



Branko Kovačević

## BRAHMA VIHĀRE

### ČETIRI UZVIŠENA BORAVIŠTA NAŠEG SRCA

10. maj 2015.

## Drugi mesec

### METTĀ: PRIJATELJSKA LJUBAV (NASTAVAK)

Ovoga meseca nastavljamo upoznavanje sa *mettom*, prijateljskom ljubavlju koju razvijamo prema sebi i svim drugim živim bićima. Ako ste je praktikovali prema uputstvima od prošlog puta, siguran sam da imate zanimljiva iskustva u vezi sa emocijama koje su se pri tome javljale. Dok ponavljate odabrane reči u sebi, malo pomalo srce omekšava i nekada je ova praksa u vama budila osećaj ljubavi, nežnosti i topline. U drugim prilikama je to smekšavanje srca otkrilo teške i bolne emocije koje ono čuva. Dopuštanje takvim emocijama da izbiju na površinu kada im dođe vreme jeste jedna od važnih funkcija *mettā* meditacije. Vrlo je važno da se i sa njima susretnemo s blagošću i razumevanjem.

Ali, sem ovih teških i bolnih, Buda je ukazivao i na čitav spektar pozitivnih emocija koje se mogu javiti nezavisno od žudnje, odbojnost ili egoizma koji kao još neprobuđena bića svako od nas ima. Naglašavao je važnost raznih oblika radosti i sreće, oslobođenih vezivanja, koji su važni za naš duhovni razvoj. Sem toga, ohrabrivao je negovanje ushićenja, entuzijazma, osećaja zadovoljenosti, mir, marljivost, poverenje, empatiju za druge i, najvažnije, različite forme ljubavi. Sve to razumeo je kao nešto što gradi našu duhovnu zrelost i sposobnost da živimo srećni u sadašnjem trenutku. To su emocije koje takođe podupiru pozitivan i angažovan stav prema sopstvenom životu i zajednici u kojoj živimo. Među svim tim korisnim emocijama koje razvijamo na budističkom putu, ljubav je izuzetno važna. Ona osigurava da naš duhovni život bude ukorenjen u zdravim odnosima sa drugim ljudima i drugim oblicima života. Ona isto tako stvara najbolje moguće uslove da naše srce bude u miru sa samim sobom i ispunjeno zadovoljstvom.

### Bliski neprijatelji mette

Buda je takođe učio da različite druge stavove možemo pobrkati sa ovakvim osećajem ljubavi. Jedan je želja za čulnim zadovoljstvima. Druga je zaljubljenost, pomešana sa žudnjom i potrebom za recipročnošću. Buda nikada nije ohrabrivao negovanje takve zaljubljenosti. Zapravo, smatrao ju je preprekom našem duhovnom sazrevanju. Međutim, i to je veoma važno, ako takvu zaljubljenost odbacimo suviše brzo, možemo prevideti situacije kada se ona sastoji od kombinacije žudnje i korisne forme ljubavi. Jedna od lepota duhovne prakse jeste učenje da razlikujemo sputavajuće vezivanje i osećaj nedovoljnosti, sa jedne strane, i onog dubljeg osećaja ljubavi koja ne traži bilo šta drugo izvan sebe. To što treba napustiti jeste žudnja, a ne ljubav. Kada je to napuštanje suviše teško, a vrlo često jeste, možemo kroz *mettā* meditaciju vežbati razvijanje ljubavi do tačke svaka potreba da budemo voljeni prirodno gubi svoju moć kako bivamo zapljusnuti ljubavlju koja izvire iz nas samih. Otuda nije slučajno da su Buda i njegovi probuđeni sledbenici često prikazivani tako da deluju motivisani ljubavlju, ali nikada i potrebom da se po svaku cenu dopadnu, da budu voljeni. Duhovna praksa pomaže nam da oslobodimo u sebi taj impuls ljubavi na način kada ona postaje motivišuća snaga u našem životu.

Obično je lako osećati dobronameran, pozitivan stav prema ljudima koje volimo ili smatramo prijateljima. Fokusiranje na i razvijanje dobronamernosti prema takvim ljudima jeste temelj potpuno razvijene prakse prijateljske ljubavi. Što je taj temelj jači, to nam je lakše da potom svoju ljubav širimo prema ljudima prema kojima obično ne bi osetili blagonaklonost. Tim širenjem započinje jedan zanimljivi **proces univerzalizacije našeg osećaja bliskosti i prijateljstva**, koji bi trebalo da se završi sa svim bićima. Taj proces se u budizmu naziva „rušenjem barijera“. Za neke ljude je ovaj vid prakse prijateljske ljubavi težak, jer zahteva otvaranje srca i prema ljudima prema kojima inače ne bismo tako nešto osećali, prema kojima osećamo otpor. Da bi rast prijateljske ljubavi u nama bio stvaran, moramo postati svesni svojih stavova, uverenja i osećaja koji se upliću sa našom namerom razvijanja prijateljske ljubavi. Ima li straha od brige za ljude izvan kruga naših prijatelja i članova porodice? Da li svoju blagonaklonost prema nekome povezujemo sa onim što bi oni mogli uraditi za nas? Oklevamo li da budemo ljubazni prema nekome ko nije nešto učinio za nas? Verujemo li da bi u ljubavi sve trebalo da bude lako i zato oklevamo da uložimo napor u negovanje prijateljske ljubavi prema onima kojima je ne izaziva ju u nama spontano? Imamo li uopšte dovoljno ljubavi za sebe, da bismo mogli prema drugima da se odnosimo na pozitivan način? Pripremajući se da „rušimo barijere“, korisno je promisliti o stavovima i uverenjima koja nas ohrabruju da na druge gledamo sa ljubavlju. To može uključiti sagledavanje svih naših sličnosti i međusobnih veza sa drugima. Tu je takođe kretanje iza fasade pojavnog ka dubljim emocionalnim, psihološkim i možda duhovnim dimenzijama tih ljudi. Vrlo je korisno ako znamo da se opustimo, jer tada se krug naše ljubavi širi, zahvaljujući činjenici da **dobre nameru lakše izvire iz srca koje je mirno**. Jedna od divnih stvari sa *mettom* je otkriće da naš prijateljski stav i ljubav prema drugima ne moraju da budu u strogoj korelaciji sa time šta oni osećaju prema nama ili

kvalitetima njihovog karaktera. Ljubav može da poteče iz otvorenosti našeg srca i prema onima koji ne pripadaju krugu ljudi prema kojima i inače osećamo dobru nameru.

### Neutralna osoba

Pošto smo vežbali mettu prema sebi, dobrotvorima i prijateljima, naredni korak je da odaberemo neutralnu osobu kao fokus naše prakse. Neutralna osoba je neko koga ne poznajemo dovoljno da bismo prema njemu osećali privlačnost ili odbojnost. To može biti neko koga redovno srećemo, ali ga nikada nismo upoznali. Na primer, poštar, prodavačica u radnji ili možda neko sa posla sa kime nismo nikada pričali. Ako praktikujući mettu prema neutralnoj osobi počnete prema njoj da osećate dovoljno topline da je više ne smatrate neutralnom, ipak nastavite sa vežbanjem – takav rezultat upravo i jeste svrha sveg ovog vežbanja.

Dakle, kada ste kroz vežbanje sa prethodnim grupama ljudi razvili jasan stav prijateljske ljubavi, fokusirajte pažnju na neutralnu osobu, zajedno sa tri komponente metta meditacije: 1) **vizuelna slika** te osobe u vašoj svesti, 2) vaše **namere** da joj želite dobro i 3) rečenice koje su **verbalni izraz** tih namera. Kada su sva tri elementa na okupu, krenite da lagano ponavljate odabrane rečenice, pokušavajući da pronađete način da generišete isto onoliko dobrih namera prema toj neutralnoj osobi koliko ih imate prema prijatelju ili dobročinitelju. Za neke ljude ovo je prilično teško, jer ne postoji prethodna toplina prijateljstva. Neka vas ovo ne obeshrabri, jer upravo je cilj negovanja prijateljske ljubavi prema neutralnoj osobi učenje kako da je vidimo u pozitivnom svetlu ljudske bliskosti i prevaziđemo tu barijeru. U tome može pomoći ako se podsetimo da i neutralna osoba ima i radosti i tuge slično nama. Možemo je zamisliti kako je srećna, sa osmehom na licu, kako je vole roditelji ili prijatelji. Ako neutralna osoba čini nešto korisno za vas, uslužuje vas u radnji, donosi poštu ili doprinosi uspehu firme u kojoj i sami radite, onda možete razmisliti o koristima koje sve to ima i za vas. Nekima je lakše da neguju prijateljsku ljubav prema neutralnoj osobi ukoliko se podsete da je ova praksa samo njihova – neutralna osoba nikada ne mora ni da zna da ste ka njoj usmerili svoju ljubav.

### Problematična osoba

Pošto ljubav i mržnja ne mogu da postoje istovremeno, metta je klasičan budistički protivotrov za mržnju. Kada je prijateljska ljubav u vama dovoljno snažna, ona vas čuva od razvijanja neprijateljskih i agresivnih osećanja, ogorčenja i besa. A da bi bila snažna, moramo je razvijati istrajno, pošavši od sebe, preko dragih i neutralnih osoba, sve dok ne dođemo do onih sa kojima imamo neki problem, do „teških ljudi“. Kako nam vrednost i koristi od prijateljske ljubavi postaju sve jasniji kroz prethodne korake, to nam postaje i lakše da želimo da osetimo prijateljsku ljubav i prema ljudima koji nam se ne dopadaju, prema kojima osećaju averziju ili nas čine uznemirenim. Sa tom željom počinjemo i da vežbamo i vrlo je važno da ne počinjemo sve dok ne je ne osetimo, da **ne silimo sami sebe**. Jer prijateljska ljubav ne može se razvijati pretnjama, ili ako to smatramo obavezom, mehaničkim ponavljanjem reči itd. Takođe, jedna od podrški da počnemo ovu vrstu vežbanja jeste da razmislimo o efektima koji mržnja, prezir i bes imaju na nas. Pre svega, to su bolna stanja, ometaju viđenje stvari kakve zaista jesu, podstiču opsesivno razmišljanje, a isto tako mogu druge ljude okrenuti protiv nas i učiniti nas objektom njihove mržnje i besa. I obrnuto, možemo razmisliti koliko bismo se mirnije i srećnije osećali da sve te negativnosti nema, koliko bismo bili bliži mudrosti življenja. I na kraju, sasvim je jasno da mržnjom nikada nećemo pridobiti naklonost druge osobe da nas barem sasluša, dok usmeravajući prijateljsku ljubav prema njoj barem postoji šansa da se naš međusobni odnos iz korena promeni.

Problematična osoba ili „neprijatelj“, kako se nekad naziva ova kategorija bića, jednostavno je neko prema kome nam je teško da osetimo naklonost i prijateljstvo, nek oko nas možda nervira, plaši ili na drugi način uznemiri kad ga vidimo. To je neko ko se ponaša neprijateljski prema vama ili vi prema njemu. **Kad počnete da radite sa problematičnom osobom odaberite nekoga ko vas tek malo nervira ili sa kim ste imali sasvim bezazlen nesporazum.** Tako će vam biti lakše da srušite tu prvu, vrlo važnu barijeru i da nastavite dalje, sa još malo težim osobama.

Instrukcije za praksu su iste kao i kod prethodnih kategorija osoba. Zamislimo neku osobu, probudimo u sebi dobre želje za nju i na kraju, držeći to dvoje pred očima, lagano ponavljamo reči koje su odraz naših najboljih namera. Kod problematične osobe, kao što smo napomenuli, može pomoći ako zamislimo tu osobu u situacijama koje će lakše probudi u nama saosećanje i sa-radost. Možemo takođe **zamoliti tu osobu da nam oprost i u isto vreme da mi oprostimo njoj bol koji nam je zadala.** Ako ništa od toga ne pomaže i negativna osećanja su još uvek snažna, možemo prekinuti metta meditaciju i uz preći na meditaciju sabranosti na emocije. Kada se one jednom stišaju, nastavljamo metta meditaciju. Ili, možemo se vratiti korak ili dva unazad, učvrstiti osećaj ljubavi prema dobrotvoru ili prijatelju, pa potom ponovo krenuti, vrlo oprezno i skromno, u susret problematičnoj osobi.

I opet, vaša praksa je samo vaša stvar i što manje o njoj govorite drugima, to bolje. Tako ni problematična osoba ne mora o njoj ništa da zna, niti vas metta meditacija obavezuje da odjednom počnete da problematičnu osobu počnete da obasipati ljubavlju. Ono što je najvažnije je da postanete svesni kako je prijateljska ljubav jedan od najlepših svojstava našeg uma, te da je zaista šteta da sa njom izgubimo kontakt samo zato što imamo poteškoća sa nekom osobom.

-----

Tekstovi i audio zapisi iz ove serije: <http://srednijput.rs/praksa/audio/#metta>

Sajt Društva Srednji put: [www.srednijput.rs](http://www.srednijput.rs)

Srednji put – meditacija u Novom Sadu, na Facebooku: <https://www.facebook.com/groups/149831358445111/>