

Šravasti Dhammika

UVOD
U MEDITACIJU



Šravasti Dhammika
UVOD U MEDITACIJU

Naslov izvornika

Shravasti Dhammika

Introduction to Meditation

© Buddha Dhamma Mandala Society 2010

<http://www.bdmsociety.com/>

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad-Beograd

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

Copyright za prevod

© Branislav Kovačević 2011

**Ova knjiga namenjena je isključivo za BESPLATNU distribuciju,
kao dar Dhamme**

Šravasti Dhammika

Uvod u meditaciju

Prevod

Branislav Kovačević



<i>Deo 1: Početak</i>	7
<i>Deo 2: Čemu služi svesnost</i>	16
<i>Deo 3: Proširivanje svesnosti</i>	24
<i>Deo 4: Radost, balans i prirodnost</i>	31
<i>Deo 5: Meditacija ljubavi</i>	39
<i>Deo 6: Plodovi meditacije</i>	48

POČETAK

Dobar dan i dobrodošli!¹ Danas i narednih nekoliko nedelja govorićemo o meditaciji. To je tema za koju su svi zainteresovani i mnogi žele i da je praktično istraže. I zato sam smatrao da bi dobro bilo govoriti o meditaciji iz čisto praktičnog ugla. Tako da oni koji žele da se oprobaju u ovoj vežbi mogu to i da učine.

Verujem da je najbolja polazna tačka za govor o ovoj temi razmatranje razloga zbog kojih neko želi da praktikuje meditaciju. Vrlo je važno da u svojoj glavi razlučimo zašto uopšte želimo da meditiramo. Razlog zbog kojeg kažem da je ovo važno je u tome što postoji mnogo vrsta meditacije i mnogo različitih ciljeva, pa je otuda bitno da odaberete onu vrstu vežbanja koja odgovara vašem cilju, kakav god da je on.

Dalje, meni se čini da ljudi koji meditiraju, ili su barem za to zainteresovani, imaju na umu barem jedan od sledeća tri razloga. Prvi je praktičan razlog, drugi ono što bih nazvao terapijski razlog i na kraju, u nedostatku boljeg termina, ono što bih nazvao transcendentalni razlog. Verujem da je većina ljudi zainteresovana za meditaciju zbog praktičnog razloga. To znači da im se čini da je njihov život veoma stresan, da imaju mnogo briga ili da nisu srećni onoliko koliko bi želeli da budu. Tako, smatraju da će im meditacija u tome pomoći i kreću da meditiraju kako bi popravili kvalitet svoga života.

Sva istraživanja, a istraživanja o meditaciji je zaista mnogo, ukazuju da je ona veoma dobra za ovu svrhu, da zaista pomaže u oslobađanju od stresa, da zaista uvećava kvalitet života. Dakle, to bi bio prvi razlog zašto se ljudi odlučuju da meditiraju. Drugi

¹ Ova knjižica je zapravo transkript video snimka serije od šest predavanja Bhante Dhammike o meditaciji, koju je moguće naći ovde: <http://www.buddhistv.com/video/526/Uvod-u-meditaciju-1-Uvodne-napomene>

razlog zbog kojeg ljudi meditiraju je terapijski razlog. Ljudi koji imaju ozbiljne psihičke probleme, pate od klinički dijagnostikovane depresije, zaista prekomerne uznemirenosti, čak možda i od šizofrenije ili nečeg sličnog, misle da će ih meditacija izlječiti, da će ih vratiti u stanje normalnosti.

Zaista, u određenim okolnostima, meditacija se pokazala sposobnom da pomogne ljudima sa ozbiljnim mentalnim poremećajima i psihološkim problemima. I to bi dakle bio drugi razlog zašto se neko odluči da meditira. Treći razlog je ono što sam nazvao transcendentnim razlogom. U tom slučaju ljudi žele da dostignu spajanje sa bogom, žele da dostignu nirvanu ili makar prvi stupanj probuđenja. Zaista, čitav smisao meditacije posmatrano iz budističkog ugla i jeste u ovome. Poslednja dva elementa Plemenitog osmostrukog puta jesu *samma sati* i *samma samadhi*. To su dve vežbe koje nas okreću ka i pomažu da dostignemo ono stanje koje nazivamo probuđenjem. Dakle, to bi bio treći razlog za meditaciju.

E sad, moj je osećaj da drugi i treći razlog za meditiranje, o kojima sam upravo govorio, jesu problematični. Iako meditacija može biti vrlo korisna kao pomoć nekome u terapijskom smislu, činjenica je da većina učitelja meditacije nema iskustva u radu sa nekim ko ima psihičke probleme. I otuda takva meditacija može zapravo da uveća te probleme, umesto da ih izleči. Zato, ako meditirate ili želite da meditirate iz terapijskih razloga, savetovao bih vam da to ne činite. Savetovao bih vam da odete do svog psihoanalitičara, psihoterapeuta, psihijatra ili već kako god da se zove i sa njime rešite svoj problem.

A kada povratite stanje normalnosti, tek tada počnite da meditirate. Savetovao bih svakome da ne kreće da meditira iz terapijskih razloga, sem ukoliko sam terapeut nije ujedno i onaj ko podučava meditaciji. Dalje, onima koji bi da meditiraju iz transcendentnih razloga, rekao bih da i tu postoji jedan problem. Naime, činjenica je da većina ljudi nema pojma o čemu govori

kada govore o prvom stupnju probuđenja ili o nirvani. Otuda oni meditaciji prilaze sa sasvim idealističkim, možda čak romantičarskim idejama. Njihova želja da meditiraju zaista nije zasnovana na stvarnosti.

I moje je iskustvo da ljudi koji zbog ovakvih razloga meditiraju takođe ponekad dovedu sami sebe u probleme. Glavni od njih je da postanu opsednuti takozvanim koracima ili stupnjevima koje pretpostavljaju da treba da dostignu ili se nadaju da će ih dostići, zapletu se u teorijska razmatranja o tim koracima i stupnjevima ili sa druge strane postanu vrlo frustrirani: “Meditiram već tri godine i još uvek nisam probuđen!” Postanu vrlo uznemireni.

Zato je moj osećaj da najbolji razlog zbog kojeg možete početi da meditirate jeste onaj čisto praktični: da psihološki sebe “dovedete u red”, da dostignete određen stupanj mentalne jasnoće i smirenosti, tako da ste u stanju da bolje funkcionišete u ovom svetu. I logično je, naravno, da čak i ako se odlučite na meditaciju iz transcendentalnih razloga, svakako ćete morati da prođete kroz ovu prvu fazu. Zato, danas i ubuduće, govoriću o meditaciji iz čisto praktičnog ugla.

Dakle, pretpostavimo da cilj našeg praktikovanja meditacije, za sada, jeste čisto praktični, da nam pomogne da bolje funkcionišemo u ovom svetu, da postanemo opuštenija, srećnija, smirenija osoba. Neko ko je u stanju da se nosi sa svim usponima i padovima koje donosi život.

Druga stvar koju treba da razmotrimo kada govorimo o meditaciji, naročito budističkoj meditaciji, jeste sledeće: budistička meditacija je deo čitavog sistema. Ona je deo budističkog Plemenitog osmostrukog puta.

Buda nije podučavao Plemeniti jednostruki put – ispravnu meditaciju. On je podučavao Plemeniti osmostruki put, u kojem stvari koje se tiču meditacije jesu tek dva njegova elementa. Tako, na primer, ako uzmemo akumulator, on će pokrenuti kola. Ali

ako od čitavih kola imate samo akumulator, nećete nikuda stići. Akumulator je ključni deo da bi se kola pokrenula, ali isto tako su ključni i svi drugi delovi tih kola.

Zato, svako ko razmišlja da počne da meditira, mora uzeti u obzir svoje pridržavanje pet pravila morala, praktikovanje ispravnog govora, izbegavanje droga ili alkohola i slične stvari. Ako je meditacija odvojena od ostalih koraka na Plemenitom osmostrukom putu, malo je verovatno da će biti onoliko blagotvorna koliko bi inače bila. Drugim rečima, praktikovanje meditacije, a da u isto vreme ni na koji način ne menjate svoj način života, ponašanje, stavove, verovatno neće biti od velike pomoći.

Zato, kao prvo, moramo biti načisto zašto hoćemo da meditiramo. Drugo, mora nam biti jasno da je meditacija tek deo jedne veće celine. Ona ne može biti izdvojena iz te celine i da očekujemo da nam kao takva donese rezultat.

Posle svega ovoga što smo rekli i pošto smo sve to razmotrili, postavlja se pitanje: Kako počinjemo? To je zaista vrlo jednostavno. Buda govori o nekoliko osnovnih koraka u praktikovanju meditacije. Zapravo, o četiri. U *Satipatthana suttī* i nekoliko drugih svojih govora on govori pre svega o mestu na kojem meditiramo. Zatim o položaju u kojem meditiramo. Dalje, o samom načinu vežbanja.

Zato, pretpostavimo da želite da meditirate. Prva stvar o kojoj morate razmisliti je: "Gde ću ja to da radim?" I u *Satipatthana suttī* Buda kaže: "Idi u šumu, u podnožje drveta ili praznu kolibu" (araññagato, rukkhamulagato, suññagaragato). Danas ne moramo da idemo u šumu, ali moramo, i u tome je sutta jasna, pronaći mesto koje je usamljeno i relativno tiho.

Znači, to može biti vaša soba, čitava kuća ili stan, a umesto šume može biti recimo vrt. Pre svega, pronađite mesto na kojem je malo verovatno da će vas drugi uznemiravati. Ako je ono u vašoj sobi ili domu, isključite telefon, isključite TV i radio, učinite i sve drugo što je potrebno kako biste otklonili mogućnost da vas neko ili nešto ometa dok meditirate.

Sledeće pitanje je – položaj. “Idi na usamljeno mestu, u šumu, podnožje drveta i sedi na tlo sa nogama ukrštenim” (*nisidati pallankam abhuditva*).

Dakle, stavite jastuče pod stražnjicu. Možda stavite ćebe na pod, na njega jastuče i zatim sednete, a noge savijete jednu pored druge ili jednu preko druge. Šake stavite u krilo ili na kolena. Na početku, kao i više godina kasnije, najvažnija stvar je da zauzmete udoban položaj, da se dobro u njemu osećate.

Mnogi su skloni da misle kako je znak da se meditacija razvija u dobrom pravcu to da se ne pomerate. Ljudi time postanu opsednuti. A zapravo je sasvim u redu da se pomerate. Činjenica je da ako vam je ugodno, ako vam je telo opuštено i nema tenzija, uznemirenosti, zgrčenih mišića, vrlo je verovatno da ćete biti nepomični. Ne zato što se upinjete da budete takvi, već zato što vam je udobno i otuda nemate potrebu za pomeranjem.

Zato, kad god vežbate, potrudite se da vam je telo u udobnom i opuštenom položaju. I onda Buda u govoru kaže: “Drži telo uspravnim” (*uđum kayam*), što znači da kičmu držite pravom. Održavajte je uspravnom, ali ne ukočenom. I naravno ne morate sedeti na podu, možete sedeti na stolici, ali u oba slučaja nastojte da su leđa prava.

Treći korak je “*parimukham satim upatthapetva*”, “uspostavi ili usmeri svoju svesnost pred sobom”.

“*pari*” (kao u našoj reči “perimetar - obim”) znači “okolo”
“*mukha*” je “lice” ili “usta”
“*upatthapetva*” - “uspostaviti”

Dakle, “uspostavi svesnost ispred sebe” i ovo se obično tumači, ja verujem ispravno, da svoju pažnju usmeravate negde u predelu lica ili usta. A pošto je reč o pažnji usmerenoj na disanje, *anapanasati*, onda mora značiti u delu lica ispod nosa.

Nažalost ljudi postanu opsednuti samom tehnikom meditacije. Neki podučavaju do najsitnijeg detalja i kažu da sve mora

biti učinjeno tačno tako. Neki kažu da pažnju morate vezati za ovo mesto. Drugi kažu da treba da pratite izdizanje i spuštanje stomaka. Treći govore o tački ovde... ili ovde... neki da morate da brojite... i na kraju ljudi postanu zaista opsednuti svim tim tehnikama.

Ali fakat je da se u Budinim govorima ne navode ovi detalji, sem ovih opštih, ali dovoljno jasnih instrukcija: “*parimukham satim upatthapetva*”. Radi se o tome da zaista nije presudno je li fokus vaše pažnje ovde... ili ovde... već je svemu tome cilj da razvijete svesnost u odnosu na sopstveni proces disanja.

Zato savetujem da radite upravo to. Zauzmite udoban položaj, smestite šake u krilo, zatvorite oči i postanite svesni sopstvenog disanja. I tada sasvim prirodno vaš fokus pažnje se zaustavi ovde... ili je za vas prirodno da se pažnja veže za izdizanje i spuštanje stomaka pri disanju... ili možda otkrijete da vam je najlakše da brojite dah. Koji god način da vam se čini najboljim za vas, tako vežbajte.

I još bih vam savetovao da možda tokom prve nedelje eksperimentišete sa različitim načinima. Istražujte i otkrijte koji način vežbanja je najugodniji, naprikladniji i najkorisniji za vas. A kada se jednom odlučite za određeni metod, pridržavajte ga se.

Tako možete odlučiti da brojite dah od 1 do 10. Ili da osećate dah, kako topao vazduh izlazi iz nozdrva i hladan ulazi. Možete motriti na izdizanje i spuštanje svog stomaka. Nije uopšte bitno. Onaj način koji vam pomaže da razvijate svoju pažnju, taj je za vas najbolji.

I to je ono što je i Buda rekao: “*parimukham satim upatthapetva*”... “uspostavivši svesnost ispred sebe”.

“*So satova assasati, sato passasati*”... “svestan, on udiše i, svestan, on izdiše”.

Ovo je vrlo važno. Ljudi misle da cilj ovakvog vežbanja jeste da se koncentrišu, da razvijaju koncentraciju, *samadhi*. A zapravo, ni u nazivu ovog Budinog govora, *Anapana sutta*, a ni u sintagmi

“*parimukham satim upatthapetva*” Buda ne govori o “*samadhiju*”, već o “*sati*”... o sposobnosti da budemo prisutni, da smo u stanju da posmatramo ono što se događa, dok se događa, Buda govori o sposobnosti da budemo svesni onoga što se događa.

Kada sednemo udobno i na prirodan način, naše telo se umiri. Kada stavimo šake u krilo i zatvorimo oči preostaće ograničen broj stvari koje će se i dalje događati, možda određeni osećaji u telu, mada ne mnogo. A neće biti ni mnogo zvukova, jer ste na mirnom mestu. Najuočljivija stvar koja se događa je upravo vaše disanje.

Sve vreme dišemo... od trenutka kad smo se rodili... ali smo jedva svesni tog divnog, ritmičnog, blagog procesa.

I šta ovde radimo? Ostavimo po strani svu žurbu i brige svakodnevnog života, sednemo mirno i počinjemo da budemo svesni samih sebe, možda po prvi put u životu. Oči su zatvorene... sedimo u tihoj prostoriji... i postanemo svesni činjenice da dišemo.

Neminovno, počecemo da budemo svesni i drugih stvari. Dolaze nam misli... verovatno mnogo njih. Pažnju nam možda odvuku neki zvukovi spolja, neizbežno je da ćemo ubrzo osetiti i neku fizičku nelagodu, golicanje ili žuljanje... ali ništa od toga nije bitno... ništa od ovoga ne treba smatrati preprekom, ništa od ovoga ne treba nazvati nepažljivošću.

Samo registrujte ta iskustva, uočite da više niste svesni sopstvenog disanja. A onda, sve što treba da uradite je da ponovo uspostavite svesnost disanja. Budite ovde i sada. I u tome sada, odabrao sam da budem svestan blagog strujanja vazduha tokom udaha i izdaha. To je sve što treba da uradite.

Ne smatrajte zvukove, misli ili osećaje... za svoje neprijatelje... jer oni to nisu. Zato, svaki put kada postanete svesni da vam je pažnja odlutala za nekim zvukom, mišlju ili osećajem, samo registrujte da se to dogodilo i vratite se dahu... ponovo uspostavite svesnost u odnosu na disanje.

Dalje, sledeće pitanje je: Koliko dugo bi trebalo da meditiram? Koliko dugo bi sve ovo trebalo da radim? Koliko dugo bi trebalo da sedim na stolici ili ukrštenih nogu na podu?

Preporučujem vam sledeće: Prve nedelje meditirajte barem jednom dnevno i to po 15 minuta. Danas većina satova ima neku vrstu alarma, podesite ga na 15 minuta i onda stavite sat iza sebe, tako da ne gledate u njega svaki čas. I odlučite: “Tokom narednih 15 minuta bez obzira šta se događalo, posvećujem se tome da budem svestan sopstvenog daha.” Tako i uradite.

Prve nedelje radite ovo po 15 minuta. Naredne produžite za 5 minuta, isto toliko i one nedelje iza nje, sve dok ne stignete do 45 minuta. I onda se držite te dužine. Dakle, počinjemo sa 15 minuta, postepeno dodajemo po pet minuta, sve dok vreme meditacije ne dostigne 45 minuta.

Sledeće pitanje koje ljudi postavljaju je: “Šta da radim kad se pojavi neki iritirajući osećaj, kad me zabolje noge ili mi utrne stražnjica?”

Kao što smo već rekli, ne prosuđujte uspešnost meditacije po tome koliko ste nepomični. Prosuđujte uspešnost meditacije po tome koliko ste svesni. Meditacija nije takmičenje u nepomičnom sedenju.

Zato, ako se dok meditirate dogodi da noga počne da vam trne ili bilo šta drugo, opet to registrujete i vratite fokus pažnje na dah. Ako vam se pažnja neprekidno vraća na taj osećaj u nozi, ako bol postane zaista neprijatan, tada se jednostavno pomerite. Nikakav problem. To nije nikakav smak sveta. Pošto se pomerite, vratite se svojoj tački pažnje.

Međutim, ima nekoliko načina na koji možete da se pomerite. Jedan način je da se pomerite onako kako to uvek činimo, bez bilo kakve svesnosti, kao automatsku, čak mehaničku reakciju na neki doživljaj. No, pošto je cilj našeg vežbanja jačanje svesnosti, kada odlučite da je neophodno da reagujete na neki osećaj utrnulosti ili bola, tada u sebi kažete: “Sada ću reagovati na taj osećaj.”

Potpuno svesni, pomerate ruku, potpuno svesno se češete ili popravljate svoj položaj tela, vraćate ruku na staro mesto, isto tako i fokus pažnje usmeravate ponovo na dah. Ako se na taj način pomerate, ako se pomerate sa punom svesnošću, tada zapravo i niste prekidali vežbanje. Samo ste objekat vežbanja promenili na kratko, ali ste održali kontinuitet pažnje i tada nemate bilo kakav problem.

Ne pravite od meditacije nadmetanje u nepomičnom sedenju. Uspeh vežbanja ne odmeravate prema tome koliko mirno sedite, niti koliko dugo sedite, već jedino po tome koliko ste sabrani ili svesni. I ako jeste sabrani, vaša meditacije doneće rezultat, pomoći će vam.

Naredne nedelje počecemo da govorimo o drugom stupnju u praktikovanju meditacije.

Ove smo govorili prvo o tome zašto bi trebalo meditirati, zbog čisto praktičnih razloga. Zatim smo govorili o četiri stupnja: nalaženju prikladnog mesta, zauzimanju odgovarajućeg položaja tela, onome što zapravo treba da radite i kako da se odnosite prema problemima koji iskrsnu. Dakle, mesto na kojem meditirate, u kojem položaju meditirate, kako meditirate i koji se problemi javljaju.

Sledeće nedelje nastavljamo sa narednom fazom u vašem praktikovanju meditacije.

ČEMU SLUŽI SVESNOST

Dobar dan, još jednom, i dobrodošli. Nastavljamo izlaganje o meditaciji i podsetiću vas da smo prošloga puta govorili o mestu na kojem meditirate i o položaju tela. Govorili smo zatim o tome kako vežbate, šta i kako da radite, i o nekim manjim problemima na koje možete da naiđete. Takođe sam vam savetovao da usvojite sledeću strategiju: prve nedelje meditirajte svega 15 minuta i potrudite se da to bude barem jednom na dan.

Sve u svemu, protekle nedelje, nadam se, sedeli ste u udobnom položaju, sa šakama opuštenim u krilu ili na kolenima, zatvorenih očiju i ste bili 15 minuta svesni, posmatrali ste kako udišete i izdišete. Ako ste to radili, time ste već položili temelje za dobru, solidnu praksu meditacije, a ona će vremenom sazreti u vežbanje koje će ubrzo imati na vas takve efekte koje ćete lako moći da uočite.

Danas bih želeo da govorim o samoj suštini meditacije, a to je svesnost ili pažljivost. Prošli put smo pričali o fokusiranju vaše pažnje na dah. I neizbežno se javlja pitanje: Zašto? Zašto baš na dah? I koji je smisao svega toga?

Da bismo odgovorili na to pitanje, moraćemo se vratiti na ono o čemu smo govorili prošle nedelje, a to je: zašto uopšte meditiramo? Šta se nadamo da ćemo postići zahvaljujući meditaciji? Kao što smo rekli, najbolji cilj, najrealističniji cilj meditacije jeste da postanemo smireniji, opušteniji, sposobniji da se nosimo sa uobičajenim usponima i padovima koje nosi sam život. Tako, za sada, to je cilj meditacije. Naučiti da budemo opušteni, mirni, unutar našeg svakodnevnog života.

Pa kakve veze onda sa svim tim ima fiksiranje pažnje na dah?

Odlično pitanje! I nastojaću da na njega odgovorim najbolje što mogu.

Naše razumevanje je sledeće: jedan od glavnih uzroka uznemirenosti, problema, konfuzije i na osnovu svega toga nastalih poteškoća u svakodnevnom životu je da nismo svesni mnogih svojih reakcija. Često mislimo da nešto radimo zbog jednog razloga, a zapravo je u pitanju neki sasvim drugi. Ukratko, prosečna osoba je, da tako kažem, tek periferno svesna sebe i svog okruženja. I meditacija bi trebalo da poveća količinu svesnosti koju posedujemo, da poveća količinu pažnje koju imamo iz trenutka u trenutak, tako da JESMO svesni onoga što radimo, JESMO svesni kako se osećamo, JESMO svesni onoga što govorimo i to u trenutku dok govorimo, a ne tek kasnije, kada je već gotovo. Recimo, uvredili smo nekoga, shvatimo da smo sami sebi stvorili problem, i sad nam je žao. Dakle, ne kasnije, već dok nešto radimo.

Da se sada možda vratimo malo i objasnimo šta je to „svesnost“. Radi se o jasnom opažanju svojih doživljaja i iskustava. Kinetski znak za „svesnost“ može se prevesti kao „srce-sada“. Kakvo je naše srce/um u ovom trenutku? U klasičnom budizmu se na jeziku pali koristi reč „*sati*“ ili na sanskritu „*smrti*“, što zapravo znači „sećanje (samoga sebe)“. Zanimljivo je da i veliki ruski mistik Gurđajev koristi isti princip u svom učenju, on ga tako i naziva, „sećanje samoga sebe“. Znati, biti svestan sebe, iz trenutka u trenutak, biti u sadašnjem trenutku.

Mi imamo periode dana kada jesmo svesni. Na primer kad neko želi da nas slika i kaže: „Ponašaj se prirodno“. Odjednom postajemo vrlo svesni sami sebe, i to je obično malo zbunjujuće, ali jeste jedna vrsta samosvesnosti.

Ali u normalnim okolnostima, informacije koje nam stižu preko čula: slike, zvuci, mirisi i tako dalje, kao i naše mentalne reakcije na njih, sviđanje i nesviđanje, sanjarenje i fantaziranje, toliko nas sve to obuzima, zauzima tako veliki deo našeg uobičajenog polja svesti, da su mogućnosti za svesnost ograničene.

A kada nam manjka svesnosti, tada nam manjka pažljivosti. Kao što smo rekli, obično tada stvaramo sami sebi probleme, jer u izvesnom smislu mi tada na situacije u kojima se nađemo rea-

gujemo automatski, polusvesno, gotovo mehanički, mogli bismo reći.

I kako to promeniti? Šta možemo uraditi da postanemo svesniji, da uvećamo kvalitet i dužinu trajanja svesnosti u našem svakodnevnom životu? Tako se ponovo vraćamo na meditaciju.

Zato, sedamo na mirno mesto, na kojem postoji ograničen broj stvari koje će nam odvlačiti pažnju, sednemo u udoban položaj i uzimamo vrlo obično iskustvo – udah i izdah – i odlučujemo da budemo svesni, ako ničeg drugog, barem da budemo svesni činjenice da dišemo.

Svako od nas diše od trenutka kada se rodio. Ali skoro da nikada nismo toga svesni. I tako uzimamo upravo to iskustvo, zanemarujući za to vreme bilo koje drugo, i donosimo odluku: „Od trenutka kad sednem i zatvorim oči, do trenutka kad se uključi alarm, za 15 ili 20 minuta, biću svestan, koliko god mi je to moguće, sopstvenog daha.“

Ono što će se neizbežno dogoditi, usled sile navike koju smo do danas formirali, jeste da će našem umu objekat pažnje, taj ritam udaha i izdaha, postati dosadan. Postaće mu dosadan taj osećaj hladnog vazduha koji ulazi u nozdrve i toplog vazduha koji iz njih izlazi. Um u jednom trenutku više neće biti zainteresovan za osećaj na stomaku, osećaj kaiša koji pritiska stomak kad udišemo i popušta kad izdišemo, neće više biti zainteresovan ni za zvuk pri disanju, šum pri udisanju i izdisanju, i pažnja će krenuti negde drugde.

Počinjete da razmišljate o onome što ste radili ranije, počinjete da maštate šta ćete raditi kasnije, namerno ćete stvoriti neku vrstu fantazije kako biste pobešli od dosade. Zapravo, običan um će pokušati da uradi sve drugo samo da ne bude jednostavno svestan toga sada. Ako ste protekle nedelje vežbali tokom 15 minuta, uverili ste se da je to lutanje već jedna vrlo ukorenjena navika u vašem umu.

Ali tu je i dobra vest. Jedini razlog zašto vaš um luta, jedini razlog zašto se javljaju sve te misli, jeste isključivo navika. I jedini

problem je to što ovako nešto nikada ranije niste vežbali. Navika koju smo u sebi izgradili jeste da dopuštamo svojoj svesti, našoj pažnji, da luta kuda god joj se prohte. Ako imamo 20, 30 ili 40 godina, tada je to naša svest radila tokom svih tih 20, 30 ili 40 godina.

Naravno, potrebno je izvesno vreme za promenu. Ali promena jeste moguća. Baš kao što se nezdrava ili negativna navika razvija već time što je često ponavljamo, time što njome gonjeni činimo uvek istu stvar, isto tako se i one povoljnije, zdravije, korisnije navike mogu razvijati njihovim češćim ponavljanjem. I to je razlog zašto se savetuje da meditiramo barem jednom dnevno.

Dakle, razlog zašto fokusiramo pažnju na dah jeste u tome što je to prvi korak ka povećanju stepena naše svesnosti. I dok sedite i meditirate uočićete ne samo da nam pažnja skreće na misli i slike, na ideje o prošlosti i budućnosti, sanjarenje i fantazije, već da se u svemu tome i sami angažujemo, skoro kao da sebe potpuno izgubimo u svemu tome.

Zapravo, dok meditiramo, nekada se dogodi da sednemo odlučni da pažnju vežemo za dah. Nekoliko minuta kasnije pažnja odluta, neko zanimljivo sećanje i maštanje naiđe, osetimo zadovoljstvo i nekoliko sekundi zatim začujemo alarm. Iako to nismo znali, bili smo zavedeni, da tako kažem, odsutni čitavih petnaest minuta.

Svesnost nam pomaže da postepeno prekinemo tu negativnu naviku i uspostavimo pozitivnu. A kako se nosimo sa tim, vrlo upornim, sanjarenjima, fantazijama i mislima? Zamislite da radite u kancelariji, na trećem spratu zgrade koja je u sred grada i da je vaš sto odmah do prozora. Radite tako za kompjuterom i onda čujete tresak tamo dole na ulici. Pogledate dole i vidite da su se dvoje kola sudarila. Jedna kola su odnazad naletela na druga. Posmatrate dalje i vidite ta kola, vidite kako vozač prvih kola izlazi, za njim i vozač drugih kola, ne možete da ih čujete, ali ih vidite. Prvi vozač je izgleda vrlo ljut, obojica nešto gestikuliraju, raspravljaju se međusobno. Prvi vozač udara drugog i vidite go-

milu ljudi oko njih. Sve to posmatrate, ali ste potpuno odvojeni od toga. Niste deo toga. To je zanimljiv događaj za vas, ali ništa više od toga.

Ali oni ljudi dole, oni su vrlo uzbuđeni. Ljuti su. Posmatrači staju na stranu jednog ili drugog vozača. Svi su oni vrlo uključeni u to što se događa, ali vi sve to posmatrate izdaleka. To se vas ne tiče. Samo jedan zanimljiv prizor, koji posmatrate neko vreme, možda se čak i smeškate, i onda se vraćate svom kompjuteru.

To je upravo stav nepristasnog posmatrača, „*adđhupekkahti*“ (posmatrati nepristrasno). Ako ste u stanju da u sebi razvijete taj stav nepristasnog posmatrača, tada će vaša meditacija biti uspešna. Sednete, usmerite pažnju na dah i postajete nepristrasni posmatrač tog iskustva.

A onda možda prestanete da budete nepristrasni posmatrač, već postajete uključeni, zavedeni nekom zalutalom mišlju, osećanjem, fantazijom i sećanjem. I čim uočite da se to događa, čim otkrijete da ste time obuzeti, istog momenta iskoracite iz svega toga i posmatrajte ga kao sa odstojanja, postanite ponovo nepristrasni posmatrač tog doživljaja. Zatim se vratite svom dahu.

Kada primetite da vas je odvušla misao, neko maštanje ili šta god da je, upravo zato što nastojite da budete nepristrasni posmatrač i zato što nemate bilo kakav drugi cilj sem tog jednostavnog cilja da budete svesni, nema razloga da se ljutite, da budete frustrirani, ne morate da se zbog toga nervirate, ne morate da mislite kako vas je vaš um pobedio. Sve što treba da radite jeste da i dalje razvijate u sebi taj stav nepristrasnog posmatrača. Vidite to iskustvo kao da ga posmatrate iz daljine, nema potrebe da ga na bilo koji način komentarišete, nema potrebe da se emocionalno angažujete oko njega, jednostavno se vratite svom dahu.

E sad, ovo je vrlo važno zapamtiti. Cilj našeg vežbanja za sada jeste da razvijemo svesnost, pažljivost, ostajanje u sadašnjem trenutku. Ono što se često događa je da ljudi smatraju kako svrha ovog vežbanja nije da budu svesni, već da se skoncentrišu. Ono što se na jeziku pali zove „*samadhi*“. Ali ja bih vas zamolio da za

sada tu ideju ostavite po strani. Jer kada pokušavate da se skoncentrišete, svaki trenutak kada niste skoncentrisani obično smatrate neuspehom. I da biste uspostavili koncentraciju, morate da vrlo odlučno odgurnete u stranu ono što vas sprečava u toj koncentraciji. Time ste zapravo svoja iskustva podelili na dva dela: dobra iskustva, onda kada ste u stanju da se skoncentrišete, i negativna iskustva, kada niste skoncentrisani. Obično je posledica ovoga velika napetost i frustracija. Sve drugo, samo ne spokojstvo i mir.

Naravno, koncentracija ima svoje mesto u okviru meditacije, o tome možemo razgovarati kasnije, ali za sada govorimo o „*anapanasati*“, svesnost (*sati*) udaha i izdaha (*anapana*). Otuda, u ovoj vrsti vežbanja, svesni ste svega što se dogodi, kakvo god da je to iskustvo. Ali dajete pri tome prednost iskustvu disanja. Usmeravate više pažnje ka iskustvu disanja.

Dakle, ako vašu pažnju odvuče neka misao ili fantazija i vi postanete toga svesni, ako ste u stanju da to što vas je omelo posmatrate sa stavom nepristrasnog posmatrača, tada nema nikakvog problema. To je samo još jedno iskustvo kojeg ste u stanju da budete svesni. Registrujte to u sebi: „Svestan sam tog iskustva“, i vratite se na dah. Ako tako vežbate, uspećete. Vaša meditacija doneće plod. I to u relativno kratkom roku.

To je razlog zašto se ova praksa sastoji od toga da sedimo, svesni smo udaha i izdaha. A u narednim izlaganjima objasnićemo kako ta svesnost može postepeno da se proširuje, postaje obuhvatnija, tako da postajemo svesni i drugih aspekata našeg iskustva. Ali za sada, budite pažljivi, svesni svog daha.

Sada bih voleo da nešto kažem o jednoj drugoj stvari. Mnogi počnu da meditiraju, ali mnogi vrlo brzo i odustanu. To nije slučaj samo sa meditacijom. Kažu da mnogi krenu sa kurom za mršavljenje, ali broj onih koji je i završe je vrlo mali. Mnogi se pretplate na teretanu, ali broj onih koji je redovno i koriste je vrlo, vrlo mali. Danas, kada nam toliko stvari odvlači pažnju, kada nam je

toliko stvari nadohvat ruke, tendencija je da osetimo želju, reagujemo na nju, ali ubrzo zatim nas odvuče neka druga želja. Kao i sa programima za mršavljenje, sa sistemima telesnog vežbanja, isto je tako i sa meditacijom.

Zato je važno znati šta treba da radimo kako bismo izbegli da brzo dignemo ruke od svega, da odustanemo ili tek izgubimo interesovanje. A to se događa zato što ljudi smatraju da je to što rade vrlo teško, kažu da je oko njih suviše bučno ili da nemaju vremena. Ali pravi razlog, u najvećem broju slučajeva, jeste to što ih frustriraju misli koje im stalno odvlače pažnju.

No, voleo bih da vam saopštim i jednu dobru vest. Ta dobra vest je sledeća: buka zaista nije problem, ako ste zainteresovani, pronaći ćete vreme, a *ni ometajuće misli ne bi trebalo da budu problem*. Potrebna vam je jedna jedina stvar. I ako imate tu jednu, običnu stvar, uveravam vas da će vaša meditacija biti uspešna, sazrevaće i požnjećete sve njene plodove. A šta je ta jedna stvar?

Samo to da u sebi razvijete naviku da sednete i vežbate svakoga dana. To je sve što treba da uradite. Jer ako vežbate svaki dan, tada ćete uspeti.

I tako, možda razmišljate: „Uh, sedeo sam danas, ali je bilo tako teško, um mi je stalno nekuda lutao“. Sve to nije bitno. Sve je to od drugorazrednog značaja. Ukoliko ste istrajno sedeli po 15 minuta, ili, za sledeću nedelju, ukoliko budete sedeli po dvadeset minuta, i to svaki dan, nema apsolutno bilo kakve sumnje da će se vaša praksa razvijati, sazrevati, i njen rezultat će doći.

Zato bih voleo da vas ohrabrim da vrlo brzo razvijete u sebi naviku vežbanja, možda tako što ćete vežbati uvek u isto vreme. Promenite, prilagodite svoj dnevni raspored kako biste obezbedili vreme, baš kao što nađete vremena da se svaki dan istuširate ili da jedete, baš kao što uvek nađete vremena da spavate, zato što je to postalo deo vašeg dnevnog rasporeda, isto tako ako vežbate svakoga dana, vrlo brzo to će postati redovan deo vašeg dana, i biće zaista lako da to radite.

Za uspeh u meditaciji ne trebaju vam idealni uslovi, niti da uklonite svaku misao. Ne, to vam neće pomoći u meditaciji. Jedino odluka da sedite, čitavo planirano vreme, nedelju za nedeljom, i uveravam vas da ćete uspeti.

PROŠIRIVANJE SVESNOSTI

Dobar dan i dobrodošli! Nastavljamo našu seriju govora o meditaciji. Sada smo u trećoj nedelji kako praktikujemo meditaciju. I prisetićete se da smo zapravo govorili o svesnosti u odnosu na dah. O tome da smo svesni, pažljivi i svesni činjenice da dišemo. I rekli smo da je cilj svega toga da nam postepeno omogući da osetimo sami sebe, u većoj meri nego što smo to inače u stanju. Jer ako nismo, tada smo lak plen svim onim spoljašnjim silama koje utiču na nas.

Rekli smo da kada smo pažljiviji i svesniji, tada smo u boljoj situaciji da znamo šta se događa u nama i oko nas, tada smo u boljoj situaciji da donosimo inteligentnije odluke, umesto da nas pokreću impulsi, emocije. Takođe smo rekli da na početku ovog procesa postajanja svesnim odabiramo jedan objekat, u ovom slučaju dah, i jednostavno počnemo da ga budemo svesni. Proveravamo jesmo li u stanju da budemo svesni jednog običnog, svakodnevnog iskustva kakvo je disanje. Jer ako smo u stanju da budemo svesni toga, verovatno ćemo biti u stanju da proširujemo svoje polje svesnosti i na druge stvari.

Za sada, naša svesnost je ograničena, uglavnom ignorišemo druga iskustva i usmeravamo svoju svesnost na dah. Danas bih zato želeo da govorim o onim stvarima uz pomoć kojih tako suženu svesnost možete postepeno da transformišete i učinite je sveobuhvatnijom. Tako se njezine granice postepeno šire, da bi uključile sve više iskustava.

Dakle, protekle nedelje radili ste otprilike sledeće: sedeli ste u ugodnom položaju, sa nogama ukrštenim ili savijenim jedna pored druge. Šake su vam ležale u krilu, oči zatvorene, i pažnju ste fokusirali, bili ste svesni činjenice da dišete. Možda vam je pažnja bila usmerena na izdizanje i spuštanje trbuha ili na osećaj svežine

oko nozdrva dok udišete i osećaj toplote dok izdišete, na širenje i skupljanje grudnog koša, a možda ste brojali udahe i izdahe, nije važno, Bilo koja od tehnika koju ste odabrali u redu je, ukoliko vam pomaže da postanete svesniji sopstvenog disanja.

I tokom poslednje nedelje uočili ste da je bilo dosta kolebanja. Na jednoj strani je želja da budete svesni daha, a na drugoj kao da je um išao kuda on hoće. Uprkos tome što ste želeli da vaš um bude svestan disanja, on kao da vam je govorio: Ne, ja hoću da budem svestan tog zvuka napolju, tog osećaja ili hoću da se setim tog iskustva iz prošlosti. Otkrili ste da vaš um kao da je podeljen između dve stvari: željenog cilja i cilja koji se čini kao da je izvan vaše želje, izvan vaše kontrole... izvan vaše volje.

Ali već smo rekli, i nadam se da ste to shvatili ozbiljno, da ne treba da se brinete, da ne treba da se uznemirite ako vaša svesnost krene ka drugim stvarima, jer poslednja stvar koju želimo od ove vežbe da načinimo jeste da je pretvorimo u bitku, u borbu. To nam najmanje treba, jer će nas samo iscrpeti, a bez nekog rezultata.

Dakle, to ste radili poslednjih nedelju dana i ove bih želeo da govorim o dve stvari koje možete da dodate svom vežbanju, te pomognete da svesnost postepene sve šira, sve obuhvatnija. A od sada pa do našeg narednog susreta zamolio bih vas da radite sledeće. Jednom dnevno, barem jednom dnevno, sedite na mesto na kojem meditirate, na pod ukrštenih nogu ili na stolicu, sa rukama u krilu ili na kolenima. Zatvorite oči, proverite da li vam je udobno i da li ste opušteni, te postanite svesni svog daha. Dugog udaha i izdaha, kratkog udaha i izdaha, osećaja topline i osećaja svežine izazvanog strujanjem vazduha tik ispod nozdrva, širenja grudnog koša i njegovog skupljanja, izdizanja i spuštanja stomaka, jednostavno budite svesni da se to događa. Budite svesni da ste ovde, sada, da udišete i izdišete, da komunicirate sa spoljašnjim svetom, univerzumom, tako što dah unosite u sebe i dopuštate da on izađe iz vas.

Već posle nekoliko trenutaka čućete neki zvuk spolja, negde će početi da vas svrbi, možda ćete početi da se sećate nečega što se dogodilo pre nekoliko sati ili ćete možda početi da misliti o nečemu što treba da obavite kad završite meditaciju. To je ono što ste obično doživljavali tokom protekle nedelje i to će ostati i dalje dobar deo vašeg iskustva još neko vreme u budućnosti.

Tako, sedite, registrujete sve te stvari kad se javе i onda vratite pažnju na disanje, dakle ponovo uspostavljate svoju svesnost daha. Ali ovoga puta bih voleo da probate sledeće: kada uočite da vam je pažnja odlutala, kada više ne počiva na dahu, već na nečem drugom, probajte da istražite taj objekat, šta god da je, i to na nekoliko trenutaka. I tek onda se vratite na dah, ponovo uspostavite svesnost daha.

A kako to možete da uradite? Uporedio bih to sa kupovanjem voća. Odete na pijacu i kupite recimo jabuke ili mango. I šta radite kad idete u piljarnicu ili na pijacu da biste kupili nekoliko jabuka ili mangoa. Odete tamo, pogledate izloženo voće, uzmete jedan plod, držite ga u ruci i istražujete ga, razgledate, da proverite ima li na sebi neke rupice, je li ugnječen, i onda ga spustite. Ne uzmete ga i odmah spustite. Ne, razgledate ga nekoliko trenutaka. Zatim uzmete sledeći plod, pomirišete ga i odložite na njegovo mesto.

Ako to možete da uradite sa objektom koji vam je odvuкао pažnju sa daha, to bi bilo vrlo korisno. I ako to možete da radite u kontinuitetu, vi time proširujete svoje polje svesnosti i na druga iskustva. No, ako sedite u mirnoj sobi, sa zatvorenim očima, tada imate samo ograničen broj iskustava. Tu je iskustvo slušanja – zvukovi, tu je iskustvo razmišljanja – sanjarenje, fantazije, sećanja, želje, planovi, i tu je iskustvo telesnih osećaja – odeća vas začeže ispod pazuha ili vas steže kaiš ili osećate odeću koja dodiruje kožu, osećate kragnu oko vrata. Ili ako ste u prostoriji sa klimom ili ventilatorom, možda osećate strujanje hladnog vazduha sa jedne strane i malo drugačiji osećaj sa druge strane tela.

Ili možda osećate golicanje, svrab, pritisak i takve stvari. Nije bitno o čemu je reč. Ako sedite u udobnom položaju, sa zatvorenim očima, onda su to sva iskustva koja imate. Iskustvo slušanja, iskustvo razmišljanja, iskustvo osećaja. Dakle, evo šta treba da uradite. Sedite i pažnja vam negde odluta. Uočavate da pažnja umesto da je na dahu zapravo je otišla negde drugde. Pre svega, uočite koja je to vrsta iskustva. Je li to iskustvo razmišljanja, je li iskustvo osećaja ili iskustvo slušanja.

Recimo da se radi o buci saobraćaja spolja. Dakle, pažnja je odlutala, slušate zvukove kola, čujete njihovu buku. Čim to zapazite, samo u sebi recite: "Slušanje". I tokom nekoliko trenutaka posmatrajte tu situaciju, budite svesni zvukova, budite svesni činjenice da je vaša pažnja na njima. I kad ste to uradili, uspostaviti ponovo svesnost u odnosu na disanje.

Ovo je naredni korak u procesu meditacije, postepeno proširivanje granica vaše svesnosti. Dakle, prošle nedelje, cilj vašeg vežbanja bio je da budete svesni jedino daha. Sada se od vas traži da budete svesni svakog iskustva, uključujući i dah, pri čemu je dah koristite kao tačku fokusa, koristite zapravo dah kao lenger. Svesni ste neke druge stvari – i vratite se u središte. Svesni ste nekog zvuka – i vratite se u središte. Svesni ste osećaja – i vratite se u središte. Svesni ste misli, maštanja, ideje – i vratite se u središte.

Tako sada svom vežbanju dodajete i disciplinovanost u posmatranju. To je prva stvar. Takođe bih voleo da od sada pa do naredne nedelje vreme meditiranja produžite za pet minuta. Sve u svemu vežbanju koje ste radili do sada dodajte i disciplinovanost u posmatranju. Dakle, to je prva stvar.

Postoji još jedna stvar koju možete učiniti kako biste proširili granice svesnosti. Od sada pa do našeg narednog susreta voleo bih da među stvarima koje svakodnevno obavljate odaberete jednu, neki postupak, neku aktivnost, nešto što radite barem jednom ili dva puta na dan. To može, na primer, biti jedenje, što verovatno radite tri puta na dan, najmanje. To može biti odlazak u toalet, što

možda takođe radite dva-tri puta na dan. To može biti pešačenje na posao i natrag. Ili odlazak do stanice sa koje idete na posao i vraćanje sa te stanice kad završite radni dan. Može biti umivanje ili pranje ruku. Može biti oblačenje ujutru i skidanje uveče. Uopšte nije važno šta ste odabrali. Odaberite određenu aktivnost koju obavljate barem dva-tri puta na dan, svakoga dana.

Tako, pretpostavimo da se odabrali oblačenje i skidanje odeće. I evo šta radite. Pre nego što večeras odete na počinak, pribeležite na papir i stavite pored kreveta. I kad se ujutro probudite, sačekajte nekoliko trenutaka da se sasvim razbudite. Možda obično prvo idete u kupatilo, umivate se, i onda se spremate za posao. I odabrali ste zadatak oblačenja i skidanja odeće.

Tako, od trenutka kad pružite ruku da biste uzeli odelo, vidite da li ste u stanju da do trenutka dok se ne obučete, učinite to sa pažnjom, svesnošću i prisutnošću. Ništa vas drugo ne zanima, samo da budete tu sa tim jednostavnim zadatkom. Dakle, uzmete košulju, osećate hladnoću platna, svesni ste dok je stavljate na telo, dok ruku provlačite kroz rukav, svesni ste osećaja dugmadi pod prstima, kako ih provlačite kroz rupice, svesni ste dok povlačite košulju nadole, upasujete je, dok oblačite pantalone, zatežete kaiš, obuvate čarape i cipele, vezujete pertle.

Probajte da ovaj zadatak, nijedan drugi, samo ovaj, obavite sa što je moguće više svesnosti i pažnje. Budite potpuno sa tim zadatkom. A onda uveče, kada se vratite kući i krenete na spavanje, nadam se da ćete zapaziti onu cedulju koju ste stavili pored kreveta, i onda se setite: "Ah da, moj zadatak kao meditanta je da se skinem što je moguće svesnije." Ta cedulja vam pomaže da se setite toga. I onda radite potpuno istu stvar, sa potpunom pažnjom, samo ovoga puta sasvim svesni dok skidate odeću.

Ili, recimo, odlučili ste se za jedan drugi zadatak. Pranje sudova. Verovatno to morate da radite barem dva puta na dan ili nekoliko puta na dan, a možda ste se odlučili za bilo kakvo pranje, tanjira ili šolje, jer ponekad smo toliko nesvesni da zaboravimo

da se pridržavamo zadatka koji smo sami sebi zadali. Zato, možete staviti natpis pored sudopere. “Budi svestan!”

I kada uveče završite večeru, donesete odluku, od trenutka kad pružim ruku da odvrnem slavinu do trenutka kad na kraju zavrnem slavinu pokušaću da bude potpuno sa ovim poslom. Neću ga smandrljati kako bih što pre seo pred TV. Jednostavno ću ga raditi i biti potpuno sa tim poslom. Osećam hladnoću ili toplotu vode, svestan sam dok posežem za suđem, dok okrećem tanjir da vidim da li je dobro opran, izvlačim čep i čujem šum vode koja otiče. Samo sam sa tim što radim i ni sa čim drugim.

Ili ste recimo odabrali jedenje. Moja odluka je da od trenutka kad povučem stolicu da bih seo za sto, pa do trenutka kad ustanem pošto sam završio obrok, moja odluka, moja vežba biće da što je moguće pažljivije i svesnije pojedem svoj obrok. Neću čitati novine, neću slušati radio, samo ću posmatrati hranu, osećati njen miris, biti svestan teksture hrane u mojim ustima, do kraja je sažvakati, osetiti ukus, svesno pružati ruku ako hoću da sipam još, slušati zvuk kašike ili šolje kad je vraćam na sto. Šta god da je, moja je odluka da taj zadatak radim sa punom pažnjom i svesnošću. Koliko god da sam to u stanju.

I ako ove dve dimenzije dodate svom vežbanju, videćete da, pre svega, kroz prvu vežbu, disciplinovanost u posmatranju, postepeno postajete svesni mnogostrukosti vaših iskustava. Počeli ste sa jednim iskustvom, blagim kretanje udaha i izdaha, i sada to proširujete na mnoga druga iskustva: zvukove, osećaje, misli i tako dalje.

Ali, činjenica je da ako meditirate dvadeset minuta na dan, dvadeset minuta nije suviše velik deo vaših ukupnih iskustava, to je tek njegov manji deo. I to je možda najmanje zanimljiv deo vaših iskustava. I zato, za ono vreme kada ne meditirate, odabrali ste neko drugo iskustvo, odlazak na toalet, pranje sudova, oblačenje i svlačenje, jedenje, nešto drugo. I taj posao postaje za vas meditacija.

I najlepša stvar u vezi sa ovim jeste da ako ovako vežbate, jedna uobičajena radnja, situacija, postaje specijalna, može postati specijalna. Nešto što radite i radili ste godinama može postati prolaz ka jednoj duhovnoj dimenziji.

Da ponovimo. Od sada pa do naredne nedelje radite sledeće. Prvo, produžite vreme meditacije za pet minuta. Drugo, vežbi koju ste već do sada radili, dodajte i to da na nekoliko trenutaka pažljivo posmatrate, u sebi klasifikujete kao iskustvo mišljenja, iskustvo slušanja ili iskustvo osećaja, označite kojoj od ove tri grupe pripada to što vam je odvuklo pažnju, istražujte ga nekoliko trenutaka, prepoznajte ga, a onda se vratite disanju. To je jedna stvar.

Druga je da odaberete neku radnju, sasvim jednostavnu, koju obavljate možda dva ili tri puta na dan i donesite odluku da je obavljate sa što je moguće više sabranosti, što je moguće više svesnosti. I kao što smo već rekli, svrha svega ovoga je ne samo da produbi, već i da proširi domen vaše svesnosti.

Sa ovim ćemo završiti i vidimo se naredne nedelje.

RADOST, BALANS I PRIRODNOST

Dobar dan svima! Danas nastavljamo sa četvrtim u nizu govora o meditaciji. Kao što se sećate, prošli put govorili smo o onim stvarima uz pomoć kojih svoju svesnost (*sati*), pažljivost, možete da učinite sveobuhvatnijom. Kao što smo rekli, ideja je da počnemo sa jednim objektom kao što je dah, i da postepeno postajemo sve više svesni i drugih stvar, drugih iskustava. Druga stvar bila je da odaberete neku aktivnost u svakodnevnom životu, neku običnu radnju koju obavljate, kao što je pranje sudova, odlazak u toalet, oblačenje i skidanje odeće. Dakle, opredeliti se za određenu aktivnost i onda vežbati tako da je obavljamo sa što je moguće više svesnosti.

Ono o čemu bih želeo da govorim danas ne odnosi se toliko na to kako da proširite svesnost tako što ćete raditi nešto posebno, već kako da u isto vreme proširujete i da integrišete svoju svesnost, razvijajući jednu posebnu vrstu mentalnog stava, pogleda na stvari, jednu naročitu vrstu meditacije, kao i načina razmišljanja o meditaciji.

Kao i kod svake iole vredne aktivnosti, postoje i oni načini da je obavljamo koji nisu od velike pomoći. I mogu vam reći, posle mnogo godina vežbanja meditacije, vežbanja i sa drugima, kao i podučavanja drugih meditaciji, da sam često sretao ljude koji su meditirali neko vreme, katkad i po više godina, a da se nisu nimalo izmenili u odnosu na to kakvi su bili ranije. Neki od njih ipak jesu postali drugačiji, ali su sada bili mnogo negativniji, dok se kod nekih dešavalo i da su razvili neki ozbiljniji poremećaj ličnosti.

Zanimljivo je da postoji mnogo tehnika meditacije čak i u okviru jedne iste škole Dhamme, recimo u okviru theravada tradicije. Čak i u okviru ove tradicije mnogo je različitih tehnika

meditacije. Zapravo, možda bi bilo preciznije reći da svako ko podučava meditaciju ima svoj specifičan ugao, svoju specifičnu tehniku. Ali ono što sam primetio srećući ljude koji su zaista imali koristi od vežbanja, jeste da svi oni nisu koristili jednu istu tehniku, već dolaze sa različitih strana. Neki sledbenici Goenke su fantastični, isto je i sa učenicima koje je podučavao Mahasi Sajado, neki od učitelja koji rade meditaciju uvida ili neki drugi od burmanskih “sajado” ili tajlandskih “ađana”.

Ali i suprotno je istina. Kada posmatram ljude koji kao da se nisu uopšte promenili iako meditiraju, odnosno čini se da nisu imali bilo kakve koristi od meditacije, vidim da ih ima u svakoj od nabrojanih tehnika. Doduše, u nekima više nego u drugima. Sve to me navodi na pomisao da nije tehnika ta koja je toliko važna, već stav i polazna tačka sa koje prilazite praksi. Kako gledate na to što radite, a ne toliko na koji način to radite. To kako meditirate, ne u smislu tehnike, već sa kojim stavom krećete da meditirate, jeste ono što će vam u životu doneti nešto zaista lepo i dobro, pravu blagodat.

Moj osećaj je da postoje tri stvari. I ako imate te tri stvari, ako u svojoj praksi sa blagonaklonošću gledate na te tri stvari, ako integrišete te tri stvari ili ih uzmete u obzir dok meditirate, vaše vežbanje će biti uspešno, ono će vas transformisati na način koji je za vas zaista blagotvoran.

A koje su to te tri stvari? *Piti, samatha* i *dhammatha*:

piti = radost, radostan pogled na stvari, radostan stav,

samatha = balans i

dhammata = prirodnost.

O te tri stvari bih želeo da govorim danas.

Kada sedite i meditirate, kao i kad pokušavate da meditaciju integrišete u svoj svakodnevni život, kao što je pažljivo pranje sudova, odlazak u toalet, čišćenje cipela ili usisavanje, čak i kada

uopšte ne meditirate, imajte na umu važnost ove tri stvari: radost, balans i prirodnost.

A zašto je radost važna? Do sada ste već uočili da razvijanje redovnosti u vežbanju, sedenje svakoga dana, i sedenje puno predviđeno vreme, barem u početku predstavlja izazov. Možete smisliti mnoštvo izgovora da ne sedite i meditirate toga dana ili da počnete, ali da meditaciju završite ranije. Možete smisliti vrlo dobar razlog zašto da je ne radite danas, već sutra.

Ali pre ili kasnije iz te faze u kojoj meditacija predstavlja dužnost prelazite u fazu gde meditirate jer osećate da je to dobro za vas, jer uživate u tome. Užitek je onda to što vam donosi radost. Kada dođete do tog nivoa, ne morate da ulažete više veliki napor, radite to zato što vam se to dopada. Tako su radost, sreća, blaženstvo, zapravo vrlo važni u meditaciji. Jednom kada stignete u fazu radosti, dobili ste bitku. I sama radost ima niz pozitivnih efekata, nezavisno od toga što je meditacija sama po sebi dragocena, vredna sama po sebi.

No, čini se da nije ovako sa svima. Sretao sam meditante, zapravo često sam sretao meditante koji kao da su postali suviše strogi, bez osmeha, rigidni i ne izgledaju srećni. Izgledaju suviše ozbiljni. Jedan razlog je da su celu stvar shvatili pogrešno, misle da biti ozbiljan znači izgledati ozbiljan, a drugi razlog je da meditacija nije u njima donela istinsku promenu.

Kada me ljudi pitaju, koji je kriterijum na osnovu kojeg mogu razlučiti da li moja praksa deluje ili ne, ja uvek uzvratim: Ako možete da se osvrnete unazad i za sebe kažete: "Sada sam srećniji, radosniji nego što sam bio nekada", tada vaša praksa sigurno deluje. Ovim ne želim da kažem da ste, ako meditirate, srećni sve vreme, da nemate bilo kakvih problema, da nikada nećete biti loše raspoloženi. Ne, to nikako ne tvrdim. Ali, uzevši sve u obzir, srećniji ste nego što ste bili ranije.

Još jedna vrednost radosti jeste da vremenom to što ste radosni, to što vam je život radosniji, doprinosi da se rastvore, da se

razvežu i neki u vama duboko skriveni čvorovi ili problemi koji su bili potisnuti u nesvesno. Radost ima tu izvanrednu sposobnost da zaceli neke od dubokih rana koje ste možda zadobili u životu. Pa kako da razvijete tu radost? To nije tako lako objasniti, ali možete početi sa time da se potrudite da vam je telo uvek opušteno. Nikada ne naprežite i ne napinjite svoje telo, uvek ga održavajte relaksiranim. Zato vežbanje joge ili tai-čija ili neke druge vrste svesnog vežbanja pre nego što sednete da meditirate može biti vrlo korisno.

Isto tako, dok meditirate, s vremena na vreme usmerite pažnju ka pojedinim delovima tela da biste proverili da nisu napeti. To je takođe vrlo korisno. Ali više nego bilo šta drugo, važan je vaš mentalni stav: "Meditiram zato što volim sebe", "Moja meditacija je čin blagonaklonosti prema samome sebi", "Neka moja meditacija bude uspešna", "Neka se sve strasti u meni smire", "Neka vrline ojačaju". Sa takvim stavom, vi prirodno postajete radosniji.

Još jedna stvar koja pomaže jeste da pet pravila morala shvatate ozbiljno. A pravila su: izbegavanje namernog povređivanja živih bića i umesto toga potpomagati život. Drugo pravilo je ne uzimati ono što pripada drugima i umesto toga deliti sa drugima ono što pripada vama. Treće pravilo je poštovati dostojanstvo drugih, ne zavoditi ih i iskorišćavati radi sopstvenog zadovoljstva. Četvrto pravilo je da umesto laži, govorimo istinu; da budemo istinoljubivi u komunikaciji sa drugima. I peto pravilo je poštovati sopstveni um, tako što ćemo ga uvek održavati prirodno budnim, u njegovom prirodnom stanju, a ne zamagljivati drogama ili alkoholom.

To su pet pravila i ako ih se pridržavamo time umanjujemo konflikte koje imamo u svakodnevnom životu i uvećavamo radost. Prvo pravilo mi omogućuje da poštujem život drugih. Drugim pravilom razvijam poštovanje za svojinu drugih. Trećim pravilom poštujem dostojanstvo drugih. Četvrtim pravilom poštujem pravo drugih da znaju istinu, da im se obraćamo istinitim

rečima. A petim pravilom poštujem jasnoću sopstvenog uma.

Tako, kada se prema drugima odnosim sa više ovakvog poštovanja, u skoro svim slučajevima i oni će se prema meni odnositi sa sličnim poštovanjem i time moj život postaje lakši, sa manje napetosti, sa manje konflikta. A kad je tako, prirodno je da ću se osećati i srećnijim. To su neke od stvari kojima uvećavate radost. A što više radosti imate, to vam je lakše da meditirate, više želite da meditirate.

Balans – *samatha*. Ponekad pomislim da jedina stvar koja ljude sprečava da imaju koristi od meditacije jeste jednostavno pomanjkanje balansa, osećaja za meru. Tipičan meditant obično sledi ovakav put. Postaje vrlo zainteresovan za meditaciju, zatim je nadahnut, želi da meditira sve vreme. Prirodno, ubrzo postaje iscrpljen i onda odustaje, u njemu nije preostalo energije. A onda nedelju dana kasnije počne da oseća grižu savesti. “O bože, već nedelju dana nisam meditirao!” I, kao za kaznu, grozničavo kreće ponovo da meditira. I tako kreće, prestaje, kreće, prestaje, nema u njemu balansa.

Drugi problem može biti da ljudi potpuno razdvoje meditaciju od celokupne Dhamme. Smatraju da je Buda podučavao plemeniti jednostruki put, umesto Plemenitog osmostrukog puta. Misle: “Meditiraću, ali će sve ostalo ostati kao što je bilo i ranije”. Ali činjenica je da to nije moguće. Meditacija je samo jedan deo čitavog sistema. Drugi delovi sistema su razvijanje razumevanja, zatim razvijanje morala... morala i ličnog integriteta, i takve stvari.

To sve ukazuje da takva osoba nema balans, da je meditaciju istrгла iz konteksta i vežba je nezavisno od ostatka Učenja. Da bi meditacija bila uspešna, neophodan je osećaj balansa, proporcije i ravnoteže u svim elementima duhovnog života. Na primer, neophodan je balans između samoće i druželjubivosti. Ako uvek maštamo da budemo sami, da pobegnemo u džunglu ili Himalaje, kako bismo živeli u pećini, to je tek maštanje. Da, provodite vreme u samoći, ali ne zaboravite i svoje prijatelje i porodicu, pro-

vodite vreme i sa njima.

Potreban je takođe balans između meditacije i intelektualnog razumevanja Dharme. Treba da čitate, jer vam to daje osećaj za pravac u kojem se krećete. Budini govori su prepuni korisnih naznaka i uputstava o tome kako da praktikujete meditaciju. Zato, ako ste dobro upućeni u teoriju, a to je izbalansirano sa praksom, ništa bolje od toga. Zatim je neophodan balans između tela i uma. Ovo može biti problem u nekim od tradicionalno budističkih zemalja, jer monasi ponekad nemaju dovoljno fizičkog napora, a ponegde ni ne rade bilo kakav fizički posao.

Zdravo telo ne znači i zdrav um. Ali isto tako, zdrav um ne mora automatski da znači i zdravo telo. Vodite računa o svom fizičkom stanju, obratite pažnju na svoju ishranu, vežbajte telo, odnosite se prema njemu sa ljubavlju, i ono će postati prikladno mesto na kojem vaš um može da boravi. Zato je balans između te dve stvari vrlo važan.

Zatim je važan balans između napora i odmora. Buda je rekao da uspeh u meditaciji, kada je u pitanju energija, količina energije koju ulažete, liči na držanje vrapca u rukama. Kao što znate, vrapac je mala ptica i ako ga ne držimo dovoljno čvrsto, on će se izmigoljiti kroz prste. Ali ako ga stegnemo suviše čvrsto, možda ćemo ga ugušiti. Dakle, moramo znati koja je prava mera, pronaći balans. Isto je sa meditacijom. Ako ste budni i prijemčivi za svoja stanja, tada ćete znati kada treba da malo pojačate pritisak, a kada da ga olabavite. Balansiranje energije je vrlo, vrlo korisno. Izuzetno korisno za vašu praksu.

Ovo je druga stvar koju treba da unesete u svoju praksu. Osećaj balansa u svemu što radite.

I poslednja stvar – *dhammata*. To znači prirodnost, biti prirodan. Ponekad ljudi meditiraju i umesto da su svesni, postaju ono što bismo mogli nazvati “mučno samosvesnim”. Mučno su svesni sebe, mučno su svesni i raznih drugih stvari. Recimo, posmatrajte kako se neki ljudi pridržavaju pravila morala. Neprekidno su u

panici da slučajno ne stanu na nekog mrava, neprekidno strepe da li su se obratili učitelju na pravi način, uvek zabrinuti da li to što rade rade na ispravan način i tako dalje. Sve u svemu, oni jesu postali svesni, ali to je nekako pogrešan tip svesnosti.

Druga stvar jeste vreme kada vaša praksa treba da postane prirodan deo vašeg ukupnog života. Zato, u početku, ali i dosta vremena posle toga, odabiranje vremena i mesta, kao i korišćenje određene tehnike, ne samo da pomaže, već bih rekao da predstavlja ključnu stvar. Ali ako to i ostane tako, onda možda i neće više biti toliko korisno. Dođe trenutak kada, pošto ste se popeli, možete da odgurnete merdevine, pošto ste prešli reku, možete ostaviti za sobom splav. Istina, mnogi žele da odgurnu merdevine ili odbace splav i znatno pre vremena kada bi to trebalo učiniti. Međutim, postajati sve prirodniji, opušteniji, izuzetno je korisno. I kad meditirate i kad ne meditirate. Dopustite praksi da bude tek normalan deo vašeg života. Nema oko nje ničeg grandioznog, ničeg specijalnog.

To je jedan stav koji je na tako lep i precizan način izražen sledećim rečima: "Sedim mirno, ne radim ništa, a proleće dolazi i trava raste sama od sebe." Vrlo lep način da se to kaže. Ako se neprekidno osvrćemo da bismo videli koliko smo odmakli, ako uvek gledamo tamo negde napred da vidimo koliko nam je još ostalo, ako svaki put kad razgovaramo sa drugim meditantima strastveno diskutujemo o tome na kojem se od različitih stupnjeva sada nalazimo, to onda nije jako dobar znak. Dopustite svojoj meditaciji da se razvija prirodno.

Kada je svesnost spremna, ona će doći. Vaš je zadatak da sve delove stavite na svoje mesto, sednete i vežbate, a cvetovi će procvetati kad budu spremni. I tako, ako ove tri stvari dodate svojoj meditaciji, nema nikakve sumnje da će ona biti korisna. Dopustite meditaciji... zapravo dopustite čitavom svom životu da postepeno postane sve plodonosniji. Sve što činite, činite sa osećajem balansa i mere i što je moguće više, pustite stvarima da se

razvijaju na svoj prirodan način. I ako tako radite, vaša meditacija će se razvijati zaista dobro.

Sledeće nedelje, sledeći put, želeo bih da vam predstavim jedan drugi tip meditacije, koji ide ruku pod ruku sa ovim o kojem smo do sada govorili. Tako, ovim završavamo za danas i zahvaljujem vam se na pažnji.

MEDITACIJA LJUBAVI

Dobar dan i dobrodošli. Tokom proteklih nekoliko nedelja govorili smo o meditaciji u okviru budističke tradicije, a poslednje dve nedelje posvetili smo svesnosti, prisutnosti, postepenom osvešćivanju svega onoga što se događa nama i u nama, u trenutku dok se to događa. Rekli smo da svrha svega toga jeste jednostavno da postanemo što svesniji, kako bismo znali šta nam se događa, kako se osećamo, šta se zaista odigrava u našem umu. A sve to nas stavlja u bolji položaj da donosimo prave sudove i odluke o tome kako da se ponašamo.

Takođe smo snažno istakli da svesnost znači nepristrasno posmatranje, znači biti nepristrasan svedok. I zaista se o tome radi, o obezbeđivanju prostora između onoga što doživljavamo i naše reakcije na to. Kako se taj manevarski prostor širi, time se povećava mogućnost za nas da načinimo pravi izbor, da odlučimo hoćemo li uopšte reagovati ili nećemo, i ako se odlučimo da ipak reagujemo, kako ćemo to učiniti.

Kada govorimo o nepristrasnosti, skloni smo često da mislimo na mirnoću, možda čak ravnodušnost ili neuplitanje. I ima istine i u tome. Međutim, moguće je da budemo nepristasni na način koji nije primeren ili koristan za nas, moguće je da razvijemo kod sebe ono što bismo mogli nazvati kliničkom nepristasnošću. Nazivaju je "kliničkom nepristasnošću" jer lekari, bolničarke ili naučnici pokušavaju da razviju takav tip nepristrasnosti ili objektivnosti. Raditi ceo dan u bolnici, sa ljudima koji su vrlo teški bolesnici, možda sa teškim povredama, nije lako i ako bi emocionalno reagovali svaki put kad na njih naiđu, vrlo brzo oni bi postali iscrpljeni, ne bi bili u stanju da rade svoj posao. Otuda

oni svesno razvijaju kliničku nepristrasnost, počinju da na pacijenta gledaju kao na objekat.

Ali mi ne želimo da razvijemo takvu vrstu nepristrasnosti. Mi želimo da razvijemo ono što bih nazvao toplom nepristrasnošću. U prvom trenutku nam ovaj izraz može izgledati paradoksalnim, ali tako nešto je zaista moguće. Zato ćemo danas govoriti o još jednoj vrsti meditacije koju možemo raditi paralelno sa koncentracijom na dah, tako da ne razvijamo kliničku, već toplu nepristrasnost.

Već smo pominjali da je Buda govorio o više vrsta meditacije, a jedna od njih jeste metta bhavana. Ranije smo rekli da “bhavana” znači mentalni razvoj, negovanje uma ili ako vam se tako više sviđa – meditacija. “Metta” dolazi od pali reči “mitta” – prijatelj ili “mittata” – prijateljstvo. Tako “mettu” možemo prevesti kao “topla brižnost”, “zanimanje za nešto s ljubavlju” ili, kako se najčešće prevodi, “prijateljska ljubav”. Otuda ovde govorimo o negovanju prijateljske ljubavi.

Svrha ove meditacije je da uspostavi balans, nepristrasnost, da uključi i emocije u proces meditacije, u proces duhovnog razvoja. Tako imamo mudrost i saosećanje, glavu i srce. Sposobnost uma da zna i sposobnost uma da oseti.

Znamo da uključivanje emocija često može biti vrlo problematično. Snažna vezanost, snažna ljubav, snažna mržnja, mogu u velikoj meri iskriviti našu svest. Ali isto tako znamo da emocije mogu da nas uzdignu, da nas nadahnu, motivišu. Pa zašto onda ne bismo moć emocija, naročito onih pozitivnih, iskoristili za svoje duhovno traganje. I to je svrha metta bhavane.

Kako radimo ovu meditaciju? Kako razvijamo prijateljsku ljubav? Pretpostavimo da vežbate na uobičajen način. Sedite u ugodnom položaju, sa rukama u krilu ili na kolenima, opustili ste telo i fokusirate se na osećaj pri disanju, svesni ste svakog udara i izdaha. Recimo da to radite pola sata svakoga dana. Vremenom, a sada vežbate već četiri nedelje, sigurno će doći periodi kada

osetite nepristrasnost, svesni ste daha, ali bez napora. Možda ste svesni i misli koja dođe i prođe, ali se ne uključujete u nju, ne razrađujete je. Možda se to desi tek vrlo kratko ili neko duže vreme, pola minuta, minut, dva minuta, ali dogodiće se.

Možda tokom tog vremena osetite duboku i postojanu radost. U početku to može doneti skoro osećaj olakšanja, jer je um utihnuo. Ili osećaj da ste nešto postigli. Ili možda meditirate i onda, na nekoliko trenutaka, sasvim neočekivano, obuzme vas radost. Ponekad vrlo snažna radost. Kada nam se tako nešto desi po prvi put, često ga pokvarimo time što pomislimo: “Hej, šta je sad ovo? To mora da je to! Ja sam na pragu probuđenja!” I to je jedna misao koja nas pomete, koja čitavo stanje poremeti.

Ali ako vežbate redovno, telo održavate opuštenim, a niste suviše preokupirani rezultatima, to stanje će vam se sigurno dogoditi. Duboka, spokojna, suptilna radost ili ponekad vrlo snažna radost. Može trajati nekoliko trenutaka, nekoliko minuta, nekad i duže. A ako se to godi, voleo bih da uradite sledeće: kada primetiti suptilnu radost ili možda intenzivniju radost, pomerite pažnju sa daha na grudi, na solarni pleksus, fokusirajte pažnju na solarni pleksus. Onda, namerno i svesno, pomislite na sebe, a zatim tiho, u sebi, recite ove reči:

“Neka budem zdrav i srećan.

Neka budem spokojan i miran.

Neka budem zaštićen od opasnosti.

Neka stignem na svoj cilj.

Neka moj um bude bez mržnje.

Neka moje srce bude ispunjeno ljubavlju.

Neka budem zdrav i srećan.”

Ponavljajte ove reči u sebi, ponavljajte ove težnje, ove dobronamerne želje u sebi. I dok vam je pažnja i dalje usredsređena na centar grudi, pomislite na jednu osobu koju zaista volite, jednu

osobu u čijem prisustvu volite da budete, i uradite istu stvar.

*“Budi zdrav i srećan.
Budi spokojan i miran.
Budi zaštićen od opasnosti.
Neka i ti stigneš na svoj cilj.
Neka tvoj um bude bez mržnje.
Neka tvoje srce bude ispunjeno ljubavlju.
Budi zdrav i srećan.”*

Kada to završite, pomislite na neku neutralnu osobu, nekog sa kime ste često u kontaktu, ali prema njemu nemate ni pozitivnih, ni negativnih osećanja. Osobu sa kojom niste u bilo kakvom odnosu. Možda je to prodavačica u obližnjoj prodavnici ili vaš sused, neko sa kime radite, često se viđate, ali ne kontaktirate baš mnogo. Pomislite na jednu takvu osobu i uradite isto:

*“Budi zdrav i srećan.
Budi spokojan i miran...”*

Zatim se setite nekoga koga ne volite. Samo jedne takve osobe. Ako ste osoba kao i većina drugih, verovatno imate jednu ili dve osobe koju zaista ne volite, možda čak mrzite. Zatim imate više ljudi koji vam se baš ne dopadaju mnogo. I onda još nekoliko koji vas tek nerviraju. Nemojte pomisliti na nekog prema kome imate vrlo snažne negativne osećaje. Dovoljno je da pomislite na nekoga ko vam se ne dopada. Setite se jedne takve osobe i uradite istu stvar:

*“Budi zdrav i srećan.
Budi spokojan i miran...”*
I tako dalje.

Dakle, pomisli ste na sebe, voljenu osobu, na neutralnu i na osobu koja vam se ne dopada. Na kraju, možete uraditi dve stvari. Možda, kada vežbate, jednom uradite na ovaj način:

Pomislite na sve ljude koje znate.

*“Svi vi budite zdravi i srećni.
Svi vi budite spokojni i mirni...”*

Ili pokušajte da zamislite sve ljude u svom kraju.

“Svi vi budite zdravi i srećni...”

Ili sve ljude u svojoj zemlji.
I na kraju sve ljude na Zemlji.

*“Svi vi budite zdravi i srećni.
Svi vi budite spokojni i mirni...”*
I tako dalje.

Ovo je dakle jedan način na koji možete završiti. Postoji i drugi način, kada pomislite na jednu osobu koju znate ili ste o njoj čitali, čuli za nju, koja je doživela neku tragediju. Možda ni ne znate njezino ime, tek ste videli na slici, na TV-u, obuzetu tu-gom, uplašenu, ophrvanu gubitkom. Dočarajte tu osobu u svojim mislima, i blagosiljajte je, poželite i njoj dobro:

*“Budi i ti zdrava i srećna.
Budi i ti spokojna i mirna...”*
I tako dalje.

Sve u svemu, krenuli ste od sebe, zatim je došao neko koga volite, onda neko koga zapravo ne znate, pa neko ko vam se ne

dopada, i na kraju ili svi ljudi ili jedna, određena osoba koju znate, ili ste čuli za nju, koja je doživela patnju. I to je kraj vežbe.

Koliko dugo sve ovo traje? Deset minuta, dvanaest minuta. Koliko često ovo radite? Možete to raditi u svakoj prilici, ali je najbolja prilika kada ste obuzeti pozitivnim osećanjima, kada ste nadahnuti, kada ste radosni, naročito kada je ta radost rezultat vaše prakse meditacije. Ali može biti i drugih situacija u kojima osećate radost. Možda slušate neku lepu muziku, pročitali ste pesmu koja vas je inspirisala ili sedite kod kuće i osećate se vrlo dobro. Umesto da samo sedite i uživate u svemu tome, iskoristite to, na kreativan način, tako što ćete raditi ovu vežbu, metta bhavanu.

Neki ljudi smatraju da je ova vežba suviše površna, da se radi o vežbanju da se osetimo dobro. Ja ne mislim tako. Na osnovu ličnog iskustva i takođe iskustava mnogih drugih, uverio sam se da ova vežba zaista može da nas transformiše i to u najboljem smislu. Da može da razreši mnoge negativnosti koje osećamo prema samima sebi. Ona vas može učiniti još privrženijima prema onima koje već volite. Ona može izgraditi i učvrstiti veze sa ljudima za koje nikada niste marili. I to jeste dobra stvar. Isto tako ona može premostiti mnoge emocionalne barijere koje imate prema drugim ljudima. Svako ko je duže radio ovu vežbu može vam reći da je ona vrlo efikasna u ovom pogledu.

Zato, iako je neki ljudi možda rade na površan način, na neku vrstu sentimentalnog načina, vi ne morate da radite to isto. Ako vežbate pravilno, u širem kontekstu vaše ukupne prakse, tada je ona vrlo, vrlo blagotvorna. Ona čini divan balans sa vežbom svesnosti disanja. A zašto je vežba strukturisana baš na ovaj način? Postoji vrlo određena struktura i, barem na početku, vrlo je dobro da sledite tu strukturu. Ja, voljena osoba, neutralna osoba, odbojna osoba, svi ljudi. Često se događa, da zbog niza razloga, ljudi imaju problem sa samima sobom, pate od samopodcenjivanja, nekad čak mrze sami sebe. Razlog može biti odgoj, možda

su učinili ili misle da su učinili nešto vrlo loše, možda im njihova religija govori da nisu vredni, da su grešni, može biti jako mnogo razloga za to. Neki ljudi jednostavno ne vole sami sebe, a da zapravo ni ne znaju zašto.

Kakav god da je razlog, takva situacije je vrlo štetna. Ako sebe vidite kao sopstvenog neprijatelja, gde god da se nađete, osećaćete se loše. Skoro da je kliše reći, ali zapravo nije kliše, da ako niste u stanju da volite sebe, ako ne možete da budete pozitivni prema samima sebi, tada će vam biti zaista teško da budete pozitivni prema drugima. Naklonost prema samome sebi, ono što je Buda nazivao “atthakama” ili “atthapiya”, samopoštovanje, privrženost samome sebi, jeste jedna vrlo dobra stvar. A metta bhavana pomaže da se ona uspostavi i zato polazimo od samih sebe.

Zatim, namerno mislimo o ljudima koje volimo. Često se desi da volimo te ljude, imamo to osećanje prema njima, ali možda je prošlo jako mnogo vremena otkada smo ta osećanja svesno formulisali. Često prođe mnogo vremena kako nismo voljenoj osobi saopštili ta osećanja. Zato, biti svestan i podsetiti sebe na ta osećanja u izvesnom smislu znači obnoviti ih. Dakle, kada to radimo prema voljenoj osobi, podsećamo sebe koliko je nama ta osoba važna.

Zatim se okrećemo ka neutralnoj osobi, nekome koga niti volimo, niti ne volimo. To je takođe vrlo važno, jer verovano većina ljudi sa kojima dolazimo u kontakt, pripada upravo ovoj kategoriji. Čovek koji živi u trećoj kući od vaše. S vremena na vreme ga sretnete, kažete mu “Dobro jutro” i to je to. Nemate neki odnos prema njemu. Ovo ne znači da treba da imate odnos apsolutno prema svakome, ali svakako širenje kruga onih do kojih nam je stalo jeste dobra stvar. I ova nam vežba pomaže u tome. Mi se više ne odnosimo prema ljudima kao nečemu što je unapred zadatao, ne tretiramo ih više kao objekte, kao nekakve papirnate lutke, počinjemo da ih vidimo onakvima kakvi zaista jesu, kao osobe, poput nas samih. I kada se to dogodi, sposobni smo da ih razu-

memo, više nego što je to bilo ranije slučaj. I ko zna, kada jednom počnemo da se prema njima odnosimo na pozitivan način, i oni postaju takvi prema nama, tako se stvara nova vrsta odnosa, novo prijateljstvo.

Na kraju mislimo na osobu koja nam se ne dopada. Meni je ovakva vrsta meditacije veoma pomogla. Jer kad sam počeo da vežbam, morao sam da se zamisli: “Ko je taj koga ne volim? Možda ovaj, možda onaj... ili možda neko treći?” A to me je odvelo ka tome da porazmislim zašto ne volim tu osobu. Uglavnom, ako se upitate ili vas neko drugi upita: “Zašto ne volite tu osobu?” odgovor će biti: “Zato što je rđava osoba”. Ali činjenica je da nju vole neki drugi ljudi, verovatno njena porodica, prijatelji je vole. Onda se pitamo, šta je to što nas sprečava da je volimo. I takvo pitanje nam može otkriti neke stvari.

Moguće je da je ta osoba u nekom pogledu rđava, ali isto tako to ne mora biti pravi razlog zašto nam se ne sviđa. Pravi razlog može biti to što je ona bolja od mene, više je postigla u životu, bolje izgleda ili bilo šta drugo. Ljudski um je vrlo kompleksna stvar i ovo je odličan način da uočimo makar nagoveštaje o tome šta se zaista događa u našem srcu i umu. I ukoliko se na taj način sve te netrpeljivosti, negativnosti, nesviđanja, čak možda i mržnja, promene ili stišaju, to je dobro za mene, a i za druge. Ako negujem mržnju, ogorčenje u srcu, to nije dobro za mene, nije dobro ni za druge. Ako ni zbog čega drugog, treba to da izbegnem radi svoje dobrobiti. Svesno i strpljivo radimo sa bilo kojim negativnostima koje možda osećamo prema drugima.

Na kraju smo rekli da imate izbor između dve mogućnosti. Da mislite na sve ljude, sva bića, na svakoga, što vam može pomoći da otvorite, proširite polje svojih pozitivnih osećanja, svoje dobre namere. Ili da pomislite na jednu osobu koju znate ili ste tek samo čuli o njoj, koju muči patnja, nesreća ili bol. Time svojim pozitivnim osećanjima dodajete i jednu dimenziju saosećanja, koja ih održava u vezi sa stvarnošću. To je dakle razlog zašto je

Buda podučavao metta bhavanu. Da u proces meditacije uključi i ona najpozitivnija među osećanjima, kao što su recimo ljubav i prijateljstvo.

Dakle, od sada pa do naredne nedelje, ako tokom tog perioda uočite da postoji neki rezultat vašeg praktikovanja meditacije, da je vaš um postao smiren i radostan, ili ako ste doživeli neko prijatno iskustvo, zastanite sa vežbanjem u tom trenutku, i dok dalje sedite na istom mestu, prebacite fokus pažnje sa daha na centar grudi i onda prvo pomislite na samoga sebe, blagoslovite sebe, poželite sebi dobro. Pomislite na voljenu osobu, blagoslovite je, poželite joj dobro. Pomislite na neutralnu osobu, blagoslovite je, poželite joj dobro. Pomislite na osobu koju ne volite, i učinite isto. Na kraju pomislite na sve ljude, sva bića ili na jednu osobu, jedno biće koje znate ili ste čuli da pati i zračite mettu ka njoj.

Sledeći put govorićemo malo više o metta bhavani i videti šta ste uradili prethodne nedelje. Hvala i prijatno.

PLODOVI MEDITACIJE

Dobar dan, ponovo, i dobrodošli! Prošle nedelje govorili smo o metta bhavani ili o razvijanju prijateljske ljubavi. Pominjali smo da je za ovu posebnu vrstu prakse najbolje da za osnovu imamo pozitivna osećanja: radost, sreću ili osećaj lakoće... I ako to radite, time pozitivne emocije, najpozitivnije emocije integrišete u svoju duhovnu praksu. Takođe smo sugerisali da kombinacija dve prakse: sabranosti, sposobnosti da u sebi razvijemo tu nepomičnu tačku posmatranja i sposobnosti da postepeno naučimo da imamo pozitivna osećanja prema sebi i drugima, uključujući čak i ljude koji su za nas obično neprijatni, dakle, kombinacija ove dve prakse jeste najvažniji deo budističke meditacije.

I tako, tokom poslednjih četiri-pet nedelja prošli smo kroz ove specifične vežbe, objasnili smo na koji ih način vežbamo, i danas bih želeo da kratko govorim o promenama koje se mogu dogoditi kao rezultat ovih vežbi koje je Buda preporučio pre mnogo, mnogo godina. Budino razumevanje čovekove situacije je takvo da smo zapravo mi ti koji stvaramo svet u kojem živimo. Kad ovo kažem ne mislim time da spoljašnji svet ne postoji, naravno da postoji. Ali kako ga mi tumačimo i kako se prema njemu odnosimo, a onda i kako na njega reagujemo i potom osećamo, to u velikoj meri dolazi iz našeg uma.

Neko ko je je vrlo sumnjičav, videće zaveru i neprijatelje na svakom koraku. On će i najbezazleniji gest tumačiti kao preteći i podmukao. Neko drugi ko svet gleda kroz ružičaste naočare možda neće videti pretnje i opasnosti ni tamo gde one zaista postoje. Smisao i cilj čitavog budističkog puta leži u onome što je Buda nazvao “yatha-bhuta ñanadassana”, razvijanje znanja i viđenja stvari kakve zaista jesu. Ne onakvih kakve bismo mi voleli da jesu, ne onakvih kakve se nadamo da jesu, već kakve zaista jesu.

Kada smo u takvoj poziciji ili što više zauzimamo jednu takvu poziciju, sve je veća verovatnoća da ćemo biti u stanju da donosimo inteligentne odluke o tome kako da se odnosimo prema svetu oko sebe, prema drugim ljudima, različitim situacijama. Jer tako često ponašamo se na sasvim iracionalan, samootežavajući, neuk način.

Jedan primer bio bi da neko smatra kako mu se u životu ukazuje premalo šansi, pa se odluči da uzima droge ili počne da pije. Na jednoj strani, moguće je razumeti njegovu frustraciju i razlog zašto se na to odlučio. Ali to jednostavno nije racionalan način rešavanja jedne problematične situacije. Na drugoj strani, ljudima se mogu ukazati prilike, ali oni su toliko nestrpljivi da ih dočekaju da ih unapred pokvare ili spreče da se uopšte pojave.

Svrha budističkog vežbanja uma otuda je “yatha-bhuta ñanadassana”, da imamo znanje i viđenje stvari kakve zaista jesu, tako da smo u prilici da načinimo mudriji izbor kako da se odnosimo prema drugim ljudima i situacijama u koje nas život dovede.

Pa kako onda dve pomenute vežbe to postižu? Prva vežba o kojoj smo govorili jeste sabranost pažnje ili svesnost, sposobnost uočavanja i nevezivanja za različita iskustva koja imamo. Prvenstveno za misli i osećanja, ali isto tako i telesne osećaje. Ako smo u stanju da sve više razvijamo svesnost tih doživljaja u trenutku kad se jave, i napravimo prostor, pauzu, pre nego što na njih reagujemo, tada ćemo se prema stvarnosti odnositi na potpuno drugačiji način. Unutar tog prostora imaćemo mogućnost izbora, a tamo gde postoji mogućnost izbora, tu postoji i mogućnost slobodnog postupanja umesto reagovanja na uslovljen način, predvidiv i čak unapred predodređen način.

Dakle, ponekad se osetimo isprovociranim. Ta provokacija može biti iznenadna i dramatična, a moguće je da nas neko duže vremena gnjavi, tako da postepeno postajemo sve ljuciji i ljuciji i onda eksplodiramo. Kako god bilo, moguće je da eksplozija nije

baš najbolja reakcija na jednu od ove dve situacije. Ali često nemamo izbora. Bes u nama naraste, a da toga nismo ni svesni, i onda na njega reagujemo, opet a da toga nismo ni svesni.

Takva reakcija može biti nekad korisna, a može nam se dogoditi da preteramo, da izgubimo kontrolu, pa zbog svega kasnije zažalimo, možda jako zažalimo. Kada se takva stvar dogodi, sami sebi kažemo: “Nisam bio pri sebi”. Ili: “Bio sam van sebe od besa”. U izvesnom smislu, to je upravo ono što se i dogodilo. Nismo pri sebi, izvan sebe smo, ili najjednostavnije rečeno, nismo bili sabrani i svesni. Ako jesmo sabrani i svesni i iznenada se javi situacija u kojoj bismo obično reagovali besom, veće su šanse da ćemo uspeti da se zaustavimo.

Zato, ako na ovaj način vežbate, prolazeći kroz različite situacije u životu, otkrivete da više ne bivate tako lako isprovocirani, a i kad jeste, ne reagujete na to tolikom količinom besa. Ili kad se i razbesnite, taj bes ne traje više toliko dugo. A kad vas bes prođe, za sobom neće ostaviti toliko mnogo tragova u vidu, recimo, ogorčenja.

Naravno, nisu sve situacije u našem životu tako negativne kao pomenuta. Nekada nam i one pozitivne stvaraju probleme. Iskušenja, mogućnost nekog izuzetno prijatnog čulnog doživljaja, mogu nas nekad navesti i na neke vrlo, vrlo loše odluke. Zbog kojih ćemo tek kasnije zažaliti, možda povrediti nečija osećanja ili stvoriti konfuziju u samima sebi.

I ovde važi ista stvar. Ako smo u stanju da posmatramo to iskustvo, recimo iskušenje, mogućnost vrlo snažnog čulnog užitka, ako smo u stanju da ga posmatramo, da iskoračimo unazad i posmatramo ga, tako da postoji prostor između nas i njega, tada je unutar tog prostora sadržana i mogućnost donošenja jedne obazrive, promišljene odluke. Razmatranja i posledica onoga za šta smo u iskušenju da uradimo. Tako ćemo možda biti u stanju da se zaustavimo, promislimo, i donesemo jednu racionalniju, bolju odluku. Uopšte, mogućnosti jedne ovakve strategije jesu

ogromne.

Nezavisno od ovakvih, jasno određenih, individualnih iskustava, postoje i ona iskustva koja na neki način čine pozadinu našeg života. Možda nas nešto nervira s vremena na vreme, ali nismo nervozni sve vreme. Možda imamo prijatna iskustva s vremena na vreme, ali ih nemamo sve vreme. No, moguće je da izvan tih uobičajenih, pojedinačnih iskustava imamo i neka “pozadinska”, suptilnija, manje uočljiva iskustva kao što je recimo opšti osećaj frustriranosti, opšti osećaj nezadovoljstva, neodređeni osećaj neostvarenosti. Ako takva iskustva postoje, vrlo često na njih reagujemo ili postupamo njima pokretani, zbog njih donosimo odluke, a da pri svemu tome zapravo nismo do kraja svesni postojanja tog osećaja.

I opet, praksa jednostavnog sedenja, posmatranja, pri čemu smo svesni onoga što jeste može i ove stvari uvesti u domen naše pažnje. I tada možemo početi da ih istražujemo. A kada počnemo da ih istražujemo, možda ćemo biti u stanju da dođemo do nekog korisnog zaključka o njima, da bismo ih na kraju rešili. Tako možemo reći da je vežbanje svesnosti na vrlo lep način ilustrovano izrazom lica koje Buda ima na svojim statuama. Kada pogledate neki Budin kip, ako je lepo urađen, obično njegovo lice kao da zrači, smireno je, i vrlo retko su oči otvorene. Obično su poluotvorene. I vrlo blag osmeh na licu.

Time su umetnici pokušavali i ponekad i uspevali, da u nama stvore utisak smirenog, nepristrasnog, spokojnog posmatranja onoga što se događa, bez ikakvog uplitanja u to. Utisak nekog ko je poput nepomičnog centra u sred možda neke velike uskomešanosti. Kao što se kaže u hrišćanskoj tradiciji: “Biti u svetu, ali ne nužno i od tog sveta”. Ili da upotrebim budističku metaforu: “Biti poput lotosa što se izdigne iznad mulja i blatne vode iz kojih je iznikao”.

Ako smo u stanju da tako živimo, a to svakako jeste moguće uz redovno praktikovanje meditacije, tada se menja priroda čita-

vog našeg iskustva. Iz uskomešanosti i haosa, nemira i frustracije, preobražava se u mir, spokojstvo i zdrav razum.

Dalje, kada govorimo o metta bhavana, razvijanju blagonaklone, prijateljske ljubavi, kakav efekat to ima na naš život? Prema Budi, svako od nas ima vrlo veliku sposobnost za blagonaklonost. Moj je osećaj da je to jedna savršeno prirodna, možda urođena sposobnost. Međutim, kada pogledamo svet oko sebe, kada čitamo novine, čak i lokalne, ponekad naiđemo na ljude koji čine vrlo brutalne stvari, čak one koji su okrutni prema samima sebi. Moguće je da s vremena na vreme i sami učinimo tako nešto. Ili je neko učinio nešto tako nama. Pa šta se to dogodi?

U normalnim okolnostima, mislim da je veća verovatnoća da ćemo postupati na dobar, koristan, prijateljski i blagonaklon način. Nažalost, situacija je takva da nas neka iskustva provociraju, naše želje su takve da često ignorišemo ili smo nesposobni da imamo takva pozitivna osećanja, zato što drugi elementi igraju svoju ulogu. Ljubomora, egoizam, lični interes, pohlepa, nestrpljivost, bes i slično zamagljuju, sprečavaju, potiskuju ili potpuno neutrališu našu unutrašnju sposobnost da budemo blagonakloni i dobri.

Uz praktikovanje sabranosti i svesnosti počinjemo da se prilagođavamo, da zapažamo te negativne osobine i tako one počinju lagano da slabe. Često one počinju da slabe jednostavno zato što su sada izložene svetlu svesnosti. Ali nije dovoljno da samo uklonimo te negativne osobine koje nas guše, moramo takođe podsetiti svoje srce, da izrazi blagonaklonost. Moramo mu dopustiti da vežba kako bi svi ti, u nama već postojeći pozitivni kvaliteti ostali snažniji. A nema nijedne bolje vežba za to od praktikovanja metta bhavane, razvijanja prijateljske ljubavi.

Tako, počinjemo da vežbamo na način koji smo ovde već opisali. Želimo dobro sami sebi, onima koje volimo, obraćamo pažnju na neutralne osobe, uključujemo i njih u domen naše blagonaklonosti. Zatim čak primamo i ljude koje inače ne bismo, zato

što su nas povredili, ugrozili i tako dalje. I onda, s vremena na vreme, mislimo na one koji su u nevolji ili o svim bićima uopšte.

Neki ljudi čuju o vežbanju prijateljske ljubavi i misle da je to tek vežba sa ciljem da se mi bolje osećamo, ništa više do “pumpanje” nekakvih banalnih sentimentata. Jeste, neki ljudi vežbaju ovu praksu, meditiraju upravo na takav, površan način. Ali moje lično iskustvo sa ovom vežbom, kao i iskustva mnogih meditanta, jeste da ako je radite na pravi način, tada ona nesumnjivo ima vrlo velik i vrlo moćan efekat na otvaranje našeg srca, stvarajući priliku za pozitivne emocije da iz njega izrone.

Neko mi je nedavno rekao: “Ako pomislim na nekoga koga ne volim, i u sebi ga blagosiljam, kažem mu: ‘Budi zdrav i srećan’, ja to mogu reći, ali možda u isto vreme misliti: ‘Budi bolestan i nesrećan’. Drugim rečima, ono što govorim u sebi možda ne korespondira sa onim što zaista osećam.”

Uz to me je ta osoba pitala šta da radi u takvoj situaciji. Kako da promeni takvu situaciju? I ovo je moj odgovor. Ako sedite i mislite na neutralnu osobu ili na nekoga koga ne volite, i ako kažete “Budi zdrav i srećan”, “budi spokojan i miran” i tako dalje. Ako govorite te reči, čak i ako tako ne osećate tog trenutka, već sama činjenica da to izgovarate pokazuje vašu želju da se promenite, pokazuje da nastojite da se izborite sa negativnim osećanjima u sebi.

A ako u vama postoje takva želja i takvo nastojanje, vremenom će vaša osećanja početi da korespondiraju sa vašom namerom. Otuda je ovakva vrsta prakse uvek delotvorna. I njeni rezultati su vrlo, vrlo pozitivni.

Zlonamernost, zavist, manja iritiranost, želja za osvetom, da se revanširamo ljudima, neprekidno upinjanje da budemo bolji od drugih, sklonost da omalovažavamo druge, da im se podsmevamo, da ih prestrogo prosuđujemo, malo pomalo, sve se to postepeno menja. A šta je rezultat svega toga? Rezultata je vrlo mnogo i oni su vrlo pozitivni. Jedna stvar je da počinjemo mnogo

lakše da se krećemo kroz život. Umesto da moramo da se sukobljavamo sa ljudima, da nastojimo da ih nadmudrimo, klizimo kroz život, imamo bolje odnose sa ljudima, imamo više prijatelja, ljudi nas više vole, odnose se prema nama na konstruktivniji i pozitivniji način.

I ono što je podjednako važno, sve te negativne osobine imaju loš uticaj i na nas same. Tačno je da postoji jedna vrsta izopačenog zadovoljstva kada se nekome osvetimo za nešto, kada mu naudimo; tačno je da takvo zadovoljstvo postoji. Ali je ono takođe često pomešano sa jednom vrstom neprijatnog osećaja.

Isto tako je ukazivano, s pravom, da ljudi koji dugo u sebi neguju takva negativna osećanja, prema sebi ili drugima, često to ostavlja traga i na njihovom licu, na izrazu koje ono ima. Može se isto tako dogoditi da posle dužeg vremena takvi ljudi ozbiljno obole, čak je to vrlo moguće.

Ali kada sva ta negativna osećanja nestanu, kad steknemo sposobnost da budemo blagi i da na ljude gledamo sa blagonaklonošću, čak i onda kada vidimo njihove nedostatke, čak i kad znamo da oni nisu savršeni, sposobnost da oprostimo, da budemo srećni i dopustimo drugima da idu svojim putem, tamo gde je to prikladno, da izađemo drugima u susreti i pomognemo im, glavna stvar koja dolazi kao rezultat svega toga jeste da se i sami osećamo srećnijima.

Sreća, radost i blagostanje postaju sve veći deo vašeg života. I to je upravo ono što svako od nas najviše priželjkuje, za čime najviše traga.

Nekada mislimo da ako radimo upravo suprotne stvari, ako eliminišemo naše neprijatelje, nastojimo da budemo bolji od drugih, upinjemo da se popnemo više od njih ili ih sprečavamo da dostignu naš nivo, kakav god da je on, ubeđeni smo da je upravo to što će nas učiniti srećnijima. Ali u stvarnosti nas sve to samo čini tužnijima i ružnijima.

Dakle, dve glavne prednosti praktikovanja metta bhavane

jesu da naši odnosi sa drugima postaju bolji i da, u isto vreme, mi sami postajemo srećniji. Znanje, jasnoća, uvid, na jednoj strani, i blagost, otvorenost i sreća na drugoj. Jedan je element sreća zasnovana na eliminaciji negativnih stvari, a drugi je sreća zasnovana na prisutnosti pozitivnih stvari. I upravo je takva sreća ono za čim svako od nas traga.

Na kraju, postavlja se pitanje, koliko sve to vežbanje traje? Koliko dugo ćemo morati da meditiramo da bismo videli sve te kvalitete kako postaju deo našeg svakodnevnog života. To je nemoguće reći unapred. Jer meditacija nije nalik nekakvoj trci, gde svi krećemo sa iste tačke. Zapravo mi polazimo sa različitih polaznih pozicija. Naše ličnosti, naše lične istorije se razlikuju, imamo različit mentalni sklop, mentalna obeležja i sklonosti. Ali jedno jeste sigurno. Ako redovno praktikujemo meditaciju, posvećeni smo joj iskreno, doći će vreme kada će se promene dogoditi, doći će vreme da počnemo da osećamo uvid, radost i sreću kakvi su obično privilegija samo probuđenih.

Želim da vam se svim zahvalim na pažnji tokom svih ovih nedelja. Nadam se da bi ovo što sam rekao moglo da vam bude od koristi, da vam pomogne da bolje razumete budističku meditaciju. Isto tako se nadam da ćete porazmisliti o svemu što je ovde rečeno i krenuti da vežbate. Ako se na to zaista odlučite, garantujem vam da će to promeniti vaš život.

Hvala vam najlepše!

“Dar Učenja nadmašuje sve druge darove”

Ova knjiga je namenjena za **besplatnu distribuciju** s pouzdanjem da će biti od koristi onima koji su zainteresovani za dublje upoznavanje Budinog učenja i kontemplativne prakse, kao i za oplemenjivanje sopstvenog života.

Mi u **Theravada budističkom društvu “Srednji put”**

osećamo se privilegovanima što smo u prilici da pomognemo pojavljivanju ove i njoj sličnih knjiga.

Nadamo se da će tako biti i ubuduće.

Takođe bi nas veoma radovalo da dobijemo komentare ili sugestije čitalaca o dosadašnjim izdanjima.

Knjiga je za sada samo u elektronskom obliku. Razmislite da li ste u mogućnosti da pomognete njeno objavljivanje.

Sem radosti davanja, to bi ujedno bila prilika da ovo dragoceno učenje učinimo još dostupnijim i svoja dobra dela posvetimo i drugim ljudima, u skladu sa drevnom budističkom tradicijom.

Ako želite da tome doprinesete, makar i najskromnijim prilogom, molimo vas da nas kontaktirate na:

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

budizam@yahoo.com





Šravasti Dhammika rođen je u Australiji 1951. godine u hrišćanskoj porodici, da bi sa 18 godina prihvatio budizam. Godine 1973. odlazi u Tajland, s namerom da postane monah, a odatle putuje u Laos, Burmu i na kraju u Indiju. Naredne tri godine putovao je širom Indije, učio jogu i meditaciju, da bi ga konačno zaredio poštovani Matiwella Sangharatna, poslednji učenik Anagarike Dharmapale.

1976. odlazi na Šri Lanku, gde uči pali na Šri Lanka Vidyalaya i kasnije postaje jedan od osnivača i učitelja u Nilambe centru za meditaciju. Od tada, veći deo vremena provodi na Šri Lanki i u Singapuru, gde trenutno živi kao duhovni starešina Buddha Dhamma Mandala društva.

Bhante Dhammika je autor preko 30 knjiga i mnoštva članaka o budizmu i njemu bliskim temama. Takođe je poznat kao istaknuti učitelj i predstavljao je theravada budizam na European Buddhist Millennium konferenciji u Berlinu 2000. godine.

