

10 DANA TIŠINE

Na desetodnevni kurs vipasane meditacije, koji su sve popularniji u celom svetu, polaznici uče kako da postignu uravnoteženost uma, osvešćenost i kontrolu emocija, prisutnost u sadašnjem trenutku, bolji fokus, a samim tim i kvalitetniji život. Naša saradnica *Katja Jakovljeva* prenosi nam svoja iskustva



Digitalna revolucija, koja je zavlada svim sferama života i koja nam je bez sumnje donela mnogo prednosti, ima i svoju tamnu stranu – prezasićenost informacijama, zavisnost od mobilnih uređaja, a kao rezultat često donosi gubitak fokusa, stres i depresiju.

Savremena istraživanja su pokazala da meditacija može da smanji uticaj stresa na organizam – spušta nivo hormona stresa kortizola, smanjuje upalne procese i utiče na celokupno stanje organizma. Pored toga, podstiče kreativne procese, poboljšava koncentraciju i pamćenje i efikasna je u borbi protiv nesanice.



Piše:
Katja Jakovljeva, vita.rs

ŠTA JE, ZAPRAVO, VIPASANA?

Vipasana, što u prevodu znači „videti stvari onakve jesu“, jedna je od najstarijih tehnika meditacije poreklom iz Indije. Bazira se na ideji posmatranja svog uma i podrazumeva povlačenje u potpunosti tišini, što dalje od iskušenja svakodnevnog života. Fokusira se na povezanost uma i tela koju polaznici doživljavaju tokom meditacije, usmeravajući pažnju na fizičke osećaje u telu i reakciju uma koju oni izazivaju. Takva tehnika treba da „očisti“ um od negativnih utisaka, šablona, očekivanja i strahova, da rastvori mentalne blokade i dovede do uravnoteženosti. Dužina trajanja različitih programa vipasane varira, ali desetodnevni kurs po programu indijskog učitelja Goenke, koji se smatra osnivačem ove tehnike, važi za najstroži: mnoštvo ograničenja i vrlo rigorozna disciplina,

FOTO: GULIVERGETTY IMAGES

a što se aktivnosti tiče – meditirate svakodnevno po 12 sati, jedete, spavate i posmatrate svoj um.

KAKO SAM OTIŠLA NA VIPASANU

Iako se bavim različitim tehnikama meditacije od svoje osamnaeste godine, osećala sam da mi je potrebno intenzivnije iskustvo budući da se u poslednje dve godine moj život promenio iz korena. Ranije sam imala siguran i dobro plaćen posao u korporaciji, dugogodišnji brak, stan i planove za sledećih deset godina. Splet okolnosti je 2016. godine doveo do toga da sam dala otkaz, razvela se, preselila se na godinu dana u drugu zemlju, a onda se ponovo vratila u Srbiju. Zbog toliko intenzivnih promena imala sam potrebu da se malo „povučem“, da posvetim vreme sebi i razaberem na kojoj se to tački života sada nalazim. Za vipasanu sam čula od prijatelja koji su već prošli taj kurs i učinilo mi se kao odlično rešenje za period velikih životnih kriza. Kursevi vipasane meditacije održavaju se u celom svetu, ali u Srbiji ih nema. U mnogim zemljama postoje centri za vipasanu, gde su redovni desetodnevni kursevi po određenom rasporedu. Pored toga, kursevi se često održavaju i van centara, a tako je bilo i u mom slučaju. Tražila sam najbližu lokaciju i našla sam kurs u Bugarskoj, koji se održavao u hotelu u tamošnjem nacionalnom parku. Vipasana je vrlo tražena praksa pa treba da se prijavite nekoliko meseci unapred. Ja sam se prijavila u junu za kurs u septembru.

PRAVILA I DISCIPLINA NA KURSU

Tokom kursa, neophodno je poštovati određena pravila. Zabranjene su krađe, laganje, seksualne aktivnosti i konzumiranje toksičnih materija (alkohol, duvan, droga), kao i ubijanje svih životinja (što uključuje i komarce). Tokom punih devet dana poštuje se „plemenita tišina“, što znači da nema nikakvih kontakata između učesnika, uključujući razgovore, gestikulaciju, pa čak i kontakt očima. Zabranjeno je i pisanje, čitanje i korišćenje bilo kakvih elektronskih uređaja, slušanje muzike i slično. Garderoba treba da bude prikladna, da ne otkriva previše. Na početku kursa potrebno je predati mobilni telefon i dokumenta organizatorima i potpisati

saglasnost u vezi sa svim pravilima, a na prvom predavanju još jednom vam ponavljaju da ako niste sigurni da možete ispoštovati propisanu disciplinu bolje je da odmah idete kući. Smešteni ste u dvokrevetnim ili trokrevetnim sobama, a muškarci i žene su potpuno odvojeni – ne samo u smeštaju već i tokom meditacija i obroka. Preko dana obavezne su tri grupne meditacije po sat vremena. U drugim terminima dozvoljeno je meditirati u sobi ili u grupi, po izboru. Dan počinje meditacijom u 4.30 h, a završava se u devet uveče. Mnogi psihoterapeuti tvrde da u teškim životnim situacijama i kriznim stanjima može pomoći uvođenje discipline i striktnog rasporeda rada. U tom smislu kurs vipasane je prava stvar, jer je ceo dan isplaniran po minutama. Početak i kraj svake aktivnosti – od ustajanja ujutru, preko svake meditacije pa do obroka u menzi – obeleženi su zvukom gonga, i tako iz dana u dan.

KAKO SAM POKUŠAVALA DA UMIRIM NEMIRAN UM

Sama meditacija nema nikakvih verskih elemenata, nema tu ni pevanja mantri, ni vizualizacije. Na početku je potrebno samo da usmeravate pažnju na svoj dah, a zatim i na sve senzacije koje nastaju u telu. Od trećeg dana meditira se bez promene položaja, uz prihvatanje bola i neprijatnih osećaja u telu. Na taj način trenira se um i kroz lično iskustvo doživljavamo jedan od osnovnih principa ove tehnike, a to je prolaznost svega postojećeg. U praksi to znači da ako vas nešto svrbi, ne treba da reagujete, već treba samo da pustite da taj osećaj prođe, jer neće trajati zauvek. Isto važi i za bol. Učitelji kažu i da su sami po sebi svi događaji neutralni, a mi ih ocenjujemo i činimo ih pozitivnim ili negativnim.

Da li je vipasana za svakog?

Iako su otkriveni brojni benefiti meditacije, potreban je oprezan pristup kad je dugotrajno povlačenje u pitanju. Intenzivna meditacija može biti opasna za ljude sa nestabilnom psihom, depresijama ili drugim psihičkim poremećajima, te se može desiti da posluži kao okidač za panične napade ili druge probleme, ako za njih postoji predispozicija. Čak je i tokom prijave na kurs vipasane potrebno potvrditi da nemate nikakvih psihičkih problema. Iz svog iskustva, mogu reći da ne bih preporučila vipasanu svakome. Ako niste sigurni da je ta tehnika za vas, možete u svoj život da uvedete samo neke elemente iz ove prakse: jedan dan nedeljno bez mobilnih uređaja, pola sata meditacije svako jutro, pridržavanje rasporeda tokom dana, kao i šetnje u prirodi u najboljem društvu – sa samim sobom.

Ipak, fizički bol tokom višerasovnog sedenja u istom položaju bio mi je manji problem od rada s umom. Shvatila sam da sam se pre odlaska na vipasanu plašila pogrešnih stvari. Mislila sam da će mi najteže pasti ćutanje i digitalni detoks. Međutim, to je bilo najlakše. Najteže je što se tokom verbalnog ćutanja pojačava mentalno „pričanje“ – ne možete da zaustavite beskrajni tok misli koje nadolaze kao nabujala reka. Drugi problem koji se javlja tokom meditacije jeste prirodna želja da zaspate, pa je pravi izazov bio zadržati budnost i fokusirano stanje svesti. Često sam tokom meditacije zamišljala scenarije budućih događaja, pravila planove, pokušavala da oprostim sebi i drugima i sanjarila o svemu i svačemu... umesto da zadržim pažnju na dahu i na osećajima u telu. Mozak vam neprestano šalje gomile misli koje odvrćaju pažnju. Mnogo je lakše učutati, nego naterati svoj um da "ćuti". Svakog sekunda nešto vidimo, čujemo, osećamo... nešto nam deluje bitno, nešto nebitno, nešto pamtimo, nešto zaboravljamo, ali sve to ostaje u našem umu. Ako obratite pažnju na to kako

funkcioniše um, primetićete da se sve misli vrte oko stvari vezanih ili za prošlost ili za budućnost. Vipasana uči da budemo prisutni u trenutku, u sadašnjosti, jer samo ona zaista postoji. Kada sedite u sali okruženi desetinama drugih učenika s idealno uspravnim leđima i mirnim izrazom lica poput Budinih statua, imate osećaj da je samo vama teško, da samo u vašem umu vlada kaos i da samo vi jedva čekate da se sve to završi. Međutim, tokom večernje sesije pitanja i odgovora saznajemo da smo svi isti i svi nailazimo na manje-više iste poteškoće. Priznajem da sam se tokom prva tri dana neprestano pitala zašto mi je to trebalo. S obzirom na to da sam veoma aktivna u

Kako se prijaviti na kurs vipasane?

Na globalnom sajtu www.dhamma.org potrebno je da odaberete državu u kojoj želite da pohađate kurs i da vidite koji su datumi dostupni. Nakon što odaberete odgovarajući datum, popunite prijavu s podacima o sebi i čekajte odgovor organizatora. Iako se grupe brzo popunjavaju, na nekim kursevima postoji lista čekanja i mogu da vam potvrde učešće ako neko drugi otkáže prijavu. Nakon odobravanja prijave, dobićete potvrdu preko mejla s detaljnijim uputstvima. Ovi kursevi se ne naplaćuju, već se svi troškovi pokrivaju dobrovoljnim prilozima ljudi koji su uspešno završili kurs i osetili koristi vipasane. Na vama je da odlučite koliki ćete prilog ostaviti, u zavisnosti, naravno, i od finansijskih mogućnosti.



Tokom verbalnog ćutanja pojačava se mentalno „pričanje“ – ne možete da zaustavite beskrajni tok misli koje nadolaze kao nabujala reka

u meditaciji posmatrate bol ili bilo koje druge osećaje i učite da ne reagujete na njih na telesnom nivou, posle kursa postaje vam lakše i da kontrolišete emocije u svakodnevnom životu. Na primer, primećujete bes kada se pojavi, osvešćujete ga ali mu ne dozvoljavate da se ispolji i ne svađate se s najbližima ili s kolegama. Vipasana uči da zadržimo „hladan“ um i distancu, što dovodi do balansa i harmonije. Pored toga, učite kako da umirite svoj um pomoću tehnika disanja i koncentracije. Što se tiče rezultata moje prakse, na kursu vipasane počele su da mi se sklapaju kockice o mom životu, kao neka slagalica. Misli o prošlosti, o motivima nekih postupaka pretvorile su se u iscrpnu analizu i donele su mi mnoga otkrića. Iako nisam sasvim uspela da umirim svoj um, na kraju kursa imala sam vrlo jasnu sliku o sebi i svom životu, osvestila sam gde sam grešila i šta treba da radim da ne bih ponavljala greške. Mislim da je samo zbog toga vredelo proći to iskustvo. Međutim, veoma bitne stvari koje sam naučila na vipasani jesu i prihvatanje i otpuštanje. Prihvataati sebe i druge, svoje strahove i emocije, želje i misli... takve kakve jesu, ne ocenjivati ih, ne vezivati se za njih, a onda ih otpustiti.

svakodnevnom životu, teško mi je padala „pasivnost“ na kursu. Osećaj dosade ponekad je bio nepodnošljiv, ali sam s vremenom shvatila da su to igre uma, koji želi da mi odvuče pažnju od meditacije i rada na sebi. Tokom kursa vreme prolazi izuzetno sporo i često sam brojala dane, sate i minute do njegovog završetka. Tokom slobodnog vremena između sesija možete da se istežete, spavate, šetate pored hotela (izlaziti van teritorije je zabranjeno) i posmatrate prirodu. Nikakva druga aktivnost (pa ni fizička) nije dozvoljena. Rekla bih da ste sve vreme nasamo sa sobom i svojim mislima te ne možete nikud da pobegnete od sebe, iako u svakodnevnom životu svi tome težimo (svesno ili nesvesno). Tokom vremena koje provodite sa sobom, učite tehniku posmatranja i počinjete da otkrivete mnogo toga o sebi.

POŠMATRANJE KAO SUSTINA PRAKSE

Posmatranje može da vam unapredi život. Nakon kursa vipasane, ljudi ne postaju savršeni ili prosvetljeni. Oni i dalje osećaju bes, ljubomoru i druge negativne emocije, ali bitna promena je u tome da postaju svesni tih osećanja, svojih reakcija i njihovih eventualnih posledica. Kada tokom sati nepomičnog sedenja