



Branko Kovačević

BRAHMA VIHĀRE
ČETIRI UZVIŠENA BORAVIŠTA NAŠEG SRCA
20. juni 2015.

Treći mesec
KARUNĀ: SAOSEĆANJE

Saosećanje (*karu ā*) jeste sposobnost da se oseti patnja i bol drugih kao da su sopstveni. Ponekad se u budističkoj psihologiji saosećanje označava kao empatija (*anudāyanā*), sapatnja (*dayā*), srodnost osećanja (*anuggaha*) ili simpatija (*anukampā* = doslovno „treperiti zajedno sa nekim“ ili ako hoćemo da koristimo moderniji jezik „biti na istoj vibraciji“). Najuočljivija karakteristika Budine ličnosti bila je saosećanje i to saosećanje nije samo nešto što je on osećao za druge i što su drugi osećali u njegovom prisustvu, već je bilo i motiv za mnogo toga što je izrekao i uradio. Tako je pred smrt rekao okupljenim monasima: "Ono što bi iz saosećanja za svoje učenike trebalo da uradi učitelj koji se brine o njihovoj dobrobiti, to sam ja učinio za vas". Buda je posećivao i tešio bolesne "iz saosećanja", podučavao Dhammu "iz saosećanja". Jednom je otišao u džunglu tragajući za serijskim ubicom Angulimalom, jer je saosećao sa njegovim potencijalnim žrtvama, ali je isto tako osećao sažaljenje i prema samom ubici. Budino saosećanje je čini se prevazilazilo čak i granice vremena. Opisivan je ponekad kako čini nešto ili se uzdržava da ne učini nešto drugo "iz saosećanja za buduće generacije". Jednom je rekao da je razlog njegovog postojanja upravo "za dobro mnogih, za sreću mnogih, iz saosećanja za ovaj svet, za dobrobit, i sreću bogova i ljudi".

Saosećanje je druga od četiri brahma vihāre i Buda ju je hvalio više nego ijednu drugu vrlinu, zato što je ona koren tolikom broju drugih vrлина. Tako Āṭakamāla, zbirka priča o ranijim Budinim životima, kaže: "Saosećanje rađa sve druge vrline, kao što obilna kiša daje život usevima. Kada je čovek saosećajan, u njemu nema želje da povredi svoga suseda, njegovo telo, govor i um su pročišćeni, briga za dobrobit drugih se uvećava i ispoljava, a stanja u njemu kao što su blagost, strpljenje, sreća i dobra reputacija se uvećavaju. Pošto je smiren, saosećajan čovek ne budi strah u umovima drugih ljudi, poverljiv je poput srodnika, ne rastrzaju ga strasti, rashlađen je vodama saosećanja, vatra mržnje ne prži njegovo srce... Imajući sve ovo na umu, nastoj da razvijaš saosećanje prema drugima kao da su ti sam ili tvoje potomstvo."

Jedan moćan način da suočeni sa patnjom probudimo saosećanje u sebi jeste da o drugim mislimo da su isto što i mi. Sva ljudska bića su ista, načinjena od ljudskog mesa, kostiju i krvi. Svako od nas želi sreću i želi da izbegne patnju. Sem toga, svako od nas ima jednako pravo da bude srećan. Dakle, i za nas same je važno da shvatimo tu suštinsku, bazičnu istovetnost.

Saosećanje i sabranost

Svi znamo kako nas, kada nismo sabrani, impulsi i naše nesvesne reakcije nagone da se zatvorimo pred prizorom patnje. Sa druge strane, saosećanje nas poziva da iz tog života slepih reakcija pređemo u življenje koje je svesno naših namera i postupaka. Otuda je važno da postanemo svesni situacija kada se u nama hladi i stvrdne ogorčenje i ozlojeđenost stvoreni ponavljanjem priča o tome šta nam je neko nekad učinio. Istražujemo mogućnost snaženja ljubavi i saosećanja, čime jačamo našu spremnost da pustimo te stvari, da ih ostavimo iza sebe. Zapitajmo se gde, iz trenutka u trenutak, biramo da načinimo svoj dom: u patnji sećanja ili u okončanju patnje? I to je uvek realna mogućnost, bez obzira na okolnosti. Trenuci kada krenemo spiralom nadole ka po-

tištenosti i depresiji ili se izgubimo u besu i okrivljavanju sebe ili drugih nisu trenuci slabosti koji postaju razlog za još više besa i samokritikovanja. Vođeni saosećanjem za same sebe, možemo se umesto gomilanja patnje zapitati šta je to zaista neophodno u ovom trenutku da olakšamo to grčenje, strah i jarost.

Zahvaljujući sabranosti i mudroj nameri, istražujemo mogućnosti isceljenja u ovom trenutku. A to isceljenje je moguće samo za jedan, ovaj sadašnji trenutak patnje i podeljenosti. Isto tako, saosećanje ne poznaje hijerarhiju manje i više vredne patnje, ono ne pravi razliku između zaslužene i nezaslužene patnje. Gde god i kad god postoji patnja, tu je i potreba za saosećanjem. I dok se ono u nama javi zaista spontano za žrtve patnje, šta je sa onima koji su njen uzrok? Možemo li i njih da obuhvatimo svojim saosećanjem, da ih vidimo takođe kao ljude koji pate i u nemogućnosti da tu patnju više zadrže u sebi, šire je svuda oko sebe. Svakako da je to jedan vrlo težak zadatak za nas, koji zahteva istrajno vežbanje, izuzetno strpljenje i upornost. To je jedno teško putovanje, ali nije li put stalnog ogorčenja i razdvajanja još mnogo teži? Put saosećanja započinje spremnošću da se opustimo i ostanemo budni i prijemčivi u svim onim trenucima u kojima smo do sada obično uzimali i podizali nekakvu barijeru. Učimo da otvorimo oči i srce na svim onim mestima na kojima su nas strah ili bes činili slepim. Počinjemo da brišemo granice koje su nas toliko dugo razdvajale od drugih.

Saosećanje za sebe i za druge

Buda je jednom rekao da je moguće proći čitav svet i da nećemo pronaći nikoga ko više zaslužuje našu ljubav od nas samih. Kada ovo čujemo po prvi put, verovatno smo zbunjeni. Različiti duhovni putevi obiluju učenjima koja naglašava žrtvovanje, nesebičnost, poricanje sebe, askezu i ljubav koja je uvek rezervisana za druge. A onda, odjednom, ovde imamo direktno ohrabrenje da negujemo ljubav i saosećanje za sebe. Ako promislim malo dublje o ovim Budinim rečima, postaje očigledno da nisam u stanju da bilo koga obuhvatim svojim bezgraničnim saosećanjem sve dok ga ne osetim u sopstvenom srcu, dok ne krenem od sebe, dok sam ne postanem to saosećajno srce.

Istražujući taj unutrašnji svet, odnose koje stvaram prema svemu što nastaje u mom telu, srcu i umu, otkrivam čitavu mrežu odnosa između *ja* i totaliteta života. Unutar tog unutrašnjeg sveta, to *ja* seje seme saosećanja, razvijajući tako i druge kvalitete strpljenja, opraštanja i razumevanja. I to nam onda pomaže da menjamo i svoj odnos prema svakoj drugoj patnji i nesreći. Na taj način saosećanje dovodi u pitanje dualizam između *ja* i drugog. Ono je, spontan, ljudski odgovor na patnju kao patnju, gde god da smo na nju naišli.

„Tvoja“ patnja ili „moja“ su za mudrost i saosećanje dva besmislena pojma. Patnja je samo to – patnja. Ili kako to objašnjava Ađan Sumedho: „Kada se u vama javi ljutnja, umesto da kažete: “O ne, evo je – ponovo sam ljut!” samo konstatujemo: “Postoji ljutnja”. Isto kao sa strahom – ako na njega počnete da gledate kao na strah svoje majke, svoga oca, svog psa ili svoj sopstveni, onda se sve to pretvara u lepljivu mrežu različitih bića koja su na neki način u međusobnoj vezi, a na drugi međusobno razdvojena i sve to otežava istinsko razumevanje. A ipak, strah u ovom biću i strah u tom šugavom psetu je ista stvar. “Postoji strah.” Samo to. Strah koji sam ja doživeo uopšte se ne razlikuje od straha koji drugi osećaju. I upravo tu rađa se saosećanje čak i za stare šugave pse. Shvatamo da je strah podjednako užasan za šugave pse koliko je i za nas. Kada psa šutnu cokulom i kada vas šutnu cokulom, osećaj bola je isti. Bol je samo bol, hladnoća je samo hladnoća, bes je samo bes. On nije moj, već pre: “Postoji bol.” To je pravo korišćenje sposobnosti razmišljanja koje nam pomaže da stvari vidimo jasnije, umesto da osnažujemo tu poziciju iz koje sve prelamamo kroz “ja”. Zatim, kao rezultat prepoznavanja tog stanja patnje – toga da patnja postoji – dolazi drugi uvid: “Patnju treba razumeti.” Tu patnju treba istražiti...”

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

Sajt Društva Srednji put: www.srednjiput.rs

Srednji put – meditacija u Novom Sadu, na Facebooku:

<https://www.facebook.com/groups/149831358445111/>