

**Ađan Munindo**

**NEOČEKIVANA  
SLOBODA**



Adan Munindo  
NEOČEKIVANA SLOBODA

*Posvećeno*  
*Sue Warren*

Ađan Munindo

# Neočekivana sloboda

Prevod

*Branislav Kovačević*



*Naslov originala*

Ajahn Munindo

***Unexpected Freedom***

© 2005 Aruna Publications

[www.ratanagiri.org.uk](http://www.ratanagiri.org.uk)

[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

*Srpsko izdanje*

Theravada budističko društvo “Srednji put“, Novi Sad

[www.yu-budizam.com](http://www.yu-budizam.com)

[budizam@yahoo.com](mailto:budizam@yahoo.com)

*Copyright za prevod*

© 2008 Branislav Kovačević

Fotografija na koricama

© Wat Pah Nanachat

[www.watpahnachat.org](http://www.watpahnachat.org)

---

**Ova knjiga je štampana zahvaljujući velikodušnoj pomoći donatora  
i namenjena je isključivo za BESPLATNU distribuciju, kao dar Dhamme**

---

## Sadržaj

Predgovor srpskom izdanju	7
Uvod	9
Zaista jednostavno <i>Jednostavnost, zahvalnost učiteljima, odlučnost, napor svesnosti sadašnjeg trenutka, vrednovanje uvida, blagost</i>	13
Svi smo mi prevodioci <i>Govor o prevođenju prakse, uočavanju suštine, poštovanju tradicije, kreativnosti, vežbanju usmerenom i ka cilju i ka izvoru</i>	25
Više od naših osećanja <i>Negovanje svesnosti, Srednji put, ispravno nevezivanje, sve je naš učitelj, spontanost i poverenje</i>	37
Upoznavanje sa svojim emocionalnim inventarom <i>Otkrivanje potisnutih sfera života, susret sa samim sobom, sirove emocije, ispražnjenost, napuštanje osećaja krivice, neustrašivost</i>	52
Kada se zaljubimo <i>Sposobnost da volimo, izostanak straha, nepodeljena pažnja, bol razdvajanja, transformativna snaga, intimnost</i>	60
Bez osuđivanja (preveo Nenad Ivanović) <i>Sposobnost da izdržimo bes, motivisanost, pojavljivanje dobra i zla, prilagodavanje bolu, prava priprema</i>	70
Susret sa svojim besom (preveo Nenad Ivanović) <i>Obuzdavanje početnih reakcija, istraživanje pretpostavki, pet stupnjeva ometanja, svesno istrajavanje, opraštanje</i>	75

Ko kaže da je pogrešno bojati se?	86
<i>Preispitivanje pogrešnih postupaka, pomno slušanje, hranjenje pohvalom i pokudom, lažna energija, novi identitet kroz svesnost</i>	
Moć paradoksa (preveo Ninoslav Molnar)	92
<i>Svesnost lišena kritikovanja, multidimenzionalni um, procenjivanje po navici, zagađena svesnost, neopredeljivanje za jednu stranu, relativne forme</i>	
Istinska uteha	100
<i>Nalazak utehe, prijateljstvo, svetište, ritual, skladište dobrote, obuzdavanje seksualne želje, obuzdavanje sklonosti</i>	
Šta je to samoobuzdavanje?	117
<i>Ponovno zadobijanje svoje energije, ništa suvišno, jednostavno "učini to", bez preterivanja, moral, napuštanje ega</i>	
Molitva i predanost	126
<i>Šta je molitva?, davanje smera svom životu, hrabra molitva, praktikovanje uvida, akumuliranje potencijala</i>	
Pitanje identiteta	137
<i>Istraživanje sopstva, prirodni i neprirodni identitet, preispitivanje svakodnevice, boravak u svesnosti, biti jedno sa time, anatta</i>	
Sami zajedno	151
<i>Način života u monaštvu i van njega, susret sa usamljenošću, učenje od bola, život u vezi, zdrava neizvesnost</i>	
"...i znam da bi trebalo toga da se oslobodim"	159
<i>Dopuštanje, nečinjenje, posedovanje autoriteta, sumnja u samog sebe, gubitak identiteta, strah od ludila, neočekivano izblavljenje</i>	
Kontemplacija sreće	172
<i>Istinska sreća, negovanje pravog prijateljstva, mudra umerenost, otkrivanje spokojstva dok se približavamo trenutku smrti, pravo utočište</i>	
Rečnik	185

## Predgovor srpskom izdanju

Očigledno je vrlo jednostavno fokusirati pažnju na brzinu, intenzitet i haos sveta u kojem trenutno živimo. Srećom postoje mnogi koji imaju dovoljno intuicije da svoje vidike prošire izvan onoga što je očevidno – i među njih ne spadaju samo radikalni autsajderi ili religijski fanatici. Budino učenje ukazuje vrlo direktno i korisno na onaj mir i jasnoću koji se mogu naći iza tog očiglednog. Imajući u vidu stepen nezadovoljstva u našem svetu možda i nije iznenađenje da danas ovo jednostavno učenje privlači toliku pažnju. Ono nas oprema pravim alatima za duhovni rad. Umesto da od nas traži da verujemo u ono što drugi govore, Buda nas ohrabruje da se pouzdamo u ono što naša srca najviše zanima: sloboda od patnje; da se pouzdamo u polet i inteligenciju rođene iz takvog prirodnog impulsa. Sva živa bića čeznu da budu slobodna; to je bila istina u prošlosti, to je istina danas i biće istina u budućnosti. Istina je za muškarce, koliko je istina za žene. Istina je za mlade, istina je za sve i svakog. I ova bezvremena istina na koju nam se ukazuje može biti prepoznata.

Zaista me raduje da vidim plodove rada uloženog u prevod ove zbirke govora. Iako su govori izrečeni na engleskom jeziku, učenje ne poznaje takva ograničenja. Jezik srca nije ni engleski, ni sanskrit, niti srpski. I to nije jezik kojem nas drugi mogu naučiti. Govoreći o putu ka slobodi, Buda je rekao da sve što on može da uradi jeste da nas uputi u pravom smeru, a mi smo ti koji taj put moramo sami preći. Kao što i jezik istine, ili *Dhamme*, moramo sami naučiti. A učimo ga tako što vežbamo svesnost, mudru refleksiju i izbalansiranu osećajnost. Upoznavši ljude iz Srbije koji



dolaze da žive i da treniraju u našim manastirima i tokom svog boravka u Srbiji 2006. godine, uvideo sam iskrenost interesovanja za ovaj način vežbanja. Nadam se, zato, da će korisna sredstva izložena u ovoj knjizi poslužiti da se taj interes zadovolji i da će se pokazati kao dobrodošla pomoć čitaocu u njegovom ličnom razvoju.

*Adan Munindo*

## Uvod

Tako često okrećemo se Budinom učenju sa idejom da ćemo se na taj način osloboditi nečega – svojih želja, mana, besa, patnje. U takvoj situaciji može biti zaista veliko iznenađenje kada iznenada, u sred napora do dostignemo ili se otarasimo nečega, ugledamo kako se naše srce otvara poput prozora, otkrivajući nam nepregledno polje jedne sasvim neočekivane slobode da se do kraja susretnemo sa samim sobom, takvi kakvi jesmo u ovom trenutku. Slobode da do kraja doživimo sve one situacije i emocije koje se inače čine preprekom našoj sreći. No, ovoga puta ne moramo da verujemo u ili sledimo njihove prividne poruke. Ono što nam omogućuje da boravimo u toj neočekivanoj slobodi, da pronađemo mir i jasnoću u sred oluje, jeste prostrana, sveobuhvatajuća svesnost sadašnjeg trenutka, čija moć oslobađanja izvire iz središta Budinog učenja. Ova zbirka govora okupljena je oko teme jedne takve, potencijalno neograničene svesnosti.

Inspiracija za njen nastanak potekla je iz serije govora koje je ađan Munindo pre nekoliko godina održao na Novom Zelandu. U njima je opisao praksu utemeljenu na poverenju u svesnost sadašnjeg trenutka, lišenu svakog komentaranja istog tog trenutka, i on ju je nazvao praksom “usmerenom ka izvoru”, nasuprot težnji “usmerenih ka cilju”. Živeo sam u manastiru u Velingtonu, gde su održani ovi govori, i predstavljalo mi je veliko olakšanje da saslušam ova elokventna izlaganja o temama sa kojima sam se i sam borio, intuitivno privučen ka izvoru okrenutom pristupu, ali u isto vreme nevoljan da se potpuno odreknem i svih onih ideja o cilju. Ovako neugodna situacija vodila me je ka dugogodišnjoj

konfuziji, uzalud pokušavajući da u sopstvenoj praksi sintetizujem i izmirim ova dva pristupa. Podsticaj jednog od naših starijih monaha da sledim sopstvenu intuiciju doneo je pravo olakšanje, oslobodivši tako u meni mnogo energije. Deo tog iznova razbuktalog entuzijazma bio je usmeren upravo ka tome da se govori prirede za štampu. Uz pomoć nekolicine dobrih prijatelja, spojili smo ih u tekst naslovljen “Svi smo mi prevodioci”, kao drugi u ovoj zbirci. Imao sam naročito jak motiv da tako učinim, videvši koliko mnogo ljudi, naročito Zapadnjaka, slično reaguju na govore ili teme u njima razvijene. Prijem na koji je taj tekst naišao kasnije se pokazao kao dobar indikator, jer je do sada preveden na nekoliko jezika.

Uskoro pošto sam prešao u Aruna Ratanagiri, manastir u Harnamu, na severu Engleske, čiji je ađan Munindo starešina, pažnju mi je privukao niz drugih njegovih govora koji su se činili podjednako važnim, jer su dodavali nove perspektive i teme osnovnom načinu na koji ađan Munindo živi i predstavlja *Dhammu*: “Kada se zaljubimo” uočava način kako da sav entuzijazam za život uključimo u svoju praksu; “Šta je samoobuzdavanje?” objašnjava potrebu odgovarajućeg okvira u kojem naše strasti mogu biti transformisane; i “Molitva i predanost” analizira žudnje i aspiracije našeg srca iz ugla koji u uobičajenim predstavljajama *theravada* učenja na Zapadu dobija premalo prostora. Onda sam, tokom nekoliko meseci, čuo čitavu seriju govora ađan Muninda koji su bili ilustracija kako svesnost sadašnjeg trenutka može biti primenjena u različitim teškim situacijama i emocionalnim stanjima, koja je kulminirala sa “Moći paradoksa”. U tom govoru on jezgrovito formuliše suštinu ka izvoru usmerenog pristupa vežbanju: “Strpljivo i potpuno dopuštanje frustrirajućim dilemama da budu prisutne ovde-i-sada, svesnost oslobođena osuđivanja – to je put pročišćenja.” Sa tim govorima koji su zapravo osvetlili temu otvorenu govorom “Svi smo mi prevodioci”, ideja o nastanku ove knjige počela je da se uobličava i, posle početne nedoumice (“Da

li stvarno smatraš da su te stvari vredne štampanja?") ađan Munindo se zagrejao za celu ideju. Konačno, zahvaljujući zaveštanju njegove dobre prijateljice SjuVoren, koja je preminula 2003, pojavila se prilika za štampanje knjige i ona je njoj i posvećena.

U prvom govoru ove zbirke ađan Munindo iznosi svoja iskustva mladog monaha u Tajlandu i poduke koje je dobio od prvog učitelja, ađan Teta. Knjiga se nastavlja temom o odgovornom prevođenju učenja i forme nasleđene tradicije u nešto što ima smisla i funkcioniše za nas. To je zadatak sa kojim se, kao što je objašnjeno u "Svi smo mi prevodioci", svako od suočava individualno, ukoliko želimo da zaista imamo koristi od prakse. U naporu da odgovori ovom izazovu, ađan Munindo ostaje veran upustvima o svesnosti koja je dobio od svog prvog učitelja: da uvidi razliku između srca i njegovog sadržaja.

Glavni deo knjige vezan je za temu ovakve svesnosti, samog srca, njemu svojstvene mudrosti i njegovog značaja u primanju i transformisanju različitih strasti i problema koji iskrsavaju u životu. Cilj je da se pokaže kako je u tom kotlu svesnosti, ukoliko je veza sa njom dovoljno jaka, stabilna i jasna, sve prepreke moguće pretopiti u njihove sirove energije, koje nam onda opet stoje na raspolaganju da se manifestuju na načine koje odlikuju korisnost i lepota. Kao što to ađan ukazuje u "Upoznavanju sa svojim emocionalnim inventarom", to je izuzetno važno, jer "da bismo se pročistili potrebna nam je sva energija koju imamo" i koji god deo nje pokušavali da suviše dugo poričemo ili potiskujemo, on će otići u dublje slojeve i na kraju se okrenuti protiv nas.

Govori pri kraju knjige nude refleksije i prakse koje pokušavaju da nam obezbede povoljni okvir da svesnost zadržimo na jednom mestu, da obezbedimo snagu dovoljnu za njezin rad na transformaciji. Otuda i sled govora prati određenu logiku. Međutim, moguće je isto tako otvoriti knjigu na bilo kojoj strani i naići na neki relevantan detalj ili nov uvid u izazove sa kojima se susrećemo tokom vežbanja.

Ovi govori su održani na različitim mestima – u Aruna Ratanagiri manastiru, tokom redovnih nedeljnih susreta ili tokom kursa za nezaređene meditante, na putovanjima do grupa za meditaciju širom Britanije, kao i u drugim zemljama – i bili su namenjeni kako nezaređenim sledbenicima, tako i monaškoj zajednici. Tako oni obrađuju specifična pitanja i, generalno, pokušavaju da pokriju teme važne za obe grupe. Neki od govora su prerađeni kako bi bili prilagođeni štampanom obliku, uz izbegavanje ponavljanja ili razjašnjavanje pozicije tamo gde se to činilo korisnim.

Citati navedeni na početku svakog poglavlja preuzeti su iz klasičnog budističkog dela *Dhammapada* (*Reči mudrosti*). Oni najavljuju temu govora i ujedno odaju poštovanje Budi, time što ukazuju na refrencu u Pali kanonu, najstarijem zapisu njegovog učenja. Tajlandske i pali reči su date italikom i njihovo značenje je moguće naći u Rečniku na kraju knjige.

Bilo je veliko zadovoljstvo raditi na ovoj knjizi, uz poštovanju pomoć mnogih prijatelja. U nekim trenucima imali smo utisak da će naš entuzijazan da obuhvatimo što je moguće više materijala i pokrijemo sve relevantne teme rezultirati knjigom dužom nego što smo to prvobitno planirali. To mi u sećanje priziva priču o Pablu Pikasu. Jednom je Pikaso sa jednim prijateljem likovnim kritičarem posetio Luvr. I dok su tako stajali ispred jednog Rafaelovog remek-dela i divili se, kritičar pokaza na jednu od Rafaelovih eteričnih antičkih boginja rečima: “Ali, Pablo, ne misliš li da je tu ruku naslikao malo suviše dugu?”, što je tehnički gledajući bilo tačno. Međutim, Pikaso smesta uzvrat iz srca: “Ah ne – tako divna ruka nikad ne može biti dovoljno duga!”

Nadam se da ćete čitajući ovu knjigu uživati isto onoliko koliko smo uživali mi pripremajući je.

februar 2004.

*monah Abinando*

## Zaista jednostavno

*Graditelji kanala usmeravaju vodu,  
oružari strele prave,  
drvodelje drvo tešu,  
mudraci sami sebe krote.*

*Dhammapada, stih 80*

Iguman međunarodnog manastira šumske tradicije Bung Vai izrazio je želju da poseti naše manastire u Evropi i tu provede neko vreme u meditacijskom povlačenju. Sve je bilo sređeno da tako i bude, jedino što je trebalo da neko privremeno preuzme njegovu ulogu dok je odsutan. Pošto sam u Britaniji proveo poslednjih dvanaest godina, bio sam zainteresovan da se na neko vreme vratim u Aziju, tako da sam se zaista radovao kada sam se te 1993. našao na putu za Tajland, radi dužeg boravka na mestu na kojem sam kao mlad monah proveo veći deo svoje početne obuke.

Već se spuštao sumrak kad sam prošao manastirsku kapiju. Susret sa starim i nekim novim prijateljima uskomešao je u meni osećanja uzdučenja, zahvalnosti i čuđenja. Toliko toga se dogodilo i u nama i oko nas otkako sam napustio ovo mesto. Ono mi je bilo poznato, ali u isto vreme i drugačije. Mračna, sveprožimajuća tišina šume i miris divljih cvetova koji se mešao sa mirisom upaljenih štapića vratili su me nazad u vreme kada sam imao dvadeset četiri godine, bio pun nade u mistična iskustva, a ipak čudesno

ispražnjen od svakog drugog iščekivanja. Sada su se, pak, električni zvuci razlegali pirinčanim poljima iz svetlom obasjanog sela Bung Vai, gde je svaka kuća, ne više samo ona starešine sela, imala televizor i stereo uređaj.

Posle dan-dva otkrio sam da se manastir nije mnogo izmenio. Iako je prašnjavi put za Ubon, regionalni centar, sada bio asfaltiran, a motokultivatori zamenili bivole u poljima, u manastiru se voda još uvek ručno izvlačila iz bunara; lišće se još uvek čistilo svakoga dana; boja za ogrtače je još uvek teškim radom dobijana iz lokalnih plodova; a noću se čitalo uz petrolejku. Poruka tako karakteristična za *theravadsku* šumsku tradiciju: “Što jednostavnije”, još uvek je odzvanjala, poput manastirskog gonga koji se čuo kilometrima unaokolo, čak i jače od novih, savremenih zvučnika.

Dnevni program u manastiru bio je fleksibilniji nego što sam očekivao, tako da sam našao vremena da obnovim veze sa monasima. Bilo je takođe vremena za razgovor sa seljacima iz okoline. Začudo, činilo se da se sećaju nas koji smo živeli ovde kada je manastir otvoren 1974. Stariji još uvek nisu bili napustili svoju večnu naviku da žvaću betel, niti su izgubili blistave, bezube osmehe. Pričali smo o događajima u našim manastirima širom sveta, neki od njih u zemljama za koje mnogi od mojih sagovornika nisu ni čuli.

Srećan slučaj je hteo da se tokom mog boravka ukazala prilika da posetim neke od uglednih učitelja meditacije u severoistočnom Tajlandu, uključujući i mog prvog učitelja, kojeg nisam video još od kada sam napustio njegov manastir pre osamnaest godina. Poštovani ađan Tet je izuzetno cenjeni učitelj, nešto stariji od ađan Čaa, a bio je učenik ađan Mana još tamo tridesetih godina. Monah je postao sa četrnaest godina i čitav svoj život proveo je predan vežbanju i u službi *Dhamme*. Izrastao je – zajedno sa ađan Čaom – u jednog od lidera tajlandskog budizma, na kraju se skrasivši u Hin Mark Peng manastiru. U vreme moje pose-

te Tajlandu boravio je u obližnjem Vat Tam Karmu, manastiru u pećini pokojnog ađan Fana. Smatrao sam sebe izuzetno srećnim što sam prvih nekoliko meseci svoga monaškog života proveo sa njim, pre nego što sam počeo da živim pod patronatom poštovanog ađan Čaa.

Kada sam prvi put sreo ađan Teta imao je sedamdeset četiri godine i nešto pre toga mu je bila dijagnostikovana leukemija. Osamnaest godina kasnije on je začudo još uvek nudio poduku svakome ko bi zatražio pomoć. I tako, uz ogromnu radost i nestrljenje, pridružio se grupi koja je putovala nekoliko sati na sever kako bi mu iskazala poštovanje. “Šta bih mogao da mu dam? Da li me se seća?” – ovakve misli, sećanja o teškim danima koje sam proživio tih ranih godina i detinjasto ushićenje ispunili su mi um.

U vreme kada sam živeo kraj njega izgledao je još uvek u dobroj kondiciji. Sada, u devedeset trećoj, još samo malo fizičke snage je u njemu bilo ostalo, ali su mu oči ipak sijale, njegov miran glas bio je jasan, a koža sjajna. Suze su mi navirale dok sam mu se klanjao u znak poštovanja i zahvalnosti. Iako sam obično u stanju da komuniciram sasvim normalno na tajlandskom, bio mi je potreban jedan od starijih monaha da izrazi moju veliku radost što ga ponovo vidim. Nije me prepoznao i to nije bilo ni važno, jer sam ponovo sedeo kraj njega. “Neverovatno!” razmišljao sam. “Sve te godine, toliko sam se borio u svom novom životu šumskog monaha, trpeo velike unutrašnje vatre, a evo me sad ovako radosnog! Kako je to lepo!”

Ađan Tet bio je učitelj meditacije čoveka koji me je zaredio, Somdet Njanasamvara iz Vat Bovornivesa, u Bangkoku, a ja sam se sa njegovim učenjem upoznao preko štampanih prevoda. Kad sam slučajno sreo nekoliko ađan Tetovih učenika u Bangkoku, impresioniralo me je njihovo ponašanje i stav, tako da sam uz blagoslov svoga pokrovitelja krenuo na sever da svoju prvu sezonu monsuna (*vassa*) provedem u Vat Hin Mark Pengu. Tamo sam



putovao u društvu jednog drugog monaha Zapadnjaka, kojeg sam sreo u Bangkoku. Slučajno smo obojica pohađali iste kurseve meditacije u Australiji i sada bili zainteresovani da neko vreme provedemo sa ovim velikim učiteljem. Vat Hin Mark Peng bio je zabačeni manastir na šumovitim obalama reke Mekong, nekih četrdesetak kilometara uzvodno od Vientiana, glavnog grada Laosa. Kada sam ja tamo bio komunisti su napali Laos. Moja *kuti* je bila smeštena visoko na steni, neposredno iznad reke. U početku smo silazili ujutru do obale da se okupamo, ali kako su se odnosi između Laosa i Tajlanda zaoštravali, ruski vojnici počeli su da patroliraju rekom i bilo je dosta puškaranja, tako da nije baš bilo zgodno da nastavljamo ovu praksu.

Život u ratnoj zoni sigurno da je doprineo intenziviranju mojih iskustava. Već sam pokušavao da se prilagodim na hranu i klimu, a nisam znao ni jezik. Tamo na Novom Zelandu, odakle sam došao, život u šumi je bio blagodet – nema zmija, ni škorpiona, čak ni mravi nisu pravili probleme. Ali u džungli Azije trebalo je otvoriti četvoro očiju kad bih odlazio u krevet noću da proverim da se u njega nije već smestila neka zmija. Bilo je noći kada bih se probudio sav prekriven mravima koji grizu, a zidovi moje kolibe kao da su se pomerili, jer su i njih bili potpuno prekrili.

### ***Srce i aktivnosti srca***

Tokom prvog intervjua koji smo moj kompanjon i ja imali sa ađan Tetom, zanimalo ga je da čuje kako vežbamo. Pošto je trebalo da ostanemo u manastiru barem do kraja sezone monsuna, hteo je da zna kakvo je naše razumevanje prakse, te nas je pozvao u svoju *kuti*.

Pošto nam je postavio nekoliko pitanja, govorio nam je neko vreme i rekao nešto što mi se urezalo u pamćenju; nešto što mi se i danas čini značajnim isto kao što mi je izgledalo tada. Preko tumača nam je rekao: “Vaš zadatak je da uvidite razliku između

srca i aktivnosti srca. Samo to.” Dok se toga sad sećam, mogu da ga skoro čujem kako to izgovara; njegov glas blag, a ipak snažan i pun, odzvanja iskustvom i nepokolebljivim razumevanjem. Nisam se nadao da će reći nešto tako direktno. Verovatno sam očekivao nešto kompleksnije i teže za razumevanje, ali moj odgovor kad sam to čuo bio je: “Da, shvatam, mogu da se uhvatim za to.”

Posmatrati ka unutra, usmeriti pažnju tako da odmah znamo šta je srce, a šta je aktivnost srca: to je bila i jeste osnova moje meditativne prakse i istraživanja. Reči koje je koristio bile su *jit* i *argarn kong jit*. *Citta*, pali reč, u tajlandskom je skraćena na “*jit*”, a obe reči znače “srce” ili “um”. “*Argarn kong jit*” znači “aktivnosti srca ili uma”.

Čuo sam mnogo govora o razvijanju *jhana* – stanja meditativnog zadubljenja – i o različitim nivoima uvida, ali ađan Tet je ukazivao da je važno ne biti zaveden idejama o praksi, niti različitim iskustvima, opažajima ili mentalnim sadržajima koji nam se pojave. Na njih jednostavno treba da gledamo kao na aktivnosti uma. Oni su svi sadržaj uma. Ukoliko srce ili um – *citta* – zamislimo kao okean, onda su aktivnosti srca ili uma nalik talasima na tom okeanu. Naše vežbanje bi trebalo da se sastoji u tome da na te talase gledamo kao na talase koji promiču površinom okeana.

Većinu nas povuče takva aktivnost. Ja još uvek bivam ponosen talasima, kretanjem uma, i zaboravim se, izgubim pravac. Vežbanje znači ne zaboraviti na pravac i negovati svesnost koja pravi razliku između samog znanja i onoga što se saznaje. Mi *možemo* znati osećaje na telu; mi *možemo* znati osećanja, kretanje energije, sadržaje uma, ideje, utiske, pojmove, sećanja i maštanja. Sve to treba videti kao aktivnost. Ako ih ne vidimo kao aktivnost, šta se događa? Postajemo ta aktivnost i bivamo upleteni u nju. Postoji jedna oštroumna izreka u japanskom budizmu: “Smej se, ali se ne izgubi u smehu; plači, ali se ne izgubi u plakanju.” Isto tako *možemo* reći: “Misli, ali se ne izgubi u mišljenju; uživaj, ali se ne izgubi u uživanju.”

Ponekad ljudi dođu u dodir sa budističkim učenjem ili budističkom meditacijom i razviju ideju da smirenost znači osloboditi se svih sadržaja uma, postići stanje praznog uma. U meditaciji se nekada čini da je um veoma otvoren i prostran, da se u njemu događa vrlo malo toga. Međutim, to ne znači da smo uspeli, da smo prosvetljeni. U tom stanju otvorenosti, jasnoće i prostranosti možemo doživeti vitalnost i zadovoljstvo, pa ako nismo dobro obavješteni može nam se dogoditi da pogrešno pomislimo: "To je to! Ovaj dobar osećaj je poenta svega ovoga." Ađan Tet je govorio da je čak i taj dobar osećaj takođe aktivnost srca. Cilj prakse jeste da prepoznamo tu aktivnost u odnosu na ono u čemu se ta aktivnost odvija. A u čemu se ona odvija? Šta je to što prepoznaje? Treba da negujemo svesnost koja prepoznaje sâmo saznavanje, kao i ono što se saznaje.

### *Napor da se setimo*

Ovo učenje bilo je prvi dar koji sam dobio od ađan Teta, dragoceni dar, koji je u velikoj meri odredio put kojim sam od tada išao sve do danas. Bio sam jedan entuzijazmom nadahnuti početnik, koji je pomalo i uživao u meditaciji. Odlučan da negde stignem sa svojom praksom i ulagao sam ogroman napor. Pošto bih ustao ujutro i otišao u prošenje hrane, pojeo bih jedan obrok i potom ostatak dana proveo sedeći i hodajući. Tamo je bilo tek nekoliko knjiga na engleskom, no te koje sam imao na raspolaganju ozbiljno sam proučio. Mogao sam da razmenim tek pokoju reč sa ljudima čiji jezik nisam znao. Drugi monah Zapadnjak u manastiru je meditirao o smrti, što je objekat koji je Buda često preporučivao i omiljen je u šumskoj tradiciji, te nije obraćao mnogo pažnje na mene. I tako, kako su meseci prolazili, mislim da sam i ja počinjao sve više da ličim na smrt. Tek tada sam mu, čini mi se, postao zanimljiv kao objekat kontemplacije. Nije mi baš prijala ishrana uglavnom sastavljena od pirinča, usoljene ribe i čilija, pa sam bio

prilično izmršavio. No, zarekao sam se sebi da ću ostati tri meseca *vasse* i to mi je stvaralo dodatni pritisak.

Svakako da sam imao koristi od napora uloženog tokom tog perioda intenzivne prakse. Otprilike na polovini tog tromesečnog boravka doživio sam iskustvo jasnoće koje mi je i sad u živom sećanju – bilo je to jednu ili dve noći pre mog dvadeset četvrtog rođendana. Sasvim se spontano dogodilo; nisam vežbao ništa specijalno. Sedeo sam jedne večeri tokom *pudē*, okružen ostalim monasima. *Puđa* se odvijala u sasvim jednostavnoj, neuglednoj drvenoj građevini, sa uobičajenim prostirkama preko betonskog poda. Recitovali smo kao i obično, sa istim komarcima koji su me grizli i kolenima koja su me bolela kao i uvek. Iznenada, bez ikakvog upozorenja, osetih najčudesniju jasnoću – koja nije ličila na bilo šta poznato do tada. Doživio sam jedno krajnje prirodno, ali u isto vreme izuzetno osećanje blagostanja. Izgledalo mi je kao da će takav pogled na stvari odsad trajati večno, jer u stvarnosti stvari su oduvek bile takve, samo što ja to nisam primećivao. Kada se *pudā* završila osećao sam se toliko nadahnuto da sam o tome pričao jednom od monaha, na šta od odgovori. “Hajdemo da o tome popričamo sa ađan Tetom.”

Postojala je tradicija u manastiru da osam do deset monaha idu kod ađan Teta posle večernjeg recitovanja i masiraju ga, svi u isto vreme. Tajlandska masaža je fenomenalna. Zabadate laktove što dublje možete. I ti tajlandski monasi su se zaista trudili oko ađan Teta. Neko bi masirao stopala, neko noge, drugi ruke i to iz sve snage. Svake večeri bi imao takav tretman. No te večeri, dok smo pričali o tome šta mi se dogodilo, on prekide masažu, sede i reče: “Hoću više da čujem o tome.” I ja mu objasnih šta sam doživio. Te večeri dao mi je sledeći među najvažnijim savetima o mojoj praksi koje sam ikada primio.

Rekao je: “Ti trenuci jasnoće, ta sabranost i svesnost koju si doživio jesu vrlo dobri. Od sada ono što treba da vežbaš je da se još brže prisetiš nego ovaj put.” Govorili smo preko prevodioca,

što baš nije bilo lako. Da mi se obraćao direktno, možda bi rekao: “Nastavi da vežbaš sabranost na sadašnji trenutak i nauči da se što pre vratiš na taj jasan način gledanja. Tako je jednostavno – uložiti napor da se toga setiš.” Malo-pomalo, uz pravu vrstu napora, uz uporno vežbanje, kao što su verujem mnogi od vas shvatili, mi možemo da se menjamo.

Trebalo je da prođe punih sedam godina dok nisam, umotan u čebe tokom zimskog meditacijskog povlačenja u Engleskoj, bio u stanju da bolje shvatim ono što je ađan Tet rekao te večeri. Posle tog razgovora strmoglavio sam se u pakao. Produbljeno, čudesno iskustvo koje sam imao te večeri smenila su zastrašujuće neprijatna stanja uma, neverovatno grozna stanja sumnje. Zato često govorim kako je važno pripremiti se na pravi način za vežbanje. U to vreme nisam bio daleko odmakao od puta hipija. Samo nekoliko meseci pre nego što sam se pridružio ađan Tetu bio sam napustio komunu u kojoj sam do tada živeo i putovao, stopirajući kroz australijsku pustinju. Posle toga, skoknuo sam do Indonezije, zadržavši se na kratko na Timoru radi ronjenja, slikanja po svili na Javi, a zatim prokrstario više plaža i restorana od Malezije do Tajlanda. I onda sam se obreo ovde obrijane glave i u ogrtaču, krenuo intenzivno da vežbam. Očigledno da nisam bio valjano pripremljen.

Zahvaljujući ađan Tetovoj blagonaklonosti i neprekidnoj pažnji preživio sam ta vrlo neprijatna stanja. No, trebalo mi je ipak sedam godina da shvatim šta mi je rekao tom prilikom. Sada ohrabrujem ljude da učine taj napor da se sete. Ponekad, kada zaboravimo ono što smo naučili, možemo potceniti iskustva koja smo imali, napor koji smo uložili, uvide koji su nastali. Ađan Ča je imao sliku za to. Rekao bi: “Ti trenuci sabranosti i razumevanja su poput vode iz česme koja kaplje. U početku je to tap – tap – tap, sa velikim pauzama između dve kapi.” Ako smo neskoncentrisani tokom tih pauza, ako smo upleteni u razmišljanje, upleteni u sadržaje uma i osećanja koja doživljavamo, možemo pomisliti

da su ti naši trenuci sabranosti nedovoljni i odbaciti ih kao slučajnosti. Ali ađan Ča bi govorio: “Malo pomalo, uz stalan napor, ti trenuci postaju tap... tap... tap, zatim tap-tap-tap, a onda krene mlaz.” Zahvaljujući konstantnom naporu, ulazite u neprekidni tok sabranosti. Trenuci su sami po sebi isti, samo sada između njih nema prekida.

Mi zaboravljamo, ali je dobra vest sa smo u stanju i da se setimo. Meditiramo sedeći, pribavši svoj um i srce, učvršćeni u miru. Tako izbijemo na pravi put, setimo se. A onda um počne da luta: “Ah, samo da nisam to uradio”, pomislimo; ili “Zašto su mi to rekli?” Lutamo u budućnost, misleći: “Jesam li kupio karte za sutra? Gde sam ih stavio?” Bivamo ulovljeni, izgubljeni, no onda se setimo, jer naša srca su posvećena tome da se uvek iznova setimo. Ako se samo setimo, to je dobro, ali ako tome dodamo još neku vrstu stava i kažemo: “Nije trebalo da zaboravim, moja praksa je nikakva”, tada smo ponovo izgubljeni. Ključ je u tome da se setimo. I ne treba da se mnogo obaziremo na to što zaboravljamo.

### *Biti pažljiv*

Savet ađan Teta bio je: “Sve što treba da uradiš je da se što brže setiš.” Trudio sam se tokom te *vasse* i bio vrlo marljiv, iako sam prolazio i kroz takva stanja očajanja, povremenog straha, uznemirenosti i mučnine da se zaista radilo o pitanju pukog preživljavanja. Na kraju *vasse* uopšte se nisam dobro osećao. Odlučili su da me pošalju u Bangkok na lekarski pregled i odmor. Zapravo, završio sam u bolnici. Pre nego što sam otišao sreo sam se sa ađan Tetom i on mi je dao treću važnu i korisnu poduku. Dao ju je sa takvom blagonaklonošću i mudrošću: nije to bila puka ljubaznost prema meni. Bio je tako svestan prirode puta kojim idemo. Rekao je: “Čuvaj se.” Još se živo toga sećam. Rekao je: “Mesto na kojem boraviš u sebi veoma je ranjivo – čuvaj se.”

Često našu večernju meditaciju ovde u Ratanagiriju zapo-

činjem vodeći nas ka tom unutrašnjem boravištu, i to rečima: “Brižljivo obraćajući pažnju...” Mislim da bi u mnogim slučajevima reč “brižljivost” trebalo da zamenimo sa “sabranost”. U tako jadnom stanju u kojem sam se opraštao od ađan Teta, njegove reči bile su upravo ono što mi je trebalo. Bio sam toliko nesrećan da sam vrlo lako mogao biti loš prema samom sebi ili nepromišljen. Znete kako je to kad se makar malo loše osećate; počnete da okrivljujete, da razmišljate: “Eto, neko je uradio nešto što nije trebalo”. Veoma je teško osećati se nesrećnim a da ujedno neko, verovatno uključujući i vas, nije uradio nešto što nije trebalo.

Ako se osećamo nesrećnim, ono što treba da uradimo jeste da jednostavno budemo sa tom nesrećnošću. Ako nismo obazrivi, možemo reći nešto pogrešno, mada od toga zapravo nema mnogo koristi. Kažemo to ili u sebi ili naglas. To projektovanje krivice posledica je jedne unutrašnje greške da na našu nesreću, tugu ili patnju gledamo kao na nešto što nije u redu. Ne primamo ih takve kakve jesu. Ne registrujemo ih i ne osećamo, dopuštajući im da se dogode; ne posedujemo dovoljno “znanja” da ih vidimo kao aktivnost koja se odigrava u svesti. I zato što gledamo iz tog ugla, borimo se da uradimo nešto sa svojom teskobom, da se sa njom uhvatimo ukoštac kako znamo i umemo. Reći da je nešto pogrešno i da je za to neko kriv jeste nepromišljen način suočavanja sa svojim neprijatnim iskustvima. Ukoliko to stalno radimo, to je simptom onoga što nazivam “umom opsednutim kritikovanjem”. Ađan Tetov dar na rastanku: “Čuvaj se” probudio me je za ovaj uvid, ako ne direktno, a ono intuitivno.

### *Fokusiranost uma*

Poslednje učenje od ađan Teta primio sam tada kada sam ga posetio sa ostalima iz Bung Vaija 1993. Samo nekoliko meseci posle toga je umro u devedeset četvrtoj godini života. Sedeli smo blizu njega, tako da nije morao da se napreže da govori suviše glasno.

Osećao sam se pomalo postuđenim što sam onako slabog i izmorenog pokušavao da ga navedem na razgovor; samo biti kraj nje-ga bilo je dovoljno. Pa ipak, sa vidnim zanimanjem i ogromnom dobrotom odgovarao je na pitanja koja smo mu postavljali. Svi ostali posetioци toga dana već su bili otišli; samo je naša mala grupa ostala. Koliko se sećam, jedan od mlađih monaha pitao je ađan Teta da li bi mogao da ukaže na suštinu budističkog učenja: “Budizam, hoćeš definiciju budizma?” rekao je. “Budizam je fokusiranost uma.” (tajlandski: *ekaggata jit*). Mnogo je bilo rečeno i napisano o budizmu i to što je tako veliki čovek dao tako jasan i jednostavan opis puta bio je dragoceni dar.

Za one koji još nisu ustaljeni u praksi bilo bi razumljivo ako im ađan Tetova definicija budizma nije jasna. Čak i mi kojima jeste, uglavnom ne znamo kako da boravimo jasno, svesno i sabrano u stanju fokusiranosti. No, ako razumemo šta je fokusiranost, čak i u najmanjoj meri, onda znamo da um koji je zbrkan i fragmentaran jeste i um koji je zbunjen i koji pogrešno vidi kakve stvari zaista jesu. Takvo stanje jeste prepreka za prirodno spokojstvo koje osećamo kada smo fokusirani.

Mnogi od nas bili su u svojim ranim godinama sputani takvim preprekama. Pokušavali smo da smislimo pravu filozofiju, pravi politički stav, pravi način života, pravu vezu sa drugima, pravi socijalni kontekst, tako da se dobro osećamo u životu. Za mene je to potrajalo sve do prvog kursa meditacije, tokom kojeg sam naučio da usredsredim pažnju na dah i da se oduprem navici da sledim svaku misao. Dakle, sve dok nisam otkrio to prirodno stanje spokojstva koje dolazi sa skoncentrisanim umom, smatrao sam da moram da radim nešto ili da budem zaokupljen nečim kako bih se dobro osećao. Kada se setimo ili ponovo uspostavimo kontakt sa tom prirodnom dobrotom srca – koje je tiho, blago, smireno i jasno – tada se, jasno uviđajući pravu prirodu ovoga sveta, naš odnos prema tom svetu menja. Svet ostaje kakav jeste i kakav je oduvek bio. Još uvek postoje zadovoljstvo i bol, u svojoj



akutnoj i blagoj varijanti. Još uvek postoje nepravda i borba, razočarenje, radost, ushićenje i sreća. Ali kada jasno vidimo da sve to dolazi i prolazi, kada sa svesnošću vidimo kako sva iskustva nastaju i nestaju, više nismo uslovljeni svojim sklonostima i ne prepuštamo se nijednom od tih iskustava. Umesto toga, posvećujemo se razumevanju prave prirode iskustva.

Dakle, četvrto učenje ađan Teta kojeg se sećam jeste da ono što je zaista vredno razvijati nije nekakvo detaljno razumevanje budističke teorije ili mnoštvo iskustava i uvida tokom kurseva meditacije, već otkrivanje kako da što slobodnije i što češće boravimo u toj fokusiranosti srca i uma. Kada upoznamo to stanje i kada je ono na pravi način okrenuto ka Putu, bićemo u prilici da napredujemo u svojoj praksi.

Zbog ova četiri jednostavna, ali izuzetno važna učenja ostajem večno zahvalan ađan Tetu i zaista sam srećan da mogu da ih podelim sa svima vama.

Zahvaljujem vam na pažnji.

## Svi smo mi prevodioci

*Svako je sam svoj zaštitnik,  
ko bi drugi to mogao biti.  
Sami sebe obuzdajući,  
zaštitu stičemo teško dostižnu.*

*Dhammapada, stih 160*

**O**vom prilikom želeo bih da govorim o naporu koji svi ulažemo u nastojanju da praksu budizma prevedemo u svakodnevni život. Možda vam nije ni palo na pamet da se i sami bavite prevodenjem. Želim da potvrdim da smo svi mi prevodioci, u smislu da učenje koje smo nasledili od naše azijske braće i sestara ne može tek tako biti iščupano i presađeno na nekom drugom mestu na planeti, bez obraćanja posebne pažnje na razlike u okruženju. Iako spremno prihvatamo da postoje određeni univerzalni principi ovog učenja, očigledno je da ima i onih aspekata koji zavise od kulture i tradicije. Zato način na koji preuzimamo budiističku praksu i vrsta napora koji ulažemo jesu naš doprinos ovom zajedničkom zadatku prevodenja. To je isto toliko važno, ako ne i važnije, od prevodenja tekstova. Možemo li postati svesniji svog doprinosa tom poslu u isto vreme dok ga i obavljamo?

Često sam razgovarao o tome šta u okviru učenja pripada formi, a šta je njegov duh. Mešanje tih stvari može značiti da naglasak stavljamo na pogrešnom mestu i onda na kraju imamo ishod koji nismo očekivali. No, njihovo razdvajanje je sve samo ne

lako. Iskričava blistavost ovog egzotičnog učenja i njegova tehnika lako nas zasene, naročito ako smo u mraku proveli toliko dugo vremena. Možda osetimo zadovoljstvo od te početne zaslepljenosti usled novopronađenog svetla. Međutim, Buda je uporno upozoravao da ne dopustimo da nas zavaraju stvari kakve nam se čine da izgledaju. Tek posle pažljivog ispitivanja trebalo bi nešto do kraja da prihvatimo kao istinu. Poenta ovog upozorenja je da treba neposredno da upoznamo korist od učenja. Sa druge strane, to ne znači da treba da odbacimo stvari samo zato što iz prve ne vidimo njihov smisao. Pa kako onda da krenemo u otkrivanje duha učenja?

### *Uočavanje suštine*

Suština našeg kretanja budističkim putem jeste da pronademo nekakvo uporište za žudnju srca da bude slobodno i prirodno je da počinjemo posmatrajući način na koji drugi vežbaju. No, iako je neka osoba sa uspehom primenila neku tehniku ili sistem, to ne znači da će to funkcionisati za svakoga. Mudro je zapitati se: “Šta je meni važno? Šta je to što u meni živne kad vidim učitelja ili čujem učenje?” Volim da o religijskim formama razmišljam kao da su konvencije koje se odnose na jelo. Ako smo gladni, cilj jedenja hrane je da se oslobodimo neugodnosti gladi. Bilo da odete u japanski restoran i jedete štapićima, u tajlandski restoran i jedete samo kašikom ili odete na mesto gde se jede nožem i viljuškom, te konvencije nisu bitne. Bitno je da ste se najeli. Isto je i sa praksom. Poenta je da naše srce više ne oseća glad. Zato je naš zadatak da utvrdimo šta je to što je hranljivo i da se na to fokusiramo. To znači određivanje područja duha. Ako tome zadatku damo prioritet, šta god to značilo u našem konkretnom slučaju, onda smatram da će forme koje podržavaju duh evoluirati na pravi način. Ako ne damo duhu prioritet, to znači da ćemo možda propustiti ono što je najvrednije u religijskoj tradiciji.

To što bismo mogli propustiti može biti kreativno učestvovanje u svom traganju. Ako naš prevod treba da bude relevantan, moramo u njega da uložimo kreativnost. Da, poštujemo forme koje smo nasledili; počinjemo da učimo ono što je već isprobano i provereno. Ponekad to zahteva da jednostavno radimo ono što nam se kaže; na tom stupnju učenje forme ima prioritet. Na primer, ako učimo tai či, mi se ne raspravljamo sa učiteljem ako su pokreti neugodni, niti na trećem času imamo predlog kako bi se ta forma mogla malo promeniti. Ne, iako se na početku možda osećamo zbunjeni i izgledamo sami sebi pomalo glupo, mi samo učimo formu i skromno prihvatamo da nemamo dobar osećaj, imajući na umu da su te forme oslonac za duh – u ovom slučaju, za rad sa *či* energijom. Ako formu predano vežbamo, tada na kraju naučimo da se opustimo u njoj. Tada možda *či* – duh – počne da se kreće i mi smo zahvalni.

Dakle, ne odbacujemo forme. Uzimamo formu i strpljivo čekamo dok se u njoj ne ustalimo. Tad osetimo da se duh kreće. Kada smo sasvim upoznali duh, onda on postaje prioritet. Sada smo u dodiru sa suštinom. Na ovaj način bićemo u stanju da menjamo forme, a da ne povređujemo ili ometamo duh. Ukoliko suviše rano pokušamo da prilagođavamo stvari, i to na osnovu svog sviđanja ili nesviđanja, tada možemo da stvorimo prepreke.

Jedan prijatelj našeg manastira ispričao je priču o važnoj lekciji koju je naučio tokom prve godine šegrtovanja kod vrlo poznatog stolara. Pošto je vrlo mlad krenuo da šegrtuje, dobio je od oca na poklon sasvim nov, vrlo kvalitetan čekić. Bio je savršeno izbalansiran, sa drvenom drškom – upravo ono što bi jedan ambiciozni mladi stolar mogao da poželi. Majstor mu je bezbroj puta pokazao kako treba da drži čekić, bliže kraju drške, tako da ima najbolji mogući zamah. Ali iako je bio početnik, naš prijatelj je mislio da on zna bolje. Ako nemate iskustva sa pravljenjem nameštaja, zaista vam se čini da je lakše ako čekić držite bliže glavi; da možete preciznije da udarite. Posle mnogo opomena, majstor

je jednoga dana zgrabio onaj čekić i presekao dršku na pola, govoreći mu da ako već ne koristi donju polovinu, onda mu ona očigledno i ne treba.

### ***Pravi hvat***

Mi s poštovanjem motrimo na praksu koju preuzimamo, nastojimo da osetimo njezin duh. Učitelj kaže da vežbamo ovako, da ne vežbamo onako. Radimo kako učitelj savetuje ali, kako odmičemo, proveravamo i osećamo. Nije da samo verujemo. Neophodno je da verujemo svom učitelju, ali poverenje nije puka vera. Velika je razlika između poverenja u ono što nude učitelji i verovanja u njih i njihove tehnike. Mnogi od nas došli smo na ovaj put već uslovljeni različitim religijskim tradicijama; onim koje veru smatraju glavnom stvari. Takav pristup se ne može primeniti i na budističko učenje.

U budizmu verovanja su funkcionalna. Verujemo u stvari kao što su preporadjanje, na primer; verujemo da se, kada umremo, ponovo rodimo. Međutim, većina nas ne zna je li objektivno to i tačno. Ja ne znam je li to tačno. Ja verujem u to, ali način na koji verujem jeste da ukoliko drugi kažu da je sve to besmislica, tada ne moram oko toga da se prepirem. Nije mi bitno da se oni slažu sa mnom. Odlučio sam da ću verovati u proces preporadjanja, ali se ne vezujem kruto za to verovanje. To verovanje nije glavna stvar.

Kada nam učitelj kaže da vežbamo na određeni način, mi to učenje uzimamo sa poverenjem. Opisujući pročišćavanje našeg odnosa prema učenju, Buda je koristio sliku zlatara koji pročišćuje zlato; to je proces uklanjanja primesa, uvek iznova, sve dok na kraju ne dobijemo čisto zlato. Pročišćujemo odnos prema učenju tako što negujemo istraživanje, osećamo kako ono kod nas funkcioniše. Kada radimo različite vežbe i tehnike, pa ustanovimo da nešto ne funkcioniše, počinjemo da sumnjamo. I to je u redu.

Sumnje ne moraju da budu prepreka u vežbanju. Sumnje isto tako mogu biti znak da je u nama još uvek živ duh istraživanja.

Istraživanje je nešto što nama na Zapadu dolazi prirodno i to bi trebalo da cenimo. Sposobnost istraživanja jeste jedan od naših doprinosa ovom zadatku prevođenja. Ne bi trebalo automatski da pretpostavimo da to što naše iskustvo kao da protivreči onome što neko drugi kaže znači da je on u pravu, a da mi grešimo ili obrnuto. Oslušujemo. Osećamo to što je rečeno. Strpljivo istražujemo. I ukoliko s entuzijazmom nastavimo da se krećemo postupno, prevodeći sve što doživimo u praksu, tada verujem da će se iz tog napora roditi jedno organsko i trajno razumevanje.

Kako sami za sebe otkrivamo šta funkcioniše, a šta ne, tako raste i naše poverenje, donoseći korist nama lično, ali i široj zajednici. Otkrivanje pravog puta kroz praksu je slično nalaženju dobrog restorana; prva stvar koju posle toga poželite da uradite jeste da povedete i svoje prijatelje sa sobom. Smatram da ukoliko do takvog poverenja stignemo postupno, postavljajući prava pitanja kako napredujemo, tada spontano pronalazimo i svoj način da to izrazimo. Ne koristimo samo reči nekih drugih ljudi. Takvo uverenje će nadahnuti i druge – mi to čak nećemo ni primetiti, ali drugi hoće.

### *Dva pravca u naporu*

Jedan od načina da obavimo ovaj zadatak prevođenja prakse jeste da pomnije razmotrimo na koji način usvajamo učenje. Ukoliko napor koji ulažemo ne dolazi sa mesta na kojem je i poverenje, tada ne samo da razbacujemo energiju, već možda zapravo sami sebi škodimo. Vidim dosta zbrke u tome kako se mnogi medijanti odnose prema različitim vrstama napora koji se zahteva u vežbanju. Ponekad postoji sasvim naivna nada da će beskrajnim ponavljanjem, time što jedno te isto rade godinama, na kraju ipak nešto dobro ispasti od svega toga.

Ubeđen sam da danas postoje u osnovi dva različita i lako uočljiva pravca u naporu – usmerenost ka cilju i usmerenost ka izvoru. Tokom niza godina vežbao sam tako što sam “tamo negde” imao cilj kojem sam težio. Moje razumevanje učenja kad sam ga čuo bilo je da tako treba da vežbam. Primio sam instrukcije za različite tehnike, koje su bile usmerene ka ostvarivanju toga cilja. Cilj se zvao “probuđenje”, “besmrtnost” i tako dalje, ali je uvek bio “tamo negde u budućnosti”. Ohrabrivan sam da uložim veliki napor u postizanje tog cilja i da se probijem kroz one stvari koje su ometale napredovanje. Čak i kada reči nisu direktno govorile da je cilj “tamo negde”, bila je to poruka koju sam ja čuo. Na kraju sam se našao u zaista frustrirajućoj situaciji. Na jednoj strani osećao sam da je čitava moja posvećenost praksi na ozbiljnoj probi. Na sreću, uz malo pomoći, shvatio sam da se čitava ta borba u koju sam se zapetljao vrti upravo oko tog osećaja da treba negde stići. Formirao sam u sebi osećaj da na neki način moram sebe da “popravim”, da se promenim i dobijem nešto drugo. Jasno je da tako nešto nije funkcionisalo, pa sam digao ruke. I pri tom oduštavanju osetio sam kao da počinjem da putujem natrag kući. Kakvo olakšanje! Upravo u trenutku kada sam počinjao da se pitam da li će se moje dotadašnje putovanje iznenada završiti na jedan tužan način, osetio sam da mogu da se ustalim u nečemu savršeno prirodnom. I sa tom promenom je došlo i osećanje, u početku neuočeno, da sam zapravo ja lično odgovoran. To je bilo novo.

Na osnovu tog iskustva razvio sam praksu koju karakteriše snažan osećaj poverenja u ono što već postoji. To je bilo nešto potpuno drugačije od onog neprekidnog stremljenja ka postizanju nekog cilja. Napor na koji je ovo novo shvatanje spontano pozivalo bio je “ne-traganje”. Moja pažnja bila je – i još uvek jeste – gledanje i osećanje u ovom trenutku, istraživanje: “Gde i kada sam odlučio da je ova situacija na neki način neodgovarajuća ili pogrešna ili da joj nešto nedostaje?” Ustanovio sam da sam u stanju da sasvim jasno uočim kada sam životu nametnuo shvatanje

o tome kakav bi on trebalo da bude, rezonujući: “Ne treba da bude ovako, treba da bude onako”. Moja praksa postala je i jednostavno, ali odlučno biti sa tom svesnošću. Danas to označavam kao praksu usmerenu ka izvoru – u kojoj srce ispunjeno poverenjem intuitivno zna da to za čime tragamo jeste upravo ovde, ne negde drugde, ne tamo negde daleko.

### *Nedelotvorna volja*

Mnogi od nas počinju da meditiraju uz pomoć volje, koja ne radi svoj posao kako treba. Dugo se upinjemo iz sve snage da uz pomoć volje popravimo sami sebe, ali time zapravo zloupotrebujemo samu tu sposobnost volje. Ako preterujete sa alkoholom godinama i postanete alkoholičar, tada nikada više nećete moći da se ograničite na čašicu-dve sa prijateljima. U našem slučaju, preterujemo sa upotrebom volje. Tako nam to preterivanje prelazi u naviku i uplićemo je u sve što se događa. Često osećamo da nismo u stanju da jednostavno primimo situaciju i blago primenimo volju da usmerava i vodi pažnju. Ako naiđemo na nešto za šta smatramo da je pogrešno, obično automatski jurnemo za svojim mišljenjem – “to nije u redu” – i odmah krenemo da popravljamo.

Kod onih sa ovakvim poremećajem, korišćenje volje kao primarnog alata u meditativnom naporu jednostavno ne funkcioniše. S druge strane, ako odložimo volju i boravimo u stanju poverenja u to što već postoji, poverenja u stvarnost i istinu, ako jednostavno zaustavimo svoje navikom gonjeno uplitanje, tada će se sama od sebe ukazati jedna precizna i svesna procena onoga što već postoji.

Ako sledite put prakse usmerene ka cilju, možete očekivati da imate jasan koncept šta bi trebalo da radite i u kom pravcu da se krećete. Postojeće odgovarajući postupci koje treba preduzeti za svaku prepreku na koju naiđete. Ali ako je vaš put prakse



usmeren ka izvoru, onda stvari stoje sasvim drugačije. Sednete da meditirate i možda krenete da skenirate položaj tela, proveravate da li su vam leđa prava i glava u blago povijenom položaju, grudi otvorene, stomak opušten; i onda sedite, uvodeći u polje svesti osećaj da ne znate šta radite. Jednostavno ne znate. Sve što znate jeste da sedite tu (a može biti kada ni u to niste sigurni). Ne zadržavate se ni na čemu. Ali obraćate pažnju na sklonost uma da želi da popravlja stvari. Interesovanje fokusirate na pokušaje uma da se odluči za jednu ili drugu stranu, za ili protiv.

Obično kada meditiram ja ne radim ništa specijalno. Zauzimam svestan položaj i samo posmatram šta se događa; možda um skače svuda unaokolo, razmišlja o tome kako sam pre neki dan popio sok u nečijoj kući ili o tome kako je šteta da je sunce zašlo za oblake; kako ću u ovo vreme sledeće nedelje biti u Pekingu ili o mejlu koji su poslali monasi iz Harnama sa pitanjem da li da za vrata u manastirskoj kuhinji koriste sjajnu ili mat boju i tako dalje. Možda mi takve misli prolaze kroz um; one su besmislene, ali ja ništa ne radim sa njima. Apsolutno ništa, sve dok ne počnem da se osećam pomalo neugodno i onda nastojim da vidim odakle potiče ta neugoda. Ona uvek dolazi sa istog mesta: “Ne treba da bude ovako, treba da bude... Moj um bi trebalo da bude čist, ja bi trebalo da...” Kada jednom identifikujem taj pokret, sledi smirenje. Kada identifikujemo to što nas odvlači od prirodnog osećaja centriranosti, tada stižemo kući. To nije ista vrsta napora koju treba ulagati u praksi usmerenoj ka cilju.

### *Sopstveno znanje*

Većina nas ima prirodnu sklonost da napor usmeri u jednom od ova dva pravca. Neki ljudi su zadovoljni i spokojni kada imaju jasan cilj pred sobom – to je mesto ka kojem bi trebalo da idu. Bez jasne ideje gde idu, postaju zbunjeni i nervozni. Drugi, ukoliko se fokusiraju na ideju cilja, na kraju završe deprimirani, osećaju se

kao da nisu uspeali; pokušavaju da zaustave misli i ne uspeva im, pokušavaju da sede pravilno, pokušavaju da sebe načine srećnim, upinju se da imaju ljubavi za svakoga, da budu strpljivi, pokušavaju da budu sabrani, i uvek dožive poraz. Kakva užasna greška! Najgora bolest za meditanta jeste da iz sve snage pokušava da bude sabran. Neki odustanu, smatrajući da samo gube vreme. Međutim, ako shvatimo da ne treba da činimo bilo šta, sem da budemo prisutni i svesni sklonosti uma da se odlučuje za jednu od dve strane, za ili protiv, tada se smirujemo.

Ove dve orijentacije se međusobno ne isključuju. Korisno je razumeti kako svaka od njih ima posebno dejstvo na različitim stupnjevima prakse. U početku, da bismo izgradili samopouzdanje, neophodno je da dobro razumemo tehniku. Iako su nam bliži ka izvoru usmereni učenje i praksa, ako još nismo pronašli čvrst temelj na kojem vežbamo ili ako smo ga i pronašli, ali nam je život još uvek vrlo dinamičan, može koristiti ako povremeno uložimo napor u vežbanje volje i fokusiranosti.

U početku ohrabrujem ljude da budu vrlo disciplinovani i da broje svoj dah, od jedan do deset, od deset do jedan, svaki izdah, jedan, dva, tri, sve do deset, zatim deset, devet, osam, sve do jedan; da budu sasvim precizni u tom naporu. Na taj način se uveravamo da je naša pažnja zaista naša. Mi nismo robovi ili žrtve svojih umova. Ako nam pažnja luta i obuzmu nas ogorčenje ili želja, treba da znamo da smo sami odgovorni za to. Naša praksa, bilo da smo usmereni ka cilju ili ka izvoru, neće napredovati sve dok nam nije potpuno jasno da smo upravo mi odgovorni za kvalitet pažnje kojom baratamo.

Da bismo stigli do ovog uverenja, neophodna je nekad rigorozna disciplina pažnje tokom dugog vremena. Pa ipak, možda ćemo doći do tačke kada osetimo da je, ako nameravamo da i dalje ulažemo tu vrstu napora, nužno rafinirati tehniku i sistem po kojem idemo ka cilju. Ali ako steknemo duboko uverenje da to nije pravi put, tada moramo biti spremni da se prilagodimo;

da potpuno prestanemo da tražimo bilo šta. Ako je za nas prava stvar da napravimo takav izbor, tada, kada čujemo kako neko govori o drugačijem načinu na koji vežba, možemo reći: "Ah da, to je u redu." Neće nas to potresti. Zaista je važno da ne dopustimo sebi da nas ponese entuzijazam drugog.

Kako se sa sve više poverenja ustaljujemo u svom "ispravnom naporu", sve je lakše prepoznati jake i slabe strane različitih stilova prakse. U praksi usmerenoj ka cilju, na primer, verovatno je lakše generisati energiju. Sa jasnim razumevanjem onoga što bi trebalo da radite, pažnja se sužava, sva ometanja su eliminisana i fokusirate se, fokusirate, fokusirate... Pošto isključujete sve drugo, energija se koncentriše na jednom mestu; na taj način lako uočavate kako napredujete na putu. A to opet, sa druge strane, uliva poverenje. Kao i sa svime, i ovde postoji tamna strana, koja je u direktnoj vezi sa snagom. Ako ste isključivi, rizikujete da odbacite stvari koje bi vam mogle koristiti ili na koje bi trebalo obratiti pažnju; postoji opasnost od poricanja. Ako niste obratili pažnju na staru, neurotičnu naviku izbegavanja i sledite praksu usmerenu ka cilju, onda se takve tendencije samo uvećavaju. To je onda izvor fundamentalizma. I uprkos raširenom uverenju, postojali su, a ima ih i danas, i budistički fundamentalisti.

Jedna od jačih strana prakse usmerene ka izvoru, pak, jeste da kako se oslobađamo težnje i nastojanja ka nečem što nije ovde-i-sada, nastaje jedno ravnomerno opuštanje i tela i uma. I onda to podstiče našu kreativnost. Moramo da budemo kreativni, jer kad ništa ne isključujemo, onda sve treba prevesti u praksu. Ne postoji situacija koja nije situacija za vežbanje. Međutim, nepromišljena kreativnost može u sebi kriti obmanu. Ako smo toliko srećni i relaksirani da postajemo lenji i ne vodimo računa recimo o pravilima morala, tada je nužno da prepoznamo šta se zapravo događa.

Još jedna opasnost u praksi usmerenoj ka izvoru jeste da smo kada se zaista nađemo u neprilici skloni da ništa ne činimo

u vezi sa tim. To se obično događa jer više nemamo onaj odnos prema strukturama koji smo ranije imali. Veru u nama inspiriše ne pojam onoga za šta se nadamo da se nalazi tamo ispred, već osećaj da je to u šta imamo poverenje suštinski istinito. Međutim, ako oblaci straha i besa zaklone zrake naše vere, moguće je da se strašno uplašimo i možda i stradamo. U tom slučaju važno je da smo već razvili duhovno prijateljstvo. Uživati blagoslov druženja sa onima sa kojima delimo zajedničku posvećenost znači imati jedan dragoceni resurs. Kada se okupimo u duhovnu zajednicu, stvara se poseban osećaj međusobne povezanosti, koju s pravom osećamo kao vrlo bezbednu. Ta relativna sigurnost može biti za nas ono što su pojmovi i ciljevi za duhovne putnike usmerene ka cilju.

Kako napredujemo u praksi, svako od nas ima zadatak da proverava da li se krećemo ka ili od ravnoteže. Ali na koji način to radimo? Ako se krećemo ka ravnoteži, to znači da smo u stanju da se nosimo sa više situacija, možemo da se prilagodimo stanjima koja su sve kompleksnija. Ako se udaljimo od ravnoteže, to znači da smo u stanju da se nosimo sa sve manje i manje situacija: umesto da nas duhovna praksa oslobađa i otvara za život, ona nas čini ekskluzivistima i gura u bolnu izolovanost.

Dakle, mudro je proveravati svoju praksu i videti jesmo li u stanju da odredimo u kojem smeru se lakše krećemo, koja vrsta napora nam dolazi najprirodnije, koja vrsta jezika nam najviše odgovara. Neophodno je da sebe pripremimo kroz razumevanje da oni koji podučavaju ovakve različite pristupe koriste različitu vrstu govora. Zato slušajte kakvo učenje vam se izlaže, razmišljajte o onome što pročitate u knjigama i vidite koji smer napora ima smisla za vas. Kada to jednom znate, predlažem vam da krenete za onim što vas nadahnjuje.

Nadam se da uviđate koliko je jedno ovakvo promišljanje važan deo našeg doprinosa zajedničkom zadatku prevođenja prakse. Budimo svi ohrabreni da istražujemo doprinos koji da-

jemo tom zadatku na ovom stupnju njegovog odvijanja na Zapadu. Siguran sam da će naše pažljivo istraživanje ukazati na naše slabosti, individualne i kolektivne, i kada postanemo svesni tih manjkavosti, postaćemo i kreativniji. Postaćemo vešti prevodioci ove prakse. Prilagođavanja će biti tamo gde je neophodno i ono će biti u službi *Dhamme*. Možda ga nećemo čak ni uočiti. Znaćemo samo da je duh Puta živ u nama, a da su nam srca spokojnija.

Najlepše hvala na pažnji.

## Više od naših osećanja

*Divne su guste šume,  
ali u njih gomila nerado zalazi.  
Obuzdani će se baš tu radovati,  
jer ih zadovoljstva čula tu ne mame.*

*Dhammapada, stih 99*

Kao sledbenicima *theravada* budističke tradicije, može nam kizgledati da smo toliko mnogo čuli i pročitali o sabranosti pažnje da čim se ta tema pomene, odmah nam se prispava. Međutim, ako reagujemo na takav način, to je zbog toga što pretpostavljamo da o sabranosti pažnje već znamo onoliko koliko nam je potrebno za posao kojim se bavimo. Ovom prilikom voleo bih da sve pretpostavke ostavimo po strani i novim očima razmotrimo svoje razumevanje ove duhovne sposobnosti.

Odmah na početku moram da kažem da kada govorim o ovom delu prakse smatram da nijedna reč kojom prevodimo pali reč *sati* nije sasvim adekvatna. Ova važna reč ima mnogo finih nijansi. U skladu sa tim ponekad koristim pojmove “sabranost”, “svesnosc” i “pažnja” kao sinonime. Nekad koristim termin “znanje”. Iako ova poslednja reč nije sasvim adekvatna, mislim da na dobar način proširuje značenje koje nije obuhvaćeno uobičajenim terminima. Korisno je takođe znati da je reč *sati* izvorno značila “sećanje” ili “podsećanje”.

Kako god da odlučimo da ćemo prevoditi *sati*, ona označava

onu sposobnost za koju je Buda često govorio da ima izuzetan duhovni značaj. Druge duhovne sposobnosti – vera, energija, koncentracija, razumevanje – pominju se u drugim velikim religijama sveta; ali Buda je jedinstven po tome što je jasno označio praktikovanje sabranosti pažnje kao ključno za naše oslobađanje. U svetim tekstovima dato je mnogo poređenja kao pomoć da shvatimo suštinu ovog dela učenja. Tako, na primer, bivamo ohrabrivani da negujemo kvalitet pažnje u sadašnjem trenutku kao da hodamo sa posudom ključalog ulja na svojoj glavi. Nužno je biti budan i na oprezu, sa do kraja aktiviranom sposobnošću svesnosti, tako da nas bilo koja misao ili osećanje koji se jave u svakodnevnom životu ne zavedu ili zbune.

Budući da smo sabrani, svesni smo sveta kakav jeste. Ovaj naš osetljiv organizam registruje svet na osnovu različitih utisaka primljenih preko očiju, ušiju, jezika, nosa, tela i uma, a svega toga bivamo svesni. Takođe nas uče da održavamo svesnost prirode ovih čulnih činjenica, koje su neprekidno podložne promenama. Buda nas je ohrabrivao da razumemo da ukoliko postoji prava vrsta sabranosti ili pravi kvalitet pažnje, sve te čulne utiske ne uzimamo kao nešto više nego što oni zapravo jesu. Jer ako te utiske smatramo nečim višim nego što jesu, tada patimo. Ako ne želimo da patimo, ako ne želimo da budemo konfuzni i nesrećni, onda treba da izmenimo način na koji razumemo svoj život.

Koristeći različite metafore i reči ohrabrenja, Buda je podučavao kako da negujemo naročit kvalitet pažnje koja može biti primenjena u svakom trenutku. Savetovao nas je da tu pažnju primenjujemo dok sedimo ili stojimo, hodamo ili ležimo, ukratko u kojem god položaju da se nađemo. Mogli bismo pomisliti da je duhovna praksa nešto što radimo samo na posebnom mestu, kao što je sala za meditaciju, ili da je to posebna aktivnost kao što je sedenje na jastučetu za meditaciju. Naravno, te stvari igraju važnu ulogu u formalnoj praksi, ali činjenica je da naša duhovna praksa postoji u svakom trenutku, šta god da se oko nas događa. To zna-

či da svoja iskustva ne delimo na ona koja su vredna sabranosti pažnje i ona koja to nisu.

### ***Poistovećivanje sa prijatnošću i bolom***

Tokom života Buda je iskusio teskobu poistovećivanja sa čulnim utiscima i šta znači biti njima zarobljen. Tradicionalna priča kaže da je prvi deo svog života proveo uživajući u svakom mogućem zadovoljstvu. A onda se, u dvadeset devetoj godini, susreo sa starošću, bolešću i smrti, što ga je zaista pogodilo i bacilo u očajanje. Pošto je u mladosti sebe određivao na osnovu prijatnih iskustava, priklonio se drugom ekstremu i postao asketa. Pronašao je novi identitet, definišući sebe kroz bolna osećanja, kako bi video koliko bola može da podnese. Prihvatio je popularno religijsko stanište toga doba da će ga samomučenje pročistiti i osloboditi.

Ovakvi stavovi nisu neuobičajeni čak ni danas. Ljudi pokušavaju da od čulnih utisaka izvuku što je moguće više zadovoljstava kako bi sebe definisali. Koliko prijatnom “ja” mogu da učinim “moju” kuću? Koliko zadovoljstva “ja” mogu da dobijem od “moje” veze ili okruženja u kojem “ja” živim? Imaću prijatne mirise u kupatilu i dopadljive senzacije, okruženje i iskustva u svom životu. Ovakav stav zasnovan je na savršeno prirodnoj i razumljivoj sklonosti ka zadovoljstvu i u određenoj meri svi smo je doživeli. Ali ona može biti dovedena do ekstrema, kada ako ne osećamo zadovoljstvo smatramo to neuspehom.

Na izvesnom nivou svi znamo da zadovoljstvo dolazi i prolazi. Ako smo neprekidno svesni toga, tada kad god imamo neko prijatno iskustvo, jednostavno znamo da je to iskustvo ugodno. Ne gubimo se u njemu, niti se vezujemo za zadovoljstvo koje ono sa sobom nosi. Na primer, poslednjih nekoliko nedelja vreme je bilo zaista lepo. Kako se leto približava kraju i dolazi jesen, život ovde na severu Engleske može biti zaista divan. Miris trave u polju, nežne boje kasnih letnjih večeri, žetva, plavetnilo neba, ptice i



plodovi su veličanstveni. I kraj tako divnih ljudi i dobronamernih posetilaca u manastiru lako je doživeti ugodan, prijatan osećaj blaženstva. Međutim, ako u tom trenutku postoji prisebnost uma, tada zajedno sa dobrim osećajem istovremeno postoji i “znanje”, jedna svest o tome da doživljavamo prijatnost. I to nam znanje ne smeta da uživamo.

Kao što sebe možemo da definišemo kroz zadovoljstvo, isto to možemo da učinimo i kroz bol, kroz neugodne fizičke i emocionalne senzacije. Pošto budućeg Budu nije oslobodilo poistovećivanje sa prijatnim senzacijama, pomislio je da će mu to uspeti ako se poistoveti sa bolom. Postao je asketa. Njegovo samomučenje sastojalo se od gladovanja, uzdržavanja od vode, čak i disanja za određeno vreme, uz druge oblike asketizma koji su povećavali osećaj telesne patnje.

Većina nas ne isprobava one ekstreme asketizma kojima je budući Buda sebe podvrgavao, ali nam se događa nešto slično kada sebi dopustimo da nas potpuno osvoje potištenost ili bes. Srećem mnogo ljudi koji su godinama obuzeti besom – bolno je videti njihovo ogorčenje. Ti ljudi možda i kažu kako žele da se oslobode svoga besa, ali je ponekad sasvim jasno da su rešeni da od njega ne odstupaju. Pronalaze osećaj sigurnosti definišući sebe kao nesrećne ili gnevne – barem nekakav osećaj sigurnosti-kraj-poznatog mogu u tome da pronađu. Možemo postati zavisni od osećaja straha, ako nam on daje osećaj da smo neko i nešto. Nismo u stanju da ga se oslobodimo ukoliko ne postoji neki drugi uočljiv način da sebe učvrstimo u osećanju sigurnosti.

Ako nema svesnosti, kada se javi zadovoljstvo, skloni smo da sebe definišemo kroz prijatna osećanja koja pri tome nastaju. Jednostavno smo navikli da se poistovećujemo sa svojim osećanjima. Čak i to što imamo neprijatne osećaje stvara u nama osećaj da smo neko. Može izgledati vrlo zastrašujuće ako ne osećamo ništa.

Samostalno istražujući odnos prema sopstvenim osećajima, budući Buda je na kraju uvideo da ga je prepuštanje bolnim ose-

ćajima odvelo na isto ono mesto kao i dugogodišnje prepuštanje prijatnim osećajima – a to je patnja. Shvatio je da ni to nije put ka oslobođenju. Umesto toga, otkrio je srednji put između života koji se poistovećuje sa zadovoljstvom i onoga koji se poistovećuje sa bolom. A taj put uključivao je jedan kvalitet svesnosti koji je on nazvao ispravna svesnost – analiziranje svakog iskustva onim prisustvom uma koje je značilo da on ne beži od istraživanja iskustava, mentalnih, fizičkih, emocionalnih, suptilnih, grubih ili bilo kakvih drugih.

Na tom srednjem putu bivamo ohrabrivani da negujemo sabranost, tako da ne sagledavamo stvari na pogrešan način. Kada se javi zadovoljstvo, tu je “znanje” – “Ovo je zadovoljstvo”. To zadovoljstvo nas ne osvaja. Kada se jave bol i teskoba ili razočarenje i osećaj neuspešnosti, kada nas posete strah i napetost, mi ih osećamo, ali se sa njima ne poistovećujemo. U početku možda poželimo da “pobegnemo” od stvarnosti toga bola – možda smatramo da ga ne možemo podneti, da nam se on ne sviđa, da ga ne želimo, ne zaslužujemo – pa ipak nas Buda podučava da iskusimo stvarnost tog bola imajući u vidu svoje blagostanje na duži rok. Doživljaj toga bola nas ne slabi.

### *Otuđenje*

Ponekad ljudi učenje o sabranosti brkaju sa psihološkim stanjem u kojem smo van dodira ili odvojeni od svakog doživljaja. Razlog za ovakvu grešku može biti to da je u doživljajima u ranom dobu života bilo malo predvidljivosti. Imajući u vidu pokretljivost porodica danas i različite druge oblike nestabilnosti, deca obično ne izgrade zdrav, pouzdan odnos sa vršnjacima. Ukoliko se ovome ne obrati pažnja, takva deca postaju odrasli čiji je osnovni odnos prema životu nepoverenje. Takvi pojedinci ne znaju kako da se do kraja prepuste bilo kojem iskustvu. To je kao da stoje sa strane i sami sebe posmatraju kako žive. “Evo me kako radim ovo, a sada radim ono.”

Spontano prepuštanje za njih ne postoji kao jedna od mogućnosti; uvek samo to stajanje po strani i posmatranje samoga sebe.

Ovo se ne događa tako retko. Mnogi ljudi odrastu sa takvim osećajem osujećenosti, očajnički žudeći da budu u stanju da do kraja urone u život, ali ih i dalje parališe ta samosvest. Otuda mnogi Zapadnjaci Budinom učenju prilaze iz te perspektive izdvojenosti od života. I na žalost, čitajući o učenju o svesnosti, smatraju da ono opravdava njihovu otuđenost. Pokušavaju da taj poremećaj svoga uma koji posmatra samoga sebe pretvore u duhovnu praksu. Ali sigurno je da Budino učenje to ne zagovara. Ispravna svesnost ne znači da smo odvojeni od svoga iskustva; ona upravo znači da ga doživljavamo potpunije i preciznije – bez ikakvih prepreka. Osećaje zadovoljstva zaista osećamo kao zadovoljstvo. Kada jedemo ukusno jelo, znamo da je tu zadovoljstvo. Ako doživljavamo zadovoljstvo, a u stanju smo “ne-znanja” da doživljavamo zadovoljstvo, moguće je da sebi stvaramo problem. Kada sledeći put doživimo nešto što nije prijatno, tu je ponovno to stanje “ne-znanja”, a onda i patnja. Ako imamo svesnost uma da primi iskustvo kakvo ono jeste, nezamućeno, neprekinuto, tada nas sve može podučiti. Ako uvek koraknemo unazad i delujemo iz svoje “sigurne” perspektive “posmatrača”, ustanovićemo da nam je teško da na taj način učimo.

### *Zadovoljstvo i bol iz druge perspektive*

Neko će možda pomisliti: “Spreman sam da budem sabran na bol, ali ne želim da pokvarim iskustvo užitka tako što ću biti sabran na njega.” Ovo je uobičajeno pogrešno razumevanje prakse. Ako pažljivo saslušamo šta nam Buda govori, tada shvatamo da kada postoji zadovoljstvo mi jednostavno “znamo” i ne dopuštamo sebi da se u njemu izgubimo. Slično ovome, kada se situacija promeni i doživimo razočarenje, nismo ni njime preplavljeni. Kroz praksu ispravne svesnosti učimo kako da nas ekstremi zadovoljstva i bola

ne bacaju tamo-amu.

Ova vrsta “znanja” znači da smo u stanju da stvari sagledamo na novi način. Učimo da vidimo i čujemo dublje. Upoznajemo, na primer, prolaznost percepcija, opažaja, osećanja. Pojavi se neko koga niste videli jako dugo i zaista se radujete što ga vidite. Osećate to u srcu, u telu, osećate istinsku radost i ushićenje što vidite starog prijatelja – doživljavate toplinu i prijateljstvo dobrog društva. I onda, ako postoji ispravno znanje i razvijena sposobnost pažnje, tada takođe postoji ne-gubljenje u tom iskustvu. Postoji nemo unutrašnje znanje da će ta osoba zbog koje se toliko radujemo na kraju ipak otići. Shvatamo stvarnost da je zadovoljstvo zbog susreta jedno prolazno stanje.

Teško je govoriti o ovome a da na neki način ne izgleda kao da nas sabranost pažnje odvaja od samoga iskustva. Izgleda kao da, kad ponovo sretnemo dragog prijatelja i pri tome smo svesni prolaznosti tog iskustva, nekako ne možemo do kraja da uživamo u tom susretu.

Često, dok je podučavao o sabranosti, Buda je koristio jednu drugu pali reč, *sampajañña*, u kombinaciji sa *sati*. *Sampajañña* znači “jasno shvatanje”. Svako od naših iskustava – bilo prijatno ili neprijatno – razumemo uz pomoć mudrosti, uz pomoć znanja: “Ovo iskustvo neće trajati zauvek”. Važno je osetiti suptilnosti onih kvaliteta uma koje negujemo. Sabranost pažnje jeste nemo znanje, nemo prisustvo, a jasno shvatanje jeste sagledavanje stvari iz prave perspektive. Blagost i ravnoteža uma koji se neguju kroz ovakvu praksu zapravo doprinose lepoti prijatnog iskustva. A kad smo suočeni sa onim koje nije prijatno, ti kvaliteti nam pružaju onu pravu vrstu snage da istrajemo.

### *Slobodni da bismo jasno videli*

Slika koja se često pominje kao pomoć u razvijanju ispravnog razumevanja prakse jeste ona o ogromnoj praznoj sobi sa otvore-

nim prozorom, kroz koji prolazi snop svetlosti. Unutar tog snopa možemo opaziti čestice prašine koje su, iako ih ima po celoj sobi, samo tu osvetljene. Taj snop svetlosti jeste snop pažnje. Ogromni prazan prostor jeste naš um. Čestice prašine jesu čulni podražaji kao što su slike, zvuci, mirisi, ukusi, dodir i mentalni sadržaji. Prašina pluta praznim prostorom i ukoliko postoji ispravna sve-snost, ispravna sabranost pažnje, mi je vidimo kakva jeste. Čak i ako je ta prašina zlatna, ne možemo dopustiti da nam upadne u oči, inače će nas zaslepit. Ako je to obična, iritirajuća prašina, ne gubimo se u svojim reakcijama na nju. Prepoznajemo šta ta prašina zaista jeste. Ovo je jedna od funkcija sabranosti i jasnog shvatanja: da vide stvari onakvima kakve one zaista jesu, da vide relativnost stvari – da vide stvari iz pravog ugla.

Kad čujemo ovakav savet, možemo se zapitati kakva je korist tog učenja u pogledu velikih, svetskih problema. Bez sumnje da je ono vrlo rafinirano i ispravno, ali kako se može povezati sa činjenicom da se neka država priprema za novi rat sa nekom drugom državom? Kakva je korist od toga da znamo da su čulna iskustva čestice prašine koje plutaju kroz prazan prostor uma? Pa, praksa o kojoj je reč može imati vrlo pozitivan efekat i na takva, opštija pitanja. Pomisao na pripreme za rat može sa druge strane da izazove snažne emocionalne reakcije. Ne samo da možda osetimo napetost, strah ili ogorčenje, već nam se mogu javiti razne misli usmerene ka spolja, na lidere zemalja o kojima je reč. Siguran sam da svi znamo koliko neka politička tema može ljude da razjari. Ukoliko nas zaokupe takve misli i čvrsto verujemo kako smo mi u pravu, na kraju postajemo njima zarobljeni. “Ne treba da ratujemo!” razmišljamo; “rat je loš, a velikodušnost, ljubav i mir su dobri”. Ukoliko ovakve misli nisu praćene sabranošću i ispravnim razumevanjem, tada gubimo pravu perspektivu. Ako nas ulove, poistovećujemo se sa njima, a tada su nam obično emocionalne reakcije preterane. Naše misli, reči i ponašanje određeni su našim stavovima i pomanjkanje sabranosti vodi do pogrešnih postupaka.

ka i pogrešnih reči. Scenario je sledeći: pogrešan stav, pogrešna misao, pogrešan govor, pogrešna akcija. Ovde “pogrešno” nema moralno značenje, već je to iz perspektive stvarnosti. Kad stvari tako stoje, naša strasna priroda u službi je okamenjenih i ograničenih shvatanja, a ne u službi osetljivosti i razumevanja.

Ukoliko negujemo pravu sabranost, moguće je da budemo uzrujani, ali da ipak ne povređujemo ni sebe ni druge. Možemo osećati ono što osećamo u vezi sa realnom opasnošću od mogućeg rata u bliskoj budućnosti. Možemo misliti bilo kakvu misao koja nam dođe o ovom ili onom lideru. Možemo da mislimo ono što mislimo i osećamo ono što osećamo, ali znamo da su te misli i osećanja upravo to, misli i osećanja – ne bivamo zavedeni reakcijama na njih. Ostajemo u poziciji maksimalne odgovornosti. Ne pokušavamo da prestanemo da osećamo ili da mislimo.

Razmišljajući o mogućnosti rata, možda ćemo pomisliti: “Taj i taj je zločinac i monstrum. Treba ga bombardovati, osloboditi ga se, ukloniti sa lica zemlje. I treba pobiti sve te teroriste.” Onda pogledamo sami sebe i reagujemo: “Ah, za ime sveta, kako mogu tako da razmišljam?” Zatim počnemo da osećamo krivicu i pomislimo: “Ne bi trebalo da razmišljam o tome kako nauditi drugim ljudima.” Ako postoji ispravna sabranost, tada i ako imamo takve predrasudama opterećene, jednostrane misli ili misli ispunjene krivicom koje se kasnije jave, u stanju smo da im dopustimo da postoje, ne uplićemo se u njih. Doživljavajući ih na takav način, razumećemo njihovu prirodu i šta se iza njih krije. Svaka-ko da nije u redu delovati pod njihovim uticajem i podsticati rat i mržnju, ali kada se takve misli jave ne moramo njima da budemo uznemireni. Ne moramo slepo da reagujemo i pokušavamo da ih potisnemo. Zapravo, od njih možemo nešto da naučimo. Ako ih primimo sa zreloom svesnošću, one nas uče kako da saosećamo sa onima koje bismo inače zvali svojim neprijateljima.

Jedna od najvećih pouka koju sam ikada čuo je da postoji samo jedna stvar koje bi trebalo da se pribojavamo, a to je dužina

vremena koje nam je potrebno da bismo postali sabrani. Susreo sam se sa tom poukom u svojoj prvoj godini monaštva, u vreme kada sam se zaista intenzivno borio sa sobom. Odmah je ostavila izuzetno snažan utisak na mene; verovao sam u nju, imao sam poverenje u nju. I tako je ostalo sve do danas.

Nije bitno šta prolazi kroz prazan prostor; prava priroda tih čestica prašine jeste da su one samo čestice prašine. Ispravno razumevanje, ispravan govor i ispravno delovanje će doći sami po sebi, čim se setimo da budemo potpuno svesni onoga što doživljavamo.

### *Ravnoteža između sposobnosti*

Dobro je vežbati se u moralu i razvijati koncentraciju. Korisno je i proučavati mudra učenja i razvijati energiju za vežbanje. Sve ove duhovne aktivnosti su vrlo važne, ali je Buda jasno stavio do znanja da je sabranost pažnje najvažnija. Bez nje gubimo ravnotežu, čak i pored vrline koju negujemo. Ako smo nepažljivi, možemo početi da “zaudaramo” na preteranu dobrotu. Ako postoji sabranost, lako nam je da ustanovimo gde smo izgubili ravnotežu. Na primer, ako negujemo velikodušnost, moralnost ili blagost – ili bilo koju drugu snagu dobrote – i imamo sabranost, tada ćemo imati i budnost i prepoznavanje kada zablude počnu da nas osvajaju, kada se javi ideja: “Tako sam velikodušan”, “Bolji sam od njih”. Uz pomoć dobro razvijene sabranosti možemo da uočimo kako se takve mrlje pojavljuju na površini. Bez sabranosti, možda ćemo i razvijati vrlinu, ali gubimo perspektivu, gubimo se i kvarimo rezultate prakse.

Oslanjajući se na ispravnu sabranost, prepoznavamo relativnost iskustva. Ne moramo da se opredeljujemo u pogledu svoga iskustva; ne moramo da se opredeljujemo za ili protiv zadovoljstva ili bola. To što doživljavamo tugu i osećaj neuspeha ne znači da zaista jesmo neuspešni. Ne moramo postati neuspeh samo

zato što doživljavamo osećanje neuspeha. Možemo se plašiti da se ne obrukamo na javnom mestu, ali bez sabranosti taj strah nas zaista može paralisati. Ako posedujemo sabranost, možemo osećati strah od poniženja; ili se osećati zaista bezvrednim i prezrenim i dopustiti da to tako bude – dopustiti tome što jeste da nam ukaže na sledeći korak koji moramo napraviti ka slobodi i uravnoteženosti.

### *Učenje od kritike*

Danas sam primio pismo mladog monaha koji trenutno živi u Aziji. Piše mi da se njegovo vežbanje ovih dana sastoji isključivo od toga da oseti kakav je to osećaj biti potpuno ignorisan. Živi u okruženju koje ga uopšte ne razume, gde ljudi ne pokazuju nikakvu želju da mu pomognu, a ipak je odlučio da baš tamo provede čitav tromesečni period *vasse*. Nikuda ne ide odatle! Ne gladije, niti je u bilo čemu uskraćen, ali je ignorisan. U pismu piše sa spokojstvom i jasnoćom: “Moja praksa je da jednostavno naučim šta znači to osetiti se omalovaženim.” To nije situacija u kojoj bi bilo ko želeo da bude, ali to učenje će za njega biti od neprocenjive vrednosti. Ako postane ugledni monah ili učitelj, sigurno je da će dobiti mnogo pohvala, ljudi će mu govoriti kako je divan; ali će u njemu već postojati svest o tome šta to znači biti poštovan. Neće biti zaveden time što je poštovan.

Isto je sa pohvalom i kritikom. Kada nas ljudi prekorevaju i kritikuju, možemo sebe zapitati kako se osećamo kada smo sa brani na prekore i kritiku. Ako nas neko hvali, govori nam kako smo izvanredni, možemo izgubiti osećanje sklada. Laskaju nam, mi poverujemo u to i onda mogu da manipulišu nama, da bismo se na kraju osetili prevarenim i iskorišćenim. Na kraju prekorevamo sami sebe i ogorčeni smo na druge. Ali zašto smo se uopšte upekali? Zbog odsustva sabranosti, odsustva prave perspektive. I tako, kada nas sledeći put hvale ili kritikuju, ako smo u stanju da



održimo sabranost pažnje i osvestimo osećaj koji ta kritika stvara, da čak osetimo kakav je osećaj neuspeha, tada ćemo sledeći put kada nam dobro ide ili nas hvale biti u stanju da i u takvoj situaciji održimo sabranost.

Nekada postoje jasnoća i pouzdanje, a nekada kaos i zbrkanost. Ako prednost damo negovanju sabranosti, a ne onome što nam prolazi kroz glavu, ne onim česticama prašine, tada, kada doživimo jasnoću, tu će biti i osećaj prisebnosti. Ako osetimo samopouzdanje i pomislimo: “Stvarno sam ovo ukapirao”, tada možemo biti svesni da je upravo to kako se osećamo u ovom trenutku. Jašimo na talasu, ali ne zaboravljamo na okean. Ne postajemo taj talas. Mogu postojati jasnoća i red u našim životima, ali smo svesni da to nije jednom za svagda, jer sve se neprekidno menja. Buda nas ohrabruje na sabranost, kako bismo sagledali činjenicu da se sve menja. I tako, kada jasnoću i samopouzdanje, iz bilo kojih razloga, zamene kaos i zbunjenost, nered i nedostatak samopouzdanja, nismo time preplavljeni. U tom trenutku shvatamo da je upravo to bio cilj čitavog našeg napora.

### *Stišavanje sklonosti ka nepromišljenosti*

Često, kada se trudimo da održimo pažnju, a ne samo da slepo sledimo stvari, u tom trenutku nismo u stanju da vidimo kuda sve to vodi. Tek kasnije shvatamo šta time dobijamo.

Mladi monah jednom je otišao u Bangkok da produži vizu i dok je tamo boravio zamoliše ga da govori na jednom od najvećih univerziteta u Tajlandu. Na svoje veliko iznenađenje održao je predavanje i potom deo sa pitanjima i odgovorima sa krajnjim samopouzdanjem i veštinom. Kada se vratio u manastir upitao je ađan Čaa: “Kako to da veći deo moje prakse ovde izgleda kao potpuni promašaj? Čini mi se kao da gubim vreme. A onda, u situacijama kao što je ova u Bangkoku, sve ispadne tako dobro.” Ađan Ča mu odgovori: “Mi vežbamo kao da smo gong. Većinu

vremenu si jednostavno ovde, radiš ono što radiš, svestan si jednostavnih stvari kao što su sakupljanje lišća, izvlačenja vode iz bunara, hodanje tamo-amo pri meditaciji u hodu, osećaja da se ništa ne događa. Jednostavno radiš ono što treba uraditi kako bi ostao sabran u sadašnjem trenutku. Onda dođe neko, udari taj gong i čuje se divan zvuk. Međutim, mi ne treba da sedimo ovde i brinemo se unapred kakav će taj zvuk biti.”

Kada se pri sedećoj meditaciji fokusiramo na dah, toliko zanimljivih stvari se javi o kojim bi mogli da razmišljamo. “Mogao bih da razvijam ovo, mogao bih da izgrađujem ono. Mogao bih ovaj plan da ovako izmenim” ili “Mogao bih da napravim takav dogovor”. Dok sedimo i meditiramo neke od ovakvih kreativnih ideja mogu nam se učiniti tako inspirativnim i privlačnim. Ali naš je zadatak da im kažemo “ne”, da naučimo kako da stišamo svoju sklonost da ih sledimo. Tek kada smo u stanju da odlučimo da ne sledimo svoje sklonosti, tek tada znamo da nas one zavode i pokreću mimo naše volje. Do tada, stišavamo svoje sklonosti i vraćamo dahu kao objektu meditacije, tom jednostavnom, jasnom, neutralnom osećaju koji imamo pri disanju.

Želimo da razmišljamo o raznim stvarima i sledimo svoje privlačne, duboke misli, kako bismo mogli dalje da ih razvijamo. Jesmo li u stanju da kažemo “ne” ovoj sklonosti? Često postoji strah da ako kažemo “ne” toj mudroj misli ili predivnoj, izuzetno kreativnoj fantaziji koja samo što se javila, ona će umreti i zauvek ćemo izgubiti svoju izvanrednu ideju. Izgubićemo oštroumnost i posledica će biti gubitak samopoštovanja i dostojanstvenosti. Izgubićemo svoj potencijal, onu superiornu sposobnost razmišljanja o mudrim stvarima. Ovaj strah se u tradiciji shvata kao dolazak Mare, koji nam preti i kaže: “Radi šta hoćeš, samo ne vežbaj obuzdavanje.”

Ne bi trebalo da ignorišemo Maru. Buda nije ignorisao Maru; samo je rekao: “Ovo je Mara”. U našem slučaju, možemo takve misli nazvati Marom ili možemo da kažemo: “Postoji strah

da ću izgubiti kreativnost ako potiskujem sklonost da sledim ovu maštariju, ali zaista nisam u to siguran”. Ne vraćamo se slepo i nasilno fokusiranju na svoj objekat meditacije. S pažnjom obuzdavamo um, ophodimo se prema njemu sa puno strpljenja i tek potom se vraćamo na objekat meditacije. Učimo da kažemo “ne” onome što nam odvlači pažnju, tako da ostajemo u središtu svoga života. Ovakvo vežbanje znači da možemo odabrati hoćemo li posvetiti pažnju svome srcu; možemo se nečemu predati a da um nije nasilno skrenut na ovaj ili onaj put.

Kasnije ćemo se možda naći u situaciji da iznenada, da to i ne očekujemo, iskrnsne složen problem u svakodnevnom životu – neprijatan razgovor ili teška odluka koju treba doneti – i da smo zaista spremni za to. Posedujemo snagu uma koja je proizašla direktno iz naše dobre prakse. Možda tu snagu nismo uočili kako se razvija dok smo ograničavali pažnju da ne sledi svoje već uhodane puteve, ali čitav taj napor uložen u obuzdavanje uma – uvek iznova se vraćajući na objekat meditacije – zaista je stvorio snagu prisutnosti u sadašnjem trenutku, snagu sabranosti, *sati*. Kad god nam je ta snaga potrebna, ona se spontano i nesebično ispoljava.

Na taj način bivamo nadahnuti i ohrabreni da i dalje negujemo sabranost i disciplinujemo pažnju. Koristim reč disciplina ne u nekom brutalnom, vojničkom smislu, već u smislu usmeravanja nečeg što je dinamično i živo. Sve dok naš um biva zaveden površnim sklonostima, ako ne dajemo smer svojoj pažnji, ona će lutati sad tu sad tamo.

### ***Sabranost i samopouzdanje***

Uz pomoć osećaja, veštine i promišljenosti učimo da primenimo disciplinu pažnje i otkrivamo da se snaga sabranosti prirodno povećava. Kada tako nešto doživimo, to u nama povećava veru i poverenje. Čak i u vrlo teškim i izazovnim situacijama, bilo da su globalne, individualne, unutrašnje ili spoljašnje, posedujemo

osećaj snage uz pomoć koje sa tim situacijama možemo da se nosimo. Ako smo razvili sabranost, nećemo okrenuti glavu od njih. Naravno, one nam se neće dopadati, ali ta uslovljena svidanja i nesvidanja neće više određivati vrstu naše reakcije.

Ako otkrijemo ovu moć sabranosti, nećemo se osećati toliko ugroženima. To je kao da imate probleme sa leđima; često vas izdaju i mnogo je stvari koje niste u stanju da uradite zbog te slabosti leđa. Pronalazite dobrog fizioterapeuta, on vas nauči nekim vežbama koje vam daju taman toliko snage koliko vam je potrebno i ustanovite da ponovo imate samopouzdanje. Možete da radite stvari koje to niste bili u stanju ranije. Osećate fizičku snagu i zajedno sa tim osećate i samopouzdanje. Isto je i sa duhovnom snagom. Razvijajući duhovnu sposobnost kao što je *sati* ili sabranost pažnje, rastu i smelost i samopouzdanje u vašem životu.

## Upoznavanje sa svojim emocionalnim inventarom

*Kaš što na đubretu, kraj puta bačenom,  
može izrasti lotos, divnog mirisa i blistav  
isto tako među neznačicama, zaslepljenom svetinom,  
učenic istinski i potpuno Probuđenoga blista mudrošću.*

*Dhammapada, stihovi 58–9*

**N**eko je postavio pitanje: “Šta je to emocija?” Ne mogu reći da znam kako da na to pitanje odgovorim direktno. Nisam čak ni siguran da bi vredelo pokušavati i reći šta emocija jeste. To je slično pitanju. “Šta je gravitacija?” Ako pogledamo u udžbenik fizike, naći ćemo detaljna matematička objašnjenja kako gravitacija funkcioniše, ali sve to ipak ne objašnjava šta gravitacija zapravo jeste. Ona se može opisati na osnovu svojih posledica i moguće je napraviti precizna predviđanja kako će uticati na materiju. Slično tome, nije možda teško dati psihološki ili neurofiziološki opis emocionalne aktivnosti, ali bih rekao da od toga ne bi bilo velike koristi.

Međutim, drago mi je da je takvo jedno pitanje postavljeno, jer sam uveren da je većina nas ustanovila kako je nemoguće zaista se posvetiti vežbanju svesnosti, a da se ne suočimo sa snažnim emocijama. S pravom osećamo potrebu da razumemo i tu dimenziju svoje ličnosti.

Dobar način da pristupimo emocijama nije da razmatramo

šta su one, već da vidimo kako možemo da uspostavimo jedan slobodan odnos sa njima. Pod ovim mislim na to kako da sebe intimno upoznamo; kako možemo da učimo na osnovu ličnog istraživanja i otkrijemo gde i kako postajemo blokirani ili omešteni u sposobnosti da primimo emociju, sopstvenu ili tuđu. Zato bih umesto pitanja “šta” savetovao da pitamo “kako”. Kako osećamo, kako osećamo to što osećamo? Sa koliko slobode možemo da osetimo to što osećamo, na primer tugu ili razočarenje? Da li od toga pobegnemo u glavu i počnemo sebe da analiziramo, da se pitamo šta je ta tuga, to razočarenje, pokušavajući da pronađemo neko objašnjenje?

U vezi sa ovim setio sam se da mi je danas jedan prijatelj lekar, koji mi se s vremena na vreme javi iz Amerike, objašnjavao šta je zapravo to kad budisti govore o transmigraciji sa jednog na drugi nivo egzistencije. Prema njemu, radi se zapravo o stvaranju jedne vrste mitologije, kako bi se obradile informacije uskladištene u umu. Zatim mi je izložio jedan vrlo detaljan opis koji, priznajem, ne razumem do kraja. Ali važnije od moje ograničene sposobnosti da shvatim njegove apstrakcije jeste da nisam imao osećaj kako ga je njegovo objašnjenje i za korak približilo rešenju. A upravo to je cilj naše prakse – da nas dovede do toga da doživimo celovitost.

Potpuno je opravdano tumačiti tradicionalne budističke opise šest područja egzistencije kao unutrašnje realitete koje doživljavam ovde i sada, ne povezujući ih samo sa prošlim i budućim životima. Pa ipak, i dalje imamo zadatak da sami za sebe pronađemo način da ostanemo svesni i spokojni dok se uspinjemo na nebo ili dok se spuštamo u pakao. Vrlo je lako vezati se za intelektualizaciju kao način da se izbegne direktnije razumevanje sebe samoga. Ako smo tome skloni, moguće je da propuštamo priliku da se suočimo sa svojim jakim emocijama i strastima u njihovoj sirovoj stvarnosti. Ukoliko ne dopremo do osnovnog uzroka svojih bolnih i neprijatnih osećanja, bićemo uvek iznova

pometeni zadovoljstvom ili bolom, zavedeni njihovom prividnom trajnošću. A nama je zapravo neophodan kontakt sa mnogo dubljim izvorima nego što su to apstraktni opisi.

Jedna od stvari koje ometaju neposredno suočavanje sa samim sobom u sred emocionalnih izliva jeste strah da ćemo time samo uvećati svoju patnju. Pomišljamo možda da će nas, ukoliko prestanemo da se opiremo, energija koja nam preti preplaviti i biti uzrok najrazličitijih poniženja. Međutim, upravo suprotno od onoga čega smo se pribojavali, ako prestanemo da se odupiremo i počnemo da istražujemo koliko smo u stanju da primimo emociju onako kako se javi, otkrićemo da osećaj poverenja i samopoštovanja u nama raste, jer ćemo stupiti u vezu sa bilo čim što se pojavi i razvijati sposobnost da pri tome ostanemo prisebni. Malo pomalo, to će nam doneti veze i odnose koji su mnogo primereniji, humaniji. Iz perspektive spremnosti da potpuno prihvatimo ovu dimenziju svoga bića, postaće nam sasvim jasno da je okretanje glave od emocija jedna loša, čak štetna stvar. I onda nije neobično da nismo sebe doživljavali kao svog najboljeg prijatelja!

Žalosno je da kraj sebe nismo uvek imali odgovarajući primer ljudi koji znaju kako da obuhvate čitav svoj emocionalni inventar. Vaspitači i učitelji odgovorni za naše odgajanje i školovanje često su i sami patili od pomanjkanja svesnosti i to se neizbežno odrazilo i na nas. Naučili smo obrasce ponašanja ljudi sa kojima smo živeli i preuzeli njihovu naviku guranja u podrum onoga što nam se ne dopada ili ga se plašimo, nadajući se da će vremenom nestati.

Ali kako su godine prolazile možda smo počeli da osećamo kako nešto nedostaje. Veliki osećaj praznine u stomaku ili u srcu navodi nas na slutnju kako nešto nedostaje. Raširenost ovog osećanja u društvu u celini značajan je faktor koji utiče na kult potrošačkog društva. Njega pokreće to uviđanje da nešto nedostaje. No, koliko god pokušavali da ga neutrališemo uz pomoć “šoping terapije”, osećaj ličnog integriteta ne povećava se. Tako ćemo se

možda osetiti kao da živimo nečiji tuđ život, neprestano strahujući da će to i drugi otkriti.

Kad god otvorim one šarene dodatke nedeljnim novinama – ponekad nam ljudi koji dođu u manastir ostave novine – uvek bi mi pažnju privukle te primamljive slike hrane. I onda bih se zapitao da li ljudi zaista jedu onako kako im savetuju te slike. Hoću da kažem da ne možete da živite od tih ikebana na sred nekakvog stilizovanog tanjira. Sve to više liči na likovnu umetnost nego na obrok, a to često i jeste. To je dizajnerska vežba, čiji je cilj privlačenje pažnje. Isti princip važi i za razne sportove. Nedavno sam sa jednim prijateljem naše zajednice boravio u Lidsu i gledao TV emisiju o ekstremnim sportovima. “Ekstremni” je vrlo prikladan termin za dobar deo aktivnosti kojima smo zaokupljeni. Ali šta pokreće takve aktivnosti?

Umesto da osećaj praznine pokušavamo da zatrpamo hranom, parfemima ili ekstremnim sportovima, praktikovanje *Dhamme* ohrabruje nas da poverujemo kako ćemo, ukoliko pažnju vežbamo istrajno i umešno, biti u stanju da se okrenemo i primimo taj osećaj, ne odgurujući ga ili se skrivajući od njega. Kako zapravo izgleda osećati: “Želim nešto i svestan sam tog osećaja da nešto nedostaje, tog osećaja da nisam sasvim ovde i sada?” Ako zaista ovo osluškujemo, otkrivamo da se, umesto uvećavanja patnje dok nas naš neprijatelj savladava, ovoga puta rađa jedno istinsko, spontano nastalo, toplo osećanje radosti.

Kada tom osećanju da nešto nedostaje – a ono se manifestuje u stomaku – dopustim da bude prihvaćeno, osećam se iskrenijim i zaista življim. Onda počnu da se javljaju sa tim povezana iskustva – sećanja i opažaji – i ako ih sledim, ako im posvetim pažnju i osluškujem ih, ali nisam zaveden njima, ako se ne raspravljam sa njima, već ih primam sa blagošću i strpljenjem, počinjem da otkrivam čitav taj neizživljeni život, te emocije koje nisam želeo da proživim, koje nisam voleo, nisam se sa njima slagao i zato ih zaključavao u podrum. Osećamo da nam nešto nedostaje zato što



nam nešto zaista nedostaje. Postoji čitav jedan deo našeg života koji je potiskivan u nesvesno, koji nije bio priman, proživljen, i on počinje da nas žulja.

Pre ili kasnije u svojoj praksi stignemo u fazu kad više ne možemo da ignorišemo činjenicu kako osećamo da nešto nije kako treba; fazu kada samoubеđivanje i druge tehnike više ne funkcionišu. Naravno, uvek imamo kao rešenje i mogućnost da od svega dignemo ruke i vratimo se verovanju da je ispunjenje moguće pronaći u zadovoljavanju čula. Međutim, imamo i mogućnost da nastavimo putem prakse: da duboko oslušujemo i primamo emocije s povećanom dobronamernošću.

Možemo čuti sve te urlike koji dolaze negde odozdo i pomisliti: “O bože, šta li će se dogoditi ako podignem poklopac?” Moguće je da se javi sasvim realan strah kada počnemo da se suočavamo sa svojim do tada skrivenim životom. Možda ćemo, po navici, poželeti da posegnemo za bocom, zamotamo jedan džoint ili pustimo neku dobru muziku – da uradimo bilo šta samo da se odbranimo od tog užasnog osećaja da će nas progutati nešto nepoznato i zastrašujuće.

Ali šta je to što bi moglo da nas proguta? Ovo je Engleska, za ime sveta! Ovo nije neka nesrećna zemlja puna tirana koji nas kinje; ovo je Engleska, naša Engleska. Na sreću nema ničega “tamo negde” što bi nas povredilo. Jedino što bi možda moglo da nas proguta jeste naša divlja priroda. I pošto je to naša energija, svakako da ne treba da je se plašimo. Naravno, moguće je da s vremena na vreme osećamo kako postoji nešto čega se treba bojati, ali pokušajmo da zapamtimo: to što se nečega plašimo, ne znači da će se nešto strašno zaista i dogoditi. Koliko puta su nas takve emocije nasamarile?

Umesto da razmatramo šta su emocije, hajde da se upitamo: “Koliko slobodno mogu da prihvatim sebe u tom domenu iskustva?” i onda im dopustimo da nas pouče o životu, o stvarnosti. Ako postavljajući sebi takvo pitanje naiđemo na nekakvu bloka-

du, zainteresujemo se za nju. “Kako i gde osećam tu blokadu? Je li to u stomaku? Je li u grlu? Postoji li u meni osećaj da ne bih zapravo smeo da osećam takve stvari? Da li je to uzrok osećaja blokade ili nemogućnosti da sam sebe upoznam?”

Ako su vas strogo odgajali, možda ste učeni da ne treba da imate izvesna osećanja – grižu savesti, na primer. Ili ako i osećate grižu savesti, tada vam je govoreno da morate da tražite oprostaj kako biste se toga oslobodili. Ako i pored toga nastavljate da s vremena na vreme osećate grižu savesti, što znači da se ne uklapate i da se ne možete uklopiti u “kalup” – znači da ostajete izvan, da ste na nizbrdici. U svojim ranim godinama uverio sam se da bez obzira koliko se trudim, nisam u stanju da prestanem da osećam grižu savesti, i šta mi je drugo ostalo nego da to poričem? Osećati grižu savesti zbog života je toliko iracionalno da racionalni um odlučuje da taj osećaj ignoriše. Velika greška! Kao posledica toga, razvijamo naviku da poričemo bilo šta što osećamo, u ovom slučaju osećaj krivice. Time poričemo i čitav jedan deo svoga života – ne samo bolna, već i prijatna osećanja za koja nam nije dopušteno da ih osećamo. I to je žalosno.

Osećaj krivice, kao i druge emocije, jeste oblik nečega što bismo mogli nazvati “energijom srca”. I kada se ta energija, čija je priroda dinamična, odguruje u stranu, ona će nam se vratiti na jedan od dva načina: ili kao preterivanje ili kao izopačenost. Ono što je do tada možda bio zdrav osećaj stida, može tako postati iskrivljeni osećaj bezvrednosti. Ovu tipično zapadnu mentalnu blokadu čini kombinacija besa i straha – osećaj pravednog gneva usmeren ka sebi, u pokušaju da se dobro osećamo zato što mrzimo sami sebe jer smo rđavi. I u isto vreme je tu onaj grč u stomaku usled straha od večnog pakla.

Dobra je vest, međutim, da čitava ta drama jednostavno čeka da bude propuštena u područje svesnosti. Uz pomoć osetljivosti i snage srca, rođenih iz praktikovanja neprekidne sabranosti pažnje, možemo na kraju u sebi razviti spremnost da se okrenemo i

sretnemo sa samima sobom. A ono što tada otkrijemo jeste prekrasna istina da nema ničega čega bismo se plašili – ničeg drugog do pomanjkanja uvek budne svesnosti.

Ovakvo istraživanje možemo primeniti na svaku drugu emociju. Ako na primer potiskujemo bes, ako smo učeni da “dobri momci i devojke nikada ne ispoljavaju svoj bes”, tada smo možda odrasli pribojavajući se besa. Užasava nas nešto što je potpuno prirodno. To što doživljavamo kao bes jeste zapravo energija našeg srca. Nešto sa čime treba da budemo krajnje bliski. Da bismo se pročistili potrebna nam je sva energija koju imamo. Ne možemo da zaključamo deo srca samo zato što nas uznemirava. Ne možemo sebi dozvoliti da gajimo osećaj otuđenosti i straha od strasnog dela svoje ličnosti. Ako tako nešto ostane neprimećeno duži vremenski period, ta energija – skrivena i teška da se otkrije – pretvoriće se u otrov.

Možda ćemo morati da prođemo kroz ponižavajuće izlive besa pre nego što počnemo da je naslućujemo u sebi. Ili iz noći u noć imamo snove pune nasilja. Ako ova energija ostane odbačena, onda je jedina alternativa pad u, kao što sam već pome-  
nuo, izopačenje ili preteranost. Kod introvertnih tipova ljudi, gde pripada većina meditanata, prezir prema samome sebi je gotovo pravilo. “Ja sam nikakav, ja sam beznadežan slučaj, ništa nisam uspeo. Samo se pretvaram, a u stvari ne vredim ni prebijene pare. Toliko sebe prezirem.” Ili paranoja: “Svi me mrze, svi bi hteli da mi naude.”

Ekstrovertni tip će verovatnije otići u neku krajnost kao što je nasilje ili agresija. Vidimo to po tome koliko ljudi odlazi na razne pijanke ili su nasilni u porodici. Da li sve to pokazuje da su ti ljudi po svojoj prirodi zli? Uopšte ne; to je znak da bes nije na pravi način shvaćen. Bes, ako nije prihvaćen, postaje opasan, ali stvar je u odnosu koji imamo sa tom energijom, a ne sa energijom kao takvom. Kao meditant, zaista moramo to da razumemo. Verujem da je takvo razumevanje moguće ukoliko smo zaintere-

sovani za stvarnost koju nazivamo emocijom, a ne za njenu konceptualizaciju.

Ako se upustimo u njeno istraživanje, ne samo da ćemo doći do velikog ličnog zadovoljstva, već ćemo možda bolje shvatiti zašto je ovaj naš svet tako čudno mesto i šta možemo učiniti za njega.

Hvala vam za ovo pitanje.

## Kada se zaljubimo

*Koga ne razdiru želje,  
koga ne muči zbunjenost,  
ko se izdigao iznad dobra i zla,  
u tome straha više nema.*

*Dhammapada, stih 39*

Zamoljen sam da kažem nešto o zaljubljanju. Toj temi bih želeo da priđem kroz shvatanje ljubavi kao nečega što se događa u našim srcima onda kad nas napusti svaki strah. Savršena ljubav jeste odsustvo one zgrčenosti srca koju doživljavamo kao strah. Dakle, možemo li takvo jedno odsustvo da kontempliramo kao prisustvo?

### *Ljubav kao nepodeljena pažnja*

Kako to izgleda biti voljen? Kako to izgleda voleti – dok se to događa? Primati ljubav od nekoga znači primati nečiju nepodeljenu pažnju. Ta osoba nije zaokupljena bilo čime ili bilo kim drugim; zaboravila je na sebe i svim srcem je okrenuta nama. Zaista ima nemerljivo mnogo lepote, bogatstva i punine u takvom primanju nečijeg srca.

Ako bismo razmotrili doživljaj sopstvene nepodeljene pažnje okrenute ka unutra, stigli bismo do “fokusiranosti”, suštine formalne meditacije. Negovanje te fokusiranosti je naša praksa

*samadhija*. U *samadhiju* doživljavamo osećaj istinske lepote i punoće, jednu neverovatnu živost koja je u direktnoj vezi sa u sve to uključenom pažnjom. Međutim, koliko god ovakvo negovanje jednog takvog ujedinjenog unutrašnjeg stanja moglo biti važno, pitanje za večeras tiče se istog jedinstvenog kvaliteta srca, ali usmerenog ka spolja, ka nekoj drugoj osobi.

Prirodno je da poželimo da znamo istinu o ljubavi. To je jedno tako tajanstveno i nedokučivo iskustvo, pa ipak naša srca čeznu da u njega proniknu. Različiti objekti i situacije mogu nas uvesti u jedno takvo stanje nepodeljenosti. Ako smo svesno iskusili svoju sposobnost da nudimo takvu pažnju, onda znamo kakav je to osećaj kada smo u društvu neke druge osobe, ali možemo to isto osetiti sasvim neočekivano i na vrhu neke planine ili kada smo sami na sred pučine. Možda je bilo takođe prilika kada smo se osećali uzdignutim u jednu sasvim drugu stvarnost u društvu sa određenom osobom koja je do kraja ostvarila sposobnost srca da voli. Već samo to da smo u društvu sa njom može nas dovesti u stanje ljubavi za koje do tada nismo ni znali. Na sve te raznovrsne načine događa se da se okolnosti postaraju da nas oslobode straha; a kada strah nestane, kada zbog nekog magičnog razloga straha nema, tada postoji ljubav.

Postavši na osnovu ličnog iskustva svesni ove ogromne vrednosti nepodeljene pažnje, postaje nam moguće da istražujemo kako, gde i kada ista ta pažnja postaje podeljena. Naša pažnja obično jeste podeljena i uskoro uviđamo kako je teško da ona to ne bude – da ne zauzimamo stav ni za ni protiv svojih iskustava. Nije lako sebe navesti da volimo. U stvari, mi to ni ne možemo da uradimo; “ja” ne može sebe da natera da voli. Zaljubljenost se događa. Međutim, ono što možemo jeste da, kroz razvijanje interesa, usmerimo sebe ka svesnosti tog podeljenog stanja; možemo da ga istražujemo i upoznamo njegovu dinamiku. Dok sprovedimo ovakvo istraživanje, počinjemo da otkrivamo da smo u stanju da zaustavimo taj nagon za deljenjem. U skladu sa tim, kako za-

ustavljamo taj nagon za podjeljenošću u svom životu, počinjemo i da shvatamo sposobnost srca da živi oslobođeno straha. Lagano ali sigurno još jednom otkrivamo prirodnu sposobnost da volimo, a time iz slepe reaktivnosti prelazimo u jedno odgovorno življenje.

### ***Rana razdvojenosti***

Reći da otkrivamo jednu prirodnu sposobnost može zvučati kao da je biti podjeljen pogrešno. Ne mora biti pogrešno. U detinjstvu smo lagano rasli od stanja opšteg identifikovanja sa svojim roditeljima i čulnim svetom u stanje opažanja razdvojenosti ili relativnog sopstva. Teoretičari dečijeg razvoja opisuju kako se negde u dobi oko sedme godine razvija individualni osećaj da smo sasvim posebna jedinka. Do tada se ustalila jedna vrsta ličnosti, ego, zajedno sa pojmom “ja”, “ti” i “spoljašnji svet”. Zajedno sa tim pojmovima dolaze i sve “moje” želje; od sedme godine nadalje mnogo je više konkretnih zahteva kod deteta. Zajedno sa tim egom koji se razvija, tu je i “moja” sposobnost da kažem ne “tebi” kada zatražiš nešto od “mene”; ima više čvrstoće i razvijaju se ideje “mojih prava” i “mojih granica”.

Ovakav razvoj “mog puta” jeste prirodan i neophodan za nas kao ljudska bića. Ali je isto tako vrlo korisno razumeti kako se, dok ova sila raste, u isto vreme smanjuje naša sposobnost da boravimo u sred neizdiferenciranog stanja – stanja u kojem smo jednostavno zajedno sa onim što se događa. Zadovoljstvo i sloboda “jednosti” kakvu smo znali u detinjstvu postaju nam sve teže dostupni kako rastemo.

Zatim, kako se približavamo ranoj adolescenciji pokušavamo da pronađemo puteve bekstva iz neugodnosti te odvojenosti koju opažamo, sa njenim agonijama samoće i podjeljenosti. I ne iznenađuje da otprilike u to vreme doživljavamo svoje prvo iskustvo zaljublivanja. Nešto se dogodi, ni ne znamo baš tačno šta je

to, ali postajemo neverovatno zainteresovani za nekog drugog – a da to nisu ni mama ni tata! To je čarobno, to je zastrašujuće, ispunjavaju nas uzbuđenje i entuzijazam koji nam obećavaju slobodu od svake naše nesreće.

Dakle, zaljubili smo se, ali još uvek nosimo ranu odvojenosti nastalu još u detinjstvu. Ta rana znači da više nema šanse da samo budemo jedno sa životom. Otkrivamo da su tu “ja” i “ti”, kao i “svet”. Kada se zaljubimo, to je prvi veliki poremećaj našeg odvojenog identiteta, kao i prvi nagoveštaj zadatka koji je pred nama: kao da, instinktivno, zaista strasno želimo da se vratimo onoj “jednosti”. “Kako se vraćam u ono divno stanje u kojem sam nekad bio, gde nije bilo nikakve brige? Osećam se osujećenim, osećam se odsećenim, osećam se tek poluživim...”

Govoreći o zaljubljuvanju iz ove perspektive, ja ne želim da kažem da je to cela priča. To je samo jedan od puteva kontempliranja jednog važnog i kompleksnog područja u našem životu. Zaljubljuvanje se može učiniti krajnje primamljivim u jednom trenutku, a zastrašujućim u drugom. Ono što jeste bitno je na koji način smo u stanju da sopstvenom srcu postavljamo najizazovnija pitanja, a da u isto vreme ostanemo slobodni i prijemčivi za njegove odgovore.

U početku se može činiti da idući za svojim strastima dobijamo ono što želimo; i na kraju krajeva to što želimo jeste da budemo srećni. Smatramo da ćemo prateći želju da budemo srećni zaista i postati srećni. Verujemo da postoji takva stvar kao što je istinska sreća i da je zaljubljuvanje način da je zadobijemo. Većina ovakvih verovanja i misli jeste nesvesna u tom trenutku.

Poteškoća sa kojom se srećemo tokom ovih početnih napora jeste da, dok sledimo impuls da zadovoljimo svoju želju, raste i snaga inercije “mog puta”. “Ja” sve više oseća da mora imati to za čime “ja” žudi. Sa time dolazi i snaženje straha da neću dobiti objekat svoje želje. Povećanje snage nagona za “mojim putem” podstiče i apsolutno jednako povećanje straha da neću moći ići



svojim putem. I sa tim povećanjem sile straha da neću moći ići “mojim putem” apsolutno se smanjuje sposobnost da jednostavno volim.

Tragično po nas, mi ni ne primećujemo šta se događa. Sve što znamo jeste da se žudnja strasti uvećava i da se osećamo kao u klopci. Retko smo u kontaktu sa nekim ko bi nas kroz poteškoće adolescencije poveo ka mudrosti. Nada u istinsku ljubav i trajni smisao se povećava, pa ipak oblaci samoće se navlače i naše srce je sve hladnije.

Život počinje da nam se odvija na hiljade načina. Ali sada posedujemo tu podeljenu svest – snažno verujemo u ispravno i pogrešno, u dobro i loše. Sposobni smo da presuđujemo kako stvari treba i kako ne treba da budu, o tome kakav ja treba i kakav ne treba da budem. I ta priča ne prestaje. Godine prolaze; snaga svega toga kao da se stalno uvećava, pa ipak tu je i to naslućivanje da je nekako čitava ta stvar sa ljubavlju užasno važna. Pišemo pesme o njoj i s vremena na vreme i doživimo nešto što nazivamo “zaljublivanjem”. Pa ipak, nikako da se oslobodimo svoje podeljenosti, koja kao da je sve haotičnija.

U stvari, sve u vezi sa nama postaje podeljeno, čak i naš poslovni život. Govorimo o tome da smo “na poslu”; jedno smo kod kuće, a drugo smo na poslu. Čak i ako ste profesionalni meditant, monah ili monahinja, može postojati podeljenost. Čujem ljude kako govore o “stvarnom vežbanju”, što znači da mora postojati nekakvo “nestvarno” vežbanje. Stvarno vežbanje, kažu, jeste kad meditiramo. Kažu da kada “stvarno vežbamo” – dakle kad smo na kursu meditacije – tada nema problema. Ali čim krenemo da pričamo i komuniciramo međusobno, čim počnemo nešto da radimo i tome slično, tada krenu i svi problemi. No, ako postoji stvarno vežbanje i nestvarno vežbanje, tada smo u stanju fragmentiranosti; odnosi sa drugim ljudima, razgovor i posao čine se kao prepreka našem blagostanju.

Ponekad sedimo i meditiramo, ali um nije onakav kakav bi-

smo želeli da bude. Možda nas muči žudnja za intimnošću i izaziva unutrašnju borbu dok sedimo na svom jastučetu. Ako pažljivo razmotrimo, otkrićemo jedan glas koji kaže: “Ne bi trebalo da bude ovako, ne bi trebalo da sam ovakav”. Gde obitava ta podela na to šta bi trebalo i šta ne bi trebalo? Ona je u našim podeljenim umovima, upravo u našim podeljenim srcima. Mi smo ti koji upoređujemo različita stanja. Toga treba da budemo svesni.

### *Zaljubljivanje*

Moguće je da, ukoliko u našem životu nema ljubavi, pokušamo da svojim podeljenim umom sebe učinimo ispunjenijim ljubavlju. Razmišljamo o svojim neprijatnim osobinama kao o stvarima koje moramo da “sredimo”. Međutim, kada pogledamo ono što jeste – bez ikakve pomisli da bi trebalo da bude nekako drugačije – možemo osetiti upravo tu sklonost da sebe odvojimo od onoga što jeste. Ako životu pridemo na takav način, negujući nepodeljenu pažnju za sadašnji trenutak, u stanju smo da volimo u svakom trenutku.

Ako živimo na takav način, a jednoga dana se pojavi neka osoba i dogodi se ta naročita magija, strah nestane i manifestuje se lepota koju nazivamo ljubavlju, tada možda nećemo deliti svoje srce i um, već ćemo početi da se borimo da zadržimo to iskustvo. Možda ga nećemo pokvariti; volećemo, bićemo ushićeni i osnaženi, čak promenjeni intenzitetom tog iskustva. Intenzitet te lepote i radosti ima moć da transformiše onu naviku sebičnosti. Sila “mog puta” se može raspršiti vrelinom ljubavi, sa svom njenom neodoljivom snagom, entuzijazmom i lepotom.

Međutim, za većinu nas, najčešće, ova spontana sposobnost voljenja nije realnost sa kojom živimo. Otkrivamo da nismo u stanju da se zadržimo u toj stvarnosti voljenja i zato se zaljubljujemo. I šta se dogodi kad se zaljubimo? Intenzitet i entuzijazam tog trenutka kada strah nestane i kada prirodno, nepodeljeno stanje

postane deo svesti okreću naše živote naglavce. Sa stanovišta tog “ja”, iz perspektive neprobuđene osobe, taj entuzijazam je nalik pretnji; čini se kao da će me razneti. Postaje nepodnošljiv – ne možemo da spavamo, ne možemo da jedemo i čini nam se kao da ćemo da poludimo. Ako nismo na pravi način pripremljeni za takvu silinu, tada i samo to zadovoljstvo zaljubljenosti pokreće naviku vezivanja i grčenja. Zadovoljstvo je toliko divno da osećam kako ne mogu da odolim želji da traje večno. Sila “mog puta” se tako ispoljava kao uobičajeni mehanizam koji sužava polje pažnje. Umesto da se ono otvara pred čudom lepote iskustva i jednostavnog bivanja u njoj, priklanjamo se sili “mog puta”, pitanju “Kako bih to mogao da posedujem?”

Ukazivanje na ovo ne znači i da kritikujemo tu silu, već da sebi pomažemo da je razmotrimo i prepoznamo kao naviku. Nije neizbežno da iskusimo nešto prijatno i onda se za to vežemo; to je navika, to je naš izbor i otuda isto tako možemo odlučiti da iskoristimo sposobnost srca da spreči to grčenje.

Kada se zgrčimo oko želje, hvatajući se za njezin objekat, razmišljamo: “Hoću da ovo zadovoljstvo traje”. Ta dva iskustva, želeti da zadovoljstvo traje i strahovati da se to neće dogoditi, idu zajedno, kao dve strane istog novčića. Ne možemo imati jedno bez drugog. Tuga ovakve situacije je da vezujući se za želju da traje, gubimo ljubav. Gubimo ljubav u njezinoj čistoj, prirodnoj formi; zgrčeno srce više ne poseduje sposobnost da sadrži naš entuzijazam i otuda skače i zaustavlja se na drugoj osobi.

To je jedno subjektivno iskustvo, u odsustvu onog divnog stanja otvorenosti srca. Zbog navike želje i njoj posledičnog straha, energija srca izbija napolje i zaustavlja se na drugom objektu – bilo da je to stvar u radnji, za koju osećamo da je moramo imati ili neka druga osoba, ideal, stanje uma. Ako pretpostavimo da se radi o drugoj osobi, posledica ovog izbijanja jeste misao: “Ne mogu da živim bez tebe”. I to jeste istina; “ja” ne mogu da živim bez “tebe”, zato što više nemam svoje srce; kod tebe je barem po-

lovina, zato ću učiniti sve da te imam – to je ono što srce oseća i u šta je um sklon da poveruje.

Neprobudena osoba ne može da živi bez drugoga, jer to oseća kao smrt, dok iz perspektive probudene osobe sve to izgleda kao staje smanjene računljivosti. Dakle, kada ovo govorim ja ne potcenjujem iskustvo; svi mi imamo iskustva i svi moramo da učimo od njih. Ali bi isto tako trebalo da uočimo da tim iskustvom izdajemo sami sebe, kao što strasti svoga srca i entuzijazam projektujemo na drugi objekat ili drugu osobu. Usled toga moramo da trpimo i posledice izdaje samih sebe. Verujući da “ja ne mogu jednostavno da verujem u sposobnost svog srca da voli, tako da ću ga projektovati na tebe i očekivati da mi ga ti podariš”, mi se zaljubljujemo. To je gubljenje sebe i postoji izvesna omamljenost tim iskustvom. Ako načinimo međusobno ugovor – dve neprobudene osobe odlučuju da rade u dosluhu sa tom obmanom – tada, kad se udruži nas dvoje u podjednakom stanju obmanutosti, to nam se može učiniti kao celina.

### *Ljubav i transformacija*

Često me pitaju je li moguće produbljivati praksu u kontekstu trajne veze dve osobe. Ne oklevam da mnogo o tome govorim zato što smatram da je napredovanje stazom ka probuđenju moguće jedino u okviru monaškog života; zazirem od tako krutih stavova. Ali pošto nemam iskustvo života u zajednici sa nekom drugom osobom i to na duge staze, ne mogu o tome govoriti sa pouzdanjem. Kao što ne bih voleo da me neko ko nema dugogodišnje iskustvo podučava kako da živim celibat, tako i ja ne želim da podučavam druge kako da žive svoj porodični život. Ali sam ubeđen da svako od nas, kakvim god da životom živi, može koristiti svaku situaciju u kojoj se nađe za produbljivanje prakse.

Jedna stvar koju sam čuo od osobe koja na svoju vezu gleda kao na praksu jeste da se podjednako, ako ne i više, može nauči-

ti od završetka ljubavi koliko i od njezinog početka. Ono što je ključno jeste posvećenost i interes da idemo dalje od početnog ushićenja. Slušao sam od različitih nezaređenih učitelja meditacije, koji te stvari poznaju iz ličnog iskustva, da svaka veza neizbežno stiže do tačke kada barem jedan partner oseća: “Napravio sam pogrešan izbor”. Upravo na toj tački veza postaje zaista zanimljiva kao jedan od vidova duhovne prakse.

Postoje načini da se kontemplira dinamika ljubavi, tako da sebe pripremimo za to da imamo koristi od svoje spremnosti da se zaljubimo. Kako počinjemo da sagledavamo mogućnosti Puta, možemo početi da uviđamo i da je mudrost ta koja nas poziva da se pripremimo za takve divlje susrete sa životom. Iskustva kao što je zaljublivanje se čine pretećim, barem na jednom nivou – ona ne samo da prete da unište naš ego, našu subjektivnu ličnost (ona to zasigurno čine), već takođe prete da unište naš život. Ako ste monah ili monahinja i zaljubite se, a niste za to pripremljeni, posledice mogu biti veoma teške. Slično tome, ako ste u braku i zaljubite se u nekog drugog, posledice mogu takođe biti vrlo teške. Ali mi smo u stanju da se pripremimo, tako da ne moramo da se plašimo hoće li se to dogoditi; ne moramo da se plašimo tog intenziteta.

Ako kontempliramo na ovaj način, možemo sebe zapitati: Želim li da budem u stanju da podnesem tenziju koja nastaje kao posledica jednog još neprobuđenog odnosa sa sopstvenom sposobnošću srca? Kada se zaljubimo, mi smo zapravo pred izazovom da podnesemo posledice sopstvenog ograničenog bavljenja svojim iskustvima. Najradije bismo rekli: “Ne mogu sa tim da se nosim, ne mogu sa tim da se borim”, ali uprkos tome možemo odlučiti da se nosimo sa tim, da kažemo: “Ja jesam zainteresovan da naučim da se sa tim nosim; zainteresovan sam da baratam celokupnim entuzijazmom svoga srca; zainteresovan sam da volim, potpuno, da pročistim sposobnost srca da voli”. Ako smo sve ovo istraživali i razmotrili, te se potom odlučili za ovakav izbor, tada

već sebe pripremamo da kada strast dođe, u name automatski ne nastanu strah, grčenje i ograničenost, već umesto toga zanimanje za stvarnost koja se pred nama otvara. Zainteresovani smo i pokrenuti entuzijazmom zato što vidimo potencijal koji takva energija ima u labavljenju rigidnosti naših zamrznutih srca. Iz jedne se perspektive ovo, zasigurno, čini nemogućim; ali iz perspektive Puta, to je jedna istinska sila transformacije i ona ne mora da postane prepreka. Ona može da produbi našu posvećenost dostizanju stanja u kojem smo slobodni da, bez straha, živimo čitav svoj život onako kako nam dolazi i kako od nas odlazi.

## Bez osuđivanja

*Neznanje je najveća mana,  
veća od bilo koje druge.  
Napustivši je, budite bez mana, o monasi!*

*Dhammapada, stih 243*

**D**a li bismo mogli zajedno da razmislimo o tome šta se događa kada smo uhvaćeni u klopku navike da osuđujemo?

Više puta sam u poslednje vreme čuo izraz “kult krivice”. Začudo, neki od onih koji su koristili taj izraz kao da veruju da je “neko tamo” odgovoran za postojanje toga kulta.

Sa stanovišta prakse, naše istraživanje osuđivanja počinjemo tako što prvo posmatramo šta je to čime mi doprinosimo sopstvenoj patnji. Kada smo utvrdili naš udeo, onda smo u stanju da bolje razumemo uzroke nastajanja patnje.

Razmotrimo jedan primer. Prošle nedelje je vozač bagera kopajući na gradilištu našeg centra za meditaciju pokidao glavnu cev za snabdevanje vodom. Zbog toga su manastir i nekoliko okolnih kuća četiri sata bili bez vode. Usledilo je prilično mnogo osuđivanja. Neki ljudi su smatrali da je vozačeva krivica, jer nije bio dovoljno pažljiv. Drugi su govorili da je to krivica vođe projekta što nije dovoljno istražio stvari pre početka radova. Sledeća grupa je tvrdila da je to krivica šefa gradilišta, jer je dopustio da radnici rade bez nadzora. Čak je bilo i tvrdnji da su susedi prizvali ovo da se desi svojom lošom karmom jer su tako teški i komplikovani.

Zatim je usledila priča o tome kako je kvalitet vode koju ovde pijemo jako loš. Osudu za to, kako je zaključeno, zaslužuju oni koji su odgovorni za globalno otopljanje. To svakako nije Engleska, jer je ona samo jedna mala zemlja. To mora biti Amerika. Četiri procenata svetske populacije proizvodi dvadeset i četiri posto zagađenja! Lako je osuđivati Ameriku.

Ali kuda nas vodi ta osobina da osuđujemo? Na površini, možemo se osećati bolje ukoliko imamo nekoga da osuđujemo. Može nam laknuti kad pomislimo da znamo ko je kriv. Mogućnost da etiketiramo druge kao odgovorne je takođe u vezi sa strepnjom, proizašlom iz potrebe da uvek znamo da su stvari pod kontrolom. No, da li nas oslobađa od patnje to što imamo koga da osuđujemo (taj neko možemo biti i mi). Nagrada stiže trenutno, ali da li je to isto što i nalaženje zadovoljstva? Sada smo stvorili sebi neprijatelja, što je samo drugi vid patnje. Ukoliko osuđujemo sami sebe, onda sami postajemo povređeni i podeljeni iznutra još više nego što smo to bili ranije.

### *Ispravna motivacija*

Naravno da je motivacija da otkrijemo uzroke problema naša prirodna zainteresovanost da budemo oslobođeni od patnje i nema ništa loše u vezi sa time. Ipak, vrsta osuđivanja o kojoj ovde govorimo ne dolazi iz našeg čistog srca. U ovakvim slučajevima zdrav impuls da razumemo uzroke patnje biva zatrovan neobuzdanim strastima. Životna energija koju doživljavamo kroz ljudske strasti se sada rasplamsava, obuzima naša srca i usijava nam um.

Sama po sebi, ova životna energija nije ni dobra ni loša. Neutralna je. Ali načinom na koji se manifestuje podstiče predstave o dobrom i lošem. Način na koji se odnosimo prema ovim predstavama može nam omogućiti da preuzmemo odgovornost za svoju patnju. Kako vidimo, naše iskustvo je ono što određuje da li idemo kroz život osuđujući kada god patimo ili smo, kada patnja



naide, učvršćeni u nameri da budemo slobodni.

Šta mi, dakle, možemo da uradimo? U prethodnim razmišljanjima o zaljubljanju istraživali smo kako, na vrhuncu snage i životnosti, možemo da skliznemo u stare načine sužavanja svesnosti i tako izgubimo lepotu i slobodu stanja “biti pun ljubavi”. Razmatrali smo kako se ovo događa kao posledica naše nesposobnosti da prihvatimo punoću života, sa svom njegovom energijom. Ova nesposobnost proizilazi iz navikom pokretanog straha, koji rezultira našom hroničnom ograničenošću da živimo životom punoga srca. Umesto da budemo oslobođeni onime što obećava da nam pruži sreću bez kraja, završimo tako što sve to pokvarimo i postajemo ovisni jedni o drugima kroz vezivanje.

Nije li to slično sa osuđivanjem? Kada ne dobijemo ono što želimo, ili dobijemo ono što ne želimo, ili izgubimo ono u čemu smo uživali dok smo ga imali, patimo od bola razočarenja, tuge i očajanja. Energija se razbukti i počinjemo da gorimo. Početna reakcija se pretvara u ozlojeđenost i jarost. Kako se oluja pojačava i penje u glavu, tako počinjemo da tražimo koga ili šta bismo mogli da osudimo. Ubeđeni smo da nismo u stanju da podnesemo bol – kao vulkan koji zemljina kora ne može da zaustavi – i onda energija izlazi u vidu eksplozije i pada na objekat našeg osuđivanja. Zato što nam se čini da je pritisak izazvan frustracijom iznad granice tolerancije, energiju srca usmeravamo van sebe.

Ako sve ovo uočimo, vidimo i onu tačku u kojoj se stvari mogu promeniti. Ukoliko smo spremni da ovako reagujemo, moguće je da se, umesto da postanemo još krući u prijanjanju za stvari koje želimo, otvorimo i prihvatimo te strasti. Pripremati se uz ovakvu vrstu kontemplacije znači povećavati izgleda za punoću uma onda kada nam bude najpotrebnija.

### *Ispravna priprema*

Svi znamo kako je to kada smo obuzeti strastima. Prema tome ne

treba da čekamo da se to desi, pa da onda nešto preduzimamo. Ispravna priprema je način na koji možemo da se zaštitimo od sopstvenih štetnih navika. Uspostavljajući unapred ovu vrstu razumevanja, mnogo je manja verovatnoća da ćemo da skliznemo nazad u stari način života. Sila navike je sada obuzdana punoćom uma. Ovakva vrsta promišljene odmerenosti nije isto što i slepo potiskivanje za koje se bojimo da će nam se vratiti u budućnosti u mnogo moćnijoj formi.

Praktikujući ovakvu odmerenost, stvaramo uslove da prozremo privid patnje. Razvijamo sposobnost da prevaziđemo to stanje inertnosti koje nas uvek iznova vezuje za ponižavajuće stanje “gubitništva”. Kada iskusimo stanje odsustva straha koje nam je poznato kao ljubav, u iskušenju smo da ščepamo njegovu lepotu, verujući da ćemo tako učiniti da ona traje. Ali kako se povećava uvid u ispravnu odmerenost i svojim sjajem nadjačava stare bolne navike, ljubav se pročišćuje. Poređenja radi, kada smo povređeni, težimo da reagujemo odbacivanjem, tražeći nekoga ili nešto da okrivimo. Ali usmeravanje strasti ka spolja, na neki spoljašnji objekat, čini nas slabim i ovisnim. Ukoliko možemo dovoljno dugo da ostanemo sa tom energijom, opirući se iskušenju da pokušamo da je se oslobodimo, onda će ona rasti sve dok se zidovi koji nas drže u zatvoru ne sruše. I tada se naša svesnost otvara. Biti obuzdan, sa svesnošću koja zna, predstavlja ujedno i transformaciju. Svesno obuzdavanje je pogonska snaga koja nas oslobađa.

Nakon što smo svesno prošli kroz takvo proširenje svesnosti, sasvim nam je jasno da nismo bespomoćne žrtve svojih unutrašnjih strahova. Transformacija divljih strasti kroz svesnost znači da potpuno drugačije gledamo na njihovo rasplamsavanje. Otkrivamo da u nama postoji malo više prostora za njih – barem dotle dok sami sebe ponovo ne sputamo. Ne posmatramo ih više kao neprijatelje kojima neprekidno moramo da se odupiremo. Od ovoga momenta nadalje imamo drugačiji pogled na patnju.

Učenje koje nam kaže da puna svesnost o patnji vodi do oslobađanja od patnje sada postaje istina na jedan novi način. Od sada, kada se pojavi bol kao što je razočarenje, razumemo da pravi put jeste zaustavljanje impulsa da osuđujemo, a ne mučno, beskrajno trpljenje. Dozvoliti da pritisak strasti u nama poraste, dok u isto vreme ostajemo mirni i fokusirani sa jednim stavom zanimanja, to je put do novog razumevanja. Drugim rečima, naša patnja, posmatrana na ovaj način, postaje ključ koji otvara upravo ona vrata zbog kojih smo se osećali kao u zatvoru.

Trebalo bi da razmotrimo još jednu stvar, a to je rizik da, kada okusimo plodove prakse i oduševi nas prostranstvo proširene svesnosti, postanemo jalovi i uobraženi. Možda pomislimo: "Transformisao sam svoj bes". Ovo znači ponovo se izgubiti. Energija koja nas je zaista oslobodila skućenog prostora zgrčenog srca, nije ista kao i energija naših obmana. Nije "ja" to uradilo. To je uradila priroda. To je uradila *Dhamma*. Tvrdnja koju izričemo je zapravo samo ona stara navika koja ponovo diže glavu. Ali i odatle možemo nešto da naučimo. Možemo još jasnije da uvidimo kako neprobuđeni ego neprestano pokušava da dosegne sigurnost vezujući se za bilo šta. Impuls probuđenja, međutim, traži jedino istinu: nema slobode kroz vezivanje.

Nadam se da će nam ovo razmatranje svima pomoći da naučimo kako da budemo obazrivi.

## Susret sa svojim besom

*Kao što u kuću dobro pokrivenu  
kiša ne prođire,  
tako ni u um dobro uvežban  
strasti ne prodiru.*

*Dhammapada, stih 14*

**S**trast besa je nešto o šta se većina nas saplete, barem s vremena na vreme. Za neke od nas to je glavna borba u životu. Korisno je shvatiti da smo u poziciji da efikasno sagledamo takvu situaciju samo kada imamo određeni stepen smirenosti, kada smo u stanju da sve to posmatramo hladne glave. Ako gorimo plamenom strasti, jednostavno nemamo takvu perspektivu ili jasnoću. Naravno da smo i u takvim uslovima sposobni za neku vrstu razmišljanja, ali će ono biti vođeno uslovljenostima, u očajničkom pokušaju da nađemo izlaz iz bola zarobljenosti. Bilo da je u pitanju bes, požuda ili strah, krećemo se strogo ograničenim putevima navike, ne bismo li se oslobodili nemira koji nas opseđa. Iskoristimo ovu priliku da razmotrimo prirodu ovih strasti.

### *Ponovno razmatranje neprijatelja*

Krajem 1987. godine južnim delom Engleske i Francuskom harao je uragan. Na milione drveća je iščupao iz korena. Oko jedne trećine hrastovih stabala u našoj manastirskoj šumi bilo je obreno.

Zaista tužan prizor, koji je mnoge obeshrabrio. Ipak, već nakon pet godina naša šuma je ponovo lepa, otvorenija i svetlija nego ranije. I ne samo to, nego mi ovde u Harnamu imamo i koristi od uragana, u vidu ovog divnog poda u sali za meditaciju, načinjenog od punog hrastovog drveta.

Meni uragan stvara sliku onoga što se obično dogodi kada se suočimo sa stvarima koje ne volimo. Odmah takve stvari vidimo kao neprijatelje i skloni smo da ih uzmemo kao dokaz da nešto ne ide kako treba. Zbog toga što sledimo to inicijalno opažanje, ne dajemo sebi šansu da ponovo razmotrimo svoju procenu. Posledica je da se ponašamo na način koji može da ima ozbiljne, a često i tragične posledice.

Priroda je u stanju da nas pouči kako da razvijemo mudrost, tako što će nas podstaknuti da razmotrimo svoje inicijalne reakcije, a one su proizvod navika i u nama stvaraju osećaj ugroženosti i potrebu da kritikujemo. Kada se osetimo povređenim i ugroženim situacijom u kojoj smo, lako se dogodi da reagujemo sasvim kratkovidno. Naša neistrenirana i neukročena strastvena priroda je takva da kada bes naraste, on nas potpuno obuzme i onda pogrešno procenjujemo situaciju. Ova divlja energija, ukoliko njome ne baratamo mudro, budi u nama želju da povređujemo druge. Možemo se setiti Budinih reči: “Vređao me je i zlostavljao, svladao me i opljačkao. Koga takve misli muče, u tom se mržnja ne smiruje.” Vrelina se penje iz stomaka, tako da bes može da zagospodari srcem i onda se penje sve do glave. Ukoliko smo neobazrivi, taj bes počinje da izlazi kroz naša usta i udove ili može da se kovitla u glavi i izluđuje nas najrazličitijim idejama i fantazijama. Sve ovo može da potraje dotle dok se sva energija ne utroši.

### *Stupnjevi rastresenosti usled strasti*

Kako nas je Buda poučavao da pridemo ovakvim stvarima? Često je podsticao ljude na nešto što se na pali jeziku zove *yoniso ma-*

*nasikara* – mudro razmatranje ili mudra kontemplacija. Obuzdavanje na planu morala i voljna kontrola zauzimaju važno mesto u učenju kako da transformišemo svoj bes, ali da bismo ih učinili delotvornim, pomaže nam temeljna priprema. Ne treba da čekamo da budemo obuzeti besom, pa da ga onda kontempliramo. Kontemplacija naših raspoloženja ili reakcija vođenih besom veoma se razlikuje od stanja u kojem smo preplavljenosti besom i fabrikujemo još više besa i ljutih misli. Razlika između ova dva stanja, fabrikovanja i kontemplacije besa, jeste u tome da kada kontempliramo možemo da prekinemo misaoni proces bez mnogo napora i da se udobno vratimo tišini – možemo da slušamo tišinu. Sposobni smo da se distanciramo od zamaha mentalne aktivnosti. Tada se vraćamo osetima u našoj utrobi, u našem srcu, na našem licu. Ukoliko fabrikujemo, mi smo gonjeni tim besom i gubimo kontakt sa telom.

Kao pomoć pri ovom mudrom razmatranju Buda je ponudio specifičan model različitih stupnjeva intenziteta raspoloženja i mentalnih poremećaja. Ima prepreka, govorio je, koje nastaju u umu i nisu jako značajne, tako da će ukoliko ih ignorišemo same od sebe proći. Ima i druga vrsta prepreka koja će proći ako se, kada ih primetimo, namerno okrenemo ka objektu meditacije. Taj tip poremećaja ima u sebi sasvim malo energije.

Postoji i treća vrsta poremećaja sa većim nivoom intenziteta, kojem ne možemo tek tako da okrenemo leđa. Ako to i pokušamo videćemo da ne deluje – poremećaj nam se stalno vraća. Zato moramo da odložimo svoj objekat meditacije, pogledamo direktno u tu pojavu i generišemo protivsilu. Ako, na primer, um obuzme bes, ono što pomaže jeste generisanje sila ljubavi i saosećanja.

Postoji još jedan tip prepreka, gde moramo da analiziramo tu prepreku pre nego što um oslobodimo od nje. Moramo da se zapitamo: “Šta se ovde događa? Otkuda sad ovaj bes?” Zaista moramo dobro da osmotrimo tu strast i njezinu energiju, da se

prisetimo tri karakteristike svega postojećeg: prolaznosti, patnje i nepostojanja trajne suštine.

Na kraju, susretnemo se i sa takvim poremećajima za koje nam je Buda rekao da sve što možemo da uradimo jeste da jezikom upremo u nepce, stisnemo zube i izdržimo dok ne prođu. Ovde je intenzitet toliki da ne možemo da se sa njim nosimo u trenutku dok poremećaj nastaje.

Ja lično sam otkrio kao vrlo korisno da sam sebi razjasnim ove nivoe intenziteta poremećaja. Jer ne možemo ulagati istu vrstu napora prema svakom ometanju koje se javi tokom meditacije. Vrlo je važno znati da sa nekim od ometanja možemo da se pozabavimo odmah. Kada se javi snažna strast, ponekad jedino što možemo da uradimo jeste da je izdržimo, ne da protiv nje delujemo. Ne dopuštamo joj da ide nagore, u glavu i pokrene nekontrolisane misli. Pažljivo i sabrano održavamo to iskustvo besa tamo gde smo ga prvo uočili, u telu i u umu. To nije potiskivanje – što bi bila jedna slepa reakcija – tako da ne treba da se plašimo ovakvog pristupa. Radi se o svesnom izboru da se uzdržimo od svoje sklonosti da popuštamo. Ako popustimo i počnemo da delujemo telom, govorom ili umom, tada stvaramo *kammu*, koja pak, slično bacanju kamena u jezero, stvara talasiće. Možda ćemo u tom trenutku pomisliti da će nam biti lakše ako otpustimo tenziju, ali stvarnost je potpuno drugačija i zato nas je Buda podsticao da preduzmemo sve što je potrebno kako bismo je izdržali. Možemo svesno odabrati da se susretnemo sa svojim gnevom. Možemo odlučiti da ne delujemo njime vođeni, niti da ga potiskujemo. Možemo odabrati da ga izdržimo.

U slučaju borbe sa zaista nadmoćnom emocijom, Buda je upotrebio poređenje kada jak čovek obori slabijeg od sebe. Mi zapravo nešto obaramo i pritiskamo na tlo. Kao kada treba da neutrališemo čoveka koji je pijan i ne zna šta radi. Zamislite sebe na nekom javnom mestu gde svako mirno ide svojim putem, ali se onda pojavi neko potpuno rastrojen ili pijan i počne da se ponaša

opasno po okolinu – neko zaista nekontrolisan. U takvoj situaciji jednostavno ga pritisnemo svom težinom na tlo i držimo. Ne prilazimo mu i kažemo: “Šta nije u redu? Hajde da o tome malo porazgovaramo.” Ono što treba učiniti jeste da ga zaustavimo i tako držimo dok ne dođe sebi. Tek tada možemo se prema njemu ophoditi na civilizovaniji način.

Dakle svesno obuzdavanje je prva linija odbrane protiv napada nekontrolisanog besa. Ne činimo situaciju još gorom tako što ćemo slediti taj bes. Iako nas može staviti na velike muke i zahtevati od nas i poslednji atom snage za obuzdavanje, on će ipak na kraju proći.

### *Verovanje u bes*

Drugi vid mudrog razmatranja besa jeste da vidimo da li ćemo zaista – kao što verujemo kad smo obuzeti njegovim požarom – idući za ovakvom emocijom popraviti stvari. Jedne večeri sam u manastiru govorio o besu i neko je postavio sledeće pitanje: “Kako da se oslobodim besa kad se tako dobro osećam sledeći ga?” A onda nastavio: “Zaista volim da napadnem osobu za koju smatram da je stvarno glupa”. Nisam znao šta da odgovorim. Ako smo ubeđeni da je dobro da budemo agresivni, tada malo toga možemo promeniti. Međutim, ako smo posvećeni vežbanju meditacije i uspevamo da stignemo do smirenja srca, tada znamo kako je lepo srce oslobođeno besa. Samo ako ne znamo za takvu mogućnost bivamo ulovljeni u zamku. Iz ugla identifikovanja sa telesnim čulima, mi strasti osećamo kao deo sebe. Na tom nivou može izgledati primamljivo osetiti tu snagu besa. Kada se osetimo kao da smo u pravu i ozlojeđeni, tada nas jarost zaista ispunjava energijom. Osećaj sopstva je ojačan i to stvara uverenje da je bes dobar za nas. Verujemo da ćemo imati neke koristi sledeći ga. Sve dok dublje ne istražimo ovu stranu sebe samih, u zabludi smo da će nam postupanje u skladu sa besom na neki način koristiti.



Kad ovako sedimo i razgovaramo, takvo ponašanje izgleda glupo, zar ne, ali to se događa. Upravo zbog toga ljudi čine najgore zločine kakvi su, iz perspektive nas koji se nikada nismo našli u ratnoj situaciji, potpuno nezamislivi. Ukoliko nismo živeli u bivšoj Jugoslaviji pre deceniju i po ili u Ruandi – ili ko zna već gde će biti sledeće žarište – i čujemo za sve te pokolje, silovanja i mučenja, neshvatljive užase, veoma nam je teško da uzmemo bilo koji od njih i razumemo ga. Međutim, stvarnost takvih zločina postaje barem zamisliva ako smo istraživali sopstveno iskustvo obuzetosti strastima do tačke kada nas one potpuno kontrolišu. Tada možemo da uvidimo da smo, kada nas osvoji mržnja, kada sebi dopustimo da budemo ubeđeni kako će nam postupanje u skladu sa tom mržnjom rešiti problem, u stanju da učinimo apsolutno sve.

### *Suočavanje sa posledicama*

Ponekad, kad doživimo plimu ili čak izliv besa i onda se ta jarost povuče, trudimo se da zaokupimo sebe nečim drugim, pokušavamo da ne mislimo o tome. Ali takav pristup našim slabostima ne funkcioniše. Razlog zašto smo uopšte bili obuzeti besom jeste da u nama postoji nešto što još uvek nismo uočili.

U takvim prilikama možemo se takođe odupreti impulsu da izbegavamo ono što osećamo i da se umesto toga okrenemo ka tome i primimo ga do kraja. Nešto se u nama može pribojavati da, ako to učinimo, rizikujemo da nas preplavi. Istina je da tom zadatku moramo prići sa taktom i veštinom, ali uz pravo vežbanje možemo sebe pripremiti za potpuno suočavanje sa svim posledicama svoje nesmotrenosti. Te posledice jesu bolne. Ako smo dosledni i ne kritikujemo po navici, upravo ta bolna osećanja počinju postepeno da nam šalju poruku da kad dopustimo sebi da sledimo tu energiju, bez obzira kako to moglo izgledati primamljivo, time samo pogoršavamo stvari. Bivamo nasamareni. Kada

počnemo da osećamo delotvornost ovakvog vežbanja, spremniji smo da se otvorimo za svoje slabosti. Preživевši poniženje gubitka duhovne ravnoteže, možemo se kasnije zaustaviti, razmotriti situaciju i doći do tačke kada priznajemo sebi to poniženje: “Stvarno sam se zaneo, zar ne? – Potpuno sam izgubio glavu.”

Na toj tački može koristiti ako vratimo ceo film. Možda primetimo da je vatra prvo buknila u stomaku i, pošto je nismo odmah uočili, proširila se nagore i zahvatila i srce, zatim glavu i potom počela da kulja napolje kroz usta. Ovakva vrsta kontemplacije nas može pripremiti da sledećeg puta, pre nego što nas zahvati oluja, uspemo da se priberemo. Možemo se prisettiti šta se dogodilo poslednji put kad smo sledili emociju, tako da ovaj put pronađemo druge načine njezinog kanalisanja. Izadite na trčanje – trčite sve dok niste iscrpljeni. Ili se istuširajte hladnom vodom; uradite joga vežbe; meditaciju u hodu – brzim tempom ako je neophodno; uradite bilo šta umesto da postupate vođeni besom, umesto da dopustite da vas on kontroliše, da vas navede da načinite još više loše *kamme*.

Ako pokušamo da kontempliramo šta se događa pre nego što smo se sasvim ohladili, možda ćemo opet biti uhvaćeni u isti kovitlac i početi ponovo da pretresamo događaj: “Bio sam u pravu, potpuno sam ispravno postupio!” i tako dalje. Ali i to je nešto iz čega možemo da učimo, samo ako smo voljni. U početku je možda potrebna neka fizička aktivnost kao način da utrošimo nagomilanu energiju, tako da se lakše smirimo i razmotrimo šta se dogodilo.

### ***Prednosti istrajnog napora***

Još jedan koristan način gledanja na ljutnju je da je vidimo jednostavno kao energiju. Kao energiju koju treba pročititi i transformisati. Ona nije nešto čega se samo treba osloboditi ili mu dati oduška. Ona je nešto što treba razumeti i da bismo to bili u stanju,

svoj odnos prema njoj takođe treba pročistiti.

Prvi nivo pročišćavanja jeste zaustavljanje i obuzdavanje. Obuzdavamo sebe da ne delujemo gonjeni silama koje u nama narastaju, makoliko nam to narastanje moglo biti neprijatno. U takvom sabranom obuzdavanju sadržana je snaga i ona nas navodi do tačke kada smo u stanju da samu tu energiju iskoristimo na inteligentan i kreativan način.

Jedan moj dobar prijatelj je konstatovao da su odlasci kući najbolji barometar uspešnosti prakse u ovoj oblasti. Mislim da ima pravo. Znam da su moji obilasci porodice na Novom Zelandu uvek bili više nego bogat izvor prilika da obuzdam emocionalne reakcije. To su uvek bili naizgled beskrajni nizovi prilika da postanem ozlojeđen. Dok su ostali članovi porodice, koji su imali decu i zarađivali više novca, dobijali pohvale i priznanje, činjenicu da sam sa entuzijazmom i istrajno živio životom monaha preko dvadeset godina niko ne ceni. Kada sam bio mlađi, ta kamena indiferentnost prema mojoj duhovnoj orijentaciji veoma me je onespokojavala i činila ozlojeđenim. Naravno, moj um je sklopio racionalna objašnjenja ponašanja moje porodice, ali u sebi sam i dalje mogao da čujem onaj glas koji kaže: "A šta je sa mnom? Da li se i to nešto računa što svako jutro ustajem i iznova posvećujem svoj život svim živim bićima i naporno radim ne bih li pomogao drugima? I... i..." Redovno bih zapatio upalu grla, infekciju oka ili neku drugu boljku kao simptom svoje unutrašnje borbe sa besom. Kako sam postajao stariji, fizički, a i po praksi, ti unutrašnji glasovi postajali su mnogo tiši. Naučio sam kako je to dobar osećaj kada ne moraš da reaguješ, tako da sam u stanju da se sa svojim ponosom izborim nezleđen. Ne mogu da kažem da glasova nikada nema, ali moj stav prema njima je mnogo drugačiji od onoga kako je bilo. Ustanovio sam da mogu da ih poštujem. Ako ništa drugo mogu da ih istrpim! Sa tom unutrašnjom promenom, posete kući postale su harmoničnije.

Uz pomoć ovakvog vežbanja naučio sam da misli kao što

je ona: "A šta je sa mnom?" vidim kao izraz dragocene energije našeg srca. Naravno, ako baš želimo, možemo dopustiti da uslovljenosti našeg uma preotmu tu energiju i da ona bude straćena na ozlojeđenost i okrivljavanje drugih. Ali isto tako možemo istu tu energiju da upotrebimo za razvijanje snage srca. Strpljenje jeste lekovito; saosećanje jeste lekovito; a zlovolja, bes i ogorčenje nisu neprijatelji tih vrlina. Ta sirova energija samo je indikator gde je naše srce.

Ponekad stanem kraj gomile komposta kod nas u manastiru i registrujem kako je zaista neprijatan njegov miris. Onda nastavljam da razmišljam kako će ta smrdljiva gomila uskoro čitavom vrtu podariti hranu i lepotu. To što se naša srca ispoljavaju na nepročišćen i neprijatan način ne znači samo po sebi da smo mi loši ljudi ili da se odmah treba otarasite te energije. Bilo bi mudro zaustaviti svoju prvu reakciju i zagledati se malo dublje.

Ovakvo vežbanje je ponekad teško, ali donosi rezultate. Kada sam bio mlad monah, neko me je jednom pogodio paradajzom i trebalo mi je nekoliko dana da se povratim od povređenosti. Sada, posle toliko godina, mogu da kažem da mi za tako nešto treba manje vremena. Neću da kažem da me gađaju paradajzom svaki dan, ali s vremena na vreme me sustigne poneka gruba reč. Pominjem ovo kao primer onoga što se menja. Ne zanima me toliko da nikada ne osetim ljutnju. Mnogo je zanimljivije imati slabost da se suočimo sa energijom u svojim reakcijama i preuzeti punu odgovornost za njih – a ne biti njima gonjen. To je jedina energija koju posedujemo. To je energija vežbanja. Naš je zadatak da vežbamo kako bismo prepoznali šta je zapravo ta energija strasti, kako je ne bismo videli kao svog neprijatelja.

Zadatak nam je da sagledamo svoju strasnu prirodu kao nešto čemu se možemo ili prepustiti ili iskoristiti da proširimo mogućnosti u životu. Ako smo, na primer, bili zlostavljani i ostanemo zarobljeni u svojoj ogorčenosti, nesposobni da oprostimo, pre ili kasnije uvidećemo da smo mi ti koji stvaramo to ogorčenje.

Jedan od razloga što to činimo jeste uverenje da od toga imamo koristi. Ali koristi, nema jedino sve više patnje za one koji su u to uključeni. Posmatrajući takav pristup ogorčenju uz pomoć sabranosti i mudrog razmatranja, možemo naučiti da zaustavimo ulaganje energije u njega i otkrijemo prve klice opraštanja. Oprostiti, kao što to često čujemo, ne znači i zaboraviti. Ali može značiti osloboditi se rasipanja energije srca na negativnosti. Ne moramo da energiju ulažemo u negativno. Ako želimo, možemo je usmeriti ka putevima koji vode do slobode od patnje.

Iz perspektive budističke prakse, nema ničeg pogrešnog u tome što osećamo bes. U svojim govorima o sabranosti pažnje na dah, Buda nas podučava da osetimo sve ono što osećamo, ali da ga osećamo *sa pažnjom*. Ako osećamo zadovoljstvo – samo to. Slično tome, ako osećamo bes, tada osećamo bes – ništa više. Neće se naravno naš bes transformiše preko noći, ali kako ga sve više upoznajemo, iskusićemo slobodu koja proizlazi iz odustajanja od borbe sa njim.

Međutim, takva promena nije uvek prijatna. Ima slučajeva kada je zaista izvanredan osećaj ne biti opečen svaki put, ali ima i onih kada se osećamo kao da umiremo. Jer toliko dugo smo se hranili tom divljom energijom, tako što smo joj se prepuštali ili smo je potiskivali. Oslobođanje od zavisnosti ima svoju cenu. Taj proces suprotstavljanja naviknutim reakcijama traži mnogo napora i nikako nije lak. U tu svrhu i postoje sva ta uputstva u raznim duhovnim tradicijama i podrška dobrih prijatelja na ovom putu da nas ohrabre na napuštanje svojih navika, sve dok se ne ustalimo u samopouzdanju. To samopouzdanje nastaje na osnovu osećanja ko smo mi zapravo, rođenog iz svesnosti, umesto ograničenog poistovećivanja sa burnim stanjima tela i uma.

Ovaj prirodni izlaz vodi do uvida koji sagledava “lažno kao lažno”, kako je to Buda formulisao. Kada lažno vidimo kao lažno, tada smo u stanju i da ispravno vidimo kao ispravno. Odbacujući različite lažne načine dolaska do energije, kao što je prepuštanje

besu i pohlepi, prirodno prelazimo na jedan novi odnos prema životu – na pravi odnos prema životu. Tada nam fokus pažnje neće biti toliko izvan nas. Stičemo osećaj za sopstvenu unutrašnju motivaciju – dolazimo li sa mesta namere da druge povredimo ili ne. I u tome znanju stičemo snagu i poverenje.

Sam Buda je govorio da on nema nikakvih neprijatelja. Kako je to moguće, kada je čak i njegov rođak, Devadata, pokušao da ga ubije? Da i ne pominjemo sve one monahe koji su podržavali Devadatu u njegovom pokušaju da se stavi na čelo monaške zajednice. Buda je rekao da nema neprijatelja jer je govorio iz ličnog unutrašnjeg iskustva potpunog jedinstva sa sopstvenim srcem. Pošto nije dopuštao energiji srca da oteče u nesmotrenost, misli ispunjene zlovoljom ga nikada nisu zaokupljale. Za njega je svako, čak i onaj ko je pokušao da ga ubije, bio prijatelj. Zahvaljujući takvom razumevanju, govorio je: “Kao što u kuću dobro pokrivenu kiša ne prodire, tako ni u um dobro uvežban strasti ne prodiru”.

Hvala vam na pažnji.

## Ko kaže da je pogrešno bojati se?

*Stvarno smatraju stvarnim,  
a privid prividom,  
takvi, hraneći se ispravnom mišlju,  
stvarno i pronalaze.*

*Dhammapada, stih 12*

**K**ako se naš kurs meditacije približava kraju i počinjemo ponovo da međusobno razgovaramo, nekoliko ljudi mi je pomenulo kako su se tokom kursa suočili sa mnogo straha. Iako na površini nije bilo ničega čega bi se trebalo plašiti i nismo mogli biti u prijatnijoj i bezbednijoj grupi ljudi, to nije sprečilo strah da se pojavi. Pitam se postoji li bilo ko od nas ko tokom ovog kursa nije barem jednom doživeo strah. I pitam se kakva je bila naša reakcija na taj strah. Ima li ikoga ko nije tom strahu pripisao negativnu vrednost; ko nije sebi rekao da je pogrešno bojati se.

Dakle, ko nam to govori da je pogrešno bojati se? Kada osećimo strah i čujemo u sebi glas koji kaže da ne bi trebalo da se bojimo, ko to govori? Ovo je važno pitanje i želeo bih večeras da ga razmotrim.

### *Pažljivo oslušivanje*

Kada prvi put čujemo ovo pitanje, možda ga čujemo tako kao da je naglasak na “Ko kaže da je pogrešno bojati se?”, dakle na tome

da bismo mogli otkriti ko je taj koji kaže “pogrešno je” i naučiti ga da kaže da je u redu. To bi bila jedna razumljiva vrsta reakcije. Kada naiđemo na nešto što nam se ne dopada, često je prva reakcija da pokušamo da pronađemo ko je za to odgovoran. Ali šta se događa ako naglasak u tom pitanju pomerimo na “Ko kaže da je *pogrešno* bojati se?”

Ako se bojimo, predložio bih da pokušamo da to osetimo do kraja, da se potpuno osetimo uplašenim. Neophodno je razumeti da nam upravo taj lik koji kaže “Pogrešno je bojati se” govori i da je pogrešno osećati razne druge stvari. On ili ona neprekidno procenjuje i osuđuje. To je isti onaj koji se ushićuje ovim svetom, konzumira svet, hrani se svetom kroz pohvalu i pokudu.

Buda je govorio da je hraniti se pohvalom i pokudom isto što i hraniti se tuđom pljuvačkom, onim što je bolje ispljunuti ili povratiti. Takav opsesivno kritičan um hrani se zauzimanjem pozicije sudije, deljenjem stvari na ispravne, pogrešne, dobre ili loše. Deo nas zaista uživa da bude superiorian donoseći takve procene.

Isti taj deo počinje da uživa u pohvalama kada stvari idu dobro i kada nam se doživljaj života čini prihvatljivim. Glas kaže: “Stvarno si sjajan, odlično to radiš. Ubrzo će razni ljudi žudeti da čuju tvoje bisere mudrosti. Na pravom si putu.” Taj se lik hrani pohvalom i pokudom, dobitkom i gubitkom, uspehom i neuspehom. To je onaj deo nas za koji je Buda rekao da je rob ovoga sveta. Energija koja ga održava u životu jeste lažna i ima svoj kraj.

Ne moramo se osećati loše kad i kod sebe naiđemo na takvu lažnu energiju. Ne moramo da je osuđujemo. Potrebno je samo da je prepoznamo kao takvu. Ono što prepoznaje taj lažni put jeste samo po sebi stvarno. Buda je rekao: “Uvidevši lažno u lažnom, dostižemo ono što je stvarno; zamenivši stvarno lažnim, ostajemo zarobljeni lažnim”. Kada vidimo da trošimo lažnu energiju, a to se događa kada osuđujemo strah u sebi, prepoznamo tu sklonost. Poistovećivanje sa tim kritikovanjem i osuđivanjem



stvara vrlo ograničen identitet, jedan krajnje naporan identitet. To znači da se uvek upinjemo da uspemo i pobedimo. Uvek ćemo pred sobom imati nekakvog neprijatelja kojeg ćemo morati da se oslobađamo. Nasuprot tome, onaj ko ide stazom izvan ispravnog i pogrešnog, dobra i zla, postoji kao svesnost koja vidi, koja sluša, koja zna i koja sa radošću prima svako iskustvo.

### ***Strah je samo to***

Dakle, vežbanje je način oslobađanja od sklonosti da se prepuštamo navici kritikovanja, stajanja u odbranu ili protiv našeg straha ili bilo čega što doživljavamo. Naše vežbanje jeste zauzimanje stava onoga ko u polje svesnosti prima ono što jeste, koji osluškuje u tišini i oseća se slobodnim. Strah je upravo to što jeste – ne kritikujmo ga. Strah u početku znači: “Ja se bojim”. Ali ako nastavimo da ga osluškujemo i osećamo, to “ja” se razlaže i ostaje samo taj osećaj straha. Strah. I svesnost, prisutnost u sred našeg iskustva, ni odgurivanje ni privlačenje, ni prihvatanja ni odbacivanje, ni za ni protiv. Ali to ne znači da pri tome uzimam tu svesnost kao novi fiksirani identitet. Svaki osećaj želje da nešto posedujemo i budemo sigurni možemo takođe jednostavno prihvatiti.

Tada počinjemo da razumemo kako naša želja i strah idu zajedno, da su neraskidivo povezani. Kada uočimo tu vezu između želje i straha, ne želimo više da se izgubimo u toj želji, jer vidimo da kad god se izgubimo u tome što želimo ujedno jačamo svoj strah u pogledu budućnosti. Strah jeste druga strana želje. Ako je “ja” obuzeto željom, ono što to “ja” ne uviđa jeste koliko sam obuzet i strahom da neću dobiti ono što želim. Ako živimo slobodno sa svojim osećanjima želje, žudnje, žeđi, ako živimo i onda vidimo jasno, znamo precizno, tada je strah da nešto nećemo dobiti samo to što jeste, ništa više, nikakav problem. Međutim, ako se vežemo za želju da nešto dobijemo, takođe se, čak i ako to ne uviđamo, vezujemo i za strah da to nećemo dobiti. I onda se pita-

mo otkuda u nama toliko straha. Zašto ljudi koji su vrlo imućni, koji žive raskošno, imaju i više strahova? Zato što više slede želju. Strah i želja idu zajedno. I kako radimo na tome da budemo iskreni sa jednim, otkrivamo i jedan iskreniji odnos sa ovim drugim. Ako želimo da se oslobodimo prekomernih želja, onda moramo da vidimo kako se osećamo u vezi sa strahom. Kada se uplašimo, primamo taj strah u polje svesti. Ako je to zasta jak strah, što se može dogoditi ponekad, ako je to panika, pokušajmo barem da se setimo da umirimo sklonost da odmah kažemo: ovo ne valja. Ne kažemo ni da je u redu; ne pokušavamo da se dobro osećamo u vezi sa time. Ali na taj način prigušujemo one glasove u sebi koji govore kako je loše ukoliko se bojimo. Nije loše bojati se, nije dobro bojati se. Kada osetimo strah, hoćemo da ga osetimo do kraja, slobodno, bez procenjivanja. Nismo ni za ni protiv straha.

Kako naša svesnost stiće kvalitet da može više toga da obuhvati, u stanju smo da i svoj doživljaj straha primimo u svest, imamo priliku da ga bolje proučimo. Možemo ga analizirati dublje, na svoj način, ne čitajući knjige ili tek razmišljajući o strahu. Razmišljanje nam ne pomaže mnogo kad se zaista uplašimo. Jer tada možemo da slušamo, osećamo, posmatramo grčenje čitavog tog tela-uma koje doživljavamo kao strah.

Strah nije nekakva stvar; on je jedna aktivnost. Strah je ograničavanje i sabijanje energije srca. Kada se nađemo u nekoj fizički opasnoj situaciji, krvni sudovi u našem telu se grče i sužavaju, postajemo napeti, dobijamo više energije i brzo izlazimo iz te situacije. To je ono što bi trebalo da se dogodi, to je je jedna primerena reakcija. Ali često se ista stvar desi zbog nekog umišljenog razloga ili pretnje. Razvijamo vrlo kompleksne obrasce izbegavanja, da bismo na kraju uvideli da smo mi ti koji stvaramo taj strah. Na neki način postajemo njegovom žrtvom. I u tom stanju bespomoćnosti jedina stvar koju smo u stanju da uradimo jeste da ocenimo kako je to pogrešno, da zaključimo da smo na gubitku. Ali moguće je da uz pomoć razvijene, blistave svesnosti odemo

izvan tih grčevitih reakcija, da se oslobodimo procenjivanja i čak i potrebe da razumemo. Svesnost je samo spremnost da nešto primimo takvo kakvo jeste.

Kada svetlost zaseni ovakve mračne reakcije poricanja i izbegavanja, dinamička aktivnost straha koji stvaramo sama se od sebe otkriva. Osećamo da se to događa, osećamo da smo upravo mi odgovorni za to grčenje koje remeti osećaj života, koje eliminiše mogućnost lepote, inteligencije, ljubavi. Možda ćemo uspeti da uvidimo kako je mogućnost da volimo uvek bila tu. Zapravo, to je najprirodnije stanje. Vidimo da jedina stvar koja osujećuje jeste to grčenje usled straha, a koje činimo iz pomanjkanja svesnosti. I možda ćemo, ako uspemo da se sami u to uverimo, prestati da se upinjemo da više volimo, prestati da pokušavamo da se ne plašimo. Gubljenje je vremena truditi se da više volimo. To je kao da pokušavate da zaradite novac kada već u banci imate čitavo bogatstvo.

### ***Zašto okretati leđa stvarnosti?***

Ako uvidimo da smo mi ti koji zaklanjamo sjaj srca, tada možda počnemo da osećamo šta se nalazi iza te sklonosti da sprečavamo, koja je postala navika. Ako se to desi, tada nas upravo ta sklonost zainteresuje, a ne neka poboljšana slika o sebi koju pokušavamo da napabirčimo. Tada nam to “ja” koje ne komentariše, sve oprašta, zrači ljubavlju, svima je prihvatljivo, zaokruženo, ljupko, usavršeno, izgleda kao jedna sasvim neprivlačna fantazija; bleđa i nezanimljiva. Ono što je zanimljivo, što je istinski privlačno jeste mogućnost da iskusimo stvarnost bića u sred sopstvenih reakcija. Ne pretvaramo se da se ne plašimo, ne pretvaramo se da nam ne prijaju pohvale, ne pretvaramo se da nam ne smeta tuđe kritikovanje. Ali kada, na primer, osećamo da nas kritikuju i to nam se ne sviđa, primamo to u celosti. Zašto okretati leđa stvarnosti? Kada nam prija dok nas neko hvali i ističe, prepoznamo to što

jeste. Kada se plašimo, kažemo: “Da, plašim se”. Osećamo ono što osećamo sve dotle dok nema distance, nema rascepa unutar nas i jedno smo sa onim što osećamo.

Dok pokušavamo da ovo uradimo postoji realan rizik da naiđemo na više strasti nego što smo u stanju da podnesemo. I ako se to desi, moramo priznati kako nam je neophodno da ojačamo svoj osećaj zadovoljenosti, da povećamo stabilnost karaktera. Ponizno to prepoznavamo, ne pokušavamo da to odgurnemo, ne pokušavamo bilo šta da preskočimo, da zaobiđemo bilo koji stupanj ili iskustvo, ne pokušavamo da postanemo prosvetljeni ili nešto slično. Priznajemo svoje ograničenosti i vraćamo se vežbanju pažnje, sa zanimanjem se posvećujemo praksi meditacije na dah. Hoćemo to da radimo ne zato što je to dobro ili ispravno ili nam je neki stručnjak rekao da bi to trebalo da radimo, već zato što želimo da steknemo snagu i veštinu, kako bismo se prepustili stvarnosti, a za šta na ovom stupnju barem, predosećamo da je moguće.

Ako vežbanju *samadhiya* priđemo sa ovom vrstom iskrenog zanimanja, onda nas ono neće odvesti do borbe sa samim sobom, neće nas odvesti u samoprocenjivanje po navici istog trenutka kad naiđemo na sopstvena ograničenja. Neizbežno je da ćemo, kako intenziviramo osećaj srca kroz vežbe kao što su zavet ćutanja i fokusiranje uma, prolaziti područjima u kojima se ne osećamo kompletnim, celovitim ili sigurnim. Tako mora biti. Strah može biti zdrava reakcija kad se krećemo opasnom teritorijom. Reći da se plašimo ne znači reći da smo nedorasli. Ađan Ča je imao običaj da kaže: “Pa ako hoćeš da pretrčiš auto-put i treba da se plašiš; to je opasno!” Zato budimo obazrivi ako naiđemo na reakcije na strah kao što su: “Grešiš, ne uspevaš jer se plašiš”.

Probajmo da ih saslušamo sa više strpljenja i sa dubljom naklonošću.

## Moć paradoksa

*Poput zemlje trpeljiv,  
poput grada čvrst,  
čist kao jezero bez mulja  
– za takvog preporađanja nema*

*Dhammapada, stih 95*

**P**itanje: Kako uspostavljate ravnotežu između društvene akcije i spokojstva, odnosno prihvatanja stvari kakve jesu? Osećaj nepravde je često pokretačka sila za delovanje i istrajavanje. S obzirom da je moj posao da proveravam ključne procedure u različitim kompanijama, kako da izbalansiram ove različite vidove moje prakse? Nedelovanje mi liči na namerno zabašurivanje, a verovatno bih i izgubio posao.

*Ađan Munindo:* Tačno da se možemo osetiti uhvaćenim unutar konflikta između toga da, sa jedne strane, zaista nešto učinimo u vezi sa problemima društva u kojem živimo i, sa druge, načina na koji razumemo Budino učenje o negovanju spokojstva. To dvoje se čini kao paradoks – bolan paradoks – i izgleda nam kao da se tu krije nekakva kontradikcija. Čujemo da nam učenje kaže: “Stvari su takve kakve jesu”. Možda vas to ljuti ili frustrira. Možda kažete: “Ne, to nije dovoljno dobro.”

Svet u kojem živimo pun je nepravdi i događaju se stvari koje su jednostavno pogrešne. Većina nas ima jasan osećaj da postoji ispravno ponašanje i pogrešno ponašanje. I borimo se oko

toga kako da održimo vrednosti do kojih nam je stalo i u isto vreme produbimo svoju kontemplaciju. Ono što meni pomaže u tome jeste razumevanje da se deljenje na dobro i loše u ovom svetu – svetu oko nas – odigrava u jednoj specifičnoj dimenziji našeg uma. Međutim, postoje i druge dimenzije u kojima mi nužno ne mislimo na tako diskurzivan način. Možda ste osetili kako izgleda kada je um stišan, ali ipak funkcioniše jasno znanje. U toj dimenziji svog uma navedeni smo da razmatramo na drugačiji način. Tu možemo naučiti da, na primer, prepoznamo one skrivene stavove kojih se držimo – stavove koji u velikoj meri određuju i naše misli na površini. Moramo biti svesni tih dubljih dimenzija, tako da smo spremni da sa pouzdanjem reagujemo u svakoj situaciji u kojoj se nađemo. Dobar deo formalnog vežbanja okrenut je stvaranju pogodnih uslova da se suočimo sa tim skrivenim stavovima i tendencijama u svom umu.

### ***Um opsednut kritikovanjem***

Danas sam sa jednom osobom razgovarao o sklonosti koju skoro svako od nas poseduje – ja je zovem “um opsednut kritikovanjem”. Postoji tendencija u umu da uvek bira stranu ili se protivi činjenicama. Nalik je sportskom komentatoru koji stalno ponavlja: “Ovo je dobro, ovo je loše; ovo je ispravno, ovo je pogrešno; dobro ti ide; praviš budalu od sebe; trebalo bi ovakav da budeš; nije trebalo to da kažeš, on nije trebalo to da kaže, nego ovo; ona treba da je ovde...” To je jedna beskrajna bujica raznih “treba” i “ne treba”, a sklonost da razmišljamo na ovaj način je tako dugo u nama da verovatno i ne znamo koliko u stvari sve prožima.

Kada smo na kursu meditacije, imamo sreće da vežbamo u apsolutno uprošćenoj situaciji. Skoro i da nema stvari koje nam odvlače pažnju. To je korisno fokusiranje pažnje ka unutra, te ona u tako tihoj sredini postaje sve suptilnija. Ukoliko razvijemo osećajnu pažnju na pravi način i ako je primenimo u pravo vreme,

možemo prepoznati ovu tendenciju da donosimo sud o svemu i onda početi objektivno da je posmatramo.

Na primer, recimo da se u umu javila želja za pohvalom i potvrđivanjem. Čini vam se da je krajnje vreme za potvrdu vaših talenata i kvaliteta i hteli biste da čujete nekoga ko ih hvali. Onda pomislite: “Jednostavno ću otići i nekome pokazati moje kvalitete i onda će me on pohvaliti”. Iako možda suviše grubo predstavljam stvari, činjenica je da naš um često deluje na ovaj način. Znači javila se ova želja i kada je prepoznamo počinjemo da razmišljamo, “Oh kako je to grozno! Ovo ne bi trebalo da se događa; trebalo bi da sam iznad želje za uzbuđenjem i pohvalom. Vežbam svih ovih godina i još uvek posedujem ovakva stanja uma”.

Jednom sam se žalio ađan Čau koliko nemam sreće zbog svih zdravstvenih problema koje sam imao, nadajući se da će pokazati malo simpatije, a on mi je strogo odgovorio: “Da ne treba da bude tako, ne bi ni bilo tako”.

Sve što se događa u našim životima događa se kao rezultat nekog uzroka. Postoje uzroci za svaki fenomen koji se pojavljuje, kako spolja, tako i unutra, pa stoga bez sumnje ti fenomeni *treba* da su tu. Postoji uzrok zašto se javljaju takve misli. Postoji uzrok zbog čega osećamo to što osećamo. Zanimljiva stvar kod nerazumevanja ovog problema nije to da se javljaju ovakve misli – njihovi uzroci leže u prošlosti i nad njima nemamo kontrolu – već to da sebe osuđujemo zato što imamo takve misli. Time što govorimo sebi “Ne bi trebalo da mislim ovo ili da osećam ono“, postavljamo prepreke na putu samospoznaje. U stvari, zagađujemo svoju svesnost.

Da bismo razumeli šta se događa u dubini uma možemo iskoristiti ovaj kurs meditacije da postanemo suptilniji i rafiniraniji u dovoljnoj meri da dopremo do te dimenzije i sagledamo je na drugačiji način od onoga na koji smo navikli. Ako smo dovoljno pažljivi i spretni, možemo naučiti kako da zaustavimo sve one navike koje su uzroci naših nevolja.

Ovo je primer suočavanja sa našim osnovnim pogledom na život, sa načinom na koji prilazimo životu. Ukoliko kroz život prolazimo sa umom opsednutim kritikovanjem, to će nas držati u stanju podeljenosti. Osećaćemo se kao da smo stalno pred nekim izazovom; nećemo imati unutrašnjeg mira. Ova tendencija je toliko duboko ukorenjena u nama da mislimo da je prirodna. Ali nije; ona je nešto što smo navikli da činimo. Srećom, možemo naučiti kako da se od nje odviknemo, tako da više ne trošimo energiju na neproduktivan i štetan način.

### *Svesnost oslobođena osuđivanja*

Na ulaznim vratima jedne crkve u centru Njukasla piše: “Mrzite zlo. Volite dobro”. Ukoliko ste odgajani sa takvom vrstom uslovljavanja, a većina nas jeste, neizbežno ste ovim dovedeni do unutrašnjeg stanja podeljenosti. U skladu sa tim učenjem – za koje sam siguran da je u suprotnosti sa Isusovim – Bog voli dobro i mrzi zlo. Dobro on zagrljajem vodi u raj, gde će večno biti srećni, a loše baca u pakao, gde će zauvek patiti. Sa ovakvom vrstom uslovljavanja, kada uprkos prepoznavanju svojih mana želimo da budemo moralni, počinjemo da glumimo Boga. Mi tada gradimo svemoćnog tiranina u našem umu, čiji je presto stalna osuda. Završavamo tako što zauzimamo stranu za i protiv nas samih – a to je užasno i to je ono što nas kida.

Dobra vest je da zauzimanje strana nije obaveza – ne moramo to da činimo. Ne moramo da pratimo ove nagone. Uz jednostavnu, pomnu, dobronamernu, strpljivu pažnju možemo ih prepoznati kao tendencije uma. One nisu um! One nisu ono što smo mi. I na taj način što ih uočavamo, malo-pomalo, prestajemo da bivamo zahvaćeni njima. Sve dotle dok ne počnemo da igramo njihovu igru, a to je osuđivanje uma koji osuđuje, recimo: ‘Ja ne bi trebalo da osuđujem’, sve dotle eliminišemo silu koja ovim tendencijama daje snagu. Tada upoznajemo um opsednut kritikovanjem



kakav on zaista jeste. I on je baš takav. Nema ničeg lošeg u osuđujućem umu. Njegova sposobnost da procenjuje i bira je važan deo inteligencije koju mi kao ljudska bića koristimo radi bezbednosti i preživljavanja. Problem je što je njegov uticaj u svakodnevnom životu postao disproporcionalno velik i što nikada neće da se umiri! Pažljivim i osećajnim istraživanjem videćemo njegovu hiperaktivnost u pravom svetlu i vratiti tu diskriminativnu funkciju tamo gde joj je mesto. Šta god da se događa, doživljavaćemo to sa punom pažnjom, ali smireno i sa dozom staloženosti. Svakog trenutka kada osuđujući um vidimo objektivno – onakav kakav jeste – pročišćujemo svoj osnovni pogled na život.

Ovakav posao treba obaviti u dubljim dimenzijama bića. Mogu da kažem da ako smo dovoljno sposobni da se krećemo u i van ovih različitih dimenzija, postaćemo vični u suočavanju sa vrlo kompleksnim problemima. U svakodnevnom životu možemo odvojiti vreme, trideset minuta dnevno, za formalnu meditaciju i ova sposobnost će se razvijati. Čak i deset minuta kvalitetne meditacije, biti miran i povlačiti se do tog primarnog osećaja, koji je jedan apsolutno neosuđujući odnos prema životu, povlačenje do savršene receptivnosti trenutka, može nam doneti ogromnu korist. Nazovite to meditacijom, kontemplacijom, nazovite to kako god hoćete! To je način odvajanja vremena da bi se vrednovao taj deo života, da se ta sposobnost održava vitalnom. Garantujem da ćete, kako budete uranjali u uobičajene radne aktivnosti tokom dana, u kojima se susrećete sa ljudima u različitim situacijama, donosite odluke i tako dalje, otkriti da su vaši temelji postali stabilniji. Odluke koje budete donosili biće plod pročišćenosti osnovnog pogleda.

### *Otvaranje ka paradoksu*

I tako, iako paradoks ili konflikt mogu da se jave, negde u sebi znamo da je to očigledan i vidljiv paradoks, i da uz svesnost i

obuzdavanje možemo da mu dozvolimo da jednostavno bude, bez onog osećaja koji nas goni da reagujemo i pokušamo da ga rešimo. Zbog ovoga je izuzetno važno da pročistimo svesnost od tendencija ka osuđivanju. Sve dotle dok još uvek, zbog navike, budemo osuđivali sve što postane predmet svesnosti, već automatski govoreći: “Ne treba da se osećam ovako, nego drugačije“, sprečeni smo da jasno kontempliramo bilo šta. Čak i ako naše misli idu u suprotnom pravcu, ukoliko prolazimo kroz lepo iskustvo i naš um uživa: “Ovo je predivno! Ovako treba uvek da bude. Osećam se odlično“, ukoliko ne vidimo šta ova bujica komentara stvarno jeste, onda je samo pitanje vremena kada ćemo krenuti drugim pravcem i pomisliti “Ne bi trebalo ovako da bude”. I tada smo ponovo izgubljeni.

Sve dotle dok smo gonjeni umom opsednutim kritikovanjem naš kapacitet za jasno sagledavanje paradoksa života vrlo je ograničen. Paradoksi se neizbežno jave u životu ljudskih bića i ako nismo pronašli kapacitet u srcu za *svesnost oslobođenu osuđivanja*, tada ćemo se okrenuti ka spoljašnjim formama, u potrazi za podrškom. Ostaćemo previše zavisni od konvencija i tehnika, pripadnosti i verovanja. Ali uz iskren interes za razvijanje svog srca i uma i oslobađanje od uslovljavanja koje sam opisao, nećemo zazirati od onog što drugi mogu nazvati *dilema*. Pristupićemo joj iz aspekta svesnosti koja može da primi iskustvo – to je sveprožimajuća, nereaktivna svesnost. Kada se susretnemo sa paradoksom, umesto da se automatski okrenemo ka nekoj eksternoj strukturi ili se priklanjamo određenom gledištu koje će nas zaštititi, mi se u stvari suočavamo sa paradoksom na način koji povećava kapacitet za prihvatanje frustracije. Frustracija vodi pronalaženju tog većeg kapaciteta. Frustracija je naš prijatelj u vežbanju. Ukoliko ovo shvatimo na vreme, to je prava sreća. Zato što će pre ili kasnije svako od nas, ne samo jednom već ko zna koliko puta, doći do tačke apsolutne nemogućnosti, kada će se činiti da ništa ne možemo da uradimo u vezi sa situacijom u kojoj

smo. Stići ćemo do tačke kada će izgledati da su sve naše tehnike istrošene; ne možemo popraviti situaciju, a isto tako ne možemo da prestanemo sa pokušajima.

Ađan Ča je napisao pismo ađan Sumedu nakon što je ovaj u Velikoj Britaniji proveo godinu ili dve. U pismu je rekao: "Budina *Dhamma* se ne može pronaći u kretanju napred, niti u kretanju nazad, niti u stajanju u mestu. Ovo, Sumedo, jeste tvoje mesto neboravka". To je stvarno vrlo korisno učenje. Brojne forme i tehnike koje poznajemo imaju svoje mesto, ali sve one su ograničene. Ukoliko ne shvatimo relativnu funkciju formi i damo im previše vrednosti, izlažemo se riziku da nas sopstvena vežba izneveri. Možemo pomisliti: "Pridržavam se pravila i meditiram. Posećujem manastir i učestvujem na kursevima, ali jednostavno ne mogu da prestanem da se osećam izdatim i napuštenim od svega. Budizam me je izneverio, ali ionako je to strana religija, nije trebalo ni da se petljam u sve to!" Čuo sam ovakve izjave mnogo puta. Istina je da budizam nije strana religija. Kada se susretne sa budizmom, nesumnjivo ćete ugledati konvencije i kulturne forme koje su azijskog karaktera, ali te spoljne karakteristike nisu suština. Suština je da je budizam istina. Ta istina nije ni iz Azije ni sa Zapada.

Kako se budemo upoznavali sa mogućnošću življenja života bez stalnog zauzimanja stava o svemu, timw se javlja i osećaj slobode. Kako se svest oslobađa ranijih uslovljavanja, tako se učvršćuje i osećaj da imamo više prostora za kretanje. I uz pomoć toga moći ćemo da razmišljamo jasnije i osećamo potpunije. Um se ne plaši mogućnosti da nije uvek u pravu, niti je opsednut time da uvek bude u pravu. Naučili smo da ovo dvoje uvek idu zajedno i da se međusobno pothranjuju. Ovaj delimično oslobođeni um može da se suoči sa teškoćama i frustracijama, da im priđe bez osuđivanja kao *normalnoj pojavi* u svetu u kojem živimo.

### *Neometana mudrost*

U vezi sa specifičnim pitanjem kada delovati, kada se primiriti i okrenuti se ka unutra, ustanovićemo kako postepeno razvijamo sposobnost da dozvolimo konfliktima da budu u umu, da ih potpuno upoznamo onakve kakvi jesu – sa svom snagom i strašću koja je u njima – čekajući dok se naše sopstveno, pročišćeno i pouzdano rešenje samo ne pojavi. Pri tome se nećemo osećati kao da činimo neke ustupke. Znaćemo da činimo ono što je u našoj moći. Nećemo osećati nikakav pritisak da popravljamo stvari. U srcu znamo da već želimo da stvari popravimo, tako da u to možemo imati poverenje. Uz snažnu i razvijenu svesnost, možemo tenziji dopustiti da nastane. Štaviše, energija koja je akumulirana na taj način što smo dozvolili simultano pojavljivanje u svesnosti dveju očigledno sukobljenih mogućnosti jeste energija koja polako ali sigurno izbacuje “ja” iz čitave te slike.

Stanovište koje smatram najkonstruktivnijim jeste da je mudrost kojom prepoznavamo pravi potez u svakoj situaciji već potencijalno u nama. Neometana mudrost nije nešto što treba da postignemo. Ta mudrost je prirodna aktivnost našeg srca kada su sve prepreke otklonjene. Ubeđen sam da u ovo možemo da položimo svoje nade. Ono što u nama stvara prepreke jeste osećaj “ja” i “moje”, kao proizvod straha i konfuzije. Možda zvuči čudno, ali moramo da naučimo da iskreno poštujemo ono što nas izaziva. Strpljivo i potpuno dopuštanje frustrirajućim dilemama da budu prisutne ovde-i-sada, svesnost oslobođena osuđivanja – to je put pročišćenja. Ova vežba će nas voditi do potpuno drugačijeg, a ipak savršeno prirodnog gledanja na teškoće na koje nailazimo u životu.

## Istinska uteha

*Mudrost je ta koja omogući  
napuštanje manje sreće  
za račun dostizanja sreće  
koja je veća.*

*Dhammapada, stih 290*

**T**okom srednje škole, redovno su me ohrabrivali da učestvujem na godišnjem takmičenju u govorništvo koje je organizovao lokalni Rotari klub. Mislim da su roditelji to činili delimično i zato što su se nadali da bih mogao da nastavim porodičnu tradiciju i postanem protestantski propovednik. Kakva god da im je bila motivacija, koristio mi je taj izazov. Sećam se dve godine kada sam bio naročito uspešan. Jedne sam govorio o svom heroju iz tog doba, dr Albertu Švajceru, i druge je moja tema bila da li bi religija trebalo da bude uteha ili izazov. Te dve teme su mi i dalje zanimljive, ali ovom prilikom bih se okrenuo samo ka ovoj drugoj: treba li da religija bude uteha ili izazov? To pitanje iziskuje razmatranje na kojem god stupnju prakse da se nalazimo. Šta je to za čime tragamo kroz svoja iskustva sa religijom? Tragamo li za utehom? Očekujemo li poruku utehe? Ili nas naša religija podstiče? I šta je to što mislimo da bi ona trebalo da radi? Moja posvećenost rođena je iz autentičnog interesovanja za obe ove stvari – za pronalaženje utehe i za prave izazove.

### *Pronalaženje utehe u Dhammi*

Kakav je to osećaj kada religija teši ili kakav bi on trebalo da bude? U budističkim tekstovima, kao i u svakodnevnom iskustvu, nalazimo da je impuls da se okrenemo unutrašnjem životu, duhovnom životu, često podstaknut patnjom. Tako je bilo u Budino vreme, a tako je i danas – nezadovoljstvo i unesrećenost navode bića da tragaju za nečim što je više od sreće proisteklo iz zadovoljavanja čula. Kažu da nije zadovoljstvo to zbog kojeg se Buda odlučio na život obuzdavanja kako bi stigao do oslobođenja. Bilo je to očajanje, pošto je video starost, bolest i smrt. Ti prizori su budućeg Budu doveli u stanje potištenosti dok je razmišljao: “Hoće li sve te stvari i meni da se dogode?” I onda se javilo nadahnuće i nada kada je budući Buda, *bodhisatta*, video asketu, tragača, čoveka na putu traganja za alternativom bolu i očaju.

Treba razumeti, međutim, da je razlog zašto je *bodhisatta* bio u stanju da krene na tegoban i po život opasan zadatak otkrivanja puta ka slobodi u tome što je on bio spreman za to. U zapisima Budinih reči o svom putu vežbanja kaže se da je on proveo mnoge živote negujući strpljenje, ljubav, uzdržanost i mnoge druge vrline, kako bi skupio snagu da obavi svoj zadatak. Jedna od stvari koje ja uzimam iz takvih priča jeste podstrek da negujem snagu neophodnu za to putovanje. Jedan od vidova negovanja te snage jeste i učenje da budemo u saglasju sa samim sobom.

### *Pronalaženje utehe u prijateljima*

Danas je grupa ljudi došla u manastir kako bi pokopala prah preminulog. Bilo je mnogo tuge, jer je reč o mladiću koji je umro tragičnom smrću i čitava porodica i prijatelji bili su ophrvani žalošću. Svi znamo da budizam uči kako patimo zato što smo vezani za nešto. Ali bi bilo sasvim neprimereno da ljude koji pate u takvom trenutku suočimo sa ovim učenjem. Ako ste izgubili nekoga ko vam je drag i odete do svojih budističkih prijatelja radi malo

ohrabrenja i utehe, a oni vam kažu: “Znaš, pre svega nije trebalo ni da se vezuješ za njega! Sve je prolazno, izvor patnje i bez trajne suštine”, to bi bilo krajnje bezosećajno.

Kad patimo, mi tražimo utehu i smatram da je u redu tražiti je na razne mudre načine i prakse koji se nude kao deo budizma. Sem bola koji dolazi sa gubitkom, u svetu oko nas još je jako mnogo drugih stvari koje u nama izazivaju patnju. Trenutna situacija sa prirodnom sredinom, razni vojni sukobi, borba koju ljudi vode u životu – akutne krize ili tek svakodnevna otupelost – sve to može da nas užasno rastuži. Ukoliko tako, srca bremenitog tugom, pokušamo da se okrenemo dubljim uzrocima patnje i pre nego što smo spremni, možemo samo još dublje potonuti u očajanje. Ponekad ono što nam je potrebno jeste da pronademo prijatelje i bliske osobe koje nas neće osuđivati zato što patimo. Naša patnja nije znak da nismo uspeli; ona nije kazna. Međutim, suviše je lako prikloniti se uobičajenom gledištu koje kaže da ukoliko patimo to znači neuspeh; da, ako smo uznemireni, treba to da prevaziđemo. Neki bol ne isceljuje na način na koji priželjkujemo ili u trenutku kada to želimo. U takvim situacijama, imati prijatelja, nekoga ko pokazuje razumevanje za našu patnju, zaista je velika uteha. Duhovni prijatelji, *kalyanamitta*, jedna su od najvažnijih uteha u životu.

### *Utočište*

Takođe je važno da postoje mesta na koja možemo da odemo, mesta kao što je ovaj manastir, koja su utočišta. Zaista smatram da imati mesto kao što je ovo, gde možemo uvek da dođemo, mesto posvećeno istini i stvarnosti, jeste veliko ohrabrenje. Ne morate biti slavni, popularni, dobrog izgleda ili zdravi da biste otišli u manastir; vrata su otvorena i ništa ne morate da platite. Možete doneti i svoju patnju, ponuditi je i smatrati da je prihvaćena. To je velika uteha i dobar način nošenja sa patnjom. I kao što nam je

govorio učitelj kraj kojeg sam živeo: “Ne čekajte da imate problem pre nego što uspostavite kontakt.” Tada je on govorio o odnosu prema učitelju, ali taj princip važi isto tako i za mesto koje je utočište. Baš kao što je kada se doselimo u novi grad razumno da se raspitamo za dobrog lekara, a ne da čekamo da budemo bolesni, isto je tako razumno da se upoznamo sa mestima i grupama ljudi koje nam mogu biti na raspolaganju i pre nego što se nađemo pred izazovima.

### *Mesto rituala*

Ritualne prakse čije negovanje ohrabrujemo su takođe dobri načini pronalaženja utehe u vežbanju. Posvećivanje svoje *puññe* ili zasluga drugima je nešto što takođe možemo da uradimo, naročito na sahranama i u sličnim tužnim situacijama, kada se suočeni sa patnjom osetimo bespomoćnima. Ljudi koji su došli danas – nije bilo ničega što bi mogli uraditi da povrate svog sina, brata, prijatelja, koji je preminuo. Ali biti u stanju da učinimo nešto korisno, da stvorimo malo dobrote, jeste utešno. Tradicionalan budistički način stvaranja dobrote jeste doći u manastir, mesto posvećeno stvarnosti, i načiniti gest podrške tom mestu, monasima i monahinjama koji tu žive. A onda tu dobrotu i zaslugu jednog takvog čina možemo posvetiti osobi koja je umrla.

Ovakva jedna ideja se možda neće učiniti primamljivom i utešnom na prvi pogled, zato što je to nešto što nam nije blisko, ali kada takve stvari činimo kao dobro delo, tada se ipak na naše iznenađenje može javiti osećaj utehe, kad srce ispolji svoju sposobnost da stvori dobrotu. Dobra dela je moguće činiti telom, govorom ili mišlju; gestovima ljubaznosti, kroz obuzdavanje, kroz velikodušnost, negovanje poštenja i postojanosti – sva ta dobra dela stvaraju skladište dobrote, koje onda možemo da posvetimo nekom drugom. Poslednje što uradim svako veče pre nego što odem u krevet jeste da svim bićima posvetim sve ono dobro



što sam možda učinio telom, govorom ili mišlju. Provedem izvesno vreme prolazeći među tim “svim bićima” – od mojih učitelja, roditelja, prijatelja, saputnika, vladara, neprijatelja... Ponekad to može da potraje i kad se umorim i poželim da odem u krevet, možda sve to malo i skratim, ali retko, možda i nikad ne propustim da to uradim. To mi je vrlo važno.

Postoje takođe meditacije o prijateljskoj ljubavi i saosećanju. Ove jasne, konkretne vežbe stvaraju opipljiv osećaj utehe koji nas jača iznutra. Potrebno je da znamo da postoje stvari koje možemo uraditi kako bismo stvorili unutrašnju ravnotežu. Jer nismo uvek spremni da se okrenemo i sami sebe zapitamo najdublja pitanja o uzrocima patnje.

Recitovanje je još jedna istinski isceljujuća stvar koju možemo da uradimo. U trenucima velikog očajanja ili tuge, još uvek možemo da recitujemo. Kada je moj otac bio u bolnici, posle niza moždanih udara, osećao sam se bolno nemoćnim što nisam mogao da mu ponudim bilo kakvu opipljivu pomoć iako sam to zaista želeo. Još gore je bilo kad sam ustanovio da ne mogu ni svoj um da smirim tokom meditacije. Međutim, recitovanje jeste pomoglo. Tada sam zaista osetio veliku zahvalnost što sam imao prilike da napamet naučim nekoliko *sutta*. Iako nisam video stvarnost, bio sam u stanju da recitujem te stihove o stvarnosti, o istini. Čin recitovanja bio je izvor stvarne utehe.

Buda je učio da treba dobro da razmislimo kad odabiramo pravo vreme da se upustimo u razmatranje dubljih korena patnje. Ako je neko gladan, na primer, trebalo bi prvo da ga nahranite pre nego što ga podučite *Dhammi*. Monahe je upozoravao da ljude sa praznim stomacima ne treba da podučavaju kako je uzrok patnje njihovo neznanje u vezi sa četiri plemenite istine! Prava stvar je, naravno, da ih prvo nahranite. Ako održavamo jasnu svesnost o onome što se događa u svakoj situaciji, uz pomoć prave motivacije u svom srcu intuitivno ćemo znati koji je pravi način ponašanja. Pravi postupak proizlazi iz viđenja pravog konteksta stvari,

u odnosu na koji reagujemo. Iako nas Budino učenje ohrabruje da sebe stavimo na probu, istražujući načine na koje sami sebi stvaramo patnju, ovaj ponekad tegoban posao može biti započet jedino u situaciji unutrašnjeg balansa.

### *Prvo uteha, potom izazov*

Dakle, svakako da religija ima šta da ponudi kao utehu i ohrabrenje ljudima kada im je to neophodno. Ali ovdje postoji i jedan paradoks: Moramo znati kako da na pravi način učinimo da se osećamo dobro i snažni, mada nas vezanost upravo za ta osećanja u tome sprečava. Život činimo ugodnim tako što se prilagođavamo svojim prirodnim težnjama. A težimo tome da se ne osećamo tužnim, da nam ne bude neudobno, da nismo gladni, obeshra-breni, deprimirani ili usamljeni. Imati dobre prijatelje, zdravlje i emocionalnu stabilnost su sve prirodni načini da se bude srećan, ali praksa pročišćavanja znači da idemo protiv svojih preferencija, znači suprotstavljanje uverenju da su nam sve te stvari neophodne kako bismo bili srećni. Ako ne razumemo kako sve ove različite dimenzije duhovne prakse funkcionišu – ako ne razumemo ulogu ugađanja kroz izlaženje u susret svojim preferencijama i ulogu izazova koji dolazi od kretanja u smeru suprotnom tim preferencijama – tada možda postanemo zbunjeni. Ako pokušavamo da se bavimo Budinim učenjem ili nekom drugom duhovnom tradicijom koja dovodi u pitanje naše uobičajene preferencije, a pri tome se duboko u sebi osećamo osiromašenima i uskraćenima, bez poverenja i blagostanja, tada stvari možemo učiniti još mnogo gorim nego što su bile do tada.

### *Ići protiv preferencija*

Praksa pročišćenja zahteva od nas da uvidimo prirodu preferencija vrlo jasno. I to neizbežno uključuje i izazov suprotstavljanja

našim željama. Da bismo to učinili neophodno je da imamo jedan kontekst zadovoljenja, iako u isto vreme samo kretanje nasuprot preferencijama neće biti prijatno. Važno je ovo razumeti, jer kada se posvetimo vežbanju koje nas stavlja pred izazove i osetimo se nesrećnima i nezadovoljnima, može nam se učiniti da nešto nije u redu.

Više sam puta u različitim prilikama citirao nešto što sam u knjizi Tomasa Mertona pročitao tokom svoje prve godine monaškog "staža". Kako se to ponekad dogodi, ako opis procesa u koji smo uključeni čujemo iz perspektive jedne druge tradicije, to nam može doneti više jasnoće. U svojoj knjizi *Nove misli za kontemplaciju* Tomas Merton piše:

"Kakav li se holokaust događa kad uporno spaljujemo svoje izluzane reči, klišeje, slogane, racionalizacije. Najgore od svega jeste da i prividno sveti pojmovi bivaju pretvoreni u prah, zajedno sa svim ostalim. To je strašno lomljenje i spaljivanje idola, pročišćavanje svetilišta tako da nijedna jedina stvar ne zauzima ono mesto za koje je Bog naredio da bude prazno: to središte, egzistencijalni oltar koji jednostavno 'jeste'."

Da bismo kontemplativni život produbili, neohodno je da budemo spremni na izazove svojoj udobnosti.

"...Neka se niko ne nada da će u kontemplaciji pronaći pribežište od konflikta, od tuge ili sumnje. Upravo suprotno, duboka, neizreciva izvesnost kontemplativnog iskustva budi jednu tragičnu tugu i otvara pitanja u dubinama srca nalik ranama koje ne prestaju da krvare. Za svaki dobitak u dubokoj izvesnosti postoji odgovarajući rast sumnje na površini. Ta sumnja ni na koji način ne predstavlja prepreku istinskoj veri, ali ona nemilosrdno istražuje i dovodi u pitanje lažnu 'veru' svakodnevice, čovekovu veru koja nije ništa drugo do pasivno prihvatanje opšteg mišljenja." (Thomas Merton, *New Seeds for Contemplation*, New York, New Directions Pub., 1974)

## Osveščivanje svojih preferencija

Mudar način da se odnosite prema svojim sklonostima jeste priznavanje da ih svako ima, ali i da one, ako ih ne razumemo, ograničavaju naše iskustvo. Svako od nas više voli da ima prijatne senzacije – i savršeno je prirodno imati telesne preferencije. U meditaciji, na primer, podstičemo sebe da ostanemo mirni, da disciplinujemo telo, da fokusiramo pažnju sve dok telo i um nisu u harmoniji i dok ne postignemo skoncentrisanost na jednu tačku. U miru takvog *samadhiya* u stanju smo da čitamo stvarnost uma sasvim drugačije nego kada su i telo i um neskoncentrisani i rastrojani. Nastojimo da negujemo tu fokusiranost i kada je jednom doživimo, nema nikakve sumnje u pogledu njezine vrednosti. Pa ipak, da bismo dostigli takvu mirnoću, neophodno je obuzdavanje. Kada sedimo mirno, telo se često oseća neudobno i ta neudobnost nije u skladu sa našim preferencijama. Ukoliko ne razumemo da se našim preferencijama treba suprotstaviti, tada nećemo biti u stanju da stignemo do te fokusiranosti koja nam pomaže da preciznije čitamo stvarnost. Osećamo se neudobno, to nam odvuče pažnju i onda se pomerimo.

Ne idemo protiv svojih preferencija zato što u njima ima bilo šta suštinski pogrešno. Zapravo, ono što stvara problem jeste način na koji se odnosimo prema njima. Suprotstavljamo im se zato da nas ne bi vodile kuda one hoće. Naše uživanje u zadovoljstvu jeste prirodno, ali trčeći za njime ujedno sami sebe upetljavamo u najrazličitije komplikacije. Ako patimo zbog trčanja za zadovoljstvom, prva reakcija bi nam mogla biti da zauzmemo stav protiv zadovoljstva: Budino učenje tumačimo tako kao da kaže da naša veća naklonjenost zadovoljstvu nego bolu sama po sebi izaziva patnju. Ako je ovo naš motiv za vežbanje, onda i na taj način možemo sebi stvoriti nove probleme. Moramo zapamtiti upozorenje da naročito pazimo kako ćemo primeniti učenje. U stihovima koje u manastiru recitujemo dva puta nedeljno pošto smo odrecitovali pravila *patimokkhe*, ima i jedan stih koji kaže:

“Ovo vežbanje ako se pogrešno praktikuje vodi do većeg bola, baš kao što *kusa* trava, ako se pogrešno uhvati, poseče ruku.” *Kusa* trava u Indiji ima oštre ivice. I siguran sam da vam je slika jasna. Slično ovome možemo zamisliti da hoćemo da posečemo travu na mestu gde vežbamo meditaciju u hodu i, umesto da srp uhvatimo za dršku, nepažnjom zgrabimo sečivo. Poseći ćemo se. I ne samo da smo time povećali svoju patnju, već sada ne možemo ni da posečemo tu travu.

Budina metafora o vežbanju u obuzdavanju na pravi način naročito je primenljiva na vežbanje celibata. Odluka da se svojevoljno odrekne seksualnih aktivnosti nije recept za lagodan život. Budistički tekstovi, kao i naša evropska monaška tradicija puni su priča o tragičnim događajima na ovom putu. Dakle, naš trening uvek naglašava svesnost kao važnu komponentu napora u obuzdavanju. Osećanja seksualne želje ne treba kontrolisati uz pomoć volje, niti ih treba odbaciti kroz već naviknuto razvrstavanje na “dobro” i “loše”, kako se to često dešava. Umesto toga, treba ih do kraja primiti sa svesnošću i prijemčivošću, onako kako se manifestuju. Jednostavno ih treba prepoznati, ali ne i slediti. Na taj način postizemo obuzdavanje neukroćenih strasti, a energija koju one sadrže ostaje na raspolaganju za proces pročišćavanja srca od pohlepe, mržnje i obmanutosti. Idemo nasuprot svojih uslovljenih, površnih preferencija, ali na način koji vodi ka oslobođanju, a ne ka još većoj patnji.

### ***Jedan drugi vid ohrabrenja***

I tako, alate duhovnog vežbanja treba uzeti na pravi način. Svoje preferencije dovodimo u pitanje koristeći ispravno razumevanje. Ako neprekidno negujemo osećaj zadovoljstva, ako uvek sebi damo ono što želimo i kad poželimo, tada je sva prilika da nikada nećemo uspeti da te preferencije sagledamo kao preferencije. Nikada nećemo uspeti da svoja sviđanja i nesviđanja sagledamo

tek kao puke uslovljenosti uma. Ako uvek idemo za svojim sklonostima, tada ćemo uvek osećati da su one “ja”. Svaki put kad sebi dam ono što želim, “ja” se oseti zadovoljenim i onda to “ja” još malo poraste i malo je srećnije. A svaki put kad uspem da izbegnem ono što ne volim, “ja” se oseti zadovoljnijim sobom. No, put *Dhamme* nije da sebi uvek damo ono što želimo i nije da se uvek okrenemo od onoga što nam se ne dopada. Na tom putu idemo protiv svojih preferencija kako bismo uvideli njihovu uslovljenu prirodu. Vežbajući u skladu sa ovim principima, otkrivamo mogućnost za jedan novi nivo ohrabrenja.

Postoji početni nivo ohrabrenja ili sreće koji dolazi od zadovoljavanja želja i počinovanja preferencijama, ali i jedan drugi nivo sreće koji dolazi kao direktan rezultat naše spremnosti da idemo nasuprot željama – iz znanja da ne moramo da zadovoljavamo svoje želje – iz razumevanja da su sve naše naklonosti uslovljene. Zbog toga kažem da pročišćenje, osnovna duhovna aktivnost, znači suprotstavljanje preferencijama kako bismo otkrili jedno drugo ohrabrenje, proisteklo iz srca koje je u miru sa samim sobom. Takvo ohrabrenje nije samo fizičko, mentalno ili emocionalno, već znači zadovoljenost u suštini našeg bića, nastalu na osnovu razumevanja, jasnog uvida.

Pre nekoliko godina prihvatio sam poziv da posetim prijatelja u Pekingu, kako bismo zajedno otputovali u Japan, u Kjoto. Želeo sam da putujem u Japan još od kada znam za sebe i pošto je prijatelj radio u Kini, a ja sam posle posete porodici na Novom Zelandu putovao natrag za Britaniju, nije predstavljalo veliko skretanje sa maršrute zaustaviti se u Kini.

Mnogo vremena unapred me je zaokupljala misao o tom putovanju. Ideja da ću najzad otići u Japan i videti sve te divne vrtove i hramove u Kjotou bila je tako zavodljiva. Ali dogodilo se da je moj let od Šangaja za Peking bio otkazan. I našao sam se na aerodromu sam, bez novca i nisam imao ni gde da prenoćim. Pravo iskušenje, sa gomilom gnevnih kineskih putnika koji

su se borili za slobodna mesta na narednim letovima. Skoro niko nije govorio engleski i nisu uopšte bili impresionirani mojom posvećenošću svetom životu! Na kraju, pošto sam skoro ostao bez pasoša i dugo stajao na pisti u ledenoj februarskoj noći, ukrcao sam se najzad u prenatrpan avion i stigao u Peking. Ali ne i moj prtljag. I u krevet sam legao tek sutradan ujutro, oko dva. U međuvremenu moj se prijatelj vratio sa sastanka u Hong Kongu, gde ga je kolega sa posla, u kojeg je imao veliko poverenje, bezobzirno prevario, a i njegov let je takođe kasnio. Kad smo se ujutro probudili, obojica smo imali upalu grla i loše smo se osećali. I pošto smo počeli razgovor o odlasku za Kjoto ispostavilo se da očigledno nijedan od nas nije za to sposoban. Posle toliko planiranja i iščekivanja, pomisao da od tog puta neće ništa biti trebalo je da izgleda strašno razočaravajuće. Uz toliko mnogo motivacije, očekivao sam da ona bude nezamisliva. Ali na moje iznenađenje i zadovoljstvo, bila je savršeno zamisliva. I tako odlučismo da ne odemo za Japan.

Tokom meditacije te večeri sam zaista osetio sreću znajući da nisam morao da dobijem ono što sam želeo. Jasno sam uvideo da zadovoljstvo koje dolazi sa zadovoljenjem želje jeste inferiorno u odnosu na zadovoljstvo povezano sa tom slobodom da ne moram da dobijem ono što želim. Postoji stih u *Dhammapadi* koji kaže: “Mudrost je ta koja omogućuje napuštanje manje sreće u korist veće sreće.” To veče sam se malo približio razumevanju tog vida Budine mudrosti. Na kraju se ispostavilo da smo se drugog dana obojica osećali bolje, odjurili na aerodrom i proveli prekrasno vreme u Kjotou.

### *Tačka ravnoteže*

Ako Budino učenje o suprotstavljanju svojim preferencijama uzmemo na pogrešan način, tako što ćemo poverovati da možda postoji neka unutrašnja vrlina u tome što ćemo slediti ono što ne

volimo, tada možemo sami sebi da naudimo. I sam je Buda, pre prosvetljenja, sledio put samomučenja tokom niza godina. To ga je, naravno, učinilo vrlo nesrećnim i uz to dovelo skoro na ivicu smrti. Na kraju je shvatio: “Ne, ovo nije iskorenjivanje patnje.” Pre toga je već zaključio da ni zadovoljavanje želje i nastojanje da nam život bude ugodan koliko god je to više moguće ne vode do istinskog razumevanja, jer kada se susreo sa prizorima starosti, bolesti i smrti, to ga je učinilo potištenim i tužnim. No, asketizam i namerno potiskivanje želja takođe nije rešilo problem. Na kraju je odlučio da ga reši jednom za svagda i, sedeći uporno pod bodi drvetom, načinio je svoj poslednji odlučni napor ka probuđenju. Oslonjen na ranije akumuliranu dobrotu, tokom niza života, uspeo je da stigne do tačke na kojoj je uvideo kako zauzimanje bilo kakvog čvrstog stava za ili protiv onoga što nam se sviđa ili ne sviđa stvara patnju. Naučio je da nezauzimanje stava ni za ni protiv bilo čega jeste sloboda. Buda je to svoje otkriće nazvao Srednjim putem.

Taj Srednji put, govorio je Buda, rođen je iz ispravnog razumevanja prave prirode stvari. Ali da bismo razumeli tu prirodu neophodno je da idemo protiv svojih preferencija. Vežbajući se u moralu, *sila*, trudimo se da ne sledimo nepromišljene sklonosti. Tokom formalne meditacije sebe vežbamo da se ne pomeramo kad god se pojavi impuls da to uradimo, obuzdavamo svoj um zadržavajući pažnju kad god um poželi da ide kud mu je volja. Želimo da znamo: “Mogu li svojom voljom odabrati da ne sledim tu želju, tu preferenciju?”

U *Mahasatipatthana suttī* Buda opisuje meditanta koji, doživевši zadovoljstvo, samo sedi ispunjen svesnošću, jednostavno zna da u njemu postoji zadovoljstvo i ne dodaje mu bilo šta drugo, niti nešto od njega oduzima. Ali kako stižemo do te tačke da smo svesni zadovoljstva, a da mu se ne prepuštamo, ne jurimo za njim, ne smišljamo kako još čvršće da ga zgrabimo? Do toga stižemo obuzdavajući sebe. Kada se jave prijatne senzacije, navikli



smo da poželimo još više toga. Javlja se impuls za traganjem za novim zadovoljstvom, zasnovan na našoj sklonosti ka prijatnom iskustvu. Ali ako slepo, po navici, uvek sledimo ovakvu sklonost, postoji jedna neprijatna posledica: kada se javi patnja, nismo u stanju da sebe obuzdamo i da se ne borimo protiv tog bola. Ako se po navici prepuštamo novim zadovoljstvima, isto tako ćemo po navici načiniti problem i od bola. Međutim, ispravno razumevanje nastaje kada se zainteresujemo za stvarnost naših sklonosti. Kad stigne zadovoljstvo, jesmo li u stanju da zaustavimo sklonost ka traganju za novim zadovoljstvima – ne zato što imamo bilo kakvo mišljenje o želji, već zato što smo zainteresovani za stvarnost želje? Umesto da bivamo nagnani na zadovoljavanje svojih želja, tada počinjemo da osećamo zov slobode od slepe navike.

Ako ne razumemo da budistička praksa od nas traži da dovedemo u pitanje svoje preferencije, tada ćemo smatrati da je zadovoljstvo ili nešto što treba slediti ili nešto čemu se treba odupreti i kritikovati. Nećemo ni pomisliti da postoji srednji put između ove dve mogućnosti. Učenje o Srednjem putu jeste jedno ohrabrenje da preispitamo svoje sklonosti, da vidimo šta stoji iza prijatnog i neprijatnog izgleda stvari.

Ponekad doživljavamo istinski bol i patnju. Ne mislim tu na mali bol u kolenima; mislim na osećaj da nam se čitavo nebo sručilo na glavu. Privid je da će taj bol trajati zauvek. Tako mislimo: “Ne mogu ovo da izdržim, ne mogu sa tim da se nosim.” I naravno, voleli bismo da nije tako kako jeste. Ali *Dhamma* nas poziva da zaustavimo neodoljivu tenedenciju da pokušamo da menjamo situaciju. Umesto toga, dobrovoljno primamo način na koji taj bol sebe ispoljava, primamo ga takvog kakav jeste. To je put vežbanja uvida u stvarnost, u stvari kakve jesu.

Ostanemo li zarobljeni prividom stvari, bez poverenja u ovakav način vežbanja, tada nam se bol, razočarenje, očaj, žalost čine trajnim i stvarnim. Tada ćemo poverovati kako moramo nešto učiniti da ih nekako rešimo ili im umaknemo; da je sve bolje samo

ne biti sa njima. Ako nam nedostaje posvećenost da ostanemo sa bolom, u svesnosti, nismo u stanju da prodremo kroz privid.

### *Prirodne preferencije tela*

*Dhamma* nas ohrabruje da gradimo razumevanje potrebno da bismo išli protiv preferencija i tako uvidimo njihovu uslovljenost. Postoje telesne preferencije i mentalne preferencije, i ponekad zaista ne možemo mnogo učiniti na menjanju onih vezanih za naše telo. One su u njemu programirane. Više volim buter od kikirikija i med na tostu za doručak od fermentirane ribe, koja je izgleda omiljena poslastica ljudi u Tajlandu. Dokle god sam živ, siguran sam da mi riba i čili neće postati omiljeniji zalogaj od butera i meda na hrskavom tostu. Ali ovaj nivo preferencija ne mora da predstavlja problem, sve dotle dok znamo da se jednostavno radi o preferencijama tela. To je samo stvar našeg odrastanja. Ali ono što možemo promeniti je to kako gledamo na svoje sklonosti.

Ako se prema njima odnosim na način nezalce i anagarika mi ujutru u moju *kuti* donese lep tost za doručak, tada se mogu izgubiti u svom zadovoljstvu. Možda ću dati i kompliment anagariki, govoreći mu kako je dobar i kako odlično obavlja svoje dužnosti. I ohrabriću ga da donese tost i narednog jutra. I ako mi on sutradan donese fermentisanu ribu za doručak, možda ću se izgubiti i reći nešto uvredljivo. Frustriranost mojih nesvesnih tendencija će me voditi do uznemirenosti. Ako "ja" obično dobije ono što želi, tada mogu biti uhvaćen u zamku sopstvenih preferencija. Tako se prema njima odnose nezalce.

U istoj doručak-situaciji, ako sam iskren u posvećenosti da odem izvan vezanosti za svoje preferencije, vežbanje će stimulisati spremnost da jednostavno osetim kako je to biti razočaran kad ne dobijem ono što želim. Onda vidimo da takva spremnost da primimo bol vodi do povećane prisutnosti i jasnoće u kontekstu zadovoljstva. Vidimo da više nismo toliko izgubljeni ni u zado-

voljstvu ni u bolu. Susret sa svojim preferencijama jeste način da ojačamo negovanje sabranosti, a ne samo strategija kako da se otarasimo neprikladnih želja.

Ukoliko postoji mudar i znalački odnos prema preferencijama, bićemo spremni da svoju sklonost da verujemo u stvari kako nam se čine zaustavimo dovoljno dugo kako bismo videli kroz njih. Videćemo da je želja pokret uma. Ona nastaje, ona se pojavljuje, možemo je osetiti, primiti u polje svesti bez ikakvog prosuđivanja i ona će nestati, poput čestice prašine koja lebdi u prostoru. Taj prostor se ne sudara sa česticom, niti biva uznemiren njezinim prolaskom. Talasi koji se valjaju okeanom ne menjaju prirodu tog okeana; prirodno je za okean da na površini ima talase koji se njime kreću. Ali taj talas ne određuje prirodu okeana. Slično tome, želja koja prođe kroz um ne definiše um. Ukoliko smo ovo uvideli, ukoliko smo sklonost da idemo za svojim preferencijama ukrotili dovoljno dugo da prozremo način na koji želja nastaje i nestaje, tada je perspektiva iz koje gledamo na preferencije mnogo slobodnija.

Bilo da su za doručak servirani tost i med ili fermentirana riba, bilo da je to nešto poželjno ili nepoželjno u odnosu na preferencije našeg tela, srce neće biti ni ushićeno ni deprimirano. To je vrlo važan princip: u stanju smo da prozremo svoje preferencije, tako da srce ostaje slobodno. Ako razumemo i prihvatimo ovaj princip, tada ćemo biti spremni da prođemo kroz sve što je neprijatno za nas. Nećemo stalno očekivati da život bude prijatan. Nećemo reći: "Zaista sam imao dobru meditaciju", samo zato što smo se osećali prijatno. Često čujem da ljudi pitaju: "Kakva ti je bila meditacija?" A onda im prijatelji odgovaraju otprilike ovako: "Ja sam beznađežan slučaj, zaista strašno." Ako ih pitam: "Šta je u tome beznađežno?" odgovaraju: "Pa, um nikako da mi se smiri. Nikako da osetim mir, jasnoću." I zatim pitam: "Jeste li znali da um nije miran? Jeste li znali da u njemu nije bilo jasnoće?" A odgovor je: "Da, znao sam." Pa zašto je onda meditacija bila

užasna? Samo zato što se nije poklopila sa vašim preferencijama. Ako neko kaže: “Meditacija je bila vrlo dobra, telo budno i puno energije, um jasan i bistar. Praksa mi zaista dobro ide”, on zapravo govori da meditacija zadovoljava njegove preferencije.

### **Vežbanje**

Vežbanje uključuje svesnu spremnost da idemo protivno svojim preferencijama. To ne znači zauzimanje filozofskog stava da je zadovoljavanje želja pogrešno. To bi bio tek konceptijski pristup vežbanju. Trening znači otkrivanje spremnosti da idemo protiv sopstvenih preferencija radi razumevanja, tako da možemo da ih se oslobodimo. Možda nećemo uspeti da ih promenimo, ali one više ne upravljaju nama.

Zaista bih želeo da je više harmonije u ovom svetu i da se svako slaže sa svakim. Ali stvarnost je da postoji mnogo sukoba. Moja priželjkivanja su osujećena, no da li to znači da treba da padnem u očajanje? Ako me ipak obuzme očaj, iz Budine perspektive govoreći, to je posledica neznalačkog postavljanja prema preferencijama. Mudar način postupanja bi značio da mi i dalje osećamo tugu i razočarenje, ali oni ne zamagljuju unutrašnju jasnoću i mir. Naš uvid nije osujećen; sposobnost kontemplacije nevolje u kojoj smo se našli nije nestala zbog onoga kako se osećamo.

Kada smo se zaista ustalili u svojoj praksi i usvojili ovaj princip vežbanja da idemo protiv preferencija, ne prilazimo životu sa zahtevom da on bude prijatan, niti ga smatramo neuspešnim ako je neprijatan. Ne krećemo u meditaciju očekujući da bude prijatna. Ako idemo na kurs meditacije i ne doživimo duboke uvide koje smo priželjkivali, nećemo smatrati da je kurs bio neuspešan. Kada dođe do problema u našim odnosima sa drugim ljudima i teško se međusobno podnosimo, nećemo reći da sve ide u pogrešnom smeru. Osećamo bol i to je neprijatno, ali smatrati da

u tom ima nečeg pogrešnog znači dodavati nešto nepotrebno čitavom iskustvu. Sve to može biti bolno, ali ako smo spremni da sa interesovanjem priđemo tom bolu, da preispitamo svoje preferencije, tada smo, iz Budine perspektive gledano, na putu koji vodi ka razumevanju.

Postoji sreća koja nastaje iz boljeg razumevanja nečega što nam se do tada obično činilo kao pretnja. Kada doživite jasnoću rođenu iz razumevanja da želja nije ono što nam se čini, da bol nije ono što nam se čini, tada možete dopustiti raznim ranije neprijatnim pojavama da postoje u vašem umu. Na početku vežbanja, kada ste bili neosetljivi za ono što se odigrava u umu, možda ste tek primećivali da je pun raznovrsnih beskorisnih želja. Možda ste počeli da se stidite zbog takvih sklonosti svoga uma, ali to je zbog toga što ste još uvek njima bili zarobljeni. Ako vežbamo na pravi način, ako sklonost da sledimo te stvari obuzdavamo tako što ih proučavamo i posmatramo, tada ćemo ih možda jednoga dana prozreti. Želja, bes ili strah se mogu javiti u umu, a da on ipak ostane jasan, pun samopouzdanja i otvoren kao i onda kada sedimo u svesnosti. Boravimo u svesnosti u kojoj su sva ova stanja sadržana. Ona prolaze kroz svesnost; nastaju, traju i onda nestanu, ali njima nismo uznemireni. Kada počnemo ovo da doživljavamo, srce prepoznaje da boravi na jednom sasvim novom nivou sreće.

## Šta je to samoobuzdavanje?

*Nalik pticama što po vazduhu ne ostavljaju trag  
jesu i oni čiji umovi ne hrle za iskušenjima koja im se nude.  
Oni su usredsređeni na, drugima neuhvatljivo,  
bezoblično stanje oslobođenosti.*

*Dhammapada, stih 92*

**S**amoobuzdavanje – *nekkhamma* na paliju – jeste jedno od deset *paramita*, “savršenstava” ili “sila dobrote”. Lično sam uveren da je samoobuzdavanje jedan od najvažnijih, a u isto vreme i najmanje cenjenih vidova duhovnog života. Ne govorim ovo da bih opravdao svoj život monaha. Možda vi i očekujete da kažem da je samoobuzdavanje dobro, s obzirom da ga praktikujem već dvadeset pet godina! Međutim, ja sam, zajedno sa mnogim drugima, odabrao da živim ovim životom jer razumem da postoji ogromna korist od odustajanja od svega što je *suvišno* – korist od sposobnosti da ostavimo po strani sve ono što nije neophodno i živimo jednostavnim životom.

Ovde ne govorim samo o odustajanju od spoljašnjih, fizičkih stvari kao što je, na primer, jelo posle podneva. Nema ničeg moralnog ili nemoralnog u tome da ne jedemo popodne – jednostavno preskočimo večernju čašu mleka i to je to! Ne mislim čak ni na nešto teže stvari kao što su muzika ili seks. Te stvari kojih se klone monasi i monahinje nisu same po sebi suština samoobuzdavanja. Ti spoljašnji gestovi jesu samo načini da ohrabrimo ono

napuštanje u sebi. Ti gestovi su sami po sebi funkcionalni, doprinose negovanju snage srca koja nas održava na tom unutrašnjem putovanju. Svakako da je svakom od nas, ne samo monasima i monahinjama, potrebna ta sposobnost. Tačno je da monaška zajednica svesno naglašava ovaj vid Budinog učenja, čak od njega pravi način života, ali jedno ovakvo vežbanje značajno je za svakoga ko je zainteresovan za unutrašnju slobodu.

Sve do pre koju deceniju rimokatolička crkva je zahtevala od svojih vernika da ne jedu meso petkom. Kada je papa ukinuo ovu zabranu pomislio sam da je to stvarno šteta. Premda je značaj ove specifične forme uzdržavanja diskutabilna, barem je u izvesnoj meri podsticala formalnu praksu obuzdavanja. Ja sam dovoljno staromodan da mislim kako je uskršnji post još uvek dobra ideja. To je doba godine kada imamo priliku da kažemo: “Dobro, tokom ovog perioda uložiću energiju u to da vidim koliko sam u stanju da se odričem.”

Stvar je u tome da ukoliko ne znamo da kažemo “ne” uslovljenim željama, lako nas je prevariti – bilo da je to spoljašnji svet ili naši unutrašnji porivi. Ako ne možete da kažete sebi “ne” kada uđete u neki od onih velikih supermarketa u kojima ima svega, vrlo je verovatno da ćete kupiti i ono što vam ne treba. Prelistavajući šarene kataloge ili kupujući preko interneta, sasvim lako dajete broj svoje kreditne kartice, povodite se za trendovima na tržištu, da biste tek kasnije počeli da razmišljate: “Zašto sam to uradio?” Svima nam je poznata takva situacija – nemogućnost da kažemo “ne” stvarima koje su suviše.

Možemo ovo prepoznati na spoljašnjem nivou: kupujemo novu odeću koja nam nije potrebna, hranu koja nam nije potrebna, CD-je koje možda nikada nismo ni preslušali. Ali ono što je teže uvideti jeste kako taj obrazac funkcioniše u našem unutrašnjem svetu, uvideti taj mentalni podsticaj koji neprekidno dodaje nešto novo svakodnevnom iskustvu: dobro, loše; ispravno, pogrešno; treba ovo, ne treba ono. Ova sklonost da reagujemo, pre-

suđujemo i dodajemo na naše iskustvo sprečava nas da primimo stvarnost u njezinoj čistoj, nezamućenoj formi. Poenta življenja u kojem odustajemo od nekih mogućnosti jeste u tome da negujemo svesnu volju da kažemo “ne” stvarima koje bismo inače želeli da imamo ili radimo – stvarima koje zapravo nisu neophodne radi naše dobrobiti – koristimo spoljašnje konvencije da naučimo kako da se oslobađamo na jednom dubljem nivou. Učimo veštini oslobađanja. Taj proces učenja nazivamo “treningom”, pošto zahteva određenu dozu veštine u primeni napora. Nekontrolisan napor u ovom području redovno vodi do slepog i potencijalno razornog potiskivanja.

### *Izbor vrste treninga*

Ako želimo da razumemo samoobuzdavanje, onda treba da ga isprobamo na sebi. Makoliko o njemu pričali, to nam neće mnogo pomoći. Njegove prave efekte vidimo jedino kada uložimo napor i posmatramo šta se događa. Ponekad se iznenadimo kako je dobar osećaj biti u stanju reći sebi “ne”, može čak biti vrlo zarazno. Sećam se kako sam jednom pomagao prevodeći tek zaređenom mladom monahu, koji je bio pun oduševljenja koje dolazi posle prijema u *Sanghu*. Zamolio je da ga ađan Ča posavetuje kako da primenjuje različite metode negovanje samoobuzdavanja i odlučnosti. Taj momak užagrelih očiju i vrlo energičan, pričao je ađan Čau kako namerava da se zavetuje da naredna tri meseca sezone kiša neće uopšte leći, niti će prihvatati hranu mimo one koju sakupi proseći, kako će jesti samo jednom dnevno, nositi samo minimum odeće i slično. Mnogo je slušao o *dhutanga* (asketskim) praksama koje je Buda savetovao monasima. Ađan Ča ga je saslušao i onda mu rekao da će biti najbolje ako se jednostavno zavetuje da nastavi da vežba kao i do tada i ne preduzima ništa posebno. Ađan Ča je bio potpuno svestan koliko praksa samoobuzdavanja nadahnjuje kada prvi put osetimo moć koju nam daje.



Ponekad se možemo pretvoriti pomalo i u misionara u vezi sa tim – svakoga ko hoće da nas sluša ubeđujemo u vrline samoobuzdavanja, čak ga i namećemo drugima. Time čitavoj stvari donosimo samo lošu reputaciju. Pre koju godinu ađan Sumedo morao je da interveniše kako bi ublažio entuzijazam tek naimenovanog starešine jednog malog manastira. Taj monah je uveo sistem da se sva hrana koja se pripremi u manastiru ili donese sa strane pre ručka sipa u jednu plastičnu kofu – pirinač, varivo, kolači, sve. Onda bi je promešao i uzeo sebi nekoliko kutlača, pre nego što bi kofu dodao onom do sebe. Bez sumnje da je ovakav gest samoobuzdavanja trebalo da na plemenit način stavi na iskušenje sklonost ka hrani, ali očigledno da nisu svi u zajednici to doživljavali kao nešto korisno. Ađan Sumedo je u svojoj pronicljivosti poslao u isti taj manastir jednu veliku, lepo zapakovanu kutiju vrlo ukusnih kolača, na kojoj je stajala cedulja: “Nije za kofu.”

Čak i bez ikakvog spoljašnjeg gesta samoobuzdavanja, možemo nešto naučiti kad vidimo koliko je teško osloboditi se svega suvišnog u sopstvenom umu. Primer za ovo je kad sednemo da meditiramo. Znamo kako vežba koncentracije može učvrstiti um, otvoriti srce i doneti veću jasnoću i razumevanje – znamo kako je ugodno i prijatno to stanje uma; pa ipak, kada odlučimo: “Dobro, odvojiću trideset minuta i meditiraću” i pokušamo da se fokusiramo, um odluta na razne načine. Onda pomislimo: “Zašto se to događa? Zašto mi um luta? To nije neophodno, završio sam sa svim time, želim da se smirim.” To je ono što podrazumevam pod suvišnim. Dakle, možemo li da se oslobodimo tog viška? Imamo li tu sposobnost, tu snagu koja nam omogućuje da jednostavno kažemo “ne” toj nagonskoj sili?

### *Nije isto što i moral*

Treba shvatiti da ovde ne govorimo o moralu. Ponekad se ta dva vida prakse – moral i samoobuzdavanje – brkaju i to nam sigur-

no ne može pomoći. Ne govorimo o pet pravila morala koja svi znamo: ne ubijanje, ne krađa, ne neodgovoran seks, ne laganje, ne opojna sredstva. To su moralne stvari koje će, ako ih zanemarimo, naškoditi drugima i naškoditi nama. Kada se pridržavamo osam pravila, tri dodatna su pravila o samoobuzdavanju. Šesto pravilo je uzdržavanje od jela posle podneva, a sedmo i osmo se tiču izbegavanja zabava i svega što odvlači pažnju kao što su muzika, nakit, predugo spavanje. Sem toga, treće pravilo postaje pravilo o samoobuzdavanju, jer uzdržavanje od neprimerenih seksualnih odnosa prerasta u celibat (odsustvo bilo kakve namerne seksualne aktivnosti). To nije pitanje morala. Po tradiciji, nezaređeni budisti se ohrabruju da se ograničeni vremenski period pridržavaju osam pravila kako bi negovali sposobnost samoobuzdavanja, oslobodili se navike priklanjanja onome što nije u vezi sa ciljem. Tu se radi o razvijanju veštine, a ne o moralu.

Ako vas takva mogućnost inspiriše i želite da se i sami okušate, ja bih vas u tome ohrabrio, ali i savetovao da nikom ne govorite šta radite. Neka to bude put ka smanjivanju tereta, a ne ka jačanju lažnog osećanja ega. Možete na primer odlučiti da ćete jednom nedeljno ili jednom mesečno vežbati tako što ćete reći “ne” nečemu. Možete reći “ne” svojoj želji da gledate omiljenu TV emisiju – ne iz nekih moralnih razloga, već jednostavno radi razvijanja sposobnosti samoobuzdavanja, a da pri tome ne zapadnete u raspravu sa samim sobom ili slepo potiskivanje. Kao rezultat svoga eksperimenta sa samoobuzdavanjem otkrićete nešto zanimljivo – *dobićete svoju energiju natrag*. Garantovano. Ako ne dođe prvi put, kažite “ne” još nekoliko puta. U početku se ta energija može manifestovati kao ljutnja ili uznemirenost. Kada osetite razdraženost, može vam se učiniti da ovakva praksa nije za vas. Ili da ste sve to već prevazišli i u tom slučaju nećete imati bilo kakvih sumnji u vezi sa energijom i spokojstvom – već ćete biti u savršenoj ravnoteži. Ali ako to još niste, savetovao bih vam da istrajete, sa merom i punom svesnošću, učeći od tih početnih reakcija.

Ponekad nas ovakva praksa može voditi dotle da otkrijemo u sebi resurse za koje nismo ni znali da ih imamo. Može nas iznenaditi da smo u stanju da istrajemo u nečemu, dok smo ranije popuštali pod takvim pritiskom. Uzmimo primer: ja lično u globalu nemam poverenja u masovne medije, ali vidim da su novinari i producenti izuzetno ubedljivi. Urednici TV stanica i novina naravno šalju svoje najšarmantnije novinare kako bi obezbedili materijal, ali ono što se posle nađe u programu može biti potpuno drugačije u odnosu na ideju iz vremena kada je materijal sakupljan.

Pre koju godinu poverena mi je dužnost da se staram o Či-thurst manastiru i neka TV stanica iz Brajtona uporno je tražila dozvolu da snima grupu učenika koji su dolazili u manastir kao deo nastave iz veronauke. Nije bilo teško naći opravdanje i kazati “da” producentu te emisije, pa ipak neki osećaj u stomaku mi je govorio da ne treba verovati njihovim motivima; postojala je bojazan da neće biti dovoljno pažljivi da ne odvlače pažnju dece od glavnog cilja posete. I tako sam rekao “ne”. Zvali su ponovo više puta u pokušaju da me navedu da promenim mišljenje, ali iznenađujuće je koliko sam lako uspeo da ostanem pri svojoj prvobitnoj odluci. Priznajem da me je brinulo kako bi u školi mogli biti razočarani zbog ovakvog mog stava, ali sam još uvek osećao da je “ne” pravi odgovor. Na kraju se ispostavilo da je nazvao direktor škole i rekao koliko su se nastavnici obradovali kad su čuli da neće biti nikakve TV ekipe unaokolo, tim pre što novinarima niko ranije nije rekao “ne”.

### *Strateška frustracija*

Ako se osećamo bespomoćni na ovom terenu, lako nas nešto omete i iznutra i spolja. Primetio sam da ne samo da nas čini krajnje ranjivim, već i vodi do otupelosti čula. Ako svaki put sebi priuštimo ono što želimo, postajemo nezainteresovani, gubimo

oštrinu. U današnjoj kulturi obilja i udobnosti obično zaboravljamo da obratimo pažnju na ovu dinamiku. U praksi se dešava da volim da dobijem ono što želim, a ipak postoji deo mene koji zna da pri tom podmirivanju ne dobijam ono dublje zadovoljenje za kojim čeznem.

Taj deo naše prakse označavam kao “stratešku frustraciju” – odlučujemo da se prepustimo frustraciji na jedan konstruktivan način. Rin Zaj škola zen budizma je formalizovala frustraciju kroz meditativnu tehniku nazvanu *koan*. Od meditanta se traži da razmišlja o nekoj krajnje frustrirajućoj situaciji ili mu se postavlja naizgled nemoguće pitanje naročito smišljeno da “resetuje” rasuđujući deo uma. Tokom tog procesa i pre oslobađanja kroz “razrešenje” *koana* stvara se ogromna energija. Ceo put je krajnje frustrirajući i takav i treba da bude. Možete ga posmatrati i u nama samima. Ne morate otići na zen meditaciju ili se zamo našiti, jedino posmatrajte nivo energije u sebi dok odlučujete da li da sledite ili da obuzdavate želje. Nепrekidno trčanje za željama znači rasipanje toliko mnogo te energije.

Kakvo je stanje uma pre nego što se javi želja? Ono je zapravo sasvim u redu, zar ne? Um koji ne uznemirava bilo kakva želja je smiren. Tek kada želja počne da raste osetimo svrab; ali ako se odmah počesemo – smesta zadovoljivši želju a da nismo zastali da je bolje pogledamo – nećemo zapaziti koliko želja može da bude iritirajuća. Kada nama vlada želja, propuštamo da vidim šta je ona zapravo. Želja je jednostavno pokret unutar svesti – talas na površini okeana. Međutim, naše iskustvo najčešće nije takvo: kada se javi želja, mi smo uglavnom njome uznemireni.

I pošto se želja pojavila, na raspolaganju su nam tri mogućnosti. Možemo je zadovoljiti, tako da je se istog trenutka oslobodimo i takvo oslobađanje od iritacije možemo doživeti kao zadovoljstvo. Najčešće idemo tim putem, ali time ujedno i jačamo snagu želje i potrebu njenog zadovoljenja. Na duži rok obično postajemo manje smireni. Sledeća opcija koja nam je na raspo-

laganju jeste potiskivanje želje i pretvaranje da ne želimo bilo šta – što znači slepo poricanje. Treća mogućnost je da tu želju zadržimo u fokusu svesti. Mi *možemo* da je zadržimo. I kao rezultat toga događa se nešto divno. Energija koju smo doživljavali kao želju ispostavlja se kao sirova energija. Ta energija zaista može da motiviše našu praksu i odvede nas do mnogo veće sreće nego što je ona ako smesta zadovoljimo želju koja se javila. Dakle, frustriranje želje nije nešto namenjeno šaci čudaka ili mentalnih bolesnika koji žive u manastirima zato što ni ne znaju kako da uživaju u životu. Samoobuzdavanje je zapravo učenje kako da dopremo do izvora energije duboko u nama.

Kada me ljudi pitaju o samoobuzdavanju, ohrabrujem ih da istražuju sami za sebe, a ne samo da prihvataju mišljenja drugih – uključujući i mene i moje stavove. Isprobajte ga i vidite. Ako se u sebi borite sa nečim što je teško – kao što je tuga, na primer – i imate problem da se toga oslobodite, uočite karakteristike te borbe. Osećate da želite toga da se oslobodite, ali ne možete. Pitajte se: “Šta ja to radim? Kakav je to višak prtljaga koji vučem za sobom?” Dobar deo toga je samo navika, koja se formira zato što zapravo ne odvojimo vreme da upoznamo želju kakva ona zaista jeste, kao pokret u našem umu. Suviše brzo zaključujemo da moramo da zauzmemo stav za ili protiv naših želja, a da zapravo ne istražujemo stvarnost. Želja nije ono što izgleda. Možemo sebe zapitati: “Da li želim da živim u skladu sa obrascima želje kojom sam postao uslovljen i ograničen? Ili želim da živim u stanju slobode, održavajući svest u ovde i sada, bez zauzimanja stava za i protiv nečega?” Uvek iznova me inspiriše jedna takva kontemplacija. Samoobuzdavanje, baš kao i želja, nije ono što nam se na prvi pogled čini. Idući na vešt način protiv svojih želja, nećemo sebe učiniti manje srećnima!

Molim vas da ne mislite kako je ovakva praksa naročito teška ili predviđena tek za nekoliko izuzetnih pojedinaca. Svima nam je potrebno da naučimo kako da svesno živimo, kako da sa

dovoljno snage sledimo ono za šta nam srce kaže da je istinito. Svi smo potencijalno u stanju da pažnju usmerimo ka onome što lično smatramo da je zaista važno. Ne treba u tome da nas ometaju mišljenja drugih ljudi. Ako na osnovu iskustva prepoznamo nešto kao zaista vredno, okrenimo mu se svim srcem i umom. Samoobuzdavanje, razvijano sa ispravnim razumevanjem, postaje vodeći princip koji nas održava na putu istine, onda kada bismo inače možda sa tog puta bili odvučeni nečim drugim.

## Molitva i predanost

*Iako je teško preći more  
nad kojim besni oluja strasti,  
oni koji žive u skladu sa dobro izloženim Putem,  
drugu obalu dostižu.*

*Dhammapada, stih 86*

**P**itanje: Da li molitva ima bilo kakvu ulogu u *theravada* budizmu?

*Ađan Munindo*: Veoma mi je drago da je postavljeno ovakvo pitanje. Iako se za molitvu može činiti da pripada onim oblicima duhovne prakse koji su sasvim drugačiji od ovoga kojem mi pripadamo, lično smatram da je ona jedna od dimenzija duhovnog rada koju nije mudro odbaciti. Za sebe mogu reći da tokom dugog niza godina jedva da je prošao i jedan dan a da nisam izgovorio neku molitvu. Iako možda nisam svaki dan sedeo i meditirao, nijedan dan nisam zaboravljao na svoje molitve. Drugim rečima, molitvu smatram ključnom stvari. Ne mogu da zamislim ovakav način života bez svesnog delovanja na takav jedan način.

Kako onda govoriti o nečemu toliko tajanstvenom i ličnom? Teško je reći šta molitva jeste ili kako je podučavati. Tokom mog protestantskog odrastanja postojala je opšta pretpostavka da svako zna kako da se moli. Pevali smo, slušao sam čitanja iz Biblije i molitve tokom službe, ali ništa nije bilo rečeno o tome kako postići komunikaciju sa “božanskim principom”. Govoreno nam je:

“Traži i biće ti dato”. Ali kako bi tačno trebalo tražiti?

Mnogo kasnije razgovarao sam sa jednim hrišćanskim monahom kad nam je došao u posetu. Živeo je životom pustinjaka nešto severnije od nas, na granici sa Škotskom. Razgovarali smo o radostima i tegobama monaškog života i o ljudima koji ga posećuju u njegovom skromnom boravištu. Pitao sam ga: “Da li ih ikada podučavate kako da se mole?” I dao mi je sjajan odgovor: “A ne”, reče, “molitva se ne uči – ona se prenosi. Kao bolest. Dobićete je od nekoga ko je već ima.”

Tačno sam znao o čemu priča, pošto sam pet-šest godina živeo među tradicionalnim *theravada* budistima u Tajlandu. Tamo je postojalo nešto kao molitveni odnos prema praksi i osećam da sam ga i ja tamo “pokupio”.

Nisam bio potpuno svestan te dimenzije dok sam živeo tamo, ali nekoliko godina kasnije, dok sam u samoći intenzivno meditirao ovde u Engleskoj i baš se mučio oko toga, otkrio sam da u meni postoji glas koji želi da bude saslušan. Taj period meditacije trajao je dva meseca. Sem zajedničkog recitovanja monaških pravila svake dve nedelje, čemu sam bio obavezan da prisustvujem, nikoga nisam viđao čitava ta dva meseca. Zaključao sam se u maloj sobi na spratu Čithurst manastira i prozore prekrpio paus papirom, tako da u prostoriju dopire dnevna svetlost, ali ne vidim spoljašnji svet. Sve to imalo je za cilj da poveća intenzitet, za koji sam naravno verovao da mogu da ga podnesem. Ipak, preda mnom je bilo nekoliko stvari koje je trebalo da naučim. Jedna od njih je vrednost molitve. Jedina stvar slična molitvi koju sam u svojoj dotadašnjoj budističkoj praksi sreo bilo je jutarnje i večernje recitovanje iz Budinih govora. Kada sam počeo da izgovaram stihove koje sam svakodnevno recitovao već godinama, otkrio sam da ih govorim sa puno emocija. Nešto unutar mene se pokrenulo i nadahnulo, tako da sam bio u stanju da govorim te reči i da one zaista imaju značenje za mene. “Neka boravim u blagostanju, oslobođen bola”. “Neka se oslobodim patnje. Neka se



sva bića oslobode patnje.” Izgovarati ovakve stvari sa svesnom namerom zaista je donosilo radost. Sećam se da me je sve to navelo da gledam malo dalje i tako sam počeo da dolazim do sopstvenih reči. Bio je to značajan korak na putu ka smislenom molitvenom životu, za koji sam naknadno shvatio kao nešto veoma važno, a što je nedostajalo u duhovnim vežbama koje su bile deo mog monaškog života do tada.

### *Dinamika molitve*

Pronaći sopstvene reči kojima izražavamo najdublje želje može biti veoma značajno kada treba da preuzmemo odgovornost za sopstveno srce. Time otvaramo put koji nas povezuje sa onim što je najdublje u nama. Svi vidovi našeg bića bivaju okupljeni na jednom mestu, fokusirajući se na nameru. Na taj način, takođe, nekom obliku ili spoljašnjem gestu poklanjamo duhovnu snagu. Kada palim mirisni štapić, u sebi izgovaram molitvu ili neku od njenih varijacija: “Neka miris istine prožme sve vidove moga bića, sve ono što činim telom, govorom i umom”. Kada je molitva praćena emocijom, kada je praćena dobrom namerom koju iskazuju telo, govor i um, ona poseduje snagu. U tom trenutku nešto se dogodi. Ne mogu precizno reći šta je to nešto, ali je ono značajno za naš put. Svesno se povezujući sa onim za čime žudimo, onim što je izvan sveta svakodnevnih briga, naš život dobija svoj smer. Svesna molitva, vođena mudrom kontemplacijom, jeste način da otkrijemo svoje najdragocenije težnje i dopustimo im da nas vode do kraja života.

Dok sam živeo u Tajlandu primetio sam da postoji nešto zajedničko u načinu na koji budistički monasi i hrišćanski misionari upotrebljavaju određenu reč. Tajlandski budisti često su raspravljali o značaju *adhithan*, što je tajlandski oblik pali reči *adhithana*. U *theravada* budizmu, *adhithana* znači svesnu odluku da se vežba nepokolebljivo i uporno. Tajlandski hrišćani koristili su

istu tu reč – *adhitthan* – kada su govorili o molitvi.

Moj molitveni život u mladosti podrazumevao je da tamo negde postoji neki svemogućí autoritet koji je na neki način odgovoran za sve što se dogodi i da, ukoliko vam se posreći, možete stvoriti specijalni odnos sa njime, pa će on uraditi sve što poželite – samo ako ga lepo zamolite. Tajlandski budisti uopšte nemaju nekakvu ideju sličnu tome. Ona nije deo njihovog shvatanja stvarnosti. Pošto sam proveo nekoliko godina kao budistički monah, shvatio sam da sam, i bez potrebe da verujem kako se obraćam nekoj svemoćnoj ličnosti kojoj moram da se pokoravam i odobrovoljim je, u stanju da na zaista smislen način formulišem želje svoga srca.

Srce čezne da govori i da bude saslušano. Nekima od vas je možda poznat odlomak iz Biblije u kojem se kaže, u psalmu 130: “Iz dubina vičem k tebi, Gospode. Gospode! Čuj glas moj. Neka paze uši tvoje na glas moljenja mojega.” Verujem da se žudnja srca da bude saslušano najprirodnije zadovoljava kroz molitvu. Za one od nas koji smo odgajani kao teisti i učeni da se u tom okruženju molimo, da bismo se kasnije pod teretom osećanja neispunjenosti povukli iz te forme religijskog izražavanja, može biti neugodno i teško da opet počnemo da se molimo. Odlučivati se za molitveni život imajući iza sebe takva iskustva može značiti mnogo ustezanja, čak strah. Sećam se kako me je obuzeo jak strah kako bih na kraju mogao izgubiti svoju veru kao budista i ponovo postati teista. Na kraju se ispostavilo da su takva iskušenja deo procesa ponovog nalaženja svog puta ka molitvenom životu.

Ako praktikujući istrajnu sabranost pažnje, možemo dopustiti takvim strahovima da se ispolje, ali i da ne verujemo nužno u njih. To što se bojite da će se nešto dogoditi, ne znači da će se to zaista i dogoditi. To što se osećate krivim zbog nečega, ne znači nužno da ste i uradili nešto pogrešno; to što nešto želite, ne znači da će vas to i usrećiti kada ga dobijete. Svi smo već toliko puta videli kako nas privid stvarnosti može zavesti. Kada počnem da

svesno izgovaram svoje molitve, moram ujedno i da se suočim sa svojim strahovima, ali sam u isto vreme svestan kako nastaje jedan osećaj zahvalnosti samo zato što sam u stanju da artikuliram one najdublje žudnje. Na kraju se te brige i sumnje stišaju i u onome što radim pronalazim prirodnu jednostavnost i lakoću.

Jedne večeri predvodio sam zajednicu u Čithurst manastiru kada nam je molitvena grupa iz lokalne crkve došla u posetu. Pošto sam održao govor, upitao sam ih da li imaju nešto da pitaju. Jedna žena iz grupe podiže ruku i reče: “Šta dobro vi činite za bilo koga drugog? Vi se čak ni ne molite.” Odgovorio sam joj da se ja molim svaki dan. Na to je ona odgovorila: “Hm, pa kako se molite kada vi uopšte nemate Boga?” I ja joj uzvratih: “Sunce sija bez obzira na to ima li ili ne nečega na šta bi sijalo.” Sunce jednostavno sija, takva mu je priroda, a slično je i sa prirodom srca da govori i sebe izražava. Nije neophodno verovati u nešto spoljašnje, “dru-go” koje bi to primalo.

Ovaj događaj pomogao mi je da bolje shvatim molitvu iz perspektive budističke prakse. Uvideo sam da je u mojoj praksi pažnja usmerena ka unutra, dok se osoba koja je postavila pitanje fokusirala na objekat kojem upućuje svoje molbe, a to je zamišljeni Svevišnji. Ja nisam očekivao intervenciju odgore kao ona. Kada ja molim, to je zarad srca kao takvog. Srce se moli zato što mu je to potrebno da bi postalo slobodno. Naša srca govore sve vreme, ali da li ih mi čujemo? Zaokupljeni smo najdubljim brigama, najdubljim željama. Koristeći pažnju na pravi način, možemo zapodenuti dijalog sa tom dimenzijom sebe samih i time biti obožavani. Ta tajanstvenost je dobrodošla i intrigantna. Usredsređeni smo na sopstveno srce. I nemamo čega da se plašimo.

### ***Vežbanje uvida***

Meditacija uvida (*vipassana*) uključuje istraživanje svake pojave u skladu sa njezinim karakteristikama, a to su prolaznost, ne-

dovoljnost i odsustvo trajne suštine, sa ciljem da se oslobodimo sklonosti vezivanja za te pojave. Međutim, ukoliko je naša praksa samo to, pokušavaćemo da se oslobodimo svega i ipak otkriti kako postoji jedan hladni, tamni grč koji ne popušta.

Kad sebe opremimo sabranošću pažnje i svesnošću sadašnjeg trenutka, moguće je da sebi prokrčimo put do jednog intimnog dijaloga sa onom dimenzijom koju teisti nazivaju “božanski princip”. Za mene taj božanski princip simbolizuju tri dragulja – Buda, *Dhamma* i *Sangha*. U svojoj devocionalnoj praksi ja ih označavam kao Gospod Buda, Gospod *Dhamma* i Gospod *Sangha*, jednostavno zato što reč “Gospod” za mene ima značenje. Za mene reč “Gospod” nosi u sebi pozitivno značenje onoga što vlada: sveopšteg vladajućeg zakona.

U tradicionalnim budističkim zemljama niko ne kaže: “Buda je rekao tako i tako”. To bi značilo uneti među obične, svakodnevne stvari nešto što ima najvišu moguću cenu. Umesto toga se uvek kaže Gospod Buda ili, na tajlandskom, Phra Buddha Jao. Phra Jao znači Gospod ili Bog. Slično ovome se i *Dhamma* i *Sangha* u Tajlandu označavaju kao Gospod *Dhamma* i Gospod *Sangha*. Ovo nije tek detinjasta naivnost – radi se o označavanju ovih realiteta rečima koje ih izdvajaju kao vredne poštovanja. Stvari srca su nam mnogo važnije od svakodnevnih briga. Ako ne pročitamo jedan dan novine, šta mari? Volimo da ujutro prelistamo novine ili popijemo šoljicu kafe. Ali možemo preživeti i da ne zadovoljimo jednu ovako običnu želju, čiji je značaj na kraju krajeva ipak trivijalan. Međutim, žudnje našeg srca – ako im ne obratimo pažnju – mogu imati ozbiljne posledice.

U našoj kulturi je tokom poslednjih nekoliko decenija postojao opšti trend ka filozofiji relativizma. Prema relativizmu, ne postoji objektivno dobro ili loše – postoje samo lične sklonosti. Ovo se odražava i u svakodnevnom jeziku: prestali smo da koristimo reči koje su nekada ukazivale na činjenicu da smo neke stvari smatrali za svete i vredne našeg najdubljeg poštovanja. U

molitvi, kao nečem sasvim ličnom i privatnom, imamo priliku da izrazimo ona osećanja koja svi nosimo u srcu. To je razgovor sa jednim višim principom – sasvim intiman razgovor.

### *Molitva i “zasluge”*

Buda je sasvim jasno govorio da ukoliko uložimo napor da naši postupci telom, govorom i mišlju budu ispravni, stvaramo potencijal koji je on označavao kao *puñña*, što se prilično neprecizno prevodi kao “zasluga”. *Puñña* je živa sila svega dobrog. U većini budističkih škola je praksa da se potencijal dobrobiti koji neko ostvari posveti određenim pojedincima ili svim bićima. Možemo na ovo gledati kao na blagosiljanje ili molitvu.

Jasno mi je koliko, za mnoge, pojam “zasluge” miriše na materijalizam i izaziva podozrenje. Međutim, ponekad možemo nešto i naučiti od materijalističke metafore. Na primer, ako želimo da krenemo u neki biznis, moramo da stvorimo potencijal koji će ga pokrenuti i održavati. Taj potencijal je u ovom slučaju kapital – potrebno nam je dovoljno akumuliranog novca, sopstvenog ili pozajmljenog od banke. Ta priprema nije isto što i sam biznis, jer još uvek ne radimo ono što nameravamo, niti imamo rezultat posla kojim hoćemo da se bavimo. Pa ipak, bez potencijala koji predstavlja taj kapital, ne možemo da krenemo u biznis – to je činjenica. Isti princip važi i za duhovne stvari.

Ukoliko zbog nepažljivosti dospemo u stanje sebičnosti, izolacije i usamljenosti i poželimo da se takva situacija promeni, možemo se zapitati odakle bi mogla doći sila ili energija neophodna za takvu jednu transformaciju. Bilo da praktikujemo budizam kao monasi ili kao nezaređeni, dobar deo naše prakse usmeren je na stvaranje akumulirane sile potrebne za tu transformaciju. To je jedan od načina na koji treba razumeti *puññu*.

Sam čin posvećivanja *puññe* ima za cilj pročišćavanja našeg napora. Uprkos tome što dajemo sve od sebe, može se u

nama malo-pomalo, a da to i ne primetimo, učvrstiti osećaj da smo na neki način duhovno superiorni u odnosu na druge. Taj osećaj akumulirane dobrobiti može, ako nismo pažljivi, uvećati naše breme samoobmane. Kada *puññu* koju smo možda stvorili ispravnim ponašanjem posvetimo nekome drugom, mi je zapravo napuštamo. Molimo se: “Neka dobrota koja je plod moje prakse danas donese blagodet svim bićima.” Kad to radimo, fokus pažnje je na samom srcu; ona nije usmerena ka spolja, zaokupljena time kakav bi efekat takav gest mogao imati na “svet”.

Buda je ispričao priču: “Bila dva akrobate koji su putovali od sela do sela, izvodili svoje predstave i tako zarađivali za život. Imali su i deo kada je stariji od njih držao merdevine na rame-nima, a mlađi bi se penjao i izvodio svoju tačku. Očigledno su bili svesni da je neophodno da budu jako pažljivi, inače je tačka veoma opasna. Jednoga dana stariji reče kako bi bilo najbolje da mlađi tokom predstave dobro pazi na njega dole šta radi. A on će, sa svoje strane, dobro paziti na to šta se događa gore na vrhu merdevina. Mlađi ga je saslušao s poštovanjem, ali onda reče kako smatra da bi bolje bilo da umesto da paze jedan na drugog, paze svaki na sebe šta rade. “Na taj način”, reče on, “obojujica ćemo imati koristi.” Buda je mlađem dao za pravo. Ako bismo svi pazili na ono za šta smo sami odgovorni, tada bismo imali koristi i jedni od drugih.

Na kraju svakog dana meni je izuzetno nadahnjujuće da nekome posvetim blagodet svoje prakse. Nije moje da brinem o tome da li je zahvaljujući tim mojim željama nekome zaista bolje. Ja sam usredsređen na to da učinim ono što mogu, da smanjim sklonost ka pohlepi, odbojnosti i samoobmanjivanju u svom srcu. I tako, skoncentrišem se na misao: “Neka ova moja posveta donese blagodet mojim učiteljima – ađan Tetu, ađan Čau i svim onim učiteljima sa kojima sam živeo; ađan Sumedu, bez koga manastiri u Britaniji ne bi ni postojali; monasima sa kojima sam živeo, mojoj majci, ocu i ljudima do kojih mi je stalo i onima do kojih

mi nije posebno stalo; svakome ko je ikada boravio ovde u Ratanagiri manastiru, ko je u njemu sada i ko će ikada ovde živeti u budućnosti.” Sadržaj ove molitve se možda menja iz dana u dan, ali je važno stvoriti istinski osećaj dobronamernosti ili saosećajne ljubavi prema svim ljudima i svim bićima, bez razlike. Ja ne radim to zato što je to “deo naše religije”. Praktikovati jedan takav gest na kraju dana olakšava onaj teret usredsređenosti na samoga sebe.

### *Drevne prakse*

Naši azijski učitelji možda nisu eksplicitno podučavali nužnosti negovanja jednog stava predanosti, ali su ga sigurno sami demonstrirali. Sećam se mnogo slučajeva kada sam video određene gestove koji zaista razbijaju bilo kakve sumnje ili zbunjenost koju sam možda imao o tome kakav bi trebalo da je moj generalni stav u svakodnevnoj praksi.

Kao mlad monah posetio sam Vat Pah Ban Tard, manastir koji je vodio ađan Mahabua, poznat kao jedan od najtemperamentnijih i najvećih učitelja savremene *theravadske* budističke šumske tradicije. Čekao sam rano ujutro u dvorani za obedovanje, pre nego što smo svi krenuli u prošenje hrane, kad je ađan ušao. Očekivao sam da će početi da ređa zaduženja monasima i onda odjuriti na *pindapat* – uživao je reputaciju vrlo stroge i vrlo brze osobe. Ali šta je on uradio? Kad je tiho ušao u dvoranu, prvo što je učinio bilo je da ponizno klekne ispred oltara i pokloni se sa toliko gracioznosti. Pitao sam se: “Zašto to radi? On bi trebalo da je prosvetljen. Zašto bi se uopšte klanjao običnom kipu?”

Ovakav spontani izraz predanosti bio je prirodni deo njegove ličnosti. Odrastao je sa takvim senzibilitetom, kao i ađan Ča, ađan Tet i drugi ugledni monasi. Isto važi i za Burmu. U manastirima najrazličitijih poznatih i poštovanih učitelja videćete mnogo lepo održavanih oltara, gde monasi, monahinje i nezaređeni iskazuju poštovanje prinoseći sveće, cvetove i mirisne štapiće. Pre

i posle sedeće meditacije oni se uvek, vrlo fokusirane pažnje, tri puta klanjaju u znak poštovanja prema Budi, učitelju kojem du-guju toliko mnogo. To im je tako normalno, toliko blisko, da o svemu tome ni ne razmišljaju. *Addhithan*, donošenje čvrstih odluka, stvaranje tih svesnih želja na mestu duboko u nama jeste potpuno prirodno i to je, po meni, jedan od osnovnih izvora na kojima se napaja kontemplativni život. Mnogi sledbenici *vipasana* učenja na Zapadu na koje sam nailazio govore o nedostatku topline, radosti, blagostanja i celovitosti u svom životu. Možda u njihovoj spiritualnoj ishrani nedostaju neki važni sastojci.

### *Tiha molitva*

Otuda smatram da molitva ima važno mesto u *theravada* budizmu. Put kojim idemo jeste upoznavanje prirode sopstvenog bića, tako da smo jedno sa svojim srcem i osetljivi za njegove najistinskije potrebe. Srce žudi da se vrati u svoje izvorno stanje čistote. Važan elemenat prakse jeste postati svesniji te dimenzije svoga srca. Misli i ritualni stihovi koje recitujemo zajedno ovde u manastiru dobra su polazna tačka za molitvu. A zatim, ako se osetimo inspirisani, možemo početi da izgovaramo sopstvene reči. Šta vaše srce želi da kaže?

Kada kleknemo ispred oltara – onoga koji simbolizuje savršenu mudrost, savršeno saosećanje i savršenu slobodu za nas – i izrazimo dobre želje za sva bića – bronzana statua, makoliko bila lepa i spokojna, ne sluša nas. Mi ne tražimo od Bude da bilo šta učini za nas. Umesto toga, posmatranje Budinog kipa pomaže nam da uobličimo onaj “božanski princip” u našem umu i stvorimo unutrašnji prostor – sveti prostor – u kojem se osećamo potpuno oslobođeni da govorimo i u kojem se možemo osetiti savršeno prihvaćenima.

U knjizi *Jedna Dharma* Džozefa Goldstina ima jedan dirljiv odlomak. Reč je o intervjuu sa Majkom Terezom, u kojem je sa-



govornik pita:

“Kada se molite, šta kažete Bogu?”

“Ne kažem ništa”, reče ona. “Samo slušam.”

“Pa, šta Bog kaže vama?”

“Bog samo sluša.”

I posle kratke pauze, dodala je: “... ako ne razumete ovo, na žalost ja vam tu ne mogu pomoći.”

Ovo je suština. Svi mi posedujemo sposobnost intuicije, koja nas, ukoliko je oslušujemo, može povesti ka našem istinskom domu, gde verujemo da se nalazi neuništivi mir. Naša srca već znaju Put. Molitva i predanost dovode nas u kontakt sa srcem i njegovom prirodnom mudrošću, dopuštajući joj da nas blago povede na to putovanje.

Još jedno je pitanje večeras postavljeno: “Našavši se na ovom kursu meditacije podsetio sam se onoga što sam zaboravio, da budem svestan sadašnjeg trenutka, i sada se plašim da ću, kada odem odavde, postati opet uhvaćen u mnoštvo obaveza i izazova. Kako najlakše mogu da se prisetim ovoga?”

Mislim da je molitva jedan od načina da se podsetimo. Ako želimo, možemo u sebi, s poštovanjem, izgovoriti sledeću molitvu: “Neka mi dobrota moje prakse pomogne u težnji da budem svestan svakog trenutka tokom dana, bez obzira šta se oko mene događa.” Molitva pomaže.

Zahvalan sam za pitanje koje ste mi večeras postavili.

## Pitanje identiteta

*Bramanom se ne postaje  
ni po pletenju kose, ni po kastinskom rodu.  
U kome je istina i ispravnost,  
taj je sretan, taj je braman.*

*Dhammapada, stih 393*

**K**ažu da će večeras jedna trećina svetske populacije gledati na TV-u finale Svetskog kupa između Francuske i Brazila. To znači, milijarde ljudi! Šta je to što privlači toliki interes? To je važno pitanje za nas, o kojem treba da razmislimo.

Ove naročite večeri doživljaj sebe kao Francuza nabijen je emocijama. Novine izveštavaju da je finale kupa pokrenulo talas nacionalnog ponosa u Francuskoj neviđen još od Velike revolucije 1789. Na ispitu je lični i nacionalni identitet – strasno osećanje da smo zaista neko.

Svako od nas ima svoje načine podsticanja tog osećanja koje šaljivo možemo nazvati “nekost”. Identifikovanje sa nacionalnošću, biti Francuz, Britanac, Brazilac, Novozelandaćanin ili Burmanac je jedan od načina. Takođe se identifikujemo sa svojim polom, sa time da smo muškarac ili žena, i sa svojom religijom, sa time da smo budisti ili hrišćani ili Jevreji i tako dalje. I to stvaranje osećaja identiteta je u redu do određene granice, ukoliko smo obazrivi.

Ali postoje jasni znaci koji pokazuju da, iza te tačke, to nije u redu. Pogledajte šta se dogodilo kada je Engleska izgubila po-

slednji meč. Vandalizam takozvanih navijača nije OK. Šta nam naša praksa kaže o vežbanju pažnje da vidimo dalje od te vrste identiteta koji doprinosi jednoj ovako nesrećnoj obmani?

### ***Ko sam ja?***

Svoje istraživanje možemo početi uočavanjem značaja koji ovo pitanje ima. Rasni ratovi, klasni ratovi i religijski ratovi nude obilje materijala za refleksiju. Uočavanje značaja koji osećaj identiteta ima za ono što radimo podstiče nas da sabranost pažnje usmerimo na to koji zapravo telesni osećaj stvara to što smo “neko”. I dok to činimo, počinjemo da zapažamo rađanje čvrstog “ja”; uočavamo kada i u kojim okolnostima zadobijamo taj osećaj.

Možemo takođe da posmatramo kakav je to doživljaj kada nam nedostaje nekakva samodefinicija. Kako izgleda kada se probudite pošto ste prethodne večeri kasno otišli u krevet? Mnogo toga možemo naučiti u tom kratkom periodu posle buđenja, kada osećaj ličnosti još nije sasvim formiran. Ponekad ne možemo da se prisetimo gde se nalazimo. Sledeći put kad budete u toj situaciji pokušajte da ne pobegnute suviše brzo iz nje. Posmatrajte kako tragate za poznatim opažajima. Ne žurite da otvorite oči. Samo ostanite sa tim osećanjem da želite da pronađete sigurnost; ili da ne znate gde ste ili ko ste. Kada otvorite oči, kako izgleda prepoznati “moju sobu” ili “moje stvari”? Posmatrajte taj osećaj stvrdnjavanja dok se odigrava. To može biti efikasan način labavljenja one veze kojom se vezujemo za svoj ograničeni identitet.

Koristeći ovakve vežbe, bolje razumemo način na koji pojmovi “moje telo” i “moje misli” nastaju. Shvatamo da su te ideje samo relativno istinite. Razvijamo osećaj odgovornosti prema takvim pojmovima. Uviđamo da u krajnjoj instanci oni nisu mi. U mojoj situaciji, na primer, ideja: “Ja sam starešina manastira i u obavezi sam da prisustvujem sastancima monaške zajednice”, ima posledice o kojima mogu da razmislim. Zato što je ta ideja istinita

u relativnom smislu, ja i delujem u skladu sa njom, iako ona nije ono što ja jesam.

Ako smo neobazrivi u svom odnosu prema ovakvim relativnim identitetima, pažnja nam obično ne dopire do stvarnosti i programirane pojmove uzimamo kao apsolutne istine. Verujemo: "Ovo telo je zaista ja", "Moja uloga u ovoj zajednici je izuzetno važna" i takve ideje mogu imati ozbiljne posledice. Počeo sam da poboljšavam od artritisa i verovanje u telesni identitet kao krajnju istinu vodi do velike borbe. Ili ako ustanem ujutro još uvek sa mislima o nekom konfliktu od juče, pretpostavka da ja jesam ono što mislim odmah vodi do borbe. Sve dotle dok verujem da su te uslovljene aktivnosti uma više od relativnih identiteta, što one zapravo jesu, ne postoji način da budem jednostavno srećan.

Međutim, ako počnemo da uočavamo da je supstancijalnost ovakvih mentalnih procesa samo privid, bilo bi ipak greška jednostavno ih ignorisati. Isto kao što bi za političare bilo naivno da ignorišu snagu osećanja nacionalne pripadnosti, isto tako je naivno za nas da ne obratimo vrlo pomnu pažnju na ova područja našeg unutrašnjeg sveta. Pokušaj da zanemarimo osećaj identiteta samo bi doprineo patnji zbog naših zabluda. Imali bismo užasan osećaj bespomoćnosti, kao posledicu življenja jednog lažnog života. Na sreću, mudro učenje koje su nam preneli oni koji su Putem hodali pre nas poziva nas na vežbanje tela, govora i uma koje vodi ka uočavanju mesta gde se krije naš pravi identitet.

### *Postojanje kao svesnost*

U Britaniji živim već 20 godina i ponekad zaboravim da nisam Britanac. Ali kada se vraćam sa putovanja moram da stanem u dugi red pred pultom za imigrante, zajedno sa Rusima, Turcima i Amerikancima. Imam novozelandski pasoš, zato me podsećaju da sam ja ovde gost. Ovih dana stajao sam u redu za imigrante i osećao kako je to "biti" autsajder. To je vrlo zanimljivo. Taj osećaj

“ja sam...” se lako uočava ako smo spremni da ga uhvatimo. Uz pomoć budnosti, to je lako. Iako u tom trenutku svesnost funkcionira slobodno, setimo se da postoji i jedna veća slika. Mnogo je više toga u vezi sa nama od te ideje “ja sam Novozelčanin” ili “ja budista”. Gde te ideje nastaju i nestaju? Šta je tu postojalo pre nego što su neka ideja i sa njom povezan osećaj nastali? I šta tu ostaje kad taj osećaj prođe?

Istu tu dinamiku možemo razmotriti i iz perspektive meditacije. Ako smo istrajni u vežbanju, stići ćemo do iskustva prirodne mirnoće, u kojoj boravimo potpuno bez napora. Postoji osećaj viđenja, ali nema vidljivog sadržaja. Ne razmišljamo: “Ja sam muškarac” ili “Ja sam monah”. Um nije uznemiren mišlju, osećajem ili gestom bilo koje vrste. A nismo zaspali. I šta je tu? Daljeg razmatranja radi, možemo reći da je tu svesnost. To ne znači da mi tu sedimo i mislimo: “Tu je svesnost” – samo smo svesni. Budni smo i na oprezu.

Kako stićemo veštinu u održavanju takve svesnosti, otkrivamo kako da postojimo kao svesnost – i u isto vreme dopuštamo drugim aktivnostima da se dogode. Moguće je da postoji mišljenje i osećanje, ali mi ne zaboravljamo sebe. Ukoliko se, na primer, tokom meditacije javi prijatno osećanje i isto tako misao “Ovo mi se sviđa”, ne gubimo svesnost i ne postajemo ograničeni identifikovanjem sa tim zadovoljstvom. Uzdržavamo se od usmeravanja fokusa svoje pažnje na sadržaj svesti i, ne vezujući se, uspevamo da se ne izgubimo u radostima i nevoljama egzistencije. Iz takve perspektive shvatamo da imamo izbor da se vežemo i postanemo “neko”, ali da isto tako posedujemo snagu da zaustavimo tu tendenciju. Vidimo da nismo robovi svojih uslovljenih identiteta – nismo ta osoba za koju nam kažu da jesmo!

Naša meditacija počinje da donosi blagoslov u ovaj svet. Veština u svesnosti pokazuje se kao povećano prisustvo u svakodnevnim situacijama. Evo primera: ako neko pređe moju ličnu granicu koju pokušavam da održim, tada je velika šansa da

ću osetiti bes. Ako se zatim javi misao: "Ja sam besan", ali u tom trenutku posedujem snagu svesnosti da se "probudim", tada ne počinjem da tragam za sigurnošću u uslovljenom osećaju bivanja neko ko je povređen. Moj osećaj za to ko sam ja nije ograničen na taj pokret u umu. Čak i kada se pojavi ta misao "ljut sam", ne počinjem da se hranim otrovom ozlojeđenosti. Preživljavam bes i boravim u svesnosti.

Boravimo u budnosti onda kada se sećamo, kada smo na oprezu. Mi često zaboravljamo. Ali ono što je bitno jeste da smo zainteresovani za to da se setimo. Zaista ne želimo da doprinosimo patnji ovoga sveta tako što ćemo preuzimati neki sintetički identitet koji je oblikovao neko drugi. I tada buđenje jeste moguće. Malo pomalo učimo da živimo svoj život sa osećajem da smo samo budni. Prestaje da bude toliko bitno da li znamo ko smo ili gde ide naš život. U stanju smo da budemo budni za onaj pokret uma kada se osećamo kao da smo izgubljeni. U stanju smo da budemo budni za to da ne znamo ko smo i onda ustanovimo da smo još uvek u stanju da delamo pozitivno iz osećanja odgovornosti prema sopstvenom životu. Možda se ne osećamo onako kako bismo želeli, ali delamo iz osećanja lične realnosti, koju prepoznajemo kao istinitu. Možemo da budemo sa sobom, umesto da se borimo protiv sebe.

### ***Biti jedno sa životom***

Kada otkrijemo kako da budemo sami sa sobom na takav način, spremniji smo da budemo u skladu i sa unutrašnjim i sa spoljašnjim događajima. Šta god da nam se događa, otkrivamo da smo sve spremniji da "budemo jedno" sa tim.

Zapravo, mi već jesmo jedno sa onim što se događa, ali zbog navike da budemo nepažljivi, u stanju smo da živimo kao da smo odvojeni od svega. Osećamo kao da na neki način nismo uopšte uključeni, već da sebe posmatramo izdaleka. Negujemo sliku

sebe i živimo u toj slici. Ovo nam donosi mnogo patnje. Sklonost da “podnosimo” život tako što održavamo te iskonstruisane slike o samima sebi, te lažne identitete, troši ogromnu energiju. Nije ni čudo da se tako često osećamo iscrpljenima.

Nema mnogo godina tome kako su mobilni telefoni bili novost i neka vrsta statusnog simbola. Tako sam čuo priču o jednom momku koji se vozio vozom i šepurio se sa svojom prinovom, vodeći duge razgovore, pri čemu je naravno išao na živce ostalim putnicima. A onda je u istom kupeu jedna trudnica dobila porođajne bolove. Naravno, svu su se okrenuli ka tom momku, očekujući da smesta pozove hitnu pomoć, kako bi trudnicu sačekala na sledećoj stanici. Na njihovo zaprepašćenje, morao je da im prizna da je telefon samo imitacija; da je on samo pravio predstavu. Čini se da su i majka i dete na kraju bili dobro. Pretpostavljam da je mladiću trebalo nešto ipak duže da se oporavi.

Vezujući se za sliku o samome sebi i za ideju kakav bi naš život trebalo da bude, ostajemo zarobljeni u večnoj borbi i rasipamo svoj vitalitet. Možda nas nikad nisu podučili i otuda nam ne pada na pamet da možemo da izmenimo svoj položaj. Ili nas pomisao na suočavanje sa pravim sobom suviše plaši. Na žalost, potencijal za autenično postojanje ostaje skriven navikom da sami sebe činimo bespomoćnim. Ali kada nam se pogled razbistri, shvatamo da ne moramo da se plašimo. Kada smo budni, strah može da nas podučiti. On nas uči da budemo prisutni, da budemo pažljivi. Strah ne znači uvek da nešto nije u redu; često na taj način zaključujemo vođeni navikom. Možemo odlučiti da strpljivo primimo taj strah od gubitka sigurnosti, gubitka svog dragocenog identiteta, i onda budemo svedoci stišavanja tog straha. Ono što ostane je jedno mnogo veće vrednovanje svesnosti.

Što je u životu više budnosti, to nam je lakše da se setimo sposobnosti da budemo svesni. Sve je naš učitelj – čak i konfuzija. Ako smo konfuzni, ali i svesni toga, to nam pomaže da uvidimo kako da ne budemo ograničeni. Ako zaboravimo da budemo

budni, ako se za nešto uhvatimo, odmah ulazimo u svoj ograničeni identitet i postajemo izgubljeni u toj konfuziji. Uvek imamo mogućnost da krenemo u tom pravcu, ali je manje bolno odlučiti se za to da se setimo da budemo svesni i ne preuzmemo nekakav nama daleki, ograničeni identitet zbunjene žrtve.

Supruga američkog ambasadora u Južnoj Koreji jednom je posetila čuvenog tamošnjeg učitelja meditacije. Ovu sam priču čuo još sedamdesetih. Navodno je žena zamolila učitelja da joj objasni suštinu učenja, a on je odgovorio da je ključ budističke meditacije da postanemo jedno sa svime. To je baš nije mnogo impresioniralo i pitala ga je kakva korist ljudima od takvog učenja može biti ako bi, recimo, bila bačena atomska bomba. Učitelj odgovori da, ako bi bomba bila bačena, ona bi svakako postala jedno sa svime, tako da u međuvremenu može početi da se priprema za to.

Ovo nije trebalo da bude grub odgovor. Meditacija i jeste pripremanje. Kada meditiramo sedeći ili u hodu, mi vežbamo svoje duhovne kvalitete. Izoštravamo alate poverenja, energije, svesnosti, koncentracije i uvida, tako da smo u stanju da budemo sabrani kada pravo učenje stigne do nas. I naravno, to pravo učenje dolazi sa razbuktavanjem naših najsnažnijih emocija. Tokom formalne meditacije sebe pripremamo za sopstveni život. To je kao što jedemo da bismo mogli da živimo – ne živimo da bismo mogli da jedemo. Slično tome, meditiramo da bismo mogli da živimo; ne živimo da bismo mogli da meditiramo.

### *Upoznavanje onog “između”*

Na pravi se način pripremiti za ono što dolazi znači biti potpuno angažovan. Čitavo biće je prisutno, što znači da za jedan mudri postupak možemo da iskoristimo sve svoje resurse. Nadajmo se da to neće biti ništa slično atomskoj pečurci. Svakoga dana iskrsavaju okolnosti u kojima možemo osetiti agoniju nedovoljne



svesnosti.

Skloni smo ili da se osetimo dalekim od onoga što se događa ili da postanemo izgubljeni u tome. Obe tendencije u nama rađaju osećaj izveštačenosti, koliko god dramatična ili izuzetna neka situacija bila. Moje razumevanje Srednjeg puta jeste da je moguće zadržati se između ta dva modela ograničenog postojanja. Iz perspektive ega to “između” se čini nesigurnim i apsolutno neprikladnim. Ali to i nije problem – ne kaže li nam naše Učenje da upravo to treba i da očekujemo? Ići svojim putem nije Put, ako uzmemo da Put jeste ono što je stvarno. Ako ovako razmišljamo, pažnju nam privlači i postajemo zainteresovani za sposobnost da se zadržimo na tom Putu. Više ne reagujemo i ne bunimo se zbog toga što se osećamo nesigurnima i nezaštićenima. Ne dopada nam se taj osećaj, ali nas to ne odvodi u stanja raspolućenosti ili pokušaja da se zaokupimo nečim drugim. Ostajemo jedno sa tim iskustvom – a ne razdirani grčevitim držanjem za neku sliku.

Ostajući u tom između, otkrivamo jednu suptilniju vrstu poverenja u samoga sebe. To nije “moje” poverenje, jer je to poverenje koje pripada stvarnosti. Ova vrsta istraživanja o kojoj govorimo, ako usledi, potkopaće svako gledište o nama samima za koje smo suviše čvrsto vezani. To nas može dovesti u stanje očajja, bespomoćnosti i nedoraslosti. Ali nas isto tako može preneti izvan ograničenih identiteta uslovljenih tim osećanjima. Borba prelaska od nalaženja sigurnosti u lažnim identitetima do prepoznavanja jednog bezgraničnog boravišta izvan ličnosti jeste teška. Čini nam se da ćemo čitavi u njoj sagoreti. U to nema sumnje. I zato postoje učitelji i zato imamo njihovo vođstvo kroz ovaj proces transformacije.

### ***Identitet i ličnost***

Prošle nedelje mladi bračni par koji živi u blizini doneo je svoju devetomesečnu kćerkicu u manastir radi blagoslova. Posmatrajući

to malo biće, čini se kao da u njoj nema nikakvog čvrstog osećaja “nekoga”. Još uvek ne postoji akumulirana percepcija individue odvojene od svojih roditelja ili čulnog sveta. Dečiji psiholozi nam kažu da je potrebno sedam godina da se takvo diferenciranje potpuno završi. To se nekako poklapa sa uzrastom najmlađeg *arahanta* zabeleženog u kanonskim tekstovima. Možda pre sedme godine ne postoji dovoljnog “nekog” ko bi se transformisao iz tog pogrešnog poistovećivanja sa ličnošću.

Naučiti da boravimo u svesnosti izvan ograničenog ličnog identiteta ne znači da pokušavamo da se oslobodimo svoje ličnosti. To što je Buda podučavao učenje o *anatta*, nepostojanju trajnog sopstva, ne znači da treba da osećamo krivicu zbog toga što imamo lične želje ili da smo zatečeni onime što jesmo. Svi mi imamo ličnost; i da bismo je stvorili moramo jako mnogo da se pomučimo! Budizam nam kaže da ličnost nije sve ono što nam se čini da jeste, ali to ne znači kako treba da počnemo da se izvinjavamo zbog svog osećaja da smo neko određen. O tome moramo pažljivo da razmislimo. Dragoceno “ukazivanje na stvarnost” koje predstavlja učenje o *Dhammi* postaje opasno kada se izrodi u dogmu. Time hoću da kažem da koncept *anatta* treba shvatiti samo kao koncept; iskustvo na koje on ukazuje jeste nešto potpuno drugo.

Naša ličnost jeste ono kako mi sebe doživljavamo i mi to dočekujemo sa dobrodošlicom i cenimo. Poslednja stvar koju treba da radimo je da pokušamo da se toga oslobodimo. Ukoliko smo dovoljno nepromišljeni da to ipak pokušamo – a neki od nas jesu bili toliko nepromišljeni – tada dobar deo naše ličnosti biva gurnut da tako kažem u suteren. I kada nije na otvorenom, već je gurnut u mračno podzemlje, sve što je mračno u nama postaje još veće. Ponekad nam stižu nagoveštaji iz tog podzemlja i ukoliko smo dovoljno prijemčivi za tu potmulu grmljavinu, bićemo i dovoljno mudri da pozdravimo njegov povratak na svetlost dana pre nego što izraste u nešto poput čudovišta. A možemo biti si-

gurni da će izaći na svetlo pre ili kasnije. Možda će sačekati da postanemo poznati; jednoga dana neko počne da nas kritikuje javno – i davno potisnuto ogorčenje diže svoju groznu glavu kako bi ga svi videli.

Ako naše vežbanje nije gonjeno nekakvom ambicijom, oprez će nas voditi i mi ćemo prirodno učiti lekciju života. Neće biti potrebe pokušavati da se oslobodimo onoga što kod sebe ne volimo. Iz perspektive potpuno jasnog viđenja, Buda je ukazao na iluziju tog osećaja “ja”. Iz naše perspektive, mi prihvatamo taj poziv na istraživanje i, imajući na umu koliki stupanj svesnosti smo u stanju da dostignemo, istražujemo upravo tu dinamiku ličnosti. Konstatujemo da to što smo smatrali svojim “sopstvom” jeste u stvari jedan dinamičan proces. Taj uvid može nas šokirati. Ako nismo spremni, taj šok može u nama pokrenuti još grčevitije vežvanje, što bi stvarno bila šteta. Ali, ako smo kroz svoju strpljivu i istrajnu posvećenost ispravnom vežbanju sebe pripremili, tada zaista proziremo prolaznu prirodu ličnosti i time se probuđenje produbljuje.

### ***Povratak kući***

Odavde nadalje, sama borba da odbranimo ili promovišemo sopstvo pretvara se u materijal naše kontemplacije. Sila osećanja koja nas nagoni da zaštitimo svoja individualna prava se menja, transformiše u aktivnu, saosećajnu brigu za sva bića. Baš kao što se grana koja zimi izgleda kao da je osušena u proleće preobrati u mirisno, rascvetalo drvo, naše krute lične sklonosti omekšavaju i otkrivaju se kao sredstvo izoštravanja svesti.

Dakle nismo zainteresovani da se otarasimo ličnosti. Ali jesmo zainteresovani da izmenimo svoje gledanje na nju. U trenucima kada smo jedno sa samim sobom otkrivamo takvu jasnoću i osetljivost kakvi su do tada bili nezamislivi, kao i volju i spremnost da u svest pustimo sve ono što smo možda do tada slali

u podzemlje. Taj je proces otrežnjujući i napreduje sopstvenim ritmom, koji često nije "moj" ritam. "Ja" želim da ga već jednom završim. Međutim, ako na ovaj stupanj stignemo prirodnim putem, što znači bez forsiranja, tada će nam svi resursi neophodni da se izdrže testovi biti na raspolaganju. Kao što u manastiru ujutro recitujemo: "*Dhamma* drži one koji se drže nje da ne padnu u obmanu."

Srce koje je budno proučava tu obmanu, ne beži od nje, niti joj okreće leđa. Naravno, još uvek imamo svoju već u naviku pre-raslu želju da je izbegnemo, ali onda proučavamo i tu želju. Pažljivo istražujemo ono što nam je već pri ruci i tako počinje da nam biva jasnije ko i šta smo mi zapravo.

Uputstvo da kontempliramo *anattu* nije podsticaj da postanemo nešto ili neko drugi nego što smo to inače – a ovo uključuje i pokušaje da budemo niko! To je pre usmeravanje da prepoznamo stvarnost koja je oduvek tu i bila. Postepeno sazrevanje tog prepoznavanja rastvara prividnu monolitnost našega sopstva. Možemo se opustiti, ispunjeni poverenjem u koristi koje imamo od svega što smo podneli u tom procesu istraživanja, dok doživljavamo narastanje jednog agilnijeg bića. Otkrivamo sve više situacija u kojima uspevamo da se sebe sve brže i brže setimo. Sada je mnogo verovatnije da ćemo biti u stanju da se prilagodimo bilo kojoj situaciji u kojoj se nađemo dok koračamo ovim svetom – ne zato što smo postali liberalniji ili spustili svoje kriterijume, ne zbog toga, već zato što više ne držimo sami sebe toliko grčevito.

Slušao sam jednog uglednog monaha kako govori o razlici između stanja probuđenosti i neprobuđenosti kao o razlici između tekuće i zamrznute vode. Um koji se identifikuje sa egom liči na kocku leda koja se uklapa jedino u oblik kakav je i ona sama. Kako tokom vežbanja naš rigidni, zamrznuti ego biva izložen vatri predanosti, na kraju sledi otoplavanje i, slično vodi, u stanju smo da se slobodnije krećemo u okolnostima sopstvenog života.



*Pitanje:* Možete li reći nešto više o posedovanju ličnosti – da li se to što ste govorili odnosi samo na nas ili i probuđeni (*arahant*) imaju ličnosti?

*Ađan Munindo:* Vrlo dobro pitanje. Ne mogu reći da sam ikada seo i poverljivo razgovarao sa bilo kojim *arahantom* i pitao ga: “Šta misliš o svojoj ličnosti?”, mada bih to voleo. Mislim da sam najbliže tome bio razgovarajući sa ađan Čaom i ađan Tetom. Da li su oni bili *arahanti* ili ne, ja ne znam. Zapravo, mislim da uopšte razgovor o tome je li neko *arahant* ili nije nema mnogo smisla. Po meni je stanje čistote nečijeg srca sasvim lično pitanje. Ono u što sam ubeđen jeste da su obojica bili veliki monasi, koji su jako dobro znali stvarnost i praksu. Međutim, vaše pitanje ostaje. Kada bi ađan Čaa pitali nešto slično, on je znatiželjnicima uvek odgovarao da se to njih ne tiče i da im je mnogo korisnije da nastave svoje vežbanje. Ipak, jednom prilikom, kada su ga pitali je li *arahant* ili nije, rekao je: “Ja sebe doživljam kao drvo. Imam grane, lišće, cvetove, plodove i ostalo. I ptice naiđu i slete na neku od grana, pojedu poneki plod, neke kažu da je sladak, neke kažu da kiseo. I onda počnu da raspredaju da li im se on sviđa ili im se ne sviđa i tako dalje. To je samo cvrkut ptica, to je ono što one rade. Dakle, ja sam ono što jesam. Možete me zvati *arahantom*, a i ne morate, možete me zvati kako god vam se sviđa.”

Ovo je slično pitanju imaju li *arahanti* ličnost ili nemaju. Možemo raspravljati o dinamici ponašanja jednog *arahanta* iz perspektiva posmatrača, te tako reći: “Da, njihova ličnost je ova-kva ili njihova ličnost je onakva.” Ja ovde samo nagađam, ali bih rekao da iz perspektive *arahanta*, oni nemaju ličnost.

Predložio bih možda kao korisnije da vidimo kako kod nas stoje stvari. Ađan Ča je često govorio da je imati i nemati zapravo ista stvar. Rekao bi: “*Hai mee mai mee* – pretvori imanje u nemanje. Imaj, ali ne poseduj. Na imanje i nemanje treba gledati kao

na istu stvar.” I još bi dodao: “Kao ova šolja. Možeš da imaš ovu šolju, ali u isto vreme treba da znaš i kako da je nemaš. Tek kada su imanje i nemanje ista stvar, tek tada si slobodan.” Postoji imanje sa vezivanjem i postoji imanje bez vezivanja; velika je razlika među to dvoje, ogromna razlika

Karakteristika *arahanta* je da im je srce oslobođeno svake sklonosti ka vezivanju. Uklonjeno je svako ispoljavanje neznanja i zablude. Tako da su, prema Budinom učenju, svi njihovi postupci vođeni mudrošću i saosećanjem. To ne znači da su oni savršeni u svakoj odluci koju donesu. Oni su savršeni jedino u smislu da ne mogu biti zahvaćeni štetnim stanjima uma. Buda je jednom morao da prekori nekog *arahanta* zato što nije prisustvovao redovnom recitovanju monaških pravila (*patimokkha*), obaveznom za celu monašku zajednicu (*sangha*). Pošto je bio oslobođen svake nečistoće u srcu, taj monah je smatrao da ne mora da se pridruži ostalim monasima na njihovom okupljanju svake dve nedelje. Iz perspektive Budinog superiornog znanja, ovo je bila pogrešna procena, jer je mogla manje napredne članove *sanghe* da navede da se i sami tako ponašaju.

Isto tako, to ne znači da bi vam se svidеле sve njegove manifestacije mudrosti i saosećanja. Zamišljam da bismo mogli da se nađemo u društvu nekog *arahanta* i osetimo se sasvim frustrirani, da nam se on zaista ne sviđi. Na primer, možda je odrastao u okruženju u kojem se nije mnogo pažnje posvećivalo higijeni. Možda mu se oseća iz usta ili vam se ne dopada njegov akcenat, možda nije oprao svoj ogrtač ili vam se nešto treće ne dopadne. A njemu, prema njegovom specifičnom uslovljavanju, sve to izgleda savršeno prihvatljivo. Može čak imati vrlo grub osećaj za humor. Poznao sam neke ljude koji su zaista ličili na *arahante*, ali su uživali u prilično grubim šalama. Možda smatrate to neprihvatljivim i kažete: “Ova osoba ne može biti *arahant*, suviše je vulgarna da bude *arahant*.”

No, Buda je govorio da ne možete odrediti je li neko pro-

buđen na osnovu spoljašnjeg izgleda. I to spolja nije samo boja njihove kože ili telesna građa; to je sve što možete da primetite spolja, uključujući i ono što bismo mi nazvali ličnošću. Morate biti *arahant* da biste prepoznali *arahanta*.

Ima nekoliko priča u kanonu koje opovrgavaju pretpostavke ljudi o tome kako bi jedan *arahant* trebalo da izgleda. Jedna je iz govora (*sutta*) koji nosi naslov *Lakuntaka Bhaddiya* iz *Samyutta nikaye* (*Zbirke govora grupisanih po temama*). U toj *sutti* Buda pominje monaha po imenu Badija, za kojeg kaže da je ružan, neugledan, čak odvratan. Pa ipak je upravo taj monah “do kraja ostvario onaj najviši cilj svetačkog života”.

Isto tako u *Dhammapadi* (*Reči mudrosti*) stih 408 kaže: “Onog ko govori istinu, blago i jasno, ne vređajući nikoga, toga ja zovem bramanom.” U komentaru se objašnjava da je ove stihove Buda izgovorio u vezi sa događajem u kojem je učestvovao stariji monah Vaća, koji je imao običaj da se svakome obraća sa visine, čak na uvredljiv način. Nazivao je ljude “jadnima” i “bednima”, što se naravno nije moglo očekivati od jednog budističkog monaha. Pošto su se osetili povređenima, neki ljudi dođoše do Bude da se požale. Kad je saslušao pritužbe, Buda je pronikao u um monaha Vaće i video da je njegovo srce potpuno oslobođeno svake namere da povredi. Zaista je on bio potpuno probuđen i na taj način je govorio samo po duboko usađenoj, ali bezazlenoj navici. I Buda je iskoristio priliku da objasni ovu stvar, govoreći da je moguće da se jedna tako probuđena osoba učini grubom, ali je u sebi savršeno čista.

## Sami zajedno

*Ko okusi osamljenost i smirenje  
postaje neustrašiv i bezgrešan,  
utažen okusom ispravnosti.*

*Dhammapada, stih 205*

**P**itanje: Možete li uporediti prednosti vežbanja kao monaha i vežbanja kao domaćina?

*Ađan Munindo:* To da li neko živi životom celibata, kao monah ili monahinja, ili živi kao laik, domaćin, jeste stvar izbora stila življenja. Taj izbor ne tiče se samo ličnih afiniteta, već ima veze i sa raznim vrstama uslovljenosti – sa onim što smo u sebi akumulirali, našom *kammom*. Temeljna je postavka budističkog pogleda na svet da mi ne dolazimo na ovaj svet kao prazan list papira, već sa svojom istorijom i skupom sklonosti. To sa čime se pojavljujemo u ovom životu čini onda kontekst i pozadinu u odnosu na koju se potom odvija naš život, a većina nas nije u stanju da vidi njezine detalje.

Za sve nas, međutim – monahe, monahinje ili nezaređene – praksa je u suštini ista. Svako od nas susreće se sa frustracijama, ograničenošću života i patnjom. Ono što je bitno je da li smo *voljni* da se suočimo sa svojom patnjom svesno i pažljivo je osmotrimo ili smo se, pak, svesno ili nesvesno, odlučili da od nje okrećemo glavu, da je izbegavamo, kako bismo što više odložili suočavanje sa onim što se događa. I u životu domaćina i u ma-



nastiru postoji čitava skala stupnjeva posvećenosti, od onih koji su vrlo motivisani da vide šta je stvarnost u svakom trenutku, do onih koji su okupirani raznim razbibrigama. Pri ovome, važno je da li nam naš način života zaista odgovara i pomaže da razvijemo spremnost za suočavanje. Ta spremnost je ključ.

Bez obzira na način života koji smo odabrali, činjenica je da kroz čitav život moramo da se suočavamo sa raznim ograničenjima. Voleli to ili ne, svi doživljavamo situacije kada ne dobijamo ono što bismo želeli i svi ponekad reagujemo iz čiste navike, ni ne razmišljajući. Kada se tako nešto dogodi, kako mi na to reagujemo? Odupiremo li se tome govoreći: “Ne bi trebalo tako da se ponašam, već da sebi bolje sebi razjasnim u kom pravcu ide moj život” ili u našem srcu postoji sposobnost da pri jednom takvom iskustvu susretnemo tu osobu – sebe – bez prekorevanja?

### *Susret sa usamljenošću*

Govoreći iz ličnog iskustva, mogu da kažem da je život monaha bio težak izbor, ali ne osećam danas da se zbog toga kajem. Kajem se zbog načina na koji sam reagovao u nekim situacijama u prošlosti, ali ne žalim što sam se odlučio da živim kao monah. Osećam to kao jednu vrstu privilegije i srećnu okolnost i kako vreme prolazi taj osećaj se samo učvršćuje. A radi se u suštini o življenju u samoći i upoznavanju te samoće. Da, monasi žive u zajednici, ali u tom zajedništvu mi smo sami. Struktura takvog života dovodi nas do dubokog prepoznavanja te naše usamljenosti i do agonije usamljenosti.

Za nekoga ko živi životom monaha, ko se zavetovao na celibat, samoća se ne smatra simptomom neuspeha. Na nju se gleda pre kao na indikator – znak. Kada bol samoće osećate kao strašan – upravo takav kakav jeste – to ne znači neuspeh. To osećanje vam govori gde su vaši resursi, gde treba da krenete da biste stigli do svog zlata. Dakle, vežbamo sebe da ga primimo sa dobrodošlicom

i razmotrimo. I treba da se osećamo usamljenima – barem dotle dok ne uvidimo zadovoljstvo u svojoj usamljenosti. Iz te perspektive, usiljeno druženje ili bilo koja druga nesvesna aktivnost koja nas odvaja od precizne, lične prijemčivosti za samoću smatra se preprekom.

Postoje monaške zajednice, i u budizmu i u nebudističkim tradicijama u kojima ima tendencija ka socijalizovanju i grupnoj aktivnosti, ali prema mom razumevanju i posmatranju tih stvari, neizbežno je da se ili te tendencije ugase ili da se same te zajednice ugase. Razlog je u tome da je monaški život u suštini samotnički – sve se vrti oko toga kako biti sam. Odluka da se živi takvim životom donosi se iz najrazličitijih razloga, ali na kraju to mora biti učinjeno zato što smo ustanovili da je naša unutrašnja priroda napravila takav izbor. Nije ni ispravno ni pogrešno živeti monaškim životom ili porodičnim životom. Biramo ono što je primereno našem stanju – šta god da je to što nas podržava u posvećenosti putu vežbanja.

Svako ko je živeo životom monaha, monahinje ili iskušnika barem izvesno vreme poznaje taj bol samoće, ali je nadam se okusio i blagodet podrške koju nam pruža duhovna zajednica kada se sa njom sretnemo. Duhovna zajednica je vrlo važan elemenat u ohrabrivanju da krenemo dublje kroz sve vidove iskustva – možda kroz usamljenost više nego kroz bilo koji drugi. Pokušaj da živimo monaški bez bilo kakve podrške bi bio zaista težak. Upravo zbog toga Buda je ohrabrivao stvaranje duhovne zajednice, *sanghe*, zajedničku posvećenost celibatu i životu obuzdavanja, uz međusobnu podršku u naporima.

Ako smo se na pravi način pripremili uz pomoć snage sabranosti i postojanosti *samadhija*, zajedno sa samopoštovanjem koje dolazi kroz obuzdavanje čula i moralno ponašanje, tada možemo da prihvatimo energetske stvarnosti samoće. Umesto da razmišljamo: “Osećam se usamljeno, šta da uradim kako bih se otarasio tog osećaja samoće? Napisaću jedan mejl, pročitacu knjigu ili na-

zvati nekog”, otvaramo se da primimo – bez bilo kakve kritike ili analize – taj osećaj usamljenosti. Divna je stvar biti ohrabrivan na takav korak i to je dobar deo onoga o čemu je i reč kad je u pitanju duhovna zajednica.

Kao porodičan čovek ili nezaređen sledbenik, ne morate se nužno suočiti sa samoćom na način na koji će se to dogoditi monahu ili monahinji. Život sa partnerom u odnosu uzajamne posvećenosti, na primer – u najvećem broju slučajeva i sa decom – donosi sasvim drugačije iskustvo. Pod pretpostavkom da takva veza nije destruktivna ili disfunkcionalna, u njoj će postojati osećaj prijateljstva – bliskog, intimnog prijateljstva. Pošto je poslednja intimna veza u kojoj sam se našao bila pre trideset godina, ja zaista malo mogu o tome da kažem. Ali na osnovu onoga što mi govore drugi ljudi, ulazak u blisku vezu ne štiti bilo koga od bola samoće. Zato, kakav god bio naš način života, svi koji smo posvećeni praksi treba da idemo duboko u to iskustvo i pronađemo sopstveni put do rešenja.

### ***Promene ličnosti***

U pogledu promena ličnosti koje se događaju tokom prakse, ono što vidim danas u svakome ko vežba, bilo da je monah ili nezaređeni, jeste promena u srcu u pravcu sve veće spremnosti da prihvatimo sadašnji trenutak u njegovoj punoći – bez interpretiranja, prepuštanja ili izbegavanja.

Za svako iskustvo naš um može da zamisli razne vrste ishoda, neke prijatne i neke neprijatne. Možemo postati vrlo napeti zbog tih zamišljenih mogućnosti. Međutim, ako vežbamo na pravi način i iskreno, otkrivamo sve veću sposobnost prilagođavanja različitim mogućnostima – kako onih od kojih zaziremo, tako i onim koje nas opčinjavaju. Ustanovio sam da je ovo istina zahvaljujući godinama vežbanja i posmatrao sam kako ta sposobnost raste u mnogima sa kojima sam živeo. Biti svedokom takvog uve-

ćavanja sposobnosti uvek je radost.

Danas sam primio pismo od jedne osobe iz Istočne Evrope koja vežba već nekoliko godina. On je mlad i vrlo zagrejan za svoju praksu, ali je upravo shvatio koliko je vezan za pogrešnu ideju da pripada najboljoj religiji. Niko u njegovoj porodici i niko u njegovom okruženju nije budista, dakle on je jedan usamljeni budista. I vrlo se čvrsto držao te ideje o sebi kao budisti, što je sasvim razumljivo – tako svi mi počinjemo. Ali zato što je vežbao na pravi način, došao je do tačke kada je počeo da labavi tu svoju vezanost za ideju sebe kao budiste, shvatio je koliko je bio obmanut u uverenju: “Ja sam budista i budizam je najbolja od svih religija.”

U pismu mi je opisao kako ga je, pošto je uvideo tu obmanu, obuzela užasna sumnja. Razmišljao je: “Moj mozak je ispran. Budizam je samo još jedan sistem za ispiranje mozga.” Pisao mi je kako je gledao film o nacistima u Nemačkoj tokom tridesetih godina prošlog veka, gde nacistička omladina krstari zemljom i uči ostalu mladež da pevaju nacionalističke pesme u slavu Hitlera i tako dalje. Nacisti su znali kako da programiraju umove velikog broja ljudi tako da se vežu za specifične stavove i uverenja, da se prilagode tačno određenoj ideji.

Gledanje tog filma podudarilo se sa uviđanjem koliko je rigidno bilo njegovo shvatanje budizma. I upleo se u tu đavolsku sumnju, u kojoj je zaključio da je strašno pogrešio i da je budizam zapravo gomila gluposti! “To je samo još jedan oblik programiranja za imbecile,” pomislio je, verujući da je načinio veliku i ponižavajuću grešku.

Na sreću, njegova praksa je na pravi način bila uravnotežena, tako da je uskoro bio u stanju da promisli o promeni svoga iskustva i sumnji u koju je upao. Realnost njegovog iskustva bila je da on sumnja, ništa više. Nije znao da je budizam gomila gluposti; nije znao da je programiran da veruje u nekakve sektaške besmislice. Njegova praksa je bila dovoljno široka, nekritizerska i

ovde-i-sada da je bio u stanju da se prilagodi toj sumnji, ne vezujući se za nju, ne postajući ona. Da u trenutku kada se javila misao: “Programirala me je gomila fanatičnih monaha i ađan Munindo je samo još jedna vrsta naciste” – nije bio spreman, tada je mogao da čitavu stvar baci kroz prozor, ode na piće sa prijateljima i stvori čitavu gomilu loše *kamme*. No, impresionirao me je način na koji je taj mladić prošao ceo taj period – sam samcit – dopuštajući sumnji da bude tu. Dopustio je mogućnosti da je potpuno pogrešio da ostane u njegovoj svesti, a da nije izgubio ravnotežu uma. Spremnost da iskusi sumnju omogućila mu je izvestan uvid u prirodu sumnje.

Kako istrajavamo u praktikovanju Buda-*Dhamme*, otkrivamo sve veću spremnost da se prilagodimo svim vrstama mogućnosti koje nam iskrsavaju. Ne žurimo sa zaključcima i zbog toga srce i um počinju da se šire na jedan otvoreniji i lagodniji način. Kroz praktikovanje obuzdavanja otkrivamo da postoji sve više, a ne manje, mogućnosti. Oni koji vežbaju postaju opušteniji, postaju sve samopouzdaniji. To je ona vrsta promene ličnosti koju biste očekivali od prakse.

Naravno, moje iskustvo bilo je da, umesto da moram da osećam izvesnost u vezi sa stvarima, u stanju sam sebi da dopustim da nisam siguran. Ponekad mi ljudi kažu da kada govorim delujem vrlo siguran u to što govorim i pun samopouzdanja, ali to nije nužno i moje subjektivno iskustvo. Kada govorim o *Dhammi*, ono što me zanima jeste da ohrabrim istraživanje. Na kraju govora o *Dhammi* nadam se da slušaoci imaju dublja pitanja nego što su ih imali na početku. Međutim, kada se sretnem sa svojom braćom i sestrama, kao i sa njihovim supružnicima, koji su svi hrišćani evangelisti, tada znam da sam sa ljudima koji su zaista sigurni. Ako ne putuju po svetu kao misionari u Africi, Turskoj, Indiji ili Sjedinjenim Državama, tada vode crkve u svom susedstvu. Oni nemaju bilo kakvih sumnji – svakako ne onih svesnih. Sasvim su uvereni da poseduju odgovore. U tom smislu nas razdvajaju čitavi

svetovi, zato što ja ne kažem da imam odgovore. Osećam se povezanim sa stvarnošću koja je mnogo veća od mene – sa nečim što je izvan svakog deljenja na unutrašnje i spoljašnje – stvarnošću o kojoj vodim jako mnogo računa. I to je ono čemu svim srcem posvećujem svoj život; ali ne mogu da kažem da znam ili da sam siguran. Ja pozdravljam to stanje neizvesnosti – zato što ga smatram jednim zdravim stanjem.

### *Nije sigurno*

Što se tiče ispravnog napora u svakodnevnom životu – prilagođavanja situacijama u porodici, situacijama u zajednici i drugim ljudima – smatram da je to pitanje vrlo bitno. Ako shvatimo da, zapravo, većinu vremena nismo sigurni, to nas čini ljudima mnogo lakšim da se sa njima bude. Ukoliko se, iz straha ili nesigurnosti, vežemo za neku ideju ili čvrst stav, možemo postati veoma rigidni. Ili se u nekim situacijama osetim dovoljno ugroženim i odmah se javlja strah i grčenje – rigidnost zavlada i tada mogućnosti postaju ograničene. Moj um tad ne želi da prebira po mogućnostima mogućnosti, ne želi da pluta unaokolo i traga za onim što je najprikladnije. U stanju zgrčenosti i ograničenosti on želi da nešto dobije i oseti se sigurnim. Ali to mi ne koristi i to ne koristi drugim ljudima. Sa druge strane, kada smo u stanju da zapamtimo da ne znamo šta će se dogoditi sledećeg trenutka – da nismo sigurni – tada postoji opuštanje, oslobađanje; otvaranje i poverenje, ponovno povezivanje sa onim odnosom poverenja prema životu. Život je neizvestan, ali to je samo jedna činjenica. Ne moramo da budemo u stanju neprekidnog straha zbog toga.

Postoje i mnoge druge kontemplacije koje za cilj imaju da nas dovedu do odnosa poverenja prema životu, ali mislim da ova refleksija o činjenici da većinu vremena ne znamo šta će se dogoditi jeste posebno korisna. Kada se usled straha ili nesigurnosti javi potreba da se za nešto uhvatimo, ako smo sebe pripremili,

zaustavimo se i samo čekamo, ostajući otvoreni i u isto vreme u dodiru sa tim osećajem “nije sigurno”. To je bila jedna od ađan Čaovih redovnih poduka, možda i najčešća. Šta god da mu kažete, pošto bi odgovorio, često bi i dodao: “Ali, mai neh, mai neh”, nije sigurno. Neh – koje potiče od pali reč *nicca*, “trajno” – na tajlandskom znači “sigurno”. Mai je negacija. To je bila zaista osnova čitavog njegovog učenja. Šta god bismo se dogovorili: “Uradićemo ovo” ili “Sledeće nedelje idem za Bangkok”, redovno bi dodao “mai neh”, “ali nije sigurno”. Ne zato što mu je nedostajalo odlučnosti – on je bio sve samo ne kolebljiv; već zato što je želeo da u svemu što radimo vidimo *Dhammu*.

Na dan kada je ađan Ča umro 1992. prijatelj manastira je kao dar doneo lampu. Ta lampa je gorela narednih deset dana kao gest našeg poštovanja. Na kraju smo organizovali pomen ovde u Dhamma sali. Mnogo ljudi iz Njukasla i okoline se okupilo radi recitovanja i meditacije, u znak zahvalnosti prema našem učitelju koji je upravo preminuo. Tom prilikom sam čitao govor iz zbirke govora ađan Čaa pod nazivom *Hrana za srce*. Bio je o ađan Čaovoj omiljenoj temi – prolaznosti. Reči tog govora dobijale su novo značenje dok sam ih čitao. I kada sam došao do tog važnog odlomka, ključne rečenice čitavog govora, koja glasi: “...i svako učenje bilo kojeg učitelja koje ne sadrži reči o prolaznosti...” sijalica je pregorela, “nije Budino učenje ...” Morao sam da zastanem nekoliko trenutaka. Takve stvari se događaju, zar ne? Šta ih izaziva, šta se zapravo dogodi – ko bi znao? Ali je ceo događaj svakako pomogao da se taj posebni aspekt ađan Čaovog učenja dublje ureže u moj um:

“Svako učenje bilo kojeg učitelja koje ne sadrži reči ‘nije sigurno’ ili ‘prolaznost’, nije Budino učenje”.

## “...i znam da bi trebalo toga da se oslobodim”

*Oslobodi se prošlosti.  
Oslobodi se budućnosti.  
Oslobodi se sadašnjosti.  
Sa srcem koje je slobodno, pređi  
na obalu koja je izvan svake patnje.*

*Dhammapada, stih 348*

**N**eretko ljudi postavljaju pitanje vezano za praksu: “Kako da se oslobodim?” Oni uočavaju želju ili potrebu za oslobađanjem, ali ipak obično nisu u stanju da to urade. Čitamo o Budinom učenju, u kojem je precizno ukazano da je vezivanje uzrok patnje. Malo meditiramo i vrlo brzo se uveravamo da zaista imamo sve te navike koje nas sve vreme sputavaju. I tako se u nama javi osećanje da treba da ih se “oslobodimo”.

To me podseća na refren jedne divne pesme grupe *Mamas and Papas* s kraja šezdesetih, koja se zvala “Pogledaj kroz moj prozor”. Ovako ide: “...and I know I should let go”. Imao sam osamnaest ili devetnaest godina kada sam prvi put čuo tu pesmu i zaista me je pokrenula. Prošao sam kroz, ako ne otkrovenje, a ono bar period dubokog preispitivanja i te reči su odzvanjale u meni kao zaista istinite. Dakle, to pitanje koje ljudi tako često postavljaju: “Kako da postanem slobodan?” sa mnom je već prilično dugo.

Bivamo zarobljeni sećanjima, stvarima koje su sasvim očigledno završene i prošle. One mogu biti vrlo bolne. Pomislimo:



“Kad bih samo mogao toga da se oslobodim”. Takođe bivamo preterano zaokupljeni budućnošću, zamišljajući sve one prijatne ili neprijatne stvari koje bi mogle da se dogode. Možda pomislimo: “Još samo nedelju dana na poslu i onda odoh na Tenerife! Divno će mi biti tamo. Prekrasna plaža, gde nikada ne pada kiša – biće nezaboravno!” Um može postati opsednut lepim stvarima koje zamišljamo da će se dogoditi u budućnosti, ali pri tome nismo sa onim što se događa sada. I to nam može stvoriti veliki problem.

Ako ne maštamo, onda smo zabrinuti zbog te zamišljene budućnosti. Roditelji sa malom decom mogu sebe mučiti svim onim groznim stvarima koje bi njihove potomke mogle zadesiti. Dok se ta divna dečica odlično zabavljaju, njihovi mama i tata se ubiše razmišljajući: “Šta ako se ovo dogodi? Šta ako se ono dogodi?” Nekada su to budistički mama i tata, koji mi kažu: “Štitim ih najbolje što mogu, ali se strašno brinem, mada znam da to nije dobro. Znam da bi toga trebalo da se oslobodim, ali ne mogu.”

Kao odrasle osobe, možemo biti opsednuti svojim telom. Nema nikakve sumnje u to, naša tela stare i ima smisla posvetiti im odgovarajuću pažnju – pravilno se hraniti, redovno spavati i tako dalje. Ali onda nešto krene kako ne bismo želeli, pojavi se neka mala kvrga i mi već pomislimo: “O bože, imam rak!” Jurimo do lekara, međutim sve je u redu. Dođemo kući, ali nastavljamo da se brinemo zbog svog tela, a onda se kajemo zbog toga. Ali u čemu je tajna? Šta nam to omogućuje da se svega toga oslobodimo? Samo to što ćemo reći sebi da treba da se oslobodimo ne znači da će se to i dogoditi.

Sećam se na početku monaškog života da nas je ađan Ča podučavao da se sve vreme oslobađamo. Neki od njegovih starijih učenika su ga kopirali i šta god da ste ih pitali, oni bi rekli: “Pa, samo se opusti. Oslobodi se. To je sve!” – kao da to možete da uradite snagom volje. Kao da se mi namerno vezujemo za stvari.

Važno je uočiti da stvaranje idealne slike o tome kakvi bi trebalo da budemo ne pomaže mnogo. Znamo kakvi bi trebalo

da budemo i to je dovoljno. Ostavljam to po strani i nastavljam da gledam malo dublje, fokusiram se na određenu stvar i zapitam: “Zašto sam se vezao za to? Kakvo je uopšte iskustvo biti vezan za nešto?” To je podsticaj za ispravnu sabranost. Sabranost nema veze sa spekulacijama kakvi bi trebalo i kakvi ne bi trebalo da budemo, već sa negovanjem sposobnosti pažnje usmerene na sadašnji trenutak, sa istraživanjem stvarnosti našeg iskustva. Jedan od razloga zbog kojeg se vezujemo jeste to što ne uviđamo da zbog tog vezivanja patimo. Buda je govorio da postoje dva razloga zbog kojih ostajemo zarobljeni u patnji *samsare*: zato što ne uviđamo patnju i zato što ne uviđamo uzroke patnje. Samo ta dva razloga, ne osamdeset četiri hiljade drugih tajanstvenih razloga. To je vrlo prosto.

### ***Preuzimanje odgovornosti za svoju patnju***

Dobar deo vremena provodimo u nastojanjima da izbegnemo patnju i u pretvaranju da ne patimo onda kad zapravo jesmo u takvom stanju. Na različitim nivoima, suptilnijim i grubljim, nosimo sa sobom različite vrste patnje kao što su strah, nespokojstvo, strepnja, sumnja, žalost i griža savesti. Čak i ako priznamo da patimo, nije tako lako i jednostavno da uvidimo šta je tome uzrok. Neke od naših navika su vrlo duboko ukorenjene. Na primer, navika da smo ogorčeni. Ako nismo zaista pomno istraživali to područje svoga života, vrlo je lako da na osećaj nezadovoljstva reagujemo kao da je za to kriv neko drugi. Čak i ako znamo da smo tome skloni, još uvek je lako slediti određeni obrazac ponašanja.

Jedan od razloga zašto je tako lako istrajati u ogorčenju je to što je tako teško priznati da ga mi stvaramo. I zato ostajemo pri navici da mislimo kako je to nečija tuđa krivica. “Mora biti nešto izvan mene što izaziva ovu moju muku, jer je ona tako bolna, a ja nisam tako loša osoba. Samo loš čovek bi mogao da mi nanese

toliko bola. To ne mogu biti ja.” E pa, bojim se da imam lošu vest. Ne morate biti loš čovek da biste sebi naneli bol. Sve što vam je potrebno jeste da budete malo nepažljivi.

Dakle, jedan od razloga zašto nam je teško da se oslobodimo – zašto se to oslobađanje ne događa – jeste ta nesrećna navika nepažljivosti ili neznanje. Kada osećamo ogorčenje prema drugim ljudima, ne uviđamo da je i to jedan oblik vezivanja. Ne uviđamo da je to nešto u čemu aktivno učestvujemo. Živimo život sa mišlju da nam to neko drugi radi. A zapravo, sami smo tvorci svog iskustva.

Uz to, tu je i akumulirana sila naših navika. Ako smo dugo vremena proveli vezani za neku stvar, ako smo izbegavali da je se oslobodimo tako što smo se prepuštali nekoj posebnoj navici, to zadržavanje je akumuliralo određenu silu. Kada počnemo da se kroz meditaciju suočavamo sa svojim navikama poricanja ili izbegavanja, upravo tu silu navika doživljavamo kao patnju. Čak i ako sve to uvidimo i znamo: “Ah da, to je to što ja radim!”, zbog snage ponašanja u skladu sa nekim naviknutim obrascem, razvijene tokom dugog vremena, može nam se učiniti da nam taj uvid u stvarnost onoga što se događa još uvek ne pomaže da promenimo situaciju. I upravo na toj tački se događa da neki ljudi odustanu od puta. Ovo moje izlaganje otuda je ohrabrenje da se oduprete porivu da poverujete u to razočarenje koje neizbežno dolazi sa uviđanjem da nema nikog drugog ko bi mogao da počisti našu kuću. Umesto toga, trebalo bi sebe da obodrimo primerima onih koji su obavili svoj posao i uživaju u njegovim plodovima. Nadahnuće Budinog učenja i mudrost onih koji su ga praktikovali može nam pomoći da se suprotstavimo razočarenju. Snaga koja dolazi iz takvog nadahnuća daje nam i hrabrosti da zauzmemo nov i kreativan pristup silama neobazrivosti za koje osećamo da nas pokreću dobro poznatim obrascima ponašanja, a želeli bismo da ih izmenimo, samo ne znamo kako.

Kada na kraju ipak uspemo da se sami pred sobom otvori-

mo, to je poput otvaranja vrata na sobi u kojoj jako dugo nismo bili. I zadah može biti zaista vrlo neugodan – vrlo, vrlo neugodan. Jednostavno nam se ne ulazi unutra. Ali, ipak, to je soba u našoj kući i samo je pitanje vremena kada će nam neki gost navratiti i poželeti da zaviri unutra. I tada ćemo imati problem. U stvari, već imamo problem – samo nismo toga svesni. Iako unutra smrdi, treba da znamo da je jedini razlog to što soba nije provetravana toliko dugo.

Kada po prvi put otvorimo vrata i prozore i ugledamo svu tu prljavštinu i zbrku, izgleda nam kao da pred sobom imamo ogroman zadatak. Može nam se činiti da je to jednostavno previše za nas. Razlog je u tome da smo ulagali suviše energije u izbegavanje nečega i to kroz jedan dugi period. Dakle moramo jako paziti da ne poverujemo da je to kako nam cela situacija izgleda sada zapravo i ono kako jeste. Može biti mučno kad počnemo da otvaramo neke od tih prostorija i da otkrivamo neke svoje dimenzije na koje nismo očekivali da ćemo naići.

Kako se meditacija produbljuje, počinjemo da uviđamo svoje druge strane za koje nikad nismo ni pretpostavljali da postoje. Ili, ponekad, kako starimo ili smo pod nekom vrstom pritiska, spoljašnjeg ili zbog brige za zdravlje, dolazimo u kontakt sa stvarima koje smo tek naslućivali da su tu, ali ih nikada nismo jasno sagledali. Pomislimo: “O bože! Kako ću da se nosim sa time?” I opet, neophodno je da shvatimo da nam sve to izgleda toliko veliko zato što smo uložili mnogo energije u izbegavanje toga.

U takvim okolnostima neophodno je da budemo veoma strpljivi, jer ponekad moramo da podnesemo mnogo toga pre nego što sila inercije oslabi. Sila vezivanja je stvorila privid: “Ovo je previše. Ne mogu sa tim da se nosim” i “Nikada neću biti u stanju da to napustim.” E pa, nemojte biti toliko sigurni. Napuštanje će se dogoditi. Pokušajte da razmišljate tako da je napuštanje nešto što se događa; to nije nešto što mi radimo.

U vežbanju je važna spremnost da budemo sa stvarima, da

budemo iskreni sa samim sobom i da čekamo dok te stvari ne počnu same od sebe da blede. Ne moramo da ih odgurujemo. Te stvari će otići same od sebe kad ugledamo stvarnost; kad uvidimo da smo mi ti koji stvaramo patnju. Kada uvidimo da sami stvaramo taj bol, tada ćemo automatski prestati da to činimo. No, pre no što stignemo do te tačke uvida, ponekad treba da istrpimo patnju prilično dugo i utrošimo – doslovno utrošimo ili sagorimo – silu izbegavanja, poricanja ili navike popustljivosti prema samome sebi. Kakva god da je ta akumulirana sila, moramo je istrpeti sve dok jednoga dana, na veliko iznenađenje, radeći isto ono što smo radili ko zna od kada, ta sila ne pokrene reakciju i mi je ovoga puta vidimo drugačije. Kada se javi neka vrsta iskušenja da se naljutimo, da budemo pohlepni ili uplašeni, iznenađa ga vidimo na takav način da ne uspeva da nas zavede. Ne uspeva mu da nas nasamari. Čini se kao da smo stekli novu sposobnost. Nismo ništa posebno uradili kako bi nam se to iskušenje prikazalo drugačije. Jednostavno, karmička sila se istrošila. Mada nama može izgledati kao da će ta velika gomila cepanica goreti u beskraj, stigne trenutak kada više nema goriva i vatra se ugasi.

Sve dok ne doživimo jedno takvo iskustvo, ne prepoznajemo do kraja ni dinamiku ovog procesa koji se događa u nama. Zato je moguće da nas zavara prividna “enormnost” problema. Tu nam dobri prijatelji, koji već malo duže hodaju putem ili su otišli malo dalje, mogu mudročću i osećajem ukazati na pravac. “Sačekaj još malo pre nego što odlučiš da je to što radiš pogrešno. Ostani malo sa time i možda će se promeniti.” Naravno, ono se vremenom zaista i promeni.

### *Fiksirani identitet*

Još jedan razloga zašto nismo spremni za napuštanje jeste da ponekad navike vezivanja za različita iskustva – čulne doživljaje, ideje ili osećanja – postanu deo onoga što osećamo da mi jesmo

– mada često sasvim neosnovano. Naš identitet je zasnovan na navikama i ukoliko su te navike poricanje ili izbegavanje, tada i naša ličnost na određenom nivou postaje iracionalna. Iako činimo nešto što može biti autodestruktivno i bilo bi bolje da to prestanemo, neko staro nezadovoljstvo ili neki stari strah nas možda sprečavaju da hrabro i otvoreno pogledamo u to. Iako takvo suočavanje može biti prava stvar, ne osećamo se sposobnim da napustimo svoju staru naviku vezivanja, samo zato što je postala deo onoga ko i šta osećamo da mi jesmo.

Racionalni deo uma, iako možda prepoznaje i u stanju je da opiše prirodu našeg kompleksa, nije u stanju da promeni i sam obrazac ponašanja. Zato je neophodno mnogo fokusiranije ulaganje napora, kako kroz praktikovanje meditacije, tako i na planu morala.

Ako u takvu praksu uđemo sa odlučnošću i kontempliramo šta nas to koči – kako bi bilo mudro, korisno i blagotvorno napustiti svaku takvu naviku vezivanja – ono što se može javiti, uprkos svoj našoj kontemplaciji, jeste ogromno osećanje straha. To se često događa ljudima na kursu meditacije. Nedavno smo imali grupu ljudi na jednonedeljnom kursu meditacije. Poštovalo se pravilo ćutanja i svi su vrlo marljivo vežbali i uviđali korist za sebe od toga. Nije to za njih bio tek prijatan godišnji odmor. Bio je to naporan rad i za neke je značio i suočavanje sa strahom koji dolazi sa osećanjem gubljenja identiteta.

### *Nestanak lažnog*

Kako pojačavamo pažnju i svetlost svesnosti okrećemo ka unutra, vežbanje će rastvarati sve ono što je lažno. Tako to funkcioniše. Kada sunce sija i kiša pada, semenke u tlu kreću da klijaju. Neke od njih daje lepe cvetove, a druge su običan korov. Njihova je priroda da rastu ukoliko se nađu u povoljnim uslovima. Sećam se Tajlanda u periodima suša, polja su bila spržena, bez bilo kakvog

traga biljkama ili životinjama. Sve je izgledalo tako mrtvo – zemlja ispućala i stvrdnuta. I onda bi došla kiša i sve je počinjalo da dobija zelenu boju. I već sledećeg trenutka toliko je bilo biljaka i sitnih stvorenja – čak ribica koje plivaju u barama posle kiše. Otkud su se te ribe našle tu – kad ni na vidiku nema reke koja bi ih donela? Kada grane sunce posle kiše, stvorili su se uslovi i život sam sebe ispolji. Takva mu je priroda. Stvari su jednostavno takve. Voleli mi to ili ne, stvari su takve.

Isto tako je i sa vežbanjem. Ukoliko se vežbamo u obuzdavanju, svesnosti i koncentraciji, lažne stvari na koje smo se oslanjali će početi da kopne i da nestaju. No, moguće je da se uplašimo kad postanemo svesni osećaja neizvesnosti i nesigurnosti. Gubitak predvidljivosti ulazi u naš život zajedno sa osećajem da zapravo ne znamo ko smo mi u stvari. Suočeni sa takvim strahom, ukoliko nismo na pravi način pripremljeni ili podržani, možemo sve to pogrešno protumačiti i pomisliti: “Ah, mora da nešto ne radim kako treba.” Ne znam za vas, ali meni je još uvek teško da, kad se sretnem sa strahom, ne pretpostavim da je nešto krenulo kako ne treba. Neko nešto radi pogrešno i obično sam to ja. Nema ničeg oko mene što bi me plašilo, dakle mora biti nešto što sam ja uradio ili radim.

To nije nužno tačno i mudro je pripremiti sebe unapred da se uzdržimo od takvog zaključka i procene situacije. Ukoliko osećimo strah i sačekamo, možda ćemo uvideti da je taj strah ono što se budističkom terminologijom naziva “jedna od Marinih odbrana”. Što smo bliže Mari, to je Mara uznemirenniji. A Mara se zaista unezveri kada počnemo istinski da vežbamo. Izgleda da što meditant postaje posvećeniji proziranju Marine iluzije, to se Mara više vrpolti na svom sedištu. Pošto ga zaista oneraspoloži naš uspeh u prevazilaženju sopstvenih ograničenja, poslaće horde svojih slugu da nas uznemiravaju, odvlače pažnju i iskušavaju.

Na drugom kraju *Dhamma* sale ovde u Aruna Ratanagiri manastiru nalazi se mural Pang Činasaija, na kojem je prikazano

kako Mara iskušava Budu. Pošto je Buda bio potpuno posvećen onome u čemu se vežbao i dostizanju probuđenja, pročišćenju i stvaranju dobrobiti za sva svesna bića, uspeo je da ostane do-sledan u svemu tome. Ništa nije moglo da uznemiri Maru više od toga. Ukoliko pogledate desnu stranu slike, vidite strele koje Marina vojska odapinje dok prema Budi jaši na čudnim, groznim zverima. Kako te strele dolaze bliže Budi, one se pretvaraju u cve-tove i padaju na zemlju. I kada vojska projuri pored Bude, ona nestaje u moru; dok padaju, drže po jedan od tih cvetova i mole za oprostaj.

Kada ostanemo čvrsti u odluci da vidimo dublje, iza po-javnosti ovih sila koje nas uznemiravaju ili plaše, uviđamo da je ono za šta smo mislili da nas plaši zapravo nešto što nam može pomoći. Sve sile u nama, bilo da je reč o besu, pohlepi, požudi – čak i mržnji – treba smatrati sirovom energijom koja, ako je ra-zumemo, daje snagu našim naporima ka probuđenju. Strele koje se pretvaraju u cvetove se mogu smatrati metaforom za ono što se događa u našem umu dok osnažujemo odvažnost i odlučnost da vidimo i iza svojih navika, da napustimo ono što je privid; da napustimo loše sklonosti, lošu energiju kojom se hranimo i lažni identitet na koji se oslanjamo. Verujemo u stvarnost i sebi dopu-štamo da te energije u sebi primimo sa sabranošću i tananošću, ne pokušavamo da ih izmenimo, već dopuštamo da u nama na-rasta prirodno saosećanje, jasnoća i mudrost, bez našeg vezivanja i manipulisanja.

Što smo odlučniji da sledimo želju svoga srca da shvatimo istinu, to je izvesnije da ćemo se suočiti sa strahom. Strahom od unutrašnjeg gubitka; strahom od gubitka prijatelja; strahom od gubitka zdravog razuma – to su sve uobičajena iskustva. Strah od gubitka prijatelja je potpuno prirodan. Ponekad kada vežbate, izgubite prijatelje. Postajete manje zanimljivi! Više ne idete uveče na piće sa njima. Ne trošite toliko mnogo novca na odeću ili fri-zuru. Te stvari su površne; nema u njima ničeg nemoralnog, ali



one nisu baš najvažnija stvar u životu. Jednostavno niste skloni da investirate u tu vrstu interesovanja i onda se neki prijatelji udalje od vas.

Kada dođete u manastir da biste ostali, kao anagarike, možda još uvek imate mnogo prijatelja napolju. Ali kada jednom obrijete glavu i obrve, kada počnete da idete unaokolo u ogrtaču, veliki broj vaših prijatelja, makoliko prijatni bili, počnu da zaziru od daljih kontakata sa vama. Možda pomislite: "Izgubiću sve prijatelje". To može izazvati strah od napuštenosti, strah da ćete ostati sami. Ako postanete iskušenik ili monah i posvetite se vežbanju, tokom kojeg uopšte ne možete da zarađujete novac za sebe, može se javiti strah da ćete dočekati starost bez prijatelja, finansijske sigurnosti, karijere ili doma. Svako od nas ima tu vrstu strahova što vrebaju tik ispod praga naše svesnosti, ali u laičkom životu možda izbegavamo razumevanje tih strahova tako što reagujemo na njih i investiramo energiju u "zaštitu" sebe uz pomoć novca, prijatelja, društvenog položaja i tako dalje. Iako može zvučati čudno, energija koja je sadržana u tom strahu ima potencijalno veliku vrednost za naše blagostanje.

### ***Strah od toga da ćemo izgubiti razum***

Kada ste dovoljno ozbiljni u pogledu prakse, kada ostajete fokusirani i energični u svojim naporima, neka od glavnih uporišta osećaja identiteta verovatno će početi da se ljuljaju. Možda vam se javljaju neke neuobičajene ideje o sebi i životu uopšte, čak šašave ideje. I možda pomislite: "Ja ludim!" Ako nikada ranije nismo istraživali tu misao, a to je slučaj sa većinom nas, ona može pokrenuti jak strah. Jedan od razloga za strah da ćemo poludeti jeste negovanje slike o samom sebi da mi nismo ljudi; vezivanje za ideju da smo normalni. Istina je da zapravo ne znamo pouzdano ko ili šta smo mi, samo negujemo ideju o tome ko i šta smo. Kako vežbamo i počinjemo da ponovo osvajamo svoj pravi identitet, sve te

ideje postaju irelevantne i počinju da se gube same od sebe.

Većina nas izbegava strah od toga da će poludeti ili biti mentalno poremećena, jer nas on toliko uznemiruje. Kada vidite ljude koji očigledno pate od nekog psihičkog poremećaja, to vas zaista može toliko potresti da odlučite kako to treba po svaku cenu izbeći. Rezultat je da nismo svesni tog straha u sebi. I onda kada taj strah izbije na površinu, misao “Možda ću poludeti” izgleda zaista preteće. Možda nam se sviđa da mislimo o sebi kao o pristojnoj i normalnoj osobi, ali kada krenete na kurs meditacije moguće je da umesto toga počnete da razmišljate: “Uh, zaboga, ovo je sve toliko čudno. Zapravo, nisam siguran da ću odavde otići normalan.”

To što priželjkujemo da saznamo ko smo mi zapravo jeste prilično stara navika. Ona je bila tu još od kada smo kao dete razvili sliku o sebi i usvojili pogrešnu pretpostavku da ta slika ima svoju suštinu, da je stvarna. E pa, ako ne želimo da se suočimo sa tim pretpostavkama o sebi, onda je to tačka gde naše vežbanje prestaje. Nismo u stanju da je pređemo. Međutim, ukoliko smo odlučni da dođemo do dna svih konfuzija i tuge, ne moramo da verujemo da ćemo od toga poludeti. Ne moramo da verujemo da smo zaista u opasnosti. Ne moramo da brinemo da ćemo izgubiti sve svoje prijatelje. Ali ne moramo ni da odbacimo mogućnost da će se to možda i desiti.

To kako se nama stvari čine jeste upravo to – kako nam se one čine. Uz pomoć sabranosti pažnje možemo im dopustiti da postoje, uključujući i osećanje usamljenosti, kada se pojavi. Usamljenost nam izgleda kao da ću se “uvek osećati ovako. Osećaću se usamljenim, nevoljenim i neželjenim dok sam živ. Ako ostanem monah i ćutke podnosim taj užasni osećaj usamljenosti, možda ću u sledećem životu ponovo biti jedan jadan, usamljeni monah. Potom, možda, još jedan život i još jedan život. Možda večno.”

Kada se izgubimo u stanju straha, onda to zaista izgleda kao

večnost. Zato ljudi govore da je pakao večan. Naravno, nijedna uslovljena stvar ne može biti večna. Ukoliko zaista postoji pakao – a verovatno je da postoji – on nije trajno stanje. Ali kada upadnemo u klopku, kada nas zarobi strah, onda to izgleda kao: “Biću sam zauvek” ili “Biću pun gorčine zauvek”. Ne možemo se osloboditi tih stvari ukoliko se i dalje držimo svoje navike vezivanja. Međutim, ako postupno pripremamo sebe i redovno vežbamo na obazriv, sabran način, tada nas snaga sabranosti može održati i u najgorim situacijama.

Te prividne stvari kao što su strah ili usamljenost mogu biti primljene u našu svest, ali moramo želeti da to uradimo. Budino učenje o tome kako da okončamo svoju patnju traži od nas da imamo tu spremnost. Kada dopustimo tim iskustvima da se dogode ne okrećući glavu od njih, to ne znači da ih osetimo imalo drugačije nego što to već činimo. Strah je još uvek strah, usamljenost je još uvek usamljenost i razočarenje uvek osećamo kao razočarenje. Stvar je samo u drugačijem načinu na koji se odnosimo prema tim iskustvima koja se menjaju.

Dakle, da odgovorim na pitanje “Kako da se oslobodim?”: poenta sigurno nije u tome da “ja *treba* da se oslobodim”, u tome da grčevito pokušavamo da sebe učinimo slobodnim. Umesto toga, okrećemo svoju pažnju ka unutra, ka osećanjima i mislima, i inteligentno, pažljivo razmatramo: “Kako izgleda biti vezan za nešto? Da li ja zaista želim da bude za to vezan?” Jedan deo nas zaista to želi, a onaj drugi deo ne. Ako možemo da postanemo svesni obe te strane i osmotrimo ih strpljivo i sa razumevanjem, moje je iskustvo da to donosi oslobađanje. To nije postiglo “ja”, ali se dogodilo. Ukoliko ne istražujemo ovu dinamiku, to nas navodi da nepromišljeno zauzimamo jednu ili drugu stranu, da se borimo sa mišlju: “Da li zaista želim da to napustim ili ne”, pokušavajući očajnički da napravimo pravi izbor.

Takođe, razmotrite: “Šta dobijam ostajući vezan za tu stvar? Da li imam bilo kakve koristi od toga?” Neki od razloga naše

vezanosti su sasvim neočekivane, potpuno istrošene ideje. Držimo se stvari koje više nisu bitne. I zato umesto da idealizujemo i govorimo: “Pa, *trebalo* bi da se oslobodim”, ohrabrio bih vas da osmotrite to iskustvo vezanosti i nemogućnosti da se oslobodite; da ga direktno osetite, bez neke ogorčenosti ili idealizovanja. Jednostavno primite posledice onoga što radite i dopustite prirodnoj mudrosti da vas poduči. Kada u sve to dovoljno dugo gledamo, malo-pomalo jedna nova sila počinje da se javlja – sila oslobađanja.

Kako naše vera u ovaj pristup praktikovanju puta jača, ona postaje i pokretač daljeg oslobađanja. A kada vera i sabranost dejstvuju zajedno, uviđamo i sami da možemo imati potpuno poverenje u ovaj put.

Zahvaljujem vam se na pažnji.

## Kontemplacija sreće

*Sreća je imati prijatelje kad nevolja naiđe.*

*Sreća je kad smo i sa malo zadovoljni.*

*Sreća su mnoga dobročinstva kad život okončavamo.*

*Sreća je kad se oslobodimo svake patnje.*

*Dhammapada, stih 331*

Ako praktikujemo Budino učenje redovno slušamo o uzimanju utočišta. Kada smo se prvi put sreli sa budizmom, neki od nas su možda imali utisak da je uzimanje utočišta zanimljiv tradicionalan način da izrazimo svoje poverenje prema učitelju. Možda je neko upravo na taj način postao deo ove religije – prošli ste kroz ritual “uzimanje utočišta”.

U mom slučaju, znam da kada sam otkrio Budino učenje sve to nisam smatrao naročito bitnim. Pokušavao sam da se prilagodim razumevanju sveta koje je poseban naglasak stavljalo na meditaciju. Praksa uzimanja utočišta i pravila morala izgledala mi je kao nešto sekundarno. Trebalo mi je mnogo godina pre nego što sam počeo svesno da osećam koliko je to zaista važno imati utočište; imati osećaj da smo nečemu posvećeni, nečemu izvan pukog dobijanja onoga što poželimo.

Naravno, svi mi u većoj ili manjoj meri pokušavamo da dobijemo ono što želimo i postoji određena vrsta prijatnosti – osećaj zadovoljenja – koja iz toga proizlazi. Ako dobijem ono što želim, generalno se osećam ugodnije nego ako ne dobijem ono što že-

lim. U naporu da negujemo svesnost, međutim, naša percepcija ovog uobičajenog stanja stvari se menja. Počinjemo da razumemo da to zadovoljstvo dobijanja onoga što želimo ima u sebi i jednu udicu; postepeno postaje očigledno da u tom procesu željenja i dobijanja ima još nečega sem onoga što obično pretpostavljamo.

Pretpostavljati da morate da dobijete ono što želite da biste postali srećni jeste vrlo ograničavajuće. Ako sam vezan za to da dobijam ono što želim, nema načina da ne osetim jedan zapanjujući osećaj zavisnosti. Drugi stih 331. strofe *Dhammapade* glasi: "Sreća je kad smo i sa malo zadovoljni." To je poruka koju tako retko čujemo – da postoji zadovoljstvo koje proizlazi iz toga da nam ne treba ništa više od onoga što već imamo. Zadovoljstvo obično povezujemo sa dobijanjem onoga što mislimo da nam treba ili onoga što priželjkujemo, pa ipak Buda je mudro ukazao da je već samo vezivanje za želje i potrebe to koje nam stoji na putu dublje sreće i spokojstva.

Ovaj stih *Dhammapade* govori o prirodi pravog zadovoljstva. U svakom stihu pominje se pali reč *sukha*, koja znači "sreća" ili "zadovoljstvo". Ovaj stih nam daje dobru priliku za kontemplaciju načina na koji tragamo za srećom. Svako je od nas zainteresovan za sreću – svi cenimo blagostanje – ali ako se ne zaustavimo i pažljivo razmislimo, tada lako možemo krenuti za onom srećom koja nije ni blizu onome za šta su mudra bića shvatila da jeste moguće.

Buda bi ponekad koristio reč *sukha* kada je govorio o *nibbani*, na primer, "*nibbanam paramam sukham*". Ovo je stih koji mi redovno recitujemo i znači "*nibbana* je najviša sreća". Ljudi to ponekad dovode u pitanje i kažu: "Kako možete da koristite reč 'sreća' kada govorite o *nibbani*? *Nibbana* bi trebalo da predstavlja slobodu od želje, a sreća je vezana za želju, zar ne?" Čak ni potpuno probuđeni Buda ne može da kaže šta je to *nibbana*. Nije moguće reći kako izgleda to stanje prosvetljenja, oslobođenosti ili potpune unutrašnje slobode koje je Buda dostigao, zato što su

sve reči i pojmovi o tom iskustvu samo puki putokazi ka nečem nesaznatljivom i neizrecivom. Međutim, kada su ga upitali kako izgleda *nibbana*, jedan od načina na koji ju je Buda opisao bio je krajnja sreća. Ono što želimo više nego bilo šta drugo jeste da doživimo sreću.

### ***Vrednovanje prijateljstva***

Potpuno probuđeno ljudsko biće će vam reći da nije istina da sreća dolazi samo onda kada dobijemo ono što želimo. Kada se javi sreća, na bilo koji način, bilo bi dobro da pogledamo šta je to što doživljavamo, to što zovemo “srećom”, i kako se prema njemu odnosimo. Jedan primer jeste sreća iz prvog reda ove strofe: “Sreća je imati prijatelje kad nevolja naiđe.”

Poslednjih nekoliko nedelja često sam razmišljao koliko je srećna naša zajednica što ima toliko mnogo dobrih prijatelja i koliko je blagotvorno, koliko je zaista divno imati ih. Ove godine odlučili smo da organizujemo parti. Na Badnji dan, popodne, bio je parti za decu, a uveče smo i mi imali svoju malu zabavu. Okupili smo se oko vatre, začudo pojavili su se dobri prijatelji manastira sa nekoliko boca punča – bezalkoholnog naravno! I tako smo proveli čitavo veče zajedno – okupljeni kao jedna zajednica. Nismo se mnogo udubljavali u velike tajne života, već smo jednostavno uživali u zajedničkom druženju. Prijatno je biti sa ljudima za koje osećate da im možete verovati i prijatno je da vas se sećaju ljudi sa kojima ste nešto podelili.

Nažalost, ponekad se ne primećujemo dovoljno. Čak i ako brinemo jedni za druge i poštujemo se, možda to ne izražavamo – nikada to ne kažemo jedni drugima. Možda su neki od nas i propatili zbog odnosa u kojima nije bilo dovoljno izražavanja međusobnog prijateljstva. To izražavanje jeste jedna veština, koju moramo da razvijamo. I Buda je uočavao opasnost nedovoljnog vrednovanja prijateljstva i govorio je često o kvalitetima i vredno-

sti prijateljstva, istinskog blagoslova koji nam dolazi od duhovne bliskosti. Kada na nju naiđemo, doživljavamo sreću i zaista treba da budemo potpuno svesni toga, da osetimo tu okrepljujuću snagu koju dobijemo kada smo u dobrom društvu. U jednom od poslednjih brojeva našeg manastirskog glasnika opisao sam koliko zaista cenimo sve novogodišnje čestitke koje dobijamo. Znam da kada bi ljudi prestali ovamo da dolaze nedeljom uveče ili za praznike, kada bismo bili samo nas devetorica, život ne bi bio isti! To što imamo prijatelje koji dolaze da bi nam se pridružili u zajedničkom slavljenju stvari koje poštujemo i cenimo jeste veliko bogatstvo za nas.

### *Videti dublje*

Drugi stih ove strofe kaže: “Sreća je kad smo i sa malo zadovoljni.” Može biti teško čuti ono što se ovim govori ako ne praktikujemo meditaciju; ako sami sebi nismo priznali mogućnost unutrašnje tišine – mesta na kojem ne želimo ništa posebno. Meditacija je način posmatranja koji nam omogućuje da, ukoliko talasi želje prolaze kroz naš um, u stanju smo da ih vidimo baš takve kakvi jesu – kao talase, kao pokret. Mnogo je više toga u nama nego što nam aktivni um dopušta da vidimo. Ponekad kao da smo ispunjeni neprekidnom bujicom želja u umu i srcu. Takva aktivnost je prilično iscrpljujuća. Ako ne odlučimo da pažnju okrenemo ka unutra i istražimo prirodu ovako aktivnog uma, sa svim njegovim idejama i zahtevima, onda se poistovećujemo sa tim što se čini da on jeste. Verujemo, čak smo ubeđeni, kako jedini način da budemo srećni jeste da dobijemo ono što želimo.

Pre nekog vremena čuo sam priču o meditantkinji koja je živela u Londonu i bila vrlo angažovana na poslu. Za razliku od mnogih svojih sugrađana, odlučila je da svakog dana ide peške do posla. I vremenom je shvatila da ima problem. Na putu do posla prolazila je pored jedne pekare sa izuzetno dobrim pecivom i nije



bila u stanju da prođe a da ne kupi ne jedno, već nekoliko peciva. Ovaj sled kupovanja i jedenja peciva imao je koren u nekom unutrašnjem nagonu, a ne u prirodnoj želji da se zadovolji glad. Iako je postala svesna šta se događa, iako je sve to uočila, ipak nije mogla da prestane da kupuje pecivo! To je za nju bilo ponižavajuće iskustvo, jer je u mnogim delovima prakse bila vrlo uspešna. No, kad je prolazila pored te pekare sve bi se srušilo. Jednog dana, osećajući zaista apsurdnost i tegobnost čitave te situacije, jednostavno je odlučila da na posao ide drugim putem. Donela je odluku, čvrstu odluku, da neće prolaziti pored te pekare. Načinila je jedan gest obuzdavanja.

Onda je, zaista zadovoljna sama sobom, sve to ispričala svom učitelju, na šta je on odgovorio: “Bojim se da si pogrešno razumela učenje – to što si u radila uopšte nije u duhu prakse. Tvoj izbor je strategija izbegavanja onoga što se događa. Treba da ideš na posao kao i obično, ali da sebe unapred pripremiš, uveče i ujutru pre polaska. I kako ideš prati proces korak po korak, posmatraj šta se događa u tvom telu i umu.”

U svojoj praksi smo razumeli da ometanja uma dolaze do nas različitim intenzitetom i da je u svakom od tih slučajeva neophodno da reagujemo na odgovarajući način. U ovom, bilo je neophodno da sebe unapred pripremimo. U takvim situacijama nužno je da usporimo, osvestimo šta se događa dok se događa i jednostavno da to vidimo, da znamo, da nas ne zavede privid stvari i da verujemo da nećemo biti srećni sve dok ne dobijemo to pecivo.

Tu ženu je redovno obmanjivala misao: “Neću biti srećna sve dok ne kupim pecivo.” I tako, slédeći savet svog učitelja, pripremila se. Narednog jutra išla je kao i obično, pored one pekare. Približavala se prodavnicu svesna svojih osećanja i misli. Uskoro je bila pred njom, stajala, bila potpuno svesna i znala: “Hoću da uđem i uzmem to pecivo.” Bilo je sasvim jasno da se ne šali – ne pokušava da sebe ubedi da je to tako, već je samo uočavala sa

jednom zainteresovanom svesnošću da želi da uđe unutra i kupi pecivo. I dok je tako stajala, počelo je da joj biva malo lakše da oseća tu želju, sve dok na kraju nije samo posmatrala i znala tu sirovu energiju želje. Uskoro je želja nestala i ona je u trenutku osetila kraj patnje.

Zbog svog strpljenja i ispravnog napora, ova žena je imala uvid u istinu na koju ukazuje drugi stih strofe sa početka. Uzimajući sve više, u njenom slučaju, samo je umanjivalo kvalitet života, iako je to pecivo izgledalo kao da ga povećava! Kada nas zavede način na koji se želja ispolji, često verujemo da su nam potrebne takve stvari. Želja ima tu prirodu privida. Nema ničeg lošeg u vezi sa tim prividom, sve dotle dok ga prepoznajemo.

Kada se javi želja, može nam se učiniti da postoji neka potreba. U odnosima sa drugima, na primer, može se javiti osećaj da postoji nešto što je zaista potrebno da kažemo drugoj osobi. Nije neuobičajeno da neko dođe i kaže mi: “Zaista *moram* da vam ovo kažem.” Onda se olakša i posle se bolje oseća. Pokušavam da ohrabrim ljude da uspore tempo; pitam ih da li bi mogli da to zamene sa “Zaista *želim* da vam nešto kažem” Tada, ukoliko žele nešto da mi kažu, a ja sam spreman da ih saslušam, možemo započeti razgovor. Ideje o tome šta sve moramo imamo u svim oblastima života. Način na koji vežbamo ohrabruje istraživanje odnosa prema onome što osećamo kao svoju potrebu.

Dakle, ovo učenje ukazuje da, često, kada imamo manje mi zapravo imamo više. To ne znači kritikovati prividne potrebe ili želje kada se jave, već stvoriti u sebi interesovanje da dublje pogledamo u to šta se događa u nama u ovom trenutku. Na primer, poslednjih deset godina, u dva ili tri slučaja, pojavilo se u meni osećanje: “Moram odavde da odem!” Na svu sreću, imao sam ono što je potrebno da ne krenem za tim impulsima. U stvari, vrlo sam zahvalan što ih nisam sledio, jer iza privida nužnosti obično postoji nešto drugo. U sebi negujemo interesovanje za ono što se događa kada osetimo snažnu potrebu, kako bismo videli dalje od

toga kako se stvari čine: da bismo videli stvarnost ili *Dhammu*. To kako se stvari čine jeste “svet”. To kako stvari zaista jesu jeste *Dhamma*. Videti iza privida stvari izvor je velike sreće i zadovoljstva.

### ***Vežbanje kao priprema***

Treći stih strofe kaže: “Sreća su mnoga dobročinstva kad život okončavamo.” Ovo mi ne bi nužno palo na pamet da nisam pročitao te reči. To nije misao o kojoj bih inače mnogo razmišljao. Ali Buda o tome govori vrlo često – ne gubiti vreme, ne biti rastrojen. Ne znamo kada ćemo umreti – to može biti i uskoro. Zato nas je podsticao da se pripremimo. Veliki deo toga što činimo kao duhovnu vežbu jeste, zapravo, priprema. Ađan Ča je jednom rekao da istinska praksa nije sedenje na jastučetu – to je priprema. Istinska praksa se događa onda kada strasti pritisnu naše srce. Ako smo u stanju da budemo tu u trenutku kontakta i ostanemo bez gundanja, to je prava praksa. Ali ako sebe ne pripremimo... hm, siguran sam da iz ličnog iskustva znate šta se dogodi.

Čak i ako sebe pripremimo, kad se strasti razbuktaju nije lako ostati tamo, u sred vatre. Mnogo je lakše poći za njima, biti njima ponet i onda ih ispoljiti fizički. Druga uobičajena reakcija je otići gore u glavu i racionalizovati ili izmaštati svoj put kroz njih – možda kroz scenario nebeskih zadovoljstava ili košmar krajnjeg nasilja: fantazije nas mogu odvesti na najneobičajenija mesta. Ako nas ponesu strasti, tada delujemo njima gonjeni i to bez neophodne opreznosti, pokretani divljom energijom. Dakle, naš zadatak jeste da budemo u stanju da ostanemo u središtu, dok energija divlja, da je pri tome ne potiskujemo, ne guramo nadole tako da dobijemo poremećaj varenja ili srčani napad. Isto tako, ne prepuštamo se maštanjima, ne postupamo iz strasti, već idemo srednjim putem tako što smo prijemčivi, a ipak mirni i usredsređeni i onda kada su strasti na svom vrhuncu – to je način da na kraju eliminišemo svoju naviku izbegavanja.

U kom smislu je formalna meditacija priprema? Kad sedimo na jastučetu nastojimo da budemo mirni, da se ne pomeramo, čak i ako to poželimo. Dok sedimo, samo posmatramo šta god da se dogodi u telu i umu, ne pokušavamo da postignemo bilo šta specijalno. Doživljavamo misli i fantazije, različite vrste osećanja i senzacija. Dopuštamo stvarima da budu takve kakve jesu. Što više pokušavamo da na silu zaustavimo svoju imaginaciju i unutrašnji dijalog, to življa mentalna aktivnost postaje. Mudro postupanje u takvoj situaciji je pokušati sebe da vidimo kao domaćina kojem razni ljudi dolaze u posetu – ophodimo se prema njima ljubazno i predusretljivo, ostavljamo im prostor da budu ono što jesu. Ali nije naša obaveza da se njima bavimo više od toga. Ponekad naša zaokupljenost svakodnevnim aktivnostima znači da nemamo nimalo stvarnog mira. Nedavno sam čitavu večernju meditaciju proveo uređujući unutrašnjost našeg novog centra za meditaciju. Nije uvek strašno ako ne postizemo duboki mir. Važnije je znati da ne moramo da pođemo za svojim mislima i reakcijama. Meditacija je način vežbanja da budemo sa stvarnošću kakva jeste. Za to se pripremamo – kako da budemo sa tim što jeste, potpuno prisutni u telu i umu, tako da od toga što jeste možemo da učimo, umesto da nas zarobi ono “šta bi bilo...” ili “kad bi samo...”

Taj “šta bi bilo” poremećaj je široko rasprostranjen: “Šta bi bilo da se to nije dogodilo?” “Šta bi bilo da se to dogodilo?” Bolest “kad bi samo” je takođe vrlo bolno i tužno stanje, od kojeg svi patimo u različitoj meri. Umesto da se mučimo zaraženi “kad bi samo” bolešću, možemo doživeti zadovoljstvo učenja od onoga što već jeste – stvari kakve prirodno jesu. Za to je, međutim, potrebno vežbanje i jedan od načina na koje nas je Buda podsticao da budemo više fokusirani u svojim naporima jeste da razmišljamo o sopstvenoj smrti i kako će ona izgledati.

Imam veoma dobru prijateljicu koja živi u staračkom domu u Njukaslu. Mogla je sama o sebi da se stara sve do svoje devedeset sedme godine, ali je poslednje tri godine smeštena u domu,

gde ima medicinsku negu. Nedavno mi je rekla: “Zaista saosećam sa ljudima u ovom domu. Većina njih nisu sebe pripremili za to da budu ovde.” Ona sedi u sobi, skoro po čitav dan, mirno se pripremajući za smrt. Svaki put kad je obiđem kaže mi: “Bila sam spremna da umrem sinoć.” Opisuje mi kako se ponekad probudi u tri izjutra ispunjena strahopoštovanjem, povezanog sa osećajem ogromne, slobodne, bezgranične svesnosti. Kada počne da posmatra stvari oko sebe ili da se pokreće, primećuje kako ta svesnost prestaje ili biva ograničenija. Na osnovu tog iskustva, kaže, razvila je praksu kako da spreči tu kontrakciju i ponovo se rastvori u bezgraničnosti, za koju zamišlja da je slična umiranju. Često smo razgovarali o tome na sasvim miran i jasan način. Ona pokazuje istinsko unutrašnje spokojstvo. I vidim da stvarno žali ljude koji po čitav dan sebe zabavljaju gledanjem televizije. Nastoji da se ne uključuje u razne aktivnosti koje se organizuju za šticećenike doma. Oseća da je smrt suviše važna da bismo pažnju skretali na takve stvari. I tako, veći deo vremena sasvim zadovoljno ostaje u svojoj sobi. Čita *Dhammapadu* i još poneku budističku knjigu. Meditira i kontemplira umiranje. Za mene je sve to velika inspiracija. Kada pročitam “Sreća su mnoga dobročinstva kad život okončavamo”, ponekad pomislim: šta je alternativa tome – užasna tuga kad shvatite da je na vas došao red. Slika koju Buda koristi za nekoga ko svoj život nije proveo razvijajući vrlinu jeste mršava, stara čaplja na obali isušenog jezera, u kojem više nema ribe. Na kraju života takvi ljudi nisu nakupili nimalo vrline; sve što im ostaje je duboki osećaj pustoši. Uporedimo to sa mogućnošću istinskog zadovoljstva ako stignemo na kraj života znajući da smo ga uložili u ono što je zaista bitno i istinski vredno.

### ***Pravo utočište***

Ovo nas dovodi do poslednjeg stiha: “Sreća je kad se oslobodimo svake patnje.” Biti u stanju da prozremo patnju znači imati utoči-

šte. Imati takvo utočište je kao da imamo kompas. Ako se ikada nađete na okeanu ili u divljini sa kompasom, bićete u stanju da pronađete put. U tom smislu je kompas vrlo važan. To je ono što ja razumem pod utočištem. Ono znači mudro istraživati život i pronaći šta je zaista vredno. Na paliju reč za prosvetljeno biće jeste *arahant*, što doslovno znači onaj koji je vredan nečega. Takva osoba vredi zato što je razumela šta je zaista vredno iz perspektive stvarnosti. Praktikujući *Buddha-Dhammu*, postupno otkrivamo šta je to što je zaista vrednost života i tako dobijamo pravu orijentaciju. Ta orijentacija jeste sinonim za uzimanje utočišta u Budi.

I zapamtite šta “Buda” znači. Postoji istorijska ličnost po imenu Buda, naravno, ljudsko biće koje je živelo u Indiji pre dve i po hiljade godina. I mi smo najiskrenije zahvalni za njegovu ljudskost, učenje i primer. Ali on za sobom nije ostavio svoju ličnost. Stvarnost Bude ovde i sada koju možemo uzeti kao utočište jeste kvalitet uma koji ima integritet i mudrost da vidi kroz pojavnost patnje, ne tako što će je ignorisati, već upravo što će još pomnije i hrabrije gledati u nju. Buda je rekao: “Ako hoćete da vidite Budu, gledajte *Dhammu*.” Vidite stvarnost, vidite ono što jeste. A da biste stvarnost videli jasno, takvu kakva jeste, to znači shvatiti da je ona najdragocenije utočište koje možemo imati.

Uzeti Budu kao utočište znači razvijati potencijal koji svi imamo za življenje sa svesnošću, a koja nije ograničena našim reakcijama na doživljeno. Istorijski Buda je svakako bio ljudsko biće. Sedeo je i jeo; hodao i kupao se kao što to i svi drugi čine. Patio je zbog starosti i sedeo bi na jutarnjem suncu kako bi umanjio bolove u leđima. Ono po čemu se razlikovao je da njegova svesnost nije bila ograničena. Mi, sa druge strane, doživljavamo ograničenost svesnosti sve vreme. Očigledan primer za ovo je kad se suočimo sa reakcijom tipa: “Ne mogu ovo više da podnesem.” Kad god doživimo ovakvu reakciju, ako smo razvili svesnost, postoji deo nas koji zna da taj osećaj ograničenosti nije krajnja istina. Svi smo ponekad prošli kroz to “ne mogu ovo više da pod-

nesem” i ustanovili da ipak možemo. Možda smo na kursu meditacije i počeli smo da osećamo jake bolove; možda se javio strah ili neka druga emocija i osetili smo se nemoćnima da je izdržimo. Umesto da jednostavno odustanemo, nadahnuti poverenjem uspeli smo da se probijemo kroz ta iskustva, ostajući fokusirani na stvarnost, da bismo onda otkrili kako se bol rastvara ili osetili da se oslobađamo emocije koja nas je mučila. Shvatamo da prividnost tog “ne mogu ovo više da podnesem” jeste samo to – slika, privid; nešto što nam se samo pričinjava kao stvarnost. Da nas je potpuno zaveo taj svet ili način na koji se stvari pričinjavaju, posegli bismo za tom prividnom realnošću, verujući da je ona pravo stanje stvari. Tada bismo svesnosti nametnuli ta ograničenja i tako sebe definisali, a onda trpeli patnju kao posledicu osećaja da smo zaista ograničeni.

Mnogo je drugih prilika u životu kada osećamo: “Moram ovo imati...” ili “Ne mogu sa tim da se izborim”. Obećanje, nada i inspiracija koju nam nudi primer Bude i mnogih njegovih učenika jeste poruka da čista svesnost nije ograničena. Ona je sama po sebi neograničena. *Appamano Buddho, appamano Dhammo, appamano Sangha* – ‘Bezgraničan je Buda, bezgranična je Istina, bezgranična je monaška zajednica.’

Kroz sopstveno istraživanje razmotrite mogućnost da je, kada se osetite ograničenim, to samo privid stvari. Razmotrite to – nemojte tek da verujete u to – i onda posmatrajte kako se srce i um šire, a time se povećava i vaš potencijal za življenje, sa više prostora, sa više mogućnosti. Ako nešto naučite od toga, razmotrite šta se događa ako nastavite da napredujete sve dok nema bilo kakvih granica, dok niste sve napustili. Da ponovo citiram ađan Čaa: “Ako napustiš malo, imaš malo mira; ako napustiš mnogo, imaš mnogo mira; ako napustiš potpuno, imaš potpuni mir.”

Ta tri dragulja uzimamo kao svoje utočište: Buda, *Dhamma* i *Sangha*. Svesno kontempliramo svoje istinsko utočište i držimo ga za najvišu vrednost. Patnja je neizbežna kad srcu i umu na-

metnemo ograničenja. Buda je bio oslobođen patnje jer je sebe oslobodio svake takve navike. Za nas još uvek postoji patnja – svakome prema njegovoj meri. Za nas sloboda postoji još uvek samo na kratko.

Kada naučimo da patnju doživljavamo tako da ne verujemo u ono kako nam se ona čini i istrajemo kraj nje na način na koji moramo da istrajemo – sa svešču koja je ovde i sada, bez ikakve kritike – pre ili kasnije doživjećemo napuštanje, olakšanje i radost. To je sreća koja dolazi kad prozremo patnju i to je sreća koja jača naše poverenje. Poverenje koje se time rađa nas ne upliće u bilo kakve rasprave ili nadmetanje. To je vrsta poverenja izgrađena na ličnom iskustvu, koje nam je potpora u životu. I mada se s vremenom na vreme možda nađemo u mraku ili bez ikakvog spoljašnjeg znaka da idemo u dobrom pravcu, osetimo se sigurnim zahvaljujući upravo tom unutrašnjem osećaju poverenja što dolazi od okrenutosti našeg srca ka istini.

Zahvaljujem vam se na pažnji.



## Rečnik

Termini koji slede uglavnom potiču iz palija, jezika kanonskih spisa *theravada* budizma, izuzev onih koji su posebno označeni. Dati su njihovi kratki prevodi radi lakšeg razumevanja, mada to nije čitav kompleks značenja koja oni pokrivaju. Nisu sve strane reči koje se nalaze u tekstu ovde date, jer se značenje nekih od njih navodi neposredno u tekstu.

Napomena: Većina akcenata koji se koriste u pali jeziku ovde je izostavljena, pošto je verovatno mali broj čitalaca upoznat sa njihovim pravilnim izgovorom. (Napomenimo ipak kako se čitaju pojedina slova: **j** = đ, **c** = ć, **y** = j, **ñ** = nj)

- ajahn** (ađan) (tajlandski) “učitelj”; često se koristi kao titula za dugogodišnje monahe i monahinje.
- anagarika** “beskućnik“. Muškarac koji živi u manastiru i pridržava se osam pravila morala. To je obično prvi stupanj vežbanja pre “ulaska“ u monašku zajednicu, *sanghu*.
- anapanasati** tehnika meditacije, gde je pažnja usmerena na udah i izdah.
- anatta** “bez sopstva“, bez trajne individualne suštine, ega ili duše; jedna od tri karakteristike svega što je uslovljeno.
- anicca** prolazno, nestalno, ono čija je priroda da nastane i nestane; jedna od tri karakteristike svega što je uslovljeno.
- arahant** prosvetljeno biće, oslobođeno svake obmane.

<b>bhikkhu</b>	“prosjak“; budistički monah, koji živi od isprošene hrane.
<b>bhikkhuni</b>	“prosjakinja“; budistička monahinja.
<b>bodhisatta</b>	(sanskrit: <i>bodhisattva</i> ) biće koje teži prosvetljenju. Ovaj termin se odnosi na Budu pre njegovog probuđenja.
<b>bojjhanga</b>	sedam elemenata prosvetljenja: <i>sati</i> (svesnost), <i>dhammavicaya</i> (istraživanje <i>Dhamme</i> ), <i>virīya</i> (energičnost, istrajnost), <i>pīti</i> (ushićenje), <i>passadhi</i> (mir, vedrina), <i>samadhi</i> (sabranost, koncentracija) i <i>upekkha</i> (spokojstvo).
<b>brahmavihara</b>	božansko boravište: (1) prijateljska ljubav, (2) saosećanje, (3) radost zbog sreće drugih i (4) spokojstvo.
<b>Buddha</b> (Buda)	“Onaj koji zna“; onaj koji je probuđen, koji predstavlja stanje prosvetljenja ili budnosti; istorijski Buda, Siddhata Gotama.
<b>citta</b>	srce ili um.
<b>dhamma</b>	(sanskrit: <i>dharma</i> ) istina, stvarnost, priroda ili zakoni prirode uzete kao celina, fenomen, pojava, fizička ili mentalna.
<b>Dhamma</b>	Budino učenje i istina na koju ono ukazuje.
<b>Dhammapada</b>	najpoznatija i najpopularnija zbirka pouka iz Pali kanona, sastavljena od stihova koji se pripisuju Budi.
<b>Dhamma-Vinaya</b>	učenje i pravila za vežbanje kako ih je podučavao Buda, a zapisani su u Pali kanonu.
<b>dhutanga</b>	(tajlandski: <i>tudong</i> ) asketske prakse; Buda je monasima dopuštao trinaest posebnih <i>dhutanga</i> praksi, na primer: da nose ogrtač načinjen samo od platna koje je neko bacio, posedovanje

	ne više od tri dela odeće, jedenje samo hrane isprošene tokom istog dana, jedenje samo iz prosjačke zdele koju imaju monasi, spavanje samo na otvorenom, uzdržavanje od ležećeg položaja tokom određenog vremenskog perioda.
<b>dukkha</b>	nesavršeno, nedovoljno, "teško da se podnese", muka, patnja, bolest; jedna od tri karakteristike svega što je uslovljeno.
<b>jhana</b>	(sanskrit: <i>dhyana</i> ) stanje dubokog meditativnog zadubljenja.
<b>kamma</b>	(sanskrit: <i>karma</i> ) nameran, voljni postupak, delo; svako od njih ima i neki rezultat.
<b>karuna</b>	saosećanje.
<b>kalyanamitta</b>	duhovni saputnik, dobronamerni prijatelj.
<b>koan</b>	(kineski: <i>kung-an</i> ) "studija slučaja". Paradoksalno pitanje, tvrdnja ili kratki dijalog u vezi sa <i>Dhammom</i> . U rinzaj školi zen budizma <i>koani</i> se sistematski koriste kao tema za meditaciju, sa ciljem da se um povede iza granice pojmovnog mišljenja.
<b>kuti</b>	(tajlandski) "koliba", boravište askete ili monaha.
<b>Luang Por</b>	(tajlandski) poštovani otac, način na koji se monasi obraćaju svom učitelju.
<b>magga</b>	put, staza.
<b>Mahasatipatthana sutta</b>	Budin osnovni govor o tehnici meditacije.
<b>Mara</b>	personifikovano zlo ili iskušenje; moćno, zlonamerno božanstvo, koje vlada svetom čulnih zadovoljstava; personifikacija nečistoća uma, totalitet ovozemaljske egistencije i smrti.
<b>metta</b>	prijateljska ljubav.

<b>mudita</b>	radost zbog sreće drugih.
<b>nekkhama</b>	samoobuzdavanje.
<b>nibbana</b>	(sanskrit: <i>nirvana</i> ) oslobođenost svake vezanosti, prosvetljenje.
<b>Pali kanon</b>	sveti spisi <i>theravada</i> budizma.
<b>patimokkha</b>	pravila ponašanja za monahe, glavni deo <i>Vinaye</i> .
<b>pañña</b>	mudrost.
<b>parami</b>	(sanskrit: <i>paramita</i> ) deset duhovnih savršenstava: velikodušnost, moralno obuzdavanje, umerenost, mudrost, napor, strpljenje, istinoljubivost, odlučnost, blagost i smirenost.
<b>pindapata</b>	(tajlandski: <i>pindapaht</i> ) svakodnevni odlazak monaha u prošnje hrane.
<b>puja</b>	devocionalno okupljanje u hramu. U budističkim manastirima, ceremonija monaške zajednice da iskaže poštovanje Budi, <i>Dhammi</i> i <i>Sanghi</i> , obično uz pomoć sveća, mirisnih štapića, cvetova i recitovanja iz Kanona.
<b>puñña</b>	dobra dela, duhovne zasluge.
<b>samadhi</b>	koncentracija ili usredsređenost uma.
<b>samana</b>	onaj ko je živi životom obuzdavanja.
<b>samanera</b>	budistički monah tokom prve godine zaređenja.
<b>samsara</b>	neprijatno iskustvo života, životna muka.
<b>Sangha</b>	zajednica onih koji idu Budinim putem.
<b>sati</b>	svesnost, sabranost pažnje na sadašnji trenutak.
<b>sila</b>	moralna vrlina.
<b>sukha</b>	zadovoljstvo, sreća (suprotno je <i>dukkha</i> ).
<b>sutta</b>	budistički sveti tekst ili govor.

<b>siladhara</b>	budistička monahinja koja se pridržava deset pravila.
<b>tamat</b>	(tajlandski) <i>dhamma</i> -sedište, uzdignuto sedište sa kojeg se po tradiciji drži govor o <i>Dhammi</i> .
<b>theravada</b>	“učenje starih“, najstarija do danas sačuvana grana budizma, takozvana južna škola, koja se uglavnom praktikuje u jugoistočnoj Aziji (Šri Lanka, Kampučija, Tajland, Laos i Mjanmar).
<b>upasaka/upasika</b>	muški i ženski nezaređeni sledbenik budizma.
<b>upasampada</b>	ceremonija zamonašenja.
<b>upekkha</b>	spokojstvo, uravnoteženost uma.
<b>vassa</b>	tradicionalno tromesečno meditacijsko povlačenje monaške zajednice, kada ona svodi kontakte sa okolinom na najnužniju meru, kako bi se njeni članovi maksimalno posvetili duhovnom radu.
<b>Vinaya</b>	budistička monaška disciplina, pravila ponašanja, ujedno i zbirka kanonskih tekstova koji se odnose na ovaj vid prakse.
<b>vipassana</b>	prodorni meditativni uvid, koji se razlikuje od meditacije smirenja ( <i>samatha</i> ).
<b>wat</b>	(tajlandski) budistički manastir.
<b>yoniso</b>	
<b>manasikara</b>	mudro razmatranje.
<b>zen</b>	(kineski <i>ch'an</i> ) japanska transliteracija pali reči <i>jhana</i> (videti gore). Tradicionalno budističko učenje koje je u Kinu preneo indijski mudrac Bodidarma (oko 520. godine). Zen budizam insistira na potrebi prevazilaženja čisto pojmovnog razumevanja Budinog učenja i sticanju direktnog, ličnog uvida u istine na koje ono ukazuje.

*“Dar Učenja nadmašuje sve druge darove”*

Ova knjiga je namenjena za **besplatnu distribuciju** s pouzdanjem da će biti od koristi onima koji su zainteresovani za dublje upoznavanje Budinog učenja i kontemplativne prakse, kao i za oplemenjivanje sopstvenog života.

Mi u **Theravada budističkom društvu “Srednji put”**

osećamo se privilegovanima što smo u prilici da pomognemo pojavljivanju ove i njoj sličnih knjiga.

Nadamo se da će tako biti i ubuduće.

Takođe bi nas veoma radovalo da dobijemo komentare ili sugestije čitalaca o dosadašnjim izdanjima.

Knjiga je štampana zahvaljujući **dobrovoljnim priložima**.

Razmislite da li ste i vi u mogućnosti da pomognete objavljivanje neke naredne.

Sem radosti davanja, to bi ujedno bila prilika da ovo dragoceno učenje učinimo još dostupnijim i svoja dobra dela posvetimo i drugim ljudima, u skladu sa drevnom budističkom tradicijom.

Ako želite da tome doprinesete, makar i najskromnijim prilogom, molimo vas da nas kontaktirate na:

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

**budizam@yahoo.compreko**



Kakvo je stanje uma pre nego što se javi želja? Ono je zapravo sasvim u redu, zar ne? Um koji ne uznemirava bilo kakva želja je smiren. Tek kada želja počne da raste osetimo svrab; ali ako se odmah počешemo – smesta zadovoljivši želju a da nismo zastali da je bolje pogledamo – nećemo zapaziti koliko želja može da bude iritirajuća. Kada nama vlada želja, propuštamo da vidim šta je ona zapravo. Želja je jednostavno pokret unutar svesti – talas na površini okeana. Međutim, naše iskustvo najčešće nije takvo: kada se javi želja, mi smo uglavnom njome uznemireni.

I pošto se želja pojavila, na raspolaganju su nam tri mogućnosti. Možemo je zadovoljiti, tako da je se istog trenutka oslobodimo i takvo oslobađanje od iritacije možemo doživeti kao zadovoljstvo. Najčešće idemo tim putem, ali time ujedno i jačamo snagu želje i potrebu njenog zadovoljenja. Na duži rok obično postajemo manje smireni. Sledeća opcija koja nam je na raspolaganju jeste potiskivanje želje i pretvaranje da ne želimo bilo šta – što znači slepo poricanje. Treća mogućnost je da tu želju zadržimo u fokusu svesti. Mi *možemo* da je zadržimo. I kao rezultat toga događa se nešto divno. Energija koju smo doživljavali kao želju ispostavlja se kao sirova energija. Ta energija zaista može da motiviše našu praksu i odvede nas do mnogo veće sreće nego što je ona ako smesta zadovoljimo želju koja se javila. Dakle, frustriranje želje nije nešto namenjeno šaci čudaka ili mentalnih bolesnika koji žive u manastirima zato što ni ne znaju kako da uživaju u životu. Samoobuzdavanje je zapravo učenje kako da dopremo do izvora energije duboko u nama.

