

Ajahn Sucitto >> POZORNOST V HOJI



Za prakticanje pozornosti v hoji moramo poiskati odprt prostor. Idealno je imeti kakih dvajset korakov dolgo pot za hojo. Če živimo v hiši, bomo verjetno morali v njej krožiti, hoditi po sobi v krogu in ne naprej in nazaj. Znotraj hiše bomo to izvajali kolikor je pač to možno v hiši, če pa imamo zunaj na voljo vrt ali cesto, lahko hodimo tam. Sosedje bodo kot običajno zelo radovedni. Spraševali se bodo kaj delamo in bodo mislili, da smo kaj izgubili!

Pri meditaciji v hoji izvajamo naslednje: stojimo na mestu, gremo naravnost kakih dvajset korakov, se ustavimo, stojimo mirno, se obrnemo in gremo nazaj. To ponavljamo, hodimo nazaj in naprej. Med hojo držimo pogled, pozornost oči osredotočeno v tla, dva do tri metre vstran pred sabo, tako da je glava lahko nagnjena navzdol. Pri tem smo samo pozorni in ne gledamo ničesar posebej. To je pomembno, saj če gledamo na vse okoli nas, postanemo zelo raztreseni. Toliko stvari je, ki gredo skozi um, zato se je v tej obliki meditacije zelo koristno naučiti, kako zadržati samo jasen, usmerjen pogled, ki ne gleda na nič posebej. Med tem ko hodimo gor in dol, zelo hitro opazimo, da nam um, ko zaznamo stvar, mimogrede sporoči: "O, poglej to rožo, to ptico...". Isto je s poslušanjem, premišljanjem in čutenjem. Toda ideja je obdržati centralno držo tako, da stvari samo prehajajo skozi to osrednjo držo hoje.

Naj to nekoliko bolje pojasnim. Pri hoji na splošno poskušamo usmeriti pozornost na občutke v nogah. Kakor je pri meditaciji na dihanje "vdih, izdih", je pri hoji občutenje v nogah: v levi nogi, ko se noga dotakne tal in v desni nogi, ko se ta dotakne tal. Ta ritem deluje kot ene vrste osnovna linija ali rdeča nit, na katero se obračamo in vračamo pozornost nazaj skozi to spreminjanjočo sfero čutne zavesti. Potem, ko pridemo do konca poti, obstojimo in poskušamo razširiti celotno zavedanje od podplatov do vrha glave. Tako si lahko zamišljamo sebe kot drog ali drevo, ki samo stoji, tako da je celo telo pozorno. Zapremo oči, nekajkrat vdihnemo in izdihnemo, ter občutimo kako je, ko mirno stojimo. Potem se obrnemo in spet gremo nazaj po poti. Na koncu poti se ustavimo, mirno stojimo, spet dvakrat ali trikrat vdihnemo in izdihnemo, se obrnemo in potem spet gremo nazaj; ostanite mirni pri tem. Um bo tekal povsod po prostoru, toda namesto, da bi mislili o njem kot: "moj um teka povsod po prostoru", raje mislimo o njem kot o prostoru, ki teka po umu. Samo pustite, da stvar teče skozi kakor hoče – in bodite osredotočeni in mirni. Potem premišlujte in opazujte izkušnjo vseh teh sprememb, vsega tega toka.

Jasno razumevanje se lahko vidi kot premišljevanje, preučevanje. To lahko delamo na štiri načine. Prvi je jasno razumevanje z ozirom na namen. Na primer, kadar se vsedeš, da boš meditiral opazi, kakšni so tvoji nameni. To morda ni nekaj, kar se ti zdi pomembno. Lahko si misliš: "Mislim, da se je takrat zdela to dobra ideja" ali "Ura je pol osmih". Toda če si nisi na jasnem o namenu, potem um ni popolnoma pozoren in stvari se zgodijo iz navade. To lahko gotovo narediš tudi pri meditaciji. Ta lahko postane kot nekaj, kar nekdo dela, ne da bi resnično vedel zakaj ali kaj dela.

To ne pomeni, da moraš intelektualno analizirati motivacijo ampak, da samo dobiš občutek o namenu, ki je tam ko se vsedeš, da bi meditiral. Morda bo tu občutek hoteti gledati kaj delaš in biti pozoren kje si ali kam prihajaš – neko občutje, da se um nagiba proti pozornosti na poseben način. To nam lahko tudi pomaga, da premislimo, na kaj se naj osredotočimo. To je pomembno, ker se lahko včasih osredotočimo na stvari z namenom, da nismo pozorni na to, kaj se dogaja. Meditacijo

lahko poskušamo uporabiti kot način blokade, morda kot osredotočanje na dihanje, zato ker se nočemo zavedati krivde ali strahu. Meditacijo lahko popačimo v način potlačanja stvari, ki bi jih dejansko morali priznati in raziskati. Tako namesto, da bi gledali na stanje uma v katerem smo, gledamo na fizično izkušnjo. Bolj pomembno bi bilo gledati na stanje uma. Gledati moramo na naš namen: ali hočemo razumeti ali pa se poskušamo čemu izogniti?

Druga osnova za jasno razumevanje je z ozirom na področje ali zatočišče. To se nanaša na mesto, kjer bomo postavili in vzdrževali svojo pozornost: ali bomo opazovali telo, občutja, um ali kaj? Iz tega bomo napravili prakso, tako da bomo resnično občutili telesne ali mentalne procese skozi lestvico časov in energij... to pomeni vedeti na kaj se osredotočiti in kako ostati s tem. Med izvajanjem bodo mentalne navade privlekle na plano vse vrste izzivov, ki bodo testirali našo sposobnost. Te ovire so vse stvari, na katere lahko gledamo s pozornostjo. Tako uporabljena praksa mora biti sposobna odpreti strahove, skrbi, sitne misli in razpoloženja, ki jih imamo - odpreti Pandorino skrinjico uma in spustiti nekaj stvari ven, da se raziščejo, opazijo in vidijo kot take, ki se pojavijo in preminejo. Posledica tega je, da ostanemo v meditacijskem predmetu, tako da se aspekti zavesti po katerih običajno ali delujemo ali jih potlačimo, vidijo hladno in objektivno. To nam omogoča, da jih opustimo. Ostati v področju pomeni, raje vztrajati v direktni izkušnji, kot pa v konceptualnih interpretacijah. Potem se bo pojavilo razumevanje, ki dovoli srcu, da prej najde mir, kot pa razlage, kriticizem ali špekulacije. To je tisto, kar je mišljeno z odkritjem pravega zatočišča, pravega prostora, pravega temelja kot osnove za čisto razumevanje.

Naslednje je ustreznost meditacijskega objekta - izbira objekta, ki bo prinesel pravilne rezultate. Tako na primer ni smiselno osredotočanje na dih, če si zelo utrujen, saj boš takoj zaspal. Prav tako to ni smiselno, če je um zelo vznemirjen, ker enostavno ne moremo do njega. V teh primerih je najbolje najti meditacijske objekte kot so občutki v rokah, v glavi ali telesu ali v sami drži telesa. S telesno pozornostjo motrite telo v njegovih sestavnih delih in osnovnih oblikah; z upiranjem in nasprotovanjem preiščujete o osebni škodi, ki jo ta stanja povzročajo in vadite širši pogled na to. Takšne vaje sproščajo energijo uma za več daljnosežnih ciljev. Primernost v smislu meditacijskega objekta ali v smislu napora pomeni, da je možno skozi meditacijo vzgojiti pravo obliko napora, ki ni ne nenaraven, ne prisiljen, ampak je zadosten, da se tvoj um lahko uporabi glede na namen.

In četrti premislek, ki po smislu zajame druge, je biti nezaslepljen, z jasnim vključevalnim stanjem uma. Z drugimi besedami, izkušati v sebi in sam, ne pa kot aspekt osebnosti. To je kočljivo. To ima za posledico, da pridemo do tega, zakaj jemljemo energije in spremembe uma tako osebno. Na čem bazira naše samospoštovanje? Kaj smo bili naučeni misliti ali vzpodbujani čutiti? Ali so bili ti programi in sporočila narejeni in so v lasti naše osebnosti - ali ni obratno? To ne pomeni zanikanja osebnosti, ampak opaziti, da je osebnost prej zastopnik, kot pa avtor naših življenj. Če imaš samoponos, imaš tudi samozavračanje.

Vedno je nujno obdržati svež pogled na to. Lahko začnemo uporabljati primeren objekt za meditacijo, kot je dih - polno dihanje - vdih in izdih in opazati, kaj se dogaja. Lahko se počutimo srečne, mirne, zmedene ali nemirne. Če lahko dejansko samo vzdržujemo pozornost, ki opazi te mentalne izkušnje, ki prihajajo in odhajajo, potem je vse v redu in dobro. Če pa po nekaj poskusih ne moremo ostati uravnoteženi, potem moramo to spremeniti in najti drug meditacijski objekt, kot je na primer poslušanje zvoka uma ali se osredotočiti na kak drug aspekt telesa.

Vprašanja

V. Ali je meditacija samo vpogled v lastno notranjost in obsedenost s sabo, samo študij sebstva?

O. Ta vrsta meditacije nam pomaga, da se osredotočimo na to, kako so stvari do nas. V resnici je to kar se zdi, da je svet tam zunaj, v resnici naša predstava tega. Na to močno vpliva to, kar si izberemo, da se bomo zavedali, kako to sprejmemo in kaj naredimo za to. Resnično, ideja sveta in sebe kot ločenega od sveta je zelo zavajajoča.

Kaj je svet? Za začetek je to, kar izbereš gledati. Na primer: modrozeleni alga morda ne pomeni veliko zate, toda morda pomeni kaj za biologa. To je lahko njegov celi svet. Lahko pozna modrozeleno alge, toda ne pozna nič o pravnem sistemu. Če si v prosvetnem poklicu je tvoj svet temu podoben. Lahko pa bereš časopise in potem se zdi svet kot Jugoslavija, Irak ali Somalija, neskončen niz gorja in groze. Torej, svet je to, kar izberemo gledati, to, kar je usmerjeno proti nam.

Svet je tudi način, kako dojemamo stvari. Stvari lahko dojemamo v odnosu na ambicije – kako se razumemo s tem – ali jih lahko dojamemo v odnosu kako čutimo do njih. Lahko jih vidimo kot strašljivo stanje, kjer se borimo za boljši jaz. Svet lahko dojamemo tudi kot prostor, kjer naj bi bili sočutni in prijazni. Ta resnična vedenja bodo seveda vplivala na način, kako dojemamo svet. To lahko traja dolgo časa, toda resnično bistvo je, da ne moremo dejansko razumeti sveta, dokler ne razumemo sebe. Sebe pa resnično ne moremo razumeti, dokler ne razumemo sveta! To je zaradi tega, ker sta to dve celoti, celosti, različna konca iste stvari. Tako lahko gledaš na en konec palice ali na drugi konec, toda to je še vedno ista palica.

Dejstvo je, da lahko nekateri ljudje ki meditirajo, postanejo od tega močno obsedeni in samozavestni. To ni namen. To je napačno, tega nismo dobro razumeli. Meditacija vsebuje element premišljevanja. Učenje je pomembno, ker se drugače znajdemo obsedeni ali prilepljeni na sebičnost. To postane prefinjeno v posebnih pomenih, kot je hotenje zbežati stran od vsega ali imeti neko vrsto prijetne izkušnje, postati nekaj posebnega, z nekim posebnim ezoteričnim znanjem. Ta gonila in instinkti se lahko zgodijo v nas, to je res, toda cilj v meditaciji ni razviti te lastnosti, ampak jih razumeti in jih preseči. Ko je tu pozornost in jasno razumevanje, ko smo pozorni na um, potem prav tako gledamo, kakšne želje imamo. To ne pomeni moralizirati o naših poželenjih, ampak opaziti, kakšen je občutek poželenja, ko um rine ven. Namen je razumeti to nagnjenje, zadržati nekaj in imeti nekaj, biti nekdo ali doseči nekaj – resnično opaziti to občutje kot tisto, kar pozornost ni. Pozornost dejansko vidi, mi pa opustimo.

Tako v meditaciji prihajamo vedno nazaj do osnov – do prostora stabilnosti, mirnosti, trdnosti in ne- pridobitništva, ne-dosežkov, ne-postati nekaj, ne-obsedenosti. Meditacija nas zelo prizemlji. Bolj jo prakticiramo, bolj smo dejansko lahko odprti temu, kar je očitno zunanji svet. S tem opuščamo našo obrambno držo, naš pohlep ali našo sebičnost. Bolj smo se sposobni izogniti tem navadam – tem vzorcem mentalnega obnašanja – zato smo res lahko bolj odprti in odzivni na svet skozi to vrsto meditacije, seveda če je izvajana pravilno.

Zelo resnično je dejstvo, da moramo iti skozi ta obsedena stanja. Včasih um pride na plano z najbolj neumnimi obsedenostmi, smešnimi bedarijami, ki niti nimajo smisla. Kadar dobimo obsedeno nagajivo misel, ne smemo postati zaradi nje vznemirjeni. Ne smemo misliti, da postajamo nori ali se spraševati kaj pomeni. Misel moramo zaznati in ostati osredotočeni. Opazimo, kdaj ta misel nastane in namesto da ji sledimo ali da ji verjamemo ali jo zanikamo, jo samo opazimo kot misel, ki se pomika skozi um. Um lahko misli o čemerkoli in bo to tudi delal, ko mu enkrat začnemo odvzemati možnost misliti o nečem. Torej praksa je brez fiksnih idej in egoizma. Vse vidiš le kot snov. To opustiš.

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

Vir: iz Mindfulness of Walking, Ajahn Sucitto;
prevod iz www.forestsangha.org/sucitto2.htm.
Prevedeno in objavljeno z dovoljenjem avtorja Ajahna Sucitta.

© Aruna Publications
Prevod: © 2006, SloTHERA

Prevajalec: B. B.

Vse pravice pridržane.

**Objavljanje in tiskanje, celotega ali le del tega besedila, v katerikoli obliki,
za prodajo, dobiček ali materialne koristi, je prepovedano.**

Dovoljeno je za prosto distribucijo s predhodnim pisnim dovolj avtorja ali založbe.

© **SloThera**

Kor: junij 2008