

Leonard A. Bulen

Veština življenja

Prevod Branislav Kovačević

Samo za besplatnu distribuciju, kao dar Dhamme

JANUAR

Vežba relaksacije

Već je davno rečeno da je život suviše ozbiljan da bismo ga uzimali ozbiljno. Možemo ovome dodati da je život toliko ozbiljan i toliko tegoban da stvarajući otpor prema njemu i postajući napeti samo ga činimo još gorim. Drugim rečima, ta napetost samo povećava ozbiljnost stvari.

Možda vi ne mislite da je život toliko ozbiljan i tegoban. Nekima od nas to neprekidno traganje za užicima relativno je uspešno i oni osećaju da dobijaju nešto više od uobičajene pola-pola mešavine zadovoljstva i nezadovoljstva, malo više odmora nego napora, malo više sreće nego tuge. To je sve što oni očekuju i s razlogom su zadovoljni. Možda vi pripadate ovoj grupi.

Ima i onih koji dobijaju nešto drugo od prosečne pola-pola mešavine sreće i tuge, život im udeljuje manje uživanja nego bola i takvi moraju više da daju nego što dobijaju. Moraju da ulažu velike napore, a uživaju malo manje, njihove nedaće pretežu nad njihovom srećom. Njihova tvrdoglava nastojanja da iz života iscede više od onoga što im on može dati stvara u njima opšte stanje napetosti, koje život pretvara u nešto još ozbiljnije. Možda vi pripadate ovoj grupi.

Broj onih među nama koji su napeti, čini se, premašuje broj onih koji su opušteni; ali malo je onih koji shvataju koliko su napeti i na koji način im ta napetost donosi nove probleme.

Kako uopšte nastaje ta napetost? Pre svega treba da znate da je u određenim uslovima napetost neophodna. Ako se nalazite u opasnosti, prirodna je reakcija da napnete svoje mišiće; čitav vaš fizički mehanizam priprema se ili za beg ili za borbu. Ova reakcija bila je ključna u borbi za preživljavanje, tako da je proces grčenja mišića, zajedno sa promenom psihičkog stanja, neophodan u specijalnim situacijama.

Ali tu nastaju teškoće. Niste u stanju da potpuno uklonite napetost; osećate da ste stalno napeti, čak i onda kada za to nema nekog vidljivog razloga. Shvatate da je napetost potrebna u nekim situacijama, ali ne i 24 sata, sedam dana u nedelji.

Pre nego što krenete dalje, morate sebi postaviti sledeće pitanje: šta podrazumevam pod napetošću? Jasno vam je da mišićna napetost znači stanje u kojem su mišići delimično kontrahovani, a nervi koji ih kontrolišu spremni su da ih u deliću sekunde još više zgrče.

Ali šta podrazumevate pod mentalnom napetošću? Vaš um kontroliše nerve koji vode do vaših mišića, tako da ukoliko su ti nervi neprekidno u stanju iščekivanja, to je zato što vaš um deluje kao da stalno očekuje da se iznenada pojavi nekakva opasnost. Vaš um je, uvidate, u stanju pripravnosti i ta pripravnost je izazvana ili strepnjom ili ogorčenjem ili željom za samopotvrđivanjem. U nekim situacijama ta pripravnost je preporučljiva i korisna; ali ako dugo potraje, ona je u celini uzev besmislena, bez ikakvog objekta na koji bi se usmerila i -- što je najgore -- izvan neposredne kontrole vaše svesti. Ona biva kontrolisana sa podsvesnog nivoa, umesto višim funkcijama svesti.

Inicijalni uzroci vaše napetosti leže, istina, u spoljnjem svetu; oni leže u vašoj potrebi da zaradite za život, u vašim porodičnim obavezama i u zahtevima koji se postavljaju pred vas da se takmičite u svetu oštre konkurencije. No, pravi uzroci napetosti nalaze se u vama samima; pre svega, u strepnji koju osećate onda kada je ugroženo nešto do čega vam je stalo; drugo, u ogorčenju koje gradite prema ljudima i stvarima koje ugrožavaju ono do čega vam je stalo i vaš osećaj sopstvene važnosti; i treće, u potrebi da se samopotvrđujete koja vas neprestano muči.

Pogledajmo jedan po jedan ta tri osnovna uzroka napetosti. Prvi od njih, strepnja, rađa se kada je nešto što cenite u opasnosti. Što je više stvari koje želite tim sebe činite ranjivijim prema strepnji. Iako je strepnja povezana sa više emocionalnih faktora, njezin osnovni temelj je vaša briga za sopstveno blagostanje i blagostanje svojih bližnjih i stvari koje vam pripadaju. Prema budističkoj psihologiji, ta briga nastaje iz želje usmerene ka samome sebi, koja se manifestuje ne samo u svojim najgrubljim oblicima kao pohlepa i tvrdičluk, već i u mnogim manje očiglednim formama.

Drugi među osnovnim mentalnim faktorima koji izazivaju napetost jeste ogorčenje. Pošto u životu nailazite na toliko mnogo neprijatnosti i frustracija, izgrađujete averziju prema stvarima i ljudima za koje vam se čini da ih izazivaju. I pošto ta averzija -- u njezinim blagim i takođe izraženim manifestacijama -- nije obično ni potpuno ispoljena ni potpuno razrešena, ona ostaje da vri i tinja u obliku ogorčenja.

Treći među osnovnim mentalnim ili unutrašnjim uzrocima napetosti jeste lažna potreba, koja vas neprestano proganja, da se dokazujete i time sebi obezbedite osećaj važnosti čak i po cenu samoobmanjivanja. Tu potrebu sasvim lako možete da uočite kod drugih, onda kada se ispolji u svojim najvulgarnijim oblicima, ali kod sebe ste je vrlo retko svesni.

U budističkoj psihologiji ova dvolična potreba za dokazivanjem, za osvajanjem osećaja prestiža ili važnosti smatra se obmanom. Jedno od najvažnijih pouka Budinog učenja jeste da je to naše sopstvo, to "ja", u krajnjem slučaju privid i da sve naše sklonosti ka samopotvrđivanju, kao i osećaju inferiornosti i superiornosti, jesu delovi te duboko ukorenjene obmane sopstva, duše, egoa.

* * *

Tako uvidate da, prema budističkom učenju, sva nesreća izvire na kraju iz želje, odbojnosti i obmanutosti. I pošto na njih ovde gledamo kao na faktore koji izazivaju napetost, želja se ispoljava kao strepnja, odbojnost se ispoljava kao ogorčenje, a obmanutost se ispoljava kao želja za samopotvrđivanjem. Sve dok ne razvijete određeni stepen samorazumevanja, niste potpuno svesni stvarnih uzroka svoje strepnje, niste potpuno svesni stupnja svoga ogorčenja, niti zaista znate načine na koje sami sebe potvrđujete. Na taj način niste u stanju da se na pravi način nosite sa svojom neželjenom napetošću na mentalnom planu.

Glavni korak u oslobađanju od mentalne napetosti jeste usvajanje jedne radne filozofije ili, ako više volite, praktične filozofije. Možda vi već imate neku radnu filozofiju, a možda i ne, ali u svaku slučaju želeo bih da vam izložim jednu skicu budističkog učenja u nadi da će vam to pomoći ili da formulišete ili da poboljšate svoju radnu filozofiju.

Postoji jedna stvar koju svako zna iz sopstvenog iskustva, a to je patnja. Inteligentni i glupi, dobri i zli, bogati i siromašni, zdravi i bolesni, mladi i stari, svi su na ovaj ili onaj način upoznali patnju. I ta patnja je stvar neposrednog iskustva, a ne nekakav opis ili apstraktan pojam.

Opisivanje patnje je suvišno. Međutim, može koristiti ukoliko opišemo šta podrazumevamo pod patnjom u ovom kontekstu. Izvorni budistički pojam obuhvata ne samo patnju u njezinim akutnim ili intenzivnim oblicima, već takođe svako iskustvo, ma kako bilo tanano, koje nije potpuno zadovoljavajuće. Ako vas muče akutni bolovi dvadeset četiri sata neprekidno ili se tek dosađujete tokom pet minuta, oba ta iskustva su nezadovoljavajuća, premda ovo prvo daleko više nego ovo drugo. Budistki termin ovde preveden kao patnja otuda obuhvata sve što nije potpuno zadovoljavajuće sa bilo kog stanovišta. Bolji prevod bi možda bio nezadovoljenost, ali pošto je ona malo preglomazna, obično se koristi reč patnja.

Budino učenje tvrdi da rođenje u sebe uključuje patnju, isto tako i bolest, starost i smrt u sebe uključuju patnju -- što je sve samo po sebi prilično očigledno. Ali ono takođe tvrdi da i zadovoljstvo u sebe uključuje patnju i u prvi mah to se čini protivrečnim. Međutim, taj utisak bleđi kada tu tvrdnju preformulišemo: svako zadovoljstvo donosi i nezadovoljenost. Zna li za bilo koje zadovoljstvo koje vas je trajno zadovoljilo? Možda se sećate nekih perioda sreće ili zadovoljstva u prošlosti koji su bili savršeni dok su trajali, ali su se onda pre ili kasnije završili. Sve što je počelo mora i da se okonča; i upravo po toj svojoj osobini prolaznosti su zadovoljstvo i sreća nezadovoljavajući.

Patnja, otuda, u svom tehničkom značenju nezadovoljenosti, jeste potencijalno prisutna u bilo kom iskustvu svakodnevnog života. Uzimajući patnju za svoju polaznu tačku, budizam kreće od nečega što nam je svima dobro poznato iz neposrednog iskustva, a ne od nečeg hipotetičnog, transcendentnog, metafizičkog. A da bismo pronašli lek za patnju moramo pronaći njezin uzrok; pri tome ne smemo pobrkati puku okolnost za ispoljavanje patnje sa njezinim uzrokom. Ukoliko uganem članak i osetim bol, kažem da je uzrok mog bola uganuti članak i to je tačno u direktnom smislu. Ali sa budističkog stanovišta on je samo prilika za manifestovanje patnje, a krajnji uzrok leži mnogo dublje.

Dalje, pretpostavimo da u požaru izgubite kuću i svoje najveće dragocenosti. Javlje se, kažete, osećaj gubitka izazvan vatrom i naravno na nivou svakodnevnog

komuniciranja vi ste u pravu. Ali budističko učenje kaže da je nestanak vaše kuće u plamenu bila samo prilika za patnju i da njezin fundamentalni uzrok treba potražiti na sasvim drugoj strani.

Sva patnja, sva nezadovoljenost, bol, mrzovolja ili tuga mogu se, prema budističkom gledanju na stvari, povezati sa jednim uzrokom, a on je želja. Pod željom se podrazumeva svaki oblik žudnje za zadovoljavanjem, užitkom čula, mentalnim zadovoljstvom i za večnom egzistencijom. Tu želju prati vezivanje, a različiti oblici vezivanja su pokretačka snaga životnog toka.

Sada je potrebno objasniti pojam životnog toka, a da bi se se dalo to objašnjenje nužno je ukratko se osvrnuti i na budistički zakon akcije i reakcije u mentalnoj sferi. Prema tom zakonu, sve moralno povoljne aktivnosti dovode do akumuliranja mentalnih sila, koje možemo nazvati silama reakcije, a koje pre ili kasnije rezultiraju srećom; sa druge strane, sve moralno nepovoljne aktivnosti dovode do akumuliranja sila reakcije koje će kasnije doneti patnju. U isto vreme, naša sadašnja sreća je rezultat dobronamernih postupaka, a naša sadašnja patnja, barem delimično, posledica je našeg moralno pogrešnog postupanja u prošlosti.

Tokom života odvija se proces akumuliranja sila reakcije generisanih tekućim voljnim aktivnostima i u isto vreme odigrava se jedan obrnuti proces u kojem se sile reakcije iz prošlosti prazne kroz iskustva sreće i patnje. Ovaj dvostruki proces akumuliranja i pražnjenja sila reakcije naziva se životnim tokom. Životni tok je temelj individualne egzistencije i neprekidno se menja upravo usled neprestanog pražnjenja i nadopunjavanja sila reakcije koje ga sačinjavaju. On je nalik reci, koju uvećava priliv iz njezinog pritoka, ali koja se istovremeno i prazni ulivajući se u more; i premda reka danas izgleda ista kao i juče, voda u njoj se bez prekida menja, tako da nije ista ni u dve uzastopne sekunde.

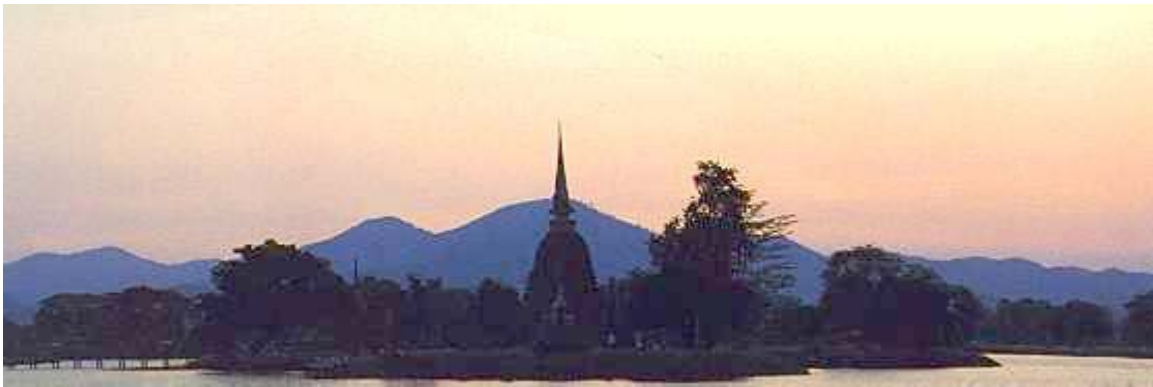
Sile reakcije koje sačinjavaju životni tok, poput vode u reci, stalno se menjaju, uvek iznova se prazneći kroz iskustva, da bi potom bile zamenjene silama nastalim voljnim aktivnostima, a vezanost je ta koja održava ovaj proces i obezbeđuje mu pogonsko gorivo. Zahvaljujući našoj vezanosti za čulna i mentalna zadovoljstva i za naše pojedinačne živote ta voljna aktivnost nastaje; potom, zahvaljujući voljnoj aktivnosti akumuliraju se sile reakcije koje čine životni tok. Bez te vezanosti za sopstvo i stvari bliske sopstvu ne bi bilo voljne aktivnosti i sile reakcije životnog toka ne bi se obnavljale.

Tako, na kraju svakog pojedinačnog života normalno je da preostane izvesna količina neutrošenih sila reakcije, tako da životni tok još uvek postoji, iako su i svest i telo prestali da funkcionišu. Ove neutrošene sile reakcije, neposredno posle smrti, iniciraju novo biće, bilo u novom obliku života na zemlji ili u nekom drugom obliku. To znači da u trenutku kad staro biće umre životni tok uzrokuje nastanak novog bića kao neku vrstu produžetka staroga bića.

Na taj način, život jedinke nastavlja se kroz smrt i preporođanje, jedan za drugim životom, sa istim životnim tokom koji protiče kroz neprekinuti sled egzistencija, nalik neprekinutoj niti na koju su nanizane perle. Za razliku od mnogih drugih misaonih sistema, budizam uči da individualni život nije nešto dobro, već središte patnje. I uči da sloboda od patnje može biti postignuta samo potpunim oslobađanjem od individualne egzistencije.

Pošto patnja zavisi od individualne egzistencije, a individualna egzistencija zavisi od životnog toka, od vezanosti i od želje, tada lek za patnju leži u razaranju želje. Kada je uništena želja, više se ne javlja vezanost. Sile životnog toka tada se isprazne same od sebe, a lična egzistencija (ili život omeđen granicama sopstva) stiže do kraja, zajedno sa patnjom, koja nestaje zajedno sa njim.

Ali kada individualni život stigne do svog kraja, šta je iza toga? Da li to znači poništavanje, ništavilo? Budino učenje kaže da se tu radi jedino o poništavanju iluzije, a da se, kada iluzija bude uklonjena, stvarnost -- do tada zaklonjena tom iluzijom -- otkriva. A što se tiče prirode te stvarnosti, Budino učenje sasvim jasno kaže da je ona neopisiva i da je svaki pokušaj da se ona opiše rečima, idejama, mentalnim slikama ili poređenjima nužno bezuspešan, pošto je van domašaja, ne samo reči, već i misli.



Ona se može nazvati Neuslovljenim, jer je oslobođena zavisnosti od bilo čega. Nazivana je još Neoblikovano, Nestvoreno i Nesloženo; ona je oslobođena patnje i trostruke vatre želje, odbojnosti i obmanutosti kao glavnih sastojaka patnje.

I dok je nemoguće bilo kakvim pozitivnim terminima sačiniti opis Neuslovljenoga, moguće je pozitivnim terminima opisati budistički metod dostizanja tog cilja, a taj metod je poznat kao Plemeniti osmostruki put.

Prvi korak na tom putu naziva se ispravno razumevanje i to podrazumeva razumevanje prave prirode egzistencije. To razumevanje, u punijem i dubljem značenju, jeste i krajnji cilj Budinog puta; taj cilj ne može se postići sve dok se put ne pređe do samoga kraja. Ali u drugom smislu reči to je razumevanje patnje, želje kao njezinog uzroka, leka koji je iskorenjuje i puta koji vodi ka tom iskorenjivanju. Opet, u nekom drugom smislu ispravno razumevanje može se smatrati razumevanjem barem glavnih elemenata Budinog učenja.

Ispravna misao, drugi korak na ovome putu, opisuje se kao misao oslobođena senzualnosti, zlovolje i okrutnosti; ali ovde opet, potpuno savršena ispravna misao ne može se postići nezavisno od ostalih koraka.

Sledeći dolaze koraci koji su u vezi sa moralom, koraci tri, četiri i pet. Ispravan govor je govor u kojem nema laži, ogovaranja, pogrđnih reči i naklapanja. Ispravno ponašanje je izbegavanje ubijanja, krađe i bluda. A ispravno življenje je ono koje ne nanosi štete drugim živim bićima.

Šesti, sedmi i osmi korak uključuju budističke metode vežbanja uma. Ispravan napor, šesti, jeste u suštini stvar treniranja volje, dok je ispravna sabranost razvijanje pažnje do njenih krajnjih mogućnosti. Osmi korak je koncentracija uma usmerena na postizanje direktnog uvida u krajnju stvarnost i istinsku prirodu egzistencije.

Toliko o Osmostrukom plemenitom putu kao celini. Pružio sam vam dovoljno informacija o osnovama budizma kako bih vam pokazao da se ne radi o nekakvom idolopoklonstvu, kako se to čini na osnovu novinskih članaka ili TV emisija. Istina, mnogo je sujeverja u istočnoazijskom budizmu i to iz dva razloga.

Prvo, ljudski um -- naročito u svom nerazvijenom i neupućenom stanju -- traži nešto sebi spoljašnje čemu će se prikloniti i što će obožavati. I drugo, budizam se, zbog svoje fleksibilnosti, uvek spajao sa lokalnim religijama i ono što se u nekim zemljama predstavlja kao budizam često je zapravo mešavina budizma sa autohtonim sujeverjima i religijskim pojmovima i praksama.

Sada kada sam vam predstavio opštu sliku Plemenitog osmostrukog puta, na vama je da ga koristite onoliko mnogo ili onoliko malo koliko želite. Prisetićete se da smo počeli razmatrajući problem napetosti na mentalnom i telesnom nivou. Sada bih želeo da malo više pažnje obratimo na ovaj drugi problem, a to je neželjena mišićna napetost.

Jedan od oblika ispravne sabranosti -- sedmog koraka Osmostrukog puta -- jeste vežba nazvana sabranost pažnje na položaj tela, koja se lako može adaptirati za potrebe telesne relaksacije. Videćete da je ova adaptacija sabranosti pažnje na položaj tela u suštini ista kao vežbe relaksacije u jogi i u zapadnim sistemima relaksacije. A njezina suština je da nam usmeri posebnu pažnju na pojedine grupe mišića, jednu po jednu, u traganju za neželjenom mišićnom napetošću i da je potom svesno opustimo.

Zauzevši udoban položaj, neka se centar vaše pažnje lagano kreće preko čela i obrva, imajući na umu da želite da opustite sve one mišiće u tom području koji su napeti. Tokom ovog istraživanja, možete sebi pomoći ponavljajući u sebi: "Opusti se, opusti se".

Onda fokus pažnje pomerate oko svakog oka pojedinačno, preko kapaka i unutar očne duplje, gde se nalazi mnoštvo vrlo osetljivih mišića.

Napetost je obično vidljivija oko usta nego bilo gde drugde. Tako se može desiti da tek kada fokus pažnje pomerite na usta i vilicu postanete definitivno svesni napetosti, manifestovane kao stisnuti zubi ili ukočene usne. Lagano primenjujte povećanu pažnju na te mišiće i ideja opuštanja koju već neko vreme imate na umu pomoći će da se grč makar malo opusti.

Sada isti intenzitet pažnje poklonite jeziku, trudeći se da postane opušten koliko god je moguće. Moguće je da će vam trebati nešto više vremena da posvetite regionu usta i jezika nego drugim delovima tela.

Spuštamo dalje centar pažnje do vrata, spiralno se krećući oko njega gore-dole nekoliko puta. Isto zatim radimo sa mišićima ramena. Od ramena centar pažnje spiralno pomeramo niz jednu ruku i tragamo za neželjenom napetošću. Kada stignete do šake, najbolje je da prvo obradite nadlanicu, a onda svaki prsta pojedinačno, pokušavajući da budete svesni svakog od njih posebno.

Odatle vaša pažnja klizi niz butinu na istoj strani, spiralno sve do kolena, potkolenice i stopala. Tu se prebacujete na drugo stopalo, spiralno se penjući uz nogu, sve do šake na toj strani. Pošto je fokus pažnje putovao niz jednu nogu i popeo se uz

drugu, kada dosegne šaku na drugoj strani dobro je malo usporiti njegovo kretanje i opet pojedinačno osvestiti svaki prst, zatim nadlanicu i ručni zglob, pa onda spiralno gore uz ruku sve do ramena.

Sada ste prokrstarili celo telo, od glave, pa niz jednu ruku i nogu sve do stopala, da biste se drugom stranom popeli. Sada ostaju mišići grudi i abdomena. Zato obraćate pažnju na osećaje u gornjem delu grudi, pokrećući fokus pažnje preko grudi, pa natrag preko leđa i sve niže spiralno dok ne stignete do mišića abdomena.

Ovo je kraj vežbe sabranosti pažnje na položaj tela prilagođene u svrhu opuštanja mišićne napetosti. Možete je modifikovati, skraćivati ili produžavati, u skladu sa svojim potrebama i mogućnostima; ali u svakom obliku upravo opisana vežba je dobra osnova za uklanjanje telesne i, izvesnoj meri, mentalne napetosti takođe.

Kompletna vežba sabranosti pažnje na položaj tela zahteva izvesno vreme. Međutim, kada nemate dovoljno vremena još uvek možete primeniti njezine principe na nekoliko sekundi. Možda ste domaćica, nalazite se kod kuće i u jednom trenutku zazvoni telefon i probudi vašu bebu, koja počne da plače, a u tom trenutku i mleko na šporetu počne da kipi. U takvoj situaciji, kada vam je pažnja podeljena na različite stvari, prinuđeni ste da skačeta sa jednog problema na drugi, ne rešavajući ni jedan do kraja; sve to stvara u vama tenziju, telesnu i mentalnu. Očigledno je da tog trenutka niste u mogućnosti da vežbate sabranost pažnje na položaj tela; ali zato kasnije možete iskoristiti prvu priliku da sednete -- ili čak i da ostanete na nogama -- i oslobodite se barem dela napetosti koja vas je osvojila.

Sve što treba da uradite, bilo da sedite ili stojite, jeste da svesno zgrčite mišiće -- uglavno one na nogama, rukama, šakama i oko vilice -- a onda ih svesno opustite onoliko koliko je to moguće u datim okolnostima. Tako vežbajući vi u polje svesti uvodite jedan proces koji je do tada funkcionisao na podsvesnom nivou. Čitava vežba u ovom slučaju ne oduzima vam više od nekoliko sekundi.

Sistem (nebudističkog porekla) pomoći da se smanji mentalna napetost sastoji se od vizualizovanja crnih objekata ili oblika, iza čega stoji teorija da kada formirate mentalnu sliku crnila to je najbliže što se u normalnim okolnostima možete približiti stanju ispražnjenosti uma. Kad mislite o crnom, to je najslabije stanje u kojem ne mislite ni o čemu.

Nije naročito bitno koju vrstu crne slike formirate u umu; zatvorenih očiju, zamislite recimo crni disk i da biste sprečili da vam pažnja odluta sa njega, možete ga zamisliti kako se povećava ili kako se menja u šestougao, kvadrat i trougao. Možete takođe vizualizovati slova abecede, jedno po jedno, ispisana debelim crnim potezima. Dalje, možete zamisliti da sve u sobi bojite u crno, deo po deo -- prvo plafon, potom zidove, zavese, nameštaj i pod.

Sve dok je crna boja dominantna i sve dok vizualizujete crnilo što je moguće jasnije, ovaj proces će vam pomagati da opustite um.

Modifikovana vežba sabranosti pažnje na položaj tela i korišćenje vizualizacije crne slike obezbeđuju vam izvestan stepen oslobađanja od napetosti, ali ne dosežu dovoljno duboko da bi uklonili njezine uzroke -- ove vežbe ne napadaju strepnju, ogorčenje i želju za samopotvrđivanjem kao korena mentalne i telesne napetosti -- i otuda nisu konačno

rešenje. One najbolje funkcionišu kada se primenjuju zajedno sa nekom vrstom filozofskog preusmeravanja ili preoblikovanja uma.

Uz pomoć jednog takvog preoblikovanja uma stav prema životnim problemima menja se u pravcu da ogorčeno odbijanje biva zemenjeno fleksibilnom i aktivnom prijemčivošću za sve što donosi život. Prihvatanjem sreće kao dobrodošlog osveženja i patnje kao prilike za vežbanje moguće je sprečiti dobar deo nepotrebnog nespokojstva i napetosti. Na taj način zadovoljstva života, u kojima uživamo opuštenog uma, bivaju samo još pojačana, dok njegove neprijatnosti, lišena tog amalgama strepnje i ogorčenja, gube na svom intenzitetu.

* * *

Praktičan deo

SABRANOST PAŽNJE NA POLOŽAJ TELA

Za koji god oblik mišićne relaksacije uz pomoć sabranosti pažnje na položaj tela da se odlučite, najteži deo nije da ga naučite ili da ga vežbate, već da istrajete u vežbanju. Svako od nas sklon je da nešto započne, a onda mu to dosadi ili jednostavno zaboravi na to; verovatno da ni vi niste u ovome izuzetak.

Moguće je da tokom dana ne možete da pronađete dovoljno vremena za redovno vežbanje celokupnog mišićnog opuštanja, ali barem možete izgraditi naviku da vežbate pre nego što uveče legnete da spavate, a naročito u prilikama kada vas možda muči nesanica.

Uz to, donesite odluku da napravite nekoliko brzih grčenja i opuštanja nekoliko puta tokom dana ili kad god postanete napeti. Ta vežba oduzima vam svega nekoliko sekundi i možete je praktikovati dok sedite, stojite ili -- u izvesnoj meri -- čak i dok hodate.

Vežba ograničenog opuštanja, kako je možemo nazvati, sastoji se u brzom napinjanju glavnih mišićnih grupa duž celog tela i odmah zatim njihovom opuštanju koliko god je moguće u datim okolnostima. Ako, na primer, stojite u holu zgrade čekajući na lift, možda ćete osetiti nervozu i napetost zato što ste u žurbi i lift nikako da stigne. Pa neka vam onda taj osećaj nespokojstva i tenzije posluži kao opomena da u nekoliko sekundi sprovedete ograničenu vežbu opuštanja. Dok stojite, ukočite mišiće ruku, nogu i vrata, a onda duboko udahnite da biste napeli mišiće grudi i stomaka. Odmah zatim, koliko je to moguće u stojećem položaju opustite sve te grupe mišića tako da budu sasvim mlitavi.

Dok sedite na železničkoj stanici očekujući na voz ili stojite čekajući autobus možete iskoristiti osećaj uznemirenosti da biste vežbali ograničeno opuštanje. Odredite kao svoj cilj da to uradite što je pre moguće posle nekog perioda zauzetosti ili poteškoća, a isto tako i posle perioda u kojima ste sebe uhvatili kako se rвете sa emocijama i subjektivnim stavovima.

I dok vas ograničenost vremena i vaš položaj mogu sprečiti da postignete potpunu mišićnu relaksaciju, ovakve vežbe zaista sprečavaju da se mišićna i mentalna napetost dalje nagomilava; u isto vreme pruža vam veću svesnost svoga fizičkog i mentalnog stanja. A ta veća svesnost ključ je veće kontrole.

Neće vam, naravno, odmah poći za rukom da izgradite novu naviku; zato, kao podršku za samodisciplinu i sabranost, obećajte sami sebi napismeno da ćete u određeno vreme koristiti neku od tehnika relaksacije. Još bolje, možete napraviti ugovor sa samim sobom -- da kad god propustite da vežbate u predviđeno vreme sebe lišite nekog malog zadovoljstva ili sebi zadate neki mali zadatak. Kao alternativu ovome ili kao dodatnu pomoć, napravite tabelu na parčetu papira sličnu onoj na kraju ovog teksta i popunjavajte je svaki dan dužom ili kraćom linijom, u zavisnosti od vremena koje posvetite sabranosti pažnje na položaj tela kako biste opustili svoju muskulaturu.

Sabranost pažnje na položaj tela

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Princip nenametljivosti

Samoisticanje, zahtevanje isključivo svojih prava i privilegija, isticanje sopstvene važnosti i izuzetnosti svoje egzistencije: to je jedan od osnovnih načina instinktivnog reagovanja na mnoge situacije u našim životima. To je jedan od osnovnih elemenata u našem traganju za ličnim zadovoljstvom.

A to traganje za zadovoljstvima nema kraja; jer svaki naš užitek samo je privremen i pre ili kasnije traganje se mora nastaviti. Prema budističkom učenju, tragati za srećom kroz samoisticanje vrlo je pouzdan način umnožavanja problema i nesreća u sopstvenom životu, jer trajna sreća može se pronaći jedino oslobađanjem od lažne vere u postojanje sopstva, kao i samoisticanja i samoobmanjivanja koji iz te vere izvire.

Najkaraktersitičnija odlika budizma jeste učenje da najdublje središte naše egzistencije nije neki fiksirani, nepromenljivi ego ili sopstvo, već stalno menjajući tok sila. Ako sledimo ovaj stav, iz njega proizlazi pravilo nenametljivosti, umesto stalno samopotvrđivanja; tako, u traganju za krajnjom srećom, neophodno je da neumorno negujemo upravo nenametljivost.

* * *

Jedna od temeljnih karakteristika sveta oko nas jeste potpuno odsustvo trajnosti. Neke stvari traju izvesno vreme, to je tačno, i čini se da se godinama vrlo malo menjaju; ali u pravom značenju reči ništa nije trajno. Verovatno ćete se odmah složiti da je činjenicu prolaznosti sasvim lako prihvatiti na jedan površan način, ali ako treba da je prihvatimo sa svim njezinim konsekvencama, nailazimo na prilične teškoće.

Mi živimo u svetu prolaznosti, ali u isto vreme pokušavamo da odložimo tu prolaznost upinjući se da nama drage stvari traju što je moguće duže. Kako starimo čuvamo neke stvari koje nas podsećaju na mladost. Iako priznajemo postojanje prolaznosti, ona nam je mrska i zato odbijamo da je prihvatimo. U većoj ili manjoj meri uspevamo da je odbacimo; i upravo u toj meri sebe i obmanjujemo.

Znamo, naravno, da moramo prihvatiti neke neprijatnosti, izvesnu količinu bola i tuge, pomešane sa našom srećom u ovom krugu života i smrti; ali ne znajući ni za jednu drugu egzistenciju, nemamo izbora nego da uporno tragamo za srećom kroz zadovoljavanje naših želja. Smatramo to jednim načinom na koji možemo osvojiti sreću; i ovde sebe obmanjujemo.

U našim naporima da potisnemo činjenicu prolaznosti koja nam se malo-malo ukazuje i u borbi za srećom u svetu mešavine zadovoljstva i bola prinuđeni smo, najčešće,

da sebe stavljamo u prvi plan i postupamo vođeni sopstvenim interesima, ne znajući pri tome da, u krajnjem ishodu, samoisticanje jeste glavni neprijatelj naše sreće. Ovde, još jednom sami sebe obmanjujemo.

Tako dakle sebe obmanjujemo na tri osnovna načina. Tragajući za trajnošću u svetu prolaznosti više štetimo nego što doprinosimo sopstvenoj sreći. Tragajući za srećom u krugu rođenja i smrti mi idemo u pogrešnom pravcu. I stavljajući sebe u prvi plan činimo upravo ono što potpunu sreću čini nemogućom.

Zato Budino učenje zapravo tvrdi da moramo razumeti i do kraja prihvatiti tri temeljne karakteristike egzistencije, a to su:

- činjenica da je sve u ovome relativnom univerzumu prolazno;
- činjenica da je u ovome relativnom univerzumu sve u neprekidnom stanju kretanja, stanju koje kod svesnih bića može uzrokovati patnju, i
- činjenica da nijedno biće ne poseduje fiksno, nepromenljivo, večno sopstvo, dušu ili ego.

Uvidećete da ove tri karakteristike ovog sveta relativnosti -- prolaznost, patnja i odsustvo sopstva -- imaju temeljnu važnost u budizmu.

Prva od njih, karakteristika prolaznosti, ističe se uvek iznova, jer naša vezanost za ideju neprolaznosti čini nas vezanim za tok rađanja i umiranja.

Druga karakteristika, patnja, polazna je tačka budizma, jer je Budin put prevashodno zaokupljen patnjom i pronalaženjem leka za nju. Na temeljnom nivou, svaka čestica ovoga univerzuma je stanje kretanja i uznemirenosti, a kod svesnih živih bića taj najveći stupanj uznemirenosti pretvara se u različite stupnjeve patnje. Neki od nižih stupnjeva te uznemirenosti poznati su kao zadovoljstvo i razlika između zadovoljstva i neprijatnosti leži samo u intenzitetu te uznemirenosti.

Treća karakteristika, odsustvo sopstva, jeste srž Budinog sistema, centralni elemenat čitavog učenja. Ne možete razumeti Budin nauku ukoliko ne razumete u potpunosti značenje nepostojanja sopstva. Nije toliko važno ako vam promaknu više tehnički detalji zakona akcije i reakcije ili suptilnosti budističke metafizike; ali je važno ako ne razumete značenje ideje o nepostojanju sopstva. Sve je usmereno ka toj tački i ako nju ne razumete mnogi elementi budizma mogu vam se učiniti besmislenim.

U praktikovanju budističkog puta naglašavanje ovog učenja o nepostojanju sopstva još je važnije. Ako želite da praktikujete budizam, što je nešto drugo od njegovog pretvaranja u nekakvu intelektualnu igru, nalik šahu, tada svoju pažnju morate fokusirati na problem obuzdavanja sopstvenog ega i razotkrivanju toga privida.

Povinovanje spoljašnjim formama moralnosti samo je prvi stupanj čitavog posla. Tradicionalni budistički običaji onako kako se upražnjavaju na Istoku imaju svoje opravdanje u toj sredini, ali isti ti običaji uvezeni na Zapad zadovoljavaju tek površno interesovanje i tako oslabljuju napad na pojam sopstva. Govor o budizmu sve dok vas vilica ne zaboli može da prosvetli druge, ali suviše često ono služi tek kao način samopotvrđivanja. Nijedna od tih stvari -- površna moralnost, pridržavanje običaja i

razgovor o budizmu -- nema suštinsku vrednost ukoliko ne vodi ka naporu da se iskoreni iluzija sopstva.

Razlog zbog kojeg se učenju o nepostojanju sopstva daje centralno mesto jeste to što verovanje u nekakvo posebno, trajno sopstvo jeste ključna tačka onoga neznanja koje se, u budizmu, smatra izvorom svekolike patnje; jer kada iluziju o sopstvu konačno razvejemo, u isto vreme je uništeno i osnovno neznanje.

To stanje odsustva sopstva jeste zapravo specifičan slučaj prolaznosti; jer ono znači da biće ne poseduje permanentnu ili nepromenljivu dušu u središtu svoje egzistencije, već ga čini jedan prolazni i stalno menjajući životni tok, koji nije isti čak ni u dva susedna trenutka. Prema ovome shvatanju, ne postoji čvrsto jezgro u centru egzistencije bića, nema večne duše, nema fiksiranog ili nepromenljivog ega. U tom smislu, sopstvo ne postoji.

Međutim, kada kažemo da sopstvo ne postoji, i to na tako krut i ogoljen način, to nam ne pruža pravu sliku. Mnogo je bolje reći da sopstvo ne postoji na način kako mi mislimo da postoji. To sopstvo ne postoji kao jedan nepromenljivi entitet, ali postoji kao fluid ili fluktuirajući životni tok, jedan stalno menjajući tok egzistencije.

Živo biće je opisano, prema budističkom gledanju na stvari, kao "proces nalik plamenu, koji gori zahvaljujući sili sebi svojstvenoj". Obratite pažnju na reči "proces nalik plamenu": one celu ideju izražavaju veoma koncizno, jer ćete nailaziti, stalno iznova, na to da budističko učenje insistira na dinamičkoj prirodi egzistencije, bez ijednog statičkog entiteta bilo gde.

Ovaj proces nalik plamenu (i to je tačka u kojoj je budizam najbliže pojmu sopstva ili duše) naziva se životnim tokom. U ljudskom biću on se manifestuje na pet načina. **Prvo**, on oko sebe postavlja materijalno telo. **Drugo**, putem tog materijalnog tela on doživljava egzistenciju kroz prijatne osećaje, neutralne osećaje i neprijatne osećaje. **Treće**, on daje egzistenciju kroz opažaje. **Četvrto**, na te osećaje reaguje putem voljnih postupaka i odluka, pri čemu razvrstava osećaje i opažaje i određuje koji su odgovarajući pravci delovanja. I **peto**, on se manifestuje kao osnovna sposobnost rasuđivanja, koja funkcioniše na svim nivoima, od podsvesnog do potpune svesnosti.

Drugim rečima, proces nalik plamenu koji nazivamo životnim tokom sastoji se od mnoštva komponenti, materijalnih i mentalnih; a te se komponente, za potrebe analiziranja pojedinačnog ljudskog bića, klasifikuju u pet grupa. Tih pet grupa sastojaka, koje smo samo površno dotakli, mogu se detaljnije opisati na sledeći način.

Grupa sastojaka 1: telo. Vi se kao individualno ljudsko biće sastojite od uma i tela; a o vašem telu, u celini posmatrajući, može se govoriti kao o skupu materijalnih komponentata koji pomažu da se održi vaš životni tok., vaš takozvani život.

Grupa sastojaka 2: osećaji. Svesni ste sveta oko sebe na osnovu pet fizičkih čula i takođe zahvaljujući idejama koje izgrađujete na osnovu čulnih utisaka. Postajući svesni stimulusa -- to jest, ili nekog objekta čula ili neke ideje -- doživljavate ili prijatnu svest o njemu ili neutralnu svest, lišenu i prijatnosti i neprijatnosti. Taj kvalitet svesnosti naziva se osećaj i svi prijatni, neutralni i neprijatni osećaji su uključeni u ovu drugu grupu.

Grupa sastojaka 3: opažaji. Prema budističkoj psihologiji postoji šest različitih vrsta opažaja. To su: (1) slika, (2) zvuk, (3) miris, (4) ukus, (5) dodir (uključujući i opažaj toplote) i (6) mentalni opažaj. Reč koju prevodimo kao opažaj obuhvata čulnu i mentalnu

svesnost, kao i sposobnost intelekta da prepozna, identifikuje i upoređuje razlike i sličnosti među podražajima.

Grupa sastojaka 4: odluke, determinante. Prethodne dve grupe sastojaka (osećaji i opažaji) sastoje se od ponešto pasivnih faktora. To znači da su osećaji i opažaji oblici svesti koji se događaju u vezi sa primanjem spoljašnjih podražaja. Nasuprot ovome, četvrta grupa obuhvata sastojke aktivne ili dinamičke prirode. Oni se grupišu oko volje i određuju aktivnosti neke osobe; zato ih zovemo odlukama ili determinantama.

Prema standardnoj listi, postoji pedeset ovakvih determinanti i nemam nameru da vas gnjavim raspravljajući o svakoj od njih. Međutim, pomenuću neke od njih.

Prva je svest o kontaktu, sposobnost pravljenja čulnog ili mentalnog kontakta sa objektom čula ili nekom idejom onda kada se oni prvi put pojave pred čulom ili umom.

Sledeća koju ću pomenuti jeste volja. Ona dominira svim ostalim determinantama i do izvesne mere kontroliše njihove aktivnosti, utičući tako na tendencije u mišljenju, govoru i telesnim postupcima.

Sledi zatim usmerenost na jednu tačku, gde je um izvesno vreme skoncentrisan samo na jedan objekat čula ili ideju. Mentalna vitalnost je sledeća i grubo uzev odgovara, mada nije identična, energiji neurona. Sledeća je pažnja, mentalna sposobnost da se objekat čula ili ideja dovedu u žižu svesti.

Ovih pet koje sam pomenio prisutne su u svim oblicima svesti, zajedno sa osećajem i opažajem, i oni zajedno čine sedam univerzalnih faktora uma.

Ostale u grupi determinanti su *usmeravanje* (početno usmeravanje svesti onda kada novi utisak dopre do uma); *zaključivanje*, odnosno sposobnost traganja unutar uma za identifikovanjem i asocijacijama sa novopridošlim utiscima; *mentalni napor*; *interesovanje*; *namera*; *odlučivanje* ili sposobnost izbora između dva smera delovanja.

Nijedna od determinanti do sada pomenutih nema moralno ni pozitivan ni negativan karakter. Preostali članovi ove grupe ga, međutim, imaju i klasifikovani su na dvadeset pet moralno poželjnih i četrnaest moralno nepoželjnih determinanti.

Među moralno poželjnim determinantama su velikodušnost, dobrodušnost i neobmanutost; s druge strane moralno nepoželjni impulsi uključuju pohlepu, zlovolju, obmanutost, dogmatizam, zavist i strepnju. Još jedan, koji je najčešće nazivan obmanom, praktično je isto ono što i zapadnjački kompleks inferiornosti.

Bez sumnje da ćete uočiti kako se neke od ovih determinanti, grubo uzev, mogu izjednačiti sa instinktima kako ih definiše zapadnjačka psihologija, sa željama i emocijama koje nastaju delovanjem tih instinkata, kao i sa obrascima razmišljanja koji se formiraju čestim ponavljanjem istih misli.

Grupa sastojaka 5: osnovna kognitivna sposobnost. U budističkoj psihologiji um je -- u obliku pune svesti i kao niži stupnjevi svesnosti kao što je na primer FRINGE svest, kao i njegove podsvesne funkcije -- oblik energije, u istom značenju u kojem su svetlost i elektricitet oblici energije; i bez prisustva ovog specijalnog oblika energije druge mentalne komponente ne bi postojale.

* * *

Analiza individue i njena podela na pet grupa sastojaka može vam se učiniti suvoparnom i možda opterećenom tehničkim detaljima, pa čak i prilično nepotrebno.

Ali ona ima smisao i taj smisao u direktnoj je vezi sa učenjem o nepostojanju sopstva. Poenta je u tome da svaka grupa komponenata jeste prolazna, fluktuirajuća i u neprestanom menjanju; u ovom mnoštvu komponenata individualne egzistencije nije moguće pronaći bilo šta fiksirano ili trajne prirode.

Prva grupa komponenata, telo, stalno se menja, lagano ili brzo, povećava se ili smanjuje, troši se ili obnavlja, greje se ili hladi, neprestano se menja na neki način. Četiri grupe mentalnih komponenata su podjednako prolazne, možda čak i više. Osećaji nastaju i nestaju iz minuta u minut, a isto je i sa opažajima; pri tome se i determinante, uslovljene ili zavisne od osećaja i opažaja, menjaju u skladu sa tim. Osnovna kognitivna sposobnost, funkcionišući kao svest, neprekidno se menja iz trenutka u trenutak, bivajući podjednako nestalna kao i sve ostalo.

* * *

Sada možete uočiti da je cilj ove analize individualne egzistencije da pokaže kako nigde nema mogućnosti za postojanje trajnog sopstva, duše ili ega. Jedan talas izdiže se na okeanu postojanja i vi ste taj talas; još jedan talas izdiže se u blizini i taj talas sam ja; svuda oko nas su drugi talasi, druga bića, ljudi, mravi, slonovi, mačke i psi. Vremenom, svaki od tih talasa tone ponovo u okean bivanja; ali sile koje ga sačinjavaju uzrok su nastanku novog talasa na nekom drugom mestu. Taj novi talas nije identičan sa starim, ali nije ni sasvim različit; postoji kontinuitet, ali ne i fiksiran nepromenljivi identitet. Na isti način, kada neko biće umre, neke od sila koje čine životni tok postaju uzrokom nastanka novoga bića. To novo biće nije identično sa starim, ali ni sasvim različito od njega; postoji kontinuitet, ali ne i fiksiran nepromenljivi entitet, večna duša, trajni ego.

Pošto je ključna tačka u budizmu shvatanje da je sopstvo obmana, kao krajnji cilj prirodno se nameće težnja ka poništavanju te iluzije. Taj krajnji cilj jeste Neuslovljeno, krajnje blaženstvo koje leži s one strane uobičajene sreće svakodnevnog života. U izvesnom smislu ona je poništavanje, ali samo poništavanje iluzije. Uslovljeno jeste krajnja realnost, pozitivna egzistencija koja dolazi onda kada je obmana uništena; jer meren krajnjim merilima ovaj svet prolaznosti, patnje i nepostojanja sopstva pokazuje nam se kao nešto negativno.

A kakav je značaj nepostojanja sopstva u našem svakodnevnom životu? Značaj je u tome da upravo ono sopstvo koje negujete sa toliko ljubavi, taj ego koji voli da se širi i mrzi da se povlači, uviđate kao privid i krajnji uzrok vaše patnje. Sve što učinite u ime tog samoobmanjivanja predstavlja puko rasipanje energije. Kada jednom razumete tu činjenicu nepostojanja sopstva, kada jednom naučite da je budete neprestano svesni i u skladu sa tim disciplinujete svoje ponašanje, time će se nužno izmeniti vaš način života i omogućiti vam da se nosite sa poniženjima, zanemarivanjima i uskraćivanjima sa kojima se s vremena na vreme suočavate.

Činjenica je da u vašem svakodnevnom poslu, u porodičnom životu i u kontaktima sa drugim ljudima ta iluzija o sopstvu izaziva različitu štetu i otuda upravo u toj svakodnevici morate načiniti prve korekcije.

Te korekcije trebalo bi da idu u dva pravca: prvo, morate razvijati sve veću svest o načinima na koje se ego ispoljava; drugo, morate se vežbati u samodisciplini kako bi ta

ispoljavanja sve više redukovali. Sabranost pažnje na sopstvenu nametljivost i odgovarajuća samodisciplina treba da budu usmereni na misli, govor i postupke. A među ovo troje misli su te koje prvo treba disciplinovati.



Čitavo učenje o nepostojanju sopstva sažeto je izloženo u sledećim Budinim rečima:

Vi koji ste sluge sopstva, koji ste u njegovoj zamci od jutra do mraka, koji živite u neprestanom strahu od rođenja, starosti, bolesti i smrti, za vas ima jedna dobra vest -- a ona je da vaš okrutni gospodar ne postoji.

* * *

Možda vam je interesantno da zapadnjački pojam kompleksa inferiornosti posmatrate u svetlu budističkog učenja o nepostojanju sopstva. Prisetićete se da smo, raspravljajući o onim komponentama egzistencije, koje smo nazvali determinantama -- aktivnim ili dinamičkim mentalnim faktorima -- pomenuli jednu koju smo generalno nazvali obmanom. Ta determinanta, u skladu sa Budinim učenjem, trostruka je.

Prvo, postoji obmana koja nas navodi da pomislimo: "Ja sam inferioran u odnosu na drugoga"; zatim drugi oblik obmane koji rađa ideju: "Ja sam ravan drugoj osobi"; i treća vrsta koja navodi na pomisao: "Ja sam superioran u odnosu na drugoga".

Iz ovoga je jasno da obmana u ovom značenju predstavlja faktor uma koji nas ne navodi da se osećamo samo superiornim u odnosu na drugoga (značenje koje se obično vezuje za ovu reč), već i faktor koji nas navodi na osećaj sopstvene inferiornosti, jednakosti ili superiornosti u poređenju sa drugom osobom.

Tako uviđate da je značenje obmane (taštine) u budističkoj psihologiji vrlo blisko zapadnoj ideji kompleksa inferiornosti koji nastaje iz ka sebi usmerene i patološke zaokupljenosti sopstvenom inferiornošću, jednakošću ili superiornošću u poređenju sa drugima.

Razmotrimo pitanje kompleksa inferiornosti sa stanovišta zapadne misli. Svi znamo kako je to biti isključen iz neke konverzacije. Svi znamo kako se osećamo kada u nekoj grupi svi ostali pričaju o stvarima o kojima mi ništa ne znamo i što je još gore, razgovaraju o njima skoro kao da mi nismo ni prisutni. Niko -- ni vi, ni ja, niti bilo koja druga normalna osoba -- ne voli da bude ignorisana. Biti ignorisan onda kada želimo da budemo primećeni znači osetiti se inferiornim.

Svi znamo, takođe, šta znači kada smo na bolan način svesni sami sebe. Sigurno se možete prisetiti situacije kada se od vas očekivalo da kažete ili učinite nešto i sva pažnja je bila usmerena na vas: zastali ste i promucali nešto ne znajući ni sami šta da kažete ili učinite. Osetiti na sebi suviše pažnje onda kada ste nedorasli situaciji takođe znači osetiti se inferiornim.

Ovo znači da postoje situacije kada priželjkujete pažnju, zato što znate da ste u stanju da na pravi način odgovorite na izazov. U takvim situacijama se možda osećate malo superiorni. Ali postoje situacije kada više volite da niste u centru pažnje, već negde na periferiji, da tako kažem.

Ponekad pažnja pokazuje vašu nedoraslost i vi joj se ne radujete zato što u vama izaziva osećaj inferiornosti; u drugim slučajevima pažnja pokazuje vaše dobre strane, tako da je priželjkujete; sve to vas čini superiornim i važnim.

Vaša osećanja superiornosti i inferiornosti u velikoj meri zavise od toga da li vam drugi aplaudiraju ili ne ili barem odobravaju ono što kažete i učinite. U svome životu, bez sumnje, imali ste iskustava u kojima ste se osećali inferiornim i sva ta iskustva formirala su komplikovanu mentalnu strukturu koja se generalno naziva kompleksom inferiornosti. Svako od nas, kao normalan čovek ima neku vrstu kompleksa inferiornosti. Kod vas lično je on možda više ili manje izražen; on može biti toliko snažan da potpuno dominira vama ili ste možda naučili da ga razumete ili kontrolišete; ali ukoliko niste nadljudsko biće morate posedovati barem neku vrstu kompleksa inferiornosti. On je deo standardnog inventara ljudskog uma i u prošlosti je imao svoju specifičnu ulogu u procesu evolucije.

Retko čujete da se pominje kompleks superiornosti. Zašto? Činjenica je da kompleks superiornosti -- prividno direktna suprotnost -- jeste isto što i kompleks inferiornosti. Voleti da se osećamo superiornim uglavnom je isto kao i ne voleti da se osećamo inferiornim, a mentalni mehanizam jednoga isti je kao i mentalni mehanizam drugoga.

Razmotrimo značenje toga termina: kompleks inferiornosti. Sem svojih psiholoških implikacija, jedan kompleks jeste zbir stvari koje se drže zajedno tako što jedinstveno funkcionišu. U tom smislu kompleksom možete nazvati recimo mašinu za šivenje, pošto se ona sastoji od određenog broja delova ; ne možete ih, naravno, nazvati kompleksom ako su ti isti delovi tek nabacani na jednu gomilu.

U svom psihološkom značenju kompleks predstavlja određeni broj ideja koje se drže zajedno tako što jedinstveno funkcionišu. Jedan takav kompleks može biti u vezi sa instinktom agresivnosti i podsticati osećaj besa. Drugi kompleks -- ili bilo koja ideja koja čini njegov deo -- može se oslanjati na instinkt bekstva i tako podsticati osećaj straha; takav kompleks se naziva fobija.

Neki drugi kompleks, pak, može stimulisati instinkt samoisticanja sa njime doneti osećaj superiornosti ili sopstvene važnosti, ili, ako je potisnut, osećaj inferiornosti. Onaj instinkt sa kojim je kompleks u vezi -- agresija, bekstvo ili samoisticanje -- jeste povezujući i koordinirajući elemenat unutar tog kompleksa.

Dalje, ukoliko pokušate da se nametnete na neki način i budete potisnuti ili kada pokušate da pokažete svoju superiornost i to vam ne pođe za rukom, prirodno je da se osetite inferiornim; svaki od tih poraza ostavlja trag u vašem sećanju. Ukupan zbir takvih tragova neuspelih pokušaja nametanja čini vaš kompleks inferiornosti. Taj kompleks

inferiornosti nije isto što i osećaj inferiornosti, jer je takav osećaj javlja kada je taj kompleks stimulisan i onda osujećen.

Sa druge strane, kada stimulisanje vašeg kompleksa rezultira nekom aktivnošću i ta aktivnost je uspešna, u vama se javlja osećaj superiornosti.

I zašto je onda kompleks inferiornosti toliko značajan? Tokom čovekove evolucije od predljudskih predaka postalo je jasno da jedinka sa jačim instinktima agresije i samopotvrđivanja ima veće šanse da preživi u neprijateljskom okruženju. U borbi, onaj ko je manje agresivan ima veće šanse sa bude ubijen. U borbi oko hrane, oni čiji je osećaj samopotvrđivanja slabiji imaju više šansi da ostanu gladni, postanu sve slabiji i na kraju umru.

Agresija i samopotvrđivanje su blisko povezani instinkti; glavni cilj agresije je da se porazi neprijatelj ili suparnik, a kod samopotvrđivanje je to (delom) da se zastraši neprijatelj ili rival. Samopotvrđivanje takođe ima i svoj drugi aspekt, a to je privlačenje, jer ga vidimo na delu kod udvaranja.

Iz svega ovoga možete videti da samopotvrđivanje ima značaj unutar borbe za opstanak i to ne samo individualnom, već i na nivou vrste. Tako, pošto je vaš instinkt samopotvrđivanja toliko važan, važan je i vaš kompleks inferiornosti; s druge strane, taj instinkt ima dalekosežan uticaj i na vaš život u celini.

* * *

Praktičan deo

VEŽBANJE NENAMETLJIVOSTI

Ukoliko ustanovite da kompleks inferiornosti ima različite efekte na vaš život i ukoliko odlučite da na to utičete nekim oblikom mentalnog usavršavanja, postoji budistička tehnika koja ima direktnu primenu u takvim situacijama.

Glavni princip budističke psihologije jeste nastojanje da se stvari vide onakvima kakve zaista jesu, insistiranje na jasnom uvidu nasuprot samoobmanjivanju i prividu. Tehniku koja se koristi za postizanje tog jasnog uvida znamo kao ispravnu sabranost i jedan aspekt ispravne sabranosti naziva se detaljnom svesnošću mentalnog stanja.

Detaljna svesnost mentalnog stanja namenjena je većem samorazumevanju, naročito u pogledu emocionalnog kvaliteta različitih mentalnih stanja. Ovo ne podrazumeva teorijsko znanje onoga što se generalno odigrava u čovekom umu, premda je takvo teorijsko znanje ponekad vrlo korisno; reč je o detaljnoj i direktnoj svesti o tome šta se događa u sopstvenom umu.

To je izoštrana svesnost emocionalnog kvaliteta svakog pojedinačnog mentalnog stanja od trenutka kad se javi i sve dok traje, a u izvesnoj meri i retrospektivno. To je oblik samoposmatranja kako bi se prekinula samoobmana i tok svesti oslobodio privida. Tehnika se sastoji u formiranju nove navike, navike gole pažnje. Zapamtite ovaj pojam, **gola pažnja**; on znači pažnju ogoljenu od svih emocionalnih primesa i podloga, pažnju oslobođenu pristrasnosti, oslobođenu predubedenja i oslobođenu samoobmane.

Jedino uz pomoć gole pažnje možete videti stvari onakvim kakve one jesu, jer emocije neprekidno zamagljuju i boje vašu percepciju. Formirati jednu takvu novu

naviku nije lako. Vaš um, kao što dobro znate, voli da ide svojim starim, dobro uhodanim putevima i neophodno je uporno samoposmatranje i iskrenost prema samom sebi da bi se sa tih puteva skrenulo.

Ne postoji brzi put, niti prečica ka formiranju navike gole pažnje, ali postoji jedan pouzdan vodič na terenu kompleksa inferiornosti. On je sledeći: svaki put kada se osetite važnim ili superiornim treba da pokušate da shvatite kako to vašim umom tog trenutka dominira jedan primitivan instinkt. A kada je vaš intelekt u stanju da dominira vašim primitivnim instinktima bićete na dobrom putu, ne ka boljem osećaju superiornosti, već ka istinskoj superiornosti.

Kako učite da primenite detaljnu svesnost svoga mentalnog stanja tako ćete uviđati ulogu koju instinkt samopotvrđivanja igra u vašem životu. Videćete da dok je vaša urođena sklonost da se potvrđujete nekada davno imala evolutivni značaj u borbi za opstanak, u okviru moderne civilizacije ta sklonost ponekad može naneti više štete nego koristi.

Već ste uočili da kada se vaš instinkt ka samopotvrđivanju stimuliše, on vas podstiče na određenu aktivnost i ukoliko je ta aktivnost uspešna skloni ste da se osećate superiornim ili važnim. Ali kada je, s druge strane, ta aktivnost osujećena ili neuspešna, osećate se inferiornim.

Uvek iznova tokom života vaša nastojanja ka samopotvrđivanju bila su poražena; uvek iznova vaš osećaj sopstvenog značaja bio je pred izazovima, a kao posledica svega toga osećate se inferiornima i nespremima da se suočite sa izazovom. Uz toliko napada na vaš osećaj sopstvene važnosti vaše aktivnosti su u velikoj meri motivisane sklonostima ka samopotvrđivanju; ali ta motivacija funkcioniše uglavnom na podsvesnom nivou.

Mnoge od vaših aktivnosti prema velikom, spoljašnjem svetu jesu pokušaji -- svesni i nesvesni -- da svoje okruženje prilagodite sopstvenim željama; ali ljudi u tom velikom svetu imaju sopstvenu želju za potvrđivanjem, istu kakva je i vaša, a kada se one saberu daleku su moćnije od vaše individualne. Posledica ovoga jeste konflikt i veoma često poraz. Tako dobijamo još jedan element koji biva dodat vašem kompleksu inferiornosti; još jedan trag u skladištu sećanja, koji budući tako bolan mora biti potisnut na nivo na kojem svest ne može da ga dosegne. A posledica ovoga je da ili postajete uplašeniji i povučeniji ili zauzimate još agresivniji stav. Stil vašeg života se menja, naginjući često ka jednom od ova dva ekstrema, sem ukoliko vrlo rano u životu niste naučili kako da se nosite sa čitavom ovom situacijom.

Bez sumnje da postoje prilike kada se vaše samodokazivanje skoncentriše na uspeh ili poraz nekoga drugog. Možda je vaš mlađi sin postao najbolji đak u školi ili je izgubio svoj prvi posao zbog svoje neefikasnosti, pa vi delite sa njima njegov uspeh ili neuspeh; ali u takvim slučajevima vaš osećaj superiornosti ili inferiornosti nastaje zato što se radi o nečemu što pripada vama i zapravo je produžetak vašeg ega. Vaše sopstvo se oseća superiornim i uživa u tome, isto kao što se vaše sopstvo oseća inferiornim i traga za nekim od načina da povрати osećaj superiornosti.

A upravo je osećaj važnosti taj kojeg se treba osloboditi ako hoćete da se na pravi način uhvatite ukoštac sa kompleksom inferiornosti i zato morate shvatiti da ako hoćete da se oslobodite osećaja inferiornosti morate se osloboditi i osećaja superiornosti.

Tako uviđamo da je drevno budističko učenje o nepostojanju sopstva zapravo vrlo aktuelno; jer ruku pod ruku sa tim duboko ukorenjenim verovanjem u važnost svoga sopstva ide podjednako duboko ukorenjeno ispoljavanje superiornosti. Kao što sam već rekao, ukoliko želite da razumete budizam važno je razumeti učenje o nepostojanju sopstva. Na drugoj strani, da li verujete u to učenje, samo zato što je deo učenja kao celine, mnogo je manje važno. Uopšte nije potrebno da verujete u bilo šta pre nego što ga detaljno razmotrite. Bitno je jedino da shvatite kako je nemoguće da postignete bilo kakvu trajnu sreću idući putem samopotvrđivanja.

Na samom kraju, nužno je razumeti i prihvatiti činjenicu da prekomerno samopotvrđivanje izaziva sukobe sa drugima i sukobe unutar sopstvenog uma. Na osnovu toga, vaše vežbanje u tom pravcu predstavlja napor da sve svoje postupke oslobodite -- što je moguće više -- od primesa samopotvrđivanja.

Počinjete samoposmatranjem, jer samoposmatranje je ključ vežbanja. Počinjete kritičkim posmatranjem svojih reakcija na događaje i situacije, nastojeći da uočite kada i kako sebe namećete; to samoposmatranje mora postati navika i biti neprekidno. Morate naučiti da snop svetlosti pažnje uperite na svaki svoj postupak i reakciju.

Ova povećana sabranost, ova ka unutra usmerena pažljivost, pomaže vam da otkrijete sopstvene mentalne mehanizme, kao što su racionalizacija i potiskivanje, na primer, a koji su motivisani vašom neodlučnošću da se suočavate sa stvarima u sopstvenom umu.

Tako, kako zadobijate sve veće samorazumevanje, počecete da sagledavate svoju sklonost ka nametljivosti onakvom kakva zaista jeste. Uočicete kako sebe gurate napred u okolnostima koje vam daju priliku za doživljavanje osećaja sopstvene važnosti, a da se u isto vreme povlačite od neke obaveze kada ona znači izazivanje osećaja inferiornosti.

Povećana sabranost i samorazumevanje dejstvovace kao kočnica onda kada biste inače tragali za osećajem superiornosti i podsticace vas na akciju onda kada biste inače ustuknuli pred strahom od osećaja inferiornosti. Superiornost i inferiornost u subjektivnom značenju -- to jest osećanja superiornosti i inferiornosti -- postepeno će nestati i isto tako postepeno biti zamenjeni istinskom superiornošću. I ta istinska superiornost biće sasvim različita od lažne superiornosti pothranjivane emocijama.

Kako se rad na samoposmatranju nastavlja, možda će vam biti od pomoći da sebe podvrgnete izvesnom disciplinovanju; takvo disciplinovanje može uzeti tri pravca.

Prvo, na nivou misli. Može vas, na primer, uvrediti nešto što vam je rečeno ili ako ste isključeni iz razgovora ili to što drugi nisu uočili vaše kvalitete. I potom ćete možda biti skloni da se prepustite mračnim mislima o onome što vas je povredilo ili da razmišljate o tom događaju. Time samo uvećavate njegov značaj, uvećavate sopstveni osećaj inferiornosti i svoju želju da ga zamenite osećajem superiornosti.

Drugo, na nivou govora. Možda ste dobar govornik, ali slab slušač, tako da neprekidno prekidate druge ljude kako biste došli do reči. Vaš govor može biti prepun sopstvenih citata i aluzija: kada se, na primer, povede reč o vrtu, vi odmah počnete da hvalite svoj vrt; ili ako neko pomene kako je imao lumbago, vi se upinjete da dokažete kako je vaš lumbago bio daleko bolniji i ozbiljniji. Na taj način naduvavate svoj ego toplim vazduhom poput letećeg balona.

I **treće**, na nivou postupaka. Možda sebe uhvatite kako se gurate u prvi red, jer volite da ste u prvom planu ili se držite pozadi jer se plašite da ste u centru pažnje; oba ova ekstrema posledica su precenjivanja sopstvenog ega.

Bilo da se vaša nametljivost ispoljava kroz misli, reči ili postupke, ona je potencijalni izvor nesreće na ovaj ili onaj način. Ona vas čini ranjivim. Ukoliko neprekidno radite na povećanju sabranosti u odnosu na sve oblike koje vaša nametljivost može poprimiti, uz stalan napor da je kontrolišete u trenutku kada se i kakva se pojavi, dostići ćete stanje smirenosti i balansa uma u kojem za osećaje superiornosti i inferiornosti više nema mesta.

A kada oni nestanu, zajedno sa njima nestaju i unutrašnji i spoljašnji konflikti.

* * *

Ukoliko sve ove stvari koje su do sada bile iznete želite da primenite u praksi, sugerisem vam da sebi odredite period od najmanje mesec dana -- ili još bolje period od tri meseca ili duže -- i tokom njega nastojite da otkrijete i postanete svesniji različitih načina na koje vaše sklonosti za samopotvrđivanjem pronalaze sebi oduška -- nekada samo na nivou misli, nekad u obliku reči ili, neki drugi put, kroz postupke.

Ima slučajeva kada je vašim sklonostima ka samopotvrđivanju nemoguće da se ispolje, ne zbog vaše sabranosti i samodiscipline, već zbog spoljašnjih pritisaka arogantnih ljudi. Odsustvo samodokazivanja tada stvara podjednako patološku situaciju kao što je u drugim okolnostima to neograničeno samonametanje.

Kada su takve vaše tendencije zauzdane sopstvenim razumevanjem i sopstvenom voljom, to je dobro; kada ih zauzdaju strah i zastrašivanje od strane drugih, to nije baš tako dobro. Tada uopšte ne sledite princip nenametljivosti.

Suština ove vežbe jeste sabranost u obliku samoposmatranja. Ukoliko možete da motrite na svoje egoističke sklonosti u trenutku kad se pojave i sve dok traju, to je veoma dobro, ali ako vam to i ne pođe za rukom, možete ih naknadno prepoznati. Glavna stvar je da ih postanete svesni na ovaj ili onaj način, a ne da tražite opravdanje i izgovore za sebe.

Iako je ovo prvenstveno vežba iz sabranosti pažnje, elemenat samodiscipline je takođe vrlo važan. Možete načiniti pismeno obećanje samome sebi da ćete posmatrati svoju nametljivost tokom dana. Takvo pisano obavezivanje je mnogo bolje nego neka neodređena odluka da popravite svoje navike, jer ćete u ovom drugom slučaju verovatno posle izvesnog vremena na sve to potpuno zaboraviti.

Korišćenje tabele, međutim, čitavu stvar čini još pouzdanijom. Napravite formular poput ovoga i u njega svakoga dana ili svakog drugog beležite kraćom ili dužom linijom stepen vaše uspešnosti u samoposmatranju. Time ćete sebi pomoći da se podsetite da budete sabrani.

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Najbolji od svega je, međutim, ugovor sa samim sobom, na osnovu kojeg sebe lišavate nekog sitnog zadovoljstva, recimo na tost nećete tog puta namazati buter, ili zadajete sebi neki mali zadatak kao što je ustajanje pet minuta ranije nego obično, kad god osetite da niste imali uspeha u sabranosti pažnje.

Primetićete da, iako je ovo vežba u nenametljivosti, naglasak je uvek na samoposmatranju. To je srž budističkog metoda: kontrola zahvaljujući sabranosti pažnje.

Vežba jasnog razumevanja

Da biste razvili efikasan pristup problemima života jedna od ključnih stvari jeste jasno razumevanje onoga što zaista želite od života. Mogli biste pojednostaviti -- ili suviše pojednostaviti -- odgovor na to pitanje time što ćete reći da jedino što očekujete od života jeste sreća. Na drugoj strani možete nabrojati mnoštvo nada i ambicija koje će činiti toliko komplikovanu i međusobno isključivu kombinaciju da vam je potreban dugotrajan proces samoanaliziranja pre nego što sve to raspetljate.

Odgovor izkoji bi se nalazio među te dve krajnosti bio bi najbliži onome što zaista želite. Bez dobro definisanog razumevanja koji je pravi cilj vašeg života -- što znači, bez jasnog razumevanja motiva, kako se to naziva u budističkoj psihologiji -- postoji tendencija da potonete u slepu struju života; i kada se jednom u njoj nađete, čitavom vašem životu nedostaje fokus.

Vrlo je važno da znate šta želite. Takođe je važno da znate zašto to želite, a u tome će vam pomoći ukoliko na teorijskom nivou razumete prirodu svojih želja, njihovo poreklo u instinktima i emocije koje ih prate.

Da biste razumeli svoje emocije i želje morate prvo razumeti svoje instinkte. Ti instinkti su nasleđene sklonosti da se postupa na određeni način u određenim situacijama. Sami instinkti postoje ispod nivoa intelekta -- dakle, ispod nivoa na kojem se odvijaju procesi svesnog rasuđivanja -- i pošto su evolucijski mnogo stariji od intelekta, utoliko su i snažniji.

Dok su vaši instinkti podsvesni, vaše emocije i želje su svesne -- ponekad isuviše. Zapravo, vaše emocije i želje su nastavci vaših instinkata koji se produžavaju u svest. Instinkt je poput vulkana; postoji uglavnom ispod površine zemlje, ali kada postane aktivan izbacuje lavu i dim naviše. Na isti način, instinkt postoji ispod nivoa svesti, ali kada postane aktivan izbacuje emocije i želje nagore u svest.

Tako možete videti da su emocije i želje u vezi sa instinktima. Međutim, emocija nije isto što i želja. Emocija je srazmerno neodređen i raspršen oblik svesti na nivou telesnih senzacija dok je želja oblik svesti na višem nivou, na nivou ideja. Vaše želje su, u stvari, jedna vrsta ideja; one su ideje o aktivnostima koje biste želeli da obavite ili, pak, ideje o senzacijama koje želite da doživite. Tako, ako ste ljuti, imate ideju da udarite nešto; to se može nazvati motoričkom idejom, idejom mišićne aktivnosti, a nastala je na osnovu instinkta agresivnosti. Slično ovome, ako ste gladni, čulna ideja hrane javlja se u vašem umu, podstaknuta ili ojačana urođenom sklonošću da se jede onda kada telo zahteva hranu.

Možda je klasifikacija na motoričke želje i čulne želje -- na želje da se deluje i na želje da se nešto doživi -- suviše pojednostavljena; možda sve želje u sebe uključuju i

motoričke i čulne ideje; ali glavna stvar je da želja postoji u umu na nivou ideja, dok emocija postoji na novou jedne difuzne svesnosti o telu..

Pogledajmo to na ovaj način: kada neki od vaših instinkata postane aktivan, vaše se telo uz pomoć različitih promena automatski priprema za odgovarajuću aktivnost. Postajete svesni promena u telu i difuzna svest o njima čini jednu emociju. U isto vreme, u vašem umu može se javiti izvesna specifična idea da se preduzme neka akcija ili doživi nešto. Ta ideja energiju dobija od instinkta i tako se pretvara u želju.

Kod bića nižih od čoveka sva aktivnost je prvenstveno instinktivna i kakav god oblik intelekta da postoji, on je usmeren ka načinima da se zadovolje zahtevi instinkata. Kod čoveka, situacija u osnovi nije mnogo drugačija, ali je daleko kompleksnija. Većina aktivnosti je u prvom redu motivisana instinktima, u svesti predstavljenim kao emocije i želje. Intelekt uglavno funkcioniše tako da traži načine da zadovolji želje i proizvede prijatne emocije. To znači da intelekt funkcioniše prvenstveno tražeći načine da zadovolji instinkte. Ti instinkti su kao motor nekog broda, dok je intelekt poput radara.



Vrlo malo aktivnosti, ukoliko je uopšte ima, primarno je motivisano intelektom i intelektualna motivacija je sekundarna u odnosu na instinktivnu motivaciju. Tako vaše misli, vaša verovanja, vaši sudovi i planovi -- svi su oni uglavnom motivisani načinom na koji se osećate, onim što volite i što ne volite, onim što želite da učinite i onim što biste hteli da izbegnete. Veći deo vašeg razmišljanja je emocionalno mišljenje, a sasvim mali deo objektivno ili nepristrasno.

Kod emocionalnog mišljenja činjenice i zapažanja se falsifikuju ili boje željama, naklonostima i predrasudama. Sa druge strane, kod nepristrasnog mišljenja -- u ono malo koliko ga ima -- iste te činjenice sagledavaju se objektivno i ista ta zapažanja nisu opterećena sklonostima, niti iskrivljena željama i predrasudama.

Kod emocionalnog mišljenja skloni ste da verujete u nešto zato što vam je prijatno da u to verujete ili da odbijete neku ideju zato što vam je neprijatna. Kod objektivnog mišljenja ideju prihvatate ukoliko je razumna, bilo da je prijatna ili ne, a neku drugu odbijate ukoliko ne odgovara merilima vašeg razuma, bez obzira koliko vam se svidala.

Tačno je da je jedan od glavnih faktora koji je primitivnom čoveku obezbedio supremaciju nad ostalim bićima koja su bu bila rivali i neprijatelju bio njegov intelekt,

njegova sposobnost da ideje koristi kao alatke uz pomoć koji hrazmišlja, kao i da jednostavne reči iskoristi kao simbole za kompleksne ideje.

U isto vreme važno je razumeti da se intelekt, kada se stavi nasuprot emocijama i željama, pokazuje kao relativno slabašna i ponekad nedelotvorna snaga. Emocije i želje su izdanci ogromnih instinktivnih sila koji su se probili u svest, tako da čak i naj snažniji intelekt može biti bespomoćan suočen sa takvim protivnicima.

Kontrolisati želju samo uz pomoć snage volje otuda je vrlo teško, ponekad nemoguće, a s vremena na vreme može biti i štetno. Teško je kada je želja tek površna. Nemoguće je kada želja služi kao ventil za neki moćni instinkt. A može biti štetno kada ta želja služi kao ventil nekom instinktu kojem su svi drugi ventili zatvoreni. To je naročito slučaj kada osećaj krivice ili stida deluje kao sila potiskivanja.

U takvoj situaciji postaje neophodno jedno produbljeno samorazumevanje, kako biste razumeli i kontrolisali svoje želje; ali ne možete se na pravi način nositi sa snažnim željama ukoliko ne vežbate prvo sebe sa onim malim željama koje se jave s vremena na vreme u vašem svakodnevnom životu.

Dok se neki oblici budističkog treninga uma mogu najbolje sprovesti u mirnom i izdvojenom okruženju, druge je moguće uplesti u tkanje svakodnevnih zadataka i tako ih načiniti njegovim integralnim delom. Vežbanje jasnog razumevanja pripada ovoj drugoj grupi, jer postoji znatan prostor njeigove primene u okviru običnog radnog dana.

Pojam jasno razumevanje je prilično samorazumljiv; međutim, bilo bi dobro razmotriti šta on znači unutar budističke nege uma. Prvo, jasno razumevanje znači jasno razumevanje motiva ili svrhe neke aktivnosti. Drugim rečima, šta god da činite trebalo bi jasno da razumete zašto to radite. Umesto da imate neku neodređenu ili zbrkanu ideju o onome što očekujete da postignete time, trebalo bi da pokušate da steknete što precizniju ideju o željama koje vas navode na tu aktivnost.

Drugo, pošto ste u sebi jasno razlučili motiv neke aktivnosti, trebalo bi da steknete podjednako jasnu ideju o tome je li ona zaista prikladna za tu svrhu ili ne. Ovim Budino učenje ukazuje na potrebu ne samo za jasnim razumevanjem motiva nekog postupka, već i za jasnim razumevanjem prikladnosti tog postupka u odnosu na cilj.

Treće, potreba za primenom jasnog razumevanja postoji u svakodnevnim aktivnostima. Drugim rečima, čitav naš život, uključujući svaku aktivnost i svako iskustvo, jeste područje sabranosti, i obrnuto, proširujući područje sabranosti na svaku aktivnost i svako iskustvo, čitav život postaje sfera mentalnog usavršavanja.

Konačno, postoji oblik sabranosti koji se zove jasno razumevanje neobmanutosti. Puna implikacija ovog jasnog razumevanja neobmanutosti uključuje temeljni budistički stav da je sopstvo, naše "ja", jedna obmana. Otuda jasno razumevanje neobmanutosti jeste izoštrena svest koja probija kroz tu samoobmanu i kroz privid sopstva prodire pravo do prolazne prirode sopstvenog bića.

* * *

Vratimo se sada prvoj vrsti jasnog razumevanja, jasnom razumevanju motiva. Kada ga primenite na svoj celokupan život, na svoje nade i želje, na sve svoje planove i težnje, on pretpostavlja da imate neki fundamentalni cilj u životu. Međutim, možda ga vi i

nemate; možda vas je tek poneo nepromišljeni tok svakodnevice; i ukoliko je tako, prva stvar je da postanete svesni te činjenice i ukoliko je moguće definišete neki opšti motiv.

Ako pretpostavimo, međutim, da imate takav motiv ili cilj u životu, poželjno je, u interesu efikasnog življenja, da porazmislite o svojim aktivnostima u celini kako biste videli jesu li one u skladu sa fokusom vašeg života ili vas one navode na razne beskorisne stranputice. To, naravno, ne znači da vi ne možete imati i neke sporedne poslove; oni su neizbežni u svakodnevnom životu. Mnogo je stvari koje morate uraditi mada nikada niste ni pomišljali da ćete to morati; jer, zbog odgovornosti i dužnosti koje imate, jednostavno ih morate učiniti.

No, ukoliko dopustite da potreba da činite te stvari u vama izazove ogorčenje ili dosadu, sigurno je da će vas one odvući od vašeg glavnog cilja; ako ih međutim iskoristite kao priliku da razvijate strpljenje i toleranciju, tada ih postavljate na pravac svoga glavnog cilja. Jasnim razumevanjem da svako iskustvo jeste polje za sabranost na najbolji način možete iskoristiti one aktivnosti koje bi inače bile neproduktivne.

I dok možda nije lako definisati vaš krajnji cilj, obično je lakše da odredite cilj koji je neposredno pred vama. Znaete zašto svako jutro hvatate određeno prevozno sredstvo; znate zašto odlazite na posao; a znate i zašto morate da zarađujete novac i kupujete razne životne potrepštine; ali da li luksuz koji sebi time priuštite zaista u vaš život unosi više uživanja? Nešto od toga čini; drugo život čini samo još težim. To je onaj luksuz koji sebi morate da obezbedite radi prestiža, zato što ga imaju i vaši susedi ili zato što vaša društvena sredina očekuje da sve to imate. Ali taj luksuz može postati breme nužnosti i zato što za njega treba platiti i starati se o njegovom održavanju, moguće je da više košta nego što vredi.

Na ovom mestu u igru ulazi jasno razumevanje neobmanutosti. U kojoj meri ste motivisani samopotvrđivanjem, željom za prestižom i divljenjem? Moguće je da pošto nađete odgovore na ova pitanja i ustanovivši da oni nisu sasvim prijatni, dođete do zaključka da činite stvari koje nemaju onu krajnju vrednost. Zbog obaveza i odgovornosti ili radi posla, morate nastaviti da činite stvari koje se kose sa vašim temeljnim životnim ciljem. Primenili ste princip jasnog razumevanja prikladnosti i našli da su neke aktivnosti prilično neprikladne za svoj krajnji cilj; ali takve situacije su često neizbežne.

U tom slučaju barem sebe ne obmanjujete. Samo kada nesvesno preduzmete neku aktivnost koja nije u skladu sa vašim osnovnim ciljem tonete u jedan sled nepromišljenosti. Zato je ovde važno osloboditi se tog toka, a ključ te slobode jeste jasno razumevanje -- jasno razumevanje cilja neke aktivnosti i njezine primerenosti, jasno razumevanje da svaka aktivnost jeste prilika za sabranost i jasno razumevanje nepostojanja jednog statičnog, nepormenljivog sopstva.

To je budistička praksa jasnog razumevanja u svojim različitim oblicima.

* * *

Na Budinom putu postoji, s jedne strane, praktična primena njegovih psiholoških principa i, sa druge, intelektualno razumevanje njegovog učenja. Od ova dva, naravno, praktična primena je daleko važnija; međutim, intelektualno razumevanje učenja često pomaže u njegovoj praktičnoj primeni. Imajući to u vidu, razmotrimo pitanje motivacije onako kako se ono javlja u budističkom učenju. To je učenje o akciji i reakciji.

Celim univerzumom vladaju zakoni i jedan neprekinuti sled akcija i reakcija na mentalnom i moralnom planu događa se baš onako striktno kao i u slučaju fizičkih procesa. Sledstveno tome, Budino učenje naglašava da moralno poželjna misao, govor i postupak donose sreću počinocu, pre ili kasnije, dok na isti nači aktivnosti koje su moralno nepoželjne na kraju predstavljaju osnovu za nastanak patnje.

U ovom tehnološkom dobu bliska vam je ideja da fizičke posledice imaju svoje uzroke, da te posledice opet i same postaju uzroci, tako da u uobičajenom poretku fizičkih stvari nema prostora za slučajnost ili sudbinu. Međutim, iako prihvatate ovaj nepromenljivi sled akcija i reakcija u materijalnom svetu, ne prepoznajete ga uvek u moralnoj sferi. Budino učenje tvrdi, međutim, da taj zakon uzroka i posledice podjednako neumitno i precizno deluju i u moralnoj sferi kao i u fizičkoj. Ono definiše pet sistema zakona.

Prvi od njih je sistem zakona koji vladaju nastankom i nestankom fizičkih fenomena pod dejstvom toplote. Drugi, postoji grupa zakona koji se odnose na stvaranje i rast tela živih bića. Treći sistem zakona u vezi je sa akcijom i reakcijom u moralnoj sferi. Četvrto, razni zakoni koji vladaju procesima u umu. Na kraju, peti sistem zakona okuplja mnoštvo zakona koji su u vezi sa različitim fizičkim fenomenima neobuhvaćenim drugim sistemima zakona.

Od ovih pet grupa, nas trenutno zanima ona treća. Taj sistem zakona koji vladaju moralnim i nemoralnim postupcima i njihovim reakcijama ili posledicama samo je jedan od pet grupa zakona, ali je to onaj koji je najdirektnije povezan sa srećom i nesrećom.

Originalni budistički termini koji se ponekad prevode kao moralno i nemoralno ili kao dobro i loše, mogu se takođe prevesti i kao korisno i štetno. Međutim, pojmovi poželjno i nepoželjno se često koriste da prenesu izvorno značenje, jer se moralan ili koristan postupak smatra poželjnim jer na kraju donosi užitak, a neka nemoralna ili štetna akcija, pošto vremenom donosi počinocu patnju, smatra se nepoželjnom.

Svaka aktivnost -- moralno ispravna ili ne -- proizvodi, naravno, svoj normalan fizički rezultat. Ako bacite kamen kroz prozor, on će ga razbiti, kakva god da motivacija stoji iza tog čina. Razbijeno okno je normalan fizički rezultat takvog postupka. Ali ako pretpostavimo da je on motivisan nekom moralno nepoželjnom voljom (kao što je mržnja), postojaće i mentalni efekat. Ispoljavanje mržnje pojačaće onu u umu već postojeću mržnju, baš kao što vežbanje mišića ove čini snažnijima. Kao posledica ovoga, mržnja će postati dominantan faktor vašeg mentalnog sklopa.

Sem ovoga, mržnja je jedan od onih mentalnih faktora koji vode ka patnji. Na ovaj ili onaj način, u jednom trenutku u budućnosti, taj mentalni faktor doneće vam neku vrstu patnje. Glavni uzrok te patnje nije razbijanje prozora kamenom, već mržnja ili zlovolja prisutna u ovom postupku.

Dalje, zamislivo je da je akcija bacanja kamena mogla biti motivisane, ne mržnjom, već nekom formom blagonaklonosti. Možda ste, na primer, to učinili kako biste pomogli nekome ko je unutra zarobljen požarom i želite da uđete da ga spasete. Nesebičnost koju pokazujete svojim voljnim postupkom još više će pojačati u vama već postojeći faktor blagonaklonosti i taj osnaženi faktor uma na kraju će vas dovesti u situaciju u kojoj će dozreti plod sreće.

Tako moralno poželjni postupci donose pre ili kasnije užitek, dok nepoželjna volja rezultira na kraju patnjom. Sa druge strane, postupak koji nije voljni (i koji naravno ima neki fizički rezultat) nema efekat u vidu jačanja nekog od faktora uma. Gde nema volje nema ni elementa moralnosti ili nemoralnosti.

Lična želja ili volja u svom primalnom obliku jeste nagon da se živi kao odvojeno sopstvo i da se to sopstvo potvrdi. Iz te fundamentalne volje za životom proizlaze najrazličitiji instinkti i želje, praćeni emocijama. U budističkoj psihologiji ovi instinkti i želje se svi smatraju manifestacijama te osnovne volje za životom. Ta volja za životom jednostavno se naziva željom. To je žeđ za postojanjem, želja da se preživi kao sopstvo. Ali konačno oslobađanje od nesreće moguće je pronaći jedino prevazilaženjem te individualne egzistencije.

Žeđ za postojanjem, koja koren ima u neznanju, tako je primarni uzrok celokupne patnje. I otuda je glavni cilj budizma dostizanje prosvetljenja iskorenjivanjem te želje. To znači, naravno, prevazilaženje želje, ali samo utoliko ukoliko je ta želja lična ili usmerena na sopstvo. Vrsta želje koju treba prevazići jeste slepa ili iracionalna želja. Da citiram:

Želje vezane za osnovne životne potrebe moguće je zadovoljiti, dok je nemoguće utoliti sebične želje ega. One ne proizlaze iz hemije tela, već su čisto mentalne konstrukcije -- da se bude sve više, da se ima sve više: novca, imovine, moći, prestiža, ljubavi; da se nadmaše i nadviše svi drugi; da se bude na vrhu. To je jedan nemogući san koji, ako se i ostvari, neće sa sobom doneti ni mir ni sreću.

Pohlepni, ljubomorni, zavidni nikada ne mogu biti zadovoljni, jer njihovo nezadovoljstvo i nesreća ne izviru iz neke stvarne uskraćenosti u pogledu onoga što je suštinsko za život, već iz nedostataka i deformacija njihovog karaktera.

Lična volja je, tako, jedan aspekt te slepe žeđi za ličnim postojanjem, koja se ispoljava kroz najrazličitije instinktivne i emocionalne faktore. Oni svi zajedno čine dinamičke elemente mentalnog života. Budistička psihologija prihvata sistem njihovog klasifikovanja koji je ponešto različit od klasifikacija u zapadnoj psihologiji. Taj sistem uključuje ne samo instinktivne elemente, već i mentalne navike razvijene iz instinkata i takođe komponente mišljenja. Neke od njih su direktno izvedene iz fundamentalnog nagona preživljavanja, dok su druge negovane u suprotnosti sa egoističkim tendencijama, ali sve su to faktori koji određuju ponašanje. Sve u svemu, možemo ih označiti kao pedeset determinanata.

Nema potrebe da se ovde detaljno bavimo tim determinantama. Sve što treba da pomenemo jesu one tri koje se nazivaju korenem nepoželjne voljne aktivnosti i njihovim suprotnostima, korenima poželjne volje. Tri korena nepoželjne volje jesu pohlepa, mržnja i obmanutost, dok su njihova suprotnost velikodušnost, blagonaklonost i uvid. Naši postupci, voljni ili ne, mogu imati oblik misli, govora i postupaka; ali u svemu tome najvažnija je mentalna determinanta koja stoji iza njih.

Tako ako mislite, govorite ili delujete motivisani pohlepom, , bilo da je ona očigledna ili prikrivena, time jačate pohlepu u svom mentalnom sklopu. S druge strane, kada delujete iz velikodušnosti, time jačate tu determinantu u svome umu. Isto je sa mržnjom i njoj suprotnim faktorom blagonaklonošću. Onaj ko sebi dopušta da bude ljut učvršćuje u svome umu faktor mržnje, dok ukoliko ulažemo napor da budemo tolerantni i

strpljivi sa ljudima i stvarima koji nas iritiraju uvećavamo faktor blagonaklonosti u svome umu.

I opet, ukoliko mislite, govorite ili delate na egoističan način, dopuštate sebi da vas motiviše obmanutost, jer obmanutost u ovom kontekstu znači obmanu postojanja sopstva, zajedno sa pratećim osećanjima superiornosti i inferiornosti koji uz to idu. Kao posledica toga postajete sve većim robom te obmane. Kada, sa druge strane, nastojite da uvidite pravu prirodu tog iluzornog sopstva i oslobodite se potrebe za samopotvrđivanjem, tako jačate faktor uvida. Tako uvid -- ili neobmanutost, kako se često naziva -- postaje jača determinanta svih vaših budućih razmišljanja.

Pošto moralno nepoželjne determinante vašeg mentalnog sklopa ometaju vaše napredovanje ka konačnom oslobođenju, možemo ih nazvati "ometaćima". Na isti način, pošto moralno poželjni faktori uma pomažu u vašem napredovanju ka konačnom oslobodačenju, možemo ih nazvati "pomagačima".

Na osnovu ovoga uvidećete da aktiviranjem određene determinante nastaje odmah neposredan efekat u umu. Taj neposredan efekat jeste jačanje te determinante, što naravno olakšava njegovo aktiviranje u budućnosti.

Međutim, ima tu još nešto. Svaka od determinanti o kojoj smo raspravljali može se vizuelno dočarati kao akumulacija specifične sile unutar uma i svaka od tih sila na kraju će doneti svoju vrstu iskustva u nekom trenutku u budućnosti. To buduće iskustvo biće rezultat prvobitne voljne aktivnosti, reakcija na originalnu akciju. Voljna akcija u prvom redu izaziva akumulaciju specifične mentalne energije, a ona sa svoje strane donosi svoju reakciju u vidu užitka ili patnje.

Akumulacija mentalne sile će na kraju podstaći užitak, baš kao što akumulacija energije u baterijskoj lampi može da obezbedi svetlost. Energija u bateriji daje svetlost samo kada su i drugi uslovi ispunjeni: mora postojati sijalica, strujno kolo mora biti zatvoreno i prekidač u odgovarajućem položaju. Tada struja može poteći i vlakno u sijalici se usija. Tokom ovoga procesa -- ukoliko se strujni tok ne prekine ili se ne zameni baterija -- energija će na kraju biti do kraja utrošena.

Na sličan način akumulacija poželjnih sila reakcije može podstaći nastanak radosti samo kada okolina obezbedi odgovarajuće uslove; a sve dotle sile reakcije ostaju, da tako kažemo, uskladištene. Kada se na kraju pojave odgovarajuće okolnosti, ta sila reakcije će izazvati nastanak užitka radosti i tokom tog procesa akumulacija će se sve više smanjivati, sve dok se konačno ne istroši, sem ako se, naravno, ne dopuni novom velikodušnošću.

U celini uzev, moguć je određen stepen obnavljanja u isto vreme dok se događa i pražnjenje. Ukoliko, uživajući u srećnim doživljajima, nastavite da praktikujete velikodušnost, tada će prvobitna akumulacija te sile reakcije biti dopunjena čak i onda kada se prazni. To liči na nekakav rezervoar iz kojeg sipate vodu, ali u njega istovremeno dotiče nova. Međutim, ukoliko uživajući plodove ranijih zasluga postanete sebični, tada vaš um liči na rezervoar tokom suše: pošto se voda iz njega troši, a ne dotiče nova; isto tako biva potpuno potrošena i vaša akumulacija sila reakcije koje proizvode sreću.

Kako je sa poželjnim mentalnim silama, tako je i sa njihovom suprotnošću. Kada se neko prepusti egoističnim željama u bilo kom obliku, akumulacija nepoželjnih sila reakcije se uvećava. Kada u jednom trenutku u budućnosti spoljne okolnosti postanu

prikladne, ova akumulacija će se isprazniti u vidu patnje. Tokom patnje moguće je da se prepustimo različitim stanjima uma, kao što je recimo samosažaljenje, i time samo dodajemo nepovoljne sile reakcije. Na drugoj strani, moguće je da to iskoristimo za razvijanje strpljenja i drugih poželjnih kvaliteta, tako da će ta akumulacija koja izaziva neprijatnosti na kraju biti potpuno utrošena.

Sile reakcije koje postoje unutar uma uskladištene su, da tako kažemo, ispod nivoa svesti. Podsvesni deo uma se, u budističkoj psihologiji, naziva životnim tokom. To je skladište preostalih sila reakcije nastalih svim prethodnim voljnim postupcima. Međutim, ne smete ovu ideju uzeti suviše doslovno. Iskustva našeg života nisu ni u kakvom bukvalnom smislu uskladištena bilo gde na način kako je voda uskladištena u rezervoaru, već su više kao jedna potencija, onako kako su jabuke "uskladištene" u jabukovom drvetu.

Vi naravno ne verujete da su jabuke uskladištene u jabukovom drvetu. U povoljnim spoljnim okolnostima kao što su klima, tlo i hranljive materije sile unutar jabukovog drveta će izazvati nastanak plodova na granama; na isti način, u povoljnim okolnostima, sile unutar životnog toka će privući ili ubrzati nastanak iskustava u skladu sa sopstvenom prirodom.

Vetar nije uskladišten negde u vazduhu, već će se u određenim okolnostima kao što su toplota ili hladnoća, vazduh širiti ili skupljati i nastaće vetar. Na isti način, vatra nije uskladištena u vrhu palidrvca, ali u određenim okolnostima trenja to drveće će stvoriti vatru. I opet, zvuk nije uskladišten u gramofonskoj ploči; ali kada se stavi na gramofon, ta ploča će omogućiti zvuk.

Tako i životna iskustva, zajedno sa njima povezanom srećom i patnjom, nisu u bukvalnom smislu uskladištena u životnom toku, ali pod odgovarajućim okolnostima ti događaji će se razviti, kao što se plod jabuke razvije na stablu jabuke.

Iz ovoga možete videti da nijedna sila reakcije ne može doneti rezultat sve dok se ne stvore povoljni uslovi za to. Pošto se ti povoljni uslovi možda neće stvoriti u ovom životu, iz toga sledi da možda nećete doživeti plodove sreće ili patnje. Drugim rečima, kada umrete preostaće jedan neutrošeni deo sila reakcije, i jedne i druge vrste, koji nije imao priliku da se isprazni tokom sadašnjeg života.

Šta se događa sa tim neutrošenim silama reakcije? Kada umrete vaše telo će se raspasti, naravno; ali različite komponente uma će preživeti u obliku životnog toka. To je u stvari ono što taj životni tok i jeste, jedna stalno promenljiva struja sila reakcije i u trenutku smrti taj životni tok iniciraće jedan novi život, odnosno rođenje jednog novog bića. To novo biće ste vi, pošto postoji neprekinuti sled životnog toka. To novo biće nasleđuje sve sile reakcije -- sve potencijale za sreću, za patnju i za dalje voljne aktivnosti -- od staroga bića, koje ste takođe bili vi. Sa stanovišta kontinuiteta, novo biće je isto kao i staro biće, jer kontinuitet životnog toka nije prekinut na bilo koji način činjenicom rođenja i smrti.

* * *

Videli ste da moralni zakon akcije i reakcije, kako je izložen u Budinom učenju, tvrdi da svako od nas doživljava sreću i patnju u tačnoj srazmeri sa moralnim kvalitetima naših prošlih postupaka. Videli ste takođe isto to učenje govori kako moralni i nemoralni

postupci stvaraju sile reakcije unutar uma, a one onda podstiču doživljavanje sreće ili patnje.

Ovo je možda suviše pojednostavljeno prikazivanje čitavog ovog pitanja, jer zapravo Budino učenje govori kako svaki uzrok ima više posledica, a da isto tako svaka posledica nastaje na osnovu više uzroka. Drugim rečima, ništa ne nastaje na osnovu samo jednog uzroka i ništa ne rezultira samo jednom posledicom; sve je isprepletено sa mnogo drugih stvari. Međutim, glavna stvar je da nam pojam sile reakcije omogućuje da vidimo kako se budistička ideja preporađanja razlikuje od nebudističkih verovanja u reinkarnaciju, jer ono što se preporađa jeste životni tok, a ne duša u klasičnom smislu reči.

Razmotrimo sada vreme u kojem pojedina sila reakcija dejstvuje. Ako opljačkate banku i zabrljate pri bekstvu, odmah će vas uhvatiti i bićete kažnjeni. Ako svoj beg dobro isplanirate i uspete, ali i pored toga ostavite za sobom neki trag, možda vas neće uhvatiti u narednih pet godina, ali kada vas na kraju ipak pronađu i osude bićete u prilici da uvidite vezu između uzroka (krađe) i posledice (zatvorske kazne). Međutim, možda će vam uspeti da vas posle pljačke ne uhvate čitav vaš život, tako da će vas kazna (odgovarajuća reč u sadašnjem kontekstu, ali ne suviše precizna) možda stići tek za nekoliko života. Tada nećete biti u stanju da vidite vezu između uzroka i posledice-

I ovde suviše pojednostavljujemo stvar govoreći kao da jedan uzrok donosi samo jedan efekat, ali ovde nas zanima vreme u kojem određena sila reakcije dejstvuje.

Kao što smo već videli, sile reakcije ne mogu isprazniti svoju energiju sve dok uslovi pogodni za njezino delovanje nisu odgovarajući; a pod uslovima mislimo i na spoljašnje (okolina) i na unutrašnje (um). To znači da ako učinite nešto nepoželjno -- kao što je pljačka -- tokom vremena u kojem žanjete plodove nekih prethodnih zasluga, možda nećete žnjeti i suprotne plodove nemoralnog postupka, sve dok se suprotna sila reakcije ne istroši. Kažete kako vas prati sreći i to je tačno sve dok shvatate da sreća jeste zapravo dozrevanje ploda dobrih postupaka u prošlosti.

Slično ovome, ukoliko učinite nešto velikodušno, možete očekivati neku vrstu sreće kao rezultat, ali to se možda neće dogoditi u bliskoj budućnosti ili čak možda ni u ovom životu. Možda ste u sred dugog perioda frustracija i neuspeha, kao posledice neke ranije faze moralno nepoželjnih aktivnosti, a čije sile reakcije moraju sada dejstvovati i isprazniti svoju energiju.

Tako Budino učenje podučava da neke sile reakcije deluju odmah, jer se njihovi plodovi javljaju ubrzo, ali da isto tako mnogi voljni postupci plodove donose mnogo kasnije, možda i kroz nekoliko života.

Dejstva slabijih voljnih aktivnosti mogu biti neutralizovana snažnijim silama reakcije suprotnog karaktera. Tako, ako se slabijoj nepovoljnoj sili suprotstavi snažnija povoljna, tada ona može onu prvu neutralisati, gubeći u tom procesu i sama nešto od svoje snage.

Ovo, međutim, ne važi za snažne sile reakcije izazvane vrlo određenom moralno poželjnom ili nepoželjnim aktivnostima. Sile reakcije njima izazvane nikada ne mogu biti neutralisane i makar se period njihove "hibernacije" protekao i na nekoliko života, one će na kraju ipak dejstvovati. One se zato nazivaju silama reakcije sa neograničenim trajanjem.

Nasuprot ovakvim silama reakcije, ima jedna vrsta koja se naziva kardinalnim silama reakcije, a stvorena je ili vrlo ozbiljnim moralnim prekršajima ili pak vrlo uzvišenim stanjima uma. Delovanje kardinalnih sila reakcije ima prednost pred svim ostalim vrstama. I koliki god da je vremenski raspon između uzroka i posledice, krajnji rezultat takve voljne aktivnosti jeste neizbežan.

Na prvi pogled može vam se učiniti da se ovim podrazumeva kako su sadašnjost i budućnost potpuno i bez izuzetka određeni prošlošću, tako da možete da doživite samo ono što ste predodredili dotadašnjim postupcima. Ovakvo fatalističko stanovište, međutim, zaista nije deo budističkog učenja o uzroku i posledici. Tačno je da ste u velikoj meri --vrlo velikoj meri -- pod uticajem sila reakcije stvorenih svojim prošlim voljnim aktivnostima, ali one nisu jedini faktori koji uslovljavaju vaše sadašnje doživljaje. Morate zapamtiti da ništa ne nastaje zahvaljujući samo jednom uzroku i da nijedan uzrok nema samo jedan rezultat. U drevnim spisima čitamo:

Oni koji kažu da su sva zadovoljstva i patnje nastali usled prethodnih postupaka idu predaleko. Nešto patnje izazvala je žuč, nešto sluz, nešto gasovi, nešto mešanje telesnih sokova, nešto promene godišnjih doba, a nešto uznemirenost usled nepovoljnih događaja, kao i usled praznjenja sila reakcije.

Tu je takođe mogućnost sadašnje volje. Snaga volje postoji unutar uma, baš kao što i pažnja i usredsređenost postoje kao sile unutar uma. Bez ulaženja u diskusiju o slobodnoj volji, moramo priznati da volja postoji u smislu da je čini sila želje razumski usmerena ka nekom cilju.

Pošto volja postoji kao sila želje razumski usmerena ka nekom cilju, uviđamo da tu silu možemo upotrebiti u bavljenju sadašnjim rezultatima prošlih postupaka. Pod ovim ne podrazumevam da možemo da poništimo te rezultate, već da možemo iskoristiti sadašnja iskustva za sopstveno napredovanje; ili možemo dopustiti istim tim iskustvima -- prijatnim i neprijatnim -- da ometaju naše napredovanje. No da bismo se pozabavili svojim sadašnjim iskustvima -- da bismo ih iskoristili radi napredovanja -- potrebno je da razvijemo neophodne moralne kvalitete.

Premda je sadašnjost uslovljena prošlošću, baš kao što je budućnost uslovljena sadašnjošću, ta budućnost nije neizmenljivo fiksirana prošlošću, jer budućnost takođe zavisi od toga šta činimo sa svojom sadašnjom voljom. U mnogim okolnostima, istina je da možda ima malo ili nimalo prostora za konstruktivno ili unapređujuće postupanje, jer je pritisak sila reakcije iz prošlosti prejak, a sadašnja volja preslaba. Međutim, u celini, čak i kada nemate izbora spoljašnje akcije, barem je moguće da regulišete svoje mentalne i moralne odgovore na situaciju, makar delimično. Tako, u teškim okolnostima, koje niste u stanju da izmenite, možete ipak praktikovati strpljenje i toleranciju, suočavajući se sa situacijom na način da vas ona potpuno ne proguta.

Na taj način, dok prolazite kroz težak period bolnih posledica sila reakcije barem unutar svoje mentalne strukture jačate nove, povoljne sile reakcije, koristeći tako situaciju na najbolji mogući način.

* * *

Praktičan deo

VEŽBANJE PREPOZNAVANJA MOTIVA

Iz svega što je do sada rečeno uvidate kolika je važnost jasno razumevanje istinskih motiva koji stoje iza vaših postupaka. Sfera motivacije je ta u kojoj ljudski um nalazi možda najviše prostora za samoobmanjivanje, a sledstveno tome egoistična strepnja, ogorčenje i samopotvrđivanje često su osnova aktivnosti koje na površini liče kao da imaju plemenitije i manje sebične motive.

Ovo samoispitivanje može vam pomoći da razumete sopstvenu motivaciju.

U svojim svakodnevnim aktivnostima imam li jasnu ideju o različitim ciljevima kojima su one vođene?

Imam li jasan cilj u svom životu?

U kojoj meri su moji svesni ciljevi motivisani posesivnošću, sebičnošću ili pohlepom u bilo kojem obliku?

Je li moguće da ima nesvesnih motiva koji stoje iza nekih od mojih postupaka, motiva koji u sebe uključuju posesivnost ili gramzivost u bilo kom obliku? (Ovo pitanje ne znači "Imam li ja bilo kakvih podsvesnih motiva kojih nisam svestan?", jer očigledno niko na njega ne može odgovoriti; ono znači "Je li moguće da takvih motiva imam?" Kada sebi jednom priznate da možda imate prikrivene motive, kada jednom priznate mogućnost samoobmanjivanja, time otvarate put ka boljem razumevanju svojih najdubljih motiva.)

Je li moguće da su neke od mojih aktivnosti podsvesno motivisane osvetoljubivošću, iracionalnim antipatijama ili nekim oblikom zlovolje ili mržnje? (Treba shvatiti da je moguće da imate ambivalentan odnos prema mnogim važnim stvarima u životu; to znači, možete u različitim periodima i da volite i da mrzite neku stvar ili da vas i privlači i odbija ona ili neki od njezinih aspekata. Kraj tako ambivalentnih stavova događa se da jedna od suprotstavljenih emocija bude potisnuta, ali iz svesti nedostupnog područja uma ona ipak nastavlja da utiče na vaš mentalni život.)

U kojoj meri su moje aktivnosti i ciljevi pod uticajem svesnih motiva samopotvrđivanja i želje za lažnim oblicima superiornosti?

Nemojte da preletite preko ovih pitanja kao što to činite sa kvizovima u časopisima; svako od njih s vremena na vreme pomno razmotrite, koristeći ih kao polaznu tačku svoga razmišljanja.

Vaš praktični rad za ovaj period, tako, sastoji se od neprekidnog nastojanja do postanete kritički svesni fundamentalnih motiva koji stoje iza vaših svakodnevnih aktivnosti, koristeći dati upitnik kao osnovu. Napravite tabelu nalik ovoj koja sledi i upisujte u nju svaki dan-dva duže ili kraće linije u zavisnosti od toga koliko osećate da ste bili objektivno svesni svojih stvarnih motiva. Nemojte sebi da prebacujete kada ustanovite da vam je motiv za nešto bio manje plemenit nego što vam se činilo na početku, a nemojte ni sebi da čestitate u suprotnom slučaju. Jednostavno ih posmatrate; to je budistički put.

Prepoznavanje motiva

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Proces ponovnog vrednovanja

Među različitim karakteristikama budizma, jedna od najupadljivijih jeste učenje o preporadanju; u isto vreme, to učenje se vrlo često pogrešno razume i tumači. Ima različitih misaonih sistema koji podučavaju da duša nadživljuje smrt tela i da se ona ponovo rađa u drugome telu; i na prvi pogled prirodno je poistovećivati takva učenja sa budističkim učenjem o preporadanju. Ova nebudistička učenja najčešće koriste pojam reinkarnacija; no u odnosu na budistički termin preporadanje, reč reinkarnacija sadrži u sebi nešto drugačije implikacije.

Kada prvi put pogledate ta dva koncepta, razlika među njima je nebitna, jer različita učenja o reinkarnaciji i budistička ideja preporadanja govore da se, posle telesne smrti, život ponovo rađa u novome telu. Ali kada sve to malo pomnije pogledamo uočavamo da tu postoje bitne razlike, u stvari suštinske, i da se one tiču pojma duše.

Prema budizmu ne postoji sopstvo onakvo kako ga obično razumemo; ne postoji fiksirani, nepromenljivi ego, nema trajne ili večne duše koja nadživljava smrt tela; a ipak, postoji preporadanje. Postoji, prema budističkom učenju, tok sila koje nadživljuju telo posle njegove smrti i taj tok sila je ono što se preporađa u novome telu.

To što se preporađa nije trajno ili večno sopstvo, jer ono što bi u budizmu bilo najbliže pojmu duše jeste jedan fluidan, stalno menjajući životni tok, jedan neprekidni sled mentalnih i fizičkih fenomena. Tako, u skladu sa Budinim učenjem, svako biće u ovom univerzumu postoji zahvaljujući jednom toku energije, sledu trenutnih mentalnih i fizičkih egzistencija; i to se veoma razlikuje od pojma duše shvaćene kao jedna nepromenljivi entitet.

Taj životni tok se neprekidno menja, iz trenutka u trenutak; on nije nikada statičan, nikada isti u dva susedna trenutka. On se ponekad naziva i tok nastajanja, jer on uvek nastaje i nikada ne ostaje takav. Budistička ideja preporadanja, upoređena sa idejom reinkarnacije u drugim filozofskim sistemima, opisuje se na sledeći način:

Preporadanje je produžavanje jednog procesa, pre nego transfer nekakve supstance. Ukoliko upalite šibicu i njome upalite sveću, *proces sagorevanja* se sa šibice prenosi na sveću. Nikakva supstanca se ne prenosi sa šibice na sveću.

U budističkoj psihologiji životni tok ljudskog bića raščlanjuje se na pet grupa komponenata. **Prva grupa** komponenata sastoji se od različitih materijalnih elemenata od kojih je sačinjeno fizičko telo, dok **druga grupa** obuhvata osećaje prijatnosti i bola, element ugodnosti i neugodnosti u različitim iskustvima.

Treća grupa komponenata sačinjena je od čulnih percepcija, onih vezanih za boju, zvuk, toplotu, pritisak i tako dalje, kao i od mentalnih tvorevina u obliku ideja. Tako su



ovom grupom obuhvaćeni opažaji, mentalne tvorevine podstaknute tim opažajima u vidu ideja, kao i sećanje na prethodno formirane ideje putem procesa pamćenja.

Četvrta grupa komponenata sastoji se od determinanti ili dinamičkih faktora uma, koji su svi oblikovani putem volje ili želje. To su mentalni faktori koji određuju ponašanje. Među njima nalazimo:

Svest o kontaktu čula sa nekim objektom, koja utiče na to šta će biti uključeno ili ne u tok mentalnih procesa.

Volja ili želja, sposobnost da se odabere smer aktivnosti i deluje u skladu sa odabranim smerom.

Usredsređenost, koja isključuje ili minimalizuje neželjene utiske, tako da um može biti skoncentrisan na samo jednu misao.

Pažnja, koja fokusira mentalnu energiju na odabrani utisak unutar uma.

Zamišljanje i razmišljanje, dve odlike uma.

Namera ili fiksiranje uma na neki cilj.

Pohlepa, zlovolja i obmanutost, tri korena moralno nepoželjnih postupaka. Pohlepa varira od najblažih oblika pa do ekstremnih slučajeva, dok zlovolja obuhvata blago iritiranje sve do nasilne mržnje i mahnitosti. Obmanutost je u suštini isto što i osnovno neznanje na kojem počiva čitava patnja: ona je zapravo odbijanje da se stekne znanje i odbijanje da se istraži pravo značenje stvari.

Dogmatizam, obmanutost, zavist, uskogrudost i naprasitost su dodatni nepoželjni faktori uma, izvedeni iz tri korena moralnog zla.

Velikodušnost, blagonaklonost i neobmanutost su tri korena moralno poželjnih postupaka, tri korena moralnog dobra. Poverenje, sabranost, uzdržanost i uravnoteženost su ostali poželjni faktori uma.

Poslednja od pet grupa komponenata jeste osnovna kognitivna sposobnost, od koje zavise druge tri mentalne grupe -- osećanja prijatnosti i bola, opažaji i determinante.

Na ovaj način, mnogobrojne komponente koje čine ljudsko biće klasifikovane su u ovih pet kategorija: telo, osećaji prijatnosti i bola, opažaji, determinante i osnovna kognitivna aktivnost. To su komponente životnog toka.

Osnovni sastojak tog životnog toka, kao što smo upravo pomenuli, jeste osnovna kognitivna sposobnost. U budističkoj psihologiji ona se smatra nekom vrstom energije, koju generišu i regenerišu voljne najrazličitije aktivnosti. U tom smislu, ona se može nazvati silom reakcije, jer u sebi sadrži reakcije ili rezultate prethodnih voljnih aktivnosti.

Sve voljne aktivnosti u obliku namernih postupaka, govora ili misli generišu takvu silu reakcije i ta sila reakcije određuje individualne karakteristike određenog životnog toka. I dok se životni tok neprekidno napaja energijom stvorenom putem voljnih aktivnosti, istovremeno se i neprekidno redukuje praznjenje sila reakcije, koje rezultira najrazličitijim iskustvima u našem životu.

Ukoliko je početna voljna aktivnost bila moralno poželjna, na taj način stvorena energija prazni se kroz prijatna iskustva. Ukoliko je početna voljna aktivnost bila moralno nepoželjna, iskustva koja slede biće neprijatna. Efekti voljne aktivnosti, međutim, ne slede uvek neposredno: postoji određen vremenski raskorak, jer određeni plodovi dozrevaju tek kada su okolnosti za to povoljne.

U trenutku smrti, međutim, uobičajeno je da postoji izvesna količina neutrošenih sila reakcije. Telo, zajedno sa svojim nervnim sistemom, prestaje da postoji i grupe mentalnih komponenata -- osećaji, opažaji, determinante i normalni misaoni procesi koji nastaju na osnovu sposobnosti kognicije -- ne mogu više da nastaju. Ali taj ostatak neutrošenih sila reakcije nadživljava telo. U njemu su sačuvani rezultati svih prošlih iskustava i aktivnosti i posle smrti on momentalno podstiče nastanak novoga bića.

To novo biće može biti iste vrste kao biće koje je umrlo, a može biti i druge vrste. Budino učenje tvrdi da postoje četiri vrste rođenja. Prvo, postoji vlažno rođenje i čini se da se to odnosi na stvaranje vrlo primitivnih oblika iz životinjskog sveta. Kao drugo i treće, postoji rođenje iz jajeta i iz materice -- oblici rođenja reptila, ptica i sisara, na primer. Na kraju, postoje nepojavna rođenja i koliko ja razumem to znači rođenje na nivoima egzistencije koji su izvan fizičkog.

Za ovu priliku, pretpostavićemo da se novo biće razvija iz oplodene ćelije, kao kod rođenja iz jajeta ili materice. U takvom slučaju potrebna su tri faktora da bi novo biće nastalo. Ta tri faktora su:

1. jaje (koje daje majka)
2. oplodna ćelija (koju daje otac) kojom se oplodava jaje, i
3. tok neutrošenih sila reakcije -- preostali životni tok -- koje preostaju od upravo umrle jedinke.

Prema zapadnjačkoj biologiji, da bi novo biće nastalo nužna su samo prva dva faktora; to znači da ukoliko je jaje oplodeno, ono će početi da se deli i raste, da bi se na kraju razvilo u svesno biće.

No, prema Budinom učenju, oplodeno jaje leži u stanju mirovanja sve dok ga ne vitalizuje sila reakcije bića koje je upravo umrlo; sve dok se taj vitalizujući tok energije ne pojavi i obavi svoju funkciju kako bi kompletirao proces oplodnje jajeta, ono se neće razviti u novo biće.

Kada staro biće umre, njegov tok energije se odmah prenosi na novooplođeno jaje i od tog trenutka nadalje započinje život novoga bića.

U trenutku smrti staroga bića, preovlađujuće stanje uma je veoma važno. Ukoliko je biće svesno sve do trenutka smrti, finalno stanje uma biće svesna misao. Ukoliko biće nije svesno, verovatno je da će nesvesno stanje uma biti određeno do tada razvijenim obrascima odvijanja procesa u umu. Šta god da je slučaj, vrlo je verovatno da će uticati na sledeću egzistenciju.

Odmah posle smrti staroga bića sila reakcije vitalizuje oplodeno jaje, koje će se razviti u novo biće. U tom trenutku, u novom biću javlja se osnovna kognitivna sposobnost. Ona je samo prerusena sila reakcije i bazični mentalni materijal iz kojeg se kasnije javljaju sva ostala stanja svesti. U izvesnom smislu to je životni tok staroga bića, ali njegova funkcija je da inicira ne samo mentalnu aktivnost, već i proces fizičkog života u novom biću. Do izvesne mere on se može izjednačiti sa pojmom nesvesnog u zapadnoj psihologiji, koji obuhvata i kolektivna i individualna sećanja u obliku instikata, prirodnih sklonosti i sposobnosti.

U drevnim spisima postoji odlomak koji se odnosi na ovo i ukoliko pojam "preostali životni tok" koristimo u značenju toka sila reakcije staroga bića, bića koje je upravo umrlo, taj odlomak glasi ovako:

U susretu tri stvari događa se začće. Ukoliko postoji jedinstvo roditelja, ali nije vreme oplodnje i ukoliko je prisutan preostali životni tok -- tada nema začća.

Ukoliko postoji jedinstvo roditelja, a i vreme je oplodnje, ali nije prisutan preostali životni tok -- tada nema začća.

No, ukoliko postoji jedinstvo roditelja, vreme je oplodnje i ukoliko je prisutan preostali životni tok, u susretu te tri stvari događa se začće.

(Majjhima nikaya, 33)

Tako se na životni tok gleda kao na podsvesni temelj čitavog mentalnog života i mentalnih elemenata koji čine život tela, a njegov fizički pandan je nervni sistem sa njegovim organima čula. Taj tok je rezervoar efekata svih prošlih iskustava, ali on sam ne poseduje volju.

Osnovna kognitivna sposobnost prurušena u životni tok može se nazvati mentalna energija preporađanja, ali je vrlo teško pronaći jedinstveni termin koji bi obuhvatio sve njezine funkcije. Najčešće se taj pojam prevodi sa svest koja se preporađa ili svest koja povezuje; ali takvo tumačenje može nas zavesti na pogrešan trag ili nas zbunjuje, jer je teško uvideti kako u oplodnom jajetu može biti bilo čega što bi poslužilo kao sredstvo za prenošenje svesti onako kako je mi zamišljamo.

Da bi svest nastala mora postojati izvesna nervna struktura; a ipak u tom trenutku embrion nije ništa drugo do kapljica protoplazme, bez organa, bez nervnog sistema ili bilo čega što bi poduprlo svest.

Prema Budinom učenju, svest može nastati jedino kada postoji fizički organ čula ili uma i samo kada podražaj u obliku objekta čula ili uma dođe u kontakt sa jednim takvim organom.

Moguće je, međutim, razumeti da ta osnovna kognitivna sposobnost (generisana u novooplođenom jajetu pod uticajem toka sila reakcije) stvara život u novom embrionu; takođe je moguće videti da, u kasnijim fazama razvoja embriona, taj život stvara svest. I dok je moguće tumačiti onu mentalnu funkciju koja deluje u trenutku oživljavanja kao energiju uma, on se strogo uzev ne može tumačiti kao svest koja se preporađa.



Ta nova energija uma je neposredni nastavak stare energije uma: nastaje sledećeg trenutka pošto je prethodno biće umrlo, njegovi potencijali su određeni potencijalima prethodnog bića, a priroda mu je pod uticajem preovlađujućom silom reakcije u trenutku smrti staroga bića. Ta nova energija uma nije ista kao stara energija uma u smislu trajnog identiteta, ali u smislu kontinuiteta radi se o jednom te istom toku.

Drugim rečima, svest se ne prenosi iz jednog u drugi život. Ono što se prenosi jeste tok energije, a kao posledica toga javlja se jedan niz momenata svesti. No, Budino učenje nam govori da to nije ništa različito od onoga što se događa iz trenutka u trenutak tokom svakodnevnog života. Svest nastaje i nestaje svakog momenta, a za njom nova svest nastaje i nestaje sledećeg momenta; taj proces događa se milionima puta u toku svake sekunde.

Zahvaljujući javljanju energije uma koja se preporuča započinju život i rast novog embriona, tog novog organizma sačinjenog od uma i tela; bez tog javljanja nikakvog života i rasta ne može biti.

Neposredno se nadovezujući na energiju uma koja se preporuča javlja se sled trenutnih podsvesnih stanja uma koji, uzeti kao sled, čine životni tok.

Taj životni tok obezbeđuje razvoj embriona. Treba uočiti kako stari spisi opisuju rane stupnjeve embriona, prvo, kao kapljicu ulja na koju je prilepljen vuneni končić; zatim kao ovalnu masu; potom kao komad mesa, a još kasnije javlja se više izdanaka, onda kada udovi počinju da se pojavljuju.

Telesni život zametka, potom, nastao je na osnovu sile reakcije prethodnog bića i potom bio održavan energijom uma koja nastaje zajedno sa njim. Međutim, za održavanje telesnog života neophodna je i odgovarajuća temperatura, pošto toplota igra važnu ulogu u razvoju materijalnih stvari, kao i hrana koju obezbeđuje majka. Tokom života embriona razvijaju se, pod uticajem životnog toka, različiti fizički organi čula i um kao centralni organ; na određenom stupnju razvoja embriona nervni sistem dostiže stupanj na kojem se iz životnog toga može javiti svest.

Konačno se završava život embriona i novo biće se rađa u spoljašnji svet. Sa budističke tačke gledišta, rođenje počinje u trenutku kada je oplodeno jaje vitalizovano tokom sila reakcije, a rađanje u spoljašnji svet je kulminacija tog procesa rađanja.

To novo biće je direktni nastavak onoga starog bića koje je umrlo i nasleđuje sve moralne potencijale staroga. Zato je rečeno:

Veza između jednog života i narednog jeste želja, ali ne bilo koja: samo ona egocentrična, sebična želja koja je ukorenjena u žeđi za životom po svaku cenu. Ta volja za životom je toliko moćna da umiruću individuu vuče natrag u život uvek iznova.

Ovde treba razumeti da ne postoji veća suštinska razlika između starog i novog bića nego što je razlika između istog bića u jednom i u narednom trenutku njegovog života. Svako biće sada razlikuje se od istog tog bića pre godinu dana, pre nedelju dana, pre jedne sekunde; jedina identičnost vezana je za kontinuitet. Na isti način, novo biće i jeste i nije identično sa starim. A identičnost je u neprekinutom sledu koji ih povezuje.

I dok novo biće nasleđuje moralne potencijale bića koje je umrlo, svoje fizičke karakteristike nasleđuje od svojih roditelja. Fizičke karakteristike roditelja utiču na osobine deteta, ali moralni potencijali roditelja ne utiču nasleđivanjem na moralne potencijale deteta, već je to moguće tek kasnije putem podučavanja ili ličnog primera.

* * *

Šta bi bile praktične implikacije učenja o preporađanju? Ukoliko to učenje smatrate razumnim i prihvatljivim i ako ga uzmete kao suštinski deo svoje radne filozofije, na koji način će ono uticati na vaše osnovne stavove?

Prvo, učenje o preporađanju, pogotovo kad se poveže sa budističkim učenjem o zakonu uzroka i posledice na moralnom planu, verovatno će vam obezbediti psihološki stabilna moralna uverenja zasnovana na unutrašnjem motivu, a ne na spoljašnjim manifestacijama. Moral u konvencionalnom značenju jeste stvar saglašavanja sa merilima šta je ispravno a šta pogrešno, ali se ta merila razlikuju od jedne do druge ljudske zajednice. Ponašanje koje se smatra ispravnim u jednoj zajednici u nekoj drugoj se

ocenjuje kao pogrešno, tako ispada da su dobro i loše u krajnjoj liniji reči lišene ikakvog značenja.

Međutim, tamo gde je moral zasnovan na motivu pre nego na ponašanju, spoljašnja i konvencionalna merila prelaze u drugi plan. Ako je motiv nekog postupka ukorenjen u velikodušnosti, blagonaklonosti ili uvidu u nepostojanje trajnog sopstva, tada je on ispravan ili dobar u fundamentalnom smislu. Ako postupak izvire iz trostrukog plamena pohlepe, mržnje ili obmanutosti o postojanju sopstva, tada je on suštinski pogrešan ili rđav, bilo da se uklapa u konvencionalna merila ili ne. Učenje o preporađanju i uzročnosti na planu morala obično potkopava tu vrstu moralnosti.

Drugo, učenje o preporađanju vam obično pruža filozofski stav prihvatanja. Ovo ne podrazumeva nekakvo inertno mirenje sa nezadovoljavajućim elementima života; ono znači pozitivno prihvatanje problema i ograničenja u ovome životu kao posledica pogrešaka i nepromišljenosti iz prošlih života. Uz takav stav, prihvatate svoje probleme i ograničenja kao lekcije koje treba naučiti i kao sirov materijal za svoje buduće uspehe i duhovni razvoj.

Treće, kada svoj život prepoznate kao samo jedan u nizu koji se proteže unazad u prošlost i unapred u budućnost, priklanjate se vrednostima koje imaju duži rok važenja, vrednostima sasvim drugačijim od onih koje proizlaze iz verovanja u samo jedan život što počinje rođenjem i završava se smrću; ovo važi bilo da učenje o preporađanju prihvatate u njezinom čisto budističkom obliku ili kao učenje koje se nalazi u drugim filozofijama. Kada jednom koraknete stazom samorazvoja, pitanje vrednovanja naglo dobija na značaju.

Ako se osvrnete, verovatno ćete ustanoviti da ste mnoge vrednosti, delimično ili u celini, usvojili pod nekim spoljašnjim uticajem; reč je o vašim roditeljima, na primer, ili nastavnicima, knjigama koje ste čitali u najranijem dobu. Uz to se mogu dodati zabave u kojima ste uživali nekada ili sada, mišljenja vaših prijatelja i neprekidno bombardovanje reklamama. Otuda je veoma mali deo vašeg razmišljanja zaista samo vaš.

Kao posledica svega ovoga okovani ste najrazličitijim lažnim vrednovanjima, koja i nisu vaša jer do njih niste stigli nezavisnim razmišljanjem. Možda su to i dobra vrednovanja, a možda i nisu, ali su vam nametnuta spolja, a nisu se razvila u vama sopstvenim mišljenjem. Infantilni um do svojih uverenja stiže podražavanjem drugih ili pod uticajem nekog autoriteta (često lažnog autoriteta) i samo najzreliji um vrednuje stvar kroz proces nezavisnog mišljenja.

Na isti način, dok infantilni um formuliše svoju lestvicu vrednosti posle kratkog razmatranja, zreo um posmatra stvari u širem kontekstu i prodire do njihove krajnje vrednosti.

Proces ponovnog vrednovanja je spor, jer većina ideala sveta oko nas ide nasuprot istinskih vrednosti za kojima tragamo. Uvidećete da mišljenja ljudi oko vas, vaše obaveze da se starate o onima koji zavise od vas, potreba da se konfrontirate sa merilima drugih ljudi, sve to predstavlja prepreku tom unutrašnjem procesu korigovanja sistema vrednosti.

Često ste iz ekonomske nužnosti ili zbog pritiska okoline prisiljeni da se bavite beznačajnim stvarima i tu činjenicu morate prihvatiti. Često, takođe, činite nešto samo zbog toga da se oslobodite dosade. Sve te aktivnosti, dakle, iako beskorisne mereno

krajnjim standardima, imaju neki cilj i rezultat. Međutim, kako njihov obim raste, one sve više ometaju vaše napredovanje jednostavno zbog količine utrošenog vremena i energije.

Jedna od karakteristika egzistencije koju ističe Budino učenje jeste prolaznost. Ne treba mnogo dokazivanja da se uvidi kako sve stvari nastaju, traju duže ili kraće vreme, i na kraju nestaju. No, da li vi zaista prihvatate tu činjenicu prolaznosti? Da li ona utiče na način na koji vrednujete stvari? Ili se na nju uopšte ne obazirete? Možda je prihvatate do izvesne tačke, njeno potpuno razumevanje izaziva ogroman emocionalni šok.

U meri u kojoj prihvatate činjenicu prolaznosti utoliko napuštate neke od svojih vrednosti jednostavno zato što shvatate njihovu izlišnost. Davno je rečeno:

Vodu ne možemo zadržati hvatajući je, jer što više stežemo pesnicu više nam curi između prstiju. Na isti način vetar duva kroz sobu, ali ako pokušamo da ga uhvatimo zatvarajući prozore i vrata on nestaje. Sve je prolazno i pokušavati da ga zadržimo i posedujemo najsigurniji je način da od toga načinimo priliku za tugu.

(Alan Watts, *The Spirit of Zen*)

Isto tako, najbolji način da nešto držimo u umu jeste da ga držimo labavo. I lagano učite da stvari ne hvatate tako čvrsto; sve dok pokušavate nešto da ščepate, sve dotle nastavljate da ga gubite. Jednim pristupom životu povećavate svoje nezadovoljstvo njime, nastojeći da produžite svoja zadovoljstva, dok idući drugim putem sebi omogućujete da iz svakoga iskustva izvučete za sebe maksimalni dobitak, bilo da je ono prijatno ili neprijatno.

Kakvo god da vam iskustvo život donese, gorko ili slatko, ono poseduje neku vrednost ukoliko ga iskoristite na znalački način, a to ste u stanju jedino ukoliko ga prihvatite kad naiđe i to sa svom njegovom nesavršenošću.

Što su povoljnije vaše spoljašnje okolnosti, to sve više zaboravljate na napor koji treba da učinite ka konačnom oslobođenju. Što ste više ušuškali zidove zatvora svoga života, to ćete manje osetiti njegove potrebe i preokrete. No, da li ta raskošna izolacija ima ikakvu vrednost prema krajnjim merilima? Obložena ćelija je još uvek ćelija i bilo kakva izolacija ne može vam obezbediti slobodu. I ne samo to, već ta izolacija se vremenom troši i postavlja se pitanje: šta zahteva manje truda -- stalno iznova oblagati tu ćeliju ili pobeći iz nje u slobodu? Neko je rekao:

Mudrac do slobode stiže hiljaditim delom patnje koju budala podnosi jureći za bogatstvom.

Sve do čega dođete po cenu tuđeg gubitka nema krajnju vrednost; dobitak je prolazan i na kraju postaje teret koji treba nositi, jer svako vrednovanje koje za merilo uzima sopstvo krije u sebi klicu patnje. *Bhagavad gita* kaže:

Čovek koji nije vezan za plod delovanja stiže spokojstvo; a onaj ko je, gonjem željom, vezan za plod delovanja upravo time biva sputan.

Ukoliko ste pod uticajem posesivnosti i cilj vam je da posedujete sve više materijalnih objekata, elemenat sopstva u takvoj motivaciji je sasvim očigledan; ali posesivnost može imati i suptilnije forme u vašoj vezanosti za decu koja se predstavlja kao ljubav. Tako preobučena ona može izazvati više patnje nego kada je okrenuta ka materijalnim stvarima.

Ista ta posesivnost je u osnovi mnogih ljubavnih problema, jer dobar deo njih nije vezan za ljubav u njenom višem značenju, već za posesivnost.

Postoji jedna taoistička izreka koja glasi otprilike ovako:

U ovome životu ljubav prema sebi je najviša, ali kada stremimo ka Cilju, ta ljubav prema sebi pripada prošlosti i biva zaboravljena.

Sada se možemo okrenuti onome što bi se moglo nazvati estetsko vrednovanje. Ovde, primenjujući prodornu sabranost, možda ćete ustanoviti da vaša privrženost suptilnijim i ne toliko prizemnim stvarima kao što su umetnost i muzika jeste zapravo podupiranje sopstvenog samopoštovanja. Nema sumnje da ta ljubav prema rafiniranim stvarima postoji, ali se ona kompromituje kada se koristi za demonstriranje vlastite superiornosti. Buda je rekao:

Lepota i bogatstvo su poput noža umočenog u med: dete ga lizne i poseče se.

Potpuno isto može biti sa religijskim vrednovanjem -- naš ego se hrani ubeđenjem da je samo naša religija ispravna. A ona, u obliku pojednostavljene vere, može biti brana mišljenju i tako sprečiti prodorno samoposmatranje, koje je ključ napredovanja. Jednom je rečeno:

Religija ti pruža nešto u šta ćeš verovati i ništa o čemu ćeš razmišljati. Filozofija ti ne daje bilo šta u šta ćeš verovati i tek nešto u o čemu ćeš razmišljati.

(John Boyle)

Čak i kada u našem vrednovanju ima mnogo altruizma, moguće je pronaći element egoizma u formi želje da nam se drugi dive ili isključivosti da je samo naš put ispravan.

U procesu ponovnog vrednovanja, sa budističkog stanovišta, morate prvo usvojiti filozofiju koja težište stavlja na fundamentalne stvari a ne na površnosti, koja krajnje ciljeve vrednuje više od neposrednih; zatim morate prepoznati i proceniti svoje dominantne vrednosti; na kraju, morate tačku svoga interesovanja postepeno pomerati sa sebe ka životu kao celini.

* * *

Praktičan rad -- deo 1

PROCENA SISTEMA VREDNOSTI

Za ovaj period predviđene su dve osnovne vežbe, od kojih je jedna uglavnom usmerena ka unutra, a druga ka okolini. Prva od tih vežbi zasnovana je na samopropitivanju, sa ciljem da vam pomogne u utvrđivanju vaših osnovnih vrednosti u životu. Kod nekih upitnika cilj je da se odmah dođe do konačnog odgovora, tako što se uporedi odnos broja potvrdnih i odrečnih odgovora ili se konačna procena zasniva na nekom drugom sistemu. Naš upitnik, međutim, nije od te vrste; njegova vrednost leži više u pitanjima nego u odgovorima, jer su pitanja zamišljena pre svega da iniciraju tok razmišljanja i tako dovedu do većeg stupnja samorazumevanja.

Uzimajte samo po jedno pitanje i prepisite ga na komad hartije, kako bi vam bilo pri ruci. Razmišljajte o njemu s vremena na vreme, a ako se pri tome jave i neka druga srodna pitanja zabeležite ih i porazmislite i o njima. Evo tih pitanja:

Je li moj dominantni sistem vrednosti zasnovan na mom osećanju sopstvene važnosti ili na mom osećanju inferiornosti? Volim li da me drugi vide u društvu značajnih ljudi zbog prestiža koji mi to naizgled obezbeđuje? Volim li da se nađem u situacijama koje mi pružaju osećaj važnosti? Volim li da posedujem materijalne stvari koje obezbeđuju osećaj nadmoći? Jesam li sklon da pokazujem svoje znanje kako bih impresionirao ljude?

Da li je moj sistem vrednosti pretežno estetske prirode? Cenim li umetničke predmete zato što se tako saglašavam sa vrednostima do kojih drže i drugi u mom društvenom okruženju? Osećam li se superiornim zbog svog visokog vrednovanja estetskih kvaliteta?

Je li moj sistem vrednosti pretežno moralne prirode? Osećam li se značajnijim zbog svojih moralnih uverenja? Jesam li usvojio ovaj moral samo zato što je to moral moje sredine? Ili sam ga formulisao u skladu sa mojim sistemom vrednosti?

Je li moj sistem vrednosti izrazito altruističke prirode? Dakle, da li su moji osnovni motivi usmereni ka pomaganju drugima? Volim li da pomažem drugima imajući na umu da će mi zbog toga zahvaljivati? Volim li da moji napori u pomaganju drugima budu priznati i poštovani?

Da li je moj sistem vrednosti uglavnom baziran na sebičnosti? Nastojim li da steknem materijalne dobitke i koristi na račun drugih? Jesam li sklon da ignorišem osećanja i potrebe drugih?

Jesu li moje vrednosti proizašle iz sebičnosti? Osećam li preteran ponos prema onome što posedujem? Odnosim li se suviše posesivno prema članovima svoje porodice, prema prijateljima? Volim li da se ljudi dive onome što je moje? Volim li da posedujem stvari zbog prestiža koje one donose?

Je li osnova moga sistema vrednosti u čulnim zadovoljstvima ili u traganju za zadovoljavanjem čula? Stavljam li neposredno zadovoljstvo ispred ličnog razvoja? Dopuštam li svom zadovoljavanju čula da se sukobljava sa interesima drugih?

Je li osnova moga sistema vrednosti određena mojim razmišljanjem ili su na njeno formiranje presudno uticali drugi? Jesu li moje osnovne vrednosti formirane tokom detinjstva, pukim podražavanjem odraslih? U kojoj meri su na moje glavne vrednosti uticale skrivene poruke reklama?

Držim li pretežno do intelektualnih vrednosti? Da li je usvajanje znanja -- korisnog ili ne -- važna stvar u mome životu? Volim li da se raspravljam samo radi zadovoljstva koje pruža pobeda u raspravi?

Jesam li formirao svoje dominantne vrednosti na duže staze? Ili su one neopravdano pod uticajem neposrednih okolnosti? Da li učenje o preporadanju i moralnoj uzročnosti utiče na moje vrednovanje svakodnevice? Pomaže li mi da prihvatim svoje sadašnje poteškoće i prepreke bez ogorčenja?

Praktičan rad -- deo 2

POSMATRANJE OKO SEBE

Sabranost pažnje ima više aspekata: mnogo je smerova u kojima možete negovati povećanu svesnost. Sa budističkog stanovišta, glavna vrednost sabranosti leži u

usmeravanju pažnje ka unutra i negovanju prodorne svesnosti o fenomenima koji čine vašu "struju egzistencije", vaše sopstvo.

Međutim, sa stanovišta veće efikasnosti u svakodnevnom životu, područje povećane sabranosti potrebno je približiti spoljašnjim stvarima. Ovo se više odnosi na introvertne nego na ekstrovertne osobe. Ako ste po prirodi ekstrovertni, imaćete jednu nasleđenu tendenciju da zapažate stvari i događaje u spoljašnjem svetu i da ih trajno memorišete.

Polazeći od toga možda ćete zaključiti da vam nije potrebna sabranost usmerena ka unutra. Ali praktikovanje spoljašnjeg posmatranja, iako primarno takvo da je pažnja usmerena ka stvarima oko vas, tu se ne zaustavlja; ono treba da je takođe povezano sa samoposmatranjem. Drugim rečima, možete svoj dar posmatranja koristiti i da uočite svoje emocionalne reakcije na stvari i događaje oko sebe, kao što posmatrate same te stvari i događaje. Takvo posmatranje okoline postaje sredstvo poboljšavanje opšte sabranosti i mentalne efikasnosti, kao i kontrolisanja unutrašnjih reakcija na spoljašnje okolnosti.

Ako ste, sa druge strane, skloni da budete pomalo introvertni, može vam se učiniti da negovanje pažnje ka spoljašnjim stvarima pomaže da vam se popravi opšta sabranost. Sasvim je moguće da povećana pažljivost prema vašoj okolini rezultira i povećanom svešću i kontrolom nad vašim emocionalnim sklonostima.

Zato, da biste pravilno izvodili ovu vežbu, usmeravate svoj um ka posmatranju različitih objekata u neposrednom okruženju sa povećanom pažnjom i ujedno vodite više računa o svojim emocionalnim reakcijama na stvari koje utiču na vas. Neke stvari u vašem okruženju stimulisace želju u vama; na primer, ako šetate nekim trgovačkim centrom možda ćete ugledati u prodavnici nešto što biste želeli da posedujete. Prirodno je da ćete registrovati njegove fizičke kvalitete, kao što su: boja i oblik, kao i njegovu cenu. Ali iskoristite tu situaciju da posmatrate i druge stvari u izlogu, stvari za koje niste zainteresovani i koje ne želite da posedujete.

U istoj situaciji -- vraćajući se na stvar koju biste želeli za sebe -- možete pokušati da odredite jednostavno razlog zašto je želite. I pošto tokom ovog perioda pokušavate da procenite bazične vrednosti do kojih držite, taj razlog probajte da povežete sa svojim sistemom vrednosti. Moguće je, naravno, da tu stvar želite jedino zbog njezine upotrebne vrednosti, ukoliko se radi recimo o biciklu. Ali ako je to možda neka luksuzna stvar, kao što je uljana slika ili nakit, moguće je da vas privlači jedino zbog svoje estetske vrednosti ili prestiža koji obezbeđuje; i tada se morate zapitati da li je vaša želja zasnovana na lažnim ili istinskim vrednostima.

Uzmimo jedan drugi primer. U vašim svakodnevnim kontaktima srećete nekog ko vas nervira i tako u vama podstiče ogorčenje i druge oblike averzije. Potrudite se da tu osobu pobliže razmotrite, kako biste pronašli i neke pozitivne karakteristike koje do tada niste uočili; u isto vreme pokušajte da posmatrate, što je objektivnije moguće, sopstvene reakcije na njega.

Isto tako, kada sledeći put u sebi osetite instinkt samopotvrđivanja, pokušajte da bolje osmotrite spoljašnje okolnosti koje su ga izazvale. Možda vas je neko omalovažavao, ignorisao ili vam se suprotstavio, namerno ili ne, i usmeravajući pažnju ka spolja bićete u stanju da čitavu tu situaciju procenite na jedan objektivniji način.

Istovremeno, sve to će vam pomoći da uvidite ukoliko na nju reagujete na neprimeren, infantilna način sopstvenog ega.

Tri osnovna mentalna faktora koji ometaju napredak, prema budističkoj psihologiji, jesu sebična želja, odbojnost i obmana o postojanju sopstva, i da bismo se njima pozabavili prvi korak jeste postati ih svestan.

Sušтина vežbanja za ovaj mesec jeste čisto posmatranje; ono ne treba da bude bilo kakva samoanaliza ili vežbanje pamćenja. Postoje sistemi koji koriste najrazličitije trikove mentalnih asocijacija, rimovanja i aliteracije reči, pravljenja nemogućih mentalnih slika kao pomoći u vežbanju pamćenja; ali svi ti trikovi, -- makoliko korisni -- nemaju ulogu u ovoj vežbi. Vi ste, za sada, zainteresovani za čisto posmatranje kao cilj sam po sebi.

Nedeljno proveravanje vaše prakse prema tabeli koja je ovde data pomoći će vam da pratite svoje napredovanje. Popunjavajte tabelu tako što ćete koristiti dugu liniju ako osećate da vam je vežba dobro išla toga dana i kratku liniju ukoliko vaše posmatranje nije bilo naročito jako.

Posmatranje stvari oko sebe

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Negovanje nevezivanja

Polazna tačka budizma je nešto što je svakome blisko: to je jednostavna činjenica patnje u životu. Krajnji cilj budizma je isti kao i krajnji cilj svakog napora: oslobađanje od patnje, neugodnosti.

Analizirajući uzroke nastanka patnje, budističko učenje koristi formulu nazvanu *lanac uslovljenog nastanka*, koji je nalik lancu sa dvanaest karika; da bismo razumeli značenje tih dvanaest karika neophodno je da razumemo dobar deo budističkog učenja.

Potrebno je pre svega objasniti termin "uslovljeni nastanak". Svaki fenomen, sve što nastaje, ima za sobom mnoštvo uzroka, jer ništa ne nastaje samo zbog jednog uzroka. Slično tome, svaki taj fenomen doprinosi nastanku mnogih drugih posledica. Ništa ne nastaje samo zbog jednog uzroka; ništa nema samo jednu posledicu; akcija i reakcija su neraskidivo isprepletane. Otuda budističko učenje retko govori o uzroku neke stvari, već o uslovima od kojih zavisi nastanak te stvari.

Zato, iako je ispravno govoriti o semenki kao o uzroku nastanka nekog drveta, postoje i drugi uslovi od kojih zavisi rast tog drveta. On zavisi od tla i kiše, od sunčeve toplote. Nijedno od toga nije jedini uzrok koji stoji iza drveta; svaki je, međutim uslov koji doprinosi i ako bi samo jedan od njih nedostajao tada bi izostao i nastanak drveta.

Lanac uslovljenog nastanka patnje, otuda, obuhvata različite uslove ili doprinose od kojih patnja zavisi.

* * *

U ovom relativnom univerzumu ne postoji potpuna sloboda od patnje. Istina, postoji određena količina sreće pomešana sa neprijatnošću, ali nema mogućnosti neprekidne ili apsolutne sreće u okviru čitavog ovog ciklusa rađanja i umiranja koji znamo kao taj naš relativni univerzum. Sve što nam nagoveštava sreću podložno je neumitnom uticaju starenja i konačne propasti, a uz to ide i patnja.

Ipak, ovo je jedina egzistencija koju mi obični ljudi znamo, jer smo potpuno uronjeni u nju. Pošto je to tako, ne možemo da uočimo ili zamislimo bilo kakvu drugu vrstu egzistencije izvan ove tekuće.

Međutim, Budino učenje ističe da, iza i izvan ovog kruga rađanja i umiranja, postoji egzistencija oslobođena starenja, smrti i patnje. Tu egzistenciju-iza-egzistencije možemo anzvati Neuslovljenim. Pošto smo sledili Budin put do jedne, dovoljno daleke tačke, direktno iskustvo tog Neuslovljenog postaje moguće, no sve dok ne stignemo do te tačke mi o njemu ne znamo ništa. To neznanje jeste osnovno neznanje što leži u osnovi svake patnje; a kada to neznanje nestane, sa njim takođe nestaje i patnja.

Usled nesposobnosti da uvidimo mogućnost bilo kakve egzistencije mimo ovog relativnog sveta, to osnovno neznanje navodi nas da tragamo za srećom u svetu prolaznosti. Navodi nas na pokušaje da dostignemo zadovoljenje u jednoj egzistenciji

koja nas po svojoj suštini ne može zadovoljiti i koja nam u najboljem slučaju nudi mešavinu sreće i patnje.

Uronjeni u to osnovno neznanje, mi otuda nužno moramo razmišljati, govoriti i delovati u granicama sopstva; ta iluzija koju živimo ne dopušta nam da činimo bilo šta drugo. Tako, u svakom postupku ili misli prisutno je to osnovno neznanje i to u obliku želje, odbojnosti ili obmanutosti.



I kada ovo učenje pokušate da dovedete u vezu sa sopstvenim životom ustanovićete da jedan od najvažnijih aspekata Budinog učenja jeste stav da vaši voljni postupci donose rezultate u obliku uživanja i neprijatnosti, u skladu sa prirodom tih postupaka. Voljna akcija stvara unutar vaše mentalne strukture jednu silu reakcije i takve sile reakcije prazne svoju energiju onda kada se steknu povoljni uslovi za takvo pražnjenje.

S vremena na vreme u vama akumulirane sile reakcije prazne se u obliku vaših iskustava, užitaka i vaše patnje; i u isto vreme vi i dalje stvarate druge sile reakcije neprekidnom svojom voljnom aktivnošću. Ti voljni postupci su obično poželjni onda kada su motivisani velikodušnošću, blagonaklonošću ili uvidom; a moralno su nepoželjni kada su motivisani pohlepom, zlovoljom i obmanutošću.

Pošto ih stalno proizvodite, te sile reakcije neće se isprazniti do kraja vašeg života, tako da će i u trenutku smrti preostati izvesna količina neispražnjenih sila reakcije, i onih povoljnih i onih nepovoljnih. Taj ostatak, odmah posle vaše smrti, podstiče nastanak novog bića.

One sile reakcije koje su stvorene povoljnim voljnim aktivnostima u vašem prošlom životu predstavljaju potencijal za prijatne doživljaje i za buduća dobra dela u vašem sadašnjem životu; s druge strane, sile reakcije stvorene nepovoljnim voljnim aktivnostima tokom proteklih života jesu potencijal za neprijatna iskustva i za dalja loša dela u sadašnjem životu.

Zato sile reakcije u celini možemo označiti kao potencijal za preporađanje, jer su one potencijal za nastanak novog života, za nova iskustva i nove voljne aktivnosti. Nepoželjni deo tog potencijala u vezi je sa osnovnim neznanjem, jer to neznanje dejstvuje tokom celog trajanja moralno loše aktivnosti. I poželjan deo potencijala zavisi od osnovnog neznanja, jer sve moralno ispravne voljne aktivnosti podstaknute su u prvom redu sopstvenim interesom.

Dakle, oba dela na isti način zavise od osnovnog neznanja; i sada smo u poziciji da definišemo prve dve karike u lancu uslovljenog nastanka patnje. Tako:

uslovljeni OSNOVNIM NEZNANJEM (karika 1)

nastaju POTENCIJALI ZA PREPORAĐANJE (karika 2)

Sada se možemo vratiti pitanju preporađanja. U trenutku smrti svest se gasi i telo počinje da se dezintegriše, ali preostale sile reakcije preživljavaju.

Ukoliko električna sijalica pregori, smesta prestaje i svetlost; ali električna centrala je netaknuta i svetlo će ponovo zasijati čim novu sijalicu postavimo na mesto stare. Na isti

način, kada istekne vek telu, prestaje i svest; ali ostaci neutrošenih sila reakcije su netaknuti, spremni da podstaknu javljanje nove svesti unutar nove kombinacije um-telo.

Neposredno posle smrti bića, tok neutrošenih sila reakcije -- koji je u stvari više proces neko nekakav stabilan entitet -- izaziva nastanak novog bića. Prema Budinom učenju, neposredno posle trenutka začeca započinje i novi životni proces u tom novom biću, a njegov prvi trenutak jeste iskra preporođene energije uma, da bi se potom taj proces nastavio u obliku životnog toka. Životni tok, čija je jedna od funkcija da da život tom novome telu, jeste forma uma koju možemo izjednačiti sa zapadnjačkim konceptom nesvesnog ili možda podsvesnog. On svakako ne spada u svesni deo uma onako kako tu reč obično razumemo, jer svest ne može nastati u odsustvu nervnog sistema i odgovarajućih organa čula. Možda najbolji naziv za tu iskru kojom započinje novi život jeste novi životni tok ili preporođena energija uma.

Sa ove tačke razvija se embrion i potom uobličava njegov nervni sistem, sa njegovim organima čula i strukturom za centralnu koordinaciju, koji zajedno predstavljaju osnovu za mnoge vrste svesti. Sada možemo ukazati na vezu između druge i treće karike u našoj formuli:

uslovljena POTENCIJALIMA ZA PREPORAĐANJE (karika 2)
nastaje PREPOROĐAJUĆA ENERGIJA UMA (karika 3).

Um nije prosti nusprodukt nervne aktivnosti unutar nervnog sistema, on je i sila, oblik energije koji nervni sistem koristi kao sredstvo svoga delovanja. On je suštinski važan za život tela, jer u obliku životnog toka deluje kao neka vrsta hrane za telo i stimulansa za njegov rast. Bez preporođajuće energije uma telo ne bi moglo da funkcioniše i pre svega kombinacija um-telo ne bi mogla nastati, pošto je preporođajuća energija uma inicijalni trenutak životnog toka.

Ovo nas dovodi do odnosa između treće i četvrte karike u lancu uslovljenog nastanka patnje:

uslovljena PREPOROĐAJUĆOM ENERGIJOM UMA (karika 3)
nastaje KOMBINACIJA UM-TELO (karika 4)

Unutar kombinacije um-telo postoje različiti načini upoznavanja spoljašnjeg sveta objekata čula i unutrašnjeg sveta objekata uma. Tako se kod novog zametka razvijaju oči, kao inicijalni mehanizam čula vida, uši kao čulo sluha, nos za mirise i kvržice na jeziku za ukuse. U tkivu kože i drugde u telu se razvijaju specifični senzori kao početni mehanizam za prepoznavanje telesnih senzacija, kao što su dodir, temperatura i druge. Sve ove različite senzacije svrstavaju se u grupu koje registruje peto čulo, sâmo telo.

Šest čulni organ u budizmu je um, pošto je on (poput telesnih čula) sredstvo kognicije.

Ovih šest čula zavise od tela, jer čulni organi i um jesu delovi tela. Slično tome, ovih šest čula zavise od energije uma, jer sve dok kroz ovih šest čulnih organa ne krene i mentalna energija, oni ne mogu funkcionisati kao sredstva kognicije.

Tako stižemo do onoga dela formule koji glasi:
uslovljeni KOMBINACIJOM UM-TELO (karika 4)
nastaju ŠEST ČULA (karika 5).

Funkcija pet fizičkih čula jeste da obezbede informacije o okolini i o stanju unutar samoga uma. Funkcija uma, šestog čula, jeste da koordinira te informacije, da ih registruje u formi ideja i odluči o vrsti reakcije.

Da bi jedan fizički organ funkcionisao potreban mu je objekat čula ili stimulus. Na primer, da bi oko videlo potrebno mu je jedno osvetljeno vidno polje, unutar kojeg različita područja, vrste i stupnjevi osvetljenja čine vidljive objekte ili stimuluse. A da bi svest o viđenom nastala potreban je vidljivi objekat. Svest ne može nastati bez nekog objekta ili stimulusa.

Međutim, ukoliko se pojavi neki stimulus, a um je već zaokupljen, taj novi stimulus možda neće biti dovoljno jak da načini utisak. Da bi takav stimulus ostavio utisak na um, um mora, da tako kažemo, da se "protegne za njim".

Na primer, ako tragate za zelenim dugmetom koje je palo u duboku travu, vaše čulo vida mora biti aktivno i vaše čulo uma mora takođe tragati za tim zelenim dugmetom; jer bez tog "protezanja" uma malo je verovatno da ćete pronaći zeleno dugme u zelenoj travi.

Na isti način, možda pokušavate da se priselite nečijeg imena. Ime je samo jedna ideja, objekat uma; i da bi se obnovio kontakt sa tim objektom uma potreban je pozitivan, "protežući" mentalni stav, više nego puko, receptivno stanje uma. Faktor uma koji vam omogućuje da naćinite kontakt sa objektom čula ili sa objektom uma naziva se ćulni kontakt. Dakle, ćulni kontakt zavisi od šest ćula, kao što je to izrećeno u formuli:

uslovljen sa ŠEST ĆULA (karika 5)
nastaje ĆULNI KONTAKT (karika 6).

Dalje, u zavisnosti od toga kojim objektima ćula ili objektima uma dopustite da postanu središte vašeg ćulnog kontakta, to će podstaći u nekim slućajevima zadovoljstvo i u drugim nezadovoljstvo. U tom smislu, i zadovoljstvo i nezadovoljstvo su obuhvaćeni terminom osećanje; tako možemo reći da od vašeg ćulnog kontakta zavise i vaša prijatna i vaša neprijatna osećanja.

Te dve karike, šesta i sedma, povezane su na sledeći naćin:
uslovljeni ĆULNIM KONTAKTOM (karika 6)
nastaje ZADOVOLJSTVO – BOLNO OSEĆANJE (karika 7).

Sledeća karika, želja, jedna je od najznaćajnijih u lancu uslovljenog nastanka patnje. Nije teško uoćiti njezinu vezu sa osećanjem, pošto ako imamo prijatan osećaj prema nekoj stvari, mi je volimo i to svidanje može voditi do želje za njom; slićno ovome, ako se u nama javi neprijatno osećanje u odnosu na neku stvar, mi je tada ne volimo i ta odbojnost može voditi do želje da budemo odvojeni od nje.

Oćigledno je, ako nemamo nikakvo osećanje prema nekoj stvari – ako nam se niti svića niti ne svića – ne može biti ni želje za njom. Karike sedam i osam su otuda u vezi na sledeći naćin:

uslovljena ZADOVOLJSTVOM – BOLNIM OSEĆANJEM (karika 7)
nastaje ŽELJA (karika 8).

Na ovom stupnju osećanja – svidanja i nesvidanja – moguće je postići izvestan stepen kontrole nad ovim mentalnim procesom. Ako smo u stanju da zaista prepoznamo

svako osećanje i odbijemo da ga sledimo kako ne bi steklo čvrsto uporište, tada smo u stanju da sprečimo nastanak želje. Ako ne možemo to da učinimo, želja će nastati i, zbog te želje za čulnim doživljajima i užicima, postaje praktično nemoguće naći sreću izvan njih. Tako se nastavlja neprekidno traganje za uživanjima. To je jedna vrsta okova, stanje vezanosti za objekte čula i objekte uma; i ono očigledno zavisi od želje za tim objektima.

Tako vezu između karika osam i devet u lancu uslovljenog nastanka patnje možemo formulisati na sledeći način:

uslovljena ŽELJOM (karika 8)
nastaje VEZANOST (karika 9).

Stanje vezanosti za situaciju koja omogućuje nastanak užitka u suštini je isto što i vezanost za sopstvo; jer sve dok verujemao u postojanje sopstva, ega, takvo zadovoljstvo može postojati. Ta ličnost, sopstvo, prema Budinom učenju, jeste iluzija. Ono ne postoji kao nekakav entitet, već samo kao proces i taj proces naziva se životnim tokom.

Osnovni faktor koji proizvodi životni tok jeste voljna aktivnost, voljni postupci usmereni ka zadovoljavanju želje.

Dakle, kao što smo to videli kad smo diskutovali o preporađanju, voljni postupci dovode do stvaranja sila reakcije i te sile reakcije se neprekidno prazne u vidu iskustava. U isto vreme, one se i neprekidno obnavljaju kasnijom voljnom aktivnošću.

Ovo neprekidno proizvođenje, pražnjenje i obnavljanje sila reakcije čini životni tok. Njega pokreće stanje vezanosti za objekte čula, stanje vezanosti za objekte želje; otuda je vezanost ta koja je obezbeđuje uslove neophodne da se održava životni tok. U skladu sa ovim, vezu između karika 9 i 10 možemo videti ovako:

uslovljen VEZANOŠĆU (karika 9)
nastaje ŽIVOTNI TOK (karika 10).

Životni tok se menja iz trenutka u trenutak. Menja se, s jedne strane, pražnjenjem akumuliranih sila reakcije, i sa druge, akumuliranjem novih sila reakcije. U trenutku smrti, kao što smo videli, obično postoji jedan ostatak neutrošenih sila reakcije. I dok se telo dezintegriše, četiri mentalna sastojka bića – osećaj, opažaj, potencijali za preporađanje i energija uma – vraćaju se na stupanj neke vrste neizdiferenciranog životnog toka. U tom obliku, kao tok energije, biće preživljava smrt tela i život novog bića počinje.

Ako pretpostavimo da se novo biće rađa u fizičkom telu, individualni životni tok je privučen tek začetim embrionom; on vitalizuje taj embrion i počinje novi proces rasta embriona. U tom procesu biće stiće novo telo, sa novim nervnim sistemom i novim skupom čula, preko kojeg se svest manifestuje na uobičajen način.

To je proces preporađanja. To je produžetak životnog procesa staroga bića, ponovno otelovljenje onog ostatka neutrošenih sila reakcije. On dovodi do postanka novoga bića, ali to novo biće je neprekinuti nastavak životnog toka staroga bića, životnog toka koji obezbeđuje nužni uslov da se preporađanje uopšte dogodi. Otuda možemo reći:

uslovljeno ŽIVOTNIM TOKOM (karika 10)
nastaje PREPORAĐANJE (karika 11).

Sve dok biće nije kročilo u postojanje, ne može biti ni starenja ni smrti. Rođenje i preporađanje nisu uzrok smrti u uobičajenom značenju uzročnosti; ali sve dok se preporađanje ne dogodi ne postoji bilo šta što bi propadalo ili umrlo. Tako preporađanje obezbeđuje neophodne uslove za starenje i smrt; a sa njima neumitno dolazi i patnja.

To je značenje sledeće formule:

uslovljeno PREPORAĐANJEM (karika 11)

nastaju STARENJE, SMRT I PATNJA (karika 12).

Ovo nas dovodi do tačke sa koje smo krenuli; živimo u svetu u kojem sve stvari imaju svoj kraj, u univerzumu kojim potpuno vlada vreme. Neke stvari nastanu, rastu, propadaju i nestanu u jednom jedinom trenutku; drugima za to isto trebaju eoni; ali činjenica prolaznosti primenjiva je i za jedne i za druge.

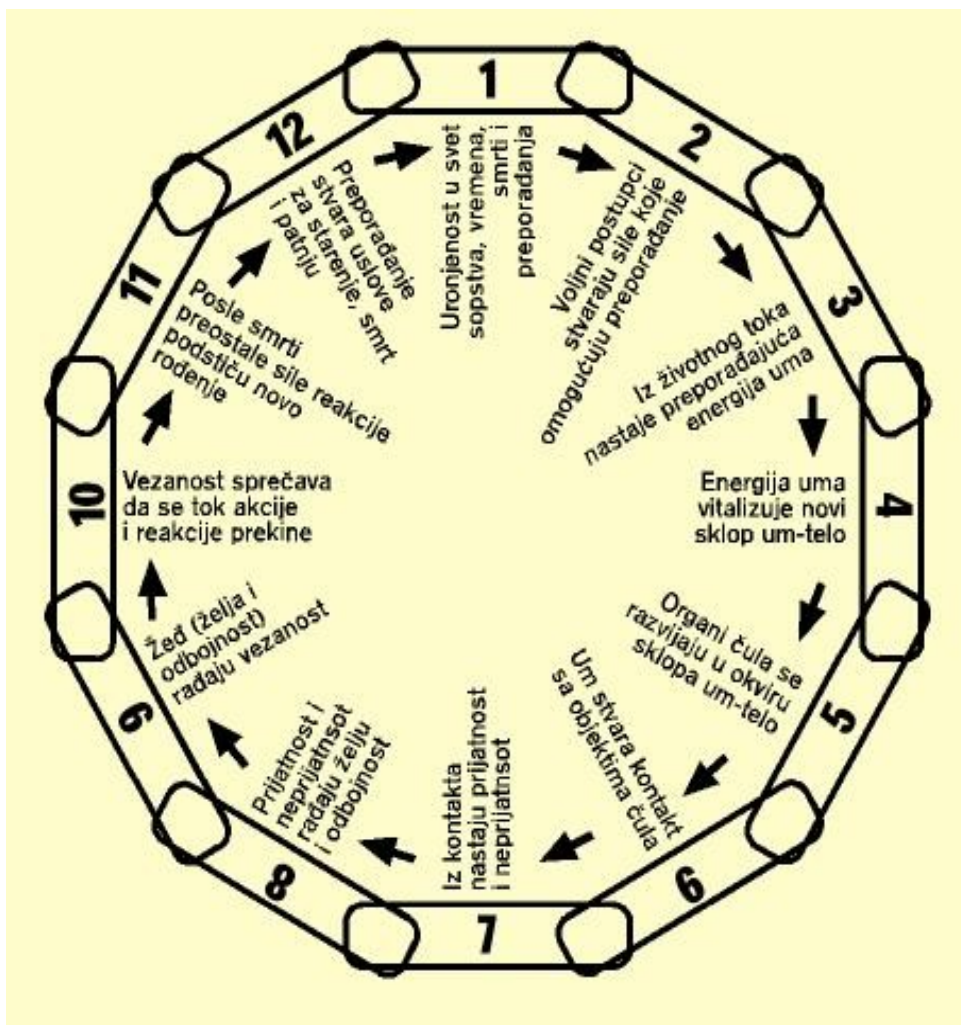
Dalje, dramatičan trenutak koji zovemo smrt naizgled je veoma različit od drugih promena koje se dogode tokom vašeg života. Međutim, kada ih analizirate, procesi smrti i preporađanja se odvijaju bez prestanka. Kada iz ranog detinjstva pređete u pubertet, ona beba koja ste bili umrla je (postupno, naravno, i ne ostavljajući za sobom istrošeno telo). Kada postanete odrastao, onaj adolescent je umro, i tako dalje. Ali taj proces se ne odvija svakih nekoliko godina; on se događa svakog trenutka, jer svaki trenutak ste stariji nego što se bili u onom prethodnom.

Tako nas dvanaesta i poslednja karika u lancu vodi natrag na polaznu tačku; uronjeni u ovu egzistenciju preporađanja, rasta, starenja, smrti i patnje mi smo obično nesposobni da saznamo bilo šta izvan nje. I sada to možemo iskazati u stilu formule o uslovljenom nastanku patnje na sledeći način:

uslovljeno STARENJEM, SMRĆU I PATNJOM (karika 12)

nastaje OSNOVNO NEZNANJE (karika 1).

Malo niže ovaj lanac uslovljenog nastanka predstavljen je u obliku kružnog dijagrama. Na njemu možete videti kako svaka karika u lancu vodi do sledeće i sve dok ne prekinemo taj lanac na jednoj od njegovih karika ne možemo se osloboditi patnje:



Osnovni cilj Budinog puta jeste da razorimo to osnovno neznanje i omogućimo sebi uvid u tu "egzistenciju-iza-egzistencije", u Nerođeno, Nenastalo, Nestvoreno, Nesastavljeno, Transcendentalno, Neuslovljeno, Apsolutno ili kako god hoćemo da ga zovemo -- s pravom ili ne -- stanje u kojem je svaki i najmanji trag želje, odbojnosti i neznanja iskorenjen. Mi smo u tolikoj meri uronjeni u ovaj univerzum vremena da obično nismo u stanju da uočimo, čak ni da zamislimo bilo kakvo postojanje izvan vremena. To neznanje o postojanju izvan vremena jeste osnovno neznanje; znanje o njemu jeste krajnje znanje.

* * *

Nije vam potreban lanac uslovljenog nastanka da biste rekli kako je život mešavina bola i zadovoljstva, napora i odmora, nezadovoljstava i zadovoljstava; sam život vam to pokazuje. Voleli biste da su sastojci te mešavine u drugačijoj srazmeri, naravno; voleli biste da imate manje bola i više zadovoljstava; voleli biste malo manje napora i malo više odmora i tada biste bili manje nezadovoljni, a više zadovoljni.

No, morate shvatiti da bez izvesnog bola i tuge ne bilo podstreka za napor, a bez napora ne možete napredovati. Bez nezadovoljstva vaš život bi postao suviše statičan da bi imao bilo kakvu krajnju vrednost. Jednom je rečeno:

Hleb gorčine jeste hrana od koje ljudi rastu do svoga potpunog lika.

U svakodnevnom životu izvesna količina jada je neizbežna. Sve dok postoji odvojeno sopstvo -- sve dok odvojena svest sa svojom odeljenošću od života kao celine još uvek postoji -- izvesna patnja nužno mora biti prihvaćena. Pa ipak, moguće je oslabiti njezin uticaj negovanjem nevezivanja ili, drugim rečima, progresivnom redukcijom vezanosti za zadovoljstva života. Sve do postizanja onoga stanja izvan dometa reči i misli koje znamo kao Transcendentno, glavni zadatak je da što je konstruktivnije moguće baratamo problemom patnje.

I pored toga što su samo malobrojni među nama blizu one tačke potpune nevezanosti od stvari koje donose zadovoljstvo i sreću, a to znači i od stvari koje u nama izazivaju bol i muku, činjenica je da bilo koji stepen nevezanosti, makoliko mali bio, predstavlja pomoć da se olakša breme patnje. Čak i najmanji stupanj oslobođenosti može predstavljati polaznu tačku za konačno postignuće.

Postoji budistička vežba u kojoj postajemo svesni, što je potpunije moguće, osećaja zadovoljstva i nezadovoljstva u trenutku kada oni nastaju, a da ih u isto vreme što je moguće nepristrasnije posmatramo. Naravno, cilj ove pojačane pažnje jeste da se jasnije proceni vrednost tih zadovoljstava i nezadovoljstava života i da na taj način izbegnemo da nas oni suviše ponesu.

Bez tog nepristrasnog i odmerenog stava skloni ste da ponekad budete suviše uronjeni u svoja zadovoljstva i, u drugim prilikama, da se nađete na drugom polu i da vas ophrvaju tuga i bol. Ima trenutaka, tako, kada ste do guše u svojim emocijama i kada sebi dopuštate da one potpuno zagospodare vama.

Zato je cilj da naučite da iskoraknete izvan svojih iskustava sreće i tuge i da ih posmatrate nepristrasno, da budete van njihovog domašaja. Potrebno je da to naučite retrospektivno, kada su u pitanju iskustva iz prošlosti, i da pokušate isto to sa iskustvima iz sadašnjosti onako kako vam ona dolaze; sem toga, treba da naučite da anticipirate iskustva budućnosti bez pratećih emocija. Kako budete uočavali uzaludnost posezanja za stvarima u sadašnjosti i žudnje za stvarima prošlosti i budućnosti, tako će i vaš um razvijati sve veću fleksibilnost.

Od čega god da zavisi vaša sreća, to je objekat vezanosti, štaka o koju se oslanjate; i kad god se na nešto oslanjate sebe izlažete patnji. U svakom trenutku postoji mogućnost da će neki od vaših oslonaca popustiti, jer život ima jednu neprijatnu osobinu, da izmiče oslonce ispod vas.

Vaša mladost vremenom nestaje; možda gubite one koje volite i stvari koje su vam bliske biće zamenjene nekim novim, vama dalekim. Ako vam um nije dovoljno fleksibilan da drži korak sa gubicima i promenama, sa gubitkom vaših oslonaca, vaša patnja se onda sve više uvećava.

Međutim, kada se osvrnete, može vam se učiniti da ste uspeali da izađete na kraj sa promenama života tako što ste jedan oslonac zamenjivali drugim, da ste gledano na duge

staze još i na dobitku; ipak, sve vreme ste ostali zavisni od nekakvog oslonca. To se ne odnosi samo na spoljašnji svet objekata čula, već i na unutrašnji svet objekata uma, jer vezanost za sećanja, baš kao i za anticipiranje budućnost podjednako je snažan okov kao i vezanost za spoljašnje stvari sadašnjosti.

Jedna budistička izreka glasi ovako:

Od vezanosti jad dolazi, od vezanosti strah dolazi.

Onaj ko tu vezu raskide, ne zna ni za jad, ni za strah.

Što je snažnija vaša vezanost za nešto što volite, veća je sreća koju doživljavate kada vam okolnosti dopuste da u tome uživate; ali kada je to oduzeto od vas, vaša je patnja isto toliko velika kao što je do tada bila sreća.

Ako nešto snažno želite, ta stvar postaje objekat vezivanja. Vi se prirodno privijate uz svoje objekte vezivanja, posežete za njima i čvrsto ih stiskate. Kada vam nisu nadohvat ruke, čeznete za njima. Ali sve to privijanje, hvatanje, stiskanje i čežnja, dugoročno, čine vaš bol zbog gubitka sve većim.

U svakodnevnom životu nemoguće je rešiti problem vezivanja prekidanjem kontakta vaših čula i spoljašnjeg sveta, a podjednako je nemoguće sprečiti nastanak zadovoljstva i nezadovoljstva onda kada do tog kontakta dođe. To znači da ukoliko je lanac uslovljenog nastanka moguće bilo gde prekinuti, mora biti prekinuta ona karika koja predstavlja zadovoljstvo i nezadovoljstvo. Lanac patnje mora biti napadnut u fazi svidanja i nesvidanja, želje i averzije, privlačenja i odbijanja.

Sve ovo, na prvi pogled, izgleda kao da znači da morate dići ruke od svega što pruža sreću i zadovoljstvo; ali nije uopšte o tome reč. Ovo zapravo znači da morate naučiti da budete nezavisni od svojih osećanja zadovoljstva i nezadovoljstva, koliko je to moguće, a ne da vas ona kontrolišu. To znači da vaš intelekt mora kontrolisati vaš život, a ne vaši emocionalni kompleksi ili iracionalna svidanja ili nesvidanja; zato je najvažnije (barem u budističkoj tehnici) postati što je moguće više svestan onoga što se događa u vašem umu.

U ovoj tehnici vrlo je važna jedna stalno rastuća svesnost svih osećaja zadovoljstva i nezadovoljstva u trenutku kada se javljaju. Zato je pre svega bitno do kraja biti svestan njihovog pravog značenja, kako bismo ih sprečili da izazovu emocionalne sklonosti i preferencije.

Isto se odnosi na obe vrste osećanja, jer i osećanja neprijatnosti mogu da stvore istu vrstu emocionalnih preferencija ukoliko nisu dobro kontrolisana. Averzija podstiče želju i vezivanje isto kao i žudnja; podjednako ste okovani stvarima koje mrzite kao i onima za kojima žudite.

Ako ste u stanju da postignete barem delimičnu nevezanost, ako barem donekle možete da olabavite stisak onih stvari kojima ste sputani, tada ste slobodniji da u njima uživate bez vezivanja i upravo zbog toga vaš osećaj gubitka biće manji kada one jednom nestanu.

Potpuno budan um može objektivno da proceni svako iskustvo kada i dok se javlja; ali za mnoge od nas ovo nepristrasno samoposmatranje nije ostvarivo u ovom trenutku i moguće je jedino retrospektivno. No, bilo da ga činite u trenutku trajanja iskustva ili kasnije, glavna stvar je da sprečite svoja zadovoljstva i nezadovoljstva da upravljaju vama.

Kada se jedno snažan emocionalni naboj, bilo prijatan ili neprijatan, veže za neku ideju, moguće je da kasnije lako izmakne kontroli i izazove razne unutrašnje poremećaje i spoljašnje konflikte. Samo povećanom pažnjom možete osloboditi svoj um lažnih emocionalnih veza i poremećaja i konflikata koji ih prate.

Negovanje nevezivanja, tako, ima za cilj slobodu od dominacije emocija i od dominacije zadovoljstava i nezadovoljstava; ono ima za cilj slobodu od vezivanja za spoljašnje stvari, od sećanja i nadanja, od žudnji i averzija, čak i od žudnje za samim nevezivanjem.

* * *

Praktičan rad -- deo 1

PROCENJIVANJE NEVEZANOSTI ZA EMOCIJE

U čovekovom umu mnogo je slepih mrlja -- slepih mrlja koje su katkad uzroci i katkad posledice predubeđenja i emocionalnih sklonosti -- i zbog njih um nije u stanju da sebe vidi onakvog kakav jeste. Te slepe mrlje sprečavaju nas da uvidimo domet i razgranatost naših vezanosti i svako sredstvo koje se može upotrebiti da bi se one obuzdale pomoć je u radu sa sabranošću usmerenom ka unutra.

Sledeći upitnik zamišljen je kao jedno takvo sredstvo i pomoć u procesu otkrivanja i vrednovanja svojih vezanosti. Odgovarajući na pitanja možda ćete ustanoviti da je prvi odgovor koji vam padne na pamet ujedno i pravi, a možda i nije. Zato je poželjno da prođete čitav upitnik nekoliko puta tokom meseca, dopuštajući mu da zapravo podstiče razmišljanje, a ne da težite stizanju do definitivnih odgovora.

Pitanje na koje je teško odgovoriti biće, po pravilu, mnogo važnije od onoga na koje je lako odgovoriti. Prava vrednost odgovora leži ne u njima samima, već u količini samoposmatranja i sabranosti uloženim da bi se do njih stiglo.

Nema potrebe pokušavati da svoje odgovore učinite konzistentnima u bilo kom pogledu. Morate shvatiti da je normalno da imate ambivalentne stavove prema mnogim važnim stvarima u životu; na primer, da volite ili mrzite istu osobu u različitim trenucima ili da je moguće da vas jedan strana neke stvari privlači, ali da vas njena druga strana odbija.

Sa ambivalentnim stavovima ove vrste moguće je da je jedna od dve suprotstavljene emocije potisnuta, ali sa nekog svesti nedostupnog nivoa uma nastavlja da utiče na vaš mentalni život.

Nemoguće je odvojiti vaše objekte vezanosti od vašeg osećaja posedovanja, vašeg vrednovanja, vašeg samopotvrđivanja i različitih drugih aspekata vašeg mentalnog života. Pitanja koja slede, otuda, tako su formulisana, ne da bi ukazala na specifične objekte vezanosti, već kao pomoć da razvijete veću svesnost prema sopstvenim mentalnim sadržajima; a u tom procesu moguće je da se nametnu specifični objekti vezanosti ili možda pogrešno usmerena osećanja vezanosti.

Dakle, ovo je upitnik:

- Slažem li se sa sledećom tvrdnjom? "Iz vezanosti dolazi jad, iz vezanosti dolazi strah. Onaj ko ne zna za vezanost ne zna ni za jad ni za strah."

- Jesam li slepo vezan za materijalne stvari, generalno, ili drugim rečima, imam li pozitivan stav prema njima?
- Jesam li posesivan prema drugim ljudima -- svojoj porodici, deci, prijateljima, na primer?
- Žudim li za moći bilo koje vrste, ne zbog onoga što bih njome mogao da učinim, već jedino zbog toga da bih posedovao moć?
- Imam li bilo kakvu vezanost koja utiče na moju mentalnu i emocionalnu vezanost?
- Jesam li sebičan, okrenut samo sebi, u bilo kojoj sferi svoga života?
- Da li mnoge gospodare predrasude i emocionalne ograničenosti u većoj meri nego drugim ljudima?
- Volim li da dominiram svojim prijateljima, decom i drugim ljudima?
- Ljuti li me tuđa dominacija nada mnom?
- Jesam li suviše vezan -- kruto i tvrdoglavo -- za svoja verovanja i mišljenja u bilo kojoj oblasti?
- Ometa li me na bilo koji način preterana ili pogrešno usmerena vezanost za bilo šta ili bilo koga?
- Vidim li da se ljudi dive onome što posedujem i za šta sam vezan?



Praktičan rad -- deo 2

PRAKTIKOVANJE NEPRISTRASNOG SLUŠANJA

Svaki oblik nepristrasnog posmatranja -- bilo da je usmereno unutra ka samom umu ili spolja, ka svetu događaja -- jeste pomoć u negovanju nevezivanja. Kao specifičnu vežbu sabranosti pažnje možete se truditi da princip nepristrasnog posmatranja primenjujete na svoje odnose sa drugim ljudima.

Ponekad pogrešno razumete nešto što druga osoba kaže ili učini, možda zato što ste nerasploženi ili uznemireni nekim sasvim drugim povodom. U takvom slučaju značenju onoga što neko drugi čini pridajete potpuno drugačiju obojenost. Ili možda ne razumete ono što vas pitaju i dajete odgovor koji je prikladan za neko sasvim drugačije pitanje.

U ovomesečnoj vežbi i svojim svakodnevnim kontaktima sa ljudima ćete zato nastojati da bez pristrasnosti i nezavisno od trenutnog raspoloženja razumete značenje onoga što neko pokušava da vam saopšti. Nastojaćete da ga ne bojite svojim emocijama i

predrasudama. Često ćete ustanoviti da je pravo značenje sasvim drugačije od vašeg prvog tumačenja.

Ustanovićete možda da vam je neophodna vežba kako ne biste druge prekitali dok govore. Malobrojni su dobri slušaoci i vi možete nastojati da se ubrojite među njih; ako niste -- ako ono što drugi govori slušate samo sa pola uveta i ako ste skloni da upadate u reč nevažnim opaskama -- onda treba sebe da učite slušanju, koliko je to moguće, ne dopuštajući svojim emocionalnim asocijacijama da se upliću.

Pažljivo slušanje zahteva napor, jer ono znači slušanje svega što je rečeno i njegovo što je moguće korektnije tumačenje. Kroz proces istinskog slušanja naučićete da zapazite svaku emocijama nabijenu reč i ideju koje se jave, reči i ideje koje u igru uvode vaše predrasude i stereotipe. I kada ih jednom uočite one neće biti u stanju da deluju iz vaše podsvesti, čime ćete zadobiti veće znanje i kontrolu nad svojim mentalnim procesima.

Praktikovanje nepristrasnog slušanja se, tako, uglavnom sastoji od pomnog i pažljivog slušanja, udruženog sa naporom da se pri tome držimo podalje od svojih emocionalnih reakcija.

Praktičan rad -- deo 3

VREDNOVANJE ZADOVOLJSTAVA I NEZADOVOLJSTAVA

Korišćenje upitnika o emocionalnoj nevezanosti treba da vam pomogne da procenite sopstvene emocionalne vezanosti i područja života u kojima one deluju, dok vežba nepristrasnog slušanja treba da vam pomogne da postanete svesniji uplitanja

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

vaših emocionalnih ograničenja u svakodnevne kontakte sa drugima. Kao treća vežba koju ćete praktikovati tokom četiri nedelje ili duže jeste da posmatrate sopstvene reakcije i na prijatne i na neprijatne situacije u svome životu. Proveriti jeste li u stanju da procenjujete i svoja zadovoljstva i svoja nezadovoljstva nepristrasno i tako izbegnete preterane emocije u vezi sa njima; pri tome koristite gornju tabelu, upisujući kraće ili duže crte već prema tome koliki ste uspeh u vežbanju određenog dana postigli.

Osnova samorazumevanja

Budizam možemo definisati na razne načine, ali on je pre svega jedna psihologija. Mnogi ga ljudi smatraju religijom, no iako spolja ima mnoge karakteristike religije, po svojoj prirodi on nije religija u njenom uobičajenom, teističkom značenju reči. Ako ćemo ga i smatrati religijom, onda ga treba okarakterisati kao neteističku religiju, ukoliko je tako nešto uopšte moguće. Budin put je u osnovi put vežbanja uma, tehnika življenja zasnovana na čvrstim psihološkim principima. Temeljna učenja i praksa budizma tiču se pre svega rešavanja problema patnje i pri tome obuhvataju proučavanje uma i načina na koji on funkcioniše.

Način života koji je postavljen u budizmu jeste praktična primena njegovog psihološkog učenja. Pošto je to tako, budistička analiza čovekovog uma nužna je radi punog razumevanja toga učenja, a korisna je i u praktikovanju Budinog puta.

Što se tiče naših uobičajenih iskustava, nemoguće je ljudski um odvojiti od njegovog bliskog odnosa sa telom, jer u svim našim normalnim iskustvima um i telo su tesno isprepleteni.

Zapadnjački tekstovi o budističkoj psihologiji ne prave uvek jasnu razliku između svesti na jednoj strani i, na drugoj, uma kao celine sa njegovom svesnom i podsvesnom funkcijom. Zapravo, ponekad se kaže da su u budizmu um i svest sinonimi; međutim, smatram da je jasnije ako kažemo da sva mentalna stanja imaju izvestan stupanj svesnosti (uključujući i ona koja zapadnjačka psihologija smatra podsvesnim), ali da je u podsvesnim stanjima svesnost tako niskog intenziteta da se ona ne registruje u sećanju i otuda ih se kasnije ne možemo setiti.

I dok reč svest ponekad izražava značenje originalne Budine reči, a svest se obično tumači kao puna svesnost, zapravo reč "energija uma" nosi značenje te ključne mentalne supstance koja se može pretvoriti u pun usvest ili u podsvesna mentalna stanja.

U živom telu energija uma prožima svaku živu ćeliju, ali ne istim stepenom intenziteta. Po nekim svojim osobinama ta energija uma je manje intenzivna nego po drugim i u tim njezinim manje intenzivnim formama mi je smatramo životom tela. Život i energija uma tako su u suštini jedn ote isto; ali tamo gde energija uma postoji u svom najintenzivnijem obliku mi je znamo kao svest, dok njezin manje intenzivan oblik nazivamo životom.

Na primer, u kosi i noktima energija uma prisutna je u minimalnom obimu, dok je u različitim fizičkim organima čula i u umu -- to jest, u osetljivom tkivu očiju, ušiju, drugim organima čula i u ćelijama i neuronskim spojevima (sinapsama) mozga -- prisutna u svom najkoncentrisanijem obliku.

Izvesna količina te energije uma koristi se za održavanje fizičkog tela u životu i njegovom funkcionisanju i u takvom svom obliku ona se naziva "životnim tokom" -- što je pojam na neki način ne suviše dalek od zapadnjačkog pojma podsvesnog uma.

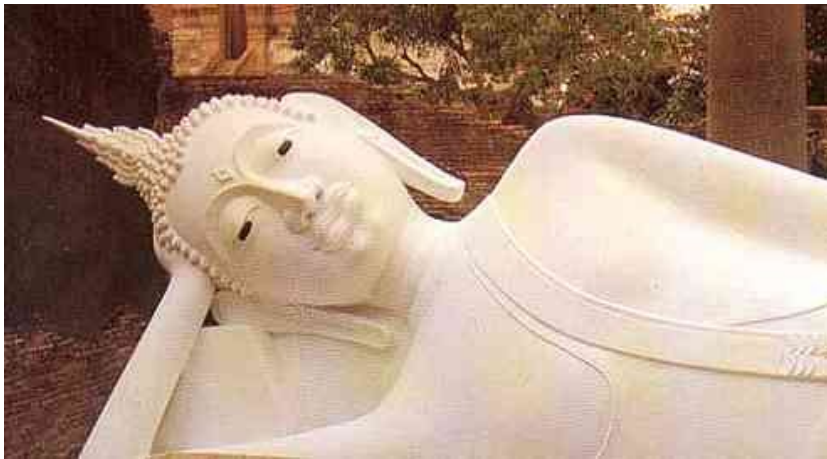
Prema budističkoj psihologiji, mentalni život sastoji se od niza neprekinutih serija stanja uma, pri čemu svako to stanje uma traje nepojmljivo kratak period vremena nazvan "misaoni trenutak". Prema drevnim budističkim tekstovima, tri miliona misaonih trenutaka zajedno traju koliko blesak munje -- što, priznajem, baš i nije precizan matematički iskaz, ali dovoljan da prenese ideju.

Prema ovoj teoriji, univerzum se dezintegriše više miliona puta u sekundi i, isto toliko puta, rekonstituiše u skoro istom obliku. U izvesnom smislu, tako, sve umire više miliona puta u sekundi i isto toliko puta se ponovo rodi; ali forma u kojoj se preporodi je pomalo drugačija nego prethodna forma.

Ljudski um se, otuda, sastoji od neprekinutog sleda pojedinačnih stanja uma, i svako to stanje uma ima svoje trajanje od jednog misaonog trenutka; ipak, premda traje samo taj jedan misaoni trenutak, svako stanje uma je vrlo kompleksna psihološka jedinica, jer ga sačinjava različit broj faktora uma i kada neki od tih faktora načine odgovarajuću kombinaciju, tada se javlja i izvesni oblik svesti. Svest je rezultat spoja različitih faktora uma.

Ilustracije radi, zamislite upaljenu sijalicu, u kojoj strujni tok prolazi kroz vlakno. Rezultat kombinacije svih ovih sastojaka jeste svetlost. Ta svetlost nije nešto što je dodato ovim različitim faktorima (to jest, vlaknu, sijalici i struji): svetlost uošte nije sastojak, u to msmislu; ona je rezultat kombinovanja različitih faktora.

Na vrlo sličan način, svest je rezultat ukrštanja više različitih faktora uma. Ti faktori uma dolaze u vezu jedni sa drugim i iz tog sklopa zasija svest kao što svetlost zasija kada struja dođe u vezu sa druga dva faktora.



Obično se u spisima nabrajaju pedeset dva faktora uma, razvrstani u četiri grupe. Oni iz prve grupe prisutni su u svim svesnim stanjima uma i nazivaju se univerzalnim faktorima uma. Oni iz druge grupe javljaju se samo u nekim stanjima uma i mogu se klasifikovati, generalno, kao intelektualni faktori uma -- faktori uključeni u procese

razmišljanja, imaginacije i sećanja. Nijedna od ove dve grupe ne nosi sobom nikakve moralne implikacije.

Ostale dve grupe su, međutim, klasifikovane prema svojim moralnim karakteristikama. Jednu od tih grupa čine faktori uma koji koče procese mentalnog razvoja i zbog toga su klasifikovani kao moralno nepoželjni (ili moralno štetni) faktori uma. Druga grupa uključuje moralno poželjne faktore uma koji ili razvijaju vrline ili vode ka razvoju natprirodnih mentalnih stanja.

Razmotrimo te različite faktore uma jedan po jedan. Kao što smo već rekli, nabraja se obično pedeset i dva, tako da nema sumnje da će njihovo detaljno razmatranje predstavljati pozamašnu gnjavažu; no želeo bih sve da ih makar pomenem celovitosti radi, ali i zato što će vam to pružiti izvesno razumevanje same budističke psihologije. Ako vas baš to ne zanima mnogo, slobodno preskočite ovaj deo.

Zapamtite da su faktori uma koje se spremamo da razmotrimo u stvari elementi koji čine trenutak svesnosti; to znači da u svakom stanju uma ili trenutku svesnosti ima mnogo faktora uma, te otuda jedno stanje uma nije jednostavan i jedinstven mentalni fenomen, već vrlo kompleksan. Ovo sa druge strane ne znači da stanje uma ili trenutak svesnosti sadrži sva pedeset i dva faktora uma; jedni su prisutni sada, a neki kasnije, ali ima onih sedam koji su prisutni u svim trenucima svesnosti. Te -- nazvane "univerzalni faktori uma" -- prve ćemo razmotriti.

1. Svest o kontaktu. Vaš um poseduje moć, u većoj ili manjoj meri, da il idopusti podražaju da se nametne svesti ili da ga isključi iz svesti.

Na primer, možda oslušujete neki slab zvuk, kao što je recimo zvuk otvaranja vrata, i kada se on konačno javi vi ga čujete; u slučaju da ga niste oslušivali, ne biste ga uopšte ni čuli jer je vrlo slab. Taj mentalni stav osluškivanja jeste primena faktora uma koji se zove svest o kontaktu. Svets o kontaktu je, tako, faktor uma koji reguliše (do izvesne granice) ulaz čulnih i mentalnih podražaja u svest; i do izvesne mere možete ga voljno kontrolisati.

2. Osećaj. Prijatnost i neprijatnost, i mentalna i fizička, grupisane su pod zajedničkim nazivom osećaj. Tako se pojam osećaj koristi da označi stepen prijatnosti ili neprijatnosti prisutan u svakom trenutku svesnosti.

3. Opažaj uključuje uočavanje objekta čula ili objekta uma putem jednog od pet fizičkih čula ili pak umom, koji se u budističkoj psihologiji naziva šestim čulom. On takođe uključuje prepoznavanje i klasifikovanje nekog objekta i tako obuhvata više nego što se obično podrazumeva pod pojmom percepcija.

4. Volja. Jedan od najvažnijih među pedeset dva faktora uma jeste volja ili težnja, sposobnost da se kontrolišu postupci, da se odabere pravac delovanja i da se postupa u skladu sa tim odabranim pravcem. Ta moć izbora je, naravno, obično ograničena i uslovljena spoljašnjim uticajima.

5. Usredsređenost jeste temelj snage koncentracije. Bezbrojni impulsi neprestano se javljaju unutar mentalnih procesa: oni prvo dolaze od organa čula, drugo putem procesa razmišljanja i zamišljanja, a kao treće sećanjem na ranije mentalne procese. Kada zaista pokušate da se skoncentrišete na jednu misao, tada je neophodno da isključite sve druge misli i moć da se to uradi naziva se usredsređenošću.

6. Mentalna vitalnost. Svaki mentalni proces sastoji se od serije odvojenih stanja uma ili trenutaka svesti, nalik odvojenim slikama na filmskoj traci. Svako od tih stanja uma može se smatrati praznjenjem mentalne energije i funkcija je faktora uma koji zovemo mentalnom vitalnošću da održava kontinuitet između prethodnog i narednog stanja uma. Bez tog kontinuiteta ne bi posotjalo sećanje.

7. Pažnja jeste sposobnost da se poveća ili pojača impuls koji dolazi od nekog od pet fizičkih čula ili od procesa mišljenja. Možete je posmatrati kao komplementarnu sa usredsređenošću (faktor uma broj 5), funkcijom koja treba da isključi neželjene impulse; tako pažnja i usredsređenost funkcionišu zajedno. Pažnja spontano raste zahvaljujući intenzitetu stimulansa ili spontanim zanimanjem, ali se može pojačati i vežbanjem volje.

Toliko o univerzalnim faktorima uma. Od onih ostalih neki mogu biti prisutni u jednom trenutku svesnosti, a drugi ne. Postoji šest faktora uma koj isu uglavnom uključeni u procese racionalnog mišljenja i oni se mogu nazvati "intelektualnim faktorima uma". Ovo možda nije najprecizniji naziv, ali je teško pronaći bolji, te zato on služi da ih razlikuje od svih ostalih.

8. Primena jeste početna primena mentalnih sposobnosti na impuls koji tek što je dopreo do svesti i generalno ona ima verbalnu formu.

9. Zaključivanje je sposobnost koja omogućuje misaonom procesu da, da tako kažem, luta umom, dajući priliku umu da za predmet pažnje odabere jednu ili drugu ideju. Kao i primena, i ovaj faktor generalno ima verbalnu formu. Zaključivanje se može smatrati trajnim oblikom primene ili, alternativno, primena se može smatrati inicijalnim stupnjem zaključivanja.

10. Mentalni napor jeste sposobnost uz pomoć koje mentalni procesi mogu biti intenzivirani, kao na primer pri pokušaju da se setime nečega što nam je jedva ostalo u sećanju ili pri nastojanju da smislim plan delovanja.

11. Interes jeste spontano intenziviranje nekog mentalnog procesa. Kada se pojavi u koncentrisanim stanjima uma, on ima kvalitet užitka i tada se naziva ushićenje.

12. Namera jeste svesno formulisanje svrhe i u bliskoj je vezi sa voljom (faktor uma 4).

13. Odlučnost jeste sposobnost da se iz procesa mišljenja isključe sve ometajuće ideje i čulni podražaji, koji bi inače izazvali oklevanje i neizvesnost.

Dok dve do sada razmatrane grupe faktora uma nemaju značaja sa moralne tačke gledišta, preostale dve grupe ga imaju. U budističkoj psihologiji, svaki mentalni faktor koji ometa oslobađanje uma smatra se nepoželjnim, štetnim ili nemoralnim. Četrnaest takvih faktora jesu:

14. Pohlepa jeste jedan od tri osnovna uzroka moralnog zla i otuda je element koji doprinosi nastanku patnje. Pošto je samopokrećuća po svom karakteru, ona goni volju da deluje u pravcu egocentrizma. Ona uključuje ne samo snažne tendencije kao što su čulna strast, tvrdičluk i lakomosti, već i najblaže i nepovređujuće forme sebične želje.

15. Mržnja jeste blisko povezana sa instinktom agresije i drugi je od tri korena patnje i moralnog zla. Ona obuhvata sve stupnjeve zlovolje, od najslabijih tragova iritiranosti ili nezadovoljstva, pa sve do izliva besa praćenih nasiljem. Ona uključuje strah i javlja se kroz nepromišljenost prema neprijatnim objektima.

16. Obmanutost jeste opšta sklonost ka otupelosti, pomanjkanje mentalne agilnosti, jedno apatično odbijanje da se поближе osmotri prava priroda stvari. Ona je jedan od tri osnovna uzroka moralnog posrnuća i patnje, a pošto je ujedno i vid onog osnovnog neznanja koje skriva pravu prirodu postojanja, čini ujedno temelj za nastanak ostala dva - pohlepe i mržnje. Prisutna je u svim nepoželjnim ili nemoralnim mstanjima uma.

17. Dogmatizam jeste sklonost ka egocentričnom isticanju sopstvenog mišljenja i pomanjkanje intelektualne prilagodljivosti.

18. Obmana jeste u bliskoj sa instinktom samoisticanja i kompleksom inferiornosti u zapadnoj psihologiji.

19. Sebičnost jeste tendencija za prisvajanjem stvari i ignorisanjem potreba drugih. Ona je jedan od vidova pohlepe.

20. Yavist je želja da se poseduju ili uživa u stvarima koje dugi poseudju ili u njima uživaju, praćena elementom zlovolje prema tim drugima.

21. Kajanje se opisuje kao jedan stalni opisutan osećaj krivice. Može izgledati čudno da vidimo kajanje ubrojano među nemoralne faktore uma, jer se u zapadnoj psihologiji on svrstava u sasvim suprotnu grupu; ali prema budističkoj podeli stvari ono sprečava razvijanje uma ka oslobođenju.

22. Bestidnost predstavlja neshvatanje punog značenja neke štetne ili nemoralne misli, reči ili postupka.

23. Bezobzirnost jeste odsustvo obzira prema posledicama štetne voljne aktivnosti.

24. Nespokojsvo je sklonost da brinemo i budemo uznemireni i prenadraženi, pogotovo u situacijama kada nema dovoljno spoljašnjih podsticaja.

25. Lenjost je oklevanje da se učini bilo kakav mentalni napor.

26. Apatija jeste stanje mentalne neaktivnosti i otupelosti.

27. Skepticizam je faktor uma u kojem su sumnja i nesigurnost izazvali stanje mentalne rigidnosti i neelastičnosti.

Nasuprot ovih četrnaest moralno-štetnih faktora uma stoji dvadeset pet moralno korisnih faktora. Oni ili akumuliraju vrlinu (ili blagotvorne sile) unutar mentalne strukture ili na drugi način podstiču napredovanje uma ka konačnom oslobođenju. Neki od njih leže izvan sfere morala u zapadnom značenju reči i odnose se na efikasno odvijanje mentalnih procesa.

28. Velikodušnost jeste jedan od tri korena svake moralno korisne voljne aktivnosti i suprotna je pohlepi.

29. Blagonaklonost u svojoj najvišoj formi jeste čisti uvid u pravu prirodu egzistencije ili, drugim rečima, potpuna sloboda od obmanutosti odvojenog, posebnog sopstva. Pošto je ta obmanutost osnovni faktor svakog moralnog zla, uvid ili neobmanutost (kao jedan od tri korena moralnog dobra) nezaobilazni je sastojak svake mentalne aktivnosti koja vodi dalje od patnje i ka oslobađanju.

31. Poverenje jeste jedna unutrašnja uverenost ili sigurnost koja se javlja onda kada smo odagnali sumnju u pogledu ispravnosti pravca delovanja. Ovaj faktor se nekada naziva verom, pošto sumnja je (u smislu jednog nepristrasnog ispitivanja neke ideje) neophodna u određenom trenutku. Samo kada ta sumnja dostigne stupanj rigidnog ili neumoljivog skepticizma postaje ona moralno štetan faktor, a kada smo sve sumnje razvejali faktor poverenja narasta.

32. Sabranost se sastoji od neprekidne primene moći pažnje, sa krajnjim ciljem postizanja slobode od obmanutosti postojanja sopstva.

33. Uzdržanost je oklevanje da se počine moralno štetni postupci, kako se ne bi povredili drugi.

34. Obazrivost jeste sklonost da se uvek razmotre moguće nepovoljne posledice nekog postupka prema sebi i prema drugima.

35. Uravnoteženost uma jeste stanje uma u kojem nema predrasuda u korist ili protiv neke ideje.

36. Intelektualni mir je glatko i ravnomerno odvijanje misaonog procesa, neometanog brigom ili rastresenošću.

37. Mir svesti jeste sposobnost da se zadrži smirenost uma i da odupre uplivu nespokojstva i uznemirenosti.

38. Intelektualna agilnost jeste prisutnost uma ili sposobnost da se hitro odgovori na situaciju.

39. Agilnost svesti je sposobnost da se brzo postane svestan svih implikacija situacije u kojoj smo se našli i mogućnost brze adaptacije.

40. Intelektualna prilagodljivost jeste sposobnost brzog učenja i prilagođavanja procesa zaključivanja u skladu sa novim pravcem razmišljanja.

41. Prilagodljivost svesti je onaj imaginativni kvalitet koji omogućuje da nove i neuobičajene ideje istražujemo bez predrasuda, netrpeljivosti ili rigidnosti.

42. Upotrebljivost intelekta predstavlja izbalansiranost između savitljivosti (koja, kada ode u krajnost, može postati neka vrsta mekoće uma) i čvrstine (koja, ako je prekomerna, vodi u krutost).

43. Upotrebljivost svesti jeste onaj dobro izbalansirani stepen senzitivnosti koji čini um dovoljno prijemčivim za nove ideje, ali ga ipak sprečava da postane suviše lako zavodljiv ili inekritičan.

44. Efikasnost intelekta je spontano i bez oklevanja funkcionisanje faktora uma kada se suoče sa problemom, nasuprot neopravdanom oklevanju i neodlučnosti.

45. Efikasnost svesti jeste osećaj unutrašnjeg pouzdanja i sigurnosti koji prati efikasno delovanje intelektualni hfaktora.

46. Intelektualno poštenje jeste nedvosmisleno razmišljanje, oslobođeno skrivenih ili međusobno protivrečnih verovanja.

47. Poštenje svesti jeste mentalno stanje iskrenosti i poštenja prema samom sebi, bez samoobmanjivanja ili iskriveni hmotiva.

48. Ispravan govor jeste rezultat razvoja prethodnih faktora i on se ispoljava u komunikaciji sa drugima.

49. Ispravno delovanje, slično kao i ispravan govor, postaje spontana tendencija kada smo dovoljno duboko prožeti ostalim povoljnim faktorima uma. Može se opisati i kao kontrola nad telesnim postupcima koju obavljaju naše moralno povoljne sklonosti.

50. Ispravn oživljenje jeste specijalizovana forma ispravnog delovanja, oblik aktivnosti u kojem nema nastojanja da se nešto dobije po cenu tuđeg gubitka.

51. Saosećanje, kada je do kraja razvijeno, jeste sklonost uma u kojem patnju drugih osećama podjednak oduboko kao i svoju.

52. Saradost jeste sposobnost da se radujemo sreći i blagostanju drugih, čak i kada mi patimo zbog gubitka i nesreće.

* * *

Da biste sproveli bilo kakav oblik samoispitivanja -- i zapravo bilo kakav rad sa svojim umom -- morate imati na umu činjenicu da u umu svakog čoveka postoji nasleđe primitivnih nagona, prenošeno od ranih ljudskih i predljudskih predaka tokom njihove borbe za preživljavanje. Prepoznati te primitivne nagone u sebi jeste jedan od prvih koraka koje morate napraviti na putu samorazumevanja; odbijajući da ih prepoznamo, odbijajući da vidimo kao deo našeg mentalnog sklopa, znači izgrađivati oko sebe zid samoobmane.

U svojim ranim godinama, zato što drugi ljudi nisu odobravali te primitivne nagone, naučili ste da ih prikrivate i da ih se u nekim slučajevima stidite. Prvo ste naučili da ih ne pokazujete pred drugim ljudima, pa ste onda počela da ih sakrivate -- barem ste pokušali da ih sakrijete -- i pred samim sobom.

Što se tiče mehanizama koje um koristi u svojim pokušajima da obmane samog sebe, koristiće ako ih analiziramo posmatrajući strukturu mozga.

U izvesnom smislu mozak možemo posmatrati kao izuzetno komplikovan sistem puteva i spojeva duž kojih putuje mentalna energija. Svaki takav put se naziva neurogramom. Kada nervna energija putuje duž određenog puta ili neurograma, odgovarajuća ideja se obično javlja u svesti, a kada se nervna energija premesti na drugu putanju ili neurogram ona prva ideja nestaje i neka druga se javi u svesti.

No, ako se neki od tih nervnih puteva ošteti, moći će da prenosi energiju samo uz poteškoće ili uopšte neće biti u stanju da funkcioniše. Možete tu situaciju uporediti sa putem koj ije pun rupa, tako da se kola koja njime putuju kreću uz mnogo truckanja i poskakivanja. Kad god može, vozač izbegava taj neravan, težak i bolan put.

Ovo poređenje pomoći će vam da razumete "mehanizam izbegavanja" u umu, jer na sličan način nervna energija će izbegavati putovanje duž ili kroz neurograme kojima je to teško ili bolno. Nije nam potreban tehnički žargon ili naročito poznavanje psihologije da bismo rekli kako smo svi mi skloni da izbegavamo ono što je bolno ili neprijatno.



Pogledajmo ejdan primer. Dete prolazi kroz neko zastrašujuće iskustvo; nije bitno koja vrsta iskustva je to, ali ono je njime vrlo uplašeno. Pošto je prošlo izvesno vreme, ono pokušava da o tome ne misli, jer kada ga se seti ponovo se uplaši. Ovo je razumljivo i lako je shvatiti; a sve se događa na nivou svesti. Tek kasnije seli se u područje nesvesnog.

Ipak, ovo ne znači da je time dete odmah izbrisalo sva sećanja na zastrašujuće iskustvo; taj proces se po pravilu odvija postepeno i odbijanje deteta da misli o njemu u početku mu baš ne polazi za rukom. Kasnije, međutim, sve je uspešnije u tome i posle izvesnog vremena ono mu prelazi u naviku. Kada jedna aktivnost, mentalna ili elesna, pređe u naviku, ona takođe postaje manje svesna.

Tako mehanizam odbijanja, u početku svestan, postepeno tone na podsvesni nivo.

Pored straha postoje i druge vrste iskustava koja stavljaju u pokret mehanizam izbegavanja; to su zgroženost, mučnina i fizički bol, na primer. Osećaj inferiornosti je još jedan, kao i osećaj krivice i bezvrednosti. Niko ne voli da se oseća inferiornim, krivim ili bezvrednim, tako da um i na svesnom i na podsvesnom nivou nastoji da izbegne takve stvari.

* * *

No, vratimo se vozaču kola; ustanovivši da je put pun rupa, težak za vožnju i čak bolan, on ga izbegava; ali on i pored toga želi da nekako stigne na odredište i ne odustaje od svog putovanja samo zato što je put u lošem stanju. On pronalazi alternativni put, čak i onda kada to znači skretanje sa glavnog puta i duže putovanje.

Na isti način nervna energija odbija da obustavi svoju aktivnost samo zato što je jedan neurogram blokiran bolom, te prolazi druge neurograme koji joj nude prijatno putovanje. Kada se to događa u mozgu, u umu se rađa ideja-zamena, jer ako um odbija bolom opterećenoj ideji da se javi u svesti, on svoju energiju skreće ka nekoj prihvatljivijoj ideji. To je mehanizam "skretanja".

Usled mehanizma skretanja, postoje slučajevi kada doživljavate neku emociju, ali sebe obmanjujete u vezi sa njenim pravim objektom. Zbog nekog razloga ne želite odreženu idej uda povežete sa određenim objektom.

Na primer, dete i voli i przi svoje roditelje. Treba razumeti da praktično svako dete ima ambivalentan odnos prema svojim roditeljima. U stvari, ono ima ambivalentan odnos prema mnogim značajnim stvarima u svom životu, što znači da ih on i voli i mrzi. Voli svoje roditelje u jednom trenutku, zato što se staraju o njemu, a mrzi ih u drugom, kada ga grde i kažnjavaju; ali obe suprotnosti postoje potencijalno u njegovoj mentalnoj strukturi sve vreme.

Ali dok su njegovi izrazi ljubavi dobro primljeni kod roditelja, njegovi izrazi mržnje izazivaju njihovo negodovanje, prekore i batine, a možda i lekcije o nemoralnosti nevoljenja roditelja.

U slučaju osetljivog deteta, to prebacivanje i držanje lekcije proizvodi osećaj krivice i bezvrednosti, a kada, kasnije, ono postane svesno svoje mržnje pokušava da je potisne. No, bez imalo stvarnog razumevanja načina na koji njegov um funkcioniše, njegovi pokušaji da kontroliše svoje neželjenje provale instinkata vodiće će sam odo njihovog potiskivanja.

Ipak, bilo koji mentalni faktor koj ije potisnut nije time i uništen, pa potisnuta emocija mržnje mora pronaći sebi oduška. Pošto se detetova mržnja ne može vezati za njegove roditelje, mora se vezati za nešto drugo, nešto što je manje verovatno da će negodovanje odraslih oko njega. Taj objekat-zamena može biti njegov učitelj, na primer.

Tako je prokazana emocija premeštena sa svog pravog objekta, roditelja, na objekat-zamenu, na učitelja.

Ovde sasvim lako možete videti da mehanizam izbegavanja i mehanizam skretanja rade jedan uz drugog. Nervna energija izbegava putovanje duž moždanih puteva ili neurograma koji izazivaju ideje ili emocije krivice, inferiornosti, bezvrednosti i bola, i biva skrenuta ka neurogramima kod kojih nema tih neprijatnih osećaja. A ako ti novi

neurogrami izazivaju ideje samopotvrđivanja, supriornosti ili sopstvene važnosti, tim bolje; ili barem tako izgleda na površini.

* * *

Baš kao što bol i neprijatne emocije mogu oštetiti neurograme, isto tako zadovoljstvo, fizičko ili emocionalno, može učiniti prohodnijim neki drugi neurogram i tako olakšati prolaženje nervne energije kroz njega.

Da se ponovo vratimo na našeg vozača. On će izbegavati uzan put, koji je pun rupa, i skrenuće svoje putovanje ka putu koji je u dobrom stanju. Ali ako postoji i treći put koji je proširen i ravan, sa kojeg se pruža divan pogled na okolinu čitavom njegovom dužinom, tada će on putovati ovim trećim pute kad god je u mogućnosti. I radiće to ne uvek samo zato što će ga odvesti na neko posebno mesto, već zbog pukog zadovoljstva samoga putovanja, zbog onih vidikovaca duž puta. Radiće to možda i onda kada treba da putuje na posao ili obavlja neke druge stvari.

Na isti način mentalna energija će putovati kroz neurograme koji donose zadovoljstvo, čak i ako nema druge svrhe za to izuzev zadovoljstva, čak i ako to ne rešava bilo koji problem ili dovodi do nekakve odluke. Ovo objašnjava mehanizam "fiksacije".

Primera radi, ako je dete razmaženo, ako se majka upinje da mu u svemu ugodi i zadovolji ga, ako ga suviše štiti i posvećuje preteranu pažnju, a sve nauštrb razvoja njegovog karaktera, tada će njegova mentalna energija ostati fiksirana na mentalnu sliku njegove majke.

* * *

Sada imate tri osnovna mentalna mehanizma -- izbegavanje, izazvano bolom blokiranim neurogramom; skretanje, zavisno od nekog alternativnog neurograma; i fiksaciju, koja nastaje usled nekog preterano često korišćenog neurograma.

Ukoliko prihvatite ideju da -- kao i kod većine ljudi -- vaš um koristi različite oblike samoobmane, možete videti da su ovi mehanizmi u osnovi mnogih od tih samoobmana i da su često neki bolom blokirani neurogrami krivi za gotovo prirodan otpor koji izbije na površinu kada se od vas zahteva, tokom procesa samorazumevanja, da se suočite sa manje prijatnim aspektiva sopstvenog uma.

Sve dok niste u stanju da savladate taj otpor i suočite se sa svim svojim samoobmanama ostajete bespomoćni, one dominiraju vašim mišljenjem i to je jedna do najvećih teškoća na putu ka samorazumevanju.

Praktičan rad

SVESNOST MENTALNIH SADRŽAJA

Osnova samorazumevanja, ako se ono vidi sa budističke tačke gledanja, sastoji se od različitih oblika ispravne sabranosti, sedmog dela plemenitog osmostrukog puta. Možda

će biti od koristi podsetiti se načina na koji drevni tekstovi izlažu različite načine primene principa sabranosti.

Opšta klasifikacije se obično naziva četiri temelja sabranosti, premda izraz četiri načina ustaljivanja sabranosti malo više govori. Ta četiri načina mogu se opisati na sledeći način.

1. Sabranost pažnje na telo ,na njegove procese i stanja, kao što je proces disanja, položaj tela i prolaznost tela.

2. Detaljna svesnost osećaja zadovoljstva i neprijatnosti kao sredstvo izbegavanja preteranih emocionalnih reakcija.

3. Detaljna svesnost mentalnog stanja kako bi se procenio do kojeg stupnja postoje ometajući elementi i u kojoj meri su prisutni unapređujući elementi u svakom trenutku.

4. Detaljna svesnost mentalnih sadržaja ili oblik samoispitivanja kako bi se procenilo ukupno stanje uma i njegov napredak, ne toliko u datom trenutku, koliko u generalnom smislu.

Kao što možete videti, polje ispravne sabranosti je nepregledno i, pošto veliki deo rada sa sabranošću jeste u vezi sa samorazumevanjem, otuda je i polje samorazumevanja nepregledno. Za našu sadašnju svhu, otuda, treba da razmotrimo samo četvrti od četiri načina ustaljivanja sabranosti, a to je detaljna svesnost mentalnih sadržaja.

Vratimo se sada listi od pedeset dva faktora uma, od kojih su neki (ali ne svi) sadržani u tom nizu momenata svesti koji čine mentalni život. U grupi ometajućih ili moralno pogrešnih faktora odaberite nekoliko koje smatrate najvažnijim da ih prevladate ili bar oslabite, a među unapređujućima ili moralno ispravnim faktorima odaberite nekoliko za koje osećate da ih treba razviti.

Tako ćemo, kao polaznu tačku, među ometajućima uzeti pohlepu, mržnju, obmanutost, nemir i skepticizam, a među unapređujućim intelektualnu smirenost, intelektualnu agilnost, intelektualno poštenje i radost zbog uspeha drugih.

Napišite ih na parčetu papira i potom razmotrite koja je njihova uloga u vašoj mentalnoj strukturi. Pogledajmo ih jedan po jedan.

Pohlepa. Bez sumnje da vi niste pohlepna osoba u uobičajenom značenju reči, ali pojam pohlepa pokriva sve oblike želje za stvarima mimo onih koje su obično neophodne za život. Pođite od pretpostavke da čak iako se najnesebičnija osoba na svetu, postoji ipak neki mali ostatak pohlepe u vama i onda zapišite u kojem se on obliku manifestuje.

Mržnja. Ona se nekad pokazuje u skoro neprimetnim oblicima iritiranosti i ozlojeđenosti. U svakodnevnom životu zaista je vrlo teško reagovanje na frustrirajuće okolnosti bez imalo iritiranosti i ljutnje. Ali moguće je da postoje situacije kada je takva vaša reakcija iracionalna i upravo je vaš zadatak da takve iracionalne reakcije uočite.

Obmanutost. Dok je obmanutost u budističkom smislu definisana kao kao jedno apatično odbijanje da se uoči prava priroda stvari, ona se posebno manifestuje kao obmanutost o postojanju "ja", sopstva, o tome da je to "ja" jedan fiksirani, nepromenljivi entitet odvojen od celine života. Ova obmana se ispoljava u dva osnovna vida. Ispoljava se kao impuls samopotvrđivanja, sa osećajem sopstvene važnosti u odnosu na druge, i otuda njegov iritirajući efekt često izaziva konflikt sa onima koji su oko nas. I ispoljava se takođe kao samoobmana.

Tako, ispitujući sebe u tom pravcu, prvo s ezapitajte: "Na koji se način manifestuje impuls samopotvrđivanja u meni?" I drugo, zapitajte se: "Na koji ja to način možda sebe obmanjujem?"

Nemir. Nesposobnost izbegavanja da vas obuzme stanje uznemirenosti ili nespokojsstva i sklonost da vas obuzmu brige -- to su sve blisko povezani mentalni elementi obuhvaćeni pojmom nemir. Svi oni obezbeđuju uslove za zbrkano mišljenje i rasipanje mentalne energije, kao i za pogrešne odluke. Izvestan stepen nemira u ovom smislu je skoro neizbežan, kraj svih iskušenja savremenog života; tako, istražujući sebe u ovoj sferi, zapitajte se u kojoj meri su razdraženost i briga koji vas muče nepotrebni i moguće ih je izbeći.

Skepticizam. U smislu u kojem se ovde koristi, skepticizam znači nespремnost da se prihvati i razume neka neprijatna ili čudna ideja. Pitanje koje sebi treba postaviti tiče se stepena u kojem ste skloni da se odupirete neprijatnim ili čudnim idejama, jer upravo toliko je vaš um nefleksibilan.

Intelektualnu smirenost. Ovo znači glatko funkcionisanje mentalnih sposobnosti, toliko različito od konfuznog toka misli izazvanog nespokojsvom i neprekidnim skakanje sa jednog toka misli na drugi. Pitanje koje treba sebi postaviti je. "U kojoj meri treba da razvijem intelektualnu smirenost kao svakodnevno svojstva svoga mišljenja?"

Intelektualna agilnost. Pod ovim podrazumevate svoju normalnu sposobnost da apsorbuju ključne tačke neke nove situacije ili problema i da na njih energično reagujete odgovarajućom akcijom.

Intelektualno poštenje. Ovde je naglasak na nastojanju da se oslobodimo međusobno suprotstavljenih želja i ideja, jer svaki takav konflikt doprinosi neefikasnom mišljenju i delovanju.

Radost zbog uspeha drugih: Ako nekada zavidite drugima onda kada ih prati sreća, niste jedini: svaka normalna osoba ima izvesnu dozu zavisti u svom mentalnom sklopu i ako ne bi bilo tako, tu osobu bismo smatrali natprirodnom. Pa ipak, zavist je jedan od ometajućih faktora uma koji po svaku cenu treba iskoreniti, a jedan od elemenata u tom procesu jeste negovanje njoj suprotnog kvaliteta, koji se naziva saradost ili radost zbog tuđe sreće i uspeha. Možda se radujete zbog prijatelja kojima dobro ide, ali ne i zbog uspeha nekog ko vam se ne sviđa. No, treba da pokušate, bez obzira koliko u tome uspevate, da razbijete krug zavisti i zamenite je saradošću onda kada čujete dobre vesti od drugih. U kontekstu u kojem sada govorimo, reč je o procenjivanju vaše sposobnost za saradost.

* * *

Pošto ste napravili listu mentalnih faktora sa kojima osećate da bi trebal odati, kraj svakog od njih napišite neki komentar, kao na primer "potrebno je da ga znatno razvijem" ili "već prilično razvijem" ili "treba ga stalno proveravati". Uništite ih zatim, ako ne želite da neko vidi te vaše beleške, ili ih sačuvajte za kasnije periodično razmatranje.

Međutim, nemojte sve to uraditi tokom jednog sedenja, jer to nije kviz kakve nalazite u popularnim časopisima ili onaj koji zahteva decidne odgovore. Ako vam

dnevni raspored i ostali poslovi dopuštaju, uzimajte jedan mentalni faktor svaki hnekolik odana i razmišljajte o njemu.

SVESNOST MENTALNIH SADRŽAJA

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Na ovaj način ispunjavanje sopstvenog upitnika se produžava na čitav mesec ili i duže. Koristite obrazac kakav je ovde prikazan, ispunjavajući svaku rubriku ocenom od 1 do 10, već prema vašoj proceni u kojoj meri ste uspeli da svoje misli držite podalje od ometajućih faktora uma.

Princip prihvatanja

Ono što znamo kao svesni nivo ljudskog uma samo je veoma mali deo uma u njegovoj celokupnosti. Opšta upotreba sheme o dva nivoa uma, svesnom i nesvesnom, sugeriše nam da on ima dva posebna i jasno definisana odeljka; ali takvo gledanje na stvari ni u kom nije slučaju dovoljno precizno. Bilo bi mnogo bolje um porediti sa školskom tablom u potpuno zamračenoj učionici, na kojoj su po čitavoj površini ispisane mnoge reči i izrazi. Pošto je u prostoriji mrak, ne možete da vidite nijednu od njih. Međutim, ako snop baterijske lampe usmerite ka centru table, moći ćete da pročitate reč koja je tu napisana, kao i neke reči oko nje, tamo na rubu kruga, gde je svetlosti slabija.

Centar snopa svetlosti može se porediti sa punom svešću, a kredom ispisana reč koju snop potpuno obasjava je kao središte svesti. Reči u slabije osvetljenom području nalik su idejama na ivici svesti, dok one ostale predstavljaju mnoštvo ideja unutar podsvesnog uma.

Kako pomerate snop lampe ka različitim područjima table, različite reči i fraze dolaze u centar svetlosti, uz druge, slabije osvetljene, na spoljašnjim rubovima kruga. Ostatak table uvek je u mraku.

Na potpuno isti način pomera se i fokus pažnje i u polje pune svesti donosi jednu ideju za drugom, uz obično još nekoliko srodnih ideja na rubovima svesti. Sve vreme sve ostale ideje ostaju unutar podsvesnog uma.

Ukoliko se ispred table ne bi ništa nalazilo, mogli biste da lampom obasjate svaki njezin deo i u žižu snopa svetlosti stavite bilo koju reč ili izraz. Ali zamislimo, ilustracije radi, da su delovi table zakriljeni. Visoki ormar sa fiokama za fascikle stoji ispred jednog njezinog ugla, a preko drugog je prelepljen veliki plakat. Po tabli su, tu i tamo, zalepljeni papiri koji skrivaju pojedine reči. Ne možete te skrivene reči obasjati svetlošću sve dok ne uklonite orman, plakat ili papire.

Na sličan način um prosečne osobe ima mnoga područja nedostupna snopu pune svesnosti. To su područja koja su, tokom godina, ostala blokirana bolom i strahom, strepnjom, krivicom i osećanjima inferiornosti. Osloboditi te zatomljene ideje i učiniti ih dostupnim za svest predstavlja prevelik zadatak za običnog čoveka tokom čitavog njegovog života.

Međutim, čak i ako ne možete otkriti i ukloniti sve strahove, osećaje krivice i inferiornosti koji su u detinjstvu i kasnije blokirali neka područja vašeg uma, možete barem pokušati da prihvatite sebe onakvog kakvi jeste, sa svojim nasleđem primitivnih nagona i stečenim mržnjama, strahovima i pohlepom.

To prihvatanje zahteva trajnu sabranost, jer ona jeste ključ samousavršavanja. Sabranost pažnje u budizmu ima mnogo oblika, a onaj oblik koji ima posebnu vrednost u ovom kontekstu naziva se sabranost pažnje na um. Upornim vežbanjem moći ćete da u

svakom trenutku budete svesni emocionalnog stanja u kojem ste i prepoznate ga kakvo ono zaista jeste. Ukoliko je vaše emocionalno stanje sada stanje nezadovoljstva i ogorčenosti, ili zavisti, zlovolje ili neki drugi ometajući mentalni faktor, tada pošteno priznavanje njegovog postojanja, oslobođeno što je moguće više osećanja krivice i pokušaja potiskivanja, jeste zapravo prihvatanje sebe onakvoga kakvi jesmo.



Neophodno je takođe razvijati svesnost svojih unapređujućih mentalnih kvaliteta, takvih kao što su velikodušnost, blagonaklonost i uviđanje obmanjivačke prirode sopstvenog ega, i sve to bez i najmanje gordosti ili trijumfalizma.

Takvo jednostavno priznavanje postojanja i ometajućih i unapređujućih mentalnih faktora, kada se pojave u vašim dnevnim kontaktima i aktivnostima, smatra se prvom primenom ovoga principa prihvatanja.

Ovo prihvatanje sebe onakvim kakvi jesmo mora biti uravnoteženo prihvatanjem i drugih kakvi jesu. Kako raste vaše znanje o samome sebi, istovremeno raste i vaše poznavanje drugih. I dok se ljudi jako mnogo razlikuje po nivou svoga samoizgrađivanaj, kao i po svojim reakcijama na okolnosti, generalna struktura njihovih instikata i emocija vrlo je slična vašoj.

* * *

I oni, duboko ispod svesti dostupnih područja uma, imaju svoje nasleđe primitivnih nagona, nasleđenih od svojih predljudskih i praljudskih predaka. i sa njima su u detinjstvu roditelji u većoj ili manjoj meti pogrešno postupali ili ih podvrgavali represiji, i njima je potreban neki stepen istinskog razumevanja.

Kroz to istinsko razuevanje za druge učite kako da ih prihvatite onakve kakvi jesu i u meri u kojoj ih razumete i prihvatate (ni manje ni više) utoliko ćete verovatno reagovati na njih bez odbojnosti i ogorčenja.

Moguće je, naravno, da nećete biti u stanju da potpuno uklonite tu odbojnost i ogorčenje iz svoga ophođenja sa drugima, ali priliku kada se oni pojave možete iskoristiti za njihovo uočavanje i prihvatanje i svojih i tuđih osećanja te vrste. Sa tim prihvatanjem mora doći i veća uravnoteženost i u ophođenju sa drugima i u vama samima.

* * *

Dakle postoje dve sfere života u kojima treba praktikovati princip prihvatanja -- sopstvena emocionalna i mentalna struktura i emocijama nabijene reakcije prema drugim

ljudima. Postoji i treća sfera u kojoj treba primeniti ovaj isti princip, a to je svet kao celina, sa svojom mešavinom zadovoljstva i bola.

Na ovome mestu može biti zanimljivo da načinimo izvesnu digresiju u odnosu na pitanje prihvatanja i razmotrimo šta Budino učenje ima da kaže o svetu kao celini.

Prema zapadnjačkom načinu razmišljanja, od religije se očekuje da pruži objašnjenje porekla ovoga univerzuma i pošto budizam bar na površini izgleda kao religija, i od njega se očekuje da nam kaže kako je postao ovaj svet. Ali budizam zapravo i nije religija; u suštini on je praktična psihologija. On univerzum uzima onakvog kakav jeste i kaže, slikovito rečeno, kako je nastojanje da se uz pomoć intelekta sazna njegovo poreklo nalik pokušaju da letimo uz pomoć podmornice. Početak univerzuma, kaže Budino učenje, jeste nepojmljivo i mentalna energija upotrebljena u razjašnjivanju njegovih početaka može se bolje upotrebiti za rešavanje onoga problema koji leži u osnovi svih problema -- problema patnje.

Prema Budinom učenju, postoje samo dva fundamentalna oblika postojanja u ovom svetu relativnosti. To su um i materija i oni, realizujući se u živom biću, u svome postojanju zavise jedan od drugog. Kao što je pomenuto, svaka čestica materije sastavljena je od četiri vrste energije. Te četiri vrste energije mogu se zvati primarnim svojstvima materije i iz njih se izvode svi drugi oblici materije. Ta četiri svojstva su čvrstina, privlačenje ili kohezije, toplota i kretanje. Razmotrimo ih svaki posebno.

Princip čvrstine je temelj svih materijalnih fenomena i naziva se još principom širenja, jer na osnovu njega neki predmet zaprema prostor u trodimenzionalnom smislu. Za njega je rečeno i da je princip odbijanja unutar jednog atoma materije. Kada je on dominirajući faktor neke supstance, ta supstanca je u čvrstom stanju, tvrda i neelastična; ukoliko ga ima manje, onda je ta materija meka, elastična i savitljiva.

Princip kohezije je drugi među četiri primarna svojstva materije. To je i princip privlačenja subatomske energije, gravitacije i privlačenja uopšte. Za njega se kaže da obuhvata nuklearne sile privlačenja među elektronima, protonima i neutronima. Uključuje i sve stupnjeve lepljivosti i fluidnosti.

Princip toplote, treće svojstvo, jeste prvenstveno unutrašnji kvalitet, koji se manifestuje kroz različite stupnjeve topline i hladnoće. On uključuje i sve vrste svetlosne energije.

Princip kretanja, poslednji u ovoj četvorki, u atomu je predstavljen orbitalnim kretanjem elektrona, a kod većih čestica vibracijama uopšte i kod gasova molekularnim kretanjem.

Iz ova četiri svojstva čvrstine, privlačenja, toplote i kretanja proizlaze sva ostala svojstva materije. Ona postoje u svakoj čestici i čak u svakom zraku svetlosti, mada u različitoj srazmeri.

Slede četiri sekundarna svojstva, direktno izvedena iz primarnih i to:

Svojstvo odbijanja svetlosti se najčešće naziva bojom i uključuje kvalitet i intenzitet odbijene svetlosti.

Generisanje mirisa je hemijsko svojstvo, verovatno uglavnom izvedeno iz principa kohezije ili je jedan njegov aspekt.

Generisanje ukusa je takođe hemijsko svojstvo, takođe verovatno izvedeno iz principa kohezije.

Gorivost jeste svojstvo svake čestice materije koje joj omogućuje da emituje energiju ka drugim česticama i da se kroz hemijske reakcije kombinuje sa tim drugim česticama.

Osam materijalnih svojstava koje smo do sada razmotrili čini se da pripadaju svakoj čestici materije, i žive i nežive. Svaka čestica nežive materije poseduje tih osam univerzalnih svojstava; ona se u različitim vrstama materije javljaju u različitim srazmerama.

Deveto svojstvo može se ponekad pojaviti u neživoj materiji, to je generisanje zvuka, svojstvo takvog vibriranja koje proizvodi zvuk. Za razliku od prethodnih osam, ovo nije univerzalno svojstvo materije. Tako sva neživa materija poseduje barem osam svojstava, a neka neživa materija ih ima devet.

Osam svojstava -- čvrstina, privlačenje ili kohezija, toplota, kretanje, refleksija svetlosti, generisanje mirisa i ukusa, kao i gorivost -- poseduje takođe i sva živa materija, uz ponekad i devetu, generisanje zvuka; no, živa materija, i biljke i životinje, poseduje barem još jedno svojstvo i ono se naziva vitalna energija.

Neki oblici žive materije imaju i druga materijalna svojstva. Tako neke ćelije oka poseduju osetljivost na svetlo; neke ćelije u uhu poseduju osetljivost na zvuk; one u nosu imaju osetljivost na miris; u kvržicama na jeziku postoji osetljivost na ukuse; dok različite vrste ćelija kože i drugde poseduju osetljivost na dodir, temperaturu i druge slične podražaje.

U višim centrima nervnog sistema neke ćelije su osetljive na mentalne stimulanse i one čine materijalnu osnovu dve vrste mentalnog stanja koje se naziva umom i kognicijom. Neka druga svojstva su muškost i ženskost i ona utiču na pol i formiranje čitavog tela.

Sva nabrojana materijalna svojstva obuhvataju u sebi i primarna svojstva i ona koja iz njih direktno proizlaze. Preostalih deset materijalnih kvaliteta su sledeći:

Prvi od njih je prostor i to je prostor između subatomske čestice i između atoma neke supstance.

Sledeća dva su svojstva žive materija koja se mogu nazvati izražajnim svojstvima, jer omogućuju telu da odgovori na impulse pristigle iz uma preko nervnog sistema i da isto tako izraze i um. Prvo od njih se naziva telesna izražajnost, jer pomoću nje telo izražava aktivnost uma i to kroz gestove i položaj tela. Drugo je govorna izražajnost, gde um utiče na govorni mehanizam i sebe izražava kroz govor.

Zatim dolazimo do grupe od tri materijalna svojstva koji su kvaliteti ili varijacije vitalne energije, osnovnog svojstva celokupne žive materije. Prvo od njih je aktivizam (kao suprotnost inertnosti); drugo je elastičnost (kao suprotnost krutosti); i treće je delatnost, odgovaranje tkiva na neki pokret uma.

Preostala četiri materijalna svojstva odnose se na rast i opadanje celokupne materije. Svaka čestica u univerzumu nastaje i nestaje na milione puta u sekundi; u svakoj ovoj pulsaciji postoje četiri faze, a to su nastanak, trajanje, opadanje i nestanak te čestice. Neposredno posle toga nova čestica -- slična ali ne identična -- nastaje, da bi potom prošla isti mput; nju sledi naredna i tako u beskonačnosot.

Ljudsko biće sastoji se od tela koje ima ovih dvadeset osam materijalnih svojstava, u kombinaciji sa umom, koji sadrži sledećih pet grupa komponenata, a to su prijatno'bolna osećanja, opažaji, odrednice (ili voljni mentalni faktori) i osnovna sposobnost kognicije.

* * *

Ovo je, dakle, način na koji Budino učenje analizira ovaj svet relativnosti u celini i posebno spregu um-telo u ljudskoj jedinki. Ovo neprekidno nastajanje i nestajanje pojava naziva se neprekidnim lutanjem, jer u njemu sva bića lutaju kao da su u lavirintu i moraju neprekidno da idu dok ne pronađu izlaz iz njega. U okviru tog beskrajnog lutanja ne postoji potpuna sloboda od patnje. To ne znači da slobodu od patnje nije moguće naći; naprotiv, Budino učenje tvrdi da je moguće potpuno se osloboditi patnje kroz uporno samovežbanje nazvano Plemeniti osmostruki put.

Na kraju tog puta nalazi se postojanje izvan postojanja, krajnji cilj Budinog puta. Taj krajnji cilj nije moguće razumeti u okviru dualističkog sistema mišljenja na koji se obično oslanjamo. Kojim god imenom da ga nazivemo bilo bi to pogrešno, jer svaka naša reč nužno pripada dualističkom ili relativističkom mišljenju. pa ipak, ako hoćemo da o njemu raspravljamo moramo koristiti neki naziv koji će nam poslužiti kao simbol. Možda je Neuslovljeno podjednako dobro kao i sve drugo što bi nam palo na pamet, ali ono implicira da taj cilj leži izvan procesa uzroka i posledice koji vladaju ovim relativnim univerzumom.

Mogli bismo, možda, reći da taj cilj jeste Večno izvan vremena, Beskrajno izvan oblika, Apsolutno izvan relativnog postojanja. Ali dok taj pozitivni način opisivanja, s jedne strane, vraća Neuslovljeno unutar područja parova suprotnosti, sa druge strane, on služi da potisne pogrešnu predstavu kako je Neuslovljeno isto što i anihilacija, poništavanje. U veoma ograničenoj meri, da, ono se može nazvati poništavanjem, ali to je samo poništavanje obmane. Ono nije iskorenjivanje bilo kakve realnosti, već je iskorenjivanje privida sopstva.



Buda je potvrđivao stvarno postojanje Neuslovljenoga sledećim rečima: "Postoji Nerođeno, Nenastalo, Nestvoreno, Nesastavljeno. Kad ne vi postojalo Nerođeno, Nenastalo, Nestvoreno, Nesastavljeno, ne bi bilo moguće bekstvo od rođenog, nastalog, stvorenog i sastavljenog." Više od toga Buda ne pokušava da objasni Neuslovljeno, jer njega ne samo da je nemoguće opisati rečima, već ga je nemoguće i zamisliti.

Ako bismo pokušali da opišemo recimo plavu bolu nekome ko je slep od rođenja, ne bismo bili u stanju da to učinimo. Mogli bismo mu objašnjavati fiziku svetlosti, prirodu boje na osnovu talasnih dužina i frekvencija, kao i fiziologiju oka; ali taj slepac još uvek ne bi mogao da zamisli plavu boju. Ako bismo, međutim, mogli nešto da uradimo da mu se povrati vid, tada bi on bio u stanju da vidi nebo i zaista nauči šta je to plava boja.

Upravo tako je sa neuslovljenim. Sve dok se neprestano krećemo uslovljenim univerzumom nismo u stanju da uočimo egzistenciju izvan egzistencije, Neuslovljeno. Samo idući putem koji vodi do razaranja patnje možemo probuditi u sebi sposobnosti koje će nam omogućiti da uočimo Neuslovljeno kroz neposredno iskustvo.

O Neuslovljenom se ponekad govori kao o pravom sopstvu, koje se otkriva onda kada se zablude unište; ali to je pogrešno stanovište. Neuslovljeno ne sadrži sopstvo u bilo kojem smislu, ne čak ni univerzalno sopstvo, a svakako ne božansko sopstvo, jer takvi koncepti su potpuno izvan Budinog učenja. Sopstvo da bi bilo sopstvo mora biti odvojeno; ako je univerzalno, onda ne može biti odvojeno. Zato ideja univerzalnog sopstva nema smisla.

Kada nekom pođe za rukom da konačno iskoreni svaki element sopstva, on time dostiže Neuslovljeno; i premda i dalje ostaje ono što je i pre toga bio, jedan organizam nastao spajanjem tela i uma, on više ne akumulira pozitivne i negativne zasluge. Za njega se kaže da je u tom stanju dostigao "Neuslovljeno s ostatkom": to znači da iako je dostigao apsolutnu egzistenciju, on još uvek u sebi poseduje ostatke relativne ili lične egzistencije. Kasnije, posle smrti, prelazi on u "Neuslovljeno bez ostatka", jer više ne preostaje bilo kakva ostatak lične egzistencije.

Na kakav god način da razumemo Neuslovljeno, kako god da ga opisujemo, i kakve god reči da koristimo -- sve je to relativno nevažno; važno je slediti Plemeniti osmostruki put. Taj srednji put koji vodi izvan kruga rađanja i smrti u čisto blaženstvo Neuslovljenoga.

* * *

Čini se da smo se mnogo udaljili od principa prihvatanja. prvo smo raspravljali o potrebi mirnog prihvatanja sebe, zajedno sa svojim osećanjima, i o potrebi da na isti način prihvatimo i razumemo osećanja drugih. Dodirnuli smo pitanje prihvatanja ovoga sveta kao celine, ali smo onda skrenuli ka prirodi ovo relativnog sveta, koji stoji nasuprot Neuslovljenom.

Postoji razlog za ovu digresiju: moramo stalno imati na umu krajnji cilj budizma -- stanje lišeno bilo čega nezadovoljavajućeg -- iako za mnoge od nas on leži tamo negde daleko iza horizonta.

Ako recimo postanete zarobljenik, u prilici ste da prihvatite bilo koji od tri moguća stava prema svom zatvoru. Prvo, možete šutirati zidove, cimati rešetke, vikati na stražare i odbijati ga u svakom trenutku, puni ljutnje i ogorčenja. Posledica će biti da ćete svoje zatvoreništvo učiniti još težim i traumatičnijim i time još više iskomplikovati upravo tu stvar koju odbacujete.

Drugi ekstrem je da sedite rezignirani i prebirate po turobnim mislima, uopšte ne razmišljajući o načinu da odatle pobegnute. Vaša apatija poslužiće samo da uveća vašu patnju i ozlojeđenost.

Svaki od ovih stavova će paralizovati vaše snage. Međutim, postoji i treća vrsta stava koji možete da zauzmete: prihvatate svoje zatvoreništvo kao problem koji treba rešiti, procenjujući ga realistički i do detalja, tragajući za pukotinama u obezbeđenju i ostajući uvek budan i spreman za prvu priliku da pobegnute. U ovom stavu, idealno, ne bi

bilo ogorčenja, jer ogorčenje i njemu srodna mentalna stanja izazivaju predrasude, a one opet štete vašem prosuđivanju; a loše prosuđivanje donosi nerealne postupke.

Prihvatanje sveta kakav on zaista jeste mora obuhvatiti i prihvatanje samoga sebe, svih ljudi u vašem okruženju i svega onoga što vas na bilo koji način "žulja". Pozitivno prihvatanje ne znači inertnu rezignaciju: ono znači prihvatanje stvari kakve one jesu, kao polazna tačka na dugom putovanju ka slobodi.

Praktičan rad 1

PRAKSA MIRNOG PRIHVATANJA

Jedna od najdubljih tvrdnji Budinog učenja čini se na prvi pogled kao banalna i tako očigledna da je skoro ni ne treba isticati. "Sve se menja", kaže se. "Sve je prolazno; ništa ne ostaje onakvo kakvo je bilo". Mi to već znamo, naravno; to je očigledno. Ali koliko duboko to znamo? I u kojoj meri to prihvatamo? I još jedno pitanje: koliko se možemo prilagoditi na različite promene naših životnih okolnosti? Princip i praksa prihvatanja su tesno isprepleteni sa principom i praksom prilagođavanja.

Važno je da se ovde ne radi samo o intelektualnom priznavanju činjenice prolaznosti; radi se o njenom potpunom prihvatanju kao neizbežne činjenice i svojevoljnom prilagođavanju na nju. A ovo je, za većinu nas, već teži deo.

Intelektualno priznavanje prolaznosti, otuda, jeste manje važno od njezinog prihvatanja i procesa prilagođavanja: pa ipak, biće od koristi ako počnemo njeno razmatranje sa intelektualne tačke gledišta. Zato, stavimo pitanje prolaznosti u njezin pravi kontekst.

Za ovaj relativni univerzum u kojem živimo -- ovaj krug rađanja i umiranja, ovo beskrajno lutanje, kako se naziva -- kaže se da ima tri temeljna obeležja. Od njih, prvo (već pomenuto) jeste prolaznost svega; sledeće, odsustvo suštinske zadovoljenosti bilo čime u našem životu; i treća, nepostojanje bilo kakve forme večnog i nepromenljivog sopstva, duše, ega.

Na drugoj strani, za krajnji cilj budizma, Neuslovljeno, kaže se da je lišeno prolaznosti i da je podjednako lišeno nezadovoljenosti, te je tako potpuna suprotnost ovog sveta relativnosti, ne sadržavajući sopstvo, dušu ili ego.

Razmotrimo ove tri karakteristike relativne egzistencije jednu po jednu. prva karakteristika, prolaznost, može se izraziti kao jedna neprestana promena ili, pak, kao trenutnost svega. U suštini ideja koju podrazumeva pojam trenutnost znači da sve traje jedan zanemarljivo mali vremenski period, nazvan "misaoni momenat". U svakom narednom misaonom momentu sve se ponovo rekonstruiše, ali malo u drugačijem obliku, i taj novi oblik traje sledeći misaoni momenat, da bi se ponovo raspalo i ponovo nastalo u opet malo izmenjenom obliku; i tako u beskraj.

Pošto se kaže da više miliona misaonih momenata prođe za samo jedan blesak munje, prolaznost, u značenju trenutačne prirode postojanja, zaista je munjevita prolaznost! I time učenje o prolaznosti počinje da se javlja u mnogo dubljem značenju nego što nam se to činilo na početku.

Rečeno je:

Čitav život je samo jedan tok, neprekidno nastajanje, i po samoj njegovoj prirodi ne može biti nepromenljivog oblika života. Pa ipak, čovek uvek stvara sebi ideju o nekoj zamišljenoj stvari koja se ne menja. Govorimo o večnim brežuljcima ili nepomičnim zvezdama, čak o carstvima u kojima Sunce nikada ne zalazi; a čak i u trenutku dok razmišljamo o tim stvarima, one, kao i sve drugo što postoji, jure ka svom nestanku. Svakog trenutka čitav univerzume umire; svakog trenutka novi Univerzum dolazi na njegovo mesto.

Allan Bennett, *The Wisdom of the Aryas*

Sa prve karakteristike egzistencije zvane prolaznost prelazimo na drugu, koju ponekad označavaju kao patnja, a u drugim slučajevima -- prikladnije -- nezadovoljenost. U drevnim tekstovima čitamo da je rođenje nezadovoljavajuće, starost nezadovoljavajuća, smrt nezadovoljavajuća i zadovoljstvo nezadovoljavajuće.

Ali šta je tako nezadovoljavajuće kod zadovoljstva? Posmatrano sama po sebi, zadovoljstvo izgleda tako zadovoljavajuće. Međutim, ne možete nešto posmatrati izolovano; morate ga sagledati kao deo celine. A posmatrano na taj način, zadovoljstvo vidimo kao deo smene napora i odmora, neugodnosti i uživanja, tuge i sreće.

Ukratko, zadovoljstvo je nezadovoljavajuće zato što mu uvek dođe kraj i zato što ga uvek sledi, ili ide paralelno sa njime, njegova suprotnost i to u nekom obliku -- dakle, nezadovoljstvo u obliku bola, zamora, dosade ili pak nekog drugog stanje koje je samo po sebi nezadovoljavajuće. Rečju, zadovoljstvo je nezadovoljavajuće zbog svoje prolaznosti.

Dakle, za sve u ovom relativnom univerzumu može se reći da je prolazno i da je na ovaj ili onaj način nezadovoljavajuće. Prelazeći sada na treću karakteristiku egzistencije, uočavamo da je ona zapravo specijalni slučaj prve karakteristike. Teško je pronaći jednu reč koja do kraja prenosi značenje budističkog pojma; no suština je u neodredljivosti i neuhvatljivosti toga "ja", u nepostojanju trajnog sopstva ili duše.

Kao i sa svime na ovom svetu, "tok bivanja" koji ljudska bića smatraju svojim sopstvom jeste u stanju neprestanog proticanja, fluksa, pojavljuje se jedan "misaoni trenutak", nestaje, da bi se ponovo pojavio skoro neprimetno izmenjen u odnosu na prethodni trenutak; i tako dalje i tako uvek iznova. Sve to daje iluziju permanentnog sopstva; ali to sopstvo nije ništa drugo do neprekinuti sled telesnih i mentalnih stanja, ništa trajnijih od bilo čega u ovom svetu.

Toliko što se tiče učenja o prolaznosti i dva s njime povezana učenja o nemogućnosti trajnog zadovoljenja bilo čime i nepostojanju sopstva. Sada je vreme da se okrenemo praktičnim stvarima. A pre toga moramo se podsetiti principa sabranosti, jer sabranost pažnje je u velikoj meri centralna tačka Budinog puta.

Primena sabranosti pažnje pokriva bezmerno veliko polje. Postoje različite prakse sabranosti pažnje na telo i procese u njemu: sabranost pažnje na dah, na primer, ili su objekti pažnje recimo leševi u raznim stupnjevima raspadanja, a svrha takve meditacije je da na očigledan način ukaže na prolaznog ovoga našeg tela. Druga vrsta prakse sastoji se od sabranosti pažnje na osećaj zadovoljstva i nezadovoljstva u trenutku dok se javljaju, dok treća grupa uključuje svesnost emocionalnih stanja u određenom trenutku. Četvrto,

postoje prakse posmatranja sopstvenih mentalnih sadržaja, uz procenu sopstvenog napretka u mentalnoj kultivaciji i slabosti koje tek treba prevazići.

Neke od ovih vežbi imaju svoju formu i zahtevaju određen stepen povlačenja iz svakodnevnih aktivnosti, dok druge mogu biti utkane upravo u same te svakodnevne aktivnosti. Za vas, za mene i za svakog prosečnog Zapadnjaka sa dosta obaveza upravo vežbe ovog drugog tipa su najvrednije.

Po pravilu, njih ćemo naći unutar druge i treće grupe -- sabranost na sopstvene osećaje zadovoljstva i nezadovoljstva i svesnost svojih emocija -- jer uglavnom kroz zadovoljstvo i emocije upetljavamo se u mrežu vezivanja. Kažu da je Buda izgovorio sledeće reči:

Iz vezivanja dolazi žalost, iz vezivanja dolazi strah.

Onaj ko je oslobođen vezanosti ne zna ni za žalost ni za strah.

I kako se sve ovo može povezati sa praktikovanjem prihvatanja? Možete videti da ako neprekidno sebe vežbate da budete svesni prolaznosti svih stvari koje se pojave u vašem životu i da prihvatate tu prolaznost, bićete u stanju da oslabite svoj uvezanost za njih i onda bolje podnosite gubitke kada se pojave. Još jedan citat Budinih reči će razjasniti ovo:

Ovaj svet ucveljen je smrću i raspadanjem.

Ali mudri ne tuguju, znajući pravu prirodu ovoga sveta.

Budino učenje kaže, da biste počeli da kidate okove vezivanja morate početi sa povećanom svesnošću i prema zadovoljstvima i prema nezadovoljstvima što stalno izranjaju u vašem umu, kao i prema emocionalnim stanjima u koja zapadate u zavisnosti od okolnosti vašeg života. A cilj te povećane svesnosti nije da intenzivira ta zadovoljstva i emocije, već da ih sagleda što jasnije i koliko god je više moguće nepristasno.

Nije baš jako mudro čekati dok se neka strast čvrsto ne formira, pa onda pokušavati da je iskorenimo. Budistička formula zvana lanac uzročnosti (videti lekciju za maj) kaže sledeće:

Na osnovu šest čula nastaje kontakt čula. Na osnovu kontakta čula nastaje osećaj prijatnog i neprijatnog. Na osnovu osećaja prijatnog i neprijatnog, nastaje želja. Na osnovu želje nastaje vezanost.

Ovo znači da, u ovom ili onom smislu, morate početi da slabite tu vezanost za patnju napadajući kariku zvanu "kontakt čula"; jer na osnovu čulnog kontakta stvari vam izazivaju prijatnost ili bol. Ovo ne znači da treba da isključite svaki čulni kontakt, čak i kad bi to bilo moguće; već ovo znači da bi na nivou čulnih kontakata trebalo da postanete postpuno svesni prolazne prirode svih stvari.

Ovo je vrlo važno: prolaznost je u samoj prirodi svih stvari; privremenost je osnovna karakteristika svega što vam pričinjava sreću. Postoji u budističkom učenju jedan aksiom koji ovako glasi:

U samoj prirodi stvari moramo sebe odvojiti od njih, napustiti ih, preseći našu vezu sa njima.

Mnogo je događaja u svakodnevnom životu koji doprinose da ostanemo upleteni u mrežu vezanosti. Hodajući ulicom, na primer, začujete pesmu koju ste prvi put čuli pre

mного godina kad ste bili zaljubljeni u nekoga ko sada više nije sa vama. Ta pesma budi sećanja na davne događaje i jednu žudnju koja ne može biti zadovoljena. Sve dotle, ovo se događa na nivou čulnog kontakta i bez bilo kakve voljne aktivnosti sa vaše strane. No, onda vi počnete da pevušite tu melodiju, a kada stignete kući pretražujete stare albume sa slikama i pisma, a možda još ponešto kako biste sećanje na te dane oživele.

Ovako postupajući dopuštate da vas inicijalni čulni kontakt odvede do drugih čulnih kontakata i onda do osećaja prijatnosti ili bola, a to onda vodi do želje; potom, želja vodi do neraskidive veze. Tako tu nezasitu žeđ održavate živom umesto da joj dopustite da sama od sebe umine.

Pošto smo ljudska bića, svi mi činimo isto i možda je preambiciozno očekivati da odjednom prestanemo da se tako ponašamo. Ali ako barem možemo da olabavimo okove, makoliko postupno, ipak smo napredovali.

Uviđate da vam je potreban izvestan stepen ne-vezivanja kako biste dostigli određenu meru prihvatanja, jer bez toga kakvo god prihvatanje da postignete ono će biti obojeno razdražljivošću ili će biti vrsta inertnog, rezigniranog prihvatanja. Vežbanje prihvatanja treba praktikovati paralelno sa vežbanjem nevezivanja.

Kao pomoć u proceni sopstvenog stepena spokojnog prihvatanja, bez ogorčenja, niže je dat jedan upitnik. Mogli biste verovatno proći kroz čitavu seriju pitanja i odmah odgovoriti na sve njih, ali taj odgovor ne bi nužno bio i onaj pravi, niti bi imao pravu vrednost za vas. Bolje je uzimati samo po jedno pitanje i razmišljati o njemu kada imate vremena tokom dana i to tokom četiri pet nedelja; sled misli koji tako nastane više će vredeti od brzometnih, hitrih odgovora.

Kao rezultat svega ovoga moguće je da će vam na pamet pasti i druga pitanja i ideje. I oni će vam pomoći u procesu samorazumevanja. Dakle, evo pitanja:

- Ljute li me moji problemi i poteškoće u životu?
- Ili ja te probleme i poteškoće prihvatom kao sirovi materijal na kojem dalje radim?
- Izaziva li u meni bes ako drugi imaju dominaciju ili kontrolu nad mnom?
- Da li duboko u sebi zavidim sreći drugih?
- Da li me čini ogorčenim ako me neko ignoriše?
- Da li te probleme i poteškoće prihvatom sa inercijom i rezignacijom ili na pozitivan, konstruktivan način?
- Jesu li teškoće donele polupotisnuto ogorčenje i tinjajući bes?
- Jesam li sklon da osporavam neku određenu religioznu grupu?
- Ili neku određenu rasnu grupu?
- Ponašam li se zaštitnički prema drugim ljudima ili životu kao celini?
- Ili se ponašam agresivno? Možda sam sumnjičav?
- Gajim li u sebi bilo kakvu zavist ili želju za osvetom?
- Posedujem li bilo kakvu snažnu motivaciju zasnovanu na besu?
- Reagujem li na kritiku neprijateljstvom i ogorčenjem?

Praktičan rad 2

KONTROLISANJE BESA I UZNEMIRENOSTI

Retki među nama su potpuno prevazišli sklonost da odgovore nervozom kad se nađu u teškoj situaciji, kao što su retki oni koji u sebi ne nose neki stepen ogorčenosti zbog sitnih povređivanja i nepravdi. Za ovu priliku pretpostavićemo da u tom pogledu i vi pripadate većini. Zato, tokom mesec dana ili duže, uzmite u ruke svoje sklonosti ka iritiranosti ili ogorčenju, kako god male one bile, i koristite ih kao osnovu za vežbanje sabranosti.

U ovoj vežbi posmatrate sebe objektivno, kako biste shvatili koliko često se u vama javi ljutnja. Pri tome vas ne zanimaju veliki izlivi ljutnje, jer ste ih i inače sasvim svesni; reč je o povremenim malim izrazima ozlojeđenosti i uznemirensoti koji treba da postanu objekat pažnje; jer kad su jednom po kontrolom ti mali oblici, tada je i one velike lakše kontrolisati.

Međutim, kontrola ne znači potiskivanje, jer potiskivanje emocijama nabijene misli znači da je guramo ispod nivoa na kojem je dostupna svesti. Tu se radi o nečem potpuno suprotnom od vežbe sabranosti, koja u izvesnom smislu znači proširivanje područja svesti. Kada se bolje upoznate sa svojim skrivenim animozitetima, strahovima i zavišću, tada znate i kako da se sa njima nosite.

I najspokojniji i najdobročudniji običan čovek ima prag tolerancije i iza te tačke počinje da pokazuje znake ljutnje i nestrpljenja. Zamor i spoljašnji pritisci obično snižavaju taj prag, naravno, i onda dolaze povremene situacije kada snaga volje nije dovoljna da nespokojstvo i dalje drži pod kontrolom.

To je jedna od taačka na kojoj treba da primenite princip pozitivnog i konstruktivnog prihvatanja. Možda ste već zaključili da vaša snaga volje nije naročito velika, ali u tom pogledu niste izuzetak; takva je i većina drugih ljudi. U slučaju neke opasnosti -- požara recimo -- nema sumnje da ćete raditi celu noć kako biste ga ugasili, bez sna, bez hrane, teraćete svoje telo na nova naprezanja i svojom voljom uložiti nadljudski napor; tako bi se ponašala i većina drugih. No, u normalnim okolnostima svakodnevnog života nemate motiva da u toj meri naprezete svoju snagu volje; nema opasnosti koja bi vas podsticala na akciju.

Međutim, u sistemu mentalnog vežbanja koji opisujemo, zasnovanom na budističkim principima, fokus je na sabranosti pažnje, naročito na onoj vrsti sabranosti koja se sastoji od razvijanja svesnosti za procese u sopstvenom umu. Razvijanje volje ili



samodiscipline jeste važno, naravno, ali je sekundarno u odnosu na sabranost pažnje; i vi napredujete, makoliko to sporo bilo, sve dok razvijate tu svoju unutrašnju budnost.

Ključno je razumeti da na ovom putu nema prečica, da je napredovanje po pravilu bolno sporo i često zamorno, a takvo je i onda kada posle perioda brzog napredovanja kasnije možda usledi prividan period zastoja ili kretanja u mestu. No, u stvarnosti verovatno napredujete i više nego što mislite.

Ako ste u stanju da razvijete naviku nepristrasnog posmatranja svojih mentalnih stanja kad god je to moguće, povećaćete kontrolu nad svojim reakcijama na spoljašnje okolnosti i postepeno pronaći veći stepen balansa i smirenosti u sebi.

Kako biste pratili napredovanje, možete načiniti tabelu kakva je ovde data, upisujući kraće ili duže linije u skladu sa svojim dnevnim napredovanjem. Te linije, naravno, neće biti matematički precizne, ali to i nije važno; cilj je povećanja sabranost.

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Vežbanje kontrole misli

U većini zajednica misli prosečne osobe kontrolisane su mislima većine drugih prosečnih osoba i to je tako od ranog detinjstva, pa sve do poznih godina. Prosečna osoba samo u ograničenoj meri razmišlja na osnovu sopstvenog zaključivanja.

Tokom ranog detinjstva učili ste uglavnom na osnovu svojih čula; posmatrali ste stvari, slušali ste zvukove, mirisali ste i okusili različite stvari, dodirivali ih i njima rukovali, doživljavali ste fizički bol i zadovoljstvo zbog njih. Tako ste na osnovu čulnog kontakta iz prve ruke upoznavali osnovne elemente iskustva.

Kada ste tokom tog istraživanja sveta putem čula nailazili na nešto što vam je donosilo zadovoljstvo ili zadovoljenje, smatrali ste tu stvar dobrom, i slično tome, kada ste se susretali sa nečim što je izazivalo bol, smatrali ste ga zlim. Dobro i zlo na tom stupnju bili su identični sa zadovoljstvom i bolom.

No, stariji oko vas su uskoro počeli da vam komplikuju stvari prebacujući vam što uživate u zadovoljstvima i terajući vas da činite stvari koje su, iako neprijatne, zvali dobrima. Kako ste učili jezik svojih roditelja vaši pojmovi dobra i zla postajali su još više pobrkani uključivanje apstraktnih pojmova dobrog i lošeg, pri čemu je to dobro i loše bilo određivano odobravanjem drugih.

Tako su od početka vašim mislima u velikoj meri upravljale misli onih oko vas, prenošene putem njihovog odobravanja i negodovanja.

Kako ste odrastali, bilo je i drugih spoljašnjih uticaja na vaš način razmišljanja, ali u velikoj meri rezultati tih kasnijih uticaja -- mada manje određeni -- sledili su obrasce postavljene još u ranom detinjstvu. Bili ste skloni da odobravate one stvari koje su odobravali oni ljudi koji su vam se sviđali ili ste im se divili, a da negodujete zbog stvari povezanih sa ljudima koji vam se nisu sviđali.

U sadašnjoj fazi svoga života, koja god da je, vi uglavnom još sledite obrasce iz detinjstva. Ponekad, možda, moguće je da verujete u neku stvar zato što vam je prijatno da u nju verujete, a ne zato što to podržava vaš razum. Ili verujete u nju jer većina oko vas tako misli ili su vas, pre mnogo godina, roditelji tako učili.

Za detinji um autoritet predstavlja glavnu osnovu verovanja; ali čak i ako je vaš um zreliji, on verovatno još uvek zadržava stare navike i gradi nove na neodgovarajućim temeljima, pretežno zato što vas niko nije pozivao da na određenu stvar primenite kritičku funkciju vaše sposobnosti rasuđivanja. Uzimali ste je zdravo za gotovo.

U savremenom životu postoji vrlo moćan faktor koji neprekidno uslovljava vaše razmišljanje ili, možda, odsustvo razmišljanja. Obrasci i pravci vašeg razmišljanja uveliko su uslovljeni neprekidnom bujicom reklama. One koriste napadna i suptilna sredstva kako bi neprestano podsticale vaše želje za čulnim zadovoljstvima i vaš osećaj sopstvene važnosti.

Možda ste već shvatili da je neophodno razviti tehniku kontrole misli. S tim u vezi, budistička psihologija nudi metod zvan **gola pažnja**.

To je jedna od najvažnijih oblika sabranosti. Kod gole pažnje, pažnja je lišena svih emocionalnih balasta, predrasuda, veza sa samim sobom i misli koje bi je pratile. Ta emocija lišena pažnja je ključ za sagledavanje stvari kakve one zaista jesu, jer emocionalni balast, predrasude i nekontrolisane asocijacije unose dozu iskrivljavanja i nepouzdanosti u naše opažanje. Tako gola pažnja znači голу svesnost naših opažaja, bez ikakve reakcije na njih u obliku postupka, govora ili mentalnog komentara.

Ako biste istražili svoja svakodnevna opažanja, ustanovili biste da su često zbrkana, opterećene mentalnim materijalom koji pripada negde drugde i nejasna ili iskrivljena. Ponekad takvo krivotvorenje izaziva nesporazume, konflikt i nesklad. Možete videti da ćete, ako primenite princip gole pažnje na svoje svakodnevno razmišljanje, moći da smanjite broj takvih nesporazuma, zajedno sa konfliktima koji ih prate.

Sve dok ne postanete svesni funkcionisanja svog mentalnog mehanizma ne shvatate koliko je raširen i duboko ukorenjen vaš emocionalni balast. Toliko da je bez posebnog vežbanja zapravo nemoguće percipirati neki objekat čula, stvoriti jasnu ideju o situaciji u kojoj ste ili se prisetiti nekog događaja bez ovakvog ili onakvog iskrivljavanja.

U toj džungli emocijama iskrivljenih ideja koje čine veliki deo prosečnog uma postoje i opasne zone, a kada se one stimulišu izazivaju iracionalno razmišljanje, zlovolju i pogrešno rasuđivanje. Sve ovo može podstaći svađe i međusobno povređivanje kada se nametne u vaše veze sa drugim ljudima.

I važno je prepoznati činjenicu da, po pravilu, niste u stanju da uvidite te opasne zone u sopstvenom umu, jer prava emocionalna šikara sprečava svest da dopre do njih. I sve dok svetlo pune svesnosti ne bude usmereno na njih da bi bile identifikovane i uklonjene, one će ostati opasne zone.

Dobar deo te šikare posađen je u detinjstvu i ako zaista želite da dođete do detaljne svesti o sopstvenom umu u njenom punom značenju morate naučiti da raskinete te lažne emocionalne veze formirane u vašim ranim danima. Moguće je da mnogi skriveni kompleksi postoje u vašem umu i da su koren vašeg iracionalnog ponašanja, vaših neobjašnjivih privlačnosti i odbojnosti, vaših strahova i ogorčenja.

Nemam nameru da raspravljam ovde o metodama samoanalize ili sistemima pomoću kojih se stiže do duboko zakopanih kompleksa. To je područje za specijaliste i svaki pokušaj da se u tu opasnu zonu uma uđe frontalnim napadom može izazvati više problema nego što će ih rešiti.

Praksa gole pažnje, barem u značenju koje mi ovde imamo u vidu, ne predstavlja direktan ili frontalni napad na takve probleme; ona deluje tako što daje uporište za posmatranja i opažanja u sadašnjosti i čisti ih od pristrasnosti i predrasuda; a onda, pošto su ta tekuća iskustva pročišćena, taj proces čišćenja proširuje se unazad, da tako kažemo, u prošlost. Drugim rečima, kako vaša sadašnja iskustva postepeno bivaju očišćena od tog ometajućeg emocionalnog balasta, povećana svesnost širi se na u sećanju sačuvane obrasce ranijih emocionalnih iskustava.

Dok je frontalni napad prilikom baratanja nekim osetljivim kompleksom praktično osuđen na neuspeh, postepen i suptilan uticaj gole pažnje lagano prodire u niže slojeve uma -- slojeve koji su inače nedostupni svesti -- i čisti ih na njihovom nivou.

Međutim, treba razumeti da se ovo ne može uraditi za nekoliko nedelja, ili meseci, a ni godina; ovo treba smatrati procesom koji obuhvata barem decenije; u stvari, to je poduhvat za čitav život.

Ima još jedna zanimljiva stvar u primeni gole pažnje na tu džunglu emocionalne šikare koja se naziva ljudskim umom. Kada primenite tehniku gole pažnje na svoja tekuća iskustva -- kad nastojite da svoja sadašnja razmišljanja i opažanja držite podalje od pristrasnosti, predrasuda i irelevantnih emocija -- u isto vreme se i vaš um menja. To je nalik čišćenju ogledala na kojem se nahvatalo prašine i paučine; kako odmičete u procesu čišćenja, tako uviđate da je odraz u ogledalu sve verodostojniji i jasniji. Na isti način, kako postepeno pročišćujete perceptivne sposobnosti svoga uma, tako mu omogućujete da zaviri u sebe s većom jasnoćom i time dosegne veće dubine.

* * *

Gola pažnja predstavlja izuzetno važan faktor Plemenitog osmostrukog puta, koji je opet sa svoje strane suština budizma. Da bismo ovo razjasnili, pogledajmo svih osam koraka na tome putu.

Ispravno razumevanje jeste prvi korak. U izvesnom smislu, ono znači intelektualno razumevanje Budinog učenja; u drugom, razumevanje prave prirode postojanja; a u trećem, ispravno razumevanje je direktan uvid u krajnju prirodu svih stvari.

Drugi korak, **ispravna misao**, jedan je od specifično psiholoških aspekata puta, jer uključuje kontrolu mentalnih procesa. Sledeći po redu dolaze **ispravan govor**, **ispravno delovanje** i **ispravan život**, i ta tri koraka sumiraju moralne aspekte budizma.

Onda dolazi šesti korak, **ispravan napor**, koji, budući da se radi o vežbanju volje, jeste suštinski deo budističke psihologije. Sedmi korak, **ispravna sabranost**, tiče se takođe psihologije, jer obuhvata proces usavršavanja normalne sposobnosti pažnje; a poslednji od ovih osam koraka, **ispravna koncentracija**, vodi nas izvan područja uobičajene psihologije u negovanje natprirodnih sposobnosti uma.

Upravo je drugi korak na Osmostrukoju stazi, korak nazvan ispravna misao, taj koji nas ovde zanima. Ispravna misao se obično opisuje kao misao oslobođena nekontrolisanih čulnih želja, zlovolje i okrutnosti.

U velikoj meri, mentalni procesi uključuju upotrebu reči, ne samo za izražavanje misli, već i za njihovo formulisanje; otuda i kontrola tih mentalnih procesa može biti potpomognuta upotrebom verbalizujuće funkcije uma.

Međutim, pre nego što se pozabavimo verbalizovanom mišlju, biće zanimljivo razmotriti šta budistička psihologija ima da kaže o prirodi mišljenja u širem smislu, a potom može prodiskutovati onaj tip mišljenja koji koristi misli kao svoje instrumente.

Budino učenje opisuje razmišljanje (u smislu opšteg procesa saznavanja) kao svestan proces, kao proces putem kojeg različiti stimulansi utiču na svest.

Mišljenje, naravno, uvek mora biti svesno. Ne postoji nešto kao nesvesno mišljenje; i premda možemo govoriti o nesvesnim i podsvesnim mentalnim procesima, ti procesi ne mogu se nazvati mišljenjem.

Kao što mišljenje mora biti svesno, isto tako svaka vrsta svesti mora imati nekakav svoj stimulans ili objekat. Taj stimulans može doći izvan uma putem jednog od pet

fizičkih čula (vid, sluh, miris, ukus i dodir) ili može doći unutar samog uma u obliku neke ideje ili mentalne slike.

Tako, ako nema stimulusa (nema zvuka, nema mirisa, nema sećanja, niti bilo kojeg drugog objekta čula ili objekta uma), tada ne može biti ni svesti.

U takvim uslovima, stanje uma koje preovlađuje, prema budističkoj psihologiji, naziva mentalni podtok; taj oblik mentalne energije daje telu život i bez ove mentalne energije telo ne može da živi.

On se može predočiti kao jedan tok mentalnog života iz kojeg izranja puna svest. U raspravama o budizmu često se naziva podsvesnim umom; ali da bismo izbegli brkanje sa zapadnim pojmovima bolje je da koristimo termin mentalni podtok.

Mentalni podtok možemo slikovito opisati kao potok koj iteče ,irno i ujednačeno; a kada se taj vodeni tok poremeti nekim stimulansom (bilo da je to spoljašnji objekt čula ili unutrašnji objekat uma) tada se javlja svest, kao što se javljaju talasići na površini vode.

Mentalni podtok je suštinski temelj individualnog života i bez mentalnog podtoka fizički život ne može da postoji. U njemu su uskladišteni sve rezultujući utisci nastali kao rezultat svih dosadašnjih iskustava; a oni se ponekad javljaju u svesti u vidu sećanjâ.

Ovaj podtok ne poseduje sopstvenu volju, pošto volja pripada jedino svesti, ali su svesni mentalni procesi koji se odvijaju unutar njega usmeravani putem navika formiranih svesnom voljnom aktivnošću u prošlosti.

Tokom uobičajenog budnog stanja svest izgleda kao da je potpuno kontinuirana, ali Budino učenje kaže da to samo tako izgleda, pošto se obično budno stanje sastoji od faza svesnosti koje se munjevito smenjuju sa fazama podsvesti.

Ako bismo posmatrali sijalicu koja se pali i gasi velik broj puta u sekundi, nama bi to izgledalo kao potpuno kontinuirana svetlost, iako se u stvari svetlost i tama međusobno smenjuju velikom brzinom. Na isti način, ono što izgleda kao kontinuirana svest zapravo je brzo smenjivanje stanja svesnosti i podsvesnih stanja.

Svako stanje uma traje jedan nezamislivo kratak deo sekunde i onda nestaje, da bi odmah sledilo novo stanje svesti. Nestajući, svako stanje uma predaje svoju energiju sledećem stanju, koje je utoliko slično svome prethodniku. Ali to novo stanje uma nije nužno slično u svakom pogledu onome koje mu prethodi, pošto se mogu pojaviti novi stimulansi.

Otuda se svako stanje uma sastoji od energije svoga prethodnika, uz ponekad izvestan stepen modifikacije.

U budnom stanju svest se javlja iz mentalnog podtoka i ponovo u njega uranja na milione puta u sekundi, a hitra smena tih izmenjenih stanja daje iluziju neprekidne svesti. Jedinica vremena koja se koristi pri opisivanju ovog procesa saznavanja naziva se "misaoni momenat"; milioni misaonih momenata čine jednu sekundu.

Kada je um u podsvesnom stanju i naiđe neki snažan stimulans, može se javiti puna svest, a proces njenog nastanka potrajeće sedamnaest misaonih momenata.

Sledeći opis ovoga procesa nabraja te misaone momente jedan po jedan:

Momenat 1: Mentalni podtok ravnomerno teče ispod nivoa svesti i iznenadan snažan stimulans se javlja.

Momenat 2: Mentalni podtok je poremećen ili uznemiren.

Momenat 3: Um se okreće prema stimulansu ili objektu. (Ovo stanje se naziva skretanjem pažnje, iako prave pažnje još nema, pošto nema ni svesnosti.)

Momenat 4: Svest o objektu čula sada započinje, ali to je još samo opažaj i ništa više, pošto se događa još uvek samo u fizičkom organu čula; još uvek ga nije primila svest.

Momenat 5: Stimulans je sada prenet putem nervnih vlakana do centralnog nervnog sistema i primljen u svest. Ova funkcija, nazvana recepcijom, manje-više je pod kontrolom volje i sve dok se ona ne dogodi dalja percepcija objekta ne može se dogoditi. U slučaju slabog stimulansa moguće je voljno ovaj proces prekinuti, ali kod snažnog stimulansa obično nije moguće zadržati ga izvan svesti.

Momenat 6: U sledećoj fazi funkcija nazvana istraživanje preuzima kontrolu. Istraživanje, onako kako se uobičajeno razume, jeste proces koji se proteže na neko vreme, tako da ne treba da pretpostavimo kako da se čitav proces istraživanja prirode nekog objekta čula odigrava samo u jednom misaonom momentu. Zapravo, u svakom svesnom periodu ove vrste mentalna energija nastoji da poveže novi objekat čula sa postojećim utiscima preostalim od ranijih čulnih stimulansa. U svakoj narednoj fazi saznavanja ovi trenutni procesi se ponavljaju i produžavaju.

Momenat 7: Zahvaljujući aktivnosti tokom prethodnog misaonog momenta (faza istraživanja) nastaje izvesna povezanost sa utiscima nastalim nekim ranijim sličnim stimulisanjem čula, pa je na osnovu te veze um u stanju da počne da klasifikuje pojedinačne objekte čula. I ovde se ovaj proces ponavlja u svakom daljem procesu saznavanja sve dok klasifikacija nije potpuna.

Momenat 8 do 14: Tokom narednih sedam misaonih trenutaka um zauzima stav svidanja ili nesvidanja prema objektu, stav ili blagonaklonosti ili odbojnosti. Ova faza se u svesnom periodu naziva podsticaj. Ovo je mentalno najaktivniji deo čitavog procesa i donekle je pod voljnom kontrolom. Tokom ovih sedam trenutaka podsticaja unutar mentalne strukture stvaraju se sile reakcije i svaki pojedinačni misaoni trenutak stvara sopstvenu naročitu vrstu sile reakcije.

Momenti 15 i 16: Tokom dva misaona trenutka ovaj proces se konačno utiskuje ili registruje u umu, drugim rečima prelazi u skladište sećanja.

Momenat 17: U poslednjem misaonom trenutku prestaje puna svest za ovaj period, posle čega se čitav proces saznavanja može ponavljati sve dok početni stimulans traje.

Gornji opis odnosi se na snažan čulni podražaj, ali ako je stimulans sasvim slab, ne događa se ništa više od remećenja mentalnog podtoka.

Kada stimulans nije objekat čula, već objekat uma u obliku neke ideje ili sećanja, čitav proces je u ponečemu drugačiji, ali su posledice u celini iste. Svesni i nesvesni periodi smenjuju se tako velikom brzinom da stvaraju iluziju kontinuirane svesti.

* * *

Kada se reč misao koristi u drugom koraku Plemenitog osmostrukog puta -- ispravna misao -- njeno značenje je u velikoj meri ograničeno na ono što se naziva verbalizujuća funkcija uma. Znatan deo našeg mišljenja odvija se putem reči, jer reči su simboli za ideje, a ideje su sa svoje strane mentalne predstave za stvari, pojmove, procese i apstrakcije.

I dok je ideja neke komplikovane stvari nužno i sama komplikovana, ona se generalno može svesti na neku jednostavnu reč. Tako u situacijama kada bi razmišljanje uz pomoć ideja (bez upotrebe reči) bilo nezgrapno i mučno, okrećemo se razmišljanju uz pomoć reči kao mnogo bržem i lakšem.

Tako kontrola misli u velikoj meri znači kontrolu verbalizujuće funkcije uma, "unutrašnjeg govora" kada u sebi koristimo reči da bismo razmotrili neki problem, razmislili o njemu, doneli odluku i isplanirali pravac dalje akcije.

Možemo, dakle, videti da mi reči koristimo ne samo da bismo izrazili naše misli, već i da bismo formulisali naše misli. Iako se ne može reći da je celokupno naše mišljenje u obliku nemog govora ili razmišljanja u verbalizovanoj formi, moramo razumeti kako veliki deo našeg mišljenja ima tu formu.

Otuda, ako reči koje odaberemo da formulišemo svoje misli ne predstavljaju sasvim precizno one ideje koje bi trebalo da predstavljaju, naše mišljenje biće neodređeno i neprecizno, a svaka naša sklonost ka samoobmanjivanju biće naglašena.

Retki među nama su lišeni neke od takvih sklonosti ka samoobmanjivanju, ma kako ona bila slabašna. Iako smo generalno svesni ekstremnih oblika ometajuće čulne želje, zlovolje i okrutnosti kada se pojave u našem mentalnom sklopu, nismo uvek svesni ovih nepovoljnih karakteristika kada se pojave u blagim i nenametljivim oblicima.

A kada dopustimo nekoj od ovih nepovoljnih osobina da dejstvuju u našem umu na sasvim malom prostoru, možemo ispoljiti sklonost da ih ulepšavamo, da nalazimo opravdanja za njih i zapravo ne nastojimo da se njima pozabavimo. Mislimo da je suviše da brinemo zbog njih.

Međutim, malo ali svakodnevno dejstvo nekog od ovih nepovoljnih faktora uma, kroz njegova blaga ispoljavanja, malo pomalo ga jačaju i polažu temelj za njegova ekstremnija ispoljavanja kasnije kada se možda nađemo u nekoj težoj situaciji.

U negovanju drugog koraka Plemenitog osmostrukog puta ključno je, otuda, uočavanje tih malih svakodnevnih pomaljanja čulne želje, zlovolje i okrutnosti i prepoznati i u njihovi mnogobrojnim blagim i teško primetnim oblicima. Skoro da je beznadežno čekati da oni poprime ekstremne oblike, jer su tada suviše moćni da bismo se sa njima na pravi način borili.

Sve dok dopuštamo svome mišljenju da ostane maglovito i nejasno, teško ćemo prepoznati manje oblike ovih nepovoljnih osobina. Ako, sa druge strane, svoje misli verbalizujemo u precizne reči, imamo više šanse da te osobine otkrijemo i lakše se njima pozabavimo.

Ovo nas dovodi do upotrebe verbalne formulacije kao instrumenta kontrole misli. Pažljivo sročena ili dobro odabrana fraza, ponavljana u sebi, može delovati kao neka vrsta mehaničke pomoći da svoje misli usmerimo duž nekog određenog kanala ili pak da skrenemo misli sa neodgovarajućih ili neželjenih objekata uma.

Ako patimo od akutnog osećaja gubitka -- na primer posle smrti nekog bliskog -- može nam pomoći ako koristimo rečenicu kao što je ova:

U samoj je prirodi stvari da u jednom ili drugom trenutku moramo da se odvojimo od svega što nam je drago; a žudeći da nam se vrati ono što je prošlo mi samo produžavamo svoju patnju.

Naravno, glavni problem ovde jeste setiti se da koristimo ovu formulu onda kada nam je potrebna, jer smo tada obično preplavljeni osećanjem gubitka. No to je stvar razvijanja sabranosti, što je samo po sebi glavni deo budističkog treninga uma. Idealno, ne bi trebalo da čekamo dok nam se neki veliki gubici ne dogode kako bismo počeli da se vežbamo u nezvezivanju. Jedan vid ispravne misli jeste da je karakteriše odvojenost od objekata, ljudi, iskustava, sećanja i anticipacija koje izazivaju zadovoljstvo.

Pošto se svakodnevni život uglavnom vrti oko takvih stvari, zapetljavamo se u mrežu vezanosti i oslobađanje iz te mreže obično prevazilazi naše snage. Zato, kada nas veliki gubitak zadesi, postaje vrlo važno koristiti sve što nam je na raspolaganju -- pa i pomoć u obliku ponavljanja u sebi neke formule -- kako bismo se prilagodili novim okolnostima.

* * *

Moramo priznati da je misao lišena svake čulne želje krupan zalogaj za prosečne ljude kakvi smo mi, koji moraju da žive obične živote u isto tako običnom okruženju. Možda bi nam pomoglo da bolje razumemo ovaj problem ako malo pogledamo šta se podrazumeva pod čulnom željom.

Ukratko, čulna želja je misao bremenita željom za nekim užitkom putem šest čula, a to su stimulansi koji dolaze od vidljivih predmeta, zvukova, mirisa, ukusa, dodira i od razmišljanja o nečem od nabrojanog.

Čulne želje obuhvataju želju da se vidi zalazak sunca, svetla grada u noći, tapeta sa lepom šarom ili tek delić lica onoga koga volimo; sve su to vizuelne stvari. Mnoge želje su vezane za sluh: želja da se čuje neka kompozicija ili samo akrod, žubor planinskog potoka ili glas voljene osobe. Ima želja da se osete prijatni parfemi, ukusi ili dodiri, kao što je toplina, a postoji i želja da se osvrnemo u sećanju na bilo koji od ovih fizičkih čulnih užitaka ili da ih iščekujemo.

Sloboda od svih ovih oblika čulne želje izgledala bi kao sloboda od svakog uobičajenog oblika motivacije; i sve dovde to je tačno. Uobičajena motivacija zasniva se na želji za čulnim ili mentalnim užitkom bilo koje vrste; ukoliko nemamo u izgledu neki užitak, mnoge naše aktivnosti bismo prekinuli.

Sve je ovo istina, naravno; ali Plemeniti osmostruki put nije put ka običnom životu sa njegovim običnim uživanjima, već ka Transcendentalnom, području koje se nalazi izvan i iza ovog relativnog sveta koji znamo; a vezanost za čulni i mentalni užitak postaje prepreka za onoga ko je nameran da prevaziđe ovaj svet relativnosti.

Međutim, za sve one od nas koji se još ne osećaju spremni da krenu ka ovom uzvišenom cilju ipak je nužan izvestan stepen kontrole nad željom za čulnim zadovoljstvima ukoliko hoćemo da iz svog života izvučemo najveću vrednost. Premda ovakva ograničena primena kontrole čula možda neće obuhvatiti potpuno odvracanje od čulnih zadovoljstava, ona mora doneti barem izvestan stepen nezvezivanja da bi bila vredna truda; a to nezvezivanje, umesto da smanjuje zadovoljstvo življenja, zapravo ga uvećava iskorenjujući onu sklonost za prisvajanjem koja često upravo kvari sama ta zadovoljstva.

Ponekad nas savetuju da budemo svesni sadašnjosti i ne živimo u prošlosti. Na prvi pogled ovo se čini dobrim praktičnim svetom; ali kada pokušamo da to i praktično

izvedemo, koliko puta nam je to uspelo? Kažu nam: "Ubij u sebi svako sećanje na prošla iskustva. Ne osvrći se ili si izgubljen." Ali ako ovo sledimo bukvalno -- pod pretpostavkom da je to moguće -- prestao bi čak i uobičajeni proces razmišljanja.

Takođe čujemo da "prošlost ne sme da kontroliše budućnost, kad je svaki minut novo rođenje". Ali ako ovo shvatimo doslovno, nećemo uspeli da isplaniramo svoj naredni pazar u piljarnici, jer ne dopuštamo svojoj prošlosti (tokom koje smo naučili aritmetiku) da utiče na naše buduću kupovinu za domaćinstvo.

Znači li to da je ovaj savet beskoristan? Ne: to znači da smo ga pogrešno razumeli. On zapravo znači da treba da prihvatimo prošlost sa njenim gubicima i greškama, njenim žalostima i očajanjima, sa njenim radostima i zadovoljstvima. Moramo prihvatiti činjenicu da su radosti i zadovoljstva prošlosti morali u ovom ili onom trenutku da se prekinu -- to je svojstveno samoj prirodi ovoga univerzuma -- i ako se osvrnemo na njih i čeznemo da nam se vrate, onda mi time jedino kvarimo sadašnji trenutak.

Ako pomislimo na neki srećan trenutak u prošlosti i obuzme nas od toga zadovoljstvo svojstveno tom prijatnom sećanju, ali ne žudimo da nam se taj trenutak vrati, tada živimo u sadašnjosti, jer to srećno sećanje -- kao sećanje, a ne kao događaj -- upravo je deo te sadašnjosti. Kao događaj, to je deo prošlosti, ali kao sećanje koje se javlja u našoj svesti u sadašnjem trenutku ono je činjenica našeg sadašnjeg iskustva.

Mi možemo u tome uživati kao u sećanju, ne kvareći sadašnjost; ali ako posegnemo za time da ga vratimo ili da ga ponovimo, razdvajamo sebe od sadašnjosti i upinjemo se da sami sebe bacimo u prošlost koja u ovom trenutku više ne postoji.

* * *

Toliko o toj vrsti ispravne misli koja se naziva slobodom od čulnih želja.

Drugi vid ispravne misli jeste sloboda od zlovolje ili, izraženo na pozitivan način, misao koju karakteriše blagonaklonost. Ponekad se i najdobrodušniji od nas naljute na svoje bližnje; i premda ta ozlojeđenost izvetri kada se okolnosti promene, ona nekad ostavlja trag ljutnje ili zlovolje sa kojim treba postupati na poseban način.

Lako je uvideti da nije moguće napredovanje za um koji je otrovan neprijateljstvom ili mržnjom, niti nekim od njima srodnih faktora uma kao što su osvetoljubivost, jed ili ljutnja.

Dalje, ispravna misao je misao oslobođena okrutnosti. I dok okrutnost često izvire iz mržnje ili ljutnje, mnogo okrutnosti takođe dolazi iz indiferentnosti prema patnji drugih ili iz nepromišljenosti. Ispravna misao, otuda, uključuje ne samo odsustvo aktivne i snažne mržnje, već isto tako i odsustvo indiferentnosti prema patnjama drugih.

* * *

Drugi korak na Plemenitom osmostrukom putu -- ispravna misao -- mora se zasnivati na prvom koraku, ispravnom razumevanju; jer nužno je prepoznati ispravnu misao kao ispravnu misao, a pogrešnu misao kao pogrešnu misao.

Bez pažljivog uma razvijenog kroz ispravnu sabranost, ispravna misao nije moguća u svome najpunijem značenju. Tako uviđate da drugi korak na Plemenitom osmostrukom

putu mora biti izveden paralelno sa ostalim koracima i svaki od njih je nerazdvojiv od svih drugih.

* * *

Praktičan rad 1

NEPRISTRASNO SAMOPOSMATRANJE

U idealnim okolnostima, ako ste želeli da učvrstite mentalne obrasce gole pažnje u punom obliku, odložili ste na stranu sve obaveze i sva druga interesovanja tokom nekoliko nedelja i posvetili se striktnom samoobučavanju. U takvim uslovima izbegavali ste sve osim najnužnijih poslova u vidu fizičkog rada, a prekinuli ste svako čitanje, pisanje i čak razgovor ako je moguće.

U nekim delovima sveta osnovani su centri za meditaciju, u kojim ljudi mogu da borave od nekoliko dana do nekoliko nedelja kako bi naučili i vežbali različite tehnike sabranosti pažnje i koncentracije. Na takvim mestima spoljašnje okolnosti omogućavaju da se posveti maksimalna pažnja tim tehnikama, uz minimum ometanja takvim ličnim i ovozemaljskim poslovima kao što su porodične obaveze ili obaveze zarađivanja za život.

U takvim centrima metode i vežbe se, naravno, razlikuju. Međutim, učenik može biti podučavan, na primer, hodajućoj meditaciji, pri kojoj nastoji da svu svoju pažnju usmeri na proces dizanja, pokretanja i spuštanja jednog stopala pri hodanju, a potom drugog. Može takođe raditi vežbu koncentracije na proces disanja, tako da se smenjuju periodi hodajuće meditacije i koncentracije na disanje. U isto vreme, može biti podučen da posveti istu nepodeljenu pažnju svakom svom postupku ili osećaju koji se javi tokom uobičajenih procesa kao što su ustajanje iz kreveta, umivanje i tuširanje, jedenje i pijenje, pranje zuba i slično. Tako, barem u teoriji, svaki trenutak njegovog budnog stanja postaje područje sabranosti pažnje; kada nešto pažnju odvuče na drugu stranu, to je najčešće nešto iz učenikovog uma, pre nego iz okoline.

Uviđate da, u nameri da primenite takvu koncentraciju, svaki postupak tokom dana treba usporiti toliko da će normalna spoljašnja efikasnost biti ugrožena. Ali mereno unutrašnjom efikasnošću, za tako produženu, na jednu tačku usmerenu koncentraciju se kaže da je dragocena pomoć umu da se oslobodi dobrog dela svog emocionalnog balasta.

No, idealne okolnosti za učvršćivanje gole pažnje velikom broju nas nisu dostupne. Sem ako niste zaista srećni, verovatno nećete moći da odvojite dovoljno vremena i sebi date slobodu da tokom dužeg perioda praktikujete takvu sabranost pažnje. Kako onda da ustalite praksu gole pažnje?

Ono što ne možete uraditi u celini, dakle, morate uraditi delimično. Pošto sebe ne možete da postavite u idealne okolnosti, morate iskoristiti svoje svakodnevne aktivnosti kao osnovu svog unutrašnje razvoja; i može se zapravo dogoditi da su te svakodnevne aktivnosti idealnije za ono što pokušavate da učinite od života u izolaciji.

Kako biste učvrstili mentalne obrasce gole pažnje morate usporiti neke aktivnosti. Kao polaznu tačku možete odabrati neku određenu aktivnost tako da, bez ometanja ostalih, samo nju izvodite sporije nego inače. Ako treba da stignete na voz u 8:17 svakoga jutra, očigledno je da tu aktivnost ne možete usporiti. Ako ste domaćica koja se

brine o deci teško da možete usporiti obaveze koje imate pre nego što ih spremite za školu. Isto tako, ako ste kondukter ne možete koristiti saobraćajne špiceve da biste krenuli u vežbanje gole pažnje.

Međutim, mora postojati neka svakodnevna aktivnost koju možete iskoristiti kao osnovu za svoju praksu. Moraju postojati neki kratki periodi kada neumoljivi pritisak dužnosti popušta za neko vreme.

Možda se službenik može opustiti u kafu u vreme ručka, a kućna pomoćnica može zastati nekoliko minuta onda kada su deca otišla u školu, dok kondukter ima nekoliko minuta na okretnoj stanici kada će popušiti cigaretu.

U svakom od ovih slučajeva krije se prilika za početak razvijanja gole pažnje, ma kako mala ona bila. Službenik obično može usporiti svoj ručak i s pažnjom posmatrati težinu noža i viljuške u svojim rukama, može žvakati sporije i posmatrati ukus hrane, kao što može posmatrati oblik i boju svoje šolje ili tanjirića. I, što je još važnije, može u to vreme posmatrati opšte stanje svoje muskulature, kako bi ustanovio jesu li mu mišići napeti ili opušteni.

Na isti način domaćica, praveći pauzu, može svesno usporiti spremanje sebi šolje čaja, kako bi tome posvetila punu pažnju. Može tada postati svesnija pare što se diže iz čajnika, svojih mišićnih kontrakcija dok sprema čaj, prinosi šolju usnama, gucne i guta čaj i tako dalje. Tokom ove vežbe pažljivosti može postati svesnija onih detalja koji joj inače promiču. Ti detalji su sami po sebi nevažni; poenta je da oni pružaju mogućnost za jačanje sabranosti pažnje.

Isto tako, dok kondukter puši cigaretu tokom kratke pauze na polaznoj stanici može sa povećanom pažnjom posmatrati osećaj dok mu je cigareta između usana, njezin ukus ili dim što se izvija iz njenog užarenog vrha.

Očigledno je da ti mali pokušaji gole pažnje neće mnogo vredeti ako se završe tu gde su i počeli. Vrednost odabiranja jedne male i redovne prilike za sabranost i primenu gole pažnje leži u činjenici da ona pomaže da se formira osnova. Kada se jednom ta osnova učvrsti, relativno je lako proširiti vežbu na ostale male stvari tokom dana. Ovakve vežbe su u izvesnom smislu ekstrovertne ili okrenute ka spoljašnjim stvarima, ali vežba gole pažnje -- nepristrasnog posmatranja -- može isto tako imati i introvertni oblik i biti usmerena ka samome umu. Onaj ko je po prirodi introvert, sklon je da zanemari opažanje sveta oko sebe i da bude prevladan sopstvenim emocionalnim reakcijama na stvari koje ga okružuju; ako ovo ode u ekstrem, postaje stvar patologije. Kada emocionalno ili subjektivno razmišljanje dominira, jasna procena i objektivno razumevanje stvari je izgubljeno.

Tamo gde Budino učenje preporučuje sabranost pažnje usmerenu ka unutra može se na prvi pogled učiniti da se radi o introverziji onako kako se ona obično razume, ali budistička forma introverzije je sasvim drugačije vrste. Ono što se preporučuje je zapravo introverzija u kojoj um uči da posmatra samoga sebe na objektivnan način ili da mu posvećuje голу pažnju baš kao što posmatra pramen dima ili kašičicu. Ako vaš um u sebi nađe mržnju ili ljubomoru, predrasude ili osećaj sopstvene važnosti, posvećujete tim stvarima голу pažnju i imenujete ih, ali, u idealnom slučaju, ne postajete time zarobljeni, niti tražite opravdanja. Ako sa druge strane vaš um otkrije da razvija u sebi

velikodušnost, tolerancija ili neki drugi oblik plemenitosti karaktera, ponovo posvećujete голу pažnju tim kvalitetima na jedan objektivan način, bez samodopadljivosti.

Vaš glavni zadatak za ovaj period je, otuda, da sopstveni um podvrgnete nepristrasnom posmatranju, identifikujući u njemu i ometajuće i unapređujuće kvalitete što je detaljnije moguće i uz minimum emocionalnih reakcija u odnosu na sve to. Možete napraviti formular kao što je ovaj i svaki dan ili dva možete procenjivati svoj uspeh u nepristrasnom samoposmatranju i beležiti rezultat dužom ili kraćom linijom.

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Pravljenje ovakvog formulara može vam se učiniti nepotrebnim, uz uverenje da praksu samoposmatranja možete razviti sasvim dobro i bez nje. Možda ste u pravu; ali složićete se da je umu veoma teško da posmatra sopstvene procese i stanja bez emocionalnog bojenja.

Svaki oblik emocije, bilo da se konvencionalno zove dobra emocija ili loša, ometa objektivno mišljenje. U ljudskom umu postoje slepe mrlje -- i zbog njih um nije u stanju da vidi samoga sebe onakvog kakav zaista jeste. Te slepe mrlje sprečavaju nas da shvatimo domet i razgranatost našeg subjektivnog mišljenja i svako sredstvo koje može iskoristiti u njegovom ograničavanju jeste pomoć u sabranosti pažnje usmerene ka nama samima. Zato, ako ne želite da se gnjavite sa tim formularom ili nekim alternativnim pomagalom u uspostavljanju samodiscipline i samoprocenjivanja, najverovatnije da ćete na kraju ustanoviti kako je vaše nepristrasno samoposmatranje ostalo ipak na pukom teorijskom nivou.

Princip empatije (uživljanja)

Kada nešto posmatramo iznutra ka spolja, taj pogled veoma se razlikuje od onoga kada spolja posmatramo ka unutra. To važi bilo da ste majmun u kavezu koji gleda napolje ili ste posetilac zoološkog vrta koji gleda šta se događa u kavezu. Isto je i ako ste glumac na sceni ili gledalac. A pogotovo je tačno ako su u pitanju vaše emocije, jer često situacija izgleda potpuno drugačija kada se posmatra sa subjektivne tačke gledišta -- dakle, iznutra ka spolja -- nego što se čini nekom posmatraču koji tu situaciju vidi spolja.

Veliki deo konflikata potiče iz subjektivnog mišljenja, jer subjektivno mišljenje je toliko opterećeno ka sebi usmerenim emocijama da zapažanja i njihova tumačenja postaju iskrivljena. Neki od nas ne mogu drugačije da vide stvari sem sa subjektivne tačke gledišta, dok su drugi u stanju da stvari posmatraju malo objektivnije; ali sve dok ne dostignemo potpuno oslobođenje od obmane sopstva ostajemo u svom razmišljanju barem delimično opterećeni subjektivnošću.

Ovo subjektivno mišljenje, u izvesnom smislu, predstavlja dobar deo onoga što budizam naziva neznanjem -- bazičnim neznanjem koje je izvor patnje. Neznanje u ovom kontekstu ne znači nedostatak informacija ili odsustvo uobičajenog znanja; ono znači nesposobnost (zbog naše uronjenosti u tu iluziju o postojanju sopstva) da egzistenciju vidimo onakvom kakva ona zaista jeste.

Otuda, u našim naporima da se oslobodimo tog bazičnog neznanja naša glavna briga mora biti da se oslobodimo iluzije sopstva. Šta to znači u okvirima svakodnevnog života? Pa, postoje tri glavna pristupa. Intelktualni pristup, to jest pristup intelektualnog razumevanja budističkog učenja o nepostojanju sopstva. Zatim postoji put samodiscipline ili korišćenja snage volje kao sredstva da se prevaziđe želja proistekla iz zagledanosti u samoga sebe. I postoji pristup sabranosti, pri kojem sve više postajemo svesni da je to "ja" samo privid.

Što se tiče prvog pristupa, učenje o nepostojanju sopstva naglašava da ništa u ovom univrezumu ne postoji trajno i da sopstvo -- vaše sopstvo, moje sopstvo ili sopstvo bilo kojeg drugog bića -- nije ništa drugo do sticaj mnoštva sila, koje se sve menjaju iz trenutka u trenutak. Intelktualno razumevanje iluzorne prirode sopstva neophodno je kao prvi korak, ali to je tek početak.

Pristup problemu egocentričnog i subjektivnog mišljenja kroz samodisciplinu -- kao drugi pristup -- zahteva određeni napor volje: napor da se spreči pojavljivanje ometajućih mentalnih stanja, njihovo obuzdavanje ukoliko su se već javila i napor podsticanja povoljnih mentalnih stanja i njihovog održavanja. Iako je tačno da se na putu mentalnog razvoja malo može postići samo snagom volje, takođe je tačno da se još manje može postići onda kada snage volje nema.

Treći pristup pitanju subjektivnog mišljenja jeste pristup ispravne sabranosti. Budino učenje sugerise više oblika sabranosti, ali svi oni uključuju razvijanje uobičajene sposobnosti pažnje. Pažnje u odnosu na telesne procese kao što je disanje, na primer, zatim pažnje prema osećanjima prijatnosti i neprijatnosti ili trenutnom emocionalnom stanju -- sve su to tipične primene ispravne sabranosti.

Nas u ovom trenutku naročito zanima ovaj poslednji oblik sabranosti: pažnja u odnosu na mentalno stanje. Možemo je definisati kao detaljnu svest o mentalnom sadržaju uma u svakom pojedinačnom trenutku, kao jedan oblik prodornog samoposmatranja koje um usmerava prema samome sebi. Njegov cilj jeste da bez predrasuda i nepristrasno proceni intenzitet ometajućih faktora koji postoje u određenom trenutku i slično tome koji unapređujući mentalni faktori su prisutni.

* * *

Za vas, za mene i za druge ljude koji žive prosečan život, teško je održati um potpuno slobodnim od egocentričnih impulsa. Sve dok ne dostignem potpuno oslobođenje od sopstva, trostruka vatra pohlepe, mržnje i obmane neprekidno tinja. Naravno, ne uzimamo uvek najveće parče torte i ne bacamo kamenje na susede kada su suviše bučni. Ali naša obmana sopstva je često očigledna. Naša želja za prestižem, naša žudnja za pohvalom, naša laka uvređenost zbog tuđih reči -- sve su to spoljašnji znaci našeg ranjivog ega.

Pošto je ljudski um toliko obuzet obmanom, često imamo razumevanja i opravdavamo našu slabost. Govorimo o razložnoj ozlojeđenosti onda kada smatramo da je naša ljutnja opravdana, dok je sa budističke tačke gledišta razložna ozlojeđenost kontradikcija sama po sebi. Ozlojeđenost ne može biti razložna, jer kako god je opravdavali ona je uvek ometajući faktor uma, koji ga usporava i koči na njegovom putu napretka.

Kao još jedan primer samoobmane, mi uvek ponos smatramo vrlinom. Ponosimo se svojim ponosom. Ponosimo se zbog svog ponosa rasom, porodicom, posedom, dostignućima ili izgledom. Ali budističkim aršinom meren, ponos je oblik obmane ili samopotvrđivanja, jedan oblik egocentrične želje ili obmane o postojanju sopstva.

Često nismo svesni svojih pogrešaka, jer se ne trudimo da bez naklonosti analiziramo svoj um. A kad ne znamo svoje pogreške, ne možemo ni da se potrudimo da ih ispravimo; slično ovome, ako ne znamo svoje dobre strane ne možemo ni da se potrudimo da ih ojačamo.

Tako se vraćamo na potrebu detaljne svesti o mentalnom stanju. Posmatrajući što je moguće nepristrasnije uplitanje vere u postojanje ega u naše svakodnevne aktivnosti postajemo svesniji sopstvenih sklonosti i predrasuda. Počinjemo na sebe da gledamo manje u smeru iznutra ka spolja, a više kao da gledamo spolja ka unutra. Pružamo sebi osnovne informacije potrebne za korigovanje naših emocionalnih slabosti i razvijanje naših mentalnih kvaliteta.

Kako postajemo sve više svesni subjektivne prirode našeg mišljenja, sve smo spremniji da se pozabavimo problemom samodiscipline. Tako ispravan napor i ispravna sabranost deluju zajedno i naše razmišljanje postaje malo objektivnije.

A kako naše razmišljanje postaje malo objektivnije, sve smo sposobniji da učenje o nepostojanju sopstva apsorbuje u svakodnevne procese mišljenja. U izvesnom smislu, skoro da nije toliko bitno razumeti učenje o nepostojanju sopstva koliko je važno prihvatiti njegove praktične implikacije. Intelktualno razumevanje ništa ne vredi ako nastavljamo da u svakodnevnom razmišljanju patološki ističemo sopstveni značaj. Samo ako intelektualno proučavanje koristimo da dopunimo to apsorbovanje odsustva sopstva u svoju svakodnevnicu, ono ima stvarnu vrednost.

Dakle, da još jednom ponovimo, napad na subjektivno mišljenje mora biti trostruk: intelektualno razumevanje učenja o nepostojanju sopstva, napor volje usmeren na kroćenje instinktivnih impulsa ka samopotvrđivanju i povećana svest o načinima na koji verovanje u ego prodire u sadašnji tok razmišljanja. Ova tri pristupa, prevedena na pojmove Plemenitog osmostrukog puta, uključuju elemente ispravnog razumevanja, ispravnog napora i ispravne sabranosti.

Dalje, negovanjem objektivnog mišljenja i razlaganjem verovanja u ego mora doći do pojačane sposobnosti da se postane svestan osećanja u drugim bićima; na taj način naše razmišljanje koje je okrenuto samo ka sebi polagano se povlači pred empatijom sa drugim ljudima i drugim bićima.

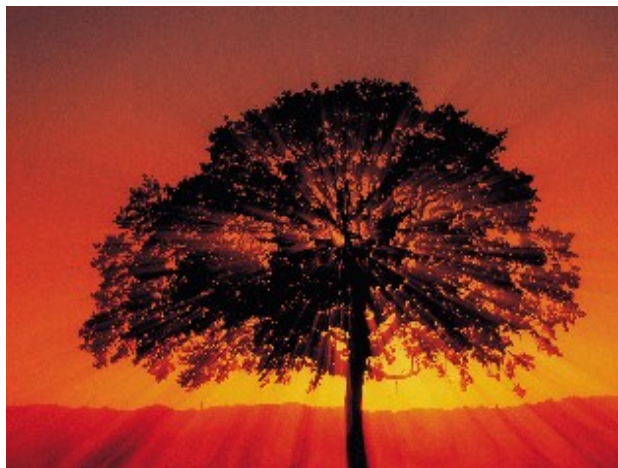
Empatija je u izvesnom smislu slično sa simpatijom, ali s druge strane empatija ide i dalje. Mi termin simpatija obično koristimo u značenju "osećanje sa" tuđim patnjama ili poteškoćama, dok empatija podrazumeva "osećanje u" spoljašnje objekte.

Kao primer empatije sa nekim neživim objektom, zamislite da pažljivo posmatrate stolicu kojoj nedostaje jedna noga i ona nesigurno balansira na preostale tri, spremna da se prevrne na najmanji dodir. Zato što vam stolica izleda nesigurno i zato što joj posvećujete veliki deo pažnje, i vi se osećati nesigurnim i gotovo da i sebe možete zamisliti kako se prevrćete na najmanji dodir. Međutim, ovo identifikovanje sa nečim što pažljivo posmatrate može otići predaleko i naći ćete se u zagrljaju subjektivnog ili preterano emocionalnog mišljenja. Ovo se događa i kada gledate neki dobro glumljen srceparajući komad: vaše poistovećivanje sa likom može dostići tačku na kojoj doživljavate iste one emocije koje bi i lik u drami trebalo da oseća.

Ako posmatrate zgradu na kojoj su istaknute sve horizontalne linije i volumeni, osećaćete da zgrada daje osećaj stabilnosti, jer ste zahvaljujući principu empatije ustanovili da ne samo da gledate zgradu, već je i osećate. Otuda, kuća sa mnogo horizontalnosti izgleda spokojno. Nasuprot tome, zgrada sa mnogo vertikalnih elemenata ima jedan pokretački i monumentalni karakter, jer izaziva osećaj stremljenja nagore.

To je, dakle, princip empatije: princip uživljavanja u stvari izvan vas. U kontekstu odnosa među ljudima, naravno, on znači razvijanje sposobnosti da stvari do kraja vidimo i osećamo sa stanovišta drugih i to u svim sferama mišljenja. On čini osnovu, barem delom, za jedan viši nivo morala.

Na svojem nižem nivou moral je puko potčinjavanje skupu pravila. Zapadni svet je naviknut da takva pravila vidi kao naredbe nekog autoriteta, naredbe koje treba poštovati samo zato što ih je izdao taj autoritet. Na Plemenitom osmostrukom putu moral se javlja u trećem, četvrtom i petom koraku, koj ise nazivaju ispravan govor, ispravno delovanje i ispravno življenje. Ispravan govor se definiše kao govor oslobođen laži, ogovaranja, žestine i naklapanja. Ispravno delovanje se tiče uzdržavanja od ubijanja, uzimanja onog što nam nije dato i od preljube. Ispravno življenje se opisuje kao zarađivanje za život kojim se ne povređuje nijedno svesno živo biće.



Još jedan način na koji je budistički moral koncizno izražen jeste u obliku pet pravila, a to su:

1. zavetujem se da ću se uzdržavati od ubijanja,
2. zavetujem se da ću se uzdržavati od uzimanja onoga što mi nije dato,
3. zavetujem se da ću se uzdržavati od preljube,
4. zavetujem se da ću se uzdržavati od pogrešnog govora,
5. zavetujem se da ću se uzdržavati od uzimanja sredstava koja remete jasnu

svesnost.

Ovih pet zaveta -- pravila samovežbanja -- generalno pokrivaju sve što se pojavljuje u našim uobičajenim odnosima sa drugima. Treba, međutim, primetiti da u naročitim uslovima postaje teško -- ponekad i nemoguće -- doslovno ih tumačiti i tada morate biti svesni da su ovih pet pravila zasnovani na jednom fundamentalnom budističkom principu: izazivanju najmanje moguće količine patnje. Praktično, dakle, iza ovih pet pravila leži jedno pravilo koje se može ovako definisati:

zavetujem se da ću se uzdržavati od izazivanja bilo kakve patnje.

Naš moral, otuda, mora se tako planirati da naši postupci smanjuju ukupnu količinu patnje u svetu. Ali ima situacija u kojima je apsolutno nemoguće slediti taj ideal i nalazimo da šta god da učinimo, kakvi god naši postupci bili, izazvaćemo izvesnu patnju.

Takve poteškoće mogu se rešiti skupom nepromenljivih i površnih pravila. Treba li da ubijamo pacove, muve i komarce zato što prenose klice bolesti koje izazivaju bol i smrt drugih živih bića? Treba li da istrebljujemo besne pse jer su opasnost za decu? Kada bismo dovoljno znali mogli bismo matematički da proračunamo količinu bola koji ćemo

izazvati nekim drugim sledom postupaka. Ali kako sada stvari stoje, možemo samo da pravimo grube pretpostavke i na osnovu njih delujemo.

* * *

Ne treba sve ovo razumeti tako da je moral jedini uslov dostizanja stanja Neuslovljenosti. Drugim rečima, ne možemo dosegnuti krajnje prosvetljenje samo tako što ćemo biti dobri. Moral je osnova i nezaobilazan, naravno, i bez usavršavanja u moralu konačno postignuće je nemoguće; ali on je samo prvi korak.

Može biti korisno na ovom mestu razmotriti neke mentalne faktore koji se u okviru Budinog učenja nazivaju deset nečistoća. To su (1) pohlepa, (2) mržnja, (3) obmana, (4) oholost, (5) verovanje u ono što priželjkujemo, (6) kruti skepticizam, (7) tromost, (8) nesпокојstvo, (9) odsustvo stida, (10) nesmotrenost.

Ove nečistoće postoje u umu na tri različita nivoa: na nivou spoljašnje aktivnosti, mentalne aktivnosti i neaktivnosti u stanju sna. Na najnižem stupnju ona se ispoljavaju u obliku pogrešnog govora, pogrešnog ponašanja i pogrešnog življenja; i na tom nivou se primenjuju tri moralna koraka Osmostrukog puta. Tako se pridržavanjem ispravnog govora (korak 3 Osmostrukog puta), ispravnog delovanja (korak 4) i ispravnog življenja (korak 5) sprečavaju ove nečistoće da dobiju svoj spoljašnji izraz.

Ovo, međutim, ne znači da smo iskorenili ove nečistoće. Znači samo da ih naša samokontrola sprečava da se ispolje u našim aktivnostima. One su samo privremeno sklonjene praktikovanjem uobičajene moralnosti.

Nečistoće mogu biti još uvek aktivne na drugom nivou, na nivou mentalne aktivnosti, ne pokazujući se u govoru i postupcima. Potisnuti ih i na tom nivou jeste zadatak tri druga koraka Plemenitog osmostrukog puta. To su ispravan napor (korak 6), ispravna sabranost (korak 7) i ispravna koncentracija (korak 8). Kao što smo već videli, ispravan napor jeste primena volje, ispravna sabranost jeste vežbanje pažnje, dok je ispravna koncentracija sredstvo da se dostignu viši novi spokojstva.

Pa ipak, čak i ovo teško da može eliminisati nečistoće; one su samo stišane, ne i iskorenjene, i mogu još uvek postojati na trećem nivou i u stanju sna. Na tom stupnju moramo ih napasti sa prva dva koraka Osmostrukog puta, a to su ispravno razumevanje (korak 1) i ispravna misao (korak 2).

Iako u svom osnovnom značenju ispravno razumevanje predstavlja početak puta, u drugom značenju ono je i krajnji stupanj, jer kada se razumevanje dovede do savršenstva u obliku prodornog uvida, tada uviđamo i Neuslovljeno, egzistenciju-iza-egzistencije. Samo ispravnim razumevanjem u tom krajnjem smislu, praćenim mišlju potpuno očišćenom ličnog interesa, mogu se nečistoće saseći u korenu.

Ovo pokazuje da je moralnost nešto više od toga biti dobar i nagomilavati dobre zasluge. Moralnost je prva faza koju treba kompletirati na Plemenitom osmostrukom putu. To je prvi glavni stupanj na putovanju od tog osnovnog neznanja koje nas drži vezanim za ovaj svet relativnosti ka konačnom dostignuću Neslovljenog.

* * *

Dok je intelekt najkasnije razvijena sposobnost ljudskog uma, on nije njegova pokretačka sila: on funkcioniše samo kao vodič ili upravljački mehanizam koji pravu silu usmerava u pravcu u kojem želi. Prava sila nije nešto jedinstveno, već mnoštvo različitih i često međusobno suprotstavljenih nagona. Same želje su tek erupcije u svest velikih bioloških nagona ili instinkata koji funkcionišu uglavnom ispod nivoa svesti.

Generalno govoreći, ovi instinkti su u osnovi egoistični. Čak i neki od njih koji se naizgled čine altruističkim, zapravo to nisu ili su to samo delimično, i kada ih detaljnije analiziramo možemo otkriti da im je osnova sopstveni interes.

Pošto je toliko naših želja egocentrično, one moraju, izvesno vreme, biti u sukobu sa ostatkom sveta; a taj konflikt sa svojim mnogim porazima i frustracijama izaziva patnju. Kako bismo minimalizovali tu patnju moramo energiju želja preusmeriti u one kanale u kojima one ne izazivaju toliko mnogo konflikta.

Sa stanovišta pojedinca, jedan postupak je manje važan od njegovih motiva, ali sa etičke tačke taj postupak ima najveću moguću važnost, jer postupak je taj, a ne motiv, koji utiče na druge ljude, bilo da ih povređuje ili pomaže. Zbog toga naše akcije moraju biti planirane tako da što god pribavimo za sebe ne sme biti postignuto nauštrb drugoga.

Naravno, ovo se ne može primeniti potpuno, jer niko od nas ne zna šta je zapravo dobro za drugoga, niti uvek možemo predvideti daleke posledice naših postupaka. Ne možemo tuđu dobrobit meriti svojim metrom, kao što ni tuđe postupke ne možemo meriti svojim merilima. Taj metar se menja, jer ga treba prilagoditi svakoj pojedinačnoj osobi.

Kada shvatimo da prilagođavanje skupu moralnih pravila, iako pomaže da se regulišu svakodnevni odnosi među ljudima, ne zadire dovoljno duboko, počinjemo da shvatamo da nam treba jedan produbljeni pristup. I to nas ponovo vraća na princip empatije.

Praktikujući princip empatije možemo pomoći u uklanjanju egoističkih tendencija, sa njihovim željama i odbojnostima, pohlepom i mržnjom, jer kada usmerimo svoju pažnju na svoju okolinu, ka patnjama i radostima drugih živih bića tada pomeramo i težište sa nas samih.



Taj interes i želja za dobrobit drugih podstiču ljubav, jer ljubav je nemoguća bez empatije i isto tako naklonosti za druge.

Ako drugu osobu nešto boli, do određene mere mi taj bol možemo i sami osetiti ili bar razumeti njenu patnju. Ovo razumevanje i deljenje tuđe patnje jeste saosećanje.

Pojam simpatija ponekad je ograničen na značenje isto kao i samilost, ali u njega poželimo takođe uključiti i značenje deljenja tuđih zadovoljstava. Ako našeg prijatelja zadesi neka sreća, možemo se i mi osetiti srećnim zbog toga i podeliti sreću sa njim. Ovakav stav uma se naziva saosećajna radost ili saradost i isto toliko je deo simpatije koliko i saosećanje. On ima vrlo važnu funkciju u slamanju i uništavanju suprotnog kvaliteta uma -- zavisti.

Tako od jedne opšte ljubavi za dobrobit drugih dolazimo do specifičnijeg saosećanja sa njihovom patnjom, a onda i do saosećajne radosti zbog njihove sreće.

Sve ovo doprinosi da se težište pomeri sa naše lične dobrobiti, patnje i uživanja, koji onda -- ako smo empatiju razvili do jednog višeg stupnja -- dobijaju manji značaj. Postigavši takvo stanje uma, sopstvena patnja nas više ne deprimira i sopstveni užici nas ne uznose. Ova oslobođenost depresije i zanosa jeste mentalno stanje uravnoteženosti.

Iako je trajno održavanje ovakvog stanja za mnoge od nas nemoguće, ipak nam pomaže ako ga uzmemo kao ideal i moguće ga je postići privremeno, na kraće vreme i u ograničenom obimu.

Ova stanja uma -- ljubav, saosećanje, saradost i uravnoteženost -- nazivaju se četiri uzvišena stanja ili četiri božanska boravišta, jer kada je um u takvom stanju on dostiže svoj vrhunac, barem što se tiče našeg odnosa prema drugima.

U razvijanju ljubavi, saosećanja, saradosti i uravnoteženosti pomaže nam korišćenje verbalnih formula, kao i u različitim drugim oblicima vežbanja uma.

Ovo je jedna od korisnih formula za negovanje stanja uma koji se zove univerzalna ljubav:

Neka ja budem zdrav i srećan.

Neka moji prijatelji budu zdravi i srećni.

Neka oni koji su me povredili, naneli štetu, budu zdravi i srećni.

Neka sva bića, ljudska i druga, budu zdrava i srećna.

Izuzetno je važno zračiti ovu ljubav prema svim bićima bez razlike, prema neprijateljima kao i prijateljima, prema onima koje ne volimo kao i onima koje volimo, jer pravi budistički stav prema ličnim neprijateljima izražen je sledećim rečima:

Neprijatelj je poput blaga u mojoj kući, stečenog bez imalo truda. Moram mu se radovati, jer on je moj pomagač na putu probuđenja. Tako, plod mog strpljenja sazreo je zahvaljujući i njemu i meni, ali u tome on ima prednost, jer baš on beše prilika da to strpljenje razvijam.

Razmotrimo sada osobinu saosećanja. Buda je jednom rekao:

Više je krvi on prolio nego što je čitav okean, više no što je zvezda očiju svojih je dao, iz samilosti za ovaj svet.

A Budino učenje insistira da, bez razvijanja saosećanja do najvećeg mogućeg stepena, postizanje konačnog prosvetljenja nije moguće. Rečeno je:

Nužno je pokazati apsolutno nepristrasnu samilost za sva bića bez i najmanjeg razlikovanja na ona koja nam se sviđaju i ona koja nam se ne sviđaju.

Kao pomoć u razvijanju mentalnog kvaliteta samilosti, sledeća formula ili njezina adaptacija može se primeniti:

Neka se svi moji prijatelji koji pate oslobode patnje.

Neka se svi oni koji su me povredili ili mi doneli gubitak oslobode patnje.

Neka se sva bića koja pate, ona slična meni i sva druga, oslobode patnje.

Kada smo zaista u stanju da poželimo da preuzmemo tuđu nesreću i da je mi podnosimo, tek tada smo sposobni za saosećanje. kada to saosećanje možemo da proširimo na sva bića, bilo da ih volimo ili ne volimo, tada je taj kvalitet samosećanja zaista razvijen.

Razvijanje saradosti mora takođe biti univerzalno. Kada možemo da je proširimo na ceo svet uništićemo zavist u sebi.

U jačanju i ustaljivanju saradosti pomaže, kao i ranije, verbalna formula. Možemo koristiti nešto slično ovome:

Neka uživam sve blagodeti svoje dobre sreće.

Neka moji prijatelji uživaju sve blagodeti svoje dobre sreće.

Neka svi oni koje zadesi dobra sreća, on islični meni i oni sasvim različiti, uživaju sve njene blagodeti.

U jačanju i ustaljivanju bilo kojeg povoljnog mentalnog stanja ovakve verbalne formule su samo pomoć. Jer one zahtevaju mnogo sabranosti i mentalnog napora tokom dugog perioda; ovo se naročito odnosi na uravnoteženost. A ona je zapravo stvar ravnoteže između različitih parova suprotnosti -- dobitka i gubitka, zadovoljstva i bola, ugodnosti i neugodnosti -- a da bismo postigli to stanje uravnoteženosti moramo proći Plemenitim osmostrukim putem sve do kraja. Ipak, i najmanje dostignuće u ovom pravcu pomoći će nam da budemo srećniji u svakodnevnom životu i korišćenje sledeće formule će nam u tome pomoći:

Neka postanem ravnodušan prema uživanju i patnji, nepokolebljivo spokojan i vedar.

Neka moji prijatelji dostignu stanje spokoja i vedrine.

Neka oni koji su me povredili, naneli štetu, dostignu stanje spokoja i vedrine.

Neka sva bića, ljudska i druga, zla i dobra, prijateljska, okrutna, prosvetljena i neznalice, dostignu stanje spokoja i vedrine.

Sada se javlja pitanje, kada da koristimo ove formule? Odgovor na ovo zavisiće od naših potreba i uslova. Njihova svrha je da posluže kao početni fokus za praksu koncentracije i pomognu u čišćenju uma od zlovolje, indiferentnosti prema tuđoj patnji, od zavisti i nespokojstva. Tako one nastavljaju posao morala -- spoljašnjeg pridržavanja nekog etičkog kodeksa -- do jednog stupnja daljeg i dubljeg ka nivou empatije.

Ako u našem vežbanju samorazumevanja otkrijemo da je potreban poseban tretman nekog ometajućeg kvaliteta uma, možemo možda odvojiti određeno kratko vreme da u sebi ponovimo odgovarajuću formulu, u ovom slučaju za saradost. Koliko često ćemo je

ponavljati zavisi od toga koliko vremena možemo da odvojimo; ali čak i ako to možemo da uradimo samo nekoliko puta svake večeri pre nego što zaspimo, imaće blagotvoran efekat.

* * *

Iz onoga što je do sada rečeno možete videti da moral treba posmatrati na dva različita nivoa: na jednom nivou on funkcioniše pospešujući odnose između nas i drugih bića, dok na drugom nivou igra važnu ulogu u našem razvoju.

Funkcija prvog pravila, uzdržavanja od uništavanja života, očigledna je. U većini slučajeva ubijanje povećava patnju, bilo da uključuje ljudski život ili naprednije oblike životinjskih vrsta. Patnja uključuje ne samo fizički bol, već isto tako emocionalni bol i neprijatnost straha, mržnje i žalosti, kao i posledice i konflikte koji često slede posle ubijanja.

Ima naravno slučajeva kada ubijanje, barem na prvi pogled, smanjuje patnju, kao kada ranjene ili bolesne životinje "uspavljujemo", da upotrebim uobičajen eufemizam. Etički problemi sa ubijanjem iz milosrđa ili eutanazijom nisu lako rešivi, kao što nisu ni oni oko jedenja mesa, ali je činjenica da skoro u svakom slučaju ubijanje znači patnju, fizičku i emocionalnu. A problem patnje je osnovni problem budizma.

Pogledajmo sada prvo pravilo iz perspektive unutrašnjeg razvoja. Pokušavajući da prvo pravilo pomerimo iz sfere spoljašnjeg posmatranja i prodremo dublje u sferu dublje motivacije, naša empatija sa svim svesnim bićima ili bićima koja osećaju povećava se. A povećanje empatije prema drugim bićima znači i povećanje empatije prema nama samima.

Prelazeći sada na drugo pravilo -- uzdržavanje od uzimanja onoga što nam nije dato -- vidimo da je osnovni princip isti, jer uzimanje onoga što nije dato najčešće znači manje za nekoga drugog, a taj gubitak takođe izaziva izvesnu vrstu patnje. I opet, pomeranje težišta sa mehaničkog sleđenja pravila ka unutrašnjem mentalnom razvoju znači povećavanje naše empatije sa svim svesnim bićima.

Isto važi i za pravilo uzdržavanja od preljube, jer seksualna veza izvan trenutno prihvatljivih odnosa može voditi ka raznim vrstama emocionalne poremećenosti i onda do patnje. Rad na ovom nivou empatije sa drugima stvara viši moral nego što nam to omogućuje samo pridržavanje nekog skupa normi; pa ipak, mnogo je područja života -- a ovo je samo jedno od njih -- u kojima je nužno raditi na oba nivoa.

Sa četvrtim pravilom, uzdržavanje od pogrešnog govora, treba imati u vidu oba nivoa; kao po pravilu, grube reči, klevete, laži i naklapanje izazivaju nesporazume i zlovolju, koji su svakako praćeni nekom vrstom patnje. Ima situacija u kojima istina o nečemu može biti izneta na nepromišljen način i tada imamo govor lišen laži, ali ne i grubosti. Doslovno prilagođavanje oba ova kriterijuma -- lišenost laži i grubosti -- ponekad izgleda nemoguće kada radimo na nivou pridržavanja skupu propisa, i samo radeći na nivou empatije možemo zaista slediti pravilo uzdržavanja od pogrešnog govora.

Na kraju, peto pravilo je uzdržavanje od konzumiranja supstanci koje izazivaju nepromišljenost. Za budističke monahe i monahinje ovo znači potpuno uzdržavanje od alkohola ili različitih hemijskih supstanci, izuzev kao lekova, ali za nezaređene se to generalno tumači kao vežbanje u umerenosti tako da konzumiranje nikada ne izazove

gubitak kontrole. U tački u kojoj ovakve materije izazivaju gubitak kontrole one postaju potencijalni izvori patnje. Patnju koja je posledica gubljenja iz vida petog pravila -- patnju i za sebe i za druge -- ovde ne treba posebno opisivati; stvar je u tome da empatija sa drugima koji mogu biti pogođeni ovakvom situacijom često može biti važnija nego mehaničko poštovanje pravila.

* * *

Vratimo se sada na stanja uma koja se u budizmu nazivaju četiri božanska boravišta ili četiri uzvišena stanja: u kojoj meri mogu ona postati neproporcijalna? U kojoj meri ona mogu izgubiti karakteristike objektivnosti i empatije, te potonuti natrag u područje subjektivnog ili emocionalnog mišljenja?

Razmotrimo prvo od uzvišenih stanja, ono koje se naziva ljubav ili saosećajna ljubav. Lako možete zamisliti situaciju u kojoj ovaj faktor degeneriše u nepraktičnu sentimentalnost ili pak u kojoj se sentimentalnost prikazuje kao ljubav. Možda najčešća od takvih situacija je ona kada roditelji nastoje da za svoje dete obezbede od svega samo najbolje: najbolje drugove, najbolje igračke, najbolje obrazovanje i, generalno, najugodniji i najnenaporniji mogući život. U takvom slučaju sve najbolje se na kraju pretvara u sve najgore. Primera ima mnogo.

Kada razmišljamo o saosećanju kao mentalnom faktoru, iako je nemoguće za svakoga da ga ima previše, ono može ipak izgubiti nešto od svog kvaliteta objektivnosti ako se situacija posmatra na kratke staze, umesto u širem kontekstu.

Na primer, zadatak zubara je da umani ukupnu količinu patnje u životu svoga pacijenta, barem što se tiče zdravlja zuba; ali da bi to postigao on mora svome pacijentu naneti malu količinu patnje. Ukoliko bi, zaveden nekom vrstom pogrešno shvaćenog ili suviše emotivnog saosećanja, zubar ustuknuo pred davanjem injekcije napunjene anestetikom, pred korišćenjem svoje bušilice ili pred nanošenjem neke druge relativno male patnje, nikada ne bi bio u stanju da pomogne svome pacijentu na duže staze. Kao što reče Konfučije:

Preterati je isto tako loše kao i ne učiniti dovoljno.

Možda u slučaju trećeg među četiri uzvišena stanja, a to je saradost, nije lako smisliti tipičnu situaciju u kojoj se može preterati. I vi i ja možemo svakako osetiti izvestan stepen saradosti kada čujemo za sreću ili uspeh bliskog prijatelja ili nekoga koga volimo ili mu se divimo. Ali kada je to neko koga ne volimo ili neko ko nas je povredio, to je onda druga stvar. Ako takva osoba dobije premiju na lotou, možda hoćemo, a možda i nećemo osetiti malo zavisti; sigurno je jedino da se nećemo rastopiti od saradosti.

Dakle poenta oko unutrašnjeg razvijanja saradosti nije u tome da ćemo preterati, već je verovatnije da će nam ona manjkati. Zato što ona zahteva suočavanje sa duboko ukorenjenim i instinktivnim osećanjima samoočuvanja i agresije; suočeni sa tim moćnim subjektivnim faktorima, izuzetno nam je teško da se izborimo za bilo koji stupanj objektivnosti. I svaka vrsta saradosti koja je čisto subjektivna ili emocionalna po svojoj prirodi ima sasvim ograničenu vrednost u procesu samorazvoja.

Kada pogledamo uravnoteženost, poslednje među četiri uzvišena stanja, ustanovljavamo da ona funkcioniše uglavnom tako što ostala tri drži u ravnoteži. Moguće

je zameniti uravnoteženost sa jednim stavom indiferentnosti ili neosetljivosti prema patnji u celini; ali kada se patnja približi nama subjektivna priroda takvog stava postaje jasnija.

Uravnoteženost se u svom pravom značenju može takođe nazvati bestrašćem, vedrinom, spokojstvom ili nevezanošću, ali njezina vrednost prvenstveno leži u razvijanju objektivnosti i prekidanju toka preterano emocionalnog ili subjektivnog mišljenja. U tom smislu, teško je zamisliti situaciju u kojoj se može preterati sa uravnoteženošću.

Praktičan rad 1

UPITNIK O ČETIRI UZVIŠENA STANJA

Svaki oblik ka sebi usmerene sabranosti i svako sredstvo koje potpomaže takvu sabranost jeste doprinos samousavršavanju. Upitnik koji sledi ima nameru da bude jedno takvo sredstvo.

Kao i sa drugim ovakvim pitanjima, cilj nije da se odmah dođe do odgovora ili konačnih zaključaka; cilj je da se pokrene tok misli koje će, jedan za drugom, doprineti da um bez mnogo strasti i objektivno proceni sopstveni napredak. Odgovori jesu važni; ali samo u meri u kojoj njima odgovarajuća pitanja obezbeđuju fokus za proces ka unutra usmerene sabranosti pažnje. Evo pitanja:

- Imam li stav ljubavi prema ljudima i drugim bićima uopšte, uključujući i one koji su mi simpatični i one koji nisu?
- Ili je moj osnovni stav očuvanje sopstvenog interesa, prikrivenog neprijateljstva ili, na drugom kraju, bojažljivosti i neopravdane zatvorenosti?
- Imam li osećaj saosećanja za patnje drugih bića, bez obzira da li ih poznajem ili ne, sviđaju li mi se ili im se divim?
- Ili je moje saosećanje ograničeno na meni bližnje, one koje volim i divim im se, one sa kojima na neki način mogu da se identifikujem?
- Jesam li sposoban da se radujem sreći ili uspehu drugih, ako su oni veći od mojih, čak i kada mi se ti ljudi ne sviđaju?
- Ili sam u takvim situacijama ispunjen zavišću i ljubomorom?
- U kojoj meri mogu da sačuvam uravnoteženost ili balans uma u uslovima koji obično izazivaju burne emocije?
- Izbacuje li me iz ravnoteže i gubim li uravnoteženost ako me zadese izuzetno srećne i povoljne okolnosti?

Praktičan rad 2

NEGOVANJE EMPATIJE

Neki od nas su osetljivi na patnje drugih, jer su razvili intuitivan uvid u njihove potrebe. Neki od nas, sa druge strane, relativno su neosetljivi u tom pogledu. Nema sumnje da mnogi faktori utiču na to, ali možda je najglavniji razlog nečijeg pomanjkanja empatije u njegovom osećanju sopstva, u njegovoj veri u ego.

Ovo ne znači kako da bi vam manjkalo sposobnosti za empatiju sa drugim ljudima morate biti zaslepljeni ili puni sebe; pre je reč o tome da smo preokupirani sopstvenim osećanjima da bismo bili zainteresovani za osećanja drugih. Potencijal za empatiju u ovom smislu zahteva sposobnost da se zainteresujemo za potrebe i probleme drugih, ne sa svog stanovišta, već sa njihovog.

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Zato, kao vežbu u negovanju empatije, odlučite da tokom mesec dana ili duže posmatrate sebe u odnosu na različite ljude sa kojima se svakodnevno susrećete. Vidite možete li da se uživite u situaciju prodavca u radnji na kraju napornog radnog dana, koji se ne slaže sa vama u nekoj diskusiji. Ne morate da prihvatite stanovište druge osobe kao ispravno, a svoje kao pogrešno; sve što treba da uradite je da sve to posmatrate malo više kroz tuđe, a malo manje kroz svoje oči. Cilj toga, naravno, jeste da pomognete sebi u procesu razbijanja egocentričnih stavova.

Ustanovićete da će vam pomoći ako napravite tabelu sličnu ovoj ovde datoj i ispunjavate je svaki dan ili dva dužom ili kraćom crtom, označavajući tako svoje svakodnevno napredovanje.

Primena samodiscipline

Problemi na koje nailazite tokom dana su uglavnom mali, ali s vremena na vreme naiđe problem koji izazove emocionalnu krizu i dublje poremećaje vaše svakodnevice. Pošto su to generalno praktični problemi, prići im uz pomoć neke vrste filozofije čini se, na prvi pogled, da nema mnogo smisla.

Budino učenje vam govori o patnji, njenom poreklu, iskorenjivanju i načinu na koji se to može učiniti; ali na površini te stvari izgledaju kao da imaju tek slabu vezu sa vašim svakodnevnim problemima. Međutim, ta veza je bliža nego što se čini, jer budizam nudi upotrebljivu filozofiju, praktičnu psihologiju, preko koje možete da pristupite problemima svakodnevice.

Doduše, Budino učenje ne može da ponudi jedno ekspresno rešenje za vaše raznovrsne probleme; ono ne nudi nikakvu čudotvornu formulu. Kada ste u besparici ili se borite sa svojim obavezama, budističko učenje o akciji i reakciji, preporadanju i konačnom prosvetljenju svakako da se čini dalekim. Međutim, morate imati na umu činjenicu da su, sa budističkog stanovišta, različiti praktični problemi samo spoljašnje manifestacije patnje, a ne uzrok; one su prilike za patnju, ne njezin koren; a kada pokušavate da se pozabavite samo manifestacijama vi tada ličite na lekara koji, u slučaju boginja, pokušava da trljanjem ukloni tačkice po koži, umesto da leči samu bolest. Ne postoji brzo rešenje za fundamentalne probleme života. Ponekad je moguće prikriti simptome bolesti, ali njezin uzrok ostaje nedirnut. Možete privremeno izlečiti bol, dok prava boljka (bol je samo upozorenje za nju) ostaje skrivena. Zapravo, kratkotrajni pristup u ovakvim slučajevima može biti štetan, jer napada samo površinu, dopuštajući da se osnova problema razvija bez ikakve prepreke.

Budin put, otuda, može rešiti vaše probleme jedino napadajući ih u samom korenu, a ne njihove spoljašnje manifestacije, jer njih nije moguće rešiti na drugi način. Poreklo ili uzrok svih problema, prema Budinom učenju, jeste neznanje. Ono primarno slepilo za stvarnost je to koje vas sprečava da uvidite pravu prirodu egzistencije; to osnovno pomanjkanje uvida navodi vas da tragate za trajnom ličnom srećom u ovom nesavršenom svetu prolaznosti i iluzije.

Ovo temeljno neznanje manifestuje se prvenstveno kao obmana (neuviđanje prave prirode stvari), kao pohlepa u raznim oblicima, blagim i intenzivnim, i kao mržnja ili averzija različite vrste; a iz ova tri korena -- obmane, pohlepe i mržnje -- razvijaju se svi loši mentalni faktori. Dalje, pogrešna voljna aktivnost zasnovana na ova tri faktora stvara one sile reakcije u mentalnoj strukturi koje pre ili kasnije omogućuju pojavu patnje.

Budistička psihologija daje listu mentalnih faktora -- njih pedeset dva -- od kojih se neki pojavljuju u svakom stanju svesti, dok se drugi javljaju samo u nekima. Većina od njih (sem dva), pošto imaju aktivnu ili dinamičku prirodu, igraju ulogu u određivanju

prirode mentalne aktivnosti u kojoj učestvuju, zbog čega ih možemo označiti "determinantama".

Od pedeset dva faktora uma, tako, pedeset su determinante ili dinamički mentalni elementi koji određuju prirodu mentalne aktivnosti. Od tih pedeset determinanti trinaest nemaju poseban moralni značaj i one nas ovde ne interesuju, dok su četrnaest klasifikovane kao moralno pogrešne, a dvadeset pet su moralno ispravne determinante.

Priroda mentalnih determinanti uključenih u neku akciju jeste ta koja tu akciju čini moralno ispravnom ili pogešnom, dobrom ili lošom, korisnom ili štetnom. Bilo koja voljna aktivnost koja svoj koren ima u obmani, pohlepi i mržnji jeste moralno pogrešna ili štetna i u budućnosti će doneti patnju. Svaka voljna aktivnost koja izvire iz tri njima suprotna izvora -- uvida, velikodušnosti i ljubavi -- klasifikuje se kao ispravna ili moralno dobra, pošto će doneti sreću u budućnosti ili doprineti napredovanju ka konačnom prosvetljenju.

Videćete da je dobar deo rada na Plemenitom osmostrukom putu u vezi sa prevladavanjem nepovoljnih determinanti (ili štetnih voljnih mentalnih faktora) i razvijanja ispravnih ili povoljnih determinanti. Prvi korak na tom Putu, ispravno razumevanje, pokazuje potrebu za ovakvim delovanjem, dok ispravna misao, sledeći korak, jeste rezultat odsustva ometajućih determinanti i prisustva onih povoljnih. Kod trećeg, četvrtog i petog koraka, a to su ispravan govor, delovanje i življenje, vidimo efekte naših napora da u odnosima sa drugima prevladamo sve štetne i razvijemo korisne determinante.

Kada dođemo do šestog koraka, ispravnog napora, nailazimo na specijalni tretman ovoga rada pod naslovom "četiri velika napora". Sa budističkog stanovišta, ovo su četiri glavna pravca u kojima se primenjuje samodisciplina. Oni idu paralelno sa ispravnom sabranošću, sedmim korakom Plemenitog osmostrukog puta, a potrebni su i u konačnom koraku -- ispravnoj koncentraciji. Razmotrimo svaki od ova četiri velika napora.

U budističkoj psihologiji, aktivnost koja nije voljna nema moralne ili nemoralne implikacije. To znači da neka aktivnost može biti moralno ispravna samo kada izvire iz voljne aktivnosti zasnovane na povoljnim determinantama ili faktorima uma, a slično ovome ona može biti i moralno pogrešna samo kada je voljna aktivnost zasnovana na nepovoljnim determinantama.

Pogrešna voljna aktivnost, otuda, jeste prvenstveno nastanak nepovoljnih faktora, i zbog njihovih ometajućih efekata, naši naponi ka razvoju trebalo bi prvo da budu usmereni ka sprečavanju njihovog javljanja unutar uma. Da bi se u ovome potpuno uspelo potrebno je snažno i kontinuirano ispoljavanje snage volje, a taj napor volje -- napor da se spreči nastanak ometajućih faktora uma -- u Budinom učenju se objašnjava kao prvi veliki napor. Ovo je prvi vid samokontrole koji treba imati u vidu.

Pri ovome naporu volje potrebno je pre svega postati potpuno svestan načina na koje se javljaju pogrešne misli, načina na koje one onda vode do pogrešnog govora i načina na koje dovode do nepovoljnih aktivnosti. Drugim rečima, kontrola mora početi od sabranosti pažnje.

Kontrola na ovaj način nikada ne može stvoriti potiskivanje, jer potiskivanje je stvar guranja ideja ispod praga na kojem su one obično dostupne svesti. Nasuprot tome, kontrola putem sabranosti jeste stvar držanja ideja u fokusu pune svesnosti -- nešto potpuno suprotno njihovom potiskivanju ispod nivoa svesti.

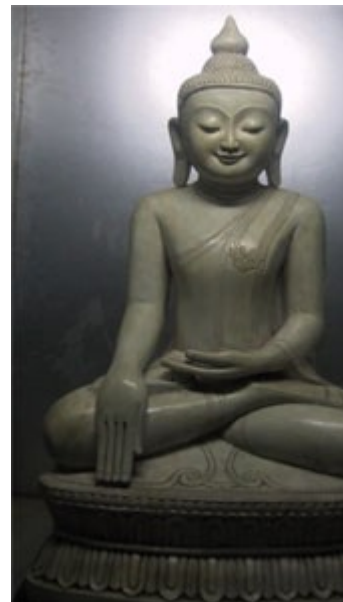
Opšte je poznato da kada zarobimo svoje emocije i nismo u stanju da ispoljimo svoje emocijama nabijene misli, time stvaramo štetnu tenziju i možda psihološke komplekse. Ponekad nam se, istina, čini neizbežnim da damo oduška negativnim emocijama; ali kada smo u takvoj situaciji treba da budemo svesni da je to što činimo, sa suprotne tačke gledišta, sasvim pogrešno i treba da nastojimo da celu stvar držimo pod kontrolom. Skoro da se može reći kako je bolje nešto loše uraditi s pažnjom nego nešto dobro a nesvesno. Sve što radimo po navici i bez razmišljanja činimo zapravo nesvesno, a da li je to po nekim merilima ispravno ili pogrešno manje je važno od pomanjkanja sabranosti pažnje.

Pošto smo većina nas obični ljudi a ne supermeni, često ne uspevamo da sprečimo delovanje pogrešne voljne aktivnosti. Često je to zato što u trenutku kada nam je najviše potrebno da uložimo napor kombinacija spoljašnjih okolnosti i našeg pomanjkanja sabranosti čini da zaboravimo to da učinimo. Problem je ne u tome da je naš napor bezuspešan, već da napora uopšte nema. Sabranost je tako prvi preduslov za bilo koji deo Budinog puta, jer samo sabranost može doneti svest o potrebi za mentalnim naporom.

Uvek iznova, dok iskreno pokušavamo da iz svojih umova iskorenimo obmanu, pohlepu i mržnju u njihovim mnogobrojnim oblicima, ustanovljavamo da su na mnoge suptilne načine one stekle svoja uporišta i pre nego što smo ih prepoznali. Zato postaje neophodno da ih koliko god možemo držimo pod kontrolom. Ovo se naziva drugim velikim naporom, naporom volje potrebnim da se obuzdaju ometajuće misli koje su se već javile. Međutim, to ne znači potisnuti ih do tačke na kojoj su nedostupne svesti; obuzdavanje ne znači potiskivanje.

Spečavanje ometajućih stanja uma da nastanu i njihovo obuzdavanje onda kada su već nastali samo je polovina slike. Ova nastojanja moraju ići ruku pod ruku sa naporom da se stvore moralno povoljni elementi uma, jer delovanje povoljnih faktora stvara sile reakcije koje donose sreću i u nekim slučajevima nas nose dalje na putu ka oslobađanju. Ovo se naziva trećim velikim naporom.

I dok možemo neko vreme uspevati u stvaranju povoljnih stanja uma, pritisak spoljašnjih okolnosti i težina ometajućih navika mogu na kraju ukočiti ovaj proces; Zato



je neophodno uložiti napor volje da se održi funkcionisanje povoljnih stanja uma onda kada su ona jednom stvorena. Ovo se naziva četvrtim velikim naporom.

Jasno povlačenje granice između ova četiri velika napora jeste veštačko, jer svaki od velikih napora mora se kombinovati sa jednim ili više ostalih. Tako, kada nastojimo da sprečimo ili obuzdamo neki ometajući faktor uma, često to činimo pokušavajući da stvorimo i održimo neki drugi, njemu više ili manje suprotan faktor. Na primer, pokušavajući da sprečimo i obuzdamo bilo koji oblik pohlepe, mi u isto vreme nastojimo da stvorimo i održimo neki nesebičan faktor uma kao što je velikodušnost; dok u okolnostima koje nas navode da budemo besni ili mrzimo, nastojimo da održimo osećaj prijateljstva ili dobre volje, a napori da negujemo povoljan mentalni element delovaće takođe i na obuzdavanje onog nepovoljnog.

Jedan par suprotnih faktora uma sastoji se od poverenje i skepticizma. I mada oni nisu baš direktne suprotnosti, negovanje prvog nužno će uključiti slabljenje ovog drugog. Možda će ovo biti jasnije ako značenje ova dva termina razmotrimo u sadašnjem kontekstu.

Poverenje je srodno veri, ali ono ni u kom slučaju ne znači slepu veru. ono je više kao vera koju imamo u mapu sa ucrtanim putevima koju smo već koristili neko vreme. Uvek nam je pomagala da pronađemo put od jednog do drugog mesta i zbog svoje pouzdanosti mi s poverenjem očekujemo od nje da nam pomaže i u budućnosti. Sa druge strane, skepticizam, kako ovde koristimo tu reč, jeste rigidno i neelastično mentalno stanje koje se opire novom ili nepoznatom toku misli.

Postoji grupa mentalnih faktora čiji razvoj ima veliku vrednost u odnosu na napredovanje na putu oslobađanja i na opštu efikasnost u bavljenju sasvim ovozemaljskim stvarima. Oni su grupisani pod nazivima kao što su smirenost, agilnost, gipkost, efikasnost, veština i poštenje. Svako od ovih mentalnih svojstava ima dvostruku prirodu u tome što mora biti negovano i u vezi sa opštim funkcionisanjem procesa mišljenja i kao kvalitet svesti. Tako smirenost jeste i mirno i bez poteškoća funkcionisanje intelektualnih procesa, a isto tako i neuznemirena svesnost svega što se javi unutar uma. Smirenost u oba oblika suštinska je pošto njeno negovanje pomaže da se unište kajanje (osećaj krivice u zapadnoj psihologiji) i nespokoјstvo.

Razvijanje mentalne agilnosti očigledno je vrlo važno ako um želi na napreduje u bilo kojem pravcu, jer ona uključuje sposobnost da brzo postane svestan pravog značenja neke situacije i svih njezinih implikacija. Agilnost pomaže da se prevlada apatija i mentalna lenjost.

Slično ovome, kvalitet gipkosti uma daje mu sposobnost učenja i odvikavanja, istraživanja novih ideja i prevladavanja neelastičnosti koja prati pristrasnost i dogmatizam.

Kvalitet intelektualne efikasnosti (koja predstavlja ravnotežu između preosetljivosti i izrazite krutosti) mora se razviti kako bi se izbegli ekstremi lakovernosti i skepticizma.

Intelektualna veština (spontano delovanje faktora uma onda kada se on suoči sa nekim problemom) podjednako je neophodna za napredovanje, jer pomaže da se uništi neefikasnost kao posledica bolećivog, skeptičnog i uzrujanog uma.

Na isti način, neambivalentan pristup životu zasnovan na intelektualnom poštenju pomaže da se savladaju tri oblika samoobmanjivanja proistekla iz umišljanja i pristrasnosti.

Svi faktori uma koje smo do sada razmatrali -- smirenost, agilnost, gipkost, efikasnost, veština i poštenje -- zahtevaju napor u svom negovanju: oni nikada ne mogu jednostavno da se dogode sami od sebe, niti će njima suprotni, ometajući faktori uma nestati bez izvesnog napora.

Isto se odnosi na razvijanje saosećanja i saradosti (ili sposobnosti da se radujemo sreći drugih). Oni se moraju svesno razvijati i negovati i u tom procesu takve osobine kao što su tvrdičluk i zavist slabe.

Tako vidite da što više postajete svesni neophodnosti ulaganja napora volje više uviđate kako su mnoge vaše aktivnosti po prirodi mehaničke i zasnovane na navici. I dok su navike i automatsko ponavljanje mentalnih i telesnih aktivnosti svakako ekonomične u pogledu trošenja mentalne energije, ponekad vas vraćaju unazad, a ne napred, na Plemenitom osmostrukom putu, jer pravi progres nije moguće načiniti bez povećanja svesnosti i samodiscipline.

* * *

Čitav taj napor sprečavanja i slabljenja četrnaest nepovoljnih determinanti i u isto vreme nastojanje da se podstaknu i neguju dvadeset pet povoljnih determinanti čini se kao težak, naizgled nemoguć zadatak. Pokušavati da sebe disciplinujemo na toliko mnogo načina i u isto vreme se posvetimo svome svakodnevnom poslu i porodičnim obavezama izgleda kao da od sebe tražimo previše; čak i bez tog posla i obaveza to bi se činilo nemogućim.

Otuda, treba detaljno razmotriti taj spisak nepovoljnih i povoljnih determinanti, potom odabrati nekoliko -- ili čak samo jednu ili dve -- za koju osećate da je treba korigovati i onda tokom nekog vremena raditi samo na tome. Kao pomoć u tom razmatranju, dajemo ovde spisak nepovoljnih i povoljnih determinanti:

Moralno nepovoljne determinante: pohleba, mržnja i obmanutost; to su tri korena loših postupaka. Dogmatizam, zaslepljenost, tvrdičluk i zavist. Potisnuto ili nerazrešeno osećanje krivice, beskrupuloznost i nespokojsvo ili uznemirenost. Lenjost, apatija i skepticizam ili mentalna krutost.

Moralno povoljne determinante: velikodušnost, blagonaklonost i uvid -- tri korena ispravnih postupaka. Poverenje, sabranost, čestitost i odgovornost. Ravnoteža uma ili oslobođenost emocionalnih predubedenja. Intelektualna stabilnost i mirnoća svesti, agilnost uma (prisebnost duha) i agilnost svesti. Brzo oporavljanje od šoka ili napora, praktičnost, iskustvo, poštenje prema sebi i drugima. Ispravan govor, ispravno postupanje, ispravno življenje, milosrđe i saradost.

* * *

Na koji god način da odlučite da primenite samodisciplinu, biće vam potrebno da tu praksu nekako postavite na čvrstu osnovu. Neodređena odluka da savladate svoje prirodne ljudske sklonosti ka pohlepi ili sebičnosti, mržnji i odbojnosti, kao i

obmanjivanju i to kroz samoisticanje ili samoobmanjivanje jeste hvale vredna, ali po pravilu ona nije dovoljno fokusirana. Polje je suviše široko i sama odluka nije dovoljno čvrsta. Kao posledica toga, pod pritiskom dnevnih poslova i porodičnih obaveza lako vam se desi da zaboravite na svoju odluku.

Pismena odluka je bolje rešenje, naravno. Možete pribeležiti svoju odluku da podstaknete i negujete kvalitete suprotne trostrukoj vatri pohlepe, mržnje i obmanutosti -- dakle kvalitete velikodušnosti, blagonaklonosti i uvida -- ali i ovde je područje preširoko za prosečnu osobu u uobičajenim okolnostima.

Bolje je odabirati jedan po jedan mentalni kvalitet i raditi na njemu neko vreme, a onda prelaziti na sledeći. Možda je najbolja tačka za početak, po pravilu, onaj oblik pohlepe ili sebičnosti koji možemo nazvati čulnom željom ili željom za stvarima koje zadovoljavaju čula. Neki od nas suviše su bolećivi prema svojim čulima, na ovaj ili onaj način: skloni smo da malo više popijemo, drugi suviše puše, a neki previše jedu određenu vrstu hrane.

Pretpostavimo da imate jedan od ovih prolema -- recimo, obožavate nešto da jedete. U većini ovakvih slučajeva radi se o nekoj vrsti zavisnosti od slatke hrane, kao što su kolači, tako da se javlja i problem prekomerne težine. Ako vaš problem pripada ovoj kategoriji, znate kako je teško ograničiti konzumiranje takve hrane. Možda ćete odlučiti da uzimanje slatkiša, ili hrane uopšte, ograničite od sutra, oslanjajući se na devizu:

Jedi, pij i raduj se danas, a od sutra okrećemo list.

Ali to sutra donosi vrlo slabo poboljšanje. Vaša opšta i neodređena odluka da smanjite unos hrane ostavlja mnogo manevarskog prostora. Ako ste zaista zavisnik od hrane, verovatno će vam postati jasno da kad sebe prisiljavate na gladovanje ne možete da razmišljate o bilo čemu drugom sem o tome koliko ste gladni, a čini se kao da vam stalno ide voda na usta kad pomislite na jelo. Možda odlučite da u cilju pokretanja svog uma i skretanja pažnje sa gladi morate nešto makar prizalogajiti, tako da je vaš unos hrane samo malo manji nego ranije.



Međutim, nije uvek reč o pravoj gladi; vrlo često je to želja za uživanjem u jedenju omiljene hrane -- vezanost za čulno zadovoljstvo i ništa više. Neke knjige o ishrani vam govore da kada osetite želju za jelom između obroka treba da pojedete celer ili presnu šargarepu, a ma koliko izvanredna i hranjiva ta hrana sama po sebi bila, jednostavno je ne možete prihvatiti kao zamenu za pogrešnu hranu -- ili ne-hranu, kako se ponekad zove -- koju zaista želite.

Tako se problem smanjenja obroka ili izbegavanje određenih vrsta hrane ispostavlja kao problem razvijanja snage volje; a snaga volje je blisko vezana za moć želje. Od obilja želja koje egzistiraju u čovekovom umu mnogo ih je koje su u direktnoj suprotnosti sa ostalima. Želja da se više jede je u suprotnosti sa željom da se izmršavi ili, drugim rečima, želja da se više jede je u suprotnosti sa željom da se jede manje. I, naravno, želja koju u sebi sadrži više moći pobeđuje.

Ovde hipnoterapija (ili neki sličan oblik sugestivne terapije) može pomoći: ona može ojačati "poželjnu želju" i oslabiti "nepoželjnu želju" izgrađujući mentalne slike koristi koje u pogledu zdravlja i opšte dobrobiti donosi smanjenje težine. Na žalost, često se događa da ukoliko se potom prekine sa hipnoterapijom problem se vraća i to zato što se suviše oslanjamo na terapeuta, a premalo na sebe.

Otuda ovaj problem treba posmatrati prvenstveno kao vežbu u razvijanju svoje volje, a tek potom kao stvar regulisanja težine. Ovim hoću da kažem da tu vežbu morate učiniti integralnim delom svog opšteg programa mentalnog razvoja ili drugim rečima jednim od elemenata sopstvene tehnike življenja. Kada je naglasak na ograničavanju svog uživanja u hrani, sigurno je da će postojati barem izvestan stepen ogorčenosti prema sopstvenoj hemiji tela koja je uzrok vaše preterane telesne težine, dok ako na problem gledate kao na vežbu u okviru treninga volje, tada problem gojaznosti vidite kao nešto na šta fokusirate svoje napore ka samorazvoju.

Ovo ne znači da će ograničavanje unosa hrane postati daleko lakše, već da ćete mu pristupiti sa više entuzijazma. Ono će zahtevati istrajan napor volje i biće vam potrebna vrlo određena odluka, umesto onih opštih i neodređenih. Možete sebi reći: "Od sada ću imati skromnije obroke i manje ću jesti između obroka"; ali ovo nije dovoljno precizno. Bolje je napraviti određeniju odluku za ograničen period, kao što je ova: "Tokom jedne nedelje neću pojesti nijedan kolač sa jutarnjim i popodnevnim čajem". Na kraju nedelje možete još malo pojačati odluku: na primer, možete dodati odluku da tokom naredne nedelje čaj ili kafu zaslađujete sa upola manje šećera. Kasnije ćete možda odlučiti da jedete čokoladu ne više od jednom nedeljno ili mesečno ili tokom nekog drugog perioda koji vam odgovara.

Kakvi god da su detalji vaše odluke, treba da obratite pažnju na tri stvari. Prvo, odluka mora biti što detaljnija, a ne neodređena. Drugo, morate odrediti period trajanja, barem na početnim stupnjevima svoje prakse samodisciplinovanja; kasnije ćete se možda odlučiti na trajno ili dugoročno disciplinovanje. I kao treće, odluka mora biti dovoljno restriktivna da bi imala neku vrednost, ali ne i previše tako da ste stalno u iskušenju da je prekršite ili je sasvim odbacite. Ako u određenim intervalima sebi odredite jedan dan odstupanja od discipline, to će naravno celu stvar učiniti manje sumornom; ali ako sebi dopustite previše dana bez discipline krajnji rezultat će biti sve manji.

Postoje situacije u kojima se samodisciplina mora praktikovati zajedno sa sabranošću pažnje. Uporedimo jednog gojaznog službenika, koji je isplanirao vreme za svoj jutarnji, podnevni i večernji obrok sa gojaznom domaćicom, kojoj je hrana stalno nadohvat ruke i može da prezalogaji nešto kad god joj se prohte. Ponekad je ona potpuno nesvesna prekomernosti količine hrane koju tako pojede tokom dana. Kao ilustraciju, čitao sam o domaćici koja je, shvativši ovu činjenicu, odlučila da stavlja hirurčku masku dok priprema obrok za svoju porodicu i često joj se događalo da pokušava da stavi nešto u usta kroz povez.

Potreba za sabranošću pažnje kombinovana sa snagom volje uočljiva je i u slučaju strasnog pušača, koji i nesvesno pali cigaretu jednu za drugom. Jednom sam radio sa čovekom koji je ponekad oko sebe imao po tri cigarete upaljene u isto vreme -- jedna se dimila na pepeljari na polici za knjige, druga na uglu njegovog stola, a treću je zapravo pušio. I dok je prekomerno pušenje opasnost za zdravlje, ono ipak pušaču priušti izvesno zadovoljstvo, ali nesvesno pušenje je potpuni gubitak, jer donosi maksimalno oštećivanje zdravlja uz minimum zadovoljstva.

Poenta u svemu ovome je da ako ipak pušite, činite to svesno, a ne kao nesvesnu naviku. Svaku cigaretu koju popušite morate da platite, ne toliko novčano, koliko zdravljem i skraćenjem života, ali za to dobijate vrlo malo zauzvat ako je pušite odsutna uma dok nešto radite ili razgovarate. Da biste je bolje iskoristili, morate pušiti kao čin sam za sebe, a ne kao polusvesni dodatak nekoj drugoj aktivnosti, nastojeći da imate punu svest o čulnom užitku koji vam to pričinjava, ali i o škodljivim posledicama koje ono ima na duge staze. Ako biste svoje pušenje mogli da održavate na jednom tako idealnom nivou, sigurno je da ne biste pušili toliko mnogo.

Neki ljudi su uspeli da prestanu da puše, iznenada i potpuno, jer su shvatili koja je to opasnost po zdravlje, ali takvih je relativno malo. Dok je zdravstveni aspekt izuzetno važan, mi na problem pušenje gledao kao na centralnu tačku jedne vežbe u treningu volje. Kao i kod prekomernog jedenja, ako težište stavite na razvijanje volje, onda ga uključujete u svoj opšti program mentalnog razvoja.

Jedan način prilaska problemu smanjenja pušenja jeste da sebi zvanično obećate kako ćete svoju dnevnu količinu cigareta ograničiti na određeni broj -- možda tri četvrtine uobičajenog broja. Najbolje da to obećanje pribeležite. Tako, ako po navici pušite dvadeset cigareta dnevno, možete na parčetu papira zapisati odluku: "Obećavam sebi da ću pušenje ograničiti na petnaest cigareta na dan tokom narednog meseca." Držite taj papir u svom novčaniku ili torbi, gde ćete ga nalaziti s vremena na vreme; na taj način će on delovati kao pomoć u sabranosti pažnje. Možete takođe, svako veče, odrediti sutrašnje sledovanje cigareta i odvojiti ga u svoju torbu.

Možda ćete radije obećanje napraviti za nedelju dana umesto za mesec, pa ga onda obnavljati sledećih nedelja; tako, ako vam zatreba odmor od nekoliko dana, možete ga sebi priuštiti ne kršeći svoje obećanje. Na taj način cela stvar će vam biti manje tegobna. Važno je samodisciplinu učiniti dovoljno restriktivnom da biste imali željeni efekat snaženja sopstvene snage volje i slabljenja čulnih želja na koje ste se usredsredili. Ako ste odlučili da svoju dnevnu dozu cigareta smanjite sa dvadeset na devetnaest, biće to suviše lako da bi imalo ikakvu vrednost; na drugoj strani, ako ste se obavezali na samo

četvrtinu uobičajene doze, moguće je da će vam to biti preteško, tako da ćete za nekoliko dana dići ruke od svega.

Koristeći jedan drugi metod, možete rešiti da pušite ne više od jedne cigarete na pola sata; onda ćete, korak po korak, to vreme produžavati na sat, a kasnije i na duže. Ovaj postepeni metod je fleksibilan: možete uslove postepeno pooštravati, a kada vam je preteško, onda privremeno skraćujete razmake između cigareta.

Znao sam jednu ženu koja je pušila u proseku šezdeset cigareta na dan. Onda je odlučila da se podvrgne terapiji hipnozom. Posle nekoliko poseta terapeutu, tokom prve nedelje smanjila je dnevnu dozu na četrdeset cigareta. Druge nedelje pala je već na dvadeset, a na kraju treće nedelje stigla je do nule. Naizgled, dramatično postignuće. No, već posle nekoliko nedelja ponovo se vratila na svoju uobičajenu dozu od šezdeset cigareta na dan.

Ovim ni u kom slučaju neću da kritikujem hipnoterapiju. Prema mojim zapažanjima, čini se da neke tehnike moderne hipnoterapije idu rame uz rame sa drevnom budističkom praksom ispravne sabranosti. Međutim, ovaj primer ukazuje na grešku prevelikog oslanjanja na spoljašnja pomagala. u pokušaju da se postigne previše za premalo vremena.

Spoljašnja pomoć je naravno neophodna u težim slučajevima zavisnosti od droga ili alkohola. Kod umerene sklonosti ka piću -- one koja se realno može rešiti putem samodiscipline -- pristup bi trebalo da bude isti kao kod prekomernog uzimanja hrane ili pušenja: stvar je u postravljanju razumne granice samome sebi (ali one koju možemo da poštuemo) i to na početku, da bismo tu disciplinu postepeno pojačavali. Kod prekomernog jela povremeno kršenje discipline neće mnogo ugroziti naše napore, ali se ovo ne odnosi i na problem sa pićem: slabljenje samodiscipline može u mnogim slučajevima dovesti do potpunog neuspeha. Inače, svi drugi opšti principi su primenjivi.

* * *

Prekomerno povlađivanje čulima nije jedina oblast u kojoj možete primeniti samodisciplinu. Pretpostavimo da imate naviku koju želite da ispravite; možda ste otkrili kako po navici prekidate druge ljude dok govore i ponekad ih (ne dozvoljavajući im da završe rečenicu) pogrešno razumete. U isto vreme, ujutru ili popodne uz čaj obično jedete slatke biskvite. Zato odlučujete da jednoj od ovih navika suprotstavite drugu; pravite ugovor sa sobom da ćete kada god ustanovite da ste po navici ili bez potrebe drugome upadali u reč sebe lišiti jednog broja biskvita kad sledeći put budete pili čaj.

Kako biste ovoj vežbi dali ozbiljnost, predlažem da odluku formulišete napismeno, otprilike u ovoj formi:

Rešen sam da ću strpljivo saslušati druge; da ću nastojati da razumem ono što nameravaju da kažu; da ću priznati sebi svaku predrasudu koju njihove reči u meni izazovu; i da ih neću bez valjanog razloga prekidati. Jednom dnevno, ako to okolnosti dopuštaju, proveriću ovo vraćajući se u mislima, a kada osetim da sam zanemario ovu odluku uskratću sebi biskvite kao pomoć za buduću sabranost.

Čitava ideja ove vežbe nije toliko da sebi uskraćujete zadovoljstvo koliko da odložite neku malu nagradu za sebe, ne zato što ima nečeg lošeg u nagrađivanju, već jednostavno da biste razvili snagu volje i svoju sabranost. U nekim trenucima okolnosti će biti takve

da ćete morati da sebi uskratite udobnosti i zadovoljstva na koje ste navikli i dobro odnegovana snaga volje pomoći će vam da se nosite sa tim izmenjenim okolnostima.

Kao primer iz sopstvenog iskustva, pre mnogo godina bilo mi je teško da ustajem u određeno vreme svakog radnog dana, a u isto vreme sam svaku šolju kafe zaslađvao sa četiri kockice šećera. I tako sam odredio sebi tačno vreme kada treba da ustanem, a za svaki minut kašnjenja uskraćivao sam sebi po jednu kockicu šećera u kafi. Tako mi se dešavalo da sam pio kafu sa pola ili četvrt one količine šećera od pre, a nekad bogami i bez šećera.

Posle izvesnog vremena skoro svako jutro sam ustajao na vreme i istovremeno sam se toliko odvikao od zaslađene kafe da mi je sada ona toliko odbojna koliko je nekada to bila nezaslađena kafa.

Neki ljudi se protive metodi ugovora sa samim sobom; uglavnom je to zato što samonametnuto uskraćivanje brkaju sa nekom vrstom kazne. Uskraćivanje nije kazna; ona je pomoć u vežbanju sabranosti i samodiscipline, pre nego nešto važno samo po sebi; ako se suviše skoncentrišete na uskraćivanje, vaše jedro postaje preveliko za vaš brod. Čak i kada se tek povremeno setite da primenite povećanu svesnost prema svojim opažanjima ili postupcima i čak i kada tek povremeno primenjujete sistem ugovora sa samim sobom, ipak je to dobar početak za vas.

Negde u knjizi "Cezar umire" Talbota Mundija zapisano je:

Učinite jednu stvar pametno i uz to ćete možda uraditi još deset gluposti. Ipak, srećni ste ako vam samo deset neuspeha bude stajalo na putu do uspeha.

Dakle, poenta je u tome da je umesto samokažnjavanja zato što ste olabavili samodisciplinu, bolje sebe nagraditi onda kada imate bolju samokontrolu. (I ovde opet postoji zbrka između samonametnutog uskraćivanja kao podsetnika, sa jedne strane, i kao kazne, sa druge.) Međutim, samouskraćivanje ne funkcioniše na isti način kao samonagrađivanje. Na primer, ako već jedete šta god želite i kad god želite, nagrađujući sebe nečim što volite da jedete vi ćete se samo prejedati. Ili ako već pušite kad god osetite potrebu, nagrađujući sebe dodatnom cigaretom postićićete vrlo slab ili nikakav efekat. Samo ako već ograničavate svoje jedenje ili pušenje, samonagrađivanje će imati efekta. Drugim rečima, da biste koristili samodarivanje morate prethodno sebi uskratiti nešto što volite i potom sebi to vratiti onda kada smatrate da ste zaslužili.

* * *

Uz pismeno obećanje samome sebi i pismeni ugovor sa samim sobom imate izbor od dve pomoći u samodisciplinovanju. Još jedan način je metod samopropitivanja, u kojem sebe pitate imate li ili ne dovoljnu snagu volje da sebe ograničavate na poseban način tokom nekog perioda. Kao i ranije, mnogo je efikasnije ako sve to ima formu pismenog pitanja, a ne samo usmenog.

Tako, na primer, pre nego što izađete sa prijateljima, mogli biste na parčetu papira napisati: "Imam li dovoljno snage volje da popijem najviše tri alkoholna pića tokom ove večeri?" A kada se vratite kući dopišite "da" ili "ne".

Dalje, možete napisati: "Je li moja snaga volje dovoljna da se obuzdam od pušenja svoje prve cigarete pre 10 sati ujutru svakoga dana tokom naredne nedelje?" Na komadu

papira možete nacrtati kolonu od sedam kvadratića, u koje ćete svakoga dana upisati odgovor.

Kao treći primer, možete svoje pismeno pitanje formulirati ovako: "Mogu li pokazati dovoljnu snagu volje da se uzdržim od jedenja biskvita ili kolača sa jutarnjim ili popodnevnim čajem tokom narednih pet nedelja?" U ovu svrhu možete iskoristiti tabelu datu malo niže. Ona ima pet kolona, svaka od sedam pravougaonika. U svaki pravougaonik možete upisivati ili "da" ili "ne"; takođe svaki pravougaonik možete koristiti kao grafik, ucrtavajući dužu ili kraću crtu (nalik živi u termometru) kako biste označili meru svoje uspešnosti za taj dan.

Ova tabela nije zamišljena da bude matematički precizna: sve što se od nje očekuje je da bude pomoć u samoposmatranju, tako da ako se setite da u nju upisujete i svaki treći-četvrti dan, ona će opet ispuniti svoj zadatak.

Praktičan rad

KONTROLA ČULNIH ŽELJA

Odaberite jednu ili više svojih slabosti u sferi čulnih želja kao predmet samodiscipline i načinite pismenu odluku da ih iskoristite kao osnovu za razvijanje svoje snage volje tokom narednih četiri-pet nedelja ili duže. Možete svaku od slabosti koristiti po nedelju dana ili se držati samo jedne tokom čitavog perioda. Koristite metod obećanja samome sebi, ugovora sa samim sobom, upitnika ili tabele kakvu ovde dajemo. Možda ne pijete alkohol, niti pušite; možda ne jedete mnogo slatkiša i nemate nijednu od slabosti svojstvenih ljudskim bićima koja vas okružuju. Ali, sem ukoliko niste nadčovjek, mora postojati barem neka mala navika koju možete iskoristiti, ne nužno zato što je to loša navika, već zato što obezbeđuje priliku za praktikovanje samodiscipline.

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Počevši da praktikujete samodisciplinu unutar svoga svakodnevnog života, vi ne pokušavate da sebe preko noći načinite nadčovekom. Ne pokušavate da iskorenite sva svoja zadovoljstva, niti nastojite da uklonite sve svoje obične, svakodnevne želje. Sve što nastojite je da razvijete samo malo više snage volje od onoga koliko je sada imate.

U vašem životu će, na ovaj ili onaj način, biti discipline, bilo da to volite ili ne, bilo da to planirate ili ne. Ako odbijate da sebi nametnete izvesnu disciplinu, postoji mnogo prirodnih sila i mnogo drugih ljudi na ovome svetu koji će vam to učiniti umesto vas.

Spoljašnja disciplina će vas ojačati ili oslabiti, već u zavisnosti od vaše reakcije na nju. Samodisciplina, pametno upotrebljena, uvek će vas ojačati.

Put ka povećanju svesnosti

Kroz celokupno Budino učenje provlači se jedna centralna tema, jedna fundamentalna postavka, a to je stav da nijedno biće u ovome univerzumu ne poseduje fiksirano i nepromenljivo sopstvo, dušu ili ego. Ovo učenje -- učenje o nepostojanju sopstva -- jeste centralna tačka čitave budističke nauke i njena najuočljivija karakteristika u odnosu na druga učenja. Kada posmatramo praksu budizma (kao nešto različito od njegovog doktrinarnog aspekta) nalazimo da je njezin osnovni cilj uviđanje te činjenice nepostojanja sopstva, uviđanje koje nas odnosi dalje od intelektualnog razumevanja učenja i postaje direktan prodor do njegovog potpunog značenja.

U okviru Plemenitog osmostrukog puta praksa ispravne sabranosti ima takvu važnost da se naziva "jedinim putem", pošto je ključni sastojak svakog od ostalih koraka.

Zato, tek kada prva dva koraka Puta, ispravno razumevanje i ispravna misao, postanu prožeti svešću o bezsuštinskoj prirodi postojanja, tek tada oni postaju zaista efikasni na putu ka oslobađanju. Slično je i sa naredna tri koraka, ispravnim govorom, ispravnim delovanjem i ispravnim življenjem, koji mogu ostati tek na nivou spoljašnjih manifestacija ukoliko ih ne prati svest o nepostojanju sopstva. I opet, ispravan napor, šesti korak na Putu, svoju kulminaciju nalazi u naporu da se postane svestan činjenice nepostojanja sopstva; i poslednji korak nazvan ispravna koncentracija funkcioniše potpuno samo u saradnji sa vežbanjem sabranosti. U tom smislu se, dakle, o ispravnoj sabranosti govori kao o jedinom putu ka oslobađanju.

Ispravna sabranost u svom najjednostavnijem obliku jeste razvijanje i usavršavanje normalne sposobnosti pažnje, dok u svom višem obliku uključuje kontinuiranu, prodornu svesnost o iluzornoj prirodi sopstva.

Da biste vežbali sabranost u budističkom smislu reći morate nastojati da postanete potpuno svesni svega što činite tokom stanja budnosti. Pre svega, morate pokušati da uvidite kako ne postoji neko stvarno sopstvo koje čini te stvari, već samo jedan stalno menjajući proces telesnih stanja, osećanja, opažaja, determinanata (ili aktivnih faktora uma) i bazične sposobnosti kognicije ili saznavanja.

Od samog početka morate sami sebi priznati da je uspeh u svemu ovome iznad vaših mogućnosti. Međutim, ako vaši napori u ovom pravcu i ne donesu ništa drugo do da vas učine svesnim sopstvenog odsustva svesnosti, već time ste ostvarili jedan vrlo važan cilj.

Drevni tekstovi opisuju različite vežbe sabranosti i to u četiri poglavlja, nazvana "četiri temelja sabranosti", a to su:

1. sabranost pažnje u odnosu na telo,
2. detaljna sabranost pažnje na osećaje prijatnosti i neprijatnosti,
3. detaljna sabranost pažnje na trenutno mentalno stanje i
4. detaljna sabranost pažnje na sadržaje svesti.

Neke od ovih vežbi su predviđene za neprekidnu, svakodnevnu upotrebu, a druge samo pod posebnim okolnostima. A sve su usmerene ka postizanju one jasnoće uma koja nije samo ključna za neposredan uvid u stvarnost -- najviši cilj Budinog puta -- već nam koristi i u svakodnevnom životu.

Među različitim oblicima sabranosti pažnje na telo i fizičke stvari uopšte, jedan od najvažnijih jeste sabranost pažnje na disanje, u kojem se mirno posmatra proces disanja, bez ikakvog intervenisanja i menjanja njegovog prirodnog ritma. Potpuni opis ove prakse pripada oblasti ispravne koncentracije, osmom koraku Plemenitog osmostrukog puta, a pošto se sedmi i osmi korak u izvesnoj meri preklapaju, sabranost pažnje na dah se pojavljuje u oba. Kod ispravne koncentracije ova se vežba izvodi u potpunijem obliku nego kod ispravne sabranosti.

Drugi oblik fizičke svesti koja se lako može adaptirati za svakodnevne okolnosti jeste svesnost položaja tela. U slučaju najjednostavnije adaptacije ove vežbe, gola pažnja se usmerava ka položaju tela u sadašnjem trenutku, kako bi se otkrile bilo kakve neželjene napetosti i time omogućila potpunija relaksacija i tela i uma. Kod naprednije primene, posmatranje položaja tela ima nameru da pripomogne u razbijanju iluzije o sopstvu. Svako sredstvo koje naglašava učenje o nepostojanju sopstva i koje nam omogućuje da ga uočimo kroz sopstveno iskustvo umesto samo teoretski vredno je pažnje, a svesnost položaja tela je jedno od takvih sredstava. Uporno praktikujući ovu vežbu dolazimo do tačke kada nam se telo sve manje prikazuje kao manifestacija takozvanog sopstva, već se može sve više posmatrati kao stalno promenljiv sled telesnih i mentalnih stanja.

* * *

Tako je svaki oblik iskustva potencijalno objekat sabranosti pažnje. Opažaji koji prate disanje, različite položaje tela i svaku drugu vrstu aktivnosti zajedno čine glavnu sferu sabranosti pažnje kao celine, dok se druga glavna sfera sastoji od mentalnih aspekata iskustva, podeljenih za ovu priliku na osećaje prijatnosti i neprijatnosti, mentalna stanja i sadržaje svesti.

U pogledu prve od ovih grupa, osećaji ovde jednostavno označavaju prijatan, neprijatan i neutralan sadržaj fizičkog i mentalnog iskustva. Ovaj oblik sabranosti je izuzetno važan, jer prijatnost u nekom iskustvu stvara uslove od kojih zavisi žudnja za produženjem života i, kada potom ta želja podstakne nastanak neraskidive vezanosti za sopstveni život, tada se životni tok sa svom svojom patnjom obnavlja, snaži i pokreće.

Dalje, ta želja se sastoji od iracionalne želje i odbojnosti: one nastaju iz nepromišljenog razmatranja prijatnih i neprijatnih objekata čula. Prijatnost nekog iskustva je ta koja -- ako joj dozvolimo -- vodi do želje, vezivanja i svega ostalog što zavisi od vezivanja. Slično ovome, bol neprijatnosti nekog iskustva je taj koji (opet, ako mu dopustimo) donosi želju da se bude što dalje od te neprijatne situacije; ova "negativna želja" isto tako vodi do vezivanja.

Što je to vezivanje jače, to je jače zadovoljstvo koje osetimo onda kada nam okolnosti dopuste da uživamo u predmetima vezivanja; ali kada nam oni izmaknu, naša patnja je intenzivna isto onoliko koliko je bilo i naše uživanje. Čvrsto se vezujemo za naše predmete vezivanja, grčevito ih držimo, i žudimo da nam se vrate onda kada ih

nema na vidiku; ali sve što od tog vezivanja, držanja i žudnje imamo jeste da kvarimo svoje uživanje i tugu zbog gubitka činimo mnogo većom.

Ukoliko možemo da dostignemo čak i nepotpuno stanje nevezanosti, ako barem delimično možemo da umanjimo grčeviti stisak kojim držimo stvari što nas usrećuju, tim smo slobodniji da u njima uživamo onda kada su nam dostupne i sposobniji smo da umanjimo osećaj gubitka onda kada nestanu. Jedna od temeljnih postavki budizma je da ćemo pre ili kasnije morati da se odvojimo od svega što nam je najdraže i što je jača naša vezanost to će nam teže biti onda kada taj trenutak dođe.

Ali kada se vezanost jednom uspostavi, nije je moguće prekinuti filozofiranjem. Kada je jednom želja uhvatila koren, ne možemo je iskoreniti teoretisanjem. Kada je osećajima prijatnosti i bola dopušteno da nas odvedu do žudnje i kada je žudnji dopušteno da nas odvede do vezanosti, time se produžava lanac patnje; a ako taj lanac uopšte nameravamo da raskinemo, onda se mora raskinuti njegova karika koja se naziva osećaj. Ovo znači da se lanac patnje mora napasti u tački koja se naziva osećaj prijatnosti-bola ili drugim rečima u fazi svidanja-i-nesvidanja, ljubavi-i-mržnje, želje-i-odbojnosti.

Možemo uočiti, dakle, da precizna svest o osećanju prijatnosti-bola ima vrlo veliku važnost. To znači da ako možemo da posvetimo голу pažnju -- a to znači pažnju lišenu svih emocionalnih sklonosti i predrasuda -- našim osećajima prijatnosti i neprijatnosti, bićemo u stanju da ih na pravi način vrednujemo i time da reagujemo (u smislu akcije i ne-akcije) u skladu sa osnovnim ciljem našeg života i sa većom dozom nevezivanja.

* * *

Sada možemo preći na sledeću grupu vežbi u sabranosti pažnje, detaljnoj svesnosti mentalnih stanja. Sabranost pažnje na mentalna stanja jeste oblik samoposmatranja pri kojem treba osvestiti dve stvari: nepovoljna mentalna stanja, tako da možemo njima da se pozabavimo, i da otkrijemo one kvalitete koji su skriveni u nama, tako da ih možemo poboljšati i razviti.

Osnovni princip Budinog puta jeste da uvek nastojimo da stvari vidimo onakvima kakve one zaista jesu, da uvek radimo na istinskom uvidu. Otuda potreba za onom vrstom sabranosti koja se naziva detaljna svesnost svakog pojedinačnog mentalnog stanja. U drevnim spisima su nabrojana različita mentalna stanja, kao što su pohlepan i nepohlepan um, srdit i ne-srdit um, rastresen um i skoncentrisan um. Kontemplacija stanja uma, otuda, kao što možemo videti, jeste oblik samoispitivanja u kojem голу pažnju usmeravamo ka opštem stanju sopstvenog uma i to u određenom trenutku, kako bismo bez naklonosti i predubeđenja procenili u kojoj meri su nepovoljna mentalna stanja prisutna u našem umu i, takođe, u kojoj meri su povoljni mentalni faktori razvijeni.

* * *

Do sada smo razmotrili tri od četiri temelja sabranosti, a to su detaljna svesnost u odnosu na telo, osećaje i mentalna stanja.

Četvrti, detaljna svesnost sadržaja svesti, sastoji se od različitih oblika samoispitivanja, čiji je cilj da otkrije u kojoj meri su sadržaji uma pod uticajem samorazumevanja i samoobučavanja.

Prvi među sadržajima svesti koje treba pomenuti su određene prepreke mentalnom razvoju nazvane pet prepreka. To su: čulna želja, zlovolja, lenjost, griža savesti i skepticizam.

Vaš cilj u ovom obliku samoanalize jeste da uvidite koliko je svaka od ovih prepreka zastupljena unutar vašeg mentalnog sklopa. Time nastojite da otkrijete koliki deo vaše mentalne i fizičke aktivnosti je pod kontrolom vaše želje za čulnim zadovoljstvima, a koliki je pod uticajem zlovolje. Posmatrate sebe da biste ustanovili gde propuštate da sebe usavršite ili da li brinete zbog svojih postupaka u prošlosti. I motrite na znake onog skepticizma koji bi se mogao pretvoriti u odustajanje od namere da razumete. Svaki od ovih mentalnih faktora predstavlja prepreku u napredovanju i sve dok ih ne upoznate i prepoznate u sebi ne možete protiv njih ništa ni da preduzmete.

U vezi sa sabranošću pažnje na sadržaje svesti zatim dolazi jedan oblik samoistraživanja čiji je cilj da na površinu iznese u kojoj meri razumete da je svaki život lišen trajne suštine, ega, i koliko je to saznanje prodrlo u duboke slojeve vašeg uma, jer sve dok način života ne dođe u sklad sa učenjem pravi napredak nije učinjen.

Zatim dolazi onaj oblik sabranosti uz pomoć koje pokušavate da otkrijete prisustvo ili odsustvo određenih mentalnih elemenata koji se, budući da vas prikivaju za točak rađanja i umiranja, nazivaju okovima. Ovde možemo kroz primere pomenuti nekoliko tih okova. Skepticizam je okov baš kao i prepreka za napredovanje, jer vas sprečava da razmišljate izvan okvira vaših sadašnjih uverenja. Tendencija da se čvrsto držimo uobičajenih obreda jeste okov, jer ona naglasak stavlja na spoljašnje stvari. Prepreka nazvana čulna želja jeste takođe i okov, jer vas jurnjava za čulnim zadovoljstvima drži prikovanim za ta zadovoljstva; na sličan način, okov zlovolje vezuje vas za one stvari koje mrzite. Ostali okovi su obmanutost (zato što pothranjuje iluziju o sopstvu), nemir ili nezadovoljstvo i neznanje.

Prelazimo sada na sedam mentalnih faktora koji će vas, kada su do kraja razvijeni, odvesti do konačnog oslobođenja. Istražujete obim u kojem je svaki od njih razvijen u vašem umu i kako da ga razvijete do savršenstva.

Prvih među tih sedam faktora prosvetljenja jeste sabranost pažnje u svojim najrazličitijim oblicima, a naredni se naziva istraživanje ili sposobnost neprekidne provere i traganja za pravom prirodom stvari. Kao treći se javlja energija, zatim interes (ponekad nazivan i entuzijazam), a onda smirenost. Koncentracija -- sposobnost da mentalnu energiju fokusirate na jednu jedinu tačku i isključite sve ostalo -- dolazi kao sledeća; na kraju imamo ravnodušnost, stanje potpune izbalansiranosti uma prema svim stvarima.

Poslednji koji će biti pomenut među oblicima refleksije o mentalnim sadržajima vraća vas upravo na početak Budinog učenja, pravo do četiri plemenite istine. Tu je vaš zadatak da sebe ispitajte kako biste videli koliko je vaše razumevanje četiri plemenite istine prodrlo do dubljih slojeva vašeg mentalnog sklopa.

Tako, ako ste u situaciji koja uključuje patnju, vi tu situaciju koristite kako biste prepoznali njezine korene koji se nalaze u želji; nastojite da želju napadnete na samom njenom izvoru; i na taj način uviđate u kojoj meri sledite Plemeniti osmostruki put.

To je, dakle, način na koji Budino učenje postavlja svoj sistem sabranosti pažnje. Možemo videti da on u svojoj potpunosti pokriva ogromno polje i premda će u svakodnevici prosečne osobe biti sasvim malo prilike za svako vežbanje koje zahteva izolovanje i tišinu, ipak će postojati srazmerno širok dijapazon prilika za sve one oblike sabranosti koji se odnose na uobičajene osećaje, mentalna stanja i mentalne sadržaje onako kako se javljaju u svesti tokom dana.

* * *

Imajući u vidu ovaj opšti pregled budističkih principa sabranosti pažnje, razmotrimo sada malo specifičnije pitanje emocionalnih faktora uma.

Ako nešto želite da kontrolišete -- šta god da je -- što više o tome znate lakše će vam ta kontrola poći za rukom. Ako nameravate da vozite kola, možete to činiti uz minimum znanja o radu motora sve dok kola ne prave probleme; ali ako ona stanu, daleko od pomoći, to znanje će vam dobro doći i time će biti veće vaše šanse da ih ponovo pokrenete.

Isto je i sa vašim emocionalnim problemima. U životu možete preći samo mala rastojanja bez emocionalnih problema i mada vam nije potrebno da ih razumete dok sve ide dobro, dotle vam je potrebno sve moguće znanje o samom sebi onda kada dođe minus faza. Možete li da zamislite mehaničara koji nema jasnu predstavu o onome što se odigrava ispod haube motora? Pa ipak, mnogi od nas ne razumeju baš najbolje šta se dešava ispod naše sopstvene haube.

Što bolje poznajete samoga sebe to bolje i to važi kako za znanje stečeno samoposmatranjem, tako i za ono stečeno čitanjem knjiga. Jedno nadopunjuje drugo; a to se naročito odnosi na znanje o emocijama. Razmotrimo zato jednu emociju na teorijskom nivou.

Emocija se sastoji od svesti o telesnim promenama koje se odigravaju u određenim okolnostima. Uzmimo na primer okolnost straha. Kada postajete zaplašeni to započinje nekom zastrašujućom idejom u vašem umu. Ta zastrašujuća ideja uzrok je vaše emocije straha, a prati je strujanje kroz određene veze vašeg mozga. Iz vašeg mozga to strujanje putuje do žlezda koje luče adrenalin i podstiče ih da ga izlučuju u krvotok. Vaš krvotok taj adrenalin odnosi do različitih organa vašeg tela. Adrenalin ima direktan uticaj na mnoge od tih organa; na primer, kada stigne do vaše jetre podstiče je da u krvotok ubacuje dodatne količine šećera i taj šećer daje dodatnu energiju svakom mišiću do kojeg dopre. Vaše srce počinje da radi brže, zenice vam se šire, a krv vam se brže zgrušava u slučaju da ste ranjeni.

Uviđate da svaka od ovih telesnih promena ima sasvim određen značaj tokom brze mišićne aktivnosti; dodatno snabdevanje gorivom za mišiće, na primer, i brža cirkulacija koja podstiče to snabdevanje i uklanja otpadne materije veoma će vam dobro doći ukoliko bežite ili se borite, trčite ili se penjete.

Postoje i nuzefekti. Na primer, kosa vam se malo nakostreši. To vam ne pomaže, ali slična reakcija pomaže našim rođacima na nižim lestvicama evolucije. Ona pomaže

mački da izgleda veća i strašnija, te da time zastraši neprijatelja, a pomaže i bodljikavom prasetu, jer su mu bodlje zapravo vrlo dobro odbrambeno sredstvo.

Kada vam se kosa nakostreši, dakle, vi automatski reagujete na isti način kao i ovi naši evolucijski rođaci; ali kod vas je to jedan prevaziđen mehanizam.

Telesne promene nemaju mnogo stvarnog značaja, sem ako zaista treba da reagujete; ali ovo nije cela priča. Civilizovan čovek najčešće ne rešava svoje probleme onako kako su to činili njegovi pećinski preci, jer njegovi problemi i spoljašnje okolnosti su drugačiji. Pa ipak, njegove nesvesne reakcije su iste.

U većini slučajeva, kada se čovek uplaši, borba ili bekstvo neće rešiti problem, jer najčešće nema vidljivog napadača kojem bi se suprotstavio i nema mesta na koje može pobeći. A ipak, telesne promene su iste.

Promene u vašem telu tokom trajanja straha, otuda, često su sasvim neprikladne; i ne samo to, one obično predstavljaju problem, jer se mnogo goriva ispušta u vaš krvotok, potpuno nepotrebno. Na taj način mogu vas zadesiti razni fizički i psihosomatski poremećaji, kao posledica čestih emocionalnih poremećaja.

Ali ni tu nije kraj priče. Tokom nekog emocionalnog poremećaja dešava se da je različitim mišićima neophodno obezbediti što više energije -- nogama za beg, rukama za borbu -- i arterije koje snabdevaju krvlju sistem za varenje se grče i sužavaju. Kako bi se što više goriva transportovalo do drugih mišića, mišićima digestivnog trakta se uskraćuje gorivo, a onda se probavne aktivnosti zaustavljaju. Takav zastoj može potrajati satima i uviđate kako je lako da se jave probavne smetnje kao posledica straha, ljubomore, besa ili osećanja inferiornosti.

Eksperimentom je pokazano da različite emocije stvaraju otrove unutar telesnog sistema i da u ekstremnim uslovima neke od moždanih ćelija mogu biti privremeno ili trajno oštećene intenzivnom emocijom.

Vidimo, dakle, da je neka vrsta emocionalne discipline poželjna. Kakva je korist hemijskih reakcija u telu izazvanih strahom ili ljutnjom kada vas neko uvredi preko telefona? Naravno, one vam daju dodatnu snagu da telefon zavitlate kroz prozor, ali to ne rešava problem. Ako se neko zaljubi u filmsku zvezdu, srce će mu udarati jače kako bi mu omogućilo da započne lov na ženku; ali u okolnostima savremene civilizacije gde taj lov završava -- ili gde počinje?

* * *

Postoje tri aspekta disciplinovanja emocija. Prvi aspekt je razvijanje navike samoposmatranja u pogledu sopstvenog emocionalnog stanja -- drugim rečima, detaljno posmatranje mentalnog stanja. Drugi aspekt uključuje kontrolu ispoljavanja emocija onda kada se jave i to uz pomoć samodiscipline ili razvijanja snage volje. Treći aspekt stvar je razvoja novog skupa takvih vrednosti da mnoge okolnosti koje su ranije izazivale odgovor u vidu straha, ljutnje, samodokazivanja i tako dalje, sada to više ne čine ili barem čine u manjoj meri.

Ne treba mnogo govoriti o potrebi za kontrolisanjem snažnih emocija koje vode i do spoljašnjeg sukoba i do unutrašnjeg konflikta; njihove posledice su u oba slučaja bolno očigledne. Rasna mržnja, religijske predrasude, politička zaslepljenost -- to su koreni mnogih svađa među pojedincima i među narodima. Ambivalentna osećanja ljubavi i

mržnje prema drugima unutar porodice, kao i iracionalni strahovi i kompleksi, sve to izaziva neuroze i druge mentalne poremećaje.

Čekati da neki emocionalni problem dosegne kritične razmere pre nego što se njime pozabavimo slično je čekanju dok se kapljanje iz cevi ne pretvori u poplavu. Budistički metod je neprekidno posmatranje još onda kada je neka nepovoljna emocija u fazi "kapljanja" i pozabaviti se njome na tom stupnju; jer kada ona stigne do faze poplave već je načinjeno mnogo štete, u nama i oko nas.

Ako pokušamo da se bilo kom ozbiljnijem emocionalnom problemu suprotstavimo represivnom emocionalnom kontrolom, mi time stvarne uzroke ili potiskujemo u druge kanale ili pojačavamo njihovo spoljanje manifestovanje; zato je za emocionalnu kontrolu potrebno nešto bolje nego što bilo kakav oblik površinskog tretmana može ponuditi.

Emocionalna kontrola mora početi detaljnim posmatranjem mentalnog stanja. Uočavanje ometajućih emocija u njihovim najblažim i najnenametljivijim oblicima je vrlo važno, jer ih je nužno prepoznati pre nego što dostignu ozbiljnije razmere. Prepoznavanje je prvi korak ka kontroli.

Ima, naravno, situacija u vašem svakodnevnom životu kada vam je potrebna velika snaga volje da sprečite davanje oduška emocijama. Nekada ste prisiljeni da prigušite svoje emocije čak i kada znate da će to prigušivanje stvoriti štetnu napetost, napetost uma i tela.

U drugim slučajevima osećate da je apsolutno neophodno da date oduška svojim negativnim emocijama, mržnji i zavisti, iako ih prepoznajete. Osećate da bez obzira na posledice ne možete da se oduprete provali emocija.

Šta je ispravno, a šta je pogrešno? Ispravno i pogrešno su konvencionalni termini koji nekada zamagljuje pravi problem. Pravo pitanje je: šta čini manju štetu na duge staze? Morate ili očuvati kontrolu po svaku cenu -- i to je, prema nekim kriterijumima, prava stvar koju treba učiniti -- ili morate popustiti i pogrešnoj emociji dati oduška.

Odgovor, barem delimičan, jeste da što god da uradite, morate to uraditi sa, za okolnosti u kojima se nalazite, što je moguće potpunijom svešću. Ako morate da popustite i otvorite ventil za emocije, ako morate da reagujete na svoju ozlojeđenost, samosažaljenje, zavist ili bilo šta drugo, trebalo bi da budete toga svesni u što je moguće ranijoj fazi. Na taj način ćete i ostvariti izvesnu kontrolu nad ovim procesom; no, ako krenete da sebe opravdavate ili obmanjujete o prirodi osećaja kontrola je nepovratno izgubljena.

Morate, naravno, imati u vidu i posledice svoga postupka na druge i sa te tačke gledišta emocionalna provala je često sasvim pogrešna. Sa jedne strane -- iz perspektive vašeg sopstvenog razvoja -- bolje je biti potpuno svestan onoga što činite i zašto to činite, makoliko to konvencionalno gledano bilo pogrešno, nego da činite konvencionalno ispravnu stvar a da ni sami ne znate zašto.

Kada su vam emocije suviše jake i dopustite im da se ispolje, to ispoljavanje se može smatrati neuspehom; ali pošto ste vi jedno obično ljudsko biće a ne nadčovek, takvi neuspesi će se događati s vremena na vreme. Ako sebe vežbate u detaljnom posmatranju svoga mentalnog stanja, takvi neuspesi će se događati sve ređe i ređe. Najvažnije je da postoji napredak.

* * *

Iz svega što je do sada izneto vidite da put napredovanja u budističkom smislu jeste put povećane svesnosti, koja vodi od lične svesti do stanja izvan lične svesti, do one egzistencije-izvan-egzistencije koja se naziva Neuslovljeno.

Sa izvesne tačke gledišta, otuda, možete reći da se put povećane svesnosti sastoji uglavnom od intenziviranja svesnosti, s jedne strane, i njenog proširenja, sa druge.

Razmotrimo to na sledeći način. U nekim situacijama svesnost treba da bude intenzivirana, ali ne i proširivana. Ako popravljate osetljivi deo nekog mehanizma, kao što je časovnik, vaša svest treba da je skoncentrisana i potrebno je da budete svesni samo malog broja čulnih utisaka, onih koji pokrivaju samo one relevantne za vaš rad, a isključuju sve ostale. To znači da vaša svesnost mora biti intenzivirana, ali ne i proširena.

U nekim drugim okolnostima vaša svest treba da obuhvati vrlo široko polje čulnih utisaka. Ako vozite kola pri vrlo gustom saobraćaju, na primer, zaista je neophodno da budete svesni velikog obima čulnih utisaka, ne koncentrišući se isključivo ni na jedan od njih. Treba da budete svesni kola ispred vas, pešaka koji prelaze ulicu, vozila koja vam dolaze u susret ili izlaze iz bočnih ulica, a naravno i svega drugog što bi moglo predstavljati opasnost. Možda uz sve to imate i brbljivog saputnika kraj sebe ili na zadnjem sedištu ili, pak, nemirno dete.

Svi ovi faktori, a katkada i neki drugi, zahtevaju da svoju pažnju proširite na vrlo veliko polje svesnosti: vaša svet treba da je proširena, ali ne i skoncentrisana. Ona mora biti na određeni način intenzivirana a i proširena, tako da održavate visok nivo budnosti, ali nije intenzivirana u odnosu na bilo koji objekat ili na bilo koju tačku na takav način da isključuje sve druge.

I dok neke stvari koje obavljate zahtevaju izvestan nivo budnosti ili svesnosti, mnogo je drugih aktivnosti koje obavljate uz sasvim malo ili nimalo svesnosti. Te aktivnosti su uglavnom one stvari koje činite po navici.

Kod bilo koje navike vaša svest ima tendenciju da potone na niži nivo i zato malo ili nimalo ne razmišljate o svrsi te aktivnosti ili načinu na koji je obavljate. Ona zadobija mehanički karakter. U velikom broju slučajeva to je dobra stvar, jer vas oslobađa da svoju svest posvetite važnijim aktivnostima. Ali ako je suviše mnogo vaših opštih aktivnosti zasnovano na navikama, onda i čitav vaš život pokazuje tendenciju da sklizne u jednu nesvesnu rutinu.

Kada se odlučite da iskorenite neku lošu naviku, morate prvo shvatiti da vi verovatno održavate neke od svojih navika, dobrih ili loših, uglavnom zato što vam pružaju neki oblik zadovoljstva.

Pre nego što počnete da primenjujete samodisciplinu na naviku, može takođe biti korisno da je analizirate kako biste ustanovili da li vam ona pruža neko zadovoljstvo, zadovoljstvo koje u nekim slučajevima možda nije vidljivo na površini. I ako ste u ovome uspešni, onda može biti nužno da pronađete način da isto to zadovoljstvo postignete na neki drugi način.

O svemu ovome nije moguće govoriti mnogo više od opštih napomena. Poenta je da ćete možda ustanoviti kako samodisciplina sama nije uvek adekvatna u pokušaju da se iskoreni loša navika i da je u mnogim situacijama nužno razvijati pojačanu svesnost sopstvenog uma -- njegovih skrivenih motiva, ne do kraja priznate pohlepe, mržnje i

obmanutosti -- kako bi se raskrčio teren na kojem će samodisciplina moći efikasnije da deluje.

U svakoj vrsti mentalne nege bolje je raditi na jednom generalnom poboljšanju mentalnih funkcija kao veline, nego posvetiti suviše velik napor jednoj izolovanoj karakteristici. Postoje izuzeci, naravno, kao na primer kada je ta karakteristika toliko loša da opravdava skoncentrisani napor.

* * *

Mnoge vaše navike nemaju naročit moralni značaj i igraju malu ulogu u jačanju ili slabljenju mentalnih funkcija. Kada vozite kola, na primer, vaše mehaničke reakcije na situaciju na putu -- saobraćajne znake, psa koji pretrčava ulicu i tako dalje -- nemaju moralni značaj. Ali ponekad, možda, na gužvu u saobraćaju reagujete nestrpljenjem ili i nesvesno postanete ljuti na pešake koji nepažljivo prelaze ulicu. Nestrpljenje i ljutnja su vaše reakcije po navici, sa kojima treba da se pozabavite, ne samo zato što vas one ometaju, već i zato što su navike.

Postoje i drugi primeri nepromišljenih ili mehaničkih reakcija na koje treba obratiti pažnju, uglavnom zato što su vam prešle u naviku. Recimo, navika da se žalimo na vreme, na porast troškova života, na ono što drugi ljudi čine ili propuštaju da učine. Suština je u tome da kada se žalite na takve stvari, to možda činite kao automatski ili mehanički odgovor na svoj osećaj neprijateljstva. U našem sadašnjem kontekstu, problem leži u mehaničkoj prirodi tih žalopojki, u tome što ih izgovaramo po navici: vaše primedbe mogu biti opravdane, a možda i ne, ali to je druga stvar, koja sa tačke gledišta koju razmatramo ima drugorazredan značaj.

Naravno, potreban vam je izvestan ventil za vaše emocije, ali ovakav ventil koji dolazi po navici ili bez razmišljanja pretvara se u prepreku mentalnom razvoju, jer potiskuje sabranost pažnje i vaš um upada u kolotečinu.

Zato treba nastojati da razvijemo stav posmatranja svojih reakcija i postupanja direktno suprotno od starog, mehaničkog načina reagovanja. Ako poželite da usled besa podignete glas, pokušajte da govorite tiše. Ako osetite impuls da se okrenete bez reči, pokušajte da ljubazno odgovorite. Ako osetite želju da uzvratite na napad, verbalno ili na drugi način, pokušajte da reagujete na prijateljski način.

U takvim situacijama ono što treba činiti je direktno suprotno automatskom, mehaničkom, naviknutom odgovoru. I time ćete pomoći slabljenju i slamanju ometajućih mentalnih faktora i ujedno svoj um načiniti istančanijim.

Praktičan rad 1

PROCENA STEPENA SABRANOSTI

Razmotrimo sada neke od glavnih faktora svakodnevne sabranosti pažnje, ne više na teorijskom ili apstraktnom nivou, već kroz specifičnu primenu na sopstveni stupanj mentalnog razvoja. Upitnik koji sledi će vam pomoći da procenite one sfere u sopstvenom životu u kojima ste načinili izvestan napredak, a sa druge strane i one na koje

je neophodno da primenite više pažnje i samodiscipline. Za ovu priliku, pitanja ćemo ograničiti na mentalne faktore opisane kao prepreke mentalnom razvoju. Da pogledamo, dakle, koja su to pitanja:

Koliki deo moje mentalne i fizičke aktivnosti je pokrenut željom za čulnim zadovoljstvima? (Nemojte odmah zaključivati kako ovo pitanje podrazumeva apsolutnu osudu želje za čulnim uživanjem. Svakako da je takva želja opisana kao prepreka mentalnom usavršavanju, ali nju treba posmatrati u odnosu na vaš celokupan način života. Ako imate porodicu, ne možete se potpuno izolovati i odvojiti od onih čulnih užitaka koji su normalni za vašu životnu situaciju. Tokom radnog dana ne možete obaviti svoj celodnevni rad bez ikakvog podsticaja u vidu nekog zadovoljenja čula, sem naravno ako niste nadčovek. Ako živite kao monah, stvar je sasvim drugačija. Otuda je ovo pitanje samo podsticaj sabranosti, vrsta pomoći vama da procenite sopstevnu želju za čulnim uživanjem u okviru vaše trenutne životne situacije. Ono vam posebno može pomoći da shvatite da li ta želja u vama izaziva sebičnost ili donosi neke druge probleme ljudima koji vas okružuju.)

Je li moje napredovanje usporeno mojom lenjošću? (Normalan život zahteva jako mnogo truda na ovaj ili onaj način: student, u ovom tehnološkom dobu, mora naučiti mnoge veštine, a često oni koji rade, nastavljaju posle posla da se usavršavaju, dok domaćica često mora da preuzme i neki dodatni posao kako bi popravila finansijsku situaciju svoje porodice. Niko ne može reći da su ti ljudi lenji. Ali potreba za ulaganjem napora često dolazi spolja, iz potrebe za novcem ili za uklapanjem u trenutne okolnosti. Lenjost posmatrana kao jedna od prepreka u unutrašnjem napredovanju znači odsustvo samonametnutog napora usmerenog ka unutrašnjem razvoju, za razliku od napora koji zahtevaju okolnosti.)

Da li ikada uhvatim sebe obuzetog pokajničkim mislima, kako jalovo i s osećanjem krivice prebiram u glavi o stvarima učinjenim i onim propuštenim da ih učinim?

Da li je moj um ikada obuzet skepticizmom? (Iako Budino učenje uvek insistira na tome da sopstvena uverenja, ali i nove ideje uvek prihvatamo sa izvesnom dozom skepse i da ih stalno proveravamo u odnosu na okolnosti koje se neprekidno menjaju, ono podjednaku važnost daje i otvorenosti uma i razumnom stupnju prijemčivosti. Skepticizam, koji je jedna od prepreka mentalnom razvoju, treba razumeti kao krutost uma, koji je izgubio sposobnost samopreispitivanja.)

Odgovarajući na sva ova pitanja, uzimajte ih jedno po jedno i razmatrajte ih u slobodno vreme tokom nekoliko dana, kad god vam vaš dnevnim raspored to dopušta. Potom pređite na drugo, dopuštajući svakom pitanju da pokrene tokove misli koji će nivo vašeg samorazumevanja spuštati sve dublje i dublje.

Drugi način je da pronađete neko osamljeno mesto i posvetite izvesno vreme čitavoj ovoj grupi pitanja. Neki hipnoterapeuti su preporučivali jednu tehniku koja se može koristiti u ovim okolnostima. A ona se sastoji u sledećem:

Objašnjenja radi, zamislite da radite u otpremnom odeljenju velike robne kuće i da vam je zadatak da stavite nalepnicu i na njoj adresirate pošiljke jednu po jednu, onako kako vam dolaze na pokretnoj traci. Jedan predmet je, recimo, toster, drugi je podna prostirka, a treći lonac.

Sve što treba da uradite je da stavite nalepnicu na pakete i ispišete adresu. Ne treba da komentarišete kvalitet tosteru ili da nabrajate njegove nedostatke. Vaš zadatak nije da odredite je li prostirka dobro urađena i lepa ili ne, niti se očekuje da date lično mišljenje o loncu.

Sada zamislimo da lepите nalepnice, ne na pakete što vam pristižu pokretnom trakom, već na misli koje se javljaju u procesu razmatranja gore navedenih pitanja o pet prepreka. Postavljate sebi jedno po jedno pitanje i pustite da misli slobodno teku. One, naravno, neće teći pravolinijski: mnoge nepovezane ideje će se javiti i skrenuti vašu pažnju sa centralnog pitanja. Ali ako možete bez emocija da imenujete barem neke od misli onda kada se pojave razvijaćete onu vrstu sabranosti pažnje koja se naziva detaljna svesnost mentalnih sadržaja.

U idealnom slučaju, pažnja koju poklanjate mislima u trenutku dok se javljaju trebalo bi da bude dovoljna da identifikuje njihovu emocionalnu obojenost, ali ne treba ići dalje u emocionalno komentarisanje ili kritikovanje. Na etiketama koje stavljate na misli trebalo bi da piše, na primer: nestrpljenje, plemenitost namere, zavist, uznemirenost, blagonaklonost i velikodušnost, uzbuđenje, nesebičnost i tako dalje. Na nalepticama nema prostora da dopišete dobro ili loše, da sebi čestitate ili sebe osuđujete.

Praktičan rad 2

KONTROLA UZNEMIRENOSTI

Postati napet u stresnoj situaciji je veoma lako; ostati smiren i neokrznut uzbuđenjem je teško. A ono što je teško zahteva izvestan trening, ne samo na nivou mišićne relaksacije, već i na mentalnom nivou. Metodi mišićne relaksacije imaju veliku vrednost u ostvarivanju opšteg stanja opuštenosti i uma i tela, jer su um i telo u interakciji; ali mišićna relaksacija mora biti dopunjena mentalnom relaksacijom.

Razmotrimo, zato, kako na najbolji način možete prići problemu napetosti na mentalnom nivou. Da biste to uradili morate, naravno, ići još dalje od same napetosti; morate otići do faktora koji uzrokuju napetost uma. A njih možemo grubo definisati kao uznemirenost, ogorčenje i samoisticanje. Oni izvire iz onoga što budizam naziva tri korena moralnog zla -- sebičnost, odbojnost i obmanutost. Zato, uzmimo jedan od njih - uznemirenost -- kao osnovu vežbanja sabranosti pažnje.

KONTROLA UZNEMIRENOSTI

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					

Tokom četiri ili pet nedelja, dakle, usredsredite se na posmatranje situacija koje vas čine uznemirenim i razmotrite da li ta uznemirenost izvire iz sebičnosti, pogrešne procene, osećaja inferiornosti ili izvesne zbrke u razmišljanju. Ako možete da posmatrate sopstveni tok misli tokom neke situacije, to će vam veoma pomoći, ali najčešće ćete to biti u stanju tek kasnije. U oba slučaja, međutim, analitička introspekcija će automatski doprineti izvesnom stepenu kontrole nad budućim slučajevima uznemirenosti.

Pokušajte da to posmatranje primenite kako na male i skoro neprimetne slučajeve, tako i na ona vrlo upadljiva stanja uznemirenosti. Napravite tabelu kao što je ovde data, upisujući u odgovarajuće dane duže ili kraće linije, već prema vašoj svakodnevnoj uspešnosti u ovom obliku samoposmatranja.

Dostizanje spokojsva

Krajnji cilj budizma može se označiti na različite načine. Možemo ga označiti kao potpuno izbavljenje od patnje, dostizanje Neuslovljenoga, razaranje samoobmane ili potpuno prosvetljenje. Ta određenja su sva neadekvatna; tačnije, ona su podjednako pogrešnja i podjednako ispravna.

Za ovu priliku možemo smatrati da je krajnji cilj potpuno izbavljenje od patnje. Budino učenje kaže da je izvor patnje ono temeljno neznanje čija je osnovna manifestacija samoobmana, pogrešno uverenje u postojanje jednog nepromenljivog sopstva; a da bismo se oslobodili patnje neophodno je da se oslobodimo te pogrešne prestave. To znači, drugim rečima, da je potrebno postići direktan uvid u pravu prirodu stvarnosti. Dakle, pošto patnja zavisi od neznanja, oslobađanje zavisi od uvida.

Međutim, naših šest čula mogu da proniknu samo u prirodu relativne egzistencije; ona ne mogu da dopru do krajnje stvarnosti koja leži iza toga. Da bismo pronikli u krajnju stvarnost potrebna je jedna viša sposobnost, a ta viša sposobnost je uvid.

No, pre nego što krenemo dalje, može biti od koristi ukoliko definišemo dva pojma koja su često u upotrebi, ponekad prilično slobodno, kao da su međusobno zamenjiva. Ta dva pojma su koncentracija i meditacija; a pošto različiti ljudi u njih smeštaju različita značenja, moramo definisati šta pod njima podrazumevamo u ovom kontekstu.

Jedan od faktora uma za koji se smatra da čini deo toka svesti jeste, prema budističkoj terminologiji, skoncentrisanost. Njegova uloga je da iz svesti isključi sve opažaje koji nisu relevantni za fokus svesti u svakom pojedinačnom trenutku. Kod običnih stanja uma njegova funkcija ima mali prioritet, tako da se skoncentrisanost javlja tek povremeno; ali, u posebnim mentalnim uslovima i kao rezultat vežbanja ovaj faktor se može jako razviti i može biti vrlo postojan. Tada se on naziva koncentracijom.

Reč koncentracija, otuda, ima u budizmu vrlo ograničeno značenje, dok meditacija pokriva mnogo šire područje.

Poslednja tri koraka Plemenitog osmostrukog puta su ispravan napor, ispravna sabranost i ispravna koncentracija i oni se grupišu pod opštin nazivom meditacija. Termin meditacija u ovom značenju znači razvijanje normalne sposobnosti pažnje i to uz pomoć njezine sabranosti, kao i razvijanje faktora uma koji zovemo skoncentrisanošću do nivoa isprave koncentracije. Koncentracija se ovde, dakle, smatra posebnim oblikom meditacije.

Razmotrimo sada meditaciju u odnosu na um. Um nije u stanju da neposredno uočava stvarnost. On sve stvari razmatra kroz ideje i pojmove; on traga za uzrocima, kao i za sličnostima i razlikama; on spekulira, upoređuje i izvlači zaključke; on funkcioniše u opozicijama, suprotstavljenim parovima ideja.

Otuda jedna forma meditacije koristi ove procese vezane za ideje da probudi direktan uvid u stvarnost i ona se zove meditacija uvida. To je mentalni proces u kojem se mentalni i fizički fenomeni analiziraju kako bi se uočila njima svojstvena nepostojanost, njihova nesposobnost da nas trajno zadovolje i odsustvu bilo čega trajnog u njima. Međutim, proces meditacije uvida može biti uspješan jedino kada je um u stanju izuzetno izoštrene koncentracije. U takvom stanju svi ometajući faktori uma su po strani.

Da bi se proizvelo takvo ekstremno stanje mentalne koncentracije -- drugim rečima, da se potpuno isključili neželjeni faktori uma -- koristi se jedan drugi oblik meditacije ili mentalnog razvoja; on se naziva meditacija koncentracije.

Dakle, odvojeno od onih oblika mentalne nege ili meditacije koji se javljaju u šestom i sedmom stupnju Plemenitog osmostrukog puta (ispravan napor i sabranost), u našem kontekstu postoje dve forme meditacije i to:

1. meditacija koncentracije, proces dovođenja uma u naročito stanje neophodno za postizanje uvida i
2. proces dostizanja uvida uz pomoć meditacije uvida.

U procesu meditacije koncentracije kao polazna tačka uzima se određeni objekat i njegova funkcija je da posluži kao početna tačka za fokusiranje mentalnih energija. To je kao mesto susreta grupe ljudi pre nego što krenu na zajedničko putovanje i to mesto nema posebne veze sa njihovim krajnjim odredištem.

Među mnogobrojnim objektima koji se koriste u praksi koncentracije jedni su prikladniji ljudima određenog temperamenta, a drugi nekim drugima. Neki su predviđeni kao čisti objekti koncentracije, dok drugi imaju i sekundarnu funkciju isticanja nekog aspekta Budinog učenja ili kroćenja određenih faktora uma.

Kao primer za ovo drugo, jedna budistička vežba uzima pojam dobrote kao objekat koncentracije. Kod ove meditacije stvarate želju da vi i vaši prijatelji budete srećni, a onda tu želju postepeno širite sve dok ne obuhvatite sva bića u univerzumu. Čvrsto ustalivši u svom umu ovu želju da sva bića budu srećna, time ujedno pomažete da u sebi uklonite pohlepu, sebičnost i zlovolju.

Ponekad se neka neprijatna stvar, kao recimo leš, uzima kao objekat koncentracije. Sekundarne funkcije ovako neprijatnog objekta koncentracije su da pomogne u prekidanju vezanosti za čulna uživanja, da naglasi činjenicu kako je propadanje svojstveno svim stvarima u ovom svetu relativnosti i da formira predstavu kako to što propada nije stvarna priroda bića.

Drugi često korišćen predmet koncentracije jeste proces disanja, a ponekad se koriste i okrugli predmeti, nalik disku, u različitim bojama.

Mogući su različiti stupnjevi ili dubine koncentracije, a na najvišim nivoima postižu se stanja koja se nazivaju zadubljenjima.

Postoji nekoliko stanja potpunog zadubljenja i u svakom od njih oni intelektualni faktori uma su potpuno stišani. U tim zadubljenjima um dostiže vrhunac unutrašnje svesnosti i krajnje stanje smirenosti, ali pošto su intelektualni faktori uma uspavani, u njima se ne može postići uvid. I dok je stanje mentalne stišanosti vrlo važno, pravi cilj prakse koncentracije jeste dovesti um u stanje iz kojeg se može roditi uvid.

A taj uvid, to prosvetljenje, postiže se kroz vežbanje određenih faktora uma, baš kao što plamen nastaje kada kresnemo drvece o hrapavu stranicu kutije šibica. Plamen se pre

toga nije nalazio u drvcetu, niti u kutiji, a nije ni u tranju između to dvoje; on nastaje onda kada se to troje nađe na jednom mestu.

Na isti način, uvid nije u intelektualnim faktorima uma, ali nastaje onda kada se ti faktori usmere ka fenomenu egzistencije.

Drvce neće proizvesti plamen ukoliko je vlažno ili ako je stranica kutije šibica već istrošena, a ni ako je snaga trenja nedovoljna. Isto tako, uvid ne može nastati ako mentalni uslovi za njegov nastanak nisu odgovarajući.

Sada uviđate da je funkcija meditacije koncentracije da stvori neophodnu smirenost u kojoj meditacija uvida može da dejstvuje.

* * *

Razmotrimo, primera radi, proces koncentracije na disanje. Počinjete tako što ste svesni svog daha, fokusirajući svoju pažnju na ivicu nozdrva, tačku na kojoj osećate trenje vazduha. Zatim počinjete da brojite, jedan za udah, dva za izdah, tri za sledeći udah i tako dalje do deset. Zatim krećete ispočetka, od jedan. Na ovome stupnju odbrojavate u trenutku kada završavate udah ili izdah (ne na početku), jer na taj način lakše sprečavate um da ne odluta.

Kada, posle niza sedenja, možete uz pomoć brojanja da zadržite um od lutanja, počinje druga faza. Počinjete da registrujete svaki udah i izdah na početku (a ne na kraju). Na ovaj način manje pažnje posvećujete brojanju, a više samom disanju. Kada možete da ovaj metod koristite a da vam um ne luta, spremni ste da odložite brojanje. Počinjete da pratite svaki dah, bez brojanja, kroz nozdrve i u dubinu pluća, zatim nagore sve do nozdrva.

Pošto ste uspeli da ovo uvežbate i da vam um ne odluta na nešto drugo, spremni ste za sledeću fazu, kada pažnju fiksirate na nozdrve. S pažnjom tako fiksiranom, učite da postanete svesni čitavog ciklusa disanja, do u dubine pluća i natrag, a da zapravo ne sledite tok udaha i izdaha.

Tokom ovog stupnja disanje kao da postaje sve tananije i neprimetnije, sve dok vam se na kraju na učini da je potpuno prestalo. Ovo prividno prekidanje disanja je jedan važan korak u čitavom procesu.

Konačno dostižete novo stanje uma, za koje ne postoji adekvatan opis. Različiti meditantini su ga upoređivali sa biserom, oblakom, točkom, punim Mesecom ili sjajem zvezde; ali ništa nam od toga mnogo ne govori o njemu.

Koncentracije je prešla sa objekta na jedno bezobjektno stanje i ušli ste u mentalno stanje koje se naziva prvim zadubljenjem. Za posmatrača sa strane čini se kao da su vam prestale sve funkcije, ali um je na vrhuncu svesnosti. Sva fizička čula su privremeno prestala da šalju informacije do uma. Međutim, dva intelektualna faktora uma koji se nazivaju zamišljanje i razmišljanje u prvom zadubljenju su još uvek aktivna, ali samo u manjoj meri, dok su druga dva faktora uma, skoncentrisanost i zanimanje aktivniji.

Na sledećem stupnju ulazite u drugo zadubljenje, gde zamišljanje i razmišljanje privremeno sasvim prestaju da funkcionišu, dok zanimanje postaje intenzivno do nivoa ushićenja.

Treće zadubljenje je dostignuto onda kada faktor uma ushićeno zanimanje nestane i um uđe u stanje nazvano spokojno blaženstvo.

Tada u četvrtom zadubljenju element blaženstva blede i kao mentalno stanje ostaju savršeno fokusirana misao i spokojstvo.

Razvijajući se iz četvrtog zadubljenja, mogu nastati četiri viša zadubljenja. Ona se nazivaju sferamaneograničenog prostora, neograničene svesti, ništavila i ni-opažanja-ni-neopažanja. Mada ovi nazivi izledaju tek kao besmislene reči, oni ipak označavaju dobro definisana stanja uma koja su, međutim, izvan dosega razumevanja intelekta.

I sada, iako ste dosegli uzvišena mentalna stanja četiri zadubljenja i četiri viša zadubljenja, ipak nista dostigli onaj uvid koji je cilj čitavog procesa meditacije.

Kada se osvrnete na čitav pređeni put vidite da je to bila vežba u meditaciji koncentracije, dok njoj srodan proces meditacije uvida još uopšte nije stupio na scenu.

Meditacija koncentracije sama po sebi ne stvara uvid: ona samo obezbeđuje neophodne uslove u kojima je moguć uvid. A funkcija je meditacije uvida da proizvede sam uvid.

Iako su zadubljenja veoma suptilna i vrlo koncentrisana mentalna stanja, ona ne pružaju prave uslove u kojima meditacija uvida može da obavi svoj deo posla. Razlog za to je što se u zadubljenjima intelektualni faktori uma smatraju nedelotvornima, dok su u njima nižem stanju faktori uma kao što su zamišljanje i razmišljanje još uvek aktivni.

Dok zadubljenja imaju svoju ulogu u postizanju i učvršćivanju opšte smirenosti uma tokom priprema za trenutak kada će se pojaviti uvid, meditacija uvida se praktikuje u mentalnom stanju koje prethodi zadubljenjima -- onda kada su intelektualni faktori uma još uvek potpuno aktivni.

Meditacija uvida sastoji se od analize i kontemplacije različitih fenomena egzistencije. Nekad se ovaj relativan univerzum analizira i kontemplira kao celina i to kroz njegove tri osnovne karakteristike, a to su njegova stalna promenljivost, nemogućnost da nas trajno zadovolji i odsustvo bilo kakve trajne suštine u njemu. Nekad se analizira ovaj "um-telo" organizam koji nazivamo živim bićem i to razlaganjem na njegovih pet sastojaka, u kojima se ne može pronaći nikakav ego ili sopstvo. To biće se kontemplira kao jedan neprekinuti tok "bivanja", bez ikakvog statičnog, nepromenljivog bića u njegovom središtu. I opet, zadubljenja, uzvišena stanja svesti se kao takva analiziraju i nalazimo da su ona ništa drugo do stanja uma koja stalno nastaju i nestaju, da ona još uvek ne dopiru do one krajnje stvarnosti koja leži izvan ove svakodnevne egzistencije.

Tako je čitav proces meditacije uvida usmeren ka zadatku da nas uveri u privid ovog sveta relativnosti, kako bismo raščistili teren za pojavljivanje Neuslovljenoga.

Konačno, uma izuzetno fokusiranog, ali sa intelektualnim sposobnostima koje još uvek funkcionišu, proces meditacije uvida stvara iskru uvida u krajnju stvarnost svih stvari. Tako ugledamo prvi odblesak Neuslovljenoga -- egzistencije s one strane sreće, sreće s one strane sreće.

Ali posle tog prvog uvida moraju uslediti druga tri, svaki prodorniji od prethodnog, pre nego što se postigne veliko probuđenje. Svaki od tih uvida donosi dalju viziju stvarnosti, sve dok se konačno ne dođe do Nerođenog, Nenastalog, Nesloženog.

I sad se postavlja pitanje do koje mere vi i ja možemo praktikovati budističku meditaciju u žurbi i vrevi naše zapadnjačke svakodnevne? Zbog spoljašnjih uslova,

obično je puna praksa koncentracije moguća u monaškom životu, dok su u običnom, problemima bremenitom svetovnom življenju neophodni vreme i mir uglavnom nedostupni. U većini slučajeva time je puna praksa koncentracije onemogućena u određenim uslovima.

Pa šta onda možemo učiniti? Treba li da odložimo praktikovanje ovog osmog koraka na Plemenitom osmostrukom putu za neko buduće vreme kada ćemo, nadamo se, biti u stanju da pronađemo idealne okolnosti? Svakako da u preostalim sedam koraka ima dosta toga što će nas zaokupiti. Za većinu nas ima dosta prostora za poboljšanje našeg razumevanja i kvaliteta naših misli -- prva dva koraka na Putu -- i mada generalno praktikujemo ispravan govor, delovanje i življenje, mi još nismo uzdigli svoj moral sa nivoa spoljašnjeg prilagođavanja na nivo potpunog saosećanja sa drugima. U domenu vežbanja volje (ili ispravnog napora) svi mi imamo još štošta da uradimo, dok na ogromnom području sabranosti pažnje ponekad osećamo kako smo posao jedva i počeli.

Međutim, kakve god da su naše okolnosti i kakav god da je naš cilj, dostizanje većeg stupnja smirenosti je od suštinskog značaja. Čak i ako nam je cilj da samo malo povećamo sopstvenu sreću u svakodnevnom životu, sposobnost da ostanemo imuni na nevolje oko nas postavlja se kao primarno značenje smirenosti. Razmišljajući o smirenosti u tom smislu, mnogo je koraka koje možemo preduzeti u okviru svojih svakodневnih aktivnosti.

Budino učenje ukazuje na velik broj mentalnih ograničenja i unutrašnjih prepreka koje ometaju pravilno funkcionisanje uma i otuda stoje na putu ka smirenosti. Među njima su skepticizam, obmana o postojanju sopstva i zlovolja; o njima se govori kao o paralizujućim nečistoćama uma.

Razmotrimo sada ove prepreke jednu po jednu, počev od skepticizma. Sa budističkog stanovišta, skepticizam je stanje mentalne krutosti i to stanje nije ništa bolje od njemu suprotnog, lakovernosti. Srednji put je stanje mentalne fleksibilnosti, stanje spremnosti da se ispitaju nove i neobične ideje i da se one procenjuju bez predrasuda.

Skepticizam ili rigidnost uma jeste prepreka smirenosti, jer je ona odbijanje da se istraže i vrednuju nove ideje bez unapred zadatih emocionalnih stavova. Dominirajuća emocija u mnogim slučajevima može biti osećaj superiornosti ili neka vrsta straha ili nekakav elemenat ogorčenja prema izvoru novih ideja; izuzev tamo gde intelekt nije u stanju da shvati te nove ideje, rigidnost je izazvana dominacijom neke od pomenutih emocija.

Obmana o postojanju sopstva je druga prepreka smirenosti. Prema Budinom učenju, sopstvo uzeto kao fiksiran, nepromenljiv entitet je samo privid. Tako je rečeno:

Sopstvo je ime iza kojeg ne stoji ništa.

Možete se složiti sa teorijskim razmatranjima ovoga učenja o nepostojanju sopstva, kako se naziva, a možete ga i poricati; u krajnjoj liniji to je nebitno. Važan je vaš unutrašnji stav. U kojoj meri saosećate sa teškoćama drugih (i uživajte u njihovoj radosti), u toj meri ste prevladali ovu prepreku, privid o sopstvu.

Kako dalje napredujete, fokus se lagano i postepeno okreće od sopstvenih interesa ka dobrobiti života kao celine i kako čelični zagrljaj egotizma popušta tako unutrašnja smirenost počinje da zauzima mesto napetosti, ogorčenja i samodokazivanja.

Ta unutrašnja smirenost se možda još ne ispoljava u obliku potpunog mira i prijatnog ponašanja; ona se u početku oseća kao jedno nepokretno središte, iako oko njega još uvek ima dosta komešanja, i postizanje tog nepokretnog centra je prvi stupanj u dostizanju smirenosti. Ovo se može opisati na sledeći način:

Prosvetljenje je jedna nepokretna tačka u središtu kovitlaca, baš kao što je osovina jedna nepokretna tačka u središtu točka koji se okreće.

Sledeća prepreka smirenosti je zlovolja, od najblažeg, skoro neprimetnog neraspoloženja, sve do eksplozije besa. Iako verovatno o njoj razmišljate kao o zlovolji usmerenoj ka ljudima koje ne volite, morate priznati da zlovolja prema vašim problemima i okolnostima u kojima ste može biti isto tako velika prepreka za postizanje smirenosti kao i ona prema ljudima.

Sušтина je, dakle, u tome da svim svojim problemima priđete s jednim stavom dobre volje i uklonite svaki svoj animozitet prema njima. Ovo se odnosi kako na račune koje treba da platite, tako i na neprijatna zaduženja koja vas čekaju, a još više na ljude koji su vas povredili ili omeli na bilo koji način.

Mentalni stav neopiranja teškoćama u vašem životu će vam pomoći u tom pogledu; ali ovo ne znači da ne treba da im se suprotstavljate i fizički ukoliko smatrate da su pogrešne. Mentalni stav neopiranja ne znači prestanak ulaganja napora ka poboljšanju; on znači raskid sa napetošću, ogorčenjem i samodokazivanjem kao osnovnim uzrocima mentalne napetosti.

Kao mentalni stav, neopiranje mora biti primenjeno na sve što se pojavi u našem životu -- na ljude sa kojima se srećete, na poslove koje treba da uradite i na probleme koje morate da rešite. Ako se opirete svom svakodnevnom poslu, ako vam se on čini suviše dosadnim, suviše jednostavnim za bogatstvo vaših talenata, suviše nalik robovanju, onda će vam taj otpor doneti samo još više zamora; i tako se zatvara začarani krug.

Život vam donosi mnoštvo prilika za učenje, ali te prilike su često prerusene u neprijatnost. Rečeno je:

Muka je isto onoliko neophodna da bi se otkrila bogatstva uma kao što su kopanje i sadnja nužni da se pokaže bogatstvo zemlje. (Margaret Fuller)

Ako, dakle, radeći nešto dosadno možete otkriti kako vam to omogućuje da otkrijete bogatstvo svog uma, iza toga će slediti stav neopiranja. Ako ste sa nekim ko vam se ne dopada, iskoristite tu priliku da razvijate dobrodušnost, čime pravite korak ka smirenosti. A ako ste u teškoj situaciji, čak bolnoj, i odlučni ste da od nje naučite sve čemu vas može podučiti, tada ste naučili tajnu velikog postignuća. A tajna velikog postignuća je da volite i ono što mrzite. Poenta je u tome da volite sve ono što vam se događa, bilo da vam se dopada ili ne.

Dakle, ako kruti skepticizam zamenite većom fleksibilnošću, ako obmanu o sopstvu zamenite saosećanjem za čitav život i većom sposobnošću da zavolite i ono što mrzite, tada ste načinili dobar početak. Počeli ste -- barem teoretski -- da uklanjate neke od najvažnijih prepreka ka smirenosti.

Ima i drugih prepreka, naravno. Tu su oholost, dakle precenjivanje sebe, a to je prema Budinom učenju suviše visoko vrednovanje jedne iluzije. Tu su zavist i tvrdičluk,

koji takođe uglavnom izvire iz samoobmane; i tu je uznemirenost, stanje uskomešanosti koje nastaje iz napetosti, ogorčenju i želje za samodokazivanjem.

Praktičan rad

KONTROLA UZNEMIRENOSTI

Pošto nas svakodnevni život suočava sa nizom problema koje treba da rešite, ponekad je teško setiti se da primenimo principe sabranosti u trenutku kada to treba da učinimo, tako da je svaka vrsta pomoći dobrodošla. Upitnik koji sledi može pomoći u proceni vašeg napredovanja u kontroli uznemirenosti.

Glavni cilj ovih pitanja nije da na njih date precizne odgovore, već da podstaknu na razmišljanje koje će, ako se dovoljno dugo protegne, barem izoštriti vašu svest o funkcionisanju sopstvenog uma. Uzimajte pitanje jedno po jedno -- možda po jedno svaki dan -- i razmišljajte o njima u slobodno vreme. Koristeći ih na taj način doći ćete do boljih rezultata nego da na njih odgovarate odmah i bez odgovarajućeg razmišljanja.

Možete odvojiti jednu beležnicu u koju ćete zapisati pitanje, a potom i svoje odgovore.

1. Da li vas lako uznemire relativno nevažne stvari?
2. Ili ste skloni da se sa problemima koji nastaju i sa nezgodnim ljudima ili situacijama ophodite na sabran i smiren način?
3. Da li neizbežno postajete uznemireni ili puni otpora kada se osetite ugroženim stavovima drugih ljudi ili njihovim opaskama o vama?
4. Neki ljudi imaju fobije ili iracionalne strahove, kao što su preteran strah od visine ili od malog prostora, od mačaka ili ptica.
Imate li i vi bilo kakav iracionalan ili preteran strah koji, stumulisan situacijom u kojoj se nađete, izaziva u vama uznemirenost?
5. Svako ima izvesni prag tolerancije, iza kojeg nije u stanju da kontroliše svoja osećanja ili uznemirenost. Je li vaš prag tolerancije iznad proseka, tako da vam treba dosta toga da bi se vaša osećanja pokrenula, ili je ispod proseka?
6. Neki ljudi imaju naviku da svojim upadicama prekidaju druge dok govore, tako da je nekada teško završiti čak i jednu rečenicu bez ometanja. Da li postanete uznemireni takvim ponašanjem?
7. Domaćica se često nađe u situaciji da neko zvonči na vratima, dok se u isto vreme deca tuku, a ona je u sred pranja gomile sudova. Službenik možda ne može da pronađe neki pogrešno arhiviran dokument, a baš u tom trenutku mu stigne novi, hitan posao. Vozač se neprekidno susreće sa zagušenjem u saobraćaju, trubljenjem kola iz njega ili nepažljivim pešacima. S vremena na vreme i vi se nađete u situaciji sličnoj ovima i vrlo je teško ne postati uznemiren, iako savršeno dobro znate da što ste više uznemireni to je manja vaša sposobnost da uspešno rešavate problem. Kako reagujete u takvim okolnostima? Sa više ili manje uznemirenosti nego što je to prosek?

* * *

Sledeći budističku tehniku, preprekama ka smirenosti možete se suprotstaviti kombinacijom sabranosti pažnje i samodisciplinom. Taj zadatak postaje lakši ako uzimate svoje mentalne faktore jedan po jedan i podvrgnete ih posmatranju tokom, recimo, četiri nedelje.

Na primer, moguće je da vam se tokom dana pojave situacije koje u vama izazovu uznemirenost ili uzbuđenje; krizne situacije se jave s vremena na vreme. Ako sebe vežbate da se ne uznemiravate lako -- ako odbijate da vas zahvati panika -- tada će vaše procene biti preciznije, vaše odluke mudrije, a time i život harmoničniji.

Na početku morate stvoriti naviku da pomno sebe posmatrate kako biste otkrili kada i u kojim okolnostima ste skloni da se uznemirite. Možda ste za pultom u prodavnici tokom "špica", a nestrpljiva mušterija vam još otežava stvar; možda vozite kola i motor stane na prometnoj raskrsnici; ili možda pazite na nestašnu decu. U takvim okolnostima skloni ste da postanete uznemireni i više nego što primećujete.

Kao pomoć u nepristrasnom posmatranju, korisno je da identifikujete i imenujete svako emocionalno stanje dok nastaje, ako je moguće, a ako ne onda naknadno. To će vam pomoći da vidite jeste li u stanju da sebe posmatrate kritički i sebi kažete: "Postajem zavidan" ili "Postajem ljut". Ideja je u toma da tu činjenicu jasno registrujemo u svom umu i da dalje ne budemo njome uznemireni, ne osećajući ujedno krivicu zbog nje i ne pokušavajući da se opravdamo. Ovaj jednostavan proces jasnog imenovanja mentalnog stanja nekad će pomoći da se sa njim suočimo.

Ako osećate da će vam to pomoći, možete napraviti sporazum sa samim sobom da ćete, svaki put kad postanete uznemireni zbog neke sitnice, sebe lišiti nekog svog sitnog zadovoljstva, kao što je na primer jedna cigareta manje u dnevnoj dozi (ako ste pušač) ili upola manje šećera u čaju nego obično (ako volite slatko). Sem toga, možete sebi nametnuti neku malu fizičku aktivnost, kao što penjanje uz stepenice umesto da koristite lift.

Neki ljudi ne vole metod samodisciplinovanja, jer samonametnuta ograničenja smatraju nekim oblikom samokažnjavanja. Naravno, ona to nisu: radi se jednostavno o pomoći u održavanju sabranosti pažnje i zbog toga ograničenja treba da budu mala i lako ostvarima, ne pretvarajući se nikada u rutinu.

Sem ovog metoda -- ili kao njegova dopuna -- možete na parčetu papira napraviti obrazac kao što je ovaj dole dat i koristiti ga tokom četiri nedelje ili duže, kako biste vežbu učvrstili i pretvorili je u naviku.

Kontrola uznemirenosti

Evidencija

	nedelja 1	nedelja 2	nedelja 3	nedelja 4	nedelja 5
ponedeljak					
utorak					
sreda					
četvrtak					
petak					
subota					
nedelja					