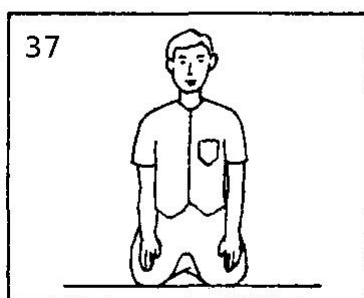
Pokrivanje



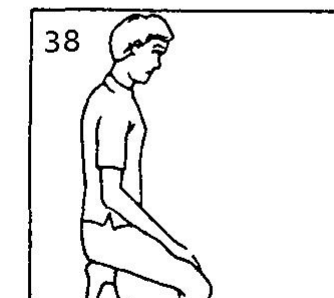
Spuštanje



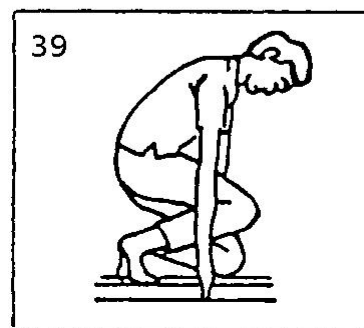
Dodir



Pokrivanje

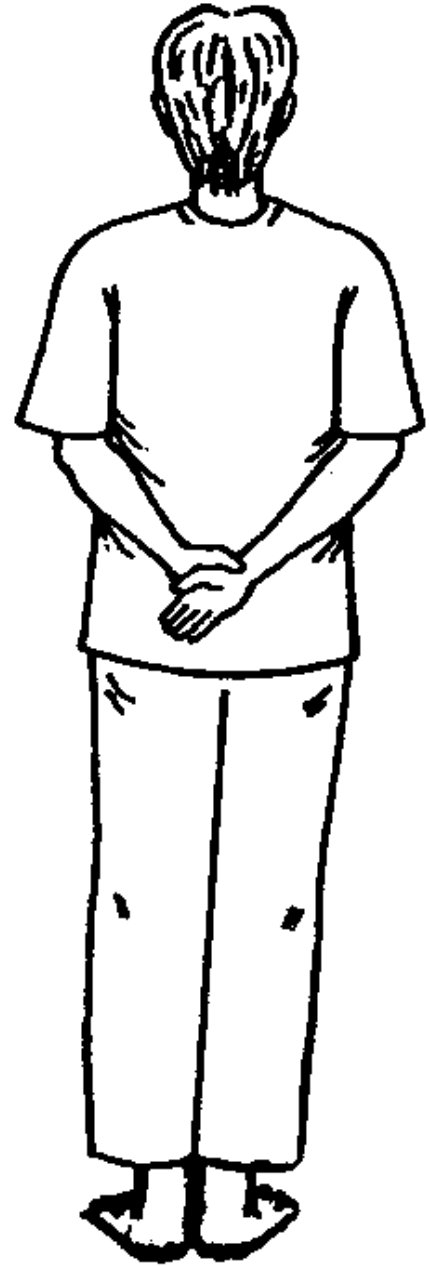
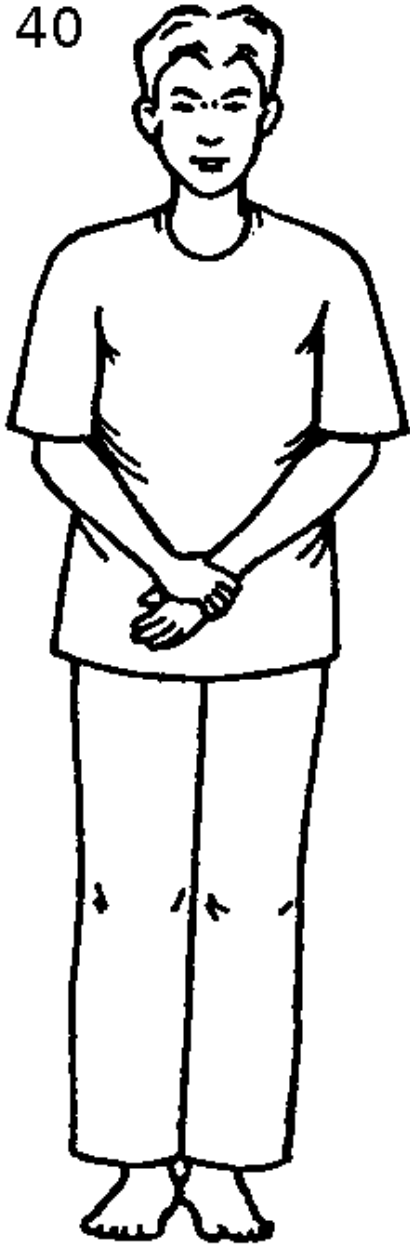


Sjedenje



Stajanje

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org