

Ađan Sumedo
ŠTA JE MEDITACIJA?

Reč meditacija se danas često koristi i pokriva čitav spektar različitih praksi. U budizmu ona označava dve vrste meditacije -- jedna se zove *samatha*, a druga *vipassana*. *Samatha* meditacija je koncentrisanje uma na jedan objekat, umesto da mu dopustimo da slobodno luta. Odabiramo objekat kao što je dah i svu pažnju usmeravamo na osećaj strujanja vazduha pri udahu i izdahu. Postepeno kroz ovu praksu počinjete da osećate smirenost uma, jer uklanjate sve druge podražaje koji dolaze kroz čula.

Objekti koje koristite za smirenje sami po sebi su smirujući (ako to uopšte treba isticati!). Ako hoćete uzbuđen um, onda idite negde gde je uzbudljivo, a ne na kurs meditacije. U disko na primer!... Lako je koncentrisati se na uzbuđenje, zar ne? Vibracije su tako snažne da vas uvuku u sebe. Idete u bioskop i ako je film zaista uzbudljiv, on vas potpuno općini. Ne treba da uložite nimalo napora da biste gledali nešto što je uzbudljivo, romantično ili pustolovno. Ali ako nemate naviku, posmatranje smirujućih objekta može biti strašno dosadno. Šta je dosadnije od posmatranja sopstvenog daha, ako ste se navikli na neke uzbudljivije stvari? Zato, da biste razvili jednu takvu sposobnost, morate da uložite napor, jer dah nije zanimljiv, ni romantičan, ni pustolovan, niti svetlucav -- on je jednostavno takav kakav jeste. I treba vam dosta napora.

Kod ove meditacije ne pokušavate da stvorite nekakvu sliku, već samo da se skoncentrišete na uobičajeni osećaj svoga tela kakav imate upravo sada: da zaustavite i održite svoju pažnju na disanju. Kada to činite, dah postaje sve rafiniraniji i vi se smirujete... Znam ljude kojima je propisana *samatha* meditacija za snižavanje krvnog pritiska, pošto smiruje srce, jer nemate nikakvu stimulaciju spolja.

Dakle, ovo je praksa smirivanja. Možete odabrati i druge objekte da se na njih koncentrišete, da vežbate održavanje pažnje sve dok u njih ne

utonete ili postanete jedno sa odabranim objektom. Zapravo. osećate jedinstvo sa objektom na koji ste se koncentrisali i to je ono što nazivamo zadubljenjem.

Drugi način vežbanja jeste *vipassana* ili "meditacija uvida". Sa meditacijom uvida otvarate um za sve. Ne birate neki poseban objekat da se na njega koncentrišete ili udubite, već ono što se u umu javi posmatrate kako biste razumeli način na koji se stvari odvijaju. A šta možemo videti o tome kako se stvari odvijaju jeste da je svako čulno iskustvo prolazno. Sve što vidite, čujete, pomirišete, okusite, dodirnete; sva mentalna stanja -- vaša osećanja, sećanja i misli -- jesu promenljiva stanja uma, koja nastaju i nestaju. U *vipassani* uzimamo ovu karakteristiku prolaznosti (ili promene) kao način gledanja na svako čulno iskustvo koje se javi tokom sedenja.

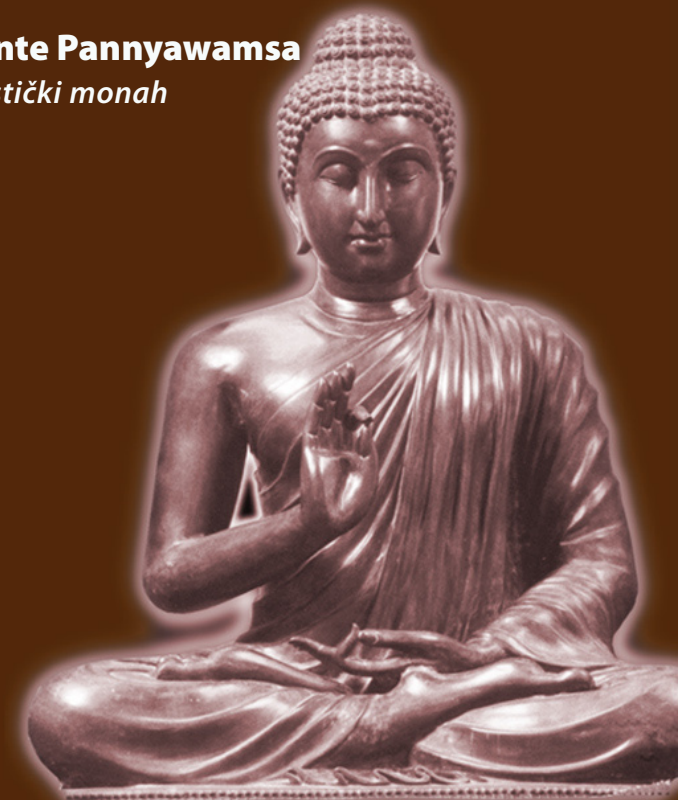
To nije neki filozofski stav ili verovanje u određenju budističku teoriju: prolaznost upoznajemo otvarajući svoj um da je posmatra i bude svestan onoga što jeste. Ne radi se ovde o analiziranju stvari, uz pretpostavku da bi stvari trebalo da budu ovakve ili onakve, iako nisu, pokušavajući zatim da otkrijemo zašto stvari nisu onakve kakve mi mislimo da bi trebalo da budu. Vežbajući uvid mi ne pokušavamo da analiziramo sebe, čak ne ni da nešto promenimo kako bi se poklopilo sa našim željama. Tokom ove vežbe mi samo strpljivo posmatramo kako sve što nastane takođe i nestaje, bilo da je mentalnog ili fizičkog porekla. To dakle uključuje same organe čula, objekte čula, kao i svest koja se javlja pri kontaktu ovo prvo dvoje. Tu su takođe mentalna stanja sviđanja ili nesviđanja u odnosu na ono što vidimo, mirišemo, okusimo, osetimo ili dodirnemo, imena koja svemu tome dajemo; i ideje, reči i pojmove koje stvaramo oko čulnih iskustava. Dobar deo našeg života odvija se na pogrešnim pretpostavkama, zasnovanim na nerazumevanju i nedovoljnom istraživanju **onoga što jeste**. Zato život za nekog ko nije probuđen i svestan obično postaje deprimirajući ili zbunjujući, pogotovo kada naiđu razočarenja i nesreće. Tada nas sve to preplavi, jer nismo videli kakve stvari zaista jesu ... (odlomak)

Budistička meditacija

Praktični kurs

Vodi:

Bhante Pannyawamsa
budistički monah



9-14. juli 2013.
Subotica

Kurs budističke meditacije

Theravada budističko društvo "Srednji put" i ove godine, sedmi put za redom, organizuje petodnevni kurs meditacije za grupu do 35 polaznika, pod vođstvom budističkog monaha **Bhante Pannyawamse** sa dugogodišnjim učiteljskim iskustvom.

Dnevni raspored

5:00	Zvono za buđenje i jutarnja higijena
5:30-6:15	Joga ili neko drugo razgibavanje
6:15-7:00	Recitovanje* i meditacija (sedeća)
7:00	Doručak
8:00-8:45	Meditacija (sedeća)
8:45-9:30	Meditacija (hodajuća)
9:30-10:15	Meditacija (sedeća)
10:15-11:00	Meditacija (hodajuća)
11:00-11:30	Odmor
11:30	Ručak i odmor
14:00-14:45	Meditacija (sedeća)
14:45-15:30	Meditacija (hodajuća)
15:30-16:15	Meditacija (sedeća)
16:15-17:00	Meditacija (hodajuća)
17:00	Čaj i odmor
19:00-20:00	Recitovanje* i meditacija (sedeća)
20:00-21:00	Govor o Dhammi, zatim Pitanja & odgovori
21:00-21:30	Meditacija (sedeća)
oko 22:00	Spavanje

* Recitovanje nije obavezno.

U toku hodajućih meditaciju moguć individualni razgovor sa učiteljem

Ishrana

Vegetarijanski obroci planirani su u 7:00 i 11:30 časova, kao i napici u popodnevnom satima. Sledeći tradiciju budističkih monaha da jedu jedino pre-podne i sebe vežbaju u obuzdavanju, hrana neće biti služena posle 12:00 časova. Svi učesnici bi trebalo da se pridržavaju ovog pravila. Ukoliko za to postoje posebni, medicinski razlozi, mogući su izuzeci.

Praksa

Za učešće na kursu **nije potrebno prethodno iskustvo sa meditacijom, niti poznavanje budističkog učenja**. Tokom ovih pet dana naglasak će biti na praktičnom ovladavanju dvema tehnikama budističke meditacije: smirenja (*samatha*) i uvida (*vipassana*). Da bi njihova primena dobila odgovarajući kontekst, biće izložen sumaran pregled budističkog učenja, kao i neke druge prakse i teme, kao što su meditacija ljubavi (*metta*), saosećanje, karma, moral - osnova prakse, socijalni angažman itd.

Pravila ponašanja

Pored održavanja plemenite tišine, to jest uzdržavanje od bilo kakvog razgovora sa drugim učesnicima kursa, sem ukoliko je to zaista neophodno, od svakoga se očekuje i da se pridržava takozvanih **Pravila morala**:

- ❖ odustajanje od namernog ubijanja živih bića
- ❖ odustajanje od telesnog kontakta sa drugom osobom
- ❖ nošenje prikladne odeće (komotna; pantalone sa dugim nogavicama ili duže suknje; majice sa kratkim rukavima)
- ❖ odustajanje od laganja i grubih reči
- ❖ odustajanje od uzimanja alkohola ili droge
- ❖ odustajanje od uzimanja hrane posle podneva, slušanja muzike, čitanja, korišćenja kompjutera, telefona i svega drugog što odvlači pažnju.

Troškovi

Iako je poduka koju daje poštovani Pannyawamsa besplatna, učesnici će svojim priložima (u visini **70 eura**) pokriti minimalne troškove smeštaja i hrane, kao i avionske karte za monaha.

Mesto održavanja

Mesto održavanja kursa je duhovni centar "Domus Pacis" u blizini Subotice, koji je iznajmljen za ovu priliku. Tačna lokacija na Google Maps i dodatne informacije mogu se naći ovde: <http://yu-budizam.com/kurs-info/>



Više informacija o budizmu i meditaciji na:
www.yu-budizam.com
www.yu-budizam.com/praksa

Dalje informacije o kursu i prijave na mejl:
budizam@yahoo.com