



Branko Kovačević

## BRAHMA VIHĀRE

ČETIRI UZVIŠENA BORAVIŠTA NAŠEG SRCA

12. septembar 2015.

Peti mesec

## UPEKKHĀ: SPOKOJSTVO

Upekkhā, spokojstvo ili balans jeste jedna od najuzvišenijih emocija i najcenjenijih kvaliteta uma i srca u okviru budističke prakse. Ono je osnova iz koje rastu mudrost i sloboda, a ujedno zaštita da se drugi pozitivni kvalitete, kao što su saosećanje i radost, ne pretvore u svoje krajnosti.

Sam pāli termin nastao je spajanjem dve reči, prefiksa i glagola: upa+īkṣ, što bi doslovno glasilo nad + gledati, posmatrati odgore, a onda i **imati u vidu širu sliku**. Dakle, upekkhā se odnosi na spokojstvo koje nastaje iz moći posmatranja, **spособnosti da vidimo, a da ne budemo zarobljeni time što vidimo**. Takođe, odnosi se na lakoću koja dolazi od sagledavanja šire slike. Kolokvijalno, u Indiji se ova reč nekada koristila u značenju „strpljivo gledati“. A mi to možemo prevesti sa „gledati sa razumevanjem“. Na primer, kada znamo kako da uvredljive reči ne uzimamo lično, mnogo je manja verovatnoća da ćemo slepo reagovati na ono što je rečeno. Umesto toga, ostajemo pribrani i u balansu.

Kad se prvi put sretnu sa ovom idejom, neupućeni pomisle da je reč o nekakvoj ukočenoj neutralnosti ili gorđoj izdignutosti nad profanim stvarima svakodnevice. No, mi ne dižemo nekakav zid oko sebe, koji će nas učiniti nedodirljivim, zaštićenim od života, već upravo obrnuto, pravo spokojstvo stvara određenu auru topline i poverenja. Buda je um ispunjen spokojstvom opisao kao „pun, uzvišen, neomeđen, bez neprijateljstva i mržnje“. Vrlo je važno razumeti da **spokojstvo nije indiferentnost**. Ona je bliski neprijatelj spokojstva, jer spolja liči na njega. Indiferentnost je udaljavanje, izolovanje, postavljanje barijere između nas i života. Spokojstvo je **postojanost u sred životnih okolnosti**. Kako to Buda kaže u *Dhammapadi* (strofa 81):

*Kao što veliku stenu vetar pomeriti ne može,  
tako ni mudraca bilo čija pohvala ili prekor.*

Spokojstvo je zaštita od onoga što je Buda nazivao „**osam vetrova ovoga sveta**“: **dobitak i gubitak, ugled i prezir, pohvala i kritika, zadovoljstvo i bol**. Oni su sublimacija raznih uticaja i životnih okolnosti u kojima se možemo naći. Ako se vežemo, što znači ako smo isuviše poneseni dobitkom, pohvalom, zadovoljstvom ili ugledom koji uživamo u nekoj sredini, to može biti recept za patnju onda kada životne okolnosti počnu da se menjaju. A menjaće se, pre ili kasnije, to je neminovno. Bilo tako što će se spoljašnje okolnosti promeniti, bilo tako da će naše viđenje tih okolnosti vremenom postati drugačije. Na primer, uspeh može biti divna stvar, ali ako nas odvede do arogancije, tada će nam doneti daleko više štete nego koristi. Nečija pohvala može nas učiniti slepim za sopstvene slabosti i time im dati priliku da iz potaje upravljaju našim životom. Dakle, ako smo svesni ovih „vetrova“ kada počnu da duvaju, tada će naše unutrašnje stanje biti manje zavisno od njih i verovatnije je da ćemo ostati na zemlji i u sred oluje.

Jedan od sigurnih načina da u sebi razvijemo takvu stabilnost jeste da negujemo kvalitete uma koji je potpomažu. Koji su to kvalitete? Buda je nabrojao sedam glavnih. Prvi jeste **vrлина ili moralni integritet**. Kada živimo i postupamo sa integritetom, tada osećamo sigurnost u sebi u vezi sa onim što činimo i govorimo, a što rezultira spokojstvom mirne savesti. Drugi kvalitet je sigurnost koja proizlazi iz **vere ili poverenja** u ono što predstavlja naš orijentir, ono sa čime se upoređujemo. Naravno, poverenje u svako duhovno učenje, pa i ono puno sujeverja, može nam

doneti spokojstvo, ali ako naš okvir čini učenje utemeljeno na razumu i mudrosti, onda je to vrlo solidna osnova za spokojstvo.

Treći kvalitet koji nastojimo da sebi obezbedimo tiče se samog uma. Baš kao što razvijamo fizičku snagu, gipkost i stabilnost tela radeći razne fizičke vežbe, isto tako neophodno je da razvijamo **snagu, gipkost i stabilnost uma**. A to je moguće kroz meditativne vežbe koje neguju unutrašnji mir, koncentraciju i svesnost. Kada je um miran, mnogo su manje šanse da će nas poneti neki od osam vetrova ovoga sveta.

Četvrti važan elemenat jeste naš **osećaj zadovoljstva i sreće**. Njega ne bi trebalo da prepustimo sticaju slučajnih okolnosti, već je to nešto na čemu treba da aktivno radimo. U budizmu, suprotno laičkom viđenju da se radi o nekakvom pesimističnom učenju, jer navodno „čitav život je patnja“, smatra se veoma dobrim znakom ako se trudimo da svom život učinimo što srećnijim. Naravno, na način koji je etički ispravan. A jedan od puteva da dođemo do sreće na takav način tiče se našeg svakodnevnog života. Naime, uronjeni u planove i sećanja, često previdimo mnoštvo trenutaka tokom dana koji su zaista prijatni, nadahnjujući i mogu nam vratiti deo utrošene energije. To može biti šolja čaja popijena sa pažnjom, svesnost topline sunca koje nam obasjava lice, pogled na divan cvet kraj kojeg prolazimo ili osmeh koji nam je neko uputio. Mogućnosti su zaista neograničene. Samo ih treba uočiti.

Peto, našem spokojstvu mnogo doprinosi **razumevanje ili mudrost**. Ona je važan elemenat jedne otvorene svesti, spremne da bude sa svim što se u tom trenutku događa, a da se naše srce/um ne zatvori ili opire. Mudrost nas može naučiti da vidimo loše postupke, a ne loše ljude. Možemo se slagati ili ne slagati sa tim što rade, ali ipak ostati uravnoteženi u svom odnosu prema njima. Takođe možemo razumeti da su fizički osećaji, misli i emocije koji se u nama javljaju rezultat različitih impersonalnih uzroka. I ukoliko sve to ne uzmemo suviše lično, mnogo je veća verovatnoća da ostanemo mirni kakve god da su. Drugi način na koji mudrost pospešuje spokojstvo jeste svest da je **svako odgovoran za svoje postupke**, što nam pomaže da održimo stabilnost suočeni sa patnjom drugih ljudi. Naravno, mi im možemo želeti sve najbolje, učiniti koliko možemo da im olakšamo, ali nemamo moć i da upravljamo njihovim životima. Postoji granica našeg uticaja i moramo je biti svesni, kako bismo se oslobodili lažnog osećaja presudne odgovornosti za sreću drugih, uključujući i sopstvenu decu. Takođe, vrlo pouzdan način korišćenja mudrosti u prilog spokojstva jeste **da budemo svesni kada u nama nema spokojstva**. Iskrenost prema samom sebi o onome što nas izbacuje iz ravnoteže i onespokojava najbolji je način da taj balans povratimo.

Šesti pomagač nam je uvid, duboko **uviđanje prave prirode stvari takve kakve jesu**. Jedan od osnovnih takvih uvida jeste njihova prolaznost, nepostojanost. Kroz produbljivanje tog uvida uviđamo da se stvari menjaju toliko brzo da ne možemo za bilo šta da se uhvatimo, tako da na kraju um potpuno odustaje od hvatanja, vezivanja. Takvo napuštanje donosi ogroman osećaj olakšanja i spokojstva. Što je napuštanje veće, veće je i spokojstvo, unutrašnji mir.

Konačno, dolazimo do **slobode**, koja se javlja onda kada počnemo da napuštamo slepe reakcije i svoje sklonosti ka njima. Podsećanje na situacije u kojima smo nekada bili poput tempirane bombe, a sada nismo, daje nam vrlo dobar osećaj o čemu se tu radi. Na primer, nekada, kao tinejdžeri burno smo reagovali na neku stvar ili situaciju, koja nas danas ostavlja potpuno mirnim. Stvar je ostala ista, ali smo se mi promenili. Za budističku praksu u neku ruku možemo reći da je rad na proširivanju liste takvih stvari i situacija u kojima smo i od kojih smo slobodni.

Dve vrste spokojstva, jedno koje dolazi iz moći posmatranja, a drugo koju stvara unutrašnji balans, spajaju se u praksi meditacije sabranosti. Kako sabranost jača, tako jača i spokojstvo u nama. Počinjemo da stvari vidimo sa mnogo više samostalnosti i slobode. A u isto vreme, spokojstvo postaje naša unutrašnja snaga koja nas održava u balansu i u prijatnim i u neprijatnim okolnostima života.

-----

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

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

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