

Emocionalna alhemija

KAKO UM MOŽE DA ISCELI SRCE



Biblioteka LUNA

Knjiga 5

Urednik

Franja Petrinović

Tara Benet-Goleman

Emocionalna alhemija

KAKO UM MOŽE DA ISCELI SRCE

Predgovor
Dalaj-lama

Prevod
Branislav Kovačević

STYLOS

2007

Naslov izvornika:
Tara Benet-Goleman,
Emotional Alchemy:
How the Mind Can Heal the Heart

© Copyright 2001 Tara Benet-Goleman
by arrangement with Random House Inc.

© Autorska prava za srpski jezik Stylos, Novi Sad

*Onom svetlu mudrosti
koje je u svakom od nas*

Sadržaj

Dalaj-lama: PREDGOVOR

I EMOCIONALNA ALHEMIJA

- 1 Unutrašnja alhemija
- 2 Mudra saosećajnost
- 3 Isceljujuća moć sabranosti
- 4 Model uma

II PRIVID STVARI

- 5 Emocionalna navika
- 6 Sheme u svetu oko nas
- 7 Kako sheme dejstvuju

III TERAPIJA SABRANOŠĆU PAŽNJE

- 8 Mnoge upotrebe sabranosti
- 9 Raskidanje lanca
- 10 Menjanje navika
- 11 Rad sa emocijama
- 12 Ne morate da verujete svojim mislima
- 13 Veze
- 14 Krug života
- 15 Stupnjevi izlečenja

IV
DUHOVNA ALHEMIJA

- 16 Promena percepcije
- 17 Istraživanje uma
- 18 Patnja u novom kontekstu
- 19 Neka se zbunjenost pretvori u mudrost

Beleške

Indeks

Predgovor

Svi mi želimo sreću i izbegavamo patnju. Pošto prava svrha života jeste da budemo srećni, važno je otkriti šta je to što će nam donesti najviši stepen sreće. Kada je neko iskustvo prijatno ili neprijatno, to je ili na mentalnom ili na fizičkom planu. Međutim, um je taj koji ima najveći uticaj na svakog od nas. Zato je izuzetno važno pokušati da uspostavimo mentalni mir.

Iako je materijalni napredak važan za čovekovo blagostanje, ako suviše pažnje poklanjamo spoljašnjim stvarima i ne obaziremo se mnogo na unutrašnji razvoj, takva neravnoteža će nas dovesti do problema. Ključ je unutrašnji mir: ukoliko posedujemo unutrašnji mir, bićemo u stanju da se sa svakom situacijom nosimo smireno i trezveno. Ako nemamo unutrašnji mir, bez obzira koliko je naš život ugodan u materijalnom smislu, biće uvek zabrinuti, uznemireni ili nesrećni kada naiđu nepovoljne okolnosti.

Kada imamo unutrašnji mir, možemo spokojno da živimo sa onima oko nas. Kada nam je zajednica u miru, ona taj mir širi i na susedne zajednice i tako dalje. Kada osećamo ljubav i dobronamernost prema drugima, to ne samo da u njima budi osećaj da su voljeni i da o njima neko vodi računa, već to istovremeno i u nama samima razvija sreću i mir.

Kao budista sam naučio da ono što najviše remeti naš unutrašnji mir jeste ono što nazivamo uznemirujućim emocijama. Sve takve misli, osećanja i drugi mentalni događaji koji odražavaju negativno ili bezosećajno stanje uma neizbežno potkopavaju naš doživljaj unutrašnjeg mira. Sve takve negativne misli i emocije kao što su mržnja, bes, gordost, požuda, pohlepa, zavist i tako dalje uznemirujuće deluju na našu unutrašnju ravnotežu. One ugrožavaju i naše zdravlje. U tibetanskoj medicini mentalne i emocionalne turbulencije oduvek su smatrane uzrokom mnogih bolesti, uključujući i rak. I naučnici i lekari na Zapadu sve više usvajaju ovakvo stanovište.

Uznemirujuće emocije su pravi izvor nemoralnog ponašanja. One su i osnova za nespokojstvo, depresiju, konfuziju i stres, koji svi igraju tako važnu ulogu u našim životima danas. Sem toga, pošto toliko često ne prepoznajemo njihov destruktivni potencijal, ne uviđamo ni potrebu da se njima pozabavimo.

U ovoj knjizi, Emocionalna alhemija, Tara Benet-Goleman nudi jedan metod smirivanja uma i oslobađanja od uznemirujućih emocija: to je primena sabranosti pažnje na područje emocija. Crpeći iz sopstvenog iskustva, ona je prikupila uvide i metode koji potiču iz kognitivne nauke i neurologije, iz psihoterapije, budističke psihologije i prakse sabranosti pažnje. Ona tako pokazuje ljudima kako da sabranost iskoriste da olabave one okove kojima su ih sputale mentalne i emocionalne navike, a što ih sprečava da postanu srećni.

Veliki tibetanski učitelj meditacije jednom je primetio da jedna od najčudesnijih osobina uma jeste da može sam sebe da promeni. Upućujem svoje molitve da čitaoci ove knjige koji zaista u praksi primene savete koje ona sadrži budu zaista u stanju da, prevazilazeći uznemirujuće emocije, transformišu svoj um i dosegnu stanje unutrašnjeg mira. Ne samo da će tako oni sami biti srećniji, nego će bez sumnje doprineti većem miru i sreći ovog sveta u celini.

Dalaj-lama
3. jun 2000.

I

EMOCIONALNA
ALHEMIJA

Unutrašnja alhemija

Sa prozora moje londonske hotelske sobe vidi se Big Ben, lako uočljiv, elegantni toranj u sred široke panorame kojom dominiraju reka, gusti oblaci i nepregledni horizont ispresecan građevinama. Big Ben je zaista impresivno arhitektonsko delo, ali nekako moj pogled više privlači široko, otvoreno prostranstvo neba i reke. • Panorama iznad i ispod Big Benove okrugle masivnosti uključuje blistavost zvonika i mostova, koji zauzimaju središnji deo pogleda sa mog prozora. Uočavam kako moj um, na prvi pogled, upija prostranost oblacima ispunjenog neba i umirujuću širinu reke poput raskošne uljane slike nekog pejzažiste na prelazu dva veka ili poput savršenog snimka kakav nalazimo na razglednicama. • Ali ako posmatram pažljivije, neprekinute pažnje, primećujem da se ta mrtva priroda lagano rastvara u bezbroj neprekidnih pokreta, kontinuiranu seriju malih pomeranja koja doprinose potpunom menjanju čitave slike. Jedva primetne promene oblaka dok klize preko neba, ponekad se rastvarajući da bi se kroz njih probio zrak sunca, prosuo po pejzažu i senke pretvorio u ostrvca svetlosti. Tu su zatim odblesci sa fasada zgrada i kolovoza, kao i sjajno crveni autobusi koji se za trenutak okupaju u svetlosti. Čitava ova scena preda mnom treperi od kinetičke energije. • Isto je ovako i sa našim unutrašnjim pejzažem. Ova promena u mojoj percepciji odslikava način na koji funkcioniše naš um: sklonost da obuhvatimo čitavu sliku tek jednim pogledom, kako bismo odjurili dalje i ne udubivši se u nju, a onda ukoliko nastavimo pažljivije da je posmatramo dolazi ponekad zapanjujuća činjenica da iza te početne pretpostavke uvek postoji još nešto što možemo da otkrijemo. Suviše često svoj prvi utisak, zaključke izvedene na osnovu prvog, letimičnog pogleda uzimamo kao trajne istine sadašnjeg trenutka. • No ako nastavimo da gledamo i uočavamo, postajemo svesni sve više detalja i nijansi, promena i novih misli koje nadolaze, kao i još mnogo toga drugog. Počinjemo da vidimo stvari više u skladu sa onim kakve one zaista jesu, umesto kakve nam se čine. Sve to nam omogućuje da mnogo bolje

razumemo ovaj trenutak.

Ukoliko isto tako zadržimo svoj pogled ka unutra, ponekad naš pokušaj može otkriti bol iza maski koje nosimo. Ako nastavimo da gledamo, možemo videti i kako upravo različiti obrasci tog bola održavaju tu masku na njezinom mestu, i ako još dalje istražujemo videćemo čak ove obrasce kako se sami od sebe menjaju i preraspoređuju. Uviđamo kako nas reakcije na naše emocije mogu držati na odstojanju od samih sebe. I ukoliko zadržimo taj fokus, dopuštajući sebi da se više otvorimo, naša svesnost prodire dublje, otkrivajući i rastvarajući, uklanjajući slojeve kako sve više gledamo unutra. Dolazimo u kontakt sa autentičnijim delovima sebe samih i to prvo samo na momenat. Zatim, kako održavamo taj pogled, povezujemo se i sa samim onim izvorom koji udahnjuje svesnost u svaki sloj našeg bića.

Ova knjiga govori o viđenju samih sebe kakvi smo zaista, a ne kakvi se sebi činimo na prvi pogled, dok se posmatramo kroz filtere svojih uobičajenih pretpostavki i obrazaca. Istražićemo kako kroz praktikovanje svesnosti – metod treninga uma koji proširuje područje svesti i ujedno povećava njenu preciznost – možemo stići izvan ovih ograničenih načina na koje sebe vidimo. Istražićemo na koji način možemo da se oslobodimo svojih emocionalnih navika koje ugrožavaju naš život i naše odnose sa drugim ljudima. Otkrićemo takođe kako precizna sabranost može da istraži te emocionalne navike, unoseći jasnoću uvida u razliku između onoga kako nam se čini i onoga kako jeste.

Moć sabranosti • Moć ovog uvida jasno vidim u životima svojih klijenata. Jedna klijentkinja bila je opsednuta samooptuživanjem da nešto nije učinila dovoljno dobro. Iako ima vrlo uspešnu karijeru, ona je bila svoj najveći kritičar. Tako mi je, na primer, rekla: “Prošle nedelje sam imala jedno vrlo važno izlaganje – trebalo je tu da se nađe mnogo ljudi do čijeg mišljenja mi je zaista stalo, zato sam se pripremala više nego obično i mislila da sam to zaista dobro uradila. Kasnije, posle predavanja, nekoliko ljudi me je pohvalilo. Ali onda je jedna osoba rekla: “Zaista si loše to obavila. Znaš, trebalo je sve to da bude malo kraće.” To je bilo to. Poslednjih nekoliko dana u stanju sam da razmišljam jedino o tome – zašto sam to toliko odužila. Probudim se u sred noći zaokupljena time.”

Ovo nije nikakav izolovan događaj. Osećanje da nikada nije učinila stvari dovoljno dobro proganja je – u poslu, braku, odgajanju dece, čak i u kujanju. To je neprekidna preokupacija, koja osujećuje njene najbližije veze i od naj-

manjeg izazova stvara priliku za sumnju i samokritiku.

Sistematičnije istraživanje navelo ju je na saznanje da je u korenu ove opsesivnosti jedan skriveni emocionalni obrazac, duboko uverenje da šta god da uradi, to neće biti dovoljno dobro za njene nemoguće visoke standarde. Ovo pogrešno uverenje iskrivilo je njezinu percepciju, tako da je previdala dokaze koliko je zapravo dobro radila to što je uradila. Sve ju je to navodilo da sebe još više pritiska i lišava njen život svakog zadovoljstva. Sabranost nam pomaže da identifikujemo ovakve skrivene obrasce, uvodeći ih pod svetlo svesnosti, tako da možemo sebe da oslobađamo njihove dominacije.

Jedan par često se svađao i to je ugrožavalo njihov odnos. Obostrana sabranost pomogla im je da otkriju skrivene obrasce koji su ih navodili da se u suštini neprekidno prepiru oko jedne te iste stvari. Kad god je ona počinjala da se oseća nesugurnom oko toga da li je on zaista voli, njeni zahtevi su počeli da se povećavaju. On bi to osetio kao pokušaj kontrole i besno bi se povlačio u sebe. Rezultat je bio žučna svađa. Posle pažljivijeg razmatranja šta se to zapravo dogodilo, pošto su se oboje smirili, bili su u stanju da vide kako njegovo ljutito povlačenje i njezina očajničko vezivanje predstavljaju emocionalne reakcije na jednu dublju simboličku stvarnost.

Posle pažljivijeg istraživanja, postalo je jasno da njihove neprekidne bitke nisu imale mnogo veze sa stvarnom situacijom, već mnogo više sa simboličkim značenjem onoga što se dogodilo: sa njegovim strahom od toga da bude kontrolisan i njezinom preteranom osetljivošću na znakove odbacivanja zbog dubokog osećanja da je emocionalno uskraćena. Naučivši da identifikuje ove uobičajene emocionalne reakcije već na samom početku, ovaj par je uspevao da komunicira sa više veštine.

Dugogodišnja meditantkinja koja je pokušavala da svoje osećanje izolovanosti otkloni tako što je odlazila na duge kurseve meditacije, ustanovila je da je posle svih pokušaja bila samo još više opsesivna upravo tim osećanjem i to tokom samog boravka u centru za meditaciju. Kao što to ona kaže: "Tvoje te ludilo sledi čak i na duhovnom putu." Ali naučivši kako da vidi ove naizgled zastaravajuće emocionalne reakcije kao transparentne i privremene, počela je da ih koristi kao "pogonsko gorivo" za svoju praksu, produbljujući saosećanje za samu sebe, kao i za druge.

Ova transformacija počinje sa promenom fokusa na sočivima naše uslovljenosti, kako bismo stvari videli jasnije, kakve zaista jesu. Možete se zapitati: Ko sam ja, ako nisam moj uobičajeni obrazac pretpostavki i samoodređivanja? Ovo pitanje može se postaviti kako iz psihološke, tako i iz duhovne perspe-

ktive – i to je proces unutrašnjeg otkrivanja, na koji se nadam da će vas ova knjiga inspirirati.

Metafora alhemije • “Svaka stvar treba da samu sebe transformiše u nešto bolje i obezbedi sebi novu sudbinu”, piše Paolo Koelju u svom romanu *Alhemičar*. Koeljo opisuje svet kao tek vidljivi aspekt Božiji, sa nevidljivim duhovnim silama koje nam uglavnom ostaju nepoznate. Alhemija se događa kada taj duhovni plan dođe u kontakt sa materijalnim planom.

Meni je Koeljovu knjigu poklonila klijentkinja ovim rečima: “Ovo me podseća na naš zajednički rad”. I zaista, alhemija nudi jednu zgodnu metaforu za proces koji ću opisati.

Alhemičari su, kaže priča, tragali za čudotvornim kamenom filozofa, kako bi transmutirali olovo u zlato. Ali olovo i zlato, u više filozofski usmerenoj školi alhemije, bili su metafora za unutrašnja stanja: alhemičarev rad bio je zapravo psihološka i duhovna transformacija. Alhemičari su shvatili da tajna koju su nastojali da reše nije nigde izvan njih, već unutar psihe.

Neke škole alhemije upoređivale su naše uobičajeno stanje uma sa komadom uglja, a jasnu svesnost sa dijamantom. Čini se da u materijalnom svetu ne postoji veći kontrast nego što je između uglja i dijamanta, a ipak to dvoje se razlikuju samo po drugačijem rasporedu istovetnih molekula ugljenika. Baš kao što je dijamant transformisani ugalj, isto tako i jasna svesnost može nastati iz naše konfuzije.

Ono što me intrigira u vezi sa ovom metaforom alhemije nije zlato – neki veličanstveni cilj – već pre važnost koju ona pridaje procesu transformacije. Jedan klijent, akupunkturist koji je studirao kinesku medicinu, rekao mi je da reč “alhemija” bolje nego bilo koja druga reč opisuje proces integrisanja sabranosti u emocionalni rad: “Alhemija je primanje svega u kotao, a da ne pokušavamo da ga odbacimo ili popravimo – uviđanje da čak i negativno jeste deo učenja i isceljenja”.

Sabranost znači videti stvari kakve jesu, bez pokušaja da ih promenimo. Cilj je da rastvorimo svoje reakcije na uznemirujuće emocije, pazeći pri tome da ne odbacimo i samu emociju. Sabranost može promeniti način na koji se odnosimo i na koji percipiramo svoja emocionalna stanja; to ne znači nužno da treba i da ih eliminišemo.

Toplina sunčevih zraka rastvara vlagu u oblacima – to je alhemija prirode – što u mnogome podseća na toplotu vatre sabranosti koja topi emocionalne oblake koji zakriljuju našu unutrašnju prirodu. Rezultati ovakvih perioda jas-

nog uvida mogu biti prolazni i trenutni, trajajući samo dotle dok se ne formira sledeći emocionalni oblak.

Ali buđenje ovakve svesnosti ponovo i ponovo – njeno usmeravanje na ove unutrašnje oblake, kako bi ih probila i rastvorila izmaglicu u našim umovima – jeste suština vežbanja, vežbanja za koje možemo naučiti da ga održavamo.

Verujem da, ukoliko imamo pravi alat svesnosti, svako od nas poseduje potencijal da bude unutrašnji alhemičar, sa prirodnom sposobnošću da svoje trenutke konfuzije pretvaramo u jasnoću koja ozaruje. Postepeno, kako vežbamo da ovo radimo sa svojim problematičnim osećanjima, moguće je da ćemo početi i da razumemo njihove uzroke.

Jer veći deo ovakvih uvida su psihološke prirode, naročito u početku. Ali ako ovaj proces nastavimo, možemo doći do uvida u funkcionisanje samoga uma i to može biti oslobađajuće i na duhovnom planu. To je kao da postoje dva nivoa stvarnosti u našem životu: jednim dominiraju ti duboko usađeni emocionalni obrasci, a drugi je oslobođen tih obrazaca. Sabranost nam omogućuje da se odmaknemo od ovakvog uslovljavanja.

Emocionalna alhemija stvara mogućnost da naša pometenost i uznemirenost zablista kao pronicljiva jasnoća. “U skoro svakoj lošoj situaciji”, kaže Njanaponika Tera, budistički monah, “postoji mogućnost transformacije, uz pomoć koje neželjeno može biti promenjeno u željeno”.

Ovakva emocionalna alhemija sadrži jednostavan, ali genijalan džudo zahvat: prihvatiti svako iskustvo kao deo puta transformacije, tako što ćemo ga načiniti objektom sabranosti. Umesto da uznemirenost i zbunjenost vidite kao prepreku, shvatate da i oni mogu postati predmetom pomne pažnje. “Na taj način”, primećuje Njanaponika, “naši neprijatelji postaju naši prijatelji, pošto je svaka uznemirenost i ometajuća sila postala naš učitelj.”

Izoštrevanja svesnosti • Fizičari nam objašnjavaju šta se događa kada se kondenzuje vlaga i stvori oblak takve debljine da, u početku, sunčeva svetlost ne može kroz njega da proдре. U početku svetlost se bukvalno odbija od kapljica vode, koja je svaka kao malo sferno ogledalo i odbacuje svetlost u svim pravcima. Ali kako sunčevi zraci zagrevaju kapljice vode od kojih je načinjen oblak, vlaga počinje polako da isparava. Na kraju i sam oblak nestaje.

Ovo je vrlo slično emocionalnoj alhemiji – transformaciji iz emocionalnog stanja konfuzije i napetosti u stanje jasnoće i ozarenosti bića. Sabranost pažnje, izoštrena svesnost, jeste vatra u ovoj unutrašnjoj alhemiji. I opet, ovo

ne znači da će se mentalna magla podići svaki put kada postanemo sabrani. Ali ono što se može promeniti jeste kako mi percipiramo i kako se odnosimo prema različitim mentalnim stanjima na koja nailazimo.

Sabranost je meditativna svesnost koja neguje sposobnost da iz trenutka u trenutak vidimo stvari kakve jesu. Obično naša pažnja luta sasvim nekontrolisano, nose je tamo-amo nasumične misli, sećanja koja stalno naviru, primamljiva maštanja, stvari koje vidimo, čujemo ili na neki drugi način opažamo. Nasuprot tome, sabranost je na ometanja otporna, postojana pažnja usredsređena na pokrete samoga uma. Umesto da nas misao ili osećanje zarobi i nosi kuda ono hoće, sabranost neprekidno posmatra te misli i osećanja kako dolaze i odlaze. U suštini, sabranost je nov način usmeravanja pažnje, način da proširimo polje svesnosti, u isto vreme radeći na njenoj ošttrini. Kroz ovakvo vežbanje uma učimo da se odupremo mislima i osećanjima koja nas odvlače od sadašnjeg trenutka i ustalimo svesnost neposrednog iskustva. Ukoliko rastresenost stvara emocionalnu zbrku, sposobnost da zadržimo pogled i nastavimo da posmatramo jednu te istu stvar može nam doneti veću jasnoću i uvid.

Sabranost pažnje ima korene u drevnom sistemu budističke psihologije, slabo poznatom na Zapadu, koji i danas nudi vrlo detaljno razumevanje bolnih emocija koje ugrožavaju našu sreću. Ova psihologija nudi naučni pristup unutrašnjem radu, teoriju uma na osnovu koje svako, bilo da je budista ili ne, može doći do značajnih uvida i koristi. Kada primenjujemo ovakav pristup, naglasak nije toliko na problemima u našem životu, koliko na dolasku u dodir sa jasnoćom i zdravljem samoga uma. Ukoliko to možemo da uradimo, naši problemi postaju rešivi, pretvaraju se u prilike za učenje, a ne u pretnje koju treba izbegavati.

Budistička psihologija zauzima jedan osvežavajuće pozitivan stav prema čovekovoj prirodi. Na naše emocionalne probleme gleda kao na prolazne i površne. Naglasak je na onome što je dobro u nama, nasuprot fiksaciji zapadne psihologije na ono što ne valja u nama. Budistička psihologija priznaje naše uznemirujuće emocije, ali na njih gleda tako da nešto što skriva našu suštinsku dobrotu, kao što oblaci skrivaju sunce. U tom smislu naši trenuci tame i najneprijatnija osećanja jesu prilika za otkrivanje prirodne mudrosti u nama, ukoliko se odlučimo da ih iskoristimo na taj način.

Sabrana pažnja dopušta nam da uronimo dublje u ovaj trenutak, da zapažamo veće suptilnosti, nego što je to slučaj sa običnom pažnjom. U tom smislu, sabranost stvara "mudru" pažnju, prostor jasnoće koji izranja kada se

naš um stiša. To nas čini prijemčivijim za šapate naše unutrašnje intuitivne mudrosti.

Sinteza emocionalne alhemije • Zahvaljujući radu na samoj sebi, kao i radu kao terapeut i vođa raznih radionica, ustanovila sam da se kombinovanjem sabranosti pažnje sa psihološkim istraživanjem stvara jedno moćno sredstvo da se prodre u snažne emocije. Ova meditativna svesnost, ustanovila sam, može nam doneti suptilno razumevanje naših emocionalnih obrazaca i time pomoći da pronađemo način kako da otkrijemo duboke fiksacije i destruktivne navike.

Knjiga koja je pred nama oslanja se na mnoge izvore: od budističke psihologije i tradicije meditacije, preko tibetanskog budizma, sve do kognitivne nauke, kognitivne terapije i neurologije. A ključno naučno otkriće koje stoji iza emocionalne alhemije jeste da sabranost pažnje pomera naš um od uznemirujućih ka pozitivnim emocijama, čineći ga prilagodljivim tokom čitavog života, jer kako učimo da se suočavamo sa svojim starim navikama, tako i sebe menjamo. Neurologija je takođe otkrila da svi mi imamo ključne tačke na kojima pravimo izbor – to je ona magična četvrtinka sekunde tokom koje možemo da odbacimo autodestruktivni emocionalni impuls. Za sve ovakve nalaze u nastavku navodim i praktičnu primenu.

Radeći na ovome uočila sam da su dva metoda naročito prikladna za otkrivanje i transformisanje emocionalnih obrazaca: meditacija sabranosti pažnje i novija adaptacija kognitivne terapije nazvana shema terapija, koja se fokusira na ispravljanje neprilagođenih emocionalnih navika. Oba ova metoda – jedan drevni i drugi moderni – razvijaju u nama svest o destruktivnim emocionalnim navikama i to je prvi korak ka njihovom izlečenju.

Postati svestan ovih emocionalnih navika jeste prvi korak, jer sve dotle dok nismo u stanju da ih uočimo i njima se pozabavimo u trenutku kada ih aktiviraju neki događaji u našem životu, one će određivati način na koji te događaje percipiramo i na njih reagujemo. I što više oni preuzimaju kontrolu, to će se češće ispoljavati, komplikujući naše odnose, ono što radimo, kao i način na koji sebe vidimo.

Na početku svog rada kao psihoterapeut obučavao me je doktor Džefri Jang, osnivač Centra za kognitivnu terapiju u Njujorku. U to vreme on je razvijao shema terapiju, koja se fokusira na izlečenje neprilagođenih obrazaca, ili shema, kao što je recimo osećaj emocionalne uskraćenosti ili opsesivni perfekcionizam. Radeći sa klijentima, počela sam da kombinujem sabranost

pažnje sa shema terapijom, pošto mi se činilo da one na tako prirodan i moćan način idu jedna uz drugu.

Shema terapija daje nam jasnu mapu destruktivnih navika. Ona iscrta emocionalne konture, recimo, straha od napuštanja, sa njegovom neprekidnom anticipacijom da će nas naš partner napustiti; ili osećanja ranjivosti, kao što je iracionalni strah da ćemo zbog nekog sitnog propusta na poslu ostati bez radnog mesta, a onda i bez kuće.

Postoji deset ovakvih glavnih shema (i bezbrojne varijacije); većina nas imamo jednu ili dve glavne, mada mnogi imaju i nekoliko drugih u izvesnoj meri. Ostale uobičajene sheme uključuju nevoljenost, strah da će nas ljudi odbaciti ukoliko nas zaista upoznaju; nepoverenje, neprekidna sumnjičavost da će nas nama bliski izneveriti; društvena isključenost, osećanje da mi nigde ne pripadamo; neuspeh, osećaj da ne možemo uspeti u onome što radimo; potčinjavanje, neprekidno potčinjavanje željama i zahtevima drugih ljudi; izuzetnost, osećaj da smo na neki način posebni i otuda izvan uobičajenih pravila i granica.

Prva primena sabranosti pažnje jeste da naučimo da prepoznamo jedan ili više ovakvih obrazaca u sebi – veoma je korisno da uočimo kako ti obrasci deluju u našem životu. Već sâm taj čin osveščivanja slabi njihovu kontrolu nad nama. Posle toga za nas je otvoren put da koristimo alate shema terapije, kako bismo dalje otkrivali ove destruktivne fiksacije.

Primenjena sabranost • Daću vam jedan primer kako sabranost pažnje deluje kao katalizator u emocionalnoj alhemiji. Na početku moje prakse jedna klijentkinja, koju ću nazvati Maja (imena svih klijenata su izmenjena), obratila mi se za pomoć u borbi sa hroničnim ulceroznim kolitisom. Kao deo terapije, upoznala sam Maju sa sabranošću pažnje, za šta je ona i inače već bila zainteresovana, tako da je počela da je praktikuje redovno. I sama sam praktikovala sabranost još od 1974. i koristila je u svom radu sa osobama koje su na samrti. Takođe sam učestvovala u jednom intenzivnom programu obuke na medicinskom fakultetu Univerziteta Masačusets, zajedno sa doktorom Jon Kabat-Zinom, koji je razvio jednu zaista inspirativnu primenu sabranosti kao pomoći u lečenju posledica stresa.

Moj rad sa Majom proširio se i izvan njezinih neposrednih zdravstvenih tegoba na područje dubljih emocionalnih stanja. Kako je posmatrala svoje reakcije uz pomoć sabranosti, počela je da uočava da su napadi bolesti povezani sa određenim emocionalnim obrascem: opsesivnim perfekcioniz-

mom, osećajem da ništa što radi nije dovoljno dobro – jer je moralo da bude savršeno. Zato smo polje našeg rada proširile i na osveščivanje ovih obrazaca. Posle nekoliko meseci simptomi kolitisa su počeli da slabe.

Do tog vremena Maja je razvila naviku da bude sabrana tokom teških trenutaka u svakodnevnom životu. Jedna od primena sabranosti bila je i u borbi sa preteranim uzimanjem hrane; njezin poriv za kalorijski bogatom hranom svakako da nije doprinio izlečenju kolitisa. Otuda je Maja odlučila da upravo tu želju za jelom koristi kao fokus svoje sabranosti. Svaki put kad bi osetila nagon da nešto pojede, zaustavila bi se i umesto toga postala svesna svih senzacija, misli i osećanja u umu i telu. Pažljivo je posmatrala neprijatne osećaje u telu koji su pratili snažnu želju da zadovolji želju za hranom.

Navika kao što je prejedanje može biti samo maska za neke dublje emocionalne probleme. Jednog dana Maja je sabranošću istraživala tu svoju želju, i iznenada je videla kako, na svom vrhuncu, želja za hranom prikriva njezinu potrebu za nežnošću. Kako je istraživanje postajalo sve preciznije, shvatala je da ta osećanja nemaju nikakve veze sa hranom, već izviru iz jedne dublje žudnje da u sebi ispuni emocionalnu prazninu. Za nju je upravo taj osećaj emocionalne uskraćenosti – to da nikada nije dobila dovoljno ljubavi ili pažnje – bio glavni problem. I on je pokretao želju za hranom.

Već ovaj uvid sam po sebi veoma je značajan. No Maja je nastavila sa svojim naporima. I dok je pažljivo motrila na svoje misli i osećanja – posmatrajući ih, a ne identifikujući se sa njima ili ih procenjujući – videla je ujedno kako sve više slabe, da bi na kraju potpuno iščezli. Kako su ovi impulsi slabili, tako je na kraju i njezina želja da jede slabila. Zato je nastavljala ovakvu praksu kad god bi osetila potrebu za prekomernom hranom, pri čemu je otkrivala u sebi sve veću snagu kako je svesnost postajala sve jača u odnosu na njezinu želju. Na taj način pronašla je zdravije načine zadovoljavanja potrebe za emocionalnom pažnjom.

Duboko ukorenjeno verovanje koje je bilo u osnovi Majinog problema jeste da ona nikada neće dobiti dovoljno pažnje i nežnosti, da će uvek ostati emocionalno uskraćena. Ovakva samorazarajuća verovanja o sebi i svetu imaju izuzetan naboj; kada god ih nešto podstakne, osećanja se razbuktaju i naše percepcije postaju iskrivljene. One iniciraju preterane emocionalne reakcije, kao što su nekontrolisan bes, snažna samokritičnost, emocionalno distanciranje ili, u Majinom slučaju, prejedanje. Ovakvi duboko ukorenjeni obrasci mišljenja, osećanja i ponašanja nazivaju se sheme neprilagođenosti. Detaljnije ću ih opisati u poglavljima četiri i pet. Ovakve emocionalne navike

deluju kao moćna sočiva kroz koja posmatramo stvarnost, navodeći nas na pogrešan zaključak da stvari i jesu one kakve nam se čine.

Put do transformišućih emocija • Kada sam Maji sugerisala da koristi sabranost pažnje u rešavanju simptoma kolitisa i preteranog jela, ja sam primenu sabranosti proširila izvan njezine tradicionalne upotrebe kao meditacije o našim uobičajenim iskustvima i prenela je na područje svesnog istraživanja naših emocionalnih problema i neprilagođenosti. Ovaj i slični slučajevi za mene su predstavljali prekretnicu u terapijskom radu: oni su mi ukazali na moć sabranosti da pomogne klijentima da uvide inače nevidljive emocionalne obrasce kao koren svojih tegoba.

Postalo mi je jasno da uključivanje sabranosti pažnje u psihoterapeutske rad može u velikoj meri da poveća njegovu efikasnost. Zaista me je zapanjilo koliko je terapeutske proces bio ubrzan kada bi klijent praktikovao sabranost. Kroz rad sa svojim klijentima ustanovila sam da kombinovanje sabranosti pažnje sa psihološkim istraživanjem predstavlja moćan alat za razvijanje emocionalne mudrosti na praktičnom, svakodnevnom nivou.

Dobar deo psihoterapeutskog rada obično predstavlja obasjavanje detaljne anatomije emocionalnih navika svetlom svesnosti, tako da ih je moguće istraživati, razmatrati i menjati. Međutim, sabranost je u stanju da bilo koji sistem psihoterapije učini preciznijim i prilagodljivijim, dopuštajući nam da u čitav proces uključimo i sopstvenu mudrost. Umesto da na terapiju ili čak da na terapeuta gledamo kao na lek, možemo fokus da pomerimo na isceljujuće kvalitete sopstvene unutrašnje mudrosti. Ovaj poziv na buđenje ne mora biti odvojen od našeg života; ne mora da bude nešto što radimo u časovima izolovanosti u terapeutovoj ordinaciji. On može postati deo življenja iz trenutka u trenutak, pri čemu koristimo sabranost.

Sabranost pažnje ima sinergičko dejstvo sa praktično bilo kojim psihoterapeutske pristupom, a ne samo sa shema terapijom. Ako se bavite psihoterapijom, sabranost nudi put za razvijanje sposobnosti samoposmatranja primenjive na bilo šta sa čime se suočavate u životu. Kombinovanje sabranosti sa psihoterapijom može vam pomoći da potpunije iskoristite priliku za unutrašnje istraživanje ka kojem vas vodi vaša terapija.

Naravno ne morate biti psihoterapeut da biste sabranost primenjivali svoje obrasce emocionalne reaktivnosti. Ovakav pristup nas uči kako da primenimo sabranost pažnje na svoje emocije i to je stvar kojoj sam tokom više od decenije podučavala učesnike svojih radionica. Ustanovila sam da korišćenje

ovakvih metoda kod ljudi razvija sposobnost da sa više svesti, osetljivosti i veštine prilaze emocionalnim reakcijama koje im predstavljaju problem.

Knjiga koja je pred vama odražava mnoge dimenzije i primene sabranosti pažnje. Neke čitaoce možda će inspirisati promena perspektive, šansa da stvari vide na novi način. Druge će možda zainteresovati integrisanje kognitivne nauke i neurologije sa drevnim principima budističke psihologije. Neke ljude će možda zaintrigirati psihološko istraživanje emocionalnih obrazaca, kao i rad na promeni takvih navika. Biće i onih koje će možda privući istraživanje mnogobrojnih primena sabranosti ili duhovni aspekt rada sa emocijama.

Ovde ćemo istraživati put koji dotiče svaku od ovih dimenzija, put koji nudi postepeno oslobađanje iz ropstva onoga što budizam naziva emocijama "patnje". Kada se u nama uzburkaju osećanja, ne radi se o tome da smo u stanju da tu pometenost smestimo u precizan verbalni okvir, već da svoju sposobnost istraživanja iskoristimo kako bismo došli do malih otkrovenja, uvida koji nas, nadovezujući se jedno na drugo, vode do veće jasnoće.

U izvesnom smislu, naši trenuci tame i najneprijatnijih osećanja ujedno su i prilike za duhovni rast i otkrivanje naše prirodne mudrosti, za buđenje – ukoliko se odlučimo da ih iskoristimo na taj način. Ukoliko je to slučaj, najdublji uvidi mogu se javiti u neposrednom radu – uz pomoć svesnosti – upravo sa našim problemima.

Snažna emocionalna opsesija ili obrazac liči na scenu iz Čarobnjaka iz Oza kada Doroti i njeni pratioci na kraju stignu do Oza. Čarobnjak je ona moćna, preteća prilika koja ih plaši – sve dok mu mali pas Toto mirno ne priđe i povuče ogrtač da bi otkrio jednog starca nagnutog nad polugama kojima upravlja ogromnom prikazom čarobnjaka. Emocionalne fiksacije su upravo takve – ako ih vidite jasno, bez straha, onakvima kakve zaista jesu, tada im oduzimate snagu. One vas više ne kontrolišu.

I odjednom, zbunjenost lagano počinje da se pretvara u jasnoću.

Ako želite da osetite trenutak sabranosti

*O*dvojite nekoliko trenutaka upravo sada, kako biste sabrali svoju pažnju i postali potpuno svesni daha dok ulazi i izlazi iz vašeg tela.

Uočite lagane pokrete tela sa svakim dahom. Obratite pažnju na izdizanje i spuštanje grudnog koša ili abdomena dok udišete i izdišete.

Održavajte pažnju na tome tokom nekoliko udaha i izdaha, svesni disanja na način sasvim miran i bez napora. Dopustite tom ritmu da se prirodno odvija, dok ste vi i dalje sa svojom svesnošću.

BELEŠKA ČITAOCU

Treba li da vežbate samostalno ili sa terapeutom? • Ovu sam knjigu napisala kako bi ljudi, veći deo njih, mogli sve ovo da vežbaju samostalno. No moguće da ovakav unutrašnji rad pokrene emocije koje su suviše snažne da biste se bez ikakve druge podrške suočili sa njima. Ovo se, naravno, ne događa svakome, ali ukoliko osetite da ste obuzeti snažnim emocijama koje ne možete da prevaziđete i ukoliko vas one i tokom dana ometaju u onome što bi trebalo da radite – drugim rečima, ukoliko ovakav rad za vas predstavlja veliko opterećenje – onda bi trebalo ili da prekinete ili da pronađete psihoterapeuta sa kojim ćete raditi. • I, naravno, ukoliko imate ozbiljne psihološke probleme, trebalo bi na njima da radite sa psihologom ili sa psihijatrom pre nego što isprobate ovakvu emocionalnu alhemiju. Čitav proces – slično ovoj knjizi – delom predstavlja upoznavanje sa samim sobom, a delom je terapija. On je najefikasniji kod ljudi koji funkcionišu u svakodnevnom životu, ali pate od nekih autodestruktivnih emocionalnih navika. • U celini uzev, pošto ovakav unutrašnji rad može biti emocionalno zahtevan, preporučujem da oni od vas koji žele da prođu kroz ovakvu emocionalnu alhemiju pronađu neku osobu kao podršku, sa kojom će o svemu tome moći da razgovaraju, nekoga koga osećate bliskim i kome možete da verujete. To može biti neki dobar prijatelj. Kao što ćemo videti u poglavlju trinaest, možete rad sa shemama da praktikujete i sa svojim partnerom. A ako vam se to čini primamljivijim, moguće je da za to koristite grupu ljudi koji su vam bliski. • U svakom slučaju, možda će vam se učiniti najboljim da radite sa psihoterapeutom. Psihoterapeuti koji imaju obrazovanje u raznim pristupima mogu biti sasvim prikladni da vas vode kroz ovaj proces, ako osećate da imate dobar odnos sa njima – da vas razumeju i da mogu da vam pomognu. Ukoliko se uputite tim pravcem, na vama je da sabranost pažnje uključite u terapijski proces. • Ako se zaista odlučite da radite sa psihoterapeutom, ne zaboravite da je ključni deo učenja na vama. Umesto da vidite terapeuta, ili čak terapiju, kao izvor izlečenja, savetujem vam da imate poverenje u sopstvene uvide, čak i ukoliko su oni u početku magloviti. Svi mi posedujemo tu sposobnost razumevanja; samo je potrebno da je negujemo. Vežbanjem sabranosti ojačavamo tu sposobnost.

Mudra saosećajnost

Nedelju dana pre nego što mi je baka umrla, odnela sam joj jedan buket ljiljana u bolnicu. Bolovala je od upale pluća i po teškom disanju bilo je jasno da je miris ljiljana suviše jak za nju. Zato sam buket ponela kući i stavila ga na naročito mesto kraj njezine slike. • Poznajem životni ciklus ljiljana, pošto su oni moje omiljeno cveće. Međutim ovi ljiljani su me iznenadili, pošto su potrajali mnogo, mnogo duže nego obično. U izvesnom smislu, činilo mi se kao da je sa njima i jedan deo života moje bake još uvek sa mnom – brinula sam se o tim cvetovima, koji su nastavili da žive čak i kada se njezin život okončao. • Ljiljani su imali počasno mesto u prostoriji u kojoj sam doručkovala svako jutro. Vremenom se svaka latica transformisala iz bledoružičaste u žućkastu, nabirajući se po ivicama dok joj se život bližio kraju. Posmatrala sam kako je od čitavog buketa na kraju ostalo samo dekorativno zelenilo, koje je takođe potrajalo nekoliko nedelja duže od svog uobičajenog veka trajanja. Dve drške sa sjajnim zelenim listovima još uvek su stajale posle pet nedelja. • Jedno jutro dok sam silazila niz stepenice pogledala sam poslednje hrabre ostatke buketa moje bake – i vaza je bila prazna! Jedna gošća koja nije znala za moj tihi ritual, što je i razumljivo, bacila je poslednje dve stabljike spremajući prostoriju. • Pripremala sam doručak i pribirala se od šoka. “Sada je gotovo, vreme je da to ostavim iza sebe”, glas trezvenosti u meni me je savetovao – dok sam u isto vreme skoro sipala kafu na kajganu. • “Hoću cvetove moje bake natrag!”, protestovao je manje odrastao unutrašnji glas. Nisam jednostavno bila spremna za to da vaza bude prazna, kao što nisam bila spremna za smrt svoje bake, iako joj je bila devedeset jedna. • “Trebalo je da provedemo više vremena zajedno”, žalio se glas. Nisam očekivala da će tako iznenada moja baka nestati iz mog života. Znala sam da treba da prihvatim gubitak, ali nešto u meni jednostavno to nije moglo. • U sebi sam osećala pravi rat između racionalnog glasa koji je savetovao prihvatanje i emocionalnog glasa koji se borio protiv toga – racionalnog odraslog glasa razuma koji mi govori da sa tim treba da se

pomirim i glasa ranjive unuke kojoj je potrebno vreme da se prilagodi ovom velikom gubitku i to kroz svoj tihi ritual sa cvetovima koji venu.

I dok sam u tišini razmišljala o ovom iznenadnom gubitku, osetila sam saosećanje prema sopstvenom poricanju. Kada tako iznenada izgubimo nekoga koga volimo, šok nam se čini prevelik da bismo mogli da ga podnesemo. Suviše često dopustimo svom nestrpljivom, kritičkom i odraslom unutrašnjem glasu da nas prekoreva i upućuje kako bi trebalo da se osećamo. I ono ranjivo dete unutra razume da će na kraju morati da se prilagodi – ali mu je potrebno još malo vremena.

Dok sam posmatrala svaku od tih latica kako vene dok joj se život približava kraju, podsetila sam se prirodnog životnog ciklusa cveta, ljudskog života, i isto tako moje bake. Posmatranje ovog procesa pružilo mi je vreme da se emocionalno prilagodim ovom iznenadnom i velikom gubitku. Iz njega je izraslo jedno razumevanje stvari kakve prirodno jesu – istine o prolaznosti, koju su simbolizovali cvetovi kojih više nema.

Tuga za gubitkom bake, naravno, jeste prirodan i zdrav proces. Ali i kod onih obrazaca osećanja koja mogu biti manje zdrava, moramo isto tako da budemo saosećajni prema samima sebi. Dok ulazimo na teritoriju svojih najtežih emocionalnih navika potrebno je da sa sobom ponesemo i empatiju za sebe dok se oslobađamo ovih starih, tako dobro poznatih načina ponašanja. Pre nego što se okrenemo racionalnijem stanovištu, potrebno je da saosetimo sa svojim emocionalnim potrebama – pre nego što smo u stanju da se promenimo, potrebno je da prihvatimo i zavolimo sami sebe.

Razvijanje saosećanja • Kako raspetljavamo mreže značenja upletene u naše emocionalne navike, saosećanje za sebe prirodno se javlja, zajedno sa uvidima koje ovakav rad donosi. Na jednoj od mojih radionica, na primer, raspravljali smo o shemama, životnim događajima koji ih stvaraju i intenzivnim osećanjima poput besa ili tuge koja su povezana sa ovim obrascima. I onda smo meditirali o ovim osećanjima, ne razmišljajući toliko o njima koliko smo dopuštali sabranosti da ih oslušne, prijemčiva za bilo koji uvid ili poruku koji bi se mogli pojaviti u toj svesnosti.

Posle toga, jedna žena je ispričala o svom uvidu u jedan od obrazaca. “Kad god bih se osetila deprimiranom ili samo tužnom, obuzeo bi me taj snažan strah da bih mogla da umrem”, rekla je. “Imala sam takva osećanja otkad pamtim i to me je uvek zbunjivalo. Nije se radilo o tome da sam želela da se moj život završi. Tokom meditacije, ta osećanja su mi se ponovo vratila i

strah se pomešao sa tugom. Dok sam tako sedela sa tim osećanjima iznenada mi se vratilo i jedno sećanje: bila sam još u kolevcu, plakala sam i plakala, a da niko nije na to reagovao, i od silnog plača počela sam da se davim i još uvek se niko nije pojavljivao. Uplašila sam se da ću umreti i u isto vreme sam bila zaista tužna zbog toga što sam napuštena.”

Zatim, posle određene pauze, nastavila je: “Sećam se kako mi je majka pričala pre mnogo godina da me je odgajala prema priručniku za roditelje popularnom u to vreme. U njemu je savetovano da me hrani tačno na svaka četiri sata, ni minut pre ni minut kasnije i da me ne teši makoliko da plačem – jer će me inače pokvariti, upropastiti moj karakter. Sad vidim odakle dolazi ta veza koju sam osećala između tuge i straha od smrti i znam da neću umreti od tuge.”

Kod ove žene je otkrivanje skrivenih značenja koja stoje iza osećanja tuge i straha koje se neprekidno pojavljivalo razvilo snažnu empatiju za samu sebe. Ovakvi kvaliteti uvida i saosećanja osvetljavaju istinu, u isto vreme rušeći barijere, i dopuštaju nam da na mnogo direktniji način stupimo u vezu sa samim sobom.

Ovakva empatija može biti izuzetno korisna kada se bavimo ranjivošću kod drugih. Čak i ako se racionalno ne slažemo sa nečijim emocionalnim reakcijama, u nama se javlja misao ispunjena saosećanjem: “Izgleda kao da on suviše burno reaguje, ali s obzirom na ono što znam o njegovoj prošlosti, mogu da razumem zašto takve stvari vidi kao pretnju.”

Ovakav stav ne odobrava način na koji neka osoba reaguje. Ali posmatranje drugih kroz prizmu saosećanja daje nam više informacija, pomaže nam da shvatimo smisao onoga što bi inače za nas bile nerazumne reakcije i daje nam više prostora za odgovor na te reakcije. Saosećanje naše poteškoće može učiniti lakše rešivim.

Mudrost i saosećanje • Na ovom putu mudrost i saosećanje rade zajedno; uvid posmatranja stvari kakve jesu potrebno je izbalansirati sa saosećajnim prihvaćanjem stvari kakve jesu. Moj učitelj Tulku Urđen Rinpoče opisao je to kao dva krila kod ptice: ukoliko jedno krilo nedostaje, ptica ne može da leti.

Započinjući ovakav emocionalan rad, počinjemo da uviđamo mnoge stvari o nama i drugima i tu stav saosećanja – želje da se bude od pomoći ne samo sebi, već i drugima – ima ključnu ulogu. Bez tog stava, istine do kojih dolazimo videćemo kao mnogo oporije.

Sećam se kada sam se pre više godina vratila sa višemesečne meditativne

prakse. Inercija prakse postala je toliko snažna da i kad sam se vratila kući sve drugo sem meditacije izgledalo mi je kao ometanje. Osećala sam da stvari u vezi sa mnom i drugim ljudima vidim veoma jasno, naročito načine na koje, gonjeni navikama i obrascima, ali nesvesni njihovih uzroka, produžavamo svoju patnju. To me je veoma uznemiravalo, naročito to što se sve događalo bez imalo svesnosti.

Onda, posle izvesnog vremena, shvatila sam da postoji jedan element koji nedostaje: saosećanje. Kada mi je to postalo jasno osetila sam duboku želju da razumem još jasnije – i saosećajnije – te navikom stvorene cikluse uslovljavanja koji doprinose našoj patnji. Unutrašnji rad, kako duhovni, tako i psihološki, koji sam potom preduzela na kraju je doveo do ove knjige.

Važna lekcija za mene na toj tački bilo je to što sam tako jasno uvidela ključnu ulogu saosećanja u ovom radu, bilo da je on na nivou razumevanja psiholoških obrazaca koji nas motivišu, bilo želje da svako bude oslobođen patnje.

Otelovljena saosećajnost • Sedela sam u taksiju u veoma prometnoj ulici u Nju Delhiju, čekajući da se promeni naizgled večno crveno svetlo na semaforu. Prosjak je iskoristio tu priliku da napravi jedan krug među kolima koja su stajala. Nije imao jednu ruku i jednu nogu ali na neki način uspevao je vrlo graciozno da klizi između tih kola.

Bilo je nečeg neuobičajenog u vezi sa tim prosjakom: izgledalo je kao da daje nešto od sebe dok se približavao svakom od vozila. To nešto nije moglo da se meri materijalnim standardima; na tom nivou on je imao samo krpe na sebi. Bilo je to nešto veće: duh lakoće i gipkosti. Čini mi se kao da ga uopšte ne pogađa fizičko stanje u kojem se nalazi. Niti je izgledao razočaran kada mu ljudi iz kola ne bi dali ništa – kao da bi klimnuo sa razumevanjem i elegantno koraknuo ka sledećim kolima.

Kada je došao do mog taksija izvukla sam iz torbe nekakvu krupniju novčanicu i dale mu je sa osmehom. U Indiji prosjacima se daje obično tek nekoliko paisa, skoro bezvrednih indijskih novčića, ukoliko uopšte dobiju nešto.

On je tiho kliznuo ka ivici puta, naizgled razmišljajući o svojoj dobroj sreći. Trenutak pre no što se upalilo zeleno svetlo pogledao me je sa toliko topline u svojim očima i nasmejao na način koji je otopio moje srce.

Taj naročiti kvalitet u ovom prosjaku, shvatila sam, bilo je saosećajno prisustvo i dar njegovog duha koji je slobodno poklanjao svima koje bi sreo – bez obzira da li bi mu zauzvrat nešto dali ili ne.

Kvalitet bića ovog čoveka bio je dar koji je on nudio. Kada smo oslobođeni briga za sebe ili samosažaljenja, oslobođeni svojih preokupacija, saosećanje se javlja kao spontani izraz naše svesnosti. Čitala sam da je Dalaj-lamina prva misao kada se ujutru probudi u stvari molitva ljubavi i saosećanja. On sve svoje naredne postupke toga dana posvećuje dobrobiti svih živih bića.

Formiranje ovakve namere u umu – da doprinesemo dobrobiti drugih živih bića – jeste navika koja se može razvijati kroz praksu. Ukoliko smo istrajni, ta navika može biti toliko jaka da nam prožima čitav um i on se prema drugima odnosi na takav način gotovo automatski.

Ako posmatramo na koji se način Dalaj-lama ponaša prema drugim ljudima, vidimo da je to zaista moguće: čini se kao da on ima nekakav specijalni dar da se prema drugima ophodi upravo na način na koji je to njima potrebno u tom trenutku. I on to čini sa svakim, ne obazirući se na proizvoljne društvene konvencije – uvek iznova vidim ga kako uočava ljude u različitim situacijama koji su često zanemareni: vratare na vratima pozorišta; hendikepirane ljude u kolicima skrivene negde u gomili.

Čini se kao da ima radar saosećajnosti za ljude koji se bore na svoj način, i dopire do njih u gomili u trenutku dok kroz nju prolazi. On daje živi primer otelovljene saosećajnosti – nečega što je moguće i za svakog od nas.

Kao što Dalaj-lama često kaže, sposobnost otelovljivanja saosećajnosti može se razvijati kroz vežbe stvorene za tu svrhu. U jednoj od tradicija meditacije sabranosti, svako sedenje završava se kratkim praktikovanjem mette, što je reč na pali jeziku za saosećajnu ljubav. Ovakva molitva izražava istu saosećajnost za sebe, za svoje voljene, za ljude sa kojima imamo problema i na kraju za sva bića.

Takva saosećajnost trebalo bi da zrači u svim pravcima, uključujući i sebe, ali ta ideja izgubljena je na Zapadu, gde smo skloni da razmišljamo o saosećajnosti samo kao nečemu usmerenom ka drugima. Dalaj-lama ističe pojam saosećajnosti u tibetanskom budizmu, tako da ona uključuje i sebe, kao i druge – to je pojam koji je izražen u bodisatvinom zavetu: “Neka se oslobodim na dobrobit svih bića.”

Ovo je ključna tačka, kojoj ćemo se vraćati kako budemo istraživali put emocionalne alhemije.

Spokojstvo • Iako emocionalna alhemija u sebe uključuje saosećanje sa našim pogrešnim mislima, to ipak ne znači da sledimo takve iskrivljene načine gledanja, niti da verujemo u te iracionalne načine razmišljanja o sebi i

drugima. Ona predstavlja razumevanje načina na koji opažamo i način na koji naše percepcije bivaju obojene i usmeravane raznim skrivenim značenjima.

Spokojstvo je jedan produbljen kvalitet sabranosti pažnje koji razvija sposobnost da stvari napustimo. Uz pomoć spokoјstva možemo sebi priznati da su stvari onakve kakve jesu, čak i onda ako želimo da one budu drugačije. Ono nam dopušta da prihvatimo stvari nad kojima nemamo kontrolu i da u sebi skupimo hrabrost srca da ostanemo otvoreni i onda kada se suočimo sa nesrećom. Spokojstvo se može koristiti kao jedna vrsta prakse sama po sebi, kako bismo sebi doneli olakšanje u sred burnih emocija kakve su uznemirenost, briga i strah, frustracija i bes.

Naravno, spokoјstvo ne podrazumeva indiferentnost ili to da treba sve da prihvatimo onako kako jeste – nepravda, grubost i patnja pozivaju na akciju kako bismo promenili ono što je u našoj moći. Ali čak i ako to činimo, jedno unutrašnje stanje spokoјstva pomoći će nam da to radimo efikasnije. A kada naiđemo na probleme u životu na koje ne možemo da utičemo – kao što ne možemo da utičemo ni na naše emocionalne reakcije – spokoјstvo nam nudi jedan veliki unutrašnji resurs: osećaj nereagovanja, strpljenja i prihvatanja.

Odvažnost srca • Majka mi je jednom pričala o iskustvu koje je imala pre mnogo godina na ulicama Njujorka. Šetala se uveče sama, bez torbe i novca, koje je ostavila kod kuće, kada joj je prišao jedan razbarušeni mladić. Majka, onako po prirodi srdačna, odmah je osetila sažaljenje prema njemu.

Kao što je i očekivala, zatražio joj je novac. I dok je to govorio primetila je, krajičkom oka, nešto u njegovom džepu upereno prema njoj – što je moglo biti nekakvo oružje.

Bio je to potencijalno opasan trenutak, ali je ona ostala u dodiru sa svojim nagonom saosećanja, odgovorivši mu najsrdačnije: “Zaista mi je žao – želela bih da vam pomognem, ali nisam ponela nikakav novac sa sobom.”

Mladić je očigledno bio iznenađen, razoružan njezinim neočekivano brižnim odgovorom. Koraknuvši unazad rekao je: “Uredu je gospođo”, i produžio dalje.

Naravno, incidenti poput ovoga lako mogu da krenu loše; mudro je pokušati da izbegnemo da se nađemo u ovako rizičnoj situaciji i svakako da mi je laknulo kad sam čula da se mojoj majci nije dogodilo ništa loše. Ali mnogo godina kasnije uhvatila sam jednom sebe kako još uvek razmišljam o tome šta je toliko uticalo na tog mladića na ulici.

Pitam se da li je istinsko saosećanje moje majke moglo igrati ključnu

ulogu. U budističkoj psihologiji, saosećanje se smatra direktnim protivotrovom agresiji. Ili je možda ključnu ulogu odigralo njezino spokojstvo, mirno suočavanje sa potencijalno opasnom situacijom.

Nikada neću biti sasvim sigurna u to, ali jedno od mogućih objašnjenja bi moglo biti ono što pokazuje jedno istraživanje: kada jedan deo našeg mozga koji emituje pozitivne emocije postane aktivan, centri za uznemirujuće emocije se smiruju. Emocije su inače zarazne: pitam se da li je istinsko saosećanje moje majke igralo ulogu u menjanju načina na koji je reagovao mozak onog mladića.

Slično ovome, pre nekoliko godina bila sam na jednoj mirovnoj konferenciji sa Dalaj-lamom i nekim drugim socijalnim aktivistima, uključujući i mladiće iz velikih gradova. Ti mladići su pokrenuli neka vrlo praktična pitanja: Šta mogu da uradim da bih obezbedio sigurnost u školi? Kako mogu da imam veće samopouzdanje u rizičnim situacijama i lakše izlazim na kraj sa agresivnim učenicima?

Inspirisani diskusijom sa Dalaj-lamom o korišćenju meditacije i saosećanja kada se suočimo sa ovakvim pitanjima, mnogi od njih shvatili su da im prilagođavanje sopstvenih emocionalnih reakcija omogućuje da se osećaju manje bespomoćno. To im je svakako pomoglo da se bolje i sa više spokojstva snađu u teškim situacijama.

Učinimo sebe svojim prijateljem • Spokojstvo i saosećanje se pokazuju kao dragoceni unutrašnji resursi kako otkrivamo uslovljenost naših dubokih obrazaca ili kako se hvatamo ukoštac sa svojim reakcijama na izazove u životu.

Ukoliko ne prevaziđemo identifikovanje sa emocionalnim bolom ili konfuzijom, propuštamo i neke druge mogućnosti. Potrebno je da se otvorimo za dublje uvide koji će možda redefinisati naš ograničen osećaj sopstvenog ili drugih bića. Ukoliko smo suviše zaokupljeni rvanjem sa emocijama, možda ćemo propustiti šansu da se okrenemo suštinskim kvalitetima u nama. Možda ćemo propustiti značajne poruke koje nam šalje upravo taj bol kojem se opiremo. Ili ćemo početi suviše da se identifikujemo sa svojim obrascima, umesto da ih prozremo. Labavljenje ove veze dopušta nam da oslobodimo do tada zarobljenu energiju, te da budemo kreativniji, prisutniji i prijemčiviji – ili od veće koristi – za druge.

Nagoveštaji ovakvih promena i otvaranja na putu dopuštaju nam da održimo na umu ono što je moguće. Oni nas mogu ohrabriti ili inspirisati da nastavimo putem ovog unutrašnjeg vežbanja.

Potrebno je zaista velika hrabrost da se suočimo sa nepoznatom teritorijom svojih emocionalnih navika i ponekad ćemo se možda obeshrabriti, u želji da izbegnemo suočavanje sa bolnim istinama ili uznemirujućim osećanjima. Nije neobično da pokušavamo da se zabavimo nečim drugim i sebe tako zaštitimo. No saosećanje i spokojstvu može u takvoj situaciji biti mnogo sigurnije utočište na svakom stupnju rada.

Kada ljudi pohađaju neki kurs meditacije gde intenzivno vežbaju, prvih nekoliko dana ili sati su često sasvim neprijatni. Osećamo fizičku neugodnost, nedostaje nam uobičajeni komfor i rutina, ali onda počinjemo da se dovoljno smirujemo kako bismo osetili one emocionalne borbe koje su dugo prolazile neopažene. One su iznenada tu, sa nama na kursu, i čekaju da nas pozdrave. Zatim, u zavisnosti od vrste vežbanja, možemo pokušati da izbegnemo ili prikrijemo bol praktikujući meditaciju smirenja.

Ali ukoliko vežbamo sabranost pažnje, sve postaje predmetom meditacije – uključujući i taj bol, neudobnost, čak i emocije koje bismo radije izolovali negde u nekoj pregradi svog uma. I otkrivamo da su tu ne samo te emocije, koje čekaju na nas, već su oko nas i mnoge druge mine na koje nepažnjom možemo da nagazimo. Unutrašnju borbu nismo ostavili kod kuće; poneli smo je sa nama – u svom umu.

Nije neophodno da budemo na kursu meditacije da bismo sve ovo vežbali, ali doživljaj posmatranja svoga uma na kursu zaista nam živo predočava šta se može dogoditi kada pažljivo posmatramo um.

Na intenzivnom kursu meditacije napredovanje obično ide po određenom obrascu. Kako održavamo sabranost pažnje, stižemo do tačke kada smo posmatrali svoj um dovoljno dugo da bismo postali svesniji ciklusa koji se u njemu ponavljaju, da bismo uvideli da on uvek iznova prerađuje jednu te istu temu, u beskrajnim varijacijama. Počinjemo da uočavamo obrasce onog trenutka kada shvatimo šta se u stvari odigrava. Ponekad ćemo doći do psihološkog uvida u dublje uzroke ovakvog procesa ili u neke njegove druge vidove. Ali kako vreme prolazi, obično se fokus menja od priče ka specifičnim komentarima koje um ima na nju, dakle na procese funkcionisanja samoga uma.

Posle izvesnog vremena, prema ovakvoj emocionalnoj borbi odnosimo se kao prema delu ustaljivanja u vežbanju sabranosti pažnje, pošto sami sebe upoznajemo na jedan dublji način, unoseći preciznu svesnost u svoja iskustva. Kako se sabranost produbljuje i otvaramo sve više mesta unutar sebe za osećanja, neugodnosti i reakcije, i naš se odnos prema svemu tome menja. U sebi otkrivamo više snošljivosti i otvorenosti za ovaj unutrašnji kovitlac.

Kako vežbamo da ostanemo sa osećanjem sve dok ono ne dođe do svog prirodnog kraja, a da pri tome održavamo spokojstvo, počinjemo sve jasnije da vidimo nastajanje i nestajanje beskrajnog toka misli i osećanja koji prolaze kroz naš um i telo. Sve manje smo prinuđeni da reagujemo na sve to; jednostavno mu dopuštamo da dođe i ode. Sa slabljenjem ovakve naše uobičajene identifikacije, sve manje bivamo definisani svojim reakcijama i širimo polje onoga što mislimo da jesmo. Sve duže i duže smo u stanju da boravimo u svesnosti, umesto da nas ponesu naša iskustva.

Kako polako prelazimo na detaljnije bavljenje svojim ometajućim emocionalnim obrascima, korisno je imati u vidu čitav ovaj pregled puta transformacije kao neku vrstu orijentacije u radu.

Ukoliko želite da razvijate spokojstvo i saosećanje

*P*očnite da praktikujete saosećajnu ljubav kombinovanu sa razmišljanjem o spokojstvu.

Postoje dva pristupa, i oba uključuju kratko razmišljanje. Jedan počinje praksom saosećajne ljubavi, uz promišljanje o spokojstvu. Drugi integriše vežbanje spokojstva i saosećajne ljubavi u jedno.

Praktikovanje spokojstva može predstavljati unutrašnji resurs kojem se okrećemo kad god se suočimo sa poteškoćama. Praktikovanje spokojstva uključuje ponavljanje u sebi neke fraze dok razmišljate o njenom značenju. Kada vaš um odluta, vratite ga ponovo na tu frazu i na osećaj spokojstva koji ona u vama budi. Možete to raditi samo nekoliko trenutaka ili nekoliko minuta.

Reči koje se koriste u praksi imaju stvarnu moć: sve one pomažu da se izgradi stav nepristrasnog spokojstva prema svim bićima. Evo nekoliko primera (a vi možete promeniti i adaptirati ove fraze tako da imaju smisla za vas):

Neka prihvatim stvari kakve jesu.

*Želim ti sreću i blagostanje, ali ja ne mogu da načinim izbor umesto tebe
ili da kontrolišem kako će se stvari odvijati.*

Praktikovanje saosećajne ljubavi

Pri ovom promišljanju, ponavljate fraze koje odražavaju kvalitet saosećajne ljubavi. Kad god vam um odluta, ponovo ga povežite sa osećanjem ljubavi i topline prema drugima.

Kao i kod vežbanja spokojstva, konkretne fraze koje ćete koristiti zavise od vas; izmenite ih tako da zaista imaju značenja i odjeka u vama.

Prilikom ovakve prakse, ponavljajte istu frazu, ali usmerenu ka sebi, kao određenim ljudima i na kraju ka svakome. Oni kojima usmeravate svoju ljubav mogu biti vaši dobrotvori, vaši voljeni, grupe ljudi prema kojima imate neutralna osećanja, ljudi sa kojima naročito teško izlazite na kraj i sva bića u

svim smerovima kroz univerzum.

Postoji nekoliko oblika meditacije saosećajne ljubavi. Evo jedne.

*Baš kao što ja želim da se oslobodim patnje, neka se
i sva druga bića oslobode patnje.
Neka se oslobodim patnje i uzroka patnje.
Neka se smirim u blagostanju.
Neka budem zaštićen i siguran.
Neka budem srećan.*

Potom izrazite istu želju za druge – za svoje voljena, za teške ljude ili za bilo kog koga odaberete. Na kraju proširite svoje iskrene želje na sva bića bilo gde:

*Neka sva bića budu oslobođena patnje i uzroka patnje.
Neka sva bića budu zaštićena i sigurna.
Neka sva bića budu srećna.*

Evo kratke forme vežbe saosećajne ljubavi, izražene prema svim bićima:

*Neka sva bića budu sigurna, srećna, zdrava i oslobođena patnje.
Neka sva bića budu slobodna.*

Ukoliko vam to odgovara, možete ovakve želje prvo izraziti prema samom sebi, potom za druge grupe i na kraju za bilo koga.

Takođe, možete vežbanje spokojstva udružiti sa saosećajnom ljubavlju. Jednostavan način za to je da se vratite frazi u vežbi spokojstva pošto ste odrecitovali onu za saosećajnu ljubav.

Spokojstvo uspostavlja balans između saosećanja i ljubavi. Dalaj-lama savetuje praktikovanje spokojstva pre saosećajne ljubavi kao načina da iskorenimo svoju vezanost za to da stvari budu takve kakve mi želimo. Ovaj balans kasnije se stapa sa mudrom saosećajnošću.

Iscljujuća moć sabranosti

Izraz “čajni um” odnosi se na zenu slične osobine svesnosti inspirisane japanskom čajnom ceremonijom – na harmoniju i jednostavnost, um budan ali i opušten, jasnu pažnju usmerenu na sadašnji trenutak. Tokom čajne ceremonije pažnja se fokusira na sadašnjost, dok se naslađujemo suptilnim detaljima: ukusom čaja, mirisom upaljenih štapića, zvukom metlice kojom domaćin meša prah zelenog čaja u potopljenoj vodi. • Usporavamo, kako bismo bili u stanju da uočimo eleganciju pokreta, nemu komunikaciju, jednostavnost prostorije, lepotu svakog objekta koji se koristi u čajnoj ceremoniji. Um postaje sve više ispražnjen i svaki pokret postaje sve puniji. Smeštena u vanvremenosti, pažnja se sjedinjuje sa svakim trenutkom. • U čajnom prostorijski niko ne nosi sat. Zaboravljate na vreme, usidrivši se u sadašnjem trenutku. Nema ničeg drugog za raspravu izuzev onoga što se direktno odnosi na čajno iskustvo koje je pred nama. Nigde drugde ne treba biti sem u sadašnjosti. • Isto ste toliko prisutni u ogoljenom trenutku i kada ste izvan čajne prostoriji, u čajnoj kuhinji, gde pripremate i čistite. Niko vas tu ne vidi, ali vi održavate sabranu svesnost kao da poslužujete šolju čaja svojim gostima u čajnoj prostoriji. • A kada ovo vanvremeno prisustvo proširimo i izvan čajne sobe, na sam život, to nas inspiriše na još veću svesnost. Prisutniji smo u svakodnevnim iskustvima: ukoliko smo do kraja sa svakim trenutkom, ne jurimo iz jednog u drugi, niti se zadržavamo u prethodnom, već jednostavno bivamo probuđeni za sadašnjost. • Pre nekoliko godina kao učenica čajne ceremonije doživela sam da se ovakav čajni um proširi sve češće i izvan čajne prostorije u moj svakodnevni život, čak i na Menhetnu, gde sam učila ceremoniju. Napuštajući školu, koračajući sabrano gradskim ulicama, ustanovila sam da gradski kolaž načinjen od zvukova, prizora, mirisa i drugih senzacija više ne odvlači moj um istovremeno na više strana. Umesto toga, moja čula sve to registruju, jedno po jedno, posmatram stvari kako dolaze i prolaze, osećajući negde u svom središtu ushićenje za svaku od njih... a onda dođe iskustvenje saobraćajnog špica u podzemnoj železnici!

Mi čajnu ceremoniju ili druge japanske veštine nismo učili da bismo postigli sabranost, ali ove meditativne veštine zaista nude jedan model kako da u svoje aktivnosti i unutrašnji život unesemo više fokusirane osećajnosti. Ukoliko praktikujemo meditaciju sabranosti, mi svaku svoju aktivnost možemo poboljšati jednim stavom pažljivog prisustva. Ogromna je razlika između ispijanja jutarnje šolje čaja sa punom pažnjom i njenog ispijanja dok smo istovremeno okupirani planovima za dan koji je pred nama.

Ista ovakva svesnost može se uključiti i u to kako se odnosimo prema emocijama. Naše emocionalne reakcije često nas odvrćaju od sadašnjeg trenutka, ispunjavaju nam um neprekidnim tokom misli o nekom drugom vremenu i mestu, ispunjavaju nam telo burnim osećanjima. Vanvremeno prisustvo čajnog uma, kao oblik sabranosti, nudi direktan protivotrov ovom unutrašnjem metežu.

Prepuštanje sadašnjosti • Tradicionalne japanske umetnosti, kao što su čajna ceremonija ili aranžiranje cveća, jesu jedan amalgam umetnosti i filozofije, uključujući i duhovnost, umetničko oplemenjivanje i lično prosvetljenje. Inspirisane zen tradicijom, one uvek znače nešto više nego čisto estetski doživljaj, iako je on ponekad više istaknut nego duhovni aspekt negovanja rafinirane svesnosti. Moji učitelji oličavali su obe ove dimenzije.

Moja prva učiteljica čajne ceremonije bila je živopisna žena u poznim sedamdesetim, koja je posedovala veselu spontanost i dubinu. Mnogo je bila propatila u životu, nadživlevši svog supruga i dva sina, koja su obojica tragično nastradala. Okrenula se zen meditaciji i čajnoj ceremoniji, kao utočištu i mestu na kojem može u tišini da boluje za svojim najdražima, kao i da taj svoj bol usmeri ka jednoj kreativnoj i meditativnoj praksi.

Na taj način ona mi je bila mentor, ali i živi primer transformisanja patnje. Iako se nikada nije žalila, ponekad sam mogla da osetim njenu tugu. Njezin artistski izraz kao da je uključivao i osećanje gubitka, bogato tkanje traganja i značenja, suptilnih prilagođavanja i razumevanja, pitanja na koja nije bilo nužno odgovarati. Sve to je u njeno ćutanje tokom čajne ceremonije unosilo jednu rezonantnu dubinu.

Jednog spokojnog popodneva u čajnoj sobi spremala se da mi posluži šolju čaja. Dok je mešala prah zelenog čaja, primetila sam na njenim rukama odsjaj pozlaćenih linija sa starinske čajne posude, što je davalo novo svetlo vremešnoj lepoti njene starosti. Modre vene i smeđe tačke na njezinoj porcelanskoj koži otkrivale su wabi, izraženi karakter nečega što sazreva sa godinama.

Završavajući pripremanje čaja, elegantno je podigla dugu kutlaču od bambusa i ponovo napunila posudu svežom hladnom vodom. Dok sam tako slušala kako u tišini teče voda, začula sam je kako je prošaputala: “Dajemo vodi život koji smo od nje uzeli.”

Ovaj kvalitet saglasja i prepuštanja atmosferi trenutka dragocen je kada se bavimo emocijama. Neke stvari u životu ne mogu se izmeniti, ali možemo promeniti naš unutrašnji odnos prema njima. Prihvatajući svesno njihovo prisustvo, to nam pomaže da čak i zahuktale emocije zauzdamo dubinom duha, duševnom mudrošću.

Svađa u čajnom vrtu • Idući ka jednom od spokojnih zen vrtova Kjotoa, moj muž i ja započeli smo prepirku. Smatrao je da preterujem u svojim reakcijama; meni se on činio neosetljivim. Nismo još uvek to bili raspravili, kada smo oboje još pušeći se od emocija stigli do ulazne kapije.

Kako je mogao da bude toliko nepažljiv? Um mi još uvek je bio zarobljen raspravom dok smo prolazili kroz kapiju ili roji. A onda mi je palo na pamet šta znači ta reč: roji simbolizuje ostavljanje iza sebe prašine i nevolja ovoga sveta.

Kada smo iz uobičajenog prešli u taj izuzetni svet, harmonični raspored kamenih ploča od kojih je bila načinjena staza je umirujuće delovao na moj um: Pa dobro, možda nije shvatao šta radi...

Pogled sam zatim bacila ka vrbi kraj puta i on se zaustavio na jednoj nežno izvijenoj grani. Njezina ljupka jednostavnost prizivala me je u sadašnji trenutak, ulepšavajući sve grubosti trenutnog stanja moga uma. U pogledu moga muža uočila sam isti osećaj začuđenosti.

Prašinu uma oduvao je blag povetarac. Jedan list otpade.

Taj trenutak u zen vrtu podseća me na to kako ushićenje pred sadašnjim trenutkom može da omekša čak i najtvrdje emocionalne stavove, kako to izražava stih iz jedne zen pesme: “Čak je i general skinuo svoj oklop kako bi bolje zagledao božure.”

Preplitanje estetske, filozofske i emocionalne niti zahvaljujući meditativnoj veštini pokazuje na koji način možemo sabranost da unesemo u svakodnevno funkcionisanje našeg emocionalnog života.

Prostor unutar zbrke • U japanskoj veštini aranžiranja cvetova, još jednoj promišljenoj umetničkoj formi, prostor oko cvetova i grana podjednako je značajan kao i sami cvetovi. Kada postoji praznina koja ih definiše, u prilici smo da mnogo jasnije uočimo delikatnost cvetova i da potpunije vrednujemo

prirodnu gracioznost grana koje se izvijaju na jednu ili drugu stranu. Krhka lepota cvetova istaknuta je praznim prostorom koji ih omeđuje. Okružujuća otvorenost osvetljava i jasno definiše linije cvetova.

Isto je i sa našim umom. Kada nam je um pun misli i obuzet svojim reakcijama na njih, bivamo povučeni iz sadašnjosti, propuštajući da uočimo onu otvorenost koju um poseduje u svom prirodnom stanju. Prirodno stanje uma jeste jedna otvorena, jasna i blistava svesnost, koja poput ogledala odražava svako naše iskustvo. I slično ogledalu, um ima tu sposobnost da ga ne remete slike koje se u njemu jave.

Ova prirodna svesnost je poput prostora – naše misli i osećanja, naše opažanje i sećanja, javljaju se unutar tog otvorenog prostora. Cilj vežbanja našeg uma kroz meditaciju jeste da se probudimo za tu svoju prirodnu prostoranost svesnosti.

No, metež od grana i cvetova naših mentalnih i emocionalnih navika kao da potpuno ispunjava taj prostor. Ponekad pokušamo da postignemo malo jasnoće o nekom pitanju u svom životu, ali na kraju završimo puneći svoj um zbunjujućim obiljem novih misli o tom problemu – svojim tumačenjima, reakcijama na ta tumačenja, novim mislima i tako dalje. Um punimo pojmovima o svom iskustvu, što nam na kraju donosi samo još veću zbrku.

Kada naš um prestane da juri i malo se stiša – bilo kroz praktikovanje meditacije ili jednostavno tako što prošetamo negde u prirodi – često smo u stanju da stvari jasnije sagledamo, iz nove perspektive. Uvidi o nekom problemu mogu se lakše javiti ukoliko je naš um manje pretrpan. Praznina i jednostavnost mogu otkriti prirodni kvalitet naše svesnosti.

I opet, ta jasnoća nije nešto tuđe našem umu, nešto na čemu treba strašno mnogo da radimo kako bismo ga razvili; ona odražava naše prirodno stanje. Ono što je privremeno jeste uznemirenost, bura naših emocija. Prostor jasnoće koji se otvara kada stišamo svoj um čini nas prijemčivijim za šapate jedne unutrašnje intuitivne mudrosti.

Sabranost nudi čitav niz alatki za ovu svrhu, od kojih se svaka oslanja na jedan ili drugi njen kvalitet. Kao što stišavanje uzburkanih misli predstavlja jedan takav alat za sređivanje meteža u umu, neki drugi kvaliteti sabranosti obezbeđuju nam moćna sredstva za istraživanje našeg emocionalnog života. Među njima su jasnoća, smirenost i spokojstvo, oslobođenost samoprocenivanja, pouzdanost i hrabrost, intuicija i poverenje, svežina i fleksibilnost. Možda je za emocionalnu alhemiju najvažnija postojana istraživačka svesnost, sposobnost da sa punom otvorenošću istražujemo emociju sve dok nam

se njezino značenje ne otkrije (o ovom suštinskom kvalitetu ću govoriti kasnije). Svi ovi kvaliteti sabranosti pažnje dovode nas bliže do istine trenutka, do jasnijeg uviđanja stvari kakve one zaista jesu.

Prostor jasnoće • Sabrana svesnost stoji u oštrom kontrastu prema kolebljivoj pažnji koja tako često dominira umom. Pažljivije razmatranje stanja u kome se nalazi naš tok svesnosti otkriva prilično šaroliku zbrku. Kako to kaže budistički mudrac Njanaponika, kada zavirimo u naše umove, sem povremenih svrsishodnih misli, vidimo jedan krajnje uznemirujući prizor: svuda smo “suočeni sa nepreglednom masom opažaja, misli, osećanja, nasumičnih pokreta itd., što sve pokazuje jedan nered i zbrku kakvu ni u kom slučaju ne bismo tolerisali, na primer, u svojoj dnevnoj sobi... Na stotine tokova sevne kroz um i posvuda su tragovi i delovi nedovršenih misli, prigušenih emocija i prolaznih raspoloženja”.

Ova hrpa načinjena od rasejanosti, konfuzije i nereda čini veći deo naše mentalne aktivnosti u budnom stanju. Naše svakodnevno stanje rastresenosti predstavlja vrlo plodno tlo za ono što Njanaponika naziva “naši najopasniji neprijatelji – moćne emocionalne sile kao što su osujećene želje i potisnuto ogorčenje, narastajuće strasti poput pohlepe, mržnje, besa, obmane”.

Protivotrov za ovakvu rastresenost jeste sabranost. Dok uobičajena pažnja prilično nekontrolisano prelazi od jednog fokusa do drugog, nošena različitim stvarima koje je privuku – nasumične misli, sećanja, primamljiva maštanja, delovi stvari koje uz put vidimo, čujemo ili na drugi način osetimo – nasuprot tome sabranost pažnje je otporna na takva remećenja. Istrajna pažnja, sabranost, drži svoj fokus potpuno u sadašnjem trenutku i održava ga i na narednom trenutku, a onda na narednom i narednom – i tako dalje. Ukoliko neki poremećaj donese emocionalno uznemirenje, sposobnost da zadržimo svoj pogled, da nastavimo da posmatramo ono što smo i do tada posmatrali, jeste ključni kvalitet svesnosti u radu sa emocijama.

Dve osobine su bitne za sabranost: ravnomernost pažnje i istrajnost. Ovi kvaliteti dopuštaju nam da uočimo i one nijanse koje nisu dostupne uobičajenoj svesnosti. U tom smislu, sabranost stvara postojanu pažnju koja prodire kroz početne impresije i neosnovane pretpostavke, kako bi videla potpuniju, istančaniju istinu.

Na primer, da bismo izbegli emocionalni bol često sebe zabavljamo nekim drugim osećanjima i mislima, skrećemo pažnju sa bola, i tako to osećanje prerano sklanjamo. Ali kada ne boravimo sa nekim osećanjem dovoljno dugo

da bismo mu dopustili da ide svojim prirodnim tokom, time sebe ujedno lišavamo onoga od čega bismo inače mogli nešto i da naučimo.

Ukoliko sabrano ostanemo sa time, uočićemo da prolazi kroz mnoge faze, koje možemo da razložimo na sastavne elemente – kao što su bol, grčenje, strah, pulsiranje, niz misli i reakcija – kako onih sasvim očiglednih, tako i drugih mnogo suptilnijih. Održavajući svoju pažnju na osećaju koji prolazi kroz te faze, možemo da istražujemo emociju, ubirajući bogatu žetvu uvida u njene uzroke i domete.

Videti novim očima • U vrtu svoje čajne kuće, Sen Rikju, koji je i stvorio čajnu ceremoniju krajem XVI veka, gajio je veličanstvene ladoleže, u to vreme redak cvet u Japanu. A onda je Tojotomi Hidejoši, okrutni vladar Japana u to vreme, zatražio poziv od Rikjua kako bi mogao da vidi te retke cvetove. Kada je stigao u vrt Hidejoši nije mogao da vidi nijedan ladolež; svi su bili počupani. Razjaren, ulete u čajnu kuću, na način koji je nezamisliv za gosta pozvanog na čajnu ceremoniju. Međutim kada se našao unutra, Hidejošijev bes smenilo je ushićenje. Jer tu je, u niši, stajao jedan jedini savršeni ladolež, čekajući na njega da ga posmatra.

Taj ladolež simbolizuje estetiku čajne ceremonije, koja je način da se uobičajeno sagleda u novom svetlu. Japanci koriste reč mitate, koja se prevodi kao “viđenje iznova” ili viđenje novim očima. Ovaj kvalitet viđenja novim očima, kao da nešto vidimo po prvi put, nalazi se u središtu sabranosti.

Sabranost nema nikakve veze sa očekivanjima, navikama ili razmišljanjima o našoj prošlosti i otuda nam dopušta da to što radimo gledamo kao da to radimo po prvi put. U zenu se ovo zove početnikov um, gledanje na staro i poznato kao da je novo, čak iznenađujuće. Početnikov um održava svesnost živom. Obično kada vidimo ili čujemo nešto što nam je sasvim poznato – kao što su otkucaji sata u našoj spavaćoj sobi ili neki stari prizor na našem svakodnevnom putovanju do posla – mozak sve to registruje tek na trenutak-dva, a onda ga isključuje, i više na njega ne reaguje. Za mozak jednostavno nema svrhe ulagati mnogo energije u posmatranje istih, dobro poznatih stvari.

Ali um je živahan kad god vidi nešto novo ili neuobičajeno, postaje aktivniji dok nastoji da usmeri svoju pažnju – to je nešto slično jednogodišnjaku koji se dosađuje, a onda ugleda nešto uzbudljivo, kao što je lutka ili pas. Ovo ubrzavanje moždane aktivnosti događa se uvek kada registrujemo nešto po prvi put. To se naziva orijentacionim odgovorom – neurološkim ekvivalentom početnikovog uma. Povećani interes traje sve dok se um dobro ne upozna sa

novom stvari. Tada, kada ju je smestio u odgovarajuću kategoriju, mozak se ponovo smiruje.

Dosada je simptom pažnje niskog nivoa. Kada se dosađujemo, kada naše interesovanje kopni, naša moždana aktivnost se smanjuje u skladu sa tim. Nasuprot ovome, jedno od zadovoljstava promene, novosti, dolazi od pojačavanja pažnje – povećanja moždane aktivnosti – koju ona donosi. U ovoj neurološkoj pobudi leži i naše ushićenje pred novim, bilo da je to nova modna odeća, putovanje na egzotična mesta ili novi raspored nameštaja u dnevnoj sobi.

Ali mi ne moramo da promenimo svoje okruženje kako bismo probudili i svoj um: možemo to da uradimo jednostavno izoštravajući našu pažnju ka nečem što je već tu. Puna pažnja jeste protivotrov za dosadu. Sabranost podstiče um, inicirajući orijentacioni odgovor. Ovo je otkriveno u klasičnoj studiji koja se bavila iskusnim zen meditantima. Ti meditanti, koji su svi praktikovali neki od oblika sabranosti pažnje, slušali su otkucaje sprave slične metronomu, koja je ispuštala neprekidno jedan te isti zvuk.

Kada bi ljudi koji nisu meditirali slušali taj beskrajni zvuk koji se stalno ponavlja, um bi im se na njega navikao već posle desetog otkucaja – njihov slušni korteks, koji registruje zvuk, bukvalno više na njega ne bi reagovao. Ali umovi zen meditanata, naročito onih iskusnijih, registrovali bi čak i četrdeseti otkucaj isto onako snažno kao i prvi! Drugim rečima, oni su boravili u neprekidnom početnikovom umu; oni su imali sposobnost da se sa svakim trenutkom suoče sa istom svežinom.

Vežbanje sabranosti pažnje, slično većini meditativnih praksi, izoštrava percepciju. Sumirajući istraživanje o efektima meditativne prakse na percepciju, psihijatar Rodžer Volš kaže, "Meditanti govore da njihova percepcija postaje osetljivija, boje izgledaju sjajnije i unutrašnji svet postaje dostupniji... Obrada različitih percepcija je preciznija i brža, empatija potpunija, a introspekcija i intuicija rafiniraniji."

Kada se prvi put susretnemo sa nečim što nas zanima, prirodni kvalitet naše pažnje je da je ona otvorena i sveža, naše fokusiranje potpuno. Uz pomoć sabranosti, možemo da odlučimo da sopstveni život posmatramo sa istom budnošću, istrajnom pažnjom. Sabranost pažnje daje nam moć da više budemo sa trenutkom kao da se on događa po prvi put.

Spokojstvo u sred oluje • Bila je to noćna mora svake majke: Suzanu su probudile sirene i dim negde oko dva sata ujutro. Jedan stan na istom spratu bio je u plamenu. Privivši decu uz sebe – imali su tri, pet i sedam godina

– pokušavala je da ostane smirena, ali je u sebi osećala paniku. Vatrogasac napolju vikao joj je nešto što ona nije mogla da razume; dim je kuljao ispod ulaznih vrata. Užasnuta pomišlja da bi mogli da ostanu u stanu, otpuzala je hodnikom sve do stepenica – ali je videla da su one pune dima i u plamenu.

Iako je već čula da je to pogrešno, Suzana je otišla do lifta – bio je to jedini izlaz kojeg je mogla da se seti – i, srećom uspela je da sebe i decu izvuče iz opasnosti. Međutim, jedan od njenih suseda je stradao u požaru.

Nekako, Suzana se pojavila na radionici koju sam organizovala sutradan ujutro – očigledno još uvek u šoku i na ivici suza. Razumljivo, bila je u stanju da razmišlja jedino o traumi od prethodne noći. Slično većini ljudi koji su prošli neku traumu, bila je opsednuta detaljima svoga iskušenja i neprekidno je sebe optuživala kako je mogla da dovede svoju decu u takvu opasnost da upotrebi lift. Pošto je grupi ispričala svoju priču, bila je toliko potresena da je otišla do toaleta i isplakala se.

Kada se tokom pauze vratila, nekoliko članica grupe joj je prišlo, sa mnogo saosećanja i podrške, i pokušalo da je umiri. No ona je bila još uvek potrešena, um joj je bio zarobljen događajem od prošle noći. Onda smo održali našu prvu meditaciju za taj dan. I ona je skupila hrabrost i pokušala.

Vrpoljila se kada sam počela uputstva o tome da napustimo svoje misli i osećanja i obratimo pažnju na prirodni ritam disanja, ostajući sa osećajem udaha i izdaha – što je klasična vežba smirivanja kao osnove sabranosti pažnje.

Nastavila je da se vrpolji još nekoliko minuta. Ali postepeno njezino telo postalo je sve mirnije i na kraju dvadesetominutne seanse ona je sedela savršeno mirno.

Posle toga, bila je sasvim druga žena. Izraz lica joj je bio sasvim miran, da bi potom rekla: “Mislim da sam sada u redu. Sada sam ovde, nisam zarobljena onim što se dogodilo sinoć.”

Ovaj dramatičan preokret u Suzaninoj svesti bio je dokaz smirujuće moći sabranosti. Jednim delom ova mirnoća dolazi zajedno sa fokusiranjem na koje se usmerava sabranost. Da bismo ostali u stanju sabranosti potrebno je da se okrenemo od svih drugih misli koje dolaze i prolaze. Ovo uključuje i one koje nas najviše uznemiravaju: umesto da nas zarobe i povedu sa sobom, podstičući tako osećaj uznemirenosti koji ide uz njih, okrećemo leđa takvim mislima – i osećanjima koja ih prate.

Promena u mozgu • Moć postojane svesnosti leži u njenom uticaju na naše misli, rapoloženja i emocije. Kada sabranost usmerimo na metež naših

emocija, ta istrajna pažnja smiruje unutrašnji nered i konfuziju; kako sabranost dobija na snazi, ona smiruje čitavu tu zbrku.

Ova ključna promena iz uskomešanosti u smirenost ima paralelu u onome što se događa u mozgu dok sabranost usmeravamo ka svojim uznemirujućim emocijama. Ričard Dejvidson, psiholog na Univerzitetu Viskonsin, uradio je jedno istraživanje o tome kako emocije utiču na naš mozak. U jednom od novijih radova istraživao je na koji način sabranost pažnje prebacuje mozak iz jednog u drugo stanje.

On kaže da u normalnom stanju svesnosti imamo snažnije emocionalne reakcije nego kada smo sabrani. Kada prelazimo u stanje sabranosti, u isto vreme se menja i stanje našeg mozga. Kako to on kaže, “neku uznemirujuću emociju počinjemo da regulišemo istog trenutka kada je postanemo svesni”.

Dejvidson je merio te promene u mozgu kod ljudi koje je sabranosti podučio Jon Kabat-Zin. Promena je bila najuočljivija u aktivnosti levog predfrontalnog dela mozga, onog dela koji se nalazi neposredno iza čela, a generiše pozitivna osećanja i amortizuje negativna osećanja. Posle samo dva meseca vežbanja sabranosti, ova područja postala su aktivnija, ne samo dok su ljudi meditirali, već isto tako i dok su jednostavno sedeli u miru.

Komandni centar mozga smešten je u predfrontalnom delu; odluke o kojima razmišljamo i postupci na koje se odlučujemo određeni su uglavnom u ovom delu mozga. Kada doživimo neko krajnje uznemirujuće osećanje, nastaje čitava poplava poruka iz amigdale, centra duboko u emocionalnom delu mozga, koji usmerava predfrontalno područje. Tačnije, to je slučaj kada smo “nepažljivi”, dopuštajući sebi da nepromišljeno i impulsivno reagujemo. Ukoliko jednostavno pustimo da nas emocija obuzme, ti neuroni amortizovanja jednostavno su nemoćni pred silom impulsa i tada je snaga emocionalnog odgovora na svom vrhuncu.

Ukoliko posedujemo prisebnost i okrenemo se sabranosti pažnje u trenutku kada smo preplavljeni besom ili strahom, na primer, nešto drugo počinje da se događa u našem mozgu. Levo predfrontalno područje sadrži glavnu grupu neurona koji smiruju uznemirujuće impulse iz amigdale, nešto slično brani koja zaustavlja nabujalu reku. Sabranost pojačava ovu branu, čineći takve neurone još aktivnijim, tako da mogu da deluju kao još moćnija preventiva pred uznemirujućom emocijom.

Jačanje aktivnosti ovakvih ćelija u direktnoj je proporciji sa našom sposobnošću da emocionalne impulse i reakcije stavimo pod svetlo svesnosti i unesemo element razuma u emociju. Što to više činimo, izgleda da i te

neurološke veze postaju sve jače, baš kao što vežbe sa tegovima jačaju mišiće. Naravno, najbolje je ukoliko ove neurološke veze ojačaju još u detinjstvu, ali vežbajući ih možemo da ih pojačamo i bilo kad kasnije u životu. Sve ovo kao da objašnjava otkriće da praksa sabranosti povećava sposobnost mozga meditatora da kontroliše svoje negativne emocije.

Spokojstvo i hrabrost • Ovo poboljšavanje kontrole može biti jedan od razloga zašto praksa sabranosti pažnje razvija takođe i spokojstvo, balans uma koji tu smirenost proširuje i na ostatak našeg života, izvan vremena kada meditiramo. Negovanje ovakvog kvaliteta sabrane pažnje dopušta nam da smo i u svakodnevnom životu u stanju da registrujemo svaku misao i osećanje, bez obzira koliko je u početku neprijatna, i ostanemo relativno neuznemireni. Ovo nam daje sposobnost da se suočimo sa bolnim osećanjima kao što su strahovi, a da nas ona ne preplave tako lako.

Postajući sabrani, možemo da odbacimo onaj grčeviti napor da uznemirujuće misli oteramo što dalje od sebe, da sebe još više uznemirujemo brigom ili da uzaludno pokušavamo da stvari popravimo ili ih na neki drugi način učinimo drugačijim. U stanju smo da budemo sa životom upravo onakav kakav jeste, potpuno posmatramo ono što se događa, a da istog trenutka ne pokušavamo da to i promenimo. Ovo nije nekakvo izdvojeno posmatranje, već intimno povezivanje sa onim što duboko u sebi doživljavamo. Jednostavno bivanje, bez reagovanja, samo po sebi je smirujuće i taj unutrašnji stav možemo primeniti na bilo šta što nam se pojavi u životu.

Naravno, sposobnost rasuđivanja treba da koristimo onda kada odlučujemo koji od životnih tereta možemo da izmenimo nabolje, a koji jednostavno da prihvatimo. Ali unutrašnji stav sabranosti dopušta nam da se sa neizbežnim životnim krizama suočimo sa više spokojstva. Ovaj stav vedre staloznosti za mene je otelovljivala jedna od mojih starih prijateljica, Meri Meklelan, u vreme dok je umirala od raka na želucu. Jednog dana posetila sam Meri, predanu kvekerku, koja je naučila da bude nemi svedok života, nekoliko nedelja pre nego što je umrla. Kada sam ušla u njezinu sobu, mirno je menjala zavoj na otvorenoj rani na svom stomaku. Zaista nije bilo lako videti na tako očigledan način raspadanje njezinog tela.

A kada je završila, počela je da mi priča o umiranju. U njezinim plavim očima odražavala se velika pribranost, dok mi je govorila: “Draga moja, u svemu ovom nema ničeg čega bi se trebalo plašiti”.

Prihvatanje, strpljenje i poverenje • Ponekad ljudi ideju o napuštanju neke misli i osećanja – njihovog opažanja kako nastaju u svesti, ali bez sleđenja njihovog toka – brkaju sa odbacivanjem bolnog osećanja kroz pokušaj da ga potisnemo. Ali potiskivanje nije isto što i sabranost. Sabranost se ne sakriva od bilo čega. Ona nam dopušta da se probijemo kroz slepilo poricanja i budemo sa samim sobom. Sabrana pažnja dopušta nam da vidimo gole činjenice i da ne budemo zavedeni svojim obmanama.

Kada direktno pogledamo u jednu intenzivnu ili bolnu emociju, razvijamo jednu vrstu hrabrosti ili prihvatanja načina na koji se u našem iskustvu stvari prirodno odvijaju. U takvim trenucima nas ne vodi nada ili strah, ne padamo u iskušenje da potisnemo taj bol, da svoju pažnju skrenemo na nešto drugo kako bismo ga izbegli, niti se nadamo da će se dogoditi nešto zbog čega nećemo morati da osećamo to čega se plašimo. Umesto toga, kada se direktno suočimo sa strahom, uviđamo da se verovatno više plašimo naše pretpostavke o tome koliko će sve to biti bolno nego stvarnog osećaja. Iz ove smeće, istraživačke svesnosti, rađaju se poverenja i strpljenja.

Ukoliko svoj unutrašnji glas koji stalno nešto prosuđuje i kritikuje slušamo sa sabranošću, mnogo nam je lakše da ga stavimo u pravi kontekst. Sabranost ne presuđuje, okrivljuje ili kritikuje zbog bilo koje emocije koja se javi u umu: naša osećanja dolaze sama od sebe, spontano. To uključuje i osećanja sopstvene neuspešnosti. Sabranost nam pomaže da sva ova iskrivljavanja vidimo jasnije, kao samo još jednu neprijatnu emociju, a ne kao glas istine.

Postojana svesnost • Sećam se kako nas je S. N. Goenka, jedan od mojih ranih učitelja meditacije u Bodgaji, u Indiji, savetovao petog dana na desetodnevnom kursu meditacije da pokušamo da tokom jednog sata ne pomerimo ni jedan deo tela. Trebalo je samo da posmatramo, sa postojanom svesnošću, bilo koji fizički osećaj koji bi se javio.

A javili su se mnogi. Posle dvadeset ili trideset minuta, bukvalno svako od nas u prostoriji bio je fiksiran na neki od intenzivnih bolova: u leđima, vratu ili u kolenu – bilo gde. Pobude da se oslobodimo neprijatnosti i ispunimo svoje želje javljaju se na suptilnom nivou svakih nekoliko trenutaka, obično izvan područja svesti. Na fizičkom nivou, kada mirno sedimo naše telo – uglavnom toga nismo ni svesni – neprekidno se pomera kako bi otklonilo neugodnost, odnosno kako bi izbeglo nagomilavanje bolova. Ali ukoliko zanemarimo taj impuls da menjamo položaj, tenzija u mišićima se neizbežno akumulira do tačke kada pređe aktuelni prag bola.

Ja sam imala bol u desnom kolenu, upravo iznad čašice. U početku on je bio sasvim fokusiran, kao čvor bola izuzetnog intenziteta koji se povećavao iz minuta u minut. Želela sam, više nego išta drugo, samo da opružim nogu i okončam taj bol. Međutim, umesto toga, sakupila sam svu svoju odlučnost i nastavila da posmatram šta se to zapravo događa dok se bol pojačava. Odupirala sam se zavodljivosti snažnih misli koje bi povremeno sevnule, misli koje su preklinjale ili pretile da ukoliko se ne pomerim, moje koleno će biti upropašteno za ceo život.

Tada, kada je ta agonija izgledala apsolutno neizdrživa, nešto se prelomilo: to što sam doživljavala kao užarenu kuglu neizdrživog bola istopilo se u fluidnije elemente: toplotu, pritisak, pulsiranje.

I onda se desilo nešto zapanjujuće: bol je potpuno nestao. Ostali su samo toplota, pritisak i pulsiranje. Nije bilo bola. Niti svih onih opsesivnih misli kako da okončam taj bol.

Užas bola i fiksacija misli na to kako da nešto učinim da ga okončam jednostavno su se izgubili i zamenila ih je jedna otvorena znatiželja sabranosti. Umesto da želim da pobegnem od bola, sada sam bila fascinirana njegovim sastavnim delovima.

Postojana sabranost omogućila mi je da ostanem sa bolom dovoljno dugo kako bih posmatrala njegove promene. Bivanje sa bolom, ili zadovoljstvom – ili možda ravnodušnošću – sve dok se taj mentalni stav ne promeni omogućuje nam uvid u prolaznost naših doživljaja kakvi god da su.

Sve se menja – to je jedan uvid koji nam može pomoći da se oslobodimo privlačnosti zadovoljstva i odbojnosti bola. I kad god smo u prilici da uočimo onaj trenutak namere koji prethodi našem postupku –kada posmatramo taj nagon da se pomerimo kako nastaje i nestaje – stičemo uvid u lanac uzroka i posledica koji je u korenu svake mentalne navike.

Kod emocije kakva je ljutnja, postojana svesnost može nam doneti još jedan ključni uvid: ukoliko ostanemo sa ljutnjom dovoljno dugo, videćemo da se ona menja u nešto drugo – povređenost, tugu, neko drugo osećanje – ili jednostavno nestane. Ono što je nekada izgledalo monolitno rastvara se u više delova, biva transformisano. Ključ leži u praćenju tog iskustva kroz sve njegove mene.

Što je još zanimljivije, ovo uporno istraživanje dopušta nam da vidimo kako su naše pretpostavke o različitim stvarima tek upravo to: pretpostavke. “Suprotnost istraživanju jeste pretpostavljanje – pretpostavljanje da mi već znamo kakve su stvari”, kaže Narajan Libenson Grejdi, učitelj sabranosti

pažnje. “Kada istražujemo, to znači da želimo jasno i direktno da saznamo sami za sebe. Ukoliko je to bolno iskustvo, dobro je ukoliko sa tim bolom ostanemo dovoljno dugo, sve dok ne vidimo njegovu promenu. Isto tako bi trebalo da budemo u stanju da ostanemo i sa zadovoljstvom, sve dok ne vidimo kako se ono menja”.

Tako, dodaje ona: “počinjemo da uviđamo da iako smo verovali da je neka stvar prirodno takva, ona to uopšte nije”. Ključ je postojana sabranost pažnje – naše zanimanje za to kakve su zaista stvari – jer nam omogućuje jasnije iskustvo o tome šta se zapravo događa.

Usklađivanje sa sadašnjosti • Kada ljudi počnu da meditiraju obično su iznenađeni koliko je teško održavati pažnju fokusiranu na ono što se događa u sadašnjem trenutku. Telo može biti u savršenom položaju za meditaciju, potpuno mirno. Pa ipak um odluta i juri negde drugde: juri kroz ludilo maštanja, sanjarija, dremljivosti, uzbuđenosti, nasumičnih misli i planova, reakcija na te misli i planove, reakcija na te reakcije... i ukoliko slučajno uočimo koliko nam je um odlutao, možemo sebe podsetiti da se vratimo ponovo u sadašnji trenutak.

Sabranost nam na vrlo očigledan način pokazuje razliku između prisutnosti i rastresenosti u svakodnevnom životu. Možemo zapaziti da nismo prisutni u onome što radimo tokom dana, kao da poslove obavljamo automatski, dok nam je um negde drugde. Shvatamo koliko smo odvojeni od posla koje obavljamo, čak i u trenucima koji su nam najdragoceniji, pošto um neprekidno juri ka nečem drugom.

Jedan od ciljeva sabranosti jeste da nas približi sadašnjosti. Sabranost nije razmišljanje o onome što doživljavamo, već direktna, gola pažnja usmerena na samo to iskustvo. Rastresenost je jedan od znakova da izbegavamo istinu ovog trenutka.

Usredsređeno istraživanje – šta me sprečava da budem u sadašnjosti? – može doprineti ovom suptilnom usklađivanju. Ponekad odgovor otkriva skriveni uticaj naših najdublje usađenih emocionalnih obrazaca, kao što ćemo to videti u drugom delu ove knjige.

Često je upravo ono što u nama stvara otpor doživljavanju emocija naša naviknuta reakcija na njih. Usled straha ili izbegavanja, nismo u stanju da se suočimo sa iskustvom kakvo ono zaista jeste i to sa jednom neutralnom, usredsređenom svesnošću. Ovo je mentalni pandan neprekidnom menjanju položaja tela kako bismo izbegli i najmanju neugodnost.

Zahvaljujući svojoj snazi da održimo postojanost svesnosti, moguće je da savladamo otpor uma prema stvarnosti ovog trenutka. Kontinuirano istraživanje ovog fenomena može nam doneti osećaj spokojstva u odnosu na bilo šta što nam se dogodi. Ukoliko je to prijatno, svesni smo toga ne vezujući se, ukoliko je neprijatno, svesni smo toga ne odupirući se. Ukoliko je vaš odgovor ravnodušnost, precizna svesnost može nam pomoći da se to ne pretvori u dosadu.

Ovakvo spokojstvo dopušta istraživačkoj svesnosti da ostane sa bilo čim što se javi u trenutku, ne pribegavajući uobičajenoj strategiji skretanja pažnje, kako bismo izbegli ono što nam se čini neprijatnim ili jurili za fatamorgani sličnom zadovoljstvu.

Prilagodljivost, elastičnost i predrasude • Sećam se kako me je jedan stari zen učitelj pozvao na šolju čaja u manastir na periferiji Kjotoa. U to vreme pohađala sam časove u jednoj od glavnih japanskih škola za čajnu ceremoniju, udubljujući se u strogo određene formalnosti načina na koji poslužujemo čaj. Svaki pokret u toj čajnoj ceremoniji je poput koreografije; postoji ispravna forma za svaki detalj, od toga kako savijate svilenu salvetu do toga kako mešate čaj.

Kao dobar đak, očekivala sam sve te formalnosti i ritual i pri ovome služenju čaja. Ali stari učitelj bio je primer neformalnog duha zena koji je izvorno prožimao čajnu ceremoniju. On se pridržavao opšte forme služenja čaja, ali je sve to improvizovao na sopstveni način. U čajnoj školi učili smo precizan i elegantan način da savijemo svilenu salvetu pre nego što njome obrišemo kašičicu. Ovaj učitelj, međutim, nije uopšte imao takvu svilenu salvetu, već je jednostavno izvadio jednu papirnu maramicu iz kutije i obrisao kašičicu.

U prvom trenutku sam se zgranula; pomislila sam: "Ali on je zaboravio da..." Onda, kako sam ga sve više posmatrala, primetila sam da posvećuje savršenu pažnju onome što radi, a da pravila krši na najprirodniji način. Bio je to jedan ovozemaljski kontrast razrađenoj etikaciji čajne škole – a za mene zapravo lekcija u preispitivanju predrasuda.

Kada naš um funkcioniše automatski, kada misli slede iste dobro poznate puteve, naši životi postaju statični, fiksirani. Prilagodljivost može biti korisna u svakodnevnom životu. Umesto da reagujemo na stari, naviknut način, možemo pokušati da nešto uradimo drugačije, bilo da je to stavljanje dece u krevet ili zaustavljanje na nekoliko trenutaka u tišini kada stignemo kući

umesto da odmah jurnemo u kupovinu.

Kada jurcamo kroz iste stare načine razmišljanja i osećanja, nije velika verovatnoća da će se mnogo toga promeniti. Ali pošto sabranost stvari sagledava novim očima, to nam može otvoriti nove mogućnosti, stvarajući u nama potencijal za promenu.

Koncentracija i uvid • Sabranost, slično svakom drugom obliku meditacije, može se posmatrati kao jedan sistematičan pokušaj vežbanja pažnje. Dva su pristupa ovom vežbanju u meditaciji: koncentracija i uvid.

Koncentracija ima za cilj da ojača sposobnost uma da održi neporemećenu pažnju na jednoj tački fokusa, kao što je recimo dah. Kada god um odluta – poveden sećanjem, mišlju o nečemu što treba da uradimo ili nekom preokupacijom – meditant treba da uoči to ometanje i vrati svoju pažnju na dah. Tako um postaje fokusiraniji i smireniji. Koncentracija razvija moć uma da ostane fokusiran na objekat pažnje, a da ga razne druge stvari ne odvrte od toga.

Kako je to opisao jedan od mojih učitelja, Sajadau U Pandita: “Bez naočara koncentracije, svet izgleda zamagljen, zamućen i nejasan. Ali kada ih stavimo, sve nam izgleda sjajno i jasno. Pri tome se nisu objekti promenili; promenilo se naše gledanje. Kada golim okom posmatrate kap vode ne vidite mnogo. Ukoliko je stavite pod mikroskop, međutim, počinjete da vidite mnoge stvari u njoj koje se mrdaju i pokreću, što je vrlo fascinantno. Ukoliko meditirajući stavite svoje naočare koncentracije, bićete iznenađeni raznolikošću promena koje se odigravaju”.

Kako ovaj zrak pažnje “prodire u objekat posmatranja iz trenutka u trenutak, um stiže sposobnost da ostane stabilan neporemećen, zadovoljan”, dodaje on. Međutim, U Pandita ukazuje i na nešto što nedostaje koncentraciji. “Ona jednostavno ne može doneti i razumevanje istine”.

Za ovo je potreban uvid, drugačiji stav pažnje. Umesto da sve drugo izvan tačke fokusa smatramo ometanjem, kod uvida meditant neguje tok pažnje koji u obzir uzima svaki deo iskustva i to sa svesnošću koja je ravnomerna, lišena reakcija. On je neutralni svedok svega što se odigrava – nešto slično recepcioneru čiji je posao da jednostavno posmatra ko ulazi i izlazi.

Ovakva svesnost posmatra, u isto vreme dok i doživljava ono što se u umu odvija iz trenutka u trenutak. Pokušajte da se ne izgubite u nekoj misli, sećanju ili bilo čemu što se pojavi u umu, već jednostavno da ga registrujete kako dolazi i prolazi. Sabranost nam omogućuje da postanemo svesniji procesa koji se odvijaju u našem umu – čega inače uopšte nismo svesni.

Koncentracija i sabranost deluju zajedno kao mentalni trening. Tibetanski termin za koncentraciju može se prevesti kao “smirenje” a to Tulku Tondup objašnjava kao “učvršćivanje uma, bistrenje mutne vode”. On dodaje da “vežbanje smirivanja olakšava, da i izvan meditacije, u bilo šta što radimo unesemo jednu relaksiranu sabranost”. Meditacija o ljubavi opisana na kraju prethodnog poglavlja nas smiruje, pošto saosećanje za rezultat ima stišavanje naših uzburkanih emocija. U tom smislu, saosećanje je izvanredno sredstvo za smirenje.

Ađan Njanadamo, monah tajlandske šumske tradicije, opisuje koncentraciju kao unutrašnji mir: “sposobnost da napustimo ono što nas uznemirava i odemo na ono mesto u svom umu koje je manje uznemirujuće”. Što više napuštamo tegobne misli, to um postaje smireniji i spokojniji. Paradoksalno je da meditacija smirenja energizuje naš um, ostavljajući mu prostor da predahne. “Kada um izađe iz stanja uznemirenosti”, dodaje on, “tek tada zaista možemo da ga stavimo u pogon”.

Ove dve prakse, smirenje i sabranost, deluju sinergički. “Svaka osoba”, kaže on, “uspostaviće sopstveni balans između toga koliko je umu potrebno da bude smiren i koliko je umu potrebno da radi, da istražuje i prosuđuje kako bi razvio uvid i razumevanje”. U čitavom ovom podešavanju, ova dva elementa rade zajedno. Rečju, smirivanje uma, kada se kombinuje sa uvidom, nudi najlakši pristup do mudrosti.

Izoštavanje percepcije kroz istraživanje • Jednu moju klijentkinju mučila je misao da su manje zdravstvene tegobe koje je osećala – neodređeni bolovi u stomaku, uglavnom – zapravo simptomi neke užasne bolesti, možda raka. Tako ju je proganjao čitav niz strašnih bolesti i uvek iznova je sebe zamišljala kako je hospitalizovana, cela porodica bdi kraj njenog kreveta, dok ona lagano kopni i umire.

Onda je otišla na tromesečni intenzivan kurs meditacije. Tu je praktikovala jedan oblik sabranosti pažnje koji se naziva satipatthana, pažljivo, precizno posmatranje čula – svega što čujemo, vidimo, osetimo i tako dalje. Tokom te prakse naučila je da usmerava svoju pažnju da registruje ono što tog trenutka posmatra, da zaista pomno istražuje taj objekat svoje pažnje.

Tri nedelje pošto je stigla kući, otišla je do lekara na pregled. Pre toga, bila je vrlo neodređena kada je govorila o simptomima, dok je o svojim strahovima pričala nadugačko i naširoko. Ovoga puta bilo je drugačije. Moja klijentkinja opisala je simptome koje je imala i potom svaki od njih do detalja

analizirala –šta je tačno osećala, kako se menja tokom vremena, nijanse u njezinom doživljaju. Ali činila je to sa toliko mira, bez ikakvog pominjanja starih strahova.

Doktor je bio zapanjen, i prokomentarisao je: “Vi zaista krajnje precizno vidite svoje simptome!”.

Kada mi je kasnije pričala o tome tokom terapije, bila je u stanju da detaljno opiše svoje reakcije ispunjene strahom i nijanse koje su se vremenom smenjivale. Sada ih je jasno videla kao preterivanje.

Ova preciznost svesnosti jedan je od kvaliteta sabranosti koja je veoma korisna u radu sa našim emocionalnim navikama. Slično postojanoj svesnosti, ona nam pomaže da razlučimo između misli koje pokreću neku preteranu reakciju, osećanja koja nas preplavljaju kada je ta emocija na svom vrhuncu i zatim naše dodatne reakcije – kao što su iritiranost, nestrpljenje, strah ili ogorčenje – prema takvim osećanjima. Ovakva preciznost, kao što ćemo videti, predstavlja vrlo moćan metod praćenja onih psiholoških navika koje najčešće izazivaju u nama emocionalne bure.

Rasterećenost i razigranost • Kada smo sabrani – oslobođeni predubeđenja i kritičnosti –automatski postajemo rasterećeni. U stanju smo da u sebi stvorimo dovoljno prostora za humor i razigranost. Istraživanje Ričarda Dejvidsona o meditantima utvrdilo je da njihovi umovi postaju prijemčiviji za pozitivna raspoloženja nego za negativna.

Sećam se priče koju mi je ispričao jedan od mojih učitelja čajne ceremonije. Uvek je govorio da unošenje čajnog uma u ovaj svet znači da posedujemo mir duboko u sebi, koji ne mogu da poremete male neprijatnosti, a u isto vreme smo fleksibilni i prijemčivi za lakoću sadašnjeg trenutka.

Jednom je zaustavio taksi na Menhetnu. Dok se taksi zaustavljao, a on se spremao da mu priđe i otvori vrata, neka žena je jurnula ispred njega i ispred nosa mu preotela taksi. Možda je pomislila da je on zaustavio vozilo za nju ili je jednostavno bila neučtiva.

Umesto da bude obuzet besom i počne da je grdi, on joj je jednostavno otvorio vrata – galantni Japanac obučen u kimono – i na ceremonijalni način joj se poklonio dok je taksi odlazio.

Istraživačka svesnost • Pošto sabranost svedoči o tome šta se događa u umu a da na to ne reaguje, ova svesnost nam takođe omogućuje da iskusimo stvari bez procenjivanja ili komentarisanja, bez vezivanja ili odupiranja njima.

Ovaj kvalitet istraživačke svesnosti ide izvan nivoa pukog mišljenja o tome šta se događa, sve do dubljeg unutrašnjeg osluškivanja koje posmatra misli i osećanja kako dolaze i odlaze.

Ako posmatramo samo kroz prizmu svojih pretpostavki – svojih misli i verovanja – ne uočavamo na koji način ta prizma iskrivljuje stvarnost sadašnjeg trenutka. Zapravo, zadovoljni svojim pretpostavkama, potpuno smo odsečani od ovakvog sabranog istraživanja.

Uvodeći svoje misli i osećanja unutar vidokruga ovakve svesnosti, ujedno počinjemo da vidimo stvari kakve zaista jesu, umesto da mislimo da takve jesu. Dok ovako sabrano istražujemo, jednostavno posmatramo svoje reakcije, a da se ne identifikujemo sa njima.

Postoje dva različita nivoa stvarnosti: sirovo iskustvo, upravo takvo kakvo jeste, i jedan sloj preko njega koji čine naše mentalne reakcije. Ukoliko razdvojimo to sirovo iskustvo od metalnog sloja koji stavljamo na njega, ujedno otvaramo i jedan mentalni prostor. U tom prostoru ima mesta za istraživanje da li su u nama skrivene nasumične pretpostavke, neutemeljena verovanja ili iskrivljene percepcije. U stanju smo da vidimo načine na koje nas naše misli i osećanja definišu dok dolaze i prolaze – u stanju smo dakle da vidimo sama ta sočiva kroz koja inače obično posmatramo stvari.

Očigledno, sabranost nam omogućuje da doživljavamo stvari direktnije, ne kroz zamučena sočiva pretpostavki i osećanja, već sa istraživačkom svesnošću. Ta istraživačka priroda sabranosti jedan je od njenih glavnih kvaliteta.

Učiteljica je u prvom razredu pitala učenike koje boje su jabuke. Većina njih odgovorila je “crvene”, nekoliko od njih je reklo “zelene”. Ali jedno dete diglo je ruku i imalo je drugačiji odgovor: “bele”.

Učiteljica je strpljivo objašnjavala da su jabuke crvene ili zelene, ponekad i žute, ali nikada bele.

No, dete je ostalo uporno pri svom odgovoru. Na kraju je reklo: “Pogledajte ih unutra”.

“Opažanje bez sabranosti drži nas na površini stvari”, kaže Džozef Goldstin, koji je i ispričao ovu priču, “i mi često propuštamo druge nivoe stvarnosti”.

Na drevnom pali jeziku, kojim je možda i Buda govorio, termin za ovako sabrano istraživanje jeste vipassana, što doslovno znači “uvideti, videti stvari kakve zaista jesu”. Prvi korak u jasnom viđenju dolazi kada se zaustavimo i postanemo sabrani, prekidajući onaj uobičajeni tok naviknutih misli, osećanja i reakcija.

Ako ste zainteresovani da naučite sabranost

*M*ožete početi odmah, samostalno.

Ali ako to krenete, ipak vam savetujem da pre ili kasnije odete na jedan kurs, tako da budete u prilici da kvalifikovanom učitelju postavite pitanja koja imate o meditaciji.

Kao pomoć za samostalan rad, evo nekoliko osnovnih instrukcija za već opisana dva glavna pristupa, praksu smirivanja i sabranost.

Možete u početku meditirati samo nekoliko minuta. Ali kada krenete da svakodnevno vežbate neka to budu sedenja od barem deset do dvadeset minuta. Ukoliko ste u mogućnosti, produžite to vreme na pola sata ili još više.

Možete da sedite na stolici ili, ukoliko ste naviknuti na to, na jastučetu postavljenom na pod. Pokušajte da leđa držite u položaju koji nije ni suviše ukrućen, ali ni suviše opušten, inače ćete postati pospani. Možete da meditirate i sa zatvorenim i sa otvorenim očima. Ukoliko su otvorene, ne gledajte unaokolo, već pustite da vam se pogled zaustavi na podu, otprilike metar ispred vas. Pre nego što praktično krenete, pročitajte instrukcije, a onda vežbajte samostalno.

Sabranost pažnje na dah

Sve dok smo živi, mi dišemo. Meditacija na dah znači jednostavno održavanje pažnje na tom prirodnom procesu disanja, ne pokušavajući ni na koji način da ga promenimo.

Fokusirajte pažnju na mestu u telu gde najjasnije osećate taj dah. To može biti izdizanje i spuštanje stomaka ili grudi sa svakim udahom i izdahom; ta tačka može biti i na nozdrvama, gde osećate strujanje vazduha kako udišete i izdišete.

Kad god vam pažnja odluta, podsetite sebe da se ponovo vratite prirodnom ritmu disanja. Počnite iznova sa svakim novim udahom, ostajući potpuno svesni tačke na kojoj udah i izdah počinju i završavaju se.

Održavajte pažnju tokom više udaha i izdaha, registrujući isto tako i pauze

između njih. Pošto ste se odabrali tačku, održavajte svesnost... Održavanje pažnje ojačava sabranost.

Pratite dah u njegovom prirodnom ritmu, pošto se svaki udah i izdah ispoljavaju na sebi svojstven način, osetite svaki od njih sasvim precizno. Ponekad dah može biti dugačak, ponekad kratak, ponekad je plitak, ponekad dubok. Neka vaša pažnja prati te prirodne promene, uočavajući i nijanse promene osećaja kako oni nastaju i nestaju.

Oпустite se sa svakim dahom, budite sa njim takav kakav jeste, ne pokušavajući da ga menjate na bilo koji način i sa svakim udahom i izdahom obnavljajte svoju svesnost.

Fokusirajte pažnju na početak daha i održavajte je tokom čitavog njegovog trajanja, jedan po jedan udah i izdah, povezujući ih svojom pažnjom, svesni trenutka kada sledeći udah počinje.

Koristite dah kao sidro za svoju pažnju, mesto na koje se vraćate kad god um negde odluta. Kada shvatite da vam je pažnja usmerena na nešto drugo, jednostavno je samo vratite na disanje.

Praksa uvida ili vipassana

Otpočnite ovaj metod održavajući pažnju na dah, kao u prethodnoj vežbi.

Zatim postepeno širite polje svesnosti kako biste uključili i svoja druga čula, da bi na kraju registrovali sve ono što se pojavi u svesti.

Kod učenja ove prakse korisno je prvo proširiti sabranu svesnost tako da je usmeravamo na svako od čula jedno po jedno. Kasnije, možete zauzeti stav takozvane neprobirljive svesnosti, kada ste zapravo svesni svega što se prirodno pojavi u otvorenosti svesnosti, ne reagujući pri tome na to.

Počnite sa zvukovima. Proširite polje svesnosti kako bi uključilo zvukove koji na spontan način privlače vašu pažnju i prebacite je sa daha na njih.

Dopustite pažnji da se okrene zvucima koje čujete, jednostavno ih oslušnite, ne razmišljajući o tome šta je njihov izvor. Budite svesni zvukova koji dolaze i nestaju u tom otvorenom polju svesnosti.

Uočite suptilne zvukove u pozadini, obraćajući veću pažnju na njihovu suptilnost. Ili jednostavno budite sa onim očiglednijim zvukovima koji su u prvom planu i dopiru vam do uha. Kada se zvuk pojavi u vašoj svesti, jednostavno mu dopustite da bude spontano registrovan.

Kako ste svesni zvukova, isto tako budite svesni svojih reakcija na njih. Bilo da ih registrujete kao prijatne ili neprijatne, samo budite svesni tih reakcija bez ikakvog kritikovanja, prijanjanja, vezivanja ili otpora... bez ikakvih preferencija.

Kako zvukovi dolaze i prolaze budite svesni uma koji ih prepoznaje, budite sa tim zvukovima dok prirodno nastaju.

Kada zvuk više ne zaokuplja vašu pažnju, vratite se primarnom objektu svesnosti, vašem dahu.

Sabranost na osećaje

Sada proširite svoju svesnost i na fizičke osećaje u telu dok se prirodno javljaju. Kada ti osećaji počnu da bivaju dominantni i odvuku pažnju od disanja, fokusirajte je potpuno na taj osećaj, posmatrajući sve promene u njemu za vreme tog perioda neprekinute svesnosti.

Svesnost disanja proširite i na osećaje koje ono izaziva u čitavom telu, fokusirajte čitavu pažnju na kvalitet nekog osećaja – golicanje, napetost, vibriranje – i šta se sa njim događa dok ga posmatrate.

Vidite koliko precizno možete da odredite svaki osećaj dok se javi u otvorenom polju vaše svesti. Takođe osvestite bilo kakvu reakciju na te osećaje, bilo kakvu naklonost ili odbojnost, svaku reakciju koja je prijatna ili neprijatna.

Ostanite sa osećajima koje u tom trenutku osećate, precizno registrujući njihov kvalitet dok nastaju, menjaju se i nestaju.

Šta se događa dok osećate neki osećaj? Da li se on pojačava? Da li slabi? Da li nestaje?

Jednostavno budite tu, ne pokušavajući da promenite taj osećaj, da ga vrednujete ili procenjujete, dopuštajući mu da nastane i nestane, dok pratite svojom svesnošću njegove prirodne promene.

Zadržite taj um koji saznaje na onom delu tela gde se osećaj odigrava. Ako ste svesni nekog bolnog osećaja, prilagodite svoju svesnost da neposredno oseti kvalitet tog bola, da li je on poput vreline, pulsiranja ili peckanja. Kakav god da je, budite naročito svesni reakcija odbojnosti ili otpora koja se zajedno sa njim javlja.

Kada osećaji izblede i više ne zadržavaju vašu pažnju, ponovo se vratite na osećaj disanja.

Misli i mentalne slike

Kad neke snažne misli odvuču pažnju od disanja, budite svesni tih misli kako nastaju u umu.

Ne sledeći te misli, ne prepuštajući se njihovom toku, niti im se odupirući, samo ostanite pažljivi dok se one izdižu u vašoj svesti.

Ponekad postoje obrasci mišljenja koji se ponavljaju i poznati su vam. Vrlo je važno ostati svestan kada se neka misao pojavi, a da ne razmišljate o njoj ili da ne počnete da analizirate njezin sadržaj. Ukoliko ostanemo nesvesni tih misli, one postaju sočiva kroz koja naša svesnost gleda. Svoje iskustvo tada tumačimo kroz prizmu tih misli – kroz pojmove, njihovo vrednovanje, njihovo procenjivanje – umesto da budemo sa tim iskustvom kakvo je ono u tom trenutku, neobojeno našim mislima.

Bliže proučavanje misli dopušta nam da vidimo kada one uspeju da nas zarobe. Kada smo u stanju da svoje misli posmatramo na način kako to pastir jednim okom motri na svoje stado – s pažnjom, ali ne i njime opsednut – one ne traju dugo i, vremenom, sve manje misli nastaje.

Uz pomoć sabranosti, mnogo jasnije vidimo njihovu bezličnu prirodu, neidentifikujemo ih sa onim ko ih misli, dopuštamo da se te misli rastvore, slično talasima, ponovo u svesnosti.

Ostavite svoj um takav kakav jeste, u jednoj otvorenoj svesnosti...

Misli su poput oblaka što promiču nebom, dođu i prođu u prostranstvu uma. Dopustite im tako da dolaze i prolaze...

Kada ih obasjate sabranom svesnošću, misli se jave i rasprsnu poput mehurića na vodi. Misli nemaju čvrstinu, već se samo takve čine, zbog sile koju im mi pridajemo.

Ukoliko ostanete sabrani dok se misli javljaju u vašoj svesti, one otkrivaju svoju prazninu i na kraju nestaju. Pustite ih da same od sebe iščeznu, ne dodajući im ništa ni na koji način. Ukoliko vas te misli navedu na dalje razmišljanje, uvek se možete ponovo vratiti osećaju koji se javlja pri disanju.

Isto uradite i sa mentalnim slikama – tretirajte ih isto kao i misli, dopuštajući im da se pojave i potom iščeznu same od sebe...

Emocije

Kad se emocije jave u vašoj svesti, obratite pažnju na njihov kvalitet,

jasno prepoznajući i prihvatajući emocije takve kakve jesu, bez opiranja, procenjivanja ili preferencija...

Kada ste svesni svojih emocionalnih stanja, vrlo je važno ostati prijemčiv. Gledajte otvorenim očima, s interesovanjem.

Vidite da li precizno možete da odredite koju emociju osećate i koje druge emocije je prate, a da se ne izgubite u struji misli koja prati osećanja.

Nastojte da stvorite otvorenost sposobnu da oseti emocije takve kakve se jave, budete u stanju da prihvatite njihovo postojanje.

Nastojte takođe da dok doživljavate emociju postoji i spokojstvo, tako da ta emocija ne predstavlja filter koji utiče na vaše zapažanje, već da ste pre potpuno svesni tog osećanja. Nastojite da vas one ne uvuku u svoju stvarnost.

Emocije onome što um percipira daju kvalitet prijatnosti i neprijatnosti. One mogu uslovljavati um, tako da se vezuje za prijatna iskustva, da se odupire neprijatnima ili da mu postane dosadno sa onim neutralnim. Bez obzira kakva je emocija, samo joj dopustite da ostane u vašoj svesnosti, a da je u isto vreme ne sledite.

Kod manje postojanih emocija možete se upustiti u sabrano istraživanje, razmatrajući prirodu samog tog osećanja. Ne uključujete se u njegovu priču, već održavate sa otvorenu, istraživačku svesnost.

Da li postoji na vašem telu neko mesto gde emociju osećate najsnažnije ili najjasnije? Budite svesni efekata koje emocije imaju na vaš um.

Kada neku od njih prepoznamo jasno i otvoreno, naš odnos prema njoj se menja. Više ne moramo da joj se odupiremo ili se za nju vezujemo. Umesto toga možemo naučiti da je prihvatimo sa jasnom, nereaktivnom svesnošću.

Ukoliko je emocija neprijatna, i postoji reakcija ili averzija prema njoj, budite svesni tog stanja uma, opuštajući se u jednoj otvorenoj svesnosti.

Neprobirljiva svesnost

Kako se zvukovi, osećaji, misli, slike ili emocije javljaju u pozadini vaše svesti, dopustite im da tu ostanu, fokusirajući se prvenstveno na osećaj disanja.

I kako se probijaju u prednji plan vaše svesti, dopustite onome što postane dominantno da privuče fokus vaše pažnje – misao, osećaj, šta god da je najsnažnije u svesti – otvorite polje svoje svesnosti da bi uključilo čitav spektar iskustva: disanje, zvukovi, osećaji, misli, slike, emocije...

Ukoliko niste sigurni gde bi u tom trenutku trebalo da bude tačka vaše pažnje, uvek se možete vratiti na disanje.

Ako u prvi plan izbije neka misao ili čulni doživljaj, dopustite mu da ostane u vašoj svesnosti. Ostanite sa njim sabrani, dopustite mu da nestane i rastvori se sam od sebe, a onda vratite svesnost nazad na disanje ili na bilo šta drugo što je zatim postalo dominantno u svesti.

Šta god da se javi, doživite ga potpuno u toj proširenoj svesnosti, dopustite umu da počiva bez kolebanja, gde god da se usmeri.

Nemo imenovanje

U nekim oblicima sabranosti, meditantni koriste “nemo imenovanje”, što znači da u sebi konstatuju šta god da se pojavi kao najdominantnije u njihovoj svesti. Ovaj metod registrovanja je neka vrsta pomoći u povezivanju svesnosti sa doživljajem trenutka.

Na primer, ako meditirate na dah i postanete svesni snažnog osećaja tuge, samo ćete u sebi konstatovati: “tuga”. Ta napomena može da razjasni vaše iskustvo. U isto vreme ona vas sprečava da utonete u stvarnost koju stvara ta tuga.

Nekim ljudima ovakvo imenovanje je velika pomoć pri vežbanju i koriste ga sve vreme. Drugi ga upotrebljavaju samo povremeno, po potrebi. Nemo imenovanje može biti naročito korisno kada ste svesni nekih snažnim emocija i misli, naročito misli i osećanja koja vam se neprekidno vraćaju, i mogu da vas lako povuku za sobom.

Nemo imenovanje vam takođe pomaže da ostanete povezani sa iskustvenim nivoom i lako se oduprete zovu onih misli koje vam se javljaju zajedno sa snažnim emocijama ili reaktivnim mentalnim stanjima. Ono vam može pomoći da ostanete svesni takvih stanja, da ih osetite, a da ipak budete prisutni i pažljivi, neidentifikujući se sa njima niti se prepuštajući priči koja stoji iza njih.

Nemo imenovanje takođe može biti pomoć kada je umu koji neprekidno luta, zbunjen je i rastrojen potrebn fokus. Na primer, ukoliko imate problema sa održavanjem pažnje na dah, suviše vas lako odvuku druge misli, možete nemo imenovanje koristiti tako što ćete u sebi govoriti “izdizanje, spuštanje” – kako biste pratili osećaje pri disanju koje imate u predelu stomaka koji se izdiže i spušta sa svakim udahom i izdahom. Ili možete jednostavno sve to

registrovati kao “udah – izdah” dok osećate udah i izdah kroz svoje nozdrve.

Ukoliko se odlučite za ovakvu pomoć, vrlo je važno da znate kako je ona nešto što vas podseća na to šta se događa u vašem iskustvu i na šta vezujete pažnju, a da nije način da um odvojite od iskustva. Reč je dakle o metodu da budete sa golim iskustvom, a da ne dodajete druge pojmove ili se sa njime identifikujete.

Registrowanje bi trebalo da bude slično šapatu u umu, a ne kao neka mantra ili reč na koju se treba fokusirati, praktikujte je veoma meko i lako.

Kao pomoć u praksi, mentalno registrowanje može vam pomoći da jasno definišete šta se zapravo događa.

Sabranost pažnje na jelo

Toliko toga što činimo u životu uslovljeno je nesvesnim navikama vezivanja i odbacivanja. Sve dok nismo svesni u kojoj meri te navike vladaju našim životima, one i dalje nastavljaju da nas kontrolišu. Prvi korak u menjanju takvih navika jeste da ih osvestimo, da uvidimo šta se zapravo odigrava.

Da bismo se probudili iz ovako snažne navike uslovljavanja potrebni su nam kvaliteti istrajnosti i jasnosti, koji nam omogućuju da te navike vidimo jasno, neopterećeni uobičajenim načinima percipiranja. I mada se ovakva strategija primenjuje na emocionalne obrasce, u ovoj vežbi ćemo sabranu pažnju usmeriti na jednu neutralnu aktivnost: jedenje.

Potrebna vam je neka mala količina hrane za ovu meditaciju. Nekoliko zrna suvog grožđa je sasvim dobar izbor.

Držite suvo grožđe na dlanu ruke. Pre nego što počnete, vidite da li imate neku unapred zadatu predstavu o tome kako je to jesti suvo grožđe. Zatim tu pretpostavku napustite.

Usmerite pažnju na suvo grožđe na vašem dlanu, dopustite svim svojim čulima da budu budna i na oprezu, pažljivo registrujući oblik, veličinu i teksturu svakog zrna, igru svetla i senke na njihovoj površini.

Sada, sa punom svesnošću, drugom rukom uzmite jedno od zrna. Budite potpuno svesni svakog osećaja. Dodira, stiskanja i osećaja koje zrno stvara na vrhovima vaših prstiju, budite usredsređeni na osećaj dodira. Potom postepeno podignite zrno ka ustima, registrujući osećaj promene u mišićima ruke dok se primiče ustima.

Dodirnite zrno usnama. Registrujte možda pojačano lučenje pljuvačke dok nameravate da ga stavite u usta.

Sada, usnama, zubima i jezikom – pažljivo registrujući svaki pokret – osetite zrno u svojim ustima i počnite da ga žvaćete.

Budite svesni eksplozije ukusa, gorčine ili slasti, arome zrna, teksture koja se razgrađuje u ustima dok ga žvaćete, pokreta usta i jezika dok se zrno kreće ka grlu i nadole. Zatim registrujte odsustvo zrna u vašim ustima.

Isto tako uočite da li se javlja želja da brzo posegnete za još jednim zrnom, za još jednom dozom tog ukusa... i tako nastavite da vežbate sa svim ostalim zrnima.

Kada ste završili, razmotrite ovakav način jedenja suvog grožđa, uporedite ga sa načinom na koji ih obično jedete – i da li je vaše iskustvo bilo drugačije od onoga kako ste pretpostavljali da će biti.

Mi obično jedemo “automatski”, izgubljeni smo u svojim mislima ili ćaskamo sa nekim, a da zapravo ne obraćamo mnogo pažnje na pravo iskustvo jedenja. Ukoliko odlučite da neke od svojih obroka pojedete sabrano, možda ćete primetiti kako ukus hrane registrujete sve bolje i bolje i sve ste svesniji signala sitosti koje vam telo šalje. To obično znači da ćete jesti manje, ali ćete više u tome uživati. Kao model unošenja sabranosti u navike koje su toliko automatizovane, sabrano jedenje je jedan primer kako možemo da negujemo punu pažnju.

Sabrano hodanje

Iako nam je možda lakše da budemo sabrani dok sedimo i meditiramo ili dok smo fokusirani na neku aktivnost kao što je jedenje, svesnost može biti integrisana u svakodnevicu našeg života.

Unošenjem sabranosti u hodanje, kao i kod sabranog jedenja, vežbamo da nizove nesvesnih navika u svojim aktivnostima izbacimo na površinu. Sabrano hodanje takođe daje jednu praktičnu lekciju da kvalitetom svesnosti možemo obogatiti bilo koju aktivnost – nije neophodno da mirno sedimo i budemo sabrani. Možemo sabranost praktikovati i u sred vreve života.

Još jedna korist od sabranog hodanja je da ona podiže nivo naše energije. Zbog toga neki ljudi vole da rade kratke periode sabranog hodanja pre svoje dnevne doze sedeće meditacije. Sabrano hodanje može takođe biti korisno da

smirimo uznemireni um.

Svrha sabranog hodanja nije da negde stignemo, već da postanemo svesni samog procesa hodanja. Za sve to vam je potrebna samo kratka staza – otprilike nekih deset koraka – u prostoriji ili napolju, tako da možete da se krećete tamo-amo. Ukoliko šetate na dužu stazu, ostanite sabrani na samo iskustvo šetanja.

U početku, sabrano hodanje se radi sporim ritmom, kako bismo komponente svakog koraka osvestili. Ali kako postajete sve bliži toj praksi, možete eksperimentisati sa različitim brzinama.

Stanite stopa raširenih u širini ramena, postanite svesni svakog osećaja dok skenirate svoje telo, dopuštajući umu da registruje i najmanje opažaje.

Oredite osećaje koje imate u nogama i stopalima: pritisak težine tela raspoređene na tabanima, osećaj u nogama dok se lagano pomeraju kako bi održale uspravan položaj...

Ukoliko vam um odluta ili ostane zaokupljen nečim drugim, samo ga vratite na osećaje u stopalima i nogama.

Sada lagano prebacite težinu na jedno stopalo. Registrujte osećaje lakoće ili težine u svakoj nozi...

Vidite koliko precizno možete da posmatrate sadašnje senzacije dok prebacujete težinu na jednu nogu. Jednostavno registrujte na šta god da tu naiđete, bilo da je tvrdoća, pritisak, napetost ili golicanje.

Zatim lagano podignite stopu i spustite je na podlogu ispred vas, prebacujući na nju težinu, svesni svih osećaja koje to izaziva: kontakt sa podlogom, rad mišića dok se noge kreću...

Kada dođete do kraja staze ili vam je neophodno da promenite smer hodanja, prvo osvestite zaustavljanje, potom proces pokretanja tela dok menjate smer.

Budite potpuno skoncentrisani, potpuno udubljeni u iskustvo hodanja i osećanja u nogama i stopalima. Uvek registrujte ono što u tom trenutku osećate. Kada um odluta, vratite svesnost na osećaj kretanja.

Hodajte onom brzinom koja vam dopušta da budete sabrani. Ukoliko vam je um uznemiren ili često odluta, pokušajte da hodate malo brže. Kako vam um postaje koncentrisaniji, tako usporavajte. Možete da eksperimentišete sa hodanjem različitom brzinom, kako biste ustanovili pri kojoj najlakše postajete sabrani i hodate prirodno i sa svesnošću.

Model uma

Vozili smo se u rasklimatanom taksiju po jednom neverovatno prometnom i haotičnom autoputu. Naše kretanje, koje ni u početku nije bilo preterano brzo, sada je izgledalo kao da milimo: negde ispred nas jedan autobus se bio prevrnuo. • Dok smo se približavali olupini autobusa, videla sam jednog od nastadalih kako leži kraj puta, a oko njega je čučala čini se cela njegova porodica – supruga, deca, roditelji – i plakali i naricali. Ono što me je u čitavoj toj sceni zapanjilo bila je njena otvorenost za ostali svet i kako su, na Zapadu, smrt i žalost upravo nešto što je skriveno. Pokojnik se odmah skloni, da nije na vidiku. U Indiji je izgledalo savršeno prirodno videti porodicu koja ne obuzdava svoju žalost, dok je smrt u svoj svojoj realističnosti izložena kraj puta. • Ispričala sam ovaj događaj jednoj svojoj pacijentkinji, Sari, koja mi se javila posle posete koju su ona i njezino troje dece načinili njezinim onemoćalim roditeljima. Plašila se činjenice da će izgubiti svoje stare roditelje, da još neće dugo poživeti. Pa ipak nije želela da oseća taj strah, na kraju krajeva ona je bila majka troje dece sa mnogo obaveza u pogledu njihovog odgajanja. Pre svega je morala da bude mama. No, bila je na ivici suza, iako nije želela da uznemiri decu. • Odlučila je da odvoji vreme i bude sa svojim osećanjima. Možda bi mogla da ode da se okupa, kako bi bila sama i dobro se isplakala. • Tako je Sara rekla deci da se malo sama igraju. Ipak, deca su osetila da nešto nije u redu. Najmlađi je upitao: “Mama, zašto se kupaš u sred dana?” • Sara je odlučila da bude iskrena prema njima. Rekla je: “Baka i deka su veoma stari i plašim se da bi uskoro mogli da umru. Od toga mi se plače”. • Čim su shvatili kako se oseća, deca su se privila uz nju, stegnuvši se svi u jedan veliki zagrljaj. Svako od njih došao je u dodir sa oštrom tugom života. Nije ih od nje trebalo štititi – bili su spremni da u njoj učestvuju. Sara se istopila u naručju svoje dece, osetila se utešena poverenjem koje iskrenost može uneti u naše najbliže veze.

Ova epizoda mi ilustruje snagu suočavanja sa istinom, makoliko se to

ponekad činilo teškim. Suviše često se krijemo od mrtvaca kraj puta, kakav god oblik ta istina imala u našem životu. Smatramo da nije prihvatljivo imati takva osećanja. Pretvaramo se da smo iznad njih ili pokušavamo da poštedimo svoje najbliže – sve dok ne uvidimo moć prave iskrenosti, moć toga da smo prirodni i sa činjenicama, poput onih ljudi kraj puta u Indiji.

Sećam se razgovora sa taksistom na Devičanskim ostrvima o tome kakve sve probleme ljudi imaju jedni sa drugima. Njegov stav je bio jednostavan: “Svako nešto dobije i nešto izgubi”. Ali mi hitro sakrijemo to svoje nešto, uglavnom zato što nam se umovi upinju da prikriju bolne istine, ne samo od drugih ljudi, već i od nas samih. Pa ipak, staza isceljenja vodi preko otkrivanja i istraživanja tih neugodnih istina, tako da smo u stanju da na svetlo dana iznesemo ono što se krije tik ispod površine.

Optička iluzija uma • Lakoća sa kojom um skreće našu pažnju od skrivenih istina počiva upravo na načinu na koji je on sačinjen. Nalik je ormaru sa tajnim pregradama, u kojima su opasne tajne smeštene podalje od radoznalih očiju. I te pregrade ostaju neotkrivene, pošto one vidljive pregrade uspevaju da obmanu oko tako kao da ispunjavaju čitav ormar. Kada jednom znamo za postojanje tog tajnog mentalnog pregradka, nadomak smo i ključa za njegovo otvaranje.

A taj ključ je sabranost pažnje. Razlog zašto nam je u tome sabranost od tolike pomoći ima veze i sa time koliko je strašan jedan takav tajni pregradak. Uz sabranost se osećamo manje preplavljeni uznemirujućim istinama; stvaramo sigurno unutrašnje utočište, koje nam čak omogućuje da ih istražimo.

Ali prvo o tom genijalnom sklopu. I ako neki detalji u ovom poglavlju mogu biti malo teži za razumevanje, upoznavanje sa radom naše psihe pomoći će nam da razjasnimo stvari kada budemo istraživali emocionalne navike koje upravljaju našim životima.

Dakle ovako.

Um mnogobrojne informacije koje teku kroz njega propušta kroz više paralelnih tokova. Dok slušamo prijateljicu kako govori, na primer, odvojeni kanali u umu registruju ton njenog glasa, izraze lica, gestikulaciju, ritam i značenje reči – i izvlače iz svega toga emocije koje stoje iza tih reči. Tako nam ona kaže: “Dobro se osećam”, pa ipak podrhtavanje glasa i suzne oči otkrivaju nam koliko je zapravo uznemirena – informacija koju je um sintetizovao iz ukupnog zbira tih raznorodnih kanala informacija.

U većem delu ovi kanali ono što se događa oko nas registruju u delu uma

koji je izvan područja svesnosti. Možda smo stekli neki neodređen osećaj o tome kako se naša prijateljica oseća ili – ako su njezina osećanja očigledna – možda nam i do svesti dopre da je tužna. Ali češće se događa da ono što ti kanali registruju ostane izvan naše pune svesnosti – registrujemo negde njenu tugu u svom umu, ali nismo toga zaista svesni.

Zapravo, manje od jednog procenta informacija koje primi naš um zaista dopre nam do svesti. Slično tome, veći deo reakcija na te informacije ostaje izvan svesnosti; naš pogled pun saosećanja otkriva brigu za prijateljicu, čak i ako u tom trenutku nismo ni svesni svog izraza lica. Veći deo toga što registrujemo i kako na to reagujemo iz jednog u drugi trenutak kontrolisano je u tim nevidljivim delovima našeg uma koji barata ogromnim obiljem životnih detalja, ali nas ne uznemirava tim sitnicama.

Pa ipak, zahvaljujući jednoj optičkoj iluziji uma, imamo utisak da smo svesni svega što primetimo i svega što učinimo. Ova iluzija opstaje uprkos činjenici – dobro poznatoj kognitivnim naučnicima – da smo svesni tek delića svojih percepcija i postupaka. Nama se čini da jedan mali odeljak ispunjava čitav mentalni ormar.

Rizičan sklop • Ovo je korisna iluzija – uglavnom. Dok slušate prijateljicu kako govori, ne želite da se gnjavite registrujući sva pravila sintakse koje ona sledi, a koja nama omogućuju da od njenih reči konstruišemo smisao. Niti želite da analizirate suptilne promene intonacije i mišiče lica koji signaliziraju kako se ona zaista oseća. Srećom, sve se to odvija u vašem umu automatski i trenutno, tako da ne morate da se time bavite.

Ako vozite kola i razgovarate sa prijateljem, na primer, pažnja vam je uglavnom fokusirana na razgovor, a samo povremeno je prekidaju kola koja prolaze suviše blizu ili neki pešak koji se sprema da pređe ulicu. Reagovanje na druga vozila i odlučivanje kada da prikočite, ubrzate i uključite žmigavac možete mirne duše prepustiti tom nevidljivom odeljku skrivenom negde u umu.

Ti mentalni odeljci su neophodni, pošto je naša pažnja, kojom odlučujemo šta ćemo uočiti, ograničena. Um neprekidno odabira delove sveta oko nas koje će staviti pod uski snop pažnje, a u isto vreme mnogo širi spektar podataka ostaje izvan tog snopa. Ono što je registrovano izvan tog uskog snopa ide u unutrašnje delove uma.

Mada su mentalne pregrade praktične, zbog njih nekad propustimo mnogo toga važnog. Na primer, jedan je psiholog napravio jednominutni snimak

na kojem tri mladića između sebe dodaju košarkašku loptu. U jednom trenutku žena u beloj viktorijanskoj haljini i sa belim suncobranom prolazi između njih. To prolaženje traje otprilike četiri sekunde.

Psiholog je zamolio razne ljude da pogledaju snimak i izbroje koliko je ukupno bilo dodavanja. Kad bi završili, rezultat je bio 23, 24... Onda bi ih upitao da li su uočili nešto neuobičajeno. Tipičan odgovor bio je: "Na šta mislite?" Kada bi im ponovo pustio snimak, većina ljudi bila je potpuno zgranuta da, po prvi put vidi ženu koja prolazi između mladića.

Dakle, dok nam selektivnost pažnje obično pomaže, postoji i negativna strana. Granice pažnje mogu značiti da nešto ne primećujemo – i da ne primećujemo to da ne primećujemo. Naravno, to je obično u redu, jer ionako ne želimo da se bavimo većim delom onoga što naš um filtrira. Ali kada se u čitavu ovu sliku uključe i emocije, selektivna pažnja našeg uma može biti manje korisna: možda izbegavamo da uočimo nešto ne zato što je irelevantno, već zato što nas uznemirava.

Ovo je pokazao jedan drugi psiholog, koristeći aparat za registrovanje pokreta očiju dok se fokusiraju na nešto. Testirao je dobrovoljce i to prvo koliko su uzbuđeni u vezi sa seksualnošću. Zatim im je pokazivao crteže raznih prizora, a jedan od njih bio je i torzo nage žene u prednjem planu i muškarac koji čita novine u pozadini.

Ljudi koji su najburnije reagovali na prizore seksa imali su snažnu reakciju na crtež: njihov pogled uopšte nije bio uperen na ženu, već je ostao prikovan za muškarca u pozadini! Pretpostavka je da su registrovali nagu ženu perifernim pogledom i onda instinktivno usmeravali svoj pogled dalje od njenog tela, ka neutralnom delu scene. Kada ih je kasnije pitao nisu imali sećanje – a verovatno ni svest – o nagom telu.

Naga žena nestala je u tajnom pregratku uma, zahvaljujući jednom činu mentalnog iščezavanja. Ovo pokazuje kako se neki od tih odeljaka pune, jer nas um štiti od toga da uočimo ono što nas uznemirava.

Neverovatan broj stvari koje vidimo tokom dana klizi u to tajno spremište uma. Ovo iščezavanje uključuje i naše automatske reakcije, kao i mnoge naše misli i osećanja. Kada ovakvi trikovi uma postanu dobro uvežbani, on liči na nekakvog mađioničara, koji nas uspavljuje svojom savršenom iluzijom.

Zapažanje onoga što smo preskočili • Ako neki čin nepažnje ponovljamo nebrojeno puta, on postaje automatski, kao i svaka druga naučena navika. Mada ovo nije toliko bitno za svakodnevni život, posledice su daleko ozbiljni-

je kada su ove rutine nestajanja nabijene emocijama.

Uzmimo na primer nekoga ko je rano u životu kroz bezbrojna ponavljanja porodičnih scena naučio da neslaganja u mišljenju neizbežno vode u prepirku ili u mrzovolju. Kasnije u životu isti sled se može događati kad se raspravlja sa svojom suprugom.

Iako dobro naučena navika diktira njegovo ponašanje, ključne činjenice o tom sledu, uključujući i samo njegovo postojanje, biće pohranjene u tajnom mentalnom skladištu. Kada su jednom te činjenice pod ključem, on se neće sećati da je naviku razvio još u detinjstvu, niti će biti sasvim svestan da ga čak i sada, posle toliko godina, ona kontroliše. Neće imati predstavu do koje mere naviknute reakcije određuju njegov način reagovanja, iako može biti svestan njihovih posledica: da je on ona vrsta čoveka koja na nesporazum reaguje vikom ili mrzovoljom. Međutim, zašto je to tako, to za njega može ostati potpuna zagonetka.

Uzmimo primer koji nije hipotetički. Džejk, jedan od mojih pacijenata, često se žalio da njegova devojka ne razume njegovu potrebu da bude sa svoje tri kćerke, a koje je u skladu sa dogovorom pri razvodu viđao samo vikendom. “Kada deca dođu kod nas, moja devojka se stalno nešto duri”, govorio bi mi.

Ali kada je o svemu tome porazgovarao sa njom, ispostavilo se da ona na sve to drugačije gleda. Rekla mu je: “Naravno da shvatam potrebu da ti i tvoje kćerke budete zajedno, potpuno to podržavam. Moj problem je da mene potpuno isključiš dok si sa njima. Volela bih da i ja budem deo čitave te situacije. I kada praviš planove sa njima, volela bih da u obzir uzmeš i moje želje, umesto da gledaš samo ono što one hoće. Ti si sa njima kao u nekakvom transu, kao da ja uopšte ne postojim”.

Sugerisala sam Džejku da, ukoliko želi da izmeni način na koji reaguje u vezi sa kćerkama i svojom devojkom, treba da prvo postane svestan toga kako tačno reaguje. Neophodno je da osvesti ono što podstiče njegov naviknuti odgovor i da u fokus postavi onaj tok misli, osećanja i reakcija koji obično teče izvan polja njegove svesnosti.

Za Džejka je to značilo da postane svestan čitavog skupa zastrašujućih misli koje su izazivale trans zbog kojeg se njegova devojka bunila. Kada je jednom počeo da unosi preciznu svesnost u te skrivene trenutke, shvatio je da mu se po navici uvek nameće jedna osnovna misao: “Ako upravo sada ne uradim sve da zadovoljim svoje kćerke, izgubiću njihovu ljubav”. Njegova pažnja prema kćerkama, kao i zaboravljanje na devojku, bili su pokretani ovim iracionalnim strahom. No kada mu je jednom pošlo za rukom da osvesti

tu automatsku reakciju, bio je u stanju da odgovori na novi izazov: da iskorači izvan tog strahom pokretanog transa.

Otvaranje tajnog pregradka • Ovo je trenutak u kojem sabranost pažnje ulazi u igru. Kao što nam navike omogućuju da prenebregnemo mnoge detalje u našim životima, isto tako nam sabranost omogućuje da učinimo suprotno. Sabrana pažnja je svesna i budna i ne funkcionira automatski. Ona je u stanju da uoči mnogo toga preko čega običan um jednostavno pređe.

Sabranost nudi protivotrov onom otupljujućem efektu koji ima svesni život odvijajući se automatski. Ona otelovljuje sposobnost uma da sazna sam sebe, usmeravajući zrak svetlosti u područje mentalnog, područje koje je inače izvan polja svesti.

Uz sabranost mi ne moramo da ostanemo potpuno nesvesni sadržaja onog tajnog pregradka u svom umu. Tako ćemo možda poželeti da u jasnijem svetlu ispitamo taj materijal i potražimo uzroke tegoba u svom emocionalnom životu. Sabrana svesnost stvara neku vrstu radnog prostora, mesta u umu gde možemo da uočimo i pozabavimo se svojim navikama. To je slično sigurnoj, udobnoj prostoriji, u kojoj možemo da čitamo i razmišljamo o najličnijim odlomcima iz svog dnevnika. Kako je to rekla jedna od mojih pacijentkinja: “Sabranost me drži u vezi sa mojim poštenjem”.

Kako ponavljanje stvara naviku • Na koji način se uopšte taj tajni pregradak puni ovakvim navikama? “Trenutni impuls, povremena popustljivost, prolazni kapric mogu ponavljanjem postati navika vrlo teška za iskorenjivanje, želja koju je teško kontrolisati i na kraju jedna automatska funkcija koja se više ne dovodi u pitanje. Učestalim zadovoljavanjem želje formira se navika, a onda takvo uslovljavanje može izrasti u neodoljiv poriv”. Ovu temeljnu formulaciju procesa kojim ponavljanje prerasta u naviku načinio je Njanaponika Tera, budistički monah.

Ona se podudara sa savremenim naučnim gledanjem na naviku kakvu zastupa neurolog i nobelovac Džerald Edelman. On objašnjava da se naše navike – naši najčešći načini razmišljanja, osećanja i reagovanja – uobličavaju na neurološkom nivou zahvaljujući uticaju jednostavnog ponavljanja u veza-ma između moždanih ćelija. Što se određeno kolo u mozgu više koristi, to snažnija ta veza postaje.

Kao što ukazuje Njanaponika, ono što je nekada bio jednostavno hir ili impuls postaje, neprekidnim ponavljanje, dubokog žljeba. Kako uvek izno-

va ponavljamo naviku, neuralne veze za nju jačaju, dok one za alternativne navike slabe. Moždane ćelije u odabranom kolu razvijaju sve jače i jače veze, dok veze za alternativne odgovore lagano slabe. To je slično raskrsnici na zemljanom putu: ako svako skrene udesno, za koju godinu će tragovi kola ka toj strani biti dovoljno duboki da svaka kola koja naiđu već sama od sebe budu usmerena na tu stranu.

Isto je i sa emocionalnim reakcijama. Kada imamo izbor između dva načina reagovanja, onaj sa jačom mrežom veza će preovladati, kao i onaj uhodani pravac na zemljanom putu. U trenucima kada možemo da krenemo na bilo koju od dve strane – da i na najmanju uvredu reagujemo gnevničkim rečima, s jedne strane, ili uvređenim ćutanjem, sa druge – ona vrsta odgovora koji smo i do tada redovno odabirali biće najverovatnije naš automatski odgovor. Alternativa će usled nekorišćenja postajati sve slabija, kako i nervni putevi blede.

Prečice u umu • Tehnički termin za jednu od takvih dobro ukorenjenih navika uma jeste “shema”. U najopštijem smislu, shema je skup načina na koje um organizuje, skladišti i obavlja određeni zadatak. Sheme nam pomažu da od haosa koji nas okružuje načinimo red. One dejstvuju dok um preuzima obilje fizičkih signala koji dopiru do oka ili uha i od njih stvara neki smisao. Značajno je da one takođe utiču na to šta će naša pažnja odabrati kao bitno, a šta će odbaciti kao irelevantno – drugim rečima, sheme određuju šta odlazi u onaj nevidljivi mentalni pregradak, a šta pod sjajno svetlo naše svesnosti.

One nam obezbeđuju i okvir za objašnjenje šta je to što smo opazili i na koji način planiramo da reagujemo na to. Tako posedujemo shemu za, recimo, to kako da vozimo bicikl ili šta treba da uradimo da bismo rezervisali avionsku kartu. Sheme su mentalni modeli našeg iskustva. Kada pomislimo na to šta sve treba uraditi da bismo kupili avionsku kartu, mi se tada pozivamo na model koji uključuje naše znanje o avionskim kompanijama i njihovom redu letenja, kreditnim karticama, korišćenju telefona, kako da pronađemo karte sa popustom i mnogo toga drugog. Ta mentalna mapa govori nam šta sve treba da uradimo kako bi svi ti elementi funkcionisali bez problema, a mi se na kraju našli na odredištu koje smo planirali.

Ovakvi modeli su ključno mentalno sredstvo za navigaciju kroz jedan kompleksan svet. Vrlo često ih koristimo – zapravo ih uvek iznova testiramo – tako da kada ih posle prvih nekoliko pokušaja naučimo i počnemo da primenjujemo neki od njih, ne moramo o tome više mnogo ili uopšte da razmišljamo.

Kako učimo novu mentalnu naviku – recimo, kako da koristimo novi kompjuterski program – one zone u kojima mozak formira tu naviku vrlo su aktivne i troše mnogo energije da se nervno kolo te navike poveže i izgradi. No, kada smo jednom njome ovladali, isti ti delovi mozga troše vrlo malo energije da bi je izvršavali – sem ako, slično meni, i vama nedostaju mentalne strukture za razumevanje kompjutera! Kada mentalna navika postane automatska, naš um samo vrti odgovarajuću shemu za ono što treba da odradi, ne ulaže nikakvu dodatnu energiju u taj napor. A nova shema biva uskladištena u onaj nevidljivi mentalni pregradak.

Ogroman broj shema su efikasne prečice u umu. Dobar deo te efikasnosti zahvaljuju činjenici da dok ih izvršavamo ne moramo da na njih obraćamo pažnju. Jednostavno počnu da dejstvuju, pomažući nam da upravljamo svojim životom nalik hordi nevidljivih, ali uvek na oprezu i beskrajno moćnih vilenjaka koji anticipiraju svaki naš mig i obavljaju sve što je neophodno, a da mi ne moramo oko toga da lupamo glavu.

No, kada dođe do jedne posebne kategorije – shema koje upravljaju našim emocionalnim navikama – mogu se javiti problemi. U području emocija, većina shema nam pomaže, ali neke mogu biti i kontraproduktivne, čak samorazarajuće. U takvim slučajevima dešava se da ponavljamo isti obrazac za koji ćemo možda kasnije uvideti da nas nigde ne vodi, ali se tada već osećamo nemoćnim da ga izmenimo. Nekako se dogodi da uopšte ne razmišljamo da postoje i neke alternative. Takve samorazarajuće sheme uklapaju se u ono što budistički monah Ađan Amaro označava kao “inerciju navike zbog koje je najverovatnije da ćemo istu stvar uvek iznova činiti, iako su njezine posledice bolne.”

Od svih mentalnih navika možda su emocionalno najnabijeniji oni modeli stvarnosti koji se odnose na to kako razmišljamo i osećamo sami sebe i ljude u svom okruženju. Te sheme boje i omeđuju najintimniju teritoriju u našem životu. Kada su ta sočiva u našem umu jasna i precizna, tada je takva i naša percepcija samih sebe i drugih. Međutim, kada su ovi modeli stvarnosti iskrivljeni, nevolje počnu da iskrsavaju.

Učenje o navikama srca • Kada ste učili da vozite bicikl, možda se sećate, u početku ste na njemu imali i pomoćne točkove. Onda vas je kasnije neko pridržavao, sve dok na kraju niste bili u stanju da ga samostalno vozite. Ali detalji prolaska kroz ovaj postupak su možda sada zamućeni u sećanju, tako da se jasno sećate tek nekih specifičnih trenutaka, a ostalo je sliveno jedno

u drugo, i ništa od toga nije vezano za neki određeni dan i vreme kojeg biste mogli da se priselite.

Isto važi i za emocionalne navike. Mi se nismo rodili sa njima; sve su one naučene. Toliko smo dobro naučili svoje emocionalne navike da je onaj niz epizoda u kojima smo ih sticali sada u sećanju sasvim zamućen.

Neko ko je odrastao u porodici gde su neslaganja automatski vodila do bučnih svađa i nasilja, već rano u životu naučiće taj obrazac ili reakciju na njega, kao što je prigušivanje osećanja izazvanih neslaganjem, kako bi izbegao svađu. Sa tim učenjem doći će – na primer – i skup automatskih misli i očekivanja od drugih ljudi. “Jedini način da moja osećanja i potrebe budu primećeni jeste da vičem” ili “Ako postoji neslaganje, moram napasti pre nego što budem napadnuta”. Iako se možda i ne sećamo tačno kako smo naučili svoje emocionalne navike, kao i kod vožnje bicikla, one su nam toliko bliske da ih osećamo kao prirodne.

Te emocionalne navike naučene su toliko temeljno da dejstvuju izvan naše svesti i dobar deo njihove moći nad našim životima potiče od činjenice da su uglavnom nesvesne. Kao što nismo svesni da se one formiraju u trenutku dok se to događa i ne sećamo se većine detalja o procesu u kojem su postale naše omiljene navike, ostajemo isto tako nesvesni načina na koji nas one kontrolišu.

Naravno, mnogi skriveni faktori kontrolišu naš emocionalni život, uključujući i neke koji su genetske prirode, kao što je temperament. Ali ovde se bavimo navikama koje smo naučili – i koje možemo da izmenimo.

Otkrivenje skrivenih obrazaca • “Upravo sam se vratila sa letovanja i osećala sam se vrlo opušteno, pa sam nazvala svoju majku”, ispričala mi je jedna klijentkinja. “Upitala me je kako je bilo i počela sam da joj pričam. Ali ona me je prekinula u pola rečenice i odmah krenula da priča o sebi. Takvo ponašanje pokrenulo je nešto u meni. Pomislila sam: ‘Nju uopšte nije briga za mene’, i to me je rastužilo, potom razljutilo. I tako smo posle nekoliko minuta opet počele da se svađamo, optužujući jedna drugu. Toliko me je razjarila da sam joj zalupila slušalicu. Ne znam uopšte zašto nam se to stalno događa.”

Dok smo u sred vrtloga besa ili panike, sve nam izgleda zbunjujuće, van naše kontrole, nesavladivo i nepredvidljivo. Ali ako bismo mogli da načinimo jedan korak unazad, da sagledamo tok jedne ovakve epizode i vidimo kako se odvija sasvim slično mnogim drugim slučajevima emocionalne konfuzije, počeli bismo da uočavamo skriveni obrazac – onu shemu koja nas pokreće.

Bili bismo u stanju da detektujemo sličnosti u onome što inicira reakciju, u njenom pravcu kretanja i mešavini misli i osećanja, u onome što govorimo i kako se ponašamo.

Posle nekoliko meseci istraživanja ovakvih obrazaca u sopstvenom životu, moja klijentkinja je otkrila sličnosti između toga kako razmišlja, kako se oseća i kako reaguje na svoju majku u trenucima kada se oseti ignorisanom i istih takvih reakcija u raspravama sa svojim mužem. Obrazac je isti, a reč je o emocionalnoj navici koja samu sebe aktivira u oba ova odnosa, u situaciji kada moja klijentkinja oseti da se ona druga osoba okreće samoj sebi i više ne obraća pažnju na njezine potrebe ili osećanja. Njen odgovor, sada uviđa, jeste određen tok misli, emocionalnih reakcija i nalet besa koji se završava eksplozijom.

U našem emocionalnom životu dobar deo uznemirenja izazvan je najdubljim emocionalnim shemama, duboko usađenim obrascima percipiranja stvari i reakcijama koje nas, uvek iznova, navode da u sličnim povodima isto reagujemo i to skupom misli, osećanja i reakcija, u čijoj osnovi su neprilagođene navike.

Usmeravajući sabranu pažnju ka svojim emocionalnim navikama u trenutku dok se ispoljavaju, možemo sebi obezbediti drukčiju perspektivu ka onome što je u osnovi naše emocionalne konfuzije. Kao što ćemo videti kad budemo razmatrali glavne emocionalne sheme, možemo u te obrasce uneti i empatiju i svesnost.

Sheme nameću svoju realnost – način na koji nam stvari izgledaju dok smo pod njihovim uticajem. Ali kada prepoznamo te skrivene obrasce, to nam pomaže da vidimo stvari više kakve one zaista jesu – neiskrivljene našim uslovljenostima, već zasnovane na potpunijem, preciznijem posmatranju. Ovakvo gledanje stavlja naše tegobe u jedan novi okvir; prepoznajući delovanje ovog principa organizovanja, ne moramo da se više osećamo bespomoćnima, žrtvom istih starih reakcija. Sada imamo tačku oslonca, od koje možemo krenuti u transformisanje svog unutrašnjeg pejzaža.