

PROSTRACIJE

Prostracije radimo PRIMARNO zbog vlastitog pročišćenja.

PROSTRACIJE SE RADE ZA

- pročišćavanje naših negativnih emocija, misli, zabluda, energija, karme
- za smanjenje našeg ega i ponosa, te kao metoda vježbanja poniznosti
- kao simbol predaje učenju, prosvjetljenom umu, Buddhi, Dharmi, učitelju
- kao metoda prikupljanje zasluga – stvaranje pozitivne karme i protumjera za negativnu karmu
- izražavanje zahvalnosti učitelju, Budi, Dharmi, bodisatvama, sanghi, učenju, svetim tekstovima
- molitva za neku nakanu
- kao preliminarna praksu prije primanja nekih inicijacija ili učenja. Obično je to 100 000 prostracija.

POLOŽAJI PRI PROSTRACIJI MOGU BITI

1. sjedeći/stojeći
2. parcijalna / na koljenima
3. potpuna – ležeća

POLOŽAJ DLANOVA: palci savijeni prema sredini dlana i zatim dlanovi u molitveni položaj skupljenih prstiju. to ima višeslojnu simboliku:

1. lotosov pupoljak – čistoća učenja, mudrost, Buda, čisti praiskonski um
2. dijamant – neuništiva snaga, energija i čistoća / jasnoća prosvjetljenog uma
3. ujedinjenje mudrosti i metode – dlanovi – mudrost, palci - metoda



Tri točke na tijelu se dotiču sklopljenim dlanovima

1. **vrh glave** – tijelo
2. **usta** – govor
3. **srce** – boravište uma

Prvo dlanove stavimo na srce, zatim na vrh glave, zatim na usta i opet na srce.

Pod se dotakne raširenim prstima, ne šakama.

To simbolizira slanje naših negativnih emocija u zemlju. Pet prstiju označava 5 klesha – emocionalnih prepreka, zatamnjenja, zaprljanja koje se smatraju uzrokom patnje u ljudskom životu.

1. **ego** / prijanjanje za JA, poistovjećivanje sebe sa egom
2. **privlačnost prema ugodnim iskustvima** / želja – hoću to
3. **odbojnost prema neugodnim iskustvima** / želja – neću to
4. **neznanje** / nesvjesnost, automatsko življenje
5. **strah** / od smrti – želja za životom, strah od promjene

Dok radimo prostracije možemo vizualizirati više stvari, sa namjerom ili trenutnom inspiracijom.

Bitna je naša motivacija za vrijeme postupka, naša želja, namjera, aspiracija, čežnja za povezivanjem s prosvjetljenim umom (Budom) i našim pročišćenjem.

- a) kad stavimo ruke na vrh glave zamislimo zlatnu svjetlost prosvjetljenog uma kako ulazi u naše tijelo, prosvjetljujući naše tijelo, govor, um (također naše emocije i postupke koji tako budu prožeti prosvjetljenim umom).
- b) zamišljamo da naše tijelo, um i govor postaju jedno sa prosvjetljenim umom učitelja, Padmasabhava, Bude, Tare.
- c) zamišljamo da sa nama zajedno rade sva naša tijela iz svih života, naši roditelji, prijatelji, neprijatelji i sva druga osjetilna bića zajedno.
- d) zamišljamo sebe kao božanstvo i sva druga osjetilna bića kao božanstvo i svi zajedno radimo prostracije
- e) možete pritom uzeti utočište u Budi, dharmi i sanghi. Zamislite roditelje sa strane, prijatelje iza vas, neprijatelje ispred vas i iza sva bića. Kažete u sebi – uzimam utočište u Budi, dharmi i sanghi. Još bolje je zamišljati da zajedno sa svim bićima oko sebe uzimate utočište.

1. SJEDEĆA / STOJEĆA

Dlanove na srce, vrh glave, usta, opet na srce

2. PARCIJALNA PROSTRACIJA

Stojimo. Dlanovi na srce. Vrh glave. Usta. Srce.

Spustimo ruke uz tijelo. Kleknemo.

Ruke ispred sebe sa savijenim laktovima, i raširenim prstima. Dotaknemo čelom pod.

Privučemo ruke do stopala, Odupremo se da ustanemo.

Dlanove privučemo opet na srce.



3. LEŽEĆA, PUNA PROSTRACIJA

Stojimo. Dlanovi na srce. Vrh glave. Usta. Srce.

Spustimo ruke uz tijelo. Kleknemo.

Ruke ispružimo dalje ispred sebe nego kod parcijalne.

Legnemo na prsa. Ruke ispružimo, dlanovi orenuti prema dolje, jedan do drugog, prsti bez razmaka, palci spojeni.

Spojimo dlanove u trokut, palci prema unutra i kratko uzdignemo prste prema gore, dok su zapešća na podu.

Ruke uz tijelo oko ramena, odgurnemo se u čučanj,

Ruke uz stopala, ponovno se odgurnemo za ustajanje.

Ruke na srce.

Za početak dobro je steći naviku raditi po tri prostracije ujutro i navečer. Mogu biti parcijalne ili pune.

"Kada se molimo da sva bića budu sretna i dosegnu prosvjetljenje, molimo se da sva bića postanu Buda – probuđeni, a ne nužno Budisti." Dzongsar Khyentse Rinpoche