Samostalna meditacija

Barbara En Kifer

Biblioteka
DUHOVNE MUDROSTI

Samostalna meditacija

Barbara En Kifer

Leo commerce,
Beograd, 2007.

Naziv originala:
Self – meditation 3299 mantras, tips, quotes
and koans for peace and serenity
Barbara Ann Kipfer

Naziv knjige:
Samostalna meditacija 3299 mantri, saveta,
citata i koana za mir i spokoj
Barbara En Kifer

Copyright © 2006 by Barbara Ann Kipfer
Copyright © 2007 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Branislava Čukurov

Lektor i korektor:
Marija Živković

Prelom i korice:
Ateneum

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd

Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2
011/227-2077
011/2166-712
011/2166-714
063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leocommerce.co.yu

Štampa:
Kona

Tiraž:
1000

ISBN 978-86-7950-001-4

HVALA

Hvala svim velikim učiteljima meditacije iz čijeg rada sam crpela inspiraciju čitajući stotine knjiga. Nadam se da ću jednom sve to i sama isprobati!

Piteru Vorkmanu, Suzan Bolotin i Dženifer Grifin koji su primili ideju u porodicu Vorkman i Kasi Murdok, koja mi je mnogo pomogla oko uređivanja. Hvala vam svima.

Posebno se zahvaljujem svojoj porodici – mom Šerpasu i recezentu Polu i sinovima Kajru i Kajlu. Uskoro će se pridružiti mačkama i meni u meditiranju!

DOBRO DOŠLI

Tema sreće, koju sam našla u toliko knjiga o meditaciji, privukla me je proučavanju budizma i ovoj tehnici. Dokaz pozitivnog uticaja meditacije na blagostanje postaje veoma impresivan. Oni koji redovno meditiraju smanjili su nivo negativnih emocija, a dokazano je da trening svesnosti i meditacija smanjuju stres, poboljšavaju reakciju imunog sistema i povećavaju sveopšte blagostanje. Mnoge tehnike meditacije obučavaju ljude da postanu svesni sadržaja njihove svesti, ali i da se istovremeno udalje od njih. Tako negativne emocije mogu biti viđene kao ono što stvarno jesu – dosadan, ali ne i stalni deo osobe koja ih doživljava. Poruka, drugim rečima, glasi „I to će proći". Povećanje svesnosti je napravilo veliku razliku u mom životu i zato želim da sa vama podelim ove metode meditacije. Samostalna meditacija se sastoji u tome da slušamo sebe, budemo u sadašnjem trenutku, nesputani strahom, vezanošću, mržnjom i patnjom. Te stvari su deo života. Kroz meditaciju možete naći načina da obratite pažnju na njih, ali da vas ne preplave. Meditacija vas uči da budete uviđavni i iskreni, što um čini spokojnijim i otvorenijim, srce srećnijim i mirnijim.

Namaste,
Barbara En Kifer

PROBUDITE SE!

Tu ste, spremni da samostalno meditirate i ovo poglavlje vam nudi neke jednostavne smernice i informacije za meditaciju.

SPISAK ZA MEDITACIJU

Nađite:

- ❑ redovno vreme i vremenski period
- ❑ tiho i mirno mesto za meditaciju
- ❑ jastuk, klupu ili omiljenu stolicu
- ❑ isključite ono što vas ometa (telefon, telefonsku sekretaricu itd.)
- ❑ udobnu odeću
- ❑ udoban položaj za sedenje
- ❑ tehniku za meditaciju
- ❑ želju da meditirate i vrednoću
- ❑ osmeh

Stvari za razmatranje:

- ❑ istegnite se pre nego što sednete (npr. mačka/krava, okrenuti pas/kobra, poverenje, obućar/leptir, golub/kolevka)
- ❑ ako mislite da će vam biti hladno, uzmite ćebe, šal ili džemper
- ❑ objekti za personalizaciju ili oltar

UREĐIVANJE PROSTORA ZA MEDITACIJU

Divno je imati stalni kutak (ili dva) za meditaciju. Prostor treba da bude tih, prijatan, čist, prirodno osvetljen i jednostavan – oaza u kojoj meditirate. Uvek će biti buke, ali uradite sve što možete da nađete tiho mesto. Nađite udobno mesto za sedenje tako što ćete odabrati jastuk, klupu ili omiljenu stolicu.

Odaberite kada ćete meditirati

Najbolje vreme za meditaciju zavisi od vaše konstitucije i toga kada ste razbuđeni i sveži – ne iscrpljeni ili previše stimulisani. Razmislite o sledećem: odmah ujutru, pre odlaska u krevet, odmah nakon posla, tokom pauze za ručak ili kafu, dok čekate u redu ili bilo koje vreme kada obično nemate šta da radite.

Odaberite koliko dugo ćete meditirati

Kraće, redovne seanse su bolje od dugih neredovnih. Možete početi polako (5 minuta) i raditi ka 20–60 minuta. Imajte na umu da ne treba sebi da stvorite pritisak, meditirajte onoliko dugo koliko se to uklapa u vaš način života. Najvažnije je da redovno vežbate.

Položaji za meditaciju

Položaj u kome sedite ili klečite treba da bude udoban. Leđa treba da su prava, sa pršljenovima naslaganim poput kockica i glavom koja je ispravljena kao da je vuče nevidljiva uzica. Budite planina ili drvo. Ruke treba da budu u prirodnom položaju ili onom koji ima neko značenje za vas. Oči mogu da budu zatvorene ili poluzatvorene.

Usredsređivanje na dah

Dah je uvek dostupan, jednostavan i čini najbolju tačku fokusa za meditaciju. Usredsređivanje na dah smiruje um i daje stabilnost neophodnu za koncentraciju. Proučavaćete nijanse disanja i kako se menja – i to će vas naučiti da budete svesni sadašnjeg trenutka.

Radite sa onim što iskrsne

Kada zvuci postanu dominantni i odvuku vam pažnju od disanja, usredsredite se na to da doživite zvuk. Napravite laku mentalnu belešku onoga što „čujete", ali nemojte nastojati da ga označite kao „kola" ili „sat" ili neki drugi koncept. Obratite pažnju na zvuk, a zatim se ponovo vratite na dah.

Radite sa osećajima

Kada neki osećaj u telu postane dominantan i odvuče vam pažnju od disanja, usredsredite svoju svesnost i pažnju na taj osećaj. Napravite laku mentalnu belešku „osećaja", „osećanja", „žiganja" ili „bola". Obratite pažnju na osećaj, a zatim se ponovo vratite dahu.

Radite sa mislima i slikama

Kada se u vašem umu pojave misli ili slike, čim toga postanete svesni, napravite laku mentalnu belešku onoga o čemu „razmišljate", „pitate se" ili onoga što „vidite". Obratite pažnju na to kada postajete svesni misli ili slike – bez osuđivanja. Budite svesni toga gde je otišao vaš um, zatim pustite misli ili slike i ponovo se vratite dahu.

Radite sa stvarima koje vas ometaju

Kada se pojave različita mentalna stanja ili emocije, naročito stvari koje vas ometaju kao što je želja, averzija, pospanost, nemir i sumnja, obratite pažnju na njih. Čim postanete svesni neke od njih, napravite laku mentalnu belešku. Nemojte se izgubiti u emocijama. Posmatrajte ih, zatim ih pustite i vratite se dahu.

SAVETI ZA MEDITACIJU

- Pobrinite se da prostor za meditaciju bude dobro provetren. U pregrejanom ili zagušljivom prostoru ćete se osećati pospano. Kada je lepo vreme, možete da meditirate napolju na nekom mirnom mestu.
- Recite drugima: ne ometajte tokom meditacije! Ozbiljno!
- Dobro je da menjate položaj nogu iz jednog sedećeg položaja u drugi, naročito dok se prilagođavate sedenju i dok povećavate savitljivost.
- Namestite tajmer ili koristite kasetu ili CD sa unapred određenim vremenom. Takođe, možete pogledati na sat nakon što je prošlo neko vreme.
- Na početku meditacije tri puta udahnite duboko.
- Opustite vilicu i jezik na nepce ili dno usta.
- Tokom meditacije dišite kroz nos.
- Da biste se koncentrisali, možete da brojite udisaje ili obraćate pažnju na udisaje/izdisaje ili podizanje/spuštanje ili koristite bilo koji od načina za smirivanje uma. Ako se zabrojite, jednostavno počnite iz početka.
- Ako se osećate pospano ili ste nemirni, probajte da hodate dok meditirate.
- Skoro je sigurno da će se javiti nešto što će vas ometati. Prihvatite to, svesno ih posmatrajte, a zatim nastavite da se koncentrišete na dah.
- Imajte poverenja u meditaciju. Ne gubite vreme sumnjajući ili analizirajući ono što radite, niti vaš „napredak". Oslobodite se očekivanja rezultata i samo meditirajte!
- Nastavite da meditirate, iz dana u dan. Stalno se vraćajte na dah. Dok vežbate meditaciju, razvijate mentalne

mišiće kao što su svest o stvarima, koncentracija i svesnost. Mnogi ljudi vežbaju svoje fizičko telo – meditacija je ekvivalent fizičkih vežbi za vaš um.

- Na kraju meditacije, lagano otvorite oči i tri puta duboko udahnite da se priviknete.
- Posvetite napor vaše meditacije dobrobiti drugih. Pokušajte da prenesete moment svesnosti u ono što sledeće budete radili.

ŽIVOT UZ MEDITACIJU

- Ostavite sva očekivanja, ali obratite pažnju na namere. Namera je mentalni faktor koji direktno prethodi radnji ili pokretu. Obratite pažnju na nameru da uradite bilo šta mentalno ili fizički jer će vam to pokazati uzrok i posledicu. Svesnost o nameri pomaže vam da dublje razumete vezu um-telo i proces, kao i osnovu karme, uzroka i posledice.
- Razmišljajte o nepostojanosti i promeni u životu. To će vam pomoći da cenite dragocenost života.
- Nastojte da shvatite ograničenja uspeha, stvari i bogatstva. Ništa van vas samih vam neće doneti sreću.
- Vežbajte da se ne vezujete. Pustite stalnu želju, pohlepu i težnju ka stvarima. Pustite stalnu averziju, ono što vam se ne sviđa i mržnju. Kada mački pobegne plen, ona više nije vezana za njega.
- Pojednostavite svoj život.
- Gajite strpljenje, vrednoću i istrajnost.
- Vežbajte Pravi govor i Pravi postupak. Živite sa iskrenošću i integritetom. Pitajte „Da li će ovo što se spremam da kažem ili uradim doneti dobrobit ikome?"

Idite u baštu i samo stojte u njoj. Upijajte mirise, svetlost, temperaturu, muziku biljaka, ptica i insekata. Udahnite *pranu* (kosmička energija) svih stvari koje rastu. Napunite svoje unutrašnje baterije.

Odvojte trenutak da razmislite o radu kao o spiritualnoj dimenziji univerzuma.

Ako pratite vaše blaženstvo, počinjete da se krećete stazom koja je oduvek bila tu i čekala vas i život koji bi trebalo da živite je onaj koji živite.
– DŽOZEF KEMBEL

Neka sitni poslovi za vas budu kao znak „stop" – dišite, opustite se i iskusite mir.

MEDITACIJA STALOŽENOSTI: Sva bića su vlasnici svoje karme. Njihova sreća i nesreća zavise od njihovih postupaka, ne od onoga što im ja želim.

Koristite hranu mudro i na način koji pokazuje da je cenite – ona uzdiže telo i duh.

Joga i meditacija su saveznici. Vežbajte ih zajedno.

KOAN: Učinite da čajnik hoda po sobi.

Sedite, zaustavite se, postanite zaustavljeni ljudski život. Ne radite ništa, budite ništa, samo dišite.

Veoma je važno razviti stanje uma koje se naziva „nepokretna mudrost". To znači imati fluidnost koja se kreće oko nepokretnog središta, tako da je um jasan i spreman da usmeri pažnju gde god je potrebno.
– TAKUAN

Istražite ono što vam odvlači pažnju: usredsredite se na jednu od tih stvari nakratko, zatim se vratite svom prvobitnom zadatku.

Saberite se u mirnoći, usmerite pažnju ka unutra i posvetite svoj um svome Ja. Mudrost za kojom tragate počiva unutra. – BHAGAVAD GITA

Jednom kada postanete potpuno ubeđeni u dragocenost i neophodnost saosećanja i tolerancije, osetićete kao da ste dirnuti, kao da ste se transformisali iznutra.

Obratite pažnju na vašu vezanost za hranu, odeću i zaklon. Da li se možete zadovoljiti sa manje?

KOAN: Zašto je nebo plavo?

Pustite duhovnu muziku da utešite dušu – dok radite, vozite, čistite, kuvate, kupate se, plaćate račune ili se opuštate. Zvuci harmonije mogu biti magični.

Dok vozite, koncentrišite se na iskustvo. Osetite volan, papučice, sedište. Vozite samo vožnje radi.

Udahnite, osetite oslobađanje. Izdahnite, osetite oslobađanje.

Mantra treba da ima jedan do tri sloga i umirujući zvuk.

Ako vidite na televiziji ili čujete na radiju nešto što vas iritira, promenite kanal, utišajte do kraja ili ga isključite.

Pre predstave, zamislite sebe kako izvršavate sve besprekorno od početka do kraja. Kada se bavite ispunjenjem potreba drugih, vaše potrebe takođe bivaju ispunjene.

Vežbajte vrlinu kroz svesno obraćanje pažnje i nevezivanje.

P*omislite na neko muzičko delo – neku veliku simfoniju – mi ne očekujemo da ona postane bolja dok se razvija, niti da je njena cela svrha da dostigne završni krešendo. Radost pronalazimo u slušanju muzike u svakom trenutku.* – ALAN VOTS

Umeće svesnog življenja zahteva istančano interesovanje i život proveden u blagom i odlučnom nastojanju, podsećanje da se uvek iznova probudimo.

Mislite velikodušne misli.