





Khammai Dhammasami  
MEDITACIJA SABRANOSTI U PRAKSI

---

Ova knjiga je namenjena isključivo za BESPLATNU distribuciju,  
kao dar Dhamme, a ne za prodaju.

---

*Izdavač*

**Theravada budistička zajednica u Srbiji**

Čortanovci

www.theravada.rs

kontakt@theravada.rs

2020.

*Naslov izvornika*

Khammai Dhammasami

*Mindfulness Meditation Made Easy*

© Oxford Buddha Vihara, 1999.

<http://www.oxfordbuddhavihara.org.uk>

*Štampa*

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**Ova knjiga je namenjena isključivo za BESPLATNU distribuciju, kao dar Dhamme, a ne za prodaju.**

CIP - Каталогизacija u publikaciji

Библиотеке Матице српске, Нови Сад

241-285.54(035)

ДХАММАСАМИ, Кхаммаи, 1965-

Meditacija sabranosti u praksi / Khammai Dhammasami ; prevod Branislav Kovačević. - Čortanovci : Theravada budistička zajednica u Srbiji, 2020 (Tajvan). - 118 str. : autorova slika ; 20 cm

Prevod dela: Mindfulness Meditation Made Easy / Khammai Dhammasami. - Tiraž 2.000.

ISBN 978-86-81588-00-0

a) Тхеравада будизам - Медитација - Приручници

COBISS.SR-ID 332582151

Khammai Dhammasami

# MEDITACIJA SABRANOSTI U PRAKSI

Prevod  
Branislav Kovačević



Theravada budistička  
zajednica u Srbiji



## Sadržaj

1. Uvod u vipassana meditaciju	7
2. Metta meditacija	15
3. Kako se nositi sa bolom	27
4. Uputstva za hodajuću meditaciju	40
5. Meditacija o Budi	43
6. Gola pažnja	56
7. Meditacija o impersonalnosti tela	67
8. Intenzivna praksa sabranosti	75
9. Meditacija o smrtnosti ( <i>maranasati</i> )	88
10. Sabranost u svakodnevnom životu	103
11. Zašto je važno meditativno povlačenje?	112
 O autoru	 118





## Deo 1

# UVOD U VIPASSANA MEDITACIJU

### Cilj meditacije

Ono što sada započinjemo jeste nekoliko dana meditacijskog povlačenja. Ulažemo poseban napor da se okupimo i pomognemo jedni drugima da praktikujemo meditaciju. Ovo veče je uvod. Želeo bih da vam kažem nešto o tome zašto je potrebno da meditiramo, šta je to koncentracija i kako da počnemo da je vežbamo.

Da bismo svoje telo održali zdravim, radimo različite fizičke vežbe, što će naše zdravlje učiniti stabilnim, a telo fizički jačim. Na isti način, da bismo imali stabilan i jak um, vežbamo meditaciju, koja je jedna vrsta mentalne vežbe. Mnogi meditaciju povezuju sa sujeverjem ili nadnaravnim moćima. Međutim, generalno, meditacija u budizmu ima ulogu mentalnog treninga.

Možda će nam pomoći da bolje razumemo meditaciju ako um predstavimo kroz metaforu, kao scenu iz prirode. Pre nego što to uradimo, molim vas ne zaboravite da se um ne može uporediti sa bilo čime što vidimo svojim očima. Um je toliko brz, čudesan, komplikovan i tajanstven.

### Um je poput vode u jezeru

Pa ipak, radi boljeg razumevanja, možemo uporediti um sa jezerom u kojem rastu lotosi i žive mnoge vodene životinje. Ako imate veliko jezero puno čiste vode, imaćete vrlo lepo mesto u prirodi, na koje će ljudi rado dolaziti. Um je sličan toj čistoj vodi, a celo jezero je nalik našem fizičkom telu. Zamislite šta bi se dogodilo ako bi voda počela da otiče. Jezero bi se na kraju isušilo. One životinje i lotosi bi uginuli. Zelenilo oko jezera bi nestalo. Ljudi više ne bi imali koristi od njega. Ovde je ključna reč oticanje, curenje. Ona sugeriše da voda

odlazi bez vašeg znanja. Niste toga svesni, niti potrebe da prekinete to oticanje.

Slično ovome, tokom dana, bez ikakve namere da razmišljate, misli se jednostavno pojavljuju u vašem umu i troše mentalnu energiju. Posle 20-30 minuta uronjenosti u nasumične misli zamorite se. I šta onda radite? Okrenete se od njih i uzdahnate, što je znak vaše iscrpljenosti. Nekada ne možete ni da zaspate zbog ovakvog curenja mentalne energije. Frustriranost na poslu je curenje. Uznemirenost je curenje. Mentalna energija se troši uzalud. A vi toga niste ni svesni.

### **Briga kao curenje energije**

Ako su u čoveku briga ili strah, tada je ta briga jedna vrsta curenja, koje potroši svu njegovu energiju. On tada postaje iscrpljen. To utiče i na njegovu fizičko zdravlje. Vrlo je važno zaustaviti to curenje mentalne snage, baš kao što je važno zaštititi sve one vodene životinje i lotose, kako bi jezero i okolina ostali čisti i prijatni za boravak.

Zamislite da na poslu imate nekog ko se ponaša vrlo arogantno. Možda je to vaš kolega ili klijent. I pretpostavimo da se veoma razbesnite. Bes troši mentalnu energiju. Onog dana kad osetite bes bićete umorniji nego običnim danima. I to ne nužno zbog količine posla koju imate, već zbog besa koji vas je obuzeo. Sledećeg dana dođete na posao i možda se opet razbesnite. Pretpostavimo da vam se to događa dan za danom. Nedelju dana kasnije dođete kući i vrlo lako se ponovo razbesnite. Onda krenete da krivite druge, nekad svoju porodicu, možda zbog nekog sasvim malog problema. Počnete da se prepirete, gubite osećaj zahvalnosti za ono što vaša porodica čini za vas. I tako živa bića u jezeru počinju da pate. Oni cvetovi lotosa su članovi vaše porodice. Oni ne mogu biti srećni živeći sa čovekom koji se tako lako razbesni. Ako bi neko u ovoj prostoriji bio tek tužan, ne ni posebno besan, tada niko ne bi mogao ni da se nasmeje. Curenje mentalne energije ima taj efekat na okolinu, počev od vaše porodice i prijatelja.

Zato je važno znati kako naš um radi, zašto osetimo bes, zašto osetimo frustraciju, zašto se osetimo nesrećnim i, naravno, zašto se osetimo srećnim. Dakle, da bismo to saznali, mi meditiramo. Kada uočimo sopstveni bes, frustraciju, razočarenje, otpor, ogorčenje, trebalo bi da pokušamo da ih prihvatimo, da ih vidimo što jasnije. To će nas onda sigurno voditi i do njihovog razumevanja.

### Prihvatanje prve plemenite istine

Postoje četiri plemenite istine: patnja (*dukkha saćća*), uzrok patnji (*samudaya saćća*), okončanje patnje (*nirodha saćća*) i put koji vodi do okončanja patnje (*magga saćća*). Prva, plemenita istina o patnji znači da patnja zaista postoji. Briga je patnja. Bes, odbojnost, frustracija i razočarenje su patnja. Mi ove stvari obično ne uzimamo kao patnju. Umesto toga, pokušavamo da opravdamo svoje emocionalne reakcije kakva je recimo bes. Pokušavamo da okrivimo druge za svoju uznemirenost, umesto da probamo da je razumemo i prihvatimo. Patnja je neodvojivi deo života.

Međutim, kada meditiramo, videćemo jasno sve ove stvari. Prihvaćićemo patnju i potruditi se da je razumemo. Vipassana meditacija predstavlja pokušaj da se razume prva plemenita istina, jedno univerzalno iskustvo. Mi to ne radimo zbog Bude, niti zbog bilo koga drugog, već zbog nas samih. Nemoguće je pokloniti drugome rezultat do kojeg dolazimo meditacijom. Ali nepostojanje tog rezultata u nama je prilično očigledno: stanje našeg uma u vezi sa okruženjem u kojem se nalazimo ogledaće se ili, pre, biće određeno time da li meditiramo ili ne. Otuda jeste važno da krenemo da vežbamo.

### Meditacija ili *bhāvana*

A sada da kažemo nešto o samoj meditaciji. Naša reč meditacija ne sadrži bilo kakvu posebnu budističku ideju. Neki ljudi misle da meditacija znači sedeti mirno, sklopljenih očiju i misliti na sve one stvari koje su dobre u našem životu, a ignorisati loše, negovati je-

dan stav optimizma. Neki drugi smatraju da je meditacija nekakav dodatni teret, bez ikakve veze sa našim svakodnevnim životom. To je nešto čime treba da se bave samo monasi i monahinje, možda za stare ljude koji su u penziji i imaju dovoljno slobodnog vremena. Nažalost, čak i mnogi koji su rođeni kao budisti, na meditaciju gledaju kao na vežbu samo za one koji žele da dostignu *nibbānu* ovde i sada, možda kao neka vrsta prečice. Ako vas ne zanima *nibbāna* ili to da postanete *arahant*, tada vam, po njihovom mišljenju, uopšte nije potrebna meditacija. U nekim religijama, meditacija znači razmišljanje o nečemu što pripada prošlosti, nečemu što ste učinili, bilo da je dobro ili loše.

U našem slučaju, da bismo razumeli meditaciju, moramo se vratiti na izvornu reč na pali jeziku, a to je *bhāvana*, koja znači negovanje neke mentalne sposobnosti. Verujemo da, kao ljudska bića, imamo sposobnost da svoj um učinimo stabilnim i koncentrisanim, da ga upotrebimo za razumevanje, mišljenje, stvaranje nečega što je čudesno.

Bilo kako bilo, ta sposobnost u nama je tek seme koje čeka priliku da proklija. Moramo ga zato negovati kako bi ono to i učinilo. Iako posedujemo sposobnost da budemo sabrani, koncentrisani i da razumemo, slično semenu koje neće postati biljka ako ga ne zalivate i hranite, um ostaje nerazvijen bez valjane mentalne vežbe. Vežba koju za to koristimo naziva se meditacija. Kada meditiramo, mi istražujemo i nastojimo da otkrijemo na koji način naš um funkcioniše. Samu tehniku vežbanja je otkrio i podučavao Buda, ali mi sami moramo da vidimo rezultat. Potrebna nam je tehnika da razvijemo svoj um, probudimo mentalnu energiju, slično kao što moramo znati kako da razvijemo mišiće svoga tela.

## **Objekat meditacije**

Vežbaćemo *vipassana bhāvanu* ili meditaciju sabranosti. Zato ću prvo opisati tehniku. Objekat meditacije je vrlo važan. Godine

1995, kada sam posetio grad Taundi, u Šan provinciji, u Burmi, sreo sam jednog od mojih učenika koji je već meditirao neko vreme. No, on nije najbolje razumeo pojam objekta meditacije. Očekivao je od mene da mu kažem koji je najbolji objekat za njega. Odgovorio sam mu da bilo koji objekat koji se pojavi u sadašnjem trenutku jeste dobar objekat meditacije. Ljtnja je objekat meditacije, ako ste je svesni. Ljubomora je objekat meditacije. Napetost je objekat meditacije. Dah je objekat meditacije. Kao što je i Buda objekat meditacije. Imao sam utisak da ipak nije sasvim razumeo šta mu govorim.

Ono što sam teorijski, u globalu, govorio jeste da čitav svet jeste objekat meditacije. Kada dođete na posao kao lekar, sve što vidite i doživite, pacijenti, vaše kolege, posao, sve je to objekat meditacije.

### **Šest svetova čula**

Kako opažamo stvari? Opažamo ih kroz svoje oči, uši, nos, jezik, telo i um. Iz perspektive meditacije, postoji šest svetova; svet slika, svet zvukova, svet mirisa, svet ukusa, svet dodira i svet misli. Prvih pet su fizički i poslednji je mentalni. Sve što opazite kroz ovih šest čula jeste objekat meditacije. Šta god da se pojavi u vašem umu je objekat meditacije; šta god da ugledate je objekat meditacije. U ovom trenutku sedite i telo dodiruje pod. Taj osećaj dodira je objekat meditacije. Čujete moj glas, što je još jedan objekat meditacije. Ne postoji bilo šta što ne može postati takvim objektom. I mi svet doživljavamo na samo tih šest načina.

### **Koncentracija**

Na šta ćemo da se fokusiramo? Imamo samo jedan um, ali moramo da se nosimo sa šest objekata. U ovom trenutku me vidite. I to je objekat čula vida. Čujete moj glas – objekat čula sluha. Takođe razmišljate o onome što govorim – mentalni objekat. Telo sedi na podu i taj kontakt je još jedan objekat – sve u svemu četiri različita objekta. Dakle, na koji od njih ćete se fokusirati? To je tačka na kojoj

u pomoć priskače tehnika.

Zamislite da je um stražar koji mora da pazi na nešto, recimo na kuću, koja ima šestoro vrata – vrata oka, vrata uha, vrata nosa, vrata jezika, vrata tela i vrata uma. Sami ste u toj kući i ne osećate se bezbednim. Neko može ući na prednja vrata, neko drugi na zadnja. Ne možete da gledate na sve strane? Jedini način je da zatvorite petoro vrata, da motrite na ona koja su ostala otvorena i tako uočite onoga ko na njih ulazi. To je ono što nazivamo koncentracijom. Fokusirate se na jednu tačku. Ta sposobnost da um držite na jednim vratima, a ne i na ostalima, naziva se koncentracija. Ova reč se nekad, na svom najvišem stupnju, u budizmu objašnjava i kao usredsređenost uma (*čittekaggatā*), kad um držite na jednoj jedinjoj tački.

Želite da odete do prodavnice, želite da odete do biblioteke ili da posetite prijatelja, želite da pogledati neki video kod kuće – četiri stvari. Koju od njih ćete uraditi? Ukoliko nemate snažan um, nećete biti u stanju da uživati u bilo čemu. Vaš um će, recimo, ići u prodavnicu dok razgovarate sa prijateljem. I ne uživati do kraja ni u jednom od to dvoje. Kada imate snažan um i odlučite: „Sad ću da pogledam film”, tada ćete biti u stanju da sednete i gledate ga. I dok gledate taj film vaš um ne ide u prodavnicu, ne priča sa prijateljem, niti odlazi u biblioteku. To je koncentracija.

### **Primarni i sekundarni objekat**

Među svim ovim objektima, odabraćemo jedan kao primarni objekat ili kao inicijalni objekat i njega ćemo se držati. Kako se pojavljuju, posmatraćemo takođe i druge objekte. Registrovaćemo ih, ali oni su sekundarni objekti. Ako ste ranije meditirali i dobili ste neki objekat meditacije kao primarni objekat, možete ga zadržati. U ostalim slučajevima, odabraćemo udah i izdah kao naš inicijalni objekat. Kad udahnete, u sebi ćete reći „udah” i kad izdahnete u sebi kažete „izdah”; udah... izdah... udah... izdah. To je vaš primarni objekat. Međutim, taj primarni objekat nije jedini objekat meditacije. Ne

zatvarate sebe sasvim za sve druge objekte. To nije ni moguće u ovom trenutku. Kako se pojavi u svesti, kakav god da je objekat, uočićete ga, što znači da ćete ga registrovati u umu.

### **Uputstva za sedeći položaj**

Sada ću početi sa instrukcijama. Udobno sedite. Prvo ću reći nešto o položaju tela. Kada sedite, nemojte ukrstiti noge, sem ako već niste navikli i nemate bilo kakav problem sa tim. Bolje je ako samo leže na podu jedna pored druge. Ako su ukrštene, mogu se pojaviti toplota i bol, a kasnije i napetost i rastresenost. Ako su jedna pored druge, možete ih i nesvesno pomerati kako vremenom pritisak raste u njima. Ne bi trebalo da ih pomerate odmah ili često, mada ćete pre ili kasnije doći do tačke kada to morate da uradite. Na taj način razvijate strpljivost i odlučnost. Držite kičmu pravom i gledajte pravo ispred sebe.

Što se tiče ruku, ne stavljajte dlan na dlan, jer će to izazvati toplotu, znojenje i smetnju. Razmaknite malo šake, tako da prsti jedne šake leže na prstima druge ili ih ukrstite. Ako vam je telo pravo, to će biti osnova čitavog položaja. Ako osetite da ste se povili, pokušajte da ispravite kičmu, ali učinite to lagano i s pažnjom.

Oči držite zatvorene, ne čvrsto, ali ih sklopite. Ako su kapci čvrsto stisnuti, to će navesti um da luta. Neka samo dodiruju jedan drugog.

### **Disanje**

Fokusirajte um na nozdrve. Počnite da dišete sasvim normalno. Kad udahnete, recite u sebi „udah”. To znači da imenujete objekat. Kad izdahnete, recite u sebi „izdah”. „Udah... izdah... udah... izdah”. Ako, dok budete tako disali, um negde odluta, recimo ode do bolnice i na svom mentalnom ekranu je ugledate, tada i to registrujte: „Slika... slika... slika”, tri ili četiri puta i potom vratite pažnju na dah. Ponovo počnite: „Udah... izdah”. Ako se setite nečega što vam se dogodilo, tada i to brižljivo registrujte: „Misao... misao... misao”, tri ili

četiri puta i potom vratite pažnju na svoj primarni objekat, a to je dah. Ako čujete kucanje sata, fokusirajte se u tom pravcu i marljivo registrujte: „Zvuk... zvuk”, tri ili četiri puta i vratite se na dah. Ako ga ponovo čujete, možete se vratiti na taj zvuk, registrovati: „Zvuk... zvuk... zvuk”.

## **Bol**

Kada osetite bol u nekom delu tela, recimo u kolenu, prebacite svu svoju pažnju na to koleno. Registrujte u umu: „Bol... bol... bol” tri ili četiri puta. Onda ga napustite i vratite se na disanje. Taj bol će se možda smanjiti ili povećati. Ako se bol povećava, vratite mu se i sa punom pažnjom uočite: „Bol... bol... bol” tri ili četiri puta. Potom ga ostavite tu gde jeste i idite nazad na dah.

Ako bol nastavi da raste, ponovo mu se posvetite. Ostanite sa njim i posmatrajte ga intenzivno duže vreme. Pokušajte da mirno posmatrate utrnulost što je moguće duže i registrujte: „Utrnulost... utrnulost... utrnulost”. Zatim je napustite i usmerite pažnju na dah. Ako bol i dalje jača, vratite mu se, ostanite strpljivo kraj njega i pažljivo ga posmatrajte duže vreme. Ako vas bol učini nestrpljivim, registrujte: „Nestrpljivost... nestrpljivost... nestrpljivost” ili „Nemir... nemir... nemir” i vratite se na dah.

Ako vam je hladno, uočite: „Hladnoća... hladnoća... hladnoća”. Ako osetite bol ili utrnulost, ne menjajte položaj istog momenta. Pokušajte da ostanete sa tim osećajem što je god duže moguće i registrujete: „Utrnulost... utrnulost... utrnulost”, da biste se potom ponovo okrenuli disanju. Ako taj osećaj postane jači, vratite mu se i osvestite: „Utrnulost... utrnulost... utrnulost” još jednom. Ako potom počnete da razmišljate šta ste radili danas ili šta ćete raditi sutra, jednostavno i to uočite: „Misao... misao... misao”, da biste je potom napustili i vratili se dahu.



## Deo 2

# METTA MEDITACIJA

### Podržavajuća meditacija

Postoje četiri vrste meditacije koje su nam potrebne kako bismo osnažili našu *vipassana* meditaciju. To su *metta* meditacija, meditacija o kvalitetima Bude, meditacija o bezličnosti tela i meditacija o smrtnosti. Te četiri, ako se vežbaju redovno i ispravno, pomažu razvoj *vipassana* prakse. I obrnuto, *vipassana* meditacija pomaže nam da dostignemo duboko razumevanje te četiri meditativne prakse. Dakle, one se uzajamno potvrđuju i pomažu, te se otuda ove četiri vežbe nazivaju podržavajućim meditacijama.

One u velikoj meri pripadaju refleksivnom tipu meditacije. To znači da umesto pokušaja posmatranja senzacija i misli iz trenutka u trenutak, kao što to radimo u *vipassani*, ove meditacije pomažu umu da se fokusira. Kada ih jednom do kraja razvijemo, obično utiču i na naš način razmišljanja. Tri od njih – *metta*, meditacija o bezličnosti tela i meditacija o smrtnosti – direktno nam pomažu da razvijemo ispravnu misao kao elemenat plemenitog osmostrukog puta, jer u svojoj osnovi imaju dobronamernost, nenasilje i nevezivanje.

### *Metta* meditacija

Pre praktikovanja *mette*, voleo bih da prodiskutujemo šta je to *metta*. Vežbanje *metta* meditacije (meditacije prijateljske ljubavi) nije nešto novo za budiste u Burmi, Tajlandu i na Šri Lanki. Zapravo, na mnogim mestima, ljudi će pod meditacijom podrazumevati upravo *metta* meditaciju.

*Metta* meditacija nam dolazi kao paket, jer se sastoji od četiri komponente: *metta*, *karuna* (saosećanje), *mudita* (radost zbog

sreće drugih) i *upekkha* (balans). Na burmanskome ili tajlandskom, *upekkha* znači biti indiferentan prema nekome ili nečemu. Otuda se reč *upekkha* često pogrešno tumači, iako je ona deo *mette*. U stvari, *upekkha* nije stav ignorisanja ili indiferentnosti prema nečemu, već pre spokojan, uravnotežen um, koji se ne koleba. Niti je pod uticajem patnje koju posmatra *karuna*, niti sreće koju posmatra *mudita*. On uvek zadržava duh *mette*, koja je i sama temelj njegovog postojanja. Zato, kada kažemo *metta*, tu su sadržana i ostala tri elementa. Međutim, u praksi, svi četvoro ne mogu se praktikovati u isto vreme. Treba da počnemo sa *mettom*. To da li ćemo preći na ostala tri elementa ili nećemo zavisi od toga kako napredujemo sa *metta* meditacijom. Ne možemo krenuti od *karune*, *mudite* ili *upekkhe*, pošto svaki od tih elemenata u stvari predstavlja specijalizovanu primenu *mette*. Tako praksa uvek počinje *mettom*, koja se vremenom razvija u kvalitet srca kakav je recimo *karuna* i ona je ključ daljeg razvijanja tih kvaliteta.

### Šta je *metta*?

Želja da vidite mir i uspeh u svom životu jeste *metta*. Želja da budete pošteđeni povređivanja jeste *metta*. Takvu dobru nameru treba razvijati i proširivati i na članove porodice i prijatelje. Kako se ona razvija, treba je postepeno širiti na sva bića na ovome svetu, uključujući i svoje neprijatelje. Želja da ih vidite kako i njima ide dobro i srećni su jeste duh *mette*.

Želite da vidite sebe kako napredujete socijalno, ekonomski i duhovno. To je *metta*. Kada sebi želimo dobro zdravlje i prosperitet, razvijamo u sebi ujedno svesnost te dobronamernosti – promovishemo ljubav prema sebi i izbegavamo opasnost povređivanja i neprijateljstva.

### Ne počinjite odmah sa celim svetom

*Metta* jeste dobronamernost kroz koju želite da vidite sopstveno blagostanje i dobrobit. U ovome svetu, svako živo biće voli sebe i

trebalo bi da bude svesno tog osećaja. Potom bi trebalo da ga proširi na one koji su mu najbliži: roditelje, članove porodice, sinove, kćeri, braću, sestre i učitelje. To je način da počnemo da širimo i produbljujemo *mettu*. Ima onih koji kažu ovako: „Neka sva bića na istoku budu mirna i srećna”. Neki praktikuju *mettu* samo sa celim svetom kao objektom meditacije, previđajući ljude koji su im najbliži i najdraži. Ali ako nisu u stanju da do kraja razviju *mettu* prema samima sebi i svojim prijateljima, kako mogu očekivati da je prošire na ceo svet? Tu nema logike. Sve to se lako može ispostaviti kao jalov posao, a nekada tek samo kao predstava za okolinu.

### **Univerzalna dimenzija *mette***

Pošto je *metta* po svojoj prirodi univerzalna, kao što je već rečeno, nužno je da imamo blagonaklon osećaj ne samo prema sebi, već isto tako za druge ljude. U suprotnom, *metta* može izgubiti svoju istinsku prirodu i savladaće je njeni nevidljivi neprijatelji: vezivanje i sebičnost. Tada više nema reči o *metti*.

*Metta* po svom karakteru teži postepenom slabljenju granice između nas i naše porodice, prijatelja i stranaca, između nas i našeg neprijatelja. Predubeđenja, pristrasnost i strah jesu manifestacije oponenata *mette*. Oni stvaraju mentalnu barijeru između onih koje volimo i onih koje ne volimo. *Metta* nastoji da umanji i eliminiše takve predrasude i razlikovanja. *Metta* daje univerzalnu dimenziju načinu na koji mislimo i delamo. Sa *mettom* dolaze vrline kao što su privrženost i poštenje. Onaj ko je dovoljno razvio *mettu* jeste izuzetno promišljen, brižan i blag. On je strpljiv i spreman da sasluša tuđe mišljenje.<sup>1</sup> *Metta* nastoji da transformiše karakter osobe, nudeći joj mir i pogled na život koji odiše samopuzdanjem.

Postoje ljudi koji ne osećaju naklonost čak ni prema samima sebi. Oni ne nastoje da sebe popravljaju, a mogu sebe čak i da povrede ili dovedu u opasnost. Zato, oni koji žele da na pravi način preurede

---

<sup>1</sup> *Suvaćo* je jedan od kvaliteta pomenutih u *Metta suttī*

svoj život i izbegnu nesreću, trebalo bi da praktikuju svesnost *mette* barem prema sebi. Posle toga, neophodna im je samo dobra poduka da je prošire i prema drugima.

### **Nevidljivi i vidljivi neprijatelji *mette***

Praktikovanje *mette* može vrlo lako krenuti stranputicom, naročito u odsustvu sabranosti. Dobronamernost kao suština *mette* može se promeniti u vezanost i požudu, a to dvoje deluju kao magnet. Oni su nevidljive prepreke ka *metti* i vrlo je teško boriti se sa njima.

Zlovolja i bes su suprotnost dobronamernosti i prijateljskoj ljubavi. Imaju razornu snagu kako u nama, tako i izvan nas. To su dobro poznati i lako vidljivi neprijatelji *mette*. Sve prepreke ka *metti*, vidljive i nevidljive, jesu one direktne emocionalne reakcije koje dolaze iz nas i zahtevaju sabranost i koncentraciju kako bismo ih detektovali i stavili pod kontrolu.

U stvari, *metta* meditacija nije u stanju da napreduje ako nema sabranosti. Buda je jasno ukazao da je treba učvrstiti kako bismo održali *mettu*. Neophodna nam je svesnost (*sati*), ali zapravo i svih sedam elemenata probuđenja (*bođđhanga*) da bismo razvili *mettu*.

Buda je takođe savetovao svakoga da pomaže svom rođaku ili prijatelju i, ako mu je zaista stalo do njega, da vežba meditaciju sabranosti (*satipatthana*). Praktikovanje *mette* i sabranosti se često podučava zajedno.

### **Ne puko recitovanje reči**

*Metta* meditacija nije puko recitovanje *Metta sutte*, *Govora o prijateljskoj ljubavi*. Radi se o stvaranju i razvijanju svesnosti činjenice da volimo sebe. Ne želimo sebi bilo kakvo zlo. Uz to, radi se o proširivanju ovakvih dobrih misli i na druge. Isto tako, reč je o evoluciji kvaliteta srca koje smo već ranije pominjali. Da bismo to postigli, neophodan je ispravan napor. Pa ipak, bez sabranosti, verovatno nećemo znati gde i kada da ulažemo taj napor. Tako opet dolazimo do sabranosti.

*Metta* meditacija nije ni puko recitovanje delova budističkog kazona. Mnogo je takvih standardnih formula prevedenih direktno sa pālija ili zasnovanih na nekoj dobro poznatoj formuli kao što je: „Neka ja budem srećan”.<sup>1</sup> Nije dovoljno samo memorisati neku formulu ili stih kao da se radi o mantri. Stvari ne funkcionišu na taj način. Neophodna je sabranost i promišljanje o takvim stvarima kao što su sreća i patnja, o osobi koju uzimamo kao objekat meditacije.

### Neposredni rezultat *mette*

Razvijanje *mette* jeste, u stvari, ključ prevladavanja frustracije unutar samoga sebe. Ovo postepeno smirivanje frustracije prva je korist koju žanjemo od redovnog praktikovanja *metta* meditacije.

Kako postajemo veseliji i sa više nade, tada smo i draži drugima. Averzija, iritiranost, nemir i bes će biti uveliko smanjeni kako praksa napreduje. Arogantan stav kojim nipodaštavamo druge će takođe nestati. S druge strane, u nedostatku one aure koju oko nas stvara *metta*, prezir i „baš me briga” stav mogu nadvladati dobru nameru. Svakodnevni život je često tegoban, razočaravajući i komplikovan. Ako je naša praksa *mette* dovoljno uznapredovala, potražićemo jednostavan i miran život ispunjen zadovoljenošću.

Neophodna nam je introspekcija, kako bismo ustanovili posedujemo li ijedan od tih kvaliteta. A za to je, opet, nužno da vežbamo vipassana meditaciju. Ako kroz nju otkrijemo da nam nedostaje neki kvalitet, tada treba da primenimo ispravan napor. Nužno je da promišljamo pojedine reči u okviru *Metta sutte*, *Govora o prijateljskoj ljubavi*, i procenjujemo da li i sami posedujemo te kvalitete. To je još jedan način praktikovanja *mette*.

### *Karuna i mudita*

Od samog početka treba da počnemo da usvajamo saosećanje

<sup>1</sup> U monaškoj zajednici se najčešće koristi pāli formula kao što je *Aham avero homi, avyapaḍḍo homi, anigho homi, sukhi attanam pariharami* itd. Potrebno je da znamo značenje tih reči i koristimo energiju refleksije, promišljanja dok ih recitujemo.

(*karuna*) i radost (*mudita*). U *metta* meditaciji neophodan nam je i objekat meditacije. Prvi objekat nije niko drugi do mi sami. Drugi objekat jesu ljudi koji su nam bliski. Nije bitno koga smo odabrali za objekat meditacije, ali svi objekti se generalno mogu svrstati u dve kategorije: onaj koji pati i onaj koji je srećan. Na primer, odabrao sam majku kao objekat svoje *mette*. Ako ona pati od glavobolje, želim joj da se oslobodi patnje, dakle glavobolje. Da bih imao tu dobru nameru, neophodna je *metta* (prijateljska ljubav) kao osnova. Kako se uživljam u njezinu patnju, tako se rađa saosećanje. Zato što je ona objekat patnje.

Kada je srećna, želim da moja *metta* podrži njezinu sreću. Pošto mi je veoma stalo da ona bude srećna, u meni se javlja radost. Isti objekat, moja majka, rađa u meni i saosećanje i radost. To je zbog činjenice da počinjem praktikovanjem *mette*, koja poseduje dimenziju dovoljno široku da obuhvati i podstakne i saosećanje i radost. Činjenica glavobolje je važna da bi se razvila pažljivost. To je činjenica koja je prisutna u mom umu u ovom trenutku.

Kada je zabrinuta, rekao bih: „Neka se oslobodiš briga i budeš srećna”. Moja želja da se oslobodi brige jeste jedan oblik saosećanja koji izvire iz *mette*, dok ova druga, želja da bude srećna, jeste nužno radosna, takođe čvrsto ukorenjena u *metti*. Dakle, *metta* počinje da razvija *karunu* i *muditu*.

U *metta* meditaciji, ulogu igraju oba osećanja, i saosećanje i radost. Kada gledamo kakva je glad u Sudanu i vidimo ljude i decu kako umiru od gladi, tada posmatramo jedan objekat patnje. Ukoliko je *metta* već postala deo vas, istog trena se u vama razvija *karuna*. Osoba koja praktikuje *metta* meditaciju na objekat patnje razvija saosećanje. Drugim rečima, *metta* se transformiše u saosećanje. Kada čujete da je neka grupa ljudi ugnjetavana, ukoliko je *metta* već razvijena, počnete da razvijate i saosećanje. Naravno, bez sabranosti, ova *metta* može voditi do besa prema ugnjetavaču i možda i reagujete u skladu sa tim. Ovde možete videti važnost sabranosti, koja će pomo-

ći da se umiri bes.

Kada čujemo za nečiji uspeh recimo u školi, osećamo se srećnim. U tom slučaju, osećaj koji se razvija je *mudita*, radostan osećaj. Srećni ste kad vidite da neko postiže uspeh. U ovom svetu, obično je prilično lako osetiti saosećanje, zato što su objekti patnje takvi da nas lako pokrenu. Vrlo su moćni. Posmatrajte samo kako cela zemlja ostane u šoku kada recimo neka poznata osoba nastrada, recimo u saobraćajnoj nesreći. Mnogi, koji je do tada možda i nisu naročito voleli, bivaju obuzeti tugom. Ali je mnogo teže radovati se nečijem ličnom uspehu. To nas nekako ne dodiruje toliko snažno.

### Teško je osetiti se radosnim zbog drugih

Komunizam je nastao kao odgovor na ugnjetavanje radničke klase. Sa budističkog filozofskog stanovišta, ovo ugnjetavanje i siromaštvo vodili su do osećanja *karune*, a ono je opet sa svoje strane vodilo do formiranja sistema koji je trebalo da ukine to ugnjetavanje i eksploataciju. Ideja komunizma je očigledno bila izgrađena na saosećanju. Međutim, ljudi koji su sledili komunizam nisu se osećali srećnim kad bi videli bogate ljude. Oni, a naročito komunistički lideri, nisu u sebi imali osećaj radosti. Da su osećali *muditu*, možda ne bi nacionalizovali ili konfiskovali fabrike koje su stvorene na pošten način i tako bi možda izbegli svojevremeni ekonomski i politički kolaps cele Istočne Evrope. Možda bi se ti lideri i do danas održali na vlasti.

Otuda, kada razvijamo *mettu*, trebalo bi sebe da posmatramo i vidimo sadrži li ona neophodan kvalitet koji je osnova za nastanak saosećanja i radosti.

### Uloga koju ima *sati*

Već smo razmatrali ulogu sabranosti u praktikovanju *mette*. Pa ipak, ponovo bih je ovde pomenuo. Kada vidite objekat patnje, to vas dirne. Kad vidite da nekome ide dobro, to vas usreći. Postanete radosti zbog *mudite*. Emocionalno, to dvoje, saosećanje (*karuna*) i ra-

dost (*mudita*) jesu suprotnosti. Zato, kada se susretnemo sa obe ove emocije u različito vreme, moguće je da nas izbace iz emocionalne ravnoteže. Možda nas privuče *karuna* i postanemo vrlo tužni. Slično ovome, možda nas ponese *mudita* i odvede nas do pohlepe (*lobha*) ili gordosti (*mana*). Zaista vam je potrebno nešto što će uspostaviti balans između te dve dijametralno suprotne emocije. To jeste *sati* (sabranost), koja unosi neophodni balans. Zbog toga je nužno da uz *mettu* praktikujemo i vipassana meditaciju.

Kada smo stigli do te faze, sabranost pomaže da se razvije koncentracija (*samadhi*). Taj korak je ključan, jer bez snažne koncentracije um lako može izgubiti balans. Prosto govoreći, *upekkha*, poslednja komponenta *mette*, ne može se negovati sve dok i koncentracija nije razvijena. Međutim, sama koncentracija, bez *mette*, *karune* i *mudite*, ne dovodi do *upekkhe*. U učenju Abhidhamme, kao i kod elementa zadubljenja (*dhana*), vrlo napredna koncentracija se povezuje sa *upekkhom* i naziva fokusiranošću ili *ekaggata* na pāliju. Fokusiranost kao jedan od aspekata koncentracije pomaže umu da sam sebe drži u balansu.

Kada postoji sabranost, um se održava u ravnoteži. Tako, kad sretnemo osobu koja pati, možemo joj pomoći tako što nas tuga neće ophrvati. U stanju smo da sebe držimo pod kontrolom. Kada isto tako sretnemo srećnu osobu, osetimo se srećnim, ali ne moramo da osetimo pohlepu ili žudnju. Ljudi često osete zavist u takvim okolnostima. Ako smo u stanju da osetimo patnju bez besa i radost bez zavisti, onda je to ono što se naziva *upekkha*, spokojstvo. To je nešto sasvim različito od burmanske ili tajlandske reči *upekkha*, koja označava ignorisanje. Stav ignorisanja ne može biti produkt brižne *mette*. Pāli *upekkha* je, kao što smo već objasnili, u vezi sa *samadhijem* (koncentracijom) i razvija se paralelno sa njim. Osoba kojoj nedostaje *samadhi*, ali koja tvrdi da praktikuje *upekkhu*, verovatno samo pokušava da ignoriše stvari.

Zašto nam je potreban balans? Rečju, zbog međusobne suprot-



stavljenosti dve emocije: *karune* i *mudite*. U fazi učenja, sabranost balansira *karunu* i *muditu*, te tako pomaže da se razvije *upekkha*, dok u refleksivnoj fazi, svesnost uzroka i posledice doprinosi praktikovanju *upekkhe*.

Da ovo još malo objasnimo. Faza učenja tiče se razvoja i potom korišćenja sabranosti/*sati* da bi se odnegovala *upekkha*. Treba reći da je prva stvar koju moramo učiniti radi balansiranja između dve suprotne emocije (tj. *karune* i *mudite*) jeste da koristimo sabranost/*sati* za stvaranje i održavanje balansa. Kako putem „gole pažnje” postajemo svesni neprijatelja i *karune* i *mudite* i kako se njima bavimo na jedan nekonfliktan način, stvara se izvesna vrsta stabilnosti. U naprednijoj fazi, koju ovde nazivam refleksivnom, sabranost je već izgradila izvestan oblik razumevanja. Najrelevantnije razumevanje ovde jeste razumevanje *dukkhe* i njezinih uzroka; ovo se takođe može nazvati mudročću. No ja ga predstavljam kao svesnost uzroka i posledice. Jednostavno, u fazi učenja postajemo emocionalno stabilni tako što se oslanjamo na neprekidno održavanje svesnosti, dok u refleksivnoj fazi postajemo emocionalno bezbedni zahvaljujući razumevanju života kao celine, u kontekstu uzroka i posledice. U tom slučaju svesnost biva ojačana razumevanjem. Zbog ova dva neodvojiva kvaliteta (svesnost koja ne kritikuje i mudrost), probuđeno biće poput arahanta u stanju je da oseti na pravi način bol i radost drugih, a da u isto vreme bude potpuno svesno patnje i uzroka patnje. Obično, kada neprobudeno biće oseti *muditu*, ono za razliku od Bude ne razmišlja nužno i o *dukkhi*. Tako, refleksivna faza svakako predstavlja jedan podmakli napredak na putu. Ovim sam ukratko objasnio šta su to *metta*, *karuna*, *mudita* i *upekkha*.

## Određeni i neodređeni objekti

Kada odabiramo objekat za *metta* meditaciju, postoje dve vrste: određeni i neodređeni. Određeni objekat može biti odabrana osoba, određenog imena i izgleda. Pokušajte da vizualizujete tu osobu kada

usmeravate *mettu* ka njoj i želite joj dobro zdravlje i sreću.

Bez određivanja bilo koje konkretne osobe, ako samo kažemo: „Neka sva bića na istoku ili na čitavom svetu budu zdrava i srećna”, to je neodređen objekat *mette*. Takvo širenje *mette* na jedan neodređen objekat jedino je moguće i efikasno ako ga radi osoba koja je već dostigla i razvila visok stupanj *mette* sa određenim objektom. Inače, ova vežba neće imati efekat.

## Uputstva za *metta* meditaciju (osnovna tehnika)

### *Identifikovanje negativnih i pozitivnih stanja*

Molim vas da se sada setite dva negativna stanja u kojima ne želite da se nalazite i dva pozitivna koja biste želeli. Drugim rečima, pomislite na poželjne i nepoželjne stvari u svom životu. Poćecemo vežbanje odatle. Daću vam primer. Ja imam ćir na želucu, zbog kojem se budim u sred noći zbog bola. Otuda patim od nedovoljne ispavanosti. Nekada kad me nezaređeni sledbenici pozovu kući na rućak, hrana koju ponude je mnogo zaćinjena. Tako na kraju jedem samo pirinać i jogurt. Dakle, ja se srećem sa takvim poteškoćama. Vremenom sam naućio da odrđavam svesnost u odnosu na te poteškoće i sa osećajem *mette* prema sebi, moja prva želja je da se oslobodim ćira na želucu. Druga moja želja je da budem pošteđen lošeg društva, da budem što dalje od takvih ljudi i da ih ne srećem. Jednostavno ću meditirati: „Neka budem pošteđen lošeg društva”. Što se tiće negativnih situacija, to su dve najoćiglednije želje za mene. Dve pozitivne su da budem u prilici da meditiram i ućim. To su za mene u ovom trenutku dve najvaćnije stvari, dve kljućne stvari. I njih ću ukljućiti u praktikovanje *mette*.

### *Prvi korak*

Prvo odabiram sebe kao objekat meditacije. Kaćem u sebi: „Neka se oslobodim ćira na želucu. Neka bude pošteđen lošeg društva.

Neka budem u stanju da meditiram više i uspješnije i neka napredujem u svom istraživačkom radu". Ovo ponavljam dva do pet puta.

### *Drugi korak*

Zatim, usmeravam um ka drugoj osobi, na primer, svojoj majci. Vizualizujem je i možda poželim sledeće: „Neka ti budeš oslobođena čira na želucu. Neka ti budeš pošteđena lošeg društva. Neka ti budeš u stanju da uspješnije meditiraš, neka napreduješ u svom proučavanju Dhamme”.

U stvari, trebalo bi da odaberem neku stvar koja je relevantna za nju. Mogu reći neka ona bude zdrava i srećna, neka bude oslobođena straha i briga. Dobro zdravlje i sreća su nešto pozitivno. Želim da u njima uživa. Strahovi i brige su nešto neželjeno. Ne želim da ih ona ima. Treba da odaberemo dve negativne i dve pozitivne stvari, te da potom negujemo *mettu* prvo za sebe, a potom za neku određenu osobu.

Ovakvim vežbanjem razvijamo *sati* (sabranost) u odnosu na naš osećaj dobrobiti, svoju želju da se oslobodimo nevolja i patnje, što onda vodi ka razvijanju *mette* za nas same. Sa te tačke možemo proširiti istu tu *mettu* prvo na svoje roditelje, ako su još uvek živi, zatim na ostale članove porodice i potom bliske prijatelje. Usmeravamo svoju metu ka svakom od njih, pojedinačno.

### *Treći korak*

Zatim treba da odaberemo neutralnu osobu. Ona može biti neko sa posla ili neko koga srećete svakodnevno. Poznata vam je, ali prema njoj niste još uvek formirali bilo kakvu vrstu naklonosti ili odbojnosti. Ta osoba je za vas potpuno neutralna i prema njoj usmeravamo *mettu* baš kao što smo to činili i u prethodnim slučajevima.

### *Ljudi koji još uvek nisu objekti meditacije*

Za sada treba da zaboravimo na ljude sa kojima smo u konfliktu ili

smo sa njima imali neke nesporazume. Tek kada budemo odmakli sa svojom *metta* meditacijom, tek tada treba i njih da uključimo. Neki kažu da su jednostavno stisli zube i negovali *mettu* prema ljudima sa kojima su se posvađali. Ne mogu da zamislim kakva vrsta *mette* je bila usmeravana prema njima. To prosto nije moguće. Prvo treba da eliminišete granicu između vaših poznanika i neutralne osobe, pre nego ste u stanju da na pravi način negujete *mettu* prema svom neprijatelju. Takođe, ne počinjemo sa osobom suprotnog pola, jer to može da izazove požudu. Niti počinjemo sa osobama koje su preminule, jer to može u nama da uskomeša tugu.

## Deo 3

### KAKO SE NOSITI SA BOLOM

Kod sedeće meditacije, posle izvesnog vremena, obično se pojave bol i peckanje. Ostale senzacije su svrab, ukočenost, napetost i osećaj lakoće ili težine u nekim delovima tela. Svaki od ovih osećaja (*vedana*) smatra se objektom meditacije. Burmanska i tajlandska reč *vedana* je izvedena iz pāli reči *vedana*, koja označava sve različite tipove senzacija, i prijatnih i neprijatnih, kao i one neutralne. Međutim, burmanska reč *wedana* i tajlandska reč *wethana* ne obuhvata sve vrste senzacija. Umesto toga, ona znači samo loše osećaje ili bol, svrab, utrnulost. Ponekad ona označava i mentalni bol. Dakle, važno je da razumemo originalnu definiciju *vedane* kakva je u *suttama*. Danas, raspravljaćemo kako da se prema njima postavimo.

#### *Vedana*

Boj je jedna vrsta *vedane*, osećaja ili senzacije. Međutim, postoje različite vrste osećaja; prijatni, neprijatni i neutralni. Bol znači neprijatan osećaj. Osećaj, *vedana*, postoji kao deo jednog procesa u neprekidnom sledu psihofizičkih fenomena. Može nastati iz kontakta kroz oči, uši, nos, jezik, telo i um, pod uslovom da postoji odgovarajući objekat čula. Jednostavno govoreći, osećate kroz šest kanala: gledanje, slušanje, mirisanje, kušanje, dodirivanje i mišljenje. *Vedana*, bilo da je u pitanju prijatna, neprijatan ili neutralna, jeste iskustvo koje vas čini svesnim nečega. Psihološki govoreći, ona je deo kognitivnog procesa. Ona je više nego stanje nekog čula.

Ne počinjemo meditiranje na prijatan i neutralni osećaj, jer u većini slučajeva oni nisu tako jasni kao bol. Ne počinjemo manje jasnim objektom. U poređenju sa bolom, prijatan osećaj je manje upečatljiv, a za početnika je najteže da uoči neutralan osećaj. Zbog

toga govorimo o bolu, sa kojim se suočavamo tokom skoro svakog meditativnog sedenja. Upravo zato govorimo o onom bolu sa kojim se srećemo meditirajući. To kako se bavimo tenzijom, utrnulošću i drugim neprijatnim osećajima, čak i onim neutralnim, objasniceemo u ovom poglavlju.

Kada se pojavi, bol ima vrlo važnu poruku za nas. Ako smo primili i razumeli namenjenu poruku kakva zaista jeste, možemo da postanemo mudriji. U suprotnom, obično postanemo nestrpljivi i pokušavamo da taj bol odmah odbacimo. Nemamo dovoljno hrabrosti da ga posmatramo, a još manje da istražujemo njegovu prirodu.

### **Poistovećivanje sa bolom**

Bilo da se radi o fizičkom ili mentalnom bolu, on uvek uma neki uzrok. Sve što se događa deo je jednog procesa. Kada sedimo, bol možemo osetiti u nogama, leđima, ramenima i vratu. Kada se javi, obično se identifikujemo sa tim bolom. Iz navike, počnemo da razmišljamo ili pre da sebe kritikujemo: kažemo „boli me”, umesto „postoji bol”. Pošto što smo navikli da reagujemo na takav način, takvo stanovište smatramo savršeno normalnim i opravdanim. No, prvi iskaz „boli me” jeste subjektivan i proizvod je zamućenog i iskrivljenog gledanja. Drugi iskaz „postoji bol” odražava stvari objektivnije. Mnogo je tačnije reći da „postoji bol”. Jer ne postoji sopstvo, sa kojim bi se mogao poistovetiti taj bol. U tvrdnjama kao što su „u bolovima sam, boli me rame, boli me glava” mi već personalizujemo taj bol.

Prošlog novembra bila je konferencija „Kako se nositi sa bolom” u bolnici za najteže bolesnike u Londonu. Pozvali su me da održim kratko izlaganje. U njemu sam ustvrdio da se bol pojačava kada sebe poistovetimo sa njim. Prisutni nisu mogli da razumeju takvo gledište. Neko od njih je rekao da bol jeste lično iskustvo. „Kada ja osetim bol”, rekao je, „vi ga ne osetite. On je ličan.” Sa iskustvene tačke, on jeste ličan. Imam problem sa želucem i osećam bol. Vi ga ne osećate. I u tom smislu on jeste moja lična stvar.

Međutim, bol osećaju sva živa bića. Otuda nema mnogo smisla personalizovati ga. Na isti način, ljudska prava pripadaju svima i ne možemo ih identifikovati tako da pripadaju samo određenoj osobi ili grupi. Gledajući život u celini, postoji li neko sopstvo sa kojim bi se on mogao identifikovati? Identitet je nešto što je stvoreno u umu kroz percepciju. To je način na koji mi opažamo sebe i stvari oko nas. Ta percepcija se i sama menja i otuda je kontradiktorna u odnosu na pojam trajnog sopstva. Da bismo sebe odvojili od bola, potrebno je istraživati i razumeti tu činjenicu nepostojanja trajnog sopstva.

### Pet sastojaka

Buda je čitav život analizirao kroz dva fenomena, fizički i mentalni. Samo ta dva: fizičko stanje koje nema sposobnost da oseća ili doživljava nešto i mentalno stanje koje je ima. Kada sebe analizirate od vrha glave do stopala, to su jedina dva stanja koja postoje. Ona se mogu dalje podeliti na pet sastojaka, pri čemu se mentalni fenomeni deli na četiri: osećaj, opažaj, svest i drugi mentalni sastojci (njih oko pedeset). Osoba koja je na konvencionalnom nivou dr Leo Kyaw Thinn ima istih pet atributa kao i osoba znana kao poštovani Khammai Dhammasami. Ova sličnost postaće jasnija kada sutra budemo razmatrali tehniku meditacije o impersonalnosti tela.

To znači da osećaj nastaje na osnovu izvesnih uzroka i kada ti uzroci nestanu nestaje i taj osećaj. Bol se javlja zato što sedimo dugo ili stojimo dugo ili zato što je cirkulacija delimično blokirana. On dolazi u paketu. Zato kažemo *khandha*, što označava sastojak koji ukazuje da su stvari povezane. Iz tog paketa vi biste možda želeli da uklonite bol,; želeli biste da možete da birate, da ostavite samo prijatne stvari. To je protiv prirode stvari. Postoje različite vrste bola izazvane raznim uzrocima kao što su prekomeran rad, mentalni pritisak, povreda ili čak *kamma*. Buda je u Udani rekao da prolazeći svesno kroz bol, uz pomoć meditacije sabranosti, uklanja određenu količinu loše *kamme*.

## **Razvijanje sopstva i ega**

Mi stvaramo „sopstvo” od tih pet sastojaka. Stvaramo iluziju stvarnosti. A osećaj je samo osećaj, on nije „ja”, niti je moje, baš kao što je poštovani Dhammasami tek ime, koje je dato prema konvenciji. Kada sam bio dečak, zvali su me Sai Kham Mai. Sada je to ime nestalo. Ako dobijem novo ime, tada će i sadašnje ime poštovani Dhammasami nestati. Ako ta imena postoje u stvarnosti, zašto bi nestala? Kako se identifikacija sa poštovanim Dhammasamijem razvija, tako se razvija i ego – ja, mene, moje. Stvaramo „sopstvo”, jedan identitet sačinjen od pet sastojaka. Ono što postoji jesu tih pet sastojaka, ono što ne postoji je „ja”. To „ja” je tek konvencionalni naziv za tih pet agregata.

Nažalost, te konvencije nas uslovljavaju. Zato kad god se javi bol, umesto da prihvatimo taj osećaj kao bol, identifikujemo se sa njim. Tako se bol umnožava na osnovu ega. Kada osetimo svrab na licu, naša spontana reakcija jeste iritiranost. Ta nas iritiranost čini uznemirenim.

Ako svoj um vežbamo koristeći vipassana meditaciju, možemo naučiti da posmatramo taj svrab kao samo jedan osećaj svraba, ne personalizujući ga: „Svrbi me”. Kada smo sebe jednom istrenirali na taj način, onaj svrab postaje podnošljiv; bol takođe postaje podnošljiv. Pošto smo jedno vreme praktikovali meditaciju, intenzitet bola će možda spontano da se smanji. Ili ako ostane isti i mi ga prihvatimo takvog kakav jeste, umesto da ga prisvojimo, bol se ne pogoršava – ostaje takav kakav jeste. Ne umnožavamo ga.

## **Produžavanje bola**

Na pāliju, uvećavanje bola se naziva *papañca*, što doslovno znači produžavanje patnje. Kada tih pet sastojaka ili fenomena vidite kao „sopstvo” (*ditthi* – pogrešno gledište), postajete vezani za njih (*tanha* – vezanost). Takav pogrešan stav i vezanost utiču na produžavanje patnje, koja je u ovom slučaju bol.



U savremenoj psihologiji, termin „narcizam” bi bio ekvivalentan budističkom pojmu *papañca* (*prapañca* na sanskritu), odnosno faktorima koji produžavaju stanje kao što su vezanost (*tanha*), gordost (*mana*) i pogrešno gledište (*ditthi*). Oni su u fokusu druge Budine propovedi. Uz ta tri faktora produžavanja, umesto da pet sastojaka bića vidimo objektivno, kakvi jesu, bez stvaranja „sopstva”, te sastojke vidimo kao jedan identitet. Razvili smo pogrešnu percepciju. To je pogrešan pristup problemu kao što je odnos prema bolu u životu.

Uzmite na primer kosu na svojoj glavi. Kad je na vašoj glavi, volite je, brinete o njoj. Čim je odsečete i ona padne na pod, više se ne identifikujete sa njom kao sa svojom kosom. Nije vas više briga šta će se sa njom dogoditi. U sekundi se vaša percepcija promenila. Kosa je postala objekat. Iako se priroda same kose nije promenila. Promenila se jedino vaša percepcija onoga što ste nazivali moja kosa. Dakle, pogrešna percepcija je jedan od razloga uvećavanja patnje koju doživljavamo. Buda i arahanti bol koji doživljavaju smatraju tek objektom, gledaju na njega na objektivnan način. Otuda, iako postoji fizički bol, nema i mentalnog bola povezanog sa njim. Mentalni bol je nešto što osetimo kada se javi fizički bol. Nije onda ni čudo da je bol toliko snažan. Povrh fizičkog bola dodajemo i mentalni; tako dupliramo ili tripliramo bol. Kada se slučajno spotaknemo o nešto i udarimo stopalo, kažemo: „Oh jadno moje stopalo kako boli”. Umesto da obratimo pažnju na bol, usmerimo je na stopalo. Otuda, bol istog trenutka naraste. Dobili smo tako bonus, kao kad u radnji platimo jedan artikal, a dobijemo još jedan, nekad i više, besplatno.

Zato je izuzetno važno imati pravi stav. Kada meditiramo, bol treba samo da registrujemo kao bol. Samo recite u sebi: „Bol, bol, bol” – a ne: „Ja imam bolove”. Koristiti frazu „Ja imam bolove” znači slediti naš lažno formiran identitet. Tada se sa bolom nosimo na pogrešan način.

Vezanost za lažni identitet koji nazivamo „ja” jeste žudnja (*tanha*). Ona takođe proširuje i produbljuje bol. Čim sebe poistovetimo sa

tim „ja”, razvijamo gordost (*mana*). Ponosni smo na identitet koji smo upravo nepromišljeno stvorili. I onda nas zaista povredi šta god da neko kaže nešto loše o nama. Smatramo da to vređa naš ponos, ponos rođen iz pogrešne percepcije. Ne uspevamo da vidimo bilo šta objektivno u onome što je rečeno o nama. *Tanha* i *mana* umanjuju našu moć rasuđivanja. Pomažu da se produži svaka vrsta patnje.

Kada meditiramo, pokušavamo neku stvar da posmatramo kao objekat. Naravno, to se neće dogoditi odmah čim sednemo. Još uvek ćemo na nju gledati onako kako smo uslovljeni. Međutim, trudimo se da stvari vidimo onakvima kakve jesu. Tugu vidimo kao tugu, odbojnost kao odbojnost, iritiranost kao iritiranost, svrab kao svrab, kosu kao kosu. Sve dok kosu na svojoj glavi vidimo drugačije nego kada je odsečena i leži na podu ili bačena u kantu za đubre, percepcija je subjektivna i manipulativna, a ne objektivna. Ulažemo napor da se oslobodimo takvih percepcija, koje nas zavode na pogrešan put sve vreme. Da bi nam to uspelo, prvo moramo da samu pogrešnu percepciju vidimo kakva jeste. Videti stvari kakve jesu je krajnji cilj meditacije.

### **Pravi stav prema bolu**

Bol je ono što nas sve povezuje. On ne pravi razliku prema boji kože, nacionalnosti, polu, društvenom statusu ili stepenu obrazovanja. On nikoga ne štedi. Bol zaista postoji. On ne menja svoju prirodu prolaznosti. On jeste patnja. Tako je Buda podučavao. To je istina o patnji. Bol je deo života. Uz pomoć vipassana meditacije, ono što treba da uradimo jeste da ne bežimo od bola, već da se sa njim suočimo; da ga ne ignorišemo, već da ga registrujemo i prihvatimo.

Život nije nikada daleko od bola. Život započinjemo bolom. Čim smo izašli iz majčine materice zaplačemo, jer je za osetljivu kožu novorođenčeta čak i dodir babice bolan. Ona se trudi da bude što nežnija, ali to nikada nije dovoljno dobro za bebu koja se prvi put suočava sa spoljašnjim svetom. Ne možemo mnogo učiniti do da pustimo

dete da se prilagodi situaciji. Mora da raste kako bi moglo da živi sa tim bolom. Već posle nekoliko sati privikne se na bol i više zbog toga ne plače. I mi sami moramo sada da rastemo, kako bismo se suočili sa većim bolom, čak i onim mentalnim.

Moramo pronaći način kako da budemo u harmoniji sa nekom vrstom bola, način kako da ga prihvatimo i učimo od njega. To ne znači da treba ćutke da živimo sa svakom vrstom bola. Savršeno je u redu uzeti sredstvo protiv bolova kako bismo umanjili neuobičajen bol. Pa ipak, onaj bol koji je u najvećoj meri sastojak svakodnevnog života moramo tolerisati, posmatrati i učiti od njega.

Jedan trenutak bola može vas načiniti jednom od najmudrijih osoba na svetu, ako samo postoji dovoljno strpljenja i sabranosti da učite direktno od njega. Bilo da meditirate ili ne, ako sedite više od jednog sata, osetićete neki oblik bola. Naše telo je u stanju da proizvede bol i, potencijalno, može ostati u takvom stanju sve vreme. Zato je toliko važno ne smatrati bol smetnjom, već objektom meditacije. Vipassana meditacija je jedna sveobuhvatna tehnika, koja ne isključuje bilo šta, pa ni bol, kao svoj objekat.

### Razvijanje strpljenja kroz bol

Rad sa bolom će nam pomoći da razvijemo strpljenje, još jedan vitalni kvalitet uma. Unutar vremena odvojenog za meditaciju, pripremite svoj um da se suoči sa i uči od bola. Ne menjajte položaj suviše često, jer time propuštate izvanrednu priliku da naučite nešto od bola. Veliki pāli komentator poštovani Buddhaghosa u svom čuvenom delu *Visuddhimagga, Put pročišćenja*, rekao je da bol prikrivamo promenom položaja. Budite rešeni da naučite sve reakcije na bol, kao što su odbojnost, nestrpljivost, frustracija, bes, nemir, razočarenje i konfuzija. Samo kroz rad sa nestrpljenjem i njegovim razumevanjem možemo razviti strpljenje. Strpljivost i nestrpljivost su dva mentalna stanja koja isključuju jedno drugo. Sabranost pažnje na nestrpljivost vodi nas do znanja o nestrpljivosti. I tim znanjem je

možemo iskoreniti. Nestrpljivost nije nešto što možete baciti u kantu za đubre onda kad vam se ne dopada. Nju treba prepoznati i razumeti, pre nego što je na efikasan način uklonimo.

Intenzivan bol na jednom od stupnjeva ovog procesa ukazuje da kontemplacija dobro napreduje. Možemo osetiti oštar bol, kao da nam nožem probadaju deo tela. Čim prestanemo da kontempliramo, takve senzacije mogu nestati i ponovo se pojaviti kada nastavimo. U tim trenucima naročito je preporučljivo vežbati pod budnim okom iskusnog učitelja, tako da svaku fazu prodiskutujemo i jasno razumemo. Takve senzacije i inače postoje u telu, ali su zamagljene kada kontemplacija nije dovoljno razvijena da bi ih uočila. Nikada se nemojte obeshrabriti suočeni sa takvim neprijatnim osećajima. Odvažno i sa odlučnošću nastavite dalje, sve dok ih ne prevladate.

Kada su snažne reakcije prevladane kroz stalno razvijanje sabranosti, pojaviće se manje uočljive senzacije kao što su prijetnost (*pīti*), sreća (*sukha*) i neutralan osećaj (*upekkha*). Njih doživljavamo samo na tački kada je um u dobroj meri oslobođen čulnog kontakta (*samisa*). Neki će na ovom stupnju reći da su prevazišli bol (*vedana*). Snažnog bola možda i nema, ali neka vrsta senzacije je uvek tu. Neko se oseti spokojnim, zato što bol više nije toliko jak. Sada može da sedi dugo, a da ga ne muče bolovi. Ali i ti prijatni osećaji treba da budu pod budnim okom sabranosti, kako bismo razumeli njihovu pravu prirodu.

### **Razumevanje tek treba da dođe**

Sve senzacije, prijatne, neprijatne i neutralne, treba tretirati podjednako, bez ikakvih kvalifikacija. Ne kvalifikovati senzacije je jedan od stubova vipassana meditacije. Razumljivo je da želimo da doživljavamo prijatne ili barem one neutralne, ali ne i neprijatne. Ovo navikom uslovljeno očekivanje sprečava um da posmatra i istražuje neprijatne senzacije kao što su bol ili napetost. Na taj način usmeravan je da bude subjektivan i krut, a ne slobodan i prilagodljiv.

Nismo razumeli senzacije dok ne počnemo sve da ih sve tretiramo na isti način i na njih gledamo samo kao na još jedan objekat pažnje. Razumevanje senzacije treba doći iz neposrednog znanja o načinu na koji ona nastaje. Ako ga nemamo, nismo shvatili pravu prirodu senzacije, nismo u stanju da održavamo osećaj radosti. Takođe nismo u stanju da sprečimo ponovno javljanje neprijatnog osećaja. Ovo se događa jednostavno zato što nismo ovladali senzacijom. Da bi nam to pošlo za rukom, nužno je da senzaciju registrujemo putem gole pažnje, baš kao što naučnici sakupljaju informacije kako bi razumeli materiju, bez bilo kakvih unapred izvedenih zaključaka o krajnjem rezultatu.

Možda smo već pročitali u Kanonu da su senzacije prolazne. Međutim, ne smemo krenuti da radimo sa bolom koji nastaje u ovom trenutku, usmeravajući um u tom pravcu. Ne smemo pretpostavljati krajnji ishod pre nego što smo ga sami videli. Svaki unapred doneti zaključak, čak i ako je tačan, može nas sprečiti da vidimo celu sliku. On ne pomaže umu da postane prilagodljiv.

### **Bol u prvoj plemenitoj istini**

”Monasi, plemenitu istinu o patnji, u ovom slučaju bolu, treba u potpunosti prepoznati, prihvatiti i razumeti. Kada sam je uvideo, prepoznao, potpuno prihvatio i razumeo, u meni se javila vizija, javilo znanje, mudrost i uvid, javila se svetlost u vezi sa stvarima za koje se do tada nije čulo.” Ovako je govorio Buda u svojoj prvoj propovedi.

Potpuno je prihvatio bol takav kakav jeste i postao siguran da je to jedna krajnja istina, bez ikakvog tvorca koji bi iza nje stajao. Bol sam prolaza svoj put i niko nam ga ne dosuđuje. Ovo je učenje o *anatta*. Ne možemo narediti bolu da ne bude bol. Bol je bol i ništa više. Priroda bola jeste mučna, bolna i neprijatna. On jeste patnja. Buda ga je video kakav on jeste. Nije više na njega reagovao kad bi se sa njim suočio.

Naše iskustvo života, u ovom slučaju bola, u budizmu se podučava kao prva plemenita istina. Ne možemo pobeći od te istine. Nemoguće je umaći joj. Način da je prevaziđemo jeste biti je svestan, prepoznati je i razumeti. Kad smo je jednom razumeli i u stanju smo da je prihvatimo, čini se kao da bol postaje slabiji. Tada smo u stanju da se bolje nosimo sa njim. Na ovom stupnju, bol je postao samo još jedan od mnogih prikladnih objekata meditacije. Snažan bol će držati golu pažnju, ali više neće biti neizdrživ. Budistički način odnosa prema bolu nije da bežimo od njega, već da se sa njim suočimo. Naravno, fizički, ako ste u bolovima, Buda nije imao ništa protiv da uzmete sredstvo protiv bolova, kao što je to već rečeno ranije. No, Buda je pokušavao da vam pomogne tako što će vas sprečiti da zbog bola koji već osećate stvarate još više bola.

### **Rad sa bolom tokom meditacije**

A sada da razmotrimo šta da radimo sa bolom koji se pojavi dok meditiramo.

Kada radimo sa bolom, potrebno je da pre svega postoje barem dva objekta meditacije. Ako imate samo jedan (recimo bol), tada bol lako može osvojiti vaš um i posledica će biti da ste postali vrlo uznemirena osoba, frustrirana osoba itd. Da biste bol posmatrali stabilnim umom, nužna su vam dva objekta. Udah i izdah smo odabrali kao primarni objekat. Kad se bol javi (takođe i u slučaju utrnulosti nogu, svraba i zategnutosti), treba da ga posmatrate, registrujete otprilike tri-četiri puta i potom ga ostavite tu gde jeste. Trebalo bi po mogućstvu da se vratite primarnom objektu, udahu i izdahu.

Tokom tog perioda bol se može smanjiti ili pojačati. Ako se pojača, vratite se bolu i ponovo ga posmatrate – „bol... bol... bol” – tri ili četiri puta. Ostavite ga i vratite se opet na disanje. Biti u stanju da ovako na objektivnan način posmatramo bol, kao da recimo gledamo film, jeste fantastično. Divno! Ne moram da vam govorim kako dobro ili koliko srećni treba da se osećate kada niste pogođeni bolom.

Ali zamislite kako je dobro biti u stanju da podnesemo bol, radimo sa njim, te održimo stabilnost, mir i razboritost u vreme kada se bol pojavi. Kako bi bilo dobro biti u stanju da posmatramo bol na takav način!

Ako bol nastavi da jača, morate mu se vratiti po treći put i ovaj put ostanite sa njim duže. Ne vraćajte se odmah; ostanite sa bolom i posmatrajte ga, fokusirajte pažnju na tačku na kojoj se bol javio. Na to se bol može smanjiti ili pojačati, pošto niste u stanju da ga kontrolišete. Ako se smanjuje, jednostavno se vratite na svoj primarni objekat. U slučaju da se pojačava, ostanite sa njim, posmatrajte ga ulažući napor. Kada postane neizdrživ, možete promeniti položaj kako biste se oslobodili bola. Ali vodite računa da to uradite tek onda kad je to neophodno, a ne zbog otpora prema bolu.

Ako bismo bili u stanju da naređujemo bolu da prestane ili se pojačava, tada bi učenje o *anatta* (nepostojanju sopstva) sigurno bilo pogrešno. U svojoj drugoj propovedi Buda je rekao: „Ne možete menjati prirodu bola. Ne možete menjati prirodu sreće i nesreće.” To su prirodne pojave i one operišu jedino prema sopstvenoj prirodi, a ne prema nečijim željama. Ta činjenica se naziva *anatta*. Dakle, probajte da radite na bolu i gledate u bol. Priroda tog bola je poput prirode bilo koje druge stvari. Kada gledamo u bol, to nam daje uvid i razumevanje. Smatrajte bol objektom meditacije. Budite rešeni da ga posmatrate i istražujete.

### Pitanja i odgovori

**P:** Tokom meditacije, na kojem stupnju počnete da delujete ako bol postane neizdrživ?

**O:** Ako se posle trećeg kruga posmatranja bola i vraćanja na disanje bol pojačava i postaje neizdržljiv, tada možete promeniti položaj. Ali pre nego što to uradite, treba da registrujete svoju nameru: „Namera... namera... namera” i potom pomerite deo tela. Takođe posmatrate taj pokret u svakoj fazi: „Pokret... pokret... pokret... dizanje...”

dizanje... dizanje... spuštanje... spuštanje... spuštanje... dodir... dodir... dodir itd.” Ako se na kraju javi osećaj olakšanja, molim vas da i njega uočite. Zatim se lagano vratite na disanje. Izvan meditacije, možete posmatrati bol tako što ćete ga osvestiti, a da taj bol ne poistovećujete sa sobom. Zatim možete uraditi ono što je neophodno da sebe oslobodite tog bola.

**P:** Mogu li dve misli postojati u isto vreme?

**O:** Kada je vaša koncentracija (*samadhi*) još uvek slaba, može vam se činiti kao da dve misli ili dva osećaja postoje u isto vreme. Ali to nije tačno.

**P:** Da li je to zbog toga što, ako bi naša koncentracija bila jaka, naš um bi bio potpuno uronjen samo u jedan objekat?

**O:** U meditaciji postoje tri stupnja – faza učenja, faza kontrole i faza oslobađanja. Prvo, moramo naučiti kako je to proći kroz bol i naučiti da ga prihvatimo. Učite kako da prihvatate, umesto da odbacujete. Zatim, kada se otvorite za bol, možete početi da ga kontrolišete. To što ste upravo rekli tiče se kontrole. Prebacujete um na nešto drugo.

Kada je starešina Dhammaratana manastira u Taunggyi, Šan provincija, Burma, trebalo da operiše herniju, odbio je da mu daju anesteziiju. Hirurzi se nisu usuđivali da ga operišu bez anestezije. Zato su konsultovali direktora odeljenja za zdravlje u Rangunu šta da urade. On je poznao starešinu. Zato je rekao hirurzima da ako pacijent potpiše izjavu, mogu da ga operišu bez anestezije. I tako je u analima bolnice Sao Sam Toon u Taunggyiju ostalo zapisano da je starešina Dhammaratana manastira operisan bez anestezije. Moguće je kontrolisati bol uz pomoć nekog drugog objekta. Neki ljudi ga kontrolišu uz pomoć muzike. U vipassani, radije posmatramo bol, čak i ako um uroni u njega kao jedini objekat meditacije. Korišćenje moći koncentracije i okretanje uma dalje od bola će vam doneti veliko olakšanje, ali to ne donosi i razumevanje bola. Vipassana meditacija koristi bol kao instrument u postizanju slobode od patnje.



Zapamtite, od trenutka kad se rodimo, do momenta smrti, bol će biti uz nas. Pitanje je „kada će se pojaviti” i „hoćemo li biti u stanju da ga kontrolišemo”. Bol je nerazdvojni deo našeg života. Neki meditantima imaju pogrešnu percepciju. Pokušavaju da meditiraju na bol kako bi ga se otarasili. Pretpostavka da će nas meditacija obavezno osloboditi bola jeste pogrešna. Cilj ili razlog meditacije nije da se rešimo bola. Bol jeste Dhamma. On vas poziva da dođete i vidite svojim očima kako izgleda. Dođi i vidi (*ehi passiko*) jeste priroda Dhamme.

**P:** Treba li da tragamo za istinom o patnji, *dukkha saćca*, dok meditiramo?

**O:** Pokušavamo da razumemo istinu. Nema potrebe da za njom tragamo. Svaki objekat meditacije pripada istini o patnji. Ono što jeste potrebno je da je vidimo. Ona je već tu. Kao što sam ranije objasnio, što se tiče prakse, sabranost (*sati*) i jasno razumevanje (*sampadañña*) jesu cilj. Kada smo sabrane pažnje na bol, to nas vodi do razumevanja. Sem toga, biti svestan njegovih uzroka vodi do prestanka bola. Dakle, počinjete da bolje razumete bol. Razumećete ga kao *dukkha saćca*, istinu o patnji. Jednostavno posmatramo bol i prihvatamo ga bez ikakvih kvalifikacija ili spekulacija. Registrujemo ga, gledamo, posmatramo i potom istražujemo. Ne filozofiramo šta je to bol, već ga radije neposredno doživljavamo, kako bismo stekli direktno znanje o bolu.

## Deo 4

### UPUTSTVA ZA HODAJUĆU MEDITACIJU

Vipassana meditacija može se praktikovati u različitim položajima: stojećem, sedećem, hodajućem, ležećem itd. Može se praktikovati bilo kada. Najčešći položaji su sedenje i hodanje. Ljudi obično počnu sa sedećim položajem i onda ga kasnije kombinuju sa hodanjem.

Za razliku od sedenja, kod hodajuće meditacije oči držite otvorene. Čitava ta situacija je bliža onome što radimo u svakodnevnom životu. Ako ovladate hodajućom meditacijom, biće vam lakše da je primenite i tokom ostatka dana i tako poboljšate svoju opštu sabranost u svakodnevnim aktivnostima.

Slično kao što smo za primarni objekat odabrali udah i izdah, tako su kod hodanja primarni objekat pokreti stopala, njihovo podizanje i spuštanje. Kontempliranje dizanje dok podižemo stopalo sa tla i spuštanje dok ga spuštamo. Međutim, ne gledamo u stope. Gledamo pod uglom od 40 stepeni ili tri metra ispred sebe. Ovo nas pošteđuje obaveze da načinimo bilo kakav vizuelni kontakt sa drugim ljudima. Ako gledamo tačno ispred sebe, može nam se zavrtneti u glavi i nećemo biti u stanju da razvijemo koncentraciju (*samadhi*). Ako gledamo suviše daleko pred sobom, nećemo biti u stanju da razvijemo kontemplaciju, jer ćemo naići na mnogo stvari koje nam odvlače pažnju.

Šake mogu biti sastavljene s prednje ili zadnje strane tela ili prekrštene na grudima. Nemojte njima mahati sa strane dok hodate.

Hodajte polako, znatno sporije nego što vam je uobičajena brzina, registrujući podizanje, spuštanje, podizanje, spuštanje, sve dok ne stignete na kraj staze. Sada se zaustavite, registrujući u sebi „zaustavljanje... zaustavljanje”. Okrenite se: „Okret... okret... okret”. Zaustavite se za kratko, kako biste registrovali: „Stajanje... stajanje... stajanje”.

Zatim ponovo krenite da hodate, registrujući ponovo svako podizanje i spuštanje stopala. U početku, rastojanje dve tačke između kojih hodate ne treba da bude manje od deset koraka, niti veće od trideset. Preporučuje se da, ako je moguće, pravite između 20 i 30 koraka u jednom smeru. Ako je staza prekratka, um će vam lako odlutati i možda ćete se osetiti frustriranim. Ako je predugačka, imaćete problem da razvijete koncentraciju.

Pošto ste ovako hodali tamo-amo pet ili šest krugova, možete dok hodate dodati drugi primarni objekat – dizanje, guranje, spuštanje. Zatim, kad hoćete da se okrenute, uočavate nameru da se okrenete: „Namera... namera... namera”. Samo okretanje i zaustavljanje treba da budu registrovani na način koji sam već opisao. Međutim, ovog puta pre nego što podignete stopalo, uočite nameru da to učinite tako što ćete u sebi reći: „Namera... namera... namera” – i potom nastavite sa dizanjem, guranjem i spuštanjem. Drugim rečima, na ovom stupnju, uz „dizanje, guranje, spuštanje”, trebalo bi da dodate „namera da se okrenem” i „namera da podignem stopalo”. Te dve namere su mentalni objekti, dok su „dizanje, guranje, spuštanje” fizički objekti.

Ako tokom hodanja začujete neki zvuk koji je postao toliko dominantan, zaustavite se i registrujte: „Zvuk... zvuk... zvuk” tri ili četiri puta. Slično tome, ukoliko se pojavi utrnulost ili bol i postanu dominantni, zaustavite se na kratko i registrujte i to tri ili četiri puta. Ako se misao javi u umu i postane dominantna, zaustavite se u hodu na kratko i uočite: „Misao... misao... misao” i potom nastavite hodanje. Brzinu podesite prema sebi. Kroz praksu ćete pronaći brzinu koja vam najviše odgovara, baš kao što to se trudite da pronađete sa sebe najbolji položaj tela za sedeću meditaciju. Načini na koji posmatramo osećaje i misli je skoro isti kao i kod sedeće meditacije. Međutim, ne kontempliramo ono što vidimo na stazi. Umesto toga, održavamo golu pažnju na pokretima stopala kao primarnom objektu. Nekima je hodajuća meditacija lakša. Ljude treba ohrabrivati da

je više praktikuju, jer je ona prvi korak ka postizanju opšte sabranosti u svakodnevnom životu. Meditacija u hodu pomaže da se izbalansiraju mnoge stvari, uključujući i cirkulaciju i pažljivost uma.

Kako se koncentracija poboljšava, dolazi trenutak kada treba da počnemo da posmatramo pokrete stopala još detaljnije. Pa ipak, kako bismo izbegli pritisak bavljenja sa suviše detalja pre nego što smo zaista spremni za to, broj pokreta koje detaljno posmatramo treba povećavati samo u konsultaciji sa učiteljem. On će nas posavetovati kada zaista treba da usmerimo um sa pukog fokusiranja na hodaње na stvari koje su više istraživačke po svojoj prirodi.

## Deo 5

### MEDITACIJA O BUDI

#### Promišljanje o kvalitetima Bude

Meditacija o Budi ili refleksivna meditacija o kvalitetima Budinim jeste još jedna vrsta podržavajuće meditacije. Već smo govorili o *metta* meditaciji. Pošto je ovo kratko meditacijsko povlačenje, mogu samo da vam predstavim meditativnu tehniku i zamolim da jedan kratak period meditirate. Ova vrsta refleksivne meditacije se na pāliju naziva *Buddhānussati*, što znači podsećanje na Budine kvalitete.

#### *Buddhānussati*

*Anussati* je složenica od *anu* = „opet” ili „stalno iznova” i *sati* = „sabranost”. Pokušavamo da stalno budemo sabrani ili da promišljamo. Često vidimo ljude koji koriste brojanice i recituju *araham* stalno iznova dok meditiraju o kvalitetima Budinim, a da ni nemaju vremena da kontempliraju. Nemate vremena da promišljate ako stalno ponavljate *araham*, *araham* vrlo brzo. Dakle, *araham* je postala mantra, iako to ne bi trebalo da bude. *Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa* nije mantra. To je nešto o čemu treba da promišljamo, čime treba da budemo inspirisani. Buda je vrlo važna osoba. I mi vrlo dobro znamo da Dhamma koju je on podučavao nikada nije bila personalizovana. Međutim, njegova ličnost je veoma važna, zato što dokazuje da je najviši cilj dostižan ljudskom biću. Rođen je kao ljudsko biće. Patio je kao što i mi patimo. Ako ne bi jeo, osećao je glad. Ako bi hodao previše, osećao je umor. Međutim, pošto je naporno radio, postao je probuđen sopstvenim trudom i postao je simbol čovekovog pročišćenja, čovekovog napora i mudrosti – najvišeg dostignuća na ovome svetu. I mi ćemo se sada fokusirati na to.

*Buddhānussati* je, kao što je već rečeno, refleksivna meditacija. Potrebno je da promišljamo, ne da recitujemo. Kada recitujemo *Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa*, to je da bismo sebe podsetili. Kada recitujemo kao grupa, to doprinosi jedinstvu grupe. Kada recitujemo, to je suviše brzo, nemamo vremena da promišljamo. Zato je potrebno da provedete vreme u proučavanju šta *arahato* znači i šta *samma sambuddho* znači, da uložite napor u promišljanje tih reči. To je ono što se podrazumeva pod refleksivnom meditacijom, *anussati*.

Svima nam je neophodno da učimo o Budi kroz knjige, razgovor ili slušanje govora o Dhammi. Tada možemo početi da razmišljamo. Dve knjige o ovh devet kvaliteta koje bih preporučio su Ađahn Kantipalo: *The Buddha, My Refuge* i poštovani B. Ananda Maitreya: *The Nine Qualities of the Buddha*. Čitanje ovih knjiga će vašu meditaciju učiniti lakšom. Pročitajte ih i odaberite kvalitet(e) koje ćete da kontemplirate. Razmišljate o njima redovno. Razumeće bolje svaki od njih ako ih stavite u kontekst svakodnevnog života jednog običnog ljudskog bića, kakvo je i Buda bio pre nego što je razvio te kvalitete.

U Burmi, neki ljudi samo vrte brojanicu i čak razvijaju određeno sujeverje u vezi sa ovom vežbom. Među theravadinima, Burmanci koriste brojanicu češće nego drugi budisti. To čine za rođendane ili posebne dane kao što je, na primer, nedelja, kada odrede da će je odvteti određen broj puta, a to će ih iskupiti za svako nedelo koje urade. Tako je brojanica sredstvo sujeverja. Ono što ljudi u Burmi i svakoj drugoj budističkoj zemlji danas često rade je takođe da recitovanje koriste kao mantru.

U pokrajini Šan, u Burmi, odakle sam rodom, neki pripadnici Tai-yai naroda čak sebi tetoviraju reči *Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa*. Ali te reči nisu namenjene tetoviranju, već promišljanju. Ne mogu a da se ovde ne setim prisilnog tetoviranja starih vojnika Čang Kai Šekove Kineske nacionalne armije. Te vojnike je napustio njihov general, pošto ga je porazio Mao Cetung, te

je pobjegao na Tajvan 1949. Oni su kasnije bili uključeni u Narodnu oslobodilačku vojsku i poslani u Koreju da se bore. Kad bi tamo bili zarobljeni, nacionalisti bi dolazili u logor i ubjeđivali ih da se ne vraćaju u Kinu posle rata. Ako bi ovi to odbili, na silu su im tetovirali slogan „Uništiti komunističke bandite”. Dakle, pošto nisu razumeli doktrinu antikomunizma, antikomunistička parola im je bila tetovirana. Ali to nije izmenilo njihov način razmišljanja.

Zato bi stihove trebalo da recitujete lagano i razmišljate o njima. To je pravi način vežbanja.

Ono što obično razumemo kao kvalitete Bude opisano je sledećim stihom u mnogobrojnim govorima ranog budizma: *Itipi so bhagava araham, samma-sambuddho, vidḍa-čarana sampano, sugato, lokavidu, anuttaro purisa dhamma sarathi, sattha deva-manussanam, buddho, bhagava*. Tu je nabrojano devet važnih kvaliteta Budinih. Na pāliju, to su: (1) *araham*, (2) *samma-sambuddho*, (3) *vidḍačarana-sampano*, (4) *sugato*, (5) *lokavidu*, (6) *anuttaro-purisa-dhammasarathi*, (7) *sattha-deva-manussanam*, (8) *buddho* i (9) *bhagava*. Na nekim mestima se kaže da su Budini kvaliteti bezgranični i da možemo ići sve dublje u promišljanju tih kvaliteta. Međutim, svi oni uključeni su u ovih devet. Kako se praksa odvija, iz dana u dan postajete svesniji svojih emocionalnih ograničenja, jer vidite te kvalitete u Budi, ali ne i u sebi. Ali, začudo, svest o tim svojim ograničenjima vas ne čini deprimiranim. Umesto toga, ona uvećava vaše poverenje u Budu. Sada ste u stanju da budete sve više fleksibilni pri definisanju svakog od Budinih kvaliteta, jer odsustvo tih kvaliteta u sebi možete da povežete sa njihovim prisustvom u Budi. Drugim rečima, definicija svakog od tih kvaliteta postaje vaša lična, dolazi iz vašeg srca, a nije ona koju ste naučili iz knjige ili slušajući nečiji govor. Kada jednom počnete da shvatate njihovo istinsko značenje u sopstvenom kontekstu, oni postaju za vas životniji i punijeg značenja. Razmotrimo sada ukratko devet kvaliteta nabrojanih u pāli stihu.

## 1. *Araham*

*Araham* (takođe *arahant*) ima nekoliko značenja. Prvo, ono znači da je Buda iskorenio sve mentalne nečistoće. Nečistoće običnim rečima označavaju loše misli, loše reakcije kao što su bes, strah, mržnja, frustracija, stres, depresija, neznanje, ljubomora, zloradost, vezanost, dogmatizam i tako dalje. Buda se svega toga oslobodio. Odsustvo nečistoća znači odsustvo napetosti, straha i potištenosti, kao i svakih drugih štetnih misli.

Evo kako svoja svakodnevna iskustva možete da povežete sa kvalitetima Bude. Kada otkrijete vezanost u sebi, pomislite: „Ah, ja imam vezanost, ali Buda nije imao vezanosti”. Kada ste potom razočarani, pomislite na činjenicu da Buda nija imao razočarenje. Teško da prođe i jedan jedini dan a da ne doživite stres i frustraciju. Na poslu, često se osetite uznemireni. Ne pokušavajte da opravdate svoju uznemirenost. Umesto toga, podsetite se da Buda nikada nije bio uznemiren, čak ni u najtežim okolnostima. Postoje slučajevi kada Buda nije bio u stanju da ubedi čak ni sopstvene učenike u ono što je govorio. Monasi su ga ponekad ignorisali. Bilo je situacija kada bi slušaoci jednostavno otišli bez pozdrava, a da ono što im je govorio nije ni doprlo do njih. Vidite na primer prvi govor u *Zbirci govora srednje dužine (Mađđhima nikaya)*. Pogledajte takođe, na primer, slučaj Upake i Radhe. Veliko je olakšanje i podrška za nas podsetiti se da je i Buda morao da se suoči sa takvim situacijama, ali to ga ipak nije zaustavilo u misiji pomaganja ljudima da se izbave od patnje. Buda nikada nije bio razočaran, niti frustriran. Na ovaj način možemo promišljati o kvalitetima Budinim. Buda nas inspiriše tim kvalitetima. Zato što je uspeo da se oslobodio nečistoća, recitujemo *araham*.

Drugo značenje pojma *araham* jest onaj koji nema tajni: I Buda ih zaista nije imao, nije imao bilo šta da krije. Bio je potpuno otvoren prema svakome. Ima jedna priča o četvorici ljudi koji su sedeli zajedno i pričali. Posle izvesnog vremena, jedan ustade i ode. Čim se to dogodilo, ona trojica stadoše da ga ogovaraju., kako je nekada



nesposoban. Govorili su mu iza leđa, zato što su želeli da sakriju od njega ono što su o njemu mislili. Ubrzo, još jedan čovek ustade i otiđe. Preostala dvojica odmah počеше da pričaju kako je glup. I kada je na kraju došao trenutak da se i ta dvojica rastanu, shvatiše iznenada da su sve vreme ogovarali ostala dva prijatelja koj isu ranije otišli. Zato, dok su se rastajali, uperiše prst jedan u drugog: „Kad odem, nemoj da me ogovaraš!”

Svi mi imamo mnogo tajne, ali Buda, zbog čistote svog života, nije ih imao. Bio je moralno čist – čistih dela, čistih reči i čistih misli. Čak ni onima koji su kovali zaveru protiv njega nije želeo osvetu. Ako čovek žudi da se osveti nekome, a onda ga pitaju da li oprašta drugome koji ga je povredio i on kaže „da” samo zato da bi izgledao velikodušniji, tada on tek sakriva svoje emocije. Nije iskren prema samome sebi. Kada naiđemo na ljude i situacije kao što je ta, treba da razmislimo o kvalitetu Bude koji ga čini arahantom, osobom koja je prevazišla potrebu za skrivanjem. Potpuno otvoreno društvo: to je Buda želeo da vidi. Ne samo demokratsko, već isto tako potpuno otvoreno i transparentno. Arahant nema ništa protiv da svoju privatnost otvori za zajednicu. To će pomoći članovima zajednice da budu otvoreni i međusobno se zbliže. Međutim, u našem slučaju možete videti da osećamo veliki otpor da tako nešto učinimo.

Dok ponavljate reč *araham*, nastavljate da promišljate tako što u isto vreme upoređujete kvalitet koji Buda ima, a vi nemate. Možete koristiti brojanicu, a i ne morate. Brojanica je tek alatka, pomoć da se skoncentrišete. Ne vezujemo za nju bilo kakvo sujeverje. Vidimo kako ljudi biraju drvo od kojeg će kuglice biti napravljene, u skladu sa kalkulacijama nekog astrologa. Smatraju da ako je naprave prema tim proračunima, to će pomoći da se dogodi čudo. I tako su zaista promašili poentu promišljanja o kvalitetima Budinim.

## 2. *Samma-sambuddho*

Ovo znači otkriti i do kraja razumeti četiri plemenite istine, bez ikakve pomoći učitelja. Četiri plemenite istine o kojima smo čitali,

slušali, razmišljali – još uvek imamo problem da ih do kraja razumemo. Šta je *dukkha*? Šta je *samma sati*? Šta je *samma samadhi*? Šta je *samma ađiva*? Ljudi pitaju takve stvari i mi se još uvek borimo da im ih objasnimo. Nisam ih ni ja potpuno razumeo. Kada pomislim na učitelje koji su me podučavali tim stvarima nebrojeno puta i uprkos tome, ja još uvek nisam siguran da neke od njih dobro razumem, zapanjim se nad inteligencijom i mudrošću Budinom. Razmišljam o tome kako je Buda sam otkrio sve te stvari, bez pomoći bilo kojeg učitelja. Bio je istinski Probuđeni. Razumeo je četiri plemenite istine kroz direktno iskustvo. On je najbolji primer osobe koja se sopstvenim naporom probudila i sebe transformisala.

### **3. *Viđđa-ćarana-sampano***

*Viđđa-ćarana-sampano* jeste znanje i ponašanje ili teorija i praksa. Buda ih poseduje oba. Govorio je onako kako je radio i radio onako kako je govorio. U ovome svetu postoje trenuci kada kraljevi i vođe objave ili kažu neke stvari javno, a onda ih ubrzo zatim opovrgnu ili se ne drže sopstvene reči i prekrše obećanja. Kada vidite tako nešto, shvatite kolika je veličina osobine *viđđa-ćarana-sampano* koju je Buda posedovao i koliko su dragocene druge njegove osobine. Neki ljudi poznaju teoriju, ali ne i praksu. Oni su poput putnika koji stalno proučava mapu, ali se nikada ne odvaži na putovanje. Neki drugi krenu na putovanje, a da nisu ni pogledali na mapu, tako da se na kraju izgube. Što se tiče Bude, on zna mapu, zna put i prevalio ga je. U njega se može imati potpuno poverenje. Zato je Buda pozivao ljude da na kritički način proučavaju ono što je on rekao, a ne da veruju u to slepo. Otuda za budizam nije bitno da li neko veruje, već zapravo da li neko vidi sopstvenim očima.

### **4. *Sugato***

*Sugato* jeste veliki govornik, vešt da odabere prave reči, da ih izgovori u pravo vreme i na način koji će biti koristan slušaocu. Buda je

zaista bio majstor u tome. Mi nekada kažemo stvari u dobroj nameri, ali pošto smo odabrali pogrešne reči, naše namere budu pogrešno shvaćene. Ponekad ljudi kažu lepe stvari, poput: „Vrlo dobro, odlično, divno!” ali je njihova iskrenost sumnjiva. Kada god vidimo da reč i delo nisu u skladu, možemo kod kuće, na poslu ili gdegod da se nalazimo razmisliti o Budinom kvalitetu *sugato*.

Još jedno značenje termina *sugato* jeste da Buda ide najboljim putem da dostigne svoj cilj – putem koji vodi do slobode od patnje (*dukkha*). Kada meditira i bol se pojavi, on posmatra taj bol bez uvećavanja *dukkhe*, dok većina ljudi personalizuje bol ili patnju i pogrešno ih vidi kroz prizmu vezivanja i gordosti (*mana*). Buda je izbegavao taj put pogrešnog konstruisanja stvari i sledio pravi put. Odabrao je da se suočava sa stvarima na način koji oslobađa patnje. Mi uglavnom biramo potpuno suprotan put, onaj koji dodaje još patnje. Buda, budući da je *sugato*, išao je putem slobode i tako sebe oslobodio patnje.

## 5. Lokavidu

*Lokavidu* je osoba koja poznaje ovaj svet (*loka*). Šta podrazumevamo pod *loka*? Kao što sam objasnio u prethodnim govorima, postoji šest svetova: svet slika, svet zvukova, svet mirisa, svet ukusa, svet dodira i svet misli. Ne postoji za nas nijedan drugi svet sem ovih šest. Buda razume kako oni nastaju i nestaju. On razume kako se u njima događaju sudari i harmonija. On zna kako ljudi mogu postati njima zarobljeni ili kako se mogu osloboditi od njih. I zato je nazvan *lokavidu*. U harmoniji ste sa svetom jedino kada ga poznajete i u stanju ste da živite u skladu sa tim znanjem, prihvatajući svet takvim kakav on jeste. Neprobuđeno biće se uvek bori sa svetom, nije u stanju da ga prihvati takvog kakav jeste.

## 6. Anuttaro purisa dhamma-sarathi

*Anuttaro purisa dhamma-sarathi* znači da je Buda najbolji učitelj koji zalutale može da vrati na pravi kurs. On može ljudima objasniti u jednoj rečenici ili čitavom serijom govora, kao u vreme kada je tokom pet dana držao svoju prvu propoved petorici asketa. Trebalo bi da promislimo o ovom kvalitetu Budinom kad god imamo problem da recimo podučimo ili nešto objasnimo deci. Kako je samo Buda bio vešt u tim stvarima!

Mnogo je primera koji ilustruju ovu njegovu osobinu. Bio je neki čovek koji je pripadao nižoj kasti i radio kao čistač ulica. Buda je jednom proseći hranu naišao na njega i uspeo da mu objasni četiri plemenite istine. Buda je takođe objasnio četiri plemenite istine poštovanom Sariputti, briljantnom, oštroumnom monahu, sinu bogatog bramana, obrazovanom, koji je prethodno pripadao drugoj religiji. On je postao jedan od najpoštovanijih Budinih učenika svoga vremena. Buda je takođe znao kako da posavetuje princa Nandu, svog polubrata. Na dan venčanja, princ Nanda je otišao u manastir i zamonašio se, ali je kasnije počeo da se kaje i misli o svojoj nesudenoj supruzi. Buda ga je poveo na nebo i pokazao mu prelepe nebeske nimfe. Nanda je osetio mnogo veću žudnju prema njima, te je počeo da ozbiljno meditira, verujući da će se tako preporoditi u nebeskom svetu i oženiti jednu od njih. No, meditacija ga je na kraju odvela do toga da otkrije Dhammu, što mu je pomoglo da se oslobodi žudnje za čulnim zadovoljstvima.

Drugi primer bio je čovek po imenu Vangisa, najoštroumniji u svom mestu, te je često išao unaokolo i debatovao sa drugima, kako bi pokazao koliko je pametan. I nije bilo šanse da naiđe na nekog ko bi ga pobedio u debatovanju. Onda je jednoga dana naišao na jednog od Budinih učenika i počeo da razgovara sa njim. Postavio mu je pitanje na koje je monah uzvratio: „Ako želiš da znaš odgovor, moraš postati monah.” Tako on odluči da se zamonaši, ne s namerom da dosegne *nibbānu*, već da sazna odgovor, te da se potom razmonaši.

Na kraju, zbog načina na koji ga je Buda podučavao, dostigao je stupanj arahanta i nikada se nije vratio svetovnom životu.

Buda je dozvao pameti čak i Angulimalu, okrutnog serijskog ubicu, koji se taman spremao da ubije i sopstvenu majku kao svoju hiljaditu žrtvu. Ovi slučajevi pokazuju koliko je efikasan Buda bio u podučavanju Dhamme ljudima iz različitih sredina i intelektualnih sposobnosti i kolika je bila njegova veština kao učitelja.

Jednom dok je Buda prosio hranu, naišao je na pet stotina žetelaca kako u vreme ručka stoje u redu i čekaju da im bogati zemljoposjednik da obrok. I sam je stao u red. Na kraju je došao na njega red da dobije hranu. Zemljoposjednik je znao da Buda Gotama nije njegov radnik, te mu reče da za njega nema hrane: „Zašto ti ne radiš kao i ostali i zaradiš sebi obrok? Zašto prosiš hranu? Zdrav si, ništa ti ne fali.” Buda se nije naljutio zbog ovoga, već odgovori da i on radi. Gazda odgovori da ga nikada nije video da radi. Pa ipak, znao je da monah nikada ne laže, te upita Budu da mu objasni. Na to mu ovaj odgovori: „Ja sam takođe zemljoradnik. *Saddha* ili poverenje je moje seme, moja praksa jeste kiša, a moja mudrost je plug; tako ja radim.” Buda je seljaku objasnio plemeniti osmostruki put rečima koje on dobro razume, tako da je ovaj ubrzo napustio imanje i postao monah, a na kraju i arahant. Tako je Buda bio sposoban da u najrazličitijim situacijama podučava vrlo precizno i jasno. Otuda se za njega kaže da je *anuttaro purisa dhamma-sarathi* – nenadmašni učitelj u vežbanju uma ljudi.

## 7. *Satta deva-manussanam*

*Satta deva-manussanam* — učitelj, predvodnik i bogova i ljudi. Pošto ne znamo više od Bude, a niti barem koliko on, borimo se da razumemo makar deo onoga što je izgovorio u svojim propovedima i to uprkos toga što oko sebe imamo mnogobrojne učene monahe koji nas podučavaju. Kada smo bili mladi, naporno smo učili u želji da položimo ispit, a ne zato da bismo dostigli *nibbānu*. Nismo dobro ra-

zumeli stvari. To je kao kad deca uče „*okasa, okasa, okasa*”. Učili smo tekstove napamet i recitovali ih. Nismo oštroumni koliko je Buda bio. Zato, svog svoje beskrajne i nenadmašne mudrosti, on je *satta deva-manussanam*. Mnogo je onih koji su postali Budini sledbenici. Čak i kada je umro, bilo ih je mnogo koji su, poput nas, smatrali Budu svojim učiteljem i vođom. Mi to činimo dobrovoljno, ne zato što smo mi ili naši preci bili pobeđeni i prisiljeni da ga slede. On nije tražio da bude naš učitelj. Mi smo ga odabrali i po svojoj slobodnoj volji postali njegovi sledbenici.

## **8. *Buddho***

*Buddho* jeste osoba koja zna četiri plemenite istine. Ovo je slično sa *samma sambuddho*, koje naglašava činjenicu da je Buda sam otkrio četiri plemenite istine. *Buddho* samo naglašava tu činjenicu da ih on dobro poznaje. On je bio Budni, neko ko se probudio iz sna neznanja i obmane.

## **9. *Bhagava***

*Bhagava* jeste osoba koja poseduje posebne moći. Zasluge koje je Buda nagomilao mnogo su veće nego kod drugih i zato je on nazivan *bhagava*. Zasluge su deljenje sa drugima, vrlina, strpljenje, obuzdavanje, mudrost, marljivost, istinoljubivost, odlučnost, prijateljska ljubav i spokojstvo. On ih je usavršio do najvišeg nivoa. U prošlim životima delio je sa drugima ne samo materijalne stvari, već i svoje udove i život.

Komentari nekad objašnjavaju termin *bhagava* na način koji je više povezan sa sujeverjem. Termin *bhagava* ima mnoga značenja.

## **Tehnika meditacije o kvalitetima Bude (*Buddhānussati*)**

Sada ćemo meditirati o kvalitetima Bude. Kao što svi znamo, *Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa* znači *Iskazujem poštovanje Budi, koji ima dva kvaliteta: arahato i samma-sam-*

*buddho.*

*Arahato* je isto što i *araham*. Važno je posmatrati naše mentalne nečistoće (negativne osećaje i misli) i prihvatiti da ih mi još uvek imamo. Kada se osetimo uznemirenim, promišljamo o tome kako se Buda oslobodio mentalnih tegoba i svih nečistoća. Pošto nismo arahanti, mi ćemo za razliku od Bude možda patiti od stresa i depresije. I dok razmatramo kvalitete *araham* i *samma-sambuddho*, pokušavamo da vizualizujemo Budu sa tim kvalitetima. Bilo da smo monasi ili nezaređeni, još uvek osećamo zabrinutost kada treba da napustimo svoj dom, makar i na nekoliko dana, a Buda je napustio, čak i porodicu, imetak i kraljevstvo. Oslobodio se svakog vezivanja. Tako meditiramo o njegovom kvalitetu *arahato*. Ponekad se promišljamo čak i da li da bacimo staru odeću. U nekim manastirima nalazimo razne stare stvari po kuhinjama koje nemaju nikakvu upotrebnu vrednost. To je idealno mesto da sednemo i razmislimo o kvalitetu *arahato*. Jednostavno pomislite kako je Buda bio lišen pohlepe (*lobha*) i žudnje. Trebalo bi da pokušamo da proširimo svoje razumevanje na koji način se Buda oslobodio svake nečistoće i promislimo o kvalitetu *arahato*.

Ljudi se naljute. Države vode ratove i prete jedna drugoj. U Budi nije bilo takvog gneva. Ponekad kad nas kritikuju, uznemirimo se. U Budino vreme živeli su roditelji lepe devojke, koji su želeli Budu za njenog muža. Buda je odbio ponudu, objasnivši im da je on odbacio svetovni život i da ne žudi za bilo čim na ovom svetu. Nastavio je opisujući telo njihove kćerke kao prepuno raznih odbojnih tečnosti i tvari, tako da se devojka veoma uvredila i naljutila. Kasnije se udala za kralja i postala kraljica. Pošto je u sebi gajila mržnju prema Budi, organizovala je grupu ljudi koji su jednom sačekali njega i Anandu kada su išli u prošenje hrane i počeli da im dobacuje i vređaju ih: „Vi ste lažovi. Niste pravi sveci. Vi niste zaista probuđeni.“ Poštovani Ananda se veoma uznemirio. Reagovao je na uvrede gomile. A onda reče: „Poštovani gospodine, hajdemo na neko drugo mesto da prosi-

mo hranu.” „A zašto, Ananda?” upitao je Buda. „Ti ljudi nas vređaju, gospodine”, uzvratila Ananda. Na to Buda odgovori: „Šta ćemo raditi, Ananda, ako nas ljudi i na tom drugom mestu budu isto ovako vređali?” „Otići ćemo na neko treće mesto, gospodine”, reče poštovani Ananda. „A ako i na njemu bude isto?” „Otići ćemo dalje, gospodine.” Poštovani Ananda je imao nameru da stalno beži, zato što ga je kritika pogađala. Međutim, Buda je ostao miran i nije uopšte reagovao na reči koje su im bile upućivane.

Kada neko kaže nešto što vas uznemiruje, samo sebe podsetite: „Ah, ja sam samo običan čovek. Zato sam uznemiren.” Ali Buda je bio arahant – izuzetno biće. Buda je takođe rekao poštovanom Anandi: „Ananda, ne možemo stalno bežati od kritike. Prekora ljudi ne mogu trajati duže od sedam dana. Isto tako ni njihove pohvale ne žive duže od sedam dana.” Buda je čitavu situaciju posmatrao iz jedne drugačije perspektive i nije dopuštao da jedan incident zaseni sve drugo. To je bio u stanju zato što je u umu iskorenio svaki bes. Zapravo, iz korena je bio uklonio svaku negativnu emociju.

Sem toga, kada naiđemo na bilo kakav kvalitet u sebi, takođe sebe treba da podsetimo kako su, u poređenju sa Budinim, naši kvaliteti minorni. Treba da nam inspiracija budu Budini kvaliteti i da promišljamo o njima.

*Samma sambuddho.* To je Budina sposobnost da bez ičije pomoći otkrije četiri plemenite istine. Ne samo da ih razume, već ih razume savršeno i do kraja.

Postavljeno je pitanje je li Buda kao asketa Gotama razumeo istinu o patnji čak i pre nego što je postao probuđen. Kao princ Siddhattha, video je bolesnog čoveka samo jednom i smesta shvatio da je bolest prevladajući elemenat patnje. Video je mrtvacu i odmah odmah prihvatio prisustvo patnje u životu i neprekidno bio svestan smrti. Što se nas tiče, i pored toga što smo prisustvovali mnogim pogrebima, obično zaboravimo takve stvari već posle nekoliko dana. Dok smo na sahrani, to nas emotivno pokrene. Ali čim se vratimo



kući, sve to zaboravimo. Prvi put kada je princ Siddhattha video bolesnika, prihvatio je patnju. Međutim, on je na tom stupnju još uvek nije prihvatio kao krajnju istinu. Drugim rečima, nije bio razumeo sve četiri istine zajedno i u celini.

U nekim religijama, patnja se smatra kao želja i delo Boga. To implicira da ta patnja nije krajnja istina. Prema hinduizmu, patnja i prolaznost se smatraju samo iluzijom (*maya*), jer se smatra da iza njih postoji nešto trajno i nepromenljivo. Zbog toga se ona vrsta patnje i prolaznosti u koju oni veruju ne smatraju krajnjom stvarnošću. Prema budizmu, patnja jeste krajnja istina. Kao što svi znamo, postoje četiri krajnje istine. Kada je asketa Gotama postao Buda, postao je potpuno siguran u njih. Ne postoji bilo šta iza te patnje. Patnja nije iluzija. Ona je krajnja stvarnost. Ako proučavate budizam, u jednom trenutku razumećete da se sa te četiri istine suočavamo u svakodnevnom životu. Vidimo patnju, uzrok patnje, prestanak patnje i put koji vodi do prestanka patnje. To je Buda otkrio bez ičije pomoći i zato je nazvan *samma sambuddho* (potpuno samoprobeđeni)

## Deo 6 GOLA PAŽNJA

### *Satipatthana sutta* kao temelj i glavni elemenat

Danas ću razmotriti „golu pažnju” u okviru vipassana meditacije. Šta pod njom podrazumevamo i kako je primeniti u meditaciji sabranosti. Glavni govor koji objašnjava vipassana meditaciju je *Govor o temeljima sabranosti – Satipatthana sutta*. Pāli reč *sati* znači sabranost. *Patthana* znači temelj koji je neophodno prvo obezbediti. Takođe znači vodeći ili glavni elemenat koji usmerava, štiti i održava um na putu razvijanja drugih neophodnih elemenata kao što su koncentracija i direktno znanje. *Patthana* isto tako znači postavljanje. Ovde se misli na usmeravanje sabranosti na pravi način na neki objekat, što vodi nastajanju mudrosti. Sabranost je ključ čitave prakse, od početka do kraja. Nastojimo da učvrstimo sabranost. Prvo, treba da se uverimo da nismo sabrani. Naš um ide tamo-amo i svuda unao-kolo. Naš um nekada misli kada ne bi trebalo da mislimo ili kada to ne želimo. Uočavanje činjenice da sabranosti u nama još uvek nema može predstavljati dobru polaznu tačku u naporima da je steknemo.

*Sati* znači sabranost, svesnost postojanja nekog objekta, šta god on bio. Objekte delimo na primarne i sekundarne, iz čisto tehničkih razloga. Sabranost znači konstantnu budnost u odnosu na neki objekat, bez prekida. Ona jeste svesnost objekata koji se pojavljuju jedan za drugim ovde i sada. Ne postoji razmak ili pauza između, na primer, daha, otkucaja sata, zvukova koji dolaze spolja, kontemplacija telesnih osećaja i tako dalje. Svaki objekat može biti objekat meditacije, a biti ga svestan u kontinuitetu se naziva praktikovanje sabranosti. Ovo je glavni zadatak u početnoj fazi vežbanja vipassana meditacije. On znači biti svestan nečega u sadašnjem trenutku, biti

svestan sveta u kojem živimo. On znači jednostavno registrovanje objekta koji opažamo direktno kroz bilo koje od šestoro vrata naših čula.

### **Iskustvo i kvalifikovanje**

Mi ne živimo u istom svetu sve vreme. Na primer, neko razmišlja o svom poslu. Za to vreme njegov svet su njegove misli o poslu. U tom trenutku on ne živi ni u jednom drugom svetu, već u svetu misli. Svestan je svog posla i ako tada hoće da meditira, posao je objekat njegovog meditativnog uma. Dakle, postoje samo dve stvari – meditativni um i objekat meditacije.

Kao što smo već rekli, postoji šest svetova i mi ne živimo u istom sve vreme. Prof. Oliver Goldsmith iz Einstein Medical School u Njujorku ispričao je o čoveku kojeg su operisali jer je bio slep. Bio je slep još od svoje pete godine. A sada je imao 45 godina. Dakle živio je slep punih četrdeset godina. Nije se mogao setiti bilo čega što je video tokom prvih pet godina života, jer je bio sasvim mali. Tako je četiri decenije živio kroz slušanje, dodirivanje, mirisanje, ukuse i razmišljanje. Studirao je, diplomirao i pronašao posao. Čak se i oženio. Njegova žena je insistirala da se operiše. Lekari su isto bili za to, jer su želeli da isprobaju novu tehnologiju. Tako su oba oka operisana i srećom vid mu se povratio. Prvog dana kad su mu skinuli bandaže, hirurg je stao pred njega bez reči. Bio je u stanju da vidi hirurga, ali nije mogao sa tim da bilo šta uradi. Tek kada je hirurg počeo da govori, prepoznao ga je i rekao: „Ah, to ste vi!” A sve zato što nije živio u svetu slika punih četrdeset godina. Umesto toga živio je u svetu zvukova. I logično je da nije razumeo to što su njegova dva izlečena oka videla.

Mi mnogo toga radimo sa onim što vidimo i čujemo. Stvaramo sreću, kao i nesreću. Stvaramo radost; stvaramo uznemirenost na osnovu toga što vidimo, što čujemo, okusimo, omirišemo i pomislimo. Neophodno je da budemo toga potpuno svesni. U slučaju ovog

čovjeka, poslednjih četrdeset godina njegova svest nikada nije operisala na relaciji oko i vidljivi objekat. Međutim, između dva fizička objekta – zvukova i ušiju, svesnost jeste operisala. Zato je, čim je čuo glas hirurga, bio u stanju da nešto učini sa tom informacijom, da prepozna nekog koga je odranije znao. Kada je krenuo na fizioterapiju, trebalo je da hoda i otvara vrata bez pipanja. Kad bi hodao, makar i korak dva, poskočio bi, jer nije bio u stanju da proceni udaljenost na osnovu onoga što vidi.

Tako naš um operiše kada objekat meditacije i meditativni um dođu u kontakt. Um koji operiše u tom trenutku naziva se svest. Um i svest su jedno te isto. Um koji se naziva svest jeste nešto što operiše između dva objekta. Uho je fizički objekat i zvuk je drugi fizički objekat. Kada se jave zajedno, tada um funkcioniše i postane svest. Postajete svesni zvuka. To je vrhunac kognitivnog procesa. Na isti način, postajete svesni vidljivih predmeta. Svesni ste dodira, ukusa, prizora itd. Tako stvari funkcionišu. Ono što mi treba da učinimo jeste da obratimo golu pažnju na sve to, bez kvalifikovanja. Sve na ovome svetu jeste objekat meditacije.

Kada ugledamo neku stvar, mi načinimo nešto od nje; i iza toga sledi naša kvalifikacija. Baš kao što smo ranije opisali kako mi kvalifikujemo kosu. Kad nam je na glavi, volimo je, prijatna nam je. To je zato što je interpretiramo kao „moje” – ovo je moja kosa. Peremo je svaki dan. Kad je jednom odsečena i odvojena od naše glave, više nas ne zanima, niti o njoj više brinemo. Naš stav se promenio. Nema više vezanosti za kosu. Ako bi samo dlaka upala u tanjir sa hranom koju treba da pojedemo, vaš stav prema toj hrani će se promeniti. To je ono što podrazumevamo pod kvalifikovanjem. Ako se moja kosa nađe u vašem tanjiru, ako se vaša kosa nađe u mom tanjiru, stvari postaju još i gore. Čak i ako znate da kosu perem svaki dan. Ipak, ne možemo to da podnesemo. Kako formiramo stav i kvalifikujemo, ujedno nesvesno odlučujemo da ne doživljavamo stvari do kraja.

Još jedna stvar koju često kvalifikujemo jeste hrana koju jedemo.

Kada je hrana u loncu ili na stolu, izgleda nam divno. I pre nego što krenemo da je jedemo, možda nam još izgleda izvrsno. Onda uzmete zalogaj i krenete da ga žvaćete. Posle jedne ili dve sekunde, više ne biste želeli ni da je vidite, iako je upravo to ono što ćete uskoro progutati. Samo probajte da je ispljunete i razgledate. Kako se osećate? Vaš stav se promenio. To nazivamo kvalifikovanjem. Sve naše reakcije jesu kvalifikovanje. „Uh, ovo je odvratno”, možda kažemo ili pre kvalifikujemo. Neko će možda i povratiti. Kada se to dogodi i hrana koju smo već pojeli je pred nama, jurimo da je speremo. Ne želimo više da je vidimo. Pa ipak, to je ono što imamo unutar tela. Otuda, ovo je jedan primer kako neprekidno menjamo svoj stav. On je naša reakcija. Neprekidno reagujemo na objekat – na ono što vidimo, okusimo, omirišemo. Isto je i sa zvukom. Kada očekujemo nekoga i čujemo zvuk motora, srećni smo. Ali kada čitate i želite tišinu, pa začujete isti taj zvuk motora, možda se iznervirate. Otuda, potpuno različito kvalifikujete jedan te isti zvuk. Kada vežbamo голу pažnju, kažemo u sebi: „Zvuk... zvuk... zvuk”. Mi čak ne kažemo ni „slušanje”. Samo kažemo zvuk. Kažemo „ukus” - ne ni dobar ukus ili loš ukus. Nema vrednovanja koje bi ga pratilo. Samo gola pažnja.

### **Nekategorizujuća priroda vipassane**

U vipassana meditaciji Buda ide čak tako daleko da kaže kako su um koji luta i skoncentrisan um pojednako vredni kao objekat meditacije. Da citiram pāli odlomak iz *Satipatthana sutte*: ”*Samkhittam va cīttam samkhittam cīttanti paḍanati, vikkhittam va cīttam vikkhittam cīttanti paḍanati*”, što znači da i sabran um i nemiran um treba tretirati na isti način, tako što ćemo ga biti svesni i potom razumeti njegovu pravu prirodu. Kada je um sabran na neki objekat, on je potpuno uronjen u njega. To je skoncentrisan um. Kolebljiv um nikada ne ostaje na jednom mestu; on putuje i tamo i ovamo. Buda je rekao da ako ste svesni i jednog i drugog – skoncentrisanog i rastresenog uma – ako ste sabrani na oba, samo usmerite голу pažnju na njih i ne

kategorizujte ih. Ne govorite da je um koji luta loš ili da je skoncentrisan um dobar. Ne upuštajte se u bilo kakvo vrednovanje.

Znamo da često kategorizujemo stvari zato što naš um nije stabilizovan. Često čujemo od drugih kako meditacija čini um mirnim i stalozanim. Na osnovu ovoga podrazumevamo da um koji luta jeste prepreka za meditaciju. Tu se *vipassana* zaista razlikuje od *samathe*, u baratanju „nemirnim umom”. Imati skoncentrisan um je vrlo važno za svaki od ciljeva meditacije. No, iako je koncentracija toliko važna, i dalje skoncentrisan um morate da tretirate isto kao i raspršen um, jer su i jedno i drugo tek objekti. Njihovo postojanje ili odsustvo jesu objekat kontemplacije. I svaki objekat treba da tretirate objektivno, ne onako kako se odnosimo prema svojoj hrani ili kosi, a odnosimo se sa mnogo predrasuda i subjektivno, ne objektivno.

Videti stvari kakve zaista jesu je krajnji cilj *vipassana* meditacije. Kada imamo predrasude i gledamo na stvari subjektivno, tada nismo u stanju da ih vidimo onakve kakve jesu. Čitav cilj budizma jeste da vidimo *dukkhu* kao *dukkhu* i da na nju ne reagujemo. U *vipassana* meditaciji, kada posmatramo bol, mi zapravo vežbamo da bol vidimo kao bol, da više ne reagujemo na njega, stvarajući u sebi uznemirenost, nestrpljivost, frustraciju ili razočarenje. Sve dok reagujemo i neprekidno opravdavamo sopstvene reakcije, mi još uvek ne vidimo stvari kakve jesu.

Još jedan *pāli* odlomak iz *sutta* vredan citiranja je sledeći: ”*Sadosam va cīttam sadosam cīttanti paḍanati. Niddosam va cīttam niddosam cīttanti paḍanati,*” što znači da um ispunjen besom i um bez besa, možda ispunjen saosećanjem ili ljubavlju, ta dva uma jesu isti. Iz etičkog ugla posmatrano, um besa i um milosrđa ne mogu biti isto. Besan um je loš, zato što može da stvori tenziju. Loš je za vaše zdravlje. Stvara mnoge probleme. Što se tiče etičkog aspekta, možemo čak imati različite poglede na to je li bes dobar ili loš. Neki kažu da vas zbog besa ljudi shvataju ozbiljnije i otuda je on opravdan. Sve je to vrlo subjektivno i otvoreno ličnoj proceni. Tako je to kad ovim dve-

ma stanjima uma pridete kroz etiku (*sīla*). Ali, Buda je rekao da kada im pridete iz psihološkog ugla, tada morate da se izdignete iznad etičke ravni.

Ovde treba naglasiti da ovim nikako ne podcenjujemo ulogu morala u negovanju uma, već pre svega ističemo dva različita pristupa, na dva različita nivoa. A zapravo su oba deo praktikovanja plemenitog osmostrukog puta.

### Ne potiskujte

Zapamtite da u vipassani postoje tri faze – učenje, kontrola i oslobođenje. Morate da proučite besan um pre nego što ste u stanju da kontrolišete bes. Na drugom stupnju ste u stanju da kontrolišete besan um i, na trećem, bićete u stanju da svoj um oslobodite od besa. Oslobođanje dolazi od neposrednog znanja, a direktna svesnost (*sati*) vodi do direktnog znanja (*sampadaña*).

Na prvom stupnju vipassana meditacije razvijamo голу pažnju. O njoj govorimo danas. Sve što treba da uradite je da posmatrate – posmatrate da je ovo besan um ili um u kojem nema besa. Misao o ubistvu i misao o ljubavi su podjednako važne kao objekti meditacije. Kada se javi misao o ubistvu, registrujete: „Ovo je misao o ubistvu, misao o ubistvu, misao o ubistvu” i budite potpuno svesni njezinog postojanja. Doživljavate je kroz sabranost pažnje i znate šta je i kako izgleda misao o ubistvu. Jer sve dotle dok ga ne razumemo nećemo biti u stanju da se oslobodimo besnog uma, nećemo biti u stanju da ga kontrolišemo. Ako se upinjemo da ga kontrolišemo, tada sebe forsiramo – „Nemoj da budeš besan!” Samo potiskujemo bes, umesto da ga prihvatimo i pokušamo da ga vidimo. Ako kažete: „Ne budi besan”, to znači da pokušavate da potisnete bes. A ako nešto postiskujete, kako ćete biti u stanju da ga vidite. Ali to ne znači da je on nestao. Još je tu. I može provaliti i bez vašeg znanja. To se događa sve vreme.

Obično naučimo šta je dobro, a šta je loše. Kasnije počnemo da namećemo sebi zlatno pravilo: „Bes nije dobar, ne smem biti besan”.

Pa ipak, bes je praktično još uvek tu. Dakle, sistem ne funkcioniše. Zato, trebalo bi da ga prihvatimo i vidimo ga kao besan um, ali bez ikakvog pridavanja ove ili one vrednosti tome. Mi obično tome prilazimo sa intelektualne strane: um ispunjen ljubavlju je pozitivna, onaj ispunjen besom je negativna vrsta svesti. Pa ipak, vipassana meditacija je nešto što će vas voditi ka prevazlaženju i pozitivnog i negativnog. Bez negativnog, ne biste imali ni pozitivno. Jedno ne postoji bez drugog, jer pripadaju dualističkim stanjima dijametralno suprotnim jedno drugom. Oboje pripadaju kammičkom (karmičkom) procesu. *Nibbāna* se dostiže onda kada se taj kammički proces zaustavi.

U slučaju Bude i arahanta, nema više korisne i štetne *kamme* (*karme*). U budističkoj filozofiji, kraj *kamme* i kraj *dukkhe* (patnje) jesu jedno te isto. To je *nibbāna*. Kada kažemo kraj *kamme*, ne mislimo samo na kraj štetne *kamme*, već isto tako i one korisne. Ono zahvaljujući čemu smo se preporodili kao ljudska bića jeste korisna *kamma*. Zahvaljujući njoj patimo u ovom svetu ljudi. Kada na stvari gledamo kao na korisne i štetne, to je profani nivo, sa dva gledišta. Srednji put, koji takođe nazivamo plemeniti osnostruki put, a čiji je vipassana meditacija vrlo važan deo, jeste nešto što nadilazi i jedno i drugo gledište. Obično, kada činimo dobra dela na profanom nivou, pokušavamo što je moguće više da se oslobodimo štetnog i akumuliramo što više korisnog. Ali cilj vipassana meditacije jeste da se oslobodimo i jednog i drugog. Zbog toga razmišljanje o vrednovanju nije vezano čak ni za korisnu *kammu*.

## **Samo znati**

Buda je upućivao da kada je um skoncentrisan, treba da ga znamo kao skoncentrisan um; kada nije, tada ga znamo kao neskoncentrisan um. Obično, kada nam je um rastresen i skače sad tu sad tamo, skloni smo da budemo razočarani i potišteni. Ljudi mrmljaju sebi u bradu: „Uh, ovo sedenje mi nije dobro, um stalno luta. Mnogo je nemira i stvari koje mi odvlače pažnju”. To su naviknute reakcije;



uslovljeni smo da reagujemo na taj način. I povoljan i nepovoljan um jesu uslovljeni. Vipassana meditacija jeste put izvan tog što uslovljava (*sankhāra*) kao i onoga što je uslovljeno (*sankhata*). Naravno, još uvek smo unutar tog procesa u kojem uslovljavamo i bivamo uslovljeni, nismo još sasvim izvan njega. Ali „gola pažnja” je ono što će nas odvesti do stanja neuslovljenosti. Prvo razvijajte голу pažnju i budite otvoreni za bilo koje stanje. Ako samo znamo da su ona tu i ne stvaramo bilo kakvo mišljenje o njima, niti im bilo šta dodajmo u vidu vrednovanja, to jeste put ka stanju neuslovljenosti (*asankhata*) ovde i sada.

### **Bez unapred zauzetih stavova**

A sada se vratimo na još jedan vid gole pažnje. Gola pažnja znači da ne donosimo sudove, ne zauzimamo stavove unapred. Na primer, hoćete da se oslobodite svraba na licu (tokom meditacije) i registrujete: „Svrab... svrab... svrab...” Um vam je uslovljen žudnjom da se oslobodite svraba. Pre nego što je i krenuo da deluje, um je već uslovljen tim stavom. Ako svrab ne prestane, reagovaćete na njega. Čak i ako prestane, opet ćete reagovati: „Uh, dobro je. Najzad je prestao”. Ako još uvek traje, razočarani ste – „O ne, sve je gore; noga mi je sve više utrнула; bol u leđima je sve jači”. Sve zbog stava da je to moja noga, da su to moja leđa itd. Ovaj pojam nadjačava i zakriljuje bol ili utrnulost. I tako, umesto da bol vidimo takvim kakav jeste, utrnulost takvu kakva jeste, mi ih vidimo kroz prizmu unapred zauzetog stava da ovo jesu moja leđa ili moja noga. I taj stav pojačava i produžava bol ili utrnulost.

Ponekad nas ohrabruju da kontempliramo bol, s objašnjenjem da će posle produženog posmatranja, bol nestati. Ovo nas navodi da verujemo: da bismo se oslobodili bola, treba da ga kontempliramo; kontemplacija bola će ga okončati. To je opet unapred zauzet stav o tome šta je rezultat napora kontemplacije. A zapravo, bol može da nestane ili da se pojača. Vipassana uči samo to šta da činimo ako on

nestaje ili se pojačava. Ne možemo narediti bolu da nestane ili da ojača. On je *anatta*. Ako postoji unapred zauzet stav, um je blokiran, nije otvoren. I pošto nije otvoren, odbiće svaki ishod koji se ne poklapa sa njegovim očekivanjima. Nismo spremni da se suočimo sa drugačijom situacijom. Fleksibilnost dolazi samo kada je um otvoren i prijemčiv.

### **Ne osloboditi ga se, već bolje se sa time nositi**

Cilj vipassane nije da se oslobodimo bola, jer i bol jeste deo života. Ne postoji svet u kojem nema bola. Vipassana meditacija je pre metod kako da se sa njime nosimo kada se jednom pojavi: pretvoriti bol u objekat meditacije, kako bismo došli do uvida koji donosi kraj patnje. Takođe je istina da se, na određenom stupnju, bol u velikoj meri smanjuje i više ga ne osećamo onako intenzivno kao do tada, tako da možemo da sedimo satima, sa licem koje je vedro, oplemenjeno, smireno i spokojno.

U *Satipatthana suttī*, govoru o sabranosti, nalaze se dve vrlo važne pāli reči: *sati* i *sampađano*. Prva jeste gola pažnja, usmeravanje gole pažnje na neki objekat tako što registrujemo njegovo puko postojanje. Ova gola pažnja napreduje i sazreva kako sakupljamo informacije, registrujemo gole činjenice. Tako ćemo videti karakteristike tog objekta. Pre toga nećemo uslovljavati svoj um i govoriti sebi: „Bol je prolazan” ili „On će proći”. Ne smete da kategorizujete i uslovljavate sopstveni um bilo čime, čak ni prolaznošću, mada zakon prolaznosti jeste stvaran i istinit. Pa ipak, na taj način koristite taj zakon samo teorijski, kako biste se oslobodili bola, a ne tako što se uvideli prolaznu prirodu bola. Takođe, ne tako što ste uvideli da se ta promena događa ovde i sada, već zato što ste o tome čitali u nekoj knjizi ili slušali od nekog drugog. Očekujete da ojačate sposobnost tolerisanja bola, tešeći se da je bol prolazan i neće trajati zauvek. Očekujete da prestane svakog trenutka. Zbog svega ovoga, prolaznost u teoriji nije stvarna prolaznost.

## Gola pažnja vodi do sabranosti i jasnog znanja

Kada neprekidno posmatramo neki objekat, jasno ga razumemo, bilo da je reč o bolu, zvukovima, dahu ili nečem drugom. Jasno razumevanje jeste otkrivanje šest svetova. U vipassana meditaciji prvo pokušavamo da uspostavimo голу pažnju. Mi obično reagujemo sve vreme. Međutim, tokom vežbanja, postajemo svesni pomanjkanja gole pažnje i to ojačava našu odlučnost i spremnost da je uspostavimo.

Tu голу pažnju ćemo potom upotrebiti za dva cilja. Jedan je za promišljanje. Tako ćete kontemplirati i promišljati svaki od tih objekata. Da biste promišljali, prvo morate da uspostavite голу pažnju ili konstantnu svesnost. Pre nego što vam je to pošlo za rukom, promišljanje može voditi do raznih spekulacija. Kako je to formulisano u jednom pāli govoru:

*”Sati paćcu-patthita hoti yavadeva nyanamatthaya patisatimatt-haya”*, što znači *”Kako bismo promišljali, moramo uspostaviti sabranost i da bismo stvari razumeli onako kakve one zaista jesu moramo uspostaviti sabranost, a to jeste gola pažnja”*. Pre nego što smo u stanju da promišljamo na efikasan način (*patisati-matthaya*), moramo uspostaviti sabranost, usmeravajući голу pažnju na sve što nastaje ovde i sada. Druga svrha gole pažnje jeste da razumemo stvari kakve zaista jesu (*nyana-matthaya*). Videti bes samo kao bes, a ne kao moje i ja, bol samo kao bol, a ne moje i ja, znači videti stvari kakve jesu. Kako sve više dolazimo u kontakt sa sadašnjim trenutkom, sve više počinjemo da vidimo stvari kakve jesu i čitav svoj život živimo u sadašnjem trenutku. Iz toga se postepena pomalja mudrost, neopходna da svoj život mirno živimo.

Otuda, kada ste jednom u poziciji da kontrolišete svoj um, bićete u stanju da ga koristite za promišljanje neke stvari. Ali dok pokušavate da razvijete sabranost i ako vam se i najbeznačajnije promišljanje pojavi u umu, samo ga registrujete: „Promišljanje, promišljanje, promišljanje” i pokušavate da nastavite zadatak fokusiranja pažnje na

jedna objekat i učvršćivanja sabranosti. Nemojte zapravo da počnete praksu promišljanja prerano i kad krenete u to, učinite to jedino uz valjano konsultovanje sa učiteljem.

## Deo 7

# MEDITACIJA O NEPERSONALNOSTI TELA

### Objašnjenje i instrukcije

#### Prvi korak jeste učenje

Večeras ćemo razmotriti nepersonalnost tela, što znači razmotrićemo različite delove vlastitog tela. Potom ćemo meditirati na njih. U stara vremena analiza je rađena tako da je telo podeljeno na 32 dela. Mi ćemo ih svrstati u šest grupa, u skladu sa tradicijom. To su:

- (1) kosa, malje, nokti, zubi, koža
- (2) mišići, tetive, kosti, koštana srž, bubrezi
- (3) srce, jetra, dijafragma, slezina, pluća
- (4) debelo crevo, tanko crevo, nesvarena hrana, izmet i mozak
- (5) žuč, sluz, gnoj, krv, znoj, salo<sup>1</sup>
- (6) suze, limfa, pljuvačka, sline, sinovijalna tečnost (u zglobovima)<sup>2</sup>, mokraća.

Postoje i drugačiji načini grupisanja, koji čini mi se mogu takođe dobro da posluže za naše svrhe. Važno je znati ove delove tela poimence, tako da možemo da meditiramo na njih, ponavljajući njihove nazive u sebi bez gledanja u tekst ili slušanja audio snimka. I ne samo

---

<sup>1</sup> Mikroskopsko salo može se naći u svim delovima tela, ispod kože. Ali na mestima kao što su dlan, nos ili ušne školjke ga ima najmanje. No, možemo se skoncentrisati na salo smešteno u stomaku, rukama i nogama.

<sup>2</sup> Sinovijalna tečnost je ulje koje podmazuje zglobove. U telu postoji četiri vrste zglobova. Onaj sličan šarkama i to su kolena i laktovi, zatim kada je kost unutar čašice, kao što je to kod ramena, ravni zglobovi kakve imamo u lobanji i, na kraju, kičmeni pršljenovi. Sinovijalna tečnost u kolenima smanjuje trenje dve kosti i olakšava pokret.

to, već bi trebalo da znamo njihovu boju, oblik, lokaciju i odnos prema drugim delovima tela u smislu međusobnih sličnosti i razlika. Čak bi trebalo znati i njihov miris. Da bi se na pravi način meditiralo na određene delove tela, potrebno je poznavanje osnova anatomije. Sa druge strane, veliki komentatori pāli tekstova kažu da bi se proučila sva 32 dela tela potrebne su nedelje, čak meseci. Reč je u velikoj meri o jednoj analitičkoj proceduri.

Da bismo ovu vrste meditacije načinilo svojom osnovnom praksom, potrebno je meditirati na jednu grupu delova barem petnaest dana, i to u tri faze, koja svaka traje po pet dana. Prvo, treba početi redom koji je gore dat. Drugi korak je ići obrnutim redom. Tokom poslednjih pet dana trebalo bi meditirati razmatrajući delove običnim i obrnutim redom naizmenično.

### **Svrha ovakve meditacije**

Svrha ove meditacije jeste da osvestimo pogrešnu percepciju koju imamo prema svom telu. Mi ga vidimo kao jednu celinu. Ne razmišljamo obično o njemu kao o skupu različitih delova. Na taj način počinjemo svako telo da razlikujemo kao specifičnu osobu, na primer dr Loe Kyaw Thinn, dr Maung Maung Lat, dr Sein Shwe i ako dalje. Ne vidimo da ona imaju nešto zajedničko. Svako biće je poseban entitet. Zbog ovakvog gledanja, postajemo gordi zbog sopstvenog entiteta. Na pogrešan način viđeni entitet postaje objekat vezivanja. Pogrešna percepcija je izvor prijanjanja. Krajnji cilj ove vrste meditacije jeste da razvije neprijanjanje, tako što ćemo videti i biti svesni odbojne prirode tela. Ovo je još jedan metod meditacije refleksivne prirode. Ova tehnika može poslužiti u različite svrhe *samatha* i *vipassana* meditacije. Međutim, ovde je razmatramo u kontekstu *vipassane*, meditacije sabranosti.

Kako ovaj tip meditacije dobija na snazi, počecemo da uočavamo neke male, ali važne efekte. Strah i strepnja kada smo na osamljenim mestima će oslabiti i bićemo u stanju da podnosimo različite klimat-

ske uslove, kao i da uživamo u različitim vrsta hrane i mestima na kojima se nađemo. Krajnji cilj, međutim, jeste da razumemo pravu prirodu tela. Pošto ova praksa donosi duboki uvid, sledi slabljenje vezanosti za telo. Naša namera nije da osećaj privlačnosti prema telu potisnemo direktnim stvaranjem osećaja odbojnosti, već da telo vidimo onakvo kakvo jeste i na osnovu ove vežbe steknemo direktno znanje. Nevezivanje i uvid u istinsku prirodu tela dešavaju se zajedno. Direktno znanje o prirodi tela, pak, porađa slobodu od njegovog pogrešnog sagledavanja.

### Tehnike meditacije o nepostojanju trajnog sopstva u telu

Kao što smo to već ranije razmatrali, postoji poduža procedura praktikovanja ove vrste meditacije. Potrebno je otprilike šest meseci da se završi pripremna faza. Tokom tih meseci otkrivamo koji su delovi jasni u našem umu i koji nisu. Zatim stižemo do druge faze i to tek kad smo postepeno eliminisali sa liste sve objekte koje ne opažamo jasno u svom umu. Neki delovi će biti jasni nekim meditantima, ali ne i drugima. Dakle, tu je tačka gde ljudi počinju da se razlikuju. Ovaj proces eliminacije se nastavlja sve dok ne pronađemo koji nam je objekat najjasniji. Potom počinjemo da se fokusiramo samo na njega, sve dok nismo u stanju da tako kontrolišemo svoj um da možemo da ga usmerimo i održavamo na njemu bez ikakvih poteškoća. Odatle, ako istrajno vežbamo i tako steknemo duboko razumevanje, dolazimo do tačke kada treba da odaberemo ili *samathu* ili *vipassanu*, kako bismo dalje napredovali.

Nabrojana 32 dela tela su podeljeni u šest grupa prema srodnosti. Neki delovi pripadaju spoljašnjosti i suvi su, drugi su smešteni u trbušnoj duplji, a treći su tečnosti. S druge strane, neki više imaju karakteristike elementa zemlje, a to je tvrdoća, te su tako i klasifikovani. Tradicionalno, krećemo sa prvom grupom i postepeno uključujemo i ostale.

Nastale su i mnogobrojne modifikacije ove metode, naročito u

sredinama gde u njezinom praktikovanju nije bilo prekida. Poštovani Taung Pulu Sayadaw, najčuvaniji učitelj meditacije kojeg je Burma imala u prošlom veku, imao je neke divne metode meditacije na različite delove tela. Bio je blizak prijatelj poštovanog Mahasi Sayadaw. Isprobao sam ovakve modifikovane metode za koje se tvrdilo da pomažu kod problema sa želucem. Odlučio sam se na to jer imam čir na želucu i moj stomak izaziva nadimanje. Ustanovio sam da tako mogu da se oslobodim nadimanja za nekoliko minuta, razvijajući smirenje i kontemplaciju. Ovaj metod se razlikuje od tehnike koja je ovde opisana. I u njemu se, naravno, radi sa pet delova, tankim i debelim crevom, nesvarenom hranom, izmetom i mozgom. Jedna od mojih učenica, Emma, me je takođe podsetila na tu tehniku, o kojoj je čitala u jednom budističkom časopisu, a u članku je opisano kako je jedan američki budistički monah izlečio svoj problem sa želucem praktikujući upravo tehniku koju je razvio poštovani Taung Pulu Sayadaw. Ovo je dobar primer koliko je Budino učenje fleksibilno i kako može biti primenjeno u različite svrhe.

### **Uputstva za kraće meditacijsko povlačenje**

Večeras, pošto smo na relativno kratkom meditacijskom povlačenju, promišljaćemo različite delove tela nasumično. Tako ćete dobiti predstavu o ovoj vrsti meditacije i možda će vam to čak pomoći da otkrijete koji deo bi mogao biti najjasniji za vas. Utvrdio sam da je ova tehnika najkorisnija onima koji nisu naučili sva 32 dela do detalja, kako to zahteva pāli komentar kanonskog teksta.

Prvo ćemo se fokusirati na kosti, počev od lobanje. Ne uključujte još kosu, kožu, krv i mišiće. Ostavite ih po strani za sada. Pokušajte samo da vidite lobanju bez očiju, mišića, nerava i kože. Zatim se spustite do ramena i porom ruku. Pokušajte da vidite samo kosti, bez mišića, kože, tetiva, krvi i čak noktiju. Zatim idete dole sve do nožnih prstiju. Čitavo svoje telo formirate samo od kostiju. Postoje sitne kosti u šakama i stopalima. Pokušajte da ih vidite. Klizite na-



dole lagano. I potom se vratite natrag do lobanje. Pokušajte da vidite telo sačinjeno samo od kostiju i lobanje.

Posle ovoga, pokušajte da vidite zglobove u različitim delovima svog tela, kao što je vrat, rame, lakat, ručni zglob itd. Nastojte da vidite svaki zglob pojedinačno. Spustite se sve do nožnih prstiju, kontemplirajući zglobove u kukovima, kolenima i člancima. Shvatićete koliko je telo ranjivo kada vidite zglobove. Sada ste pokrili već dva dela, kosti i zglobove. Sledeći na redu su svi mišići, od vrha glave nadole, prelazite lagano trupom, butinama i listovima, kako biste formirali osobu. Zatim dodajte nerve, tetive i krvne sudove, takođe krv. Pogledajte ponovo gornji deo tela, mozak i kožu. Zatim pogledajte kosu. Pokušajte da ne gledate celinu, već kao pojedinačne vlasi. Idite do njenog korena ako je moguće. Zatim malje. Onda pređite svaki nokat. Kada promatrate nokte, pokušajte da ih vidite posebno, odvojeno od kostiju i kože. Uočite svaki nokat, svih dvadeset, na obe šake i stopala.

Sledeća faza je prelazak na unutrašnje delove. Prvo zubi. Probajte da vidite svaki zub pojedinačno, spolja i iznutra. Ako je moguće, idite do korena svakog. Pokušajte da idete oko svakog zuba. Vidite ih kao nešto što nije pričvršćeno za vilicu, već je odvojeno, posebno. Ideja je da vidite različite delove koji idu zajedno kako bi nastala osoba. Unutar usta takođe možete da posmatrate pljuvačku.

Nastavljamo još dublje do unutrašnjih organa. Imate srce, pluća i jetru (budući da ste lekari, mislim da ste ovde u prednosti). Ne znam da li ćete se od svega ovoga uplašiti. Ovo je neka vrsta mentalne operacije. Koristite um da prođete kroz različite delove tela. Vidite dijafragmu, creva, nesvarenu hranu, izmet i ostalo. Pokušajte da ih vidite pojedinačno. Kako ih ugledate, tako u sebi ponavljate više puta njihov naziv.

Odaberite barem deset različitih delova. Tekstovi kažu da bi trebalo da odaberete barem pet. Bilo kako bilo, mislim da je lepo da ih imate recimo deset i načinite svoju listu. Idete redom po toj listi i kad dođete do njenog kraja, krenete redom nagore. Prođite tu listu više

puta. Ako se odlučite za unutrašnje organe, možete odabrati srce, pluća, jetru, dijafragmu, tanko i debelo crevo. Ako se odlučite za kosti, važno je da uključite i zglobove. Ako su to krvni sudovi, uz njih treba da idu krv i mišići. Ako odaberete kosu, korisno je da je kombinujete sa zubima i noktima. Mnogo je elemenata među kojima možete da odaberete stavke na svojoj listi. Možete čak odabrati i suze.

### **Ne različitosti, već sličnosti**

Kada vidite ove pojedinačne delove, uvidećete da je ovo telo koje znate kao poštovani Dhammasami sastavljeno od svih tih delova i oni su isti kao i kod dr Leo Kyaw Thinn, dr Maung Maung Lat, Zaw Zaw itd. Svi su oni isti. Zato, ono što sada vidimo su različiti delovi tela. Ono što ne vidimo jeste poštovani Dhammasami. Jesu li ti nokti poštovani Dhammasami? Jesu li to kosti ili zglobovi? Tek kada ih uzmete kao celinu, možete ih nazvati poštovani Dhammasami. Otuda stižete duboki uvid u nepersonalnost ovoga tela. Mi smo obično skloni da personalizujemo. Naučili smo da stvari vidimo na takav način. Naučeni smo da sebe vidimo drugačijim od ostalih.

Jednom sam u nekom časopisu video strip o dve devojčice u bioskopu. Nije im se sviđao jedan od glumaca. Kad se ovaj pojavio na ekranu, jedna od njih reče: "O ne, mrzim ovog čoveka. Hajdemo." Druga odgovori: „Ne, ne, nemoj da idemo. U narednoj sceni od umire.“ Vidite, naučile su da glumca vide kao nešto različito od sebe. Zbog tog razlikovanja u percepciji, želele su da on umre. Ovaj stav je zajednički za sve nas.

Kao mali, kad bismo pali, plakali smo i ljutili se na kamen za koji smo zapeli. Ne znam jesam li i ja to radio ili nisam! Ali sam video takvu scenu kad sam išao da obiđem rodni dom. Dete koje je palo i plače, ne zato što se povredilo, već zato što je frustrirano kamenom za koji je zapelo. Ono vidi da taj kamen nema ničeg zajedničkog sa njim, nije deo njegovog bića i otuda treba ga okrivljavati. Ni majka nije mogla da ga uteši, te je sela pored njega udarala nekoliko puta

onaj kamen: „Izudarala sam ga!” Tek tada je dete prestalo da plače. Ideja osvete ga je navela da kamen vidi kao nešto različito, ne kao deo sebe. Na isti način smo i mi učeni da ističemo različitosti, pre nego sličnosti.

### Četiri elementa

Pre neki dan dr S. Swe me je pitao za četiri elementa, četiri počela (*maha-bhuta*). To su zemlja, voda, vatra i vetar. Čvrsti ili kruti element se naziva elemenat zemlje (*pathavi-dhatu*). Kost je tvrda. To je zemlja i tvrdi elemenat. Pogledajte, sada pomeram ruku. Mogućnost da je pomeram i ispružam jeste elemenat vazduha (*vayo*). On uključuje i hodanje. To je elemenat koji pokretanje čini mogućim. Mi ne vidimo bilo šta zajedničko između zemlje i nas. Iako zemlja sadrži sva četiri elementa, dominantan među njima je elemenat zemlje, koji je čvrst po svojoj prirodi. U moru, elemenat vode (*apo*) je dominantan, ali su drugi elementi ipak tu. U sebi imamo taj elemenat kohezije koji povezuje različite delove našeg tela. Posle sedenja i meditiranja postajemo gladni i peče nas iznutra. To je elemenat toplote (*teđo*) prisutan. Telo je sačinjeno od ova četiri elementa. Osećate čvrst element kada sedite na podu. Čvrst je zato što je u njemu tako dominantan taj elemenat. Kada izađete, osećate hladnoću. Obično ne razmišljamo da su ta četiri elementa sa nama. Iako neživu materiju smatramo kao nešto manje vredno, kada posmatramo svoje telo ne vidimo da je sačinjeno od ista četiri elementa. Uvek smatramo da ono vredi više. Čak i kada upoređujemo živa bića, kažemo da su moja četiri elementa lepša nego tvoja!

Dakle, sada ćemo dvadesetak minuta kontemplirati različite delove našeg tela, a potom sledi petnaest minuta *vipassana* meditacije. Ili ako vam se više sviđa, redosled može biti i obrnut.

Dok kontemplirate različite delove, ako se pojavi bilo kakva dominantna misao ili osećaj, možete je posmatrati kao sekundarni objekat i potom se vratiti na onaj deo kod kojeg ste stali. Ako osetite odboj-

nost, strah ili gađenje, upotrebite sabranost kako biste usmerili golu pažnju na te osećaje, pre nego što nastavite kontemplaciju tela. *Vipassana* i ovakva vrsta meditacije se međusobno dopunjuju i snaže.

## **Deo 8**

### **INTENZIVNA PRAKSA SABRANOSTI**

Prošli put smo raspravljali o goloj pažnji. Danas ćemo govoriti o istoj stvari, ali iz drugačije perspektive, a to je sabranost. Sabranost je nešto što je ljudima teško da razumeju. Sabranost je vrlo važan element koji treba stvoriti i razviti tokom meditacije. On ne samo da čini osnovu, već deluje i kao glavni faktor na putu razvijanja takvih kvaliteta kao što su koncentracija, napor i mudrost.

#### **Šta je sabranost?**

Sabranost znači različite stvari na različitim stupnjevima. Konstantna svesnost jeste sabranost. Ovo je dobar opis. Međutim, ako ne znamo koja vrsta svesnosti, čega i kako, tada nam treba još mnogo iskustva da bismo je razumeli. Neophodno nam je još objašnjenja, jer nismo razumeli stvari. Sabranost ćemo razumeti kroz praksu.

Sabranost zapravo znači održavanje gole pažnje na nekom objektu, bez bilo kakvog unapred stvorenog pojma, predrasude ili vrednosnog suda. Ona ujedno znači biti svestan da nešto postoji ovde i sada; a u kasnijoj fazi, sabranost jeste mentalno stanje koje se karakteriše fleksibilnošću i istraživanjem.

Biti prijemčiv, biti prilagodljiv, ne reagovati, već delovati, biti pažljiv, u harmoniji sa samim sobom, pomno posmatrati direktno iskustvo onoga što je prisutno i biti prisutan u sadašnjem trenutku, sve su to neke od popularnih opisa funkcija sabranosti.

#### **Sabranost kao istraživanje**

Sabranost je neka vrsta istraživanja. Nećete istraživati ako nešto znate vrlo dobro. Kada se popnete na najvišu planinu, očekivaćete da otkrijete nešto što do sada niste videli. Niste sigurni šta ćete naći. Očekujete nešto neizvesno i nepoznato. Pripremljeni ste da se sa

time suočite i da učite od toga. To je istraživanje.

Ne očekujete da sve što vidite bude blago i mirno, uobičajeno i lako. To nije istraživanje. Želite da vidite ono što još niste videli i to tek nekolicina mogu videti. Zato putujete čak na severni ili južni pol. I tamo zaista vidite ponešto uzbudljivo. Kada nešto istražujete, morate da posmatrate. Posmatrate to što vidite. što čujete. Posmatranje je prvi korak u praktikovanju sabranosti.

Pre nego što ste naučili da dobro plivate, verovatno ste prvo teorijski učili kako da to uradite i pomalo probali, pokušavali da stignete do druge strane bazena bez pomoći instruktora i sve je to trajalo možda dvadeset, trideset, četrdeset minuta. I to uključuje neku vrstu istraživanja. Čitav život je taj univerzum u kojem možete da istražujete i postanete mudrija osoba. Kada sklopite oči i pokušate da intenzivno vežbate sabranost, upuštate se u istraživanje. Zapamtite da u trenutku kad počinjete, sabranost nije još potpuno razvijena. Otuda, posmatranje možda neće ići onoliko daleko koliko biste želeli. Nemojte se razočarati. Jednostavno uložite još malo napora i pokušajte ponovo.

## **Dve vrste sabranosti**

Kada radimo meditaciju sabranosti, postoje dve vrste sabranosti, ona intenzivna i opšta. Danas smo vežbali intenzivnu sabranost. Sutra ću govoriti o opštoj sabranosti.

### *Sabranost kao učenje da budemo sa neočekivanim*

Sabranost je takođe učenje da se suočimo sa neočekivanim. Kao ljudska bića, posedujemo vredan kvalitet, mentalnu sposobnost da razmišljamo, učimo, nosimo se sa stvarima. Ali nas često iznenadi nešto što smo inače doživljavali i ranije. Strepnja, uznemirenost, briga, bes itd. nisu nam nepoznati. Ali se opet osećamo zatečenim svaki put kada se pojave. Sećam se vremena kada sam već bio predavač

na Sasana Mandaing Pali University, Pegu (Hamsavati). Stigla je vest iz Laikhe, mog rodnog grada u pokrajini Šan, da mi je pre nekoliko dana umro otac. To se dogodilo baš u trenutku kada sam se spremao da dam osam pravila vrline mojoj sledbenici gospođi Daw Yee, koja je finansirala moje školovanje i zamonašenje u Moulmein, u Mon pokrajini. Sedeo sam na stolici i sledbenica je sa decom je sedela na podu ispred mene i recitovala “*okasa, okasa, okasa*” na burmanskom. Prijatelj mi je prišao, donoseći poruku koju je primio preko telefona prethodne noći. Otac mi je bio mrtav već nekoliko dana i majka i rođaci su čekali na mene da dođem na očevu sahranu. Odjednom sam bio blokiran, u umu samo praznina. Bio sam šokiran vešću. Znao sam da je sve prolazno. Život jeste prolazan, ali nisam očekivao da se to odnosi i na život mog oca. Nisam očekivao da će doći taj trenutak. Bio sam potpuno zatečen.

Kada sam promišljao o prolaznosti, siguran sam da sam podsvesno iz toga isključivao mog oca. I tako, kada mi je otac umro, nisam mogao da se sa tim suočim. Nisam nastavio ceremoniju uzimanja osam pravila. Nisam mogao više ni reč da prozborim. Tuga me je preplavila. Tuga nije bila nešto novo za mene. Doživljavao sam je i ranije i ne mogu ni da se setim koliko puta me je mučila. Ali nisam očekivao da će tolika količina tuge biti pokrenuta smrću mog oca. Zaista sam bio šokiran. Nisam čak mogao da sačekam regularni tražak da bih uhvatio voz u Mottami (Martaban). Unajmio sam čamac. Ali je iz Moulmeina do mog rodnog grada Laikhe u centralnom delu provincije Šan trebalo pet dana. Prevoz je bio velika muka. I tako sam za svega nekoliko sati propustio očevu sahranu. Hrvao sam se sa tugom čitavu nedelju, zato što je nisam uopšte očekivao. Stigla me je nepripremljenog. Nisam bio spreman da se suočim sa večnim zakonom prolaznosti. Vežbanje sabranosti nije očekivanje samo bolnih stvari u životu kao što je smrt, već isto tako pripremanje za neočekivano u svakodnevnom životu. Kada ne očekujemo stvari, vrlo ih je teško prihvatiti. Uopšte nismo prijemčivi za njih. Umesto toga,

opiremo se. Recimo, odemo u neku drugu zemlju i očekujemo da sve bude isto kao i u našoj kulturi. Kad otkrijemo drugačije ponašanje i drugačiji način života, šokirani smo. Nekad čak mislimo da je to što rade neučtivo. Počnemo da kritikujemo, smatrajući da je naša kultura superiornija. A u stvari nismo prijemčivi za tuđu kulturu. Nismo pripremljeni za razlike. Nikada ne očekujete da stvari budu drugačije od onoga kako ih vi znate. I kada otkrijete da nisu, uznemirite se i ne možete to da prihvatite.

Kada smo sabrani, ne samo da možemo da posmatramo ono što vidimo, već smo u isto vreme spremni da prihvatimo ono što do tada nikada nismo videli.

Pojavi se bol i mi ga posmatramo. To izgleda u redu u tom trenutku. Ali nešto što ne očekujemo stiže iza bola. To je naša reakcija na bol. Ne prestajemo da reagujemo na prisustvo bola, zato što se prema njemu nismo odnosili sa sabranošću do tada. Slično je sa strepnjom, uznemirenošću, frustracijom. Sve je to deo života svakog od nas, činjenice svima nama dobro poznate. Ali ne možemo da ih prihvatimo takve kakve jesu. I nastavljamo bez prestanka da reagujemo. Postajemo nestrpljivi i na kraju odustanemo od meditiranja.

Uz pomoć sabranosti, učimo o bolu kroz intenzivan trening kao što je ovaj. Kad dođe bol, usmeravamo golu pažnju ka njemu i u sebi registrujemo: „Bol... bol.. bol”. Registrujemo golu činjenicu, bez da joj pridajemo neku vrednost. I sada ako se pojavi neka reakcija, možda frustracija ili nestrpljivost, samo i nju uključimo u već postojeće polje gole pažnje, posmatramo je. Istražujemo i posmatramo. Bol se sam ponudio za posmatranje.

Možda nećemo uspeti odmah; ne možemo sebe prisiljavati da ne reagujemo. U takvim okolnostima jednostavno posmatramo tu reakciju. Razočarenje je jedna reakcija, uznemirenost druga, obeshrabrenost treća. Otuda, pokušavamo da posmatramo te stvari. Kada to činimo, vidimo oboje, i očekivano i neočekivano. I uglavnom treba da naučimo kako da živimo sa onim neočekivanim.



Tokom poslednja dva dana sedeli smo po dvadeset i trideset minuta i danas smo probali sedenje od četrdeset minuta. Jutros sam rekao da ćemo sedeti četrdeset minuta, kako biste se mentalno pripremili za to. Setićete se da su mnogi potom rekli da je vreme bilo kratko i da ste mogli i duže da sedite. Zato što ste bili mentalno pripremljeni za takvu dužinu sedenja. Znamo da ako letimo od Londona do Bangkoka, moramo da sedimo više od deset sati i pošto smo mentalno pripremljeni na to, ne žalimo se suviše. To je lakše prihvatiti ako ste mentalno pripremljeni. Prijemčiviji ste za ono što će doći.

Ovo popodne ste očekivali da ćete sedeti četrdeset minuta, ali ne i da sedite preko jednog sata. I kad smo sedeli, većina vas je potom rekla kako je osetila uznemirenost i nestrpljenje da se sat što pre oglasi. Niste bili pripremljeni za to. Da sam vas pitao hoćete li da sedite više od sat, svi biste rekli ne. Siguran sam da biste se tome opirali. Ako samo zavirimo u svoj um, mnogo puta tokom dana osetimo otpor, zbog ovog ili onog razloga.

Tako bismo doživeli odbojnost i negodovanje ako bismo morali da sedimo duže nego što možemo. Treba da posmatramo isto tako ogorčenost i uznemirenost. Cilj je da budemo posmatrač i istraživač, da sakupljamo činjenice i informacije. I tako ste sada registrovali uznemirenost, iritiranost, frustraciju, nestrpljivost, imate sve te podatke. Oni će vam u jednom trenutku otkriti svoju prirodu. Dolaze neočekivano, na poslu, kod kuće, dok vozite. Ovakva praksa sabranosti je jedna vrsta učenja kako da živite sa neočekivanim. Ako to neočekivano proizvede pritisak, tada je sabranost način i da se nosite sa tim pritiskom.

### *Sabranost kao prihvatanje činjenica života*

Posmatrate kao putnik koji istražuje svet. Vidite mnogo, uglavnom drugačije nego što ste videli ranije. Mnogi ljudi, najčešće Britanci, kažu mi da im je bilo lepo u Indiji ili u Brazilu. Iako nisu uvek imali tekuću vodu, ni toalet na kakav su naučili, niti toplu vodu, ipak

im je bilo lepo. Da je tamo sve isto, ne bi trošili novac da idu i dožive tu zemlju. Zbog toga, kada se vrate, više cene stvari koje imaju ovde u Engleskoj. U njihovom srcu rađa se zadovoljstvo. Imaju sposobnost da u starim stvarima uživaju još više. Čovek iz svetskog servisa BBC-ja, vrlo iskusan novinar, pristao je da otputuje u Brazil sa jednim istraživačem, kako bi od napisa o tom putovanju prikupili novac za nova istraživanja. Kada se vratio, pričao je koliko se mučio sklanjajući se od divljih životinja, insekata i sličnog. Još gore od toga, žalio se, bilo je to što nema normalnog toaleta. Kada je pristao da putuje, mislio je da će sve to imati i tamo. Bio je spreman na divlje životinje u Amazonu, ali ne i na to da nema toalet i tekuću vodu, tako da je sve to bilo popriličan izazov za njega. Ovo je tipičan način kako se prosečan čovek nosi sa životom.

U životu takođe ne dobijamo sve što očekujemo. Možda dobijemo i ponešto što ne očekujemo. Kroz meditaciju učimo kako da se i sa time nosimo. Iskustvo sa *vipassana* meditacijom se ne razlikuje mnogo od pravog života. Ona u velikoj meri odražava stvarnost života.

## **Ne odbacujte**

Buda je rekao kako je njegov način rešavanja problema suprotan onome kako svet misli da se problemi rešavaju. Njegov način mišljenja je suprotan uobičajenom. Ako ljudi kažu da treba pobeći od problema, Buda kaže: „Moraš da se suočiš sa njim i prihvatiš ga”. „Nećemo da nas uznemirava patnja. Zaboravimo na nju”, kažu ljudi. Međutim, Buda kaže: „Ne, moraš je biti svestan. Moraš je videti. Moraš je razumeti. Ne možeš od nje bežati.” To je jedan potpuno drugačiji način razmišljanja. Međutim, takvo prihvatanje moguće je jedino kroz konstantnu svesnost ili snažnu sabranost. Inače, svaki put kad je vidimo, nastavljamo da je odgurujemo, zato što nismo navikli da je prihvatamo.

## **Sabranost kao napuštanje**

Nekad ljudi kažu: „Samo napusti, ostavi za sobom”. Međutim, nije lako napustiti stvari. Želite to i pokušavate da ih zaboravite, ali one jednostavno neće da odu od vas. Kada mi je otac umro, pokušavao sam da ako je ikako moguće sve to zaboravim i ponašam se kao da je on još uvek živ. Ali stvari ne idu tako. Tuga i žalost nastavljaju da dolaze. Pokušao sam da ih napustim, ali to nije bilo moguće sve dok nisam ka njima usmerio svoju sabranost.

Ne možete urediti svet tako da se nikada ne osetite uznemirenim i povređenim. Ne možete oko sebe postaviti samo divne ljude i samo divne stvari. Život ne počinje od jednog tako apstraktnog oblika. Niti idealan svet postoji. Svet je takav kakav jeste, a ne onakav kakvim ga mi zamišljamo. Potrebno je samo da ga prihvatimo takvog kakav je i ne vežemo se za njega.

Bol je tu čak i kada ne obraćamo pažnju na njega. Kada ga ignoriramo, mislimo da će nestati. Smatramo da je to napuštanje. Ovo je normalan i logičan način razmišljanja ljudi čiji um nije prošao kroz trening sabranosti. Tako pokušavate da zaboravite na zubobolju slušajući muziku ili da sebe zaokupite nekim poslom. To neće dati željeni rezultat. Buda je rekao da je pravi put napuštanja stvari suočiti se sa njima, biti sabran, svestan njihovog postojanja. Suočavate se sa činjenicom da imate zubobolju. Pre nego što je prihvatite, nećete ni pomisliti da odete do zubara. Kada sabranost nije jaka, niste u stanju da napustite bol. Ne znate šta sa njime da radite. Tako bol stvara iritiranost, nestrpljivost, frustraciju i tako dalje, pretvara se u jednu beskrajnu frustraciju, zato što niste u stanju da napustite stvari.

Kako um postaje sve više kontemplativan, sve je jači. I kad sada posmatramo bol, nema više frustracije i ponekad se čak javi osećaj olakšanja. To znači da sada napuštate bol. Sebe oslobađate od njega. Više se ne osećate vezanim za taj bol ili deo tela u kojem osećate bol. Možda bol posmatrate objektivno, slično hirurgu, pre nego kao pacijent ili pacijentov rođak.

Ako na njega ne gledate objektivno, nećete biti u stanju da pomognete pacijentu. Bićete preplavljeni i pometeni patnjom koju vaš pacijent oseća. Dakle, napuštanje stvari predstavlja nešto što je moguće jedino kroz sabranost. Napuštanje donosi slobodu i objektivnost.

### **Sabranost kao zaštita**

Sabranost je takođe poput zaštite. Primer za to je ova mačka. Mislim da je njezino ime Koko. Kada je ovamo ušla prvoga dana, bili ste uznemireni. Niste bili zaštićeni od uznemirenja koje dolazi od Koko. Međutim, kako ste učili da posmatrate dolazak mačke, zvukove i dodir njenog tela, učili ste i kako da živite sa njom. Ona vas više ne uznemirava. Kada se pojavi, samo posmatrate zvuk koji ispušta i dodir... sada ste u harmoniji sa mačkom Koko. Sada ste zaštićeni od uznemiravanja. Oslobodili ste se uznemiravanja, ne tako što ste bežali od mačke, niti ste je odgurivali, već kroz prihvatanje njenog prisustva i nastojanje da živite u harmoniji sa njom.

Može biti zaista naporno čekati autobus dva sata. Nekada naš let bude odložen za sutradan. Osećate se uznemireni i besni. Ali ako ste svesni činjenice da autobus kasni i prihvatite je, nećete se osećati toliko razdraženi. Možete biti sasvim srećni radeći nešto drugo i tako na najbolji način iskoristiti vreme koje iznenada imate na raspolaganju. Eto to je zaštita. Zaštićeni ste sabranošću. Sigurni ste samo kada ste sabrani. Zaštićeni ste od uznemirenosti i patnje. U suprotnom biste reagovali, a te reakcije jesu opasne. One vas povređuju i fizički i mentalno. Iscrpljuju vas. Buda je rekao da nikada ne pokušavate da nađete opravdanje kada ste iznervirani. Biti iznerviran je loše. Bes zbog bilo kojeg razloga je loš. Ako vas neko kritikuje, već patite zbog te kritike. Kada ste još i besni, onda na postojeću patnju dodajete još jedan sloj. Besan čovek nije srećan. Kada se suočite sa kritikom, ako ste u stanju da ostanete mirni, pažljivi i stabilni, kakvo je to olakšanje! A to je moguće jedino kad postoji sabranost. Nema kraju našim žalopojkama ako pravimo problem svaki put kad vidimo naše slabosti

ili mane nekog drugog. Ovaj svet počiva na nesavršenosti. Niko nije savršen. Treba zapravo samo da živimo, u ovom nesavršenom svetu.

Nesavršenost nije razlog da se sekiramo ili budemo potišteni. Kroz sabranost možemo naučiti da je prihvatimo. Možemo saosećati sa drugim ljudima. Možemo pomagati kad god smo u prilici. Zato, ne upinjimo se da opravdamo svoj gnev, ljubomoru, zavist, ogovaranja ili uznemirenost. Treba da ih upoznamo kroz sabranost. I tako sebe poštedimo neprestanih žalopjki.

Britanija je bogata zemlja. Ljudi su relativno dobro situirani, ali nikad ne prestaju da se žale. Isto važi i za Japan. Ljudi čak sebi oduzimaju život usled frustracije. Da li mislite da je neko ko se žali srećan? Nešto u njemu gori poput vatre. Bes je poput vatre. Ogorčenje je poput vatre. Moramo biti svesni opasnost besa, ljubomore, mržnje, uznemirenosti, frustracije, iritiranosti, uzrujanosti i ne smemo tražiti opravdanje za njih.

### ***Amata nibbāna*: sabranost i besmrtnost**

Idući malo dublje u praksi i razumevanju, sabranost proizvodi besmrtnost (*amata nibbāna*). Uz pomoć istrajne sabranosti, ovu besmrtnost je moguće iskusiti ovde i sada. Besmrtnost o kojoj ovde govorimo nije večni život posle smrti. To je veoma teško razumeti. Zato ću besmrtnost objasniti kroz iskustvo sabranosti. Kada sabranost ojača, vidimo sve više u svakom fizičkom pokretu. Podignete stopalo, ali iza toga je namera da to učinite, ta namera dolazi pre pokreta. Kada postoji namera da nešto kažete, vi govorite. Namera stoji iza svega. I pošto nismo u stanju da svesno uočimo nameru pre nekog fizičkog ili verbalnog postupka, volimo da mislimo da delujemo bez ikakve namere. A to je zato što naš um nije dovoljno kontemplativan da bi video nameru u pozadini. Namera je najmanje poznat objekat meditacije, dok je svaki njen produkt, kao što je recimo podizanje stopala, dobro poznat. Namera jeste mentalni fenomen, slično ostalim mentalnim reakcijama kakve su uznemirenost, tuga, sreća,

radost, razočarenje.

Kada smo juče promišljali fizičke pokrete, dok smo meditirali na različite delove tela, to su bili fizički fenomeni. I potom vidimo da zapravo postoji nešto što možemo nazvati fizičkim fenomenima i nešto što možemo osetiti kao mentalne fenomene. Te dve stvari jesu realnost. One postoje u stvarnosti. Ali ono što ne postoji je to što mi obično stvorimo kao „sopstvo”, a naziva se i *atta* ili *atman*.

Drugim rečima, ovih pet sastojaka bića jesu stvarni. Oni su deo stvarnosti. Na jeziku pali, oni se nazivaju *sakkaya* = nešto što stvarno postoji: *nama* i *rupa*, mentalni i fizički fenomeni ili um i materija, kako god da ih zovemo. Ono što ne postoji u stvarnosti jeste sopstvo. Međutim, ono postoji kao pojam ili percepcija, opažanje rođeno iz mentalnih i fizičkih fenomena. Percepcija je nešto što stvaramo u sopstvenom umu, a ne nužno neki stvarni fenomen. Na osnovu nečega što postoji u stvarnosti, kreiramo nešto nestvarno. Tako, pogrešna percepcija ili verovanje da postoji nešto što ne postoji se naziva *sakkaya ditthi*. *Ditthi* označava pogrešnu percepciju. Doslovno uzevši, *sakkaya* nije pogrešno, ali *ditthi* jeste.

Kada praktikujemo sabranost, koja postaje sve jača i jača, prolazimo kroz fazu učenja, zatim kontrolnu fazu i stižemo do faze oslobađanja, počinjemo da vidimo šta zaista postoji, a šta ne. U budističkom filozofskom smislu, umiranje ili smrt znači smrt takve vrste entiteta, onog entiteta koji pogrešno percipiramo kao da postoji. Nastajanje i nestajanje, dolaženje i odlaženje mentalnih fenomena nije nešto novo za nas. Naučno posmatrano, svaka dvadesetčetiri časa u našem telu se zameni oko sto milijardi ćelija, stare bivaju zamenjen novim. Otuda se u nama smrt dešava svakog trenutka. To za ljudska bića nije nešto novo i nepoznato. Čelije bivaju zamenjene sve vreme. Promena ili prolaznost fizičkih fenomena nije nešto što nazivamo smrću ili smrtnošću.

Ranije, kada ste meditirali više od jednog sata, bili ste frustrirani. Morali ste da meditirate više od sata, jer za razliku od ranijih sedenja,

sada nisam bio podesio sat i pustio sam da ovo sedenje ide svojim tokom. Siguran sam da su mnogi od vas očekivali da se sat oglasi. Ali tog frustriranog uma sada nema. Pošto slušate šta vam govorim, sada postoji pažljiv um, koji obraća pažnju na ovaj govor o Dhammi. Frustrirani um je otišao i zamenio ga je pažljivi um. Na kraju jednočasovnog sedenja, vaš frustrirani um je, istog trenutka kada sam rekao da je kraj, bio zamenjen umom ispunjenim olakšanjem. Zato, i um se neprekidno menja. Novi um neprekidno dolazi, rađa se svake sekunde. To je i naučno dokazana činjenica.

To ne znači da nismo uplašeni promene ili smene, prolaženja tih fizičkih i mentalnih fenomena, koji zaista postoje. Jesmo. Kao posledica toga, postoji strah od smrti, ali smrti čega? U stvari, duboko ukorenjeni strah jeste strah od smrti tog lažnog identiteta koji smo stvorili u svom umu. Kada taj identitet postoji, to sopstvo, osećate se krhkim, osećate se uplašnim i vezanim. Ali kada ga jednom napustite, oslobodili ste se i besa, straha i vezanosti.

Na poslednjem stupnju sabranosti, kada ste prihvatili da su samo te dve stvari, um i materija, stvarni, nema više iluzije sopstva i tada nema sta da umre. Nestanak tih fizičkih fenomena se događa ovde i sada; još od vremena kad smo bili u materici. Kada se ne bi menjali, ne bismo rasli ili starili. I tako, često kažemo *nibbāna* je besmrtna. To znači da sabranost ostaje neprekinuta i stalno smo svesni onoga što čini stvarnost. Od svoje trideset pete do osamdesete, Buda je stalno bio svestan onoga što zaista postoji. U njegovom umu se više nije stvarao lažan identitet, nije bilo pogrešnog poistovećivanja. Zato, nije bilo ičega da umre, otuda besmrtnost.

### Ono što uslovljava (*sankhāra*) i uslovljeno (*sankhata*)

A sada da nešto kažemo o uslovljavanju i uslovljenom, o čemu smo govorili i jutros.

Šta podrazumevamo pod uslovljavanjem i uslovljenim? Život je proces. Ne radi se o jednom entitetu koji postoji nepromenjen če-

trdeset, pedeset, sedamdeset ili osamdeset godina. Reč je o jednom dinamičnom procesu, u kojem se promene odigravaju iz trenutka u trenutak. Uzmite na primer samo jedan deo tog procesa tokom meditacije. Postoji bol. U suštini bol se javlja zato što imamo te fizičke i mentalne fenomene, od kojih smo sačinjeni. Ako ste na taj način sačinjeni, od uma i materije, kako onda uopšte možete pobeći od bola? Bol je tu sve vreme. Pitanje je samo da li ga primećujete ili ne. Kada se bol pojavi, obično počnete da reagujete na njega. Postanete uznemireni. Ali niste svesni te uznemirenosti. Uznemirenost postoji. Kako bol postaje neizdrživ, javlja se frustracija. Prvo postoji nestrpljivost, a onda i frustracija. Bol, uznemirenost, nestrpljivost, frustracija i sada možda i razočarenje. Gledajte na sve te elemente kao na deo jednog procesa, oni su u međusobnom odnosu uzroka i posledice. Tako imamo stvari koje operišu u seriji. Bol je proizveo uznemirenost. Otud, bol uslovljava uznemirenost. Uznemirenost jeste uslovljena bolom. Taj bol je neposredni uzročnik uznemirenosti i uznemirenost je neposredna posledica bola. Ono što uslovljava jeste uzrok i ono što je uslovljeno je posledica. Uzrok koji uslovljava se na jeziku pali naziva *sankhāra*. Gramatički, ovaj pojam je u padežu karakterističnom za subjekat. Uslovljeno je stvoreno. I ono je u padežu u kojem se izražava objekat. Na paliju se ono naziva *sankhata*.

Kada se sabranost dobro razvija, bol više ne stvara uznemirenost. Bol prestaje da bude uslovljavajući faktor i shodno tome posledica nije rođena. Momentalno preporađanje prestaje barem privremeno.

### **Sabranost i *samsara*, krug uzroka i posledice**

Bol koji doživljavamo tokom meditacije je sam po sebi dobra ilustracija kako *samsara*, krug patnje, počinje da funkcioniše. Bol, nestrpljenje, frustracija i uznemirenost dolaze u nizu koji stvara krug, gde neposredni prethodnik služi kao direktan uzrok. Nešto što je prethodno bilo uslovljeno, postaje uzrok uslovljavanja. Uznemirenost je rođena iz frustracije, iako je i ta uznemirenost posledica, us-



lovljeno. Tako se događa promena ovde i sada, od posledice ka uzroku. Postajete otac tako što ste prvo bili sin. I to se nastavlja i nastavlja. Ako imate samo jedan ili čak dva elementa, to ne nazivate krugom. Nešto što je stvoreno nastavlja da stvara. To je jedan beskrajni niz uzroka i posledica. To što nazivamo *samsarom* označava upravo ovaj krug uzroka i posledica.

Već smo raspravljali da kada umu nedostaje stalna svesnost, svaki bol može stvoriti uznemirenost i frustraciju. Nasuprot ovome, ako postoji dovoljno svesnosti, taj bol će prestati da stvara uznemirenost i frustraciju. I tada ne postoji ni bilo šta uslovljeno, bol jednostavno ne proizvodi bilo šta. Pošto je to tako, ne možete više reći ni da je bol uzrok. Proces uzroka i posledice je na taj način prekinut. I druge posledice kao što su nestrpljivost, frustracija, uznemirenost, stres, depresija, kompleks niže vrednosti i druge negativne emocije će prestati da nastaju. Proces se sam od sebe zaustavio, jer nema više uzroka koji bi ga pokretao. A ako te posledice više nisu uslovljene da nastaju, tada će svakako prestati da postoje i da uslovljavaju druge na isti način.

Ovaj proces biva oslabljen, prekinut i na kraju potpuno zaustavljen konstantnom svesnošću, konstantnom sabranošću. Zato se za praksu sabranosti kaže da vodi ka *asankhata* – neuslovljenom. Um još uvek radi, i to još bolje. Ali nije više uslovljen. Ništa ga ne uznemirava. Sada je u stanju da funkcioniše efikasnije, a da nije motivisan predrasudama ili emocijama. To je sada lotos um, sličan je cvetu lotosa: iako mu je koren u muljevitoj vodi, ipak se izdigao iznad mulja i vode.

Ovaj život, sačinjen od celine nazvane psihofizički fenomen, uslovljen je prošlom *kammom*. Uslovljen je. Međutim, ako ne proizvede novi efekat, drugim rečima ako ovo takozvano uslovljeno ne postano ono što uslovljava, tada je proces kruženja zaustavljen. To može biti postignuto već u ovom životu. *Amata nibbāna* se na taj način može postići samo u sadašnjem trenutku.

## Deo 9

### MEDITACIJA O SMRTNOSTI (*Marāṇasati*)

#### Objašnjenje i instrukcije

Večeras ćemo razmotriti pitanje smrti. Ovo je još jedan tip refleksivne meditacije koji se kombinuje sa meditacijom sabranosti. To je poslednja od četiri pomoćne meditacije koje ćemo predstaviti na ovom kursu.

#### Loš znak?

Smrt je tema o kojoj mnogi ljudi radije ne bi da razgovaraju, naročito u nekim drugim kultura i religijama. Mnogi diskutuju o smrti smatraju lošim znakom, neprijatnom i nesrećnom. Smrt kao tamna strana života se smatra neprikladnom temom konverzacije. Ljudi su svoju svest o neminovnosti smrti skloni za sakriju iza ogromnim maštarija i teorija. Oni u stvari pokušavaju da tu činjenicu potisnu iz svoje svesti. Tako um biva obmanut intelektom. Obmana postepeno postaje uverenje. Ovakva percepcija smrti, međutim, izgleda da je postala opšteprihvaćena.

Budin način razmišljanja je drugačiji i u ovom slučaju nasuprot većini. On je rekao: “Smrt je još jedan objekat meditacije”. Trebalo bi da je prepoznamo, prihvatimo i pokušamo da razumemo. Buda je svoje učenike podučavao da ako želimo da iskorenimo mentalne nečistoće i tako dostignemo mir, moramo ostati budni i razvijati oštru sabranost na smrt.<sup>1</sup> Možemo li umaći smrti? Svakako da ne. To je jedan neizbežan proces, kroz koji svako od nas mora da prođe.

Ljudi ne vole da govore o tome, zato što je boje smrti. Ovo važi za svakoga. Neki ljudi takođe misle da takvi razgovori mogu prizvati

<sup>1</sup> *Pathama maranassati sutta*, AN 6:20.

smrt i naneti im bol. Buda, međutim, kaže da strah od smrti postoji tamo gde nema uvida u nju. Ako o njoj ne razgovarate, nećete je ni razumeti. Upravo zbog toga meditacija na smrt ima smisla i вреди je praktikovati, koliko god zastrašujuće to moglo zvučati. Ovakav Budin pristup odobrava i zapravo prihvata i savremena psihoterapija.

## **Strah od smrti**

Zamislite da u ovoj sobi nema dovoljno svetla, niti bilo kakvog zvuka. Ako u tom polumraku ugledate parče konopca, možete pomisliti da je to zmija i veoma ćete se uplašiti. To je zato što ne vidite dobro šta je zaista to. Ako naiđete na mačku, možete pomisliti da je to duh, jer ne vidite najbolje šta je pred vama. Samo spekulirate na osnovu zvukova koje pravi mačka i stvarate u sebi strah. Mučno je biti u mraku, jer mrak nas sprečava da vidimo mnoge stvari. Međutim, mrak biva automatski uklonjen kada se pojavi svetlost. Potrebno nam je svetlo koje pomaže da vidimo konop kao konop, a ne da mislimo da je to zmija. Ovo je istina čak i kada se radi o stvarima kao što je smrt. Moramo da je razumemo, da znamo kakva je i kakav je strah od smrti. Razumevanje je nalik onoj svetlosti.

Mnoge su religije, vekovima, pokušavale da reše tajnu smrti i straha koji je uz nju nužno povezan. Izlazile su sa različitim filozofijama šta je to smrt, kako bi razvejale strah u umovima ljudi. Svesno ili nesvesno, uvek osećamo pretnju smrti. Bez obzira koliko je ignorisali, ona je činjenica života. Buda je govorio da moramo imati hrabrosti da je analiziramo i o njoj razmišljamo. Ta hrabrost dolazi kroz sabranost. Mnoge religije predlažu ono što smatraju rešenjem filozofskog problema sa kojim se suočavaju ljudi koji žive u strahu od smrti.

U vremenu pre Bude u Indiji ljudi su govorili da kad neko umre, to je kao da menja odelo, onako kako mi to radimo svakog dana. Na isti način, trajna duša navodno stalno menja telo u kojem je, prelazeći iz jednog u drugo. Verovali su u reinkarnaciju. Dakle, ideja ponovnog života posle smrti postojala je čak i pre Budinog vremena.

Ona je snažno isticana u ranim delima kao što su Upanišade. Tamo se kaže da kad neko umre i duša pronade neko drugo telo, ciklus rađanja i umiranja (*samsara*) nastavlja se. Dakle, i ideja samsare je već bila tu. Takođe su govorili da oslobođenje ili moksha dolazi kada individualna duša (svaki čovek, verovalo se, poseduje sopstvenu dušu, *atman*) biva ponovo sjedinjena sa univerzalnom dušom, koja se nazivala *brahman*. Kada se te dve duše spoje, tada nema više ni individualne, ni univerzalne duše. One postaju jedno. Prema Upanišadama, kada vidite dvojstvo, to je iluzija. To je bio deo napora da se ukloni strah od smrti. Nemate čega da se plašite, jer ste jedan korak bliže ujedinjenju sa univerzalnom dušom, koja je večna. Ljudi se plaše prolaznosti, prestanka, nestanka, odlaska. Zato pokušavaju da smisle nešto što će biti večno. I premda ljude uče da se vezuju za te ideje zasnovane na verovanju u nešto što je večno, strah je još uvek tu.

U svim abrahamskim religijama, kao što je judaizam, islam ili hrišćanstvo, postoji samo jedno rođenje posle smrti, za koje se pretpostavlja da će se dogoditi na Dan strašnog suda – kada će svaki čovek biti ujedinjen sa Bogom, Tvorcem, koji će mrtve prevesti u stanje besmrtnosti. I ovo vidim kao pokušaj da se odagna strah od smrti. Strah jeste stvaran. Strah od smrti u vama, strah u meni, strah u svakom ko prođe ovom ulicom, veoma je stvaran. Sve ove filozofije formulisane su sa jednim ciljem: smanjiti strah od doživljaja smrti. S vremena na vreme, sve ove teorije mogu pružiti ljudima osećaj sigurnosti u životu, ali nažalost vrlo su mala pomoć kada se suočimo sa stvarnim trenutkom smrti. Mislim da pravi problem nije smrt kao takva, već strah od nje. Zato ćemo danas razmotriti strah od smrti, a ne smrt samu. Zamislite, ako čitav život treba da proživimo u senci straha od smrti, kako uopšte možemo da uživamo u njemu? Može li tada postojati u umu stvarni mir? I pre nego što je smrt zaista došla, poraženi smo već samim strahom od nje.

Strah od smrti jeste strah od budućnosti, koji rezultira time da ni-

smo u stanju da živimo potpuno u sadašnjem trenutku. Strahujemo i brinemo se da ćemo izgubiti ono što imamo, nespremni da prihvatimo da stvari jesu prolazne. Bolno je i obeshrabrujuće kad pomislimo kako moramo ostaviti za sobom sav naš mukom stečeni imetak i ugled i onda odemo. Budućnost uvek izgleda pomalo neizvesna za ljudska bića. Zaista, neizvesnost je glavna karakteristika života posle smrti. Budizam kaže da bez potpunog prihvatanja neizvesnosti vezanih za smrt, život nikada ne možemo osetiti kao siguran. Život je, naravno, po samoj svojoj prirodi nesiguran. Međutim, moguće je osećati se sigurnim u sred nesigurnosti, pod uslovom da razvijemo svoj um, radeći sa strahom od smrti ovde i sada, dok još uvek imamo dovoljno vremena za življenje.

### Budistički pristup smrti

Pored različitih tehnika meditacije, uključujući i *vipassanu*, postoje učenja u okviru budizma kao što su ona o *kammi* i preporadanju, koja pomažu da se smanji strah od smrti. Međutim, ovde ćemo strahu od smrti prići iz ugla *vipassana* meditacije. U toj vrsti meditacije jedan od principa jeste da počnemo na stvari da gledamo iz ugla onoga što najbolje poznajemo i potom napredujemo ka onome što poznajemo manje. Ono što ovde najbolje poznajemo jeste strah. On postoji u vama, meni, svakom od nas. Otuda, moramo početi analizirati taj strah. Ne polazimo od onoga što je nepoznato, na primer život posle smrti i sve tajne sa time povezane. Ako je to nepoznato, kako možemo odatle krenuti? Hoću da kažem da uprkos svih teološkim pojmovima, uključujući i one u okviru budizma – ideja raja, ideja *Brahma loka*, nebeskog sveta, ideja preporadanja kao ljudsko biće, koja pretpostavlja da barem u teoriji postoji život posle smrti – ogroman strah još uvek okružuje smrt. Dakle, umesto da kontempliramo manje poznato kao što je preporadanje, počecemo od onoga što najbolje poznajemo, a to je strah od smrti. Kada razumemo ili shvatamo šta je strah, tada više nećemo strahovati od smrti. Dokle

god da živimo, živjećemo srećni. Zato promišljamo o smrti.

Drugi uzrok straha jeste gordost u svakodnevnom životu. Ponosimo se time ko smo, šta imamo, šta smo postigli kao osoba ili porodica, tako da poćinjmemo da se ponašamo kao da nikada nećemo umreti, da ćemo učiniti sve što je potrebno da bismo zaštitili ono što smo postigli. Sa druge strane, saznanje da sa smrću moramo da napustimo sve to što smo postigli izgleda jednostavno zastrašujuće. Gordost je jedan od mnogih vidova vezivanja i prijanjanja.

Zbog te gordosti, mogu se isto tako očekivati tenzije i sukobi čak i između braćom i sestrama, kao i ćitavim porodicama. Sledimo svoje egoistićne sklonosti, često govoreći: “Želim to da uradim i nema šanse da ću od toga odustati”. Gordost! Vrlo često prepiremo se oko trivijalnosti. Ne želimo da slušamo o potrebama i brigama drugih, jer mislimo da ako to ćinimo, drugi će to smatrati našom slabošću i to vređa naš ponos. Ovakva situacija uvek stvara probleme na psihološkom, a onda i na socijalnom planu. Nekad se sa drugima ne raspravljamo o tome šta je ispravno, a šta pogrešno, već pre oko unutrašnjeg otpora, koji obićno formulišem: „To je moja ideja, to je moja kultura”. Zato, kad ste suviše ponosni na svoju kulturu, niste u stanju da uživate u nekim drugim. To je gordost. Mladi ljudi na ovom kursu kao što su Tom, Zaw Zaw i Saw Mala, imate priliku da uživate u obe kulture, možda čak i u više od dve. Pri tome je najbolje stvari posmatrati iz budistićke perspektive da ništa nije savršeno. Dakle, nijedna kultura, bilo azijska, bilo zapadnjaćka, nije savršena. Nijedna nije superiorna u odnosu na drugu. Obe imaju i prednosti i nedostatke. Kada život posmatramo na takav naćin, dobijamo više nego što gubimo. U suprotnom, ako se suviše ponosimo azijskom kulturom, nećemo biti u stanju da bilo šta baštinićmo od kulture Zapada i obrnuto. Mnogo gubimo na taj naćin. O ovoj vrsti gordosti ćemo govoriti promišljajući o smrti.

Pomanjkanje ispravnog stava jeste još jedno područje na kojem izrasta strah od smrti. U stvarnosti, smrt je u velikoj meri deo ži-

vota; smrt treba posmatrati u kontekstu života, a život u kontekstu smrti. Sve ima svoj kontekst i nužno je da kontekstualizujemo svoj ugao posmatranja. Na primer, idemo na pogrebe, vidimo mrtvace. Ako ih ne gledamo u kontekstu života, ne vidimo potpunu sliku. Ako gledamo samo život, to nas može učiniti zaboravnim i arogantnim, ponašamo se kao da nikada nećemo umreti.<sup>1</sup> Fokusiranje samo na smrt nam može doneti razočarenje, strah i pesimizam. Život i smrt su dve strane istog novčića.

Zaista je olakšanje znati da ćemo svi umreti – bez obzira jeste li milijarder ili siromah, vladar ili podanik, lekar ili pacijent, muškarac ili žena, odrastao ili dete. Užasavajuće iskustvo smrti nije ničija ekskluzivna svojina, niti ga je moguće izbeći.

Kontemplacija smrti nešto što nas može učiniti mudrim i omogućiti da na život gledamo ozbiljno. Kada je Sidhartha Gotama živio kao princ, njegov otac se pobrinuo da ovaj nikada ne vidi starca, bolesnika, niti mrtvacu. Pošto je konsultovao astrologe, bilo mu je rečeno da će njegov sin jednoga dana napustiti dom i postati asketa u potrazi za večnom srećom. Pošto je želeo da ga sin nasledi na tronu, pobrinuo se da ga na svaki način zadrži u domu, tako da do svoje 29. godine nikada nije video bilo šta što bi ga učinilo nesrećnim. Ali kada je ipak jednoga dana ugledao leš, starca i bolesnika i to jednom, samo jednom, to je bilo dovoljno da ga uveri da se nalazi pred pravim problemom, ali da je to problem i za čitav svet, uključujući i one njemu najdraže: njegovu porodicu. To ga je navelo da proživi najčudnija iskustva, da se odrekne prinčevskog života, sledi najpoznatija religijska učenja tada poznata u Indiji i podvrgne se najstrožijim asketskim vežbama.

Shvatajući da se smrt javlja sve vreme, još dok smo živi u konvencionalnom smislu, veoma je dobro pobediti strah od smrti. Čelije našeg tela stare i neprekidno ih zamenjuju nove. Naučnici kažu da je takvih ćelija na milijarde. I um se menja na sličan način, ali mno-

---

<sup>1</sup> *Thana sutta, Anguttara nikaya.*

go brže. To je zakon prolaznosti, nešto što je Buda uzeo kao krajnju istinu. Smrt se u tom smislu dešava ovde i sada. Važno je to uvideti i prihvatiti na naučni način.

U Budino vreme, Kisa Gotami, mlada majka, iznenada je izgubila svoje jedino dete. Nije mogla, niti htela da prihvati da je njeno dete mrtvo. Odbijala je da prihvati surovu stvarnost. Tragala je svuda za čudotvornim lekom, kako bi dete vratila u život. Razumljivo je da je kao majka reagovala na takav način. To dete je za nju bilo sve.

Isto se desilo i Patačari, mladoj ženi koja je izgubila dva sina, muža i roditelje za samo nekoliko dana na krajnje okrutan i neverovatan način. To je bilo previše za nju. Potpuno se slomila. Nije mogla podneti da se tako nešto događa njoj.

Sa stanovišta meditacije, patnja ove dve žene uvećala se zato što nisu mogle da prihvate ono što se dogodilo i uporno su to odbacivale. Njihova tuga je bila umnogostručena svaki put kad su tu činjenicu odbijale da prihvate u svom umu.

Obe su imale tu sreću da sretnu Budu lično, a on je bio u stanju da ih ubedi da prihvate to što im se dogodilo, pokaže im kakve stvari zaista jesu. Kao što svi znamo na osnovu ovih dobro poznatih priča iz budističkog kanona, Buda je mudro zatražio od Kisa Gotami da mu donese seme gorušice kako bi napravio lek koji joj je potreban da oživi sina. Uslov je bio da seme mora poticati iz porodice u kojoj niko nikada nije umro. Odmah je krenula u potragu, da bi na kraju uvidela kako ne postoji takva porodica čiji nijedan član nije preminuo. To saznanje je Kisa Gotami dozvalo svesti, pokopala je svoje dete i vratila se Budi kako bi joj pokazao put ka besmrtnom. I Kisa Gotami i Patačara prihvatile su ono što im se dogodilo i nedugo zatim postale plemenite učenice Budine. Patačara se kasnije isticala među monahinjama po doslednosti u monaškim pravilima (*vinaya*).

*Vipassana* meditacija je ta koja nam pomaže da uvidimo i prihvatimo stvari kakve jesu i tako ne stvaramo još više patnje na osnovu one već postojeće. To je cilj vežbanja sabranosti. Uz dovoljno sabra-



nosti, Patačara je bila u stanju da uvidi neprekidnu promenu u ovom svetu, kontemplirajući proticanje vode u potoku u kojem je htela da opere noge. Sada je bila u skladu sa prolaznim svetom, nije više očekivala da bude drugačiji nego što jeste. Želja da svet i njezin život budu ovakvi, a da ne budu onakvi, ugasila se. Do tada je prestala da se opire promeni koja jeste činila taj svet. Dostigla je mir u srcu, tu i tada, dok je svet nastavljao svojim putem. Te dve mlade žene ovaj svet više nije povređivao. One nisu izašle iz tog sveta, ali su svakako bile iznad svega u njemu, baš kao što se lotos izdigne iznad vode.

### Promišljanja o stvarnosti smrti

Promišljanje o smrti pomaže da se umanjí strah od nje i umu donese trajni mir. Sabranost pažnje na dah, kada se razvije, može nam pomoći da ostvarimo besmrtno stanje (*nibbāna*) ovde i sada. Mnogo je uzroka smrti, kao što su različite bolesti i nesrećni slučajevi:<sup>1</sup> čovek zbog nekog razloga može ubiti drugog čoveka; životinja vas može povrediti i postati uzročnik smrti. Dok spavamo, jedemo ili radimo i dok smo na kopnu, moru ili u vazduhu, smrt se može dogoditi u svakom trenutku. Ona nije predvidiva.<sup>2</sup>

Buda Gotama je ispričao učenicima kako je Araka, jedan od pretходnih Buda, podučavao svoje učenike da razmišljaju o smrti. Na kraju je sumirao da je ljudski život kratak, sve bliži svom kraju, kratak, pun neispunjenih žudnji i strahova.

Araka Buda, koji je postao probuđen u vreme kad su ljudi relativno dugo živeli u odnosu na nas, izrekao je niz poređenja u vezi sa životom. „Život je nalik kapi rose na vrhu vlati trave, a koja nestane čim se sunce pojavi. Život je takođe poput prašine koju nemilosrdno spira obilna kiša. Linija povučena štapom po površini vode traje kratko, isto tako i život. Voda koja dugo teče u nizini može odjednom naići na liticu i bez trena zastajkivanja strmoglaviti se u am-

<sup>1</sup> *Dutiya Maranassati sutta, Anguttara nikaya.*

<sup>2</sup> *Salla sutta, Sutta nipata.*

bis. I ljudski vek je tako kratak i brzo prođe nalik bujici što se sjuri niz padinu. Snažan čovek koji skupi pljuvačku u ustima, pljune je slobodno i prirodno. Život je nalik kapi te pljuvačke koju je čovek ispljunuo. Komad mesa vrlo brzo izgori kad ga stavimo u tiganj koji se zagrevao ceo dan. Život je nalik tom komadu mesa. Traje, ali ne dugo. Kada je jednom životinja određena za klanje, svaki korak koji napravi približava je klanici. Slično tome, život se neprekidno približava samo smrti. Ko se jednom rodi, smrti umaći ne može.<sup>1</sup> Treba da razmišljamo kako ne možemo umaći smrti, kako to niko drugi na svetu ne može.”

### **Uputstva za meditaciju na smrt**

Sada ćemo da promišljamo o činjenicama života, naročito o smrti. Nadalje ću vam davati uputstva kako da meditirate na smrt. Biće četiri faze.

#### *Prva faza*

Prvo sebe podsetimo da je smrt u velikoj meri deo našeg života. Kraljevi i kraljice, premijeri, predsednici, glumci i glumice, bogati i siromašni – možete li da zamislite da bilo ko od njih umakne procesu umiranja? Ako ne postoji način da umaknemo, čemu strah? Nekada kad odem na pogreb, zamišljam sebe da sam u kovčegu. Za mnoge ovo zvuči užasno i čak glupo. I meni je užasno. Međutim, to je način kojem sam podučen i ustanovio sam da se kroz takvu vežbu moj strah od smrti zapravo smanjio.

Takođe, možete videti šta se događa u srcima rođaka koji su ostali iza pokojnika. I razmotrite sada može li bilo ko koga ste sreli – vladar, podanici, lepi, ružni, muškarc i žene, obrazovani, neobrazovani, stari, mladi – mogu li oni to izbeći. Smrt je neizbežna za svakoga, i za bolesne i za zdrave. Smrt se može dogoditi u bilo koje vreme. Nema nikakvih garancija ili ugovorenog vremena. Smrt ne poznaje

---

<sup>1</sup> *Araka sutta, Anguttara nikaya.*

kalendar. Pošto nema garancija, potrebno nam je dobro osiguranje. Jurimo u osiguravajuće društvo, a i često pitamo: „Jeste li osigurani?“ Ljudi možda odgovore: „Potpuno sam osiguran. Imam dve, možda i tri polise“. Možda osećamo da nam treba još koja, jer što više mislimo o ranjivosti života, više uviđamo da se život ne može osigurati. Osećamo olakšanje kad sklopimo ugovor o osiguranju. Recimo da imam polisu životnog osiguranja. Ali ona nije za mene. Kad umrem, šta će se dogoditi sa tom polisom? Biće isplaćena onima koji su živi.

U prvoj fazi ključno je prepoznati da je smrt dobar deo života i da se može desiti bilo kada, svakog dana i ne postoji nikakvo zakazivanje unapred. Majka ne može spasiti rođenog sina, niti sin majku.

Pre nekoliko nedelja sam bio na sahrani uglednog lekara, koji se iznenada razboleo i za nekoliko nedelja umro. Njegova žena, takođe lekar, tri kćerke i sin, svi su plakali. Međutim, on je ležao pred njima, bez ikakvog znaka života. Nije do njega dopirala njihova tuga i suze. Nije mogao više da ih vidi. Takva je priroda smrti. Bio je imućan, ali je morao sve da ostavi i ode. U tom smislu smrt jeste patnja. Buda je u svojoj prvoj propovedi rekao: „Smrt je bolno iskustvo“ – „*Maraṇam pi dukkham*“. Bolno je za budiste, kao i za ne-budiste, za lekara i pacijenta, za monaha i nezaređenog, za starca, kao i za dete. Vladar je se plaši baš koliko i beskućnik. Ona je univerzalno iskustvo.

Živimo u strahu od smrti samo kada živimo u budućnosti. Kada posmatramo sadašnji bol, ne posmatramo onaj koji se još nije javio, dakle onaj iz budućnosti. Niti se fokusiramo na bol koji je prošao. Fokusirani smo na onaj sadašnji. Ako želite da naučite da živite u sadašnjosti, morate se fokusirati na sadašnji objekat. Vežbajte svoj um sa objektom koji se javlja u sadašnjosti. Strah od smrt postoji sada. Njega ćemo da posmatramo. Prva stvar, kao što sam upravo objasnio, jeste da razmotrimo smrt kao važan deo našeg života i činjenicu da joj niko ne može umaći. Može se desiti bilo gde, bilo kada, svakome i u bilo kojem obliku. *Vipassana* meditacija nas vežba da živimo u sadašnjosti i otuda jeste put ka besmrtnom ovde i sada.

### *Druga faza*

U drugoj fazi ćemo ovo promišljanje primeniti na tačno određene ljude, Kada radimo meditaciju prijateljske ljubavi, polazimo od samih sebe. Ali sada to nećemo učiniti. Ako to uradimo, možda ćemo se uplašiti. Smrt je pojava koja plaši.

U ovoj fazi, misli o smrti ćemo primeniti na neutralnu osobu. Prisetite se ljudi prema kojima imate neutralan odnos, ne osećate ni simpatije, ni odbojnost, recimo ljudi koje srećete na ulici ili na autobuskoj stanici. Pogledajte tu grupu i potražite nekoga ko neće umreti, nekoga ko može izbeći tom procesu. Ima li takvoga?

Mislim da svi znate ser Džejmsa Goldsmita, milijardera, iz britanske Konzervativne partije. Mogao je da potpisuje čekove vredne milione ili čak milijardu. Kad je umro, kraj uzglavlja je bila samo njegova žena, a samo nekoliko ljudi je došlo na sahranu. Najstarija kćerka, koja je bila u Meksiku, nije čak bila ni obavestena. Nije znala da joj je otac umro. Od te tačke nadalje, potpis ser Džejmsa Goldsmita više nije vredeo ništa. Banka više ne bi prihvatila njegov potpis. Milijarde koje je skupio za njega su bile bezvredne. To je realnost života. Koliko je život zastrašujuć i koliko bolna je smrt. Isto to možete zamisliti za neku neutralnu osobu. Možete kao objekat uzeti grupu ili pojedinca.

Ako na bilo kojem stupnju meditacije osetite tugu ili strah, molim vas da uspostavite sabranost kao što smo vežbali u *vipassana* meditaciji. Kad se uplašimo, u *vipassana* meditaciji mi se okrećemo sopstvenom umu i u sebi registrujemo: "Strah... strah... strah". Kad smo uznemireni, registrujemo uznemirenost; kad osetimo strah, registrujemo: "Strah... strah... strah". Strah postaje objekat meditacije. Uplašenosť je objekat meditacije. I ovo nam može odmah doneti olakšanje.

### *Treća faza*

U trećoj fazi, fokusirate se na nekog ko vam je blizak i drag, a

umro je. U mom slučaju, to može biti moj otac, najstariji brat i moja nećaka. Ako ste za nekoga čuli tek kad je umro, a niste ga upoznali za života, bolje je da ga ne odaberete, jer vam to verovatno neće pomoći da smrt vidite u pravom kontekstu. Svi moji bake i deke su umrli pre nego što sam se rodio. Pošto ih nikada nisam video, niti čak čuo kako su proživeli svoj život, ne mogu meditirati na njih. Zato ćete odabrati nekoga koga ste videli i živog i mrtvog. Kao što smo to već diskutovali, o smrti treba razmišljati u kontekstu života. Fokusirate se na nekoliko tačaka o tome kako su te osobe živele i kako su umrle. Tela im leže bez daha i bez života. A onda kreće promišljanje je o osobama koje su vam bliske, ali su umrle.

#### *Četvrta faza*

Četvrta faza može biti malo teža za vas. Može biti i najteža. Ona znači primenu stvarnosti na vas same. Nećete uključivati nekoga koga volite ili ne volite. Ako uključite nekoga koga volite, bićete vrlo uznemireni. Ako je to neko koga ne volite, bićete vrlo srećni – to je ona vrsta sreće koja može biti puna osvete i zlovolje. Možda ćete biti u stanju da ih uključite na nekom kasnijem stupnju, ali ne sada. U četvrtoj fazi, promišljate o sebi, kako živite svoj život i jednoga dana ćete ležati nepomični, u kovčegu.

Na ovom mestu bi trebalo da dodam jednu posebnu stvar, a to je ponuda da i mene uključite među svoje objekte meditacije. Razmišljate i primeniti stvarnost i na mene, osobu koja vas podučava meditaciji. To je važno. Video sam u mnogim zemljama, ljudi postanu vrlo vezani za svog učitelja, postanu zaslepljeni i više ne obraćaju pažnju na druge učitelje. Ako ljudi odu u Burmu, recimo u Mogok Vipassana Meditation Centar, neki od njih vrlo brzo nauče da kritikuju druge učitelje, kao što su Sunlun, Mahasi itd. To se događa u mnogim centrima. Za mene je poštovani Sunlun Sayadaw veliki učitelj. Poštovani Mahasi Sayadaw je poznat. Poštovani Mogok Sayadaw je veliki učitelj. Sayagyi U Ba Khin je izvanredan. Poštovani Ledi

Sayadaw i Anagam Saya Thet Gyi jesu takođe izvrsni. Poštovani Mingun Cetawun Sayadaw i Ka-thit-wai Sayadaw su čudesni. Poštovani Ađahn Mun i Ađahn Chah su odlični. Sve su to veliki učitelji. Takođe su veliki ljudi. Ali ne treba da zloupotrebimo njihovu veličinu i stvorimo slepu veru, pokvarimo svoju istraživački instinkt i počnemo da kritikujemo druge, što ovi veliki učitelji nisu činili. Vežanost ili čak i predanost učitelju može ljude učiniti slepima.

Sve sam vam ovo izložio i bili smo zajedno već nekoliko dana. Jednoga dana ja ću otići. Moram. To je realnost života. Zato se saberite i primenite realnost smrti na sebe, a potom i na mene, osobu koja vam daje poduku.

Za kraj, da još jednom ponovim instrukcije. Prvo treba da razmišljate o tome da je smrt deo života. Nema bekstva od nje i niko joj ne može umaći. Nema unapred zakazanog vremena smrti. Može nam doći u svakom trenutku. Kao što glineni vrč može biti razbijen u svakom trenutku, i mi smo u svakom trenutku ranjivi. Nalik smo plodu, koji svaki čas može otpasti sa grane. Sunce koje se popelo do zenita ima samo jedan put kojim može da nastavi, nadole ka zapadu. Isto tako, život ne vodi nigde drugde do smrti. To je stvarnost. Drugo uputstvo je da ovo razmišljanje primenite na neutralne osobe – grupu ljudi prema kojima ste neutralni, ljudima koje niti volite, niti ne volite. Pokušajte da meditirate o njihovom životu i njihovoj smrti. Treće, razmišljaćete o životu i smrti onih koji su vam bliski, ali su već umrli. Četvrto i poslednje, promišljaćete o istim stvarima vezanih za vas i mene.

### **Tekstovi iz Pali kanona**

Ima tekstova u Pali kanonu koji govore o promišljanju smrti. Ovo je jedan od takvih:

*Salla sutta – Strela (Sutta nipata 3:8)*

1. Nesigurna je i nepoznata dužina života onih koji su podložni

smrti. Život je težak i kratak, bremenit patnjom.

2. Ne postoji način da oni koji su rođeni izbegnu smrt. Kad im dođe starost, tu je i smrt. To je prirodan sled stvari za živa bića.

3. Kad plod dozre, stalno mu preti opasnost da otpadne. Isto tako, za one rođene i podložne smrti, postoji stalna strah da će umreti.

4. Baš kao što posude koje grnčari načine pre ili kasnije bivaju razbijene, tako se i život pre ili kasnije okonča smrću.

5. Mladi i stari, budalasti i mudri, svi bivaju zaustavljeni snagom smrti, svi na kraju skončaju mrtvi.

6. Među onima koje nadvlada smrt, te moraju da se sele u drugi svet, otac ne može da zadrži svoga sina, ni rođak rođaka.

7. Pogledajte! Dok rodbina posmatra i nariče, jedan za drugim svaki smrtnik odlazi poput vola na klanje.

8. Na taj način svet je pogođen smrću i propadanjem. Ali mudri ne nariču, shvativši pravu prirodu ovoga sveta.

9. Ko ne zna put kojim svi dolazimo i odlazimo, ko ne vidi ni početak ni kraj, naricanje mu je uzalud.

10. Ako bi od naricanja bilo neke koristi, tad bi i mudraci to radili. Samo budala povređuje samoga sebe.

11. Naricanjem i plakanjem um ne biva ništa mirniji, već se patnja samo uvećava, a telo povređuje.

12. Čovek postaje mršaviji i bleđi, nikom gore do njemu samom. Time ništa ne pomaže onome ko odlazi. Uzalud su žalopojke.

13. Ne oslobađajući se tuge, čovek se samo podvrgava još većoj patnji. Oplakujući mrtvacu, sebe stavlja u vlast tuge.

14. Pogledaj kako drugi dobijaju platu za svoja dela! Zato bića drhte, ispunjena strahom kad dođu pod vlast smrti.

15. Šta god da zamisle, ispadne da je na kraju sasvim drugačije. I tada je neminovno razočaranje. Pogledaj kakva je priroda ovoga sveta!

16. Ako čovek živi stotinu godina, čak i više, na kraju se ipak opršta od kruga svojih rođaka i napušta svoj život u svetu ovome.

17. Zato, saslušavši savet arahanta, treba odustati od žalopojki. Ugledavši leš, treba da znamo: "Nikada više neće me sresti."

18. Kao što se vatra u zapaljenoj kući gasi vodom, isto tako i čovek koji je mudar, sa uvidom, znalac i prijemčiv, treba hitro da odagna tugu što se javlja, onako kako vetar oduva kuglicu pamuka.

19. Onaj ko traži svoju sreću, treba odlučno da iščupa strelu žalosti, čežnje i očaja.

20. A kad iščupa strelu, nevezan bilo čime, postići će smirenje uma; kad svaku tugu prevlada, slobodan je od nje i dostigao je *ni-bbānu*.



## Deo 10

### SABRANOST U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

#### *Bhāvana*

Došli smo do poslednjeg dana ovog šestodnevnog kursa meditacije. Vežbali smo meditaciju sabranosti. Neki više vole da je zovu meditacijom uvida, što je prevod pali reči *vipassana*. Važno je razumeti još jednu pali reč, *bhāvana*, kako bismo razumeli meditaciju sabranosti. *Bhāvana* znači razvijanje mentalnih sposobnosti.

Svaki metod kojim se razvijaju mentalne sposobnosti, poboljšavajući pri tome našu sposobnost da se nosimo sa životom, da uživamo u njemu, budemo mirni, srećni i staloženi, naziva se *bhāvana*. Postoje mnoge vrste meditacije. Neki ljudi meditiraju uz pomoć tehnika koje naročito naglašavaju razvijanje koncentracije. To u praksi znači da ne dopuštaju umu da luta, već da bude fokusiran na odabrani objekat, možda na mantru, dah, plamen sveće, neku misao, pevanje, uređenje vrta ili čak na golf. Ljudi koriste bilo šta što um čini skoncentrisanim. Pošto razvijaju um na specifičan način, to se može nazvati *bhāvanom*.

#### **Meditacija sabranosti**

Kod meditacije sabranosti, naglasak je nešto drugačiji. Razvijanje koncentracije nije samo sebi cilj. Koncentracija nije sve što se traži. Ima mnogo drugih elemenata koje paralelno treba razvijati. Ključno je da je jedinstvenost sabranosti sagledana u kontekstu plemenitog osmostrukog puta. Plemeniti osmostruku put skup osam elemenata: ispravno razumevanje, ispravna namera, ispravan napor, ispravna koncentracija, ispravna sabranost, ispravni postupci, ispravan govor, ispravno zarađivanje za život. Ovaj put se naziva i srednji put koji

nadilazi dve krajnosti. Te dve krajnosti se mogu naći u svemu što čine neprobuđena bića. One su međusobno dijametralno suprotne, kao svidanje i nesvidanje, imanje i nemanje, eternalizam ili nihilizam, predavanje užicima čula i asketizam, nedeterminizam i preterminizam. Jedino kad vidimo ta dva ekstrema i napustimo ih, tek tada možemo otkriti srednji put. Meditacija sabranosti je vežba čiji je direktan cilj razvijanje prvih pet elemenata Puta. Dakle, svako mora sam za sebe da formira taj Put.

Reč koju Buda koristi nije samo „sabranost”, već „ispravna sabranost”. Sabranost jeste ispravna jedino kada se razvija u kombinaciji sa ostalih sedam elemenata Puta. Sabranost postaje deo Puta na tački kada počinje da pomaže u razvoju ostalih sedam elemenata. No, postoje dve vrste sabranosti, intenzivna i opšta. Prva se razvija kroz intenzivnu meditaciju, a drugo u redovnom, svakodnevnom životu. Danas ćemo raspravljati o tome kako razviti opštu sabranost u svakodnevnom životu.

### **Ispravan stav**

Često sam na ovom kursu meditacije naglašavao da je patnja u velikoj meri deo našeg života i vrlo je važno imati ispravan stav prema njoj. Uzmimo bol kao primer. Važno je biti svestan činjenice da bol osećaju sva živa bića. Taj bol može da se povećava ili smanjuje. I ovo se označava kao *anatta*, učenje o nepostojanju trajnog sopstva. Ne očekujte da se događa samo jedna stvar, da se bol smanjuje. Neka vam je um otvoren za obe mogućnosti. Budite fleksibilni i pripremljeni za obe situacije. To je ispravan stav, primenljiv i na činjenice života. Inače, kada nam dobro ide nismo pripremljeni za najgore, a zaboravljamo na nadu u bolje kada nam ide loše. Priroda ne-sopstva (*anatta*) jeste krajnja stvarnost. To znači da mi nemamo potpunu kontrolu nad bolom. Stvari su takve kakve jesu i ne uvek onakve kakvim ih mi zamišljamo. Upravo zbog te zablude, generalno gledano, način na koji se stvari odvijaju je vrlo nezadovoljavajući za nas.

Biti nezadovoljan i frustriran stvarima oko sebe naziva se *dukkha*. Postoje tri vida stvarnosti: prolaznost (*anicća*), nedovoljnost (*dukkha*) i ne-sopstvo ili ne-tvorac (*anatta*). Naši stavovi prema životu treba da se zasnivaju na životu samom, a ne na nekakvom apstraktnom maštanju o životu. Ova tri vida čine glavne karakteristike našeg svakodnevnog života. Sve što vidimo kada recimo krenemo u kupovinu ili kada smo kod kuće, uključujući sve stvari koje doživljavamo tokom meditacije imaju upravo ove tri karakteristike. One obuhvataju prirodu čitavog univerzuma. One su krajnja stvarnost.

### Realistično gledanje

Kada posmatramo bol, ako očekujemo da se ponaša na određeni način, recimo da prestane, tada naš um nije otvoren za drugu polovinu stvarnosti. Takođe, ako bol počne da jača, počinjemo da reagujemo nestrpljenjem i frustracijom. Zato što nismo u kontaktu sa celinom stvarnosti. Pogrešan stav stvari u nama još patnje. Zato je vrlo važno da imate ispravan stav. Ta vrsta stava je ono što nazivamo *samma ditthi* (ispravno razumevanje) — ispravno razumevanje života u kontekstu promene, nedovoljnosti i nepostojanja trajnog sopstva. Ovo temeljno ispravno razumevanje je vrlo važno za razvijanje realističnog pogleda na život. Inače, možete razviti pesimističan ili optimističan pogled, a ne realističan.

Ako ste lekar, možete videti da ako imate pesimističan pogled, ne dajete sve od sebe da biste spasili nekome život. Ako ste suviše optimistični, tada nećete biti dovoljno ozbiljni i preduzeti sve mere koje bi trebalo da preduzmete. Ako je neko bolestan, znati da ta osoba boluje od te bolesti, znati koja je to bolest, to je realističan pogled. Takav pogled je sigurniji i od pesimističnog i od optimističnog. Buda je bio realista. Gledao je stvari na realističan način. Nije bio ni optimista, ni pesimista.

Poslednjih pet dana vežbali smo intenzivnu sabranost tokom 20, 30, 40 minuta i na sesijama od jednog sata. Bili ste istrajni u tom vež-

banju i razvijanju sabranosti. Obraćate veliku pažnju čak i na najmanje zvukove, na najmanji bol. Trudite se da održavate neprekinutu sabranost. To je intenzivna sabranost. Mi inače organizujemo kurseve od deset dana, jedne nedelje, jednog meseca ili nekoliko meseci. Sve su to intenzivni kursevi.

Intenzivna sabranost je uglavnom namenjena vežbanju. Slično vojniku na obuci, učite kako da instrukcije primenite u praksi, kako da koristite oružje i odgovorite na datu situaciju. Učite kako da na intenzivan način radite određene stvari. Međutim, neki od metoda koje učite možda neće biti neposredno korisni u bici, ali vam daju osnovno znanje i dobar temelj za delovanje u toku bitke. Nekome ko nikada nije bio na obuci na poligonu bilo bi vrlo teško da na pravi način reaguje na borbenoj liniji. Otuda, za nas, svrha intenzivnog treninga kao što je ovaj jeste da pod pomnim nadzorom učitelja naučimo određene tehnike.

Tokom vežbanja intenzivne sabranosti, kada hodate, pokušavate da budete svesni svakog pokreta, prvo onih fizičkih, a potom i svojih namera i senzacija. To je način na koji funkcioniše um. Pokušavamo da budemo svesni funkcionisanja uma. Usmerili smo se na uspostavljanje sabranosti (*sati*), pre nego koncentracije (*samadhi*), zato što, koliko ja razumem, u *vipassana* meditaciji sari je osnovni i glavni faktor. Samo uz pomoć sabranosti bićemo u stanju da vidimo ono što nam nedostaje i ono što imamo. Recimo, kada nam se tokom sedenja kičma savila, mi smo to otkrili zahvaljujući sabranosti. Inače bismo ostali tako pogureni ceo dan. Ne bismo toga bili svesni. Takođe smo otkrili da na stvari reagujemo na određeni način. Kad se javi bol, osetimo se uznemireni i frustrirani. Tako učimo o tim reakcijama. Takođe vidimo da nekada ne reagujemo. Učimo o nečemu što je tu i što nije tu. Bićemo u stanju da primenimo svoje veštine samo kada otkrijemo i prisustvo i odsustvo nečega. Sabranost treba razumeti u kontekstu ispravnog napora – primenjujući ga onda kada je to neophodno.

Međutim, tokom života nije moguće praktikovati intenzivnu sabranosti. Kad vozite kola, ne možete na intenzivan način da registrujete sve svoje pokrete tela ili misli. Kao što svrha obuke vojnika nije da on sve vreme ostane u kasarni, već da stekne praktična znanja, kako bi bio sposoban da se snađe u stvarnoj borbi.

### **Opšta sabranost**

Razmotrimo sada opštu sabranost, poznatu i kao svakodnevna svesnosti. Opšta sabranost je ono što praktikujete u svakodnevnom životu – na poslu, kod kuće, dok vozite, igrate golf ili idete u kupovinu. To je krajnji cilj vežbanja intenzivne sabranosti. U slučaju uspešnog meditanta kao što je to jedan arahant, sabranost stalno postoji u svakodnevnim aktivnostima. Njemu više nije neophodno da sedi kako bi sabranost razvijao intenzivno, iako i oni to nekada rade kako bi uvećali određenu sposobnost, kao što je koncentracija ili smirenje. Ljudi me često pitaju: „Kako je to moguće? Ako treba da registrujem podizanje, guranje, spuštanje stopala, kako ću uopšte biti u stanju da pređem put? Ako u sebi registrujem: ‘Gledanje... gledanje’, kako ću biti u stanju da vozim? Ako registrujem: ‘Slušanje... slušanje’, kako uopšte da sa nekim razgovaram?” Ovo je jedno praktično pitanje. Da bi se odgovorilo na njega, nužno je znati za opštu sabranost. I zaista, sve dok to ne znamo, naš život neće profitirati od vežbanja sabranosti.

### **Samo jedna sabranost**

Imajte samo jednu sabranost kada prelazite put. Razvijajte sabranost da prelazite put. Kada hodate, nećete registrovati podizanje, guranje i spuštanje stopala na sred puta. Pre nego što uđete u kuhinju, u umu formirate jednu svesnost „ulaženja u kuhinju”.

Nije nužno da radite vežbu imenovanja. Probajte da stvorite direktnu svesnost onoga što u tom trenutku radite, a da to ne imenujete mentalno. Imenovanje radimo samo pri intenzivnom vežbanju.

Imenovanje će prestati na određenom nivou, čak i u intenzivnom vežbanju. Slično kao korišćenje splava da pređemo reku. Kada ste jednom na drugoj strani, više vam taj splav ili čamac nisu potrebni. Imenovanje je taj splav. Tehnika je tek splav koji koristimo da bismo stigli na drugu obalu.

Kada idete na posao, uspostavite jednu svesnost u umu: „Odlazak na posao”. Kada vozite kola: „Vožnja kola”. U slučaju da treba da vozite više sati, često uspostavite svesnost da sedite za upravljačem. Upadate u saobraćajnu gužvu, uspostavljate svesnost: „Saobraćajna gužva”. Postanite toga svesni što je moguće pre. Ako nemate tu svesnost, možda ćete zaboraviti da vi zapravo taj put delite sa drugim ljudima. Ako želite da vozite brzo, možda potpuno iracionalno poželite da vam se sva vozila sklone sa puta i to onda u vama stvori nervozu. Dakle, kad ste za volanom – imajte samo jednu svesnost – vi ste za volanom. Otišli ste u prodavnicu i natovarili u kolica mnogo stvari. Ispred vas je dugačak red. Održavajte jednu svesnost: „Dugačak red”. To će održavati vašu sposobnost da budete strpljivi. U suprotnom, stajaćete u redu i osećati se užasno. Mnogo godina života provedemo u strepnji, brigama, frustraciji i strahu. Kako bi bilo lepo ako bismo bili u stanju da smanjimo ove negativne emocije koje nam oduzimaju sposobnost da uživamo u svom životu. Tada bismo imali mnogo lakši život.

Idete na posao kao lekar i vidite mnogo pacijenata u operacionoj sali ili bolnici. Uspostavljate svesnost posmatrajući „mnoštvo pacijenata”. U suprotnom biste i nesvesno bili pod pritiskom. A to bi onda izazvalo stres na poslu. Ako morate da završite posao do ručka, a dolaze sve novi pacijenti, pritisak u vama stalno raste.

Pretpostavimo da imate 45 minuta da završite obrok i pospremite kuhinju. Primenite jednu svesnost na ovaj period, koji će verovatno u vama stvoriti pritisak. Primenite jednu svesnost na ono što treba da uradite, kao što je zagrevanje hrane u mikrotalasnoj, postavljanje tanjira i njihovo pranje posle jela. Ovo će vam obezbediti svesnost

čitave situacije u kuhinji i trpezariji. Takva svesnost daje vam realističan pristup ovom periodu od 45 minuta. Sprečava vas da budete suviše ambiciozni i pomaže da se oslobodite makar dela pritiska. Pomaže vam da isplanirate i onda ostvarite taj plan.

U suprotnom, ograničeno vreme može da vam stvori mnogo pritiska, tako da uopšte ne biste uživali u obroku. Ne biste dovršili ni pranje i čišćenje. Kad god ste pod pritiskom, ne zaboravite svoj primarni objekat. To znači da ne bi trebalo da zaboraviti na nekoliko puta duboko udahnete i izdahnate dok vaš pritisak na poslu raste. Ovaj primarni objekat (na primer, dah) vam uvek pomaže da vas ne preplave sekundarni objekti kao što su stres i uznemirenost, pomaže vam da održavate balans i smirenost na poslu. Samo budite svesni vremena i situacije u kojoj ste.

Na primer, u kancelariji ste. Neko od kolega dolazi uznemirenog uma, jer možda ima neki problem kod kuće. Zaista ne znate kroz šta je sve prolazio poslednjih nekoliko sati. Zao bi trebalo da ste svesni činjenice da ste u kancelariji zajedno sa drugim ljudima, da niste kod kuće gde je sve vama prilagođeno. Ovo je sasvim drugačije okruženje. Ovo vas priprema da se suočite sa nečim neizvesnim. Nećete stvari uzimati zdravo za gotovo kao što je to slučaj kod kuće. Ako vidite nekoga da govori neljubazno ili nervozno, morate ga posmatrati kao: „Pod stresom”.

### **Introspektivna i ekstrovertna sabranost**

Ovde sabranost može biti podeljena na dve vrste, na introspektivnu (*addhata*) i ekstrovertnu (*bahiddha*). Kod introspektivne sabranosti registrujete sopstvene pokrete, emocije i telesne osećaje. To je jedna pažljivost usmerena ka unutra. Međutim, kod ekstrovertne sabranosti registrujete objekte izvan vas. Ako ste svesni da je vaš kolega na poslu deprimiran, nećete se uvrediti zbog onoga što kaže ili načina na koji se ponaša. Inače, nalazite se u delikatnoj situaciji, primajući sve na ličnom nivou.

Juče smo razmatrali kako sabranost služi kao zaštita. Ako ste sabrani, bićete pošteđeni svih posledica koje proizlaze iz toga da recimo imate problema, svađate se sa nekim ili ste uznemireni. Ako treba da radite sa nekim ko je kratkih živaca, tada bi u kancelariju trebalo da odlazite sa svesnošću da se na poslu nalazite sa takvom vrstom osobe. Tada ste u boljem položaju da se nosite sa celom tom situacijom. U suprotnom, lako se iznervirate i neprekidno reagujete na ono što vaš kolega na poslu čini ili govori. To je ekstrovertna sabranost u svakodnevnom životu.

### **Život u sadašnjosti**

Kada je hladno, ako smo svesni da je zima, možemo u njoj da uživamo, umesto da jadikujemo. Tokom zime i treba da je hladno. To je normalno. Umesto da se žalimo na hladnoću, treba da učimo kako da živimo sa njom i u tome uživamo. Zaista nema bilo kakvog smisla žaliti se na hladnoću tokom zime. Mi to ne možemo da promenimo. Stvari su takve. Tokom leta, naravno, toplo je. Ali leti, ljudi kažu: „Suviše je toplo! Užasno je!” Nisu u stanju da prihvate stvari kakve jesu, nema kraja njihovoj frustraciji i kuknjavi. Kažemo sebi da živimo u sadašnjosti, ali kada dođe leto, čeznemo za zimom. Zimi, gledamo kad će doći leto. Svaka situacija je uvek za nas nezadovoljavajuća.

Na taj način nikada ne možemo biti zadovoljni onim što imamo i situacijom u kojoj smo. Život uvek može biti tegoban, zato što nemamo ispravan stav i svesnost. Kad god mislimo o prošlosti, uvek nam izgleda bolja nego ovo što sada imamo. Ali naša zlatna prošlost postoji samo u sećanju. To je zato što smo zaboravili mnoge situacije koje okružuju stvarnost prošlosti. Sećamo se samo onoga čega želimo da se setimo. Ali nije reč o tome da je generalno prošlost prijatnija nego sadašnjost. Zapravo, u budizmu, prošlost i budućnost postoje samo kao percepcija – ne kao stvarnost. Budućnost nikada ne dolazi i prošlost postoji samo u sećanjima. Ona je tek pojam. Isto kao što su jutro i večer pojmovi i postoje u vezi sa rotacijom planete.



Pojmovi se razvijaju na osnovu postojanja drugih stvari. U ovoj sali postoji pojam prostora. Ali taj pojam postoji samo u odnosu na postojanje zidova postavljenih u različitim pravcima. Prostor ne postoji samostalno. Ali zidovi postoje i oni nisu pojam. Vreme ne postoji samostalno. Prošlost, sadašnjost, budućnost, jutro, večer i tako dalje jesu relativna stvarnost. Postoji pojam jutra i večeri zato što se Zemlja okreće, nešto stvarno na čemu počiva i razvija se neki pojam. Pa ipak, svesnost vremena jeste vrlo važna. Biti svestan mesta na kojem ste, okruženja i ljudi oko vas, pritiska koji možda osećate i vremena takođe je važno. Ne napuštajući upotrebu konvencionalne stvarnosti kao što su pojmovi i reči, moramo pokušati da razumemo objektivnu prirodu, krajnju stvarnost.

Dakle, uspostavite jedinstvenu svesnost pre nego što nešto učinite. To znači da stvari više nećete uzimati zdravo za gotovo i nećete slediti svoje navike u onome što činite. U svakom trenutku imate jednu svesnost. To je za ljude koji vežbaju generalnu svesnost u svakodnevnom životu. Ako su stvari teške, tada budite svesni da prolazite kroz težak period. Dok se suočavate sa najgorim, ne zaboravite na nadu u bolje. Tek tada ćete biti u boljem položaju da se nosite sa poteškoćama.

Generalnoj svesnosti pomaže i održava je redovno vežbanje intenzivne sabranosti. Zbog toga, vrlo je važno da redovno vežbanje intenzivne meditacije usvojite kao svoj način života.

## Deo 11

### ZAŠTO JE VAŽNO MEDITATIVNO POVLAČENJE

Završni govor poslednjeg dana šestodnevnog intenzivnog meditativnog povlačenja.

#### Forma

Ovo šestodnevno povlačenje jeste kratko, ali ima i neke jedinstvene kvalitete. Dnevni raspored je bio podešen uz konsultaciju sa dr Leo K. Thinnom, u čijoj kući smo i održali ovaj kurs, kako bismo se uklopili u šest dana vašeg godišnjeg odmora. Struktura kursa zasnovana je na mojim iskustvima u londonskom manastiru. Nije zamišljen kao suviše ambiciozan, već se oslanja na postepeno, ali redovno vežbanje. Naglasak je na tome da postanete redovan meditant. A cilj svega toga jeste umanjiti stres na poslu i u svakodnevnom životu.

Sedeća meditacija prvog dana bila je svega dvadeset minuta. Počevši odatle, postepeno ste napredovali do trideset i potom četrdeset pet minuta, a da ne osećate prevelik pritisak od dugog sedenja. U većini centara za meditaciju standardni raspored je naizmenično sedeća i hodajuća meditacija od po jednog sata. Negde čak imaju dva, pa i tri sata kao uobičajenu normu. Ovde, međutim, počeli smo sedenjem od trideset minuta, kombinujući to sa trideset minuta hodajuće meditacije. Namerno sam ovaj kurs učinio drugačijim od drugih u kojima sam učestvovao. Jedna značajna razlika jeste da smo imali individualne intervjuje sa meditantima. Oni su se odigravali četiri puta na dan, zato što jedan od glavnih ciljeva na ovom kursu jeste da naučite tehnike meditacije.

Jedan desetodnevni kurs u životu teško da je dovoljan. Kurs od deset ili trideset dana neće proizvesti čudo. Ono što jeste važno, to je

primena tehnika koje ste naučili na kursu od deset dana ili od mesec dana u svakodnevnom životu. To je ono najvažnije.

### **Kursevi meditacije u Burmi**

U Burmi, Tajlandu, Šri Lanki desetodnevni kursevi meditacije postali su popularni tek posle II svetskog rata, u drugoj polovini XX veka. Pre toga, vrlo je malo takvih kurseva bilo organizovano. Tek uz podsticaj i menadžerske sposobnosti učenih i laika, kao što su u Burmi na primer gosp. Than Daing iz Mogok Meditation Centre i ser U Thwin iz Mahasi Meditation Centre su ovakvi desetodnevni kursevi postali dostupni širem krugu ljudi. Slično tome, uspešni biznismeni iz srednje klase u Tajlandu i Šri Lanki iskoristili su svoje organizacione veštine da pomognu vrhunskim učiteljima meditacije u organizovanju kurseva za nezaređene. Kada su počinjali, radilo se u malom krugu ljudi. Međutim, danas, čak i deca dolaze na kraće kurseve tokom školskog raspusta. Taj način poduke postao je ukorenjen u savremenoj budističkoj kulturi, baš kao što je to privremeno zaređenje dečaka i devojčica tokom leta.

Danas u Burmi postoji desetak glavnih tehnika *vipassana* meditacije. I još nekoliko u Tajlandu. Sebe bi trebalo da smatrate srećnim što ste rođeni u Burmi, Tajlandu ili Šri Lanki, zato što su učitelji i centri za meditaciju lako dostupni. Međutim, svako sam za sebe treba da odluči hoće li da putuje iz mraka u svetlost. Pošto smo se rodili srećni, treba i da živimo srećni, uživajući u svim blagodetima Dhamme.

### **Fleksibilnost**

Uz toliki broj proverenih tehnika *vipassana* meditacije, zaista je šteta držati se samo jedne posebne tehnike i odbaciti sve ostale. Sve te tehnike su izvanredne. Proveravale su ih i prihvatile mnoge generacije. Da nisu valjale, ne bi preživele toliko dugo. Po mom mišljenju, treba da odaberemo i prihvatimo ono što je dobro u tim tehnikama

i koristimo ih za svoje dobro i to na jedan fleksibilan način. Nema mnogo koristi od toga da se vežemo za jednu posebnu tehniku i počnemo sa visine da gledamo na ostale. To je zapravo štetno. Ako postanemo dogmatični, počinjemo da nanosimo štetu svim tehnikama, uključujući i onu koju smo odabrali.

Fleksibilnost je jedan od glavnih principa u strukturi ovog kursa. Nisam želeo da namećem jednu jedinu tehniku bilo kome. Čak i tehnika rada sa dahom može da varira i tako je unutar Mahasi, Mogok, Sun Lun i Ađahn Ča tradicije. Vrsta meditacije za koju bih voleo da je ovde bila uključena, ali to nažalost nije bilo moguće u ovako kratkom kursu, jeste meditacija o četiri elementa, takođe poznata i kao Ka-thit-wai tehnika. Da biste praktikovali tu vrstu meditacije, neophodno je dodatno vreme da prvo steknete izvesna predznanja o sama četiri elementa.

### **Teorijsko i praktično razumevanje**

Razumevanje teorije i prakse moraju takođe da budu u balansu. Ovome sam dao prioritet pri planiranju ovog kursa. Na nekim drugim kursevima, imate priliku da diskutujete sa instruktorom samo jednom ili dva puta tokom nedelju ili deset dana. No, mogu vam se pojaviti sumnje, koje zahtevaju da ih raspravite sa nekim. Mnogi govori u Kanonu beleže takve diskusije između Bude i meditanata. Neki meditant ne napreduju zato što nemaju prilike za razgovor, iako imaju mogućnost da slušaju govore o Dhammi. Slušati takve govore i iskusiti tokom sedenja to što je rečeno vrlo je važno. Pokojni Mogok Sayadaw, poštovani Aggamahapandita Vimala, objašnjavao je *patiċċa samuppada*, zakon uslovljenog nastanka, svakoga dana na svojim kursevima meditacije. Želja mu je bila da ljudi steknu osnovno ispravno razumevanje i ispravne stavove.

Četiri puta tokom dana intervjui se zasnivaju na tom iskustvu, kao i na mom razumevanju važnosti dve blagodeti (*Mangala sutta*) u traганju za istinskom Dhammom – a to su slušanje i razgovor (*kalena*

*dhamma savanam* i *kalena dhamma sakaćha*). Tokom ovog kursa, uživali ste blagodeti ova dva ključna elementa.

### Naglasak na sabranosti

Prioritet sam dao *sati* (sabranosti), a nešto manje *samadhiju* (koncentraciji). U vipassana meditaciji se naglašava sabranost, a ne koncentracija. Koncentracija se stiče neprekidnom i naprednom sabranošću. Ovo sam pomenuo u svom pismo dr Leo K. Thinnu. Ako želimo da vežbamo vipassana meditaciju, moramo to zasnivati na *Satipatthana suttu*, *Govoru o temeljima sabranosti*. Među mnoštvom Budinih govora, ovaj je najkompletniji. U *Satipatthana suttu* prioritet ima *sati*, svesnost, zato što čini osnovu, kao i princip prakse. Zahvaljujući svesnosti znate jesu li napor i koncentracija u ravnoteži. Jesu li poverenje i razumevanje u ravnoteži znaćete ako postoji svesnost. To je razlog zbog kojeg vam je *sati*, sabranost, neophodna sve vreme. Nikada ne može biti suviše sabranosti.

Kod *satipatthana* vipassana meditacije, *sati* jeste temelj. Iako koriste termin *satipatthana*, ljudi često više insistiraju na razvijanju *samadhi*, pre nego *sati*. A to bi onda zapravo trebalo zvati *samadhipatthana*, pre nego *satipatthana*! Možda ni ne shvatamo šta se događa, zbog pomanjkanja odgovarajuće sabranosti. Da bismo razumeli koji je put pravi treba nam *sati*.

Buda je kao asketa Gotama učio pod vođstvom Alara Kalame i Udaka Ramaputte, dva učitelja koja su razvila *sankhya* joga filozofiju. Asketa Gotama, pre nego što je postao probuđen, dostigao je *arupa-dhana*, treći stupanj, sa jednim učiteljem i četvrti stupanj sa drugim. Te stupnjeve dostigao je razvijajući *samadhi*. To su bez sumnje vrlo visoka dostignuća sama po sebi. Zato su Alara Kalama i Udaka Ramaputta, zajedno sa svojim sledbenicima, bili sasvim zadovoljni onim što su dostigli. To im je obezbeđivalo mir, spokojstvo i blaženstvo. Međutim, asketa Gotama je shvatio da, iako je svoju meditaciju razvio do vrlo visokog nivoa, to još uvek nije odgovor na problem

koji se bio zarekao da će ga rešiti. Posle takve procene, napustio je ova dva učitelja i pokušao neke druge tehnike. Okušao se u samomučenju tela, koje su u to vreme, a i danas, praktikovali đaini u Indiji. Ulazio je u duboki *samadhi* i meditirao uz minimalan unos hrane, a kasnije i potpuno bez nje. Sve to mu takođe nije pomoglo da stigne na cilj prestanka *dukkhe* (patnje). Na kraju, potpuno je odbacio i tu praksu.

Jedinstven kvalitet budističke meditacije, koji je razlikuje od meditacija praktikovanih u drugim religijama, jeste da *sati* (sabranost) ima prioritet nad svim drugim. Razlozi za ovo nisu samo akademske, već i logičke prirode. Otuda moja namera da tokom ovog kursa stavim naglasak na *sati* i ne koristim meditativne vežbe koje direktno razvijaju *samadhi*. Znam da je nekada vrlo teško sedeti i meditirati, a da prvo ne učvrstimo *samadhi*. Pa ipak, kako uviđamo poteškoće i svoje reakcije na njih, to nas vodi do razumevanja da su te reakcije uslovljene i postoje samo kada su uslovljene, kao i da je moguće zaustaviti taj proces uslovljavanja.

Tokom ovih nekoliko dana takođe sam vam objasnio i dao instrukcije za druge tipove meditacije, kao što su *metta* meditacija, *Buddhanussati* meditacija, meditacija o impersonalnosti tela i meditacija na smrt. Međutim, to nije sve. To je tek početak. Podučio sam vas svim ovim metodima kako biste mogli da nastavite praksu meditacije kod svoje kuće. Iako nećete biti u prilici da me često vidate, ipak možete da me kontaktirate telefonom ako želite bilo šta da pitate ili prodiskutujete.

### **Meditacija u svakodnevnom životu**

Krajnji cilj ovog kratkog kursa bio je da uvedete meditaciju u svakodnevni život. Možete meditirati i voditi svoj uobičajen, porodični život. Neki ljudi vole da meditiraju kada su u centru za meditaciju ili manastiru, ali čim se vrate kući sve to obustave. To nije dobro. Manastir treba smatrati mestom na kojem proučavate Dhammu, a svoj

dom mestom na kojem je praktikujete. Ono što se obično dešava je upravo suprotno. Ljudi praktikuju Dhammu u manastirima, u kojima borave tek kraći period. A trebalo bi to da čine kod kuće, zajedno sa porodicom, rodbinom i prijateljima, kao i na radnom mestu, primenjujući principe kojima su bili podučeni.

Druga stvar na koju bih želeo da vas podsetim jeste plemeniti osmostruki put (*atthangika magga*). Pali reč *magga* znači put ili staza, dakle put života. Poslovan čovek, profesionalac ili vešt radnik koji ide ovim putem postaće uspešan i prosperitetan. Reč *magga* se obično prevodi kao budistički način života, a sačinjen je od osam delova. Ljudsko telo čine različiti delovi, kao što su srce, pluća, jetra, bubrezi, lobanja, ruke, noge itd. i samo jedan od tih delova ne čini ljudsko biće. Na sličan način, samo jedan elemenat među ovih osam ne čini put. I sabranost i koncentracija jesu deo tog puta. Samo kada postoji svih osam sastojaka, postoji i put, i tada je to istinski put (*magga-sacća*).

Ova *magga-sacća*, „istinski put” ili „istina puta” se praktičnosti radi može jednostavno podeliti na *dana* (davanje), *śila* (vrlina) i *bhāvana* (meditacija). Ljudi obično praktikuju *dana* i *śila*, ali izostavljaju *bhāvanu*. Skloni su da odaberu ono što žele, uz komentar: „Ah, nije još vreme za mene da praktikujem *bhāvanu*”. I zbog toga što biraju, događa se da takva praksa više nije ispravan put (*magga*) i više ne zadovoljava kriterijume četiri plemenite istine. Ukoliko niste na plemenitom putu (*ariya magga*), tada ne praktikujete budizam. Možda darujete *danu*, ali to se ne može smatrati „budističkom *danom*”. Iako možda nečim darujete monaha, to se ne može smatrati nečim što je u skladu sa plemenitim osmostrukim putem. Zbog toga je za vas vrlo važno da poznajete i razumete osmostruki put. Zato, molim vas, čitajte knjige o plemenitom osmostrukom putu i slušajte govore o njemu. Praktikujte to što ste naučili iz knjiga i govora, kao što su ispravno razumevanje, ispravna namera, ispravan napor i ispravna sabranost.

## O autoru

Poštovani dr Khammai Dhammasami je theravada budistički monah preko trideset godina i profesor na Theravada Buddhist Missionary University u Jangunu, Mjanmar. Takođe je od 2009. poverenik i saradnik Oxford Centre for Buddhist Studies, kao i zvanični budistički sveštenik na univerzitetu u Oksfordu, gde i živi. Predavao je pāli jezik i abhidhammu na Sasana Mandaing Pali University, Bago (Hamsavati), Mjanmar i severni Tajland. Ima tri visoke diplome iz budističke filozofije i palija sa Buddhist and Pali University of Kelaniya, na Šri Lanki, kao i doktorat budističkih studija na oksfordskom univerzitetu. Meditaciju podučava od 1993, prvo na Šri Lanki, da bi 1996. prešao u Veliku Britaniju, gde vodi nedeljne vipassana kurseve. Takođe daje redovne časove vipassana meditacije studentima sa oksfordskog i londonskog univerziteta. Vodi i kurseve meditacije u Tajlandu, Singapuru, Mađarskoj, Španiji i Srbiji.

Objavio je dve knjige o *vipassana* meditaciji: *Mindfulness Meditation Made Easy* (1999) i *Different Aspects of Mindfulness Meditation* (2000) u Penangu, Malezija. Prvi naslov imao je ponovno izdanje u Maleziji, dva u Tajlandu i još jedno na Šri Lanki. Preveden je na korejski, tajlandski i sada na srpski jezik.







*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”*

**\* THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL \***

With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

**\* The Vows of Samantabhadra \***

I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.

**\* The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra \***

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.

Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

【塞爾維亞文：MINDFULNESS MEDITATION MADE EASY】

財團法人佛陀教育基金會 印贈  
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**  
**Ova knjiga je namenjena isključivo za BESPLATNU distribuciju,**  
**kao dar Dhamme, a ne za prodaju.**

Printed in Taiwan  
3,000 copies; April 2020  
SER01-17458







