

Meditacijske upute

Osnovna uputa:

"Znati šta se događa dok se događa."

Važnost opuštanja

- Opušteno tijelo i um prirodno vode do meditativnog stanja
- Ne prisiljavaš se na koncentraciju; pusti da svjesnost prirodno nastane
- Kada primijetiš napetost bilo gdje u tijelu ili umu, nježno primijeti: "napetost, napetost, napetost"
- Dopusti opuštanju da se dogodi; ne pokušavaj ga proizvesti

Sjedeća meditacija

1. Pronađi udoban sjedeći položaj. Možeš sjediti na jastuku, stolici ili meditacijskoj klupici.
2. Uzmi trenutak za opuštanje:
 - Pusti da ti ramena padnu
 - Opusti mišiće lica
 - Dozvoli tijelu da se smiri
 - Ako primijetiš napetost, primijeti: "napetost, napetost, napetost"
3. Počni priznanjem svog trenutnog položaja s nježnim mentalnim primjećivanjem:
 - Tiho kaži sebi: "Ah... sjedim, sjedim, sjedim"
 - Neka ovo primjećivanje bude prijateljsko i prirodno, kao priznavanje prijatelja
4. Zatim usmjeri pažnju na dah:
 - Primijeti podizanje i spuštanje abdomena
 - Nema potrebe kontrolisati dah; samo posmatraj njegov prirodni ritam
 - Možeš primijetiti: "podizanje... spuštanje... podizanje... spuštanje"
5. Kada ti um odluta:
 - Jednostavno primijeti da se pojavilo mišljenje
 - Možeš primijetiti: "mišljenje, mišljenje" ili "lutanje, lutanje"
 - Nježno se vrati posmatranju daha
6. Zapamti:
 - Održavaj opuštenu, otvorenu svjesnost
 - Ne prisiljavaš pažnju
 - Budi znatiželjan/na prema svemu što se pojavi

Meditacija u hodu

1. Odaberi ravnu stazu od oko 10-15 koraka.
2. Stani mirno na jednom kraju i priznaj:
 - Nježno primijeti: "stajanje, stajanje"
 - Osjeti kontakt svojih stopala s tlom
 - Provjeri ima li napetosti i primijeti ako je prisutna
3. Počni hodati polako:
 - Primijeti svaki korak: "koraćanje, koraćanje"
 - Osjeti senzacije u svojim stopalima i nogama
 - Ostani u iskustvu hoda
 - Održavaj tijelo opuštenim i prirodnim
4. Na kraju staze:
 - Zaustavi se i primijeti: "zaustavljanje, zaustavljanje"
 - Okreni se svjesno, primjećujući: "okretanje, okretanje"
 - Počni hodati u suprotnom smjeru
5. Tokom cijele prakse:
 - Održavaj istu nježnu svjesnost kao kod sjedenja
 - Nastavi znati šta se događa dok se događa
 - Primijeti sve što te ometa ili napetost s istim prijateljskim stavom

Važne napomene

- Opušten um i tijelo su temelj meditacije
- Održavaj praksu jednostavnom i prirodnom
- Ne napreži se i ne prisiljavaš pažnju
- Budi ljubazan/na prema sebi kada um odluta
- Primijeti napetost čim se pojavi i zabilježi je
- Ključno je kontinuirano znanje, ne savršena koncentracija
- Pusti očekivanja i jednostavno posmatraj što jest