

Copyright © by Deepak Chopra, MD
Copyright © za srpsko izdanje Sezam Book, 2022

Dipak Čopra

POTPUNA MEDITACIJA

*Veštine življenja
probuđenog života*

Sezam Book
Zrenjanin, 2022

*Svima onima koji stvaraju
probuđen svet*

SADRŽAJ

UVOD: Poziv na buđenje	9
POTPUNA MEDITACIJA: Nov i bolji način	15
1. Zašto „potpuna” meditacija?	17
2. Vaš život je vaša meditacija	41
3. Pustite telo da vas vodi	63
4. Sindrom zaglavljenosti	85
5. Kako se odglaviti.....	99
6. Samoosnaživanje.....	109
7. Svakodnevno budan	125
KAKO DA OBOGATITE SVOJU PRAKSU	143
KAKO OSETITI ČUDO: Deset jednostavnih vežbi.....	145
SEDMODNEVNI KURS MEDITACIJE: Spoznaje za život.....	157
VIBRIRANJE TIŠINE: Pedeset dve mantr.....	187
EPILOG: Glavna meditacija	202
ZAHVALNOST.....	206

UVOD

Poziv na buđenje

Dragi čitaоче,

Postoji mnogo dobrih razloga da meditirate, razloga starih hiljade godina. No, ova knjiga se ne osvrće unazad, već gleda napred. Ja ovo nazivam probuđenim životom. To znači isto što i biti prosvetljen, naći milost i biti oslobođen bola i patnje. To je otelotvorenje istinske sreće. Potpuna meditacija je ključ za sve to.

Ako uspem da vas ubedim da je to život za vas, ono što vas čeka bukvalno je nezamislivo. Ono što će vam se događati danas, sutra i ostatak života više neće spadati u predvidive obrasce. Svaki dan će donositi doživljaj novine i kreativnosti ako dozvolite sreći da se dešava.

No, najpre moramo da postavimo najosnovnije pitanje: Šta to zaista usrećuje čoveka? Veza ispunjena ljubavlju, miran porodični život, uspešna karijera? Odgovora verovatno ima koliko ima ljudi na svetu. Međutim, bez obzira na sve naše stare načine nalaženja sreće, tlo pod našim nogama se menja. Dešava se nešto novo, hitno i uzbudljivo. No, deo promene ćete postati samo ako zavirite ispod površine svog svakodnevnog života.

Svak svoju sreću gradi u okviru životnog stila. Iz dana u dan donosimo pojedinačne odluke o onome što bismo želeli da uradimo. Na primer, želite li da večerate jelo iz kineskog restorana? Možda da, možda ne. Jeste li proverili elektronsku poštu? Niste još, ali proverićete. Te male svakodnevne odlike okružuje nešto veće: krupne odluke koje smo doneli o svom pojedinačnom načinu života. Tek je poslednjih nekoliko decenija društvo počelo da obraća pažnju na činjenicu da vaše blagostanje suštinski zavisi od vašeg načina života.

Imate slobodu da izaberete loš način života koji uključuje duvan, alkohol, fizičku neaktivnost i pretežno rafinisanu hranu. Ali da li zaista želite da tako živite? Postoji dovoljno raspoloživih informacija koje će vas navesti da izbegnete tako neobazrive odluke. Zahvaljujući njima moguće je donositi bolje odluke, birati zdrave namirnice, fizičku aktivnost i poštovanje životne sredine. Možda ćete se čak i zapitati: Koji je način života najbolji? To bi pitanje moglo da vam promeni život i, ako ga ozbiljno shvatite, preobrtiće vam samu predstavu o tome šta znači biti srećan.

Sve više i više ljudi donosi dobre odluke koje se odnose na način života: da se zdravo hrane, da su fizički aktivni, da ne puše itd. Ipak, ključ za *najbolji* način života još nije pronađen. Ne krivite sebe. Moderno sekularno društvo ima dominantne trendove koji rade protiv istinskog, trajnog blagostanja. Strepnja nagrizava gotovo svačiji život. Među trendovima koji stvaraju sve veće terete stresa nalaze se:

- sve brži i brži tempo življenja;
- lavina ometača pažnje, uključujući internet i video-igrice;
- ubrzano starenje i sve veća stopa demencije;
- Neumereni konzumerizam koji zahvata sve više zemalja;
- remećenje i urušavanje tradicionalnih porodica;
- epidemija anksioznosti i depresije;
- globalni problemi kao što su klimatske promene, terorizam, pandemije i izbegništvo;
- krah poverenja u javne institucije i politiku;
- sve veća nejednakost između bogatih i siromašnih, zajedno sa rasnom nejednakošću i nepravdom.

Ovi problemi su stalni i sve veći. Svakodnevno slušate o njima ili ih direktno doživljavate. Takvi veliki problemi su neizbežni, a pojedinci, koliko god bili dobrodušni, ne mogu da ih reše. Bilo koji problem sa spiska je dovoljno snažan da vas savlada ako mu se previše približite. Problem malarije u Africi, zavisnosti od opijata u Pojasu rđe, samoubistva među veteranima, te preteći izgledi da će bebi-bum generacija oboleti od Alchajmerove bolesti, uzmite bilo koji od ovih problema i videćete da možete svaki trenutak na javi posvetiti nastojanju da ga rešite. Neki ljudi to već rade i, mada ostvaruju značajan napredak, većina naših starih problema i dalje postoji.

Međutim, prosečnom čoveku ove pretnje pružaju kontekst za uznemirujući haos. Ne možete zagnjuriti glavu dovoljno duboko u

pesak da vas ne dirnu. Ni najzdravija ishrana, vežbanje, meditacija ni joga ne daju rešenje.

Imajući to na umu, krenuo sam u potragu za najboljim načinom života koji osigurava blagostanje uprkos haotičnom stanju modernog sveta. Najbolji način života se može opisati jednom rečju: *buđenje*. Ili, drugačije rečeno, buđenje znači biti svestan svega oko sebe. Probuditi se znači posvetiti se prevazilaženju svakodnevnih rutina po kojima ljudi žive, polovnih mišljenja i uverenja koja smo svi usvojili, očekivanja kojih se držimo i agende ega. Suština buđenja je viša svest, ili drugim rečima, dublja svesnost. Buđenje nije dalek cilj – ono može da bude vaša svakodnevna stvarnost, počevši od sada i ovde.

Ljudi i dalje ne shvataju kako je svesnost suštinski važna. Biti svestan znači primećivati nešto što ranije niste primećivali: postajete svesni da je u prostoriji pretoplo, pa smanjujete termostat. Postajete svesni da vas prijateljica ne zove toliko često koliko vas je nekad zvala, pa je pozivate da vidite kako je. Ovi jednostavni primeri ilustruju važnu poentu. U vašem životu se ništa ne može promeniti ukoliko najpre ne postanete svesni toga. Ova činjenica deluje veoma očigledno, a ipak svesnost ima dubinu, moć i mogućnosti koje ljudi retko razumeju. Ono što možete da uradite sa svesnošću bukvalno će vam promeniti svaki deo života.

Mi svojim umom potvrđujemo stvarnost. Ako je vaš um zaista otvoren i lišen konfuzije i konflikta, stvarnost ćete opažati kao polje neograničenih mogućnosti. Ako vam ovo zvuči preterano, znajte da nije – samo smo naučili da živim s radikalno smanjenim očekivanjima. Zarobljeni smo na nivou svesnosti koji povećava haos i zbunjenost, ma koliko mi mislili da nam lepo ide u životu. Postepenim razvijanjem loših fizičkih, mentalnih, psiholoških i duhovnih navika, tokom godina, zazidali smo se unutra. Budući da su tvorevina uma, zidovi koje smo podigli su nevidljivi, ali su jaki i ponekad neosvojivi.

Da bih vam to ilustrovao, zamislimo da vas danas svuda prati oštrouman neznanac, pronicljiv posmatrač ljudske prirode. Ne preti vam nikakva opasnost, osim što taj neznanac može da vam čita misli. Evo kako bi mogle da izgledaju njegove zabeleške:

7.30: Subjekt se probudio, ustao iz kreveta, počeo da razmišlja i da planira. Mentalna aktivnost 90%, isto kao juče.

8.30: Razgovor za trpezarijskim stolom za doručkom – uobičajene teme. Subjekt odlazi od kuće na posao, mentalna aktivnost je neutralna.

9.00: Subjekt stiže na posao. Mentalna aktivnost u poznatim okvirima. Subjekt se nada da će danas biti uzbudljivije nego juče.

11.00: Subjekt zadubljen u posao. Počinje da oseća stres zbog kolega, šefa, okoline.

PODNE: Subjekt zahvalno odlazi na ručak. Mentalna aktivnost se opušta dok subjekt očekuje prijatan sat.

14.00: Osećanje prijatnosti od ručka je prošlo. Subjekt ponovo prijanja na posao. Mentalna aktivnost 80% bilo kog dana na poslu.

I tako dalje. Kada bismo mu tražili detalje, naš pronicljivi posmatrač bi opisao koliko često ponavljate iste reči i misli, razmenjujete ista mišljenja, izbegavate iste neprijatnosti, i tako dalje, u skladu sa nizom utvrđenih obrazaca od kojih ne odstupate mnogo. Posmatrač bi morao da bude pronicljiv da bi razaznao te utvrđene obrasce, jer ih mi uglavnom ne primećujemo. Žalosna vest je da velik deo dana provodimo kao roboti rutine, ponavljanja i navike.

Da li zaista želite da tako živite?

ŠTA TREBA DA URADITE

Potrebno je da proces buđenja, tj. obraćanje pažnje na naše obrasce i nastojanje da uradimo nešto drugačije u životu, postane stalan. Potrebno je da on postane naš način života, jer je u životu svakog čovek previše nesvesnog ponašanja, čak i kad naizgled sve ide kako mi želimo.

Godinama me je zbunjivalo što ljudi nisu stvarno zainteresovani za svoje stanje svesti, ali otkrio sam zašto. Znali mi to ili ne, svi smo fascinirani aktivnošću uma, tj. nepresušnom rekom želja, strahova, nada, snova, planova, očekivanja i kod srećnika, spoznaja, intuicije i kreativnih ideja. Drugim rečima, zavedu nas naše misli. To može da bude primamljivo, zbunjujuće i ponekad opasno. U poređenju s tim, svesnost je tiha i mirna. Ona ne obuhvata isti način razmišljanja koji većina nas koristi svakodnevno. Ne možete je gledati u pokretu niti se uhvatiti za sledeće što će uraditi. Budući da je svesnost jednolična i stalna, svi je uzimaju zdravo za gotovo. Zbog toga premalo pažnje obraćamo na svesnost, što nas opet vodi u začarani krug: što smo manje svesni, to manje koristimo svoju moć za oblikovanje svoje lične stvarnosti.

U prošlosti je ljudima bilo potrebno mnogo pomoći samo da bi opstali, pa su svesnost koristili kao prsluk za spasavanje u olujnom moru. Bol i patnja su bili norma; svakodnevno su se borili da bi našli

dovoljno hrane; izgledi da će postati žrtva bolesti, nesreće i nasilja bili su izuzetno veliki. U tom kontekstu vidimo uspon duhovnih tradicija koje su doživele procvat u najranijoj vedskoj civilizaciji u Indiji, praćene budizmom, judaizmom, hrišćanstvom i islamom. Gola istina je bila to da je svakodnevni život bio toliko ispunjen pretnjama sa svake strane da su sveštenici, gurui, sveci, mudraci i avatari imali spremnu i zainteresovanu publiku ljudi koji su jedva čekali da prevaziđu svoje opasno postojanje.

Danas se težnja za begom iz sveta drastično smanjila kao motivacija za postizanjem svesnosti, ali želja za transcendencijom je još u nama. Najosnovniji duhovni običaji su postali neobavezni, a svoje lične običaje biramo iz raskošnog menija kao što biramo predjelo iz menija u restoranu. Ljudi se često mole ili meditiraju da bi *pobegli* od ovozemaljskih briga i našli nešto „uzvišenije”. No, dopao mi se komentar slavnog vijetnamskog budističkog sveštenika Tiča Nata Hana: „Meditacija nije izbegavanje; ona je miran susret sa stvarnošću.” To moderni ljudi treba da čuju. Potreban im je podstrek zbog kog će meditacija biti više nego izbor u meniju.

Da biste naveli bilo koga da prihvati probuđen život, potrebna je drastična promena brzine, što je Tiču Natu Hanu potpuno jasno:

Radimo tako mnogo, trčimo toliko brzo, situacija je teška, a mnogi ljudi kažu: „Nemoj samo da sediš, uradi nešto.” Međutim, ako uradimo još nešto, možda ćemo samo dodatno pogoršati situaciju. Zato treba da kažete: „Nemoj samo da radiš, sedi!” Sedni, zastani, prvo budi svoj, pa onda počni odatle.

U ovim rečima se nalazi prekrasna jednostavnost, koja me je inspirisala da u ovoj knjizi pišem što jednostavnije moguće, da govorim neformalno kao čovek čoveku. Od vas, čitaoca, tražim da zauzmete isti stav, kao da su ove strane namenjene lično vama, zato što jesu. U ovoj knjizi želim da istaknem da najbolji način života zaista postoji. To je probuđeni način života. Ne morate žrtvovati ništa što je dobro u vašem sadašnjem životu – buđenje proširuje svaki aspekt dobrog života. Jedino zaista važno jeste da odlučite da se probudite, ovde i sad. To je prvi korak prema budućnosti koji je zaista delotvoran, umesto sadašnjosti koja preti da nas porazi. Ono što važi za meditaciju, važi i za transformaciju: *Sedite tu, stanite, prvo budite svoji.*

S ljubavlju,
Dipak

POTPUNA MEDITACIJA

Nov i bolji način

1.

Zašto „potpuna” meditacija?

Kada bi me neko pitao šta da očekujem od meditacije, odgovorio bih mu: „Sve i svašta.” Meditacija obuhvata preobražaj. Utiče na svaki aspekt vašeg blagostanja i može da stvori pozitivnu promenu u vašem telu, da utiče na vaš mentalni stav, da poveća vašu sposobnost odlučivanja, te ukloni strepnju i brigu. Meditativne tehnike su brojne – mogu da vas odvedu u stotinu različitih pravaca, ali u suštini cilj im je da odgovore na jedno ne tako očigledno pitanje: Može li postojanje da se stara samo o sebi? Ako je odgovor ne, onda su sva borba i frustracije koje ulaze u svakodnevni život opravdane. Smatrate da se niko i ništa neće postarati za vas osim vas samih. Zato ste pod tolikim stresom.

Međutim, ako je odgovor da, nov život čeka svakog. Zamisao da postojanje – samo bitisanje ovde baš sad – može da donese ispunjenje, zvuči sporno, gotovo strano. Međutim, vašem telu nije tuđa. Po samoj svojoj prirodi ćelije u vašem telu rade bez napora. Isto tako, vaša tkiva i organi s lakoćom održavaju sami sebe. U prosečnom životnom veku srce napravi milijardu otkucaja, mogućnost koja zbunjuje um, naročito ako srce smatrate mašinom koja mora da pumpa krv besprekorno, bez zastoja. Nijedan kompjuter se ne može upaliti milijardu puta i nijedan avion ne može poleteti milijardu puta bez rizika od mehaničkog kvara, pa čak i bez izvesnosti da će do mehaničkog kvara doći. Međutim, u živom organizmu, srce, naravno ako je zdravo, radi bez ikakvog napora i muke. Naše srce u proseku napravi od šezdeset do sto otkucaja u minuti. Zadivljujuće kad stvarno razmislite o tome. A zamislite srce rovčice, koje napravi hiljadu otkucaja u minuti, ili srce kolibrija, koje napravi i do hiljadu dvesta pedeset otkucaja u minuti. Zadivljujuće je i što njihova srca rade bez naprezanja i muke.

Srce, iako je izuzetno, nipošto nije izvanredno. U normalnom zdravom čoveku zajednica organa – koža, srce, pluća, jetra, mozak – ostaje u ravnoteži i skladu bez ikakvog napora. Međutim, dok obavljamo svakodnevne aktivnosti, retko doživljavamo tu bežnapornu harmoniju, bilo u sebi ili između sebe i drugih. Ratovi i porodično nasilje imaju isti uzrok – nesklad. Naše brige su simptom nesklada, a ako se pojavi depresija, može nam oduzeti volju da nastavimo dalje. Zamisao da je postojanje dovoljno deluje smešno. Međutim, možemo doživeti trenutke smirenosti, čak i duži period smirenosti koji na svom vrhuncu dovodi telo, um i duh u sklad. Te epizode nam pokazuju da je moguće ostvariti nešto trajnije. Zato je meditacija putovanje, a ne samo miran predah od čovekove svakodnevne rutine.

Ako možemo da živimo sa znanjem da postojanje zapravo može da se stara samo o sebi na nivou pojedinačne ličnosti, modernom životu se dodaje radikalno nov elemenat. Možemo da živimo u svetu u kom nema unutrašnjih neprijatelja kakvi su strah i ljutnja koji lutaju našim umom izvan naše kontrole. Bolne uspomene i neprihvatljiva osećanja nećemo više gurati u tajna skrovišta u nesvesnom. Pokrenućemo se iz stanja virtuelnog sna koji se manifestuje u vidu mentalne tromosti i inercije. (Ako mislite da ne živimo u stanju virtuelnog sna, samo pogledajte bezizrazna lica ljudi zalepljenih za pametne telefone ili ljudi koji čekaju na aerodromu.) Probuđen život je energičan i potpuno svestan, briše jade koji se često pojavljuju kad živimo nesvestan život.

MEDITACIJA JE POTPUNO JEDINSTVENA

Meditacija će vam doneti lični preobražaj kada jednom krenete njenim putem. Prvi korak je shvatanje da je svesnost u nekom obliku uvek prisutna. Razmišljanje (u biti, prosuđivanje) nije istinska osobina uma. Svesnost jeste. U pozadini svega što radite srce neprekidno kuca. U pozadini svega što mislite i svesnost neprekidno gleda. Oboje ih uzimamo zdravo za gotovo, ali to ne uklanja njihovu tajanstvenost i moć. Kardiolog bi mogao čitavu karijeru posvetiti proučavanju srca, a približio bi se samo nekoliko koraka skrivenim zamršenostima u samo jednoj srčanoj ćeliji. (Nedavno je otkriveno, na zaprepaštenje svih, da srce ima dvanaest receptora za ukus kakvi se obično nalazi u ustima i ti receptori su najprijemčiviji za gorak ukus. Racionalnog objašnjenja

nema, ali doduše ne znamo čak ni to kako srce i kardiovaskularni sistem uspevaju da održe isti krvni pritisak u nožnim prstima i glavi, uprkos sili gravitacije.)

Zabeležena istorija je provela milenijume u nastojanju da odgovorimo na tajne ljudskog uma. I dalje ne postoji saglasnost o tome kako objasniti svesnost i sposobnost da budemo svesni sebe i sveta oko sebe. Ostaje nam jedino da zaronimo u vlastitu svesnost, a upravo tu počinje meditacija. Meditacija je praktično jedino ljudsko nastojanje koje istražuje um kad on nema misli. Sve drugo u filozofiji i psihologiji – ili bilo kojoj drugoj oblasti proučavanja – jeste o mislima. Svesnost prethodi mislima, ali u modernom životu smo sve potpuno preokrenuli tako da se svačiji život temelji na mentalnoj aktivnosti, a da pritom niko nema nikakvu predstavu o tome odakle potiču misli. Naravno, to ima veze s mozgom, ali teško da se u njemu nalazi ključ. Iako smo napravili velike korake u nastojanju da shvatimo tu sivu masu u svojoj glavi tešku 1360 grama, ništa o moždanoj ćeliji nam ne ukazuje na to da ona obrađuje misli, osećanja i utiske. Postoje neverovatni medicinski slučajevi u kojima je čovekov cerebralni korteks, tanki omotač na površini mozga odgovoran za više misaone funkcije, veoma stisnut usled pritiska tečnosti (takozvane vode u mozgu ili hidrocefalusa) još od ranog detinjstva, a ipak je dete odraslo bez ikakvog pokazatelja oštećenja mentalne aktivnosti. Još ređe se dešava da benigna izraslina zauzme polovinu lobanje pa i više, a da to uopšte ne utiče na čovekove mentalne sposobnosti.

Mislimo da se dovoljno dobro snalazimo i bez znanja o tome odakle potiču misli, ali to nije stvarno tako. U zadivljujućem govoru koji je održao na konferenciji TED u aprilu 2019. godine britanski teoretski fizičar Dejvid Dojč naglasio je da je kroz istoriju vasiona opisivana kao ratna zona. Taj rat je u drevnim društvima zamišljan kao borba između dobra i zla, koja se odvija u ljudskoj prirodi u vidu dobrih i loših impulsa koji ratuju u nama. U modernom vremenu nauka je napustila staru mitologiju, ali je zadržala rat, pretvorivši ga u rat između reda i haosa. Ako vam ova analogija zvuči apstraktno, možemo je videti humanizovanu u današnjoj krizi izazvanoj klimatskim promenama kao borbu između održive planete i pustoši.

Međutim, sve to su mentalni modeli, i Dojč kaže da postoje toliko dugo sa smo postali žrtve „kosmičke monotonije”. Nauka je, i ne znajući, nastavila ideju iz Starog zaveta da nema ničeg novog pod suncem. Šta je rešenje? Dojč smatra da su ljudska bića jednako sposobna da unesu novinu u postojanje, što postizemo novim i dubljim razumevanjem.

Prema tome, kada se mi probudimo, budi se i kosmos. Zapravo, Dojč smatra da je buđenje već počelo, posle milijardi godina monotonije.

Zamisao da ljudska bića mogu da probude vasionu veoma je sme-
la, ali imamo fizičara, čoveka koji se prvenstveno bavi matematičkim
jednakostima, koji stavlja svesnost na samo čelo i u središte kreativnog
procesu. To proširuje čuvenu ideju koju je pedesetih godina dvadeset-
tog veka ponudio istaknuti američki fizičar Džon Arčibald Viler, prvi
čovek koji je rekao da živimo u „participativnom univerzumu”. Drugim
rečima, sve što pomislimo stvarno je „tamo negde” zavisno od naših
uverenja, opažanja, zapažanja, tumačenja i očekivanja „ovde”.

Ako stavimo na stranu kosmičke implikacije, zaključujemo da
ljudska bića, pojedinac po pojedinac, zasigurno stvaraju ličnu stvarnost.
Šta ćete napraviti od sirove „tvari” svesnosti jedinstveno je za vas. Zato
je sasvim logično istražiti kako svesnost funkcioniše. Postoje pravila
i principi koje treba otkriti, a šta oni određuju suštinski je važno za
način na koji svi živimo svoj život.

PRINCIPI SVESNOSTI

Svesnost je budna i svesna.

Svesnost prelazi granice uma i tela, materije i uma.

Svesnost je kreativna.

Kad nešto stvori, svesnost to održava u ravnoteži.

Svesnost je dinamična – koristi energiju za akciju i promenu.

Svesnost je celovita – prožima sve postojeće jednako.

Svesnost je samoorganizujuća – ona nadgleda uređene sisteme i
strukture.

Svesnost je harmonična – svaki nivo Prirode je deo celine. Svaka nit
doprinosi kosmičkoj tapiseriji.

Ovi principi zvuče apstraktno, ali nevidljivo upravljaju svime što mi-
slite, govorite i radite. Vi izgovarate razumljive misli, a ne šizofreničarovu
„salatu od reči”, zato što je vaš govor uređen, organizovan, regulisan. Da
biste se nečega setili, recimo proslave svog šestog rođendana, potrebno
je da pronađete delove tog sećanja u različitim delovima mozga, gde je
svaka uspomena pohranjena u fragmentima. Samo ako ih gotovo u trenu
ponovo sklopite, imaćete koherentno sećanje. Kad se nečega setite, u
vašoj svesti se sklapa mentalna slagalica. Slično tome, lica prepoznajete
zahvaljujući nekolicini koordinisanih moždanih regija. Na još osnovnijem
nivou vidite svet boje kroz kompleksan proces koji čini preko dva miliona