

“Ako želimo oplemeniti svoj um moramo ga spojiti sa praksom vrline postojano primjenjujući moć pažnje. Ovo je samo srce meditacije.” – Geshe Kelsang Gyatso

Uvježbavanje u meditaciji ne podrazumijeva samo promatranje našeg uma već aktivno unapređenje uma time što ga zadržavamo fokusiranog na vrlinski objekt. Ova praksa obuhvaća tri glavna mentalna čimbenika: pažnju, pozornost i savjesnost.

Pažnja

Mentalni čimbenik koji funkcionira tako da ne zaboravi objekt kojeg je spoznao primarni um i da vrati um natrag na objekt koji se zaboravio.

Pažnju možemo bolje razumjeti ako razmotrimo njen objekt, prirodu i ulogu:

- Objekt: Pažnja je usmjerena na objekt s kojim je um već upoznat
- Priroda: Priroda pažnje je da ne zaboravi objekt već ostaje na njemu
- Funkcija: Funkcija pažnje je da spriječi um od rastresenosti – da um ne odluta s objekta na kojem je.

Budnost

Budnost je vrsta mudrosti koja zna što je greška, a što nije greška. Kad s pažnjom položimo svoj um na objekt, budnost povremeno provjerava napreduje li naša meditacija dobro ili su se javile smetnje i prepreke. Ova „špijunska“ funkcija uma jest budnost. Ako otkrije da je om ometen ili je podlegao utjecaju mentalnog tonuća ili uzbuđenja, s pažnjom možemo iznova obuhvatiti objekt i nastaviti meditirati.

Budnost je plod pažnje i blisko je vezana s njom. Dok pažnja drži objekt, budnost promatra ima li ili ne odstupanja od objekta.

Savjesnost

Savjesnost je mentalni čimbenik koji, u ovisnosti o trudu, njeguje ono što je vrlinsko i štiti um od zablude i nevrline.

Nema važnije prakse od održavanja svog uma slobodnim od negativnosti. Obično s velikom pažnjom štitimo svoje tijelo od ozljeda, ali puno je važnije zaštititi svoj um. Savjesnost bi se trebala prakticirati u sprezi s pažnjom i budnošću. S pažnjom vežemo svoj um za vrlinski objekt. Vrlinski objekt je svaki objekt koji ima pozitivan učinak na naš um. Trebali bismo pokušati čitavo

vrijeme održavati svoj um na vrlinskim objektima. Ako putem budnosti otkrijemo da će se javiti zabluda, smjesta bismo to trebali spriječiti prisjećajući se greški zabluda. To je praksa savjesnosti.

Pažnja u meditaciji i van meditacije

Zablude su mentalni čimbenici koji proizlaze iz neprimjerene pozornosti i čija je funkcija da um učini nemirnim i nekontroliranim. One su izvor sve naše patnje i problema.

Ako želimo izbjeći potpadanje pod utjecaj zabluda, moramo štititi svoj um i čuvati ga od lutanja. Ne možemo čisto slijediti svoju moralnu disciplinu ako imamo nezaštićen um. Ako možemo naučiti kako zaštititi svoj um od zabluda i upregnuti ga u praksu vrline, naša će moralna disciplina jačati i na kraju će biti usavršena. Međutim, ako zanemarimo čuvanje svog uma, javit će se mnoge greške.

Ako divljeg slona pustimo u naseljeno područje on će prouzročiti masovno razaranje, ali nekontrolirani divlji um može prouzročiti više štete od takve pomahnitale zvijeri. Ako zabludni, divlji slon našeg uma nije pokoren, stvorit će mnogo patnje za nas u ovom životu i prouzročit će da u budućnosti proživimo patnje najdubljeg pakla. Zapravo, ako istražimo, možemo vidjeti da stvoritelj svih patnji ovog i budućih života nije nitko drugi do naš nepokoreni um. Mnogo je važnije pokoriti ovu divlju zvijer nego što je obuzdati slona iz džungle.

Iz obuzdavanja našeg uma dolaze mnoge dobrobiti. Ako uzmemo uže pažnje i čvrsto privežemo slona našeg uma za stup vrline, svi će naši strahovi brzo doći kraju. Sva će pozitivna i korisna postignuća pasti na dlan naše ruke. Ako želimo oplemeniti svoj um moramo ga spojiti sa praksom vrline postojano primjenjući moć pažnje. Ovo je samo srce meditacije.

Ako ne razvijemo pažnju, naše će meditacije biti isprazne i jalove. Neće biti ničega što bi spriječilo divljeg slona našeg uma da jurca amo-tamo na njegov uobičajeni, neobuzdani način između objekata vezanosti, ljutnje, ljubomore i tako dalje. Dok sjedimo na svom jastuku za meditaciju, možemo biti kilometrima daleko, lutajući dalekim gradovima i posjećujući obitelj i prijatelje. Baš kao što lončar treba obje ruke da bi oblikovao glinu, tako i mi trebamo pažnju i budnost ako želimo ispravno meditirati i steći spoznaje na duhovnom putu.

Porijeklo termina

Termine „pažnja“, „budnost“ i „savjesnost“ Buddha je koristio kad je poučavao kako razumjeti i obuzdati um. Kasnije su veliki učenjaci Vasubandhu i Asanga u Indiji i Je Tsongkhapa u Tibetu napisali tumačenja Buddhinih učenja i u njima pojasnili značenje ovih termina.

Pažnja

Termin „pažnja“ je prijevod engleske riječi „mindfulness“, na tibetanskom „drenpa“ (□□□□□) što se može prevesti i kao „prisjećanje“.

Budnost

Termin „budnost“ je prijevod prijevod engleske riječi „alertness“, na tibetanskom „she shin“ (□□□□□□□□□).

Savjesnost

Termin „savjesnost“ je prijevod engleske riječi „conscientiousness“, na tibetanskom „pag yod“ (□□□□□□□), što se može prevesti i kao „oprez“.

Izvor: www.bc-kailash.hr