

PAŽNJA IZ TRENUTKA U TRENUTAK

ILUSTRIRANI PRIRUČNIK ZA YOGIJE

AJAHN SOBIN S. NAMTO

PREVEO: ZVONKO RADIKOVIĆ

PREDGOVOR

Njegova Eminencija Somdej Phra Budthacharn, vrhovni patrijarh sanghe Thailanda

U vrijeme kada je poštovani Maha Sobin S. Namto, Sopako Bodhi Bhikku godine 2492 (1949.) postao moj blizak učenik bio sam opat samostana Wat Maha Dhatu u Bangkoku. Bio sam mu i učitelj prilikom prvih zavjeta, a kasnije je postao redovnik u samostanu Wat Maha Datu u Bangkoku.

Tijekom godina uvidio sam da je iskren i predan. Od ranih dana koje je proveo kao novak pokazao je veliko zanimanje za vipassana meditaciju. U to je vrijeme bio i prvi novak koji je prošao sedam neprekidnih meditacija, koje su se sedam mjeseci uzastopce odvijale pod vodstvom pokojnog učitelja, poštovanog Chao Khun Phra Bhavanapirama There. Predano je nastavio svoje studije dhamme (buddhističke doktrine) i meditacije. Postavio sam ga za učitelja i mentora njegovih učenika. Bio je poštovan kako od sanghe, tako i od laika.

Svjestan sam kako je studij i vježba dhamme jedini način da se osjete njene blagodati. Godine 2496. buddhističkog kalendara ili 1953. po kršćanskom kalendaru utemeljio sam Vipassana centar u Wat Maha Dhatu samostanu. Samostan je poznat nadaleko, a Maha Sobin je u njemu poučavao godinama. Silno sam želio da se svi redovnici, redovnice, novaci i laici u potpunosti posvete dhammi, kako kroz meditaciju, tako i kroz ostale aktivnosti.

Maha Sobin se slagao sa mnom. Da bi produbio svoje poznavanje dhamme, godine 2500. (1957.) poslao sam ga na daljnje studije u Rangoon, Burma, gdje je bio pod vodstvom U Visudha Sayadawa. Vrativši se na Thailand poučavao je je meditaciju i abhidhammu (buddhističku psihologiju). 1960. godine bio sam počašćen što je upravo njega Buddhistička sangha Laosa, zajedno sa svojim vodećim učiteljem vipassane, a na poziv Vlade te zemlje imenovala učiteljem meditacije i abhidhamme u samostanu Wat Buddhavipassanaram u Luangphrabangu.

Nakon toga vratio se na Thailand gdje je nastavio svoje djelovanje u južnom Thailandu, u pokrajini Phuket, gdje je utemeljio institut Abhidhamma Viddhyakorn.

Nešto kasnije poštovani Chao Khun Phra Dhammakosacharn, predsjedavajući vijeća samostana Wat Thai u Sjedinjenim Državama izabrao je njega i još četiri redovnika da osnuju prvi Thai hram u Los Angelesu, California. Maha Sobin je postao prvi opat hrama.

Također je opat-utemeljitelj Vipassana hrama u Denveru, Colorado. Godine 1980. odlučio se povući iz redovničkog života, no nastavio je neumorno i predano poučavati vipassanu, abhidhammu i buddhizam, kako Amerikancima, tako i ljudima iz jugoistočne Azije. Utemeljio je nekoliko centara za meditaciju i ima velik broj zapadnjačkih učenika.

Vrlo sam sretan kada sam čuo da je napisao dvije knjige o vipassani na engleskom jeziku. U potpunosti sam uvjeren da će ta izdanja biti od velike važnosti u prenošenju poruke vipassane široj čitalačkoj publici u zapadnim zemljama. Sve je to posljedica dugog niza godina njegove posvećenosti dhammi.

Neka on, kao i njegovi učenici na Zapadu nađu mir i spokoj u dhammi. Neka sva bića uđu u tijek dhamme i ostanu tamo zauvijek.

Njegova Eminencija Somdej Phra Budtacharn
Agga Maha Pandita od Burme
Opat, samostana Wat Maha Dhatu, Bangkok

PREDGOVOR PRVOM I DRUGOM IZDANJU

Atitam nanvagameyya
yadatitampahinantam
paccupannam ca yo dhammam

nannatikankhe anagatam
appattanca anagatam
tatha tattha Vipassati

'Prošlost je prošla; budućnost nije došla. Tko god vidi istinu jasno, u sadašnjem trenutku, te spozna neosporivo, živi u spokoju uma.'

Buddha
Bhaddekaratta sutta

Dugi niz godina namjeravam napisati knjigu o vipassana meditaciji koja se temelji na 'Četiri temelja pažnje', odnosno na pali jeziku, na Mahasatipatthanasutti.

Dok sam još bio novak u Bangkoku, redovnički studij temeljio se na pomnom memoriziranju tekstova. Nisu postojali priručnici o vipassani. Na sreću, moj učitelj poštovani Chao Khun Bhavanabhirama Thera nije nas učio da kao papige ponavljamo ono što smo naučili. Prilagodio je često nečitak materijal sadržan u spisima na način da smo mogli dobiti cjeloviti uvid u ono što studiramo. Nikakva se diploma nije dobivala nakon završetka studija vipassane i mali je broj novaka pohađao ta predavanja. U to vrijeme vipassana još nije bila poznatija široj javnosti, a ja sam se osjećao sretnim što sam učio od tako savjesnog učitelja.

Prije gotovo 70 godina moj je učitelj studirao i vježbao pod vodstvom iznimno nadarenih burmanskih redovnika u jednom samostanu u Bangkoku. Tijekom godina imao sam velik broj učitelja od kojih sam naučio temeljna načela vipassana meditacije, iako sam zadržao temeljnu metodu mog prvog učitelja. Smatrao sam je preciznim i učinkovitim pristupom samom treningu, koji se temeljio na ranim komentarima Mahasatipatthanasutte.

Kada sam došao u Californiju, vidio sam da su se mnogi Amerikanci s vipassanom susreli kroz pisanu riječ. Preko 90% knjiga iz područja buddhizma bavilo se vježbama koncentracije u različitim predajama, a bilo je tek nešto malo izdanja iz područja vipassana meditacije, koja predstavlja najranije Buddhine upute. Barem koliko znam na Zapadu ne postoji niti jedna knjiga koja bi se bavila postupnim pristupom vipassani, korak po korak.

Iz tih sam razloga napisao ovu knjigu, koja je u jednu ruku teorija vipassane, dok istovremeno predstavlja praktičan vodič za nove, ali i iskusne yogije.

Ova je knjiga svjetlo dana ugledala zahvaljujući ljubaznim donacijama yogija i podupiratelja. S obzirom da su

upravo oni ponudili ovaj najveći dar-učenje dhamme-zasluge za izlazak ove knjige, te za širenje poruke vipassane pripadaju njima.

Neka svi prijatelji u dhammi dijele zasluge stečene izdavanjem ovog djela. Svi zajedno vježbajmo dok ne okončamo zablude i patnju, te dok ne spoznamo okus apsolutne slobode, nibbane.

Sve zasluge koje sam stekao pisanjem ovog djela prenosim na moje roditelje, učitelje, prijatelje koji su me poduprli, kao i na sva bića. Potrudimo se ukloniti patnju.

Ajahn Sobin S. Namto
(Bhikkhu Sopako Bodhi) 2532./1989.

PREDGOVOR TREĆEM IZDANJU

Ova je knjiga poziv svakom onom tko je zainteresiran za vipassana meditaciju. Napisana je tako da učenici mogu sami naučiti kako obavljati svakodnevne, obične radnje na nov način. Knjiga ima za cilj i to da učenici sami razviju načine koji će im pomoći da im se otkrije nutarnja mudrost, te da tako uklone uzrok patnje.

Iz vlastitog iskustva, budući da sam vježbao vipassanu od malih nogu, te poučavao kako na Istoku, tako i na Zapadu, uočio sam da yogiji imaju određene posebnosti da bi nastavili s vježbom. Bit ću vrlo sretan ako svakom yogiju mogu omogućiti, barem u pisanoj formi dobre preduvjete, kako bi mogli uspjeti u usredotočenju pažnje na ispravan i cjelovit način. Spomenuta se pažnja tiče objekata um-tijelo i uzdizanje-padanje u sadašnjem trenutku. (vidjet ćemo to kod same vježbe op.p.)

Sam princip promatranja korak po korak, kojeg sam naučio od mog učitelja Chao Khun Prha Bhavanabhirama There nudi jedinstvenu priliku da možemo vježbati stalno, koristeći pri tom sve aktivnosti tijela i uma, od trenutka do trenutka. Ova je tehnika vrlo jednostavna i pokazala se učinkovitom u pomoći yogijima da izgrade temelj za razvoj pažnje. Imao sam mnogo učitelja, isto tako sam susreo mnoge učitelje meditacije dok sam 45 godina poučavao dhammu, kako na Thailandu, tako i izvan zemlje. Tijekom tih godina stekao sam određeno iskustvo i sakupio jednostavne i lagane tehnike za usredotočenje pažnje na ispravan način. Ta je pažnja, kako ćemo vidjeti u knjizi vezana uz naše svakodnevne djelatnosti.

U ovom priručniku yogiju će se predočiti neprekidno vježbanje, iz trenutka u trenutak. Učenici će naučiti usredotočiti pažnju u četiri položaja-u sjedećem, stajaćem, hodajućem i ležećem. Naučit će i pokret ruku, uzdizanje i padanje trbuha uzrokovano disanjem, te pažnju prilikom objeda, kao i u svakoj drugoj dnevnoj aktivnosti.

Izdao sam ovo djelo kako bih pomogao onima koji su zainteresirani za razvoj pažnje (sati) da bi potom razvili samadhi (koncentraciju) i pannu (mudrost) u skladu sa Buddhinim učenjem.

Želja mi je ponovno izdati knjigu Pažnja iz trenutka u trenutak, slikovni priručnik za yogije u dvojezičnom izdanju koju bih nazvao Mapatipatkan Thert, što u prijevodu znači 'Dođi i vježbaj'.

Nadam se da je ovo djelo uzrok dobra, razumijevanja i blagoslova za svakoga od nas.

Neka sva bića budu oslobođena patnje.

Ajahn Sobin S. Namto
(Bhikkhu Sopako Bodhi)

opaska: Ajahn Sobin S. Namto uzeo je ime Sopako Bodhi tijekom svog drugog ređenja u Bodh Gayi, Indija, 11. prosinca 2000. godine.

PREDGOVOR IZDAVAČA

Puno je ljudi danas pogođeno stresom, te bolestima koje dolaze od stresa, pa čak i onim mentalne naravi. Ove osobne krize odražavaju se i na svjetska zbivanja-svijet neprestano tone u politički, vjerski i ekonomski metež.

Misaoni ljudi tražili su i našli put za izlaz iz životnih teškoća, od bijeda postojanja ,vježbajući razvoj uma poznat kao vipassana. Nakon što se uvjeri u korist ove vježbe, yogi često puta osjeća potrebu da ova učenja podijeli s drugima, koji baš kao i on sam traže rješenje izlaska iz problema.

Možda će se jednog dana vipassana naći i na dnevnom redu sjednica na kojima se raspravlja o globalnoj krizi!

Zanimanje za ova učenja raste. Za nešto više od 20 godina zanimanje za vipassana meditaciju pokazali su, među ostalima liječnici, pedagozi i umjetnici. Vipassana je ostavila veliki trag u Sjevernoj Americi, Evropi, te na neki način u globalnome svijetu.

Buddhin govor poznat kao 'Četiri temelja pažnje', čini samu bazu vipassane. Zapisana od strane redovnika u Šri Lanki, u prvom stoljeću, ova učenja i danas stoje kao bezvremeni podsjetnik da se je sam fenomen uma neznatno promijenio od drevnih vremena. Ostali smo, baš kao i naši preci žrtve endemske bolesti koju nazivamo mentalna bolest. Tijekom dvije tisuće godina ova 'objava slobode' od mentalnih okova nije izgubljena. Postoji izlaz iz ovih teškoća za one koji kroče ovim putem do samog kraja.

Ajahn Sobin S.Namto, Bhikkhu Sopako Bodhi jedan je od mnoštva učitelja koji su na sebe preuzeli odgovornost poučavanja vipassane u Sjevernoj Americi.

Uvježban na klasičan način buddhističkog redovnika poštovani Phra Maha Sobin S. Namto 1972. godine pozvan je od strane Savjeta thailandske sanghe da utemelji prvi Thai hram u Sjedinjenim Državama. Kao učitelj vipassane i abhidhamme (buddhističke psihologije) više od 30 godina Ajahn Sobin ova je učenja učinio dostupnima i thailandanima i amerikancima. Posljedično tome amerikanci su ubrzo počeli tražiti mogućnosti za intenzivnu vježbu vipassane pod njegovim vodstvom. Nekoliko godina kasnije odlučio je proširiti obim svojih aktivnosti, poučavajući kao laik.

Tijekom više od trideset godina na Thailandu je predavao vipassanu i abhidhammu mnogim učiteljima, redovnicima i laicima, od kojih su neki i sami odlučili poučavati druge u ovim granama. Kao učitelj učitelja Ajahn Sobin smatrao je svojom dužnošću da očuva i prenese vipassana meditaciju zapadnome svijetu, posebice u ranim danima svog djelovanja, kako bi utemeljio zasade na kojima bi počivalo ovo učenje o oslobođenju.

Ajahn Sobin nije htio razblažiti i razvodniti 'dar istine' kako bi ga prilagodio široj publici, već je nastojao sačuvati izvornu nakanu vipassane, smatrajući ju kolima ka prosvjetljenju. Tako je zadržao izvorni pristup vježbi. Iako ni na koji način nije mijenjao načela vježbe, u samo je nekoliko neznatnih crtica unio neke neznatne preinake u svrhu razumljivosti samih učenja zapadnome čovjeku.

Ajahnova je iskrena želja ostaviti naslijeđe zapadnih učitelja kako bi upravo oni nastavili temeljnu zadaću širenja ove poruke izliječenja i oslobođenja.

Neka vas ovo djelo ohrabri i vodi vašim prvim koracima vlastitog nutarnjeg putovanja.

Anagarika Dharmapali (Martha Sentnor)
Bangkok, Thailand
2532/1989.

O SAMOJ METODI

Tehnika meditacije kojom ćemo se u ovoj knjizi pozabaviti proširena je tehnika koja se temelji na izvornim uputama vipassane koju je razvio pokojni i cijenjeni Mahasi Sayadaw od Burme.

Poštovani Bhikkhu Sopako Bodhi dalje je razradio ovu korak po korak tehniku koja je pomno osmišljena kako bi oni koji vježbaju vipassanu iz same vježbe izvukli što je moguće više.

Neka oni koji se odluče hoditi ovim putem oplemene ovu tehniku kako bi ona postala dar svima onima koji su u potrazi za istinom.

ŠTO JE VIPASSANA?

Vipassana znači uvid-vidjeti iznutra-vidjeti stvarnost onakvom kakva ona jest, a ne onakvom kakvom bismo mi željeli da bude. Taj uvid unosi znatne promijene u naš osobni svijet, u to kako doživljavamo sebe same i druge oko sebe. Vipassana je način otkrivanja probuđenog uma koji je čist i jasan. Ova nam tehnika omogućuje da živimo umijeće življenja iz trenutka u trenutak.

Svi mi dobro znamo radosti i razočarenja koja određuju naš život, našu svakodnevicu. Uhvaćeni u zamku neurotičnih osjećaja, znademo da nešto ne valja-život boli.

Ipak postoji drugačija stvarnost i drugačiji način življenja. No, što nam je činiti s nepreglednom šumom zamršenih osjećaja i misli koje smo nakupili tijekom godina? Vipassana koristi sav taj sadržaj uma kao dragocjeni materijal. Vipassana koristi stres, frustracije i bol koje nam zamaćuju život. Ovaj potpuno osoban proces čišćenja, koji mogu vježbati ljudi svih svjetonazora, vraća toplinu istinske ljudskosti, čisti mentalne zapreke i dovodi do potpunog mentalnog zdravlja. No, samo ako smo voljni iskušati ovu tehniku. Vipassana nam pokazuje tko smo i što smo, te što možemo postati.

Tehnika je vrlo jednostavna, sistematska i izravna. Tehnika se odnosi na promatranje uma u njegovom prirodnom stanju pomoću nevezane, objektivne svijesti (pažnja) o tome što je stvarno prisutno iz trenutka u trenutak. Meditacija nam nije cilj, već sredstvo za postizanje uvida. U tehnici nema potiskivanja mentalnih stanja. Za razliku od našeg svakodnevnog stava, koji u sebi nosi i etičke stavke, tijekom vježbe vipassane promatramo samo očevidne mentalne i tjelesne pojavnosti.

Ova blaga, neagresivna vježba jača svijesnost procesa tijela i uma dok ne dođemo do intuitivne spoznaje, koja je tada postojana i usklađena.

VAŽNA UPOZORENJA ČITATELJU

1. Osobe pod nadzorom psihijatra koje žele vježbati vipassanu neka se posavjetuju s liječnikom. Ukoliko se on složi, nužne su konzultacije s učiteljem.
2. Vipassana je osoban put. Ako se nalazite u nekom centru za meditaciju, normalno je da se držite rasporeda, kao i drugi, no sama vježba je potpuno osobna i nije grupna aktivnost.
3. Upute dane u ovoj knjizi samo su smjernice za vježbu i ne mogu zamijeniti nužan osobni kontakt između učitelja i učenika. Za one koji se žele ozbiljno posvetiti vipassani dobro je da si nađu učitelja i posvete se vježbi.

4. Budući da je ova knjiga namijenjena početnicima, u nju su uključeni samo temeljni pojmovi teorije vipassane. Pojmovi pisani na pali jeziku ili na sanskrtu koriste se ovdje samo onda kada su nužni.

5. Detaljne upute za meditaciju, koje su korisne kako početnicima, tako i naprednijim učenicima mogu se naći u knjizi poštovanog Bhikkhu Sopaiko Bodhija pod naslovom Insight Meditation: Practical Steps to Ultimate Truth.

DOBROBITI VIPASSANE

- Dovodi do iskustvene spoznaje mudrosti, kao i do otpuštanja vezanosti za pojmove, koji, istina jesu korisni u pojmovnome mislu, no sami po sebi nisu krajnja istina
- U najdubljem smislu te riječi vipassana razvija osobu u istinskoj duhovnosti
- Razvija dobrohotnost i suosjećanje, te dovodi do radosti i spokoja uma
- Omogućuje yogiju samospoznaju, koja rezultira prirodnom samostalnošću
- Razvija zahvalnost i blagost kod yogija
- Pomaže da nesebično pomazemo drugima, bez upliva ega
- Oslobađa nas stresa i tjeskobe
- Pomaže nam da se oslobodimo ljutnje, briga, vezanosti, osjećaja vlastite važnosti, duhovnih nedoumica, te nemira
- Razvija moć koncentracije
- Oslobađa nas osjećaja tuge i žalosti
- Uklanja mentalnu uznemirenost poticanjem jasnoće uma i ravnoteže tjelesnih funkcija
- Potiče razvoj čovječnosti i poštivanje svih živih bića

.RAZVOJ VIPASSANA MEDITACIJE

Vipassana se temelji na učenjima povijesnog Gautama Buddhe, koji je živio u Indiji (današnji Nepal) u šestom stoljeću prije Krista.

Temeljno učenje buddhizma, koje kulminira potpunim duhovnim probuđenjem, temelji se na četiri plemenite istine, te na osmerostrukom plemenitom putu.

Tradicionalno gledajući buddhistička učenja obuhvaćaju dva komplementarna polja djelatnosti. Jedan je namijenjen redovnicima i redovnicama, a drugi laicima.

Objema skupinama preporučeno je slijedeće:

Gantha Dhura-studij buddhističkog kanona (Tipitaka), koji se sastoji od slijedećih spisa:

Abhidhamma-buddhistička psihologija

Sutta- Buddhini govori

Vinaya-disciplinarni kodeks na redovnike i redovnice

Vipassana Dhura-nakon teorijskog studija buddhističkih učenja, sam put razvija se vježbom meditacije koju pak možemo podijeliti na samadhi (koncentraciju) i na vipassanu (uvid).

Mi ćemo se u ovoj knjizi baviti vipassanom koja dovodi do samog ostvarenja, te do prekida svih mentalnih patnji, te do same spoznaje, Nibbane. To je vježba vipassane, koja pak počiva na poštivanju etičkih načela (sila) i koncentraciji.

PROMIŠLJANJE PUTA

Buddhizam nije put preobraćenja, već traži slobodno promišljanje, a ne slijepu vjeru. To je put koji je otvoren svima onima koji o njemu žele promisliti.

Nakon što je pomno proučio narav života, Buddha je došao do slijedećih zaključaka:

ČETIRI PLEMENITE ISTINE

1. Život, nesavršen u svojoj naravi, nestabilan je i u temelju nezadovoljavajuć uslijed pojavnosti stresa, razmirica i frustracija (kao opreka stabilnosti i potpunoj sreći).
2. Takovo je stanje uzrokovano pohlepom i vezanošću, koje se javljaju uslijed toga što ne razumijemo istinsku prirodu stvarnosti.
3. Stanja bola i konflikata nestaju kada se oslobodimo pohlepe i neurotične vezanosti.
4. Oslobođenje od kruga stres-konflikt-bol dolazi promišljanjem, propitivanjem i vježbanjem PLEMENITOG OSMEROSTRUKOG PUTA:

PLEMENITI OSMEROSTRUKI PUT sastoji se od:

ISPRAVNOG (potpunog ili odmjerenog) RAZUMIJEVANJA

ISPRAVNE (potpune ili odmjerene) NAKANE

ISPRAVNOG (potpunog ili odmjerenog) GOVORA

ISPRAVNOG (potpunog ili odmjerenog) DJELA

ISPRAVNOG (potpunog ili odmjerenog) ŽIVLJENJA

ISPRAVNOG (potpunog ili odmjerenog) TRUDA

ISPRAVNE (potpune ili odmjerene) PAŽNJE

ISPRAVNE (potpune ili odmjerene) KONCENTRACIJE

TEMELJ RAZVOJA UMA

Uobičajen, svakodnevni um neprestano misli, nemiran je i rijetko je spokojan. Često puta preplavljeni i zagušeni mentalnim zaprekama ili smetnjama nalazimo se u prilici da si iz dana u dan stvaramo sve više patnje, od trenutka rođenja, pa sve do smrti. Ukoliko um ne počiva na zdravim temeljima, luta nadaleko i naširoko, neobuzdan, nekontroliran, slab i neučinkovit. Na sreću on posjeduje velike mogućnosti da postane obuzdan i pogodan da na njemu poradimo. Mogućnosti uma doista su velike.

Svatko od nas posjeduje mentalnu 'radnu stanicu'-bazu ili temelj za razvoj uma. Pojam na pali jeziku *kammathana* možemo podijeliti na dva pojma-kamma(djelovanje) i thana (rad). Ta je baza temelj na kojem radimo s umom. To je, ako tako možemo reći, polazni temelj uma u kojem uvid prodire do istine. Taj temelj ima nezamjenjivu ulogu u vipassani.

Postoje dva temelja za razvoj uma:

Samadhi Bhavana-to je vježba koncentracije koja dovodi do spokoja i viših stanja svijesti. Zapreke su ovdje privremeno obuzdane uz pomoć koncentracije.

Vipassana Bhavana-ova pak meditacija dovodi do uvida i spoznaje. Ova vježba dovodi do mudrosti prosvjetljenja i uklanjanja neznanje, sve vezanosti, kao i mentalne boli.

RAZLIKA IZMEĐU KONCENTRACIJE I VIPASSANE

Tehnike koncentracije (samadhi) postojale su stoljećima prije Buddhina rođenja. Ove tehnike predstavljaju jednu vrstu meditativnih vježbi koje koriste 40 vidova meditacije, kako je navedeno u klasičnom buddhizmu. Te se tehnike dijele u šest kategorija, a ovise o sklonostima onoga koji ih vježba.

Vježba koncentracije usmjerena je na konvencionalnu stvarnost, gdje je pažnja usmjerena na jedan jedini objekt, kao što je naprimjer slika (vizualizacija), zvuk (mantra) ili dah. Ova vježba dovodi do viših stanja svijesti koja se nazivaju spokojno utonuće. Pri tome su zapreke poput pohote, mržnje, iscrpljenosti, briga i nedoumica privremeno potisnute. Svijest se postupno uzdiže do blaženstva vidova oblika i bezobličnih vidova, zadržavajući samo puke tragove svijesti. Onaj tko vježba ovu tehniku tada može osjetiti i iskusiti 'prazninu' samog uma. Ova stanja, napose ovo posljednje nije lako doseći.

Ova vježba zahtijeva i određene izvanjske uvjete poput tišine, samoće i tako dalje. Na taj način dosezi kod vježbe koncentracije mogu dovesti i do nekih posebnih, pa i psihičkih moći. To je put bodhisattvi koji posjeduju snažne mentalne sposobnosti da bi pomogli drugima. Nakon što se uđe u stanje samadhija, dolazi se do trajnog spokoja. Međutim i kod ove vježbe, zablude u umu ipak ostaju.

Vipassana, koja se razlikuje od samadhija jest sredstvo koje vodi ka potpunom oslobođenju. Uvid stečen vipassanom krajnja je spoznaja stvarnosti. Neznanje je ovdje uklonjeno, a ono je uzročni čimbenik patnje stvorene mentalnim preprekama. Za razliku od samadhija gdje je naglasak na usredotočenju na vanjske objekte, vipassana propituje ono što nam je najbliže-tijelo i um. Tijelo i um čine jedine objekte vježbe vipassane. Buddhinoj genijalnosti možemo zahvaliti što je ponovno otkrio ovaj put koji vodi spoznaji krajnje istine.

Znakovi oslobođenja mogu se uočiti, a popraćeni su uklanjanjem svih mentalnih zapreka. Uvid prodire do spoznaje Četiri plemenite istine, a Plemeniti osmerostruki put dovodi do krajnjeg cilja-oslobođenja. Spoznaja do koje dolazimo dovodi do uvida u istinu o prolaznosti, patnji i nepostojanju sebstva. Nibbana je krajnje oslobođenje od patnje, od ponovnog kruga rođenja i smrti.

ŠTO JE PAŽNJA?

Pažnja je izravno iskustvo spoznaje isključivo sadašnjeg trenutka. Pri vježbi vipassane izravno možemo vidjeti stalnu mjenu vanjskog svijeta fenomena, bez da lutamo kud nas misli odvedu. To je iskustvo u potpunosti različito od pojmovnog ili teorijskog doživljaja stvarnosti. Vidjet ćemo da je sadašnji trenutak jedini trenutak u kojem živimo.

Pažnja je usredotočena pozornost na bilo koji mentalni objekt (misli, ljetnja, mir, i tako dalje) ili na bilo koji fizički objekt (položaj tijela, pokret, disanje i tako dalje).

Fizički (forma, oblik) objekti u potpunosti su materijalni, te stoga, naravno nemaju svijest. Oblik jest objekt uma, pri čemu svijest spoznaje oblik. Tijekom vježbe vipassane, oblik možemo spoznati jedino u sadašnjem trenutku. Postoje razne vrste mentalnih i fizičkih formi, poput oka, nosa, dodira i misli. Od 28 vrsta formi koje se spominju u abhidhammi (buddhističkoj psihologiji), navedene forme najčešće se koriste u vipassani.

Pažnja, kao mentalni čimbenik jest sredstvo koje se koristi u vježbi i kao takva podložna je promjeni. Ona se javlja i nestaje i varira u svom intenzitetu. Do pažnje ne možemo doći na umjetan način. Pri vježbi vipassane moramo razviti um koji je kadar neprestano se kretati do slijedećeg oblika koji se javlja u svijesti, drugim riječima moramo ga usmjeriti na sadašnji objekt i tada ga s njega maknuti. Za pažnju se ne smijemo vezati. Ključ za vježbanje pažnje je 'dotakni i pusti'.

Fizički i mentalni objekti koji se javljaju u svijesti sadašnji su objekti na koje pažnja obraća pozornost. Stoga ne trebamo tražiti objekte. U biti vipassana nam omogućuje da znademo (budemo svjesni) svakog objekta koji 'dodiruje' um upravo u sadašnjem trenutku. Ta svjesnost sama po sebi obuzdava krajnosti mentalnih uznemirenosti.

Zbog velike brzine kojom se mentalne promjene zbivaju, onima koji su početnici, često se događa da im se istovremeno u svijesti javljaju dva objekta, poput viđenja ili slušanja. U stvari, um može imati samo jedan objekt u svijesti u istome trenutku, baš kao što računalo procesuirao podatke korak po korak. Jedan trenutak svijesti brzo se javlja i nestaje, da bi ga odmah zamijenio drugi, pa opet drugi i tako unedogled. Stoga, prilikom vježbe jednostavno usredotočite pažnju na onaj mentalni objekt koji prevladava u tom trenu.

ČETIRI TEMELJA PAŽNJE

'Četiri temelja pažnje' ili Mahasatipatthanasutta služi kao polazna točka za vježbu vipassane.

Četiri temelja pažnje su:

1. Pažnja usmjerena na tjelesne objekte (dah, pokret ili položaj)
2. Pažnja usmjerena na osjećaje (ugodne, neugodne ili neutralne)
3. Pažnja usmjerena na stanja svijesti (fenomen uma sa ili bez pohlepe, mržnje ili zablude)

4. Pažnja usmjerena na sadržaj uma (radost, beznade, briga, spokoj, sumnja, nemir, itd.)

Jednostavno možemo kazati da su četiri temelja pažnje, pažnja na tjelesne, osjećajne, mentalne objekte i objekte uma.

Vježbanje četiri temelja pažnje isto je kao i vježbanje osmerostrukog puta, jer obje vježbe čine srednji put.

Četiri temelja objekti su za usredotočenje pažnje u sadašnjem trenutku. Slijedeći četiri temelja ili osmerostruki put, lišavamo se odbojnosti i privlačnosti prema objektima i tako postižemo sklad mentalnih čimbenika.

ZAŠTO VJEŽBAMO PAŽNJU KORAK PO KORAK?

Nemoguće je u potpunosti promatrati neprestani tijek uma, pa je vježba pažnje korak po korak osmišljena tako da ide suprotno tijeku naših naučenih akcija-reakcija odgovora, kao i našoj uvriježenoj rutini.

Promatranje korak po korak rezultira usporavanjem mentalnog tijeka, pri čemu um ostaje u sadašnjem trenutku da bi bio u mogućnosti za detaljno proučavanje fenomena. Smanjimo li brzinu tjelesnih pokreta, usporit ćemo i um, i to dovoljno da bude u stanju promatrati što se u njemu i izvan njega događa. Promatranje korak po korak isto je tako umna aktivnost koja služi kao sredstvo koje omogućuje mudrosti da spozna istinu prolaznosti, patnje i nepostojanja sebstva kao takvog. Sama tehnika samo je pomoć na tom putu, nikako kraj ili cilj.

Stanja tijela i uma nastaju i nestaju u četiri glavna položaja, u pokretima tijela, te u šest osjetilnih temelja.

Ova nam tehnika omogućuje promatranje pojave i nestanka svake promjene položaja, svakog tjelesnog pokreta i svake promjene u mentalnim procesima. Stoga načelo pažnje korak po korak ispunjava sve kriterije vježbe četiri temelja pažnje, kako ju je izložio sam Buddha i kasniji komentatori.

Ta nam tehnika pruža lako fokusiranje na objekte, već ovisno o tome kako se oni javljaju u umu, jedan po jedan, na trenutnoj i neprekidnoj bazi. Ovaj posljednji čimbenik ključ je same vipassane.

Kako nam pažnja sazrijeva, tjelesni pokreti poprimit će svoj puno prirodniji oblik.

JASNO POIMANJE

Primijenjeni oblik pažnje u svakodnevnom životu naziva se jasno poimanje, dakle poimanje, shvaćanje koje nosimo u sebi kroz našu svakodnevicu. Jasno poimanje možemo nazvati i mudrost na djelu, u praksi, što je, kako vidimo doista široko područje.

Jasno poimanje i pažnja rade zajedno prodirući u objekt pri čemu poimaju njegovu svrhu i prirodu. Jasno nam poimanje pokazuje kako primijeniti vipassanu u bilo kojoj situaciji, a da smo pri tome oslobođeni mentalnih prepreka. Ono naravno ovisi o osobi, baš kao što i kvaliteta, jačina i korist svjetla ovise o svom izvoru.

Jasno poimanje duboko prodire u istine prolaznosti, patnje i nepostojanja sebstva. Kao aktivni čimbenik jasno nam poimanje omogućuje da sami oblikujemo našu kammu (voljni čin). Gledamo li šire, možemo naučiti odgovarati na situacije na daleko vještiji način.

S obzirom da je jasno poimanje odlika mudrosti, ono u potpunosti vidi objekt uz pomoć pažnje i prijeći razvoju zabluda. S obzirom da je tako spoznaja povezana s objektom, ne može doći do nikakvih zabluda. Propitujući na taj

način svijet fenomena, bez upliva osjećaja, pojmovnosti ili pristranosti, osoba postiže nevezanost za 'pasivan prikaz', dok u svakodnevicu ipak zadržava uvriježenu učinkovitost.

Jasno je poimanje trud koji je ispravan i pravovremen. To je stanje potaknuto pažnjom u svako vrijeme, na trenutnoj osnovi.

ČIMBENICI SADRŽANI U FENOMENU UM-TIJELO

Sukladno buddhističkoj psihologiji ljudski um i tijelo mogu se analizirati u pojmovima čimbenika koji se nazivaju pet skupina vezanosti. Te skupine sadrže međupovezane elemente koje smatramo privremenom osobnošću.

PET SKUPINA VEZANOSTI

1. Oblik (tjelesnost)
2. Osjet (ugoda, neugoda, te neutralni tjelesni i mentalni osjećaji)
3. Percepcija (sjećanja, svijet ideja)
4. Mentalne tvorevine (sposobnost mentalne aktivnosti)
5. Svjesnost (svijest o različitim objektima)

Gore navedeni elementi mogu se reducirati na četiri mentalna čimbenika i jedan tjelesni čimbenik. Jednostavnije:

STANJA TIJELA I UMA

Stanja tijela i uma nastaju i nestaju, javljaju se i odlaze, a možemo ih promatrati u četiri glavna položaja tijela, u tjelesnim pokretima i u osjetima.

Kod običnog čovjeka stanja tijela i uma stvaraju mentalne zablude ili prepreke. Takva stanja tvore prvu i drugu plemenitu istinu. Međutim, fenomen tijelo-um također je i put ka oslobođenju, jer upravo je pažnja ta koja nas vodi putem. Vipassana je vježba koju trebamo slijediti sve dok ne dođemo do uvida koji razumije tjelesne i mentalne fenomene kako nastaju i nestaju. Ta se spoznaja temelji na vježbi vipassane.

Nikakvo 'ja' ne može se pri tome pronaći, koje bi kontroliralo pojavu i nestanak stanja tijela i uma. Razumijevanje naravi tjelesnih i mentalnih fenomena vodi ka istini prolaznosti, patnje i nepostojanja sebstva.

OSJETILNE PODLOGE

Tjelesne i mentalne podloge ili stanja javljaju se i nestaju unutar šest nutarnjih i vanjskih osjetilnih podloga (uključujući um ili svijest), a one su:

NUTARNJE OSJETILNE PODLOGE

Oči
Uši
Nos
Jezik
Tijelo
Um

VANJSKE OSJETILNE PODLOGE

Vidni objekt
Objekt zvuka
Objekt mirisa
Objekt okusa
Objekt dodira
Objekt uma

Sukladno tome:

oko vidi oblik: stanja tijela i uma javljaju se i nestaju trenutno;
uši čuju zvuk: stanja tijela i uma javljaju se i nestaju trenutno;
nos miriše miris: stanja tijela i uma javljaju se i nestaju trenutno;

i kada:

tijelo dođe u dodir s nečim hladnim, vrućim, mekanim ili tvrdim: stanja tijela i uma javljaju se i nestaju trenutno;

um stvara i oblikuje ideje, pojmove: stanja tijela i uma javljaju se i nestaju trenutno.

Gore navedene skupine služe kao glavni objekti za većinu onih koji vježbaju vipassanu ili vipassana bhumi (osnova za stvaranje uvida) i prikazuju obuhvatnu listu svih objekata koji se koriste pri vježbi (iako nisu namijenjeni početnicima). Kako smo vidjeli spomenuto je i šest podloga ili kategorija, a one ukupno sadrže 73 objekta.

Pohlepa, ljutnja i neznanje javljaju se u šest nutarnjih i vanjskih podloga Nedostatak pažnje u odnosu na stvarnost koja se nalazi u pozadini osjetilnih tvorbi dovodi do zabluda i mentalnih trvenja koje se javljaju u grubom ili suptilnijem vidu. Njihova pojava zasjenjuje um, koji je izvorno jasan i čist.

RAZLIKA IZMEĐU MENTALNIH I TJELESNIH PROCESA

Prije nego li prijedemo na samu vježbu vipassane, potrebno je znati razliku između mentalnih i tjelesnih procesa.

Nemoguće je ispravno vježbati vipassanu bez temeljnih informacija. Pogledajmo.

pri viđenju oblika:

boja i oči su oblik;
svijesnost viđenja spoznaje se umom.

pri slušanju zvuka:

zvuk i uši su oblik;
svijesnost slušanja spoznaje se umom.

pri mirisu:

miris i nos su oblik;
svjesnost mirisa spoznaje se umom.

pri okusu:

okus i jezik su oblik;
svjesnost kušanja spoznaje se umom.

pri dodiru:
dotaknuti objekt (hladan, topao, gladak ili grub) i tijelo su oblik;
svjesnost dodira spoznaje se umom.

pri sjedenju:
sjedenje je oblik;
svjesnost sjedenja spoznaje se umom.

pri stajanju:
stajanje je oblik;
svjesnost o stajanju spoznaje se umom.

pri hodanju:
pokret je oblik;
svjesnost o pokretu spoznaje se umom.

kada legnemo:
ležanje je oblik;
svjesnost o ležanju spoznaje se umom.

kada smo svjesni kretanja trbuha ili kada se usredotočimo na disanje:
dizanje i padanje trbuha ili daha je oblik;
uočavanje pokreta spoznaje se umom.

Cijelo tijelo je oblik, a um uočava tjelesnost. Oblik (tjelesnost) sam po sebi ne može znati ništa. Oblik je samo objekt uma.

Postoje jedino tijelo i um!

'Spoznavanje' je svijest koja promatra. 'Spoznavanje' ima samo jedno značenje u vipassani, a to je da budemo svjesni mentalnih i tjelesnih objekata kako se javljaju i nestaju u umu i to trenutno (objekt po objekt).

Pojmovno označavamo objekte dajući im imena ili nazivlja, no gledamo li s krajnjeg aspekta, ne postoji 'biće', nema 'nas', nema 'njega', 'nje' i tako dalje.

KAKO SE USREDOTOČITI NA MENTALNE I TJELESNE OBJEKTE

Onome tko je početnik u vipassani potrebno je znati kako ispravno usredotočiti pažnju na mentalne i tjelesne objekte.

Kod vipassane nužno je znati (biti svjestan) 'osjećaj' s objektom. U tom kontekstu osjećaj znači da je pažnja usmjerena na objekt:

-trenutno

-upravo u sadašnjem trenutku

-te pri slijedu pojave i nestanka

Ovdje moraju biti prisutna sva tri čimbenika kako bi tako tvorili potpun i ispravan objekt pažnje.

Osjećaj kao emocionalno stanje, ugodan, neugodan ili neutralan mentalni ili tjelesni osjećaj nije ono o čemu ovdje govorimo. Probajte eksperimentirati. Podignite ruku uobičajenom kretnjom, kao što to činite svakodnevno. Ovakva vrsta općenite pažnje ili svjesnosti ponekada je maglovita ili raspršena. Sada podignite ruku potpuno lagano, budite svjesni namjere da ju podignete, početka podizanja, samog tijeka podizanja i na kraju zaustavljanja pokreta. Sada spustite ruku na isti način, prateći padanje ruke, te zaustavljanje pokreta.

Da li ste svjesni velike razlike između ova dva načina?

PREDANOST VJEŽBI

Jedna vrlo važna stavka, koja se često puta na Zapadu previdi, jest početnikova želja da se dragovoljno posveti vježbi vipassane.

U svakom slučaju moguće je napredovati u vipassani bez formalne predanosti, ako je netko iskren i predan, poznaje ispravan put, te ima ispravan stav. No, tijekom stoljeća ipak se pokazalo da su mnogi yogiji imali velike koristi od vježbe, ako su prethodno sami donijeli odluku da će ustrajno vježbati i to na formalan način. U zemljama jugoistočne Azije sam ulazak na put vipassane smatra se ključnim trenutkom u životu. Tradicija je isto tako pomogla u zaštiti same vježbe od komercijalizacije ili nekih drugih interesa.

Ono što ćemo sada iznijeti odražava stav koji početnik treba imati. U tradicionalnom smislu on je 'ustavan' i obično se ne ponavlja. Ako oni koji se ne smatraju buddhistima to žele mogu se držati bilo kojeg dijela ovih propisa ili propisa u cijelosti.

Kada smo se predali vježbi vipassane, a suočeni smo s neizbježnim izazovima koje vježba donosi, možemo se s njima nositi na pribran način, prisjećajući se na primjer Buddhine odvažnosti (kao i odvažnosti ostalih velikih učitelja) koji su se isto tako suočavali sa sličnim izazovima i to s iznimnom odvažnošću i hrabrošću.

Odnos učenika i učitelja tijekom same vježbe odražava obostranu obvezu. Yogi dozvoljava učitelju da ga vodi i ispravlja i samim time svjestan je da nije sam, dakle da ne vježba u izolaciji. Učitelj vipassane smatra se prijateljem u dhammi, te se obvezuje pomagati yogiju na svaki način, vodeći ga i podržavajući u vježbi. Veza je tako uspostavljena i vježba može početi na solidnim temeljima međusobnog povjerenja.

PRIPREME ZA INTENZIVNE DUHOVNE VJEŽBE

1. Tijekom intenzivnih duhovnih vježbi, yogiji trebaju, prije nego li počnu s vježbom urediti sve vanjske aktivnosti koje se tiču obitelji, posla i tako dalje. Mogu biti kontaktirani jedino u slučaju nužde.

2. Molim vas nemojte čitati, pisati ili vježbati neki drugi oblik meditacije ili duhovne vježbe (poput mantri, vizualizacije). Ovdje ćete isključivo vježbati pažnju.

3. Osim u vrijeme razgovora s učiteljem, intenzivne se duhovne vježbe rade u potpunoj tišini.

4. S početnicima se razgovara svaki dan i kada učitelj ili učenik uvide da je to nužno.

5. Kada je god to potrebno osoblje pomaže yogiju. Ne preporuča se da se yogi bavi sitnim poslovima vezanim uz obitelj ili domaćinstvo dok je na duhovnim vježbama.

6. Post nije dozvoljen.
7. Svaku bolest ili nezgodu odmah prijavite pomoćniku ili učitelju.
8. Telefoniranje ili odlazak izvan centra nisu dozvoljeni bez posebne dozvole.
9. Nosite čistu, laganu odjeću, koja se lako pere.
10. Jedite dovoljno i spavajte onoliko sati koliko je potrebno da održite dobro zdravlje.

SMJERNICE PONAŠANJA

Tijekom trajanja intenzivnih duhovnih vježbi od svih se yogija traži da se dragovoljno drže osam pravila. Samo obdržavanje pravila otkrit će nam mnoge vidove našeg ponašanja. Namijenjeno pojednostavljenju same vježbe i obuzdavanju svakodnevnih navika, poštivanje pravila omogućuje i pažnji da se usredotoči isključivo na vježbu.

Većina centara u kojima se vježba vipassana od yogija traže da se drže pet ili osam pravila. No postoji i manje poznat skup pravila koji se naziva 'osam puteva ka ispravnom življenju' (Ajiva Attha Sila Magga). Ova se pravila još zovu i 'pravila srednjeg puta'. Ova su pravila pogodna za svakodnevni život, kao i za intenzivne duhovne vježbe. Obje skupine pravila navedene su na slijedećoj stranici.

Ove smjernice ponašanja u stvarnosti se nadopunjuju. Jedna skupina smjernica nije manje ili više vrijedna od druge. Prva grupa smjernica striktna je u odnosu na svjetovne, uvriježene načine ponašanja, dok je druga skupina smjernica više praktične naravi i odražava više standarde čudorednog ponašanja. Pravilo obdržavanja šutnje tijekom intenzivnih duhovnih vježbi izvedena je iz pravila srednjeg puta.

Ovisno o yogijevoj sklonosti, zdravlju, dobi, kao i o uvjetima u samom centru za meditaciju, yogi može birati koje će se skupine pravila pridržavati.

OSAM PRAVILA

Yogi može dragovoljno uzeti bilo koju skupinu od navedenih pravila, složivši se prethodno da će se uzdržavati od slijedećeg:

OSAM PRAVILA

Yogi može dragovoljno uzeti bilo koju skupinu od navedenih pravila, složivši se prethodno da će se uzdržavati od slijedećeg:

OSAM (UVRIJEŽENIH) PRAVILA

OSAM PUTEVA ISPRAVNOG ŽIVLJENJA

Od svjesnog uzimanja života

Od svjesnog uzimanja života

Od krađe

Od krađe

Od svake seksualne aktivnosti	Od sexa, droge i alkohola
Od laži i ispraznog govora	Od ispraznog govora
Od uzimanja droge i alkohola	Od laži
Od čvrste hrane nakon podneva*	Od grubig riječi
Od gledanja filmova i uporabe kozmetike	Od ogovaranja
Od spavanja u mekanoj postelji	Od spletkarenja

*Kava, čaj, čokolada, lagana pića, bezmesna juha i sir dozvoljeni su. Yogijima se savjetuje da jedu umjereno (kako bi se izbjegla pospanost).

NA ŠTO TREBATE OBRAĆATI POZORNOST PRI DUHOVNIM VJEŽBAMA

1. Trudite se biti svjesni svakoga trenutka onda kada se on i zbiva. Yogi treba pokušati sjediti, hodati i obavljati svaku drugu aktivnost s pažnjom, bez želje da prekine vježbu, koristeći pri tome vještinu da bi vidio što se zbiva u svakome trenutku.
2. Odlučite da se nećete obeshrabriti na putu sve dok ne dokinete patnju. Koristite odmjereni trud-ne previše opušten, niti pak previše čvrst. Ostanite na srednjem putu, pa vam vipassana neće biti teret. Kada izgubite pažnju, samo počnite iznova.
3. S mentalnim zaprekama i problemima koji se javljaju u umu trebate raditi. 'Pozdravite' ih kao učitelje na putu i s njima se ophodite s pažnjom. Oni se neprestano javljaju i nestaju u svijesti.
4. Tijekom ranih faza vježbe pažnju će vam zamijenjivati zablude. To je kao da brzo upalite i ugasite svjetlo u mračnoj prostoriji. Ukoliko trenutak jasne budnosti slijedi trenutak zablude, kada je pažnja ispuštena, um vrline odmah će se javiti.
5. Onaj tko je početnik u vipassani mora 'njegovati' pažnju. Pažnja treba naučiti kako sjediti, stajati, hodati, jesti i tako dalje. Pažnja ne može slijediti sve te aktivnosti odjednom. Kada pažnja 'odrase' i postane neovisna, te se može brinuti o sebi, može se nositi i s ostalim čimbenicima u vježbi. 'Njegovatelj' kod pažnje jest objekt u sadašnjem trenutku.
6. Problemi koji se javljaju prilikom vježbe trebaju se iznijeti učitelju, čija je zadaća da vam pomogne, te da radi s vama. Nemojte si dozvoliti da vam se problemi koji se javljaju u vipassani nagomilavaju bez da ih rješavate. To je samo zapreka pri vježbi vipassane.
7. Nemojte vježbati u želji da postignete bilo koje stanje spoznaje. Uvid dolazi sam od sebe.
8. Tijekom duhovnih vježbi, molim vas izbjegavajte:
 - raditi sitne poslove za sebe, kao što je bespotrebno čišćenje ili nešto drugo kako biste izbjegli dosadu;
 - predugo spavanje što će samo rezultirati gubitkom truda. spavajte samo 4-6 sati noću.
 - tražiti društvo

-gubiti kontrolu nad osjetilima

-previše jesti

-neprepoznavanje mentalne aktivnosti u slučajevima kada vam je um obuzet nekom idejom

9. Načelo vježbe je da je pažnja usmjerena samo na vašu osobnu vježbu.

10. Kada ispravno razumijete načela vipassane, tada 'vježba' djeluje po sebi. Svaku ćete aktivnost izvoditi kao da je to prirodna dužnost samog uma.

PRELIMINARNE UPUTE ZA POČETAK INTENZIVNE VJEŽBE

Yogi tijekom formalnog treninga dragovoljno prihvaća obdržavanje osam pravila.

Buddhist može odati poštovanje trima draguljima-Buddhi (Učitelju), dhammi (univerzalnom zakonu ili istini), te sanghi (redu zaređenih učenika). Za onoga tko nije buddhist bitno je da gaji poštovanje i povjerenje u vipassanu.

Molim vas ponovite slijedeće na drevnom pali jeziku nakon učitelja:

IMAHAM BHAGAVA ATHABAVAM TUMHAKAM PARICCAJAMI

'Od ovog trenutka učitelju odajem ti svoje poštovanje u svrhu vježbe vipassane!'

NIBBANASSA ME BHANTE SACCHI KARANATTHAYA KAMMATTHANAM DEHI

'Učitelju molim te uputi me tako da mogu pojmiti put, kraj puta, te postići prosvijetljenje!'

Razvijte u sebi dobrohotnost (metta) prema svim bićima.

Molim vas ponovite nakon učitelja:

'Neka ja i sva bića budemo sretni, oslobođeni patnje, bez želje za osvetom, oslobođeni problema, teškoća i pogibelji.

Neka sva bića budu oslobođena od nesreće i gubitka.

Neka sva bića nađu snage u umu da bi svladali vlastitu patnju.

'Sva bića imaju svoju kammu-kammu kao svoj izvor, kao naslijeđe i kao utočište. Koju god kammičku aktivnost netko počini tijelom, govorom i umom, bila ona vrlinska ili ne, vraća mu se.'

Podsjetite se na to koliko je život kratak.

'Naši su životi prolazni i smrt je neizbježna. S obzirom da je tako, sretni smo što smo u ovome životu naišli na vježbu vipassane, te tako nismo rođeni uzalud. Ne bismo smjeli propustiti priliku da hodimo putem dhamme.'

Prisjetite se kako je ova vježba vipassane vježba svih buddha i njihovih učenika.

Molim vas ponovite slijedeće:

'Četiri temelja pažnje, koji je poučavao povijesni Buddha Shakyamuni, put je koji su spoznali mudri. Po vlastitom nahođenju, te s obzirom na svoje mogućnosti, slijedit ću put u iskrenosti da bih spoznao krajnje dokinuće, prosvijetljenje. Vježbat ću od ovoga trenutka pa sve do kraja.'

'U znak poštovanja prema Buddhi nudim ovu vježbu dhamme koja je je vrijedna.'

NAPUTCI ZA POČETNIKE

Pri vježbama kojima ćemo se baviti, usredotočena pažnja tiće se sjedenja, stajanja, hodanja, lijevanja, kretanja trbuha (pažnja usmjerena na disanje), jela i tako dalje. Niti jedna aktivnost nije van opsega ove vježbe.

Pažnja korak po korak (objekt za objektom), kako se opisano u ovoj knjizi uvećava mogućnost samoj pažnji da se usredotoči na pojavu i nestanak objekta, na trenutnoj bazi, u neprekidnom slijedu.

Upute koje se daju početnicima tiću se usredotočenja pažnje uglavnom na kretanje trbuha, te na kretanje pri hodu. Ovaj početni uzak fokus pomaže pri učenju same metode i razvija trenutnu koncentraciju u relativno kratkom vremenu. Kasnije će učitelj mijenjati upute za uravnoteženje koncentracije i pažnje, kao i druge čimbenike u vježbi.

Vježbe su osmišljene za duhovne vježbe, no mogu se prilagoditi i dnevnoj vježbi vipassane.

Većina početnika prekida tijekom neprekidne pažnje kada mijenjaju položaje. Molim vas nastavite sa vježbom na načelu pažnje korak po korak (objekt za objektom). Kada vam se 'prekidi' jave pri vježbi, samo započnite nanovo.

To je ključ ispravne i potpune vježbe.

IMENOVANJE MENTALNIH I TJELESNIH OBJEKATA

Početnici u vježbi vipassane mogu si pomoći pri spoznavanju objekata koji im se pojavljuju u svijesti mentalnim ponavljanjem 'vidim', 'čujem', 'mislim' i tako redom ili u slučaju hodajuće meditacije 'stopalo je gore', 'podizem stopalo' i tako dalje.

Označavanje ili imenovanje objekata korisno je, jer smanjuje pretjerane i opsesivne mentalne i tjelesne aktivnosti. Imenovanje nam također pomaže pri uklanjanju pogrešnog ali duboko ukorijenjenog pojma da 'mi' nešto činimo ili da smo odgovorni za pojavu i nestanak mentalnih i tjelesnih stanja.

Kako nam vježba sazrijeva, a pažnja izravno počinje spoznavati objekte, te oznake ili imenovanja koje smo koristili na početku kao privremenu pomoć, same od sebe će se povući, jer će pažnja postati prirodija.

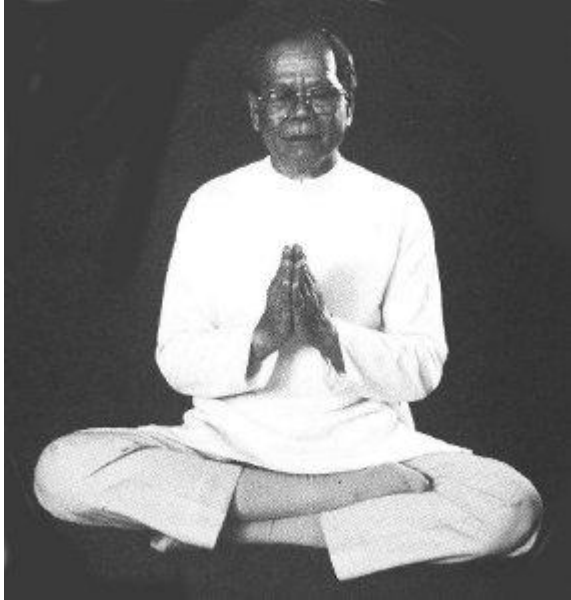
PAŽNJA USMJERENA NA KRETANJE TRBUHA ILI NA DISANJE

Slijedeće upute o pažnji usmjerenoj na kretanje trbuha mogu primijenjivati i yogiji koji su već započeli svoju vježbu usmjeravanja pažnje na disanje u predjelu nosa. Općenito govoreći, usmjeravanje pažnje na disanje dovodi do određenog stupnja spokoja, koji je međutim prejak za vipassanu. Yogijima koji vježbaju vipassanu savjetuje se da ne slijede dah unutar tijela. Pažnju treba usredotočiti samo na to da znademo udah i izdah kada se događaju i to trenutno.

Zauzmite udoban položaj i sjednite na jastuk, na klupicu ili na stolicu.

1. Početnicima se savjetuje da usredotoče pažnju na kretanje trbuha na smiren, a opet pažljiv način.
 2. Ako je kretanje nejasno, teško uočljivo, stavite ruku na trbuh sve dok ne osjetite dizanje i padanje trbuha.
 3. Ne pokušavajte svjesno kontrolirati pokrete.
 4. Kada udišete, trbuh se diže; kada izdišete, trbuh pada. Obratite pozornost na mjesto par centimetara iznad pupka. Budite svjesni pojave i nestanka svake faze i to na trenutnoj osnovi.
 5. Kao početnici možete imenovati objekt pažnje, mentalno si ponavljajući 'dizanje' i 'padanje', ili pak 'unutra' i 'van'.
 6. Ako kretanje postane dugo, kratko, plitko ili duboko, jednostavno imenujte ono što se događa i vratite se 'dizanju' i 'padanju' kao temeljnim objektima.
 7. Ako vam se čini da je kretanje nestalo primijetite 'nestanak'. Kada vam se osjećaj kretanja vrati budite toga svjesni.
 8. Ako vam um postane spokojan, primijetite 'spokojan um.'
 9. Ukoliko um želi misliti, dopustite mu da to čini. Misli, kao uostalom i svi drugi objekti javljaju se i nestaju. Imenujte 'misliti', 'planiram', 'ljutnja', 'sreća', i tako dalje, te se vratite na temeljni objekt.
 10. Ukoliko vam je pažnja odlutala uslijed snažnog vanjskog podražaja, dakle ako ste nešto čuli, imenujte 'čujem' i potom se vratite na temeljni objekt.
 11. Početnikov um često će lutati. Čim postanete svjesni da vam pažnja popušta, imenujte 'lutajući um' (ili neke druge riječi) i vratite se na temeljni objekt. Promatrajte sva stanja uma kako se javljaju i nestaju.
 12. Što je više moguće, početnik treba nastojati biti svjestan kretanja trbuha ili pažnje na dah.
- Sjedite u meditaciji 30, 45 ili 60 minuta. Nemojte sjediti manje, niti više. Razdoblje pažnje na kretanje trbuha ili daha treba se izmijenjivati sa pažnjom usmjerenom na ostale položaje. Kako vam se pažnja izoštrava, iskusni učitelj vipassane dat će vam daljnje upute.

POČETAK VJEŽBE: DONOŠENJE ODLUKE I ODAVANJE POŠTOVANJA



PAŽLJIVO:

1. Stavite ruke ravno na koljena.
2. Okrenite desnu ruku tako da vam stoji na rubu dlana; stanite.
3. Podignite podlakticu (ne previsoko, niti prenisko); stanite.
4. Podignite ruku vodoravno do ravnine srca; stanite.

LIJEVA RUKA

PAŽLJIVO:

1. Ponovite korake 2 i 3 s lijevom rukom.
2. Dignite ruku vodoravno do razine srca, no stanite prije nego dotaknete desnu ruku.
3. Spojite lagano ruke.
4. Lagano malo spustite glavu.
5. Donesite odluku i odajte poštovanje.

VRAĆANJE RUKU NA KOLJENA

PAŽLJIVO:

1. Podignite glavu.
2. Pomaknite desnu ruku vodoravno prema van (sa strane); stanite.
3. Spustite desnu ruku ravno prema koljenu; stanite prije nego ga dotaknete.
4. Dotaknite koljeno (ruka je još uvijek sa strane, na rubovima dlana); stanite.
5. Okrenite ruku (dlan je prema dolje) tako da vam počiva na koljenu.
6. Ponovite korake 2-5 s lijevom rukom.

POLOŽAJ ZA MEDITACIJU

Sjednite u udoban položaj, bilo na jastučić, klupicu ili na stolicu (po mogućnosti bez naslona za leđa). Drvena klupica za meditaciju obično je duga 20 inča (1 inč-2,5 cm), široka 6, a isto toliko i visoka. Noge su uvučene ispod klupice. Jastučić za meditaciju približno je visine 10 inča i ima promjer oko 14 inča.

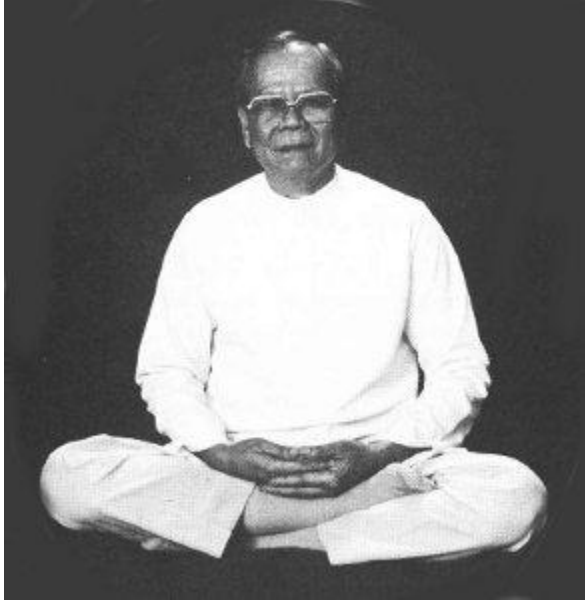
Osobe s tjelesnim teškoćama mogu zauzeti položaj koji je za njih najudobniji.

Ukoliko sjedite na jastučiću na podu, neka to bude po mogućnosti položaj s prekrštenim nogama, u kojem udobno možete sjediti 30, 45 ili 60 minuta. (ukoliko vam je ovaj položaj neudoban nećete moći razviti koncentraciju.)

Neka vam sobna temperatura ne bude visoka. Nemojte pokušavati zaglušiti uobičajene zvukove izvana, iako će početnicima biti bolje da u ranim razdobljima vježbe sjede na relativno mirnom mjestu.

Nosite laganu odjeću. Neka vam leđa budu uspravna. Držite glavu uspravno. Opustite mišiće tjemena, lica, vrata i ramena. Neka vam oči budu zatvorene ili poluzatvorene.

Usredotočite se na sjedeći položaj dvije do tri minute, pazeći da vam svjesnost počiva na rukama koje su vam u krilu. Nemojte se usredotočiti isključivo na cijelo tijelo. Imenujte položaj na slijedeći način-'sjedim.'



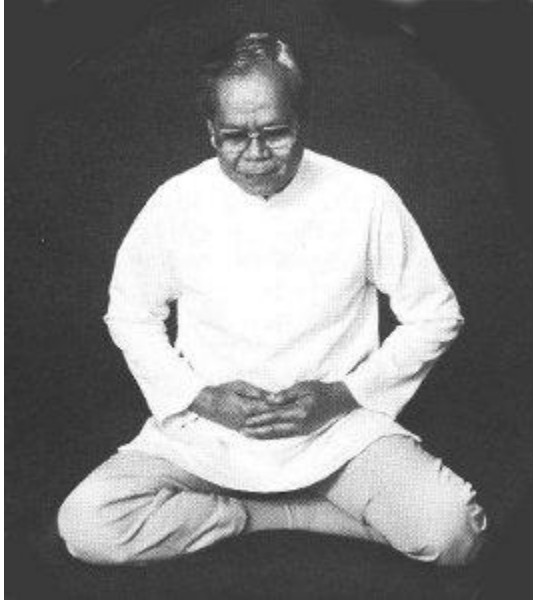
Kada sjedite u položaju za meditaciju, a početnik ste, svoju pažnju možete usmjeriti na ruke koje vam poćivaju u krilu. Nemojte se fokusirati na ništa drugo. Usredotoćenje pažnje na cijelo tijelo za početnika je teško.

Pažljivo se usredotoćite na sjedenje 2-3 minute prije negoli počnete s praćenjem kretanja trbuha ili s pažnjom na dah.

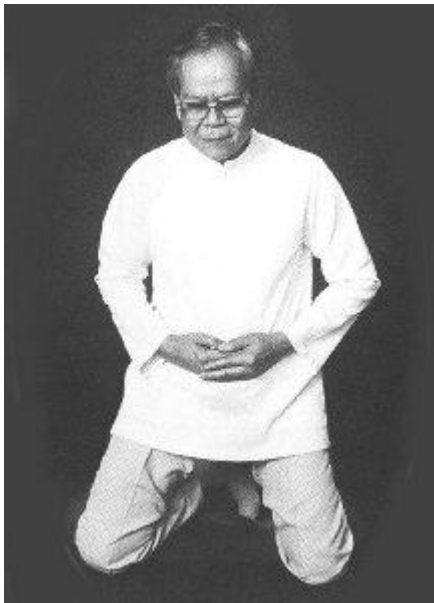
IZ SJEDUĆEG POLOŽAJA U STOJEĆI POLOŽAJ

Ukoliko sjedite na jastuku (ili u bilo kojem drugom položaju) primijetite nakanu da se pomaknete. Krećite se polagano, usmjeravajući pažnju na svaki pokret dok se krećete (objekt po objekt). Zadržite kontinuitet same tehnike.

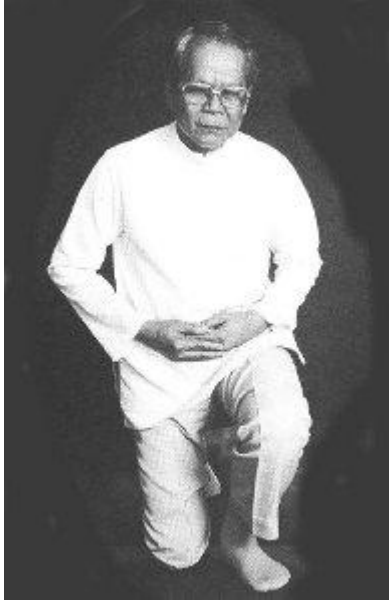
Budite svjesni kako vam se trup giba, pomicanja jastuka (ako pri tom koristite obje ruke, usredotoćite se na jednu), pomicanja težine tijela, pokreta svake noge, dodira noćnih prstiju sa podom, istežanja tijela, podizanja oba koljena, te podizanja cijelog tijela sve dok vam ono ne bude uspravno. Koristite jednu ili obje ruke ako je potrebno da biste se uravnotežili.



Primijetite nakanu da se pomaknete i pažljivo savijte tijelo. Uzmite si vremena, polako.



Pažljivo pratite kako vam tijelo ustaje.



Pažljivo dižite istovremeno samo jedno koljeno.

UVOD U STOJEĆI POLOŽAJ

Kada želite zauzeti stojeći položaj budite svjesni namjere da stojite. Znajte, 'stojim.'

Stojite pažljivo i neka vam ruke vise sa strane. Opustite glavu, vrat i ramena. Oči vam mogu biti zatvorene ili usmjerene tri feeta (1 feet-veličina jednog stopala) ispred vas. Ukoliko vam je potrebno uskladiti težinu tijela, primijetite pokret promjene.

Ako vam um luta, primijetite to stanje i vratite se objektu, u ovom slučaju, stojećem položaju, na način, 'stojim.'

Osobe s tjelesnim teškoćama mogu reducirati vrijeme provedeno u ovom položaju ili ga jednostavno preskočiti.



Što sada radim? Stojim. Što je stajanje? Tijelo (oblik) stoji.

Što spoznaje čin stajanja? Um ili svijest spoznaje sam čin stajanja.

Počelnici pažnju u ovom položaju mogu usmjeriti na stopala, na trbuh ili na neko drugo mjesto koje je dovoljno jasno.

Ostanite u stojećem položaju od 10 do 15 minuta, ili od 30 do 60 minuta, a potom prijedite na hodanje.

HODAJUĆA MEDITACIJA-UVOD

Za hodajuću meditaciju dovoljan vam je prostor za, od oko 20 koraka, iako možete koristiti i manje površine. Najbolje je hodati u čarapama ili bos i to na golim površinama ili onima koje su pokrivene tepihom koji je po mogućnosti ravan.

Da bi se početnika što manje ometalo pri hodajućoj meditaciji, preporuča mu se da to čini u zatvorenom prostoru.

Budite svjesni 'stojećeg' položaja i 'namjere da ćete hodati.' Opustite glavu, oči, vrat i ramena. Neka vam oči gledaju oko 3 stope ispred vas. Ruke stavite ispred sebe, te ih prekržite na zglobovima. Hodajte ravno i polako. Nemojte obraćati pažnju na disanje ili na pokrete mišića nogu ili ruku. Ako primijetite nestrpljenje, dosadu i tako dalje, imenujte to mentalno stanje, no držite se vremena koje ste si odredili za hodajuću meditaciju (30, 45 ili 60 minuta).

Osobe s tjelesnim teškoćama mogu si ovu vježbu prilagoditi onako kako im odgovara.

Ukoliko uslijed umora želite stati, pažljivo stojte nekoliko minuta, a potom nastavite s hodanjem.

Kada napuštate sobu gdje ste meditirali, ne prekidajte kontinuitet pažnje. Pažljivo hodajte do vratiju, budite svjesni kada dodirnete kvaku, njene hladnoće, tvrdoće, budite svjesni kako ju okrećete, kako otvarate vrata i tako dalje. Neka vam pažnja korak po korak ostane usredotočena kada izlazite iz sobe ili neke druge prostorije u kojoj ste meditirali.

RASPORED ZA HODAJUĆU MEDITACIJU TIJEKOM DUHOVNIH VJEŽBI

PRVI DAN:

Desna se noga kreće
Lijeva se noga kreće

DRUGI DAN:

Dizanje i polaganje noge na tlo

TREĆI DAN:

Dizanje, kretanje i polaganje

ČETVRTI DAN:

Peta je gore, dizanje, kretanje, polaganje

PETI DAN:

Peta je gore, dizanje, kretanje, spuštanje, polaganje

ŠESTI DAN:

Peta je gore, dizanje, kretanje, spuštanje, polaganje, osjećaj pritiska noge na tlo

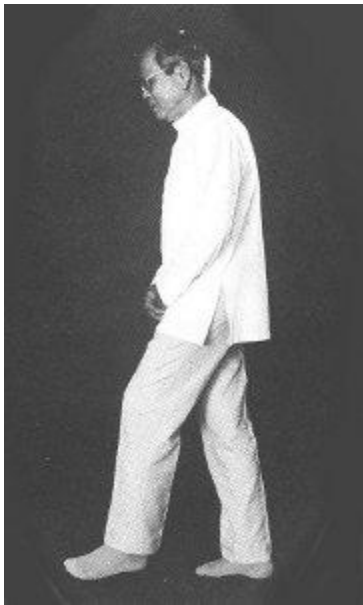
NEINTENZIVNA VJEŽBA

Tijekom neintenzivne vježbe možete pažnju usmjeriti kako je opisano u prvom, drugom i trećem stupnju hodajuće meditacije. Odaberite onu vježbu, odnosno onaj stupanj koji vam najbolje odgovara.



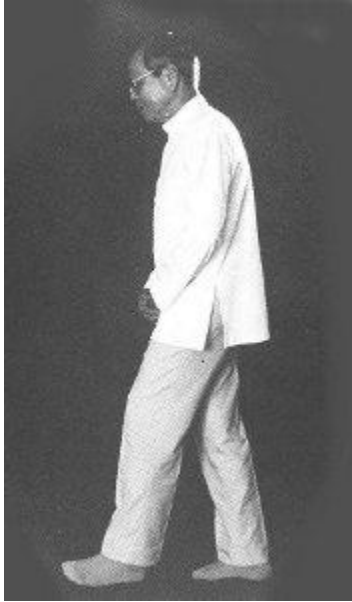
Što trenutno radite? Hodam (krećem se). Što hoda? Tijelo (oblik) hoda. Što spoznaje čin hodanja? Um spoznaje čin hodanja.

Nakon hodajuće meditacije obično se prelazi na sjedeću meditaciju, dakle na meditaciju gdje promatramo kretanje trbuha ili pažnju usmjeravamo na dah.



Treći dio hodajuće meditacije: Pažljivo imenujte 'kretanje.'

Ukoliko um nije pažljiv, imenujte 'lutajući um', te se vratite na svjesnost kretanja. Ne trebate prekinuti hodanje. Ako podignete oči iz uvriježenog položaja o kome smo govorili, imenujte 'vidim.'



Pažljivo spustite nogu na pod.



Šesti dio hodajuće meditacije: Pažljivo imenujte 'pritisak noge na tlo.'

Nastavite pažljivo hodati dok ne dođete do kraja zadane staze. Imenujte 'imam namjeru stati.' Postavite noge jednu uz drugu.. Imenujte 'stao sam', 'stojim.' Usredotočite se na stojeći položaj otprilike 30 sekundi.



Kako se približavate kraju staze koja je namijenjena vašoj hodajućoj meditaciji, pokušajte imenovati 'imam namjeru stati, a potom 'stao sam.' Budite svjesni kada skupite stopala jedno uz drugo, te samog stojećeg položaja.

Možete se u ovom položaju pažljivo odmoriti nekih 30 do 60 sekundi, prije nego li se okrenete u suprotnom pravcu staze. Usredotočite se na 'stajanje.'

Imenujte 'namjeru da se okrenete.' Okrećite se polako, čineći pri tome male okretaje, sve dok ne budete okrenuti na suprotnu stranu.

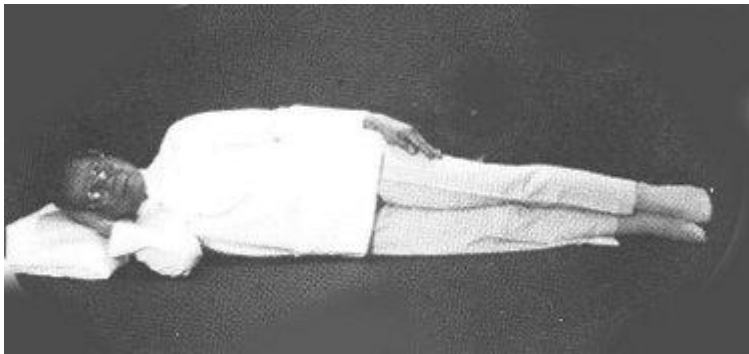
Vratite položaj očiju onako kako je rečeno, imenujte 'vidim', 'stojim' (nekih 30 sekundi) i budite svjesni nakane da ćete hodati. Hodajte pažljivo, sada u suprotnom pravcu.

LEŽEĆI POLOŽAJ-UVOD

Osim u slučajevima da se ne osjećaju dobro, ili da su bolesni, početnici trebaju izbjegavati ležanje, osim u slučaju kada idu na počinak u određeno vrijeme. Ako ste umorni i želite se nakratko odmoriti, pokušajte zadržati stalnu pažnju.

Zauzmite položaj koji vas neće potaći da zaspate. Pri lijeganju tijela pažljivo spustite tijelo na površinu, te budite svjesni dodira tijela sa površinom. Lagano podignite noge, jednu po jednu. Pri tome pažljivo imenujte 'dizanje' i 'spuštanje' pokreta trbuha, 'lijeganje' i 'dodir.' Pronađite jasnu dodirnu točku.

Ako ste početnik i zaspate, pokušajte razviti pažnju čim se probudite. Sada kada ste budni, probajte biti svjesni namjere da hoćete ustati, kao i svakog pokreta pri ustajanju iz ležećeg položaja.



Što radim? Ležim.

Što je ležanje? Tijelo (oblik) je ležanje.

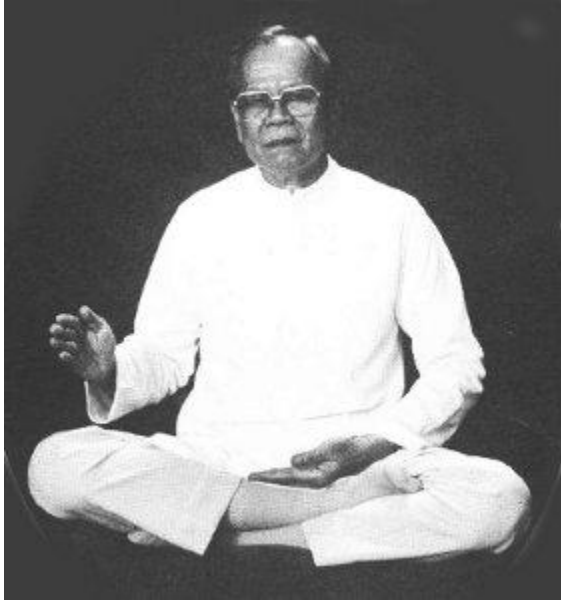
Što spoznaje ležanje? Um ga spoznaje.

VJEŽBA PAŽNJE USMJERENA NA POKRETE RUKU

Ne znamo kada i gdje su učitelji vipassane razvili ovu vježbu, gdje se pažnja usmjerava na pokrete ruku. Postoji mogućnost da je ova vježba nastala prije stotinjak godina, te prenošena od učitelja do učenika. U današnje vrijeme, povećani broj učitelja u Burmi i Thailandu poučava ovu tehniku kako bi se kod učenika razvila pažnja iz trenutka u trenutak. Veći broj pokreta pri ovoj vježbi daje pažnji više 'posla'. Drugim riječima njome se razvijaju dodatne pogodnosti za trenutno fokusiranje na objekte, već kako se oni javljaju i nestaju.

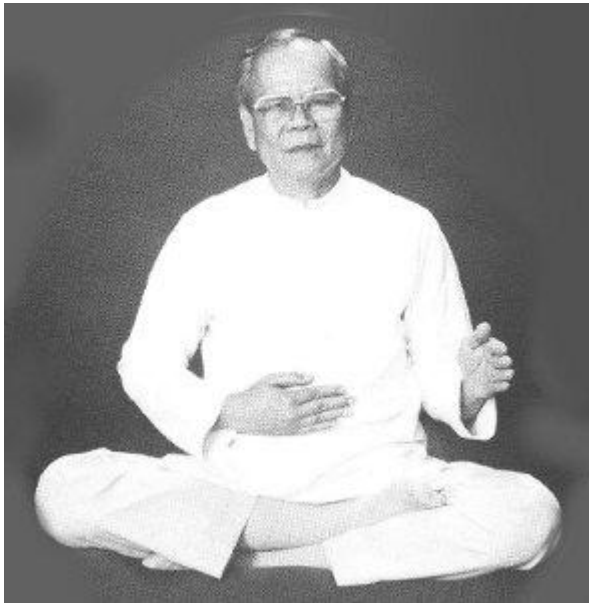
Temelj za ovu vježbu možemo naći u komentaru na Četiri temelja pažnje (Mahasatipatthanasutta). Možemo ju smatrati i kao dopunsku vježbu za usmjeravanje pažnje na kretanje trbuha, te za vježbu hodajuće meditacije. Kao i pri vježbi polaganog hodanja, vrlo brzo ćete shvatiti i pravilno izvoditi ovu vježbu. Početnike ne treba brinuti ukoliko zaborave neki korak ove vježbe. Ukoliko zaboravite neki korak, samo si kažete 'zaboravio sam' i nastavite tamo gdje ste stali. Ova je vježba pogodna kako pri osobnoj, tako i pri skupnoj vježbi. Ovu vježbu mogu raditi i yogiji koji su su bolesni ili pospani.

Brzina samih pokreta ovisi o iskustvu. Donesite u sebi odluku da ćete ovu vježbu raditi od 10 do 15 minuta.



Budite svjesni namjere da želite podići desnu ruku.

Pažljivo podignite ruku i budite svjesni njenog zaustavljanja. Pomjerite ruku prema trbuhu, no stanite prije nego li ga dotaknete; dotaknite trbuh.



Polagano podignite lijevu ruku; stanite. Primaknite ju trbuhu, ali stanite prije nego li ga dodirnete. Dodirnite trbuh. Svaku ruku vratite pažljivo natrag na koljena, korak po korak.

PAŽNJA PRILIKOM OBJEDA

Budući da su svi tjelesni i mentalni objekti od jednakog značenja za vježbanje pažnje, yogi može koristiti vježbu i to vrlo lako i prilikom objeda. Dajte si vremena pri objedu i jedite polako. To je dio vaše vježbe.

Kada ulazite u blagovaonicu naprimjer možete pažljivo staviti jednu ruku na naslon stolice koja je pred vama. Ako inače, kada sjedate koristite dvije ruke, sada usmjerite pažnju na jednu ruku. Povucite stolicu lagano i budite svjesni kako ju pomićete. Usmjerite pažnju na savijanje i lagano spuštanje tijela, a budite svjesni i dodira tijela sa površinom stolice.

Pažnju korak po korak možete zadržati i ukoliko slijedite upute koje ćemo vam sada dati. Uistinu ovo nije teško.

PAŽLJIVO:

1. Pogledajte hranu.
2. Budite svjesni da li ste gladni.
3. Budite svjesni namjere da dignete ruku koja vam počiva na koljenu.
4. Stavite ruku na stol.
5. Podignite je.
6. Spustite je dok ne dodirne pribor za jelo.
7. Budite svjesni dodira s priborom za jelo, njegove tvrdoće naprimjer.
8. Uхватite pribor za jelo.
9. Podignite ga.
10. Pomaknite ga prema naprijed.
11. Spustite ga prema hrani.
12. Možete tako postupati sa žlicom, vilicom ili nožem. Ako morate koristiti obje ruke, usmjerite pažnju samo na jednu.
13. Podignite pribor i hranu.
14. Kada dođete do usana, stanite.
15. Budite svjesni dodira s usnama.
16. Budite svjesni otvaranja ustiju.
17. Stavite zalogaj u usta.
18. Zatvorite usta.
19. Vraćajte pribor natrag na stol.

20. Spuštajte ga.
21. Stanite prije nego stavite pribor na stol.
22. Spustite ga i budite svjesni kako vam vilica, žlica ili nož nisu više u ruci.
23. Vratite ruku natrag na koljeno.
24. Žvačite hranu tako da vam je pažnja usmjerena na pokrete vilice. Ako želite, možete zatvoriti oči. Budite svjesni okusa, topline, hladnoće hrane. Kada osjetite okus prestanite žvakati i usmjerite pažnju na okus. Progutajte hranu.
25. Usredotočite se na spoznaju da su vam usta sada prazna.
26. Probajte osjetiti postoji li u truhu osjećaj punoće.

Ponavljajte ove korake tijekom objeda. Objed će vam tada zasigurno biti novo iskustvo. Primijetit ćete mnoge detalje koje prije niste primijećivali.

OPĆENITA PAŽNJA

Pažnja je tijekom intenzivnih duhovnih vježbi nalik svjetlu koje je upaljeno u mraku i pažljivo otkriva svaki objekt. Općenita pažnja, međutim jest ustvari svjesnost povezana sa zabludama i nalik je našem svakodnevnom umu. Kada je električna sijalica upaljena tijekom dana, njena je svjetlost rasuta uslijed sunčeva svjetla. Shodno tome oni početnici koji vježbaju samo općenitu svjesnost, raspršuju pažnju.

Tijekom duhovnih vježbi sa drugim yogijima, postoje određene aktivnosti, koje se iz praktičnih razloga ne mogu uvelike usporiti, poput kupanja naprimjer. U takovim trenucima općenita vam pažnja dopušta da se usredotočite na dominantan objekt u svijesti, s time da se što je moguće prije vratite pažnji korak po korak (objekt po objekt).

Yogi kod duhovnih vježbi treba izbjegavati svaku aktivnost uslijed koje bi mogao izgubiti pažnju. Iz tog razloga najbolje je pojednostavniti sve aktivnosti što je više moguće kada se spremate na intenzivne duhovne vježbe vipassane.

ZAVRŠETAK INTENZIVNIH DUHOVNIH VJEŽBI I POSVETA ZASLUGA PRI TOM OSTVARENJIH

Svako hvale vrijedno djelo tijela, govora i uma, kao i vrlinski napor pri tome učinjen ima nekoliko razina.

Vježba vipassane koja objedinjuje Plemeniti osmerostruki put djelo je najveće vrline. Posveta zasluga vaše vježbe svim živim bićima drevna je predaja u buddhizmu. Ona izražava vašu nakanu da se i druga bića raduju djelima vrline. Radujući se nečijim dobrim djelima i pri tome izražavajući veselje, netko može doći do stanja čistog, neokaljanog uma.

Prilikom posvete zasluga yogi ima na umu svoje učitelje, roditelje, obitelj, prijatelje, kao i bića prema kojima je indiferentan, ali i svoje neprijatelje, šireći pri tome obim zasluga podjednako na sva živa bića.

Nakon što ste završili razdoblje intenzivnih duhovnih vježbi, više se ne trebate držati osam pravila. Ukoliko ste buddhist, tada se nastavite ravnati prema pet pravila namijenjenih laicima.

Yogi isto tako može učitelja pitati da mu da smjernice za vježbu vipassane u svakodnevnom životu.

ŠTO UČINITI S TJELESNOM BOLI TIJEKOM VJEŽBE

Kada vam se u bilo kojem položaju (uglavnom u sjedećem) javi tjelesna bol, budite je svjesni, imenujte je i vratite se na temeljni objekt vaše meditacije, na trbušno disanje naprimjer. Ukoliko vam bol jača, te smatrate da uslijed toga trebate promijeniti položaj, prvo budite svjesni namjere da se želite pomaknuti, a tada lagano namjestite tijelo, promatrajući pri tome svaki pokret, kao i mentalna stanja koja se pri tome mogu javiti.

Nikako nemojte koristiti preveliki napor da biste održali neki položaj. Bol, koja se javlja po sebi nagnat će tijelo da promijeni položaj. Sjedenje s bolom (posebice ako ste početnik) donijet će vam samo zablude. Samo iskusni yogi može ponekada odvojiti samu sliku boli od nje same.

Pogrešno je smatrati da možemo kontrolirati bol. Neki se yogiji prisiljavaju da sjede s boli da bi na taj način iskusili još veću patnju, no to samo stvara namjernu bol koja je takvim pristupom svjesno izazvana.

Molim vas imajte na umu da je vipassana isključivo mentalna vježba.

Kada ćete razviti dovoljno pažnje i koncentracije, javit će vam se neki novi vidovi boli.

ŠTO ČINITI KADA VAM SE POJAVI POSPANOST I TROMOST

Početnici će se redovito tijekom ranih razdoblja vipassane susretati s pospanošću i tromošću. Budite svjesni ovih stanja kada se pojave.

Kako biste suzbili ta stanja, oči neka vam budu otvorene, ustanite, prošećite ili se umijte. Budite pažljivi kako biste razbudili um.

Tromi um obično vam se javlja kada koristite previše koncentracije. Pažnja vam je tada slaba da bi promatrala tijek mentalnih objekata. Pospanost i tromost znaci su da je yogi iz vježbe pažnje prešao na vježbu koncentracije.

Vrlo je važno za yogija da razumije da je za vipassanu potrebna samo trenutna koncentracija.

KAKO SE NOSITI S TEŠKOM EMOCIONALNOM BOLI TIJEKOM RANOG RAZDOBLJA VJEŽBE

Mentalna patnja povezana s nekim prošlim ili budućim događajima javlja se samo u sadašnjem trenutku. Upravo sadašnji trenutak, sa svojim emocionalnim stanjima, koja se javljaju u umu može dovesti do mentalne ravnoteže. Početne i završne točke stresa, konflikata i raznih frustracija ustvari imaju istu ishodišnu točku. Do uklanjanja mentalne boli može doći kada zablude u umu više ne postoje, dok se istovremeno u svijesti javlja pažnja.

Ukoliko početnik odjednom doživi tešku emocionalnu patnju, pažnja može biti preslaba da bi svladala tako jak osjećaj. Ustvari, pažnja se pri tome može u potpunosti izgubiti.

Da bi se ovakova situacija olakšala, ispravan prijelaz na tehniku koncentracije pomoći će da se umanju snažna emocija, pri čemu moramo zadržati određenu mjeru pažnje kako bi mogli nastaviti s vježbom. Kada se emocionalno stanje dovede do razine podnošljivosti, polako otpuštamo koncentraciju i dopuštamo pažnji da se ponovno vrati.

Ovakvim postupcima vježba vipassane jača i prirodno se razvija.

Kada nam se ovakve stvari događaju, nužno nam je potreban učiteljev savjet i nadzor.

Kasnije, kada pažnja sazrije, yogi će se moći usredotočiti na samu pojavu i nestanak jakih emocija i 'odrezati' takva stanja na trenutnoj bazi.

KAKO SE NOSITI SA SJEĆANJIMA I MAŠTANJEM

Vježba vipassane tiče se isključivo sadašnjeg trenutka. Mentalna stanja koja prizivaju neke prošle događaje ili su projicirana ka budućnosti, jednostavno se imenuju kao 'sjećanje', 'maštanje' ili 'planiranje'. Ovakova stanja ne držimo 'čistim' objektima pažnje, stoga što ona nisu stvarnost koja se upravo događa, poput gledanja ili slušanja naprimjer.

Kada vam se jave ovakva mentalna stanja, budite ih svjesni i vratite se na temeljni objekt trbušnog disanja ili na pokrete pri hodajućoj meditaciji. Ako vam se sjećanja ili maštanje neprekidno javljaju, čime gubite pažnju, jednostavno budite svjesni što se događa i imenujte 'lutajući um'.

Ako početnik nije u stanju promatrati ovakva stanja kada se javljaju i nestaju, tada je za njega najbolje da promijeni objekt pažnje, otvori oči ili pak radi hodajuću meditaciju.

Živa sjećanja ili pak maštanje o nečem mentalni su objekti koji su prejaki da bi ih slabo razvijena pažnja mogla s jasnoćom promatrati. Jedino dobro razvijena pažnja iskusnog yogija može dokinuti uporno naviranje sjećanja ili maštanja.

Autorska prava-Ajahn Sobin Namto, 1989.