

# MINDFULNES IN PLAIN ENGLISH LANGUAGE

AUTOR: **Venerable H. Gunaratana Mahathera**

## PAŽNJA PUT SVJESNOSTI

### Sadržaj

Sporazum o distribuciji

O Autoru

Predgovor

Uvod

1. Meditacija: zašto se mučiti?
2. Što meditacija nije
3. Što meditacija jeste
4. Stav
5. Praksa
6. Što učiniti sa svojim tijelom
7. Što učiniti sa svojim umom
8. Strukturiranje meditacije
9. Početak vježbe
10. Součavanje sa problemima
11. Rješavanje nesabranosti I
12. Rješavanje nesabranosti II
13. Pažnja (Sati)
14. Pažnja protiv Koncentracije  
Dodatak za hrvatski prijevod - Riječnik Pali termina

Sa engleskog preveo Ivica – 2002 godine. Djelo je skinuto sa interneta na adresi [www.vipassana.com](http://www.vipassana.com) i ova knjiga je u skladu sa Sporazumom o distribuciji besplatna. Knjiga se može dalje kopirati i umnožavati onakva kakva i jeste bez izmjena teksta i besplatno dijeliti.

Spoznaj Istinu ogromnom snagom koja u tebi spava,  
a ne smogneš li snagu, nastradat ćeš i potonuti  
u mutni svijet bezumnika i neznalica.  
Drugima ćeš stvarati patnju, i sam ćeš patiti.  
Sam ćeš uništavati i bit ćeš uništen.  
Ivica, 1980

### **Sporazum o distribuciji**

NASLOV DJELA - Mindfulness in Plain English

FILENAME: MPE.ZIP

AUTOR: Venerable H. Gunaratana Mahathera

AUTOR: ADRESA IZDAVAČA:

H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808

DATUM IZDAVANJA: Prosinac 7, 1990

DATUM OBJAVLJIVANJA NA BODHINET: Travanj 1994

PORIJEKLO: Tiger Team Buddhist Information Network (510) 268-0102 \*

PORIJEKLO: BodhiNet (72:1000/658)

Izdavač zadržava sva prava za ovo djelo i ovdje garantira prava elektronske distribucije za BodhiNet Democratic Buddhist Network. Ovo djelo se može slobodno kopirati i redistribuirati, osiguravajući da je popraćeno ovim Sporazumom i distribuirano besplatno za onoga tko ga prima. Ako ovo djelo koristi učitelj prilikom predavanja, ili se citira za recenziju onda izdavač treba o tome biti obaviješten. Ako je ovo djelo za vas vrijedno, molimo da promislite o slanju donacije

autoru ili izdavaču, tako da ova djela mogu i dalje biti na raspolaganju.

BodhiNet  
1920 Francisco St.,  
Suite 112  
Berkeley, CA 94709  
510-540-6565  
510-268-0102 Modem (via Tiger Team)

## **O Autoru**

Poštovani Henepola Gunaratana je bio zaređen u dobi od 12 godina kao budistički redovnik u malom hramu Malandeniya sela u Kurunegala predjelu na Sri Lanci. Njegov tutor je bio Poštovani Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera. U dobi od 20 godina je dobio više zaređenje u mjestu Kandy 1947 godine. Svoje obrazovanje je dobio od Vidyalankara College and Buddhist Missionary College u Colombu. Potom je putovao Indijom pet godina radeći kao misionar za Mahabodhi Society služeći Harijane (Nedodirljive) ljude u Sanchi, Delhi i Bombayu. Potom je kao misionar proveo deset godina u Maleziji, služeći kao religiozni savjetnik za Sasana Abhivurdhiwardhana Society, Buddhist Missionary Society i Buddhist Youth Federation - Malaysia. Bio je učitelj u Kishon Dial School i Temple Road Girls' School i Principal Buddhist Institute u Kuala Lumpuru. Na poziv Sasana Sevaka Society, Poštovani Gunaratana je došao u Sjedinjene Države 1968 godine, da služi kao Honorarni Generalni sekretar za Buddhist Vihara Society u Washington, D.C. U 1980 godini je postavljen za predsjednika Društva. Za vrijeme svoga vremena provedenog u Vihari je vodio meditaciona povlačenja, i održavao mnoga predavanja širom USA, Kanade, Europe, Australije i Novog Zelanda.

On je isto tako završio svoje studijske interese i stekao B.A., i M.A., i Ph.D. iz filozofije na Američkom Univerzitetu. Poučavao je o budizmu na Američkim univerzitetima, Georgetown University i University of Maryland. Njegove knjige i članci su bili objavljeni u Maleziji, Indiji, Sri Lanci i USA. Od 1973 je bio budistički kapelan na American University savjetujući studente koji su se zanimali za budizam i budističku meditaciju. On je sada predsjednik Bhavana Society u West Virginia, Shenandoah Valley, D.C. On sada poučava meditaciju i vodi meditaciona povlačenja.

## **Predgovor**

U svom iskustvu otkrio sam da najdjelotvorniji način da nešto izrazimo da bi drugi to razumjeli, je da koristimo najjednostavniji jezik. Isto tako sam naučio iz poučavanja da što god je jezik krući da je manje djelotvoran. Ljudi ne odgovaraju na kruti jezik posebno kada ih poučavamo nečemu čime se ljudi ne bave za vrijeme svog svakodnevnog života. Za njih meditacija izgleda kao nešto što oni ne mogu uvijek prakticirati. Kako se sve više ljudi okreće ka meditaciji, to su im potrebnije jednostavnije instrukcije, tako da mogu to sami prakticirati bez učitelja. Ova knjiga je rezultat zahtjeva koje su mnogi meditantima trebali kao jednostavne instrukcije, pa su tako dobili ovu knjigu napisanu običnim svakodnevnim jezikom. U pripremi ove knjige su mi pomogli mnogi prijatelji. Ja sam im veoma zahvalan. Posebno želim izraziti moje najdublje poštovanje i iskrenu zahvalnost sljedećim osobama: John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, Bhikkhu Dang Pham Jotika i Bhikkhu Sona, za njihove vrijedne sugestije, komentare i kritike u vezi mnogih stvari u pripremi ove knjige. Isto tako zahvaljujem i Reverend Sister Sama i Chris O'Keefe za njihovu podršku u proizvodnim naporima.

H. Gunaratana Mahathera  
Bhavana Society  
Rt. 1 Box 218-3  
High View, WV 26808  
December 7, 1990

## Uvod

### **Američki budizam**

Predmet ove knjige je praksa Vipasana meditacije. Ponovimo, praksa. Ovo je knjiga instrukcija za meditaciju, praktični detalji, korak po korak vodič za meditaciju Uvida. Ona je namjenjena za praksu. Ona je namjenjena za upotrebu. Već postoje mnoge opsežne knjige o budizmu kao filozofiji, i o teoretskim aspektima budističke meditacije. Ako vas zanimaju ove stvari, mi vam savjetujemo da ih pročitate. Mnoge od njih su odlične. Ova knjiga je “Kako to učiniti”. Ona je napisana za one koji ustvari žele meditirati, a posebno za one koji žele početi sada odmah. Postoji vrlo malo kvalificiranih učitelja budističke meditacije u USA. Naša namjera je da pružimo osnovne informacije koje su vam potrebne za početak. Samo oni koji slijede ovdje date instrukcije mogu kazati da li smo uspjeli ili ne. Samo oni koji doista redovno i ustrajno meditiraju mogu procijeniti naša nastojanja. Ni jedna knjiga ne može pokrivati svaki problem sa kojim se može suočiti meditant. Morat ćete eventualno otići kvalificiranom učitelju. Međutim, u međuvremenu, ovo su osnovna pravila; potpuno razumjevanje ovih stranica će vas odvesti vrlo daleko. Postoje mnogi načini meditacije. Svaka glavna religiozna tradicija ima neku vrstu procedure koju naziva meditacija, i ta riječ se veoma slobodno koristi. Molimo da shvatite da ova knjiga ekskluzivno govori o Vipasana meditaciji kako je ona poučavana i prakticirana u južnom i jugoistočnom azijskom budizmu. Često se prevodi kao meditacija Uvida, tako je svrha ovog sistema da meditantu pruži uvid u prirodu stvarnosti i precizno razumjevanje kako sve djeluje. Budizam kao

čjelina je potpuno različit od teoloških religija sa kojima su zapadnjaci upoznati. To je direktan ulaz u duhovnu ili božansku stvarnost bez obraćanja božanstvima ili drugim “posrednicima”. Njegov okus je veoma klinički, daleko bliži onome što bi nazvali psihologija od onoga što bi obično nazvali religija. To je uvijek tekuće istraživanje stvarnosti, mikroskopsko ispitivanje samog procesa percepcije (opažanja). Njegova namjera je da razbije ekran laži i iluzija kroz koji mi normalno promatramo svijet, i tako otkrije lice krajnje stvarnosti. Vipasana meditacija je drevna i pogodna tehnika upravo za to učiniti. Theravada budizam nam predstavlja djelotvorni sistem za istraživanje dubljih nivoa uma, do samih korijenja same svijesti. On nam isto tako pruža značajni sistem štovanja i rituala u kojima su te tehnike sadržane. Ova lijepa tradicija je prirodna posljedica njene 2500 godišnjeg razvitka unutar vrlo tradicionalnih kultura južne i jugoistočne Azije. Ovdje ćemo uložiti svaki napor da odvojimo ukrasno i osnovno, i predstavimo samo jednostavnu голу istinu. Oni čitaoci koji imaju sklonosti ka ritualu mogu istraživati Theravada praksu u drugim knjigama, i u njima će pronaći veliko bogatstvo običaja i ceremonija, bogatu tradiciju punu ljepote i značenja. Oni koji su skloniji kliničkom istraživanju mogu koristiti samo same tehnike, primjenjujući ih unutar bilo kojeg filozofskog ili emocionalnog konteksta koji žele. Praksa je bitna. Razlika između Vipasana meditacije i drugih oblika meditacije je presudna i treba se u potpunosti razumjeti. Budizam objašnjava dvije glavne vrste meditacije. One su različite mentalne vještine, oblici funkcioniranja ili kvalitete svijesnosti. U Pali (jeziku), originalnom jeziku Theravada literature, one se nazivaju “Vipasana” i “Samatha”.

“Vipasana” se može prevesti kao “uvid”, čista svjesnost točno o onome što se događa dok se to događa. “Samatha” se može prevesti kao “koncentracija” ili “spokojstvo”. To je stanje u kojem je um doveden do opuštanja, usredotočen samo na jednu stvar i nije mu dopušteno da luta. Kada je ovo učinjeno, duboki mir prožimlje tijelo i um, stanje spokojstva koje se mora doživjeti da bi se moglo razumjeti. Većina sistema meditacije naglasak stavlja na Samatha komponentu. Meditant usmjerava svoj um na neke stvari, kao što su molitva, određena vrsta kutije, šantanje, plamen svijeće, religioznu sliku ili bilo što, i isključuje sve druge misli ili opažanja iz svoje svjesnosti. Posljedica je stanje zanosa, ushićenja koje traje dok meditant ne završi svoj period sjedanja (op.prev. u nekom od oblika meditacije).

To je prekrasno, puno užitka, utisaka i zavodljivo, ali je samo privremeno. Vipasana meditacija se obraća drugoj komponenti, uvidu. Vipasana meditant koristi svoju koncentraciju kao alat pomoću kojeg njegova svjesnost može otkinuti komadić od zida iluzija koji ga odvaja od žive svjetlosti stvarnosti. To je postepen proces uvijek-rastuće svjesnosti o unutrašnjem djelovanju same stvarnosti. To zahtjeva godine, ali jedan dan meditant probija kroz taj zid i upada (nađe se) u prisustvu svjetla. Preobražaj je potpun. To se naziva oslobođenje, i ono je trajno. Oslobođenje je cilj svih budističkih sistema prakse. Ali smjerovi za dostignuće cilja su prilično različiti. Postoji ogroman broj različitih sekta unutar budizma. One se odvajaju u dva glavna pravca misli – Mahayana i Theravada. Mahayana budizam prevladava širom istočne Azije i oblikuje kulture Kine, Koreje, Japana, Nepala, Tibeta i Vijetnama. Najpoznatiji sistem Mahayana sistema je zen, koji se prakticira najviše u Japanu, Koreji, Vijetnamu i USA. Theravada sistem prakse prevladava u južnoj i jugoistočnoj Aziji u zemljama Sri Lanke, Tajlanda, Burme, Laosa i Kambode. Ova knjiga se bavi Theravada praksom. Tradicionalna Theravada literatura opisuje obe tehnike Samathe (koncentracije i smirenosti uma) i Vipasane (uvida ili jasne svjesnosti). Postoji četrdeset različitih predmeta meditacije opisane u literaturi na Pali jeziku. Oni se preporučuju kao objekti koncentracije i kao predmeti ispitivanja vode do uvida. Ali ovo je osnovno uputstvo, ovdje ograničavamo našu raspravu na najosnovniji od tih preporučenih predmeta – disanje. Ova knjiga je uvod za dostignuće pažljivosti kroz čistu pažnju, i jasno shvaćanje cijelog procesa disanja. Korištenje disanja kao glavnim fokusom pažnje, meditant primjenjuje promatranje u kojem učestvuje u cijelom vlastitom opažajnom univerzumu. On uči da promatra promjene u svim fizičkim iskustvima, u osjećajima i opažanjima. On uči da proučava svoje vlastite mentalne aktivnosti i nestalnost u karakteru same svjesnosti. Sve ove promjene se zbivaju neprekidno i prisutne su u svakom trenutku naših iskustava. Meditacija je živa aktivnost, nerazdvojiva iskustvena aktivnost. To ne može biti poučavano kao čisti školski (teorijski) predmet. Živo srce procesa mora proizlaziti iz učiteljevog vlastitog osobnog iskustva. Ipak, postoji ogromna količina šifriranog materijala o ovom predmetu što je proizvod nekih najinteligentnijih i duboko prosvjetljenih ljudskih bića koji su nekada hodali zemljom. Ova literatura je vrijedna pažnje. Većina stvari datih u ovoj knjizi potiču

iz Tipitaka, koji su sakupljeni u tri dijela u kojima su bila sačuvana originalna učenja Bude. Tipitaka se sastoji od Vinaya, pravila discipline za redovnike, redovnice, i svjetovne ljude; od Sutta javna predavanja koja se pripisuju Budi; i Abhidhamma, skup dubokih psiho-filozofskih učenja. U prvom stoljeću poslije Krista, poznati budistički znanstvenik po imenu Upatissa je napisao Vimuttimagga, (Put Slobode) u kojima je sažeo Budina učenja o meditaciji. U petom stoljeću poslije Krista drugi veliki budistički znanstvenik po imenu Buddhaghosa proučavao je istu stvar u drugoj akademskoj tezi Visuddhimagga, (Put Pročišćenja) koji je standardni tekst o meditaciji čak i danas. Suvremeni učitelji meditacije se oslanjaju na Tipitaku i na svoja vlastita osobna iskustva. Naša je namjera da vam predstavimo najčišća i najsažetija uputstva za Vipasana meditaciju koja su na raspolaganju na engleskom jeziku. Ali ova knjiga vam nudi priliku za napredak. Do vas je da poduzmete prvih nekoliko koraka do otkrića tko ste vi i što to sve znači. To je putovanje vrijedno poduzeti. Mi vam želimo uspjeh.

## **Poglavlje 1**

### **MEDITACIJA: ZAŠTO SE MUČITI ?**

Meditacija nije laka. To zahtijeva vrijeme i energiju. To isto tako zahtijeva upornost, odlučnost i disciplinu. To zahtijeva mnoge osobne kvalitete koje normalno smatramo kao neugodnim i koje želimo izbjeći kad god je to moguće. Sve ovo možemo zaključiti sa američkom riječi “gumption” “pronjavost” (bistrina uma). Meditacija zahtijeva “pronjavost”. Sigurno da je daleko lakše zavaliti se u naslonjač i gledati televiziju. Zašto se mučiti? Zašto rasipati sve to vrijeme i energiju kada možeš uživati? Zašto mučenje? Jednostavno. Jer si ti čovjek. I zbog činjenice da si ljudsko biće, ti si nasljednik nezadovoljstva u životu koje jednostavno neće nestati. Ti to možeš za neko vrijeme potisnuti iz svoje svijesti. Možeš se satima od toga skrivati ali na kraju se to uvijek vraća nazad – obično kada to najmanje očekuješ. Sve to iznenada, naizgled iz ničega, sjedneš, sakupiš to i shvatiš svoju stvarnu situaciju u životu. Tu si ti, i odjednom shvatiš da provodiš svoj cijeli život jednostavno prolazeći pored njega. Održavaš dobro vanjski izgled. Nekako uspjevaš da održavaš svoje ciljeve i izvani izgledaš kao da je sve u redu. Ali one periode očaja,



ona vremena kada osjećaš u sebi žudnju, to vrijeme držiš za sebe. Ti si nered. I ti znaš to. Ali to lijepo prikrivaš.

U međuvremenu, tamo dolje ispod svega što znaš mora da postoji neki drugi način življenja, neki bolji način da se gleda na svijet, neki način da se život dotakne potpunije. Ti se u to uključiš ponekad slučajno. Dobiješ dobar posao. Zaljubiš se. Dobiješ igru, i za neko vrijeme su stvari različite. Život se oslanja na bogatstvo i jasnoću koje sva loša vremena i dosadu izbljeđuju. Cijela struktura tvoga iskustva se mijenja i ti sebi kažeš: “Dobro, ja sam to uspio napraviti; sada ću biti sretan”. Ali i to isto tako nestane, kao dim na vjetru. Ostao si samo sa sjećanjem. Time i nejasnom svjesnošću da je nešto krivo. Ali stvarno postoji cijela druga stvarnost dubine i osjetljivosti na raspolaganju u životu, ti to jednostavno nekako ne primjećuješ. Ti to potičeš osjećajući se odvojenim. Osjećaš se izoliranim ugodnošću iskustva nekom vrstom osjetilnog slaganja. U stvari, ti ne dotičeš život. Ti to ponovo ne činiš. I zatim, i ta nejasna svjesnost izbljedi, i ponovno si u istoj staroj stvarnosti. Svijet izgleda kao obično pokvareno mjesto, koje je dosadno. To je emocionalni krug koji se okreće, i ti si proveo tako mnogo vremena na dnu, težeći za visinama. Što je pogrešno sa tobom? Jesi li otkaćen? Ne. Ti si jednostavno čovjek. Patiš od iste bolesti kojom je zahvaćeno svako ljudsko biće. To je monstrum u svakome od nas, i ima mnogo ruku: Kronična napetost, nedostatak istinske samilosti za druge, uključujući za ljudi koji su ti bliski, osjećaji su blokirani, i emocionalno mrtvilo.

Mnogo, mnogo ruku. Nitko od nas nije u potpunosti oslobođen od toga. Mi to možemo poricati. Pokušavamo to potisnuti. Gradimo cijelu kulturu oko toga skrivajući se od toga, glumimo da to ne postoji, a sebe skrećemo od toga sa ciljevima, projektima i statusom. Ali to nikada ne nestaje. To je neprekidni podvodni tok u svakoj misli i svakoj percepciji; mali glas bez riječi u pozadini glave govori: “Još nije dovoljno dobro. Treba steći više. Treba učiniti bolje. Treba biti bolje”. To je monstrum, monstrum koji se ispoljava svugdje u finim oblicima. Idi na zabavu. Slušaj smijeh, taj britki glas koji na površini pokazuje zabavu, a ispod toga strah. Osjeti napetost, osjeti pritisak. Nitko ustvari nije opušten. Oni to glume. Otiđi na nogometnu utakmicu. Promatraj navijače na tribinama. Promatraj iracionalan izljev ljutnje. Promatraj nekontrolirane frustracije kako se ispoljavaju

iz ljudi koji to prikrivaju pod maskom entuzijazma, ili timskog duha. Bodrenje, zviždanje, neobuzdani egoizam u ime lojalnosti timu. Ovo nisu ljudi koji su u miru sa sobom. Pogledaj novosti na televiziji. Slušaj osjećajnost u popularnim pjesmama. Pronalaziš uvijek istu temu uvijek iznova ponavljaju na drukčiji način. Ljubomora, patnja, nezadovoljstvo i stres. Izgleda da je život neprekidna borba, neki silan napor protiv nerješivih poteškoća. Što je rješenje za sve ovo nezadovoljstvo? Mi se zaplićemo u sindrom "Samo da sam". Samo da sam imao više novca, onda bi bio sretniji. Samo da mogu pronaći nekoga tko me stvarno voli, samo da mogu izgubiti desetak kilograma, samo da imam televiziju u boji, jakuzi i kovrčavu kosu, i tako dalje i dalje zauvijek. Odakle ove besmislice dolaze i još važnije, što možemo učiniti u vezi toga? To proizlazi iz stanja naših vlastitih umova. To je duboki, fini skup mentalnih navika koji se širi, gordijski čvor koji smo sami vezali malo po malo i možemo ga na isti način odvezati, jedan po jedan dio. Mi možemo podesiti našu svjesnost, očistiti svaki odvojeni dio i iznijeti na svjetlo. Možemo nesvjesno učiniti svjesnim, polako jedan po jedan dio. Suština našeg iskustva je promjena. Promjena je neprekidna. Od trenutka do trenutka život prolazi i nikada nije isti. Neprekidna promjena je suština opažajnog univerzuma. Misao se pojavi u glavi i pola sekunde kasnije nestane. Potom se pojavljuje sljedeća, i ona isto tako nestaje. Zvuk pogađa tvoje uši i potom tišina. Otvori oči i svijet prodire u njih, zažmiri i on je nestao. Ljudi se pojavljuju u tvom životu i potom iz njega nestaju. Prijatelji odlaze, rodbina umire. Tvoja sreća ide gore pa dolje. Ponekad ti dobivaš, ali često gubiš. To je neprekidno: promjena, promjena, promjena. Nikada dva trenutka nisu ista.

U ovome nema ništa pogrešnog. To je priroda univerzuma. Ali je ljudska kultura poučavala neke krive odgovore na ovaj beskonačan tok proticanja. Mi kategoriziramo iskustva. Pokušavamo da svaku percepciju, svaku mentalnu promjenu u ovom beskrajnom toku vežemo za jedan od tri mentalna stanja. To je dobro, ili to je loše, ili to je neutralno. Onda, u skladu sa kojim dijelom to vezujemo, mi to onda opažamo sa skupom određenih mentalnih reakcija. Ako je neko zapažanje bilo označeno "dobrim", onda pokušavamo da vrijeme u tome zaustavimo. Grabimo određenu misao, mazimo je, držimo je, pokušavamo je zadržati da nam ne pobjegne. Kada to ne ide, onda koristimo svaki napor da ponovimo iskustvo koje je izazvalo tu

misao. Nazovimo ovu mentalnu naviku “pohlepa”. Na drugoj strani uma se nalazi dio označen sa “lošim”. Kada zapažamo nešto “loše”, onda to pokušavamo odbaciti. Pokušavamo ga negirati, rješiti se toga na bilo koji mogući način. Borimo se protiv vlastitog iskustva. Mi se zabavljamo sa dijelovima samih sebe. Nazovimo ovu mentalnu naviku “odbacivanje”. Između ove dvije reakcije se nalazi neutralno. Ovdje stavljamo iskustva koja nisu ni dobra, ni loša. Ona su mlaka, neutralna, nezanimljiva i dosadna. Ta iskustva spremamo u neutralni dio tako da ih možemo ignorirati i vratiti pažnju gdje se nešto zbiva, a to je naše beskrajno kruženje želje i odvratnosti. Ova vrsta iskustva postaje lišena pravednog dijela naše pažnje. Nazovimo ovu mentalnu naviku “ignoriranje”. Direktna posljedica sve ove ludosti je neprekidna monotona utrka koja nigdje ne vodi, neprekidno traženje zadovoljstva, neprekidno bježanje od bola, beskrajno ignoriranje 90 posto našeg iskustva. Potom se čudimo zašto je život tako neukusan. U krajnjoj analizi to je sistem koji ne djeluje. Nema veze koliko si naporno težio užitku i uspjehu, postoji vrijeme kada ne uspjevaš. Nema veze koliko brzo bježiš, postoji vrijeme kada te bol sustiže. Između ta dva perioda vremena, život je tako dosadan da bi vrištao. Naši umovi su puni stavova i kriticisma. Izgradili smo oko sebe zidove i zarobljeni smo u zatvoru naših vlastitih laži i odbojnosti. Patimo. Patnja je velika riječ u budističkoj misli. To je ključni izraz i treba biti u potpunosti shvaćen. Pali riječ “dukkha”, ne znači samo agoniju tijela. To znači duboki, fini osjećaj nezadovoljstva koji je dio svakog mentalnog kruženja bez svrhe. Buda je rekao, suština života je patnja. Na prvi pogled ovo izgleda tako morbidno i pesimistično. To čak izgleda neistinito. Napokon, postoji mnogo trenutaka kada smo sretni. Zar nije tako? Ne, nije tako. TO samo izgleda tako. Uzmi bilo koji trenutak kada se zaista osjećaš ispunjenim i pomno ga prouči. Ispod užitka ćeš pronaći fini, sveprožimljući tok napetosti, da nema veze kako je trenutak velik, on će nestati.

Nema veze koliko si dobio, ti ćeš izgubiti dio toga ili provesti ostatak dana čuvajući ono što si dobio i razmišljati kako ćeš još dobiti. Na kraju ćeš umrijeti. Na kraju gubiš sve. Sve je prolazno. Izgleda prilično hladno, zar ne? Na sreću, to uopće nije tako. To samo izgleda hladno kada to promatraš sa nivoa obične mentalne perspektive, sami nivo na kojemu mehanizam kruženja djeluje. Ispod toga nivoa se nalazi netko drugi čija je perspektiva potpuno različito gledanje na

univerzum. To je nivo funkcioniranja gdje um ne pokušava da zaustavi vrijeme, gdje se ne zadržavamo na našem iskustvu dok se ono zbiva, gdje ne pokušavamo zaustaviti stvari i ignorirati ih. To je nivo iskustva iznad dobrog i lošeg, iznad bola i užitka. To je prekrasan način opažanja svijeta, i ta vještina se može naučiti. To nije lako, ali se može naučiti. Sreća i mir. To su uistinu glavne stvari u ljudskoj egzistenciji. To je ono što svatko od nas traži. Ovo je često teško vidjeti jer prikrivamo osnovne ciljeve sa naslagama površinskih ciljeva. Mi želimo hranu, želimo novac, želimo seks, imovinu i poštovanje. Čak sami sebi kažemo da je ideja “sreće” previše apstraktna. “Pogledaj, ja sam praktičan. Samo mi daj dovoljno novca i ja ću kupiti svu sreću koja mi je potrebna”. Na nesreću, ovo je stav koji ne djeluje. Prouči svaki od ovih ciljeva i pronaći ćeš da su površni. Ti želiš hranu. Zašto? Jer sam gladan, pa što? Dakle ako budem jeo, neću biti gladan i osjećat ću se dobro. Aha! Osjećat ćeš se dobro! Sada dolazi stvarnost. Ono što mi stvarno tražimo nisu površni ciljevi. To su samo sredstva prema kraju. Ono što stvarno želimo jeste osjećaj olakšanja koji nastaje kada zadovoljimo neku potrebu. Olakšanje, opuštanje i kraj napetostima. Mir i sreća, nema više žudnje. Dakle, što je sreća? Za većinu od nas, savršena sreća bi trebala značiti dobiti sve ono što smo željeli, kontrolirati sve, glumeći Cezara, učiniti da cijeli svijet pleše, poskakuje u skladu sa svakim našim hirom. Još jednom, to tako ne ide. Pogledaj na ljude kroz povijest koji su uistinu imali ovu vrstu moći. Oni nisu bili sretni ljudi. Sigurno nisu bili ljudi u miru sa samim sobom. Zbog čega? Jer su bili pokretani da svijet kontrolišu totalno i apsolutno, a to nisu mogli. Htjeli su kontrolirati sve, a bilo je ljudi koji su odbijali da budu kontrolirani. Oni nisu mogli kontrolirati zvijezde. Oni su isto bili bolesni. Oni su morali umrijeti.

Ti ne možeš dobiti sve što želiš. To je nemoguće. Na sreću postoji druga opcija. Ti možeš naučiti da kontroliraš svoj um, da iskočiš iz ovog beskrajnog ciklusa želje i odbojnosti. Možeš naučiti da ne želiš ono što želiš, da prepoznaš želje ali da ne budeš njima kontroliran. Ovo ne znači da legneš na cestu i da pozivaš svakoga da gazi preko tebe. To znači da nastavljaš živjeti naizgled normalnim životom, ali živiš ga sa potpuno novim pogledom. Radiš one stvari koje osoba mora raditi, ali si oslobođen od opsesivnih, prisilnih poriva svojih vlastitih želja. Ti nešto želiš, ali ne trebaš to ganjati. Nečega se bojiš,

ali ne treba da stojiš tamo i da se treseš u svojim čizmama. Ova vrsta mentalne kulture je veoma teška. Za to su potrebne godine. Ali pokušavati kontrolirati sve je nemoguće, a poteškoće su poželjnije od nemogućeg. Ipak, pričekaj trenutak. Mir i sreća! Zar to nije ono što je civilizacija? Gradimo nebodere i autoputeve. Imamo plaćeni odmor, televizije. Imamo besplatne bolnice i bolovanje, zdravstveno osiguranje i razne pomoći. Svemu tome je cilj da osigura, do neke mjere, mir i sreću. Ipak broj mentalnih bolesti je u neprekidnom porastu, a broj kriminalnih djela se još brže povećava. Ulice su pune delikvenata i neuravnoteženih pojedinaca. Ispuži svoju ruku van sigurnosti svojih vlastitih vrata i sigurno će ti netko ukrasti ručni sat! Nešto ne radi kako treba. Sretan čovjek nema osjećaj za ubijanjem. Mi volimo da mislimo da naše društvo iskorištava svako polje ljudskog znanja da bi doseglo mir i sreću. Počinjemo da shvaćamo da smo prekomjerno razvili materijalnu stranu egzistencije na štetu dublje emocionalne i duhovne strane, i plaćamo cijenu za tu grešku. Jedna je stvar govoriti o moralnoj i duhovnoj degeneraciji Amerike, a druga stvar nešto činiti u vezi toga. Mjesto na kojem ćemo početi je unutar nas samih. Pogledaj pažljivo unutra, istinito i objektivno, i svatko će od nas vidjeti trenutke “Ja sam beznačajan” i “Ja sam lud”. Naučiti ćemo vidjeti te trenutke, jasno ih vidjeti, čisto i bez osuđivanja, i bit ćemo na putu prema gore i nećemo takvi biti. Ne možeš učiniti radikalne promjene u ustrojstvu svoga života dok ne počneš sebe vidjeti onakvim kakav uistinu sada jesi. Što god prije to učiniš, promjene se prirodno zbivaju. Ne moraš se prisiljavati, ili boriti, ili pokoravati pravilima diktiranim od neke vlasti, autoriteta. Ti se jednostavno mijenjaš. To je automatski. Ali desegnuti početni uvid je priličan zadatak. Treba da uvidiš tko si i kakav si, bez iluzija, osuđivanja ili otpora bilo koje vrste. Treba da vidiš svoje vlastito mjesto u društvu i funkciju kao društveno biće. Treba da vidiš svoje dužnosti i obaveze prema drugim ljudskim bićima, i iznad svega, svoju odgovornost kao pojedinac koji živi sa drugim pojedincima. Treba da sve to jasno vidiš i kao jednu cjelinu, jedan integrirani međuodnos. To zvuči složeno, ali se to zbiva u jednom trenu. Mentalna kultura kroz meditaciju je bez premca u pomaganju doseganja ove vrste razumjevanja i smirene sreće.

Dhammapada je drevni budistički tekst koji je prethodio Frojdu tisuće godina. On kaže: “Ono što si ti sada jeste posljedica onoga što

si bio. Ono što ćeš biti sutra će biti posljedica onoga što si ti sada. Posljedice zlog uma će te slijediti kao što kola slijede bika koji ih vuče. Posljedice pročišćenog uma će te slijediti kao vlastita sjena. Nitko ne može učiniti više za tebe nego tvoj vlastiti pročišćeni um – ni roditelji, ni prijatelji, nitko. Dobro disciplinirani um donosi sreću”. Meditacija ima za svrhu da pročisti um. To pročišćava proces mišljenja od onoga što se može nazvati psihičkim nadraživačima, stvarima kao što su to pohlepa, mržnja i ljubomora, stvari koje te drže zapletenim u emocionalnim okovima. To dovodi um do smirenosti i svjesnosti, stanja koncentracije i uvida. U našem društvu mnogo vjerujemo u obrazovanje. Vjerujemo da znanje kulturnu osobu čini civiliziranom. Međutim, civilizacija polira osobu samo površinski. Izložimo našu plemenitu i profinjenu gospodu stresu rata ili ekonomskog kolapsa, i pogledajmo što će se dogoditi. Jedna je stvar da se pokoravamo zakonu jer znamo za kaznu i bojimo se posljedica. Da se pokoravamo zakonu je nešto sasvim drukčije, jer smo sebe očistili od pohlepe koja bi nas natjerala da krademo i mržnje koja bi nas navela da ubijemo. Baci kamen u potok. Tekuća voda će izgladiti površinu, ali unutrašnji dio ostaje nepromjenjen. Uzmi isti kamen i stavi ga u jaku vatru talionice, i cijeli se kamen mijenja iznutra i izvani. On se cijeli rastopi. Civilizacija mijenja čovjeka izvani. Meditacija ga omekšava iznutra, skroz na skroz. Meditacija se naziva Veliki Učitelj. To je pročišćavajuća presudna vatra koja djeluje postepeno kroz razumjevanje. Što god je veće tvoje razumjevanje, možeš biti elastičniji i tolerantniji. Što god je veće tvoje razumjevanje, možeš biti samilosniji. Ti postaješ kao savršeni roditelj ili idealni učitelj. Spreman si da oprostiš i zaboraviš. Osjećaš ljubav prema drugima jer ih razumiješ. I ti razumiješ druge jer si razumio sebe. Gledao si duboko u sebe i vidio iluziju sebe i svoje vlastite ljudske neuspjehe. Vidio si svoju vlastitu ljudskost i naučio da oprostiš i voliš. Kada si se naučio samilosti prema sebi, samilost za druge je automatska. Savršeni meditant je dosegao duboko razumjevanje života, i on se neizbježno odnosi prema svijetu sa dubokom i nekritičnom ljubavi.

Meditacija je kao da kultiviramo novo tlo. Da bi napravili polje od šume, prvo treba da posječeš stabla i izvadiš panjeve. Potom obrađuješ zemlju i gnojiš je. Potom siješ sjeme i ubireš žetvu. Da bi kultivirao svoj um prvo treba odstraniti razne razdraživače koji se

nalaze na putu, iščupati ih sa korjenom tako da više ne rastu. Potom gnojiš. Pumpaš energiju i disciplinu u mentalno tlo. Potom siješ sjeme i ubireš žetvu vjere, moralnosti, pažnje i mudrosti. Usput da kažemo, vjera i moralnost imaju specijalno značenje u ovom kontekstu. Budizam ne zagovara vjeru u smislu da u nešto vjeruje jer je to napisano u knjizi, ili se pripisuje proroku ili tebe poučava neka autoritativna figura. Ovdje je značenje bliže samopouzdanju. To je znanje da je nešto istinito jer si vidio da to tako djeluje, jer si ti samu stvar promatrao unutar sebe. Na isti način, moralnost nije ritualna pokornost nekom vanjskom, nametnutom kodeksu ponašanja. Svrha meditacije je osobna transformacija. Onaj koji ulazi u meditativno iskustvo nije isti onaj koji izlazi na drugu stranu. To mijenja tvoj karakter procesom opažanja, čineći te duboko svjesnim svojih vlastitih misli, riječi i djela. Tvoja oholost je ishlapila i tvoj antagonizam presušuje. Tvoj um postaje smiren i stišan. I tvoj život se uravnotežava. Tako ispravno obavljena meditacija te priprema da se suočiš sa svojim usponima i padovima u egzistenciji. To smanjuje tvoju napetost, strah i brigu. Rastrešenost se povlači, a strasti postaju umjerene. Stvari počinju dolaziti na svoje mjesto, a tvoj život postaje gladak umjesto borba. Sve se ovo zbiva kroz razumjevanje. Meditacija izoštrava tvoju koncentraciju i moć razmišljanja. Zatim, malo po malo, tvoji vlastiti podsvjesni motivi i mehanizmi ti postaju jasni. Tvoja intuicija se izoštrava. Preciznost misli se povećava i postepeno dolaziš do direktne spoznaje stvari onakvima kakve one doista jesu, bez predrasuda i bez iluzija. Dakle, da li je ovaj razlog dovoljan da te potakne? Jedva. Ovo su samo obećanja na papiru. Postoji samo jedan način da se sazna da li je meditacija vrijedna napora. Nauči da to ispravno prakticiraš, i to prakticiraj. Provjeri to sam za sebe.

## **Poglavlje 2 - Što meditacija nije**

Meditacija je riječ. Ti si ovu riječ već prije čuo, inače nikada ne bi uzeo ovu knjigu. Proces razmišljanja djeluje udruživanjem, i sve vrste ideja su združene sa riječi “meditacija”. Neke su od njih možda točne, a druge su besmislice. Neke od njih se više pripisuju drugim sistemima meditacije i nemaju ništa sa Vipasana praksom. Prije nego li nastavimo, to od nas traži da izbacimo neke zaostatke iz naših neuronskih veza tako da nove informacije mogu prolaziti bez

zapreka. Započnimo sa najočitijim stvarima. Mi vas nećemo učiti kako da kontemplirate na svoj pupak ili šantate tajne riječi. Vi ne savladujete demone ili sakupljate nevidljive energije. Nema obojanih pojaseva koji se daju za vašu izvedbu i ne trebate brijati glavu ili nositi turban. Čak ne trebate da se odreknete sve svoje imovine i odete u manastir. Ustvari, ako vaš život nije nemoralan i kaotičan, možda možete otpočeti sada i napraviti neku vrstu progressa. Zar ne bi rekli, zvuči stvarno ohrabrujuće? Postoji mnogo knjiga o meditaciji. Mnoge od njih su napisane sa točke stava koji se pretežno odnosi na neku religioznu ili filozofsku tradiciju, i mnogi autori se nisu brinuli da na to ukažu. Oni prave izjave o meditaciji koje zvuče kao generalni zakoni, ali su ustvari veoma specifične procedure ekskluzivne za određeni sistem prakse. Rezultat je nešto zamučeno. Još gore je potpuni kompleks teorija i interpretacija na raspolaganju, koja je svaka u sukobu jedna sa drugom. Posljedica je stvarna zbrka i ogroman nered sukobljavajućih mišljenja popraćenih sa masom nerelevantnih podataka. Ova knjiga je specifična. Mi se bavimo ekskluzivno sa Vipasana sistemom meditacije. Poučavat ćemo vas da promatrate funkcioniranje svoga uma na miran i neprijanjajući način, tako da možete doseći uvid u vlastito ponašanje. Cilj je svjesnost, tako jaka svjesnost, koncentrirana i fino usklađena, da ćete biti sposobni prodrijeti u unutrašnje djelovanje same stvarnosti. Postoje mnogobrojna kriva shvaćanja u vezi meditacije. Mi vidimo da ona nastaju ponovo i ponovo kod novih praktičara, ista pitanja ispočetka. Najbolje je da se ovim stvarima pozabavi odjednom, jer su one neka vrsta predrasuda koje mogu blokirati tvoj napredak od samog početka. Mi ćemo uzeti ove predrasude i jednu po jednu razjasniti.

## **Predrasuda #1**

### **Meditacija je samo relaksacijska tehnika**

Ovdje je bauk riječ “samo”. Relaksacija je ključna komponenta meditacije, ali Vipasana-način meditacije teži daleko uzvišenijem cilju. Ipak, izjava je u suštini istinita za mnoge druge sisteme meditacije. Sve meditativne procedure naglašavaju koncentraciju uma, dovodeći um da se usmjeri na jednu stvar ili polje misli. Čini to snažno i dovoljno potpuno, i dostižeš duboko blaženo stanje koje se naziva Jhana. To je stanje takve vrhunske spokojnosti da se postiže zanos. To je oblik zadovoljstva koji je iznad svega što može biti doživljeno u normalnom stanju svjesnosti. Većina sistema se tu



zaustavlja. To je cilj, i kada to doživiš, ti jednostavno ponavljaš to iskustvo cijeli život. Tako nije kod Vipasana meditacije. Vipasana teži drugom cilju-svjesnosti. Koncentracija i relaksacija se smatraju potrebnim popratnim pojavama za svjesnost. To su potrebne preteče, prikladna sredstva i korisne nuspojave. Ali to nisu ciljevi. Cilj je uvid. Vipasana meditacija je duboka religiozna praksa koja teži ništa manje od pročišćavanja i transformacije tvoga svakodnevnog života. Potpunije ćemo predstaviti razlike između koncentracije i uvida u četrnaestom poglavlju.

## **Predrasuda #2**

### **Meditacija znači padanje u trans**

Ovdje se ponovo može ovakva izjava točno primjeniti na neke sisteme meditacije, ali ne na Vipasanu. Meditacija uvida nije oblik hipnoze. Ti ne pokušavaš da zamračiš um da bi postao nesvjestan. Ti ne pokušavaš sebe preokrenuti u bezosjećajno povrće. Ako je bilo što, onda je istina suprotna. Postajat ćeš sve više i više usklađen sa svojim emocionalnim promjenama. Naučit ćeš da sebe spoznaš sa uvijek većom jasnoćom i preciznošću. U učenju ove tehnike, neka se stanja zbivaju koja promatraču mogu izgledati slična-transu. Ali su uistinu suprotna. U hipnotičkom transu, subjekt je podložan kontroli od strane drugoga, dok u dubokoj koncentraciji meditant ostaje potpuno pod svojom kontrolom. Sličnost je na površini, u svakom slučaju događanje ovih fenomena nije svrha Vipasane. Kao što smo rekli, duboka koncentracija Jhane je sredstvo za postizanje cilja na putu povišene svjesnosti. Vipasana je po definiciji kultiviranje pažnje (zadubljenosti) ili budnosti. Ako pronađeš da si postao nesvjestan u meditaciji, onda ti ne meditiraš po definiciji riječi kako se koristi u Vipasana sistemu. To je jednostavno.

## **Predrasuda #3**

### **Meditacija je misteriozna praksa koja ne može biti shvaćena**

Ovdje ponovo, ovo je skoro istinito, ali ne u potpunosti. Meditacija se bavi nivoima svjesnosti koji se nalaze dublje od simbolične misli. Dakle, neki podaci o meditaciji se jednostavno ne uklapaju u riječi. Međutim, to ne znači da to ne može biti shvaćeno. Postoje dublji

načini od riječi da se shvate stvari. Ti razumiješ kako hodati. Možda ne možeš opisati točan redosljed po kojem se nervna vlakna i tvoji mišići skupljaju za vrijeme tog procesa. Ali ti to možeš učiniti. Meditacija treba biti shvaćena na takav isti način-čineći to. To nije nešto što možeš naučiti pomoću apstraktnih pojmova. To treba biti doživljeno. Meditacija nije neka bezumna formula koja daje automatske i predvidljive rezultate. Ustvari, ti nikada ne možeš predvidjeti što će se dogoditi u bilo kojem određenom sjedenju. To je istraživanje, i eksperiment, i avantura svaki put. Ustvari, to je tako istinito da kada dosegneš osjećaj predvidivosti i istovrsnosti u svojoj praksi, to koristiš samo kao pokazatelj. To znači da si skrenuo sa puta i krećeš se prema stagnaciji. Učeći da na svaki sekund gledaš kao da je prvi i jedini sekund u univerzumu je najbitnije u Vipasana meditaciji.

#### **Predrasuda #4**

##### **Svrha meditacije je da se postane psihički supermen**

Nije, svrha meditacije je da se razvije svjesnost. Učiti čitati umove nije cilj. Levitacija nije cilj. Cilj je oslobođenje. Postoji veza između psihičkih fenomena i meditacije, ali je taj odnos donekle složen. Za vrijeme ranih stadija karijere meditanta se takvi fenomeni mogu ili ne moraju pojaviti. Neki ljudi mogu doživjeti neka intuitivna shvaćanja ili memorije iz prošlih života; drugi ne moraju. U bilo kojem slučaju, to se ne smatra dobro-razvijenim i pouzdanim psihičkim sposobnostima, niti se njima treba pridavati pažnja. Takvi fenomeni su prilično opasni za meditanta početnika jer su tako zavodnički. Oni mogu biti zamka za ego koji te može skrenuti sa puta. Najbolji savjet je da se pažnja ne pridaje tim fenomenima. Ako se pojave, to je dobro. Ako se ne pojave, i to je dobro. Nevjerovatno je da hoće. Postoji točka u meditantovoj karijeri gdje on može prakticirati specijalne vježbe da razvije psihičke sposobnosti. Ali ovo se događa kada je daleko napredovao. Nakon što je dosegao veoma duboke stadije Jhane, meditant će biti daleko uznapredovao u radu sa takvim moćima bez opasnosti da izmaknu kontroli ili da zavladaju njegovim životom. On će ih onda razviti striktno u svrhu za služenje drugih. Ovo stanje se zbiva samo nakon desetaka godina vježbanja. Ne brini se za to. Jednostavno se koncentriraj na razvijanje sve više i više svjesnosti. Ako iskrnsu glasovi i vizije jednostavno ih primjeti i neka nestanu. Nemoj se u to uključivati.

#### **Predrasuda #5**

## **Meditacija je opasna i razborita osoba je treba izbjegavati**

Sve je opasno. Prelazi ulicu i autobus te može srušiti. Otići se istuširati i možeš slomiti vrat. Meditiraj i možda ćeš zagrabit u razne odvratne-materije iz svoje prošlosti. Potisnuti materijal koji je bio zakopan neko vrijeme može biti zastrašujući. To je isto tako vrlo korisno. Nema aktivnosti koja je u potpunosti bez rizika, ali to ne znači da mi sebe moramo zamotati u neku zaštitnu čahuru. To nije življenje. To je prerana smrt. Način da se nosi sa opasnostima je da otprilike znamo kolika je ona, gdje bi se mogla nalaziti, i kako se suočiti sa njom kada se pojavi. To je svrha ove knjige uputstava. Vipasana je razvitak svjesnosti. To samo po sebi nije opasno, upravo suprotno. Povećana svjesnost je zaštita od opasnosti. Ispravno vršena, meditacija je veoma blag i postepen proces. Kreni sa time polako i lagano, i razvitak tvoje prakse će se zbiti veoma prirodno. Ništa se ne smije forsirati. Kasnije, kada si ti pod bliskom paskom i zaštitnom mudročću kompetentnog učitelja, možeš ubrzati svoju brzinu razvitka odlaganjem na periode intenzivne meditacije. U početku, ipak, to radi polako. Radi nježno i sve će biti u redu.

## **Predrasuda #6**

### **Meditacija je za svece i svete ljude, ne za obične ljude**

Ovaj stav nalazimo prevladavajućim u Aziji, gdje se redovnicima i svetim ljudima pridaje ogromna količina ritualnog obožavanja. Ovo je nešto slično američkom stavu idealiziranja filmskih zvijezda i bejzbol heroja. Takvi ljudi su učinjeni stereotipima, višim nego što to jesu u životu, i opterećeni su sa svim vrstama karakteristika po kojima malo ljudi može živjeti. Čak se i na Zapadu, podržavaju neki od ovih stavova o meditaciji. Očekujemo od meditanta da bude neka nadnaravna uzvišena figura u čijim se ustima maslac nikada neće usuditi topiti. Osobni kontakt sa takvim ljudima će brzo rastjerati tu iluziju. Oni se obično pokazuju kao ljudi ogromne energije i užitka, ljudi koji žive svoj život sa začuđujućom živošću. Istina je, većina svetih ljudi meditira, ali oni ne meditiraju jer su sveti ljudi. To je suprotno. Oni su sveti ljudi zato jer meditiraju. Meditacija je ono kako su oni postali to što jesu. Počeli su meditirati prije nego su postali sveti. Ovo je važna točka. Priličan broj studenata izgleda osjećaju da osoba treba biti potpuno moralna prije nego otpočne sa meditacijom. To je neizvodiva strategija. Moralnost zahtjeva određeni stupanj mentalne kontrole. To je prva potreba. Ti ne možeš slijediti bilo koja moralna pravila bez barem malo samokontrole, ako se tvoj

um neprekidno okreće kao voćni cilindar u mašini za igranje (op.prev. mašina u kockarnicama u koju se ubacuju kovanice i na cilindrima su slike raznog voća, kada se poklope u istom redu tri iste slike voća onda se dobiva, cilindri se brzo okreću), u tom slučaju samokontrola je nemoguća. Tako prvo dolazi mentalno oplemenjivanje. Postoje tri sastavna dijela u budističkoj meditaciji – moralnost, koncentracija i mudrost. Ova tri faktora se razvijaju zajedno kako se tvoja praksa produbljuje. Svaki utječe na drugoga, tako kultiviraš sva tri zajedno, ne jedan po jedan. Kada imaš mudrost da uistinu shvatiš situaciju, samilost prema svim uključenim dijelovima biva automatska, a samilost znači da sebe automatski suzdržavaš od bilo koje misli, riječi ili djela koji mogu povrijediti tebe ili druge. Tako je tvoje ponašanje automatski moralno. To je samo kada ne razumiješ duboko stvari da stvaraš probleme. Ako ne uspiješ da vidiš posljedice svojih vlastitih akcija, onda ćeš glupo grijehiti. Onaj tko čeka da postane u potpunosti moralan prije nego počne meditirati čeka za “ali” koje nikada neće doći. Drevni mudraci kažu za takvoga da je kao čovjek koji čeka da se ocean smiri da bi se mogao ići kupati. Da ovo potpunije razumijemo, pretpostavimo da postoje nivoi moralnosti. Najniži nivo je prijanjanje za određena pravila i ograničenja koja je netko drugi uspostavio. To može biti tvoj najdraži prorok. Može biti država, glavni u tvome plemenu ili tvoj otac. Bez obzira tko stvara pravila, sve što trebaš znati na ovom nivou jesu pravila i sljediti ih. To može raditi i robot. Čak i čimpanza to može raditi ako su pravila jednostavna i svaki put ga se udari štapom ako ih prekrši. Ovaj nivo ne zahtjeva meditaciju uopće. Sve što trebaš su pravila nekoga tko će zamahivati štapom.

Sljedeći nivo moralnosti se sastoji od pridržavanja pravila čak i u odsutnosti nekoga tko će nas udariti. Pokoravaš se jer si ta pravila učinio unutrašnjima i prisvojio ih. Ti sebe udariš svaki put kada ih prekršiš. Ovaj nivo zahtjeva malo umne kontrole. Ako su tvoji misaoni oblici kaotični, onda će i tvoje ponašanje biti kaotično. Mentalna kultura smanjuje kaos.

Treći nivo ili moralnost, ali se bolje može izraziti kao etika. Ovaj nivo je cijeli nivo viši na ljestvici, stvarni obrazac promjena u orijentaciji. Na nivou etike, netko ne slijedi kruta parvila diktirana od autoriteta, već bira svoje vlastito ponašanje u skladu sa potrebom

situacije. Ovaj nivo zahtijeva stvarnu inteligenciju i sposobnost da se barata sa svim faktorima u svakoj situaciji i dođe do jedinstvenog, kreativnog i odgovarajućeg odgovora svaki put. Nadalje, pojedinac koji donosi te odluke treba da je sebe iskopao iz svojih vlastitih ograničenih osobnih stavova. On treba da sagleda cijelu situaciju iz objektivne točke gledišta dajući podjednaku pažnju svojim vlastitim potrebama i potrebama drugih. Drugim riječima, on treba da bude oslobođen od vlastite pohlepe, mržnje, zavisti i svakog drugog sebičnog smeća koje nas obično onemogućava da vidimo stvar drugoga. Samo onda se mogu odabrati precizne akcije koje će uistinu biti odgovarajuće za tu situaciju. Ovaj nivo moralnosti apsolutno zahtijeva meditaciju, osim ako se ti nisi već rodio kao svetac. Ne postoji drugi način da se stekne takva vještina. Nadalje, potreban proces odabiranja na ovom nivou je iscrpljujući.

Ako si pokušao baratati svim ovim faktorima u svakoj situaciji sa svojim svjesnim umom, ti bi se istrošio. Um jednostavno ne može sve te lopte držati u zraku. To je preopterećeno. Na sreću, dublji nivo svjesnosti može izvršiti ovu vrstu obrade sa lakoćom. Meditacija može za tebe obaviti proces obrade. To je čudan osjećaj. Jedan dan ti imaš problem – recimo da razriješiš rastavu ujaka Hermana. To izgleda potpuno nerješivo, ogromna zbrka onih “možda” koji bi i samome Solomonu zadalo velikih briga. Sljedeći dan pereš suđe, misleći u potpunosti o nečem drugom, i odjednom rješenje je tu. Ono se jednostavno pojavi iz dubine uma i ti kažeš: “Aha” i cijela je stvar riješena. Ova vrsta intuicije se može dogoditi samo kada odvojiš logično povezivanje problema i dubljem umu pružiš šansu da donese rješenje. Svjesni um samo smeta. Meditacija te poučava kako da se odvojiš od misaonog procesa. To je mentalna umjetnost sklanjanja sa svoga vlastitog puta, a to je vrlo korisna vještina u svakodnevnom životu.

Meditacija sigurno nije neka bezvezna praksa striktno za askete i pustinjake. To je praktična vještina koja se usmjerava na svakodnevne događaje i ima trenutnu primjenu u svačijem životu. Meditacija nije od drugog svijeta. Na nesreću, ova činjenica za neke studente sadrži neke loše strane. Oni se poduhvataju prakticiranja očekujući trenutno kosmičko otkriće, potpuno sa zborom anđela. Ono što oni obično dobiju je efikasniji način da izbace smeće i bolje načine da se

bave sa ujakom Hermanom. Oni su bezpotrebno razočarani. Rješavanje smeća dolazi prvo. Glasovi arhanela trebaju nešto duže vrijeme.

### **Predrasuda #7**

#### **Meditacija je bježanje od stvarnosti**

Netočno. Meditacija je odlazjenje u stvarnost. Ona te ne štiti od bolova života. Ona ti dopušta da tako duboko zadireš u život i njegove aspekte tako da probijaš barijeru bola i ideš iznad patnje. Vipasana je praksa činjena sa specijalnom namjerom suočavanja sa stvarnošću, da potpuno doživiš život onakvim kakav on jeste, i da se nosiš sa onim što pronađeš. Dopušta ti da odbaciš iluzije i sebe oslobodiš od svih onih ljubaznih laži koje sebi govoriš cijelo vrijeme. Ono što je tu je tu. Ti si ono što jesi, i lagati samom sebi o svojim vlastitim slabostima i motivima samo te sve čvršće vezuje za točak iluzija. Vipasana meditacija nije pokušaj da zaboraviš sebe ili prikrivaš svoje slabosti. To je učenje da gledaš na sebe upravo onako kakav i jesi. Vidi što je tu i to u potpunosti prihvati. Samo onda možeš to promjeniti.

### **Predrasuda#8**

#### **Meditacija je dobar način da se dostigne uzdignuće**

Pa, jeste i nije. Meditacija ponekad stvara prekrasna blažena stanja. Ali ona nisu svrha, i ona se uvijek ne pojavljuju. Nadalje, ako radiš meditaciju sa tom svrhom u umu, onda se to obično neće pojaviti, osim ako bi meditirao za stvarnu svrhu meditacije, što je povećana svjesnost. Blaženstvo nastaje iz opuštenosti, a opuštenost nastaje od opuštanja napetosti. Tražeći blaženstvo u meditaciji dovodi do napetosti u procesu, što pokreće cijeli lanac događaja. To je bezizlazna situacija. Možeš imati blaženstvo samo ako ga ne tražiš. Pored toga, euforija i dobri osjećaji jeste ono čemu težiš, postoje lakši načini da ih dobiješ. Možeš ih dobiti u tavernama i na uličnim uglovima od onih sumnjivih karaktera širom zemlje. Euforija nije svrha meditacije. To će se često pojaviti, ali se smatra sporednim proizvodom. Ipak, to je veoma ugodan sporedni efekt, i to postaje sve češće što više meditiraš. Ti nećeš čuti neslaganje u vezi toga od naprednih praktičara.

## **Predrasuda #9**

### **Meditacija je sebičnost**

Sigurno da to tako izgleda. Meditant sjedi na svom malom jastuku. Da li je on dobrovoljni davalac krvi? Nije. Da li je prezaposlen radeći sa žrtvama katastrofa? Nije. Ali proučimo njegovu motivaciju. Zbog čega on ovo čini? Njegova je namjera da se oslobodi vlastite ljutnje, predrasuda i krivog zapažanja. Aktivno je uključen u taj proces oslobađanja od pohlepe, napetosti i neosjetljivosti. Ovo su stvari koje sprečavaju njegovu samilost prema drugima. Sve dok ne nestanu, bilo koje dobro djelo je samo produžetak njegovog ega i nije od stvarne pomoći u dugom hodu. Veliki inkvizitor španjolske Inkvizicije poriče najuzvišenije motive. Suđenja vješticama u gradu Salemu su provođena za javnu dobrobit. Prouči osobne živote naprednih meditanata i često ćeš pronaći da su uključeni u humanitarno služenje. Rijetko ćeš ih pronaći kao križarske misionare koji su spremni žrtvovati neke pojedince za svrhu neke pobožne ideje. Činjenica je da smo mi sebičniji nego li smo toga svjesni. Ego ima način da najuzvišenije aktivnosti preokrene u smeće ako mu se dopusti da slobodno djeluje. Kroz meditaciju postajemo svjesni sebe upravo onakvi kakvi jesmo, postajući svjesni bezbrojnih finih načina na koje ispoljavamo svoju vlastitu sebičnost. Nakon toga uistinu postajemo nesebični. Pročišćavajući sebe od sebičnosti nije sebična aktivnost.

## **Predrasuda #10**

### **Kada meditiraš, ti sjediš i razmišljaš o uzvišenim mislima**

Ponovo pogrešno. Postoje određeni sistemi kontemplacije kod kojih se ova vrsta stvari obavlja. Ali to nije Vipasana. Vipasana je praksa budnosti. Budnosti o bilo čemu što je tu, bilo da je to vrhunska istina ili bijedno smeće. Ono što je tu, to je tu. Naravno, da se uzvišene profinjene misli mogu pojaviti za vrijeme prakse. One se sigurno ne bi smjele odstranjivati. Niti bi se trebale tražiti. One su samo ugodni sporedni efekti. Vipasana je jednostavna praksa. Sastoji se od doživljavanja vlastitih životnih događaja direktno, bez prioriteta i bez mentalnih predodžaba njima pridodanim. Vipasana je viđenje svog života razvijenog od trenutka do trenutka bez predrasuda. Ono što dođe, to dolazi. To je vrlo jednostavno.

## **Predrasuda #11**

### **Nekoliko tjedana meditacije će riješiti sve moje probleme**

Žao mi je, meditacija nije brzo izlječenje za sve. Ti ćeš početi vidjeti promjene odmah, ali stvarni duboki efekti dolaze nakon niza godina. To je način na koji je univerzum konstruiran. Ništa vrijedno se ne postiže preko noći. Meditacija je teška u nekim stvarima. To zahtjeva dugotrajnu disciplinu i ponekad bolan proces prakse. Prilikom svakog sjedanja ti dosežeš neki rezultat, ali su ti rezultati često veoma fini. Oni se zbivaju duboko u umu, da bi se mnogo kasnije manifestirali. I ako sjediš, neprestano tražeći neke velike trenutne promjene, onda ćeš u potpunosti propustiti fine promjene. Obeshrabit ćeš se, prekinuti sa svime i tvrdit ćeš da se takve promjene neće nikada dogoditi. Strpljenje je ključ. Strpljenje. Ako ništa ne naučiš iz meditacije, naučit ćeš se strpljenju. I to je najvrijednija i najkorisnija lekcija.

### **Poglavlje 3 - Što meditacija jeste**

Meditacija je riječ, a riječi su korištene na različite načine od raznih govornika. Ovo može izgledati beznačajno, ali nije. Vrlo je važno da se točno razlikuje što određeni govornik misli riječima koje koristi. Na primjer, svaka je kultura na zemlji stvorila neku vrstu mentalne prakse koja se može nazvati meditacija. To sve ovisi o tome koliko slobodnu definiciju daješ toj riječi. Svatko to radi, od Afrikanaca do Eskima. Tehnike se vrlo mnogobrojne, i ovdje nećemo pokušavati da ih istražujemo. Za to postoje druge knjige. Za svrhu ovog djela ćemo ograničiti raspravu na one prakse koje su dobro poznate Zapadnoj publici i najviše povezane sa izrazom meditacije. U judeo-kršćanskoj tradiciji pronalazimo dvije prakse koje se prožimaju i nazivaju se molitva i kontemplacija. Molitva je direktno obraćanje nekom duhovnom entitetu. Kontemplacija je produženi period svjesne misli o nekoj određenoj temi, često je to religiozni ideal ili dio iz religioznih zapisa. Sa točke mentalne kulture, obe ove aktivnosti su vježbe koncentracije. Normalni tok svijesti je ograničen i um je doveden do jednog polja svjesnog djelovanja. Rezultati toga su ono što nalazimo u bilo kojoj praksi koncentracije: duboki mir, fiziološko usporavanje metabolizma i osjećaj mira i dobrobiti. Iz Hindu tradicije je došla yogijska meditacija, koja je isto tako čisto koncentrativna. Tradicionalne osnovne vježbe se sastoje od usredotočavanja uma na jedan objekt kao kamen, plamen svijeće, neka riječ ili nešto drugo, ne



dopuštajući umu da luta. Nakon što je dosegao osnovnu vještinu, Yogi nastavlja sa širenjem svoje prakse uzimajući složenije objekte za meditaciju: šantanje, šarolike religiozne slike, energetske kanale u tijelu i tako dalje. Ipak, bez obzira kako je složen objekt meditacije, sama meditacija i dalje ostaje čista vježba u koncentraciji. U budističkoj tradiciji se veoma mnogo cijeni koncentracija. Ali tome je dodan novi element i više se naglašava. Taj element je svjesnost. Svaka budistička meditacija cilja na razvitak svjesnosti, pri tome koristeći koncentraciju kao alat. Budistička tradicija je veoma mnogostrana. Ipak, postoji nekoliko različitih pravaca do ovog cilja. Zen meditacija koristi dva odvojena pravca. Prvi je direktan skok u svjesnost pukom snagom volje. Ti sjedneš i jednostavno sjediš, što znači da iz svoga uma izbaciš sve osim čiste svjesnosti o sjedenju. Ovo izgleda veoma jednostavno. Ali to nije tako jednostavno. Probaj to na kratko pa ćeš uvidjeti koliko je to u stvari teško.

Drugi pravac Zena se koristi u Rinzai školi i to je zavaravanje uma iz svjesne misli u čistu svjesnost. Ovo je učinjeno tako da se učeniku daje nerješiva zagonetka koju on nekako mora riješiti, i postavlja ga se u strašnu situaciju uvježbavanja. Kako on ne može pobjeći iz bolne situacije, on onda mora pobjeći u čisto iskustvo trenutka. Nema nigdje drugdje otići. Zen je neugodan. To je djelotvorno za mnoge ljude ali je stvarno neugodan. Druga mudrolija je tantrički budizam, i skoro je suprotan od navedenog. Svjesna misao, u najmanju ruku kako to obično činimo, je manifestacija ega, onako kako ti za sebe obično misliš da izgledaš. Svjesna misao je blisko povezana sa ja-konceptom. Ja-koncept ili ego nije ništa drugo nego skup reakcija i mentalnih predstava koje su umjetno pridodane tekućem procesu čiste svjesnosti. Tantra teži da dosegne čistu svjesnost uništavanjem ove ego predodžbe. Ovo se postiže procesom vizualizacije. Učeniku se daje određena religiozna slika na koju meditira, na primjer, jedno od božanstava iz tantričkog panteona. On ovo radi tako potpuno da sam postaje taj entitet. Odbacuje svoj vlastiti identitet i uzima drugi. Za ovo treba vremena, ali to djeluje. Za vrijeme tog procesa, on je sposoban da promatra način na koji je konstruiran ego i postavljen na svoje mjesto. Tako shvaća svojevoljnu prirodu svih egoa, uključujući i svog vlastitog, i tako izmiče okovima ega. On ostaje u stanju gdje može izabrati da ima ego ako

tako želi, bilo svoj vlastiti ili bilo koji drugi koji poželi, ili može djelovati bez ikakvog ega. Rezultat: čista svjesnost. Tantra nije igra.

Vipasana je najstarija budistička praksa meditacije. Metod dolazi direktno iz djela Sitipatthana Sutta, predavanja koje se pripisuje samom Budi. Vipasana je direktno i postepeno njegovanje pažnje ili svjesnosti. To teče dio po dio tokom perioda godina. Učenikova pažnja je pažljivo usmjerena na intenzivno ispitivanje određenih aspekata njegove vlastite egzistencije. Meditant se uvježbava da opaža sve više i više od svog vlastitog toka životnog iskustva. Vipasana je blaga tehnika, ali je isto tako veoma temeljita. To je drevni i šifrirani sistem vježbanja senzitivnosti, skup vježbi posvećenih da se postane sve više i više prijemčiv na svoje vlastito životno iskustvo. To je pažljivo slušanje, totalno viđenje i pažljivo testiranje. Učimo da mirišemo osjetljivo, da dodirujemo u potpunosti i stvarno obraćamo pažnju na ono što osjećamo. Učimo slušati svoje vlastite misli bez da u njima budemo uhvaćeni. Objekt Vipasana meditacije je da naučimo obraćati pažnju. Mi mislimo da to već činimo, ali to je iluzija. To dolazi od činjenice da pridajemo tako malo pažnje tekućem toku naših vlastitih životnih iskustava da skoro spavamo. Jednostavno ne pridajemo dovoljno pažnje da primjetimo da ne obraćamo pažnju. To je druga besmislena situacija.

Kroz proces pažnje (zadubljenosti), postepeno postajemo svjesni što smo uistinu ispod ego predstave. Budimo se prema onome što život uistinu i jeste. To nije jednostavno parada uspona i padova, lizalica i pucketanje prstima. To je iluzija. Život ima daleko dublju strukturu nego što se mi brinemo da bi to pogledali, i ako gledamo na ispravan način. Vipasana je oblik mentalnog vježbanja koji će te naučiti da doživljavaš svijet na potpuno novi način. Po prvi put ćeš naučiti što ti se uistinu događa, oko tebe i unutar tebe. To je proces samo-otkrića, participatorno istraživanje u kojem promatraš svoja vlastita iskustva dok u njima učestvuješ, i dok se ona događaju. Prakticiranje mora imati ovakav stav. "Nikada se ne brini što sam ja bio poučavan. Zaboravi o teorijama, predrasudama i stereotipovima. Ja želim da shvatim istinsku prirodu života. Želim da znam uistinu što je ovo iskustvo biti živ. Želim da shvatim istinita i najdublja svojstva života, i jednostavno ne želim da prihvatim nečija tuđa objašnjenja. Želim da to uvidim za sebe". Ako svoju praksu meditacije slijediš sa ovim

stavom, ti ćeš uspjeti. Pronaći ćeš da stvari promatraš objektivno, točno onakve kakve one i jesu – protiču i mjenjaju se od trenutka do trenutka. Onda život poprima nevjerovatno bogatstvo koje se ne može opisati. To se treba doživjeti. Pali izraz za meditaciju Uvida je Vipasana Bhavana. Bhavana dolazi od korijena “Bhu”, a znači rasti ili postati. Dakle Bhavana znači kultivirati, i riječ se uvijek koristi u odnosu na um. Bhavana znači mentalno kultiviranje. “Vipasana” proizlazi iz dva korijena. “Pasana” znači vidjeti ili opažati. “Vi” je prefiks sa složenim značenjima. Osnovno značenje je “na specijalan način”. Ali isto ima značenje i “u” i “kroz”. Cijelo značenje riječi je gledati u nešto sa jasnoćom i preciznošću, vidjeti svaki dio kao odvojen i različit, i prodrijeti kroz da se opazi najfundamentalnija stvarnost stvari. Ovaj proces vodi uvidu u osnovnu stvarnost te stvari. Ovaj proces vodi do uvida u osnovnu stvar bilo čega što se promatra. Spojimo sve to i “Vipasana Bhavana” znači kultiviranje uma, usmjereno da se vidi na specijalan način koji vodi do uvida i potpunog razumjevanja.

U Vipasana meditaciji kultiviramo ovaj specijalan način viđenja života. Uvježbavamo se da vidimo stvarnost točno onakvu kakva ona doista i jeste, ovaj specijalan oblik opažanja nazivamo “zadubljenje”. Ovaj proces zadubljenja je stvarno različit od onoga što smo obično činili. Obično ne gledamo u ono što je tu stvarno ispred nas. Mi vidimo život kroz ekran misli i koncepata, i te mentalne objekte pogrešno smatramo stvarnošću. Bivamo uhvaćeni u ovaj bez kraja misaoni tok tako da stvarnost protiče nezapažena. Provodimo naše vrijeme u zaokupljenosti aktivnostima, uhvaćeni u vječnom traganju za zadovoljstvom i užitkom te vječnoj borbi izbjegavanja bola i nezadovoljstva. Sve naše energije trošimo na to da sebe pokušavamo učiniti da se bolje osjećamo, pokušavamo da zakopamo naše strahove. Beskrajno tražimo sigurnost. U međuvremenu, svijet stvarnog iskustva prolazi nedotaknut i neiskušan. U Vipasana meditaciji se uvježbavamo da ignoriramo neprekidne impulse da nam bude ugodnije, i umjesto toga zaranjamo u stvarnost. Ironična stvar je da stvaran mir dolazi samo onda kada ga ti prestaneš tražiti. Drugi paradoks. Kada otpustiš svoju želju za ugodnošću, dolazi do stvarnog ispunjenja. Kada odbaciš svoju grozničavu težnju za zadovoljavanjem, onda se ispoljava stvarna ljepota života. Kada tražiš da spoznaš stvarnost bez iluzija, potpunu sa svom njenom boli i opasnosti, onda

je stvarna sloboda i sigurnost tvoja. Ovo nije neka doktrina koju mi pokušavamo utisnuti u tebe. Ovo je stvarnost koja se može opažati, stvar koju možeš i trebao bi vidjeti za sebe. Budizam je star 2500 godina, i bilo koji sistem te starosti ima vremena da razvije naslage i naslage doktrine i rituala. Ipak, temeljni stav budizma je intenzivno empirijski i anti-autorativan (op. pr. protiv pokoravanja autoritetima-onima koji vole da zapovijedaju). Gotama Buda je bio vrlo neortodoksan individualac i stvaran anti-tradicionalist. On nije ponudio svoje učenje kao skup dogmi, već radije kao skup prijedloga za svakog pojedinca da to istražuje sam za sebe. Njegov poziv jednom i svima je bio "Dođi i vidi". Jedna od stvari koju je govorio svojim sljedbenicima je bila "Ne stavljaš ničiju glavu iznad svoje vlastite". Ovim je mislio, ne prihvaćaj nečiju tuđu riječ. Vidi za sebe. Želimo da primjeniš ovaj stav na svaku riječ koju čitaš u ovim uputstvima. Mi ne dajemo izjave koje bi ti trebao prihvatiti samo zato jer smo autoriteti u ovom polju. Slijepa vjera nema ništa sa ovim. Ovo su iskustvene stvarnosti. Nauči da podesiš svoj način opažanja u skladu sa instrukcijama u ovoj knjizi, i vidjet ćeš sam za sebe. Samo ti i samo to osigurava temelje za tvoju vjeru. Meditacija uvida je u suštini istraživačko osobno otkriće.

Nakon što smo ovo rekli ovdje ćemo predstaviti kratki sažetak nekih ključnih točaka budističke filozofije. Nećemo pokušavati biti sveobuhvatni jer je to bilo dobro učinjeno u mnogim drugim knjigama. Ovaj materijal je bitan da se razumije Vipasana, dakle, nešto od toga se mora spomenuti. Sa budističke točke gledišta ljudska bića žive na veoma čudan način. Mi promatramo prolazne stvari kao neprolazne, iako se sve oko nas mijenja. Proces promjene je neprekidan i vječan. Dok čitaš ove riječi, tvoje tijelo stari. Ali ti na to ne obraćaš pažnju. Knjiga u tvojoj ruci propada. Otisnuto blijedi, a stranice postaju krhke. Zidovi oko tebe stare. Molekule u tim zidovima vibriraju u ogromnoj mjeri, sve se kreće, raspada se na djelove i polako se rastvara. Onda ti jedan dan gledaš oko sebe. Tvoje tijelo je naborano, škripi i boli. Knjiga je požutjela, beskorisna hrpa; zgrada se urušava. Tako ti žudiš za izgubljenom mladošću i plačeš kada si izgubio imovinu. Odakle ovaj bol dolazi? On dolazi od tvojih vlastitih namjera. Nisi uspio da gledaš dublje na život. Nisi uspio da promatraš neprekidnu promjenu toka svijeta dok je prolazio. Ti uspostavljaš kolekciju mentalnih konstrukcija, "ja", "knjiga", "zgrada", i pretpo-

stavljajući da će oni vječno trajati. To nikada nije tako. Ali ti se možeš uskladiti sa neprekidnim tokom promjena. Možeš da naučiš opažati svoj život kao uvijek-tekuće kretanje, stvar velike ljepote kao ples ili simfonija. Možeš naučiti da uživaš u neprekidnom nestajanju svih fenomena. Učiš da živiš sa tokom egzistencije radije nego da prestano ideš protiv tendencija. Naše ljudske navike opažanja su na neki način vrlo glupe. Mi odbacujemo 99% svih osjetilnih podražaja koje primamo, a ostatak zgušnjavamo u odjeljene mentalne objekte. Zatim reagiramo na te mentalne objekte na programirane naviknute načine. Na primjer: ti si sam, sjediš u smirenosti tihe noći. Pas u daljini laje. Sama percepcija je nevjerovatno lijepa ako se pobrineš da je ispitaš. Iz tišine mora dolaze valovi zvučnih vibracija. Počinješ slušati prekrasni kompleks uzoraka, i oni se pretvaraju u iskričave elektronske nadražaje unutar nervnog sistema. Proces je sam po sebi lijep i ispunjujući. Mi ljudi imamo sklonost da to u potpunosti ignoriramo. Umjesto toga zgušnjavamo tu percepciju u mentalni objekt. Na to lijepimo mentalnu sliku i potičemo seriju emocionalnih i konceptualnih reakcija prema tome. "To je opet onaj pas. On uvijek laje po noći. Kakva napast. Svako večer je stvarni mučitelj. Netko bi nešto trebao učiniti u vezi toga. Mogu li pozvati policajca. Ne, pozvat ću šintere. Tako, ja ću pozvati lovca. Ne, možda ću napisati grubo pismo vlasniku psa. Ja ću jednostavno začepiti uši".

Ovo su samo osjetilne i mentalne navike. Učiš da reaguješ na ovaj način kao dijete oponašajući osjetilne navike onih oko tebe. Ove osjetilne reakcije nisu urođene u strukturi nervnog sistema. Strujni krug je tu. Ali ovo nije jedini način na koji se može koristiti naša mentalna mašinerija. Ono što je bilo naučeno od toga se može odučiti. Prvi korak je da shvatiš što činiš, dok to činiš, budi sa strane i mirno promatraj. Iz budističke perspektive, mi ljudi imamo nazadnjački pogled na život. Gledamo ono što je stvarni uzrok patnje, i to vidimo kao sreću. Uzrok patnje je taj sindrom želje - odvratnosti o kojem smo ranije već govorili. Izroni osjećaj. To može biti bilo što: lijepa djevojka, zgodan muškarac, brzi čamac, razbojnik sa pištoljem, kamion koji ide na tebe, bilo što. Što god to jeste, sljedeća stvar koju činimo je da reagiramo na podražaj sa osjećajima o tome. Briga. Mi previše brinemo. Sama briga po sebi je problem. Briga je proces. Ona ima stupnjeve. Tjeskoba nije samo stanje egzistencije već proces.

dura. Što ti trebaš raditi je da gledaš na sami početak te procedure, one početne stupnjeve prije nego li proces napravi glavnu paru. Sama prva veza lanca brige je reakcija zahvaćanja/odbijanja. Čim se neki fenomen pojavi u umu, mi pokušavamo da to mentalno zgrabimo ili odbacimo. To potiče u kretanje reakciju brige. Na sreću postoji ručni alat nazvan Vipasana meditacija koju možeš koristiti da dovedeš do kratkog spoja cijeli mehanizam. Vipasana meditacija nas poučava kako da pomno ispitujemo naš vlastiti osjetilni proces sa velikom preciznošću. Učimo da promatramo nastajanje misli i osjećaja sa osjećajem smirenog neprijanja. Učimo da gledamo na naše reakcije prema podražaju sa mirnom jasnoćom. Počinjemo sebe vidjeti kako reagiramo bez da smo bili uhvaćeni u samim reakcijama. Opsesivna priroda misli polako nestaje. Mi se još možemo oženiti. Još možemo izbjeći ispred kamiona koji ide na nas. Ali ne moramo da prolazimo kroz pakao ni zbog jednog.

Ovo izbjegavanje od opsesivne prirode misli stvara potpuno novi pogled na stvarnost. To je potpuna promjena obrasca (ponašanja), totalna promjena u osjetilnom mehanizmu. To sa sobom donosi osjećaj mira i ispravnosti, novi žar za življenjem i osjećaj potpunosti u svakoj aktivnosti. Zbog ovih prednosti, budizam gleda na ovaj način gledanja na stvari kao ispravnim pogledom na život i budistički tekstovi to nazivaju viđenje stvari onakvima kakve one doista i jesu. Vipasana meditacija je skup procedura vježbanja koje nas postepeno otvaraju prema ovom novom pogledu na stvarnost onakvom kakva ona doista i jeste. Uz ovu novu stvarnost ide i novi pogled najsredišnjeg aspekta stvarnosti: "ja". Blisko ispitivanje koje smo učinili otkriva da smo istu stvar učinili tome "ja", da smo to učinili svim drugim osjećajima. Uzeli smo tekući vrtlog misli, osjećaja i senzacija i to skrutili u mentalnu konstrukciju. I poslije toga uvijek to smatramo statičnim i trajnim entitetom. To smatramo kao stvar odvojenu od drugih stvari. Mi sebe odcjepljujemo od ostatka procesa vječne promjene koja je univerzum. Zatim jadikujemo kako se osjećamo usamljeni. Ignoriramo našu urođenu povezanost sa svim drugim bićima i odlučujemo da "ja" treba dobiti više za "sebe"; zatim se čudimo kako su pohlepna i neosjetljiva ljudska bića. I tako se to nastavlja. Svako zlo djelo, svaki primjer bezosjećajnosti u svijetu proizlazi direktno iz ovog lažnog osjećaja "ja" kao odvojenog od svega drugoga što je tamo. Uništi iluziju toga koncepta i tvoj cijeli univerzum se mijenja. Međutim, ne očekuj da to učiniš preko noći.

Ti si proveo svoj cijeli život izgrađujući taj koncept, jačajući ga sa svakom misli, riječi i djelom sve te godine. To trenutno neće nestati. Ali to će nestati ako mu daš dovoljno vremena i dovoljno pažnje. Vipasana meditacija je proces pomoću kojeg će to biti rastvoreno. Malo, po malo, ti otkidaš komadiće jednostavnim promatranjem toga. Koncept “ja” je proces. To je stvar koju radimo. U Vipasani učimo vidjeti da to radimo, kada radimo to i kako to radimo. Onda se to pokreće i nestaje, kao oblak koji prolazi čistim nebom. Mi ostajemo u stanju u kojem to možemo učiniti ili ne možemo to učiniti, što god izgleda odgovarajuće za situaciju. Prisilnost je nestala. Imamo izbor.

Naravno, ovo su sve glavni uvidi. Svaki je duboko dosežno shvaćanje jednog od temeljnih stvari ljudske egzistencije. Oni se ne zbivaju brzo, niti bez značajnog napora. Ali isplativost je velika. Oni vode u totalni preobražaj tvoga života. Svaki sekund tvoje egzistencije je nakon toga promjenjen. Meditanti koji ide cijelom ovom stazom dostiže savršeno mentalno zdravlje, čistu ljubav prema svemu što živi i potpuni prestanak patnje. To nije mali cilj. Ali ti ne moraš da ideš do kraja staze da stekneš koristi. One počinju odmah i tokom godina se gomilaju. To je kumulativna funkcija. Što god ti više sjediš, više učiš o stvarnoj prirodi svoje vlastite egzistencije. Što god više sati provedeš u meditaciji, to je veća tvoja sposobnost da mirno promatraš svaki impuls i namjeru, svaku misao i emociju upravo kada se ona pojavi u umu. Tvoj napredak prema oslobođenju se mjeri satima sjedanja na jastuku. Ti možeš prestati u bilo koje vrijeme kada ti je dosta. Nema štapa koji ti visi nad glavom osim tvoja vlastita želja da vidiš istinsku kvalitetu života, da poboljšaš svoju vlastitu egzistenciju i egzistenciju drugih. Vipasana meditacija je po prirodi iskustvena. To nije teoretsko. U praksi meditacije postaješ senzitivan prema stvarnim iskustvima življenja, kako stvari izgledaju. Ne sjediš da razviješ fine i estetske misli o življenju. Ti živiš. Vipasana meditacija je više nego bilo koje drugo učenje življenja.

## **Poglavlje 4 - Stav**

U prošlom stoljeću, Zapadna znanost i fizika su napravile zaprepašujuće otkriće. Mi smo dio svijeta kojeg promatramo. Sam

proces našeg promatranja mijenja stvari koje promatramo. Kao primjer, elektron je vrlo sićušna stvar. On se ne može promatrati bez instrumenta, i taj aparat diktira što će promatrač vidjeti. Ako elektron promatraš na jedan način on izgleda kao čestica, mala kruta loptica koja se vrti po lijepoj pravoj putanji. Kada to gledaš na drugi način, elektron izgleda kao oblik vala, i u tome nema ničeg krutog. To se širi i kreće ovdje pa tamo. Elektron je više zbivanje nego stvar. Promatrač sudjeluje u tom zbivanju samim procesom njegovog ili njenog promatranja. Nema načina da se izbjegne ova interakcija. Istočna znanost je prepoznala ovaj osnovni princip odavno. Um je serija zbivanja, a promatrač sudjeluje u tim zbivanjima svaki put kada on ili ona gledaju u unutrašnjost. Meditacija je participatorno posmatranje. Ono što ti promatraš to odgovara na proces gledanja. Ono što ti promatraš si ti, a što vidiš ovisi o tome kako ti promatraš. Tako je proces meditacije vrlo delikatan, a rezultat apsolutno ovisi o stanju uma meditatora. Sljedeći stavovi su važni za uspjeh u ovoj praksi. Mnogi od njih su bili već prije predstavljeni. Ali ovdje ih ponovo predstavljamo zajedno kao seriju pravila za primjenu.

1. Ništa ne očekuj. Jednostavno sjedni i gledaj što se zbiva. Cijelu stvar promatraj kao eksperiment. Uključi aktivni interes u sami test. Ali nemoj biti odvrtačen svojim očekivanjima rezultata. Zbog toga, nemoj biti zabrinut za bilo koji rezultat. Neka meditacija ide svojim putem, vlastitom brzinom i u svom vlastitom smjeru. Neka te meditacija poučava onome što želi da ti naučiš. Meditativna svjesnost teži da vidiš stvari onakvima kakve doista jesu. Bez obzira da li to odgovara ili ne našim očekivanjima, to zahtjeva privremeno obustavljanje svih naših pretpostavki i ideja. Mi moramo spremiti naše slike, mišljenja i interpretacije na na neko drugo mjesto za vrijeme trajanja. Inače ćemo na njih naletiti.

2. Ne napreži se: Ništa ne sili ili čini preuveličane napore. Meditacija nije agresivna. Nema nasilne težnje. Neka tvoj napor bude opušten i stabilan.

3. Ne srljaj: Nema žurbe, daj sebi vremena. Ustali se na jastuku i sjedni kao da imaš vremena cijeli dan. Bilo što stvarno vrijedno zahtjeva vremena da se ostvari. Strpljenje, strpljenje, strpljenje.



4. Ne vezuj se za ništa i ništa ne odbacuj: Neka dođe što ima doći i sa time se uskladi, što god to bilo. Ako se dobre misaone slike pojave, to je u redu. Ako se loše misaone slike pojave, to je isto tako dobro. Gledaj na sve to jednako i uskladi se sa time što god se dogodi. Ne bori se sa onim što doživljavaš, već sve promatraj sa pomnom pažnjom.

5. Prepusti sve: Nauči da sa svim promjenama koje dođu ploviš. Opusti se i relaksiraj.

6. Prihvati sve što nastaje: Prihvati svoja osjećanja, čak i ona koja nisi želio da imaš. Prihvati svoja iskustva, čak i ona koja mrziš. Ne osuđuj sebe što imaš ljudske slabosti i nesavršenosti. Nauči da vidiš sve fenomene u umu kao da su savršeno prirodni i razumljivi. Pokušaj da uvježbaš nezainteresirano prihvatanje cijelo vrijeme i sa poštovanjem za sve ono što doživiš.

7. Budi nježan prema sebi: Budi ljubazan prema sebi. Ti ne moraš biti savršen, ali ti si sve na čemu moraš raditi. Proces postajanja onoga tko ćeš biti prvo počinje sa potpunim prihvaćanjem onoga što ti jesi.

8. Istražuj sebe: Sve ispitivaj. Ništa ne prihvaćaj ništa zagwarantirano. Ništa ne vjeruj zato jer to zvuči mudro i pobožno i zato što su to rekli neki sveti ljudi. Vidi za sebe. To ne znači da bi trebao biti ciničan, bezobrazan i bez poštovanja. To znači da bi trebao biti utemeljen na iskustvu. Podvrgni sve izjave stvarnom testu svoga iskustva i neka rezultati budu vodič ka istini. Meditacija uvida proizlazi iz unutarnje čežnje za probuđenjem ka onome što je stvarno, i da se stekne oslobađajući uvid prema stvarnoj strukturi postojanja. Cijela praksa se oslanja o želji da se bude probuđen. Bez toga, praksa je površna.

9. Promatraj sve probleme kao izazove: Gledaj na negativno koje nastaje kao prilike da učiš i razvijaš se. Nemoj bježati od njih, osuđivati sebe ili podnositi tegobe u svetoj tišini. Ti imaš problem? Veliki. Više tjerati vodu na mlin. Uživaj, uroni u to i istraživaj.

10. Ne razmišljaj: Ti ne moraš sve procjenjivati. Rastrešeno razmišljanje te neće osloboditi iz zamke. U meditaciji, um je prirodno

pročišćen pomoću pažnje, čistom pažnjom bez riječi. Uobičajeno promišljanje nije potrebno da odstrani one stvari koje te drže sputanima. Sve što je potrebno jeste jasna, ne-konceptualna percepcija o tome što je i kako to djeluje. To je dovoljno da ih rastvori. Koncepti i umovanje samo smetaju. Ne misli. Vidi.

Ne zadržavaj se na suprotnostima: Razlike postoje među ljudima, ali zadržavati se na njima jeste opasan proces. Sve dok se to pažljivo ne provodi, to vodi direktno u egoizam. Obično ljudsko razmišljanje je puno pohlepe, zavisti ili stida. Čovjek koji vidi drugog čovjeka na ulici može trenutno pomisliti: "On bolje izgleda od mene". Trenutačan rezultat je zavist ili stid. Djevojka koja vidi drugu djevojku može pomisliti: "Ja sam ljepša nego ona". Trenutni rezultat je ponos. Ova vrsta uspoređivanja je mentalna navika, i vodi direktno do loših osjećaja jedne ili druge vrste: pohlepa, zavist, ponos, ljubomora, mržnja. Ovo je neoplemenjeno mentalno stanje, ali to radimo cijelo vrijeme. Mi uspoređujemo naš izgled sa drugima, naš uspjeh, naše sposobnosti, naše bogatstvo, imovinu ili kvotu inteligencije, i sve ovo vodi u isto mjesto-otuđenja, prepreka između ljudi i loših osjećaja.

Posao onoga tko meditira je da odstrani tu naviku potpunim ispitivanjem, i potom je zamijeni sa drugim. Radije nego da primjećuje razlike između sebe i drugih, meditator se uvježbava da zapaža sličnosti. On usmjerava svoju pažnju na te faktore koji su univerzalni za cijeli život, stvari koje će ga približiti drugima. Tako njegovo uspoređivanje, ako ga uopće ima, vodi do osjećaja srodstva radije nego osjećaja otuđenja. Disanje je univerzalan proces. Svi kičmenjaci u suštini dišu na isti način. Sva živa bića izmjenjuju plinove sa svojom okolinom na jedan ili drugi način. Ovo je jedan od razloga da je disanje izabrano kao fokus za meditaciju. Meditant se savjetuje da istraži proces svog vlastitog disanja kao nosača za realizaciju svoje vlastite urođene povezanosti sa ostatkom života. Ovo ne znači da zatvaramo svoje oči prema razlikama oko nas. Razlike postoje. To jednostavno znači da mi ne-naglašavamo suprotnosti i naglašavamo univerzalne faktore. Preporučena procedura je sljedeća:

Kada meditant zapaža osjetilne objekte, on ne boravi na njima na uobičajen sebičan način. On bi trebao radije da istražuje sam proces

zapažanja. Trebao bi promatrati osjećaje koji nastaju i mentalne aktivnosti koje sljede. Trebao bi opažati promjene koje se zbivaju u njegovoj vlastitoj svjesnosti kao rezultat. Promatranjem ovih fenomena, meditant mora biti svjestan univerzalnosti onoga što vidi. Početna percepcija će potaknuti ugodne, neugodne ili neutralne osjećaje. To je univerzalni fenomen. To se zbiva u umovima drugih isto kao i u njegovom, i on to treba jasno vidjeti. Sljedeći ove osjećaje može doći do različitih reakcija. Može osjetiti pohlepu, požudu ili ljubomoru. Može osjetiti strah, brigu, rastrešenost ili dosadu. Ove reakcije su univerzalne. On ih jednostavno primjećuje i uopćava. Trebao bi shvatiti da su ove reakcije normalni ljudski odgovori i mogu nastati kod bilo koga.

Practiciranje ovog načina uspoređivanja mogu iz početka izgledati prisilni i umjetni, ali to nije ništa manje prirodno od onoga što mi obično činimo. To je samo nenaviknutost. Sa praksom, ovaj oblik navike zamjenjuje naše egoistično uspoređivanje i osjeća se daleko više prirodnijim u dugom hodu. Kao rezultat postajemo veoma razumni ljudi. Više se ne ljutimo zbog neuspjeha drugih. Napredujemo prema harmoniji sa cijelim životom.

## **Poglavlje 5 - Praksa**

Iako postoji mnogo predmeta meditacije, mi odlučno preporučujemo da počneš sa fokusiranjem svoje totalne nepodijeljene pažnje na disanje, da stekneš neki stupanj plitke koncentracije. Sjeti se da ne prakticiraš duboku asimilaciju ili tehniku čiste koncentracije. Prakticiraš pažnju za koju ti je potreban samo određeni stupanj plitke koncentracije. Želiš da njeguješ pažnju koja kulminira u uvid i mudrost da realiziraš istinu onakva kakva i jeste. Želiš da spoznaš djelovanje svog ustrojstva tijela-uma točno onakvim kakav i jeste. Želiš da se oslobodiš svih psiholoških smetnji, da svoj život učiniš stvarno spokojnim i sretnim. Um ne može biti pročišćen bez da vidi stvari onakvim kakve i jesu. “Viditi stvari onakve kakve uistinu jesu” je tako teška i nejasna fraza. Mnogi meditantni početnici se čude što mi mislimo, jer svatko tko ima jasan vid može vidjeti objekte onakvim kakvi i jesu. Kada koristimo ovu frazu u odnosu na uvid stečen meditacijom, ono što mislimo nije viđenje stvari površno sa našim očima, već viđenje stvari sa mudrošću unutar okvira našeg

tjelesno/umnog ustrojstva bez predrasuda ili naklonosti koje proističu iz naše pohlepe, mržnje i iluzije. Obično kada gledamo djelovanje našeg tjelesno/umnog ustrojstva, mi težimo da prikrivamo ili ignoriramo stvari koje nama nisu ugodne i držimo se stvari koje su ugodne. Ovo je zbog toga jer su naši umovi općenito pod utjecajem naših želja, ogorčenja i iluzija. Naš ego, ja ili stavovi nam se isprječe na putu i prožimlju naše procjenjivanje. Kada pažljivo promatramo naše tjelesne senzacije, ne bi ih smjeli miješati sa mentalnim oblikovanjem, jer tjelesne senzacije se mogu pojaviti bez da ičega ima sa umom. Na primjer, sjedimo udobno. Nakon nekog vremena, može se pojaviti neko neugodno osjećanje u leđima ili našim nogama. Naš um odmah doživljava neugodnost i stvara mnogobrojne misli oko tog osjećaja. Na toj točki, bez pokušavanja da miješaš osjećaje sa mentalnim oblikovanjem, mi bi trebali izolirati osjećaj kao osjećaj i promatrati pažljivo. Osjećaj je jedan od sedam univerzalnih faktora. Ostalih šest su kontakt, percepcija, mentalno oblikovanje, koncentracija, životna sila, i svjesnost. U drugo vrijeme, možemo imati neku emociju kao ogorčenje strah ili požudu. Onda bi trebali promatrati emociju točno onakvom kakva ona jeste bez pokušavanja miješanja toga sa bilo čime drugim. Kada zajedno povežemo naš oblik, osjećaje, percepcije, mentalno oblikovanje i svjesnost u jedno, i pokušamo promatrati svih njih kao osjećaj, postajemo zbunjeni, jer nećemo biti sposobni vidjeti izvor osjećaja. Ako se jednostavno zadržavamo na samom osjećaju, ignorirajući druge mentalne faktore, onda realizacija istine za nas postaje veoma teška. Mi želimo da steknemo uvid u iskustvo prolaznosti, da prevaziđemo naše ogorčenje; naše dublje znanje o nesretnosti prevazilazi našu pohlepu koja uzrokuje našu nesretnost; naše shvaćanje sebičnosti prevazilazi neznanje koje nastaje od osjećaja ja.

Mi bi trebali prvo vidjeti um i tijelo odvojenim. Nakon što smo ih shvatili odvojeno, trebali bi vidjeti njihovu suštinsku međusobnu povezanost. Kako se naš uvid izoštrava, tako postajemo sve više i više svjesni činjenice da sva stanja surađuju da bi zajednički radila. Ni jedno ne može djelovati bez drugog. Možemo vidjeti stvarno značenje poznate metafore slijepog čovjeka koji ima zdravo tijelo i hoda, i nepokretnu osobu koja ima vrlo dobar vid. Ni jedan od njih ne može sam puno učiniti za sebe bez pomoći onog drugog. Ali kada se nepokretna osoba popne na leđa slijepog čovjeka, onda oni zaje-

dnički mogu putovati i lako postići svoje ciljeve. Slično tako, samo tijelo ne može ništa učiniti za sebe. Ono je kao balvan koji se ne može kretati ili samo učiniti bilo što osim da postane predmet prolaznosti, propadanja i smrti. Sam um ne može ništa učiniti bez podrške tijela. Kada pomno promatramo oboje tijelo i um, možemo vidjeti koliko mnogo prekrasnih stvari mogu učiniti zajedno. Koliko dugo sjedimo na jednom mjestu možemo steći neki stupanj zadubljenosti. Odlazeći na povlačenje-osamu i provodeći nekoliko dana ili mjeseci promatrajući naše osjećaje, zapažanja, bezbrojne misli i razna stanja svjesnosti nas možda može učiniti smirenim i stišanim. Normalno da nemamo toliko mnogo vremena da provedemo na jednom mjestu da bi cijelo vrijeme meditirali. Dakle, trebali bi pronaći način da primjenjujemo pažnju u našem svakodnevnom životu, da bi bili sposobni rješavati svakodnevne nepredvidive događaje. Ono sa čime se suočavamo svaki dan je nepredvidivo. Stvari se događaju zbog mnogobrojnih uzroka i uvjeta jer živimo u uvjetovanom i prolaznom svijetu. Pažnja je alat za trenutke hitnosti, spremna na raspolaganju da nas služi u bilo koje vrijeme. Kada se suočimo sa situacijom kada osjećamo ljutnju, ako pažljivo ispitujemo svoj vlastiti um, otkrit ćemo gorke istine u sebi. Da smo sebični; egocentrični; prijanjamo za svoj ego; držimo se svojih stavova; mislimo da smo u pravu, a da je svako drugi u krivu; ispunjeni smo predrasudama, pristrani smo, a na dnu svega ovoga, mi uistinu ne volimo sebe. Ovo otkriće, iako gorko, je iskustvo koje donosi najveću nagradu. I u dugom hodu, ovo otkriće nas oslobađa duboko ukorijenjene psihološke i duhovne patnje.

Practiciranje zadubljenosti je practiciranje sto postotne iskrenosti prema sebi. Kada promatramo svoj vlastiti um i tijelo, primjećujemo određene stvari koje je neugodno spoznati. Kako ih ne volimo, pokušavamo ih odbaciti. Koje su to stvari koje ne volimo? Mi ne želimo da se odvojimo od onih koje volimo ili da živimo sa onima koje ne volimo. Ne uključujemo samo ljude, mjesta ili materijalne stvari u ono što volimo ili ne volimo, nego i mišljenja, ideje, uvjerenja i odluke, ne volimo ono što nam se prirodno događa. Na primjer, ne volimo što starimo, postajemo bolesni, slabi ili da otkrivamo svoje godine, jer imamo veliku želju da sačuvamo naš izgled. Ne volimo kada netko pokazuje naše mane, jer smo veoma ponosni na sebe. Ne volimo da netko bude mudriji od nas, jer smo u vezi sebe zavarani.

Ovo su samo neki primjeri našeg osobnog iskustva pohlepe, mržnje i neznanja. Kada pohlepa, mržnja i neznanje sebe otkriju u svakodnevnom životu, onda koristimo pažnju da ih otkrijemo i shvatimo njihov uzrok-korijen svakog ovog mentalnog stanja unutar nas samih. Ako, na primjer, u sebi nemamo korijen mržnje, onda nas nitko ne može naljutiti, jer je to korijen-uzrok naše ljutnje koji reagira na nečija djela, riječi ili ponašanje. Ako smo pažljivi, onda ćemo ustrajno koristiti našu mudrost da promatramo svoj um. Ako nemamo mržnju u sebi onda nećemo biti zabrinuti kada netko pokazuje na naše nedostatke. Radije, bit ćemo zahvalni osobi koja privlači našu pažnju na naše mane. Moramo biti vrlo mudri i pažljivi da bi zahvalili osobi koja otkriva naše greške, tako ćemo biti sposobni da slijedimo put uzdizanja prema poboljšavanju samih sebe. Svi mi imamo neke mane. Druga osoba je naše ogledalo da bi mogli vidjeti naše mane sa mudročću. Trebali bi smatrati osobu koja otkriva naše nedostatke kao nekoga tko iskopava skriveno bogatstvo u nama kojega mi nismo svjesni. Spoznajom postojanja naših nedostataka mi se možemo poboljšati. Poboljšavanje sebe je stalan put ka savršenstvu koje je cilj u našem životu. Samim prevazilaženjem slabosti možemo kultivirati plemenite kvalitete skrivene duboko u našem podsvjesnom umu. Prije nego li pokušamo savladati naše nedostatke morali bi prvo vidjeti koji su to nedostaci. Ako smo bolesni moramo pronaći uzrok bolesti. Samo nakon toga možemo biti liječeni. Ako se pretvaramo da nemamo bolest čak i ako patimo, nikada nećemo moći biti izliječeni. Slično tome, ako mislimo da nemamo te mane nikada nećemo pročistiti naš duhovni put. Ako smo slijepi za svoje vlastite pogreške, onda trebamo nekoga tko će na njih ukazati. Kada netko ukaže na naše pogreške mi bi mu trebali biti zahvalni kao Poštovani Sariputta, koji je rekao: “Čak i ako sedmogođišnji početnik redovnik ukaže na moje greške, ja ću ih prihvatiti sa najvećim poštovanjem prema njemu”. Poštovani Sariputta je bio Arahant koji je stoposto bio zadubljen i nije imao pogrešaka u sebi. Ali kako nije imao ponosa, bio je sposoban da se drži ovog stava. Iako mi nismo Arahanti trebali bi biti sposobni držati se ovog stava, jer naš cilj u životu je da dosegnemo ono što je on dosegnuo.

Naravno da osoba koja ukazuje na naše pogreške ne mora sama biti u potpunosti oslobođena od nedostataka, ali ona može vidjeti naše probleme kao što mi možemo vidjeti njene nedostatke, koje ona ne

primjećuje dok mi na njih ne ukažemo. Oboje ukazivanje na nedostanke i odgovor na njih treba biti učinjeno sa pažnjom. Ako netko postane nepažljiv u ukazivanju na mane i koristi neljubazan i grubi jezik, on može sebe više povrijediti nego učiniti dobra, isto kao i osobi kojoj ukazuje na mane. Onaj tko govori sa ogorčenošću ne može biti pažljiv i nije sposoban sebe jasno izraziti. Onaj tko se osjeća povrijeđenim dok sluša osorni jezik može izgubiti svoju pažnju i neće čuti što druga osoba stvarno govori. Mi bi trebali govoriti sa pažnjom i pažljivo slušati ono što nam se govori da bi imali koristi od govorenja i slušanja. Kada slušamo i govorimo sa pažnjom, naši umovi su oslobođeni od pohlepe, sebičnosti, mržnje i iluzije. Naš Cilj kao meditanata, svi moramo imati cilj, jer ako nemamo cilj, jednostavno ćemo tapkati u mraku slijepo sljedeći nečije instrukcije o meditaciji. Sigurno da mora postojati neki cilj za bilo što-što radimo svjesno i voljno. Za Vipasana meditantata cilj nije da postane prosvjetljen prije drugih ljudi ili da ima više moći ili da napravi veću zaradu nego drugi, meditantati se ne takmiče jedan sa drugim za zadubljenost. Naš cilj je da dosegne savršenstvo svih plemenitih i cjelovitih kvaliteta latentnih u našem podsvjesnom umu. Ovaj cilj ima pet elemenata: Pročišćavanje uma, prevazilaženje patnje i jadikovanja, prevazilaženje bola i tuge, sljeđenje ispravnog puta koji vodi do postignuća vječnog mira, i dostizanje sreće sljeđenjem tog puta. Držeći na umu ovaj peterostruki cilj, možemo napredovati sa nadom i pouzdanjem da će cilj biti dostignut.

## **Praksa**

Jednom kada sjedneš nemoj mijenjati poziciju do kraja vremena koji si odredio na početku. Pretpostavimo da promijeniš originalnu poziciju jer je neudobna i zauzmeš drugu poziciju. To što se događa nakon nekog vremena je da nova pozicija postaje neugodna. Potom želiš drugi položaj, međutim i on postaje neugodan. Tako se mičeš, i mijenjaš poziciju jednu za drugom cijelo vrijeme dok si na svome jastuku za meditaciju - i nećeš dostići duboku i značajnu koncentraciju. Dakle nemoj mijenjati svoju originalnu poziciju bez obzira kako postala bolna. Da izbjegneš mijenjanje pozicije, odluči na početku koliko dugo ćeš meditirati. Ako prije nisi nikada meditirao, sjedi nepokretan ne duže od dvadeset minuta. Kako budeš ponavljao svoju praksu, možeš povećati vrijeme sjedenja. Dužina sjedenja ovisi o

tome koliko imaš vremena za praksu sjedeće meditacije i koliko dugo možeš sjediti bez tegobnog bola.

Ne bi trebali imati vremenski raspored za dostizanje cilja, jer naše dostignuće ovisi o tome kako napredujemo u praksi zasnovanoj na našem razumijevanju i razvitku duhovnih sposobnosti. Moramo raditi ustrajno i pažljivo prema cilju bez da odredimo neko određeno vrijeme da to dosegnemo. Kada smo spremni, doći ćemo do toga. Sve što moramo učiniti je sebe pripremiti za dostignuće. Nakon nepokretnog sjedenja zatvori oči. Naš um je sličan posudi blatne vode. Što god duže držiš mirno posudu sa blatnom vodom, to će se blato staložiti na dno i voda će se jasnije vidjeti. Isto tako, ako si miran bez pokretanja svoga tijela, usredotočujući svoju nepodjeljenu pažnju na predmet svoje meditacije, tvoj um se staloži i počinje doživljavati blaženstvo meditacije. Da se pripremimo za to dostignuće, trebamo držati naš um u sadašnjem trenutku. Sadašnji trenutak se mijenja tako brzo da slučajni promatrač izgleda kao da uopće ne primjećuje svoju egzistenciju. Svaki trenutak je trenutak događaja i ni jedan trenutak ne prolazi bez primjećivanja događaja koji se zbivaju u tom trenutku. Dakle, trenutak kojemu pokušavamo posvetiti čistu pažnju jeste sadašnji trenutak. Naš um prolazi kroz seriju događaja kao serija slika koja prolazi kroz kino projektor. Neke od ovih slika dolaze iz naših prošlih iskustava, a druge su naša zamišljanja, stvari koje planiramo učiniti u budućnosti. Um nikada ne može biti usredotočen bez mentalnog predmeta. Dakle, moramo našem umu dati predmet koji je uvijek na raspolaganju svaki sadašnji trenutak. Što je prisutno svaki trenutak to je naš dah. Um ne treba da čini veliki napor da pronade dah, jer svaki trenutak dah ulazi i izlazi kroz naše nosnice. Kako se naša praksa meditacije uvida zbiva u svakom trenutku budnosti, naš um se vrlo lako usredotočuje na dah, jer je uočljiviji i neprekidniji nego bilo koji drugi objekt.

Nakon sjedenja na ranije objašnjen način i nakon što si podijelio svoju ljubav-ljubavnost sa svakim, udahni tri duboka udara. Nakon udisanja tri duboka daha, diši normalno. Dopusti svom udisanju da slobodno ulazi i izlazi, bez napora i počni usredotočavati svoju pažnju na rubove svojih nosnica. Jednostavno promatraj osjećaj ulaženja i izlaženja daha. Kada je jedno udisanje kompletno i prije nego počneš izdisati, primjetit ćeš da postoji kratka pauza, isto tako postoji



druga pauza prije procesa udisanja. Obrati pažnju i na tu pauzu. Ovo znači da postoje dvije kratke pauze prilikom disanja - jedna na kraju udisanja, a druga na kraju izdisanja. Te dvije pauze se zbivaju u tako kratkom trenutku da možeš biti nesvjestan njihovog zbivanja. Ali kada si pažljiv ti ćeš ih primjetiti. Nemoj govoriti ili konceptualizirati bilo što. Jednostavno promatraj ulazeći i izlazeći dah bez govora, “Ja udišem”, ili “Ja izdišem”. Kada usmjeriš svoju pažnju na dah, ignoriraj bilo koju misao, memoriju, zvuk, miris, okus itd. i usredotoči svoju pažnju ekskluzivno na dah, ništa više. Na početku, udisaji i izdisaji su kratki jer tijelo i um nisu smireni i opušteni. Promatraj osjećaj tog kratkog udisanja i izdisanja dok se zbivaju bez da govoriš “kratki udisaj” ili “kratki izdisaj”. Dok budeš promatrao osjećaj kratkog udisanja i izdisanja, tvoje tijelo i um postaju prilično smireni. Onda tvoj dah postaje dug. Promatraj osjećaj tog dugog daha onakvim kakav jeste bez da izgovaraš “Dugi dah”. Zatim promatraj cijeli proces disanja od početka do kraja. Sljedeći dah postaje profinjen, a um i tijelo postaju mirniji nego prije. Promatraj ovaj stišani i mirni osjećaj svoga disanja.

### **Što učiniti kada um odluta?**

Usprkos tvom usmjerenom naporu da um održavaš usredotočenom na disanje, um može odlutati. Može otići u neka prošla iskustva, i ti se odjednom nađeš u sjećanju na poznatim mjestima koja si jednom posjetio, na ljude koje si susreo, prijatelje koje nisi dugo vidio, knjigu koju si davno pročitao, okus hrane koju si jučer jeo i tako dalje. Čim primjetiš da tvoj um nije usredotočen na disanje, pažljivo ga vrati nazad i tu ustali. Međutim, za nekoliko minuta možeš se ponovo naći uhvaćen u razmišljanju kako platiti račune, da moraš nazvati prijatelja, napisati nekome pismo, oprati robu, kupiti hranu, otići na zabavu, planirati svoj sljedeći odmor i tako dalje. Čim primjetiš da um nije na disanju, pažljivo ga vrati nazad. Slijedi nekoliko preporuka da ti pomognu dostići koncentraciju potrebnu za tvoje prakticiranje pažnje.

### **1. Brojanje**

U ovakvim situacijama može pomoći brojanje. Svrha brojanja je jednostavno usredotočavanje uma na dah. Jednom kada se tvoj um usredotoči na dah, brojanje odbaci. Ovo je sredstvo za postizanje koncentracije. Postoje mnogobrojni načini brojanja. Bilo koje broja-

nje mora biti učinjeno mentalno (u sebi bez izgovaranja). Nemoj praviti nikakav zvuk dok brojiš. Slijede neki načini brojanja. . . .

a) Dok udišeš broji “jedan, jedan, jedan, jedan. . .” dok se pluća ne napune. Dok izdišeš broji ”dva, dva, dva, dva” dok ne isprazniš pluća. Zatim ponovo dok udišeš broji “tri, tri, tri, tri. . .” dok se pluća ne napune. Dok izdišeš broji “četiri, četiri, četiri, četiri” dok ne isprazniš pluća. Broji do deset i onda opet ispočetka onoliko puta koliko je potrebno da se um usredotoči na dah.

b) Drugi metod je brzo brojanje do deset. Dok brojiš “jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet, deset” udiši, a dok ponovo brojiš “jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam, devet, deset” izdiši. Ovo znači dok jednom udišeš brojiš do deset i dok jednom izdišeš brojiš do deset. Ponavljaj ovaj način brojanja koliko je potrebno da usredotočiš um na dah.

c) Treći metod brojanja je brojanje prelaza do deset. Ovaj put broji “jedan, dva, tri, četiri, pet, (samo do pet) dok udišeš, a zatim dok izdišeš broji “jedan, dva, tri, četiri, pet, šest” (do šest). Potom ponovo broji “jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam” (do sedam) dok udišeš. zatim dok izdišeš broji “jedan, dva, tri, četiri, pet, šest, sedam, osam” (do osam). Broji do devet dok udišeš i broji do deset dok izdišeš. Ponavljaj ovaj način brojanja onoliko puta koliko je potrebno da usredotočiš um na dah.

d) Četvrti metod je da se duboko udahne. Kada su pluća puna, mentalno broji “jedan” i potpuno izdahni dok se pluća ne isprazne. Potom mentalno broji “dva”. Ponovo duboko udahni i broji “tri” i potpuno izdahni kao prije. Kada su pluća prazna mentalno broji “četiri”. Broji svoje udahe i izdahe na ovaj način do deset. Zatim broji unazad od deset do jedan, potom ponovo od jedan do deset.

e) Peti metod je da spojiš udah i izdah. Kada su pluća prazna, mentalno broji “jedan”. Ovaj put trebaš brojiti i udah i izdah kao jedan. Ponovo udahni, izdahni, i mentalno broji “dva”. Ovaj način brojanja bi trebao biti brojan samo do pet i ponavljen od pet nazad do jedan. Ponavljaj ovaj metod dok tvoje disanje postane profinjeno i smireno. Sjeti se da ne trebaš nastaviti sa brojanjem cijelo vrijeme. Čim se tvoj um ustali na rubove nosnica gdje se dodiruju izlazeći i ulazeći dah, i počneš osjećati da je tvoje disanje postalo tako profinjeno i smireno - da ne možeš odvojeno primjetiti udah i izdah, onda trebaš prestati brojati. Brojanje se koristi samo da se uvježba um da se koncentrira na jednu točku.

## **2. Povezivanje**

Nakon udisanja nemoj obraćati pažnju na kratku pauzu prije izdisanja nego poveži udisanje i izdisanje, tako da možeš opažati i udisanje i izdisanje kao jedan neprekinuti dah.

## **3. Usredotočavanje**

Nakon povezivanja udaha i izdaha, usredotoči svoj um na točku gdje osjećaš da se dodiruje tvoj udišući i izdišući dah. Udahni i izdahni kao jedan dah koji ulazi i izlazi dodirujući ili trljajući rubove tvojih nosnica.

## **4. Usredotoči svoj um kao tesar**

Tesar povlači pravu liniju na drvenoj ploči i po tome želi sjeći. Onda je sječe sa ručnom pilom uzduž prave linije koju je iscrtao. On ne gleda na zube svoje pile dok se kreću unutra i van ploče. Usredotočava cijelu svoju pažnju na liniju koju je iscrtao tako da ravno može ispilati ploču. Slično tako, drži svoj um pravo na točki gdje osjećaš dah na rubovima svojih nosnica.

## **5. Učini svoj um da bude kao stražar na kapiji**

Čuvar kapije ne promatra ni jedan detalj ljudi koji ulaze u kuću. Sve što radi je promatranje ljudi kako ulaze u kuću i napuštaju kuću kroz kapiju. Isto tako, kad se koncentriraš ti ne bi trebao promatrati detalje svojih iskustava. Jednostavno promatraj osjećaj ulazećeg i izlazećeg daha dok ulazi i izlazi upravo na rubovima nosnica. Kako nastavljaš prakticirati tvoj um i tijelo postaju tako laki da možeš osjećati kao da lebdiš u zraku ili na vodi. Možeš čak osjećati da se tvoje tijelo uzdiže u zrak. Kada je grubost tvog udisanja i izdisanja nestala, počinje profinjeno udisanje i izdisanje. Ovaj veoma istančani dah je objekt usredotočavanja tvoga uma. Ovo je znak koncentracije. Ovo prvo pojavljivanje objekta-pokazatelja će biti zamjenjeno sa sve više i više finijim objektom pokazateljem. Ova profinjenost znaka se može usporediti sa zvukom zvona. Kada se udari po zvonu sa željeznom šipkom, ti ispočetka čuješ grubi zvuk. Kako se zvuk gubi, on postaje veoma profinjen. Slično tako udah i izdah ispočetka je grublji. Kako mu ti posvećuješ čistu pažnju, onda taj znak-objekt postaje veoma profinjen. Svjesnost ostaje potpuno usredotočena na rubove nosnica.

Drugi objekti meditacije postaju jasniji i jasniji, kako se taj objekt -  
- znak razvija. Isto tako dah postaje sve finiji i finiji kako se znak -  
- objekt razvija. Nemoj se razočarati misleći da si izgubio dah ili da se ništa ne događa sa tvojom praksom meditacije. Ne brini. Budi pažljiv i odlučan da vratiš svoje osjećanje daha na rubove nosnica. Ovo je vrijeme kada bi trebao prakticirati snažnije, uravnotežavajući svoju energiju, vjeru, pažnju, koncentraciju i mudrost.

### **Farmerov osmjech**

Pretpostavimo da postoji farmer koji koristi bivole (op.prev.vrsta goveda u Aziji) da obrađuje svoje polje riže. Kada se polovinom dana umori, on odveže svoja bivole i odmara se ispod guste hladovine nekog stabla. Kada se probudi, ne nađe svoje životinje. On se ne brine, već jednostavno ode do mjesta gdje se nalazi voda i gdje dolaze sve životinje da se napiju u podnevnoj žegi i tamo pronalazi svoje bivole. On ih bez problema odvede nazad i ponovo ih veže za jaram i nastavi obrađivati svoje polje. Isto kao što ti nastavljaš sa ovom vježbom, tvoj dah postaje tako suptilan i profinjen da možda uopće nećeš biti sposoban da primjetiš dah. Kada se ovo dogodi nemoj se zabrinuti. Dah nije nestao, on je i dalje na istom mjestu gdje je i prije bio - na vrhu nosnica. Udahni nekoliko brzih udaha i ponovo ćeš zapažati osjećaje disanja. Nastavi obraćati čistu pažnju na osjećaj dodira daha na rubovima nosnica. Dok um držiš usredotočenim na rubove nosnica, bit ćeš sposoban primjetiti znak razvitka meditacije. Osjećati ćeš ugodnu senzaciju znaka. Različiti meditantii ovo različito osjećaju. To će biti kao zvijezda, ili klin ili kuka napravljena od srži drveta, ili duga traka, ili vijenac cvijeća, ili oblak dima, ili kukuruzni klip, ili opna oblaka, ili lotosov cvijet, ili mjesečev disk ili disk sunca. Ranije si u svojoj praksi za objekt meditacije imao udisanje i izdisanje. Sada imaš znak kao treći objekt meditacije.

Kada usmjeriš svoj um na ovaj treći objekt, tvoj um dostiže stanje koncentracije dovoljno da se prakticira meditacija uvida. Ovaj znak je prisutan baš na rubovima nosnica. Ovladaj njime i stekni potpunu kontrolu tako da kada god poželiš taj znak, da ga imaš na raspolaganju. Sjedini um sa tim znakom koji je na raspolaganju u sadašnjem trenutku i pusti neka um protiče sa svakim sljedećim trenutkom. Kako na to obraćaš čistu pažnju, vidjet ćeš da se sam znak mijenja svaki trenutak. Drži svoj um usredotočen na promjene trenutaka. Isto tako primjeti da tvoj um može biti koncentriran samo

na sadašnji trenutak. Ovo jedinstvo uma sa sadašnjim trenutkom se naziva trenutna koncentracija. Kako trenuci neprestano prolaze jedan za drugim, um sa njima drži korak. Mijenjajući se sa njima, pojavljuje se i nestaje sa njima bez da se za bilo koji od njih vezuje. Ako pokušamo zaustaviti um za jedan trenutak postajemo frustrirani jer se um ne može držati nepomičnim. On mora ići sa onim što se događa u novom trenutku. U sadašnjem trenutku se može pronaći bilo koji trenutak, svaki budni trenutak može biti učinjen koncentriranim trenutkom. Da spojimo um sa sadašnjim trenutkom, moramo pronaći nešto što se događa u tom trenutku. Međutim, ne možeš usredotočiti um na svaki trenutak promjene bez određenog stupnja koncentracije da bi išao ukorak sa tim trenutkom. Jednom kada dosegneš ovaj stupanj koncentracije, onda to možeš koristiti za usredotočavanje svoje pažnje na bilo što-što doživljavaš - podizanje i spuštanje svog stomka, podizanje i spuštanje prsiju, nastajanje i nestajanje bilo kojeg osjećaja, ili podizanje i spuštanje daha ili misli i tako dalje. Da se napravi neki napredak u meditaciji uvida tebi je potrebna ova vrsta trenutne koncentracije. Ovo je sve što ti je potrebno za prakticiranje meditacije uvida, zato jer sve u tvome iskustvu traje samo jedan trenutak. Kada usmjeriš ovo stanje koncentriranog uma na promjene koje se zbivaju u tvome umu i tijelu, primjetit ćeš da je tvoj dah fizički dio, a drugi osjećaj daha, svjesnost osjećanja i svjesnost o znaku jesu mentalni djelovi. Kada ih primjetiš onda ćeš isto tako primjetiti da se oni mijenjaju svakog trenutka. Ti možeš imati različite vrste osjećaja, osim osjećanja daha koje se zbiva u tvome tijelu. Promatraj ih po cijelom tijelu. Nemoj pokušavati stvarati nikakav osjećaj koji prirodno nije prisutan u bilo kojem dijelu tvoga tijela. Kada se pojavi misao to isto primjeti. Sve što bi trebao primjećivati u svim tim zbivanjima jeste nestalna, nezadovoljavajuća i nesebična priroda svih tvojih doživljaja bilo mentalnih ili fizičkih. Kako se pažnja razvija, tvoje nezadovoljstvo sa promjenama, tvoja odbojnost prema neugodnim iskustvima, tvoje žaljenje za ugodnim iskustvima i osjećaj sebe-ja (op.prevladajući ego) će biti zamjenjeni sa dubljim uvidom o nestalnosti, nezadovoljstvu i nesebičnosti. Ovo znanje o stvarnosti u tvome iskustvu ti pomaže da njeguješ smireniji, zreliji stav prema svome životu. Vidjet ćeš da ono što si mislio u prošlosti kao stalnom da se mijenja takvom nezamislivom brzinom, da čak i tvoj um ne može da se nosi sa tim promjenama. Nekako ćeš biti sposoban primjećivati mnoge promjene. Vidjet ćeš sublimiranost

prolaznosti i sublimiranost nesebičnosti. Ovaj uvid će ti pokazati put prema miru, sreći i dati ti mudrost da se suočavaš sa svojim problemima u svakodnevnom životu.

Kada je um sjedinjen sa dahom cijelo vrijeme, onda ćemo prirodno biti sposobni da um usredotočimo na sadašnji trenutak. Možemo opažati osjećaj koji nastaje od kontakta daha sa rubovima naših nosnica. Kad element zemlje i zraka kojeg udišemo unutra i vani dotakne element zemlje naših nosnica, onda um osjeća tok ulaska i izlaska zraka. Osjećaj topline se pojavljuje u nosnicama ili bilo kojem djelu tijela od kontakta elementa vatre-topline koji nastaje procesom disanja. Osjećaj nestalnosti daha nastaje kada element zemlje strujajućeg daha dotakne nosnice. Iako je element vode prisutan u dahu, um to ne može osjećati. Isto tako osjećamo širenje i skupljanje naših pluća, abdomena, nižeg djela abdomena, dok se svježi zrak upumpava u, i van pluća. Širenje i skupljanje abdomena, nižeg djela abdomena i prsiju su djelovi univerzalnog ritma. Sve u univerzumu ima isti ritam širenja i skupljanja isto kao i naš dah i tijelo. Sve to se uzdiže i spušta. Međutim, naša glavna briga jeste nastajanje i nestajanje fenomena daha i trenutni djelovi naših umova i tijela. Sa udišućim dahom doživljavamo mali stupanj smirenosti. Mali stupanj smirenosti oslobođene-od napetosti se pretvara u napetost ako ne izdahnem van za nekoliko trenutaka. Kako izdišemo ova napetost se opušta. Nakon izdisanja osjećamo neugodu ako čekamo predugo prije nego li ponovo ne udahnemo svježi zrak.

Ovo znači da svaki put kada su naša pluća puna moramo izdahnuti, a svaki put kada su naša pluća prazna moramo udahnuti. Kako udišemo tako osjećamo mali stupanj smirenosti, i dok izdišemo osjećamo mali stupanj smirenosti. Želimo smirenost i olakšanje napetosti, a ne volimo napetost i osjećaj koji nastaje iz nedostatka daha. Želimo da smirenost duže traje, a napetost brže nestane nego što je to inače slučaj. Ali ni napetost neće nestati tako brzo kako mi želimo, niti će smirenost trajati onoliko dugo koliko želimo. Ponovo bivamo uznemireni ili razdraženi, jer želimo da se smirenost povrati i duže traje, napetost da brže nestane i da se više ne vraća. Ovdje vidimo čak mali stupanj želje za trajnošću u prolaznoj situaciji što stvara bol ili nesretnost. Kako ne postoji ja-entitet da kontrolira ovu situaciju, postat ćemo još više razočarani. Međutim, ako promatramo naše disanje bez želje za smirenošću i bez odvratnosti prema napeto-

sti koja nastaje udisanjem i izdisanjem, već samo doživljavamo prolaznost-nestalnost, nezadovoljstvo i nesebičnost našeg daha, onda naš um postaje smiren i stišan. Isto tako, um ne stoji cijelo vrijeme sa osjećajem daha. On ide zvukovima, sjećanjima, emocijama, percepcijama, svjesnosti i mentalnom oblikovanju. Kada doživimo ova stanja, trebali bi zaboraviti o osjećanju daha i odmah usredotočiti našu pažnju na ta stanja - jedno po jedno, ne na sve njih odjednom. Kako ona izbljeđuju i nestaju, mi naš um vratimo na dah što je baza kojoj se um može vratiti sa brzog ili dugog putovanja kroz razna stanja uma i tijela. Moramo se sjetiti da su sva ta mentalna putovanja bila učinjena unutar samog uma. Svaki put kada se um vrati na dah, on se vraća sa dubljim uvidom u nestalnost, nezadovoljstvo i nesebičnost. Um postaje ispunjen dubljim uvidom kada promatra ta zbivanja nepristrano i bez predrasuda. Um dobiva uvid u činjenicu da ovo tijelo, ova osjećanja, razna stanja svjesnosti i brojna mentalna oblikovanja trebaju biti korištena samo za svrhu sticanja dubljeg uvida u stvarnost ovog umno/tjelesnog ustrojstva.

## **Poglavlje 6 - Što učiniti sa svojim tijelom**

Praksa meditacije traje nekoliko tisuća godina. To je prilično dugo vremena za eksperimente, i procedura je bila vrlo, vrlo profinjena. Budistička praksa je uvijek priznavala da su um i tijelo čvrsto povezani, i da jedan utječe na drugog. Tako postoji određeno fizičko prakticiranje koje će ti mnogo pomoći da ovladaš sa svojom vještinom. I to prakticiranje bi trebalo biti sljedeno. Međutim, imaj na umu da su te pozicije samo pomagala za praksu. Nemoj to dvoje miješati. Meditacija ne znači sjedenje u lotos poziciji. To je mentalna vještina. To se može prakticirati gdje god to želiš. Ali ove pozicije će ti pomoći da naučiš vještinu i one ubrzavaju tvoj napredak i razvitak. Dakle, koristi ih.

### **Opća pravila**

Svrha različitih pozicija je trostruka. Prvo, one osiguravaju stabilni osjećaj u tijelu. Ovo ti dopušta da svoju pažnju odvратиš od stvari kao što su to ravnoteža i mišićni umor, tako da svoju koncentraciju možeš usredotočiti na formalni objekt meditacije. Drugo, one potiču fizičku nepokretnost koja se onda odražava na nepokretnost uma. Ovo stvara vrlo stabilnu i stalozenu koncentraciju. Treće, one ti omo-

gućuju da sjediš dugi period bez da stvaraš tri glavna meditantova neprijatelja - bol, mišićnu napetost i padanje u san. Najosnovnija stvar je da sjediš sa uspravnom kičmom. Kičma treba biti uspravna tako da rebra budu držana kao kovanice složene jedna na drugu. Glava treba biti držana u liniji sa kičmom. Sve ovo treba biti učinjeno na opušteni način. Bez ukočenosti. Ti nisi drveni vojnik, i nema časnika koji nadgledava obuku. Ne bi trebala postojati mišćna napetost u održavanju uspravne kičme. Sjedi opušteno. Kičma treba biti kao mlado stablo koje raste iz mekog tla. Ostatak tijela je jednostavno opušten. Ovo će zahtijevati malo eksperementiranja sa tvoje strane. Kada hodamo ili govorimo obično sjedimo u napetim, ukočenim položajima, a kada se odmaramo onda smo izvaljeni u nepodobnim položajima. Ni jedno od ovoga nije u redu, ali to su kulturne navike i mogu se ponovo naučiti. Tvoja svrha je da postigneš položaj u kojem možeš sjediti cijelo vrijeme trajanja sjedenja bez micanja. Na početku ćeš se možda malo osjećati čudno da sjediš sa uspravnom kičmom. Ali na to ćeš se naviknuti. Za to je potrebna praksa, i uspravna poza je veoma važna. Ovo je ono što se u fiziologiji naziva pozicijom probuđenja, i sa time ide mentalna budnost. Ako si mlitav onda prizivaš pospanost. Podjednako je važno na čemu sjediš. Trebat će ti jastuk ili stolica što ovisi o poziciji koju odabereš, čvrstoća sjedišta treba biti odabrana sa pažnjom. Premekano sjedište te može odmah uspavati. Pretvrdo može potaknuti bol.

## **Odjeća**

Odjeća koju nosiš za vrijeme meditacije mora biti komotna i meka. Ako ona ograničava cirkulaciju krvi ili pritišće nerve, posljedica će biti bol i/ili utrnjujuća obamrlost koju obično nazivamo “naše noge su otišle spavati”. Ako nosiš pojas opusti ga. Nemoj nositi uske hlače ili hlače napravljene od debelog materijala. Duge haljine su dobre za žene. Komodne hlače napravljene od tankog ili elastičnog materijala su dobre za svakoga. Mekani, komodni ogrtač je tradicionala nošnja u Aziji i ima ih u mnogobrojnim oblicima i stilovima kao što su to sarong ili kimona. Skini cipele i ako su tvoje čarape preuske i ometaju te skini i njih.

## **Tradicionalni položaji**

Kada sjediš na podu na tradicionalni azijski način, onda ti je potreban jastuk da bi uzdigao kičmu. Izaberi onaj koji je prilično čvrst i najmanje osam centimetara visok kada se stisne dok sjediš na njemu.



Sjedni blizu prednjeg kraja jastuka i neka tvoje prekrížene noge leže na podu ispred tebe. Ako je na podu tapet to može biti dovoljno da zaštiti tvoje potkoljenice i gležnjeve od pritiska. Ako to nije, onda će ti trebati neka vrsta podloška za noge. Presavijeni pokrivač će poslužiti svrsi. Nemoj sjediti na zadnjem kraju jastuka. Ovakva pozicija izaziva da se prednji kraj podvlači pod tvoje butine, izazivajući pritisak na nerve. Posljedica će biti bol u nogama. Postoji nekoliko načina na koje možeš prekrížiti svoje noge. Ovdje navodimo četiri načina prema najpoželjnijem redosljedu od donjeg prema gornjem.

1. Američko indijanski način. Tvoje desno stopalo je podvučeno ispod lijevog koljena, a lijevo stopalo je podvučeno ispod desnog koljena.
2. Burmanski način. Obe noge leže na podu od koljena do stopala. One su paralelne jedna sa drugom i jedna ispred druge.
3. Polulotos. Oba koljena dotiču pod. Jedna noga i stopalo leže uzduž lista druge noge.
4. Puni lotos. Oba koljena dodiruju pod, a noge su u listovima prekrížene. Tvoje lijevo stopalo se nalazi na desnoj butini, a tvoje desno stopalo se nalazi na lijevoj butini. Oba tabana su okrenuta prema gore.

U ovim pozicijama tvoje ruke su jedna u drugoj, palčevi se lagano dodiruju, ruke su u krilu sa dlanovima okrenutim prema gore. Ruke leže ispod pupka tako da se ručni zglobovi nalaze na butinama. Ova pozicija ruku osigurava podržavanje za gornji dio tijela. Ne zateži mišiće vrata. Opusti ramena. Tvoja dijafragma je opuštена, i istegnuta do svoje potpunosti. Ne dopusti da dođe do napetosti u stomku. Brada je prava. Oči mogu biti zatvorene ili otvorene, usmjeri ih na vrh nosa ili na srednju razdaljinu ispred sebe. Ti ne gledaš ništa, jednostavno postavljaš oči u neki neodređen pravac gdje nema nešto određeno za gledanje, tako da zaboraviš o viđenju. Ne napreži se. Ne ukrućuj se i ne budi ukočen. Opusti se; neka tijelo bude prirodno i gipko. Neka visi iz uspravne kičme kao slamnata lutka.

Polu i puni lotos su tradicionalne meditativne poze u Aziji. Puni lotos se smatra najboljim. On je najsolidniji. Jednom kada zauzmeš tu poziciju, možeš biti veoma dugo nepokretan. Kako to zahtijeva određenu fleksibilnost nogu, svatko je ne može upražnjavati. Pored

glavnog kriterija koju poziciju izabireš za sebe, to nije ono što drugi o tome govore. To je tvoj vlastiti komfor. Izaberi poziciju koja ti dopušta da najduže sjediš bez bola i bez micanja. Eksperimentiraj sa različitim položajima. Tetive će se rastegnuti praksom. Potom možeš postepeno raditi do punog lotosa.

### **Korištenje stolice**

Za tebe ne mora biti podobno sjediti na podu zbog bola ili nekog drugog razloga. Nema problema. Uvijek umjesto toga možeš koristiti stolicu. Uzmi jednu koja ima horizontalano sjedište, uspravni naslonjač i bez naslona za ruke. Najbolje je sjediti tako da se tvoja leđa ne naslanjaju na naslonjač stolice. Prednji dio stolice ne smije biti ispod tvojih nogu. Postavi noge jednu pored druge, stopala položena na pod. Kao i kod tradicionalnih položaja stavi ruke u krilo jednu u drugu. Ne napreži svoj vratne ili mišiće ramena, i opusti ruke. Oči mogu biti otvorene ili zatvorene. U svim položajima se sjeti svoje svrhe. Ti želiš doseći stanje potpune fizičke nepokretnosti, ali ne želiš zaspati. Sjeti se analogije sa blatnom vodom. Želiš biti u stanju totalne stabilnosti tijela što će potaknuti odgovarajuće stalozeno mentalno stanje. Mora postojati i stanje fizičke budnosti koje može pobuditi vrstu mentalne jasnoće kojoj težiš. Eksperimentiraj. Tvoje tijelo je alat za stvaranje određenih mentalnih stanja. Koristi to razborito.

### **Poglavlje 7 - Što učiniti sa svojim umom**

Meditacija koju počavamo se naziva Meditacija uvida. Kao što smo već rekli, raznolikost mnogobrojnih objekata meditacije su skoro neograničeni, ljudska bića su koristila ogroman broj tih objekata stoljećima. Čak i unutar Vipasana tradicije postoje varijacije. Postoje učitelji meditacije koji poučavaju svoje učenike da prate dah promatranjem dizanja i spuštanja abdomena. Drugi preporučuju usmjerenje pažnje na dodir tijela i jastuka, ili ruke u ruci, ili osjećanje jedne noge nasuprot drugoj. Metod koji ovdje objašnjavamo se smatra najtradicionalnijim i to je ono što je Buda poučavao svoje učenike. Satipatthana Sutta, Budini originalni govori o pažnji navode da se treba započeti sa usredotočavanjem na disanje, a potom primjećivati ostali fizički i mentalni fenomeni koji se pojavljuju. Sjediti, promatrajući kako zrak ulazi i izlazi iz nosnica. Na prvi pogled ovo izgleda krajnje čudana i beskorisna procedura. Prije nego li pređem

na određene instrukcije, proučimo koji se razlozi iza toga kriju. Prvo pitanje koje možemo postaviti je zašto uopće koristimo usredotočavanje pažnje? Mi pokušavamo da razvijemo svjesnost. Zašto ne bi jednostavno sjedili i bili svjesni svega što god bude prisutno u umu? Ustvari po prirodi postoje takve meditacije? One se ponekad smatraju kao nestrukturirane meditacije i vrlo su teške. Um je nepouzdan. Mišljenje je vrlo komplicirana procedura. Pod ovim mislimo da možemo upasti u zamku, biti obuhvaćeni i zaglaviti se u lanac misli. Jedna misao vodi do druge koja vodi do sljedeće, i sljedeće, sljedeće i tako dalje. Petnaest minuta kasnije se probudimo i shvatimo da smo proveli cijelo vrijeme zaglavljani u sanjarenje ili seksualne fantazije ili brige u vezi plaćanja računa ili bilo čega. Postoji razlika između biti svjestan misli i razmišljanja misli. Ta razlika je vrlo suptilna. To je pretežno stvar osjećanja ili strukture. Misao koje si jednostavno svjestan sa čistom pažnjom se osjeća laganom u strukturi; postoji osjećaj udaljenosti između te misli i pažnje koja je promatra. To se uzdiže lagano kao mjehur, i nestaje bez potrebe da potakne sljedeću misao u tom lancu. Normalna svjesna misao je teža u strukturi. Ona je teža, zapovjednička i prisilna. Ona te usisava i preuzima kontrolu nad svjesnošću. Po svojoj samoj prirodi je opsesivna i vodi pravo do sljedeće misli u lancu, naizgled bez razmaka između njih. Svjesna misao potiče odgovarajuću napetost u tijelu, kao mišićnu napetost ili ubrzava otkucaje srca. Ali ti nećeš osjećati napetost dok se ne razvije u aktualni bol, zato jer je normalna svjesna misao isto tako pohlepna. Ona zgrabi svu tvoju pažnju i ne ostavlja ništa od nje da bi promatrala svoj vlastiti efekt. Razlika između - biti svjestan misli i misliti misao je vrlo stvarna. Ali to je tako suptilno i teško primjetiti. Koncentracija je jedno sredstvo potrebno da bi se bilo sposobno vidjeti tu razliku.

Duboka koncentracija ima efekt da usporava misaoni proces i ubrzava svijest koja to promatra. Rezultat je poboljšana sposobnost ispitivanja misaonog procesa. Koncentracija je naš mikroskop za promatranje finih unutrašnjih stanja. Koristimo fokus pažnje da dosegnemo usmjerenost uma na jednu točku sa mirnom i stalno primjenjenom pažnjom. Bez određene točke uporišta ti se gubiš, prevaziđen neprekidnim valovima prolazećih promjena koje se vrte i vrte u umu. Kao uporište koristimo dah. On služi kao vitalno uporište iz kojega um luta i ponovo mu se vraća. Rastrešenost se ne može smatrati rastresenošću sve dok postoji neki centralni fokus od kojega

se može biti rastrešen. To je okvir uporišta kroz koji možemo promatrati neprekidne promjene i prekidanja koja se zbivaju cijelo vrijeme kao dio normalnog mišljenja. Drevni Pali tekstovi povezuju meditaciju sa postupkom kroćenja divljeg slona. U tim danima je postupak bio da se novo uhvaćenu životinju veže za čvrsti stup dobrim konopom. Kada ovo učiniš slon nije sretan. On urla i gazi, i nateže konop danima. Napokon u njegovu lobanju prodire osjećaj da se ne može osloboditi i on se smiri. Tada ga možeš početi hraniti i rukovati sa njime uz neke mjere sigurnosti. Nakon toga ga možeš osloboditi od konopa i stupa, pa ga uvježbavati za razne zadatke. Tako si dobio ukroćenog slona kojeg možeš koristiti za neki koristan rad. U ovoj usporedbi divlji slon je tvoj divlje aktivan um, konop je pažnja, a stup je objekt meditacije-disanje. Ukroćeni slon koji nastaje iz ovog postupka je dobro uvježban, koncentrirani um koji se može koristiti za izvanredno teški posao prodiranja kroz naslage iluzija koje skrivaju stvarnost. Meditacija ukroćuje um. Sljedeće pitanje kojim se moramo pozabaviti je: Zašto odabrati disanje kao glavni objekt meditacije? Zašto ne odabrati nešto interesantnije? Odgovori na ovo su mnogobrojni. Koristan objekt meditacije bi trebao biti onaj koji potiče pažnju. To bi trebalo biti prenosivo, lako dostupno i jeftino. To bi isto tako trebalo biti nešto što nas neće uvući u ona stanja uma od kojih se pokušavamo osloboditi - kao što su to: pohlepa, ljutnja i iluzija. Disanje zadovoljava sve ove kriterije i još više. Disanje je nešto što je uobičajeno za svako ljudsko biće. Mi to nosimo sa nama gdje god idemo. To je uvijek tu, neprekidno na raspolaganju, nikad ne prestajući od rođenja do smrti, i ne košta ništa. Disanje je ne-pojmovni proces, stvar koja može biti iskušana direktno bez potrebe za mislima. Nadalje, to je veoma živi proces, aspekt života koji je u neprekidnom mijenjanju. Dah se kreće u ciklusima - udisanje, izdisanje, disanje unutra i disanje vani. Tako je to minijaturni model samoga života.

Osjećaj daha je suptilan, ipak to je prilično različito kada naučiš da se podesiš sa time. To zahtijeva malo napora da se pronađe. Ipak, svatko to može učiniti. Ti trebaš da radiš na tome, ali ne tako teško. Za sve ove razloge, disanje je idealan objekt meditacije. Disanje je normalno nevoljan proces, koji se zbiva po svom vlastitom ritmu bez svjesne volje. Ipak, jednostavan akt volje može to usporiti ili ubrzati. Učini ga dugim i nježnim ili kratkim i uzbuđenim. Ravnoteža između

nevoljnog disanja i prisilne manipulacije daha je vrlo delikatna. Ovdje postoje lekcije koje se trebaju naučiti u vezi prirode volje i želje. Onda, isto tako, ta točka na vrhu nosnice može biti promatrana kao prozor između unutrašnjih i vanjskih svjetova. TO je centralna točka i mjesto prenosa-energije gdje se stvari iz vanjskog svijeta kreću unutra i postaju dio onoga što mi nazivamo “ja”, i gdje dio mene izlazi vani i stapa se sa vanjskim svijetom. Ovdje postoje lekcije koje treba naučiti o pojmu-ja i kako ga mi stvaramo. Dah je uobičajeni fenomen za sve živo. Istinsko iskustveno razumijevanje tog procesa te približava drugim živim bićima. To ti pokazuje tvoju urođenu povezanost sa cijelim životom. Napokon, disanje je proces koji se događa u sadašnjem vremenu. Pod time mislimo da se uvijek zbiva ovdje-i-sada. Naravno da mi normalno ne živimo u sadašnjosti. Provodimo većinu vremena uhvaćeni u sjećanjima iz prošlosti ili skačemo unaprijed u budućnost, puni briga i planova. Dah nema ništa od “drugih vremena”. Kada istinski promatramo dah, mi smo automatski smješteni u sadašnjosti. Izvučeni smo iz mora mentalnih predstava i boravimo u čistom iskustvu ovdje-i-sada. U ovom smislu, dah je živi dio stvarnosti. Pažljivo posmatranje takvog minijaturnog modela samoga života vodi do uvida koji je općenito primjenjiv na ostatak našeg iskustva. Prvi korak za korištenje daha kao objekta meditacije je da ga pronađeš. Ono što tražiš je fizički, opipljivi osjet zraka koji prolazi kroz nosnice unutra i vani. Ovo je obično unutra na mjestu vrha nosa. Ali točno mjesto se razlikuje od osobe do osobe, što ovisi o obliku nosa. Da pronađeš svoju vlastitu točku, udahni brzo i promatraj točku unutar nosa ili na gornjoj usni gdje imaš najočitiji osjet prolazećeg daha. Sada izdahni i promatraj senzaciju na istoj točki. TO je iz ove točke iz koje ćeš slijediti cijeli proces daha. Jednom kada si jasno odredio vlastitu točku dodira daha, nemoj više skretati sa te točke. Koristi ovu jednu točku da bi održavao svoju pažnju usredotočenu. Bez određivanja takve točke, pronaći ćeš da se krećeš u i van nosa, idući gore dolje uzduž dušnika, neprekidno proganjajući dah koji nikada ne možeš uhvatiti jer se stalno mijenja, kreće i struji.

Ako si ikada pilao drva ti znaš trik. Kao stolar, ne stojiš tu promatrajući kako list pile ide gore dolje. To ćete omamiti. Ti fiksiraš svoju pažnju na mjesto gdje zubi pile režu u drvo. To je jedini način da vidiš iscrtanu pravu crtu. Kao meditant, usmjeravaš svoju pažnju na to

jedno mjesto unutar nosa. Sa ove povoljne točke, promatraš cijeli pokret disanja sa jasnom i sabranom pažnjom. Nemoj pokušavati kontrolirati dah. Ovo nije vježba disanja one vrste koja se radi u Yogi. Usredsredi se na spontano kretanje daha. Nemoj pokušavati da ga reguliraš ili naglašavaš na bilo koji način. Većina početnika imaju problema u vezi ovoga. Da bi pomogli sebi da se usredotoče na senzacije, oni nesvjesno naglašavaju svoje disanje. Posljedica toga je prisilan i neprirodan napor koji ustvari ometa koncentraciju, i ne pomaže je. Ne povećavaj dubinu daha ili njegov zvuk. Ovo posljednje je važno posebno kod grupne meditacije. Zvučno disanje može biti stvarna smetnja za one oko tebe. Jednostavno pusti neka se dah kreće prirodno, kao kada spavaš. Dopusti procesu neka ide svojim vlastitim ritmom. Ovo zvuči jednostavno, ali je teže nego što misliš. Nemoj se obeshrabriti ako se suočiš sa time da se tvoja vlastita volja ispriječila na putu. Jednostavno to koristi kao priliku da promatraš prirodu svjesne namjere. Promatraj delikatnu povezanost između daha, impulsa da kontroliraš dah i impulsa da prestaneš kontrolirati dah. Možeš to pronaći frustrirajućim, ali je to vrlo korisno kao iskustvo za učenje, i to je prolazna faza. Eventualno, proces disanja će krenuti svojim vlastitim tokom. I više nećeš osjećati impuls da ga manipuliraš. Na ovoj točki ćeš naučiti glavnu lekciju o vlastitoj kompulzivnoj potrebi da kontroliraš univerzum. Disanje, koje na prvi pogled izgleda tako svjetovno i nezanimljivo, je ustvari enormno složena i fascinantna procedura. Ono je puno delikatnih varijacija, samo ako to promatraš. Postoji udisanje i izdisanje, dugi dah i kratki dah, duboki dah, plitki dah, mekan dah i grubi dah. Ove kategorije se kombiniraju na suptilane i zamršene načine. Promatraj blisko um. Stvarno ga proučavaj. Pronaći ćeš enormne varijacije i neprekidne cikluse ponavljanih uzoraka. To je kao simfonija. Nemoj promatrati samo čisti vanjski obris daha. Ima daleko više za vidjeti osim samog udara i izdaha. Svaki dah ima početak, sredinu i kraj. Svaki udisaj ide kroz proces rađanja, razvitka i smrti, i svaki izdisaj prolazi kroz isto. Dubina i brzina disanja se mijenja u skladu sa tvojim emocionalnim stanjem, sa mišlju koja prolazi tvojim umom i zvukom kojeg čuješ. Proučavaj ove fenomene i pronaći ćeš kako su fascinantni.

Ovo, međutim, ne znači da bi trebao sjediti i voditi razgovore sa sobom unutar svoje glave: “Postoji kratki, grubi dah i dugi. Ja se čudim što je sljedeće?” Ne, to nije Vipasana. To je razmišljanje.

Vidjet ćeš da će se takva vrsta stvari događati, posebno na početku. Ovo je isto tako prolazna faza. Jednostavno primjeti fenomen i vrati svoju pažnju na promatranje osjeta daha. Mentalne smetnje će se ponovo događati. Ali vrati svoju pažnju ponovo na dah, ponovo, ponovo, ponovo i ponovo, onoliko dugo koliko tome treba da se više ne ponavlja. Kada prvi put počneš sa ovom procedurom, očekuj da ćeš se suočiti sa nekim poteškoćama. Tvoj um će neprekidno lutati, jureći okolo kao pijani bumbar brujeći i iznenadno mijenjajući pravac. Pokušaj ne brinuti. Fenomen majmunske-rastrešenosti je dobro poznat. To je nešto sa čime se svaki napredni meditant mora suočiti i pozabaviti. Oni su to na jedan ili drugi način prošli, pa tako možeš i ti. Kada se to dogodi, jednostavno primjeti činjenicu da si razmišljao, sanjario, brinuo ili bilo što drugo. Nježno, ali čvrsto, bez uzrujavanja ili osuđivanja sebe zbog skretanja, jednostavno se vrati jednostavnoj fizičkoj senzaciji daha. Zatim, to isto učini sljedeći put ponovo, ponovo i ponovo. Negdje u tom procesu, doći ćeš licem u lice sa iznenadnim i šokantnim shvaćanjem da si ti potpuno lud. Tvoj um je vrišteća, nerazgovjetna ludnica na kotačima koja se kreće bez svrhe, potpuno bez kontrole i bez nade. Nema problema. Ti nisi ništa luđi nego što si to bio jučer, ali to jednostavno nisi nikada opažao. Ti isto nisi ništa luđi nego bilo tko drugi oko tebe. Jedina stvarna razlika je da si se suočio sa tom situacijom; dok oni to nisu. Tako se oni još relativno osjećaju ugodno. To ne znači da je njima bolje. Neznanje može biti blaženstvo, ali to ne vodi do oslobođenja. Tako nemoj dopustiti da te ovo shvaćanje uznemiri. To je ustvari prekretnica, znak stvarnog napretka. Sama činjenica da si gledao problemu pravo u oči, znači da si na putu da se toga oslobodiš.

U promatranju daha bez riječi, postoje dva stanja koja treba izbjegavati: razmišljanje i tonjenje (op.pr.u neaktivnost). Razmišljajući um se naj-jasnije manifestira kao fenomen majmumskog-uma o kojem smo upravo raspravljali. Toneći um je upravo suprotno. Kao opće pravilo toneći um označava bilo koje slabljenje uma. To je vrsta mentalne praznine u kojoj nema misli, nema promatranja daha, nema svjesnosti o bilo čemu. To je praznina, bezoblični sivi predio uma kao neko spavanje bez snova. Toneći um je prazan. Izbjegni ga. Vipasana meditacija je aktivna funkcija. Koncentracija je jaka, pažnja puna snage usmjerena na jednu stvar. Svjesnost je sjajna, bistra budnost. Samadhi i Sati - ovo su dvije sposobnosti koje želimo

kultivirati. Toneći um u sebi ne sadrži ni jednu. U najgoru ruku, to ćete uspavati. To samo rasiplje tvoje vrijeme. Kada uočiš da si upao u stanje tonećeg (neaktivnog) uma, jednostavno primjeti tu činjenicu i svoju pažnju vrati na senzaciju disanja. Promatraj opipljivu senzaciju udara. Osjeti opipljivi dodir izdaha. Udiši, izdiši i promatraj što se događa. Kada to budeš radio za neko vrijeme - možda tjednima ili mjesecima - počet ćeš osjećati dodir kao fizički objekt. Jednostavno nastavi sa tim procesom - udiši i izdiši. Promatraj što se događa. Kako se tvoja koncentracija produbljuje tako ćeš imati sve manje i manje problema sa majmunskim umom. Tvoje disanje će se usporiti, sve lakše i jasnije ćeš ga pratiti, sa sve manje i manje prekida. Počinješ doživljavati iskustvo velikog mira u kojem uživaš potpunu slobodu od stvari koje nazivamo psihički nadraživači. Nema pohlepe, požude, zavisti, ljubomore i mržnje. Uznemirenost nestaje. Strah nas napušta. Ovo su lijepa, čista, blaženstvena stanja uma. To je privremeno, i ona će završiti kada završi i meditacija. Ipak, ovi kratki doživljaji će promijeniti tvoj život. Ovo nije oslobođenje, već su ovo početni koraci na putu koji vode u tom pravcu. Međutim, nemoj očekivati trenutno blaženstvo. Čak i ovi početni koraci zahtijevaju vrijeme, napor i strpljenje. Iskustvo meditacije nije takmičenje. Postoji krajnji cilj, ali nema rasporeda vremena. Što ti radiš je kopanje svog puta sve dublje i dublje kroz naslage iluzije prema realizaciji vrhunskog postojanja. To može biti uživanje za vlastitu svrhu. Nema potrebe za žurbom. Na kraju dobro obavljene meditacije osjećat ćeš svježinu uma. On je smiren, veseo i pun energije, užitka koji onda možeš primjeniti za svakodnevne potrebe. Ovo je samo po sebi dovoljna nagrada. Svrha meditacije nije da se bavimo problemima, međutim, mogućnost rješavanja - problema je samo djelić koristi i tako se treba smatrati. Ako staviš preveliki naglasak na aspekt rješavanja-problema, pronaći ćeš da će se tvoja pažnja za vrijeme meditacije okrenuti ka tim problemima ometajući koncentraciju. Ne misli o svojim problemima za vrijeme prakticiranja. Gurni ih na stranu vrlo nježno. Uzmi pauzu od svih briga i planiranja. Neka tvoja meditacija bude kompletan odmor. Vjeruj sebi, vjeruj svojim sposobnostima da se tim stvarima baviš kasnije, koristeći energiju i svježinu uma koju si izgradio za vrijeme meditacije. Vjeruj sebi na ovaj način i to će se ustvari i dogoditi.



Nemoj sebi postavljati ciljeve koji su previsoki za dosegnuti. Budi blag prema sebi. Ti pokušavaš da sljediš svoj vlastiti dah neprekidno bez odmora. To zvuči lako, tako ćeš na kraju imati sklonost da sebe proganjaš skrupulozno i zahtjevno. Ovo je nerealno. Umjesto toga idi po malo. Na početku udisanja, napravi čvrstu odluku da ćeš sljediti dah upravo za vrijeme tog udisanja. Čak i ovo nije tako lako, ali to može biti učinjeno. Zatim, na početku izdisanja, odluči da ćeš sljediti dah upravo za to izdisanje, sve do kraja. Ti ćeš ipak doživjeti neuspjeh mnogo puta, ali nastavi sa time. Svaki put kada posrneš, počni ispočetka. Uzmi jedan dah i promatraj. Ovo je nivo igre gdje ti ustvari možeš pobijediti. Drži se toga - nova odlučnost sa svakim ciklusom daha, mali djelovi vremena. Promatraj svaki dah sa pažnjom i preciznošću, slažući jedan sekund na drugi, sa novom odlučnošću koju nadodaješ jednu na drugu. Na ovaj način, eventualno će rezultat biti neprekidna i neprekinuta svjesnost. Pažnja na dah je svjesnost-u sadašnjem vremenu. Kada to radiš ispravno, ti si svjestan samo onoga što se događa u sadašnjosti. Ne gledaš unazad i ne gledaš unaprijed. Zaboravljaš posljednji dah i ne učestvuješ u sljedećem. Kada počinje udisanje, ne gledaš unaprijed do kraja tog udisanja. Ne preskačeš unaprijed na izdisanje koje slijedi. Upravo si tamo gdje je stvarno zbivanje. Udisanje je početak, i na to obraćaš pažnju; na to i ništa više. Ova meditacija je ponovno uvježbavanje uma. Stanje kojem težiš je ono u kojem si totalno svjestan svega što se događa u tvom vlastitom osjetilnom univerzumu, točno onako kako se događa, točno kada se to događa; totalna, neprekinuta svjesnost u sadašnjem vremenu. Ovo je nevjerovatno visoki cilj, i ne može se dosegnuti odjednom. Za to je potrebna praksa, tako počinjemo po malo. Počinjemo postajati svjesni, u potpunosti na malo vremensko razdoblje, samo jedan udah. Kada uspiješ, na putu si potpuno novog iskustva života.

## **Poglavlje 8 - Strukturiranje meditacije**

Sve do ove točke je bila teorija. Zaronimo sada u stvarnu praksu. Kako mi otpočinjemo sa ovom stvari nazvanom meditacija. Prije svega, ti trebaš uspostaviti formalni redosljed prakticiranja, određeni period vremena kada ćeš raditi Vipasana meditaciju i ništa drugo. Kada si bio malo dijete, nisi znao kako hodati. Netko se je dobro namučio da bi te poučio toj vještini. Oni su te vukli za ruke. Mnogo

su te ohrabrivali. Stavljali su ti jednu nogu ispred druge sve dok ti to nisi sam mogao učiniti. Ti periodi uputstava su sačinjavali formalnu praksu u umjetnosti hodanja.

U meditaciji, slijedimo istu osnovnu proceduru. Odvajamo određeno vrijeme, posebno posvećeno da razvijamo tu mentalnu vještinu nazvanu pomna pažnja (zadubljenost). Te vremenske periode odvajamo specijalno za tu aktivnost, i strukturiramo okolinu tako da bude što manje uznemiravanja. Ovo nije najlakša vještina u svijetu za naučiti. Mi smo proveli naš cijeli život razvijajući mentalne navike koje su stvarno suprotne idealu neprekinute pažnje. Osloboditi sebe od tih navika zahtijeva malo strategije. Kao što smo prije napomenuli, naši umovi su kao šalice zamućene vode. Predmet meditacije je da razbistrimo ovaj glib da bi mogli vidjeti što se tamo događa. Najbolji način da se to učini je da se to staloži. Daj tome dovoljno vremena i to će se staložiti. Završavaš sa čistom vodom. U meditaciji odvajamo određeno vrijeme za taj pročišćavajući proces. Kada se promatra izvani, to izgleda potpuno beskorisno. Mi naizgled sjedimo produktivni kao kameni odvod za oborinske vode u obliku grotesknog ljudskog ili životinjskog lika ( op. prev u gotskom stilu). Međutim, unutra se zbiva nešto. Mentalna juha se taloži, i ostajemo sa bistroćom uma koja nas priprema da se suočavamo sa nailazećim događajima u našem životu.

To ne znači da moramo raditi bilo što da na silu dovedemo do tog taloženja. To je prirodan proces koji se zbiva sam po sebi. Samo djelo mirnog sjedenja sa pažnjom jesu uzroci za tu staloženost (smirenost). U stvari, svaki napor sa naše strane da do te staloženosti dođemo na silu jeste kontraproduktivno. To je potiskivanje, i to ne djeluje. Pokušaj da na silu izbaciš stvari iz svoga uma i ti ćeš im samo davati energiju. Možda ćeš uspjeti trenutno, ali u dugom hodu ćeš ih samo ojačati. One će se sakriti u nesvjesno sve dok ti ne gledaš, a onda će iskočiti i tebe ostaviti bespomoćnim u borbi protiv njih.

Najbolji način da pročistiš mentalnu tekućinu jeste da je ostaviš da se staloži sama od sebe. Ne dodavaj toj situaciji nikakvu energiju. Jednostavno pažljivo promatraj vrtlog blata, bez uključivanja u taj proces. Zatim, kada se to napokon staloži, to će ostati staloženo. Mi primjenjujemo energiju u meditaciji, ali ne silu. Naš jedini napor je

blaga, strpljiva pažljivost. Meditativni period je kao raskršće tvoga cijelog dana. Sve što god ti se dogodi je pohranjeno u umu u nekom obliku, mentalnom ili emocionalnom. Za vrijeme normalne aktivnosti, ti postaneš tako uhvaćen u toku zbivanja da osnovne stvari sa kojima se baviš su rijetko u potpunosti probavljene. One ostaju zakopane u nesvjesnom, gdje ključaju, pjene se i gnoje, i potom se pitaš odakle te napetosti dolaze. Svi od ovih materijala dolaze u jednom ili drugom obliku za vrijeme tvoje meditacije. Ti dobivaš šansu da to gledaš, da vidiš to za što jeste, i pustiš ga da prođe.

Mi određujemo formalni period meditacije da bi stvorili odgovarajuću okolinu za to oslobađanje. Ponovno uspostavljamo našu pažnju u redovnim razmacima. Povlačimo se od onih događaja koji neprekidno stimuliraju um. Povlačimo se od svih aktivnosti koje pobuđuju emocije. Povlačimo se na mirno mjesto i smireno sjedimo, i to sve izlazi kao mjhuri. Zatim odlazi. Sveukupni efekt je kao ponovno punjenje baterije. Meditacija ponovno puni tvoju pažnju.

### **Gdje sjediti**

Pronađi sebi mirno mjesto, osamljeno mjesto, mjesto gdje ćeš biti sam. To ne mora biti neko idealno mjesto u sredini šume. To je skoro nemoguće za većinu od nas, ali to bi trebalo biti mjesto gdje se osjećaš udobno, i gdje nećeš biti uznemiravan. To bi također trebalo biti mjesto gdje se nećeš osjećati izložen. Ti želiš svu svoju pažnju osloboditi za meditaciju, ne rasipati je na brige o tome kako izgledaš za druge. Pokušaj da nađeš mjesto što je moguće mirnije. To ne treba biti soba koja je izolirana od zvuka, ali postoje neki zvukovi koji su vrlo uznemirujući, i oni bi se trebali izbjegavati. Muzika i razgovori su najgori. Um je sklon da bude usisan tim zvukovima na nekontroliran način, i tako se gubi tvoja koncentracija.

Postoje određena tradicionalna pomagala koja možeš koristiti da uspostaviš ispravno raspoloženje. Zamračena soba sa svijećom je odgovarajuća. Mirisni štapići su dobri. Malo zvono za početak i kraj tvojih sjedenja je isto tako dobro. Ovo su samo sporedne stvari. One neke ljude ohrabruju, ali nisu bitna sredstva za praksu. Vjerovatno ćeš pronaći korisno da sjediš na istom mjestu svaki put. Specijalno mjesto rezervirano za meditaciju i ništa više je pomoć za većinu ljudi. Ti uskoro povezuješ to mjesto sa spokojstvom duboke koncentracije, i to povezivanje ti pomaže da dosegneš brže duboka stanja.

Glavna stvar je da sjediš na mjestu za koje osjećaš da odgovara tvojoj vlastitoj praksi. To zahtijeva malo eksperimetiranja. Pokušaj nekoliko mjesta dok ne pronadeš ono gdje se osjećaš ugodno. Samo treba da pronadeš mjesto gdje se ne osjećaš samosvjestan, i gdje možeš meditirati bez nepotrebnog uznemiravanja. Mnogi ljudi pronalaze korisnim i poticajnim da sjede sa grupom drugih meditanata. Disciplina redovne prakse je vrlo bitna, i mnogi ljudi pronalaze da je lakše redovno sjediti ako su potaknuti predanom grupnom sjedanju po rasporedu. Ti si dao svoju riječ, i znaš da se to od tebe očekuje. Tako je sindrom “Ja sam vrlo zaposlen” pametno zaobiden. Možda možeš pronaći grupu meditanata koji prakticiraju tamo gdje živiš. Nema veze ako oni prakticiraju različiti oblik meditacije, onoliko dugo ukoliko je to oblik šutljive meditacije. U drugu ruku bi trebao isto tako pokušavati biti samo-dovoljan u svojoj praksi. Nemoj se oslanjati na prisustvo grupe kao svoju jedinu motivaciju za sjedanje. Ispravno učinjeno, sjedanje je zadovoljstvo. Koristi grupu kao pomoć, ne kao štaku.

### **Kada sjediti**

Najvažnije pravilo ovdje je ovo: Kada dođe do sjedanja, primjeni opis budizma kao Srednji Put. Nemoj to prekomjerno raditi. Nemoj premalo raditi. Ovo ne znači da sjedneš kad god ti hir to kaže. To znači da uspostaviš raspored prakticiranja i pridržavaš se toga sa blagom, pažljivom upornošću. Uspostavljanje rasporeda djeluje kao ohrabrenje. Ako, međutim, pronadeš da je tvoj raspored prestao biti ohrabrenje i postao teret, onda je nešto pogrešno. Meditacija nije dužnost, niti obaveza. Meditacija je psihološka aktivnost. Ti ćeš se baviti grubim osjetima i osjećajima. Shodno tome, to je aktivnost koja je vrlo osjetljiva prema stavovima sa kojima prilaziš svakom sjedanju. Ono što očekuješ je ono što ćeš po prilici i dobiti. Tvoje prakticiranje će dakle biti dobro kada očekuješ sjedanje. Ako sjediš očekujući mučenje, onda će se to možda i dogoditi. Tako uspostavi svakodnevni raspored sa kojim možeš živjeti. Učini to razborito. Neka se to uklopi u ostatak tvoga života. Ako počmeš osjećati da je to nešto kao uzdizanje prema oslobođenju, onda nešto promjeni. Prva stvar ujutro je vrlo dobro vrijeme za meditiranje. Tvoj um je onda svjež, prije nego li uroniš u svoje obaveze. Jutarnja meditacija je dobar način da se započne dan. To te usklađuje i priprema da se efikasno baviš sa stvarima. Ti prolaziš kroz ostatak dana malo lakše.

Budi siguran da si u potpunosti budan. Nećeš mnogo napredovati ako sjediš drijemajući, tako se dovoljno naspavaj. Umij se ili istuširaj prije početka. Možda ćeš prije toga željeti da napraviš nekoliko vježbi da pokreneš cirkulaciju. Čini što god trebaš učiniti da bi se u potpunosti probudio, zatim sjedi za meditiranje. Nemoj, međutim, sebi dopustiti da se zadržavaš na dnevnim aktivnostima. Vrlo je lako zaboraviti sjedanje. Učini da meditacija bude glavna stvar koju činiš ujutro. Večer je drugo dobro vrijeme za praksu. Tvoj um je pun mentalnog smeća koje se nakupilo za vrijeme dana, i dobro je osloboditi se toga tereta prije spavanja. Tvoja meditacija će očistiti i obnoviti tvoj um. Ponovo uspostaviti svoju pažnju i tvoje spavanje će biti stvarno spavanje. Kada prvi put počneš sa meditacijom, dovoljno je upražnjavati jednom dnevno. Ako osjećaš da hoćeš više meditirati, to je dobro, ali nemoj to raditi prekomjerno. Postoji fenomen pregaranja koji obično vidimo kod novih meditanata. Oni upražnjavaju praksu po petnaest sati dnevno nekoliko tjedana, onda se nađu u stvarnom svijetu. Uočavaju da ovaj biznis meditacije oduzimlje tako mnogo vremena. Potrebno je tako mnogo žrtava. Oni nemaju vremena za sve to. Nemoj upasti u tu zamku. Nemoj sebe pregoriti prvi tjedan. Uspori žurbu. Učini svoj napor dosljednim i stalnim. Daj sebi vremena da uključiš praksu meditacije u svoj život, i neka tvoja praksa napreduje postepeno i nježno. Kako tvoj interes za meditaciju raste, pronaći ćeš mjesta u svom rasporedu za meditaciju. To je spontani fenomen, i to se događa samo po sebi - nije potrebna sila. Dozreli meditant i uspijevaju pronaći vrijeme za tri do četiri sata prakticiranja dnevno. Oni žive običnim životima u svakodnevnom svijetu, i ipak sve to usklade. Oni uživaju u tome. To dolazi prirodno.

### **Koliko dugo sjediti**

Slično pravilo se primjenjuje i ovdje: sjedi onoliko dugo koliko možeš, ali nemoj prekomjerno sjediti. Većina početnika počinje sa dvadeset ili trideset minuta. U početku je teško sjediti duže od toga sa nekom koristi. Položaj je nesrodan za Zapadnjake, i zahtijeva malo vremena za prilagođavanje. Kako se privikavaš na proceduru, tako možeš malo produžiti svoju meditaciju. Preporučujemo da nakon godinu ili nešto više prakticiranja bi tvoje sjedenje trebalo biti udobno za sjedenje od najmanje jednog sata. Ovdje je važna točka: Vipasana meditacija nije oblik asketizma. Samomučenje nije cilj. Mi pokušavamo njegovati pažnju, ne bol. Neki bol je neizbježan, pose-

bno u nogama. U desetom poglavlju ćemo potpunije objasniti bol i kako se odnositi prema njemu. Postoje posebne tehnike i stavovi koje ćeš naučiti za bavljenje sa neugodom. Stvar koja se ovdje treba objasniti je ova: Ovo nije takmičenje za izdržavanje oštine bola. Ti ne trebaš nikome ništa dokazivati. Tako ne prisiljavaj sebe da sjediš sa bolnom mukom jednostavno da bi bio sposoban kazati da si sjedio jedan sat. To je beskorisna vježba ega. I ne radi to prekomjerno na početku. Znaj svoja ograničenja, i ne osuđuj sebe što nisi bio sposoban sjediti zauvijek, kao stijena. Kako meditacija postaje sve više i više dio tvoga života, onda možeš produžiti sjedenje i više od jednog sata. Kao opće pravilo, jednostavno odredi koliko dugo vremena je ugodno na sadašnjoj točki tvoga života. Onda sjedi pet minuta duže. Ne postoji kruto pravilo o dužini vremena za sjedenje. Čak i ako si uspostavio čvrsti minimum, mogu postojati dani kada si fizički nesposoban sjediti toliko dugo. To ne znači da ćeš to odgoditi za cijeli dan. Važno je da se redovno sjedi. Čak i deset minuta meditacije može biti vrlo korisno. Prigodno, o dužini sjedenja odluči prije meditacije. Nemoj to činiti za vrijeme dok meditiraš. Na taj način je vrlo lako prepustiti se rastešenosti, a rastešenost je jedna od glavnih stvari koju želimo naučiti pažljivo promatrati. Odaberi realnu dužinu vremena, a potom se toga drži. Možeš koristiti sat da promatraš dužinu tvog sjedenja, ali nemoj svaka dva minuta u njega gledati da vidiš kako ti ide. Tvoja koncentracija će biti u potpunosti izgubljena i potaknuta uznemirenost. Pronaći ćeš da se nadaš kako ćeš se dignuti prije završetka vježbanja. To nije meditacija - to je gledanje u sat. Ne gledaj na sat sve dok ne budeš mislio da je vrijeme za meditaciju prošlo. Ustvari, uopće ne trebaš gledati na sat. Općenito bi trebao sjediti onoliko dugo koliko želiš. Ne postoji magična dužina vremena. Najbolje je sebi odrediti minimum dužine vremena. Ti ćeš ustuknuti svaki put kada se pojavi nešto neugodno ili kada god se osjećaš rastešenim. To nije dobro. Takva iskustva sa kojima se meditant može suočiti su vrlo korisna, ali samo ako i dalje sjediš. Trebaš naučiti da ih smireno i jasno promatraš. Gledaj kroz njih sa pažnjom. Kada si to činio dovoljno vremena, onda ona gube utjecaj na tebe. Ti vidiš ono što ona i jesu: jednostavno impulsi, koji nastaju i nestaju, jednostavno dio prolazeće predstave. Posljedica toga je da se tvoj život lijepo usklađuje. “Disciplina” je za mnoge od nas teška riječ. To podrazumijeva da netko stoji iznad nas sa štapom, govoreći ti da griješi. Ali samo-disciplina je nešto drugo. To je vještina gle-

danja kroz prazninu potaknuta vlastitim impulsima i shvaćanje njihove tajne. Oni nemaju moć nad tobom. To je samo predstava, obmana. Tvoji nagoni vrište i prijete ti; oni se ulagivaju, laskaju, prijete; ali oni uistinu ne nose štap. Ti im se prepuštaš iz navike. Predaješ im se jer nikada ne brineš da pogledaš iza prijatnje. To je tamo iza sve prazno. Postoji samo jedan način da se nauči ova lekcija. Riječi na ovoj stranici neće to učiniti. Ali gledaj unutra i promatraj stvari koje se pojavljuju - rastrešenost, tjeskoba, nestrpljivost, bol - jednostavno promatraj kad se to pojavi i ne sudjeluj u tome. Na tvoje veliko iznenađenje, to će jednostavno nestati. To nastaje, to prolazi. Tako jednostavno. Postoji druga riječ za "samodisciplinu". To je "Strpljivost".

## **Poglavlje 9 – Početak vježbe**

U zemljama Theravada budizma je tradicionalno započeti svako sjedenje-meditaciju sa recitiranjem određenih formula. Američka publika će na kratko baciti pogled na ove invokacije, odbaciti ih kao neškodljive rituale i ništa više. Međutim, takozvani rituali su bili izmišljeni i profinjani od učenih i posvećenih muškaraca i žena, i u potpunosti imaju praktičnu svrhu. Zbog toga su vrijedni dubljeg proučavanja. Buda je u svoje vrijeme mislio suprotno. On je bio rođen u potpuno previše ritualiziranom društvu, i njegove ideje su izgledale potpuno ikonoklastične (rušenje priznatih vrednota) za uspostavljenu hijerarhiju njegovog vlastitog doba. U mnogim prilikama, on je osuđivao primjenu rituala zbog njih samih, i u vezi toga je bio prilično nepopustljiv. Ovo ne znači da rituali nemaju primjenu. To znači da ritual sam po sebi, obavljen striktno za svoju svrhu te neće osloboditi iz zamke. Ako vjeruješ da će te samo recitiranje riječi spasiti, onda ti samo povećavaš vlastitu ovisnost o riječima i konceptima. Ovo te udaljuje od percepcije stvarnosti bez-riječi prije nego li te vodi prema stvarnosti. Dakle, formule koje slijede moraju biti prakticirane sa jasnim shvaćanjem o tome što one jesu i zbog čega one djeluju. One nisu magična čaranja. To su sredstva za psihološko čišćenje koja zahtijevaju aktivno mentalno sudjelovanje da bi bile djelotvorne. Mumljajuće riječi bez namjere je beskorisno. Vipasana meditacija je delikatna psihološka aktivnost, i za uspjeh je presudno mentalno ustrojstvo praktičara. Tehnika najbolje radi u atmosferi smirenosti, blagonaklonog povjerenja. Ove recitacije su bile obliko-

vane sa namjerom da potiču te stavove. Ispravno korištene, one mogu djelovati kao pomoćno sredstvo na putu ka oslobođenju.

### **Trostruko vodstvo**

Meditacija je težak posao. To je svojstvena osamljениčka aktivnost. Jedna osoba se bori protiv silno moćnih sila, dio same strukture uma koji meditira. Kada stvarno dođeš do toga, pronaći ćeš se suočen sa šokantnim ostvarenjem. Jedan dan ćeš pogledati unutra i shvatiti punu silinu onoga protiv čega ideš. Ono što pokušavaš probiti izgleda kao čvrsti zid tako gusto ispleten da ni jedna jedina zraka sunca ne prolazi kroz njega. Ti sjediš, zureći u ovu građevinu i sebi kažeš, "To? Ja pokušavam da prođem kroz to? Ali to je nemoguće! To je sve tu. To je cijeli svijet. To je sve značenje, i to je ono što koristim da odredim sebe i shvatim sve oko sebe, ako krenem tim putem cijeli svijet će se raspasti i ja ću umrijeti. Ja ne mogu kroz to proći. Jednostavno ne mogu". To je vrlo zastrašujuće osjećanje, veoma usamljeno osjećanje. Ti osjećaš kao, "Ovdje sam - sam, potpuno sam, pokušavajući probiti nešto tako veliko da je to iznad shvaćanja". Da bi se suprostavio ovom osjećaju, korisno je znati da nisi sam. Drugi su ovaj put prije prešli. Oni su se suočili sa istom preprekom, i oni su prošli kroz to na svjetlo. Oni su uspostavili pravila pomoću kojih se taj posao može izvršiti, i udružili su se u bratstvo za uzajamno ohrabivanje i podršku. Buda je pronašao izlaz kroz ovaj isti zid, a poslije njega su došli mnogi drugi. On je ostavio jasne instrukcije u obliku Dhamma da nas vode na istom putu. Osnovao je Sangha, bratstvo redovnika da sačuvaju put i da jedan drugoga održavaju na njemu. Ti nisi sam i situacija nije beznadna. Meditacija uzimlje energiju. Tebi treba hrabrost da se suočiš sa prilično teškim mentalnim fenomenima i odlučnost da ostaneš sjediti dok proživljavaš razna neugodna mentalna stanja. Lijenost neće pomoći. Da bi crpio energiju za taj posao, ponovi sljedeće za sebe. Osjećaj namjeru koju u to ulažeš. Misli ono što govoriš. "Ja idem slijediti sam put kojim je hodao Buda i njegovi veliki i sveti učenici. Lijena osoba ne može slijediti taj put. Može li moja energija prevladati. Mogu li ja uspjati".

### **Univerzalna Blagonaklonost-Ljubav**

Vipasana meditacija je vježba u pažnji, svjesnost bez ega. To je procedura u kojoj će ego biti odstranjen pomoću prodornog gledanja



pažnje. Praktičar počinje ovaj proces sa egom koji je u potpunoj kontroli nad umom i tijelom. Potom, kako pažnja-zadubljenost promatra ego djelovanje, ona prodire do korijena mehanizma ega i odstranjuje ego komad po komad. Međutim, ovdje je prisutan paradoks. Pažnja je svjesnost bez ega. Ako počinjemo sa egom koji ima punu kontrolu, kako možemo uložiti dovoljno pažnje na početku da otpočnemo sa poslom? Postoji uvijek neka mjera pažnje u svakom trenutku. Stvarni problem je da je dovoljno sakupimo da bude djelotvorna. Da bi ovo učinili možemo koristiti pametnu taktiku. Možemo oslabiti one aspekte ega koji najviše škode, tako da će pažnja imati manji otpor da ga prevaziđe. Pohlepa i mržnja su glavne manifestacije ego procesa. Do one mjere do koje su grabljenje/pohlepa i odbacivanje prisutne u umu, pažnja će imati veoma teški zadatak. Rezultate ovoga je vrlo lako vidjeti. Ako sjedneš da meditiraš dok si pod utjecajem nekog jakog opsesivnog prijanjanja, vidjet ćeš da nećeš ništa učiniti. Ako si uhvaćen u najnovijim planovima kako zaraditi još više novca, možda ćeš provesti većinu svog vremena za meditaciju ne čineći ništa - osim što ćeš razmišljati o novcu. Ako si u stanju bijesa zbog nedavne uvrede, to će u potpunosti zaokupiti tvoj um. Postoji samo toliko vremena u jednom danu, a tvoje minute za meditaciju su veoma vrijedne. Najbolje je da ih ne trošimo za ništa. Theravada tradicija je razvila korisno sredstvo koje će ti omogućiti da odstraniš ove prepreke iz svoga uma, barem privremeno, tako da možeš raditi svoj posao na odstranjivanju njihovih korijenja za stalno. Možeš koristiti jednu ideju da njome poništiš drugu. Možeš uravnotežiti negativnu emociju usađivanjem pozitivne. Davanje je suprotno od pohlepe. Dobrohotnost je suprotna od mržnje. Sada jasno shvati: Ovo nije pokušaj da sebe oslobodiš autohipnozom. Ti ne možeš uvjetovati Prosvjetljenje. Nibbana je neuvjetovano stanje. Oslobođena osoba je uistinu darežljiva i dobrohotna, ali ne zato što je on bio uvjetovan da takav bude. On će biti tako čist kao ispoljavanje njegove vlastite temeljne prirode, koja više nije sputana egom. Tako ovo nije uvjetovanje, već je ovo prije psihološki lijek. Ako uzmeš ovaj lijek u skladu sa uputstvima, to će dovesti do privremenog olakšanja od simptoma bolesti od kojih trenutno patiš. Zatim se možeš iskreno posvetiti da radiš na samoj bolesti.

Počinješ odbacivanjem misli o samomržnji i samo-osuđivanju. Dopuštaš da dobri osjećaji i dobre želje prvo teku prema tebi. Što je

prilično lako. Zatim to isto činiš za ljude koji su ti najbliži. Postepeno, radiš prema vani od tvoga vlastitog kruga bliskih osoba dok tok tih istih emocija ne usmjeriš prema svojim neprijateljima i svagdje svim živim bićima. Ispravno učinjeno, ovo može biti moćna i transformativna vježba sama po sebi. Na početku svakog sjedanja u meditaciju, izgovori sljedeće rečenice sebi. Stvarno osjećaj namjeru:

1. Mogu li ja biti dobro, sretan i smiren. Može li me ne zadesiti nesreća. Mogu li me izbjeći poteškoće. Mogu li me zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suočim i prevazidem neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

2. Mogu li moji roditelji biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

3. Mogu li moji učitelji biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

4. Mogu li moji srodnici biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

5. Mogu li moji prijatelji biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

6. Mogu li sve ravnodušne osobe biti dobro, sretno i smireno. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih

zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

7. Mogu li moji neprijatelji biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

8. Mogu li sva živa bića biti dobro, sretna i smirena. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu.

Jednom kada završiš sa ovim recitiranjem, ostavi sa strane sve svoje probleme i sukobe za vrijeme prakticiranja. Jednostavno odbaci cijelu hrpu. Ako kasnije dođu nazad u tvoju meditaciju, jednostavno se prema njima odnosi kao prema onome što i jesu, rastrešenosti. Prakticiranje Univerzalne Blagonaklonosti-Ljubavi se preporuča i prije odlaska na spavanje i nakon ustajanja. Rečeno je da ti to omogućuje dobro spavanje i sprječava noćne more. Isto tako omogućava da se lakše ustaneš ujutro. I to te čini prijateljskijim i otvorenijim prema svakome, prijatelju ili neprijatelju, ljudskom ili nekom drugom. Najštetniji psihički nadraživač koji nastaje u umu osobito u vrijeme kada je um smiren, je ogorčenost. Možeš doživjeti ljutnju kad se sjetiš nekog događaja koji ti je stvorio psihološki ili fizički bol. Ovo iskustvo može izazvati tjeskobu, napetost, uznemirenost i brigu. Ti nećeš biti sposoban da sjediš u meditaciji, dok doživljavaš ovakvo stanje uma. Dakle, preporučamo da započneš svoju meditaciju sa stvaranjem Univerzalne Blagonaklonosti-Ljubavi.

Ponekad se možeš zapitati kako možemo željeti: “Mogu li moji neprijatelji biti dobro, sretni i smireni. Može li njih ne zadesiti nesreća. Mogu li njih izbjeći poteškoće. Mogu li njih zaobići problemi. Mogu li se uvijek susresti sa uspjehom. Mogu li imati strpljenja, hrabrosti, razumijevanja i odlučnosti da se suoče i prevaziđu neizbježne poteškoće, probleme i neuspjehe u životu”? Moraš se sjetiti da ti

practiciraš blagonaklonost-ljubav za pročišćavanje svoga vlastitog uma, isto kao što practiciraš i meditaciju za svoje vlastito dostignuće mira i oslobođenja od bola i patnje. Kako practiciraš blagonalnost - ljubav unutar sebe, možeš se ponašati na najprijateljskiji način bez pristranosti, predrasuda, diskriminacije ili mržnje. Tvoje plemenito ponašanje pomaže tebi da pomažeš drugima na najpraktičniji način da smanjiš njihov bol i patnju. To su samilosni ljudi koji mogu drugima pomoći. Samilost kao manifestacija blagonaklonosti-ljubavi u akciji, za nekoga tko nema u sebi blagonaklonosti-ljubavi ne može pomoći drugima. Plemenito ponašanje znači ponašati se na najprijateljskiji i najsrdačniji način. To ponašanje u sebi uključuje tvoje misli, govor i djela. Ako je ovaj trostruki način ispoljavanja tvoga ponašanja suprotan (plemenitom) ponašanju to onda ne može biti plemenito ponašanje. U drugu ruku, objektivno govoreći, daleko je bolje kultivirati plemenitu misao, "Mogu li sva bića biti sretna" nego misao, "Ja ga mrzim". Naše plemenite misli će se jedan dan ispoljiti u plemenitom ponašanju, a naše zlobne misli u zlom ponašanju. Sjeti se da se tvoje misli pretvaraju u govor i djela da bi dovele do očekivanog rezultata. Misao pretvorena u djelo je sposobna stvoriti opipljive rezultate. Ti bi uvijek trebao govoriti i raditi stvari sa pažnjom blagonaklonosti-ljubavi. Dok govoriš o blagonaklonosti-ljubavi, a djeluješ ili govoriš potpuno suprotno, bit ćeš ukoren od mudrih. Kako se pažnja o blagonaklonosti-ljubavi razvija, tvoje misli, riječi i djela bi trebala biti ljubazna, ugodna, značajna, istinita i korisna za tebe kao i za druge. Ako tvoje misli, riječi i djela povrijeđuju tebe, druge ili oboje, onda se moraš zapitati da li zaista mariš za blagonaklonost-ljubav. Za svaku praktičnu svrhu, ako su svi tvoji neprijatelji dobro, sretni i smireni, oni onda neće biti tvoji neprijatelji. Ako su oni oslobođeni od problema, bola, patnje, tuge, neuroza, psihoza, paranoje, straha, napetosti, tjeskobe itd., oni neće biti tvoji neprijatelji. Tvoje praktično rješenje za tvoje neprijatelje je da im pomogneš da prevaziđu svoje probleme, tako da ti možeš živjeti u miru i sreći.

Što god su oni više zahvaćeni neurozama, psihozama, strahom, napetošću, tjeskobom, itd., to mogu svijetu prouzročiti više nepriklina, bola i patnje. Ako možeš preobratiti zlu i grešnu osobu u svetu i posvećenu osobu, ti bi napravio čudo. Kultivirajmo odgovarajuću mudrost i blagonaklonost-ljubav u sebi da preobratimo zle umove u

svetačke umove. Kada ti nekoga mrziš onda misliš, “Neka on bude ružan. Neka leži u bolu. Neka ne napreduje. Neka ne bude dobro. Neka ne bude poznat. Neka nema prijatelje. Neka nakon smrti završi u nesretnom stanju izopačenosti u ružnom mjestu, u prokletstvu”. Međutim, što se stvarno događa - tvoje vlastito tijelo stvara tako štetne kemijske tvari da osjećaš bol, povećanje, otkucaje srca, nape-  
tost, promjenu izraza lica, gubitak apetita za hranom, gubitak sna, i drugima izgledaš veoma neugodan. Ti prolaziš kroz iste stvari koje želiš svome neprijatelju. Isto tako ne možeš vidjeti istinu onakvom kakva doista i jeste. Tvoj um je kao ključala voda. Ili ti si kao pacijent koji pati od žutice kojemu je svaka ukusna hrana bljutava. Slično tako, ti ne možeš cijeni ti nečiju pojavu, dostignuća, uspjeh itd. Onoliko koliko ovo stanje postoji, ne možeš dobro meditirati. Zbog ovoga veoma naglašavamo i preporučamo da prakticiraš blagonaklonost-ljubav, prije nego li ozbiljno počneš prakticirati meditaciju. Ponovi odlomke vrlo pažljivo sa značenjem. Kako recitiraš ove odlomke, prvo u sebi osjeti istinsku blagonaklonost-ljubav, zatim to podijeli sa drugima, jer ti ne možeš dijeliti sa drugima ono što ti sam nemaš u sebi. Ipak, sjeti se, ovo nisu magične formule. One ne djeluju same po sebi. Ako ih koristiš kao takve, onda ćeš jednostavno rasipati vrijeme i energiju. Ali ako ti uistinu učestvuješ u tim izjavama i u njih uložiš svoju vlastitu energiju, one će te služiti. Daj im priliku. Vidi sam za sebe.

## **Poglavlje 10 - Součavanje sa problemima**

Naletit ćeš na probleme u svojoj meditaciji. Svakome se to događa. Problemi se pojavljuju u svim oblicima i veličinama, i jedina stvar u vezi koje možeš apsolutno biti siguran - je da ćeš i ti imati neke probleme. Glavni trik u bavljenju sa preprekama je da se prihvati ispravan stav. Poteškoće su sastavni dio tvoje prakse. One nisu nešto što se treba izbjevati. One su nešto što treba koristiti. One pružaju neprocjenjive prilike za učenje. Razlog zbog kojeg smo svi mi zaglavili u životnom blatu je što neprekidno bježimo od naših problema i težimo našim željama. Meditacija nam pruža laboratorijsku situaciju u kojoj možemo proučiti ovaj sindrom i stvoriti strategiju da sa time upravljamo. Različite neprilike i poteškoće koje se pojavljuju za vrijeme meditacije su korisno iskustvo. One su materijal na kojemu radimo. Ne postoji zadovoljstvo bez nekog stupnja bola. Ne postoji

bol bez neke mjere zadovoljstva. Život se sastoji od užitaka i muka. Oni su blisko zajedno povezani. Meditacija nije izuzetak. Doživjet ćeš dobra i loša stanja, ekstaze i zastrašujuća stanja. Zato se nemoj iznenaditi kada naletiš na neko iskustvo kao zidovi od cigle. To se stalno iznova pojavljuje. Tvoja sposobnost da se uhvatiš u koštac sa uznemiravanjima ovisi o tvome stavu. Ako možeš naučiti da te probleme smatraš prilikama, šansama da razviješ svoju praksu, ti ćeš napredovati. Tvoja sposobnost da se suočiš sa nekim stvarima koje se pojavljuju u meditaciji će se nastaviti i dalje u tvom cijelom životu, i omogućiti da rješiš velike stvari koje te doista zabrinjavaju. Ako pokušaš da izbjegneš svaku neugodnost koja se pojavljuje u meditaciji, ti jednostavno ponovo jačaš naviku koja je već tvoj život učinila u neko vrijeme nepodnošljivim. Vrlo je važno da se naučiš suočavati sa manje ugodnim aspektima egzistencije. Naš posao kao meditanata je da naučimo biti strpljivi sa samima sobom, da vidimo sebe na nepristrani način, kompletno sa svim našim patnjama i nedostacima. Moramo naučiti da budemo ljubazni prema sebi samima. U dugom hodu, izbjegavanje neugodnosti je vrlo neljubazna stvar koju činimo sebi. Paradoksalno, ljubaznost u sebi uključuje suočavanje sa neugodnostima kada se pojave. Jedna od popularnih strategija za suočavanje sa poteškoćama je autosugestija: kada se nešto gadno pojavi, ti sebe radije ubjeđuješ da je to ugodno, a ne neugodno. Budina taktika je potpuno suprotna. Radije nego da to skrivamo ili zamaskiramo, Budino učenje poučava da to ispitujemo do smrti. Budizam savjetuje da ne usađuješ osjećaje koje doista nemaš ili da izbjegavaš osjećaje koje imaš. Ako si jadan, onda si jadan; ovo je stvarnost, to je ono što se događa, dakle suoči se sa time. Gledaj tome pravo u oči bez da trepćeš. Kada ti je nešto loše, ispitivaj to loše, promatraj to sa pomnom pažnjom, proučavaj fenomen i spoznaj njegovo ustrojstvo. Put za izlazak iz zamke je proučavanje same zamke, spoznaj kako je ona napravljena. Ovo radiš na način da stvar rastaviš dio po dio. Zamka te ne može uhvatiti ako je rastavljena na djelove. Posljedica toga je sloboda.

Ovo je bitno, ali je to jedan od najmanje shvaćenih aspekta budističke filozofije. Oni koji su površno proučavali budizam brzo zaključuju da je to skup pesimističnih učenja, koja se stalno zadržavaju na neugodnim stvarima kao patnji. Uvijek nam savjetuje da se suočavamo sa neugodnom stvarnošću bola, smrti i bolesti. Budistički mislioci sebe ne smatraju pesimistima - ustvari, baš suprotno. Bol postoji

u univerzumu; do neke mjere je neizbježan. Učenje kako se sa time nositi nije pesimizam, već veoma poučan oblik optimizma. Kako ćeš se ti odnositi prema smrti svoga supružnika? Kako ćeš se osjećati ako bi sutra izgubio svoju majku? Ili sestru ili svoga najboljeg prijatelja? Pretpostavimo da izgubiš posao, svoju ušteđevinu, ili sposobnost korištenja svojih ruku, u istom danu; hoćeš li se moći suočiti da ostatak života provedeš u invalidskim kolicima? Kako ćeš se odnositi prema bolu u krajnjem stadiju raka ako te to zahvati, i kako ćeš se odnositi prema svojoj vlastitoj smrti kada ti se približi? Ti možeš izbjeći većinu od ovih nesreća, ali njih svih nećeš moći izbjeći. Većina od nas izgubi prijatelje i rodbinu u nekom periodu svoga života; svi mi ponekad budemo bolesni; u najmanju ruku ti ćeš jedan dan umrijeti. Ti možeš patiti zbog tih stvari ili se sa njima otvoreno suočiti - to je tvoj izbor. Bol je neizbježan, patnja nije. Bol i patnja su dvije različite životinje. Ako te pogodi bilo koja od ovih tragedija u tvom sadašnjem stanju uma, ti ćeš patiti. Navika ponašanja koja sada kontrolira tvoj um će te zatvoriti u tu patnju i neće biti izlaza. Malo vremena provedenog u učenju alternativa za te navike ponašanja je dobro uloženo vrijeme. Većina ljudskih bića troši sve svoje energije izmišljajući načine da povećaju svoje zadovoljstvo i smanje svoj bol. Budizam ne savjetuje da u potpunosti prestaneš sa tom aktivnošću. Novac i sigurnost su u redu. Bol se treba izbjegavati gdje je to moguće. Nitko ti ne govori da se odrekneš svoje cijele imovine ili da težiš nepotrebnom bolu, ali budizam savjetuje da uložiš neko vrijeme i energiju u učenje kako da se odnosiš prema neugodnostima, jer je neki bol neizbježan. Kada vidiš da na tebe ide kamion, naravno da na sve moguće načine nastojiš da ga izbjegneš, i makneš se sa puta. Ali isto tako, provedi neko vrijeme u meditaciji. Učenje kako se odnositi prema neugodi je jedini način na koji ćeš biti spreman da se odnosiš prema kamionu kojeg nisi vidio. U tvojoj praksi se pojavljuju problemi. Neki od njih će biti fizički, neki emocionalni, a neki u vezi tvojih stavova. Svaki od njih se može suočiti i svaki ima svoju specifičnu reakciju. Svaki od njih jeste prilika da sebe oslobodiš.

### **Problem 1 - Fizički bol**

Nitko ne voli bol, ipak svatko ponekad ima neki bol. To je jedno od najuobičajenijih iskustava i obavezno će se pojaviti u tvojoj meditaciji u jednom ili drugom obliku. Rukovanje bolom je dvostupanjski

proces. Prvo, ako je moguće odstrani bol ili u najmanju ruku riješi se bola što god je moguće više. Zatim, ako se neki bol zadržava, koristi ga kao objekt meditacije. Prvi korak je fizičko rukovanje bolom. Možda je bol bolest neke vrste, glavobolja, groznica, udarac ili bilo što. Upotrijebi standardne medicinske tretmane prije nego li sjedneš da meditiraš: uzmi svoj lijek, primjeni svoju mast, čini ono što uobičajno i radiš. Zatim, postoje neki bolovi koji su specifični za sjedeći položaj. Ako nikada nisi proveo mnogo vremena sjedeći prekrivenih nogu na podu, onda će trebati period prilagođavanja. Neka neugodnost je neizbježna. Prema tome gdje se nalazi bol, postoje određena sredstva. Ako je bol u nozi ili koljenima, provjeri svoje hlače. Ako su uske ili napravljene od debelog materijala, onda to može biti problem. Pokušaj to promjeniti. Provjeri isto tako svoj jastuk. Trebao bi biti oko osam centimetara visine kada se na njega sjedne (i pritisne ga se). Ako je bol oko tvoga pasa, pokušaj opustiti svoj pojas. Otpusti konop tvojih hlača ako je to potrebno. Ako doživiš bol u donjem dijelu leđa, onda tvoja pozicija nije dobra. Pognuto držanje tijela nikada nije ugodno, ispravi se. Nemoj biti ukrućen ili zategnut, ali drži svoju kičmu uspravno. Bol u vratu ili gornjem dijelu leđa ima nekoliko izvora. Prvi je nesipravno držanje ruku. Tvoje ruke moraju ugodno ležati u krilu. Ne podiži ih do pojasa. Opusti svoja ramena i mišiće vrata. Ne dopusti da ti glava pada naprijed. Drži je uspravno i usklađenu sa ostatkom kičme. Nakon što si napravio sve ove razne prilagodbe, možeš pronaći da imaš još nekog bola. Ako je to slučaj, pokušaj drugi korak. Učini bol objektom svoje meditacije. Nemoj skakati gore dolje i uzbuditi se. Jednostavno promatraj pažljivo bol. Kada bol postane zahtjevan, vidjet ćeš da odvlači tvoju koncentraciju sa daha. Ne uzvraćaj. Jednostavno dopusti svojoj pažnji da lagano sklizne na jednostavni osjećaj. Idi potpuno u bol. Ne blokiraj iskustvo. Istraži osjećaje. Uzdigni se iznad svoje reakcije izbjegavanja i idi u čiste senzacije koje se nalaze ispod toga. Otkrit ćeš da su prisutne dvije stvari. Prva je jednostavna senzacija - sam bol. Druga je tvoj otpor na tu senzaciju. Reakcija otpora je djelomično mentalna i djelomično fizička. Fizički dio se sastoji od napetosti mišića u i oko bolnog predjela. Opusti te mišiće. Uzmi ih jedan po jedan i svaki opusti temeljito. Samo ovaj korak će značajno smanjiti bol.

Zatim pređi na mentalnu stranu otpora. Isto kako se napinješ fizički, tako se isto napinješ psihološki. Ti vršiš pritisak mentalno na osjećaj



bola, pokušavajući ga izdvojiti i izbaciti iz svjesnosti. To odbacivanje je bez riječi - stav: "Ja ne volim ovaj osjećaj" ili "odlazi". To je vrlo suptilno, ali ono je tu, i to ćeš otkriti ako stvarno pogledaš. Lociraj to i isto tako opusti. Taj posljednji dio je još suptilniji. Stvarno nema ljudskih riječi koje mogu precizno opisati ovu akciju. Najbolji način da se donekle shvati je pomoću analogije. Prouči što si učinio sa zategnutim mišićima i istu akciju prenesi na mentalnu sferu; opusti um na isti način kako si opustio tijelo. Budizam prepoznaje da su tijelo i um čvrsto povezani. Ovo je tako istinito da mnogi ljudi to ne vide kao proceduru od dva-koraka. Za njih opustiti tijelo znači opustiti um i obratno. Ovi ljudi će doživjeti potpunu opuštenost, mentalnu i fizičku, kao jedan proces. U svakom slučaju, opusti se kompletno sve dok se tvoja svjesnost ne izdigne iznad te barijere koju si sam postavio. To je bio razmak, osjećaj daljine između sebe i drugih. To je bila granica između "mene" i "bola". Rastopi tu barijeru i odvojenost nestaje. Uspori u moru nadolazećih osjećaja i stapaš se sa bolom. Ti postaješ bol. Promatraš to dizanje i spuštanje i nešto se iznenađujuće događa. To više ne povrijeđuje. Patnja je nestala. Samo preostaje bol, iskustvo i ništa više. "Ja" koje je bilo povrijeđeno je nestalo. Posljedica toga je oslobođenost od bola. Ovo je postepeni proces. Na početku možeš očekivati da uspiješ sa malim bolovima, a budeš poražen od velikih. Kao većina našh vještina, to se razvija praksom. Što više prakticiraš, veći bol možeš podnijeti. Molim da ovo u potpunosti razumiješ. Ovdje se ne zagovara mazohizam. Samomučenje nije svrha. Ovo je vježba u svjesnosti, a ne u sadizmu. Ako bol postane mučan, onda se pokreni, ali se pokreni polako i sa pažnjom. Promatraj svoje pokrete. Osjeti kako to izgleda kretati se. Promatraj što to stvara bol. Promatraj kako bol nestaje. Ipak, pokušaj da se ne mičeš previše. Što se manje mičeš, to je lakše ostati potpunije pažljiv. Početnici meditantii ponekada kažu da imaju problema ostati pažljivi kada je prisutan bol. Ova poteškoća proizlazi iz krivog shvaćanja. Učenici smatraju pažnju kao nešto drukčije od iskustva bola. To nije tako. Pažnja ne postoji nikada sama od sebe. Ona uvijek ima neki objekt i jedan objekt je dobar kao i neki drugi. Bol je mentalno stanje. Ti možeš biti svjestan bola isto kao što si svjestan disanja.

Pravila izložena u poglavlju 4 se primjenjuju za bol isto kao što se primjenjuju za bilo koje drugo mentalno stanje. Moraš biti pažljiv da

ne odeš iznad bola, niti da se odvojiš od njega. Ništa tome ne dodavaj, i nemoj ispustiti ni jedan dio toga. Nemoj zamutiti čisto iskustvo sa konceptima, slikama ili nesuvislim razmišljanjem. Održavaj svoju pažnju upravo u sadašnjem trenutku, upravo sa bolom, tako da ne propustiš njen početak i kraj. Bol koji nije viđen u jasnom svjetlu pažnje potiče emocionalne reakcije kao strah, tjeskobu ili ljutnju. Ako se ispravno promatra, onda nemamo takvih reakcija. TO će biti samo senzacija, jednostavno energija. Jednom kada naučiš ovu tehniku sa fizičkim bolom, onda to možeš uopćavati u ostatku svoga života. To možeš koristiti za bilo koju neugodnu senzaciju. Ono što djeluje na bol, to će djelovati i na tjeskobu ili kroničnu depresiju. Ova tehnika je jedna od životnih najkorisnijih i općenitih vještina. To je strpljenje.

### **Problem 2 - Neosjetljivost nogu**

Vrlo je uobičajeno za početnike da njihove noge postanu neosjetljive ili utrnu. Oni jednostavno nisu prilagođeni na sjedeću poziciju sa prekrštenim nogama. Neki ljudi su vrlo uznemireni zbog ovoga. Oni osjećaju da se moraju dignuti i hodati okolo. Neki su potpuno uvjereni da će dobiti gangrenu zbog nedostatka cirkulacije. Obamrlost u nogama nije nešto zbog čega bi se trebalo brinuti. To je uzrokovano pritiskom na nerv, a ne nedostatkom cirkulacije. Ti ne možeš oštetiti tkivo svojih nogu sjedenjem. Opusti se. Kada tvoje noge postanu neosjetljive u meditaciji, jednostavno pažljivo promatraj taj fenomen. Ispitaj kako se osjećaš. To može biti neugodno, ali nije bolno dok se ne napinješ. Ostani smiren i to promatraj. Nakon što si neko vrijeme meditirao ta će obamrlost postepeno nestati. Tvoje tijelo se jednostavno prilagođava svakodnevnoj praksi. Potom možeš sjediti vrlo dugo bez ikakve obamrlosti.

### **Problem 3 - Neodređeni osjeti**

Ljudi u meditaciji doživljavaju različite fenomene. Neki dobiju svrbež. Drugi osjećaju bockanje, duboko opuštanje, osjećaj lakoće ili senzaciju lebdenja. Možeš osjećati da rasteš, ili se skupljaš, ili se uzdižeš u zrak. Početnici su prilično uzbuđeni zbog ovih senzacija. Kada se ustali opuštenost, onda sistem jednostavno počinje slati osjetilne signale daleko efikasnije. Velika količina prijašnjih blokiranih podataka može slobodnije prolaziti, potičući na sve jedinstvene osjećaje. To ne označava ništa posebno. To su samo osjeti. Koristi nor-

malnu tehniku. Promatraj kako se pojavljuju i nestaju. Nemoj u njima sudjelovati.

#### **Problem 4 - Pospanost**

Uobičajno je da se za vrijeme meditacije doživljava pospanost. Ti postaješ veoma smiren i opušten. Upravo to je ono što se trebalo dogoditi. Na nesreću, mi doživljavamo ovo prekrasno stanje samo kada spavamo, i to povezujemo sa tim procesom. Tako prirodno se ti počinješ prepuštati tome. Kada vidiš da se to dogodilo, primjeni svoju pažnju na samo stanje prolaznosti. Pospanost ima određene karakteristike. Ona radi neke stvari tvom procesu mišljenja. Pronađi što je to. Ona ima određena tjelesna osjećanja povezana sa time. Lociraj ih. Znatiželjna pažnja je suprotna od pospanosti i otjerat će je. Ako to ne postigne, onda možeš pretpostaviti da imaš neki fizički uzrok za pospanost. Pronađi to i riješi. Ako si upravo pojeo obilan obrok, to bi mogao biti uzrok. Najbolje je jesti nešto lagano prije meditacije, ili čekaj da prođe barem jedan sat nakon velikog obroka. Nemoj previdjeti ni očite stvari. Ako si cijeli dan iskrcavao cigle normalno je da ćeš biti umoran. Isto je i ako si prethodnu noć spavao samo nekoliko sati. Pobrini se za tjelesne potrebe. Potom meditiraj. Nemoj se prepustiti pospanosti. Ostani budan i pažljiv, jer su spavanje i meditativna koncentracija sasvim suprotna iskustva. Iz spavanja nećeš steći nikakav novi uvid, već samo iz meditacije. Ako si veoma pospan udahni duboko i zadrži dah koliko dugo možeš. Zatim izdiši polako. Ponovi ovu vježbu dok se tijelo ne zagrije i pospanost nestane. Zatim se vrati na svoj dah.

#### **Problem 5 - Nesposobnost da se koncentrira**

Preaktivna, skačuća pažnja je nešto što svatko doživljava s vremena na vrijeme. Ovime se bave tehnike koje su predstavljene u petom poglavlju o smetnjama. Međutim, trebao bi isto tako biti obavješten da postoje neki vanjski činioци koji doprinose ovom problemu. To se najbolje riješava jednostavnim podešavanjem svoga redoslijeda. Mentalne slike su moćni entiteti. One mogu ostati u umu za dugo vrijeme. Sva umjetnost pričanja priča jeste direktna manipulacija takvog materija, i do one mjere do koje je umjetnik dobro učinio svoj posao, predstavljeni likovi i slike će imati moćan efekt zadržavanja u umu. Ako si gledao najbolji film godine, onda će meditacija koja slijedi biti puna tih slika. Ako si došao do polovine najstrašnijeg horor

romana koji si ikada čitao, tvoja meditacija će biti puna monstuma. Tako promjeni raspored događaja. Prvo meditiraj, a potom čitaj ili otidi u kino. Drugi utjecajni činilac je tvoje vlastito emocionalno stanje. Ako postoji neki stvarni sukob u tvom životu, taj nemir će se prenijeti u meditaciju. Pokušaj da riješiš odmah svoje svakodnevne sukobe prije meditacije kad god je to moguće. Tvoj život će lakše prolaziti, i nećeš beskorisno utoniti u misli u svojoj praksi. Ponekad nećeš moći riješiti svaku stvar prije sjedanja u meditaciju. Ipak, sjedi i obavi to. Koristi svoju meditaciju da odbaciš sve egocentrične stavove koji te drže zarobljenim unutar svojih ograničenih pogleda. Tvoji problemi će se daleko lakše nakon toga riješiti. Postoje i oni dani kada izgleda da se um nikada neće smiriti, a ti ne možeš uočiti nikakav jasan uzrok. Sjeti se cikličnih promjena o kojima smo već govorili. Meditacija ide u ciklusima. Imaš dobre dane i imaš loše dane. Vipasana meditacija je pretežno vježba u svjesnosti. Ispražnjavanje uma nije važno kao biti zadubljen u ono što um radi. Ako si izbezumljen i ne možeš ništa učiniti da to zaustaviš, jednostavno promatraj. To si sve ti sam. Rezultat toga će biti još jedan korak naprijed na tvome putu samo-istraživanja. Iznad svega, nemoj se razočarati zbog neprekidnog brbljanja svoga uma. To blebetanje je upravo još jedna stvar koje treba biti svjestan.

### **Problem 6 - Dosada**

Vrlo je teško zamisliti bilo što dosadnije od mirnog sjedenja za jedan sat, ništa ne radeći osim osjećati kako se zrak kreće unutra i van tvoga nosa. Ti ćeš se suočavati stalno ispočetka sa dosadom u svojoj meditaciji. Svatko se suočava. Dosada je mentalno stanje i treba se kao takvo tretirati. Nekoliko jednostavnih taktika će ti pomoći da se sa time uhvatiš u koštac.

#### **Taktika A: Ponovo uspostavi istinsku pažnju**

Ako dah izgleda krajnje dosadna stvar za promatranje stalno ispočetka, možeš biti siguran u jednu stvar: da si prestao promatrati proces sa istinskom pažnjom. Pažnja nikada nije dosadna. Pogledaj ponovo. Ne pretpostavljaj da znaš što je dah. Ne uzimaj za sigurno da si već vidio sve što se ima vidjeti. Ako to učiniš, ti onda konceptualiziraš proces. Ne promatraš njegovu živu stvarnost. Kada si jasno pažljivo usmjeren na dah ili ustvari bilo što drugo, to onda nikada nije dosadno. Pažnja na sve gleda očima djeteta, sa osjećajem čuđenja. Pažnja vidi svaki sekund kao da je to prvi i posljednji sekund u univerzumu. Tako pogledaj ponovo.

### **Taktika B: Promatraj svoje mentalno stanje**

Gledaj na svoje stanje dosade pažljivo. Što je dosada? Gdje je dosada? Kako se ona osjeća? Koje su njene mentalne komponente? Da li ima neko fizičko osjećanje? Što ona ima sa tvojim mentalnim procesom? Pogledaj nanovo na dosadu, kao da nikada prije nisi doživio to stanje.

### **Problem 7 - Strah**

Stanja straha se ponekad pojavljuju za vrijeme meditacije zbog naizgled nikakvog razloga. To je uobičajni fenomen, i za to može postojati nekoliko uzroka. Možeš doživljavati posljedicu nečega što si davno potisnuo. Sjeti se, misli se prvo pojavljuju u nesvjesnom. Emocionalni sadržaj misaonog kompleksa često prodire kroz (nesvjesno) u tvoju svjesnu budnost mnogo prije nego sama misao ispliva na površinu. Ako sjediš kroz strah, sama memorija može isplivati gdje je možeš izdržati. Ili se možeš suočavati direktno sa strahom kojega se svi mi bojimo: “strah od nepoznatog”. Na nekoj točki tvog meditativnog napredovanja, bit ćeš pogođen sa ozbiljnom spoznajom o tome što uistinu radiš. Ti razbijaš zid iluzije koju si uvijek koristio da objasniš sebi život i da sebe štitiš od žestokog plamena stvarnosti. Ti ćeš se licem u lice suočiti sa krajnjom istinom. To je zastrašujuće. Ali se sa time eventualno treba pozabaviti. Idi naprijed i uroni ravno u to.

Treća mogućnost: strah sa kojim se suočavaš može biti samostvarajući. To može nastati zbog nevješte koncentracije. Ti si možda potaknuo nesvjesni program da “ispitaš sve što dođe”. Tako kada se pojavi zastrašujuća fantazija, koncentracija se tu zaustavlja, i fantazija se hrani na energiji tvoje pažnje i raste. Stvaran problem ovdje je da je pažnja slaba. Ako je pažnja čvrsto razvijena, ona će primjetiti ovo prebacivanje čim se ono pojavi i riješiti situaciju na uobičajeni način. Bez obzira koji je izvor tvoga straha, lijek za to je pažnja. Promatraj emocionalne reakcije koje dolaze sa time i znaj što one jesu. Budi sa strane procesa i nemoj u njemu učestvovati. Odnosi se prema cijeloj stvari kao da si zainteresirani promatrač koji stoji sa strane. Najvažnije, nemoj se boriti sa tom situacijom. Nemoj pokušavati potisnuti sjećanja ili osjećaje ili fantazije. Jednostavno iskorači sa njihovog puta i dopusti neka cijela stvar ispliva i proteče. To te ne može povrijediti. To je jednostavno sjećanje. To je samo fantazija. To nije ništa osim strah. Kada tome dopustiš da ide svojim smjerom

u arenu svjesne pažnje, to više neće potonuti nazad u nesvjesno. To se više neće kasnije vratiti nazad da te proganja. To će nestati za dobro.

### **Problem 8 - Uznemirenost**

Rastrešenost je obično prikrivanje za neki dublji doživljaj koji se zbiva u nesvjesnom. Mi ljudi smo vješti u potiskivanju stvari. Radije nego da se suočimo sa nekom neugodnom misli koju doživljavamo, mi je pokušavamo zakopati. Ne bi htjeli da se bavimo sa tom stvari. Na nesreću, obično u tome ne uspijevamo, barem ne u potpunosti. Mi prikrivamo misao, ali mentalna energija koju koristimo da to sakrijemo stoji tu i ključa. Posljedica je osjećaj tjeskobe koji nazivamo uznemirenost ili rastrešenost. Nema ništa na što možemo pokazati. Ali se ti ne osjećaš ugodno. Ne možeš se opustiti. Kada se u meditaciji pojavi ovo neugodno stanje, jednostavno ga promatraj. Ne dopusti da to upravlja tobom. Nemoj ustati i otići. I nemoj se sa time boriti i pokušavati učiniti da nestane. Neka to bude tamo i promatraj ga izbliza. Onda će potisnuti materijal eventualno izaći na površinu, a ti ćeš pronaći zbog čega si bio zabrinut. Neugodno iskustvo koje si pokušavao izbjeći može biti bilo što: Krivnja, pohlepa ili problemi. To može biti slabi bol, ili suptilna bolest, ili bolest koja nadolazi. Što god to bilo, dopusti da se to pojavi i pažljivo promatraj. Ako samo mirno sjediš i promatraš svoje smetnje, one će eventualno nestati. Ostati sjediti u vrijeme rastrešenosti je mali napredak u tvojoj meditativnoj karijeri. To će te mnogočemu naučiti. Pronaći ćeš da je uznemirenost ustvari površno mentalno stanje. To je po prirodi kratkotrajno. To dolazi i odlazi. Ono uopće nema stvaran utjecaj na tebe. I ovdje će ponovo ostatak tvoga života od ovoga imati koristi.

### **Problem 9 - Pokušavati prenaporno**

Napredni meditantu su općenito prilično prijazni muškarci i žene. Oni posjeduju najvrijednije od svih ljudskih bogatstava, smisao za humor. To nije površno šaljivi brzi duhovit odgovor domaćina u televizijskoj emisiji. To je stvarni osjećaj za humor. Oni se mogu smijati svojim vlastitim ljudskim neuspjesima. Zadovoljno se mogu smijati sebi jer znaju svoje osobne nesreće. Početnici u meditaciji su obično preozbiljni za svoje dobro. Tako, smijite se malo. Važno je naučiti da se za vrijeme sjedenja malo opustite, da se opustite u svojoj meditaciji. Trebate se naučiti ploviti sa svime što se dogodi.

To ne možete učiniti ako ste napeti i nastojite sve to uzeti ozbiljno. Novi meditantni su često previše željni rezultata. Puni su prevelikih i napuhanih očekivanja. Skoče u to i očekuju nevjerovatne rezultate u tako kratkom vremenu. Oni guraju. Oni se naprežu. Preznojavaju se, i to je sve tako strašno, strašno gadno i ozbiljno. Ovo stanje napetosti je direktna suprotnost pažnji. Tako prirodno oni malo postižu. Zatim odlučuju da ta meditacija za njih uopće nije uzbudljiva. Ona im nije dala ono što su oni željeli. Ostavljaju to sa strane. Treba naglasiti da učiš o meditaciji samo meditiranjem. Ti učiš što je to sve meditacija i gdje vodi samo kroz direktno iskustvo same te stvari. Tako početnik ne zna gdje ide jer je razvio slab osjećaj o tome gdje vodi njegova praksa. Početnikova očekivanja su svakako nerealistična i neinformativna. Kao početnik u meditaciji, on ili ona će očekivati sve pogrešne stvari, a ta očekivanja ne čine uopće dobro. Ona se ispriječavaju na putu. Previše nastojanja vodi u krutost i nesretnost, u krivnju i samo-osuđivanje. Kada previše pokušavaš, tvoji napori postaju mehanički i to poražava pažnju čak i prije nego li si uopće započeo. Dobro ti je bilo savjetovano da to sve odbaciš. Odbaci svoja očekivanja i napetost. Jednostavno meditiraj sa stalnim i umjerenim naporom. Uživaj u svojoj meditaciji. Uživaj u svojoj meditaciji i ne opterećuj se sa preznojavanjem i borbom. Jednostavno budi pažljiv i ne preopterećuj se uz znojenje i borbu. Jednostavno budi pažljiv. Sama meditacija će se pobrinuti za budućnost.

### **Problem 10 - Obeshrabrenje**

Direktni rezultat prekomjernosti je frustracija. Ti si u stanju napetosti. Nigdje ne dolaziš. Shvaćaš da nisi napravio očekivani napredak, tako postaneš obeshrabren. Osjećaš se poraženim. TO je veoma prirodan ciklus, ali u potpunosti ga je moguće izbjeći. Izvor je težnja nestvarnim očekivanjima. Ipak, to je uobičajeni sindrom, i usprkos svih dobrih savjeta, to se možda dogodi i tebi. Postoji rješenje. Ako se nađeš obeshrabren, jednostavno promatraj jasno stanje svoga uma. Ništa tome ne dodavaj. Jednostavno to promatraj. Osjećaj neuspjeha je samo druga prolazna, kratkotrajna emocionalna reakcija. Ako učestvuješ u njoj, onda se ona hrani sa tvojom energijom i povećava se. Ako ti jednostavno stojiš sa strane i to promatraš, to prolazi. Ako si obeshrabren zbog opaženog neuspjeha u meditaciji, sa tim se je posebno lako pozabaviti. Osjećaš da nisi uspio u svojoj praksi. Ti nisi uspio biti pažljiv. Jednostavno postani svjestan prakse. Upravo si

na taj način ponovo uspostavio pažnju sa tim jednim korakom. Razlog tvom osjećaju neuspjeha nije ništa drugo osim sjećanje. U meditaciji nema takve stvari kao neuspjeh. Postoje zapreke i poteškoće. Ali nema neuspjeha osim ako u potpunosti prestaneš sa meditacijom. Čak i ako si proveo dvadeset godina i nigdje nisi stigao, ti možeš biti pažljiv u bilo kojem trenutku kada to poželiš. To je tvoja odluka. Žaljenje je samo još jedan način bivanja nepažljivim. U trenutku kada shvatiš da nisi bio pažljiv, samo to shvaćanje je djelo pažnje. Dakle, nastavi proces. Nemoj biti preusmjeren u emocionalnu reakciju.

### **Problem 11 - Otpor meditaciji**

Postoje periodi kada ne osjećaš poticaj da meditiraš. Sama ideja ti izgleda mrska. Propustiti i jedan period prakse je jedva značajno, ali to se vrlo lako pretvara u naviku. Mudrije je da se usprkos otporu nastavi sa praksom. Otiđi i sjedi. Promatraj ovaj osjećaj odbojnosti. U većini slučajeva to je prolazna emocija, plamen u tavi koji će nestati ispred tvojih očiju. Pet minuta nakon što sjedneš to nestaje. U drugim slučajevima to je zbog nekog gorkog iskustva toga dana, i zbog toga traje duže. Ipak, to prolazi. Bolje se je toga osloboditi u dvadeset ili trideset minuta meditacije - nego to nositi u sebi i dopustiti tome da uništi ostatak dana. Drugi put, otpor može biti zbog neke poteškoće koju imaš sa samom praksom. Ti možeš ili ne moraš znati koja je to poteškoća. Ako ti je problem poznat onda ga riješi jednom od tehnika datom u ovoj knjizi. Jednom kada nestane problem, nestaje i otpor. Ako je problem nepoznat onda ćeš ga morati iskopati. Jednostavno sjedi kroz otpor i pažljivo promatraj. Kada napokon dođe do kraja, on će nestati. Onda će se pojaviti problem koji je to uzrokovao, i tada se sa njime možeš uhvatiti u koštac. Ako je otpor meditaciji uobičajna stvar u tvojoj praksi, onda trebaš posumnjati na neku suptilnu pogrešku u tvom osnovnom stavu. Meditacija nije ritual koji se vrši u nekom posebnom položaju. To nije bolna vježba, ili period prisilne dosade. I to nije neka strašna, ozbiljna obaveza. Meditacija je pažnja. To je novi način viđenja i to je oblik igre. Meditacija je tvoj prijatelj. To smatraj takvim i otpor će nestati kao dim na ljetnom povjetarcu. Ako iskušaš sve ove mogućnosti, a otpor i dalje ostaje, onda može biti problem. Mogu postojati neke metafizičke neprilike na koje meditator naleti i koje su van domašaja ove knjige. Za nove meditante nije uobičajno da nalete na



to, ali se to može dogoditi. Nemoj odustajati. Potraži pomoć od kvalificiranih učitelja Vipasana načina meditacije, i traži da ti pomognu riješiti tu situaciju. Takvi ljudi postoje baš za takvu svrhu.

### **Problem 12 - Letargija ili tupost**

Već smo raspravljali o fenomenu tonućeg uma. Ali postoji specijalni smjer do tog stanja na koji bi trebao pripaziti. Mentalna tupost može nastati kao posljedica neželjene sporedne pojave produbljivanja koncentracije. Kako se tvoja opuštenost produbljuje, mišići se opuštaju, a nervni prenos mijenja. Ovo stvara veoma mirna i lagana osjećanja u tijelu. Osjećaš se veoma smirenim i nekako odjeljenim od tijela. Ovo je veoma ugodno stanje i na početku je tvoja koncentracija vrlo dobra, dobro centrirana na dah. Međutim, kako se to nastavlja ugodna osjećanja se nastavljaju i ona poremećuju tvoju pažnju na dah. Ti stvarno počinješ uživati to stanje i tvoja pažnja ide prema dolje. Tvoja pažnja se rasprši, bivajući nošena ravnodušno kroz neodređene oblake blaženstva. Posljedica toga je veoma nepažljiv um, vrsta ekstatične omamljenosti. Naravno, lijek za ovo je pažnja. Pažljivo promatraj ove fenomene i oni će se raspršiti. Kada se pojave blaženstveni osjećaji, prihvati ih. Nema potrebe izbjegavati ih. Nemoj biti oмотan u njima. To su fizički osjećaji, pa se prema njima tako i odnosi. Promatraj osjećaje kao osjećaje. Promatraj tupost kao tupost. Promatraj kako se pojavljuje i kako nestaje. Nemoj u njima učestvovati. Ti ćeš imati problema u meditaciji. Svatko ih ima. Možeš se prema njima odnositi kao prema strašnim mukama, ili izazovima koje treba prevazići. Ako ih smatraš opterećenjem, tvoja patnja će se samo povećati. Ako ih smatraš prilikama za učenje i razvitak, tvoji duhovni izgledi su neograničeni.

### **Poglavlje 11 - Rješavanje nesabranosti I**

U neko vrijeme, svaki meditant se suočava sa smetnjama u praksi, i zato su potrebne metode da se to riješi. Neke dobre varke su bile izmišljene da se brže vratiš na zadatak, nego da to pokušavaš učiniti čistom snagom volje. Koncentracija i pažnja idu zajedno. Svaka nadopunjuje onu drugu. Ako je bilo koja slaba, onda će i druga eventualno biti zahvaćena. Loši dani su obično karakterizirani slabom koncentracijom. Tvoj um jednostavno luta naokolo. Potreban ti je neki metod da ponovo uspostaviš koncentraciju, čak i ako imaš

mentalne poteškoće. Na sreću ti to imaš. U stvari možeš odabrati iz tradicionalne palete praktičnih manevara.

### **Manevar 1 - Mjerenje vremena**

Ova prva tehnika je bila prikazana u prethodnom poglavlju. Smetnja te je odvušla od tvoga daha, i ti odjednom shvatiš da si sanjario. Trik je u tome da se u potpunosti povučesh od bilo čega što te je zahvatilo, da u potpunosti prekineš taj utjecaj odjednom i vratiš se na dah sa punom pažnjom. Ovo činiš mjerenjem dužine vremena koje te je skrenulo sa daha. Ovo nije precizna kalkulacija. Nije ti potrebna preciznost, jednostavno gruba procjena. To možeš računati u minutama, ili idejom značenja. Jednostavno sebi kaži: “U redu, bio sam rastrešen oko dvije minute” ili “Otkada je zalajao pas” ili “Otkada sam počeo razmišljati o novcu”. Kada prvi put budeš prakticirao ovu tehniku, ovo ćeš govoriti samome sebi u svojoj glavi. Jednom kada se ta navika dobro uspostavi, možeš je odbaciti, i akcija postaje bez riječi vrlo brza. Sjeti se, cijela ideja je da se odvučesh od smetnje i vratiš na dah. Oslobadaš se od misli čineći je predmetom ispitivanja onoliko dugo da se odvojiš od nje u grubo koliko ona traje. Interval sam po sebi nije važan. Jednom kada si slobodan od smetnje, odbaci cijelu stvar i vrati se na dah. Nemoj se zadržavati u procjenjivanju.

### **Manevar 2 - Duboki udisaji**

Kada je tvoj um neobuzdan i uznemiren, često možeš ponovo uspostaviti pažnju sa nekoliko brzih dubokih udaha. Čvrsto udahni i isto tako izdahni. Ovo pojačava osjećaje u nosnicama i olakšava usredsređivanje. Sjeti se, koncentracija se može prisiliti na razvitak, tako ćeš svoju punu pažnju lijepo vratiti na dah.

### **Manevar 3 - Brojanje**

Brojanje dahova kako oni prolaze je vrlo tradicionalna procedura. Neke škole poučavaju ovu aktivnost kao svoju glavnu taktiku. Vipasana to koristi kao pomoćnu tehniku za ponovno uspostavljanje pažnje i jačanje koncentracije. Kao što smo raspravljali u petom poglavlju možeš koristiti različite načine. Sjeti se da pažnju držiš na dahu. Možda ćeš primjetiti promjenu nakon što si završio sa brojanjem. Dah se usporava, ili postaje veoma lagan i profinjen. Ovo je fiziološki signal da je koncentracija dobro uspostavljena. Na ovoj točki, dah je obično tako lagan ili tako postojan i nježan da jasno ne

možeš razlikovati udisaj od izdisaja. Izgleda da su se spojili u jedno. Onda ih možeš brojati zajedno kao jedan ciklus. Nastavi proces brojanja, ali samo do pet, pokrivajući sekvencu istih pet-dahova, onda počni ispočetka. Kada brojanje postane zamorno, pređi na sljedeći korak. Odbaci brojeve i zaboravi o konceptu udisanja i izdisanja. Jednostavno pravo uroni u čistu senzaciju disanja. Udisanje se stapa sa izdisanjem. Jedan dah se stapa sa drugim u nikad završavajućem ciklusu čistog, glatkog toka.

#### **Manevar 4 - Metod Unutra-van**

Ovo je alternativa brojanju, i djeluje na isti način. Usmjeri svoju pažnju na dah i mentalno označi svaki ciklus sa riječima “Udah. . izdah” ili Unutra. . van”. Nastavi sa procesom dok ti ovi koncepti ne budu potrebni, i onda ih odbaci.

#### **Manevar 5 - Poništavanje jedne misli sa drugom**

Neke misli jednostavno neće da nestanu. Mi ljudi smo opsesivna bića. To je jedan od naših najvećih problema. Mi imamo sklonost da se usmjeravamo na stvari kao što su to seksualne fantazije, brige i ambicije. Hranimo ove misaone komplekse godinama i pružamo im dovoljno prostora za uvježbanje, tako da se sa njima igramo u svakom slobodnom trenutku. Potom kada sjednemo za meditaciju, tražimo od njih da nas ostave na miru i nestanu. Nije iznenađujuće da nas one ne slušaju. Uporne misli kao ove zahtijevaju direktan pristup, potpuni frontalni napad. Budistička psihologija je razvila zaseban sistem klasifikacije. Radije nego da misli odvoja u kategorije kao “dobro” i “loše”, budistički mislioci radije njih smatraju kao “vješte” protiv “nevještih”. Nevješte misli su povezane sa pohlepom, mržnjom ili iluzijom. Ovo su misli koje um najlakše pretvara u opsesije. One su nevješte u smislu da te vode od puta prema Oslobođenju. Vješte misli su, u drugu ruku one povezane sa darežljivošću, samilošću i mudrošću. One su vješte u smislu da mogu biti korištene kao specijalna poboljšanja za nevješte misli, i tako ti pomagati na putu Oslobođenja. Ti ne možeš uvjetovati Oslobođenje. To nije stanje koje nastaje iz misli. Niti možeš uvjetovati osobne kvalitete koje stvara Oslobođenje. Misli dobrote mogu stvoriti pokazivanje dobrote, ali to nije stvarna stvar. To će nestati pod nekim pritiskom. Misli o samilosti samo stvaraju površnu samilost. Tako, vješte misli neće tebe same po sebi osloboditi iz zamke. One su

vješte samo ako se primjene kao protusredstvo otrovu nevještih misli. Misli darežljivosti mogu privremeno odstraniti pohlepu. One to guraju pod tapet dovoljno dugo za pažnju da obavi svoj rad nesmetano. Zatim, kada je pažnja prodrla do korijenja ego procesa, pohlepa iščezava i pojavljuje se istinska darežljivost. Ovaj princip se može koristiti svaki dan u tvojoj meditaciji. Ako te određena vrsta opsesije zahvati, možeš je poništiti stvaranjem suprotnoga. Evo primjera: Ako apsolutno mrziš Charlie, i njegovo mrgodno lice koje se neprekidno pojavljuje u tvome umu, pokušaj usmjeriti tok ljubavi i prijateljstvo prema Charlie. Možda ćeš se odmah riješiti mentalne slike. Zatim možeš nastaviti sa meditacijom. Ponekad ova sama taktika ne djeluje. Opsesija je prejaka. U ovom slučaju moraš nekako oslabiti njen utjecaj na sebe prije nego li je uspješno uravnotežiš. Ovdje krivica, jedna od čovjekovih najviše krivo korištenih emocija, napokon ima neke koristi. Dobro pogledaj emocionalnu reakciju koje se pokušavaš riješiti. Ustvari udubi se u nju. Osjeti kako se osjećaš. Pogledaj što ti čini u životu, tvojoj sreći, tvome zdravlju i tvojim odnosima. Pokušaj vidjeti kako bi takav izgledao drugima. Promatraj način na koji ometa tvoj napredak prema Oslobođenju. Pali zapisi savjetuju da ovo uistinu temeljito učiniš. Savjetuju ti da zamisliš kakav osjećaj odvratnosti i poniženja bi osjećao da si prisiljen da nosiš vezani leš mrtve raspadajuće životinje oko svoga vrata. Stvaran prezir je ono što te zahvata. Ovaj korak može prekinuti sam problem po sebi. Ako ne prekine, onda uravnoteži preostalu opsesiju tako da još jednom stvoriš njenu suprotnu emociju. Misli o pohlepi pokrivaju sve što je povezano sa željom, od želje za materijalnim dobitkom, sve do suptilne potrebe da se bude poštovana kao moralna osoba. Misli mržnje idu skalom od sitničave svadljivosti do ubilačkog bijesa. Iluzija pokriva sve od sanjarenja do stvarnih halucinacija. Darežljivost poništava pohlepu. Dobrota i samilost poništavaju mržnju. Možeš pronaći određena protusredstva za svaku misao koja te muči ako o tome neko vrijeme promisliš.

### **Manevar 6 - Prizivanje svoje svrhe**

Postoji vrijeme kada stvari iskaču u tvome umu, naizgled nasumce. Riječi, fraze, ili cijele rečenice iskaču iz nesvjesnog bez određenog razloga. Pojavljuju se objekti. Slike prolaze i odlaze. Ovo je iskustvo nestaloženosti. Tvoj um se osjeća kao zastava koja leprša na vjetru. To ide naprijed, nazad kao valovi u oceanu. U vrijeme kao ovo često

se je dovoljno prisjetiti zašto si ti ovdje. Možeš sebi kazati: “Ja ne sjedim ovdje da rasipljem svoje vrijeme sa ovim mislima. Ja sam ovdje da usredsređujem svoj um na dah, koji je univerzalan i zajednički svim živim bićima”. Ponekad će se tvoj um staložiti, čak i prije nego završiš potpuno recitiranje. U neko drugo vrijeme ovo ćeš morati ponoviti nekoliko puta prije nego se ponovo usredotočiš na dah. Ove tehnike se mogu koristiti pojedinačno, ili u kombinacijama. Ispravno upotrebljene, one sačinjavaju prilično djelotvoran arsenal za borbu protiv majmunskog uma.

## **Poglavlje 12 - Rješavanje nesabranosti II**

Tako si ti tu i lijepo meditiraš. Tvoje tijelo je potpuno nepomično, a um je potpuno smiren. Ti jednostavno kliziš slijedeći tok daha, unutra, vani, unutra, vani. . . stišan, smiren i koncentriran. Sve je savršeno. Zatim odjednom se nešto sasvim različito pojavi u tvome umu: “Ja sam siguran da bi poželio sladoled”. To je očito smetnja. To nije ono što bi trebao raditi. To primjećuješ, vraćaš se nazad na dah, nazad u fini tok unutra, vani, unutra vani. . . potom: “Da li sam ikada platio onaj račun za plin?” Druga smetnja, primjetiš je i ponovno se vratiš na dah. Unutra, vani, unutra, vani. . . “Novi film naučne fantastike se prikazuje. Možda bi ga mogao otići pogledati u utorak. Ne, utorak, imam puno posla u srijedu. Bolje je u četvrtak”. Druga smetnja. Povučesh sebe nazad od ovoga i nastaviš sa dahom, ali nikada ne dolaziš nazad, prije nego to učiniš mali glas u tvojoj glavi nastavlja, “Moja leđa me ubijaju”. I tako dalje, i dalje to se nastavlja, smetnja nakon smetnje, naizgled bez kraja. Kakva briga. Ali ovo je sve tako u vezi toga. Ove smetnje su ustvari cijela stvar. Stvar je da se nauči s njima uhvatiti u koštac. Učiti ih primjećivati bez da se u njima bude uhvaćen. Zbog toga smo ovdje. Mentalno lutanje je sigurno neprijatno. Ali to je normalno djelovanje tvoga uma. Ne misli o tome kao neprijatelju. To je jednostavno stvarnost. Ako želiš nešto promijeniti onda je prva stvar da to vidiš onakvim kakvo i jeste. Kada prvi put sjedneš da se koncentriraš na dah, bit ćeš iznenađen kako je um ustvari nevjerovatno prezaposlen. On skače i ulazi u besmislene razgovore. To mijenja smjer i žuri. Um samog sebe proganja u neprekidnim krugovima. Brblja. Misli. Fantazira i sanjari. Nemoj se zbog toga uznemiravati. To je prirodno. Kada tvoj um odluta od predmeta meditacije, jednostavno promatraj tu smetnju pažljivo. Kada govorimo o smetnji u Meditaciji Uvida onda govorimo o bilo

kojoj preokupaciji koja odvlači pažnju sa daha. Ovo donosi novost, glavno pravilo za tvoju meditaciju: Kada se pojavi bilo koje mentalno stanje dovoljno jako da te skrene sa objekta meditacije, okreni na kratko svoju pažnju na tu smetnju. Učini smetnju privremenim objektom meditacije. Molim primjetite riječ privremeno. To je vrlo važno. Ne savjetujemo da konje uputiš u središte toka. Ne očekujemo da prihvatiš cijeli novi objekt meditacije svake tri sekunde. Dah će uvijek biti tvoj glavni fokus. Okrećeš svoju pažnju na smetnju samo onoliko dugo da primjetiš određenu specifičnu stvar o njoj. Što je to? Koliko je snažno? I koliko traje? Čini ovo i vraćaš svoju pažnju na dah. Ovdje ponovo, molim primjetite djelujući izraz, bez riječi. Ova pitanja nisu poziv za još mentalnog brbljanja. To bi te odvelo u krivom smjeru, prema još više razmišljanja. Mi želimo da se odvojiš od razmišljanja, nazad direktnom, bez riječi i nepojmovnom iskustvu daha. Ova pitanja su stvorena da te oslobode od smetnji i pruže ti uvid u njihovu prirodu, a ne da se još više zapetljaš u njih. Ona će te podesiti na ono što te smeta, i pomoći ti da se toga riješiš - sve u jednom koraku.

Problem je ovdje: Kada se smetnja, ili bilo koje mentalno stanje, pojavi u umu, ono se prvo rascvjeta u nesvjesnom. Samo trenutak kasnije to se pojavljuje u svjesnom umu. Ta razlika od pola-sekunde je prilično važna, jer je to vrijeme dovoljno za zahvaćanje zbivanja. Zahvaćanje se zbiva skoro trenutno, i prvo se zbiva u nesvjesnom. Tako, za vrijeme dok se zahvaćanje pojavljuje na nivou svjesnog prepoznavanja, mi smo se već počeli za to vezivati. Za nas je prirodno da nastavimo sa tim procesom, bivajući sve više i više zapetljani u smetnju dok je nastavljam promatrati. U tom vremenu, već mislimo misao, radije nego li je promatramo sa čistom svješću. Cijela sekvenca se zbiva u trenu. Ovo nam predstavlja problem. U vrijeme kada postanemo svjesni smetnje, mi smo u nekom smislu već upetljani u nju. Naša tri pitanja su pametno protusredstvo za ovu određenu bolest. Da bi odgovorili na ova pitanja, moramo utvrditi kvalitetu smetnji. Da bi to učinili, moramo se odvojiti od toga, zakoračiti mentalno unazad, osloboditi se toga, i to promatrati objektivno. Moramo prestati misliti misli ili osjećati osjećaje da bi to mogli promatrati kao objekt ispitivanja. Sam ovaj proces je vježba u pažnji, neuključiva, odvojena svjesnost. Zahvat smetnje je tako prekinut, a pažnja je vraćena nazad i kontrolira. Na ovoj točki, pažnja se lagano

prebacuje na glavni fokus i vraćamo se dahu. Kada prvi puta počneš praktimirati ovu tehniku, možda ćeš za to morati koristiti riječi. Postavljat ćeš pitanja riječima i odgovor dobiti u riječima. Međutim, neće proći dugo prije nego li ćeš se moći potpuno riješiti formalnosti riječi. Jednom kada je mentalna navika stvorena, ti jednostavno primjećuješ smetnju, opažaš kvalitete te smetnje, i vraćaš se na dah. To je potpuno nepojmovan (bez misli) proces, i veoma je brz. Sama smetnja može biti bilo što: zvuk, senzacija, emocija, fantazija, bilo što. Što god da je, nemoj pokušavati to potisnuti. Ne pokušavaj to na silu izbaciti iz uma. Nema potrebe za time. Jednostavno to promatraj pomno sa čistom pažnjom. Ispitaj smetnju bez riječi i ona će nestati sama po sebi. Pronaći ćeš da se tvoja pažnja lagano, bez napora vraća nazad na dah. I nemoj sebe osuđivati što si bio uznemiren. Smetnje su normalne. One dođu i prođu. Usprkos ovom mudrom savjetu, ti ćeš vidjeti da sebe i dalje osuđuješ. I ovo je prirodno. Jednostavno promatraj proces osuđivanja kao drugu smetnju, a potom se vrati nazad na dah. Promatraj slijed zbivanja: Disanje. Disanje. Ometajuća misao se pojavljuje. Frustracija nastaje zbog ometajuće misli. Sebe osuđuješ što si bio ometen. Primjećuješ samo-osuđivanje. Vraćaš se nazad na disanje. Disanje. Disanje. To je stvarno prirodno. Glatko - - prolazni ciklus, ako to ispravno radiš. Naravno, trik je strpljenje. Ako možeš naučiti da promatraš ove smetnje bez da u njima učestvuješ, onda je sve to vrlo lako. Ti jednostavno kliziš kroz smetnju i tvoja pažnja se vrlo lako vraća na dah. Naravno da se ista smetnja može ponovo pojaviti u sljedećem trenutku. Ako se pojavi, promatraj to pažljivo. Ako se baviš sa starom, dobro uspostavljenom misaonom šemom, ovo se može nastavljati neko prilično vrijeme, ponekad godinama. Nemoj se razočarati. I ovo je prirodno, jednostavno promatraj smetnju i vrati pažnju na dah. Nemoj se boriti sa ovim ometajućim mislima. Ne napreži se ili bori. To je rasipanje. Svaki dio energije koji budeš koristio za otpor prelazi u taj misaoni kompleks i čini ga jačim. Zato nemoj pokušavati te misli na silu izbaciti iz uma. Jednostavno promatraj smetnju pažljivo, i ona će eventualno nestati.

To je veoma čudno, ali što god više čiste pažnje poklanjaš takvim smetnjama, one postaju slabije. Promatraj ih dovoljno dugo, i često dugo, sa čistom pažnjom, i one iščezavaju zauvijek. Bori se sa njima i one dobivaju na snazi. Promatraj ih sa neprianjanjem i one usahnu. Pažnja je funkcija koja razoružava smetnje, na isti način kao što stru-

čnjak za eksplozive deaktivira bombu. Slabe smetnje su razoružane jednim pogledom. Obasjaj ih svjetlom svjesnosti i one trenutno ishlape, nikada se ne vraćajući. Duboko-ukorijenjene, navike-misaoni uzorci zahtijevaju neprekidnu ponavljaju pažnju, primjenjenu na njima za bilo koji period vremena koji je potreban da se prekine njihov utjecaj. Smetnje su stvarno papirnati tigrovi. One nemaju svoju vlastitu snagu. Trebaju neprekidno biti hranjene, ili nestaju. Ako ih prestaneš hraniti (poticati) sa svojim vlastitim strahom, ljutnjom, i pohlepom, blijede i iščezavaju. Pažnja je najvažniji aspekt meditacije. To je glavna stvar koju pokušavaš kultivirati. Tako stvarno uopće nema potrebe da se boriš sa smetnjama. Presudna stvar je da se bude pomno pažljiv na ono što se zbiva, a ne da kontroliraš ono što se zbiva. Sjeti se, koncentracija je sredstvo. Ona je drugorzredna prema čistoj pažnji. Sa točke gledišta pažnje, stvarno ne postoji takva stvar kao što su to smetnje. Što god se pojavi u umu na to se gleda kao na novu priliku za kultiviranje pažnje. Sjeti se, dah je svojevrijem izabran fokus, i to se koristi kao naš glavni objekt pažnje. Smetnje se koriste kao pomoćni objekti pažnje. One su sigurno dio stvarnosti kao što je to i sami dah. Ustvari, postoji mala razlika u tome što je objekt pažnje. Možeš biti svjestan daha ili smetnji. Možeš biti svjestan činjenice da je tvoj um smiren, a tvoja koncentracija jaka, ili možeš biti svjestan činjenice da tvoja koncentracija nije dobra, a tvoj um u apsolutnom neredu. Sve je to pažnja. Jednostavno održavaj tu pažnju, i koncentracija će eventualno uslijediti.

Svrha meditacije nije da se koncentrira na dah bez prekida, zauvijek. To bi samo po sebi bilo beskoristan cilj. Svrha meditacije nije postizanje savršeno stišanog i smirenog uma. Iako je to prekrasno stanje, to ne vodi do samog oslobođenja. Svrha meditacije je da se dosegne neprekinuta svjesnost. Pažnja, i samo pažnja, stvara Prosvjetljenje. Smetnje dolaze u svim veličinama, oblicima i mirisima. Budistička filozofija ih je organizirala po kategorijama. Jedna od njih je kategorija zapreka. One se nazivaju zapreke (smetnje) jer one blokiraju tvoj razvitak obe komponente meditacije, pažnje i koncentracije. Malo upozorenje u vezi ovog izraza: riječ “zapreka” ima negativno značenje, i ustvari to su stanja uma koja želimo odstraniti. Međutim, to ne znači da ona moraju biti potisnuta, izbjegnuta ili osuđivana. Uzmimo za primjer pohlepu. Želimo da izbjegnemo produžavanje bilo kojeg stanja pohlepe koje se pojavilo, jer nastavljanje toga stanja vodi do



okova i patnje. To ne znači da pokušavamo izbaciti misao iz uma kada se pojavi. Jednostavno je ne potičemo da u njemu stoji. Dopuštamo da dođe i dopuštamo da prođe. Kada se promatra pohlepa sa čistom pažnjom, ne procjenjuje se vrijednost. Jednostavno stojimo sa strane i promatramo njen nastanak. Cijela dinamika pohlepe od početka do kraja se jednostavno promatra na ovaj način. Mi ni najmanje to ne pomažemo, ometamo ili učestvujemo u tome. Ona stoji onoliko dugo koliko stoji. I učimo koliko možemo naučiti o njoj dok je ona prisutna. Promatramo što pohlepa čini. Promatramo kako nam stvara neprilike i kako opterećuje druge. Primjećujemo kako nas neprekidno čini nezadovoljnima, zauvijek u stanju neispunjene žudnje. Iz osobnog iskustva, ustanovljujamo na osnovnom nivou da je pohlepa nevješti način upravljanja svojim životom. U ovom shvaćanju nema ničeg teoretskog. Sa svim zaprekama se radi na isti način, ovdje ćemo raspraviti o svakoj, jednom po jednom.

**Želja:** Pretpostavimo da ti je pažnja bila odvučena nekim lijepim iskustvom u meditaciji. To može biti ugodna fantazija ili misao o ponosu. To može biti osjećaj samopoštovanja. To može biti misao o ljubavi ili čak fizički osjećaj blaženstva koji nastaje iz samog meditativnog iskustva. Što god to bilo, ono što slijedi je stanje želje - želje da dobiješ ono o bilo čemu si razmišljao ili želje da produžiš iskustvo koje imaš. Nema veze kakva je njena priroda, ti bi se trebao odnositi prema želji na sljedeći način. Primjeti misao ili senzaciju dok se pojavljuju. Primjeti mentalno stanje želje koja to prati kao odvojenu stvar. Primjeti točnu mjeru ili stupanj te želje. Zatim promatraj koliko dugo traje i kada napokon nestane. Kada si to učinio vrati svoju pažnju nazad na disanje.

**Odbojnost:** Pretpostavimo da ti je pažnja bila odvučena nekim negativnim iskustvom. To može biti nešto čega se bojiš ili neka briga. To može biti krivica, depresija ili bol. Koja god bila stvarna supstanca misli ili senzacija, koje odbacuješ ili potiskuješ-pokušavaš da je izbjegneš, pružaš joj otpor ili je negiraš. I ovdje se u suštini prema tome odnosiš na isti način. Promatraj nastajanje misli ili senzacije. Promatraj stanje odbacivanja koje sa time dolazi. Mjeri kolika je mjera ili stupanj toga odbacivanja. Vidi koliko dugo traje i kada iščezava. Zatim vrati svoju pažnju nazad na disanje.

**Letargija:** Letargija se pojavljuje u različitim stupnjevima i snazi, kreće se od blage pospanosti do totalne tromosti. Ovdje govorimo o mentalnom stanju, a ne fizičkom. Nesanica ili fizički umor je potpuno nešto drugo, u budističkom sistemu klasifikacije to bi bilo kategorizirano kao fizički osjećaj. Mentalna letargija je blisko povezana sa odbojnošću, po tome jer je to jedan od umnih pametnih bijednih načina izbjegavanja onih stvari koje um smatra neugodnim. Letargija je vrsta isključenja mentalnog aparata, otupljivanje senzorne i spoznajne oštine. To je prisilna tupoglavost koja se prikriva da je uspavana. Sa ovim može biti teško postupati, jer je njeno prisustvo u direktnoj suprotnosti primjenjivanja pažnje. Letargija je suprotnost svjesti. Ipak, pažnja je lijek za ovu zapreku, također, a rješava se na isti način. Primjeti stanje uspavanosti kada nastaje, i njenu mjeru ili stupanj. Primjeti kada nastaje, koliko dugo traje, i kada prođe. Jedina važna stvar je da se fenomen primjeti u ranoj fazi. Trebaš to primjetiti upravo u trenutku nastajanja i odmah primjeniti čistu svjesnost. Ako dopustiš da se razvija onda će možda nadići tvoju moć pažnje. Kada letargija pobijedi posljedica toga je toneći um i/ili spavanje.

**Uznemirenost:** Stanja rastrošenosti i brige su ispoljavanje mentalne uznemirenosti. Tvoj um se naglo okreće, odbijajući da se zaustavi na bilo kojoj stvari. Može ti se dogoditi da se neprekidno ponovno i ponovno vraćaš na iste stvari. Ali čak i ovdje nestaloženi osjećaj je prevladavajuća komponenta. Um odbija da se usredotoči na bilo što. Neprestano skače naokolo. Lijek za ovo stanje je ista osnova. Rastrošenost dava neki osjećaj svjesnosti. Možeš to nazvati okus ili tkanje. Kako god to nazivao, taj nestaloženi osjećaj je tu kao određiva karakteristika. Traži to. Jednom kada ga primjetiš, opažaj koliko toga je tu prisutno. Primjeti kada nastaje. Promatraj koliko traje, i vidi kada iščezne. Zatim vrati svoju pažnju nazad na disanje.

**Sumnja:** Sumnja ima svoj vlastiti poseban osjećaj u svjesnosti. Pali tekst to lijepo opisuje. To je osjećaj čovjeka koji luta pustinjom i stiže na neoznačeno raskršće. Kojim bi putem on trebao krenuti? Nema načina da se to odredi. Tako on stoji okljevujući. Jedan od uobičajenih oblika koji se događaju u meditaciji je unutrašnji dijalog nešto kao ovo: “Što ja radim ovako sjedeći? Da li ja uistinu dobivan nešto iz ovoga? Oh! Sigurno da dobivam. Ovo je za mene dobro. Knjiga tako govori. Ne to je suludo. Ovo je gubljenje vremena. Ne,

ja neću prestati sa ovim. Ja sam rekao da ću ovo učiniti, i ja ću to učiniti. Ili, jesam li ja tvrdoglav? Ja to ne znam. Jednostavno ne znam”. Nemoj se uhvatiti u ovakvu zamku. To je samo druga zapreka. Drugi mali zadimljeni ekran da te odvraća od činjenja najstrašnije stvari na svijetu: postajanja svjestan onoga što se događa. Da se riješiš sumnje, postani svjestan tog mentalnog stanja posrtanja kao objekta ispitivanja. Nemoj se zarobiti u tome. Izvuci se iz toga i promatraj ga. Vidi koliko je snažno. Vidi kada se pojavljuje i kada nestaje. Zatim gledaj kako iščezava, i vrati se nazad na disanje. Ovo je opći način koji ćeš koristiti za bilo koju zapreku koja se pojavi. Pod zaprekama mi mislimo na mentalno stanje koje se pojavljuje da spriječi tvoju meditaciju. Neke od njih su vrlo suptilne. Korisno je navesti neke mogućnosti. Negativna stanja je lako uočiti: nesigurnost, strah, ljutnja, depresija, razdražljivost i frustracija. Žudnju i želju je malo teže uočiti jer se one mogu primjeniti na stvari koje mi normalno smatramo časnim i plemenitim. Možeš doživjeti želju da se usavršiš. Možeš osjećati žudnju za velikom vrlinom. Čak možeš razviti prijanjanje za blaženstvom proizašlim iz samog meditativnog iskustva. Malo je teško sebe odvojiti od takvih altruističkih osjećaja. Ipak, na kraju, to je samo viša pohlepa. To je želja za zadovoljstvom i lukav način da se ignorira stvarnost u sadašnjem-vremenu. Međutim, najveća od svih varki su ona stvarno pozitivna mentalna stanja koja se ušuljaju u tvoju meditaciju. Sreća, mir, unutrašnje zadovoljstvo, simpatija i samilost za sva bića bilo gdje. Ova mentalna stanja su tako slatka i dobrohotna da jedva možeš izdržati da se od njih odvojiš. To u tebi stvara osjećaj kao da si izdajica čovječanstva. Nema potrebe da se tako osjećaš. Mi ne savjetujemo da se odvojiš od ovih umnih stanja ili da postanete bezosjećajni roboti. Samo želimo da ih se vidi onakvima kakvi oni jesu. To su mentalna stanja. Ona dolaze i odlaze. Kako nastavljaš sa svojom meditacijom, ova stanja će se češće pojavljivati. Trik je u tome da za njih ne počneš prijanjati. Jednostavno vidi svaki od njih kako nastaju. Vidi što su, koliko su jaki i koliko traju. Onda promatraj kako nestaju. To je sve prolazna predstava tvoga vlastitog mentalnog univerzuma.

Isto kao što se disanje odvija u stadijima, isto tako je i sa mentalnim stanjima. Svaki dah ima početak, sredinu i kraj. Svako mentalno stanje ima nastajanje, rast i propadanje. Trebaš težiti da ove stadije jasno vidiš. Međutim, ovo nije lako učiniti. Kao što smo već primje-

tili, svaka misao i senzacija prvo počinju u nesvjesnom predjelu uma i kasnije se pojavljuju u svjesnosti. Općenito postajemo svjesni tih stvari kada su se pojavile u stvarnosti svjesti i tamo bile neko vrijeme. Ustvari, obično postajemo svjesni smetnji samo kada oslobađaju svoj utjecaj na nas i već su na putu nestanka. Na ovoj točki smo pogođeni iznenadnim shvaćanjem da smo negdje bili, sanjarili, fantazirali ili bilo što. Očito je da je to prekasno u redosljedu zbivanja. Ovaj fenomen možemo nazvati hvatanje lava za rep, i to je nevješta stvar za učiniti. Kao susresti se sa opasnom zvjeri, moramo unaprijed pristupiti mentalnim stanjima. Strpljivo, naučit ćemo ih prepoznati kada se ona uzdižu sa dubljih nivoa našeg svjesnog uma. Kako se mentalna stanja prvo pojavljuju u nesvjesnom, da bi uočio pojavljivanje tog mentalnog stanja, moraš proširiti svoju svjesnost u nesvjesni dio. Ovo je teško, jer ne možeš vidjeti što se tamo dolje zbiva, ne na isti način kako vidiš svjesnu misao. Ali možeš naučiti da primjetiš neodređeni osjećaj kretanja i da djeluješ kroz neku vrstu mentalnog osjećaja dodira. Ovo dolazi sa praksom, i to je sposobnost drugih posljedica proizašlih iz duboke, mirne koncentracije. Koncentracija usporava pojavljivanje ovih mentalnih stanja i daje ti vremena da osjećaš svako nastajanje u nesvjesnom čak i prije nego li ga vidiš u svjesnosti. Koncentracija ti pomaže da proširiš svoju svjesnost tamo dolje u ključajući mrak gdje se rađaju misli i osjećaji. Kako se tvoja koncentracija produbljuje, tako stićeš sposobnost da vidiš misli i osjećaje koji se polako uzdižu, kao odvojeni mjehuri, svaki drukčiji i sa prostorom između njih. Oni se kao mjehuri polako dižu iz nesvjesnoga. Stoje neko vrijeme u svjesnosti i onda otplove dalje.

Primjena svjesnosti na mentalna stanja je precizna operacija. Ovo je posebno istinito za osjećaje i senzacije. Vrlo je lako otići predaleko za senzacijom. To jest, nešto joj dodati iznad ili ispod. Isto je tako lako ne uhvatiti, propustiti senzaciju, osjetiti samo dio ali ne i cijelu senzaciju. Ideal kojemu težiš je da doživiš svako mentalno stanje u potpunosti, točno onakvo kakvo jeste, ništa ne dodavajući i ne propuštajući ni jedan dio. Uzmimo za primjer bol u nozi. Što je ustvari tu, to je senzacija proticanja. To se neprestano mijenja, nikada nije isto od jednog do drugog trenutka. Kreće se sa jednog mjesta na drugo i njegova snaga pulsira gore dolje. Bol nije stvar. Njemu se ne trebaju pripisivati koncepti i sa njim nisu ni povezani. Čista nezapriječena svjesnost ovog događanja će to doživjeti kao tok,

proticanje energije i ništa više. Bez misli i odbacivanja. Jednostavno energija. Ranije u našoj praksi meditacije, mi moramo ponovno promisliti o našim pretpostavkama što se tiče konceptualizacije. Za većinu nas važi da smo dobili visoke ocjene u školi i u životu zbog naše sposobnosti da logično manipuliramo sa mentalnim fenomenima-konceptima. Mi na naše karijere, veći dio uspjeha u svakodnevnom životu, naše sretne uzajamne odnose gledamo kao da je to rezultat naše uspješne manipulacije konceptima. Međutim, u razvijanju pažnje privremeno obustavljamo proces konceptualizacije i usmjeravamo se na čistu prirodu mentalnog fenomena. Za vrijeme meditacije tražimo iskustvo uma na nivou prije nego se stvaraju koncepti. Ali ljudski um konceptualizira (stvara zaključke) takve događaje kao što je to bol. Ti vidiš sebe kako misliš “ovo je bol”. To je koncept. To je oznaka, nešto dodano samoj senzaciji. Ti izgrađuješ mentalnu predstavu, sliku bola, vidiš njegov oblik. Možeš vidjeti sliku noge sa označenim bolom u nekoj lijepoj boji. Ovo je veoma kreativna i strašna zabava, ali ne ono što mi želimo. To su koncepti zakačeni za živu stvarnost. Najvjerojatnije ćeš misliti: “Ja imam bol u svojoj nozi”. “Ja” je koncept. To je nešto ekstra dodano čistom iskustvu. Kada u proces uključiš “ja”, onda izgrađuješ konceptualnu prazninu između stvarnosti i svjesnosti koja promatra tu stvarnost. Za misli kao “mene”, “moje” nema mjesta u direktnoj svjesnosti. One su strani dodaci, i isto tako obmanjujući. Kada u sliku uključiš “mene”, ti se poistovjećuješ sa bolom. To samo daje naglasak tome. Ako izbaciš “ja” iz te operacije, onda bol nije bolan. To je samo nadirući energetski tok. To čak može biti i lijepo. Ako vidiš da “ja” potiče samo sebe u iskustvu bola ili ustvari bilo koje druge senzacije, onda to pažljivo promatraj. Pokloni čistu pažnju tom fenomenu osobnog poistovjećivanja sa bolom.

Dakle, opća ideja je skoro tako jednostavna. Ti želiš da stvarno vidiš svaku senzaciju, bilo da je to bol, blaženstvo ili dosada. Želiš da doživiš tu stvar u svom neiskvarenom i prirodnom obliku. Postoji samo jedan način na koji ovo možeš učiniti. Tvoje vrijeme mora biti precizno. Tvoja svjesnost svake senzacije mora ko-ordinirati točno sa nastajanjem senzacije. Ako to uhvatiš samo malo kasnije, propuštaš početak. Nećeš dobiti cjelinu toga. Ako se zadržavaš na bilo kojoj senzaciji koja je prošla onda je to sjećanje, ti propuštaš rađanje sljedeće senzacije. To je vrlo delikatna operacija. Moraš ploviti uz

senzaciju upravo ovdje u sadašnjem vremenu, uočavajući stvari i napuštajući ih bez bilo kakvog odgađanja. To zahtijeva veoma lagani dodir. Tvoj odnos sa senzacijama nikada ne bi trebao biti u prošlosti ili budućnosti, nego uvijek jednostavno trenutno sada. Ljudski um teži da konceptualizira fenomene, i razvio je mnoge lukave načine da to čini. Svaka jednostavna senzacija će potaknuti konceptualno (pojmovno) razmišljanje ako umu prepustiš da te vodi. Na primjer, slušanje. Sjediš u meditaciji i netko u drugoj prostoriji ispusti tanjur. Zvuk pogodi tvoje uho. Ti odmah vidiš sliku druge prostorije. Možda vidiš i osobu koja je ispustila tanjur. Ako je ta okolina tebi dobro poznata, recimo da je to tvoja vlastita kuća, možda ćeš u glavi imati trodimenzionalni film u boji o osobi koja je ispustila tanjur i koji je tanjur ispustila. Ovo se predstavlja trenutačno u tvojoj svjesti. To tako iskoči iz nesusjesnog, tako jasno, brzo da sve ostalo izbacuje iz vidokruga. Što se događa sa originalnom senzacijom, čistim iskustvom slušanja? Ono se je izgubilo potpuno prekriveno i zaboravljeno. Mi propuštamo stvarnost. Ulazimo u svijet mašte. Evo drugi primjer: Sjediš u meditaciji i zvuk pogodi tvoje uho. To je neka nerazgovjetna buka, to može biti bilo što. Ono što slijedi će otprilike izgledati ovako. “Što je to bilo? Tko je to učinio? Odakle dolazi? Koliko je daleko? Da li je opasno?” I tako dalje to ide, bez odgovora osim tvoje projekcije mašte. Konceptualizacija je veoma neprimjetan proces. To se ušulja u tvoje iskustvo, i jednostavno te obuzme. Kada čuješ zvuk u meditaciji, obrati čistu pažnju na iskustvo slušanja. Samo na to i ništa više. Ono što se stvarno događa je tako jednostavno da mi možemo i propuštamo sve skupa.

Zvučni valovi pogađaju uho na određeni jedinstveni način. Ti valovi su bili pretvoreni u električne impulse u mozgu, a ti impulsi predstavljaju zvučni oblik svjesnosti. To je sve. Nema slika. Nema umnog vrćenja filmova. Nema koncepata. Nema unutrašnjih dijaloga i pitanja. Jednostavno buka. Stvarnost je jednostavna i neukrašena. Kada čuješ zvuk, budi svjestan procesa slušanja. Sve ostalo je nadodano brbljanje. Odbaci to. Isto pravilo se primjenjuje na svaku senzaciju, svaku emociju, svako iskustvo koje možeš doživjeti. Promatraj izbliza svoje vlastito iskustvo. Kopaj kroz naslage mentalnih detaljčića i vidi što je stvarno tamo. Bit ćeš začuđen kako je to jednostavno i lijepo. Postoji vrijeme kada se broj senzacija može odjednom pojaviti. Možeš imati misao o strahu, grčenje u stomaku ili bolove u

leđima i svrbež u uhu sve u isto vrijeme. Nemoj sjediti u škripcu. Nemoj skakati sa jednog na drugo čudeći se na što ćeš obratiti pažnju. Jedno od toga će biti naj-jače. Otvori se i najuporniji od ovih fenomena će sebe nametnuti i zahtijevati tvoju pažnju. Obrati na to pažnju samo toliko dok ne nestane. Zatim se vrati na disanje. Ako se drugi fenomen nametne, obrati pažnju na njega i vrati se na disanje. Međutim, ovaj proces se može produžiti unedogled. Nemoj sjediti tražeći stvari na koje bi mogao obratiti pažnju. Drži svoju pažnju na dahu dok nešto ne uskoči i odvuče tvoju pažnju. Kada osjetiš da se to događa nemoj se boriti. Neka tvoja pažnja prirodno pređe preko smetnje, i drži je tu dok se smetnja ne istopi. Zatim se vrati na dah. Nemoj tražiti druge fizičke ili mentalne fenomene. Jednostavno se vrati na disanje. Neka fenomeni tebi dolaze. Naravno da će biti trenutaka kada ćeš otploviti. Čak ćeš se i nakon dugotrajne prakse odjednom probuditi, i shvatiti da si za neko vrijeme skrenuo s puta. Nemoj se razočarati. Shvati da si skrenuo sa puta za neko vrijeme i vrati se nazad na dah. Uopće nema nikakve potrebe za nekom negativnom reakcijom. Sama činjenica da si shvatio da si bio skrenuo sa puta je dokaz aktivne svjesnosti. To je vježba čiste pažnje sama po sebi.

Pažnja se razvija vježbanjem pažnje. To je isto kao vježbanje mišića. Svaki put kada vježbaš ti ih po malo povećavaš. Činiš ih malo jačim. Sama činjenica da si osjetio buđenje senzacije znači da si poboljšao svoju moć pažnje. To znači da pobjeđuješ. Vrati se nazad disanju bez žaljenja. Međutim, žaljenje je uvjetovani refleks i može se pojaviti ali to je samo druga mentalna navika. Ako vidiš da si frustriran, da se osjećaš obeshrabrenim ili da sebe osuđuješ, jednostavno to promatraj sa čistom pažnjom. To je samo druga smetnja. Obrati na nju pažnju i promatraj kako iščezava, zatim se vrati na dah.

Pravila koja smo upravo ponovno ponovili mogu se i trebala bi se primjenjivati u potpunosti na sva tvoja mentalna stanja. Pronaći ćeš da je ovo potpuno kruto uputstvo. To je najteži posao kojeg ćeš se ikada poduhvatiti. Vidjet ćeš da će neke dijelove ove tehnike primjeniti na neka određena iskustva, i isto tako ćeš totalno biti nevoljan to koristiti za neke druge stvari. Meditacija je kao mentalna kiselina. Ona jede polako sve na što je staviš. Mi ljudi smo veoma čudna bića. Volimo okus nekih otrova i tvrdoglavo ih nastavljamo jesti čak i ako nas ubijaju. Misli za koje prijanjamo su otrov. Pronaći ćeš da si voljan

neke misli iskopati sa korijenom dok neke druge ljubomorno čuvaš i posebno voliš. To je ljudsko stanje. Vipasana meditacija nije igra. Čista svjesnost je nešto više od ugodne razanode. To je put prema gore i izvan močvare u kojoj smo svi mi uhvaćeni, močvara naših vlastitih želja i odvratnosti. Vrlo je lako primjeniti svjesnost prema najgrubljim aspektima svoje egzistencije. Jednom kada si vidio kako strah i depresija nestaju u vrućem, intenzivnom svjetlu svjesnosti, ti želiš ponoviti proces. To su neugodna mentalna stanja. Ona povrijeđuju. Želiš se osloboditi tih stvari jer te smetaju. Daleko je teže primjeniti isti proces na mentalna stanja koja posebno voliš, kao patriotizam, ili roditeljska zaštita ili istinita ljubav. Ali to je potrebno. Pozitivno prijanjanje te drži u blatu isto kao i negativna prijanjanja. Ti se možeš uzdići iznad blata dovoljno dugo da dišeš malo lakše ako prakticiraš Vipasana meditaciju sa ustrajnošću. Vipasana meditacija je put ka Nibbani. Iz izvještaja onih koji su prokličili svoj put do tog visokog cilja, za to je vrijedan svaki učinjeni napor.

### **Poglavlje 13 - Pažnja (Sati)**

Mindfulness (Pomna Pažnja - zadubljenje) je engleski prevod pali riječi Sati. Sati je aktivnost. Što je to točno? Nema preciznog značenja, ne u riječima. Riječi su stvorene iz simboličkih nivoa uma i opisuju one stvarnosti sa kojima se bavi simboličko mišljenje. Pažnja je pred-simbolična. To nije sputano logikom. Ipak, Pažnja može biti doživljena - prilično lako - i može biti opisana, onoliko dugo koliko u umu držiš da su riječi samo prsti usmjereni na mjesec. Oni nisu sama stvar. Stvarno iskustvo leži iznad riječi i iznad simbola. Pažnja može biti opisana u potpuno različitim izrazima nego što će ovdje biti korišteni i svaki opis će ipak biti ispravan. Pažnja je fini proces koji ti koristiš u samom ovom trenutku, činjenica da ovaj proces leži iznad i iza riječi to ne čini nestvarnim - upravo suprotno. Pažnja je stvarnost koja daje poticaj riječima - riječi koje slijede su samo bljeda sjena stvarnosti. Tako, je važno shvatiti da sve što ovdje slijedi jeste analogija. To neće stvoriti savršen smisao. To će uvijek ostati iznad verbalne logike. Ali ti to možeš doživjeti. Meditaciona tehnika zvana Vipasana (uvid) koju je uveo Buda otprilike prije dvadeset-pet stoljeća je skup mentalnih aktivnosti posebno usmjerenih na doživljavanje stanja neprekinute Pažnje.



Kada prvi put postaneš svjestan nečega, onda prije toga postoji trenutna brzo prolazna čista svjesnost upravo prije nego konceptualiziraš stvar, prije nego li je identificiraš. To je stadij Pažnje. Uobičajeno je ovaj stadij vrlo kratak. To je trenutni djelić sekunda isto kao kada usmjeriš svoje oči na stvar, upravo kada usmjeriš svoj um na stvar, upravo prije nego li je objektiviraš, da je mentalno zahvatiš i izdvojiš od ostatka postojećeg. To se zbiva upravo prije nego li počneš o tome razmišljati - prije nego li tvoj um kaže: "O, to je pas". Taj prolazni, blago-usmjereni trenutak čiste svjesnosti je Pažnja. U tom kratkom bljesku uma - ti upravo doživljavaš stvar kao ne-stvar. Ti doživljavaš blagi prolazni trenutak čiste svjesnosti koji je povezan sa ostatkom stvarnosti, koji nije odvojen od nje. Pažnja je isto kao kada vidiš sa svojim perifernim zapažanjem što je suprotnost čvrstoj usmjerenosti normalnog ili centralnog zapažanja. Ipak, ovaj trenutak blage, neusmjerene svjesnosti sadrži vrlo duboku vrstu spoznaje koja se gubi čim usmjeriš svoj um i objektiviraš objekt u stvar. U procesu obične percepcije, korak Pažnje je tako prolazan da je nezamjetljiv. Mi smo razvili naviku da rasipamo pažnju na sve ostale korake, usmjerujući se na percepciju, prepoznavanju percepcije, označavanje toga, i najviše od svega, uključujemo se u dugi niz simboličkih misli o tome. Taj originalni trenutak Pažnje je brzo prošao. To je svrha gore navedene Vipasana (ili uvida) meditacije da nas uvježba da produžimo trenutak svjesnosti. Kada se ova Pažnja produži korištenjem ispravne tehnike, onda pronalaziš da je to iskustvo duboko, i da mijenja tvoj cijeli pogled na univerzum. Ovo stanje percepcije se treba naučiti, međutim, to zahtijeva redovito prakticiranje. Jednom kada naučiš tehniku, pronaći ćeš da Pažnja ima mnoge interesantne aspekte. Pažnja je ogledalo-misao. Ona odražava samo ono što se trenutno zbiva i na točno određeni način kako se zbiva. Nema pristranosti.

Pažnja je ne-procjenjujuće promatranje. To je sposobnost uma da promatra bez kriticisma. Sa ovom sposobnošću, stvari se vide bez osuđivanja ili procjenjivanja. Ni sa čime se nije iznenađeno. Jednostavno se uravnoteženo zanima za stvari točno onakve kakve one i jesu u svom prirodnom stanju. Ne odlučuje se i ne osuđuje. Jednostavno se promatra. Psihološki je za nas nemoguće da objektivno posmatramo što se zbiva u nama ako u isto vrijeme ne prihvaćamo zbivanja naših raznih stanja uma. Ovo je posebno istinito kod neugo-

dnih stanja uma. Da bi posmatrali svoj strah, moramo prihvatiti činjenicu da se bojimo. Ne možemo proučavati svoju depresiju bez da je u potpunosti prihvatimo. Isto je istinito za iritaciju i uznemirenost, frustraciju i sva ostala neugodna emocionalna stanja. Ne možeš nešto ispitivati u potpunosti ako si zauzet odslikavanjem tog postojanja. Kakvo god iskustvo mi mogli imati, Pažnja to prihvaća. To je jednostavno drugi događaj života, jednostavno druga stvar koje treba biti svjestan. Ne ponos, ne stid, ništa personalno - ono što je tu, to je tu. Pažnja je nepristrano promatranje. To ne zauzima nikakve strane. Ne pokušava da zaobiđe loša mentalna stanja. Ne postoji prijanjanje za ugodno, ni bježanje od neugodnog. Pažnja vidi sva iskustva jednako, sve misli kao jednake, sve osjeća kao jednake. Ništa nije potisnuto. Ništa nije suzbijeno. Pažnja nema naklonosti. Pažnja je nekonceptualna svjesnost. Druga riječ za engleski izraz Sati je "čista pažnja". To nije razmišljanje. To nije uključeno u mišljenje ili pojmove. To se ne zadržava na idejama ili mišljenjima ili sjećanjima. To jednostavno promatra. Pažnja registrira iskustva, ali ih ne uspoređuje. Ne označava ih niti kategorizira. Jednostavno sve posmatra kao da se to događa po prvi puta. To nije analiza koja se temelji na odslikavanju i memoriji. To je prije, direktno i trenutno doživljavanje onoga što god se događalo bez posredništva misli. U perceptivnom procesu to dolazi prije misli.

Pažnja je svjesnost u sadašnjem vremenu. To se zbiva ovdje i sada. To je promatranje onoga što se zbiva upravo u sadašnjem trenutku. Uvijek ostaje u sadašnjosti, neprekidno se uzdižući na krijesti nadolazećeg vala prolazećeg vremena. Ako se ti sjećaš svoga učitelja iz drugog razreda, to je memorija. Kada postaneš svjestan da se sjećaš svoga učitelja iz drugog razreda, to je pažnja. Ako onda konceptualiziraš proces i kažeš sebi: "Oh, ja se sjećam" to je onda razmišljanje. Pažnja je ne-egoistična budnost. To se zbiva bez odnosa prema sebi. Sa pažnjom se vide svi fenomeni bez oslanjanja na koncepte kao što su to: "mene", "moj" ili "moje". Na primjer, pretpostavimo da postoji bol u tvojoj lijevoj nozi. Obična svjesnost bi rekla: "Ja imam bol". Korištenjem Pažnje, netko bi jednostavno primjetio senzaciju kao senzaciju. Jednostavno se ne bi dodavao taj ekstra koncept "ja". Pažnja zaustavlja dodavanje bilo čega percepciji, ili oduzimanja bilo čega od nje. Ništa se ne pojačava. Ništa se ne naglašava. Jednostavno se posmatra točno ono što je tu - bez iskrivljivanja. Pažnja je bezciljna svjesnost. U pažnji se ne napreže za rezultate. Ne pokušava se

ništa postići. Kada je netko pažljiv, tada doživljava stvarnost u sadašnjem trenutku u bilo kojem obliku to bilo. Nema ništa što se treba doseći. Postoji samo posmatranje.

Pažnja je svjesnost o promjenama, to je posmatranje toka iskustva. To je promatranje stvari dok se one mijenjaju, to je viđenje rađanja, rasta, i dozrijevanja svih fenomena. To je promatranje, propadanje i nestajanje fenomena. Pažnja je promatranje stvari od trenutka do trenutka, neprekidno. To je promatranje svih fenomena - fizičkih, mentalnih ili emocionalnih - što god se trenutno zbiva u umu. Jednostavno se sjedi i promatra prikazivanje. Pažnja je promatranje osnovne prirode svakog prolaznog fenomena. To je viđenje kako nas stvari navode da osjećamo i kako mi na njih reagiramo. To je promatranje kako one djeluju na druge. U Pažnji, smo nepristrani promatrači čiji je jedini posao da slijedi neprekidno prolazeće prizore unutrašnjeg univerzuma. Molim vas da primjetite posljednju točku. Meditator koji razvija Pažnju se ne zanima za vanjski univerzum. On je tu, ali u meditaciji, polje proučavanja je vlastito iskustvo, misli, osjećaji i zapažanja. U meditaciji, svatko je svoja vlastita laboratorija. Unutrašnji univerzum ima ogromanu količinu informacija koje sadrže odraz vanjskog svijeta i mnogo više. Istraživanje tog materijala vodi do potpune slobode. Pažnja je učesničko promatranje. Meditator je i učesnik i posmatrač u isto vrijeme. Ako netko promatra svoje emocije ili fizičke senzacije, onda ih istovremeno osjeća u samom tom trenutku. Pažnja nije intelektualna svjesnost. To je upravo ovdje. Pažnja je predmet, ali to nije hladno ili neosjećanje. To je budno stanje života, pažljivo učestvovanje u tekućem procesu življenja. Pažnja je ekstremno težak pojam da se objasni riječima - ne zato jer je to komplicirano, nego zbog toga što je to jednostavno i otvoreno. Isti problem se pojavljuje u svakom polju ljudskog iskustva. Najosnovniji pojam je uvijek najteže objasniti. Pogledaj u rječnik i vidjet ćeš takvih primjera. Duge riječi općenito imaju kratka objašnjenja, ali kratke osnovne riječi kao (op.prev. engleske riječi) "the" i "is" objašnjenja mogu biti duga i cijelu stranicu. U fizici, za opisati najteže funkcije su one najosnovnije - koje se bave sa najosnovnijim stvarnostima kvantne fizike. Pažnja je pred-simbolična funkcija. Ti se možeš igrati sa sa riječima, simbolima cijeli dan i nikad ih nećeš u potpunosti objasniti. Mi nikada ne možemo u potpunosti objasniti što to jeste, međutim možemo reći što oni čine.

### Tri temeljne aktivnosti

Postoje tri temeljne aktivnosti Pažnje. Možemo koristiti te aktivnosti kao funkcionalne definicije izraza:

- (1) Pažnja nas podsjeća na ono što radimo;
- (2) vidi stvari onakvim kakve one doista i jesu;
- (3) vidi duboku prirodu svih fenomena

Ispitajmo u detalje ove tri definicije. Pažnja nas podsjeća na ono što radimo. U meditaciji obraćaš pažnju na jednu stvar. Kada tvoj um odluta od usredotočenja na tu stvar, onda je to Pažnja koja nas podsjeća da um luta i što se treba činiti. To je Pažnja koja vraća tvoj um na objekt meditacije. Sve ovo se zbiva trenutno i bez unutarnjeg dijaloga. Pažnja nije razmišljanje. Ponavljanje prakticiranja u meditaciji uspostavlja ovu funkciju kao mentalnu naviku koja se onda prenosi dalje u tvom životu. Ozbiljan meditator obraća čistu pažnju na događaje cijelo vrijeme, iz dana u dan, bez obzira da li sjedi u meditaciji ili ne. Ovo je veoma uzvišeni ideal kojemu teže oni koji meditiraju i na njemu mogu raditi godinama ili desetljećima. Naša navika da se zapetljavamo u misli je dugogodišnja, i ta navika će se nastavljati na najuporniji način. Jedini način da se iz toga oslobodi jeste podjednaka upornost u kultiviranju neprekidne Pažnje. Kada je Pažnja prisutna, onda ćeš primjetiti kada se zapetljaš u svojim misaonim šemama. To je samo zamjećivanje koje ti dopušta da se ispetljaš iz misaonog procesa i toga se oslobodiš. Pažnja onda vraća tvoju pažnju na ispravno usredotočenje. Ako u tom trenutku meditiraš, onda će tvoj fokus biti formalni objekt meditacije. Ako nisi u formalnoj meditaciji, to će biti čista primjena same pažnje, jednostavno čisto zamjećivanje što god dolazi bez da se u to zaplete: “Ah, ovo dolazi. . . zatim ovo, i sad ovo. . . pa opet ovo”.

Pažnja je istovremeno i sama čista pažnja i funkcija koja nas podsjeća da obratimo čistu pažnju ako smo to prestali raditi. Čista pažnja je zamjećivanje. To se samo uspostavlja jednostavno zamjećivanjem da to nije bilo prisutno. Kada primjetiš da nisi zamjećivao, onda po definiciji ti zamjećuješ i ponovno uspostavljaš čistu pažnju. Pažnja stvara svoje vlastite određene osjećaje u svjesnosti. To ima okus - lagani, čisti, energetski okus. Svjesna misao je po usporedbi teška, nezgrapna i neprijatna. Ali, ovdje ponovno, ovo su samo riječi. Tvoja vlastita praksa će pokazati razliku. Onda ćeš vjerovatno stvoriti svoje vlastite riječi, a riječi korištene ovdje će postati suvišne.

Sjeti se da je praksa važna stvar. Pažnja vidi stvari onakvim kakve doista i jesu. Ništa ne dodaje niti oduzima zapažanju, ništa ne iskripljuje. To je čista pažnja koja promatra što god se pojavi. Svjesna misao lijepi stvari preko našeg iskustva, opterećuje nas sa pojmovima i idejama, uranja nas u vitlajući vrtlog planova i briga, strahova i fantazija. Kada si pažljiv, ti ne igraš tu igru. Jednostavno primjećuješ točno ono što se pojavljuje u umu, a potom primjećuješ sljedeću stvar. “Ah, ovo. . . pa ovo. . . i sada ovo”. To je stvarno jednostavno.

Pažnja vidi istinsku prirodu svih fenomena. Pažnja i samo Pažnja može zapaziti tri glavne karakteristike koje naučava budizam i koje su najdublje istine postojanja. Na Pali (jeziku) to troje se naziva Anicca (nepostojanost), Dukkha (neugoda, bol), i Anatta (nesopstvenost - odsutnost trajnog, nepromjenjivog entiteta kojeg nazivamo Duša ili ja). Ove istine nisu prisutne u budističkom učenju kao dogme koje zahtijevaju slijepo vjerovanje. Budisti osjećaju da su ove istine univerzalne i samo po sebi, to je vidljivo svakome tko se pobrine da istražuje na ispravan način. Pažnja je metod istraživanja. Samo Pažnja ima moć da otkrije najdublje nivoe stvarnosti dostupne ljudskom posmatranju. Na ovom nivou inspekcije, se vidi sljedeće:

(a) sve uvjetovane stvari su urođeno prolazne; (b) svaka svjetovna stvar je, na kraju nezadovoljavajuća; i (c) stvarno ne postoje entiteti koji su nepromjenjivi ili stalni, samo procesi. Pažnja radi kao elektronski mikroskop. To jest, radi na tako finom nivou da se ustvari mogu direktno vidjeti one stvarnosti koje su najbolje teoretske konstrukcije svjesnog misaonog procesa. Pažnja ustvari vidi prolazan karakter svake percepcije. Ona primjećuje prolaznost i prolaznu prirodu svega što perceptira. Isto tako vidi urođeno nezadovoljstvo prirode svih uvjetovanih stvari. Vidi da nema smisla zahvatati u bilo koji od tih prolaznih prizora. Mir i sreća ne mogu biti pronađeni na taj način. I napokon, Pažnja vidi urođeno nepostojanje fenomena u svim stvarima. To uviđa način na koji smo svi svojevolumno odabrali neke oblike percepcije, odvojili ih od ostalog toka percepcije i potom ih konceptualizirali kao odvojene, trajne entitete. Pažnja ustvari zamjećuje te stvari. O njima ne razmišlja, već ih uviđa direktno.

Kada se u potpunosti razvije, Pažnja (zadubljenost) uviđa tri atributa egzistencije direktno, trenutno, bez posrednog medija svjesne misli. U stvari, čak i sami atributi koje smo upravo koristili su svojevolumno

određeni. Oni su čisti rezultat naše borbe da zahvatimo ovaj fundamentalni jednostavan proces nazvan Pažnja i izrazimo to pomoću nezgrapnih i neodgovarajućih simbola svjesnog nivoa. Pažnja je proces, ali se ne zbiva kroz korake. To je cjelovit proces koji se zbiva kao jedna cjelina: ti primjećuješ svoj vlastiti nedostatak Pažnje; i to primjećivanje je posljedica Pažnje; i Pažnja je čista pažnja; i čista pažnja je primjećivanje stvari točno onakvim kakve i jesu bez iskrivljivanja; a kakve one jesu Anicca, Dukkha i Anatta (prolazne, bolne i nesopstvene-bezlične). Sve se to zbiva u prostoru od nekoliko umnih-trenutaka. Ovo, međutim, ne znači da ćeš ti trenutno doseći oslobođenje (slobodu od svih ljudskih slabosti) kao rezultat tvog prvog trenutka Pažnje (Zadubljenosti). Učenje integracije ovog materijala u tvoj svjesni život je drugi proces. Učeći da produžiš ovo stanje Pažnje je daljnji proces. To su procesi ispunjeni užitkom, međutim, i oni su vrijedni ulaganja napora.

### **Pažnja (Sati) i Uvid (Vipassana) Meditacija**

Pažnja (zadubljenje) je središte Vipasana Meditacije i ključ cijelog procesa. To je i cilj i sredstvo ove meditacije i njene svrhe. Ti postižeš Zadubljenje bivajući sve više zadubljen. Jedan drugi naziv na Pali jeziku se prevodi na engleski za Mindfulness (Pažnja) jeste naziv Appamada, što znači odsutnost nemara ili odsutnost ludila. Onaj tko neprekidno promatra što se zbiva u umu dostiže krajnje stanje zdrave duševnosti. Pali izraz Sati isto ima značenje sjećanja. To nije memorija u smislu ideja i slika iz prošlosti, već radije jasno, direktno, bez riječi spoznaja onoga što jeste i onoga što nije, onoga što je ispravno i onoga što nije ispravno, onoga što radimo i kako bi to trebali raditi. Zadubljenost podsjeća meditanta da primjeni svoju pažnju na ispravan objekt i da upotrijebi točno potrebnu energiju za taj potreban posao. Kada se ta energija ispravno primjeni, meditant prebiva neprekidno u stanju smirenosti i budnosti. Onoliko dugo koliko je to stanje održavano, ona umna-stanja nazvana “prepreke” ili “psihički razdraživači” se ne mogu pojaviti - nema pohlepe, nema mržnje, nema požude ili lijenosti. Ali mi smo svi ljudi i griješimo. Većina od nas je veoma ljudska i neprekidno ponovno griješimo. Usprkos iskrenom naporu, meditant dopušta da njegova Pažnja tu i tamo popusti i nađe se zakočen u nekom za žaliti, ali normalnom ljudskom neuspjehu. To je Pažnja koja primjećuje promjenu. I to je Pažnja koja ga podsjeća da energiju ispravno primjeni da se izvuče iz

tog stanja. Ovakvi propusti se ponovno i ponovno pojavljuju, ali njihova učestalost se smanjuje sa prakticiranjem. Jednom kada je Pažnja odgurnula te mentalne nečistoće na stranu, onda se mogu zbiti sveobuhvatnija stanja uma. Mržnja stvara put ka ljubaznosti, požuda je zamjenjena sa neprianjanjem. To je Pažnja koja zamjećuje ove promjene, i isto tako podsjeća Vipasana meditanta da održava tu ekstra mentalnu oštrinu potrebnu za održavanje tih više poželjnih stanja uma. Pažnja omogućuje rast mudrosti i samilosti. Bez Pažnje ona se ne može razviti do potpune zrelosti.

Duboko zakopan u umu, leži mentalni mehanizam koji prihvaća ono što um perceptira kao lijepa i ugodna iskustva i odbacuje ona iskustva koja je perceptirao kao ružna i bolna. Ovaj mehanizam daje poticaj onim stanjima uma koja mi uvježbavamo da izbjegnemo - stvari kao što su to pohlepa, požuda, mržnja, odbojnost i ljubomora. Mi odabiremo da izbjegavamo ove prepreke, ne zato što su one zle u normalnom smislu riječi, nego zato jer su one prisilne; zato jer one ovladavaju umom i u potpunosti zahvaćaju pažnju; zato jer se one neprekidno vrte i vrte u malim krugovima misli; i zato jer nas one (odvajaju od) zatvaraju prema živoj stvarnosti. Ove prepreke se ne mogu pojaviti kada je prisutna Pažnja. Zadubljenost je pažnja prema sadašnjoj stvarnosti, i zbog toga direktno suprotna nepouzdanom stanju uma koji karakteriziraju zapreke. Kao medитanti, to je samo onda kada dopustimo našoj Zadubljenosti da isklizne da duboki mehanizmi našeg uma prevladaju - zahvaćanjem, prianjanjem i odbacivanjem. Onda se pojavljuje otpor i zamračuje našu svjesnost. Mi ne primjećujemo da se zbiva promjena - mi smo tako zauzeti sa mišlju o osvetti, ili pohlepi ili bilo čime. Dok će neuvježbana osoba nastaviti (prebivati) u ovom stanju dugotrajno, uvježbani meditant će uskoro uvidjeti što se događa.

To je Zadubljenost koja primjećuje promjenu. To je Pažnja koja se sjeća primljenog uvježbavanja i usmjerava pažnju tako da zbrka nestaje. I to je Pažnja koja pokušava da sebe beskonačno održava tako da se ponovno ne može pojaviti otpor. Tako je Pažnja određeni protuotrov za prepreke. To je istovremeno i lijek i preventivna mjera. Potpuno razvijena Pažnja je stanje potpunog neprianjanja i potpuna odsutnost prianjanja za bilo čime u svijetu. Ako možemo održavati ovo stanje, onda nisu potrebni drugi načini ili sredstva da nas drže

oslobođenim od prepreka, da bi dosegli oslobođenje od naših ljudskih slabosti. Zadubljenost je ne-površinska pažnja. Ona vidi stvari duboko, ispod nivoa pojmova i uvjerenja. Ova vrsta dubokog posmatranja vodi do potpune sigurnosti, i potpune odsutnosti zbrke. To sebe ispoljava pretežno kao neprekidnu i netrepereću pažnju koja se nikada ne mijenja i ne nestaje. Ova čista i istraživačka svjesnost ne samo da zadržava mentalne prepreke na razdaljini, ona otkriva sami njihov mehanizam i uništava ga. Pažnja neutralizira nečistoće u umu. Rezultat je um koji ostaje neumrljan i nepovrediv, potpuno nezahvaćen životnim usponima i padovima.

## **Poglavlje 14 - Pažnja protiv Koncentracije**

Vipasana meditacija je neka vrsta akta mentalnog uravnotežavanja. Ti ćeš kultivirati dvije odvojene kvalitete uma - pažnju i koncentraciju. Idealno ovo dvoje djeluje zajedno kao tim. Oni takoreći djeluju kao par. Dakle vrlo je važno da ih kultiviramo oboje i na uravnotežen način. Ako se jedno od toga jača na štetu drugog, onda je ravnoteža uma izgubljena i nemoguće je meditirati. Koncentracija i pažnja su izrazito različite funkcije. Svaka odigrava svoju ulogu u meditaciji, i odnos između njih je određen i istančan. Koncentracija se često naziva um jedne točke. Ona se sastoji u prisiljavanju uma da se zadrži na određenoj točki. Molim da primjetite riječ PRISILJAVATI. Koncentracija je uvelike prisilna vrsta djelovanja. Ona se može razviti silom, čistom neprekidnom moći volje. Jednom razvijena, ona zadržava nešto od tog okusa prisile. Pažnja, u drugu ruku, je istančana funkcija koja vodi do profinjene senzitivnosti. Ovo dvoje su partneri u poslu meditacije. Pažnja je senzitivni dio. Ona primjećuje stvari. Koncentracija osigurava moć. Ona održava pažnju vezanom za jednu stvar. Idealno, pažnja je u ovom odnosu. Pažnja zahvaća objekte pažnje, i primjećuje kada je pažnja negdje odlutala. Koncentracija obavlja stvaran rad održavanja stabilne pažnje na izabran objekt. Ako je bilo koji od ova dva partnera slab, tvoja meditacija se gubi.

Koncentracija može biti definirana kao organ uma koji se usredotočuje u potpunosti na objekt bez prekida. Mora se naglasiti da istinska koncentracija jeste potpuna usmjerenost uma na jednu točku. To jest, to stanje je oslobođeno od pohlepe, mržnje i iluzije. Nepot-



puna usmjerenost na jednu točku je isto tako moguća, ali to neće voditi do oslobođenja. Ti možeš biti veoma usmjeren na jednu točku u stanju požude. Ali to te ne vodi nigdje. Neprekidna usredotočenost na nešto što mrziš ti uopće ne pomaže. Ustvari, takva nepotpuna koncentracija je prilično kratkotrajna čak i kada je dosegnuta - posebno kada je korištena da se drugi povrijede. Istinska koncentracija je sama po sebi oslobođena od takvih zagađivača. To je stanje u kojem je um sabran i tako stiče moć i intenzitet. Možemo koristiti analogiju povećala. Paralelno padanje sunčevih zraka na komad papira neće učiniti ništa više osim što će zagrijati površinu. Ali ista količina svjetla, kada se fokusira kroz povećalo, pada na jednu točku i papir plane u plamenu. Koncentracija je povećalo. Ona stvara intenzitet potreban da se vidi u dublje dubine uma. Pažnja odabire objekt na koji će se povećalo usmjeriti i promatra kroz povećalo da vidi što je tamo. Koncentracija se treba smatrati alatom. Kao bilo koji alat, ona se može koristiti za dobro ili zlo. Oštar nož se može koristiti da se stvore prekrasne rezbarije ili da se nekoga povrijedi. To je sve do onoga tko koristi nož. Slična je i koncentracija. Ispravno korištena, ona ti može pomagati na putu prema oslobođenju. Ali ona se isto tako može koristiti u službi ega. Ona može djelovati u okviru postignuća i nadmetanja. Ti možeš koristiti koncentraciju da vladaš drugima. Možeš je koristiti da budeš sebičan. Stvaran problem je da ti sama koncentracija neće pružiti perspektivu o sebi. Ona neće osvjetliti osnovne probleme sebičnosti i prirodu patnje. Ona može biti korištena da se kopa duboko po psihološkim stanjima. Ali čak i onda, snage egoizma neće biti shvaćene. Samo pažnja to može učiniti. Ako pažnja nije tu da gleda u povećalo i vidi što je bilo otkriveno, onda je sve to za ništa. Samo pažnja razumije. Samo pažnja donosi mudrost. Koncentracija ima i druga ograničenja.

Stvarno duboka koncentracija se može dogoditi samo pod određenim uvjetima. Budisti se mnogo muče da bi izgradili meditacione sale i manastire. Njihova glavna svrha je da stvore fizičku okolinu oslobođenu od uznemiravanja u kojima će učiti ovu vještinu. Nema buke, nema prekidanja. Međutim, isto tako je važno stvaranje okoline oslobođene od emocionalnog uznemiravanja. Razvitak koncentracije će biti blokiran prisustvom određenih mentalnih stanja koje mi nazivamo pet prepreka. To su pohlepa za senzualnim zadovoljstvom, mržnjom, mentalna letargija, rastrešenost i mentalna neodlučnost.

Ova mentalna stanja smo detaljnije proučili u poglavlju 12. Samostan je kontrolirana okolina gdje je ova vrsta emocionalne buke održavana na minimumu. Članovima suprotnog spola nije dopušteno da zajedno žive. Dakle, postoje manje šanse za požudu. Nije dopušteno posjedovanje imovine. Dakle, nema svađanja oko vlasništva i postoji manje šanse za pohlepu i svojatanje. Druga zapreka za koncentraciju isto treba biti navedena. U stvarno dubokoj koncentraciji, ti postaješ tako apsorbiran u objektu koncentracije da zaboravljaš sve o sitnicama. Na primjer, kao što je to tvoje tijelo, tvoj identitet i sve oko sebe. Ovdje je opet samostan korisna pogodnost. Lijepo je znati da postoji netko tko se brine za tebe preuzimanjem svih svjetovnih stvari u vezi hrane i fizičke sigurnosti. Bez takve sigurnosti se netko rijetko odlučuje na duboku koncentraciju. Pažnja, u drugu ruku, je oslobođena od svih ovih manjkavosti. Pažnja ne ovisi o bilo kojoj takvoj određenoj okolnosti, fizičkoj ili nekoj drugoj. To je čisti faktor zamjećivanja. Tako je ona slobodna da zamjećuje što god se pojavljuje - požuda, mržnja ili buka. Pažnja nije ograničena bilo kojim stanjem. Ona postoji do neke mjere u svakom trenutku, u svakoj okolnosti koja se pojavi. Isto tako, pažnja nema određeni objekt na koji se usredotočava. Ona promatra promjene. Tako ima neograničen broj objekata pažnje. Ona jednostavno promatra ono što prolazi kroz um i to ne kategorizira. Uznemiravanja i prekidanja su opažana sa istom količinom pažnje kao formalnim objektima meditacije. U stanju čiste pažnje tvoja pažnja protiče zajedno sa svim promjenama koje se zbivaju u umu. "Promjena, promjena, promjena. Sada ovo, sada ovo, i sada ovo".

Ti ne možeš razviti pažnju pomoću prisile. Aktivna moć volje ti neće učiniti ništa dobrog. Činjenica je da će ustvari ometati napredak. Pažnja ne može biti kultivirana borbom. Ona se razvija shvaćanjem, prepuštanjem, jednostavnim pristajanjem u trenutku i dopuštajući sebi ugodnost sa bilo čime što doživljavaš. Ovo ne znači da se pažnja događa sama po sebi. Daleko od toga. Za to je potrebna energija. Ali ovaj napor je različit od sile. Pažnja je kultivirana sa nježnim naporom, sa nenapornim naporom. Meditant njeguje pažnju neprekidnim podsjećanjem sebe na blagi način da održava svjesnost bilo čega što se događa upravo sada. Upornost i smirenost jesu tajne. Pažnja se njeguje neprekidnim vraćanjem nazad u stanje svjesnosti, nježno, nježno, nježno. Pažnja ne može biti korištena na nikakav sebičan

način. To je ne-egoistična svjesnost. U stanju čiste pažnje ne postoji “ja”. Tako nema sebe koje može biti sebično. Nasuprot, to je pažnja koja ti daje stvarnu perspektivu o samom sebi. Ona ti dopušta da poduzmeš presudan mentalni korak nazad od tvojih želja i odbojnosti, tako da onda možeš pogledati i kazati, “Aha, tako je to kako stvarno izgledam”. U stanju pažnje ti sebe vidiš točno onakvim kakav doista i jesi. Vidiš svoje vlastito sebično ponašanje. Vidiš svoju patnju. I ti vidiš kako stvaraš patnju. Vidiš kako povrijeđuješ druge. Ti probijaš kroz naslagu laži koje sebi normalno govoriš i vidiš što je tu stvarno. Pažnja vodi ka mudrosti. Pažnja ne pokušava doseći ništa. Ona samo promatra. Dakle, želja i odbojnost nisu uključene. Nadmetanje i borba za postizanje nečega nemaju mjesta u tom procesu. Pažnja ne teži ničemu. Ona samo vidi što god je već tu. Pažnja je šira i viša funkcija od koncentracije. To je sveobuhvatna funkcija. Koncentracija je ekskluzivna. Ona se bavi jednom stvari, a sve ostalo zanemaruje. Pažnja je sveuključiva. Ona stoji u pozadini od fokusa pažnje i promatra sa širim fokusom, spremna da brzo primjeti promjenu koja se zbiva. Ako usmjeriš um na kamen, koncentracija će vidjeti samo kamen. Pažnja stoji u pozadini procesa, svjesna koncentracije koja se usredotočava na kamen, svjesna intenziteta tog usredotočavanja i trenutno svjesna promjene pažnje kada se koncentracija poremeti. To je pažnja koja zamjećuje rastrešenost koja se pojavila, i to je pažnja koja preusmjerava pažnju na kamen. Daleko je teže njegovati pažnju nego koncentraciju jer je to funkcija koja dublje-zahvaća.

Koncentracija je samo usredsređivanje uma, radije kao laserska zraka. Ona ima moć da pali na svom putu u um i osvijetli što je u njemu. Ali ona ne razumije ono što tamo vidi. Pažnja može proučiti mehanizme sebičnosti i razumjeti ono što vidi. Pažnja može probiti misteriju patnje i mehanizam neugode. Pažnja te može učiniti slobodnim. Međutim, postoji druga situacija bez izlaza. Pažnja ne reagira na ono što vidi. Ona jednostavno vidi i shvaća. Pažnja je suština strpljenja. Dakle, sve što god vidiš jednostavno mora biti prihvaćeno, obznanjeno i nepristrano promatrano. Ovo nije jednostavno, ali je u potpunosti potrebno. Mi smo neznalice. Sebični smo, pohlepni i oholi. Požudni smo i lažemo. Ovo su činjenice. Pažnja znači vidjeti ove činjenice i sa sobom biti strpljiv, prihvaćajući sebe onakvim kakvi jesmo. To ide protiv naravi. Ne želimo sebe onakvima kakvi jesmo. Mi to želimo poricati. Ili promjeniti ili opravdavati to. Ali prihvaća-

nje je suština pažnje. Ako želimo razvijati pažnju onda moramo prihvatiti ono što pažnja otkriva. To može biti dosada, razdražljivost ili strah. To može biti slabost, nedostatnost, ili mane. Što god to jeste, takvi smo. To je ono što je stvarnost.

Pažnja jednostavno prihvaća ono što je tu. Ako se želiš razvijati u pažnji, strpljivo prihvaćanje je jedini smjer. Pažnja se razvija samo na jedan način: neprekidnim prakticiranjem pažnje, jednostavno pokušavajući biti pažljiv, a to znači biti strpljiv. Proces se ne može postići silom i ne može se požurivati. To ide svojom vlastitom brzinom. Koncentracija i pažnja idu ruku uz ruku u poslu meditacije. Pažnja usmjerava moć koncentracije. Pažnja je direktor operacije. Koncentracija pruža moć kojom pažnja može prodrijeti u najdublje nivoe uma. Njihova suradnja dovodi do uvida i shvaćanja. Oboje moraju biti kultivirani uravnoteženo. Samo malo više naglaska je dato pažnji jer je pažnja centar meditacije. Najdublji nivoi koncentracije nisu potrebni za posao oslobođenja. Ipak, ravnoteža je veoma važna. Previše svjesnosti bez smirenosti da je uravnoteži će dovesti do podivljalog, previše osjetljivog stanja sličnog kao kod zloupotrebe LSD (droge). Previše koncentracije bez uravnotežavanja svjesnosti će dovesti do sindroma "Kamenog Bude". Meditant postaje tako spokojan da sjedi kao stijena. Oba ova stanja trebaju biti izbjegnuta.

Početni stupnjevi mentalne njege su posebno delikatni. Previše naglaska na pažnju na ovoj točki će ustvari unazaditi razvitak koncentracije. Kada počneš sa meditacijom, jedna od prvih stvari koju ćeš uočiti će biti kako je tvoj um nevjerovatno aktivan. Theravada tradicija ovaj fenomen naziva "majmunski um". Tibetanska tradicija to povezuje sa vodopadom misli. Ako ti na ovoj točki naglašavaš funkciju svijesti onda će biti tako mnogo toga čega ćeš trebati biti svjestan da će koncentracija biti nemoguća. Ovo se svakome događa. Za to postoji jednostavno rješenje. U početku uloži više napora u usmjeravanje na jednu točku. Jednostavno prizivaj pažnju od lutanja ponovno i ponovno. Budi uporan. Potpune instrukcije kako ovo učiniti su objašnjene u poglavljima 7 i 8. Nakon nekoliko mjeseci razvit ćeš moć koncentracije. Zatim možeš početi pumpati energiju u pažnju. Međutim, nemoj ići predaleko sa koncentracijom jer ćeš pronaći da zapadaš u mrtvilo. Pažnja je ipak još važnija od oba dijela. Ona se treba razviti kada to možeš učiniti. Pažnja pruža potrebno temelje za daljnji razvitak dublje koncentracije. Većina pogre-

šaka u ovom polju ravnoteže će se s vremenom ispraviti. Ispravna koncentracija se prirodno razvija uz nastajanje snažne pažnje. Što god više razviješ faktor zamjećivanja, brže ćeš primjetiti nesabranost, i brže ćeš se iz nje izvući i vratiti formalnom objektu pažnje. Prirodan rezultat toga je povećanje koncentracije. Kako se razvija koncentracija, ona pomaže razvitku pažnje. Što god imaš veću moć koncentracije, to su manje šanse da se predaješ dugom toku analize u vezi nesabranosti. Jednostavno primjećuješ nesabranost i vraćaš svoju pažnju tamo gdje bi ona trebala biti. Tako ta dva faktora teže da se uravnoteže i prirodno podržavaju razvitak jedno drugog. Na ovoj točki ima jedno pravilo koje trebaš slijediti da na početku uložiš napor na koncentraciju dok se fenomen majmunskog uma malo ne smiri. Nakon toga naglasi pažnju. Ako vidiš da postaješ izbezumljen naglasak stavi na koncentraciju. Ako upadneš u mrtvilo naglasak stavi na pažnju. Općenito, pažnja se naglašava.

Pažnja vodi tvoj razvitak u meditaciji jer pažnja ima sposobnost da bude svjesna same sebe. To je pažnja koja ti daje perspektivu na tvoju praksu. Pažnja će ti pokazati kako radiš. Ali ne brini se previše za to. To nije trka. Ti se ne takmičiš sa bilo kim i nema rasporeda. Jedna od najtežih stvari za naučiti jeste da pažnja ne ovisi o bilo kojem emocionalnom ili mentalnom stanju. Mi imamo neke predstave o meditaciji. Meditacija je nešto što se obavlja u tihim pećinama od smirenih ljudi koji se kreću usporeno. To su stanja za uvježbavanje. Ona su uspostavljena da se njeguje koncentracija i da se nauči vještina pažnje. Jednom kada si naučio tu vještinu, tada možeš odbaciti ta ograničenja za uvježbavanje, i to bi trebao učiniti. Ti se ne trebaš kretati puževom brzinom da bi bio pažljiv. Možeš biti pažljiv dok intenzivno rješavaš zamršene probleme. Čak ne trebaš biti ni smiren. Možeš biti pažljiv (zadubljen) u središtu nogometne gužve. Ti čak možeš biti pažljiv usred srdžbe. Mentalne i fizičke aktivnosti nisu prepreka za pažnju. Ako vidiš da je tvoj um ekstremno aktivan, onda jednostavno promatraj prirodu i stupanj te aktivnosti. To je jednostavno prolazeća unutrašnja predstava.

## RIJEČNIK PALI TERMINA

*Abhidhamma* - budistička psihologija, prisutna je i fenomenologija koja tumači i razrađuje strukturu oba odnosa subjekt-objekt, i to kako funkcioniranje stvarnosti tako i psihičkih pojava. Tri od sedam knjiga abhidhamma su psihološke prirode.

*Ajato* - unutrašnji, sopstveni subjektivni. Odnosi se na subjektivni doživljaj osjećaja kao i na subjektivni doživljaj smirenja i zadovoljstva u stanjima meditacije.

*Anatta* - nesopstvenost, bezličnost, bes-svojstvenost, nepostojanje duše. Osnovna zamisao budističkog učenja kojim se odbija mogućnost postojanja bilo koje sopstvenosti, suštine, biti i individualnog principa. Međutim, u skladu sa budističkom psihologijom ipak se ne poriče empirijski doživljaj sopstvenosti (atta – duša, individualnost).

*Anicca* - nepostojan, prolazan, privremen, netrajan, nepouzdan.

*Arupa-jhanam* - bezoblično zadubljivanje na područje netjelesnoga. Karakteriše se sabranošću i ravnodušnošću duha. Područja arupa-jhana su sljedeća: 1. područje beskonačnog prostora, 2. područje beskonačne svijesti, 3. područje ničega, 4. područje ni-opažanja-ni-neopažanja. Ovim se procesom postepeno reduciraju karakteristike duha, dok se opseg pažnje širi a sadržaj svijesti postepeno sužava.

*Asavi* - zatrovanost, ono što čovjeka vuče kroz neznanje; to su predrasude i uobraženja u ova četiri područja: 1. ljubav, 2. egzistencija, 3. špekulacija, zabluda, otuda imamo zatrovanost ljubavlju, egzistencijom, dogmom i zabludom.

*Aviji* - zabluda, neznanje; neznanje se prevazilazi skokovitim uvidom.

*Bhavana* - zadubljivanje, usredsređivanje na određeni predmet, koncentracija, razvijanje duha, meditacija. Postoje dvije vrste bhavana: 1. razvijanje mira i sabranosti, 2. razvijanje uvida i saznanja.

*Dukkham* - neprijatnost, bol, patnja.

*Jhanam* - zadubljivanje, kontemplacija. Jedno od sredstava za postizanje nibbane, kroćenje pažnje i sadržaja svijesti i postizanje potpunog duševnog mira. Vježba zadubljivanja obično prolazi kroz nekoliko stadijuma - obično četiri. U prvoj jhana karakteristike su: zamišljanje (vitakko), promišljanje (vicaro), radost (piti), zadovoljstvo (sukham) i sabranost (samadhi); u drugom radost, zadovoljstvo i sabranost; u trećoj zadovoljstvo i sabranost, i u četvrtoj sabranost i ravnodušnost (upekkha). Ova četiri stupnja zadubljivanja u sferi finog-tjelesnog (rupa-jhanam) uslovljena su prvenstveno potpunim nestajanjem petostruke privrženosti i zapreka na putu konačnog uviđanja i oslobođenja. Jhana se ponekad naziva i četiri područja netjelesnog zadubljivanja.

*Kammam* - djelo, djelovanje. Karma je mjerilo moralnosti i djelovanja. U budizmu kamma ima drugorazrednu ulogu budući da nema preporođanja (jer nema koga da preporodi). Kamma je opća ravnoteža zbivanja i nužnosti, ali ne u pojedinačnom smislu djelovanja na individuu (jer ove nema).

*Samadhi* - sabranost uma u jednoj točki, zadubljenost, jedna od faza u procesu kontemplacije, to je posljednji osmi član osmostrukog puta kojim se postiže uništenje bola i pripada četvrtoj plemenitoj istini.

*Sankhara* - prošli utisci, impresije, ispoljenja svijesti i volje, tvorevine. Sankhara je drugi član u lancu uzročnosti, a četvrta je u grupi vhanha gdje predstavlja sastavne djelove svijesti i volje, na šest osjetnih područja i vezanost za njih.

*Nibbanam* - ugasnuće, utrnuće žeđi za životom. Nibbanam je u budizmu, konačno oslobođenje, dakle i praktični cilj budističke prakse. Nibbana nije lako postizljiva pa svakome i u svako doba nije dostupna. Uslovi za dostizanje nibbane su etičke, sazajne i kontemplativne prirode. Nibbana je potpuno utrnuće subjektivne strane egzistencije, pa tako i svijesti i uviranje u sunnata - kada je sadržaj svijesti ništa. Tako nibbana nije nikakvo stanje blažene svijesti jer je u njoj svijest ukinuta. Nibbana se ne može odrediti, saznati i

izreći iz naše perspektive (perspektive relativnosti bića).

*Tanha* - žeđ, žudnja, osma karika u lancu uzročnosti. Duboko je usađena u ljudskoj prirodi i donosi sve nedaće. Oslobođenje od tanhe prvi je korak na putu oslobođenja.