

Vipassana meditacijsko iskustvo - 3 dana u Sloveniji

Ako nikad niste bili na meditacijskom retreat-u/ povlačenju onda prvo pročitajte općeniti članak o Vipassana meditaciji klikom na [Vipassana meditacija](#)

Kada jednom dovršite desetodnevni retreat otvaraju vam se vrata za dulje i kraće retreatove. U kraće spada i trodnevni. Ako ste zaposleni ovaj kurs će vam uzeti samo jedan ili dva radna dana. S druge strane, i tri dana u meditaciji će vam puno koristiti.

U nastavku pišem iskustvo s trodnevnog retreata koji se održao na idiličnoj brdskoj lokaciji u Sloveniji.

Moje iskustvo

U Sloveniji me dočekaao topli jesenski sunčani dan, livada i potok po kojima ću intenzivno šetati sljedećih par dana te osjećaj izoliranosti. Svi sudionici su već iskusni meditantii što pomaže u stvaranju opuštene atmosfere.

Smiješna stvar s tim meditacijskim retreatima koja se u početku događa je da na njih idemo s određenim očekivanjima koja se ne ostvare. Npr. kada mislimo da će nam biti jako lijepo bude nam ružno, a kad mislimo da će biti teško bude jako lagano.

Konkretno, ja sam očekivao da će ovo biti retreat gdje se neću ozbiljno moći baviti meditacijom jer mi inače 3 dana treba da se um uopće smiri, da prestane planirati budućnost i analizirati prošlost te da se zadovolji sa sadašnjim trenutkom. Očekivanje se nije ostvarilo, um je bio začuđujuće stabilan vrlo brzo, a svijest je kružila oko sadašnjeg trenutka s lakoćom. Bez obzira koji objekt meditacije izabrao, dah ili osjete na tijelu svijest ih je prihvatila.

U svakodnevnom "standardnom stanju svijesti" u kojem svijest pleše na valovima stimulansa velikom brzinom pa nam se npr. raspoloženje naglo popravi, a nemamo pojma zašto se to dogodilo. Potreban je napor da svijest vežemo na jedan ne pre zanimljiv objekt kao što je dah. Um se u početku buni, fale mu stimulansi. Baca nam ideje, želi analizirati. Mi ga svaki put iznova vraćamo na dah koji smo mu zadali kao objekt. Nakon nekog vremena događa se prilagodba. Um "prigrlijuje" objekt koji smo mu dali, misli se smiruju i koncentracija raste. Obično si tada čestitamo na "vlastitoj uzvišenosti" što nas opet vrati u standardno stanje svijesti. Shvatimo da je bilo naivno čestitati si i opet smo s našim objektom meditacije. Fokus na jedan objekt kroz dulje razdoblje donosi mir. Nastavljamo dalje. Objekt kao da postane veći, uočljiviji. Bilo kakve misli sada su u pozadini i ne mogu nas odvući. Objekt nam je dovoljan, um

je staložen.

Tri dana meditacijskog povlačenja mogu biti sasvim dovoljno. I meni je bilo predivno. Zašto? Dogodila se velika prekretnica. Zavolio sam meditaciju. Prije sam meditirao jer mi je to imalo smisla, činilo se logičnim, a i oni s više iskustva u meditaciji bili su uzor koji sam htio slijediti. A sada sam i zavolio sam čin meditacije. A kada nešto voliš rado se tome vraćaš.

Na slovenskom brdu pronašao sam veliku dozu "euforičnog mira". To je mir u kojem je lijepo, ali je prisutan i određen elektricitet, naboj, osjećaj da se ide u pravom smjeru te budnost. Duboko sam ga udahnuo i poveo nazad sa sobom.

Za kraj evo malo Goenka-e:

https://youtu.be/s3wiVLYI_UU