



SloTheravada
www.slo-theravada.org

Napredek v meditaciji

Shravasti Dhammika

Obstaja veliko različnih vrst meditacije in celo mnoge variante iste vrste meditacije. Tako ljudje pogosto vprašajo: "Katera je najboljša tehnika meditacije?" In ko so že nekaj časa meditirali, vprašajo: "Kako vem, da tehniko izvajam pravilno?" Obstajajo štiri kriteriji, ki jih lahko uporabimo pri oceni tega, kar je Buda imenoval "napredek, rast in podpora" (vuddham, virulhim, vepullam) v meditaciji. Če ste (1) na splošno bolj srečni, kot ste bili pred začetkom meditiranja, (2) če opazate rast pozitivnih in zmanjševanje negativnih kvalitete v sebi, (3) če ste bolj sproščeni in bolj odprti in (4) če ste v stanju biti bolj objektivni do sebe. Vse to so dobri kazalci, da vaša meditacija gre v smer, kamor bi morala iti.

Določeni pristopi k meditaciji in stališča, s katerimi jo nekateri ljudje povezujejo, lahko tiste ki jo prakticirajo, napravijo napete, čemerne ali pa pretirano resne. Kralj Pasenadi je opazil pomembno razliko med privrženci drugih učiteljev in Budovih učencev. Prvi so izgledali namrščeni in trpeči, "da jih človek ne bi želel ponovno videti", medtem ko so bili drugi "nasmajani, veseli, odprti in radostni, iz njih je žarčila pozitivna energija, sproščenost, brez kakršnekoli napetosti, bili so zadovoljni z vsem kar so dobili in imeli so um kakor jelen v gozdu" (M.II,121). Velikokrat je Buda povezoval uravnoteženo in zrelo meditacijo, ter srečo. "Um ki je srečen postane zbran" (sukhino cittam samadhiyati), "pozoren človek postane srečnejši" (satima sukham edhati), "Nekdo bi pomislil: 'Morebiti lahko ta slaba mentalna stanja izginejo... in človek še naprej ostane nesrečen.'" Ampak tako ne smemo razmišljati. Če slaba mentalna stanja izginejo... ostane le prijetnost in radost, vedrina, pozornost in jasnost, a to je stanje sreče" (D.I,73; S.I,208; D.I,196).

Namesto, da sebe vidijo takšne kot so v resnici, imajo nekateri meditanti o sebi sliko, kakšni bi "moral" biti in tedaj uporabljajo zatiranje in razne zvijače, da bi sebe nekako spravili v to sliko. Rezultat je pogosto telesna togost; napet izraz lica brez nasmeha, prisiljeni gibi in togo telo. Drugi meditanti razvijejo neko od oblika psihološke togosti, postanejo puritanski in nefleksibilni v odnosu do tudi najmanjših pravil in dogmatski glede interpretacij Dhamme in tehnik meditacije. Take ljudi pogosto slišiš ko trdijo, da je njihov način meditiranja "absolutno pravilen" in da so drugi načini, čeprav se le malo razlikujejo, "absolutno napačni". Takšna fizična in psihološka togost je zelo slab znak. V nasprotju s tem, ima uspešen meditant dovolj zaupanja, da se

"sprosti in razpusti lase" (appossukka, pannaloma) brez da bi postal zanikrn, in ima sposobnost, da vidi koncepte Dhamme in meditacijske tehnike kot koristna orodja, ne pa kot nekaj absolutnega, za kar se mora vezati.

Uspešna meditacija bo postopno oslabilo ego, tako da naša slika o samem sebi postane manj pomembna, okrepi pa bo nevezanost, vključno z nevezanostjo do naših negativnosti. Torej, meditant bi morali biti sposobni, da vedno bolj realno in globoko ocenjujejo sami sebe in da so iskreni in pošteni glede svojega notranjega življenja. Postati bi morali bolj sprejemljivi za nasvete svojih duhovnih prijateljev in učiteljev, bolj sposobni priznati napake, bolj pripravljeni sprejeti pohvalo, brez zardevanja in kritiko, brez da bi se postavili v bran. Zrel meditant bo, je rekel Buda, pripravljen da "svojemu učitelju ali izkušenemu menihu odkrije svoje nečistosti takšne, kot so v resnici" (A.IV,189-90).

Na vprašanje: "Katera je najboljša tehnika meditacije?", bi odgovor bil: "Če kvalitete, ki so našete zgoraj, postanejo bolj očitne kot posledica prakticiranja meditacije, potem je to najprimernejša tehnika za vas".

LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

Naslov: Progress In Meditation

Avtor: Shravasti Dhammika

Vir blog: dhamma musings <http://sdhammika.blogspot.com/>

Objava: 3.avgust 2010

O avtorju

Shravasti Dhammika je 32 let budistični menih in duhovni svetovalec v Buddha Dhamma Mandala Society v Singapurju

Prevedel: BB

©SloTheravada, september 2010