

Biblioteka
SAMOUSA VRŠAVANJE

Urednik
Borislav Pantić

Naslov originala
Matthieu Ricard
L'art de la Méditation

Copyright © NiL éditions, Paris, 2008
Copyright © 2010 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

ISBN 978-86-7702-137-5

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se re-produkovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga
Beograd 2010.

Matje Rikar

UMETNOST MEDITACIJE

Zašto meditirati? O čemu? Kako?

Prevela

Dragana Jovanović



**Čarobna
knjiga**

Predgovor

„Mi sami treba da se menjamo onako kao što želimo da se menja svet.“

Gandi

Čemu ovaj mali spis o meditaciji? Već četrdeset godina imam veliku sreću da živim pored autentičnih duhovnih učitelja koji su nadahnuli moj život i prosvetlili moj put. Moje napore su vodili njihovi dragoceni saveti. Ja nisam učitelj i, više nego ikad, ostajem učenik. Ali često mi se dešava da tokom svojih putovanja po svetu srećem ljude koji mi kažu kako imaju želju da nauče da meditiraju; ja pokušavam, koliko god mogu, da ih uputim na prave učitelje. Ali to nije baš uvek moguće. Zato sam, za sve one koji iskreno žele da uče da meditiraju, prikupio ova uputstva koja sam izvukao iz originalnih budističkih izvora. Najuzbudljivija avantura na svetu je kada se čovek menja iznutra vežbanjem sopstvenog duha. I upravo je to pravi smisao meditacije.

Vežbe koje se nalaze u ovom tekstu proistekle su iz tradicije duge dve hiljade godina. Bilo da se prepustite meditaciji svega pola sata dnevno, ili da joj se ozbiljnije posvetite povučeni u osami, ove vežbe možete izvoditi postupno, nezavisno jedne od drugih.

Imao sam ogromnu sreću da 1967. godine u blizini Dardžilinga u Indiji sretnem svog duhovnog učitelja po imenu Kanguijur i da posle njegove smrti 1975. provedem nekoliko godina u osami drvene kolibice u šumi iznad njegovog manastira. Bio sam privilegovan da trinaest godina živim kraj drugog velikog tibetanskog učitelja, Dilga Kijentsea Rinpočea, i da učim do njega. Nakon što je i on napustio ovaj svet 1991. godine, često sam se povlačio u osamu u planinski centar koji su osnovali monasi manastira Sešen, u Nepal, na nekoliko kilometara od Katmandua, gde boravim i dan-danas. Periodi koje sam tamo provodio, bez svake sumnje su među najplodnijima u mom životu.

Od pre desetak godina učestvujem u nekoliko naučno-istraživačkih programa koji imaju zadatak da utvrde koji su efekti meditacije na duge staze. Iz tih istraživanja proizlazi da meditacija omogućava razvijanje pažnje, emocionalne ravnoteže, altruizma i unutrašnjeg mira. Neke druge studije, opet, utvrdile su da svakodnevna meditacija u trajanju od dvadeset minuta, tokom šest do osam nedelja, smanjuje anksioznost i osetljivost na bol, sklonost ka depresiji i besu, jača koncentraciju, imuni sistem, i opšte stanje duha. Iz bilo kojeg ugla

da je posmatramo, bilo da se radi o ličnom napretku, razvijanju ljubavi za druge ljude ili fizičkom zdravlju, čini se da je meditacija ključni faktor ukoliko želimo da vodimo uravnotežen i smislen život.

Bila bi šteta da potcenimo mogućnost napredovanja našeg duha. Svako od nas je dovoljno sposoban da dostigne stanja uma koja ublažavaju naše lične patnje, i patnje onih oko nas, u cilju pronalaženja unutrašnjeg mira i doprinosa opštem dobru.

I

Zašto meditirati?

Hajde da iskreno preispitamo svoje postojanje. Dokle smo stigli u životu? Šta su nam do sada bili prioriteti, a šta planiramo da uradimo u vremenu koje nam je preostalo?

Mi predstavljamo mešavinu tame i svetla, vrlina i mana. Da li je to zaista najbolji način postojanja, da li je to neizbežno stanje stvari? Ako to nije slučaj, kako naći leka? Sva ova pitanja zaslužuju da budu postavljena, posebno ako imamo osećaj da bi promena bila poželjna i moguća.

Međutim, pošto smo mi u zapadnom svetu od jutra do večeri zauzeti aktivnostima koje nam oduzimaju dobar deo energije, ostaje nam manje slobodnog vremena koje bismo posvetili suštinskim principima sreće. Mi mislimo, manje ili više svesno, da ćemo gomilanjem aktivnosti postići veći intenzitet svojih osećanja, i da će osećaj nezadovoljstva nestati. U stvari je upravo suprotno, i veliki

je broj onih koji su razočarani i frustrirani savremenim načinom života. Osećaju se uskraćenima, ali ne vide drugi izlaz, jer tradicije koje veličaju menjanje samoga sebe često više nisu u modi.

Tehnike meditacije usmerene su na to da menjaju duh. Nema nikakve potrebe da im se dodeljuju etikete ove ili one religije. Svako od nas ima svoj duh i može da radi na njemu.

Da li je poželjno da se menjamo?

Malobrojni su oni koji mogu da kažu da u njihovom životu i shvatanjima sveta ništa ne treba da bude bolje. Neki misle da njihove mane i konfliktne emocije samo doprinose životnoj raznovrsnosti i da ih upravo ta posebna alhemija i čini onim što jesu – jedinstvene osobe; misle da moraju naučiti da tako prihvate sami sebe i da moraju voleti svoje mane isto kao i svoje vrline. Takvim ljudima ozbiljno pretil život u hroničnom nezadovoljstvu, a pri tom i ne shvataju da bi mogli da postanu bolji uz vrlo malo truda i razmišljanja.

Zamislimo da nam neko predloži da ceo jedan dan provedemo osećajući ljubomoru. Ko bi to od nas prihvatio sa zadovoljstvom? S druge strane, da nas pozovu da taj isti dan provedemo srca punog ljubavi za druge, većina bi tu mogućnost smatrala znatno poželjnijom.

Naš duh često uznemiravaju razne stvari. Pogadaju nas bolne misli, obuzima nas bes, vređaju teške reči koje nam upute drugi ljudi. U tim trenucima, ko ne bi sanjao o tome da može da kontroliše svoje emocije kako bi mogao da vlada sobom i bio slobodan? Rado bismo se rešili tih muka, ali se, ne znajući kako treba da postupimo, tešimo mišlju da je, ipak, „to u ljudskoj prirodi“. Ali, ono što je „prirodno“ nije uvek i poželjno. Znamo, na primer, da je bolest prirodna za sva živa bića, ali nas to ne sprečava da odemo kod lekara kad smo bolesni.

Ne želimo da patimo. Nema tog čoveka koji se ujutro probudi i pomisli: „Kad bih samo mogao da patim ceo dan i, ako je ikako moguće, ceo život!“ Šta god da radimo, bilo da obavljamo neki važan zadatak, da izvršavamo uobičajene radne obaveze, da započinjemo neku trajnu vezu, ili da se, jednostavno, šetamo po šumi, pijemo šoljicu čaja ili slučajno sretnemo nekoga, uvek se nadamo da ćemo iz toga izvući neku dobrobit za sebe ili za druge. Kad bismo znali da će neki naš postupak doneti samo patnju, ne bismo to ni radili.

Doživimo ponekad neki trenutak u kojem osetimo unutrašnji mir, ljubav i bistrinu uma, ali su u većini slučajeva to samo prolazna osećanja koja brzo ustupaju mesto drugim stanjima duha. Međutim, sasvim lako shvatamo da bi nam, kad bismo svoj duh vežbali da neguje te posebne trenutke, to iz korena promenilo život. Svi znamo da bi bilo poželjno da postanemo bolja ljudska bića i da se promenimo iznutra, pokušavajući pri tom

da olakšamo patnje drugih i da doprinesemo njihovom boljitku.

Niko ne misli da je život dosadan bez unutrašnjih sukoba. Svi dobro znamo kako to izgleda kada nas muče bes, pohlepa ili ljubomora. Isto tako, svi volimo dobrotu, zadovoljstvo i osećaj radosti kada vidimo da su drugi srećni. Sasvim je jasno da osećanje harmonije koje je povezano sa ljubavlju prema drugima ima sopstveni kvalitet, koji je dovoljan samom sebi. Kada bismo naučili da negujemo i razvijamo ljubav za druge i unutrašnji mir, i da se istovremeno naš egoizam, zajedno sa nizom frustracija koje ga prate, umanji, naš život ne bi izgubio ništa od svoga bogatstva, nego bi bilo upravo suprotno.

Da li je moguće promeniti sebe?

Pravo pitanje, dakle, nije: „Da li bi bilo dobro da se promenimo?“, nego: „Da li je moguće da se promenimo?“ Svakako možemo da zamislamo da su uznemirujuće emocije tako duboko vezane za naš duh da bi nam bilo neizvodljivo da ih se rešimo a da pri tom ne uništimo i deo svoje ličnosti.

Naravno, naše karakterne crte se, generalno gledano, u maloj meri menjaju. Kada se posmatraju u vremenskom intervalu od nekoliko godina, retkost je da oni plahi postanu strpljivi, uznemireni nađu unutrašnji mir ili da

se nadmeni pretvore u ponizne. Neki, ma koliko retki bili, ipak uspeju da se promene, a ta promena koja se u njima odigra pokazuje da se ne radi o nemogućoj stvari. Naše karakterne crte odolevaju dok god ne činimo ništa da ih poboljšamo i puštamo svoje sklonosti i urođene nagone da se razvijaju, što će reći da jačaju svakom sledećom mišlju, svakim danom, svakom godinom koja prođe. Ali, one ipak nisu nedodirljive.

Zloba, pohlepa, ljubomora i drugi mentalni zagađivači sasvim sigurno su sastavni deo ljudske prirode, ali može se biti na različite načine deo nečega. U vodi, na primer, može biti cijanida, pa nas može usmrtiti za tren oka, a opet, kada se voda pomeša sa lekovitim supstancama, doprinosi našem ozdravljenju. A i u jednom i u drugom slučaju njena hemijska formula ostaje ista. Ona sama u svojoj biti nije ni u jednom trenutku postala ni smrtonosna niti lekovita. Različita stanja vode su privremena i nestalna, kao i naša osećanja, raspoloženja i karakterne crte.

Osnovni vid svesti

Jasno je da osnovna osobina svesti – da prosto „spoznaje“ – nije sama po sebi ni dobra ni loša. Dalje, kad se pogleda uzburkani tok misli i prolaznih emocija koji se kovitla kroz naš duh od jutra do večeri, uvek možemo primetiti taj osnovni vid svesti koji omogućava

i služi kao polazište za svu dalju percepciju, bez obzira na njenu prirodu. Budizam ovaj vid svesti naziva „svetlim“, jer istovremeno osvetljava spoljni, ali i unutrašnji svet osećaja, emocija, razmišljanja, uspomena, nada i strahova u nama, omogućujući nam njihovu percepciju. Iako ova sposobnost spoznaje omogućava svaki dalji mentalni događaj, taj događaj na nju ne utiče. Zrak svetlosti može obasjati zlobno lice, ili neko koje je nasmejano, dragulj ili gomilu đubreta, ali svetlost sama po sebi nije ni zla ni dobroćudna, ni čista ni prljava. Ta činjenica nam može poslužiti da shvatimo da je moguće promeniti naš mentalni svet, sadržaj naših misli i iskustava. U stvari, taj neutralni i „svetao“ karakter svesti otvara nam prostor da mentalne događaje sagledavamo, umesto da budemo prepušteni njihovoj milosti, a zatim i da stvorimo uslove za njihovo menjanje.

Sama želja nije dovoljna

Istina je da ne možemo izabrati ono što jesmo, ali zato možemo želeti da se promenimo nabolje. Ta težnja će usmeriti naš duh. Sama želja nije dovoljna, ali će nas podstaći da je sprovedemo u delo.

Ne smatramo da je nenormalno to što provodimo godine učeći da hodamo, čitamo, pišemo i profesionalno se usavršavajući. U stanju smo da satima radimo naporene fizičke vežbe da bismo bili u formi, recimo da

marljivo okrećemo pedale na sobnom biciklu koji neće stići nikuda. Započinjanje nekog posla, ma kakav da je, podrazumeva da ste barem malo zainteresovani ili zagrejani, a ta zainteresovanost proizlazi iz svesti o tome kakve ćemo dobrobiti na kraju steći.

Kakvim čudom bi duh mogao izbeći ovu logiku i da li bi mogao da se promeni bez ikakvog napora, samo ako to poželimo? To ne bi imalo mnogo više smisla nego da se nadamo da ćemo moći da odsviramo Mocartov koncert tako što tu i tamo malo lupamo po dirkama.

Čovek ulaže strašno mnogo napora da bi promenio spoljne okolnosti svog postojanja, ali na kraju svih krajeva uvek dođemo do toga da je za iskustvo spoljnog sveta zadužen naš duh, koji to iskustvo pretače u zadovoljstvo ili patnju. Ako promenimo način na koji doživljavamo stvari, promenićemo i kvalitet svog života. A takva promena dolazi kao rezultat vežbanja sopstvenog duha koje se naziva „meditacija“.

Šta znači „meditirati“?

Meditacija je veština koja omogućava razvoj i napredak nekih osnovnih ljudskih osobina, isto kao što nas neki drugi oblici vežbanja nauče da čitamo, sviramo neki instrument ili steknemo neku drugu sposobnost.

Etimološki gledano, tibetanske reči, i one iz sanskrta, koje se na srpski¹ prevode rečju „meditacija“ jesu *bhavana*, što znači „uzgajati“, i *gom*, što znači „zblížiti se“. Na prvom mestu radi se o tome da se treba zblížiti sa jasnim i ispravnim viđenjem stvari, kao i uzgajati osobine koje svi nosimo u sebi, ali koje ostaju prikrivene sve dok se sami ne potrudimo da ih razvijemo.

Neki smatraju da je meditacija nepotrebna, jer su iskustva koja doživljavamo u svakodnevnom životu dovoljna da oblikuju naš mozak, samim tim i to kakvi jesmo i kako se ponašamo. Nema sumnje da se zahvaljujući toj interakciji sa spoljnim svetom razvija većina naših sposobnosti, kao i, na primer, čula. Moguće je, međutim, postići i mnogo više od toga. Naučna istraživanja na polju „neuroplastike“ pokazuju da bilo koji oblik vežbanja uzrokuje značajnu reorganizaciju u mozgu, u pogledu njegovog funkcionisanja, ali i strukture.

Da se prvo zapitamo šta zapravo želimo u životu. Da li ćemo se zadovoljiti time da živimo od danas do sutra? Zar ne vidimo negde u dnu sebe taj nejasni osećaj nezadovoljstva koji je uvek prisutan, dok mi očajnički želimo da budemo srećni i zadovoljni?

Pošto imamo naviku da mislimo da su naše mane neizbežne i čitav život se nosimo s nedaćama, dolazimo do toga da svoj neuspeh posmatramo kao svršen čin, nesvesni činjenice da je moguće osloboditi se tog začaranog kruga koji nas umara.

¹ U originalnom tekstu stoji „na francuski“. (Prim. prev.)

Sa budističke tačke gledišta, svako biće u sebi nosi potencijal za Buđenje, jednako sigurno, kažu tekstovi, kao što je svako zrno susama prepuno ulja. Uprkos tome, mi zbunjeno lutamo naokolo kao prosjaci koji su, da upotrebimo staro poređenje, u isti mah siromašni i bogati, jer ne znaju da pod njihovom kolibom leži zakopano blago. Budistički put vodi ka jednom cilju – doći ponovo do tog skrivenog blaga kako bismo životu dali jedan mnogo dublji smisao.

Menjati sebe da bismo bolje menjali svet

I drugima najbolje možemo pomoći tako što ćemo razvijati svoje unutrašnje osobine. Naše lično iskustvo, bez obzira na to što na početku predstavlja jedini izvor, trebalo bi kasnije da nam omogući da usvojimo jedan širi pogled na stvari, koji obuhvata sva bića. Svi mi zavisimo jedni od drugih, a niko ne želi da pati. Bilo bi apsurdno biti „srećan“ među svima drugima koji pate, ako bi to uopšte i bilo moguće. Potraga za srećom isključivo radi sebe samog osuđena je na sigurnu propast, jer je upravo egocentričnost jedan od uzroka našeg nezadovoljstva. „Kada je sebična sreća jedini životni cilj, onda život uskoro ostane bez cilja“, napisao je Romen Rolan². I pod prividom sreće ne možemo biti zapravo srećni ako nas ne zanima dobrobit drugih. S druge strane, ljubav za druge

² Romain Roland, *Jean-Cristophe*, Paris, Albin Michel, 1952, VIII.

i saosećanje sa njihovim mukama predstavljaju osnovu za pravu sreću.

Ove reči ne proizilaze iz namere da morališemo, one su jednostavno istinite. Ako neko traži sreću samo za sebe, to je najbolji način da ne učini srećnim ni sebe ni druge. Moglo bi se možda pomisliti da je moguće izolovati se od drugih i tako lakše doći do svog blagostanja (nek se svako potruđi za sebe i svi će biti srećni!), ali rezultat će biti upravo suprotan od željenog. Rastrzani između nade i straha, učinicemo život bednim, a pored toga ćemo uništiti i živote svih onih koji nas okružuju. Na kraju će svi biti na gubitku.

Jedan od osnovnih razloga ovog neuspeha leži u tome što svet nije sastavljen od zasebnih jedinica koje imaju unutrašnja svojstva koja bi ih činila po prirodi lepim ili ružnim, prijateljima ili neprijateljima: bića i stvari su suštinski međuzavisni i nalaze se u neprestanom procesu evolucije. Štaviše, i sami elementi od kojih su sastavljeni postoje samo u odnosu jednih prema drugima. Egocentričnost se neprestano sudara sa ovim činjenicama i samo dovodi do frustracija.

Ljubav prema drugima, to osećanje koje, prema budizmu, podrazumeva želju da drugi budu srećni, kao i saosećanje – koje je definisano kao želja da se izleči patnja drugih i uklone njeni razlozi – nisu prosto plemenita osećanja: ona su u suštinskom skladu sa realnim stanjem stvari. Svako biće želi da izbegne patnju, kao i mi sami. Drugim rečima, pošto smo svi

međusobno zavisni jedni od drugih, i naše sreće i nesreće su tesno povezane.

Gajenje ljubavi i saosećanja u sebi, to je opklada u kojoj se dobija dvostruko: iskustvo pokazuje da su to osećanja koja nam donose najviše dobrobiti i da ponašanja koja iz njih proističu drugi kvalifikuju kao dobročinstva.

Kada smo iskreno zainteresovani za dobrobit i patnju drugih, neophodno je misliti i delovati pravedno i jasno. Kako bi ono što činimo da bismo pomogli drugome zaista imalo pozitivne posledice, u našim delima nas mora voditi mudrost, i to mudrost koja se stiče meditacijom. Krajnja svrha meditacije jeste da se promenimo da bismo bolje menjali svet, ili da postanemo bolji čovek kako bismo bolje služili drugima. Meditacija nam omogućava da životu damo njegov najplemenitiji smisao.

Opšti efekat

Iako meditacija prvenstveno ima za cilj da izmeni naš doživljaj sveta, pokazuje se, takođe, da ima i blagotvoran učinak na zdravlje. Već nekih desetak godina veliki američki univerziteti kao što su Medison univerzitet u Viskonsinu, Princeton, Harvard i Berkli, ali i evropski centri u Cirihu i Mastrihtu, sprovode intenzivna istraživanja o meditaciji i njenim kratkoročnim i dugoročnim uticajima na mozak. Pokazalo se da su ljudi koji imaju veliko iskustvo

u meditaciji, i koji su meditirajući proveli između deset i šezdeset hiljada sati, stekli sposobnost nepomućene pažnje na kakvu se ne nailazi kod početnika. Oni mogu, na primer, da u gotovo savršenoj usredsređenosti nad nekim zadatkom provedu četrdeset pet minuta, dok to vreme kod većine ljudi ne prelazi pet, ili najviše deset minuta, posle čega se broj njihovih grešaka umnožava. Oni koji su iskusni u meditiranju u stanju su da proizvedu precizna, usredsređena, snažna i trajna mentalna stanja. Iskustvo je pre svega pokazalo da deo mozga zadužen za osećanja kao što je, na primer, saosećanje, prikazuje znatno veću aktivnost kod ljudi koji imaju veliko iskustvo u meditiranju. Ova otkrića pokazuju da se ljudske osobine mogu namerno usavršavati mentalnim treningom.

Dublje analiziranje sledećih podataka prevazilazi okvire ovog teksta, ali da kažemo samo toliko da sve veći broj naučnih istraživanja pokazuje da meditacija na kratke staze znatno smanjuje stres (čiji su negativni efekti po zdravlje detaljno izučavani)³, anksioznost, sklonost ka besu (koja umanjuje šanse za preživljavanje nakon operacija srca) i rizike od ponovne pojave depresivnih

3 O negativnim efektima stresa videti: S. E. Sephton, R. Sapolsky, H. C. Kraemer i D. Spiegel, „Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survival“, *Journal of the National Cancer Institute* 92 (12), 200, str. 994–1000.

O uticaju meditacije videti: L. E. Carlson, M. Speca, K. D. Patel, E. Goodey, „Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone-Sulfate (DHEAS) and melatonin in Breast and Prostate Cancer Out-patients“, *Psychoneuroendocrinology*, knj. 29, broj 4, 2004; M. Speca, L. E. Carlson, E. Goodey, M. Angen, „A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients“, *Psychosomatic medicine*, 62 (5), septembar – oktobar 2000, str. 613–622; S. M. Orsillo i L. Roemer, *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety*, Springer 2005.

stanja kod osoba koje su prethodno imale najmanje dve epizode teške depresije⁴. Osam sedmica meditacije (tipa MBSR⁵), tokom pola sata dnevno, značajno doprinosi jačanju imunog sistema, pozitivnih emocija⁶, sposobnosti koncentracije⁷, a takođe utiče i na smanjivanje pritiska

4 J. D. Teasdale i dr., „Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence“, *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70, 2002, str. 275–287; P. Grossmann, L. Niemann, S. Schmidt i H. Walach, „Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis“, *Journal of Psychosomatic Research*, 57 (1), 2004, str. 35–43; S. E. Sephton, P. Salmon, I. Weissbecker, C. Ulmer, K. Hoover i J. Studts, „Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial“, *Arthritis Care & Research*, 57 (1), 2004, str. 77–85; M. A. Kenny, J. M. G. Williams, „Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy“, *Behaviour Research and Therapy*, knj. 45, Broj 3, 2007, str. 617–625.

5 MBSR, „Mindfulness Based Stress Reduction“, jeste svetovna metoda meditacije pri punoj svesti, zasnovana na budističkoj meditaciji, koju je u bolničkom sistemu u Sjedinjenim Američkim Državama razvio Džon Kabat-Cin i koja se sada uspešno koristi u više od dve stotine bolnica u cilju smanjivanja postoperativnih tegoba, bolova uzrokovanih karcinomom i drugim teškim bolestima. Videti: J. Kabat-Zinn, i dr., „The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain“, *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 1985, str. 163–190.

6 R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, R. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus et J. F. Sheridan, „Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation“, *Psychosomatic Medicine*, 65, 2003, str. 564–570. O dugoročnim efektima meditacije videti: A. Lutz, L. L. Greischar, N. B. Rawlings, M. Ricard, R. J. Davidson, „Long-term Mediators Self-induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice“, *PNAS*, tom 101, br. 46, novembar 2004; J. A. Brefczynski-Lewis, A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson, R. J. Davidson, „Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners“, *PNAS*, tom 104, br. 27, jul 2007, str. 11483–11488; P. Ekman, R. J. Davidson, M. Ricard, B. A. Wallace, „Buddhist and psychological perspectives on *émotions and well-Being*“, *Current Directions in Psychological Science*, 14, 2005, str. 59–63.

7 A. Lutz, H. A. Slagter, J. D. Dunne, R. J. Davidson, „Attention regulation and monitoring in méditation“, *Trends in Cognitive Science*, tom 12, br. 4, april 2008, str. 163–169; A. P. Jha i dr., „Mindfulness' training modifies subsystems of attention“, *Cogn. Affect. Behav. Neurosci.*, 7, 2007, str. 109–119; H. A. Slagter, A. Lutz, L. L. Greischar, A. D. Francis, S. Nieuwenhuis, J. M. Davis, R. J. Davidson, „Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources“, *PLoS Biology*, tom 5, broj 6, e138, www.plosbiology.org, jun 2007.

kod osoba koje boluju od hipertenzije⁸ i ubrzava lečenje psorijaze⁹. Proučavanje uticaja mentalnih stanja na zdravlje, što je nekada posmatrano kao čista fantazija, sada sve više dobija na značaju u naučnim istraživanjima.¹⁰

Bez namere da se bavimo senzacionalizmom, izuzetno je važno istaći do koje mere meditacija i „trening duha“ mogu da izmene život. Skloni smo da potcenimo moć transformacije našeg duha i posledice koje takva nežna i duboka „unutrašnja revolucija“ ostavlja na kvalitet našeg života.

Ispunjen život nije sastavljen samo od neprekidnog niza prijatnih osećaja, nego i od menjanja načina na koji shvatamo i prolazimo kroz životna poglavlja. Vežbanje duha ne znači samo oslobađanje od mentalnih zagađivača, kao što su mržnja i opsesije, koji doslovno truju naš život, nego nam omogućava i bolju spoznaju načina na koji duh funkcioniše, kao i ispravniju percepciju stvarnosti. A upravo ta ispravnija percepcija nas osposobljava da se suočimo sa životnim usponima i padovima, i ne samo da pritom ostanemo nepovređeni i neuzdrmani nego i da budemo u stanju da iz izvučemo dobar nauk.

8 L. E. Carlson *i dr.*, „One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, *Brain Behav. Immun.*, 21, 2007, str. 1038–1049.

9 Videti: P. Grossman *i dr.*, *op. cit.*

10 A. Lutz, J. D. Dunne, R. J. Davidson, „Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction”, *The Cambridge Handbook of Consciousness*, pogl. 19, str. 497–549, 2007.