

NASLOV IZVIRNIKA:  
Matteo Pistono  
Meditation Made Easy  
Coming to Know Your Mind

Copyright © 2017 by Matteo Pistono  
Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.  
Tune into Hay House broadcasting at:  
www.hayhouseradio.com

Za slovenski prevod © 2019 Založba Gnostica

Matteo Pistono  
**Meditacija**  
Spoznajte svoj um

Zbirka Preprosto

Vse pravice pridržane. Brez predhodnega pisnega dovoljenja založnika ni nobenega dela te knjige dovoljeno reproducirati s kakršnimi koli mehanskimi, fotografskimi ali elektronskimi procesi ali v obliki fonografskega posnetka, niti ga ni dovoljeno shranjevati v sistem priklica podatkov, prenašati ali drugače kopirati za javno ali zasebno uporabo, razen »poštene uporabe« v obliki kratkih citatov v člankih ali kritikah.

Informacije v tej knjigi se ne smejo obravnavati kot nadomestilo za strokovne zdravstvene nasvete. Vedno se posvetujte z medicinskim osebjem. Uporaba informacij iz te knjige je bralčeva odločitev in tveganje. Tako avtor kot založnik nista odgovorna za kakršnokoli izgubo, trditev ali škodo, kar bi izhajalo iz uporabe ali napačne uporabe podanih predlogov, za neupoštevanje zdravniških nasvetov ali za kakršnekoli materiale na internetnih straneh tretjih oseb.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
133.2

PISTONO, Matteo  
Meditacija : preprosto : spoznajte svoj um / Matteo Pistono ;  
prevedel Janez Lavrič. - Ljubljana : Gnostica, 2019

Prevod dela: Meditation made easy  
ISBN 978-961-229-141-9  
COBISS.SI-ID 302174464

IZDAJATELJ  
Založba Gnostica d. o. o.,  
Topniška 33 a, 1000 Ljubljana  
www.gnostica.si

ZA ZALOŽBO  
Suzana Kramar Dodič

UREDNICIA  
Suzana Kramar Dodič

PREVAJALEC  
Janez Lavrič

PREGLED  
Maja Lavrič Kulhavy

LEKTORICA  
Mojca Pipan

OBLIKOVALEC  
Žiga Valetič

PODOBA NA OVITKU  
DepositPhotos

DISTRIBUTOR  
Primus, Brezina 19,  
8250 Brežice  
www.primus.si

TISK  
Primus digitalni tisk

NAKLADA  
na zahtevo

Ljubljana 2019

# Vsebina



<i>Seznam vaj in vodenih meditacij</i> .....	11
<i>Predstavitev</i> .....	13
<b>Prvo poglavje: Obetaven začetek</b> .....	17
Zakaj meditirati .....	19
Kultiviranje uma .....	20
Meditatorjeva orodja .....	21
Kje začeti .....	24
»Dobro na začetku« .....	27
<b>Drugo poglavje: Kultiviranje mirnosti in udobja</b> .....	31
Povezovanje telesa in uma s pomočjo skeniranja telesa .....	32
Pozornost v meditacijskem položaju .....	36
Dih – naš spremljevalec na poti meditacije .....	46
Kaj naj naredim z vsemi temi mislimi? .....	50
Biti prijazen do sebe .....	54
Osem nasvetov za utrditev vsakodnevnih meditacijskih dejavnosti .....	56

<b>Tretje poglavje: Zaznavanje resničnosti</b> .....	61
Osredotočanje na sedanji trenutek .....	62
Mirnost, tišina in zavedanje .....	66
Pozornost, pazljivost in širnost .....	68
Čuječnost je le del zgodbe .....	69
<b>Četrto poglavje: Popolno odpiranje svetu</b> .....	75
Predmeti naših petih čutil .....	76
Kaj je zavest .....	81
Pretvarjanje motenj v meditaciji .....	85
Kako med meditacijo ravnati z močnimi občutki in »izkušnji« .....	91
»Kaj, če med meditacijo v telesu čutim bolečino?« ....	95
Svarilo! Kako ne postati ubežnik iz svojega življenja ....	97
<b>Peto poglavje: Vključevanje meditacije v vsakdanje življenje</b> .....	101
Razvijte zanimanje za meditacijo .....	101
Spontana in neformalna meditacija .....	103
Meditacija med hojo .....	104
Kako zaspati .....	108
Piti in jesti kot Buda .....	111
<b>Šesto poglavje: Delo s svojim umom</b> .....	115
Zemljevid motenj: Osem zavesti .....	121
Sandali dalajlame .....	127
Nasvet za doseganje gibljivosti, stabilnosti in lahkotnosti v meditaciji .....	131

<b>Sedmo poglavje: Meditacija, kontemplacija in razmišljanje</b> .....	135
Komplementarne dejavnosti .....	136
Razširjanje v vedno spreminjajočo se sedanost .....	138
Pojdite ven! .....	143
Kako najti prostor v življenju .....	146
<b>Osmo poglavje: Fokus, prijatelji in učitelji</b> .....	151
Osredotočanje .....	151
Duhovni prijatelji .....	152
Učitelji .....	153
<b>Naredite si načrt za meditiranje</b> .....	157
Doslednost je ključ .....	159
Učinek valovanja .....	160
<i>Nadaljnje branje</i> .....	163
<i>O avtorju</i> .....	165

# Seznam vaj in vodenih meditacij



## **Vaje**

Motivacija in predanost .....	29
Spustiti, preden gremo spat .....	109

## **Vodene meditacije**

Skeniranje telesa .....	42
Raziskovanje dihanja .....	48
Dih kot naš spremljevalec .....	64
Sproščeno in pozorno z dihom .....	72
Zvok .....	79
Vseh pet čutil .....	89
Med hojo .....	106
Pitje čaja .....	112
Uživanje hrane .....	114
Um .....	118
Prostorni izdih .....	140
Mirovanje v prostoru med mislimi .....	149

## Predstavitev



**P**red petindvajsetimi leti sem potoval na sever Indije. To je bilo prvo od mojih številnih romanj na Himalajo. Med svojim začetnim kratkim bivanjem sem srečal mojstra meditiranja, ki je živel v jami kot puščavnik. Tam je meditiral že več kot štirideset let. Njegove oči so bile polne prijavnosti in neizmerne prostornosti, kot nebo nad gorami.

Takrat sem bil razočaran aktivist. Nisem imel potrpljenja, da bi ostal v Ameriki in delal znotraj takega političnega sistema. Za številne krivice, ki sem jih videval okrog sebe, sem krivil moč strukture. A bil sem še bolj jezen nase, da nisem bil sposoben spodbuditi sprememb, ki sem jih želel v politiki in družbi. Iskal sem neke vrste zatočišče na Himalaji, le zaradi hude napetosti v srcu in umu.

Ko sem srečal mojstra za meditiranje, sem ga vprašal: »Kako lahko pomagam spremeniti svet na bolje?«

Rekel mi je: »Najprej se moraš naučiti meditirati, le tako boš spoznal sebe.«

Nisem bil prepričan, kako bi to lahko pomagalo.

»Ko resnično spoznaš sebe,« je rekel, »boš resnično zmožen pomagati drugim.«

Nisem vedel, kako naj začnem meditirati. Ampak tisti dan sem si prisegel, da se bom naučil.

Zadnje, kar mi je mojster povedal, preden sem zapustil njegovo votlino, je bilo: »Meditacijo moraš okusiti. Moraš jo izvajati. Ni dovolj, da veš. Lahko imaš veliko znanja in prebereš veliko knjig o meditaciji, a če je ne izva-jaš, ti ne bo nič koristilo.«

Začel sem se učiti pri različnih tibetanskih budističnih mojstrih za meditacijo. V Tibetu in Nepalju sem živel skoraj desetletje. Bilo je v tistem času, ko sem na robu doline Katmandu srečal svojega prvega učitelja. Bil je strokovno izobražen učitelj meditacije in je delal kot predstojnik majhnega samostana. Živel je zelo preprosto in zanj so bila moja darila, javorov sirup iz Amerike in švicarske kapljice proti kašlju, dekadentna! Vzpostavila sva tradicionalen odnos študenta in učitelja in leta me je vodil skozi različna meditacijska besedila in razlage.

Ves čas je preverjal, kaj sem se učil in izkušal ter me pogostokrat opozoril na moja napačna razumevanja.

Ko sem hotel preskočiti korake v navodilih pri meditaciji, je rekel nekaj podobnega kot: »Navdušenje je močno kot konj, vendar kratko kot ovčji rep,« in mi potem svetoval, naj bom neomajen in dosleden. Še vedno sledim njegovim navodilom in proučujem njegove nauke.

Takrat v Nepalju sem v skupini intenzivno vadil S. N. Goenkovo učenje meditacije vipasano in jo nato opravljal kot vsakodnevno prakso.

Ko sem živel v Aziji in Ameriki, sem prejel diplomu za indijsko filozofijo Univerze v Londonu in se izučil sodobnih joga položajev, posebej *pranajamo*, jogijske dihalne vaje. Napisal sem nekaj knjig o svojih potovanjih med učitelji meditacij, *In the Shadow of the Buddha: One Man's Journey of Spiritual Discovery in Tibet*, *Fearless in Tibet: The Life of the Mystic Tertön Sogyal* in *Roar: Sulak Sivaraksa in Path of Socially Engaged Buddhism*.

Pri tem, ko sem imel veliko srečo, da sem vadil različne tehnike z velikimi jogiji in mojstri iz različnih duhovnih tradicij, sem se vedno vračal k osnovni dejavnosti meditacije kot k svoji skali, pribežališču, svoji dnevni opori. Meditacija krepi zadovoljstvo v mojem življenju. Zato sem napisal to knjigo: da podelim bistvo meditacijske prakse s težnjo, da boste vi in drugi lahko sposobni najti zatočišče v sebi in olajšanje v svojem srcu in umu.

To življenje, ki ga imamo, je dragoceno. In res mine tako hitro. Ne zapravimo priložnosti najti resnični vir zadovoljstva v sebi, v svojem umu. Kajti le ko spoznamo svoj um, lahko spoznamo samega sebe. In ko spoznamo sebe, lahko živimo s polno radosti in zadovoljstva in smo zmožni hkrati pomagati tudi drugim.

Meditacija je bila eden od največjih darov, ki sem jih prejel. Iz spoštovanja se priklanam svojim učiteljem in duhovnim prijateljem, ki so me učili. Da sem prišel do tega, da spoznam svoj um, je bila najbolj



izpopolnjujoča in globoka pot, na katero sem se podal  
v svojem življenju.

Veselim se, da jo podelim z vami.

## Prvo poglavje

# Obetaven začetek

Včasih ljudi vprašam: »Kaj je meditacija?«

Dobim presenetljivo različne odgovore. Tisti, ki že imajo izkušnje z meditiranjem, jo pogosto opišejo kot dejavnost, ki jo opravljajo, kot metodo ali tehniko. Govorijo o načinu osredotočanja na dihanje ali recitiranja mantre (svetega zvoka, besede ali fraze) ali vizualiziranju energije in ezoteričnih oblik in barv v telesu ali kontempliranju o ljubezni ali življenju svetnikov. Za nekatere ljudi meditacija preprosto pomeni sedenje pri miru cele dneve in na koncu cele tedne. Drugi nadzirajo svoje dihanje v položajih joge ali pa med gibanjem. Spet drugi pravijo, da je meditacija to, da se popolnoma odrežejo od vsega, kar jih moti, tako da za daljša obdobja zadržujejo dih. Nekateri so mi povedali, da meditirajo med tekom ali med pripravljanjem čaja ali zadržujejo svojo pozornost v vrzeli med budnostjo in spanjem.

Številne zvrsti meditacijskih tehnik, ki jih najdemo v duhovnih in kontemplativnih tradicijah, se nam včasih

lahko zdijo zastrašujoče, posebno če se želimo sami lotiti vadbe meditiranja.

Ampak ali je meditacija le tehnika ali samo metoda? Po mojem mnenju je meditacija *tisto, kar se dvigne iz nas, ko pri tem uporabimo metodo ali tehniko.*

Pogosto se domneva, da je meditacija posebno mentalno stanje, mirno, sproščeno, sveto ali stanje praznine. Pustimo to zamisel že na začetku. Prav tako opustimo zamisel, da med meditiranjem skušamo ustaviti svoje misli ali da moramo v ta namen sedeti v popolnem lotos položaju. Dejansko je koristno, da se sploh osvobodimo vsakega koncepta ali dodajanja meditaciji kakršne koli nalepke.

Meditacija ni enkratna, ustaljena izkušnja. Je bolj dinamičen in stalen proces, širjenje našega zavedanja. Z meditacijo pridemo do spoznanja nedeljivosti svoje resničnosti od čutnih dražljajev do svojih misli in občutkov.

Če gremo globlje, je meditacija podobna delovanju našega uma in zaznavanju, ki nikoli ni statično, ampak je vedno nepretrgan tok. In kar teče pred našim jasnim zavedanjem v meditaciji, je vedno spreminjajoča se stvarnost, ki ji pravimo sedanjost.

Meditacijo si predstavljam kot prevozno sredstvo oziroma tisto, kar nas podpira na potovanju navznoter. Na svojem potovanju lahko prečkamo temne doline in strašljive grebene svojega raztresenega, odmaknjene in zmedenega bitja. Vendar ko vztrajamo, odkrijemo svoje prirojene kakovosti prvotne modrosti, vselej prisotne inteligence in brezmejnega sočutja.

V tej knjigi za meditacijo predlagam delovno oznako: *spoznavanje svojega uma*.

## **Zakaj meditirati**

Za meditiranje je veliko razlogov. Zdi se mi, da je eden od najpomembnejših uživanje v zadovoljstvu. Ko pogledamo na svoje življenje, je zadovoljstvo običajno minljivo. Namesto tega pogosto živimo iz dneva v dan z občutkom pomanjkanja, nezadovoljstva in nemira.

Vsi, ne glede na narodnost, vero ali prepričanja, v svojem življenju želimo izkušati zadovoljstvo. Želimo nekaj več, kar je nad občutkom srečnosti, kajti globoko v sebi vemo, da naši občutki, tako kot oblaki na nebu, pridejo in gredo.

Zadovoljstvo prihaja iz nas, iz globine našega bitja. Vendar življenjske okoliščine in dejavnosti telesa, govora in uma pogosto preprečujejo, da bi se to zadovoljstvo dvignilo in se izrazilo. Tako smo ujeti v iskanje zadovoljstva v stvareh: hrani, odnosih, denarju, situacijah in bežnih izkušnjah, ki so lahko začasno prijetne, a na koncu se zadovoljstvo raztopi in ostanemo s tistim znanim občutkom pomanjkanja.

Meditacija je lahko spretnost odkrivanja zadovoljstva. Pelje nas v našo notranjost in kaže v smer, kjer najdemo zadovoljstvo. Kot je razložil dalajlama: »Zagotovo zunanje okoliščine lahko nekemu prispevajo k srečnosti in blagostanju, vendar sta konec koncev srečnost in trpljenje odvisna od uma in tega, kako ta zaznava.«

## Kultiviranje uma

Meditacija ni vera in zagotovo ni osnovana na kakršnikoli dogmi. Da lahko meditiramo, nam ni treba biti budistični menih, jogi, žid ali kristjan. Lahko meditiramo in še vedno ohranjamo svoje verske običaje. Ali pa smo sploh brez kakšnega verovanja. Osebnostno meditiram z ljudmi vseh verstev kot tudi s tistimi, ki nimajo nobenih duhovnih ali verskih prepričanj in zelo cenijo svoje delovanje. Metode meditacij, ki se jih boste naučili v tej knjigi, lahko vključite v katerokoli veroizpoved ali jih prakticirate na popolnoma posveten način.

Sam se pretežno držim budističnega pristopa. V budistični tradiciji je veliko pripravnih načinov razumevanja, kako naš um deluje. Sem sodijo kontemplacija, logično poizvedovanje in filozofske razprave kot tudi izkustvena pot meditiranja. Osredotočili se bomo na neposredno pot meditatorja, ki se opira bolj na svojo lastno jasno razsodnost, in ne na sklepanje, vero, prepričanje ali intelektualno domnevanje. V tej knjigi bom uporabil nekatere budistične primere in napotke.

Ena od besed, ki jo je Buda izrekel, da je opisal meditacijo, je *bhavana*, pali beseda, ki pomeni »kultivirati«. V meditaciji kultiviramo um.

Večina nas je svoj um kultivirala tako, da raziskuje in spoznava svet okrog sebe. V vsakem trenutku lahko poznamo natančno temperaturo zunaj in kdaj jutri lahko pričakujemo dež. Lahko gledamo daleč v galaksijo in poslušamo, kaj se dogaja v globinah oceana. Lahko komuniciramo skoraj s svetlobno hitrostjo in imamo