

Bezgranično probuđenje
Srce budističke meditacije



Šamar Rinpoče

Bezgranično probudjenje

Srce budističke meditacije

Šamar Rinpoče

Bird of paradise press

Lexington, VA

© Šamar Rinpoče 2013 Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se reprodukovati, čuvati ili unositi u sistem za preuzimanje ili prenositi u bilo kojem obliku ili na bilo koji način (elektronskim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način) bez prethodnog pismenog odobrenja izdavača ili autora, osim za uključivanje kratkih citata u recenziju ili za privatnu upotrebu čitalaca.

ISBN NO 978-0-9881762-1-8

Paradise Bird 1223 N. Lee Hvi, # 250 • Lexington, VA 24450
birdofparadisepress.org

Prevod na srpski jezik: www.bodhipath.rs

O autoru

Šamar Rinpoče je 14. Šamarpa. Rođen 1982. godine u Tibetu, Šamar Rinpoče-a je 1957. godine prepoznao Gjalva Karmapa, a i XIV Dalai Lama. Godine 1996. počeo je organizovati budističke centre Bodhi Path, mrežu centara koji pokrivaju mnoge kontinente, a koji praktikuju ne-sektaški pristup meditaciji. Pored toga, tokom godina, Šamar Rinpoče je osnovao nekoliko neprofitnih organizacija širom sveta koje se bave dobrotvornim aktivnostima kao što su školovanje siromašne dece i promovisanje prava životinja. U prethodnoj knjizi o meditaciji, *Put do probuđenja (2009)*, Šamar Rinpoče pronicljivo objašnjava *Sedam tačaka uma* Čekava Ješe Dorđe-a kao vodič za ispunjeni život budiste i sveobuhvatni priručnik tehnika meditacije.

Šta god da proizlazi iz uma, prirode je uma.

Voda i talasi - da li se oni razlikuju?

Mahasida Saraha (Indija, 8. vek), Dohakošagiti

Sadržaj

Predgovor

Uvod

Prvo poglavlje: Meditacija boravljenja u miru

Prvi koraci

Ključne tačke u vezi sa telom: sedeći položaj

Ključne tačke u vezi uma: kako razviti meditativnu koncentraciju

Faze napretka

Spoljašnje i unutrašnje distrakcije

Kako se nositi sa distrakcijom?

Priroda meditativne koncentracije

Iskustva

Iskustva radosti - istinska ili veštačka ?

Iskustva jasnoće -istinska ili veštačka ?

Iskustva praznine - istinska ili veštačka?

Boravljenje u miru - zaključne napomene

Drugo poglavlje: Meditacija uvida

Uvid, napredni oblik meditacije

Koraci meditacije uvida

Dualistička percepcija nasuprot uvidu

Treće poglavlje: Spoj meditacije boravljenja u miru i meditacije uvida

Četvrto poglavlje: Koristi od meditacije boravljenja u miru

Peto poglavlje: Korist od meditacije uvida

Poglavlje šest: Živeti život na način koji je povoljan za meditaciju

Zaključne napomene

Predgovor

Prva verzija ovog teksta objavljena je 1993. Pojavio se u časopisu „Znanje na delu“, Karmapinog međunarodnog budističkog instituta koji se nalazi u Nju Delhiju u Indiji. Kiki Ekselius i Tina Draščik (Tina Draszczyk) bile su prevodioci, a Marija Parnal urednik. Ovo novo izdanje je revidirano i prošireno, i zahvaljujem Tini Draščik, Rejčel Periš (Rachel Parrish) i Dejvidu Higinu (Davidu Higgins) na pomoći u uređivanju i lektorisanju rukopisa. Previde citata sa Tibetanskog obavila je Tina Draščik.

*Nema ničeg što treba ukloniti iz (uma kao
takvog) i ničeg što treba dodati.*

*Stvari treba videti takve kakve zaista jesu, a
kada vidite kakve zaista jesu, postaćete
slobodni.*

Maitreia / Asanga, Uttarantra, I.157

Uvod

Budistička meditacija sastoji se od dva aspekta: boravljenja u miru i uvida. Odgovarajući ekvivalenti na sanskritu su šamata i vipasjana; na tibetanskom: šine i laktong (Tib. zhi gnas / lhag mthong). Meditacija boravljenja u miru dovodi do uravnoteženog, mirnog i radosnog stanja uma. Na osnovu toga meditacija uvida omogućava nam da steknemo duboko i na iskustvu zasnovano znanje o pravoj prirodi sebe i pojavnog sveta. Glavna karakteristika obe ove prakse je pažljivost koja nam omogućava da u potpunosti uočimo dragocenost svakog trenutka našeg života.

Pre nego što pređem na glavnu temu, želim da vam skrenem pažnju na činjenicu da je jezik kao medijum ograničen, neadekvatan da otkrije stvarno iskustvo čak i najosnovnijih oblika meditacije i svesne pažnje.

Koncepti bilo kog jezika se zasnivaju na zajedničkom iskustvu. Na primer reči "vruće" i "hladno" predstavljaju prilično precizno značenje sa kojim se svi mogu složiti, jer su svi u jednom ili drugom trenutku doživeli ove osećaje vrućine i hladnoće kroz direktni fizički kontakt. Ovaj proces je drugačiji sa unutrašnjim iskustvima. Ovde se neizbežno suočavamo sa određenom dilemom jer pokušavamo da jezikom saopštimo neizreciva iskustva, poput stanja svesti koja nastaju meditacijom. Dakle, kako ikada možemo biti sigurni da termini koje primenjujemo dovode do određenog stepena međusobnog razumevanja?

Rasprava o filozofskim temama u osnovi je ograničena zajedničkim unutrašnjim iskustvom, bez spoljne reference o kojoj se treba složiti. Iako je tačno da je tokom prethodnih vekova u jezicima kao što su sanskrit, pali, mandarinski i tibetanski postojala velika raznolikost filozofskih budističkih termina koji su razvijeni od strane učenjaka i meditanata, shvatanje stvarnog značenja ove terminologije zahteva solidnu osnovu zasnovanu na informacijama i ličnim iskustvima.

Želeo bih da vam dam jedan primer da bih ilustrovao ovu tačku: jedan ključni pojam u tibetanskom budizmu je "ro chig" (Tib, ro gcig), što doslovno znači "jedan ukus", ali ono što taj izraz znači je da se na osnovu istinskog uvida u prirodu stvarnosti, sve spoljašnje i unutrašnje doživljava na isti način; kada se jednom postigne, ova realizacija se više ne menja znači da se sve stvari doživljavaju kao - isto ili jednako-. To je jedan od mnogih nivoa dostignuća koji se može postići

praksom "lan chig kie chor" (Tib, lhan cig skies sbior), tj. "Praksom simultanosti". Očigledno je da je "jedan ukus" metafora za specifično mentalno iskustvo i ne opisuje određeni osećaj ukusa. Pomoću ovog termina osoba koja je iskusila svest o „jednom ukusu“ može komunicirati s nekim drugim koji ima isto iskustvo, barem do određenog nivoa. Ipak, za one koji nemaju takvo iskustvo, izraz najverovatnije ostaje apstraktan i teško ga je shvatiti.

Ovaj primer pokazuje da odgovarajuća budistička terminologija može funkcionisati kao adekvatno sredstvo komunikacije između ljudi koji dele isto iskustvo meditativnog uvida, ali generalno, njena upotreba može da postane neprecizna, sposobna da da samo grubi obris nameravanog značenja.

Ipak, nemamo mnogo sredstava komunikacije osim jezika. Stoga ću pokušati da podelim svoja razmišljanja o budističkoj meditaciji što je bolje moguće.

Moj prvi savet u ovom kontekstu je: započnite meditaciju na jednostavan način i postepeno pređite na naprednije nivoe. Meditativna praksa u svojoj jednostavnosti je već vrlo duboka i postaće sve dublja kako se razvija dalje.

Prvo poglavlje

Meditacija boravljenja u mirovanju

Prvi koraci

Polazište je, dakle, jednostavan oblik meditativne vežbe. U tom smislu, prvi korak je meditacija boravljenja u mirovanju, vrlo efikasan, osvežavajući i nekomplikovan oblik meditacije.

Postoji mnogo različitih metoda i sve imaju istu osnovnu svrhu: omogućiti umu da mirno i neprekidno boravi u stabilnom stanju koncentracije usmerene na jednu tačku, tokom dužeg vremenskog perioda. Počinjete sa učenjem da mirujete tokom deset, dvadeset ili trideset minuta, postepeno produžujući trajanje svojih meditativnih seansi. Sposobnost da se ostane u stanju potpune apsorpcije smatra se ekstremno naprednom, ali čak i u ranim fazama meditacije možete naučiti da sedite mirno i da budete svesni svog uma, posmatrajući tok nastajanja i prolazaka misli koje su poput pokreta brzih oblaka po vedrom nebu. Kada meditirate na ovaj način, važno je obratiti pažnju na određene ključne tačke u vezi sa telom i umom.

Ključne tačke u vezi sa telom:

Sedeći položaj

Najbolje je da sedite uspravno kada meditirate. U slučaju da sedite na stolici, stopala treba da dodiruju zemlju i budu paralelna. Ako sedite prekrštenih nogu na prostirci, noge mogu u potpunosti biti prekrštene u položaju punog lotosa, ili mogu biti polu-ukrštene, s desnom nogom spolja i levom iznutra. Generalno, osoba s dužim nogama sedi na višem jastuku, ali koliko je jastuk zaista visok, zavisi od vaših fizičkih proporcija. Važno je da vam kičma bude potpuno prava.

Stomak je blago uvučen prema unutra, dok je abdomen lagano ispupčen prema napred radi ravnoteže. Ovo održava središnji deo tela vrlo pravim. Da biste ojačali prav središnji torzo, vaša ramena takođe treba da budu u balansu i prava.

Šake mogu biti postavljene zajedno u meditativnom položaju. To znači da su dlanovi okrenuti prema gore, oslanjajući se na pete (ako sedite u položaju punog lotosa) ili ih držite u krilu nekoliko prstiju ispod pupka, s desnom šakom u levoj. Ovaj položaj dodatno jača uspravnu i pravu kičmu. S druge strane, šake možete udobno da smestiti na butine blizu kolena, vodeći računa da ramena budu prava.

Vrat bi trebao biti blago zakrivljen tako da vam je brada malo uvučena prema grudima. Oči su poluotvorene, gledate napred i malo na dole. Usta ne treba da budu ni široko otvorena ni čvrsto zatvorena. Usne treba da budu opuštene u vrlo prirodnom položaju. Disanje je uglavnom kroz nos.

Ovo su suštinske tačke ispravnog fizičkog položaja za meditaciju.

Ključne tačke u vezi uma:

Kako razviti meditativnu koncentraciju

Između različitih tehnika koje se mogu primeniti za negovanje boravljenja u miru, ona gde je disanje osnova za meditativnu koncentraciju je vrlo pogodna. Ovde takođe postoji niz mogućnosti.

Svoju pažnju možete usredsrediti na dolazak i odlazak daha, jednostavno imajući iskustvo udaha i izdaha. Takođe možete brojati cikluse daha ako vam to pomaže.

Ili svoj dah možete zamisliti kao sjajan zrak svetlosti. Dok udišete i izdišete, koncentrišete se na ovaj snop svetlosti koji vam prolazi kroz nozdrve. Brojite svaki ciklus disanja - to jest jedan izdisaj i jedan udisaj dok ne postignete dvadeset i jedan ciklus. Možete početi s laganim udisanjem, a zatim početi odbrojavati od izdisaja i udisaja - brojeći jedan. Napolje i unutra - dva. Napolje i unutra - tri, i tako dalje. Odbrojite dvadeset i jedan ciklus, a zatim napravite kratku pauzu. Zatim počnite ponovo, brojeći cikluse do dvadeset i jedan, sve vreme zamišljajući dah kao svetlost.

U početku će um možda biti ometen i biće teško održati usredsređenu fokusiranu svesnost u trajanju od dvadeset i jednog ciklusa. Ne brinite, čak i ako je u početku jako teško. Ne treba da prosuđujete o vašoj meditaciji. Kad god vam um odluta, samo mirno vratite koncentraciju na dah. Brojeći dvadeset i jedan ciklus sa dobrom meditativnom koncentracijom, razviće smirenje u vašem telu i umu. Kada uspete da izbrojite dvadeset i jedan ciklus bez ikakvih uznemirenja ili distrakcija,

već ste postigli vrlo dobar kvalitet u svojoj meditativnoj koncentraciji. Ponovite ovaj niz od dvadeset i jednog ciklusa, praveći kratke pauze od približno jednog minuta nakon svakog ciklusa od dvadeset i jednog udisaja/izdisaja. Kada možete brojiti dvadeset i jedan ciklus još više puta, sa istim kvalitetom meditativne koncentracije, može se razviti boravljenje u miru u njegovom stvarnom smislu.

Stepeni napretka

U početku je um meditanta poput divljeg konja, ali uključivanjem u doslednu praksu meditacije boravljenja u miru, um se postepeno može ukrotiti. Na kraju um postaje jasan i potpuno bez uznemirenosti. U tekstu nekih uputstava uznemirenost u umu se najpre upoređuje sa kaskadnim vodopadom, kasnije sa blagim strujama široke reke i na kraju sa mirnom vodom bistrog jezera u danu bez vetra.

Spoljašnje i unutrašnje distrakcije

Da bismo postavili osnovu za razvoj sposobnosti koncentracije koja je u srcu meditacije boravljenja u mirovanju, trebalo bi da počnemo sa istraživanjem prirode distrakcije kako bismo utvrdili od čega se sastoji i kako nastaje. Postoje dve glavne kategorije distrakcije: spoljašnja i unutrašnja.

Spoljašnja distrakcija se odnosi na čulne objekte u fizičkom okruženju poput zvukova ili vizuelnih oblika; ovi čulni objekti gotovo automatski privlače našu pažnju. Često nismo ni svesni da smo ometani; ne primećujemo da je čulni objekt zaokupio našu pažnju, pokrenuo emotivne i konceptualne reakcije i aktivirao određene obrasce delovanja. U ovom slučaju potpuno smo apsorbovani, čulnim objektima i našim reakcijama, i stoga ne registrujemo ni kako je distrakcija nastala. U početku je teško zadržati pažnju da ne luta, ali polako, postepeno, spoljašnji ometajući uticaji se prevazilaze. Kako postajemo sve više i više svesni čulnih inputa, postajemo pozorniji i možemo se vratiti svojoj meditativnoj koncentraciji bez odlaganja.

Unutrašnja distrakcija može imati mnogo oblika, neke naizgled pozitivne, a neke negativne.

Negativne distrakcije uključuju sve vrste kontaminiranih mentalnih stanja, poput ljutnje, ljubomore i straha. Zapravo, u početku se može činiti da naša praksa

meditacije pojačava naše negativne misli i emocije. Taj osećaj nastaje iz činjenice da um u običnom životu obično skače tu i tamo nasumičnim, užurbanim kretnjama, čavrljajući bez prestanka, beskrajno preokupiran jednom mentalnom aktivnošću za drugom, tako da postoji tendencija da se emocionalna stanja obično ne primećuju dovoljno jasno. Ali u mirnom prostoru fokusiranog uma, opsesivna snaga emocionalnih i drugih mentalnih obrazaca postaje izrazito očigledna.

Naizgled pozitivne unutrašnje distrakcije uključuju predivna iskustva i suptilnije su i varljivije. One imaju veze sa čudesnim, prijatnim stanjima uma koja su rezultat uspešnog bavljenja meditacijom boravljenja u mirovanju. Karakteriše ih ogroman osećaj zadovoljstva, fizičkog komfora, sreće i blagostanja, čiji intenzitet daleko nadmašuje uobičajeno uživanje u čulnim užicima na koje smo do sada navikli. Kao takva, ova prijatna stanja su sasvim u redu. Ipak, poteškoća je u tome što se meditant lako veže za njih i trudiće se da ih ponavlja više puta. Na taj način vezanost pretvara ova prijatna iskustva u prepreku koja sprečava naše napredovanje u više faze svesti.

Kako se nositi sa distrakcijama?

Bilo da je spoljna ili unutrašnja, pozitivna ili negativna, poenta je da se moramo suočiti sa distrakcijom. Kako je značajna karakteristika uma živost, um se prirodno kreće tu i tamo stalno, a vrlo je normalno i da ove karakteristike postanemo svesni u mirnoći meditacije.

Trening se sastoji upravo u tome da ne ostanemo nesvesni, ne dozvolimo distrakcijama da prevagnu, već umesto toga da senzitivno i precizno registrujemo šta se dešava u umu, koja vrsta čulnog inputa, misli, emocija, slika i tako dalje, nastaju i nestaju, a da pritom ne prijanjamo za njih.

Priroda meditativne koncentracije

Meditativna koncentracija ne znači samo fokusiranje na odabrani objekat, bez obzira na to da li je to dah ili nešto drugo. Sa ovom vrstom koncentracije nećemo postati svesni iskonskih kvaliteta uma. Štaviše, nakon trenutaka fokusiranja uma na određeni objekat, um će se samo vratiti svojoj uobičajenoj navici lutanja, kao što već dobro znamo iz našeg svakodnevnog života.

Meditativna koncentracija takođe uključuje svest uma koji opaža. Odabrani objekat je podrška koja nam pomaže da se neprekidno vraćamo u sadašnji trenutak, poput svesnosti udisaja i izdisaja. Ipak, istovremeno kada ste svesni ove podrške, vi ste takođe svesni svoje svesti. Um praktikanta koji trenira u ovoj vrsti meditativne koncentracije postaje smireniji i smireniji, sve dok fokus ne bude u potpunosti usmeren na svest kao takvu. U ovom trenutku više nema potrebe za podrškom.

U ovoj vrsti meditacije "svesti koja je svesna sebe", doživljaji radosti, jasnoće i prostranosti - koji podsećaju na sveprožimajuću prazninu - nastaju spontano; ove trenutke iskustva karakteriše odsustvo običnih konceptualnih navika koje fenomene smatraju suštinski stvarnim i nastalim iz inherentne prirode sopstva.

U ovom kontekstu učitelj ili vodič su nužni. Pošto smo uronjeni u iskustvo, teško je prepoznati i pravilno interpretirati ono što se događa i samostalno se baviti time.

Iskustva u meditaciji mogu imati različite uzroke: s jedne strane mogu biti autentična u gore pomenutom smislu. S druge strane, ona mogu nastati iz suptilnih mentalnih sklonosti proizašlih iz prethodnih očekivanja - samo kao koncepti zamaskirani u iskustva. Praktičar koji nije u stanju da ovo prepozna lako se zavara a da to ni ne primeti. Pošto ne uspevamo da opazimo suptilno funkcionisanje uma, prirodno smo skloni tome da fascinantna osećanja i koncepte smatramo istinitim, prirodnim iskustvima. Samo neko ko je upoznat sa svim fazama meditativne vežbe može jasno da vidi šta se zapravo događa.

U odabiru učitelja trebalo bi da znate da ta osoba treba biti dobro obrazovana i iskusna u meditaciji, obdarena umom odricanja, strpljiva i puna brige za učenika. Učitelj treba da bude u stanju da učenika vešto podrži, a da pritom ne bude grub ili obeshrabrujući. Ne mogu dovoljno da naglasim koliko je važno pronaći takvog učitelja.

Iskustva

Kao što smo videli, nastajanje autentičnog osećaja radosti, jasnoće i praznine, pokazatelj je uspešnog uvežbavanja u meditaciji boravljenja u mirovanju. Kada praktičar bude u stanju da postupa sa tim iskustvima ne vezujući se za njih, povećaće svoju sposobnost da se usredsredi na jednu tačku u meditativnoj koncentraciji. A negovanje usredsređenih stanja uma gde praktičar boravi u

neposrednom iskustvu radosti, jasnoće i praznine bez prosuđivanja i vezanosti, zauzvrat poboljšava kvalitet iskustva tako da će vremenom to iskustvo postati stabilno i trajno.

Iskustva radosti - istinska ili veštačka?

Kao što je gore navedeno, kontinuirano uvežbavanje u meditaciji boravljenja u mirovanju umiruje um, što prirodno dovodi do trenutaka dubokih, radosnih iskustava. Ipak, dobri osećaji u meditaciji takođe mogu biti nešto umišljeno, puka projekcija zasnovana na očekivanju, a ne na valjanosti, prirodno nastaloj percepciji. U dualističkim obrascima našeg uma imamo naviku da tražimo nešto prijatno. Mi koristimo ovaj obrazac kao automatsku strategiju za suzbijanje neprijatnih osećaja ili misli. U tom smislu, um ima tendenciju da stvara prijatne osećaje koje čak i možemo prihvatiti za nešto stvarno. Ova vrsta osećaja je samo veštačko umišljanje, a ne istinsko meditativno iskustvo.

Iskustva jasnoće - istinska ili veštačka?

Ova pogrešna procena važi takođe za iskustvo jasnoće. Da bismo se suprotstavili vlastitoj zabludi koja lako može izobličiti kratke trenutke doživljavanja jasnoće uma, trebalo bi da ispitamo šta „jasnoća“ znači u ovom kontekstu: termin „jasnoća“ se odnosi na svest koja je svesna sebe same“. Ponekad budistički spisi govore o "svetlosti", što je metafora za živu, lucidnu samosvesnost. Prema tome, „jasnoća“ ili „svetlost“ ima veze sa sposobnošću uma da osvetli sebe samog, da učini nepoznato poznatim. Opet je ovaj jezik metaforičan; ne radi se o svetlosti u fizičkom smislu.

U svakodnevnom životu obično nismo svesni samosvesnosti uma. Ipak, spoznati sebe je temeljna sposobnost našeg uma, koja je prisutna u svakom trenutku našeg života. Samo zbog stalnog protoka misli, slika i emocija, mi je nismo svesni. Sa druge strane, misli i emocije pokreću stalni fizički i mentalni impulsi i procesi čulnih opažaja. U zavisnosti od odgovarajućih uslova u okruženju - poput svetlosti ili blizine, i oštine naših čulnih sposobnosti - opažamo pojavni svet i zato vidimo vizuelne objekte, čujemo zvuke, itd. Ako ovoga nismo svesni, delujemo na načine koji uslovljeni ovim pobudama i stoga smo u stalnoj interakciji sa onim što opažamo.

Sve dok opažamo i doživljavamo različite čulne objekte, a nismo istovremeno svesni sebe, mi reagujemo u svojevrsnom režimu autopilota. Takvo preokupirano stanje uma je zapravo vrsta stupora ili pospanosti, a zasniva se na nepoznavanju zgusnutih mentalnih stanja u kojima nedostaje samosvesnost. To je automatski neprekinuti niz kognitivnih radnji i reakcija koji se dešavaju bez našeg kontakta sa

samo-odražavajućim, samosvesnim aspektom našeg uma. Ukratko, reflektivna sposobnost uma koja je osnova mudrosti ostaje neaktivna. Mentalna aktivnost koja se odvija bez našeg povezivanja sa prožimajućom sposobnošću samosvesnosti uma je naprosto mentalna aktivnost neznanja. To je vrsta buke koja služi za odvratanje uma od njegove stvarne prirode.

Jednom kada vežbanje boravljenja uma u miru ukroti i smiri kaskadu misli, unutrašnjih slika i emocija, svest uma koja je svesna sebe može se pojaviti sama po sebi. U tom smislu, trenuci jasnoće prirodno se pojavljuju.

Pa ipak, na sličan način kao što je predstavljeno u kontekstu iskustava radosti, praktičar može izobličiti i istinske trenutke jasnoće, pokušavajući da ih proizvede na veštački način. Ovo izobličenje se dešava kada ste vezani za kratke trenutke jasnoće i od tada pa nadalje žudite da ponovite takve trenutke u svom umu. Baš kao i sa bilo kojim drugim impulsom kojeg nismo svesni, vezanost nam takođe odvlači pažnju od prirodne samosvesne prirode uma. I opet se nalazimo u uobičajenoj samsaričkoj navici automatske reaktivnosti.

Iskustva praznine - istinska ili veštačka?

Ono što važi za radost i jasnoću takođe se odnosi i na iskustva praznine, što je samo još jedan termin za istinsku prirodu uma. Kao što je već spomenuto, u nesvesnom modu naš um nije svestan sebe, a da ne spominjemo svest uma o svojoj stvarnoj prirodi. Iz tog razloga se sve što se pojavljuje u umu - misli, unutrašnje slike i osećanja, smatraju se stvarnima i trajnima poput naizgled spoljnog sveta iskustava sa kojim smo stalno u interakciji.

Jednom kada se konceptualne misli, slike, emocije, napetosti itd. umire, rašišćava se teren za trenutke iskustava praznine. Međutim, kao što je to bio slučaj sa iskustvima radosti i jasnoće, neophodno je da niste vezani za želju da to stanje ponovo stvorite, produžite i posedujete. Štaviše, trenuci doživljavanja praznine takođe su samo prolazna iskustva. Ne treba ih pogrešno zameniti za stvarnu realizaciju praznine.

Boravljenje u miru - zaključne napomene

Praktikovanje boravljenja u miru je uzrok za postizanje stanja nepristrasnosti i mira. Kontinuirano vežbanje omogućava iskustvo stanja smirenosti u kojem je um sposoban za jasan fokus, svestan svoje prirode kao radosti, jasnoće i praznine. Za praktikanta koji nije vezan za ta iskustva, otvara se ulaz za kontakt sa apsolutnom prirodom uma, koji će mu omogućiti da smanji naviku nametanja pogrešnog koncepta istinski postojećeg uma.

Uz stalnu praksu potencijal za povećanje ovih kapaciteta postaje neograničen. On je poput gusenice koji izlazi iz čaure kao leptir. Um osobe na ovom nivou svesti potpuno je odvojen od svetovnih zabrinutosti ili sebičnih interesa i bavi se isključivo daljim razvijanjem svoje meditativne koncentracije. Međutim, koliko god sjajna mogu biti takva meditativna stanja boravljenja u miru, ona ne prevazilaze samsarička stanja uma i na taj način ne donose konačno oslobođenje od cikličkog postojanja. Ona nisu uporediva sa stanjem probuđenosti Bude. Za nekoga ko se želi osloboditi cikličnog postojanja i saosećajno pomagati drugima, sledeći korak je stoga neophodan: razvoj uvida.

Drugo poglavlje

Meditacija uvida

Uvid, napredni oblik meditacije

Meditacija uvida je drugi suštinski aspekt budističke prakse meditacije. Kao sastavni deo boravljenja u mirovanju, uvid se razvija pažljivim istraživanjem prirode uma i svih pojava. Ovaj proces otvara pristup razumevanju apsolutne stvarnosti. U početku je meditacija uvida analitički proces kojim dublje sagledavamo prirodu stvarnosti. Potrebna osnova je miran i jasan um, uspostavljen meditacijom o boravljenja u mirovanju kao što je prethodno opisano. U ovom trenutku želim napomenuti da u današnjoj međunarodnoj upotrebi jezika i u mnogim knjigama o meditaciji nailazimo na pojam vipassana, što je Pali reč za sanskritsku vipasjana. Tačno značenje ove reči varira u zavisnosti od autora i sistema učenja. Mnogi koriste ovaj izraz na prilično opšti način, povezujući ga sa praksom meditacije i svesne pažnje, koje su dostupne početnicima. U skladu sa tibetanskim budizmom, u ovoj knjizi koristim izraz vipasjana (Tib. Lhagtong) ili meditacija uvida, što se odnosi na naprednu budističku meditacionu praksu. U stvari, najviši oblik meditacije neprekinutog uvida je jednostavno savršeno probuđenje bude. Kako se vipasjana sastoji od istraživanja prirode stvarnosti, filozofske škole budističke misli - uključujući i Madjamaku koja predstavlja vrlo dubok pristup - mogu se povezati s ovim aspektom meditacije. Vipasjana ili meditacija uvida je takođe srž prakse Vadžrajane, posebno takozvane faze završetka (Tib. Rdzogs rim; Skt. Nishpannakrama). Generalno, iako su međusobno povezane, takozvane faze kreiranja (Tib. Bskied rim; Skt. Utpattikrama) više su povezane sa meditacijom boravljenja u mirovanju. I iz ove perspektive postaje jasno da je meditacija uvida veoma napredan oblik meditacije.

Koraci meditacije uvida

Za praksu meditacije uvida ili vipasjane, početnik bi pre svega trebalo da analizira postojeće stanje uma, da ga razume i da vidi na koji je način um u zabludi.

Temeljno istraživanje takođe će nas neizbežno dovesti do uzroka ove zablude. U tom smislu, razumevanje uzroka i posledica je takođe osnova za duboka filozofska stanovišta. Sa budističkog stanovišta um nije fizičke prirode, jer ima druge kvalitete u odnosu na one koje se pripisuju mozgu, a koji se mogu gledati i dodirnuti. Mozak služi samo kao fizički supstrat procesima spoznaje. Um kao takav, međutim, nije mozak. Ipak, um nije nepostojeći, ali jeste živo iskustvo koje je živopisno i dinamično. Stvarna priroda uma je jasna, prazna i nesmetana. Ako pažljivo pogledate prirodu uma, stvarnosti, shvatićete da su sve spoljašnje i unutrašnje pojave, drugim rečima, one koje izgledaju kao spoljni čulni objekti i one koje izgledaju kao unutrašnja opažajuća svest, zapravo nebitne i nestvarne.

Analitičku meditaciju možete započeti tako što ćete prvo posmatrati prirodu spoljnih pojava. Zatim nastavljate sa posmatranjem posmatrača, a time i suptilnijih procesa, načina na koji svest sve opaža i procesira. Ovaj drugi aspekt, koji je suptilan i zbog toga manje očigledan, je onaj koja je važniji u našoj praksi meditacije.

Precizna analiza će pokazati da predmeti percepcije koji izgledaju kao spoljni svet ne mogu biti ništa drugo do mentalne projekcije, pojave koje spoznaje um koji percipira sopstvenu zabludu. Dakle, ono što se opaža je nestvarna projekcija koja ne postoji sama po sebi na način na koji obično pretpostavljamo. A kako ne postoje spoljašnji objekti kao takvi, tako je i svest koja ih doživljava nestvarna, prazna od prirode sopstva. Dakle, na osnovu razumevanja prirode objekata opažanja razvijamo razumevanje suptilnijih procesa uma koji se dalje mogu posmatrati iz dve perspektive.

Prvo, praktičar treba da postane svestan činjenice da misli i emocije nastaju i nestaju u umu, jedna za drugom, u stalnom toku trenutaka koji se svaki razlikuje od prethodnog. Na primer: pokušajte da prebrojite koliko se misli desi za šezdeset sekundi i posmatrajte koliko misli, impulsa, trenutaka opažanja nastaje i nestaje tokom ovog perioda vremena. Možete videti da misli, percepcije, emocije i osećaji nastaju i nestaju, stalno se menjajući. Oni nisu nepromenljivi entiteti i nije moguće zaustaviti njihovo nastajanje i nestajanje. Možda ćete takođe pokušati da brojite trenutke u kojima svesnost zadržava boje i unutrašnje slike. Pokušajte da otkrijete šta se zapravo dešava kada se pomoću meditacije boravljenja u mirovanju umiruje ta pojava konstantnog nastajanja i nestajanja misli i slika.

Druga perspektiva sastoji se od posmatranja uma kao takvog, njegove stvarne prirode, bez različitih aspekata čulne svesti i obrade čulnih podataka koji se, uvek

odvijaju u dualističkom okviru. Ovde umesto toga govorimo o umu po sebi, o unutrašnjem iskustvu samosvesti koje ne zavisi od čulnih momenata vida, slušanja, mirisa, ukusa, dodira i razmišljanja ili osećanja. "Um po sebi" se odnosi na um nezavisan od svih ovih referenci. Dalje, kada svoju svesnu pažnju usmerite ka umu kao takvom postajući svesni uma po sebi, otkrićete da će se svi ostali trenuci opažanja, od čulnog vida pa sve do osećaja, postepeno intenzivirati. U ovom se procesu pojačava čulna percepcija.

Dualistička percepcija nasuprot uvidu

Naše sadašnje iskustvo, koje se u potpunosti događa u kontekstu relativne stvarnosti, dovodi nas do toga da vidimo prolazne mentalne događaje - naizgled spoljne čulne objekte i unutrašnje pojave kao što su percepcija, misli, unutrašnje slike, emocije i tako dalje - kao suštinski stvarne. U stvari, njihova priroda je iluzorna. Odnosno, oni podsećaju na slike u snu, menjajući se iz trenutka u trenutak bez ikakvog postojanja supstance u njima, mada dok god verujemo da zaista postoje, pod uticajem smo ovih iluzija kao da su stvarne.

Jednom kada se priroda ovih mentalnih projekcija shvati uz pomoć analitičke meditacije, moguće je otpustiti prijanjanje za naizgled stvarnu prirodu pojava. Ovo otpuštanje preokreće naviku utvrđivanja stvarnosti na osnovu onoga čega u stvarnosti nema; obrazac percepcije sveta pojava i uma koji opaža kao nešto stvarno stoga se umanjuje.

Kako shvatamo da ni opaženi predmeti, ni opažajući um nemaju trajni identitet po sebi, postaje očigledno da oni ne mogu služiti kao istinska osnova za stvarni spoljni svet i stvarno unutrašnje ja. Kultivisanje ovog uvida u meditaciji dovodi do postepenog nestajanja konfuznih stanja uma i do prevazilaženja cikličkog postojanja -mi prevazilazimo obična stanja uma kojima upravlja zabluda.

Treće poglavlje

Spoj meditacije boravljenja u mirovanju i meditacije uvida

Pomno istraživši prirodu uma analitičkom meditacijom, utvrđujemo da su spoljašnji i unutrašnji fenomeni nematerijalni i nestvarni. Meditacija se nastavlja time što sada boravimo u mirnom i jasnom stanju uma s potpuno istim uvidom koji je prethodno postignut intelektualno; boravimo u spoznaji prave prirode uma.

Kultivisanje ovih stanja uma znači da na kraju možemo prevazići tendenciju zablude, jer um sve više i više shvata sopstvenu prirodu. U tom smislu, vipasjana, ili meditacija uvida, sastoji se kako od analitičkih koraka, tako i negovanja ovih trenutaka uvida boraveći u njima u mirnom i jasnom stanju uma. Na ovaj način meditacija uvida i meditacija boravljenja u mirovanju postaju jedna praksa.

Kontinuirano uvežbavanje stoga omogućava praktičaru da boravi ne samo u svom umu koji je svestan sebe, već i u stvarnoj prirodi uma svesnog sebe. Kroz ovaj pristup meditaciji prevazići će se samsaričke tendencije, tj. veštačke dualističke razlike između spoljašnjeg sveta pojava i unutrašnje percipirajuće svesti.

Zahvaljujući dubini svoje stabilnosti u uvidu i boravljenju u mirovanju, veoma napredni praktičari sve su manje i manje zaokupljeni spoljnim svetom. Postepeno, oni takođe mogu da koriste svoju percepciju da bi poboljšali svoju praksu, i na kraju, čak su sposobni i da svesno kontrolišu spoljašnje pojave. Veoma realizovan praktičar stoga je u stanju da sve više i više proširuje domet i moć svoje svesti.

Glavni cilj i analitičke meditacije i meditacije boravljenja u mirovanju je da se shvati suština uma kakva zaista jeste. Čak je i kratak uvid u ovu suštinu sličan vraćanju vida slepoj osobi. Percepcija prave prirode uma postaje sve tačnija kako se bolje upoznajemo sa praksom.

Da biste uspeali u ovom duhovnom treningu, od presudne je važnosti da praktičar primenjuje analitičku meditaciju kao što je gore istaknuto. Čak i ako se prve faze ovog pristupa dešavaju na čisto konceptualnom i intelektualnom nivou, ova primena otvara put ka iskustvenom pristupu shvatanja prave prirode uma.

Kontinuirano uvežbavanje će, kroz različita iskustva koja se pojavljuju postepeno, omogućiti direktan uvid u stvarnost oslobođenu konceptualizacija.

Svako ko se posveti svojoj praksi moći će napredovati kroz ove različite faze razvoja.

Shvatajući da će meditacija superiornog uvida koji je u potpunosti ukorenjena u meditaciji boravljenja u mirovanju ukloniti sve zaprljanosti, prvo morate težiti boravljenju u mirovanju i to se ostvaruje u uživanju u slobodi od svetovnih želja.

Šantideva, Bodičarjavatara, VIII.4

Četvrto poglavlje

Dobrobiti meditacije boravljenja u mirovanju

Uvežbavanje meditacije boravljenja u mirovanju omogućava praktičaru da boravi u samosvesti. Svesna pažnja omogućava smirivanje uznemirenih i opterećujućih tendencija, misli i emocija. Praktičar, koji je pomoću ovog uvežbavanja postigao određenu količinu nepristrasnosti i stabilnosti i može se stoga koncentrisati na jednu tačku bez uloženog napora, moći će da istražuje ove tendencije korak po korak, svejedno da li su to ponos, zavist, ljubomora, ljutnja, strah ili druge.

Kao rezultat toga, spoljni objekti koncentracije postaju unutrašnji objekti koncentracije. Umesto da se držimo odgovarajućih okidača koji su se pojavili kao rezultat različitih emocija, sposobni smo da analiziramo mentalne procese koji se dešavaju u nama samima. Sa ovom vrstom svesne pažnje unapređuje se sposobnost praktičara za rad sa uznemiravajućim emocijama. Unutrašnja mirnoća daje mu prostor da registruje negativne emocije odmah kada se pojave na vrlo suptilan način i da ih otpusti, a da pritom njime ne ovladaju uobičajeni obrasci reakcije.

Nadalje, postajemo sposobni da razumemo da su misli i emocije samo prolazni mentalni događaji. Na ovaj način, meditacija boravljenja u mirovanju umanjuje emocionalne prepreke u našem životu.

Peto poglavlje

Dobrobiti meditacije uvida

Svesna praksa meditacije uvida ide još dublje: ovde se analizira stvarni uzrok stresa i patnje. Precizno istraživanje spoljašnjih i unutrašnjih pojava omogućava duboka iskustva njihove praznine. Na kraju, kako ta iskustva postaju stabilna, praktičar više nije obuzet pojavama; svestan je da su sve spoljašne i unutrašnje pojave nematerijalne i nerealne. Stoga će se čak i vezanost sama po sebi ugastiti kada je njena priroda prepoznata kao prazna. Ovo prepoznavanje, međutim, ne znači da funkcionisanje karme u neprekidnom protoku uzroka i posledica, prestaje. Ipak, do trenutka nivoa dostignuća koji omogućava istinsko praktikovanje meditacije superiornog uvida, uznemirenja koja se odnose na karmičke rezultate, ne nameću se mnogo.

Vrlo napredni meditant, koji su shvatili praznu prirodu uma i koji su posledično prožeti saosećanjem za sva bića koja još uvek nisu shvatila svoju pravu prirodu, postaju sposobni da razviju moći koje se dobijaju realizacijom; oni su u stanju da koriste iluzornu stvarnost da bi pomogli osetnim bićima.

Visoko realizovane bodisatve koje se više ne vežu za koncepte stvarnog sveta takođe su u stanju da se manifestuju u različitim svetovima istovremeno, ispunjavajući potrebe osetnih bića.

Buda kao što je Buda Amitaba u potpunosti je ovladao ovom sposobnošću. Tako on, na primer, manifestuje područje Sukavati (Tib. Bde ba chen), istovremeno se manifestujući gde god je to pogodno.

Poglavlje šesto

Život na način koji je povoljan za meditaciju

Uznemirenja nastala usled karme stvorene nevrlim delima i drugim teškim okolnostima opstaju sve dok se ne postigne dubok nivo uvida. Zbog toga se daju određene preporuke uz dodatak samoj meditacionoj praksi.

Sve u svemu, važno je da, na osnovu dobrote i saosećanja, vodimo život sa etičkim okvirom koji pogoduje meditacionoj praksi.

Jedna posebna preporuka je da se uzme zavet bodisatvi, što podrazumeva dalekosežnu posvećenost da potisnemo našu ličnu želju za probuđenjem zarad većeg cilja pomaganja svim bićima. Obavezujući se na takav način, sejemo seme za budući razvoj toliko snažno da će se naša čvrsta i iskrena odlučnost za oslobođenje svih bića od patnji samsare na kraju ostvariti.

Korisno je imati na umu da su nam sva bića bez izuzetka u nekom momentu bila vrlo bliska i draga, jer su u ovo ili omo vreme tokom prošlih egzistencija bili naši očevi i majke i iskažavši nam neizmernu dobrotu. Uvažavanje ovog gledišta u potpunosti transformiše našu praksu, jer ako se lična motivacija za sopstvenim oslobođenjem izmeni saosećanjem, ta je promena zapravo najkraći i najdirektniji način postizanja prosvetljenja. Zašto? To je zato što ta motivacija od samog početka dovodi fokus naših misli u skladu sa Budinim.

Preuzimajući zavete bodhisattve, mi obećavamo da ćete slediti smernice pravilnog ponašanja koje su povezane sa životnim stilom bodisatve. Očigledno je da se zaveti odnose ne samo na našu spoljašnju aktivnost, već i na unutrašnji stav. Ako se zaveta pažljivo pridržavamo i nikada ga ne prekršimo, ogromna moć stvorena pridržavanjem zaveta pokoriće sve vrste potencijalnih emocionalnih i pozitivnih uznemirenja i prepreka našoj praksi. Šantideva, jedan od najpoznatijih učitelja bodisatvi, rekao je u svom tekstu *Način života Bodisatve*: "uzimanje ovog zaveta štiti vas od svih vrsta smetnji".

Stoga je neophodno uložiti stalne napore u održavanju ovog zaveta, da ga redovno iznutra obnavljamo i dodatno da osvestimo greške. Ljuttnja, ljubomora i ponos glavni su faktori koji slabe našu posvećenost. Preuzimajući zavete, definitivno bi se trebali truditi da ih održimo, ali naravno da će se pojaviti mnoge poteškoće, posebno na početku.

Skoro je neizbežno je da ćemo se upustiti u pogrešne misli, reči i postupke. Kao protivmera, korisno je recitovati Samantabadrinu molitvu aspiracije tri puta dnevno dok razmišljate o dobrobiti svih osetnih bića. Na ovaj način će se održati kvalitet zaveta bodisatve.

Zaključne napomene

Zaključno, želim da ohrabrim svakoga da duboko razmotre važnost prakse meditacije. Uzimajući u obzir kratkoću života moguće je generalno interesovanje za meditaciju i razumevanje nagona za duhovni razvoj. Ipak, na pojedincima je da odluče svako za sebe da je to zaista važno.

Još jedna stvar koju treba uzeti u obzir je potreba za učiteljem. Da bismo osigurali dobar razvoj na putu, apsolutno su nam potrebne smernice i uputstva. Oslanjanje na autentičnog učitelja koji je trenirao sebe u uglednom budističkom centru za meditaciju, koji je naučio veštine meditacije i živi životom odricanja, biće vam od velike koristi.

*Priroda sunca, sjajna i blještava, ne može se
zatamniti hiljadama eona tame, a isto tako
istinska priroda uma, jasna i luminozna, ne
može biti zamračena eonima cikličnog
postojanja.*

Mahasida Tilopa (Indija, 11. st. A.D.)

Mahamudropadesa

Primarna dobrobit koju doživljava praktičar meditacije je momentalno poboljšanje uslova svakodnevnog života. Praksa meditacije dovodi do uma koji je miran, spokojan i opušteniji. Budući da je um opušteniji, događaji koji nas obično uznemiravaju izgledaju manje važni, i mi i prestajemo da ih shvatamo na tako ozbiljan način. Isto tako, kroz meditaciju um postepeno uči da bude nezavisan od spoljašnjih uslova i okolnosti. Taj um na koji ne utiču spoljašnji uslovi tada je sposoban da otkrije svoju stabilnost i mir. Stabilan um, um koji nije uznemiren, dovodi do iskustva smanjene patnje u našim životima.

-Šamar Rinpoče ISBN 978-0-9881762-1-8