

Začetni vodnik po meditaciji Ljubeče prisotnosti

Budova hitra pot do sreče

Bhante Vimalaramsi

in David Johnson

Copyright © 2018 Bhante Vimalaramsi.
Vse pravice pridržane.

Založnik: Dhamma Sukha Publishing
ISBN-10: 1986741338

ISBN-13: 978-1986741330

Izdano: 1st Edition April 2018

Druge knjige od Bhante Vimalaramsi:

The Dhamma Leaf Series, 2014

Meditation is Life; Life is Meditation, 2014

Moving Dhamma Volume 1, 2012

Breath of Love, 2011

Druge knjige od David Johnson:

The Path to Nibbāna, 2017 (Nadaljevalna knjiga te knjige, ki vsebuje napredno prakso in navodila.)

“Prav nasprotno , Ljubeča Prisotnost vsekakor pelje do
Nibbāne”

Bhante Vimalaramsi

Vsebina

Uvod.....	5
Kaj je Čuječnost	7
Zakaj vaditi Metta meditacijo.....	9
Navodila za začetek Metta meditacije	10
Začetna drža.....	12
Nasmeh.....	14
Motnje.....	15
Ovire.....	17
6R.....	19
Duhovni Prijatelj.....	25
Meditacija Odpuščanja.....	31
Meditacija med hojo.....	32
Nadaljujte.....	34
Dodajte Metto vsemu.....	36
Napredek in Jhāna.....	37
Brahmavihāre in Nibbāna.....	38
Koristi Ljubeče Prisotnosti.....	40
Metta v vsakdanjem življenju.....	41
Viri.....	43
Zahvale.....	44

Uvod

Ta knjiga je ponatis knjige "Beginning Instructions for Lovingkindness Meditation" (2016) avtorja Bhante Vimalaramsija. Ima isto besedilo, vendar je bilo ponovno naslovljeno.

Namen tega priročnika je pomagati nekomu, ki je novinec v meditaciji in naukih Bude, prehoditi Budovo pot do uničenja Hrepenenja in odpravo Nevednosti. V tem priročniku boste našli osnovna meditacijska navodila za prakticiranje Meditacije uvida spokojne modrosti (TWIM – Tranquil Wisdom Insight Meditation), ki jo uči Bhante Vimalaramsi. TWIM je dejanska Brahmavihāras praksa, opisana v sutah, in vključuje Božanska Prebivališča Čuječe Ljubeče prisotnosti (*Mettā*)*, Čuječnost sočutja (*Karuṇā*), Čuječnost radosti (*Muditā*) in Čuječnost enakodušja (*Upekkhā*).

Brahmavihāre je Buda opisal v svojih najzgodnejših govorih, kot je zabeleženo v sutah Majjhima Nikāya¹. Navodila v tem priročniku temeljijo na samih suttah in na komentarjih, ki so skladni s suttami. Navodila pojasnjujejo Pravilni trud - temu pravimo metoda "6R". 6R-ji bodo podrobneje pojasnjeni pozneje.

Večina današnjih budističnih meditacijskih praks je osredotočena na dih kot predmet meditacije. Metto in Brahmavihāre uporabljajo le kot "stranski meditaciji", kot pomoč pri sprostitvi in kot način "mehčanja" dihalne prakse in mehčanja življenja na splošno.

Vendar je Buda v sutah veliko pogosteje govoril o vadbi Mette kot o vadbi dihanja (*Ānāpānasati*): le osemkrat o čuječnosti dihanja in več kot stokrat o čuječnosti Ljubeče prisotnosti.

Čeprav danes mnogi učitelji tega ne učijo ali ne podpirajo tega stališča, je sam Buda izjavil, da bosta Metta in Brahmavihāra vodila sama po sebi

* op.p.: Metta je izraz v paliju, ki v slovenščini nima ustreznega prevoda. Pogosto se prevaja kot "ljubeča naklonjenost". Sam v tem prevodu uporabljam izraz "ljubeča pristotnost", ki je po mojem mnenju najustreznejši.

1 *The Middle Length Discourses of the Buddha*, trans. Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995).

do najvišjega dosežka Nibbane. To tudi jasno prikaže suta v Samyutta Nikāya (46:54 (4))²

Ugotovljeno je bilo, da je TWIM meditacija z uporabo Mette ali občutka ljubeče prisotnosti kot predmeta meditacije, lažja in daje hitrejše rezultate kot uporaba diha kot predmeta meditacije. Vključuje močan topel in *žareč* občutek, ki vam pomaga pri vadbi, ker pri tem uživata. Ko izvajate to meditacijo, izžarevate ljubečo naklonjenost in dajete ta občutek drugim. To gradi vašo velikodušnost, hkrati pa razvija občutek dobrega počutja in zadovoljstva. To počnete ne le, ko izvajate svojo sedečo prakso, ampak tudi skozi vsakdanjo življenjsko izkušnjo. To ustvarja zagon od trenutka, ko zjutraj vstanete, do trenutka, ko zaspate. Ta stalna praksa lahko zelo pripomore k hitremu napredku.

TWIM vključuje zelo pomemben korak, ki ga najdemo v sutah, vendar je dandanes napačno razumljen ali opuščen v večini budističnih čuječnostnih praksah. Ta korak je ključ do dosežka Nibbane! Več o tem boste izvedeli pozneje; to je *Korak Sprostitve*.

Ta knjiga je vodnik za začetek prakse. Poglobljeno razumevanje delovanja TWIM, opisi vpogledov, ravni razumevanja, ki se pojavljajo, in reference na sute, ki podpirajo to meditacijo, so izven obsega te knjižice. Knjiga *Meditation is Life; Life is Meditation*³ podrobno obdela to področje. Tudi druge knjige, kot sta *Breath of Love*⁴ in *Moving Dhamma*⁵, nudijo spretne napotke, za poglobitev prakse. Knjiga naprednega študenta Douga Krafta, *Buddha's Map*⁶, je še ena dobra referenca konceptov in izkušenj TWIM metode.

2 Za več informacij pogledjte na: www.dhammasukha.org

3 Bhante Vimalaramsi, *Meditation is Life, Life is Meditation* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014).

4 Vimalaramsi, *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

5 Vimalaramsi, *Moving Dhamma*, vol. 1 (Annapolis, MO: Dhamma Sukha Publishing, 2012).
Vimalaramsi, *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

6 Doug Kraft, *Buddha's Map* (Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013).

Kaj je Čuječnost?

Izraz "Čuječnost" je v teh dneh postal vsakdanji in ga pogosto razlagamo drugače kot tisto za kar ga je, po mojem mnenju, izvorno oblikoval Buda.

Morda ste že slišali, da Čuječnost pomeni opazovati kar se poraja, se potopiti v in se močno osredotočati na le-to, da bi razumeli naravo tega kar nastane.

Ideja je, da bomo z natančnejšo in bolj osredotočeno koncentracijo na "predmet meditacije" na koncu pridobili globoke in pomembne uvide.

Vendar to ni Čuječnost, ki jo je učil Buda; pravzaprav bi natančneje temu lahko rekli eno-točkovna koncentracija: absorbiranje vaše pozornosti v predmet.

Buda se je učil iz svojih izkušenj in opisal v Mahāsaccaka suti 36 v Majjhima Nikāya, da bo enosmerna koncentracija začasno umirila um, vendar ne bo privedla do razumevanja trpljenja in vzroka trpljenja, oz. v Nibbāno. Zaradi tega je Buda zavrnil postopke absorpcije in prakse eno-točkovne koncentracije. Večina današnjih učiteljev zgreši to pomembno bistvo. Toda sutta 36 to jasno poudari. Buda je zavrnil nauke Ālāra Kalama in Uddaka Rāma-putta - učiteljev najnaprednejših koncentracijskih stanj tistega časa. Zapustil je njihovo učenje in še nadaljnjih šest let nadaljeval iskanje.

Tu je kratka, jasna in natančna definicija Čuječnosti, kot jo je učil Buda:

Čuječnost pomeni *spomniti se opazovati*
kako se naša pozornost premika
od ene do druge stvari.

Prvi del Čuječnosti je, *spomniti se opazovati* um in spomniti se vrniti k svojemu objektu meditacije, ko odtavate. Drugi del Čuječnosti je *opazovati*, kako se pozornost uma premika od ene stvari do druge.

Pravi vpogled dobimo tako, da opazujemo, kako se naš um odziva na stvari, ko se pojavijo v umu- ne pa skozi opazovanje stvari samih. Resnična Čuječnost je *spomniti se opazovati*, kako se vaš um giblje in se odziva na tisto, kar se pojavi v sedanjem trenutku.

S Čuječnostjo lahko razumemo, kako stvari nastajajo in minevajo od začetka do konca. Vseeno nam je, *zakaj* se stvari pojavijo - to je skrb psihologov in filozofov. Zanima nas le, *kako* nastanejo in *kako* izginejo - kako se dogaja gibanje pozornosti uma v celotnem procesu.

Ko Čuječnost postane močna, začneš razumeti, kaj hrepenenje (craving, op.p.) v resnici je. Hrepenenje je tisto, kar povleče naš um od predmeta meditacije. Napetost in zategnjenost se pojavita z občutki in mislimi. Hrepenenje je tisto, kar začne postopek identifikacije, v katerem osebno vzamete nekaj z mislijo "všeč mi je" ali "ne maram".

Čuječa meditacija je postopek opazovanja, kako se pozornost uma premika iz trenutka v trenutek. Čuječnost nam omogoča, da jasno in natančno vidimo, *kako* nastane in mineva brezoseben proces misli in občutkov⁷. Navadno se s procesom misli in občutkov identificiramo; jemljemo osebno. Videnje in razumevanje, kako se naša pozornost premika iz ene stvari na drugo, personalizira izkušnjo in ustvarja "jaz", je eno najpomembnejših spoznanj te prakse. Razvija neosebno perspektivo o vseh nastalih pojavih in privede meditatorja k temu, da sam vidi pravo naravo obstoja. Končno lahko odgovorite na vprašanje: "Kdo (ali kaj) sem?"

Druga pomembna plat Čuječnosti, ko smo se spomnili in opazili, je, da se ujamemo ko se izgubimo - da se spomnimo, da bi se morali "vrniti domov." Več o tem ob pojasnjevanju postopka 6R kasneje.

7 Buda je ta proces imenoval Pogojena izvornost ali *Paṭiccasamuppāda*.

Zakaj vaditi Mettā meditacijo?

Kot že rečeno, je Buda o meditaciji Metta govoril veliko pogosteje, kot je govoril o meditaciji dihanja, in dal je vedeti, da bo meditacija Mettā, kot del Brahmavihār, vodila k Nibbani. To so že sami po sebi dovolj dobri razlogi, da nas pritegnejo k Mettā meditaciji. Kljub temu obstajajo tudi drugi razlogi.

Prvič, z uporabo sut kot vodstva, Dhamma Sukha uči Čuječnost diha (Ānāpānasati) drugače kot druge tehnike, ki so eno-točkovne. Praksa dihanja, ki se osredotoča na konico nosu ali na trebuh, ni v sutah. Buda ni nikoli rekel, da se osredotočajte na dih - rekel je naj opazujemo in vemo kaj dih dela v trenutku in da naj opazujemo kaj dela pozornost uma, ko dihamo. Ko um odtava, uporabimo 6R, da mehko, brez potiskanja proč, vrnemo svoje opazovanje k predmetu meditacije.⁸

Bolje bi bilo, da tisti meditatorji, ki so v preteklosti izvajali Meditacijo dihanja, uporabljajo povsem drug predmet meditacije. V nasprotnem primeru se lahko, po stari navadi, vrnejo na način ki so se ga učili, uporabljaje tisto, kar štejemo kot »slabe navade«. To lahko privede do zmede in pomanjkanja napredka. Bolje se je izogniti praksi, ki od ljudi zahteva, da se borijo proti starim načinom vadbe.

Kot drugič, ugotovimo, da je Čuječnost Mette in vadba Brahmavihār lažja zaradi udobnega občutka Mette. To je še posebej pomembno za začetnika, saj je meditacija diha morda težje obvladljiva, saj gre bolj za mentalno vadbo. S Čuječnostjo Mette lahko zaradi njene prijetne narave tudi dlje časa ostanete s svojim objektom meditacije in je ob tem tudi bolj zabavno. Verjetno je čudno slišati, da je meditacija lahko zabavna!

Tretjič, v dejanski praksi smo videli, da je napredek pri Metti veliko hitrejši, saj je občutek same Mette precej prijeten. Ne pozabite, da je to meditacija *občutka* in to je vsekakor *prijeten*, srečen občutek.

Nenazadnje pa vas meditacija Metta, spet, kot meditacija občutka, oddaljuje od katere koli druge meditacije temelječe na telesu ali na senzacijah, ki vključujejo koncentracijo na delih telesa. Osredotoča se na

⁸ Za več informacij o tem kako učimo Meditacijo dihanja, se prosim obrnite na našo spletno stran, www.dhammasukha.org, kjer najdete predavanje "Satipaṭṭhāna Sutta" v katerem je podrobno opisana.

občutek ljubeče prisotnosti. Izogiba se morebitnim "slabim navadam", ki ste si jih morda pridobili.

Torej, začnimo!

Navodila za začetek Metta meditacije

Ko izvajate meditacijo Ljubeče prisotnosti začnite s sevanjem ljubečih in prijaznih občutkov do sebe. Spomnite se obdobja, ko ste bili srečni. Ko se pojavi tisti srečni občutek, je to topel, žareč občutek.

Nekateri od vas se morda pritožite - to pravzaprav pogosto slišimo - da se ne morete spomniti nobenega lepega spomina. Nato vas vprašamo: "Si lahko predstavljate, da držite otroka in ga gledate v oči? Ali čutite ljubeč občutek? Ko se ta dojenček nasmehne, kajne?"

Druga možnost je, da si predstavljate, da v naročju držite simpatičnega psička. Ko pogledate psička, se seveda želite nasmehnuti in se igrati z njim. Občutek, ki ga ustvarjate, je topel, žareč in iskren občutek, ki seva iz vaših oči, uma in srca.

Ko vzpostavite ta občutek, uporabite ta občutek, da si zaželite srečo. "Tako kot sem bil srečen takrat, naj bom srečen zdaj." Nadaljujte s stavki, kot so "Naj bom miren", "Naj bom srečen",...

Ali veste, kako se počutite, ko čutite mir? Nato *postavite ta občutek in sebe* v središče svojega srca in se obkrožite s tem srečnim občutkom.

Ko ta občutek zbledi, priključite kakšno drugo frazo kot npr.: "Naj bom spokojen", "Naj bom zadovoljen", "naj bom poln radosti". Zdaj si privoščite velik "srčni objem". Resnično in iskreno, zaželite si srečo! Ljubite sebe in mislite resno. Ta občutek je vaš predmet meditacije.

Vsakič, ko občutek zbledi, željo nekajkrat ponovite v mislih. Ponovite jo le tolikokrat, da vzbudite občutek - ne delajte mantre! Ponavljanje besedne zveze znova in znova ne bo vzbudilo občutka, ki ga želimo - fraza nas samo spomni, da vzbudimo občutek. Ko se občutek pojavi, spustimo besedno zvezo.

Obstajajo številni učitelji, ki se osredotočajo na to, da samo izgovarjajo besedne zveze znova in znova, kar pa žal ne deluje. Tako bo to postala le koncentracijska praksa.

Nekateri ljudje zlahka vizualizirajo; drugi ne. Ni pomembno, da jasno vidite svoj predmet meditacije. Samo *vedite*, da je tam. Naj bo občutek samega sebe v, središču prsnega koša, ovit v ta srečen in zadovoljen občutek.

In zares se dobro počutite! Počutite se pomirjeno, v miru ali ljubeče, nežno ali prijazno, radodarno, radostno, jasno, umirjeno ali zadovoljno. Bodite v redu s tem, da sedite in občutite vse to. *V redu* je, da se počutite dobro, dovolite si biti v sedanjosti, samo občutite to zadovoljstvo.

Nikamor vam ni treba; ste na majhnem dopustu od vsakodnevnega življenja. Nič drugega ni za početi, kot biti srečen in izžarevati ta občutek nase. Lahko to storite? Ne poskušajte biti srečni. Bodite srečni! Bodite zadovoljni. Bodite v miru - tukaj, prav zdaj. Imate naše dovoljenje biti veseli vsaj naslednjih trideset minut!

To je meditacija čutenja, vendar ne pretiravajte v opazovanju središča prsi, da bi poskušali vzbuditi občutek ljubeče naklonjenosti. Ne silite občutka, kjer ga ni. Ne dajajte voz pred konja. Nasmehnite se in občutite ta nasmeh po vsem telesu. Ko izgovarjate frazo, sprostite ta občutek in resoniral bo na vašem srčnem področju. Iskreno si zaželite srečo. Verjemite in vedite, da si želite srečo zase. Samo bodite s tem občutkom, vedite da je tam in se mu nasmehnite.

Lahko se pojavijo kakšne blokade, na primer, da si rečete: "Ne, ne zaslužim si biti srečen!" Ta averzija do lastne sreče je odvrčanje pozornosti - motnja. Motnje bomo obdelali kmalu. Pojasnili vam bomo način, kako se spoprijeti z njimi, da si boste lahko dopustili in se usposobili čutiti resnično ljubečo naklonjenost dlje časa.

Kasneje, ko začnete čutiti ta občutek do drugih, vedite, da se lahko pojavijo podobne blokade in da so tudi to motnje. Ni razloga, da tudi drugi ne bi bili zadovoljni. Cilj je najprej sprejeti in si dovoliti, da ste srečni in v miru. *V redu* je. Potem, ko čutite to srečo v svojem umu, boste z veseljem delili ta občutek z drugimi bitji.

Začetna drža

Pred meditacijo je koristno najti razmeroma miren prostor ter se udobno in pokončno usesti.

Sedenje s prekrižanimi nogami ni potrebno, polni lotos zagotovo ni potreben. Sedeča drža, ki je znana vašemu telesu, bo manj moteča in bolj koristna od tiste, v kateri vam je neprijetno ali vas boli. Na Zahodu je mnogim meditatorjem težko sedeti na tleh. V tem primeru raje uporabite stol, da si ne bi povzročali nepotrebno bolečino in nelagodje. V sedenju na tleh ni nobene "čarovnije".

Izogibajte se močnemu naslanjanju v naslon stola. Sedite, z vretenci zloženimi eno na drugo. Drža naj bo udobna. Cilj je zmanjšati kakršen koli dejanski fizični vzrok napetosti in bolečine ter izboljšati budnost. Že tako bomo imeli dovolj ovir v *umu*, ki nas bodo zaposljevale!

Ko sedite, se ne premikajte. Ne premikajte prstov; ne trzajte in ne praskajte se; ne zibajte se naprej in nazaj. Sploh ne spreminjajte drže. Sedite mirno kot menih spodaj. Ko mirno sedite, se um umiri. Če se vaše telo kakorkoli premika, se bo um zmotil – kakor, ko pripravljamo želatino, jo je treba najprej ohladiti in ne premikati, da se strdi.



Nasmeh

To je meditacija smehljanja. Ugotovljeno je bilo, da ko se koticiki vaših ustnic dvignejo, se dvigne tudi vaše mentalno stanje. Ko se koticiki ustnic spustijo, se spusti tudi vaše mentalno stanje.⁹

Na ustnice položite majhen nasmeh, vendar se ne ustavite pri tem. Dajte si nasmeh v oči, čeprav so oči zaprte. Opazili boste, da je v očeh lahko veliko napetosti. V mislih si ustvarite nasmeh. In še posebej, nasmehnite se v srce.

Na začetku bo morda nasmeh mehaničen - sčasoma se bo spremenil v iskren občutek sreče. Moral bi biti nasmeh, ki v sebi nosi ljubečo naklonjenost. Pomembno je da iskreno mislite tako! Nasmehnite se z ustnicami, nasmehnite se z umom in nasmehnite se iz srca!

Če vaš um odtava petindvajsetkrat v sedenju in petindvajsetkrat to prepoznate, spustite misli da so, se sprostite, se nasmehnete in se vrnete k svoji meditaciji, potem ste imeli dobro meditacijo. Vsekakor to ne bo tiha in umirjena meditacija, temveč aktivna meditacija in to je še vedno lahko *dobra* meditacija!

Vsakič, ko vaš um odtava in se vrne ter se sprostite in nasmehnete, razvijate svojo sposobnost, da vidite distrakcijo/motnjo in jo spustite. Tako izboljšujete svojo čuječnost, svojo moč opazovanja. Z vajo boste vse boljši pri tem, vaša moč opazovanja pa bo vse močnejša.

9 Eric Jaffe, "Psychology of Smiling," *Observer* 23, no. 10 (University of Minnesota, December, 2010), <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling.html>.

Motnje

Medtem ko meditacijo Mettā izvajate na ta način, bo vaš um odtaval. Kaj mislimo z izrazom odtaval? Ste s svojim predmetom meditacije, ki je topel žareč občutek v središču prsi. Doživljate ta občutek; potem pa vas zmoti nekaj misli ali občutkov. To je lahko občutek srbenja, želja po kašlju, pekoč občutek ali boleč občutek v nogi. Lahko je spomin na pogovor s prijateljem ali na potovanje na jezero. Ali pa bi lahko šlo za razmislek o nečem, kar potrebujete iz trgovine.

Kar naenkrat se ukvarjate s to motnjo in ne s svojim predmetom meditacije. Z drugimi besedami, vaša pozornost je nekje drugje. Niste prepričani, kako ste prišli tja ali kaj naj bi počeli. Potem se *spomnite*, da meditirate in da naj bi bili na vašem predmetu meditacije. *Spomniti se* - to je prvi del opredelitve čuječnosti.

Če spustite razmišljanje o motnji (distrakciji) in se rahlo sprostite, lahko opazite, da je okoli tega občutka ali misli tesna "mentalna pest". Prav tako lahko opazite, da te motnje ne želite tam. Hočete, da izgine. Toda bolj ko želite da izgine, večja in intenzivnejša postane ta motnja.

Torej, vaš um je na tej srbečici, tej bolečini, tej misli. Kako je prišel tja? Ni kar naenkrat skočil tja. Obstaja postopek, ki se zgodi in začnete opazati, kako se vaš um premika od ene stvari do druge. Ne *razmišljajte* o tem, ampak pozorno *opazujte*, kako se postopek dogaja. Tu ne govorimo o analizi, zakaj se kaj zgodi - preprosto *opazujte*, kaj se dogaja. *Opazujte* način, kako se *um giblje in reagira* v sedanjosti - to je drugi del pozornosti.

Resnica je, da ko je občutek tam, je tam! V redu je, da je tam. Pojavile se bodo moteče misli in občutki, in tudi to je v redu. Misli niso vaš sovražnik. V resnici so priložnosti.

Vsaka misel, vsak občutek, vsak občutek, ki nastane in odvrne vaš um, povzroči napetost.

Prva plemenita resnica je, da obstaja trpljenje. Druga plemenita resnica je, da trpljenje povzroča hrepenenje. Tretja plemenita resnica je, da obstaja prenehanja trpljenja. Četrta plemenita resnica je, da obstaja pot do prenehanja trpljenja. Ta pot je osemkratna pot.

Ta napetost je priložnost, kjer lahko prepoznate sam začetek hrepenenja in, kot morda veste, Druga plemenita resnica pravi, da je hrepenenje vzrok za trpljenje! Življenje ni trpljenje; hrepenenje/hlepenje je tisto, zaradi česar je tako.

Motnje (distrakcije) pa nam povedo, po čem hrepenimo - na kaj smo navezani. Videti in razumeti, kaj vam je všeč in kaj vam ni všeč, je prvi korak k spuščanju teh navezanosti.

Vaši možgani imajo dva režnja, ki sta v treh membranah, imenovanih meningi. Je kot vreča, ovita okoli možganov in hrbtenice. Vsakič, ko pride do distrakcije, je v predelu možganov zaznavno gibanje in zdi se (nekateri se s tem ne strinjajo, vendar se nekaj čuti)kot, da bi se možgani začeli širiti proti tej membrani. Misel povzroči tesnost ali napetost, ki jo lahko opazimo sami.

Vsakič, ko opazite to napetost in tesnost, boste želeli to tesnost sprostiti in "se mehčati" vanjo. S sproščanjem spuščate Hrepenenje. Več o tem, ko pridemo do 6R.

Ko se Hrepenenje sprosti, se v glavi pojavi rahel občutek širjenja. Takoj ko se sprostite, boste opazili, da je vaš um zelo spokojen in miren. Vaš um je buden, misli pa ni. V tem trenutku imate čisti um. Zdaj vrnite ta čisti um k meditacijskemu objektu - občutku ljubeče prisotnosti in nasmehu - temu toplemu, sevajočem in srečnemu občutku. Zdaj si zaželite še eno željo po svoji sreči, vstavite ta občutek v svoje srce in izžarevajte ta srečni občutek vase.

Ni pomembno, kolikokrat motnja odvrne vašo pozornost. Misli in občutki ne minejo, ko jih prvič opazite in s tem ni nič narobe. Ko se bodo te motnje vedno znova vračale, boste vedno bolj seznanjeni s tem kako nastanejo. S prakso bo njihova intenzivnost in pogostost popustila.

Ovire

Buda je govoril o petih ovirah pri meditaciji. Ovire so motnje, ki vas bodo odvrnile od predmeta meditacije – pet težavnežev, ki vas bodo zagotovo obiskali!

Vsaka motnja (distrakcija) temelji na vsaj eni od petih ovir. Pogosto pridejo dve ali tri naenkrat in se združijo.

Pet ovir je:

1. Čutna želja: "To mi je všeč", sicer znana kot Poželjiv ali Pohlepni um. Obesili se boste na stvari, ki so *prijetne* in si jih želite več. To bo povzročilo navezanost na prijetna stanja duha, ki so se pojavila v preteklosti, in željo po prijetnem stanju v prihodnosti.
2. Jeza, odpor, strah: "Ne maram tega." Želeli boste odgnati stanje uma, ki vam ni všeč. Ali pa boste izkusili strah ali jezo zaradi že nastalih *neprijetnih* ali bolečih občutkov. Poskušali boste potisniti stran in *nadzirati* vse, kar vam povzroča bolečino. Poskušali boste celo prisiliti svoj um, da stvari izkusi na določen način, za katerega vi mislite, da je *pravilen*, ko bi morali samo opazovati kaj je tam. No, to pa je resnično pretiran nadzor!
3. Lenoba in topost: otopelost in zaspanost. To dvoje bo povzročilo pomanjkanje truda in odločnosti, ker ste izgubili zanimanje za svoj predmet meditacije. Doživeli boste miselno meglo. Ko jo natančno pogledate, vidite, da ima v sebi stiskanje in napetost. V zaspanosti obstaja celo Hrepenenje.
4. Nemir: Ko nastopi nemir se nenehno želite premikati in spreminjati svoj položaj, početi kaj drugega kot tisto kar počnete, biti nekje drugje kot tukaj. Nemir se lahko kaže kot zelo tesni, neprijetni občutki v telesu in umu.
5. Dvom: Niste prepričani, da pravilno sledite navodilom ali celo, če je to prava praksa. Zaradi tega se počutite nesigurni vase. Lahko se

tudi kaže kot pomanjkanje zaupanja v učenje Bude, v vašega učitelja ali oboje skupaj.

Ko se pojavijo ovire ni vaša naloga, da so vam všeč ali, da se z njimi borite. Vaša naloga je, da jih sprejmete in jim "ponudite čaj"! Ne hranite jih s svojo pozornostjo. Siljenje in odpor do tega, da so tu jim le prinese pozornost po kateri hrepenijo in jih naredi močnejše. To se zgodi z eno-točkovno koncentracijsko meditacijo. Ovire odžene na silo, ko vadite intenzivno koncentracijo. Vendar takoj ko nehate meditarati se vrnejo, včasih še močnejše.

Če pustite ovire, da so tam in svojo pozornost usmerite na nekaj, kar je celostno bo energija, ki je v njih postopoma zbledela. Izginile bodo kot požar, ki mu zmanjka goriva. Tako lahko za vedno premagate ovire. Ogenj kar ugasne. V jeziku Pāli se Nibbana prevaja kot "Ni" ali ne in "bāna" ali ogenj. Brez ognja. Brez hrepenenja. Brez ovir.

6R

Zdaj vam bomo dali konkretna navodila, kako delati z ovirami na način kakor je učil Buda.

Za trenutek si predstavljajte Bodhisattvo, ki je kot mlad fant počival pod cvetočo jablano. Ni bil resen ali napet; zabaval se je gledajoč festival svojega očeta. Takrat je "*dosegel prijetno bivanje*" (*jhāna*), kot je navedeno v suttah. Z lahkotnim umom je lahko prišel v zelo spokojno in zavestno stanje.

Kasneje, na predvečer svojega razsvetljenja, se je spomnil tega stanja, potem ko je preizkusil vse meditacije in telesne vadbe, ki so bile takrat znane v Indiji¹⁰. In spoznal je, da je to preprosto stanje - to spokojno, zavestno in srečno stanje - bilo ključno za prebujenje. Toda kako to prenesti ljudem?

Ko je učil je Buda v veliki meri poučeval neizobražene kmete in trgovce. Moral je imeti enostavno, učinkovito prakso, ki je bila enostavna in je delovala hitro. Moral je imeti metodo, s katero lahko vsakdo zlahka in takoj izkusi pot in koristnost zase. Tako je lahko v svojem življenju vplival na toliko ljudi.

Ali želite jasno videti? To je enostavno! Razvedrite se, uživajte v raziskovanju, sprostite se in se nasmehnite! Sprostitev in nasmeh vas pripelje do srečnejše, bolj zanimive prakse.

To se sliši kot odličen nasvet, ampak kako to storite? Ko je vaša pozornost zmotila distrakcija in izgubite nasmeh, sledite tem korakom:

1. *Prepoznavajte*, da je pozornost uma odplavala v stran in da ste izgubljeni v mislih. Pozabili ste, kaj ste že počeli. Niste več na svojem predmetu meditacije.

2. *Spustite* navezanost na misel ali občutek, tako da prepustite motnji, da je - da ji ne posvečate več pozornosti. Prenehajte jo hraniti. Samo odstopite od nje.

10 Refer to Majjhima Nikāya, sutta 36:30.

3. *Sprostite* vsako preostalo napetost ali tesnoba, ki jo je povzročila ta motnja.

4. *Ponovno se nasmehnite*. Vrnite ta nasmeh na obraz in v vaše srce. Ponovno začutite ta srečen občutek Ljubeče naklonjenosti.

5. *Vrnite se*. Pozornost uma nežno preusmerite nazaj k predmetu meditacije, torej k Metti. Nadaljujte z nežnim, zbranim umom, da ostanete pri svojem predmetu meditacije.

6. *Ponovite* celoten cikel. To vajo ponavljajte vsakič, ko se vaša pozornost odvrne od predmeta meditacije.

Temu pravimo "6R." Izvlečeni so neposredno iz besedila sut kot del Pravih Trudov. Prvi štirje 'R' so štirje pravi napori, zadnja dva 'R' pa vas opominjata, da se vrnite in ponovite po potrebi.

Opazite, da nikoli ničesar ne *potisnete* stran. Nikoli ne poskušate ničesar nadzorovati - če želite nadzorovati, uporabite Hrepenenje za odpravo Hrepenenja!

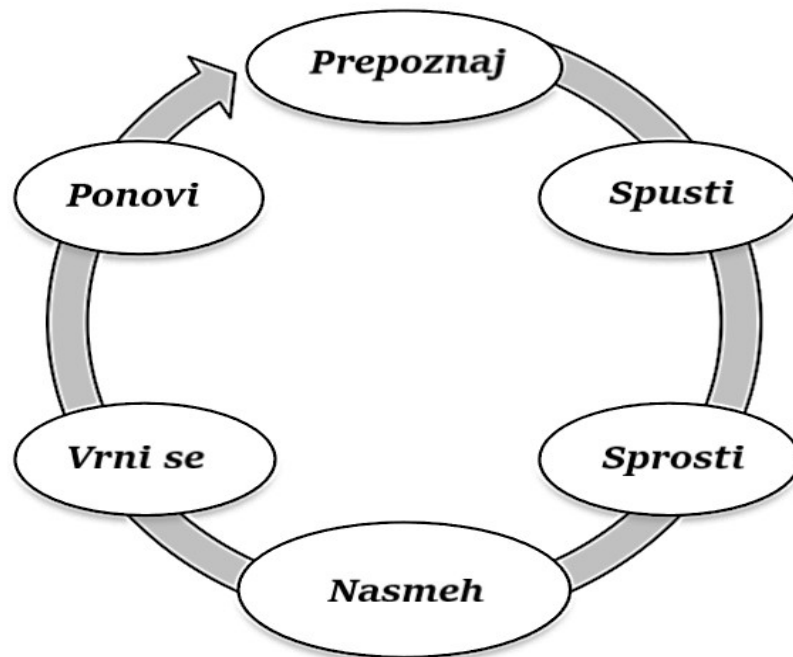
Ne uporabite 6R-jev za rahlo miselno „šumenje“ v ozadju ali manjši telesni občutek. Dokler ste še vedno s svojim občutkom Ljubeče prisotnosti ostanete pri tem občutku in ga pustite, da se poglobi. Zanimarite te rahle motnje v ozadju. Kot začetnik naredite 6R le, če je vaša pozornost popolnoma odšla od predmeta meditacije.

V razlagi osemkratne poti v sutah je ena od komponent Pravih Trudov. Pravi Trud in 6R sta isti stvari.

Kaj je Pravi Trud?

1. Opazite, da je nastalo neprijetno stanje.
2. Nehate biti pozorni na ta neprijeten občutek, pustite ga da je sam zase, brez da bi ga potiskali v stran ali da bi s pozornostjo obtičali na njemu.

3. Prikličete celosten občutek
4. Ostanete pri tem celostnem občutku.



6R-ji dodajo "Vrni se" in "Ponovi" samo za zaključek cikla. Pravilen Trud izvajamo tako, da ponavljamo cikel 6R vedno znova. Sami vidimo in izkušamo, kaj je trpljenje in kako ga lajšati.

Opazite kaj vam povzroči, da postanete napeti in tesnobni, nato pa kako doseči prenehanje le-tega s spuščanjem in sproščanjem ter priklicem celostnega predmeta meditacije. Odkrili boste, kako vaditi neposredno pot do prenehanja trpljenja. To se zgodi vsakič, ko *Prepoznate* in *Sprostite* nastali občutek, se *Sprostite* in ponovno *Nasmehnete*. Opazili boste olajšanje.

Ko pogledate koristi, o katerih je govora v suti o Dhammi, najdete stavek, ki pravi, da je Dhamma "*takoj učinkovita*." Z vadbo 6R-jev izpolnite to izjavo! Ko sprostite napetost ali tesnost, ki jo povzroči distrakcija, takoj doživite Tretjo plemenito resnico, *prenehanje trpljenja*.

Z drugimi besedami, um očistite tako, da se sprostite in spustite trpljenje. V to se prepričate na lastni koži.

Nato z nasmehom pripeljete nazaj celosten predmet in preusmerite pozornost nazaj na Metto, kar je celosten občutek.

Če želite občutiti olajšanje, vam ni treba dolgo vaditi - mesece ali leta. To lahko vidite takoj po koraku Sprosti, 6R-jev. Opazite trenutek čistega uma, brez hrepenenja.

S ponavljanjem 6R-jev in prikrajšanjem ovir za vašo pozornost - njihovega goriva, boste na koncu nadomestili vse nezdrave mentalne navade s koristnimi. Na ta način vzgajate samo koristna, celostna stanja in sčasoma boste dosegli prenehanje trpljenja.

Če želite biti uspešni v meditaciji morate razviti veščino čuječnosti in sposobnosti opazovanja. Pomembno je tudi ohranjanje občutka zabave in raziskovanja. To pomaga izboljšati vašo čuječnost. Usposabljanje v 6R-jih razvija te potrebne spretnosti.

Včasih ljudje pravijo, da je ta praksa enostavnejša, kot so mislili. Nekateri so se učitelju dejansko pritožili, ker menijo, da bi ta meditacija morala biti bolj zapletena!

Zdaj pa pojdimo skozi vsak korak bolj poglobljeno.

Prepoznavaj

Čuječnost nas spomni opazovanja in prepoznavanja premikov pozornosti od ene stvari do druge, torej od predmeta za meditacijo do motnje (distrakcije). To opazovanje zazna vsako premikanje pozornosti od predmeta meditacije. Opazimo lahko rahlo tesnost ali napetost, ko se pozornost uma začne gibati proti nastajajočemu pojavu.

Prijetni ali boleči občutki se lahko pojavijo na katerem koli od šestih čutnih vrat. Vsak vid, zvok, vonj, okus, dotik ali misel lahko povzročijo motnje. S skrbnim brezsodbenim opazovanjem boste opazili rahlo zategovanje, ki se pojavlja tako v mislih kot fizično v samih možganih.

Prepoznavanje zgodnjega gibanja uma je ključnega pomena za uspešno meditacijo. Nato nadaljujte z...

Spusti

Ko se pojavi misel o nečem, jo izpusite. Naj bo tam, ne da bi ji posvečali pozornost. Vsebina motnje sploh ni pomembna, pomemben pa je način, *kako* je nastala! Ne analizirajte in ne poskušajte ugotoviti, zakaj je tam; naj bo, ne da bi skrbeli zanjo. Brez pozornosti vašega uma motnja izgubi energijo in odide. Ko na njej ne zadržujete pozornosti, motnja in miselno klepetanje o njej prenehata. Čuječnost nato meditatorja opomni, naj...

Sprosti

Ko sprostite misel in ji dovolite, da je sama zase, ne da bi jo poskušali opazovati ali se vanjo vključiti, ostane znotraj uma in telesa tanka, komaj opazna tesnost ali napetost.

Da bi odpravil to preostalo napetost, je Buda uvedel sprostivni korak. Sute¹¹ imenujejo ta sprostivni korak "pomiritev telesne formacije." To velja še posebej za glavo, ki je seveda del vašega telesa.

Pomeni, da "razklenete" pozornost od misli in okoli nje. To je več kot le spuščanje. To je aktivno mehčanje in sproščanje ter puščanje motnje, da je tam, kar nato oslabi njeno moč. Postopoma popolnoma izgine sama.

Prosim, ne preskočite tega koraka! Je *najpomembnejši del* te meditacije. To je *manjkajoči korak*, o katerem smo govorili v uvodu. To je ključ do napredka!

Brez izvajanja tega koraka sprostitve vsakič, ko se oddaljite od svojega meditacijskega predmeta, ne boste doživeli bližnjega pogleda na prenehanje napetosti, ki jo povzroča Hrepenenje. Ne boste občutili olajšanja, ko bo ta napetost sproščena.

Ne pozabite, da se hrepenenje vedno najprej pokaže kot tesnost ali napetost v vašem umu in telesu. Korak sprostitve vam daje nekakšno "vsakdanjo Nibbāno." Imate takojšnjo priložnost, da med izvajanjem

11 Ta korak sprostitve je moč najti v vseh sutah kjer Buda podaja meditacijska navodila. Beseda v Paliju za pomiritev je *passambhaya*. Za primer preverite v Majjhima Nikāya, sute 10:5 ali 118.

korakov *Spusti* in *Sprosti* vidite in izkusite resnično naravo in olajšanje tesnosti in trpljenja. Čuječnost vas nato spomni na...

Nasmeh

Če ste poslušali govore o Dhammi na naši spletni strani, se morda spomnite, kako je nasmeh pomemben vidik meditacije. Naučite se nasmehniti in rahlo dvigniti koticke ust, da bo um opazovalen, buden, spreten in svetel. Če postanete resni, se napenjate ali mrščite, bo um postal težak, vaša čuječnost pa topa in počasna. Uvidi postanejo težje opazni in to upočasni vaše razumevanje Dhamme.

Vrnitev

Preusmerite svoj um nazaj k predmetu meditacije. Nežno preusmerite um in ne ga sunkovito potegniti nazaj, preden ste pripravljeni. Naj bo to harmonično gibanje, gibanje, ki je pravočasno in ni siljeno.

Ponovi

Celoten cikel ponovite tako pogosto, kot je potrebno. Ostanite s predmetom, dokler ne odtavate in nato ponovno uporabite 6R.

Duhovni prijatelj

Prvih deset minut svojega sedenja izžarevajte ljubezen do sebe. Zavijte se v tisti srečen, spokojni občutek z uporabo prejšnjih navodil. Za preostali del sedenja izžarevajte ljubeče in naklonjene misli duhovnemu prijatelju. Kaj je duhovni prijatelj?

Zdaj bomo izbrali naš naslednji predmet meditacije - Duhovni prijatelj. Zelo pomembno je, da je duhovni prijatelj živa oseba, istega spola da ni član vaše družine.

Kadar je duhovni prijatelj drugega spola, lahko to povzroči občutke poželenja in to zaplete vašo izkušnjo. To je tradicionalni način poučevanja Mette. Če vam to navodilo ne ustreza, se prepričajte, da vam oseba ki jo izberete ne vzbuja občutkov poželenja, ko izžarevate ljubečo prisotnost - ne pozabite, s to osebo boste preživeli veliko časa.

Vaš duhovni prijatelj naj bo nekdo, ki ga globoko spoštujete in mu iskreno želite dobro. Je nekdo, ki vam vzbudi nasmeh, ko pomislite nanj. Morda je to vaš najljubši učitelj ali terapevt, ki vas podpira v vaših najvišjih ciljih. Lahko je to prijatelj, ki je vedno tu za vas vas podpira brezpogojno.

Prosim, ne uporabljajte člana družine za svojega duhovnega prijatelja, ker so vam družinski člani preblizu. Družinske člane bomo pozneje vključili v vašo prakso, a za zdaj lahko sprožijo skrite težave, ki motijo prakso. Na začetku želimo ohraniti prakso enostavno in nezapleteno. Ne oddajajte ljubeče prisotnosti na mrtvo osebo - občutek se ne bo pojavil pravilno, saj ni mogoče vzpostaviti nobene osebne povezave.

Željo svojemu duhovnemu prijatelju izrazite na naslednji način: "Kakor jaz čutim to srečo v sebi, tako bodi tudi ti srečen in miren!" Zavijte jih v občutek ljubeče prisotnosti, postavite jih v središče srca in se jim nasmehnite. Resnično bodite *iskreni* v svoji želji. Mislite resno. Bolj kot boste verjeli, močnejši bo občutek.

In vaš prijatelj bo to čutil. Ljudje, ki so bili izbrani kot duhovni prijatelji, poročajo, da se ti topli občutki pojavijo v njih v času, ko jim oddajate metto. Če jih vprašate, vam bodo povedali, da so imeli odličen teden!

Še naprej jim želite dobro in jih „vidite“ v mislih, vendar ne dajte preveč poudarka na njihovo dejansko miselno podobo. Spet, nekateri so zelo dobri v vizualizaciji, nekateri pač ne. Samo vedite kdo je vaš duhovni prijatelj in da mu želite dobro.

Fraze so način črpanja črpalke - vzbujajo občutek. Ko izrečete željo, preusmerite pozornost na sam občutek. Ne pozabite, da je *občutek* vaš predmet meditacije. Ostanite pri tem občutku in pustite, da raste sam od sebe. Ne silite; samo nežno ga spodbudite.

Prej ali slej bo občutek zbledel. Ko se to zgodi, ponovite frazo še enkrat. Ni smiselno hitro ponavljati fraz. Na ta način fraza postane mehanska. Namesto tega iskreno izrecite frazo in počivajte nekaj trenutkov z občutkom, ki ga vzbudi. Ponovite frazo samo, če ni vzbudila občutka.

Nekateri ljudje vprašajo: "Ali ta občutek pošiljamo *navzven* drugemu?" Ne, ne poskušamo ničesar potisniti ven. Le vidimo našega prijatelja v središču srca in si želimo, da bi bil on ali ona srečna. Ne pošiljamo, telegrafiramo ali predajamo nobenega občutka. Ko sveča izžareva toploto in svetlobo, ali ta občutek aktivno pošilja navzven? Ne, žarči, ker je to narava toplote in svetlobe. Na enak način obkrožimo in obdamo našega prijatelja s tem občutkom, si ga zaželimo videti nasmejanega in srečnega.

Ta proces je kombinacija treh stvari, ki nastanejo: izžarevajoč občutek v srcu, miselna fraza in vaša podoba sebe ali svojega duhovnega prijatelja. Približno 75 odstotkov vaše pozornosti bi moralo biti na izžarevanju občutka, 20 odstotkov na občutku želje in le malo, recimo 5 odstotkov, na vizualizaciji vašega duhovnega prijatelja.

Nekateri menijo, da bi morali v svoji meditaciji dati večji poudarek vizualiziranju. Nato se pritožujejo nad tesnobo v glavi. To je zato, ker se preveč silijo, da bi videli svojega duhovnega prijatelja. Učitelj jim bo rekel, naj se nehajo tako truditi, ker je najpomembnejši del Mette čutenje izžarevanja - iskrena želja po sreči njihovega duhovnega prijatelja in občutek te sreče - ne vizualizacija njihovega prijatelja.

Če začutite glavobol ali čutite pritisk v glavi, se preveč trudite. Spet se nasmehnite in se nehajte toliko truditi.

Ko si predstavljate svojega duhovnega prijatelja, ga vidite nasmejanega in srečnega. Ne pozabite skozi ves čas meditacije držati nasmeh na ustnicah. Če opazite, da se ne smehljate, naj bo to opomnik, da se še enkrat nasmehnete. V mislih izrecite še eno željo in prijatelju pošljite naklonjen občutek. Vaš obraz ni navajen na nasmeh, zato bodite potrpežljivi! Obrazne mišice vas bodo morda celo nekoliko bolele, vendar se boste navadili in ta nelagodnost bo minila.

Prosim, ne kritizirajte se, ko se pozabite nasmehnuti. Kritične misli o čemer koli so ne-celostne in vodijo v več trpljenja. Temu pravimo *obsojajoče* misli. V bistvu prinašajo averzijo do sebe. Gre za nekakšno blago samo-sovraštvo in kritiko. Če vidite, da se grajate ker ste se pozabili nasmehnuti, se nato nasmejte v sebi, ker imate tako nor um! Sprostite se in opustite te misli.

Razumite, da imamo vsi nor um in da ni nič narobe s tem. Smejte se v sebi ob tem. Ta meditacija naj bi bila zabavna, se spomnite? Nasmehnite se in se smejte, ko opazite, da ste se spet ujeli, nato pa začnite znova s svojim predmetom meditacije.

Življenje je igra, ki se jo igramo, zato negujte lahkotnost in se zabavajte ves čas. Res da to zahteva vajo ampak zato vendar to vadite. Igrajte se s stvarmi in jih ne jemljite preveč resno.

To je resna meditacija, vendar ne želimo, da *ste resni*! Vaš um ne bi smel biti preveč resen; raje naj bo lahoten in poživljen. Nasmehnite se, in če to ne pomaga, bi vam malce smeha lahko pomagalo, da se vrnete v tisto srečnejše, budno stanje uma.

Istega duhovnega prijatelja boste uporabljali ves čas, dokler učitelj ne bo rekel, da ga lahko spremenite. To je lahko nekaj dni ali tednov. Če vadite sami, stopite v stik z nami preko spletne strani in dovolite, da vam pomagamo (Lahko postanete tudi del naše spletne Yahoo klepetalnice). Bolj kot boste lahko ostali v sedanosti - srečni in zadovoljni in čutili srečo s svojim duhovnim prijateljem - prej boste lahko prešli na naslednji

korak meditacije. Za navodila se lahko vedno obrnete na nas preko naše spletne strani.

Ko se boste ustalili z dobrim duhovnim prijateljem, ostanite pri tej osebi. Če preklopite iz ene osebe v drugo, praksa ne bo mogla zoreti ali se poglobiti. Včasih meditatorji želijo Metto poslati drugim ljudem ali vsem bitjem. To je le subtilen način, kako vas moti vaš um. Na začetku morate ostati z istim prijateljem, da boste lahko gradili svojo *zbranost*.

Besedo »koncentracija« smo nadomestili z besedo *zbranost*, da bi lažje razjasnili, da ne silimo svoj um da bi na silovit, fiksen način ostal samo na enem predmetu meditacije. Namesto tega želimo, da naš um rahlo počiva na predmetu meditacije. Če vaš um odtava uporabite 6R.

Kadar ni nobenih motenj, si vam ni treba prizadevati, da bi svoj um obdržali na predmetu. Tam ostane sam od sebe.

To je res neverjetna stvar, ko jo doživiš!

Ponovno se lahko zgodi, da se med meditacijo v vašem umu pojavijo kakšne naključne misli in občutki, ki pa niso dovolj močni, da bi v celoti odvzeli pozornost. Ko se to zgodi, jih prezrite in ostanite pri svojem predmetu meditacije. Te misli in raztresenosti gredo same od sebe; ni potrebe, da bi uporabili 6R.

Torej, da obnovimo:

1. Sedite najmanj trideset minut (zakaj, je razloženo kasneje).
2. Začnite z oddajanjem dobrohotnih in ljubečih misli in želja približno deset minut.
3. Za preostanek sedenja - *vsaj dvajset minut* - preklopite na svojega izbranega duhovnega prijatelja in jim do konca meditacije izžarevajte dobrohotne in ljubeče misli. Ostanite z enakim prijateljem in ne preklopite na nikogar drugega, čeprav mislite, da si "zasluži" vašo pozornost. Takšne želje so samo še ena oblika motenj. Um je lahko zelo zvit!

4. Za premagovanje motenj uporabite 6R.

Ko se občutek Mette začne krepiti, jo opazite in se potopite vanjo - nasmehnite se vanjo in pustite, da se razvije sam. Če ugotovite, da fraze subtilno ubesedujete in ubesedovanje začne povzročati nekaj napetosti, pustite ubesedovanje in preprosto občutite željo. To bo omogočilo občutku, da se še poveča. Ostanite z občutkom in samo ostanite v trenutku, ne da bi ga silili ali se „naslanjali nanj“.

Potrebovala boste nekaj časa za obvladovanje te prakse. V nekem smislu je to neke vrste "ne-početje" - občutka ne nadzirate ali silite, samo nežno ga usmerjate. Če je v telesu napetost, ker poskušate „pošiljati“ občutek, potem se preveč trudite. Le želja za srečo mora biti, na enak način kot želite nekemu srečo na potovanju. Stojiš in mahaš, ko odhajajo - ne stojiš in poskušaš iztisniti občutek nanje! Z Metta meditacijo je podobno - preprosto nasmehnete se in zaželite ta občutek ljubeče prisotnosti.

Ko vam bo praksa 6R-jev stekla, se bo pojavila ovira. Končno, 6R-jate zadnji ostanek napetosti in ovira popolnoma izgine! Hrepenenje je prvič odpravljeno. Majhna količina hrepenenja je izginila in se ne bo nikoli več pojavila.

Zaradi odpravljene ovire, vznikne Radost in prvič doživite prvo *Spokojno Zavedno Jhano (Tranquil Aware Jhana)*. Ko boste napredovali po tej poti, bo teh izkušenj še več. Ko bo vaša vadba napredovala, boste ugotovili, da je Radost prisotna. Lahko se izrazi kot občutek kurje polti, vznemirjenje ali dvigajoče navdušenje. Sledil bo prijeten spokojen občutek.

Ko se poglobljate globlje, se samozavest krepi in razumete, da je to kar počnete prava praksa. Prav tako boste opazili, da je v vašem umu veliko globlje stanje tišine, kot ste ga kdajkoli prej doživeli. Kot da je nekdo izklopil hladilnik, za katerega niste niti vedeli, da je vklopljen.

Morda boste opazili, da niste zavestni delov svojega telesa, če ne usmerite pozornosti nanje. To je normalen potek, ko telo začne izgubljati napetost in tesnost, kar kaže na napredek.

Končno, ko napredujete, se vam lahko občutek ljubeče prisotnosti dvigne v glavo. Nikoli ne poskušajte nadzorovati občutka - če se želi premakniti tja, potem ga pustite.

Zdaj ste postali napredni meditator.

Ko se to zgodi, boste pripravljeni na naslednji korak meditacijske prakse. Pišite nam preko naše spletne strani. Tu tega ne bomo pokrivali, saj je to napredna praksa in zahteva več navodil. Zdaj ste na poti skozi Spokojno Zavedno Jhano do izkušnje prebujenja.

Meditacija Odpuščanja

Pri priklicu in ohranjanju občutka ljubeče prisotnosti se lahko pojavijo težave - tudi če upoštevate vsa navodila. Morda boste v mislih izrekli stavek: "Naj bom srečen, naj bom zadovoljen", kar lahko povzroči vznik samoobsojanja ali samosovraštva. "Ne zaslužim si, nisem dobra oseba," se vam lahko poraja v mislih. Potem uporabite 6R in nekako ne deluje. Ljubeča prisotnost se ne pojavi, vaše srce preprosto nič ne občuti, je suho in trdo.

Morda vam lahko pri tem pomaga Meditacija Odpuščanja. Ugotavljamo, da ima precej študentov izredno korist ko preide na Meditacijo Odpuščanja, v kateri izžarevate odpuščanje sebi ter odpustite vse kar se pojavi in ko se pojavijo ljudje jim odpuščate, dokler vam tudi oni ne odpustijo.

Več o tej praksi lahko izveste na spletni strani Dhamma Sukha in v knjigi *Forgiveness Meditation* - Bhante Vimalaramsi. Ta majhna knjižica odpuščanja, pa tudi besedilo te knjige, je bilo vključeno tudi kot dodatek k bolj celoviti knjigi o tej praksi, *The Path to Nibbana* Davida Johnsona.

Odpuščanje pomeni opuščanje preteklosti in mehčanje našega uma. Vsakdo lahko ima korist od vadbe odpuščanja.

Meditacija med hojo

Pomemben del Metta prakse je meditacija med hojo. Prosim, ne prezrite tega. Če želite ohraniti energijo, morate hoditi, še posebej po daljšem sedenju.

S pomočjo hodeče meditacije lahko dvignete energijo ali privzdignete um pred sedenjem, če se počutite zaspani ali imate malo energije.

Včasih, ko je vaš um poln distrakcij, bo hoja lažje pomirila nemirni um, da se lahko vrnete v sedenje. Hodeča meditacija, po drugi strani, lahko doda energijo vašemu sedenju, tako da pospeši krvni obtok.

Hodeča meditacija je sama po sebi močna meditacija, vendar vam v povezavi z Mettā meditacijo pomaga vključiti Metto v vsakdanje življenje. Ne pozabite, da je to praksa, ki se jo da izvajati ves čas.

Poiščite prostor za sprehod, ki je dolg vsaj trideset korakov in je raven. Hodite z običajnim tempom, kot da se v nedeljo popoldne sprehajate po parku; ne počasi kot želva, ampak s hitrostjo, ki ni ne prehitra ne prepočasna. Oči naj bodo usmerjene navzdol pred vas, dva do tri metra naprej.

Ne dajajte pozornosti na noge. Namesto tega ostanite pri svojem duhovnem prijatelju. Prosim, ne ozirajte se okoli sebe, saj vas bo to odvrnilo od meditacije. To ni sprehod po naravi, ampak del dejanske prakse, kjer svojemu duhovnemu prijatelju izžarevate naklonjene in srečne misli. Kolikor je mogoče, ostanite pri tej vadbi ves čas, ko hodite. Tako je kot ko sedite, z edino razliko, da namesto sedenja hodite.

To lahko storite znotraj ali zunaj, kot dopušča vreme. Najbolje je, da hodite zunaj na prostem, vendar se poskusite izogniti vročini neposredne sončne svetlobe. Hodite lahko tudi znotraj, v krožni poti okoli sobe ali po hodniku.

Nekateri meditatorji med hojo močno napredujejo - lahko gre precej globoko. Tega navodila ne jemljite zlahka, saj je to pomemben del prakse. Pomaga nam tudi, da se naučimo izvajati Metto v vsakdanjem življenju, kadar smo bolj aktivni v svetu.

Hodite približno petnajst do trideset minut in nikoli več kot eno uro, saj bo tako veliko hoje utrudilo vaše telo. Vendar hodite v solidnem tempu, tako da boste ob koncu hoje čutili, da vam srce bije in boste morda celo nekoliko zadihani. Potem lahko sedite in ste popolnoma pozorni. Hoja lahko prinese umirjenost, jasnost *ali* energijo, odvisno od tega, kaj takrat potrebujete.

Nadaljujte

Trideset minut meditacije na dan je na začetku minimalno. Po naših izkušnjah je potrebnih petnajst do dvajset minut, da se um umiri. Nato si privoščite še deset produktivnih minut, kjer lahko resnično vidite in opazujete. Petinštirideset minut je še bolje.

Že samo dejstvo, da sedite in se ne premikate, dopušča umu, da se umiri. Dlje ko sedite, bolj se bo um umiril sam od sebe, ne da bi kaj naredili. Torej, dlje časa sedeti in se ne premikati je ključnega pomena za napredek v globlja stanja.

Na umiku (meditacijskem retreatu, op.p.) boste najprej sedeli vsaj trideset minut, hodili petnajst minut, nato pa spet sedeli, in tako izmenično skozi ves dan. Vaša sedenja bodo seveda trajala dlje in dlje in bodo sčasoma trajala dve do tri ure.

Sedeti dvakrat na dan, vam v vsakdanjem življenju zelo pomaga. Ko vam je enkrat udobno, poskusite ostati ves čas mirni. Če um vztraja pri premiku, 6R-jite željo po premiku. 6R-ji so zelo v pomoč pri raztapljanju napetosti in iskanju globlje lahkotnosti.

Če se pojavij bolečina, pogledjte *kako* nastaja. Vedeli boste ali je bolečina pristna, če opazujete kaj se zgodi, ko vstanete iz sedenja. Če bolečina mine zelo hitro, gre za "meditacijsko bolečino", ki je v resnici mentalna bolečina in je ne povzroča nič škodljivega. To je samo odvrčanje pozornosti. Če se vrne ko sedite, poskusite ostati mirni in uporabite 6R. Če, ko vstanete, bolečina ostane je najbolje, da v prihodnje ne sedite na ta način, saj bi to lahko kazalo na dejansko fizično bolečino.

Če se poskušamo na silo znebiti bolečih ali neprijetnih občutkov, naj bodo to mentalni ali telesni, v um samo dodamo več pohlepa in odpora. To le spodbuja začaran krog Saṃsāre. Če pa do neprijetnega občutka pristopimo odprto in ne da bi ga jemali osebno, vidimo te necelovite kvalitete s celovitim zavedanjem. To čisto, jasno zavedanje postopoma topi to moteče počutje. Poleg tega boste morda opazili, da je občutek še zmeraj tam vendar se je vaš odnos do njega spremenil.

Če vas sedenje v zaprtem prosoru uspava, poskusite sedeti zunaj, vendar ne na direktnem soncu. Biti na prostem ima kvaliteto da nas zbudi. Lahko celo poskusite hodečo meditacijo vzvratno, ko prehodite trideset korakov naprej. Namesto da bi se obrnili, se le sprehodite nazaj do izhodišča.

Meditacija in njene koristi se povečajo, če lahko skozi dan še naprej gojite pozornost. Nasmejte se in pošljite Metto, kadarkoli se spomnite. Ko opazite težke občutke, ki se pojavljajo, uporabite na njih 6R. Naredite to z lahkotnostjo in humorjem, ob spoznanju kako zelo je lahko um nor. Če ste preveč resni in poskušate nadzorovati um, je to le še več Hrepenenja. Tako se boste le utrudili in postali frustrirani. Torej, meditirajte lahkotno, vendar s čim večjo kontinuiteto.

Dodajte Metto vsemu

Ljubečo prisotnost lahko vnesete v vse, kar počnete. Večinoma boste sedeli doma, lahko pa se tudi nasmehnete in izžarevate dobro počutje in srečo vsem bitjem, ko ste zunaj po opravkih. Če se potepate po mestu ali npr. nakupujete, vam ni treba ostati z Duhovnim prijateljem. Ostanite s splošnim občutkom Mette.

Pogosteje se smehljajte. Prepoznajte čustvena vznemirjenja in jih 6R-ite, ko se pojavijo. Ko se pojavijo necelovita stanja uma, jih prepoznajte kot priložnosti. Pustite jih da so in priključite celovito stanje. To je pomen Pravih truda na Plemeniti osemkratni poti Buddhe.

Napredek in Jhāna

Ko boste napredovali v meditaciji boste videli polno novih pojavov. Pojavili se bodo radost in druga prijetna doživetja. Nekateri izmed njih bodo res vredni vašega truda!

Ko boste prvič resnično in popolnoma spustili oviro, boste imeli prvo izkušnjo Jhāna stanja in se podali še globlje. Spoprijateljili se boste z zabavnimi stvarmi, kot so radost, zadovoljnost, enakodušnost in še kaj. Dober čas prihaja!

Brahmavihāre in Nibbāna

Buda je govoril o štirih božanskih lastnostih uma, ki so še posebej koristne. Imenujejo jih Brahmavihāras in so sestavljeni iz ljubeče naklonjenosti (Mettā), sočutja (karuṇā), sočutne radosti (muditā) – to lahko strnemo v radost in enakodušnost (upekkhā). To je praksa, ki jo zdaj začenjate. Postopoma boste zelo naravno šli skozi vsa ta stanja, ko bo Metta postala tišja in se spremenila v sočutje in tako naprej skozi radost v enakodušnost. Ni vam treba spremeniti prakse - stanja se bodo sama razvijala in sama nastajala.

Ko postanete napredni meditator, morate le nadaljevati meditacijo. Brahmavihāras se razvijajo naravno, drug za drugim, ne da bi vam bilo treba vsako od teh stanj postaviti kot svoj ločen predmet meditacije. Ko se pojavi naslednje stanje vzemite to stanje, naj bo to sočutje ali radost, kot predmet meditacije in nadaljujete z izžarevanjem le-tega.

To je še ena pomembna razlika v primerjavi z drugimi praksami, ki poučujejo Metto. Buda je učil, da ko se meditacijo pravilno izvajaja, vsa štiri božanska stanja nastajajo druga za drugo¹². Naučili se boste izžarevati vsako od teh štirih stanj v vseh šest smeri in nato v vse smeri hkrati.

Ko se to zgodi, se jhāne naravno pojavijo same. Beseda jhāna je kontroverzna beseda. Prevedena je bila v različne pomene, vendar mi z besedo jhāna označujemo ravni razumevanja. Nočemo jih zamenjevati z njenimi "sorodniki", z eno-točkovno absorpcijskimi jhānami. Sorodni so, toda to so tisti, pri katerih se meditator ves čas zaveda svojega telesa, medtem, ko se pri drugih ne. Buda je učil, da je ključ do razumevanja Hrepenenja in Motenj spoznanje, da sta telo in um en proces, ki ga ni mogoče ločiti. Napetost in tesnoba sta telesna procesa, medtem ko so misli in podobe mentalni procesi. Ne želimo biti samo pozorni na um, ampak se tudi zavedati, kaj se dogaja v telesu in ne ignorirati ali zatirati te zavesti z eno-točkovno osredotočeno koncentracijo.

¹² Majjhima Nikāya, sutta 43:31, pokaže kako napredujemo v oddajanje v vse smeri, začevši iz Ljubeče prisotnosti.

Jhānska stanja, ki jih doživljamo s to meditacijo, imenujemo *Spokojne zavestne jhāne*. Obstaja jih osem (štiri rūpa ali "materialne" jhāne in štiri arūpa ali "nematerialne" jhāne). Nad najvišjo nematerialno jhāno je izkušnja same Nibbane. Vaš um bo postal tako tih, da se bo kar ustavil. Ko se um vrne iz tega prenehanja, bo neverjetno svetel in jasen, brez motenj - kot šolska tabla, na kateri ni ničesar.

V tistem trenutku, ko se bo zgodil naslednji miselni proces, boste z osupljivo jasnostjo videli vsako povezavo in del tega procesa, ki mu pravimo življenje, kako nastaja in mineva. Ta postopek je tisto, kar je Buda imenoval Odvisna Izvornost. V vsakem trenutku izkušnje je dvanajst povezav in videli boste, kako vse to nastane in mine. Videli boste, kako vse to soodvisno nastaja eno iz drugega.

Ko zelo globoko uvidite v ta proces, na temeljni osebni ravni razumete, da so vsi "agregati", ki sestavljajo "ti" ali "jaz", neosebni in brez trajnega jaza ali duše. Ta izkušnja je tako globoka, da bo nastala Nibbana in razumeli boste pravo naravo vsega obstoja. V tem življenju boste dosegli prebujenje - Olajšanje bo neizmerljivo!

Doživetje prebujenja (Nibbāna) se zgodi mnogim ljudem, ki sledijo tem preprostim navodilom. Niso potrebna leta ali desetletja. Buda je rekel, da je ta praksa "učinkovita takoj." V Satipaṭṭhāna Sutti iz Majjhime Nikāya piše, da se lahko ta izkušnja zgodi v samo sedmih letih ali celo sedmih dneh. Resnično se lahko zgodi tako hitro; videli smo, da se lahko zgodi že v enem samem osemdnevnem meditacijskem umiku. Torej, začnite zdaj in tudi vi lahko doživite začetne faze prebujanja. Samo natančno upoštevajte navodila!

Koristi Ljubeče prisotnosti

Veliko je koristi , ki jih prinese izvajanje Metta meditacije. V suttah piše, da ko meditirate Metta meditacijo, greste zlahka spat in trdno spite ter nimate nočnih mor. Ko se zbudite, se prebudite enostavno in hitro. Ljudem ste zares všeč! Tudi živalim ste všeč. Obraz postane sijoč in lep. Zdravje se vam izboljša. To je le nekaj prednosti.

Ko vadite Ljubečo prisotnost, tudi vaš um postane jasen in tih, vaš napredek v meditaciji pa je zelo hiter.

Mettā v vsakdanjem življenju

Nadaljujte s sedenjem in vadbo. Poslušajte govore, preberite naše knjige in preučite več o konceptih, ki so povezani s to prakso. Na naši spletni strani je veliko virov.

Ko začnete novo prakso, je običajno najbolje, da se potopite v to prakso in odložite druge prakse, ki ste jih morda izvajali v preteklosti, dokler nove prakse ne boste razumeli globoko in temeljito. V nasprotnem primeru vas lahko zmedejo različna mnenja in prakse, ki obstajajo.

Ne pozabite, da svojega učenja ne utemeljujemo na pogledih ali mnenjih, temveč na preučevanju samih sut in na neposredni izkušnji meditacijske prakse. Vabimo vas, da tudi vi sledite tej poti.

Najboljši način, da izkusite globoko potopitev v Meditacijo Uvida Spokojne Modrosti (TWIM) je, da se udeležite umika (reatreat-a) ali, če se ne morete udeležiti, se udeležite online umika prek spleta. Več informacij najdete na naši spletni strani.

Ko boste izmojstrili fazo Duhovnega prijatelja, so na voljo nadaljna navodila za razbijanje ovir in izžarevanje občutka Mette v vseh smereh. Učitelj vam bo dal ta navodila in vam svetoval, ko boste pripravljeni. Tu se praksa Brahmavihāra resnično začne.

Vse več pojavov bo nastajalo in učitelj vas bo lahko vodil glede na vaš napredek. V tej praksi je več korakov z navodili, vendar so napredni. Na voljo je nova knjiga, ki zajema ta napredna navodila in vse napredne jhāne do, vključno, izkušnje Nibbāne – *The Path to Nibbāna*, David Johnson - na voljo v tiskani obliki ali kot e-knjiga.

Zaenkrat izmojstrite sposobnost, da popolnoma ostanete s svojim Duhovnim prijateljem, nato pa se lahko obrnete na nas za nadaljnji nasvet, se udeležite meditacijskega umika ali kupite knjigo za napredne študente, navedeno zgoraj, in vadite sami.

Ponovno, ko ste v vsakdanjem življenju po opravkih, se ne pozabite nasmehnuti in izžarevati Metto vsem bitjem. Uporabite Pravi trud, da

popravite svoj um. Prikličite celovito kakovost Ljubeče prisotnosti, namesto, da pustite vsakršno ne-celovito stanje da traja.

Ste obtičali v dolgi vrsti na blagajni? Izžarevajte Metto. Težko delo je biti blagajnik v trgovini, zato se nasmehnite in bodite prijateljski.

Promet se je zaustavil in ste z avtomobilom obtičali na mestu ? Namesto da se razburjate, sevajte Metto svojim kolegom voznikom. Uporabite 6R za svoj razburjeni um in ga nadomestite s celovitim, poživljenim umom. V avtomobilski predvajalnik vstavite CD in poslušajte Dhamma govor, da bi izvedeli več o Osemkratni poti Buddhe, namesto da bi zapravljali svoj čas, godrnjajoč skozi življenje.

Delite, kar ste se naučili z drugimi, in jim omogočite, da pridobijo korist skozi vašo prakso. Delite prakso naprej, ko jo enkrat razumete. Ne spreobračajte drugih, prosim! Le z lastnimi besedami spregovorite o tem, kar ste izkusili. Kako vam pomaga biti srečnejši? Bodite raje Buda kot pa budist!

V vaši bližini ne najdete meditacijske skupine? Začnite s svojo. Takoj ko najdete še eno osebo, imate skupino! Vsaj trideset minut meditirajte, poslušajte Dhamma govor in ob skodelici čaja razpravljajte o tem, kar ste se naučili. Tako, pravkar ste ustvarili svojo meditacijsko skupino!

Malo po malo, kot kapljice vode, ki polnijo skodelico, boste kmalu prišli do najvišjega prebujenja. To je mogoče storiti takoj. Buda nam je pokazal pot. Samo *natančno* upoštevajte navodila!

Sedaj pa pojdite sedeti!

Viri

Spletna stran Dhamma Sukha Meditation Center:

<http://www.dhammasukha.org>

Knjige

Kraft, Doug. *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

— — —. *Meditation Is Life; Life Is Meditation*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

— — —. *Moving Dhamma*, Vol. 1. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Johnson, David. *The Path to Nibbāna*. Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2017

Kontakt

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204

Annapolis, MO 63620, USA

info@dhammasukha.org

Zahvale

So-avtor in urednik te knjige je David Johnson, ki je dodal vsebino, nabrano in sestavljeno iz izkušenj mnogih študentov meditacije. Dodatno urejanje: Teri Pohl, Jens Tröger, ustanovitelj Bookalope in Danielle Loesch.

Prav tako bi se rada zahvalila Bhikkhu Bodhiju za odlične prevode Majjhima Nikāya in Saṃyutta Nikāya in za njegovo preteklo podporo. Wisdom Publications so zaslužne za citate sut, iz Anupada Sutta, številka 111, v Majjhima Nikāya.

Deljenje zaslug

*Naj trpeči prenehajo trpeti
in prestrašeni so brez strahu,
naj se žalujoči znebijo gorja,
in naj vsa bitja najdejo olajšanje.*

*Naj vsa bitja delijo te zasluge
ki smo jih do sedaj pridobili,
za usvojitev vseh vrst sreče.*

Naj bitja, ki naseljujejo vesolje in zemljo,

Deve in Nāge veličastnih moči,

delijo te naše zasluge.

Naj dolgo ščitijo Budino podelitev.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

