

Vilijam Hart
UMETNOST ŽIVLJENJA
Vipassana meditacija po učenju S. N. Goenke

Prevod
Boško Milisavljević

SADRŽAJ

Uvodna reč

Predgovor za jugoslovensko izdanje

Predgovor

Uvod

- Plivologija*
- I Istraživanje
Put
- II Polazna tačka
Buddha i naučnik
- III Neposredni uzrok
Seme i plod
- IV Suština problema
Šljunak i maslo
- V Uvežbavanje moralnog ponašanja
Doktorov recept
- VI Uvežbavanje koncentracije
Iskrivljeni puding
- VII Razvijanje mudrosti
Dva prstena
- VIII Svesnost i smirenost
Ništa sem viđenja
- IX Cilj
Boca ulja
- X Umetnost življenja
Kucnuo je čas

Dodatak A: Značaj *vedana* u učenju Buddhe

Dodatak B: Odlomci iz *sutta* u vezi sa *vedanama*

Rečnik

Napomene

UVODNA REČ

Večno sam zahvalan Vipassana meditaciji na promenama koje je unela u moj život. Kada sam naučio ovu tehniku činilo mi se kao da sam do tada lutao lavirintom iz koga nema izlaza i da sam najzad pronašao kraljevski put. Od tada godinama sledim taj put i sa svakim novim korakom cilj postaje jasniji: oslobođenje od svih patnji, puno prosvetljenje. Ne mogu da tvrdim da sam postigao krajnji cilj, ali ni najmanje ne sumnjam da ovaj put vodi pravo do njega.

Dugujem večnu zahvalnost Sayagyi U Ba Khinu, koji mi je pokazao ovaj put, kao i lancu učitelja koji su sačuvali tehniku kroz milenijume, od vremena Buddhe do danas. U ime svih njih ohrabrujem i druge da prihvate ovo učenje, tako da i oni nađu put za oslobođenje od patnje.

Mada su ovu tehniku već naučile hiljade ljudi iz zapadnih zemalja, do sada se nije pojavila knjiga koja daje precizan i celovit opis Vipassana meditacije. Zadovoljan sam što je najzad ozbiljan meditant učinio napor da popuni ovu prazninu.

Neka ova knjiga produbi razumevanje onih koji upražnjavaju Vipassana meditaciju, a neka ohrabri i druge da probaju ovu tehniku, tako da i oni mogu doživeti sreću oslobođenja. Neka svaki čitalac nauči umetnost življenja kako bi našao mir i harmoniju u sebi i širio mir i harmoniju na druge.

Neka sva bića budu srećna!

S.N.Goenka

Bombaj, april 1986.

PREDGOVOR ZA JUGOSLOVENSKO IZDANJE

Neka svi ljudi u Jugoslaviji uživaju u miru i harmoniji idući putem Vipassane.
Neka sva bića budu srećna.

S.N.Goenka

juni 1993.

PREDGOVOR

Među raznim vrstama meditacija, koje danas postoje u svetu, Vipassana meditacija, po učenju S.N.Goenke, je jedinstvena. Ova tehnika je jednostavan, logičan način da postignete stvarni mir uma i vodite srećan i koristan život. Vipassana meditacija je dugo čuvana u budističkim zajednicama u Burmi. Nema u sebi sektaških elemenata i lako je mogu prihvatiti i upražnjavati ljudi bilo kog porekla.

S.N.Goenka je bivši biznismen, a ranije je vodio Indijsku zajednicu u Burmi. Rođen je u konzervativnoj hindu porodici. Od rane mladosti patio je od jakih napada migrene. U potrazi za lekom, došao je 1955. godine u kontakt sa Sayagyi U Ba Khinom, koji je radio kao stariji službenik u vladi zemlje, a privatno je bio učitelj meditacije. U Vipassana meditaciji, po učenju U Ba Khina, S.N.Goenka je otkrio disciplinu koja je daleko dublja od uklanjanja simptoma telesnih bolesti i prevazilazi kulturne i religijske barijere. U narednim godinama vežbanja i učenja pod nadzorom učitelja, Vipassana je postepeno preobrazila njegov život. Sayagyi U Ba Khin je S.N.Goenku 1969. godine promovisao u učitelja Vipassana meditacije. Te godine gospodin Goenka je došao u Indiju i počeo tamo da podučava Vipassanu, ponovo uvodeći ovu tehniku u zemlju njenog porekla. U zemlji još uvek oštro podeljenoj kastama i religijom, kurseve S.N.Goenke pohađale su hiljade ljudi različitog porekla. Praktična priroda kurseva Vipassane, privlačila je i veliki broj ljudi iz zapadnih zemalja.

Kvaliteti Vipassane vide se na primeru samog gospodina Goenke. On je pragmatična ličnost i mada u svakodnevnom životu deluje veoma odrešito i odlučno, u svakoj situaciji zadržava izvanrednu blagost uma. Pored blagosti uma prisutno je duboko saosećanje za druge, kao i sposobnost da se uživi u probleme svakog ljudskog bića. Međutim, nema ničeg posebno svetog u vezi s'njim. On poseduje dopadljiv osećaj za humor, koji prožima njegovo učenje. Učesnici kurseva dugo pamte njegov osmeh i vedar duh, kao i često ponavljani moto "Budite srećni!". Jasno, Vipassana mu je donela sreću i on želi tu sreću da podeli sa drugima, učeći ih tehnici koja je njemu podarila toliko dobrog.

Mada poseduje magnetsku privlačnost, gospodin Goenka ne želi da bude guru koji pretvara učenike u automate. Umesto toga on ih uči samoodgovornosti. Kako on kaže, prava provera Vipassane je njena primena u životu. Ohrabruje meditante da se ne vezuju za njega već da se osamostale i vode srećan život. On izbegava sve izraze obožavanja prema njemu i usmerava studente da budu odani tehnici i istini koju nalaze u sebi.

To je bio tradicionalni preduslov budističkih monaha u Burmi da bi podučavali meditaciju. Međutim, gospodin Goenka je, kao i njegov učitelj, porodični čovek i glava velike porodice. I pored toga, čistoća njegovog učenja i efikasnost same tehnike dobili su priznanja starijih monaha u Burmi, Indiji i Šri Lanki, kao i velikog broja onih koji su pohađali kurseve koje je vodio.

Gospodin Goenka insistira na tome da meditacija, kako bi sačuvala čistoću, nikada ne sme postati biznis. Svi kursevi i centri koje organizuje, rade na potpuno neprofitnoj osnovi. Ni on, kao ni od njega promovisani učitelji, za rad ne primaju, posredno ili neposredno, bilo kakvu novčanu nadoknadu. On širi tehniku Vipassane samo kao uslugu čovečanstvu, da pomogne onima kojima je ta pomoć potrebna.

S.N.Goenka je jedan od svega nekoliko indijskih duhovnih vođa koji su jednako visoko poštovani u Indiji kao i na Zapadu. Međutim, on nikada nije priželjkivao publicitet. Uvek daje prednost živoj reči u širenju Vipassane i podvlači značaj i prednost stvarne prakse meditacije nad pukim pisanjem o meditaciji. Iz tog razloga manje je poznat nego što zaslužuje. Ova knjiga je prva sveobuhvatna studija njegovog učenja, pripremljena pod njegovim rukovodstvom i sa njegovim odobrenjem.

Glavni izvor za knjigu su diskusije gospodina Goenke za vreme desetodnevnog kursa Vipassane i, u nešto manjem obimu, njegovi članci objavljeni na engleskom jeziku. Ja sam slobodno koristio ovaj materijal, pozajmljujući ne samo argumente i organizaciju određenih delova, već i primere date u diskusijama, originalne reči, često i cele rečenice. Onima koji su pohađali kurseve Vipassana meditacije po učenju S.N.Goenke, veći deo knjige biće sigurno blizak, i moći će da prepoznaju određene diskusije ili članke korišćene na nekim mestima u tekstu.

Za vreme kursa, teorija i praksa idu zajedno. Učiteljeva objašnjenja prate, korak po korak, iskustva koja učesnici imaju u meditaciji. Materijal je preuređen kako bi se prilagodio širokom auditorijumu, zbog ljudi koji su samo čitali o meditaciji, a nisu je i

uprznjavali. Za takve čitaoce učinjen je napor da se učenje prikaže onako kako se ono zaista doživljava: logičan napredak koji teče bez prekida od prvog koraka do krajnjeg cilja. Ova organska celovitost najočiglednija je meditantu, ali ova knjiga pokušava da i nemedi-tantu pruži kratak presek razvoja učenja kod čoveka koji počinje da ga upražnjava.

Određeni delovi namerno su dati u obliku žive reči da bi stvorili što realniji utisak učenja na način na koji to radi gospodin Goenka. Ti delovi su priče smeštene između pojedinih glava, kao i pitanja i odgovori koji zaključuju svaku glavu. Ovi dijalozi uzeti su iz stvarnih diskusija sa studentima za vreme kursa ili iz ličnih razgovora studenata sa učiteljem. Neke priče predstavljaju događaje iz Buddhinog života, druge su iz bogatog nasleđa indijskih narodnih priča, a treće iz ličnog iskustva gospodina Goenke. Sve su ispričane njegovim vlastitim rečima, ne sa namerom improvizacije originala, već jednostavno da bi se priče prikazale na svež način, naglašavajući njihov odnos sa praksom u meditaciji. Ove priče ublažavaju ozbiljnu atmosferu kursa i nude inspiraciju, ilustrujući centralne tačke učenja na način koji se lako pamti. U knjizi je dat samo mali broj priča koje su ispričane za vreme desetodnevnog kursa.

Tekstovi su iz najstarijih i najšire prihvaćenih beleški Buddhinih reči, *Zbirke govora (Sutta pitaka)*, onako kako su sačuvani na drevnom pali jeziku u zemljama sa Teravada budističkom tradicijom. Da bih održao jedinstveni ton kroz celu knjigu, ponovo sam preveo sve tekstove koji se u knjizi navode. U svom poslu rukovodio sam se radovima vodećih savremenih prevodilaca. Međutim, obzirom da ovo nije naučni rad, nisam nastojao da kod prevoda sa pali jezika postignem precizno značenje svake reči. Umesto toga, pokušao sam da sprovedem neposredan jezik i sačuvam smisao svakog dela kako ga doživljava Vipassana meditant u svetlu meditativne prakse. Možda prevođenje određenih reči i delova može delovati slobodno, ali se nadam da engleski prevod sledi suštinsko značenje originalnog teksta.

Zbog konzistentnosti i preciznosti, budistički termini korišćeni u tekstu dati su u svojoj pali formi, iako je u nekim slučajevima sanskrit bliži čitaocima engleskog govornog područja. Na primer, pali reč ***dhamma*** koristi se umesto sanskriptske reči ***dharma***, ***kamma*** umesto ***karma***, ***nibbana*** umesto ***nirvana***, ***sankhara*** umesto samskara. Da bi se tekst lakše razumeo, množina pali reči gradi se kao u engleskom, dodavanjem

slova s na kraj reči. U celini gledano, pali izrazi u tekstu svedeni su na minimum, kako bi se izbegle nepotrebne nejasnoće. Međutim, oni često nude povoljno skraćenje određenih pojmova, stranih zapadnoj misli, koji se ne mogu lako izraziti jednom engleskom rečju. Zbog toga, na nekim mestima bilo je pogodnije koristiti pali izraz nego duže engleske reči. Sve pali reči štampane su masno i prevedene su u rečniku na kraju knjige.

Tehnika Vipassana meditacije nudi jednake koristi svima koji je upražnjavaju, bez razlike u pogledu rase, socijalnog statusa ili pola. Da bih ostao do kraja dosledan univerzalnom pristupu, pokušao sam da u tekstu izbegnem isključivo izražavanje u odnosu na pol. Na nekim mestima koristio sam zamenicu "on", misleći na meditanta neodređenog pola. Čitaoci se umoljavaju da prihvate ovaj način neodređenosti u odnosu na pol. Ne postoji namera isključivanja žena ili nezaslužnog isticanja muškaraca, jer takav pristup bi bio u suprotnosti sa osnovama učenja i duha Vipassane.

Zahvalan sam mnogima koji su pomogli na ovom projektu. Posebno želim da izrazim duboku zahvalnost S.N.Goenki, koji je, pored svih svojih poslova, našao vremena da prati razvoj ovog rada i posebno mi pomogne u nekoliko početnih koraka.

U dubljem smislu, pravi autor ovog dela je S.N.Goenka, jer moj cilj je samo da jednostavno predstavim njegov način prenošenja Buddhinog učenja. Koristi od ovog rada pripadaju njemu, a za sve nedostatke preuzimam punu odgovornost.

UVOD

Pretpostavite da imate priliku da se oslobodite svih obaveza deset dana i da živite na tihom i usamljenom mestu zaštićeni od bilo kakvog uznemiravanja. Na tom mestu obezbeđeni su vam osnovni uslovi u pogledu smeštaja i ishrane, a prisutni su pomagači koji će nastojati da imate razumnu udobnost. Za uzvrat, od vas se očekuje samo da izbegavate dodir sa drugima i da, osim neophodnih aktivnosti, sve budne časove provedete zatvorenih očiju, držeći um "vezan" za izabran objekat pažnje. Da li biste prihvatili ovakvu ponudu?

Pretpostavimo da ste čuli da takva prilika postoji i da ljudi poput vas, ne samo da bi je prihvatili, nego da tako nešto čak i priželjkuju. Kako bi opisali takvu aktivnost? Možete reći da ti ljudi blude ne misleći ni o čemu ili kontempliraju; možete to označiti kao bežanje od života ili spiritualno povlačenje; samozagađivanje ili samoistraživanje; introverzija ili introspekcija. Bez obzira da li je označavamo kao nešto negativno ili pozitivno, opšti utisak o meditaciji je da je ona povlačenje iz sveta. Razume se da postoje tehnike koje funkcionišu na ovaj način, ali meditacija ne mora nužno predstavljati bežanje. Ona može biti sredstvo za suočavanje sa svetom, da bi razumeli i svet i sebe.

Svako ljudsko biće je naučeno da podrazumeva kako je stvarni svet spolja i da život treba živeti kroz kontakt sa spoljnim svetom, priželjkujući spoljni ulaz, fizički ili mentalni. Većina od nas nikad nije razmatrala zaoštavanje spoljnih odnosa u svetlu onoga šta se dešava u nama. Ideja da uradimo tako nešto zvuči isto kao da smo odlučili da posmatramo test sliku na televizijskom ekranu. Spremniji smo da proučavamo tamnu stranu Meseca ili dno okeana nego skrivene dubine nas samih.

U stvari, za svakog od nas univerzum postoji samo ako ga doživljavamo preko tela i uma. Svet se za nas ne nalazi bilo gde, doživljavamo ga uvek sad i ovde. Istraživanjem sad-i-ovde nas samih, možemo istraživati svet. Ukoliko ne istražimo svet u sebi, nikada ne možemo spoznati stvarnost – imaćemo samo sopstvena verovanja o svetu ili lične intelektualne predstave o njemu. Međutim, posmatranjem sebe dolazimo do neposredne

spoznaje stvarnosti i možemo naučiti da postupamo sa njom na pozitivan, stvaralački način.

Vipassana meditacija, po učenju S.N.Goenke, predstavlja jedan metod istraživanja sveta u nama. Ona je praktičan način da ispitamo stvarnost sopstvenog tela i uma, da otkrijemo i rešimo sve probleme koji leže duboko u nama, da aktiviramo neiskorišćene mogućnosti i iskoristimo ih za sopstvenu dobrobit i za dobrobit drugih.

Na drevnom pali jeziku Indije Vipassana znači "uvid". Ona predstavlja suštinu Buddhinog učenja, stvarno doživljavanje istina o kojima smo govorili. Buddha je sam ostvario ta iskustva, kroz meditativnu praksu i zato je mediacija ono što je on prvenstveno podučavao. Njegove reči predstavljaju njegovo iskustvo u meditaciji, a ujedno i detaljno uputstvo kako treba meditirati da bi se ostvario cilj koji je on ostvario: doživljaj krajnje istine.

Sve ovo je lako razumljivo i prihvatljivo, ali problem je u tome kako protumačiti i slediti uputstva koja je Buddha dao. Iako su njegove reči sačuvane u tekstovima za koje se zna da su autentični, tumačenje Buddhinih uputstava za meditaciju je teško bez prisustva stvarne prakse.

Ako postoji tehnika koja je sačuvana kroz nebrojene naraštaje, koja nudi upravo one rezultate koje je opisao Buddha, koja odgovara u potpunosti njegovim uputstvima i razjašnjava tačke u njima koje su dugo izgledale nejasne, onda se sigurno isplati tu tehniku istražiti.

Vipassana je takav metod. To je tehnika izvanredna po svojoj jedno-stavnosti, nedogmatskom pristupu i, pre svega, po rezultatima koje nudi. Vipassana meditacija se uči na desetodnevnim kursovima koji su dostupni svima koji iskreno žele da nauče tehniku i koji su za to spremni fizički i mentalno. Tokom deset dana učesnici ostaju na mestu održavanja kursa i nemaju dodir sa spoljnim svetom. Uzdržavaju se od čitanja i pisanja, izostavljaju sve religijske ili druge obrede i postupaju tačno prema datim uputstvima. Za vreme trajanja kursa oni slede osnovna moralna pravila, koja uključuju celibat i uzdržavanje od bilo kakvog zagađivanja u pogledu hrane ili pića. Takođe održavaju tišinu između sebe za prvih devet dana kursa, mada su slobodni da razgovaraju sa učiteljem o problemima u vezi meditacije i sa organizatorima o materijalnim pitanjima.

Za vreme prva tri i po dana učesnici kursa upražnjavaju vežbu mentalne koncentracije. To je ispravna priprema za tehniku Vipassane koja se uvodi četvrtog dana kursa. Dalji stepeni u okviru prakse uvode se svakog dana, tako da se do kraja kursa u glavnim crtama izloži cela tehnika. Desetog dana prestaje tišina i vrši se prelaz ka načinu života koji vlada u spoljnjem svetu. Kurs se završava jedanestog dana ujutru.

U toku ovih deset dana, meditant se najčešće sreće sa mnogim iznenađenjima. Prvo je, da je meditacija težak posao! Uskoro se shvata da je popularna predstava o tome kako je meditacija vrsta neaktivnosti ili relaksacije, veliki nesporazum. Potrebna je stalna vežba da bi svesno usmerili mentalni proces na određeni način. Uputstva su da se radi sa punim naporom, a ipak bez bilo kakve napetosti. Dok se ovo ne nauči, vežbe mogu biti razočaravajuće ili čak iscrpljujuće.

Drugo iznenađenje je da u početku uvid, do koga se dolazi saoposmatranjem, najčešće nije prijatan i pun blaženstva. Normalno, mi smo vrlo selektivni u sagledavanju sebe. Kada se gledamo u ogledalu, pazimo da izaberemo najlaskaviju pozu i najprijatiji izraz. Na isti način svako od nas ima mentalnu predstavu o sebi koja naglašava naše kvalitete, a minimizira mane i u potpunosti izostavlja neke strane našeg karaktera. Mi vidimo sliku koju želimo da vidimo, a ne realnost sagledanu iz svih uglova. Umesto brižljivo pripremljene slike o sebi, meditant se suočava sa celom necenzurisanom istinom. Određene aspekte te istine sigurno je teško prihvatiti.

Povremeno izgleda da u meditaciji, umesto unutrašnjeg mira, nismo našli ništa drugo nego nemir. Sve u vezi sa kursom može izgledati pogrešno i neprihvatljivo: težak dnevni raspored rada, smeštaj, hrana, disciplina, uputstva i saveti učitelja, sama tehnika. Međutim, sledeće iznenađenje je da teškoće prolaze. Kod određenih tačaka meditant uče da ostvaruju nenaporne napore, da održavaju opuštenu živahnost, uključivanje bez vezivanja. Umesto da se bore, postaju sve veštiji u praksi. Sada nedostaci u pogledu smeštaja i ishrane postaju nevažni, a disciplina biva koristan oslonac. Sati prolaze brzo, neprimetno. Um postaje tih kao planinsko jezero u zoru, savršeno odslikavajući okolinu i u isto vreme otvarajući svoje dubine za onog ko pažljivije posmatra. Kada nastupi ta jasnoća, svaki trenutak je pun potvrđivanja teorije, lepote i mira.

Tako meditant otkriva da tehnika zaista deluje. Svaki dalji korak izgleda nam kao ogroman skok, a ipak konstatujemo da ga možemo izvesti. Na kraju perioda od deset

dana postaje jasno koliko je dugačko putovanje od početka kursa. Meditant se podvrgava procesu sličnom hirurškoj intervenciji, kojom se čisti rana puna gnoja. Otvaranje i pritiskanje rane da bi izašao gnoj je bolno, ali dok se to ne uradi rana ne može zaceliti. Kada se gnoj odstrani, slobodni smo od njega i od bola koji on izaziva i možemo uspostaviti puno zdravlje. Slično tome, prolazeći desetodnevni kurs, meditant oslobađa um od nekih napetosti i uživa u većem mentalnom zdravlju. Proces Vipassane stvara duboke promene u nama, promene koje ostaju i posle završetka kursa. Meditant shvata da sva mentalna snaga koja je dobijena na kursu, sve što je naučeno, može da se primeni u svakodnevnom životu za naše sopstveno dobro i za dobro drugih. Život postaje skladniji, plodonosniji i srećniji.

Tehniku koju podučava, S.N.Goenka je naučio od svog učitelja, pokojnog Sayagyi U Ba Khina iz Burme, koji je Vipassanu naučio od Saya U Theta, poznatog učitelja meditacije u Burmi u prvoj polovini ovog veka. Saya U Thet je bio učenik Ledi Sayadaw, čuvenog Burmanskog školovanog monaha skraj devetnaestog i početka dvadesetog veka. Nema daljih podataka o imenima učitelja ove tehnike, ali se veruje da je Ledi Sayadaw Vipassanu naučio od tradicionalnih učitelja, koji su je čuvali kroz generacije, od davnina, od vremena kada je Buddhino učenje prvi put došlo u Burmu.

Tehnika sigurno odgovara Buddhinim instrukcijama za meditaciju, sa najjednostavnijim i najdoslovnijim značenjem njegovih reči. A što je najvažnije, ona daje rezultate koji su dobri, lični, opipljivi i dolaze odmah.

Ova knjiga nije tipa uputstva "uradi sam" za Vipassana meditaciju i oni koji je tako koriste to rade na sopstveni rizik. Tehnika treba da se uči isključivo na kursu gde je obezbeđena određena podržavajuća okolina i pravilno uvežbani učitelj. Meditacija je ozbiljna stvar, posebno Vipassana meditacija, koja operiše sa dubinama našeg uma. Nikada joj ne treba pristupati olako i neobavezno. Ako vas čitanje ove knjige inspiriše da probate Vipassanu, na kraju knjige imate niz adresa preko kojih možete saznati kada i gde se održavaju kursevi.

Cilj knjige je da samo pruži isečak o metodu Vipassane, kako je podučava S.N.Goenka, sa nadom da će to proširiti razumevanje Buddhinog učenja i tehnike meditacije koja je njegova suština.

PLIVOLOGIJA

Jednom prilikom mladi profesor bio je na putovanju morem. Bio je visoko obrazovan sa dugim nizom oznaka iza imena, ali sa vrlo malo životnog iskustva. U posadi broda, kojim je putovao, bio je stari, nepismeni mornar. Svake večeri mornar je navraćao u profesorovu kabinu da bi slušao njegova izlaganja o mnogim različitim temama.

Kada se jedne večeri, posle nekoliko sati razgovora, mornar spremao da napusti profesorovu kabinu, profesor ga upita:

– Stari, da li si studirao geologiju?

– Šta je to, gospodine?

– Nauka o zemlji.

– Ne, gospodine, ja nikad nisam išao u bilo kakvu školu. Nikad nisam ništa studirao.

– Stari ti si proćerdao četvrtinu života.

Stari mornar izađe tužan.

– Ako to kaže tako učen profesor, to je onda sigurno istina, – mislio je. – Ja sam proćerdao četvrtinu života!

Kada se sledeće večeri mornar spremao da napusti kabinu profesor ga upita:

– Stari, da li si studirao okeanografiju?

– Šta je to gospodine?

– Nauka o moru.

– Ne, gospodine, nikada nisam ništa studirao.

– Stari, ti si proćerdao polovinu svog života.

Stari mornar izađe još tužniji.

– Proćerdao sam pola života; ovaj učeni čovek tako kaže.

Sledeće večeri mladi profesor ponovo upita starog mornara:

– Stari, da li si studirao meteorologiju?

– Šta je to, gospodine? Nikada nisam čak ni čuo za to.

– Kako to, to je nauka o vetru, kiši, vremenu.

– Ne, gospodine. Kao što sam vam rekao nikada nisam išao u bilo kakvu školu. Nikada nisam ništa studirao.

– Ti nisi studirao o zemlji na kojoj živiš; nisi studirao o moru od koga živiš; nisi studirao o vremenu sa kojim imaš posla svaki dan? Stari, ti si proćerdao tri četvrtine života.

Stari mornar je bio veoma nesrećan.

– Ovaj učeni čovek kaže da sam proćerdao tri četvrtine života! Sigurno da sam proćerdao tri četvrtine života.

Narednog dana došao je red na starog mornara. Dotrčao je do kabine mladog profesora vičući:

– Gospodine profesore, da li ste studirali plivologiju?

– Plivologiju? Šta hoćeš da kažeš?

– Da li znate da plivate, gospodine?

– Ne, ne znam da plivam.

– Gospodine profesore, Vi ste proćerdali ceo život! Brod je udario u stenu i tone. Oni koji znaju da plivaju spasiće se na obližnjoj obali, ali oni koji ne znaju udaviće se. Veoma mi je žao, gospodine profesore, ali Vi ćete sigurno izgubiti život.

Možete studirati sve "logije" ovog sveta, ali ako ne naučite da plivate, sve vaše studije su beskorisne. Možete čitati i pisati knjige o plivanju, možete raspravljati o njegovim finim teorijskim aspektima, ali kako će vam to pomoći, ako odbijate da uđete u vodu? Morate praktično naučiti kako se pliva.

Glava I

ISTRAŽIVANJE

Svi želimo mir i harmoniju, jer to je ono što nam nedostaje u životu. Svi želimo da budemo srećni; smatramo da imamo pravo na to. To je cilj kome često težimo, ali retko uspevamo da ga ostvarimo. Povremeno svi osećamo nezadovoljstvo u životu – uznemirenost, razdraženost, nesklad, patnju. Ako ovog časa i ne osećamo takvo nezadovoljstvo, možemo se setiti takvih trenutaka u prošlosti i možemo predvideti da se tako nešto može ponovo dogoditi. U svakom slučaju svi se moramo suočiti sa patnjom koju donosi smrt.

Nezadovoljstvo ne držimo u sebi; patnju delimo sa drugim ljudima. Atmosfera oko nesrećne osobe puna je napetosti, tako da svi koji se nađu u blizini postaju uznemireni i nesrećni. Na taj način individualne napetosti se udružuju i stvaraju napetost u društvu. Osnovni problem života je njegova nezadovoljavajuća priroda. Dešavaju se stvari koje ne želimo, a stvari koje želimo ne događaju se. I niko od nas ne zna kako i zašto se to dešava, isto kao što ne znamo svoj sopstveni početak i kraj.

Pre dvadeset i pet vekova, u severnoj Indiji, jedan čovek odlučio je da istraži ovaj problem, problem ljudske patnje. Posle niza godina traženja i isprobavanja različitih metoda, otkrio je način da ostvari uvid u stvarnost svoje sopstvene prirode i doživi pravo oslobođenje od patnje. Ostvarivši najviši cilj oslobođenja, oslobodivši se patnje i sukoba, posvetio je ostatak života pomaganju drugih da urade to što je on uradio, pokazujući im način kako da to ostvare.

Taj čovek – **Siddhattha Gotama**, poznat kao Buddha, kao "prosvetljen" – nikada nije izjavljivao da je bilo šta drugo nego čovek. Kao i svi veliki učitelji postao je predmet mnogih legendi. Bez obzira na veličanstvene priče o njegovim prošlim životima ili o čudesnoj moći, on nikada nije izjavljivao da je božanstvo ili da je nadahnut božanskim. Sve odlike koje je posedovao bile su pre svega ljudske odlike, samo dovedene do savršenstva. Prema tome, sve što je ostvario, dostupno je svakom ljudskom biću koje radi kao što je on radio.

Buddha nije podučavao bilo kakvu religiju, filozofiju ili sistem verovanja. Svoje učenje zvao je *Dhamma*, što znači "zakon", prirodni zakon. Nije bio zainteresovan za dogme ili jalove spekulacije. Umesto toga ponudio je univerzalno, praktično rešenje za univerzalan problem. – Sada kao i ranije, – govorio je, – ja podučavam o patnji i o ukidanju patnje.¹ Čak je odbijao da raspravlja o bilo čemu što ne vodi oslobođenju od patnje.

Insistirao je na tome da ovo učenje nije nešto što je on pronašao ili što je njegov božanski dar. To je jednostavno istina, stvarnost koju je otkrio sopstvenim naporom, kao što su to uradili mnogi ljudi pre njega i kao što će mnogi ljudi posle njega to učiniti. Nije polagao isključivo pravo na istinu.

Zbog poverenja koje su ljudi u njega imali i zbog vrlo logične prirode onoga što je podučavao, nije štitiio posebnim autoritetom svoje učenje. Baš nasuprot, govorio je da je sumnja ispravna i da treba proveravati sve što je van našeg iskustva: Ne prihvatajte jednostavno ono što vam se kaže, ili ono što je prenošeno kroz generacije, ili ono što važi kao opšteprihvaćeno, ili bilo šta o čemu pišu stare knjige.

Ne prihvatajte nešto samo kao dedukciju ili zaključivanje, ili podrazumevajući spoljni izgled, ili delimično zbog određenog pogleda, ili zbog njegove verovatnosti ili zato što vam to vaš učitelj kaže. Ali kad sami neposredno znate, "ovi principi su nezdravi, sramni, zabranjeni od mudrih ljudi; kada se usvoje i sprovode štete nam i izazivaju patnju," vi ćete ih odbaciti. A kada sami neposredno znate, "ovi principi su zdravi, nisu sramni, uvažavaju ih mudri ljudi; kada se usvoje i sprovode, vode u dobrobit i sreću," onda ćete ih prihvatiti i primenjivati.²

Najviši autoritet je naše sopstveno iskustvo istine. Ništa ne treba prihvatiti samo na osnovu verovanja. Treba da istražimo i vidimo da li je to logično, praktično i korisno. Da bi prihvatili jedno učenje nije dovoljno ispitati ga samo intelektualno, razumom. Ako ćemo imati koristi od neke istine, to treba neposredno da doživimo. Samo onda možemo znati da li je to zaista istina. Buddha je uvek naglašavao da on naukuje samo ono što je neposredno doživeo, i hrabri druge ljude da sami razviju isto takvo znanje, da budu sami svoji autoriteti: "Svako od vas neka bude sam svoje ostrvo, neka bude sopstveni oslonac."³

Jedini siguran oslonac u životu, jedino čvrsto tle na koje možemo stati, jedini autoritet koji će nas ispravno voditi i štiti je istina, Dhamma, prirodni zakon, koji smo sami doživeli i proverili. Zato Buddha u svom učenju uvek pridaje najveći značaj neposrednom doživljaju istine. Ono što je sam doživeo objašnjava što je moguće jasnije tako da drugi ljudi mogu imati putokaz prema kome će raditi kako bi i sami došli do istine. Buddha je govorio: – Učenje koje izlažem nema odvojenu spoljnu i unutrašnju verziju. Učitelj ništa ne drži skriveno u šaci.⁴ On nije izlagao ezoteričnu doktrinu samo za nekoliko izabраниh. Naprotiv, želeo je da prirodni zakon učini što dostupnijim, tako da što više ljudi ima koristi od njega.

Buddha nije bio zainteresovan za uspostavljanje sekte ili ličnog kulta u čijem centru bi se sam nalazio. Smatrao je da je ličnost učitelja manje značajna od samog učenja. Cilj mu je bio da nauči ljude kako da se oslobode, a ne da ih pretvori u slepe obožavaoce. Sledbeniku, koji mu je ukazivao preterano poštovanje rekao je: – Šta dobijaš gledajući ovo telo podložno truljenju? Onaj ko vidi Dhammu, vidi mene; onaj ko vidi mene, vidi Dhammu.⁵

Obožavanje nekoga, ma koliki svetac on bio, nije dovoljno da bilo koga oslobodi. Ne može biti oslobođenja i spasenja bez neposrednog doživljaja stvarnosti. Zato istina ima primat, a ne onaj ko je govori. Svako poštovanje onom ko podučava istinu, ali najbolji način za ukazivanje tog poštovanja je rad na sopstvenom ostvarenju istine. Kada su mu pred kraj života ukazivali posebne počasti, Buddha je govorio: – To nije način kako se nekom ko je prosvetljen ispravno ukazuje čast, poštovanje, kako se obožava i uvažava. Međutim, ako monah ili monahinja, svetovni sledbenik muškarac ili žena, čvrsto korača putem Dhamme, od prvog koraka do krajnjeg cilja, upražnjava Dhammu radeći na pravi način, taj ispravno ukazuje čast, poštovanje, obožavanje i uvažavanje nekog prosvetljenog na najviši mogući način.⁶

Buddhino učenje je put koji može slediti svako ljudsko biće. On je taj put nazvao Plemenitim osmostrukim putem, misleći na upražnjavanje osam međusobno povezanih delova. Plemenit je u smislu da svako ko sledi taj put, mora postati sveta osoba, plemenitog srca, oslobođena patnje.

To je put uvida u prirodu stvarnosti, put ostvarenja istine. Da bi rešili probleme, moramo sagledati svoju situaciju kakva ona zaista jeste. Moramo naučiti da prepoz-

najemo površnu, očiglednu stvarnost i da prodiremo iza nje, tako da posmatramo finije istine, zatim krajnju istinu i konačno da iskusimo istinu oslobođenja od patnje. Kako ćemo nazvati tu istinu oslobođenja, *nibbana*, "nebo," ili nekako drugačije, uopšte nije važno. Važno je samo doživeti je.

Jedini način da neposredno doživimo istinu je da pogledamo unutra, da posmatramo sebe. Celog života bili smo naviknuti da gledamo napolje. Uvek nas je zanimalo šta se dešava spolja, šta drugi rade. Vrlo retko ili nikada nismo pokušali da istražimo sebe, sopstvenu mentalnu i fizičku strukturu, vlastite reakcije, osobnu stvarnost. Zato sebi ostajemo nepoznati. Ne shvatamo koliko je štetno to neznanje, koliko robujemo silama unutar nas kojih uopšte nismo svesni.

Da bi došli do istine, ta unutrašnja tama mora se ukloniti. Moramo ostvariti uvid u svoju sopstvenu prirodu da bi razumeli prirodu postojanja. Zato je put koji je pokazao Buddha, put introspekcije, put samoposmatranja. On je rekao: – U okviru ovog nemerljivo dubokog tela, koje sadrži um sa svojim percepcijama, upoznajem univerzum, njegovo poreklo, njegovo nestajanje i put koji vodi ka njegovom nestajanju.⁷ Ceo univerzum i prirodne zakone koji njime upravljaju treba doživeti u okviru sebe. Njih i možemo doživeti samo u okviru sebe.

Taj put je takođe put pročišćenja. Istinu u okviru sebe ne istražujemo zbog jalove intelektualne znatiželje, već zbog određenog cilja. Posmatranjem sebe mi po prvi put postajemo svesni uslovljenih reakcija, predrasuda koje zamagljuju našu mentalnu viziju, skrivaju od nas stvarnost i izazivaju patnju. Prepoznamo nagomilanu unutrašnju napetost, zbog koje smo uznemireni, jadni i shvatamo da se ona može ukloniti. Postepeno učimo kako da razbijemo tu napetost i da naši umovi postanu čisti, mirni i srećni.

Taj put je proces koji zahteva stalnu primenu. Može doći do iznenadnih proboja, ali oni su rezultat neprekidnih napora. Neophodno je raditi korak po korak. Istovremeno sa svakim korakom javljaju se dobrobiti. Ne sledimo put u nadi da ćemo ostvarene koristi uživati tek u budućnosti, da ćemo posle smrti doći u raj, o kome samo možemo nagađati. Koristi moraju biti konkretne, žive i doživljene sada i ovde.

Pre svega, to je učenje koje treba primenjivati. Samo vera u Buddhu i njegovo učenje neće nam pomoći da se oslobodimo patnje. Neće nam pomoći ni intelektualno razumevanje puta. Obe stvari imaju vrednost samo ako će nas inspirisati da učenje

primenimo u praksi. Samo stvarna praksa onoga što je Buddha naukovao daće konkretne rezultate i promeniti naše živote na bolje. Buddha je rekao:

Neko može recitovati mnogo tekstova, ali ako to ne primenjuje takav neozbiljan čovek liči na stočara koji samo broji krave drugih; on ne uživa kvalitet života pravog istraživača istine.

Neko drugi je u stanju da recituje samo nekoliko reči iz nekog teksta, ali ako on živi Dhamma život, koračajući putem od njegovog početka do kraja, taj uživa život pravog istraživača istine.⁸

Put se mora slediti, učenje se mora primenjivati. Inače, to je besmislena vežba. Nije neophodno da se neko zove budist da bi upražnjavao ovo učenje.

Nazivi nisu bitni. Patnja ne pravi razlike, već je zajednička svima. Zato i lek, da bi bio koristan, mora biti jednako primenjiv za sve. Praksa nije rezervisana samo za isposnike koji su se odrekli svetovnog života. Sigurno da moramo određeno vreme isključivo posvetiti učenju ove tehnike, ali kada smo to uradili, učenje se može primenjivati u svakodnevnom životu. Ako se neko odrekne kuće i svetovnih odgovornosti da bi sledio ovaj put, ima priliku da radi intenzivnije, da dublje usvoji učenje i zbog toga brže napreduje. S druge strane, onaj ko je uključen u svetovni život, sa mnogo različitih odgovornosti, može ovoj praksi posvetiti samo ograničeno vreme. Ali bez obzira da li je isposnik ili svetovni čovek, svaki pojedinac treba da primenjuje Dhammu.

Samo primenjena Dhamma daje rezultate. Pošto je ovo zaista put od patnje ka miru, kako napredujemo sa vežbom, postajemo srećniji u svakodnevnom životu, usklađeniji i sve više u miru sami sa sobom. U isto vreme naši odnosi sa drugima postaju mirniji i skladniji. Umesto da povećavamo napetost u društvu, bićemo u mogućnosti da damo pozitivan doprinos povećanju sreće i dobrobiti svih ljudi. Da bi sledili ovaj put, moramo živeti život Dhamme, istine i čistote. To je ispravan način primene učenja. Dhamma, ispravno primenjena, predstavlja umetnost življenja.

Pitanja i odgovori

Pitanje: *Stalno se pozivate na Buddhu. Da li vi podučavate Budizam?*

S.N.Goenka: – Ja nemam posla sa "izmima". Ja podučavam Dhammu, tj. ono što je učio Buddha. On nikad nije podučavao bilo kakav "izam" ili sektašku doktrinu. On je učio nešto od čega mogu imati koristi ljudi bilo kog porekla: umetnost življenja. Ostajanje u neznanju štetno je za svakoga; razvijanje mudrosti za svakoga je dobro. Znači, bilo ko može upražnjavati ovu tehniku i ostvariti dobrobit. Hrišćanin će postati dobar hrišćanin, jevrejin će postati dobar jevrejin, musliman će postati dobar musliman, hinduista će postati dobar hinduista, budist će postati dobar budist. Pojedinaac treba da postane dobro ljudsko biće. U protivnom pojedinac nikad neće biti dobar hrišćanin, dobar jevrejin, dobar musliman, dobar hinduista, dobar budist. Najvažnije je kako postati dobro ljudsko biće.

Stalno govorite o uslovljavanju. Nije li ovo uvežbavanje zaista vrsta uslovljavanja uma, bez obzira što je pozitivna?

Baš nasuprot, ovo je proces razuslovljavanja. Umesto da namećemo bilo šta umu, on automatski uklanja nezdrave osobine, tako da zdrave, pozitivne ostaju. Uklanjanjem negativnosti, otkrivaju se pozitivni kvaliteti, koji su suštinska priroda čistog uma.

Ali sedeti u određenom položaju i usmeravati pažnju na određen način, za određen period vremena, sigurno je uslovljavanje.

Ako to radite kao igru ili mehanički ritual, onda da – zaista uslovljavte svoj um. Ali, to je pogrešna primena Vipassane. Ako radite ispravno, možete doživeti istinu neposredno, sami za sebe. I iz tog iskustva, prirodno se razvija razumevanje, koje ukida sva prethodna uslovljavanja.

Nije li sebično zaboraviti na ceo svet i samo sedeti i meditirati ceo dan?

To bi bilo tako da je meditacija sama sebi cilj, ali ona je sredstvo za nešto što uopšte nije sebično – zdrav um. Kada nam je telo bolesno, idemo u bolnicu da se lečimo. Ne idemo u bolnicu za ceo život, već samo da poboljšamo zdravlje, koje će nam koristiti u svakodnevnom životu. Isto tako, idemo na kurs meditacije da poboljšamo mentalno zdravlje, koje ćemo zatim koristiti za vlastito dobro i za dobro drugih.

Ostati srećan i miran čak i kad se srećemo sa patnjom drugih – nije li to čista neosetljivost?

Biti osetljiv na patnju drugih ne znači da sami moramo postati tužni. Umesto toga, ostajemo mirni i uravnoteženi, tako da možemo preduzeti nešto da bi uklonili njihovu patnju. Ako i sami postanemo tužni, povećavamo nesreću oko nas; ne pomažemo drugima, ne pomažemo ni sebi.

Zašto ne živimo u miru?

Zato što nam nedostaje mudrost. Život bez mudrosti je život u obmanama, što je stanje uzbuđenosti, jada. Naša najveća obaveza je da živimo zdrav, harmoničan život, dobar za nas i za sve druge ljude. Da bi to ostvarili, moramo naučiti da koristimo svoju sposobnost samoposmatranja, sposobnost posmatranja istine.

Zašto je neophodno pohađati desetodnevni kurs da bi se naučila tehnika?

Pa, ako možete doći i na duže to je još bolje! Međutim, deset dana je minimalno vreme u kome je moguće shvatiti osnovne postavke tehnike.

Zašto moramo ostati na mestu održavanja kursa deset dana?

Zato što ste ovde da izvršite jednu operaciju na svom umu. Operacija se vrši u bolnici, u operacionoj sali, zaštićenoj od zagađivanja. Ovde u granicama kursa, možete izvršiti operaciju a da ne budete uznemireni bilo kakvim spoljnim uticajem. Kada se kurs završi i operacija je gotova, a vi ste spremni da se ponovo suočite sa svetom.

Da li ova tehnika leči i naše telo?

Da, kao nusprodukt. Mnoge psihosomatske bolesti prirodno nestaju kada se ukloni mentalna napetost. Ako je um potresen, fizičke bolesti će se sigurno razviti. Kada um postane blag i čist, one će same od sebe nestati. Ali ako za svoj cilj postavimo lečenje telesnih bolesti, umesto pročišćavanja uma, nećemo ostvariti ni jedno ni drugo. Ustanovio sam da ljudi koji su došli na kurs da bi izlečili telesne bolesti, vežu pažnju na bolest svo vreme trajanja kursa: – Danas, da li je bolje? Ne, nije bolje...Ima li danas poboljšanja? Ne, nema poboljšanja! Svih deset dana oni protraće na taj način. Međutim,

ako je namera da jednostavno pročistimo um onda, kao rezultat meditacije, mnoge bolesti nestaju same od sebe.

Vi govorite da smo preplavljeni negativnostima. Šta ako smo preplavljeni pozitivnostima, ljubavlju na primer?

Ono što vi zovete "pozitivnost" je prava priroda uma. Kada je um oslobođen uslovljenosti, on je uvek pun ljubavi – čiste ljubavi – i osećamo se mirno i srećno. Ako uklonimo negativnost, onda ostaje pozitivnost, ostaje čistoća. Neka ceo svet bude preplavljen tom pozitivnošću!

SLEDITI PUT

U gradu Savatthi u severnoj Indiji, Buddha je imao veliki centar u koji su ljudi dolazili da meditiraju i slušaju njegova predavanja o Dhammi. Jedan mladić je svako veče dolazio da sluša rasprave. Godinama je dolazio da sluša Buddhu, ali nikada nije praktično probao ni jedno Buddhino učenje.

Posle nekoliko godina, jedne večeri čovek je došao nešto ranije i zatekao Buddhu samog. Pristupio mu je, iskazao poštovanje i rekao:

– Gospodine, imam jedno pitanje koje se stalno javlja i izaziva sumnju.

– O? Ne sme biti sumnje na putu Dhamme; hajde da to rasčistimo! Koje je tvoje pitanje?

– Gospodine, već godinama dolazim u vaš centar za meditaciju, i zapazio sam da je tu veliki broj isposnika, monaha i monahinja i još više svetovnih ljudi, muškaraca i žena. Neki od njih već godinama dolaze kod Vas. Za neke od njih jasno se vidi da su dostigli krajnji cilj; vrlo je očigledno da su oni potpuno oslobođeni. Takođe sam primetio da su drugi doživeli neke promene u životu. Oni su bolje nego što su bili ranije, mada ne mogu da kažem da su potpuno oslobođeni. Ali, gospodine, takođe vidim veliki broj ljudi, uključujući i sebe, koji su isti kao što su i bili, a nekada su čak i gore. Oni se ili uopšte nisu promenili, ili se nisu promenili na bolje.

– Zašto je to tako, gospodine? Ljudi dolaze Vama, tako velikom čoveku, potpuno prosvetljenom, tako moćnom i saosećajnom. Zašto ne upotrebite svoju moć i saosećajnost da ih sve oslobodite?

Buddha se smešio i rekao: – Mladiću, gde ti živiš? Gde si rođen?

– Gospodine, ja živim ovde u Savatthiju, glavnom gradu države Kosala.

– Da, ali crte tvog lica pokazuju da nisi iz ovog dela zemlje. Odakle si rodnom?

– Gospodine, ja sam iz Rajagaha, glavnog grada države Magadha. Došao sam i nastanio se ovde u Savatthiju pre nekoliko godina.

– Da li si raskinuo sve veze sa Rajagahom?

– Ne, gospodine. Još uvek imam rođake tamo. Imam prijatelje tamo. Imam posao tamo.

– Onda sigurno ideš od Savatthija do Rajagaha dosta često?

– Da, gospodine. Mnogo puta svake godine idem u Rajagah i vraćam se u Savatthi.

– Pošto si mnogo puta išao odavde do Rajagaha i nazad, sigurno poznaješ taj put veoma dobro?

– O da, gospodine, savršeno ga poznajem. Skoro mogu reći da bih i vezanih očiju našao put do Rađagaha, toliko puta sam ga prešao.

– Tvoji prijatelji, oni koji te dobro poznaju, sigurno moraju znati da si ti iz Rajagaha i da si se ovde nastanio? Oni moraju znati da često posećuješ Rajagah i da savršeno poznaješ put odavde do Rađagaha?

– O da, gospodine. Svi oni koji su mi bliski znaju da često idem u Rađagah i da savršeno poznajem taj put.

– Mora da se desilo da neki od njih dođu kod tebe i traže da im objasniš put odavde do Rajagaha. Da li ti to kriješ, ili im jasno predočiš put?

– Šta tu ima da se krije, gospodine? Objasnim onoliko jasno koliko mogu: prvo krenete na istok, onda idete prema Banarasu, nastavite dalje dok ne dođete do Gaya, a potom do Rajagaha. Ja im to vrlo detaljno objasnim, gospodine.

– Ti ljudi, kojima daš tako jasno objašnjenje, da li svi stignu do Rajagaha?

– Kako to može biti, gospodine? Oni koji pređu ceo put do kraja, samo oni će stići do Rajagaha.

– To je ono što želim da ti objasnim, mladiću. Ljudi mi dolaze zato što znaju da sam ja neko ko je prošao put odavde do *nibbane* i da ga zato savršeno poznajem. Oni dolaze i pitaju me: 'Koji je put do *nibbane*, do oslobođenja?' I šta tu ima da se krije? Ja im jasno pokažem : 'Ovo je put.' Neko samo klima glavom i kaže: 'Lepo rečeno, lepo rečeno, vrlo dobar put, ali ja neću napraviti ni korak na tom putu; divan put, ali ja ne mogu da se mučim da bih ga sledio.' Kako onda takav čovek može dostići krajnji cilj?

– Nikoga ne nosim na leđima, da bih ga doveo do krajnjeg cilja. Niko ne može nositi nekog drugog na leđima do krajnjeg cilja. U najboljem slučaju, sa ljubavlju i saosećanjem možemo reći: E, ovo je put, i evo kako sam ga ja prešao. Ti takođe radi,

takođe sledi taj put i ostvarićeš krajnji cilj. Svaki čovek mora da ide sam, mora sam da napravi svaki korak na putu. Onaj ko je napravio jedan korak, jedan korak bliži je cilju. Onaj ko je napravio sto koraka, sto koraka bliži je cilju. Onaj ko je napravio sve korake na putu, dostigao je krajnji cilj. Ti takođe treba sam da ideš tim putem.⁹

Glava II

POLAZNA TAČKA

Izvor patnje leži u svakom od nas. Kada budemo razumeli sopstvenu stvarnost, naći ćemo rešenje za problem patnje. Svi mudri ljudi oduvek su savetovali "spoznaj sebe". Moramo početi upoznavanjem sopstvene prirode, jer nikako drugačije ne možemo rešiti svoje ili svetske probleme.

U stvari, šta znamo o sebi? Svi smo uvereni u svoju važnost i jedinstvenost, ali naše znanje o nama samima je samo površno. Na dubljim nivoima, mi sebe uopšte ne poznajemo.

Buddha je istražio fenomen ljudskog bića, istražujući sopstvenu prirodu. Ostavljajući po strani sva predznanja, istražio je stvarnost u sebi i shvatio da se svako ljudsko biće sastoji iz pet procesa, četiri mentalna i jednog fizičkog.

Materija

Počnimo sa fizičkim aspektom. To je najočigledniji i najjasniji deo nas, lako uočljiv svim čulima. A kako, zaista, malo znamo o njemu? Naizgled možemo upravljati telom: ono se pokreće i vrši radnje prema našoj svesnoj volji. Ali sa druge strane, svi unutrašnji organi funkcionišu van naše kontrole, bez našeg znanja. Na finijem nivou, mi nemamo iskustveno znanje, o stalnim biohemijskim reakcijama koje se odigravaju u svakoj ćeliji tela. Ali to još uvek nije krajnja stvarnost materijalnog fenomena. Sagledano do kraja, naizgled čvrsto, telo se sastoji od subatomske čestice i praznog prostora. Šta više, čak ni subatomske čestice nemaju stvarnu čvrstoću. Njihov vek trajanja je manje od trilionitog dela sekunde. Čestice neprekidno nastaju i isčezavaju, kao tok vibracija. To je krajnja stvarnost našeg tela, kao i celokupne materije, koju je Buddha pronašao pre 2500 godina.

Moderni naučnici su svojim istraživanjima pronašli i prihvatili tu krajnju stvarnost materijalnog univerzuma. Međutim, ti naučnici nisu postali oslobođene i prosvetljene

ličnosti. Oni su proučavali prirodu univerzuma iz znatiželje, oslanjajući se na instrumente da bi proverili sopstvene teorije. Nasuprot tome, Buddha nije bio motivisan samo znatiželjom, već željom da nađe izlaz iz patnje. U istraživanjima nije koristio nikakve instrumente već samo svoj um. Istina koju je pronašao, nije bila rezultat intelektualiziranja već neposrednog iskustva, i zato ga je i mogla osloboditi.

On je otkrio da se ceo materijalni univerzum sastoji od čestica, koje se na paliju zovu *kalape* ili "nedeljive jedinice." Te čestice ispoljavaju u beskonačnim varijacijama osnovne kvalitete materije: masu, čvrstinu, temperaturu i kretanje. One se kombinuju i formiraju strukture koje su naizgled stalne. U stvari, te strukture se sastoje od majušnih *kalapa* koje stalno nastaju i isčezavaju. To je krajnja stvarnost materije: stalni tok talasa ili čestica. To je telo koje svako od nas zove "ja".

Um

Zajedno sa fizičkim procesom postoji i psihički proces – um. Mada ga ne možemo dodirnuti ili videti, čini nam se da je on još prisnije povezan sa nama nego naše telo. Možemo pretpostaviti buduće postojanje bez tela, ali ne možemo zamisliti bilo kakvo postojanje bez uma. Međutim, koliko malo znamo o umu i koliko malo smo u stanju da ga kontrolišemo. Kako često on odbija da uradi ono što mi želimo i radi ono što mi ne želimo. Naša kontrola svesnog uma je još kakva-takva, ali nam izgleda da je nesvesni um potpuno van naše moći ili razumevanja i da njime vladaju sile kojima mi ne upravljamo i nismo ih svesni.

Kao što je istražio telo, Buddha je istražio i um i pronašao da se on, u globalu, sastoji iz četiri procesa: svesnost (*viññana*), percepcija (*sañña*), oseti (*vedana*), i reakcije (*sankhara*).

Prvi proces, svesnost, je prijemni deo uma, čin nerazlučene svesnosti ili spoznaja. On jednostavno beleži događanje bilo koje pojave, prijem bilo kakvog ulaza, fizičkog ili mentalnog. Uzima sirove podatke doživljaja ne dodeljujući mu ime i ne donoseći vrednosni sud.

Drugi mentalni proces je zapažanje, čin prepoznavanja. Ovaj deo uma identifikuje sve ono što je svesnost primetila. On razlikuje, dodeljuje naziv, vrši kategorizaciju sirovih ulaznih podataka i procenjuje ih na pozitivne i negativne.

Sledeći deo uma su oseti. U stvari, čim dođe do nekog prijema informacija, nastaju oseti, znak da se nešto događa. Sve dok se ne izvrši procena ulaza, osećaji ostaju neutralni. Ali, kada je pridodata vrednost ulaznim podacima, oseti postaju prijatni ili neprijatni, u zavisnosti od date procene. Ako je osećaj prijatan, javlja se želja da se doživljaj produži i pojača.

Ako je osećaj neprijatan, javlja se želja da ga zaustavimo i odbacimo. Um reaguje sa simpatijom ili antipatijom.¹ Na primer, kada sluh normalno funkcioniše i čujemo zvuk, na delu je spoznavanje. Kada je zvuk prepoznat kao reči, sa pozitivnom ili negativnom konotacijom, počelo je da funkcioniše zapažanje. Tada u igru ulaze osećaji. Ako su reči pohvalne, nastaju prijatni osećaji. Ako su reči pogrdne, nastaju neprijatni osećaji. Odmah dolazi do reakcije. Ako su oseti prijatni, počinju da nam se dopadaju, želimo još reči pohvale. Ako su oseti neprijatni, počinju da nam se ne dopadaju, želimo da prekinemo grdnju.

Iste stvari se događaju kada do ulaza dođe preko bilo kog drugog čula: svesnost, percepcija, osećaji, reakcija. Ove četiri mentalne funkcije traju još kraće nego nestalne čestice koje čine materijalnu stvarnost. Svakog momenta kada čula dođu u kontakt sa bilo kakvim objektom, četiri mentalna procesa se dešavaju brzinom munje i ponavljaju svakog sledećeg momenta, dok kontakt traje. To se događa tako brzo, da nismo ni svesni šta se zbiva. Tek kada se određena reakcija ponavlja kroz duži period vremena, i dobija istaknut i pojačan oblik, postajemo je svesni.

Najznačajniji aspekt ovog opisa ljudskog bića nije u tome šta on uključuje, već u tome šta izostavlja. Bez obzira da li smo sa Zapada ili sa Istoka, da li smo hrišćani, jevreji, muslimani, hinduisti, budisti, ateisti, ili bilo šta drugo, svako od nas ima urođeno ubeđenje da negde u nama postoji jedno "ja", identitet koji traje. Operišemo sa nepromišljenom pretpostavkom da je osoba koja je postojala pre deset godina u suštini ista osoba koja postoji i danas, koja će postojati deset godina od danas, koja će možda postojati i u budućem životu posle smrti. Bez obzira kojih filozofija i teorija se držimo, svi živimo sa duboko usađenim ubeđenjem, "Ja sam bio, ja jesam, ja ću biti."

Buddha je uzdrmao tu instiktivnu odbranu identiteta. Time on nije izneo neki još sumnjiviji pogled, kojim bi se suprotstavio teorijama drugih. Stalno je naglašavao, da on ne iznosi nikakvo mišljenje, već jednostavno opisuje istinu koju je doživeo i koju bilo

koji običan čovek može doživeti. – Ja kao prosvetljen, ostavio sam po strani sve teorije, govorio je, jer sam video stvarnost materije, osećaja, percepcije, reakcije i svesnosti, njihovo nastajanje i njihovo nestajanje.² Nasuprot onome kako izgleda, on je ustanovio da je svako ljudsko biće, u stvari serija odvojenih događaja, koji su u određenom odnosu. Svaki događaj je rezultat prethodnog i sledi ga bez ikakvog međuintervalu. Neprekidan niz, blisko povezanih događaja, stvara utisak kontinuiteta, identiteta. To je samo očigledna stvarnost, ali ne i krajnja istina.

Reci možemo dati ime, ali *u stvari* ona je tok vode koji nikad ne staje na svom putu. Svetlost sveće možemo smatrati postojanom, ali ako bolje pogledamo videćemo da plamen nastaje od fitilja koji gori u tom trenutku i koji će odmah biti zamenjen novim plamenom, iz časa u čas. Dok govorimo o svetlosti električne sijalice, nikada ne mislimo da je ona, kao i reka, stalan tok, u ovom slučaju tok energije koju proizvode oscilacije vrlo visoke učestanosti u vlaknu sijalice. Svakog trenutka nastaje nešto novo kao proizvod prošlosti, da bi bilo zamenjeno nečim novim u sledećem trenutku. Sled događaja je tako brz i neprekidan da je to teško primetiti. U određenoj tački procesa ne možemo reći da je to što se sada događa isto kao i ono što mu je prethodilo, niti da nije isto. I pored te neodređenosti, proces se dešava.

Na isti način, Buddha je shvatio, čovek nije završen, nepromenjiv entitet, već proces koji teče iz časa u čas. Nema "stvarnog" bića, postoji samo određeni tok, neprekidni proces nastajanja. Razume se, u svakodnevnom životu moramo opštiti između sebe kao sa ličnostima, manje više određene, nepromenjive prirode. Moramo prihvatiti spoljnu, očiglednu stvarnost, jer inače ne bi mogli uopšte delovati. Spoljna stvarnost jeste stvarnost, ali samo površna. Na dubljem nivou, stvarnost je da je ceo univerzum, živi i neživi, u stalnom stanju postajanja – nastajanja i nestajanja. Svako od nas je, *u stvari*, tok stalno promenljivih subatomske čestice, zajedno s kojima se menjaju procesi svesnosti, percepcije, osećaja i reakcije, čak i brže nego fizički proces.

To je krajnja stvarnost sopstva kojim je svako od nas toliko obuzet. To je tok događaja u koji smo uključeni. Ako to pravilno razumemo, putem neposrdnog iskustva, naći ćemo nit koja će nas spasti od patnje.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Kada kažete "um", nisam siguran na šta mislite? Ja ne mogu da nađem um.

S.N.Goenka: On je svuda, u svakom atomu. Uvek kada nešto osećate, tu je i um. Um oseća.

Znači pod umom ne podrazumevate mozak?

O ne, ne, ne. Ovde na Zapadu vi mislite da je um samo u glavi. To je pogrešno shvatanje.

Um je u celom telu?

Da, um je sadržan u celom telu, u celom telu!

Govorite o doživljaju "Ja" samo u negativnom smislu. Ne postoji li i pozitivna strana? Zar ne postoji doživljaj "Ja" koji nas ispunjava radošću, mirom i ushićenjem?

Kroz meditaciju ćete saznati da su sva takva čulna zadovoljstva nestalna. Dođu i prođu. Ako to "Ja" zaista uživa u njima, ako su to "moja" zadovoljstva, onda "Ja" moram imati neku vlast nad njima. Ali ona nastaju i nestaju bez moje kontrole. Kakvo je to onda "Ja"?

Ja ne govorim o čulnim zadovoljstvima već o vrlo dubokom nivou.

Na tom nivou "Ja" više uopšte nije važno. Kada dostignete taj nivo, ego je rastvoren. Postoji samo radost. Pitanje "Ja" se onda ne postavlja.

Pa dobro, umesto "Ja", recimo doživljaj ličnosti.

Osećaj oseća, ne postoji niko drugi da oseća. Stvari se samo događaju, to je sve. Sada vam se čini da mora biti neko "Ja" koje oseća, ali ako vežbate, dostići ćete nivo na kome se ego rastvara. Onda će nestati i vaše pitanje.

Došao sam ovde jer sam osećao da "Ja" treba da dođe ovamo.

Da! Sasvim tačno. Za konvencionalne svrhe, ne možemo pobeći od "Ja" i "moje". Ali hvatati se za njih, uzimajući ih kao stvarne u krajnjem smislu, može doneti samo patnju.

Pitam se da li postoje ljudi koji izazivaju našu patnju?

Niko ne izaziva našu patnju. Vi sami izazivate patnju stvaranjem napetosti u umu. Ako znate kako da to ne radite, vrlo je lako ostati miran i srećan u svakoj situaciji.

Šta ako nam neko drugi učini nešto loše?

Ne smete dozvoliti da vam ljudi rade loše stvari. Kad god neko uradi nešto loše, on šteti drugima i u isto vreme šteti samom sebi. Ako mu dozvoljavate da radi nešto loše, onda ga u tome ohrabrujete. Morate upotrebiti svu svoju snagu da ga zaustavite, ali samo sa dobrom namerom, saosećanjem i samilošću za njega. Ako nastupite mržnjom i ljutnjom, samo otežavate situaciju. Međutim, ne možete biti dobronamerni sa takvom osobom ukoliko vaš um nije blag i miran. Zato vežbajte da razvijate mir u sebi, jer onda možete rešiti problem.

Ima li smisla tražiti mir u sebi kad u svetu nema mira?

Svet će biti miran samo onda kada svi ljudi na svetu budu mirni i srećni. Promena treba da počne sa svakim pojedincem. Ako je džungla uvenula i vi želite da je obnovite, vi morate zalivati svako drvo u džungli. Ako želite svetski mir, treba da naučite kako da sami budete mirni. Samo tako možete doneti mir svetu.

Razumem kako će meditacija pomoći bolesnim, nesrećnim ljudima, ali šta je sa onima koji su zadovoljni svojim životom, koji su već srećni?

Neko ko je zadovoljan površnim zadovoljstvima života ne zna za nemir koji leži duboko u umu. On živi u zabludi da je srećan, ali njegova zadovoljstva nisu trajna i napetosti nastale u podsvesti narastaju, da bi se, pre ili kasnije, pojavile na svesnom nivou. Kad do toga dođe, onda ta takozvana srećna osoba postaje jadna. Zašto ne bi počeli sad i ovde sa sprečavanjem takve situacije?

Da li je vaše učenje Mahajana ili Hinajana?

Ni jedno ni drugo. Reč jana *u stvari* znači vozilo koje će nas odvesti do krajnjeg cilja, ali danas pogrešno nosi sektaško značenje. Buddha nikada nije podučavao ništa sektaško. On je podučavao Dhammu, koja je univerzalna. Ta univerzalnost je ono što me je privuklo Buddhinom učenju, od koga imam dobrobiti i zato nudim svakom i svima univerzalnu Dhammu, svom ljubavlju i saosećanjem. Za mene, Dhamma nije ni Mahajana, ni Hinajana, niti bilo kakva sekta.

BUDDHA I NAUČNIK

Fizička realnost se stalno menja, svakog trenutka. To je Buddha shvatio proučavajući sebe. Svojim snažno usredsređenim umom prodro je duboko u sopstvenu prirodu i otkrio da se celokupna materijalna struktura sastoji od sićušnih subatomske čestice koje neprekidno nastaju i iščezavaju. Dok puknemo prstom ili trepnemo okom, rekao je, svaka od tih čestice nastane i nestane mnogo triliona puta.

"Neverovatno", misliće svako ko posmatra samo očiglednu stvarnost tela, koje izgleda tako čvrsto, tako nepromenjivo. Smatrao sam da je fraza "mnogo triliona puta" idiomatski izraz i da je ne treba uzimati bukvalno. Međutim, moderna nauka je potvrdila ovu izjavu.

Pre nekoliko godina, jedan američki naučnik dobio je Nobelovu nagradu za fiziku. Dugo vremena vršio je eksperimente sa subatomske česticama, od kojih se sastoji fizički univerzum, i proučavao ih. Već ranije bilo je poznato da ove čestice nastaju i nestaju velikom brzinom, uvek i uvek iznova. Taj naučnik je odlučio da razvije instrument koji bi bio u stanju da izbroji koliko puta čestica nastane i nestane u jednoj sekundi. On je, vrlo korektno, instrument koji je pronašao, nazvao brujeća komora i pronašao da u jednoj sekundi subatomska čestica nastane i nestane 10^{22} puta.

Istina koju je otkrio naučnik ista je kao i ona koju je otkrio Buddha, ali koliko je velika razlika između njih dvojice! Neki od mojih američkih studenata, koji su pohađali kurseve u Indiji, kasnije su se vratili u svoju zemlju i posetili su tog naučnika. Izvestili su me da je on, i pored činjenice što je otkrio ovu stvarnost, jedan običan čovek sa uobičajenom gomilom problema, kakvu imaju svi ljudi. Ni slučajno nije potpuno oslobođen od patnje.

Taj naučnik nije postao prosvetljen, nije oslobođen od celokupne patnje, zato što nije doživeo istinu neposredno. Ono što je on naučio još uvek je samo intelektualna mudrost. On veruje u tu istinu zato što ima poverenja u instrument koji je pronašao, ali on nije sam doživeo tu istinu.

Nemam ništa protiv tog čoveka, kao ni protiv moderne nauke. Međutim, ne moramo biti naučnici samo za spoljni svet. Možemo, kao Buddha, takođe biti naučnici za unutrašnji svet, da bi neposredno doživeli istinu. Lično ostvarenje istine samo po sebi će promeniti način ponašanja uma, tako da ćemo početi da živimo u skladu sa istinom. Svaka aktivnost postaje usmerena na vlastito dobro i za dobro drugih. Ako nedostaje taj unutrašnji doživljaj, postoji mogućnost zloupotrebe nauke u destruktivne svrhe. Ako postanemo naučnici unutrašnje stvarnosti, ispravno ćemo koristiti nauku za sreću svih ljudi.

Glava III

NEPOSREDNI UZROK

Stvarni svet nema nikakve sličnosti sa svetom iz bajki u kome svi žive srećno do kraja života. Ne možemo zaobići istinu da je život nesavršen, nepotpun, nezadovoljavajući – istinu da postoji patnja.

Prema takvoj stvarnosti, za nas je bitno da znamo da li patnja ima uzrok, i ako ima, da li se taj uzrok može ukloniti, tako da se i patnja može ukloniti. U slučaju da se uzrok patnje javlja jednostavno slučajno i da na njega ne možemo uticati ili njime upravljati, onda smo nemoćni i možemo odustati od namere da nađemo način za oslobađanje od patnje. Takođe ako je naša patnje predodređena od nekog svemoćnog bića koje je u ulozi vrhovnog i neprikosnovenog sudije, onda treba da znamo kako da udovoljimo tom biću da nam više ne šalje patnju.

Buddha je shvatio da naša patnja nije čisto slučajna. Ona ima svoje uzroke, kao što uzroke imaju i sve ostale pojave. Zakon uzroka i posledica – kamma – je univerzalan i od suštinskog značaja za postojanje. Uzroci patnje nisu van naše kontrole.

Kamma

Reč *kamma* (ili *karma* u svom poznatijem prevodu na sanskrit) popularno se shvata kao "sudbina". Na nesreću, ovo značenje je upravo suprotno od onoga što je Buddha podrazumevao pod rečju *kamma*. Sudbina je nešto van naše kontrole, odluka providenja koja je unapred data za svakog od nas. *Kamma*, međutim, bukvalno znači "akcija". Naše sopstvene akcije su uzrok svega što doživljavamo: Sva bića poseduju svoja dela, nasleđuju svoja dela, potiču iz svojih dela, vezana su za svoja dela; u svojim delima nalaze utočište. Kao što su njihova dela niska ili plemenita, takvi će biti i njihovi životi.¹

Sve što nam se dešava u životu rezultat je naših sopstvenih akcija. Prema tome, možemo postati gospodari svoje sudbine ako postanemo gospodari svojih akcija. Sami smo odgovorni za akcije koje izazivaju našu patnju. Svako od nas ima sredstvo da ukine patnju. To sredstvo su naše akcije. Buddha je rekao,

Sami ste svoji gospodari,

Sami stvarate svoju sopstvenu budućnost.²

U stvari, svako od nas je kao čovek koji nikad nije učio da vozi, a sedi vezanih očiju za upravljačem automobila na prometnom autoputu. Nemamo šanse da bezbedno stignemo na odredište. Možemo misliti da mi upravljamo kolima, ali *u stvari* kola upravljaju (sa) nama. Ako želimo da izbegnemo nesreću, da i ne govorimo o stizanju na cilj, potrebno je skinuti povez sa očiju, naučiti kako se upravlja i izvući se iz opasnosti, što je moguće pre. Slično tome, moramo postati svesni onoga šta radimo i onda naučiti da vršimo one radnje koje će nas odvesti tamo gde smo naumili.

Tri vrste akcija

Postoje tri vrste akcije: fizička, vokalna i mentalna. Mi normalno pridajemo najviše važnosti fizičkim akcijama, nešto manje vokalnim i najmanje mentalnim. Čini nam se da je istući nekog lošije nego mu reći nešto uvredljivo, a i jedno i drugo izgleda ozbiljnije nego neizrečena loša namera. To je sigurno aspekt prema kome su napravljene zakoni, koji važe u svakoj zemlji. Ali prema Dhammi, prirodnom zakonu, najvažnija je mentalna akcija. Fizička i vokalna akcija poprimaju sasvim drugačija značenja u zavisnosti od namere sa kojom su preduzete.

Hirurg koristi skalpel prilikom hitne operacije, koja može spasti život, a desi se da operacija ne uspe i da pacijent umre. Ubica koristi nož da bi ubio žrtvu. Fizički, njihove akcije su slične, sa istim rezultatom, ali mentalno one su potpuno suprotne. Hirurg radi iz saosećanja, ubica iz mržnje. Rezultati, kao posledica njihovih akcija, biće potpuno različiti, prema njihovim namerama.

Slično i u slučaju govora, najvažnija je namera. Čovek se svađa sa kolegom i vređa ga nazivajući ga budalom. Govori iz ljutnje. Isti čovek vidi svoje dete, koje se igra u blatu, i nežno ga zove budalom. Sada govori iz ljubavi. U oba slučaja izgovorene su iste reči izražavajući sasvim suprotna stanja uma. Namera našeg govora opredeljuje rezultat.

Reči i dela, ili njihovi spoljni efekti samo su posledice mentalnih akcija. O njima se ispravno sudi prema prirodi namere, čiji su oni izraz. Mentalna akcija je prava kamma, uzrok koji će dati rezultat u budućnosti. Shvatajući tu istinu, Buddha je rekao,

*Razum je preteča svih stvari,
razum ih tvori i njima upravlja.
Ko sa zlim naumom govori il' radi,
toga sledi patnja k'o točak volovsku spregu*

*Razum je preteča svih stvari,
razum ih tvori i njima upravlja.
Ko s dobrim naumom govori il' radi,
toga sledi sreća nerazdruživa k'o sena.³*

Uzrok patnje

Koje mentalne akcije određuju našu sudbinu? Ako se um ne sastoji ni od čega drugog već od svesnosti, opažanja, oseta i reakcije, šta od ovoga utiče na stvaranje patnje? Svaki od ovih delova uma je u određenom stepenu uključen u proces patnje. Međutim, prva tri dela su uglavnom pasivna. Svesnost samo prima sirove podatke doživljaja, opažanje vrši kategorizaciju podataka, oseti signaliziraju događanje prethodna dva koraka. Zadatak ova tri dela je da samo obrade dolazeće informacije. Ali kada um počne da reaguje, pasivnost ustupa mesto privlačenju ili odbijanju, simpatiji ili antipatiji. Ta reakcija stavlja u pokret nov lanac događaja. Na početku lanca je reakcija, *sankhara*. Zato je Buddha rekao,

*Sva patnja koja nastaje
ima reakciju za svoj uzrok.
Ako sve reakcije prestanu da postoje
onda više neće biti ni patnje.⁴*

Prava *kamma*, pravi uzrok patnje je reakcija uma. Jedna kratka reakcija simpatije ili antipatije ne mora biti jaka i ne mora dati veliki rezultat, ali može imati kumulativni efekat. Reakcija se ponavlja iz časa u čas, pojačavajući se svakim ponavljanjem i razvijajući se u žudnju ili odvratnost. To je ono što je Buddha u prvoj propovedi nazvao *tanha*, u bukvalnom prevodu "žed": mentalna navika nezadovoljene čežnje za onim što

nije, što uključuje i isto tako nepopravljivo nezadovoljstvo sa onim što jeste.⁵ Što čežnja i nezadovoljstvo postaju jači, dublji je njihov uticaj na naše mišljenje, naš govor i naše akcije – i oni izazivaju veću patnju.

Buddha je rekao da su neke reakcije kao linije povučene na površini mirne vode: čim se povuku, one i nestaju. Druge su kao linije nacrtane na peščanoj plaži: ako se povuku ujutru nestaju preko noći, obriše ih plima ili vetar. Neke su kao linije duboko urezane u stenu sa sekačem i čekićem. One će takođe vremenom, kako stena erodira, biti izbrisane, ali proteći će vekovi dok one nestanu.⁶

Tokom svakog dana, celog života, um stvara reakcije, ali ako na kraju dana pokušamo da ih se setimo, bićemo u stanju da izdvojimo jednu ili dve koje su ostavile dubok utisak tog dana. Ponovo, ako na kraju meseca pokušamo da se setimo svih naših reakcija, bićemo u stanju da izdvojimo jednu ili dve, koje su ostavile najdublji utisak tog meseca. Ponovo, na kraju godine, moći ćemo da se prisetimo samo jedne ili dve reakcije, koje su ostavile najdublji utisak tokom cele godine. Tako duboke reakcije veoma su opasne i vode u ogromnu patnju.

Prvi korak ka oslobađanju od takve patnje je da prihvatimo njenu realnost, ne kao filozofski koncept ili kao čin poverenja, već kao činjenicu postojanja koja u našim životima pogađa svakog od nas. Prihvatanjem i razumevanjem šta je patnja i zašto patimo, možemo prestati da budemo upravljani i početi sami da upravljamo. Kroz učenje koje nam omogućava da neposredno shvatimo sopstvenu prirodu, možemo doći na put koji vodi oslobađanju od patnje.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Nije li patnja prirodni deo života? Zašto bi pokušali da je se oslobodimo?

S.N.Goenka: Toliko smo ogrezli u patnji da biti slobodan izgleda neprirodno. Ali, kada doživite pravu sreću mentalne čistoće, znaćete da je to prirodno stanje uma.

Može li doživljaj patnje oplemeniti ljude i pomoći im da jačaju svoj karakter?

Da. U stvari, ova tehnika namerno koristi patnju kao sredstvo da nekog oplemeni. Ali, ona će biti efikasna, samo ako naučite da objektivno posmatrate patnju. Ako ste vezani za sopstvenu patnju, doživljaj vas neće oplemeniti. Zauvek ćete ostati jadni.

Nije li preuzimanje kontrole nad našim akcijama vrsta potiskivanja?

Ne. Vi samo učite da objektivno posmatrate sve što se događa. Ako je neko ljut i pokuša da sakrije ljutnju, da je proguta, onda da, to jeste potiskivanje. Ali posmatranjem ljutnje videćete da ona sama po sebi prolazi. Oslobodićete se ljutnje ako naučite kako objektivno da je posmatrate.

Ako se stalno posmatramo kako možemo normalno živeti? Bićemo toliko zauzeti posmatranjem sebe da ne možemo živeti slobodno i spontano.

To nije ono šta ljudi nalaze posle završenog kursa meditacije. Ovde učite mentalne vežbe koje će vam omogućiti da se posmatrate u svakodnevnom životu, kad god vam je to potrebno. Vi nećete vežbati zatvorenih očiju po ceo dan čitavog života, ali isto kao što vam u svakodnevnom životu pomaže fizička snaga, dobijena fizičkim vežbanjem, tako će vas takođe jačati i mentalne vežbe. Ono što vi zovete "slobodna, spontana aktivnost" je, *u stvari*, mentalna reakcija koja je uvek štetna. Kroz učenje da se posmatrate, videćete da kad god naiđe teška situacija u životu, možete zadržati ravnotežu svog uma. Mirnim umom možete slobodno izabrati kako da delujete. Vi ćete preduzeti pravu akciju, koja je uvek dobra za vas a i za ostale ljude.

Postoji li bilo kakvo slučajno događanje, događanje bez uzroka?

Ništa se ne događa bez uzroka. To nije moguće. Nekada ga naša ograničena čula i intelekt ne mogu jasno uočiti, ali to ne znači da uzrok ne postoji.

Da li vi hoćete da kažete da je sve u životu predodređeno?

Pa, naše prošle akcije će sigurno dati plod, dobar ili loš. One će odrediti tip života koji imamo, opštu situaciju u kojoj ćemo se naći. Ali, to ne znači da je sve što nam se događa predodređeno, opredeljeno našim prošlim akcijama i da se ništa drugo ne može dogoditi. To nije slučaj. Naše prošle akcije utiču na tok našeg života, usmeravajući ga prema prijatnim i neprijatnim doživljajima. Sadašnje akcije su jednako važne. Priroda nam je dala mogućnost da postanemo gospodari svojih sadašnjih akcija. Kroz to možemo promeniti vlastitu budućnost.

Ali sigurno da na nas utiču i akcije drugih?

Razume se. Na nas utiču ljudi iz naše okoline i naše okruženje, a mi takođe stalno utičemo na njih. Ako je, na primer, većina ljudi sklona nasilju, dolazi do rata i razaranja, što izaziva patnju mnogih. Ali, ako ljudi počnu da pročišćavaju svoj um, ne može doći do nasilja. Koren problema leži u umu svakog pojedinačnog ljudskog bića, jer društvo je sastavljeno od pojedinaca. Ako svaki pojedinac počne da se menja, menjaće se i društvo i rat i razaranja će se retko događati.

Kako možemo jedni drugima međusobno pomagati ako se svako mora suočiti sa rezultatima sopstvenih akcija?

Naše mentalne akcije utiču na druge. Ako mi stalno stvaramo negativnost u umu, ta negativnost štetno deluje na one koji dolaze u dodir sa nama. Ako um ispunimo pozitivnošću, dobrim željama za druge, onda će to pomagati onima koji su oko nas. Ne možemo upravljati akcijama, odnosno kammom drugih, ali možemo ovladati sobom, da bi pozitivno uticali na okolinu.

Zašto je biti bogat dobra karma? Ako je to tako, da li možemo reći da većina ljudi na Zapadu ima dobru karmu a većina ljudi Trećeg sveta lošu?

Bogatstvo samo po sebi nije dobra karma. Ako postanemo bogati, a ostanemo jadni, kakva je korist od bogatstva? Biti bogat i srećan, stvarno srećan – to je dobra karma. Najvažnije je biti srećan, bez obzira da li smo bogati ili ne.

Sigurno da je neprirodno nikad ne reagovati?

To tako izgleda ako imamo iskustva samo sa pogrešnim načinom ponašanja nečistog uma. Ali za čist um je prirodno da ostane nevezan, pun ljubavi, saosećanja, dobre namere, radosti, mirnoće. Nastojte to da doživite.

Kako možemo biti uključeni u život ako ne reagujemo?

Umesto da reagujete, učite da preduzimate akcije i to izbalansiranim umom. Vipassana meditant i ne postaju neaktivni, kao biljke. Oni uče kako da dejstvuju

pozitivno. Ako možete promeniti svoj model ponašanja, od reagovanja na ispravnu akciju, onda ste postigli nešto vrlo dragoceno. A možete ga promeniti praktikovanjem Vipassane.

SEME I PLOD

Kakav je uzrok, takva će biti i posledica. Kakvo je seme, takav će biti i plod. Kakva je akcija, takav će biti i njen rezultat.

U istu zemlju ratar posadi dva semena: jedno je seme šećerne trske, drugo je seme drveta *nim*, tropskog drveta koje je veoma gorko. Dva semena u istoj zemlji, dobijaju istu vodu, isto sunce, isti vazduh. Priroda hrani na isti način i jedno i drugo. Niknu dve male biljčice i počnu da rastu. I šta se desilo sa *nim* drvetom? Kada se razvije gorko mu je svako vlakno, dok je kod šećerne trske svako vlakno slatko. Zašto je priroda, ili ako hoćete Bog, tako blagonaklon prema jednom, a tako surov prema drugom?

Ne, ne, priroda nije ni blagonaklona ni surova. Ona postupa prema čvrsto određenim zakonima. Priroda samo pomaže kvalitetu semena da se manifestuje. Prehranjivanje samo pomaže semenu da razvije latentne kvalitete koje poseduje. Seme šećerne trske ima kvalitet slatkoće; zato će i cela biljka biti slatka. Seme drveta *nim* ima kvalitet gorčine; zato će cela biljka biti gorka. Kakvo je seme, takav će biti i plod.

Ratar ode do drveta *nim*, pokloni se tri puta, obiđe oko njega 108 puta, ponudi cveće, mirišljave štapiće, sveće, voće i slatkiše. I onda počne da moli, – O *nim* bože, molim te daj mi slatki mango, ja želim slatki mango! Jadni *nim* bog, ne može to da ispuni, nema tu moć. Ako neko želi slatki mango, treba i da posadi seme mango drveta. Onda ne treba da plače i moli za nečiju pomoć. On će upravo dobiti slatki mango. Kakvo je seme, takav će biti i plod.

Naš problem, naše neznanje je u tome što smo nepromišljeni dok sejemo seme. Mi stalno sejemo seme drveta *nim*, a kad dođe vreme ubiranja plodova mi smo spremni, želimo slatki mango. Plačemo, molimo i nadamo se da ćemo dobiti mango. Međutim to ne pomaže.⁷

Glava IV

SUŠTINA PROBLEMA

Istina patnje mora se istražiti do kraja,¹ rekao je Buddha. Noć pre nego što će postati prosvetljen, seo je sa čvrstom odlukom da neće ustati dok ne shvati kako patnja nastaje i kako se može ukloniti.

Definisanje patnje

Buddha je jasno video da patnja postoji. To je nezaobilazna činjenica, bez obzira koliko je neprijatna. Patnja počinje sa početkom života. Nemamo svesnog pamćenja o svom postojanju u majčinoj utrobi, ali je opšte poznato da iz nje izlazimo plačući. Rođenje je velika trauma.

Pošto smo počeli da živimo, sigurno ćemo se sresti sa patnjom usled bolesti i starosti. Međutim, bez obzira koliko smo bolesni, bez obzira koliko oronuli i iscrpljeni, niko od nas ne želi da umre, zato što je smrt velika patnja.

Svako živo biće se mora suočiti sa svim tim patnjama. I kako idemo kroz život, moramo se sresti i sa drugim patnjama, različitim vrstama fizičkih i mentalnih bolova. Događaju nam se neprijatne stvari, a odvojeni smo od prijatnih. Ne dobijamo ono što želimo; umesto toga, dobijamo ono što ne želimo. Sve te situacije su patnja.

Ovi primeri patnje su očigledni onom ko o tome dublje razmišlja. Ali budući Buddha nije bio zadovoljan ograničenim objašnjenjima intelekta. Nastavio je dublje da ulazi u sebe kako bi doživeo pravu prirodu patnje i našao je "da je patnja vezivanje za pet skupina."² Na vrlo dubokom nivou patnja je preterano vezivanje, koje svako od nas razvija prema sopstvenom telu i umu, sa njegovim spoznavanjem, opažanjem, osetima i reakcijama. Ljudi snažno prijanjaju za svoj identitet – za mentalno i fizičko biće – dok uistinu postoji samo proces razvoja. Patnja je prijanjanje za nerealnu ideju sebe, za nešto što se, *u stvari*, stalno menja.

Vezivanje

Postoji nekoliko vrsta vezivanja. Prvo, vezivanje za naviku traženja čulnih zadovoljstava. Narkomani uzimaju drogu zato što žele da imaju prijatne osećaje, koje droga u njima izaziva, mada znaju da uzimanjem droge pojačavaju svoju naviku. Na isti način robujemo navici žudnje. Čim se jedna želja zadovolji, stvaramo drugu. Objekat je ovde sekundaran. Činjenica je da mi težimo da neprekidno održavamo stanje žudnje, zato što sama žudnja u nama izaziva prijatne osećaje koje želimo da produžimo. Žudnja postaje navika koje se ne možemo otarasiti, pravo ropstvo. I kao što narkoman postepeno razvija toleranciju prema drogi koju uzima i zahteva sve veće doze da bi postigao intoksikaciju, naša žudnja stalno se pojačava što više želimo da je zadovoljimo. Na taj način nikad nećemo iskoreniti žudnju. A sve dok postoji žudnja, ne možemo biti srećni.

Drugo veliko prijanjanje je za "Ja", ego, za sliku koju imamo o sebi. Za svakog od nas "Ja" je najvažnija ličnost na svetu. Ponašamo se kao magnet okružen gvozdenim opiljcima: on će automatski urediti opiljke tako da su usmereni prema njemu, a mi ćemo instiktivno, bez razmišljanja pokušati da uredimo svet onako kako nam se dopada, želeći da privučemo prijatno i odbijemo neprijatno. Ali niko od nas nije sam na svetu. Jedno "Ja" će sigurno doći u sukob sa drugim. Model koji svako želi da napravi, poremećen je magnetskim poljem drugih. I mi sami postajemo predmet privlačenja ili odbijanja. Rezultat može biti samo nezadovoljstvo, patnja.

Mi ne ograničavamo sopstveno vezivanje samo na "Ja". Proširujemo ga na "moje", prema svemu što nam pripada. Svi razvijamo veliko vezivanje za ono što posedujemo, zato što nam je to pridruženo, podržava sliku o "Ja". To prijanjanje ne bi stvaralo probleme kada bi ono za šta kažemo "moje" bilo večno, a "Ja" bi moglo večno da ga uživa. Ali, pre ili kasnije, "Ja" se odvaja od "moje". Vreme razdvajanja sigurno dolazi. Kada dođe, patnja će biti utoliko veća ukoliko je veća vezanost za "moje".

Prijanjanje se pruža još dalje – na naše poglede i verovanja. Nije važan njihov pravi sadržaj, kao ni da li su tačni ili pogršni, ako smo vezani za njih, sigurno će nas učiniti nesrećnim. Svi smo ubeđeni da su naši pogledi i tradicije najbolji i veoma se uznemirimo kad ih neko kritikuje. Ako pokušamo da objasnimo naše poglede, a drugi ih ne prihvataju, opet se uznemirimo. Ne shvatamo da svaki čovek ima sopstvena verovanja. Besmisleno je raspravljati o tome koji pogled je ispravan. Korisnije bi bilo ostaviti po

strani sva predubeđenja i pokušati sagledati stvarnost. Ali naša vezanost za lične poglede ne dozvoljava nam da tako i uradimo i drži nas nesrećnim.

Napokon, postoji vezanost za religijske obrede i ceremonije. Mi težimo da naglasimo spoljni izraz religije više nego njenu suštinu. Čini nam se da niko, ko ne obavlja određene ceremonije, ne može biti zaista religiozan. Zaboravljamo da je formalan aspekt religije, bez njene suštine, isti kao prazna školjka. Pobožnost recitovanja molitvi ili vršenja ceremonija je bez vrednosti ako um ostaje pun ljutnje, strasti i loših namera. Da bi bili istinski religiozni, moramo razviti religiozan stav: čistotu srca, ljubav i saosećanje za sve. Naša vezanost za spoljne oblike religije dovodi do toga da pridajemo veći značaj slovu religije nego njenom duhu. Gubimo suštinu religije i zato ostajemo jadni.

Sve naše patnje, kakve god bile, vezane su za jedno od navedenih prijanjanja. Vezivanje i patnja uvek idu zajedno.

Uslovljeno nastajanje: lanac uzroka i posledica koji izaziva patnju

Šta izaziva vezanost? Kako do nje dolazi? Analizirajući sopstvenu prirodu, budući Buddha je otkrio da vezanost nastaje usled trenutne *mentalne reakcije* simpatije ili antipatije. Kratka, nesvesna reakcija uma ponavlja se i pojačava, narastajući u moćno privlačenje ili odbijanje, koje stvara sva naša vezivanja. Vezivanje je samo razvijeni oblik trenutne reakcije. To je neposredni uzrok patnje.

Šta izaziva reakciju simpatije ili antipatije? Posmatrajući dublje, vidimo da ona nastaje zbog *oseta*. Imamo prijatne osete i oni počinju da nam se dopadaju; imamo neprijatne osete i oni počinju da nam se ne dopadaju.

Sada, odakle oseti? Šta ih izaziva? Istražujući sebe još dalje, video je da oni nastaju zbog *dodira*: dodira oka sa onim što vidimo; dodira uha sa zvukom; dodira nosa sa mirisom; dodira jezika sa ukusom; dodira tela sa nečim opipljivim; dodira uma sa nekom mišlju, emocijom, idejom, zamišljanjem ili sećanjem. Svet doživljavamo kroz pet čula i putem uma. Kad god neki objekat ili pojava dođe u dodir sa ovih šest osnova doživljaja, dolazi do oseta, prijatnog ili neprijatog.

A zašto uopšte dolazi do dodira? Budući Buddha je video da zbog postojanja *šest čulnih osnova* – pet fizičkih čula i uma – mora doći do dodira. U svetu postoji bezbroj

pojava: prizora, zvukova, mirisa, ukusa, struktura, različitih misli i emocija. Sve dok naši prijemnici rade, dodir je neizbežan. Zašto onda postoje šest čulnih osnova? Zato što su oni suštinski aspekt toka *uma i materije*. A zašto tok uma i materija? Šta je njegov uzrok? Budući Buddha je shvatio da proces nastaje zbog *svesnosti*, čin spoznavanja koji deli svet na spoznavaoaca i spoznato, subjekt i objekt, "Ja" i "ostalo". Iz ovog odvajanja nastaje identitet, "rođenje". Svakog časa nastaje svesnost i dobija određen fizički i psihički oblik. U sledećem trenutku, ponovo, svesnost dobija malo drugačiji oblik. Kroz sveukupno naše postojanje svesnost teče i menja se. Na kraju dolazi smrt, ali svesnost tu ne staje. Bez ikakve pauze, u sledećem trenutku ona poprima novi oblik. Tok svesnosti se nastavlja, iz jednog postojanja u drugo, život za životom.

Šta onda izaziva ovaj tok svesnosti? On je video da tok svesnosti nastaje zbog *reakcije*. Um stalno reaguje i svaka reakcija daje podsticaj toku svesnosti tako da on traje do sledećeg trenutka. Što je jača reakcija veći je podsticaj koji ona daje. Mala reakcija u jednom času održava tok svesnosti samo za trenutak. Ali, ako se ta trenutna reakcija, dopadanja ili nedopadanja, pojača u žudnju ili odvratnost, ona dobija snagu i održava tok svesnosti kroz mnogo trenutaka, minutima, satima. Ako se reakcija žudnje ili odbojnosti dalje pojačava, ona održava ovaj tok danima, mesecima, možda godinama. A ako kroz ceo život ponavljamo i pojačavamo određene reakcije, one razvijaju snagu dovoljnu da održi tok svesnosti, ne samo od jednog trenutka do sledećeg, od jednog dana do sledećeg, od jedne godine do sledeće, nego i od jednog života do sledećeg.

A šta izaziva te reakcije? Posmatrajući na najdubljem nivou realnosti, shvatio je da se reakcije događaju zbog *neznanja*. Nismo svesni činjenice da reagujemo i nismo svesni prave prirode onoga na šta reagujemo. Nismo svesni prolazne, bezlične prirode svog postojanja i da vezivanje za tu egzistenciju donosi samo patnju. Ne poznavajući svoju pravu prirodu, mi slepo reagujemo. Čak i ne znajući da smo reagovali, istrajavamo u slepim reakcijama i dozvoljavamo im da se pojačavaju. Na taj način, zbog neznanja, postajemo zarobljenici navike reagovanja.

Evo kako Točak patnje počinje da se okreće:

Ako raste neznanje, dolazi do reakcije;

ako reakcija raste, dolazi do svesnosti;

ako svesnost raste, dolazi do uma-i-materije;
ako um-i-materija rastu, dolazi do šest čula;
ako šest čula raste, dolazi do kontakta;
ako kontakt raste, dolazi do osećaja;
ako osećaji rastu dolazi do žudnje i odvratnosti;
ako žudnja i odvratnost rastu, dolazi do vezivanja;
ako vezivanje raste, dolazi do procesa nastajanja;
ako proces nastajanja raste, dolazi do rođenja;
ako rođenje raste, dolazi do propadanja i smrti, što izaziva tugu,
žaljenje, fizičku i mentalnu patnju i jad.
Tako raste ukupna masa patnje.³

Ovim lancem uzroka i posledica – uslovljenim nastajanjem – dovedeni smo do našeg sadašnjeg postojanja i suočeni sa patnjom u budućnosti.

Na kraju je istina Buddhi postala jasna: patnja počinje sa neznanjem o realnosti naše prave prirode, o pojavi nazvanoj "Ja". A sledeći uzrok patnje je *sankhara*, mentalna navika reakcije. Zaslepljeni neznanjem, stvaramo reakcije žudnje i odbojnosti, koje se razvijaju u vezivanje, koje dalje vodi u sve vrste nesreća. Navika reagovanja je *kamma*, i ona određuje našu budućnost. Reakcija nastaje samo zbog neznanja o našoj sopstvenoj prirodi. Neznanje, žudnja i odbojnost su tri korena iz kojih raste sva naša patnja u životu.

Oslobađanje od patnje

Pošto je razumeo patnju i njen uzrok, budući Buddha suočio se sa sledećim pitanjem: kako se patnja može ukinuti? Prisetimo se zakona *kamme*, uzroka i posledica: Ako ovo postoji, to se događa; to nastaje nastajanjem ovog. Ako ovo ne postoji, to se ne događa; to nestaje nestajanjem ovog.⁴ Ništa se ne dešava bez uzroka. Ako se uzrok ukine, neće biti ni posledice. Na taj način proces nastajanja patnje može se preokrenuti:

Ako se neznanje ukine i sasvim nestane, prestaje reakcija;
Ako prestane reakcija, svesnost prestaje;
Ako prestane svesnost, um-i-materija prestaju;
Ako prestanu um-i-materija, šest čula prestaju;

Ako prestanu šest čula, dodir prestaje;
Ako prestane dodir, osećaji prestaju;
Ako prestanu osećaji, žudnja i odbojnost prestaju;
Ako prestanu žudnja i odbojnost, vezivanje prestaje;
Ako prestane vezivanje, proces nastajanja prestaje;
Ako prestane proces nastajanja, rođenje prestaje;
Ako prestane rođenje, nestaju propadanje i smrt, zajedno
sa tugom, žaljenjem, fizičkom i mentalnom patnjom i jadom.
Tako nestaje celokupna masa patnje.⁵

Ako iskorenimo neznanje, onda neće biti ni slepe reakcije koja izaziva sve vrste patnje. A ako više ne bude patnje, doživjećemo pravi mir, pravu sreću. Točak patnje može se preokrenuti u točak oslobođenja. To je ono šta je uradio Siddhattha Gotama da bi ostvario prosvetljenje.

To je ono što je on učio druge da rade. Rekao je,

Radeći nešto loše
prlajmo se.
Ne radeći loše
pročišćavamo se.⁶

Sami smo odgovorni za reakcije koje izazivaju našu patnju. Prihvatajući odgovornost, možemo naučiti kako da eliminišemo patnju.

Tok uzastopnih postojanja

Točkom uslovljenog nastajanja Buddha je objasnio proces ponovnog rođenja ili **samsaru**. U Indiji njegovog vremena, taj koncept bio je opšteprihvaćen kao činjenica. Danas to mnogim ljudima može izgledati kao strana, nepodesna doktrina. Pre nego što ga prihvatimo ili odbacimo, treba da razumemo šta on jeste, a šta nije.

Samsara je proces uzastopnog nastajanja, nadovezivanje prošlih i budućih života. Naša dela su sila koja nas gura iz života u život. Svaki život će biti uzvišen ili nizak, u zavisnosti da li su naša dela bila plemenita ili niska. U tom pogledu koncept se suštinski

ne razlikuje od stanovišta mnogih religija, koje uče o budućim postojanjima u kojima ćemo biti kažnjeni ili nagrađeni za akcije u ovom životu. Buddha je, međutim, shvatio da i u najvišim oblicima života postoji patnja. Zbog toga ne treba da težimo srećnom rođenju, jer tek nerađanje je potpuna sreća. Bolje da je naš cilj oslobođenje od celokupne patnje. Kada se oslobodimo ciklusa patnje, doživljavamo jednu nepomućenu sreću veću od svih zemaljskih zadovoljstava. Buddha je učio o putu da doživimo takvu sreću još za vreme ovog života.

Samsara nije popularna ideja o seobi duše ili sopstva, koje zadržava nepromenjen identitet kroz mnoge inkarnacije. To je, rekao je Buddha, upravo ono što se ne događa. Insistirao je na tome da ne postoji nepromenjivi identitet koji prelazi iz života u život: – To je isto kao što od krave dobijamo mleko; od mleka pavlaku; od pavlake buter; od svežeg butera pročišćeni buter; od pročišćenog butera krem. Kada imamo buter to onda nije pavlaka, sveži buter, prečišćeni buter ili krem. Slično tome, samo trenutno postojanje treba smatrati stvarnim, a ne neko prošlo ili buduće.⁷

Buddha nije smatrao da se fiksni ego-princip reinkarnira u sledećim životima, a ni da ne postoje prošli i budući životi. Umesto toga, on je shvatio i učio da traje samo proces nastajanja iz života u život, sve dok naše akcije daju podsticaj tom procesu.

Čak i ako neko ne veruje u druga postojanja osim sadašnjeg, Točak uslovljenog nastajanja još uvek je važeći. Svakog trenutka, dok nismo svesni svojih slepih reakcija, stvaramo patnju koju doživljavamo sad i ovde. Ako uklonimo neznanje i prestanemo slepo reagovati, kao rezultat doživimo mir, sad i ovde. Raj i pakao postoje sad i ovde. Oni se mogu doživeti u ovom životu, sa ovim telom. Buddha je rekao: – Čak i (ako neko smatra) da nema drugog sveta, da nema buduće nagrade za dobra, ili kazne za zla dela, još uvek u ovom životu, može se živeti srećno, ako uspemo da živimo bez mržnje, zle namere i napetosti.

Bez obzira da li verujemo ili ne verujemo u prošle i buduće živote, još uvek se suočavamo sa problemima u sadašnjem životu; problemima koji su posledice naših sopstvenih slepih reakcija. Najvažnije je da te probleme rešavamo sada, da preduzmemo korake ka ukidanju patnje, ukidanjem naše navike reagovanja i da sada doživimo sreću oslobođenja.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Zar ne postoje zdrave žudnje i odbojnosti – na primer, da mrzimo nepravdu, da želimo slobodu, da se plašimo fizičke povrede?

S.N.Goenka: Žudnja i odbojnost nikad ne mogu biti zdrave. Uvek će vas učiniti napetim i nesrećnim. Ako radite sa žudnjom i odbojnošću, možete ostvariti vredan cilj, ali koristite nezdravo sredstvo da dođete do njega. Naravno da treba da se zaštitite od opasnosti. To možete uraditi preplavljeni strahom, ali ako tako radite, razvijate kompleks straha, koji će vam štetiti, posmatrajući na duže. Ili sa mržjom u umu možete se uspešno boriti protiv nepravde, ali ta mržnja će postati štetan mentalni kompleks. Morate se boriti protiv nepravde; morate se zaštititi od opasnosti, ali to možete uraditi uravnoteženim umom, bez napetosti. Na uravnoteženi način, iz ljubavi prema drugima, možete raditi da bi postigli nešto dobro. Ravnoteža uma uvek pomaže i daće najbolje rezultate.

Šta ima loše u tome ako želimo materijalne stvari, da bi učinili život ugodnijim?

Ako je to stvarno potrebno, nema ništa loše u tome, pod uslovom da se za to ne vežemo. Na primer, žedni ste i želite vodu. Nema ništa nezdravo u tome. Treba vam voda, krenete, uzmete je i ugastite žeđ. Ali, ako to postane opsesija, to onda ne pomaže. To vam šteti. Za sve šta vam je potrebno radite i pribavite ga. Ako ne uspete nešto da dobijete, nasmejte se i pokušajte ponovo na drugi način. Ako uspete, onda uživajte u tome, ali bez vezivanja.

Šta je sa planiranjem budućnosti? Hoćete li i to nazvati žudnjom?

Ponovo, kriterijum je da li ste vezani za svoj plan. Svako mora da obezbedi budućnost. Ako vaš plan ne uspe i počnete da plaćete, onda znate da ste bili vezani za njega. Međutim, ako nemate uspeha, a ipak se smeškate, razmišljajući: – U redu, uradio sam sve što sam mogao. Pa šta ako nisam uspeo? Pokušaću ponovo! – onda radite tako da niste vezani i ostajete srećni.

Zaustavljanje Točka uslovljenog nastajanja zvuči kao samoubstvo, samoponištenje. Zašto bi to želeli?

Želeti poništenje sopstvenog života je sigurno štetno, baš kao što je štetna i žudnja da nastavimo življenje. Ali umesto toga učimo da dozvolimo prirodi da radi svoj posao, bez žudnje za bilo čim, čak ni za oslobođenjem.

Ali rekli ste da kada se lanac sankhara jednom konačno prekine, tada prestaje i ponovno rađanje.

Da, ali to je duga priča. Pozabavite se ovim životom. Ne brinite za budućnost! Učinite da sadašnjost bude dobra i budućnost će automatski biti dobra. Sigurno da kada se eliminišu sve *sankhare*, odgovorne za novo rođenje, prestaje proces rađanja i umiranja.

Zar to onda nije poništenje, istrebljenje?

Poništenje iluzije o "Ja"; istrebljenje patnje. To je značenje reči *nibbana*: gašenje vatre. Stalno gorimo u žudnji, averziji, neznanju. Kada vatra prestane, jad prestaje. Ono što preostaje, onda je samo pozitivno. Ali to se ne može opisati rečima, jer to je nešto van područja čula. To mora da se doživi u ovom životu; onda ćete znati šta je to. Onda će nestati strah od poništenja.

Šta se tada dešava sa svesnošću?

Zašto brinuti o tome? Ne pomaže ako spekuliramo o nečemu što se samo može doživeti, ne i opisati. To će vas samo omesti u pravoj nameri da radite i to ostvarite. Kada postignete taj nivo, uživaćete u njemu, a sva pitanja će nestati. Nećete imati nikakvih pitanja! Radite da postignete to stanje.

Kako svet može funkcionisati bez vezivanja? Da su roditelji odvojeni, oni ne bi čak ni brinuli o deci. Kako je moguće bez vezivanja voleti i biti uključen u život?

Nevezivanje ne znači ravnodušnost. Ono se ispravno zove "uzvišena ravnodušnost". Kao roditelji morate odgovorno brinuti o svojoj deci, svom svojom ljubavlju, ali bez prijanjanja. Obavljajte svoju dužnost iz ljubavi. Pretpostavite da negujete bolesnu osobu koja se, pored sve vaše nege, ne oporavlja. Vi nećete početi da plaćete. To ne bi koristilo. Uravnoteženim umom potražićete drugi način da joj

pomognete. To je uzvišena ravndušnost: to nije neaktivnost, a nije ni reakcija. To je prava pozitivna akcija uravnoteženim umom.

Vrlo teško!

Da, ali to je ono što treba da naučite!

ŠLJUNAK I MASLO

Jednog dana kod Buddhe je došao mladi čovek gorko plačući. Nije mogao prestati da plače. Buddha ga je upitao: – Šta nije u redu mladiću?

– Gospodine, juče je umro moj stari otac.

– Pa, šta da se radi? Ako je umro, plakanje ga neće vratiti.

– Da, gospodine, ja to znam. Plakanje neće vratiti mog oca. Ali ja sam došao kod vas, gospodine, sa posebnom molbom: molim vas učinite nešto za mog mrtvog oca!

– O? Šta bih ja mogao da uradim za tvog mrtvog oca?

– Gospodine, molim vas uradite nešto. Vi ste tako moćni, sigurno nešto možete uraditi. Gledajte, ovi sveštenici, ispovednici i skupljači darova rade sve vrste obreda i rituala da bi pomogli mrtvima. Čim se takvi rituali obave, otvaraju se vrata nebeskog carstva i propuštaju unutra onog ko je umro. On dobija ulaznu vizu. Gospodine, vi ste tako moćni! Ako vi obavite obred za mog oca, ne samo da će dobiti ulaznu vizu, biće mu odobren stalni boravak, dobiće Zeleni karton! Molim vas gospodine, učinite nešto za njega!

Jadni čovek bio je toliko zaslepljen tugom da nije bio u stanju racionalno da razmišlja. Buddha je morao da upotrebi poseban način da bi ga urazumio. Zato mu je rekao: – U redu. Idi na pijac i kupi dva zemljana ćupa. Mladić je bio veoma srećan, misleći da je Buddha rešio da obavi ritual za njegovog oca. Otrčao je do pijace i vratio se sa dva ćupa. – Dobro, rekao je Buddha, napuni jedan maslom, buterom. Mladić to uradi. – Napuni drugi šljunkom. Mladić i to uradi. – Sada zatvori njihove otvore. Dobro ih zapečati. On to uradi. – Sada ih spusti u ovaj ribnjak. Mladić to uradi i oba ćupa potonuše na dno. – Sada, – reče Buddha, – donesi veliku motku i razbij ćupove. Mladić je bio veoma srećan, misleći da Buddha vrši divan ritual za njegovog oca.

Prema starom indijskom običaju, kada čovek umre, njegov sin odnese mrtvo telo na lomaču i zapali ga. Kada telo do pola izgori, sin uzme debelu motku i razbije lobanju. Prema starom verovanju, čim se lobanja otvori na ovom svetu, otvaraju se vrata carstva nebeskog gore. Sada je mladić razmišljao ovako: – Telo mog oca juče je spaljeno u

pepeo. Kao simbol, Buddha sada želi da razbijem ove ćupove! Bio je veoma zadovoljan ritualom.

Kao što je Buddha rekao, mladić uze motku i jakim udarcima razbi oba ćupa. Buter iz jednog ćupa odmah izađe na površinu i poče da pliva po vodi. Šljunak iz drugog ćupa prosu se po dnu i tamo ostade. Onda Buddha reče: – Dobro, mladiću, ja sam obavio svoj posao. Sada zovi sve tvoje sveštenike i čarobnjake i kaži im da počnu da pevaju i mole: – Molim te kamenje, isplivaj, isplivaj! O, buteru, potoni, potoni! Baš da vidim kako će se to dogoditi.

– O, gospodine, vi ste počeli da se šalite! Kako je to moguće, gospodine? Šljunak je teži od vode i on mora ostati na dnu. Ne može isplivati, gospodine. To je prirodni zakon! Buter je lakši od vode i mora ostati na površini. Ne može potonuti, gospodine. To je prirodni zakon!

– Mladiću, ti znaš tako mnogo o zakonima prirode, ali nisi razumeo ovaj prirodni zakon: ako je čovek tokom života činio dela teška kao šljunak, mora potonuti. Ko ga može podići? A ako su sve njegove akcije bile lake kao buter, mora isplivati. Ko ga može gurnuti na dno? Što pre shvatimo zakon prirode i počnemo da živimo u skladu sa njim, pre ćemo se osloboditi sopstvenih jada.⁸

Glava V

UVEŽBAVANJE MORALNOG PONAŠANJA

Naš zadatak je da ukinemo patnju ukidanjem njenih uzroka: neznanja, žudnje i odbojnosti. Da bi ostvario taj cilj Buddha je otkrio, sledio i podučavao praktičan način da se to postigne. Nazvao ga je Plemeniti osmostruki put.¹

Kada su ga jedanput zamolili da objasni put jednostavnim rečima, Buddha je rekao,

*Uzdržite se od nezdravih dela,
radite samo zdrava,
pročišćavajte svoj um –
to je učenje prosvetljenih.²*

Ovo je jasno gledište, svima prihvatljivo. Svi se slažu da treba da izbegavamo štetne akcije i da izvršavamo samo dobre. Ali kako da definišemo šta je dobro ili loše, šta je zdravo ili nezdravo? Kada to pokušamo da uradimo, oslanjamo se na svoje poglede, tradicionalna verovanja, naklonosti i predrasude i, u skladu s tim, izgrađujemo uske, sektaške definicije koje su za neke prihvatljive, a za druge nisu. Umesto takve uske interpretacije, Buddha je ponudio univerzalnu definiciju šta je zdravo, a šta nezdravo, šta moralna uzvišenost, a šta greh. Svaka akcija koja povređuje druge ljude i remeti njihov mir i harmoniju je grešna, nezdrava akcija. Svaka akcija koja pomaže drugima, koja doprinosi njihovom miru i harmoniji je moralno uzvišena, zdrava akcija. Dalje, um se istinski pročišćava, ne kroz religiozne ceremonije ili intelektualne vežbe, već neposrednim doživljajem sopstvene stvarnosti i sistematskim radom na otklanjanju zavisnosti usled koje nastaje patnja.

Plemeniti osmostruki put se može podeliti na tri stepena uvežbavanja: *sila*, *samadhi* i *pañña*. *Sila* je izgrađivanje morala, uzdržavanje od nezdravih akcija tela i govora. *Samadhi* je vežba koncentracije, razvijanjem sposobnosti svesnog usmeravanja i

upravljanja mentalnim procesom. *Pañña* je mudrost, razvijanje pročišćavajućeg uvida u sopstvenu prirodu.

Vrednost moralne prakse

Svako ko želi da upražnjava Dhammu, mora početi sa upražnjavanjem *sile*. To je prvi stepen, bez koga se ne može napredovati. Moramo odustati od svih akcija, reči i dela koja su štetna za druge ljude. To je lako razumeti – društvo zahteva takvo ponašanje da bi sprečilo dezorganizaciju. Ali, *u stvari*, mi ne odustajemo od takvih akcija samo zato što su one štetne za druge ljude, već zato što su one štetne i za nas. Nemoguće je izvršiti neku nezdravu akciju – uvrediti, ubiti, ukrasti ili silovati – a da pri tome ne dođe do velike pobuđenosti uma, velike žudnje i odbojnosti. Taj trenutak žudnje ili odbojnosti donosi zlo sada i doneće ga u budućnosti. Buddha je rekao,

*Goreći sada, goreći kasnije,
loše delo dvostruko se ispašta...
Srećan sada, srećan kasnije,
vrli čovek dvostruko uživa.³*

Ne treba da čekamo, da tek posle smrti doživimo raj ili pakao; možemo ih doživeti u ovom životu, u sopstvenoj koži. Kada izvršimo nezdravu akciju, doživljavamo vatru pakla žudnje i odbojnosti. Kada izvršimo zdravu akciju, doživljavamo raj unutrašnjeg mira. Zato, treba da odustanemo od nezdravih reči i dela, ne samo za dobro drugih, već i za vlastito dobro, da ne bi povređivali sebe.

Postoji drugi razlog upražnjavanja *sile*. Želimo da istražimo sebe, da ostvarimo uvid u dubinu sopstvene stvarnosti. Da bi to uradili, potreban je vrlo blag i tih um. Nemoguće je videti dno bazena ako je voda uzburkana. Samoposmatranje zahteva blagi, nepobuđeni um. Kada izvršimo nezdravu akciju, um je preplavljen nemirom. Kada odustanemo od svih nezdravih akcija tela ili govora, samo tada um ima priliku da postane dovoljno miran da se samoposmatranje može nastaviti.

Postoji još jedan razlog zašto je *sila* od suštinskog značaja: onaj ko upražnjava Dhammu ide ka krajnjem cilju oslobođenja od sveukupne patnje. Dok izvršava taj zadatak ne može vršiti akcije koje snaže baš onu mentalnu naviku koju on želi da izbriše.

Svaka akcija koja šteti drugima, obavezno je izazvana i praćena žudnjom, odbojnošću i neznanjem. Vršenje takve radnje predstavlja dva koraka nazad, za svaki korak napred i osujećuje napredovanje ka cilju.

Sila je znači neophodna ne samo za dobro društva, već za dobro svakog njegovog člana. I ne samo za svakodnevno dobro čoveka, već i za njegov napredak na putu Dhamme.

Tri dela Plemenitog osmostrukog puta spadaju u uvežbavanje *sile*: ispravan govor, ispravna akcija i ispravno sticanje sredstava za život.

Ispravan govor

Govor mora biti čist i zdrav. Čistoća se ostvaruje uklanjanjem nečistoće. Zato moramo shvatiti šta se podrazumeva pod nezdravim govorom. Nezdrav govor uključuje: laganje, tj. preuveličavanje ili umanjivanje istine; prenošenje glasina koje dovode do svađe među prijateljima; ogovaranje i klevetanje; grube reči koje unose nemir i ničemu ne koriste; jalovo naklapanje; besmisleno ćeretanje koje traći i naše i tuđe vreme. Ako odustanemo od ovakvih nezdravih vrsta govora, ono što ostaje je ispravan govor.

Postoji i pozitivan koncept. Onaj ko upražnjava ispravan govor, objasnio je Buddha:

– Govori istinu i čvrst je i postojan u istinoljubivosti, vredan poverenja, pouzdan, otvoren u nastupu. On miri posvađane i ohrabruje ujedinjene. Uživa u harmoniji, želi harmoniju, raduje joj se i stvara je svojim rečima. Njegov govor je nežan, prijatan za uho, ljubazan, srdačan, uljudan; mnogi se sa njim slažu i u njemu uživaju. On govori u pravo vreme, prema činjenicama, prema onome šta je od koristi, prema Dhammi, prema Kodu ponašanja. Njegove reči vredno je pamtiti, govori pravovremeno, dobro sagledano, dobro izabrano i konstruktivno.⁴

Ispravna akcija

Akcija takođe mora biti čista. Kao i kod govora, treba da znamo šta podrazumeva nečista akcija tako da takve akcije ne vršimo. Nečista akcija uključuje: ubijanje živih bića; krađu; zloupotrebu seksa, na primer silovanje i preljuba; trovanje, gubljenje razuma,

tako da ne znamo šta govorimo ili radimo. Ako izbegavamo ove četiri nečiste radnje, ono što preostaje je ispravna, zdrava akcija.

I ovde negativan koncept nije jedini. Opisujući nekog ko vrši ispravnu akciju, Buddha je rekao: Ostavljajući po strani motku i mač, on je pažljiv da nikog ne povredi, ljubazan, želi dobro svim živim bićima. Slobodan od skrivanja, on živi kao čisto biće.¹

Pravila

Obični ljudi u svakodnevnom životu, pridržavajući se ispravnog govora i ispravne akcije ako poštuju sledećih pet pravila:

1. da odustanu od ubijanja bilo kog živog bića;
2. da odustanu od krađe;
3. da odustanu od zloupotrebe seksa;
4. da odustanu od lošeg govora;
5. da odustanu od trovanja.

Ovih pet pravila predstavljaju neophodan minimum za moralno ponašanje. Njih moraju slediti svi koji žele da praktikuju Dhammu.

Međutim, povremeno tokom života možemo doći u priliku da privremeno ostavimo svakodnevne probleme – možda za nekoliko dana, možda samo za jedan – da bi pročistili um, da bi radili na sopstvenom oslobađanju. Takvi periodi su vreme za ozbiljno praktikovanje Dhamme i zato naše ponašanje mora biti pažljivije nego u svakodnevnom životu. Važno je izbegavati akcije koje mogu ometati ili se mešati u naš posao samopročišćavanja. Zato u tim periodima poštujemo osam pravila. To uključuje pet osnovnih pravila sa jednom modifikacijom: umesto da odustanemo od zloupotrebe seksa, odustajemo od svih seksualnih aktivnosti. Dodatno odustajemo od nepravovremenog uzimanja jela (tj. uzimanja jela posle 12 časova); odustajemo od svih čulnih zabava i ukrašavanja tela; i odustajemo od korišćenja luksuznih kreveta. Zahtev za celibatom i dodatna pravila stimulišu blagost i živahnost uma, koji su neophodni za rad na introspekciji, i pomažu da oslobodimo um od spoljnih smetnji. Osam pravila se poštuju samo za vreme intenzivnog upražnjavanja Dhamme. Kada taj period prođe, svetovni čovek može se vratiti na pet pravila koja čine osnovu moralnog ponašanja.

Na kraju, postoji deset pravila za one koji su izabrali beskućni život isposnika, monaha ili monahinje. Ovih deset pravila uključuju prvih osam, sa sedmim podeljenim na dva dela i još jednim dodatnim: odustajanje od primanja novca. Isposnici se moraju izdržavati isključivo od milostinje, tako da se mogu slobono, do kraja posvetiti pročišćavanju uma, za svoje dobro i za dobro drugih.

Pravila, bez obzira da li pet, osam ili deset, nisu prazne formalnosti udovoljavanja tradiciji. Ona su bukvalno "koraci ka primeni prakse," vrlo praktično sredstvo da se obezbedi da naš govor i akcije ne štete ni drugima, ni nama samim.

Ispravno sticanje sredstava za život

Svaki čovek mora se na ispravan način izdržavati u životu. Postoje dva kriterijuma ispravnog način izdržavanja. Prvo, kroz svoj posao ne smemo kršiti pet pravila ponašanja, jer u suprotnom, oštećujemo druge ljude. Ali, dalje, ne smemo raditi nešto što bi ohrabrilu druge ljude da krše pravila, jer to takođe izaziva zlo. Naš posao ne sme neposredno ili posredno uključivati povređivanje drugih bića. Zato je svaki posao koji uključuje ubijanje ljudi ili životinja pogrešan način izdržavanja. Čak ako mi sami ne ubijamo životinje, već radimo sa delovima ubijenih životinja, njihovom kožom, mesom, kostima i slično, to ipak nije ispravan način izdržavanja, jer zavisimo od pogrešnih akcija drugih. Prodaja pića, droga može biti vrlo unosna, ali čak ako ih sami i ne uzimamo, njihova prodaja ohrabruje druge ljude da se truju i tako sebi nanose štetu. Vođenje kockarnica može biti vrlo unosno, ali svi koji dolaze tamo da se kockaju, štete sebi. Prodaja otrova i oružja – naoružanje, municija, bombe, projektili – je dobar biznis, ali remeti mir i harmoniju mnogih. Nijedna od ovih stvari nije ispravan način izdržavanja.

Ako sam posao i nije štetan za druge ljude, ali ga radimo sa namerom da naudimo drugim ljudima, to nije ispravan način izdržavanja. Doktor koji priželjkuje epidemiju i trgovac koji priželjkuje glad očekuju neispravan način izdržavanja.

Svaki čovek je član društva. Mi ispunjavamo obaveze prema društvu služeći druge na razne načine. Za uzvrat, dobijamo sredstva kojima se izdržavamo. Čak i monah, isposnik, ima ispravan posao kojim zaslužuje milostinju koju prima: pročišćavanje uma za vlastito dobro i za dobrobit svih. Ako on iskorištava ljude varajući ih, izvodeći čuda ili

se lažno prikazuje duhovno razvijenijim nego što jeste, onda on nema ispravan način izdržavanja.

Celokupnu nadoknadu koju dobijamo za svoj posao treba da koristimo za sopstveno izdržavanje i izdržavanje onih koji od nas zavise. Ako postoji neki višak, bar jedan njegov deo treba vratiti društvu i upotrebiti ga za dobro drugih. Ako nam je namera da igramo korisnu ulogu u društvu, da bi izdržavali sebe i pomagali druge, onda je to ispravan način izdržavanja.

Upražnjavanje *Sile* na kursu Vipassana meditacije

Treba se pridržavati ispravnog govora, ispravne akcije i ispravnog načina izdržavanja, jer to je dobro za nas i za druge. Kurs Vipassana meditacije je prilika da se primene svi ovi aspekti *sile*. To je period intenzivnog praktikovanja Dhamme i za vreme njegovog trajanja pridržavamo se osam pravila. Međutim, dozvoljeni su izuzeci za one koji prvi put pohađaju kurs, ili za one koji imaju zdravstvenih problema: Njima se dozvoljava lagani obrok uveče. Ti ljudi zato formalno poštuju samo pet pravila, mada u svim ostalim aspektima poštuju *u stvari* osam pravila.

Pored ovih pravila, svi učesnici kursa moraju poštovati plemenitu tišinu do poslednjeg celovitog dana kursa. Oni mogu razgovarati sa učiteljem ili organizatrima kursa, ali ne i sa drugim meditantima. Na taj način sve smetnje se drže na minimumu: ljudima je omogućeno da žive i rade u zatvorenim prostorijama i da pri tome ne ometaju jedni druge. U tako blagoj, tihoj i mirnoj atmosferi moguće je sprovoditi delikatan posao samoposmatranja.

Za svoj posao samoposmatranja meditantima dobijaju stan i hranu, što se finansira od donacija. Na taj način za vreme kursa, oni žive manje ili više kao pravi isposnici, izdržavajući se od milosti drugih. Radeći svoj posao na najbolji način, prema sopstvenim mogućnostima, meditantima upražnjavaju ispravan način izdržavanja za vreme trajanja Vipassana kursa.

Upražnjavanje *sile* je integralni deo Dhamma puta. Bez nje ne može biti napretka na putu, jer um će ostati previše pobuđen da bi istraživao unutrašnju realnost. Postoje i oni koji uče da je duhovni napredak moguć i bez *sile*. Šta god da rade, ti ljudi ne slede Buddhino učenje. Bez upražnjavanja *sile* moguće je doživeti razna stanja ekstaze, ali je

velika greška ta stanja smatrati duhovnim ostvarenjem. Sigurno je da bez *sile* ne možemo osloboditi um od patnje i doživeti krajnju istinu.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Nije li vršenje ispravne akcije vrsta vezivanja?

S.N.Goenka: Ne. Mi radimo najbolje što možemo, shvatajući da su rezultati van naše kontrole. Radimo naš posao i prepuštamo rezultate prirodi, Dhammi: Rezultati će doći sami.

Dakle u pitanju je prihvatanje mogućnosti da pravimo greške?

Ako napravite grešku, prihvatite to i pokušajte da je ne ponovite sledeći put. Ako ponovo doživite neuspeh, nasmejte se i probajte na drugi način. Ako se možete smeјati svom neuspehu, ne postoji vezanost. Ali, ako vas neuspeh oneraspoloži i uspeh oduševljava, sigurno je da postoji vezanost.

Ispravna akcija je, znači, napor koji ulažemo, bez obzira na rezultat?

Bez obzira na rezultat. Rezultat će sam po sebi biti dobar ako je akcija dobra. O tome brine Dhamma. Mi nemamo moć da biramo rezultat, ali mi biramo akciju. Treba samo da radimo najbolje što možemo.

Da li je loša akcija ako slučajno nekog povredimo?

Nije. Mora postojati namera da povredimo određeno biće i moramo u tome uspeti. Samo tada loša akcija je kompletna. *Sila* se ne sme svesti na apsurd, što ne bi bilo ni praktično ni korisno. S druge strane, jednako je opasno biti bezobziran u svojim akcijama, stalno povređivati druge i onda se izvinjavati sa opravdanjem da to nije bilo namerno. Dhamma nas uči da budemo promišljeni.

U čemu je razlika između ispravnog i neispravnog ponašanja u seksu? Da li je to pitanje namere?

Ne. Seks ima svoje mesto u životu svetovnih ljudi. Ne treba ga nasilno potiskivati, jer prisilni celibat stvara napetost, što izaziva još više problema i teškoća. Međutim, ako

damo punu slobodu seksualnoj potrebi i dozvolimo sebi da imamo seksualne odnose sa bilo kim, kad nas obuzme strast, onda nikad nećemo osloboditi um od strasti. Izbegavajući obe opasne krajnosti, Dhamma nudi srednji put, zdrav izraz seksualnosti koji još uvek dozvoljava duhovni napredak, a to je seksualni odnos između čoveka i žene, koji su se predali jedno drugom. Ako je vaš partner Vipassana meditant, kad god naiđe strast oboje je posmatrajte. To nije ni potiskivanje ni davanje pune slobode. Posmatranjem se možete lako osloboditi strasti. Parovi će još povremeno imati seksualne odnose, ali postepeno oni se razvijaju prema stanju u kome seks nema nikakav značaj. To je stanje pravog, prirodnog celibata, gde se u umu ne pojavljuje čak ni misao o strasti. Taj celibat daje radost koja daleko nadmašuje bilo kakvo seksualno zadovoljenje. Uvek se osećamo tako ispunjeni i harmonični. Treba da nastojimo da doživimo tu pravu sreću.

Na Zapadu se smatra da je dozvoljen seksualni odnos između osoba koje na njega dobrovoljno pristaju.

To stanovište je daleko od Dhamme. Neko ko ima seksualne odnose danas sa jednom osobom, sutra sa drugom, zatim sa nekom trećom, umnožava svoju strast, svoju patnju. Treba biti ili samo sa jednom osobom ili živeti u celibatu.

Kako stoji stvar sa korišćenjem droga da bi doživeli druga stanja svesti, druge realnosti?

Neki studenti su mi pričali da su upotrebom psihodeličnih droga prošli kroz iskustva slična onima koja se ostvaruju meditacijom. Bez obzira da li je to tačno, iskustva ostvarena drogama su oblik zavisnosti od spoljnih sredstava. Međutim, Dhamma nas uči da budemo sami svoji gospodari, tako da možemo doživeti realnost po potrebi, kad god to zaželimo. A druga vrlo važana razlika je što upotreba droge dovodi kod mnogih ljudi do remećenja mentalne ravnoteže i do samopovređivanja, dok doživljaj istine upražnjavanjem Dhamme utiče da meditant postanu uravnoteženiji, bez povređivanja sebe ili bilo koga drugog.

Da li peto pravilo znači odustajanje od sredstava koja nas truju ili odustajanje od toga da se trujemo? Na kraju, umereno piti, ne opijati se, ne izgleda štetno. Da li vi smatrate da čak i jedna čašica alkohola predstavlja kršenje sile?

Čak ako pijemo i malu količinu, tokom vremena razvijamo žudnju za alkoholom. Iako ne shvatamo, mi tako činimo prvi korak ka zavisnosti od alkohola, koja je sigurno štetna i za nas i za druge. Svaka zavisnost počinje uzimanjem baš samo jedne čašice. Zašto činiti prvi korak ka patnji? Ako se ozbiljno bavite meditacijom i jednog dana popijete čašu vina iz nesmotrenosti ili zbog određene situacije, videćete da vam je meditacija tog dana slaba. Dhamma ne ide zajedno sa upotrebom zagađivača. Ako stvarno želite da se razvijate u Dhammi, čuvajte se svih oblika zagađivanja. To je iskustvo hiljada meditanata.

Ljudi iz zapadnih zemalja posebno treba da shvate dva pravila: zloupotrebu seksa i korišćenje sredstava kojima se zagađujemo.

Ljudi ovde često kažu: Ako nam nešto prija, onda je to za nas dobro.

To je zato što oni ne vide realnost. Kada nešto radimo zbog odbojnosti, automatski smo svesni pobuđenosti uma. Kada nešto radimo zbog žudnje, onda na površinskom delu uma to izgleda prijatno, ali postoji pobuđenost na dubljem nivou. Dobro se osećamo samo zbog neznanja. Kada shvatimo koliko štetimo sebi takvim radnjama, prirodno ćemo sa njima prestati.

Da li kršimo silu ako jedemo meso?

Ne, osim ako smo sami ubili životinju. Ako nam je ponuđeno meso i u njemu uživamo kao i u bilo kojoj drugoj hrani, onda ne kršimo ni jedno pravilo. Ali naravno ako jedemo meso ohrabrujemo nekog drugog da krši pravila, jer ubija životinju. I takođe, na finijem nivou, štetimo sebi ako jedemo meso. Svakog momenta životinja stvara žudnju i odbojnost. Ona nije u mogućnosti da se posmatra, da pročišćava svoj um. Svako vlakno njenog tela postaje ispunjeno žudnjom i odbojnošću. Sve to unosimo u sebe ako jedemo nevegetarijansku hranu. Meditanti pokušavaju da se oslobode žudnje i gađenja i zato će shvatiti da je za njih dobro da izbegavaju takvu hranu.

Da li se zbog toga na kursu jede samo vegetarijanska hrana?

Da, jer ona je najbolja za Vipassana meditaciju.

Da li preporučujete vegetarijansku ishranu u svakodnevnom životu?

To je takođe korisno.

Kako može zarađivanje novca biti ispravno ponašanje za meditanta?

Ako upražnjavate Dhammu, bićete srećni čak i ako ne zarađujete novac. Ali ako zarađujete novac i ne upražnjavate Dhammu, ostaćete nesrećni. Dhamma je važnija. Pošto živite u svetu, morate se izdržavati. Morate zarađivati novac poštenim, teškim radom. U tome nema ništa loše. Ali radite to sa Dhammom.

Ako posledica našeg rada može imati negativan efekat, ako se naš rad zloupotrebi, da li je to negativan način sticanja sredstava za život?

Zависи od naše namere. Ako smo obuzeti samo gomilanjem novca, ako mislimo: Neka drugi budu oštećeni, to me ne brine sve dok dobijam svoj novac, to je pogrešan način izdržavanja. Ako je naša namera da služimo, čak i ako je neko oštećen, ne treba da se osećamo krivim.

Moja firma proizvodi instrument koji, između ostalog, služi za prikupljanje podataka kod atomske eksplozije. Tražili su od mene da radim na tom projektu i to mi se nekako nije dopalo.

Ako će se nešto koristiti samo da povređuje druge ljude, sigurno da ne treba u tome učestvovati. Ali ako se nešto može koristiti za pozitivne i za negativne svrhe, vi niste odgovorni za način korišćenja. Vi radite svoj posao sa namerom da će se ta stvar dobronamerno koristiti. U tome nema ništa loše.

Šta mislite o pacifizmu?

Ako pod pacifizmom podrazumevate neaktivnost pred agresijom, to je sigurno pogrešno. Dhamma nas uči da vršimo aktivnost na pozitivan način, da budemo praktični.

Kako stoji stvar sa pasivnim otporom, što su učili Mahatma Gandhi ili Martin Luther King?

Zависи od situacije. Ako agresor ne razume drugi jezik osim sile, moramo upotrebiti fizičku snagu, uvek održavajući ravnotežu. Inače možemo koristiti pasivan otpor, ne zbog straha već kao čin moralne hrabrosti. To je način Dhamme, i to je ono što je Gandhi učio ljude da rade. Potrebna je hrabrost da bi se goloruki suočili sa naoružanim protivnikom. Da bi to radili, moramo biti spremni da umremo. Smrt će sigurno doći pre ili kasnije; možemo umreti u strahu ili hrabro. Dhamma smrt ne može biti u strahu. Gandhi je često govorio sledbenicima, koji su se suočavali sa agresivnim protivnikom: Neka vaše rane budu na grudima, ne na leđima. On je uspeo zbog Dhamme u sebi.

Sami kažete da ljudi mogu imati divne meditativne doživljaje i bez pridržavanja pravila. Nije li onda dogmatski i kruto toliko naglašavati moralno ponašanje?

Video sam na brojnim primerima studenata, da ljudi koji ne pridaju važnost *sili* ne mogu napredovati na putu. Ti ljudi mogu godinama pohađati kurseve i imati divne doživljaje u meditaciji, ali u njihovom svakodnevnom životu nema promena. Oni ostaju uznemireni i jadni zato što se samo igraju sa Vipassanom, kao što su igrali i mnoge druge igre. Ti ljudi su pravi gubitnici. Oni koji stvarno žele da promene svoje živote uz pomoć Dhamme, moraju upražnjavati silu što je moguće pažljivije.

DOKTOROV RECEPT

Čovek se razboleo i otišao kod lekara po pomoć. Doktor ga je pregledao i napisao mu recept za neki lek. Čovek je čvrsto verovao u svog doktora. Vratio se kući i u sobi za molitvu postavio divnu doktorovu sliku: poklonio se tri puta, doneo cveće i mirišljave štapiće. Onda je izvadio recept, koji je doktor napisao, i počeo vrlo pobožno da recituje: Dve pilule ujutro! Dve pilule popodne! Dve pilule uveče! Po ceo dan, recitovao je recept, jer je čvrsto verovao u doktora, ali ipak recept mu nije pomogao.

Čovek je odlučio da sazna nešto više o svom leku, i zato je odjurio kod doktora i upitao ga: Zašto ste mi prepisali ovaj lek? Kako će mi on pomoći? Pošto je bio inteligentan, doktor je objasnio: – Pa, gledajte, ovo je vaša bolest, a ovo je osnovni uzrok vaše bolesti. Ako uzmete lek, koji sam prepisao, on će otkloniti uzrok vaše bolesti. Kada se otkloni uzrok, bolest će sama po sebi isčeznuti. Čovek misli: O, divno! Moj doktor je tako pametan! Njegovi recepti su tako korisni! Ode kući i počne da se svađa sa susedima i poznanicima, insistirajući: Moj doktor je najbolji doktor! Svi ostali doktori su beskorisni! Ali šta on dobija sa takvim argumentima? Može čitavog života nastaviti da se bori, ali to mu još uvek neće ni malo pomoći. Samo ako uzme lek, samo tada će se osloboditi patnje, bolesti. Samo tada će mu lek pomoći.

Svaki oslobođeni čovek je kao lekar. Iz saosećanja daje recept, savetujući ljude kako da se oslobode patnje. Ako ljudi razviju slepu veru u tog čoveka, staviće recept u knjige i počeće da se bore protiv drugih, izjavljujući da je učenje osnivača njihove religije najbolje. Niko ne mari za to da upražnjava učenje, da uzme prepisani lek da bi uklonio bolest.

Vera u doktora je korisna, ako ohrabruje pacijenta da sledi njegov savet. Razumevanje kako lek dejstvuje je korisno ako nas ohrabruje da uzmemo lek. Ali bez samog uzimanja leka, ne možemo se izlečiti od bolesti. Sami treba da uzmemo lek. Glava

VI VEŽBA KONCENTRACIJE

Upražnjavanjem *sile* cilj nam je da kontrolišemo svoj govor i fizičke akcije. Međutim, uzrok patnje leži u našim mentalnim akcijama. Obuzdavanje samo naših reči i dela nije od koristi ako um nastavlja da ključa u žudnji i odbojnosti, u nezdravim mentalnim akcijama. Tako podvojeni, nikad ne možemo biti srećni. Pre ili kasnije, žudnja i odbojnost će izbiti na površinu i prekršićemo *silu*, nanoseći zlo i drugima i sebi.

Intelektualno možemo shvatiti da nije dobro izvršavati nezdrave akcije. Na kraju, hiljadama godina sve religije propovedaju o značaju morala. Ali kada se pojavi, čežnja preplavi um i mi prekršimo *silu*. Alkoholičar može savršeno dobro znati da ne treba da pije, jer alkohol mu šteti, a ipak kada se pojavi žudnja on poseže za alkoholom i nastavlja da se truje. Ne može da se kontroliše jer ne vlada svojim umom. Međutim, kad naučimo da ne vršimo nezdrave *mentalne* radnje, postaje lako uzdržati se od nezdravih reči i dela.

Pošto problem nastaje u umu, moramo ga rešavati na mentalnom nivou. Da bi to uradili, treba da počnemo sa praksom *bhavane* – doslovno, "mentalnog razvoja", ili, uobičajenim rečnikom, meditacije. Još od vremena Buddhe značenje reči *bhavana* postalo je nejasno kao što je i sama praksa počela da zastranjuje. U skorašnje vreme ovaj termin je korišćen da označi neku vrstu mentalne kulture ili duhovnog rasta, čak i aktivnosti kao što je čitanje, pričanje, slušanje ili razmišljanje o Dhammi. Najčešći engleski prevod reči *bhavana* je "meditacija", i još slobodnije se koristi za mnoge aktivnosti, od mentalne relaksacije, sanjarenja, slobodnih asocijacija, do samohipnoze. Sve je to veoma daleko od onoga što je Buddha podrazumevao pod rečju *bhavana*. On je taj termin koristio za specifičnu mentalnu vežbu, preciznu tehniku za izoštravanje i pročišćavanje uma.

Bhavana uključuje dve stvari: vežbanje koncentracije (*samadhi*) i mudrosti (*pañña*). Praksa koncentracije se drugačije zove "razvijanje mirnoće" (*samatha-bhavana*), a praksa mudrosti se zove "razvijanje uvida" (*vipassana-bhavana*). Praksa *bhavane* počinje koncentracijom, koja je drugi deo Plemenitog osmostrukog puta. To je zdrava akcija učenja kontrole mentalnog procesa, ovladavanje sopstvenim umom. Ovo

uvežbavanje sastoji se iz tri dela: ispravan napor, ispravna svesnost i ispravna koncentracija.

Ispravan napor

Ispravan napor je prvi korak u praksi *bhavane*. Neznanje lako preplavi um, žudnja ili odvratnost lako ga poljuljaju. Mi ga nekako moramo ojačati, da postane čvrst i stabilan, koristan alat za istraživanje naše prirode na najfinijem nivou, da bi otkrili i zatim uklonili naše uslovljenosti.

Da bi ustanovio bolest pacijenta, doktor će uzeti uzorak krvi i staviće ga pod mikroskop. Pre ispitivanja, doktor mora prvo ispravno da izoštri mikroskop i učvrsti ga u žiži. Tek tada je moguće ispitati uzorak, naći uzrok bolesti i odrediti odgovarajući tretman za lečenje. Slično, moramo naučiti da izoštrimo um, učvrstimo ga i držimo na određenom objektu pažnje. Na taj način um postaje instrument za istraživanje naše najfinije stvarnosti.

Buddha je davao različite tehnike za koncentraciju uma, uvek najpogodniju za dotičnu ličnost. Najpovoljnija tehnika za istraživanje unutrašnje realnosti, tehnika koju je i sam Buddha upražnjavao, je *anapana sati*, "svesnost disanja".

Disanje je objekat pažnje koji je lako dostupan svima, jer svi dišemo od kad smo se rodili pa do smrti. To je univerzalno dostupan, univerzalno prihvatljiv objekat meditacije. Da bi počeli vežbu *bhavane*, meditanti sednu, zauzmu udoban položaj, isprave leđa i zatvore oči. Treba da su u tihoj prostoriji, sa što manje mogućnosti da budu ometani. Okrećući se od spoljnog sveta ka unutrašnjem, nalaze da je najistaknutija aktivnost njihovo disanje. Zato obraćaju pažnju na taj objekat: dah koji ulazi i izlazi kroz nozdrve.

To nije vežba disanja, to je vežba svesnosti. Cilj nije kontrolisati dah, već umesto toga ostati svestan daha, onakvog kakav je on prirodno: dug ili kratak, težak ili lak, grub ili fin. Vežemo pažnju za dah što je moguće duže, ne dozvoljavajući da bilo šta prekine naš lanac svesnosti.

Kao meditanti, odjednom ćemo videti kako je to teško. Tek što pokušamo da vežemo pažnju za disanje, počnemo da brinemo zbog bola u nogama. Čim pokušamo da potisnemo sve misli koje nas ometaju, hiljadu stvari uskoči u um: uspomene, planovi, nade, strahovi. Jedna od tih stvari privuče našu pažnju i posle nekog vremena shvatimo

da smo potpuno zaboravili na disanje. Počnemo ponovo, sa obnovljenom odlučnošću i iznova posle kratkog vremena shvatimo da je um skliznuo a da to nismo ni primetili.

Ko upravlja umom? Čim počnemo ovu vežbu, vrlo brzo postaje jasno da je um bez kontrole. Kao razmaženo dete koje uzme jednu igračku, dosadi mu, uzme drugu, zatim treću, tako i um stalno skače sa jedne misli, jednog objekta pažnje, na drugi, bežeći od stvarnosti.

To je urođena navika uma. To radi čitavog našeg života. Ali kada jednom rešimo da istražimo svoju pravu prirodu, bežanje mora prestati. Moramo promeniti mentalni kalup i naučiti da ostanemo u stvarnosti. Počinjemo, pokušavajući da vežemo pažnju za dah. Kada primetimo da je um odlutao, strpljivo i blago vratimo ga na dah. Ne uspevamo i pokušavamo opet i opet. Sa smeškom, bez napetosti, ne gubeći samopouzdanje, ponavljamo vežbu. Najposle, navika stvarana celog života, ne može se promeniti za par minuta. Zadatak zahteva stalno ponavljanje prakse kao i strpljenje i blagost. Tako razvijamo svesnost realnosti. To je ispravan napor.

Buddha je opisao četiri tipa ispravnog napora:

- ne dozvoliti lošim, nezdravim stanjima da nastanu;
- odbaciti ih ako bi nastala;
- stvarati zdrava stanja koja još ne postoje;
- održavati ih bez prekida, razvijajući ih do kraja, do savršenstva.

Vežbanjem svesnosti disanja, primenjujemo sva četiri ispravna napora. Sednemo i učvrstimo pažnju na dah, bez ometajućih misli. Radeći tako, započinjemo i održavamo zdravo stanje samosvesnosti. Sprečavamo skretanje pažnje, odsutnost, gubljenje pogleda na stvarnost. Ako se javi misao, ne sledimo je, već ponovo vraćamo pažnju na dah. Na taj način, razvijamo sposobnost uma da ostane izoštren na određeni objekat i da se suprotstavi ometanju – dva suštinska kvaliteta koncentracije.

Ispravna svesnost

Posmatranje disanja je i sredstvo za upražnjavanje ispravne svesnosti. Naša patnja potiče od neznanja. Reagujemo jer ne znamo šta radimo, ne znamo sopstvenu stvarnost. Um provodi najveći deo vremena izgubljen u fantazijama i obmanama, dajući oduške

prijatnim ili neprijatnim doživljajima, prihvatajući budućnost sa željom ili strahom. Dok se gubimo u takvim žudnjama i odbojnostima, nismo svesni šta se događa sada, šta radimo ovog trenutka. Međutim, sigurno, taj trenutak, sada, najvažniji je za nas. Ne možemo živeti u prošlosti, prošla je. Ne možemo živeti ni u budućnosti. Ona je uvek van našeg domašaja. Možemo živeti samo u sadašnjosti.

Ako nismo svesni sadašnjih akcija, osuđeni smo na ponavljanje grešaka iz prošlosti i nikad nećemo uspeti da ostvarimo snove o budućnosti. Međutim, ako razvijemo sposobnost da budemo svesni sadašnjeg trenutka, možemo koristiti prošlost za usmeravanje budućih akcija, tako da možemo ostvariti cilj.

Dhamma je put za sad-i-ovde. Zato moramo razviti ličnu sposobnost da budemo svesni sadašnjeg trenutka. Potreban nam je metod za izoštravanje naše pažnje na stvarnost u ovom času. Tehnika *anapana-sati* je takav metod. Ona razvija svesnost o sebi sad-i-ovde: ovog trenutka udišemo, ovog časa izdišemo. Upraznjavanjem svesnosti disanja, postajemo svesni sadašnjeg trenutka.

Drugi razlog razvijanja svesnosti disanja je što želimo da doživimo krajnju stvarnost. Koncentrisanje na disanje može pomoći da istražimo o nama sve što nam je nepoznato, da postane svesno sve što je nesvesno. Disanje je kao most između svesnog i nesvesnog, jer disanje funkcioniše i svesno i nesvesno. Možemo odlučiti da dišemo na određeni način, da kontrolišemo disanje. Možemo čak i zaustaviti dah za neko vreme. A kada prestanemo da ga kontrolišemo, disanje se i dalje nastavlja bez prekida.

Na primer, možemo namerno početi da dišemo malo jače, da bi lakše učvrstili pažnju. Čim svesnost disanja postane jasna i stabilna, dozvoljavamo dahu da postane prirodan, težak ili mekan, dubok ili plitak, dug ili kratak, brz ili spor. Ne pokušavamo da ga usklađujemo, nastojimo samo da ga budemo svesni. Održavanjem svesnosti prirodnog daha, počeli smo posmatranje samostalnog funkcionisanja tela, aktivnosti koja je obično nesvesna. Od posmatranja grube stvarnosti namerog disanja, napredovali smo ka posmatranju finije stvarnosti prirodnog disanja. Počeli smo da se krećemo od površne stvarnosti prema svesnosti finije stvarnosti.

Još jedan razlog razvijanja svesnosti disanja je da postanemo svesni žudnje, odbojnosti i neznanja, kako bi ih se oslobodili. Na tom poslu disanje može pomoći jer je ono odraz našeg mentalnog stanja. Kada je um miran i blag, dah je pravilan i nežan. Čim

neka negativnost nastane u umu, ljutnja, mržnja, strah ili strast, disanje postaje grublje, teže i brže. Na taj način disanje nas upozorava na naše mentalno stanje i omogućava da ga uzmemo u razmatranje.

Postoji još jedan razlog za upražnjavanje svesnosti disanja. Pošto je naš cilj um oslobođen negativnosti, moramo paziti da svaki korak, koji preduzmemo prema tom cilju, bude čist i zdrav. Čak i na početnom stupnju razvijanja samadhija moramo koristiti zdrav objekat pažnje. Dah je takav objekat. Ne možemo imati žudnju ili odbojnost prema dahu, jer on je stvarnost odvojena od bilo kakvih obmana. Zato je to odgovarajući objekat pažnje.

U trenutku kad je um potpuno koncentrisan na disanje, slobodan je od žudnje, odbojnosti i neznanja. Koliko god da je kratak taj trenutak čistoće, veoma je moćan, jer on pokreće sve naše prošle uslovljenosti. Sve nagomilane uslovljenosti su uskomešane i počinju da se pojavljuju kao različite teškoće, fizičke kao i mentalne, koje ometaju naše napore da razvijamo svesnost. Možemo postati nestrpljivi u želji za napredovanjem, što je oblik žudnje; ili može nastupiti odbojnost u obliku ljutnje i razočaranja, jer napredak izgleda spor. Nekada nas preplavi letargija i zadrememo čim sednemo da meditiramo. Nekada smo toliko uznemireni da se vrpeljimo i tražimo izgovor da bi izbegli meditaciju. Ponekad skepticizam nadjača volju za radom – opsesivna nerazumna sumnja u učitelja, ili učenje, ili naše sposobnosti da meditiramo. Kada se iznenada suočimo sa tim teškoćama, pada nam na pamet da potpuno odustanemo od meditacije.

U takvim trenucima moramo razumeti da ove smetnje dolaze kao reakcija na naš uspeh u upražnjavanju svesnosti disanja. Ako istrajemo, one će postepeno isčeznuti. Kada nestanu, posao postaje lakši jer čak i u tim ranim stepenima prakse, sa površine uma očišćeni su neki slojevi uslovljenosti. Na taj način, iako upražnjavamo svesnost disanja, počinjemo da čistimo um, da napredujemo prema oslobođenju.

Ispravna koncentracija

Vezivanje pažnje za disanje razvija svesnost sadašnjeg trenutka. Ispravna koncentracija je održavanje te svesnosti, od trenutka do trenutka, što je moguće duže.

U svakodnevnim radnjama u životu, koncentracija je takođe potrebna, ali ne baš obavezno takva kao ispravna koncentracija. Neko se može koncentrisati na zadovoljenje

čulne želje ili na obuzdavanje straha. Mačka čeka svom pažnjom koncentrisana na mišju rupu, spremna da skoči čim se miš pojavi. Džeparoš je usredsređen na nečiji novčanik, čekajući priliku da ga ukrade. Dete noću u krevetu uplašeno bulji u najmračniji ugao sobe, zamišljajući čudovišta sakrivena u senci. Nijedna od ovih nije ispravna koncentracija, koncentracija koja može poslužiti za oslobođenje. *Samadhi* mora biti izoštravanje na objekat koji je potpuno slobodan od žudnje, odbojnosti, obmana.

Vežbajući svesnost disanja vidimo koliko je teško održavati neprekidnu pažnju. I pored čvrstog opredeljenja da držimo pažnju vezanu za dah, nekako neprimetno ona sklizne. Mi smo kao pijanac koji pokušavajući da ide pravo, stalno skreće na jednu ili drugu stranu. U stvari, *jesmo* opijeni sopstvenim neznanjem i iluzijama i zato stalno skrećemo u prošlost ili budućnost, žudnju ili odbojnost. Ne uspevamo da ostanemo na pravom putu neprekidne pažnje.

Kao meditant, bićemo mudri da ne postanemo depresivni ili obeshrabreni, kada se suočimo sa ovim teškoćama, već da razumemo da je potrebno vreme da bi se uklonile mentalne navike ukorenjene tokom godina. To se može ostvariti samo ako radimo neprekidno, posao ponavljamo, strpljivo i istrajno. Naš posao je jednostavno da vratimo pažnju na disanje, čim primetimo da je odlutala. Ako u tome uspemo, preduzeli smo važan korak prema menjanju lutajuće prirode uma. Stalnom vežbom, u stanju smo da pažnju vraćamo sve brže i brže. Postepeno, periodi odsutnosti postaju kraći, a periodi neprekidne pažnje – *samadhi* – postaju duži.

Kako koncentracija jača, počinjemo da se osećamo opušteni, srećni i puni energije. Malo po malo, dah se menja, postajući mekan, ujednačen, lagan i plitak. U stvari, kako dah postaje mirniji, telo se takođe smiruje i metabolizam se usporava, tako da nam je potrebno manje kiseonika.

Na tom nivou, neki od onih koji vežbaju svesnost disanja, mogu imati razne neobične doživljaje: mogu videti svetlo ili slike, iako sede zatvorenih očiju. Mogu čuti posebne zvuke. Svi ti takozvani ekstrasenzorni doživljaji samo su znak da je um ostvario povećani stepen koncentracije. Same za sebe te pojave nisu bitne i ne treba im pridavati posebnu pažnju. Disanje ostaje objekat svesnosti. Sve ostalo je skretanje. Takve doživljaje ne treba očekivati. U nekim slučajevima se dešavaju, u drugim ne. Svi ti ekstrasenzorni doživljaji samo su znaci progressa na putu. Nekada su skriveni, ili smo

možda toliko obuzeti putem da prođemo pored njih ne primećujući ih. Ali, ako ih uzmemo za krajnji cilj i "zalepimo" se za njih, tada potpuno prestajemo da napredujemo. Najzad, ima bezbroj ekstrsenzornih doživljaja koje možemo imati. Oni koji praktikuju Dhammu, ne priželjkuju takve doživljaje, već uvid u svoju vlastitu prirodu, kako bi se oslobodili patnje.

Zato nastavljamo obraćanjem pažnje samo na disanje. Kako um postaje koncentrisaniji, dah postaje sve finiji, teže ga je pratiti, i zato je potreban još veći napor da bi zadržali pažnju. Tako nastavljamo da poliramo um, da izoštravamo koncentraciju, da od nje pravimo alat kojim ćemo prodreti iza očigledne stvarnosti da bi posmatrali najdublju unutrašnju stvarnost.

Postoje mnoge druge tehnike za razvijanje koncentracije. Možemo se koncentrisati na reč, ponavljajući je, ili na neku sliku, ili stalno ponavljati neku fizičku akciju. Na taj način bivamo apsorbovani u objektu pažnje i doživljavamo blaženo stanje transa. Iako je to stanje veoma prijatno dok traje, kada prođe nađemo se ponovo u svakodnevnom životu sa svim starim problemima. Ove tehnike razvijaju sloj mira i radosti na površini uma, ali uslovljenosti u njegovim dubinama ostaju nedirnute. Objekti koji se koriste u takvim tehnikama nisu povezani sa našom stvarnošću iz trena u tren. Blaženstvo koje se ostvaruje nametnuto je, namerno ostvareno, ne dolazi spontano iz dubine pročišćenog uma. Ispravan *samadhi* ne sme biti duhovno zagađivanje. Mora biti oslobođen svega veštačkog, svih obmana.

Čak i u Buddhinom učenju ima raznih stanja transa – *jhana* – koja se mogu ostvariti. Sam Buddha znao je osam stanja mentalne apsorpcije, pre nego što je postao prosvetljen, i nastavio je da ih upražnjava čitavog života. Međutim, sama stanja transa ne bi ga oslobodila. Zato kada je podučavao stanja apsorpcije, naglašavao je da ona služe samo kao krajputaši za obeležavanje stepena razvoja uvida. Meditanti ne razvijaju sposobnost koncentracije da bi doživeli blaženstvo ili ekstazu, već da bi iskovali um u instrument kojim će ispitati sopstvenu stvarnost i ukloniti uslovljenosti koje izazivaju patnju. To je ispravna koncentracija.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Zašto učite studente da upražnjavaju anapanu koncentrišući se na nozdrve, a ne na stomak?

S.N.Goenka: Zato što mi praktikujemo anapanu kao pripremu za Vipassanu, a za ovu vrstu Vipassane potrebna je posebno jaka koncentracija. Što je manja oblast pažnje, koncentracija će biti jača. Za razvijanje tog stepena koncentracije, stomak je previše velik. Više odgovara oblast nozdrva. Zato nas je Buddha usmeravao da radimo sa tom oblašću.

Da li je, za vreme upražnjavanja svesnosti disanja, dozvoljeno brojanje daha ili da kažemo "unutra", dok udišemo i "napolje", dok izdišemo?

Ne, ne treba stalno govoriti. Ako sve vreme dodajete reč svesnosti disanja, postepeno reč postaje dominantna i potpuno ćete zaboraviti na disanje. Bez obzira da li udišete ili izdišete, reći ćete "Unutra!" Bez obzira da li izdišete ili udišete, reći ćete "Napolje!" Reč će postati mantra. Samo ostanite sa dahom, čistim dahom, samim dahom.

Zašto vežbanje samadhija nije dovoljno za oslobođenje?

Zato što je čistota uma kroz samadhi postignuta uglavnom potiskivanjem, a ne eliminisanjem uslovljenosti. To je kao kad neko čisti rezervoar mutne vode dodavanjem sredstva za taloženje, na primer aluminijumskog praha. Aluminijumski prah pokupi nečistoće iz vode, one se natalože na dno i voda ostane kristalno čista. Slično, samadhi pročisti gornje slojeve uma, ali gomila nečistoća ostane u podsvesti. Te latentne nečistoće moraju se ukloniti da bi ostvarili oslobođenje. A da bi se uklonile nečistoće sa dna uma, mora se raditi Vipassana.

Nije li štetno potpuno zaboraviti na prošlost i budućnost i poklanjati pažnju samo sadašnjem trenutku? Najzad, zar životinje ne žive na taj način? Ko god zaboravi na prošlost sigurno će je ponoviti.

Tehnika vas neće naučiti da potpuno zaboravite prošlost i da uopšte ne razmišljate o budućnosti. Sadašnji mentalni model je da stalno ronimo u sećanja ili žudnje, planove ili strahove za budućnost i da ostanemo nesvesni sadašnjosti. Ta nezdrava navika čini nas

nesrećnim. Kroz meditaciju učite da čvrsto stojite u sadašnjosti. Sa tom solidnom osnovom možete koristiti iskustva prošlosti i ispravno planirati budućnost.

Video sam da kada meditiram i um odluta, pojavi se žudnja i onda razmišljam da ne treba da žudim i postajem uznemiren zato što žudim. Kako da postupim u tom slučaju?

Zašto bi se uznemirili zbog žudnje? Samo prihvatite činjenicu: Pazi, evo žudnje – i to je sve. I izaći ćete iz toga. Kada ustanovite da je um odlutao, konstatujte: Pazi, um je odlutao, i sam po sebi, on će se vratiti na disanje. Ne stvarajte napetost zbog toga što se pojavila žudnja ili zato što je um odlutao. Ako to radite, stvarate novu odbojnost. Samo to prihvatite. To prihvatanje je dovoljno.

Sve budističke meditativne tehnike su već poznate u jogi. Šta je zaista novo u meditaciji koju je podučavao Buddha?

Ono što se danas zove joga je, u stvari, nastalo kasnije. Patandali je živio oko 500 godina posle Buddhe i prirodno je da u svojim *Yoga sutrama* pokazuje uticaj Buddhinog učenja. Naravno, yoga je bila poznata u Indiji i pre Buddhe, a i on sam je sa njom eksperimentisao pre nego što je postao prosvetljen. Međutim, sve te prakse bile su ograničene na *silu* i *samadhi*, koncentracija do nivoa osme *jhane*, osmog stanja apsorpcije, koje je još u oblasti čulnih doživljaja. Buddha je otkrio devetu *jhanu* a to je Vipassana, razvijanje uvida koji će meditanta odvesti do krajnjeg cilja van čulnih doživljaja.

Znam da sam sklon omalovažavanju drugih. Koji je najbolji način za rešenje tog problema?

Rešavajte ga meditacijom. Ako je ego jak, pokušaćemo da omalovažimo druge, da umanjimo njihov značaj i povećamo vlastiti. Ali meditacija prirodno rastvara ego. Kada se ego rastvori, nećete više raditi ništa što bi povređivalo druge. Meditirajte i problem će se sam rešiti.

Povremeno osećam krivicu za ono što sam uradio.

Osećanje krivice vam neće pomoći, samo će vam naškoditi. Krivici nema mesta na putu Dhamme. Kada shvatite da ste pogrešno postupili, jednostavno prihvatite činjenice, bez pokušaja da sudite ili to skrivate. Možete otići kod nekog koga poštujete i reći: Pa, pogrešio sam. Paziću da to ubuduće ne ponovim. Onda meditirajte i videćete da ćete se osloboditi težine.

Zašto stalno pojačavam ovaj ego? Zašto stalno pokušavam da budem "Ja"?

To je ono što je um, iz neznanja, naviknut da radi. Ali Vipassana vas može osloboditi te štetne navike. Umesto da uvek misite o sebi, naučite da mislite o drugima.

Kako se to radi?

Prvi korak je da uvidimo koliko smo sebični i egocentrični. Dok ne shvatimo tu istinu, ne možemo se osloboditi ludosti samoljublja. Sa više prakse shvatićete da je čak i ljubav prema drugima u stvari samoljublje. Razumećete: Koga ja volim? Volim nekoga zato što očekujem nešto od njega. Očekujem od njega da se ponaša na način koji meni odgovara. U trenutku kad počne da se ponaša na drugi način, nestaje sva moja ljubav. Da li onda zaista volim tu osobu ili sebe? Do odgovora ćete doći, ne intelektualiziranjem, već kroz praksu Vipassana meditacije. Kada to jednom budete jasno razumeli, počete da se oslobađate sebičnosti. Onda ćete razvijati pravu ljubav za druge, nesebičnu, jednosmernu ljubav: davanje bez očekivanja da dobijemo bilo šta za uzvrat.

Radim u delu grada gde ima puno uličara koji drže pruženu ruku i kažu: Udelite nešto?

Znači toga ima i na Zapadu. Mislio sam da prošenje postoji samo u siromašnim zemljama!

Znam da se mnogi od tih uličara drogiraju. Ne znam da li ih, davanjem novca, navodimo na to.

Zato morate voditi računa da se svaka pomoć koju date, pravilno upotrebi. Inače, ona nikom ne pomaže. Ako, umesto da im dajete novac, pomognete da se oslobode

sopstvene zavisnosti, onda im zaista činite uslugu. Svaka akcija koju preduzmete mora biti mudra.

Kada kažete – Budite srećni, druga strana toga mi liči na – Budite tužni.

Zašto biti tužan? Oslobodite se tuge!

U redu, ali mislio sam da težimo ravnoteži.

Ravnoteža vas čini srećnim. Ako niste uravnoteženi, tužni ste. Budite uravnoteženi, budite srećni!

Mislio sam da je – Budite uravnoteženi, budite ništa.

Ne, ne. Zbog ravnoteže ste srećni, a ne ništa. Postajete pozitivni kad vam je um uravnotežen.

ISKRIVLJENI PUDING

Dva mala dečaka, veoma siromašna, živela su proseći hranu od kuće do kuće, u selu i u gradu. Jedan je bio slep od rođenja, a drugi mu je pomagao. Tako su uvek išli zajedno.

Jednog dana slepi dečak se razboleo. Drug mu reče: – Ostani ovde i odmaraj se. Ja ću prositi za obojicu i doneću ti hranu. I on ode da prosi.

Desilo se da je tog dana dobio vrlo ukusnu poslasticu: *khir*, puding na indijski način. To nikada ranije nije probao i veoma mu se dopalo. Pošto, na žalost, nije imao u čemu da ponese puding svom drugu, sam je sve pojeo.

Kada se vratio slepom drugu, reče: – Žao mi je, danas sam dobio divnu poslasticu, puding, ali nisam mogao da ti je donesem.

Slepi dečak ga upita: – Šta je to puding?

– O, beo je, kao mleko.

Slep od rođenja, njegov drug nije razumeo.

– Šta znači belo?

– Zar ne znaš šta je belo?

– Ne, ne znam.

– Belo je suprotno od crnog.

– A šta je to crno? Nije znao ni šta znači crno.

– O, probaj da razumeš, belo! Ali slepi dečak nije mogao da razume. Njegov drug pogleda okolo i ugleda belog ždrala. Uhvatio je pticu i doneo je slepom dečaku govoreći: – Belo je kao ova ptica.

Nemajući oči, slepi dečak je počeo da ispituje pticu prstima. – E sada razumem šta je belo! To je mekano.

– Ne, ne, to nema nikakve veze sa mekoćom. Belo je belo! Pokušaj da shvatiš.

– Ali ti si mi rekao da je to kao ovaj ždral, ja sam ga ispitao i on je mekan. Znači puding je mekan. Belo znači mekano.

– Ne, nisi razumeo. Probaj ponovo.

Slepi dečak ponovo je ispitivao ždrala, prelazeći rukom od glave, preko vrata i tela sve do repa. – E, sad sam shvatio. On je iskrvljen! Puding je iskrvljen!

Ne može da razume, jer nema sposobnost da iskusi šta je belo. Isto tako, ako nemate sposobnost da doživite stvarnost onakvu kakva zaista jeste, ona će za vas uvek biti iskrvljena.

Glava VII

RAZVIJANJE MUDROSTI

Ni *sila* ni *samadhi* nisu jedinstveni samo za Buddhino učenje. I jedno i drugo bilo je dobro poznato pre njegovog prosvetljenja. U stvari, tražeći put za prosvetljenje, budući Buddha vežbao je *samadhi* kod dva učitelja. U davanju ovih vežbi Buddha se nije razlikovao od učitelja uobičajenih religija. Sve religije insistiraju na potrebnom moralnom ponašanju i nude mogućnost ostvarenja stanja blaženstva, kroz molitvu, rituale, gladovanjem ili drugim odricanjima, ili kroz različite oblike meditacije. Cilj tih praksi je samo stanje duboke mentalne apsorpcije. To je "ekstaza" koju su doživljavali religiozni mistici.

Takva koncentracija veoma je korisna, čak i ako nije razvijena do stanja transa. Ona smiruje um, odvrćući pažnju od situacije u kojoj bi inače reagovali žudnjom ili odbojnošću. Brojanje do deset, da bi sprečili eksploziju ljutnje, predstavlja rudimentarni oblik *samadhija*. Drugi, možda očigledniji oblici, su ponavljanje reči ili mantre, ili koncentracija na vizuelni objekat. Sve ove prakse funkcionišu: kada se pažnja skrene na drugi objekat, um postaje blag i miran.

Međutim, mir ostvaren na taj način nije stvarno oslobođenje. Sigurno da praksa koncentracije donosi velike koristi, ali ona deluje samo na svesnom nivou uma. Skoro dvadeset pet vekova pre postanka moderne psihologije, Buddha je otkrio postojanje nesvesnog uma i nazvao ga *anusaya*. On je otkrio da skretanje pažnje efikasno utiče na žudnju i odbojnost na svesnom nivou, ali ih ne eliminiše. Umesto toga, gura ih duboko u podsvest, gde ostaju opasne kao i uvek, iako su uspavane. Na površinskom nivou uma može postojati sloj mira i harmonije, ali u dubinama je uspavani vulkan potisnutih negativnosti, koji će se, pre ili kasnije, aktivirati strašnom erupcijom. Buddha je rekao,

*Ako korenje ostane nedirnuto i čvrsto u zemlji,
oboreno drvo jos uvek će davati nove izdanke.*

*Ako se ne iskoreni osnovna navika žudnje i odbojnosti,
patnja će uvek ponovo nastajati.²*

Sve dok uslovljenost ostaje u nesvesnom umu, ona će, u prvoj prilici dati nove izdanke, koji će izazvati patnju. Zbog toga, čak i kada je praksom koncentracije postigao najviša moguća stanja, budući Buddha nije bio zadovoljan, osećajući da nije postigao oslobođenje. Odlučio je da produži traženje puta za oslobođenje od patnje i ostvarenje sreće.

Video je dve mogućnosti. Prva je put samozadovoljstva, davanjem slobode zadovoljenju svih naših želja. To je uobičajeni put koji sledi većina ljudi, bez obzira da li su toga svesni ili ne. Jasno je video da to ne može voditi sreći. Nema nikoga na svetu čije želje se uvek ispunjavaju, u čijem životu se događa sve što je pozeleo, a ništa od onog što nije pozeleo. Ljudi koji slede ovaj put, neizbežno pate kada ne uspeju da ispune želje; pate zbog razočaranja i nezadovoljstva. Ali oni jednako pate i kad ostvare želje: pate zbog straha da će željeni objekat isčeznuti, da će se trenutak zadovoljenja pokazati prolaznim, kao što ustavari i jeste. Ti ljudi uvek su uznemireni, u priželjkivanju, ostvarenju ili gubljenju željenog objekta. Budući Buddha je iskusio taj put, pre nego što je napustio svetovni život i postao isposnik, i znao je da to nije put ka miru.

Alternativa je put samoodricanja, namerno uzdržavanje od zadovoljenja želja. U Indiji, pre 2500 godina, taj put samoporicanja bio je doveden do krajnosti, sprečavanjem svih prijatnih i izazivanjem samo neprijatnih doživljaja.

Razlog ovog samokažnjavanja bio je da nas izleči od žudnje i odbojnosti i tako nam počisti um. Praksu ovakvih odricanja vidimo širom sveta u raznim oblicima religijskog života. Budući Buddha prošao je i taj put u godinama posle prihvatanja života beskućnika. Probao je razne asketske prakse do stepena da se njegovo telo svodilo samo na kost i kožu, ali je video da ipak nije oslobođen. Kažnjavanje tela ne pročišćava um.

Međutim, ne mora se samoodricanje sprovoditi do takvih krajnosti. Može se primenjivati u umerenijem obliku, odustajanjem od zadovoljenja želja koje uključuju nezdrave akcije. Ova vrsta samokontrole izgleda prihvatljivija od uživanja u zadovoljstvima, jer na taj način ćemo izbeći bar nemoralne akcije. Ali, ako se samoodricanje ostvaruje samo kroz samopotiskivanje, povećaće se mentalna napetost do opasnog stepena. Sve potisnute

želje akumuliraće se kao voda poplave iza nasipa samoporicanja. Jednog dana nasip mora popustiti i osloboditi uništavajuću bujicu.

Sve dok uslovljenost ostaje u umu, ne možemo biti sigurni i mirni. *Sila*, iako korisna, ne može se održavati isključivo snagom volje. Razvijanje *samadhija* će pomoći, ali to je samo delimično rešenje koje ne funkcioniše u dubinama uma, gde leže koreni problema, koreni nečistota. Sve dok ti koreni ostaju u podsvesti, nema prave, trajne sreće, nema oslobođenja.

Ali, ako se iz uma uklone sami koreni uslovljenosti, nestaće opasnost prepuštanja nezdravim akcijama, neće biti potrebe za samorepresijom jer će nestati sam impuls za vršenje nezdravih radnji. Oslobođeni napetosti priželjkivanja ili potiskivanja, najzad ćemo živeti u miru.

Da bi otklonili korene, potreban je metod kojim možemo prodreti u dubinu uma, da bi delovali na nečistoće na mestu gde one nastaju. Taj metod je ono što je pronašao Buddha: vežba mudrosti, ili *pañña*. To mu je omogućilo prosvetljenje. Zove se i *vipassana-bhavana*, razvoj uvida u našu vlastitu prirodu, uvida sa kojim se može naći i eliminisati uzrok patnje. To je Buddhino otkriće – ono što je praktikovao za vlastito oslobođenje i što je učio druge celog života. To je jedinstveno za njegovo učenje i Buddha mu je pridavao najveći značaj. Stalno je govorio: – Koncentracija je vrlo korisna, blagotvorna ako je podržana moralom. Mudrost je vrlo korisna, blagotvorna ako je podržana koncentracijom. Um se oslobađa svih nečistota, ako je podržan mudrošću.³

Moral i koncentracija, *sila* i *samadhi* već su sami za sebe korisni, ali njihov pravi značaj je da vode mudrosti. Samo razvijanjem *paññe* nalazimo pravi srednji put između krajnosti uživanja u zadovoljstvima i samorepresije. Vežbanjem morala izbegavamo najgrublje oblike mentalnog pobuđivanja. Koncentracijom um dalje smirujemo i oblikujemo u efikasan alat kojim ćemo preduzeti posao samoistraživanja. Međutim, samo mudrošću možemo prodreti u unutrašnju realnost i osloboditi se neznanja i vezanosti.

Dva dela Plemenitog osmostrukog puta uključena su u uvežbavanje mudrosti: ispravna misao i ispravno razumevanje.

Ispravna misao

Nije potrebno da prestanu sve misli pre nego što počnemo sa *vipassana-bhavanom*.

Misli mogu i dalje postojati. Međutim, da bi počeli sa radom, potrebno je da se svesnost održava iz časa u čas. Misli mogu ostati, ali se menja njihova priroda. Žudnja i odbojnost su smirene kroz svesnost disanja. Um je, bar na površinskom nivou, postao miran i počeo da misli o Dhammi, o načinu oslobađanja od patnje. Teškoće koje su se javile na početku svesnosti disanja, sada su prošle ili su bar donekle prevladane. Pripremljeni smo za sledeći korak, ispravno razumevanje.

Ispravno razumevanje

Prava mudrost je tek ispravno razumevanje. Razmišljanje o istini nije dovoljno. Moramo ostvariti istinu za sebe, moramo videti stvari onakve kakve one zaista jesu, ne samo onakve kakve se čine da jesu. Očigledna istina jeste realnost, ali realnost koju moramo prodreti da bi doživeli krajnju realnost nas samih i da bi eliminisali patnju.

Postoje tri vrste mudrosti: primljena mudrost (*suta-maya pañña*), intelektualna mudrost (*cinta-maya pañña*) i doživljena mudrost (*bhavana-maya pañña*). Bukvalno značenje fraze *suta-maya pañña* je "mudrost za koju smo čuli" – mudrost naučena od drugih, čitanjem knjiga ili, na primer, slušanjem propovedi ili predavanja. To je mudrost nekog drugog, za koju smo odlučili da je prihvatimo kao svoju. Prihvatanje može biti iz neznanja. Na primer, ljudi koji su odrasli u društvu sa određenom ideologijom, sistemom verovanja, religioznim ili nekim drugim, prihvaćće bez razmišljanja ideologiju tog društva. Prihvatanje može biti i zbog žudnje. Vođe društva mogu izjaviti da prihvatanje postojeće ideologije, tradicionalnih verovanja garantuje divnu budućnost; mogu reći da će svi koji je prihvate posle smrti otići u raj. Naravno, blaženstvo raja vrlo je privlačno, i zato verovanje rado prihvatamo. Prihvatanje može biti i iz straha. Vođe mogu videti da ljudi imaju sumnje i pitanja u vezi društvene ideologije, i zato ih opominju da prihvate opšteprihvaćena verovanja, plašeći ih strašnim kaznama koje će ih snaći ako ih ne prihvate; izjavljuju, možda, da će svi koji ne prihvataju ići posle smrti u pakao. Naravno, ljudi ne žele da idu u pakao, preći će preko svojih sumnji i prihvatiti verovanje društva.

Prihvaćena iz slepog verovanja, iz žudnje ili straha, primljena mudrost nije vlastita mudrost, nije nešto lično doživljeno. To je pozajmljena mudrost.

Druga vrsta mudrosti je intelektualno razumevanje. Pošto smo pročitali ili čuli neko učenje, razmatramo ga i ispitujemo da li je zaista racionalno, korisno i praktično. Ako

zadovoljava na intelektualnom nivou, prihvatamo ga kao istinito. To još uvek nije naš vlastiti uvid, već samo intelektualizacija mudrosti koju smo čuli.

Treća vrsta mudrosti je ona koja nastaje iz ličnog iskustva, iz lične realizacije istine. To je mudrost koju živimo, prava mudrost koja će doneti promenu u životu, promenom same prirode uma.

U svetovnim stvarima, doživljena mudrost ne mora uvek biti potrebna ili preporučljiva. Dovoljno je prihvatiti upozorenje drugih da je vatra opasna, ili potvrditi činjenicu deduktivnim razmišljanjem. Suludo je insistirati na bacanju u vatru da bi prihvatili činjenicu da ćemo se ispeći. Međutim, u Dhammi, doživljena mudrost je od suštinskog značaja, jer nam omogućava da se oslobodimo uslovljenosti.

Mudrost ostvarena slušanjem drugih i intelektualnim istraživanjem korisna je ako nas inspiriše i vodi da idemo ka trećem tipu mudrosti, *paññi*, doživljenoj mudrosti. Ali, ako se zadovoljimo jednostavnim prihvatanjem primljene mudrosti, bez postavljanja pitanja, to postaje vrsta ograničenja, prepreka ostvarenju doživljenog razumevanja. Na isti način, ako smo zadovoljni samo kontemplacijom istine, da je istražimo i razumemo intelektualno, ne čineći napor da je neposredno doživimo, onda sve naše intelektualno razumevanje za ostvarenje slobode postaje prepreka umesto pomoć.

Svako od nas mora neposredno doživeti istinu, praksom *bhavane*; samo to doživljeno iskustvo oslobodiće um. Ostvarenje istine od strane nekog dugog, neće nas osloboditi. Čak i Buddhino prosvetljenje moglo je osloboditi samo jednog čoveka, Siddhatthu Gotamu. Ostvarenje nekog drugog, može biti samo inspiracija, pokazani put koji treba da sledimo, ali svoj posao moramo uraditi sami. Kao što je Buddha rekao,

*Sami morate uraditi svoj posao;
oni koji su ostvarili cilj samo će pokazati put.*³

Istinu možemo živeti, doživeti izravno, samo u okviru sebe. Sve što je spolja uvek je udaljeno od nas. Samo u sebi možemo imati stvaran, neposredan, živi doživljaj stvarnosti.

Od tri vrste mudrosti, prve dve nisu specifične za Buddhino učenje. Obe su postojale u Indiji i pre njega. Čak i u njegovo vreme bilo je onih koji su izjavljivali da uče sve što je i on učio.⁴ Buddhin jedinstven doprinos svetu je lično ostvarenje istine kroz

ostvarenje doživljene mudrosti, *bhavana-maya pañña*. Taj način postizanja neposredne realizacije istine je tehnika *vipassana-bhavana*.

Vipassana-bhavana

Vipassana se često opisuje kao bljesak uvida, iznenadna intuicija istine. Opis je tačan, ali *u stvari* postoji metod korak po korak, koji meditantima mogu koristiti, da bi napredovali do tačke u kojoj je takva intuicija moguća. Taj metod je *Vipassana-bhavana*, razvoj uvida, poznat pod nazivom Vipassana meditacija.

Reč *passana* znači "viđenje", obična vrsta gledanja otvorenim očima. *Vipassana* označava posebnu vrstu gledanja: posmatranje realnosti u okviru sebe. To se ostvaruje uzimanjem za objekat pažnje naših vlastitih fizičkih oseta. Tehnika je sistematsko, bez strasti, posmatranje osećaja u sebi. To posmatranje otkriva celokupnu stvarnost uma i tela.

Zašto osećaja? Prvo, zato što preko oseta neposredno doživljavamo realnost. Ukoliko nešto ne dođe u kontakt sa pet čula ili sa umom, to za nas ne postoji. To su vrata kroz koja doživljavamo svet, osnova celokupnog iskustva. Kad god nešto dođe u kontakt sa šest čulnih osnova, dolazi do oseta. Buddha je proces ovako opisao: Ako neko uzme dva štapića i trlja jedan o drugi, zbog trenja se stvara toplota, stvara se varnica. Isto tako, iz kontakta koji doživljavamo kao prijatan, nastaju prijatni oseti. Kao rezultat kontakta koji doživljavamo kao neprijatan, nastaju neprijatni oseti. Iz kontakta koji doživljavamo kao neutralan, nastaju neutralni oseti.⁵

Kontakt nekog objekta sa umom ili telom stvara varnicu oseta. Tako su osećaji kanal kroz koji doživljavamo svet, sa svim njegovim pojavama, fizičkim i mentalnim. Da bi razvili doživljenu mudrost, moramo postati svesni šta stvarno doživljavamo; to jest, moramo razviti svesnost osećaja.

Dalje, fizički oseti blisko su povezani sa umom i, kao i dah, predstavljaju odraz trenutnog mentalnog stanja. Kad mentalni objekti – misli, ideje, mašta, emocije, uspomene, nade, strahovi – dođu u kontakt sa umom, nastaju osećaji. Svaka misao, svaka emocija, svaka mentalna radnja praćena je odgovarajućim osetima u telu. Zato posmatranjem fizičkih oseta, mi takođe posmatramo um.

Oseti su nezamenjivi u istraživanju krajnje istine. Sve što u svetu doživimo izazvaće oseće u telu. Oset je raskršće na kome se sreću um i telo. Iako fizički po prirodi, oni su takođe jedan od četiri mentalna procesa (vidi glavu dva). Nastaju u telu a osećaju se umom. U mrtvom telu i neživoj materiji ne može biti oseta jer um nije pisutan. Ako nismo svesni ovog doživljaja, naše istraživanje stvarnosti ostaje nekompletno i površno. Kao što čišćenjem vrta od korova moramo biti svesni skrivenog korenja i njegove vitalne uloge, isto tako, ako hoćemo da razumemo sopstvenu prirodu i sa njom pravilno postupamo, moramo biti svesni oseta, od kojih većina ostaje skrivena od nas.

Oseti postoje stalno širom tela. Svaki kontakt, mentalni ili fizički, stvara oseće. Svaka biohemijska reakcija proizvodi oseće. U običnom životu svesni um nije dovoljno izoštrjen da bi bio svestan svih oseta, već je svestan samo najintenzivnijih. Ali, kada jednom izoštrimo um kroz praksu *anapana-sati* i razvijemo kvalitet svesnosti, postajemo sposobni da svesno doživimo stvarnost svakog oseta u nama.

U praksi svesnosti disanja nastojimo da posmatramo prirodno disanje, bez namere da ga kontrolišemo ili regulišemo. Slično u praksi *vipassana-bhavana*, jednostavno posmatramo telesne oseće. Sistematski pomeramo pažnju kroz celu fizičku strukturu, od glave do nogu i od nogu do glave, od jednog ekstremiteta do drugog. Dok to radimo, ne tragamo za određenom vrstom oseta, niti pokušavamo da izbegnemo oseće neke druge vrste. Nastojimo samo da posmatramo objektivno, da smo svesni bilo kakvih oseta koji se manifestuju u telu. Oni mogu biti bilo kakvi: toplota, hladnoća, težina, lakoća, svrab, brujanje, skupljanje, širenje, pritisak, bol, trnjenje, pulsiranje, vibriranje, ili bilo šta drugo. Meditant ne traži ništa posebno, već samo posmatra obične fizičke oseće, kako se prirodno događaju.

Ne nastojimo da otkrijemo uzrok oseta. Oni mogu nastati usled atmosferskih uslova, zbog položaja u kome sedimo, kao posledica neke stare bolesti ili slabosti u telu, ili čak zbog hrane koju smo jeli. Razlog nije važan i ne razmatramo ga. Važno je biti svestan oseta koji se događaju ovog trenutka u delu tela na koji smo usredsredili pažnju.

Kada prvi put počnemo sa ovom praksom, možda ćemo moći da pratimo oseće u nekim delovima tela, a u drugim ne. Sposobnost svesnosti još nije potpuno razvijena, tako da osećamo samo intenzivne oseće, a finije i suptilnije ne. Međutim, u jednom prolazu kroz telo, nastavljamo da obraćamo pažnju na svaki deo tela, sistematski

pomerajući svesnost, ne dozvoljavajući da nam pažnju privuku najjači oseti. Uvežbavanjem koncentracije, naučili smo da fiksiramo pažnju na jedan, svesno odabrani objekat. Sada koristimo tu sposobnost da pomeramo pažnju kroz svaki deo tela, određenim redom, bez preskakanja delova gde su oseti nejasni, ili skakanja na delove gde su istaknuti, ne oklevajući kod nekih oseta, ne pokušavajući da izbegnemo druge. Tako postepeno dolazimo do situacije da zapažamo osete u svakom delu tela.

Kada počnemo sa praksom svesnosti disanja, disanje će obično biti dosta teško i nepravilno. Zatim se postepeno smiruje i postaje lakše, finije, suptilnije. Slično, kada počnemo sa praksom vipassana – bhavane, obično doživljavamo grube, intenzivne, neprijatne osete za koje nam se čini da dugo traju. Istovremeno mogu nastati snažne emocije ili davno zaboravljene misli i uspomene, donoseći sa sobom mentalne ili fizičke neugodnosti, čak i bol. Smetnje u vidu žudnje, odbojnosti, tuposti, uzbuđenja i sumnje, koje su ometale naš napredak za vreme prakse svesnosti disanja, mogu se sada opet pojaviti i dobiti takvu snagu da uopšte nije moguće održavati svesnost osećaja. Suočeni sa tom situacijom moramo se vratiti na vežbu svesnosti disanja da bi još jedanput smirili i izoštrili um.

Kao meditant, mi strpljivo, bez osećanja poraženosti, radimo na ponovnom uspostavljanju koncentracije, shvatajući da su sve te teškoće *u stvari* rezultat našeg početnog uspeha. Neke duboko ukorenjene uslovljenosti su pokrenute i počele su da se pojavljuju na svesnom nivou. Postepeno, neprekidnim naporom, ali bez napetosti, um opet postaje miran i usmeren. Snažne misli i emocije prolaze i možemo se vratiti svesnosti osećaja. Stalnim ponavljanjem i kontinuitetom prakse, intenzivni oseti rastvaraju se u ujednačenije i suptilnije, prelazeći na kraju u vibracije, koje nastaju i prolaze velikom brzinom.

Međutim, za meditaciju nije važno da li su osećaji prijatni ili neprijatni, snažni ili suptilni, uniformni ili raznoliki. Zadatak je jednostavno da objektivno posmatramo. Koliko god da su neugodni neprijatni oseti, kojiko god da su privlačni prijatni, mi radimo svoj posao ne dozvoljavajući sebi da budemo ometeni ili uhvaćeni bilo kakvim osetom. Naš posao je da samo posmatramo sebe bez vezivanja, kao što naučnik posmatra eksperiment u laboratoriji.

Prolaznost, nepostojanje ega i patnja

Kako nastavljamo sa meditacijom, uskoro shvatamo jednu suštinsku činjenicu – naši oseti se stalno menjaju. Svakog trenutka, u svakom delu tela, nastaju oseti i svaki oset je indikacija promene. Svakog časa događaju se promene u svakom delu tela, u vidu elektromagnetskih i biohemijskih reakcija. Svakog trenutka, još i većom brzinom, menja se mentalni proces, što se manifestuje u fizičkim promenama.

To je realnost uma i materije: menjaju se i nestalni su – *anicca*. Svakog trenutka subatomske čestice, od kojih se telo sastoji, nastaju i nestaju. Svakog časa mentalne funkcije se pojavljuju i iščezavaju, jedna za drugom. Sve u nama, fizičko i mentalno, kao i u spoljnjem svetu, menja se svakog trenutka. Ranije smo možda znali da je to tako, možda smo to intelektualno razumeli. Sada, međutim, kroz praksu *vipassana-bhavane*, doživljavamo realnost nestalnosti neposredno u okviru sopstvenog tela. Neposredan doživljaj prolaznih oseta dokazuje nam našu prolaznu prirodu.

Svaki delić tela, svaki umni proces je u stanju stalnog protoka. Nema ničeg što izmiče promenama koje se dešavaju svakog trenutka, nema čvrstog jezgra za koje se možemo uhvatiti, ničeg što bi mogli zvati "Ja", ili "moje". To "Ja" je zaista samo kombinacija stalno promenljivih procesa.

Tako meditantu postaje jasna druga suštinska realnost: *anatta* – nema stvarnog "Ja", nema stalnog sopstva ili ega. Ego, kome smo toliko predani, je iluzija stvorena kombinacijom mentalnih i fizičkih procesa, procesa u stalnom menjanju. Istraživši telo i um do najdubljeg nivoa, vidimo da ne postoji nepromenjivo jezgro, nema suštine koja je nezavisna od procesa promene, nema ničeg što ne podleže zakonu nestalnosti. Postoji samo bezlična pojava, menjanje van naše kontrole.

Sada druga realnost postaje jasna. Svaki napor da zadržimo nešto, govoreći "To sam ja, to je moje" sigurno će nas učiniti nesrećnim, jer pre ili kasnije, to nešto za šta se vezujemo prolazi, ili taj "Ja" prolazi. Vezivanje za ono što je nestalno, prolazno, iluzorno i van našeg uticaja je patnja, *dukkha*. To shvatamo ne zato što nam neko kaže da je to tako, već zato što to neposredno doživljavamo, praćenjem osećaja u telu.

Smirenost

Kako onda da sebe ne činimo nesrećnim? Kako da živimo bez patnje? Jednostavnim posmatranjem bez reagovanja: umesto da pokušavamo da zadržimo jedan doživljaj i da izbegavamo drugi, da ovo privlačimo, ono odbacujemo, samo objektivno istražujemo svaku pojavu, staloženo, uravnoteženog uma.

To zvuči dosta jednostavno, ali šta da radimo kada sednemo da meditiramo jedan sat i posle deset minuta osetimo bol u kolenu? Odmah počnemo da mrzimo bol, želeći da što pre prođe. Ali, on ne prolazi; umesto toga, što ga više mrzimo, on postaje jači. Fizički bol postaje mentalni bol, stvarajući veliku nevolju.

Kad bi uspeali da za momenat samo posmatramo fizički bol; kad bi se bar i privremeno oslobodili zablude da je to *naš* bol, da *mi* osećamo bol; ako možemo ispitati oset objektivno, kao doktor koji ispituje bol nekog drugog, videćemo da se sam bol menja. Ne zadržava se večno; svakog trenutka on se menja, prolazi, ponovo nastaje, opet se menja.

Kada to shvatimo kroz lični doživljaj, ustanovićemo da nas bol više ne može preplaviti i nama vladati. Možda će nestati brzo, možda ne, to nije važno. Ne patimo više zbog bola, jer ga možemo posmatrati bez vezivanja.

Put ka slobodi

Razvijanjem svesnosti i smirenosti, možemo se osloboditi patnje. Patnja počinje zbog nepoznavanja naše sopstvene stvarnosti. U mraku tog neznanja, um reaguje na svaki oset dopadanjem ili nedopadanjem, žudnjom ili odbojnošću. Svaka takva reakcija stvara patnju sada i stavlja u pogon lanac događaja koji će doneti patnju u budućnosti.

Kako se može prekinuti taj lanac uzroka i posledica? Na neki način, zbog prošlih akcija učinjenih u neznanju, život je počeo, pokrenut je tok uma i materije. Da li da onda izvršimo samoubistvo? Ne, to ne bi rešilo problem. U trenutku samoubistva um je pun jada, pun odbojnosti. Sve što bi nastupilo sledeće bilo bi, takođe, puno patnje. Takva akcija ne može voditi ka sreći.

Život je počeo i od toga ne možemo pobeći. Da li treba da uništimo šest osnova čulnog iskustva? Možemo iskopati oči, odseći jezik, uništiti nos i uši. Ali, kako da uništimo telo? Kako da uništimo um? To bi opet bilo samoubistvo, od koga nema koristi.

Da li da uništimo objekte svih šest osnova, sve prizore, zvuke itd? To nije moguće. Univerzum sadrži bezbroj objekata; nikada ih ne možemo sve uništiti. Kada jednom šest čulnih osnova postoje, nemoguće je sprečiti njihov kontakt sa odgovarajućim objektima. Čim dođe do kontakta, obavezno se javlja oset.

Ovo je tačka u kojoj se lanac može prekinuti. Glavna stvar se dešava baš kod oseta. Svaki oset izaziva dopadanje ili nedopadanje. Ova trenutna, nesvesna reakcija dopadanja ili nedopadanja, odmah se umnožava i pojačava u veliku žudnju ili odbojnost, u vezivanje, stvarajući patnju sada i u budućnosti. To postaje slepa navika koju mehanički ponavljamo.

Međutim, upražnjavanjem *vipassana-bhavane*, razvijamo svesnost svakog oseta. Razvijamo i staloženost. Ne reagujemo. Ispitujemo osete bez strasti, bez simpatije ili antipatije, bez žudnje, odbojnosti ili vezivanja. Svaki oset sada ne dovodi do reakcije, već do mudrosti, *paññe*, uvida: Ovo je nestalno, mora se promeniti, nastalo je i nestaće.

Lanac je prekinut, patnja je zaustavljena. Nema nove reakcije žudnje ili odbojnosti, i nema uzroka za nastajanje patnje. Uzrok patnje je *kamma*, mentalna akcija, to jest, slepa reakcija žudnje i odbojnosti, *sankhara*. Kada je um svestan oseta ali zadržava staloženost, nema takvih reakcija, nema uzroka patnje. Prestali smo sami sebi da stvaramo patnju. Buddha je rekao,

*Sve sankhare su nestalne.
Kada to uočite sa pravim uvidom,
postajete odvojeni od patnje;
to je put pročišćenja.⁶*

Ovde reč *sankhara* ima vrlo široko značenje. Slepa reakcija uma zove se *sankhara*, ali i rezultat te reakcije, njen plod, takođe je poznat kao *sankhara*. Kakvo seme, takav plod. Sve što doživljavamo u životu je, u krajnjem slučaju, rezultat naših sopstvenih mentalnih akcija. Zato, u širem smislu, *sankhara* znači bilo šta u ovom uslovljenom svetu, sve što je stvoreno, formirano, sačinjeno. Stoga, "Sve stvorene stvari su prolazne," bilo mentalne ili fizičke, sve u svemiru. Kada posmatramo tu istinu doživljenom mudročću kroz praksu *vipassana-bhavane*, nestaje patnja jer uklanjamo njen uzrok; to jest, odustajemo od navike žudnje i odbojnosti. To je put ka slobodi.

Poenta je da naučimo da ne reagujemo, kako ne bi stvarali nove *sankhare*. Pojavi se oset i počinje simpatija ili antipatija. Ako nismo svesni bljeska tog momenta, on se ponavlja i pojačava u žudnju ili odbojnost, postajući snažna emocija koja će eventualno nadvladati svesni um. Emocija nas je preplavila i gubimo sposobnost racionalnog rasuđivanja. Rezultat je da se nađemo uvučeni u nezdrav govor i akciju, šteteći i sebi i drugima. Sebi stvaramo jad, pateći sada i u budućnosti, a sve zbog jednog momenta slepe reakcije.

Ali, ako smo svesni tačke u kojoj proces reagovanja počinje – to jest, ako smo svesni oseta – možemo izabrati da ne dozvolimo bilo kakvu reakciju i njeno pojačavanje. Pratimo oset bez reakcije, niti nam se dopada niti ne dopada. Sam oset nema šanse da se razvije u žudnju ili odbojnost, u snažnu emociju koja će nas preplaviti; on samo nastane i prođe. Um ostaje uravnotežen, miran. Srećni smo sada i možemo očekivati sreću u budućnosti, jer nismo reagovali.

Ta sposobnost da ne reagujemo veoma je vredna. Kada smo svesni oseta u telu i u isto vreme smo staloženi, u tim momentima um je slobodan. Možda će to u početku biti samo nekoliko trenutaka u vreme meditacije, a svo ostalo vreme um je uvučen u staru naviku reagovanja na osete, stari krug žudnje, odbojnosti i bede. Ali stalnom praksom, tih nekoliko trenutaka, postaće sekunde, postaće minuti, dok se konačno ne razbije stara navika reagovanja i um stalno ostane u miru. Tako se patnja može zaustaviti. Tako možemo prestati da sebi stvaramo jad i čemer.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Zašto moramo pomerati pažnju kroz telo određenim redosledom?

S.N.Goenka: Zato što hoćemo da istražimo celokupnu realnost uma i materije. Da bi to uradili moramo razviti sposobnost da osećamo šta se dešava u svakom delu tela; nijedan deo ne treba da bude izostavljen. Takođe moramo razviti sposobnost da posmatramo ceo opseg oseta. Evo kako je Buddha opisao praksu: Osete doživljavamo svuda u granicama tela, svuda gde u telu postoji život. Ako pažnju pomeramo slučajno, iz jednog dela u drugi, prirodno ona će uvek biti privučena u oblasti gde su oseti najjači. Zanimarićemo određene delove tela i nećemo naučiti da posmatramo suptilne osete.

Naše posmatranje će ostati parcijalno, nekompletno i površno. Zato je od suštinskog značaja da pomeramo pažnju određenim redom.

Kako da znamo da sami ne stvaramo oseće?

Možete se testirati. Ako sumnjate da li su oseći koje imate realni, možete sebi zadati dve, tri komande, autosugestije. Ako ustanovite da se oseći menjaju prema vašim naredbama, znaćete da nisu realni. U tom slučaju morate odbaciti ceo doživljaj i ponovo početi posmatranjem disanja za neko vreme. Ali, ako ustanovite da ne možete kontrolisati oseće, da se ne menjaju po vašoj želji, treba da odbacite sumnju i prihvatite da je iskustvo realno.

Ako su ti oseći realni, zašto ih ne osećamo u običnom životu?

Osećate ih, na nesvesnom nivou. Svesni um ih nije svestan, ali nesvesni um svakog momenta prati oseće i reaguje na njih. Taj proces se događa dvadeset i četiri časa na dan. Upražnjavanjem Vipassane, razbijate prepreku između svesnog i nesvesnog. Postajete svesni svega što se događa u mentalno-fizičkoj strukturi, svega što doživljavate.

Da namerno osećamo fizički bol – to zvuči kao mazohizam.

Tako bi i bilo da se od vas traži da samo doživljavate bol. Umesto toga, od vas se traži da objektivno posmatrate bol. Kada posmatrate bez reakcije, um sam po sebi prodire ispod očigledne realnosti bola do njegove suptilne prirode, koju predstavljaju vibracije, nastajanje i nestajanje svakog trenutka. Kada doživite tu finu realnost, bol vas ne može nadvladati. Sami ste svoj gospodar, slobodni ste od bola.

Ali bol može biti i signal da je odsečen krvotok za deo tela. Da li je mudro ignorisati taj signal?

Pa, ustanovili smo da ova vežba ne šteti; u suprotnom, ne bi je preporučivali. Hiljade ljudi upražnjavalo je ovu tehniku. Nije mi poznat ni jedan jedini slučaj, da se povredio neko ko je ispravno radio. Zajedničko iskustvo je da telo postaje elastično i savitljivo. Bol nestaje kada naučimo da se sa njim suočimo uravnoteženog uma.

Da li je moguće praktikovati Vipassanu posmatranjem na bilo kojim od šest čulnih vrata, na primer, posmatranjem oka i vizije ili uha i zvuka?

Naravno. Pod uslovom da posmatranje uključi svesnost oseta. Kada dođe do kontakta na bilo kojoj od šest čulnih osnova – oko, uho, nos, jezik, telo, um – javlja se oset. Ako ga nismo svesni, gubimo tačku u kojoj počinje reakcija. Kod većine čula, kontakt može biti samo povremen. Povremeno uši mogu čuti zvuk, povremeno ne. Međutim, na dubljem nivou, postoji kontakt uma i materije u svakom trenutku, stvarajući stalno oseće. Iz tog razloga, posmatranje oseća je najpogodniji i najočigledniji način da doživimo činjenicu nestalnosti. Morate ovim ovladati pre nego što nameravate da posmatrate na drugim čulnim vratima.

Kako napredujemo, ako odlučimo da posmatramo sve onako kako dolazi?

Napredak se meri time da li razvijate smirenost. U stvari i nemate neki pravi izbor sem smirenosti, jer ne možete promeniti oseće ili ih stvarati. Što god dođe, dođe. Može biti prijatno ili neprijatno, ovog ili onog tipa, ali ako održavate smirenost, sigurno napredujete. Razbijate staru naviku uma da reaguje.

To se odnosi na meditaciju, ali kako je u životu?

Kada u svakodnevnom životu iskrсне problem, nekoliko trenutaka posmatrajte oseće uravnoteženim umom. Kad je um blag i uravnotežen, kakvu god odluku da donesete, biće dobra. Kada um nije uravnotežen, svaka odluka koju donesemo biće reakcija. Morate učiti da menjate svoj način života od negativnog reagovanja, ka pozitivnoj akciji.

Ako niste ljuti ili kritički raspoloženi, a vidite da se nešto može uraditi drugačije, na bolji način, onda to kažete?

Da. Morate dejstvovati. Život je za akciju; ne treba da postanete neaktivni. Ali, u akciju treba ići uravnoteženog uma.

Danas sam vežbao da dobijem oseće u delu tela koji je bio prazan i kad su se oseći pojavili, um kao da me bocnuo; osećao sam se prepadnut. I čuo sam sebe kako mentalno

urlam – Bravo! A onda sam pomislio: O, ne, ne želim tako da reagujem. Ali pitam se kako ću u svakodnevnom životu, kako mogu da idem na utakmicu bezbola ili fudbala i da ne reagujem?

Vi ćete dejstvovati. Čak i na fudbalskoj utakmici delovaćete, a ne reagovati i videćete da stvarno uživate. Zadovoljstvo, zajedno sa napetošću reakcije nije pravo zadovoljstvo. Kada prestane reakcija, napetost isčezava i stvarno možete početi da uživate u životu.

Znači mogu da skačem i da vičem: Ura!?

Da, ali smireno. Skačite smireno.

Šta da radim ako moj tim izgubi?

Nasmejte se i recite – Budi srećan! Budite srećni u bilo kojoj situaciji!

Čini mi se da je to glavno.

Da!

DVA PRSTENA

Umro je stari bogataš koji je imao dva sina. Neko vreme nastavili su da žive zajedno, na tradicionalan indijski način, u zajedničkom domaćinstvu. Onda su se posvađali i odlučili da se razdvoje i podele celokupnu imovinu. Sve je podeljeno po pola i tako su se smirili. Ali nakon toga, pronašli su malu kutiju, koju je njihov otac brižljivo sakrio. Otvorili su je i našli dva prstena, jedan sa skupocenim dijamantom i drugi običan, srebrni prsten, vredan samo par rupija.

Videvši dijamant, stariji brat postao je pohlepan i počeo da objašnjava mlađem: – Meni se čini da ovaj prsten nije stekao naš otac, već da je to nasleđe naših predaka. Zato ga je sklonio od drugih stvari. Pošto je čuvan kroz generacije u našoj porodici, treba ga sačuvati i za buduće generacije. Zato ću ga ja uzeti, jer sam stariji. Ti uzmi srebrni.

Mlađi brat se nasmejao i rekao: – U redu, budi srećan sa dijamantskim prstenom, ja ću biti srećan sa srebrnim. Svako je stavio svoj prsten na ruku i razišli su se.

Mlađi brat je razmišljao: – Jasno je da je otac čuvao dijamantski prsten; veoma je skupocen. Ali zašto je čuvao običan srebrni prsten? Pažljivo je pregledao prsten i video da je na njemu ugravirano: Ovo će se takođe promeniti. – O, to je mantra mog oca: Ovo će se takođe promeniti! Vratio je prsten na prst.

Oba brata su se suočila sa usponima i padovima u životu. Kada bi došlo proleće, stariji brat je bio jako ushićen, izgubivši ravnotežu uma. Kada bi došla jesen ili zima, padao je u depresiju, ponovo gubeći mentalnu ravnotežu. Postao je napet, povećao mu se krvni pritisak. Pošto noću nije mogao da spava, počeo je da uzima pilule za spavanje, za smirivanje, sve jače droge. Na kraju je došao do stanja da su mu bili potrebni elektrošokovi. To je bio brat sa dijamantskim prstenom.

Što se tiče mlađeg brata sa srebrnim prstenom, kada bi došlo proleće, on bi u njemu uživao; nije pokušavao da pobjegne od njega. Uživao je, ali gledajući svoj prsten imao je na umu: Ovo će se takođe promeniti. I kada bi se stvarno promenilo, nasmejao bi se i rekao: Pa, znao sam da će se to promeniti. Promenilo se, pa šta! Kada bi došla jesen ili zima, opet bi pogledao prsten i setio se: Ovo će se takođe promeniti. Nije plakao, jer je

znao da će se to takođe promeniti. I naravno, promenilo se, prošlo je. Za sve uspone i padove, sve obrte u životu, znao je da nisu večni, da sve što dođe mora i da prođe. Nije izgubio ravnotežu uma i živio je mirnim, srećnim životom.

To je bio brat sa srebrnim prstenom.

Glava VIII

SVESNOST I SMIRENOST

Svesnost i smirenost – to je Vipassana meditacija. Kada se praktikuju zajedno, vode oslobođenju od patnje. Ako nedostaje jedan od ova dva kvaliteta, nemoguć je napredak prema krajnjem cilju. Obe stvari su od suštinske važnosti, isto kao što su ptici potrebna dva krila da bi letela, ili dvokolici dva točka da bi se kretala. I moraju biti podjednako jake. Ako ptica ima jedno krilo jako, a drugo slabo, ona ne može pravilno leteti. Ako dvokolica ima jedan veliki, a drugi mali točak, stalno će ići u krug. Meditant mora jednako razviti i svesnost i smirenost, da bi napredovao na putu.

Moramo postati svesni celokupnosti uma i materije u njihovoj najfinijoj prirodi. Za tu svrhu nije dovoljno samo biti svestan spoljnih aspekata tela i uma, kao što su fizički pokreti ili misli. Moramo razviti svesnost oseta u celom telu i održavati smirenost prema njima.

Ako smo svesni, ali nedostaje smirenost, sa porastom svesnosti prema telesnim osetima raste mogućnost da reagujemo, povećavajući patnju. S druge strane, ako smo smireni, ali ne znamo ništa o osetima u nama, onda je ta smirenost veštačka, jer ne primećujemo reakcije koje se stalno dešavaju u dubinama našeg uma. Zato nastojimo da razvijemo i svesnost i smirenost do najvišeg stepena. Trudimo se da budemo svesni svega što se dešava u nama i istovremeno da na to ne reagujemo, shvatajući da će se to promeniti.

To je prava mudrost: razumevanje sopstvene prirode, razumevanje na bazi neposrednog iskustva istine duboko u nama. To je ono što je Buddha zvao *yatha-bhutanana-dassana*, mudrost ostvarena posmatranjem stvarnosti onakve kakva zaista jeste. Sa tom mudrošću možemo se osloboditi patnje. Svaki oset koji nastane, samo će doprineti razumevanju prolaznosti. Istovremeno prestaju sve reakcije, sve *sankhare* žudnje i odbojnosti. Kada naučimo da posmatramo stvarnost objektivno, prestajemo sebi da stvaramo novu patnju.

Zaliha prošlih reakcija

Ako smo svesni i uravnoteženi prestaćemo sa novim reakcijama, novim izvorima patnje. Ali postoji još jedan aspekt naše patnje koji moramo razmotriti. Ako od ovog trenutka na dalje prestnemo sa reagovanjem, nećemo stvarati nove uzroke patnje, ali svako od nas poseduje zalihi uslovljenosti, ukupnu sumu svih prošlih reakcija. Čak iako ne dodajemo ništa novo postojećoj zalihi, stare nagomilane *sankhare* ipak će izazivati patnju.

Reč *sankhara* može se prevest kao "tvorevina", podrazumevajući sam čin formiranja kao i to što je formirano. Svaka reakcija je poslednji korak, rezultat u nizu mentalnih procesa, ali ona, takođe, može biti i prvi korak, uzrok nove mentalne sekvence. Svaka *sankhara* uslovljena je procesima koji su do nje doveli i istovremeno uslovljava procese koji slede.

Uslovljenost utiče na drugu mentalnu funkciju, percepciju (razmatrano u glavi dva). Svesnost u osnovi ne diferencira, ne diskriminira. Njen zadatak je da samo registruje da je došlo do kontakta uma i tela. Međutim, percepcija je diskriminativna. Ona privlači zalihi prošlih doživljaja da bi procenila i kategorizovala svaku novu pojavu. Prošle reakcije postaju referentne tačke pomoću kojih pokušavamo da razumemo novi doživljaj; ocenjujemo ga i klasifikujemo prema našim prošlim *sankharama*.

Na taj način stare reakcije žudnje i odbojnosti utiču na naše zapažanje sadašnjosti. Umesto da vidimo realnost, mi kao da gledamo "kroz zatamnjeno staklo." Percepcija spoljnog sveta i sveta u nama iskrivljena je i zamućena našim prošlim uslovljenostima, našim sklonostima i predrasudama. Zbog iskrivljene percepcije, jedan u suštini neutralan oset odmah postaje prijatan ili neprijatan. Ponovo reagujemo na ovaj oset, stvarajući svežu uslovljenost koja dalje krivi našu percepciju. Na taj način, svaka reakcija postaje uzrok novih reakcija, pri čemu je svaka uslovljena prošlim reakcijama i uslovljava buduće reakcije.

Dvostruka funkcija *sankhara* pokazana je u lancu uslovljenog nastajanja (vidi glavu IV). Druga karika u lancu je *sankhara*, koja je neposredan preduslov za nastajanje svesnosti, prvog od četiri mentalna procesa. Međutim, *sankhara* je takođe poslednji u seriji procesa, sledeći svesnost, percepciju i oseće. Tako se ona u lancu procesa ponovo

javlja posle oseća, kao reakcija žudnje i odbojnosti. Žudnja ili odbojnost razvijaju se u vezanost, koja postaje podsticaj za novu fazu mentalne i fizičke aktivnosti. Tako proces sam sebe hrani. Svaka *sankhara* pokreće lanac događaja koji rezultira u novoj *sankhari*, koja pokreće nov lanac događaja, itd. To je beskrajno ponavljanje, začarani krug. Svaki put kada reagujemo, pojačavamo mentalnu naviku reagovanja. Svaki put kada razvijemo žudnju ili odbojnost, jačamo tendenciju uma da nastavi da ih stvara. Kada je mentalna navika jednom uspostavljena, uhvaćeni smo u njoj.

Na primer, čovek nas spreči da dođemo do željenog objekta. Smatramo da je čovek veoma loš i osećamo antipatiju prema njemu. Naš stav nije baziran na čovekovom karakteru, već na činjenici da je osujećena naša želja. Mišljenje se urezuje duboko u našu podsvest. Svaki naredni kontakt sa tim čovekom obojen je stvorenim mišljenjem i izaziva neprijatne osećaje, koji dovode do nove odbojnosti, koja dalje jača oblikovanu sliku. Čak ako se sretnemo i posle dvadeset godina, odmah ćemo stvoriti sliku da je taj čovek veoma loš i osećamo antipatiju. Čovek je mogao potpuno promeniti karakter za dvadeset godina, ali mi sudimo na bazi prethodnog iskustva. Ne reagujemo na samog čoveka, već na našu sliku o njemu, zasnovanu na prvoj slepoj reakciji i zato reagujemo pristrasno.

U drugom slučaju, neko nam pomogne da dođemo do željenog objekta. Verujemo da je čovek veoma dobar i simpatišemo ga. Slika se zasniva samo na činjenici da nam je pomogao da zadovoljimo vlastitu želju, a ne na pažljivom razmatranju njegovog karaktera. Pozitivna slika se urezuje u podsvest i utiče na sve naredne kontakte sa njim, izazivajući prijatne osećaje, koji pojačavaju naše simpatije, što učvršćuje našu sliku. Bez obzira koliko godina prođe u međuvremenu, ista stvar ponavlja se kod svakog kontakta. Ne reagujemo na samog čoveka, već na našu sliku o njemu, zasnovanu na prvobitnoj slepoj reakciji.

Na taj način *sankhara* može dati novu reakciju, odmah i u budućnosti. Svaka naredna reakcija postaje uzrok novih reakcija, koje vode u dalju patnju. To je proces ponavljanja reakcija, patnje. Smatramo da delujemo prema spoljnoj realnosti, a *u stvari* reagujemo na naše osećaje, uslovljene našim percepcijama, koje su uslovljene našim reakcijama. Čak ako od ovog momenta prestanemo da stvaramo nove *sankhara*, još uvek moramo računati sa *sankharama* akumuliranim u prošlosti. Zbog te stare zalihe, ostaće

tendencija da reagujemo, koja se svakog trenutka može potvrditi, stvarajući novu patnju. Sve dok postoje stare uslovljenosti, nismo potpuno oslobođeni patnje.

Kako možemo izbrisati stare reakcije? Da bi odgovorili na ovo pitanje, potrebno je proces Vipassana meditacije shvatiti još dublje.

Brisanje starih uslovljenosti

Dok upražnjavamo Vipassanu, naš zadatak je jednostavno posmatranje oseta u telu. Ne zanimaju nas uzroci pojedinih oseta; dovoljno je razumeti da je svaki oset indikacija neke unutrašnje promene. Po poreklu, promene mogu biti mentalne ili fizičke. Um i telo funkcionišu međuzavisno i često se ne mogu odvajati. Šta god da se dogodi na jednom nivou, slično će se reflektovati i na drugom.

Na fizičkom nivou, kao što je rečeno u glavi 2, telo se sastoji iz subatomske čestice – *kalapa* – koje svakog trenutka nastaju i nestaju velikom brzinom. Na taj način manifestuju se u beskonačnoj raznolikosti osnovnih kvaliteta materije – masi, koheziji, temperaturi i kretanju – stvarajući u nama ceo raspon oseta.

Postoje četiri moguća uzroka za nastajanje *kalapa*. Prvi je hrana koju jedemo; drugi je okolina u kojoj živimo. Međutim, sve što se događa u umu utiče na telo i može biti uzrok nastajanja *kalapa*. Stoga čestice mogu nastati zbog mentalne reakcije u sadašnjem trenutku, ili zbog prošlih reakcija koje utiču na sadašnje mentalno stanje. Da bi funkcionisalo, telu je potrebna hrana. Međutim, ako prestanemo da ga hranimo, telo neće odmah kolabirati. Ako je potrebno, ono će sebe izdržavati nedeljama, koristeći energiju uskladištenu u tkivima. Kada se potroši sva uskladištena energija, telo će kolabirati i umreti: prestaje tok materije.

Na isti način um zahteva aktivnost da bi održao tok svesnosti. Ta mentalna aktivnost je *sankhara*. Prema lancu uslovljenog nastajanja, svesnost nastaje zbog reakcije. Svaka mentalna reakcija daje podsticaj toku svesnosti. Dok telo traži hranu samo u određenim intervalima tokom dana, um stalno traži nove stimulacije. Bez njih, tok svesnosti ne može postojati ni za trenutak. Na primer, u jednom trenutku u umu generišemo odbojnost: svesnost koja nastaje u sledećem trenutku, proizvod je te odbojnosti, i tako dalje, iz časa u čas. Ponavljamo reakciju odbojnosti od jednog trenutka do sledećeg, dajući novu hranu svom umu.

Međutim, upražnjavajući Vipassanu, meditant uči da ne reaguje. U određenom trenutku, ne stvaramo *sankhara*, ne dajemo svežu stimulaciju umu. Šta se onda dešava sa psihičkim tokom? On ne prestaje odmah. Umesto toga, neka od prošlih, nagomilanih reakcija doći će na površinu uma da bi održala tok svesnosti. Nastaje prošli uslovljeni odgovor i na osnovu toga svesnost se produžava za naredni trenutak. Uslovljenost se pojavljuje na fizičkom nivou, izazivajući nastanak određene vrste *kalapa*, koje doživljavamo kao oseće u telu. Možda nastaje *sankhara* odbojnosti, manifestujući se kao čestice, koje doživljavamo kao neprijatan oseć gorenja u telu. Ako na te oseće reagujemo odbojno, stvaramo novu odbojnost. Počeli smo da dajemo novu hranu toku svesnosti, i neka druga stara reakcija nema priliku da se manifestuje na svesnom nivou.

Međutim, ako se javi neprijatan oseć i mi ne reagujemo, ne stvara se nova *sankhara*. *Sankhara*, koja je nastala iz stare zalihe uslovljenosti, prolazi. U sledećem trenutku, druga prošla *sankhara* pojavljuje se kao oseć. Ponovo, ako ne reagujemo, ona prolazi. Na taj način, održavajući smirenost, dozvoljavamo nagomilanim prošlim reakcijama da se manifestuju na površini uma, jedna za drugom, ispoljavajući se kao oseći. Postepeno, održavajući svesnost i smirenost prema osećima, brišemo prošle uslovljenosti. Sve dok postoji uslovljenost odbojnosti, tendencija podsvesti biće da reaguje odbojno prilikom bilo kog neprijatnog doživljaja.

Sve dok postoji uslovljenost žudnje, um će težiti da reaguje žudnjom u bilo kojoj prijatnoj situaciji. Vipassana meditacija radi na rušenju tih uslovljenih odgovora. Tokom meditacije, doživljavamo prijatne i neprijatne oseće. Smirenim posmatranjem bilo kog oseća, postepeno slabimo i razbijamo tendencije žudnje i odbojnosti. Kada se izbrišu uslovljeni odgovori određene vrste, slobodni smo od te vrste patnje. A kada se, jedan za drugim, izbrišu svi uslovljeni odgovori, um je potpuno oslobođen.

Čovek, koji je dobro razumeo ovaj proces, rekao je,

*Zaista su nestalne sve uslovljene stvari,
jer imaju prirodu nastajanja i nestajanja.
Ako nastanu i budu uništene,
njihovo brisanje donosi pravu sreću.*

Svaka *sankhara* nastaje i prolazi, da bi u sledećem trenutku ponovo nastala u beskrajnom ponavljanju. Ako razvijemo mudrost i počnemo objektivno da posmatramo, ponavljanje prestaje i počinje brisanje. Pod uslovom da ne reagujemo, sloj za slojem, stare *sankhare* će se pojavljivati i biće izbrisane. Koliko *sankara* izbrišemo, toliko sreće doživljavamo, sreće oslobođenja od patnje. Ako izbrišemo sve stare *sankhare*, uživamo neograničenu sreću potpunog oslobođenja.

Zato je Vipassana meditacija vrsta gladovanja duha da bi eliminisali prošle uslovljenosti. Svakog časa, celog svog života stvarali smo reakcije. Sada, ostajući svesni i uravnoteženi, ostvarujemo nekoliko trenutaka u kojima ne reagujemo, ne stvaramo nove *sankhare*. Tih par trenutaka, bez obzira koliko da su kratki, veoma su moćni. Oni stavljaju u pokret obrnuti proces, proces čišćenja.

Da bi pokrenuli taj proces, ne treba bukvalno ništa da radimo; to jest, moramo se uzdržati od bilo kakve nove reakcije. Bez obzira na uzrok oseta koje posmatramo, posmatramo ih uravnoteženo. Sam akt svesnosti i smirenosti, sam po sebi će izbrisati stare reakcije, kao što paljenje svetla razbija tamu u sobi.

Buddha je jedanput ispričao priču o čoveku, koji je davao velike priloge iz milosrđa. Na kraju je rekao:

Čak ako je učinio i najveće milosrđe, biće još korisnije ako, otvorenog srca, potraži zaštitu u prosvetljenom čoveku, u Dhammi i u svim svetim ljudima. Ako je to uradio, biće još korisnije da se, otvorenog srca, pridržava pet pravila ponašanja. Ako je to uradio, biće još korisnije da razvija dobre želje prema drugim ljudima, makar toliko koliko treba da se pomuže krava. Ako je to sve uradio, biće još korisnije da razvija svesnost nestalnosti, makar toliko koliko je potrebno da puknemo prstima.⁷

Možda je meditant svestan realnosti oseta u telu samo za trenutak, i ne reaguje jer razume njihovu prolaznu prirodu. Čak i taj mali trenutak imaće moćno dejstvo. Strpljivim, neprekidnim ponavljanjem prakse, tih nekoliko trenutaka smirenosti produžiće se, a trenuci reagovanja će se skratiti. Postepeno će se razbijati mentalna navika reagovanja i brisaće se stare uslovljenosti, sve dok ne dođe vreme kada je um slobodan od svih reakcija, prošlih i sadašnjih, oslobođen celokupne patnje.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Danas popodne isprobao sam novi položaj u kome je bilo lako duže sedeti ispravljenih leđa, bez pomeranja, ali nisam imao puno oseća. Pitam se, da li će se oseći eventualno pojaviti ili treba da se vratim u stari položaj?

S.N.Goenka: Ne nastojte da stvarate oseće namerno birajući neugodan položaj. Da je to ispravan način prakse, tražili bi od vas da sedite na dasci iz koje vire ekseri! Takve krajnosti ne pomažu. Zauzmite udoban položaj u kome je telo uspravno, dozvolite osetima da se prirodno pojave. Ne pokušavajte silom da ih stvorite. Dozvolite im da se sami pojave. Oni će se pojaviti, jer oni su tu. Može se desiti da tražite oseće određene vrste, kakve ste ranije imali, ali to je već nešto drugo.

Bilo je suptilnijih osećaja nego pre. U prvom položaju bilo je teško sedeti duže bez pomeranja.

Dobro je da ste pronašli udobniji položaj. Sada prepustite oseće prirodi. Možda su prošli neki grubi oseći i sada ćete raditi sa finijim, ali um još nije dovoljno oštar da ih oseći. Da bi ga izoštrili, radite neko vreme sa svesnošću disanja. To će popraviti vašu koncentraciju i olakšati vam da prepoznajete fine oseće.

Mislio sam da je bolje da su oseći grubiji, jer to znači da neka stara sankhara izlazi na površinu.

Ne mora da znači. Neke nečistote pojavljuju se kao vrlo fini oseći. Zašto žudeti za grubim osetima? Šta god da dođe, grubo ili fino, vaš posao je da posmatrate.

Da li da pokušamo da ustanovimo koji oseći su pridruženi određenim reakcijama?

To bi bilo besmisleno rasipanje energije. To bi bilo isto kao kad bi neko prao prljavo rublje i zastajao da proveriti usled čega je nastala svaka fleka. To mu ne bi pomoglo da obavlja posao, koji je samo pranje rublja. Za tu svrhu važno je da imamo komad sapuna i da ga upotrebimo na ispravan način. Ako ispravno peremo, uklonićemo svu prljavštinu. Na isti način dobili ste sapun Vipassane; sada ga iskoristite da uklonite sve nečistote iz uma. Ako istražujete uzrok svakog pojedinog oseća, igrate intelektualnu

igru i zaboravljate na aniccu, na anattu. Takvo intelektualiziranje ne može vam pomoći da se oslobodite patnje.

Zbunjen sam oko toga ko posmatra a ko ili šta je posmatrano.

Intelektualni odgovor vas ne može zadovoljiti. Morate sami istražiti: Šta je ovo "Ja" koje sve ovo radi? Ko je ovo "Ja"? Istražujte, analizirajte. Ustanovite da li se bilo kakvo "Ja" pojavljuje; ako se pojavi, posmatrajte ga. Ako se ništa ne pojavi, onda prihvatite: O, to "Ja" je jedna obmana!

Zar nisu neke vrste mentalnih uslovljenosti pozitivne? Zašto pokušavati da i njih izbrišemo?

Pozitivne uslovljenosti nas motivišu da radimo na oslobođenju od patnje. Ali kad ostvarimo cilj, napuštamo sve uslovljenosti, pozitivne i negativne. To je isto kao kada koristimo splav da bi prešli reku. Kada pređemo reku, ne nastavljamo put noseći splav na glavi. Splav je poslužio svrsi. Sada nam više ne treba i ostavljamo ga. Isto tako, neko ko je potpuno oslobođen nema potrebe za uslovljenostima. Ne oslobađa nas pozitivna uslovljenost, već pročišćavanje uma.

Zašto prvo doživljavamo neprijatne osete, kad počnemo da upražnjavamo Vipassanu, a prijatni oseti dolaze tek kasnije?

Vipassana briše prvo najveće nečistote. Kada čistite pod, prvo počistite sve đubre i komade nečistoće, i sa svakim narednim čišćenjem skupljate sve finiju prašinu. Tako je i u praksi Vipassane: prvo izbrišemo velike nečistote uma, a finije koje ostanu pojavljuju se kao prijatni oseti. Ali postoji opasnost da razvijemo žudnju prema tim prijatnim osetima. Zato morate biti obazrivi da ne uzmete prijatne čulne doživljaje kao krajnji cilj. Morate posmatrati svaki oset objektivno da bi izbrisali sve uslovljene reakcije.

Rekli ste da imamo prljavo rublje i sapun da ga operemo. Danas mi se čini kao da sam skoro ostao bez sapuna! Jutros je moja praksa bila veoma jaka, ali popodne počeo sam da se osećam zaista beznadežno i bio sam ljut. Počeo sam da mislim: O, čemu sve to! Kao da je, dok je meditacija bila jaka, neki neprijatelj u meni – možda ego – došao i

nokautirao me. Osetio sam da nemam snage da se borim sa njim. Postoji li neki sporedni put, tako da ne moram tako jako da se borim, neki pametan način da to izvedem?

Održavajte staloženost; to je najpametniji način! To što ste doživeli potpuno je prirodno. Kada vam se činilo da je meditacija dobra, um je bio uravnotežen i prodro je duboko u podsvest. Kao rezultat te duboke operacije, stara reakcija je prodrmana, došla je na površinu uma, i kod sledeće meditacije suočili ste se sa olujom negativnosti. U takvim situacijama smirenost je od suštinskog značaja, jer inače negativnost će vas nadvladati, pa nećete moći da radite. Ako vam se čini da smirenost nije dovoljna, počnite da radite svesnost disanja. Kada naiđe velika oluja, morate se usidriti i sačekati da prođe. Dah je vaše sidro. Radite sa njim i oluja će proći. Dobro je što je ta negativnost došla na površinu, jer sada imate priliku da je očistite. Ako zadržite smirenost, negativnost će lako proći.

Da li imam koristi od prakse iako nemam bolove?

Ako ste svesni i uravnoteženi, onda – sa bolom ili bez njega – sigurno napredujete. Ne morate trpeti bolove da bi napredovali. Ako nema bola, prihvatite činjenicu da nema bola. Samo posmatrajte ono što jeste.

Juče sam imao doživljaj kao da se celo moje telo rastvorilo. Izgledalo je kao da postoji svuda samo masa vibracija.

Da?

Kada se to desilo, setio sam se da sam kao dete imao sličan doživljaj. Sve ove godine tražio sam način da to ponovo doživim. I sada se to ponovilo.

Da?

Prirodno, želeo sam da doživljaj potraje, želeo sam da ga produžim. Nešto se promenilo i on je prošao. Radio sam samo da bih ga povratio, ali nije se ponovio. Umesto njega, od jutros imam samo grube osete.

Da?

Onda sam shvatio koliko sam sebe oneraspoložio pokušavajući da vratim taj doživljaj.

Da?

I onda sam shvatio da nismo ovde da bi imali bilo koji poseban doživljaj. Jel' tako?

Tako je.

Mi smo ovde da bi posmatrali sve doživljaje bez reagovanja. Jel' tako?

Tako je.

Dakle ova meditacija je u stvari razvijanje smirenosti. Jel' tako?

Tako je.

Čini mi se da je potrebna večnost da bi, jednu po jednu, eliminisali sve prošle sankhare.

To bi bilo tako da jedan momenat smirenosti znači oslobađanje tačno jedne stare *sankhare*. Ali svesnost osećaja vodi vas do najdubljeg nivoa uma i dozvoljava vam da posećete korenje prošlih uslovljenosti. Na taj način, za relativno kratko vreme, možete eliminisati ceo kompleks *sankhara*, pod uslovom da su vam svesnost i smirenost jaki.

Koliko će onda proces dugo trajati?

To zavisi od toga koliko zalihu *sankhara* imate da odstranite i koliko je vaša meditacija jaka. Ne možete izmeriti svoju zalihu, ali možete biti sigurni da što ozbiljnije meditirate, brže se primičete oslobodenju. Radite uporno za ostvarenje tog cilja. Mora doći vreme – pre ili kasnije – kada ćete ga ostvariti.

NIŠTA SEM VIDENJA

Jedan isposnik, vrlo svet čovek, živeo je u blizini mesta gde se danas nalazi Bombaj. Svi su mu ukazivali poštovanje zbog čistote njegovog uma, a mnogi su izjavljivali da je on potpuno oslobođen. Čuvši kako mu daju tako visoko priznanje, prirodno, čovek je počeo da se pita: – Možda sam stvarno potpuno oslobođen. Pošto je bio pošten, pažljivo je sebe istražio i našao da još ima tragova nečistota u umu. Sigurno, sve dok postoje nečistote, nije još dostigao stanje punog prosvetljenja. Zato je pitao one koji su dolazili da mu izraze poštovanje: Postoji li danas neko u svetu za koga se zna da je potpuno oslobođen?

– O da, gospodine – odgovorili su mu, – postoji monah Gotama, zvani Buddha, koji živi u gradu Savatthi. Za njega se zna da je potpuno prosvetljen i on uči tehniku kojom se može ostvariti oslobođenje.

– Moram otići kod tog čoveka, odlučio je isposnik. – Moram od njega naučiti kako da se potpuno oslobodim. Tako je krenuo na put od Bombaja preko centralne Indije i najzad došao do Savatthija, koji je danas u severnoj Indiji u državi Uttar Pradesh. Kad je došao u Savatthi, našao je Buddhin centar za meditaciju i raspitao se gde bi mogao da nađe Buddhu.

– On je izašao, rekao mu je jedan monah. – Otišao je u grad da prosi hranu. Sačekajte ga ovde i odmorite se od puta; on će se brzo vratiti.

– O, ne, ne mogu da čekam. Nemam vremena za čekanje! Pokažite mi kojim putem je otišao, poći ću za njim.

– Pa, ako insistirate, ovo je put kojim je otišao. Ako hoćete, potražite ga na putu.

Ne gubeći ni trenutka, isposnik pođe i dođe u centar grada. Tamo je video monaha, koji je išao od kuće do kuće, proseći hranu. Divna atmosfera mira i harmonije, koja je okruživala monaha ukazivala je isposniku da to mora da je Buddha, i pitajući prolaznika, on utvrdi da je u pravu.

Nasred ulice, isposnik priđe Buddhi, pokloni se i uhvati ga za stopala. – Gospodine, – reče, – rekli su mi da ste potpuno oslobođeni i da učite tehniku za ostvarenje oslobođenja. Molim Vas, naučite me toj tehnici.

Buddha reče: – Da, ja podučavam tu tehniku i mogu i tebe naučiti. Ali, ovo nije odgovarajuće vreme i mesto. Idi i sačekaj me u mom centru za meditaciju. Uskoro ću se vratiti i pokazaću ti tehniku.

– O ne, gospodine, ja ne mogu čekati.

– Šta, čak ni pola sata?

– Ne, gospodine, ne mogu čekati! Ko zna, za pola sata mogu umreti. Za pola sata Vi možete umreti. Za pola sata može nestati svo poverenje koje imam u vas i onda neću moći da naučim tehniku. Gospodine, sada je pravi trenutak. Molim Vas, podučite me sada!

Buddha pogleda čoveka i primeti: – Da, ovom čoveku ostalo je još malo vremena; on će umreti za nekoliko minuta. Mora mu se dati Dhamma sad i ovde. A kako podučavati Dhammu, stojeći nasred ulice? On reče samo nekoliko reči, ali te reči sadržale su celo učenje: – U tvom gledanju, treba da je samo gledanje; u tvom slušanju ništa osim slušanja; u tvom mirisu, ukusu, dodiru ništa osim mirisa, ukusa, dodira; u tvom spoznavanju ništa osim spoznavanja. Kada dođe do kontakta sa bilo kojom od šest čulnih osnova, ne sme biti procenjivanja, uslovljene percepcije. Čim percepcija počne vrednovati neki doživljaj kao dobar ili loš, svet vidimo na iskrivljeni način, zbog naših starih, slepih reakcija. Da bi oslobodili um svih uslovljenosti, moramo prestati da procenjujemo na osnovu prošlih reakcija i biti svesni, bez procenjivanja i bez reagovanja.

Isposnik je bio čovek veoma čistog uma i tih par reči bilo mu je dovoljno. Tu, pored puta, seo je i fiksirao pažnju na stvarnost u sebi. Bez procenjivanja, bez reagovanja; samo je posmatrao proces menjanja u sebi. I za nekoliko minuta, koliko mu je još preostalo da živi, ostvario je krajnji cilj, postao je potpuno oslobođen.¹

Glava IX

CILJ

Sve što ima prirodu nastajanja, takođe ima prirodu nestajanja.¹ Doživljaj stvarnosti je suština Buddhinog učenja. Um i telo samo su skup procesa koji stalno nastaju i prolaze. Naša patnja nastaje kada razvijemo vezanost za te procese, za ono što je prolazno i nestvarno. Ako možemo neposredno shvatiti nestalnu prirodu ovih procesa, prolazi naša vezanost za njih. To je zadatak koji preduzimaju meditant: da shvate sopstvenu prolaznu prirodu posmatranjem stalno promenljivih oseta u sebi. Kad god se pojavi oset, oni ne reaguju, već mu dozvole da nastane i da prođe. Radeći tako dozvoljavaju starim uslovljenostima uma da dođu na površinu i prođu. Kada nestanu uslovljenosti i vezanost, nestaje patnja i doživljavamo oslobođenje. To je dugoročan zadatak koji zahteva neprekidan rad. Dobrobiti se javljaju pri svakom koraku na putu, ali da bi ih ostvarili, potrebna je upornost. Meditant će napredovati ka cilju samo strpljivim, upornim i neprekidnim radom.

Prodiranje do krajnje istine

U napredovanju na putu postoje tri stepena. Prvi je jednostavno upoznavanje tehnike, kako se radi i zašto. Drugi je njena praktična primena. Treći je prodor, uz pomoć tehnike, da bi došli do dubine svoje realnosti i tako napredovali ka krajnjem cilju.

Buddha nije poricao postojanje očiglednog sveta oblika i formi, boja, ukusa, mirisa, patnji i zadovoljstava, misli i emocija, bića – nas samih i drugih. On je samo govorio da to nije *krajnja* realnost. Sa običnim viđenjem vidimo samo velike stvari, sastavljene od mnogo finijih pojava. Pošto vidimo samo stvari, a ne i komponente koje ih čine, svesni smo pre svega njihovih različitosti, i zato pravimo razlike, pripisujemo imena, formiramo naklonosti i predrasude, stvaramo simpatije i antipatije – proces koji se razvija u žudnju i odbojnost.

Da bi se oslobodili navike žudnje i odbojnosti nije dovoljno imati samo globalnu viziju, već treba videti i dubinu stvari, posmatrati osnovne pojave koje čine očiglednu realnost. To je upravo ono šta nam omogućava Vipassana meditacija.

Svako samoistraživanje prirodno počinje najočiglednijim aspektima nas samih: raznim delovima tela, različitim udovima i organima. Pažljivije posmatranje će pokazati da su neki delovi tela čvrsti, drugi tečni, neki u pokretu, neki u miru. Možda uočavamo da je temperatura tela različita od temperature ambijenta. Sva ta posmatranja mogu pomoći da razvijemo veću samosvest, ali ona su rezultat istraživanja očigledne realnosti kompaktnih oblika i formi. Zato i dalje postoje razlike, naklonosti i predrasude, žudnje i odbojnosti.

Kao meditant, upražnjavanjem svesnosti oseta u sebi, dalje napredujemo. Tako otkrivamo suptilniju realnost, koje ranije nismo bili svesni. Prvo postajemo svesni različitih vrsta oseta u raznim delovima tela, oseta za koje nam se čini da nastaju, traju neko vreme i eventualno prolaze. Iako smo prevazišli površinski nivo, još uvek posmatramo integrisane delove očigledne realnosti. Zato još nismo slobodni od pravljenja razlika, od žudnje i odbojnosti.

Ako marljivo radimo, pre ili kasnije dolazimo do stanja gde se menja priroda oseta. Svesni smo uniformnih oseta u celom telu, koji nastaju i prolaze velikom brzinom. Prodrli smo iza integrisanih delova da bi posmatrali osnovne pojave koje ih čine, subatomske čestice od kojih se sastoji celokupna materija. Neposredno doživljavamo prolaznu prirodu tih čestica, koje neprekidno nastaju i iščezavaju. Sada bilo šta da posmatramo, krv ili kost, čvrsto, tečno ili gasovito, ružno ili lepo, uočavamo samo gomilu vibracija koje ne možemo razlikovati. Konačno proces pravljenja razlika i dodeljivanja naziva prestaje. U okviru svog sopstvenog tela doživeli smo krajnju istinu materije: ona je u stalnom kretanju, nastaje i prolazi.

Slično se može prodreti u mentalni proces do finijeg nivoa. Na primer, dolazi do simpatije ili antipatije, na osnovu naših prošlih uslovljenosti. Sledećeg trenutka um ponavlja reakciju simpatije i antipatije, pojačava je iz trenutka u trenutak, dok se ne razvije u žudnju ili odbojnost. Svesni smo tek pojačane reakcije. Sa tom površnom percepcijom počinjemo da identifikujemo i razlikujemo između prijatnog i neprijatnog, dobrog i lošeg, željenog i neželjenog. Ali kao i kod očigledne materijalne realnosti, tako

je i sa pojačanom emocijom: kada počnemo da je posmatramo, posmatrajući oseće u sebi, mora se rastvoriti. Kao što se materija sastoji od suptilnih vibracija subatomske čestice, tako je i jaka emocija konsolidovani oblik trenutnih simpatija i antipatija, trenutna reakcija na oseće. Kada se snažna emocija rastvori u svoj finiji oblik, nema više snagu da nas preplavi.

Od posmatranja različitih konsolidovanih oseća u raznim delovima tela, nastavljamo sa svesnošću finijih ujednačenih osećaja, koji stalno nastaju i nestaju u celoj fizičkoj strukturi. Zbog velike brzine kojom se pojavljuju i iščezavaju, mogu se doživeti kao tok vibracija, struja koja se kreće kroz telo. Gde god da fiksiramo pažnju u okviru fizičke strukture, svesni smo pridruženih fizičkih osećaja koji nastaju i prolaze. Očigledna čvrstina tela i uma se rastvara i doživljavamo krajnju istinu materije, uma i mentalnih formacija: samo vibracije, oscilacije, koje nastaju i nestaju velikom brzinom. Čovek koji je doživeo tu istinu rekao je,

Ceo svet je u plamenu,

ceo svet je u dimu.

Ceo svet gori,

ceo svet vibrira.²

Da bi dostigao stanje rastvorenosti (*bhanga*), meditant samo treba da razvija svesnost i smirenost. Isto kao što naučnik posmatra sićušne pojave, povećavajući uveličanje mikroskopa, tako razvijanjem svesnosti i smirenosti povećavamo sposobnost posmatranja suptilnijih realnosti u sebi.

Taj doživljaj, kada do njega dođe, svakako je vrlo prijatan. Svi bolovi i tegobe su rastvoreni, nestale su sve oblasti bez osećaja. Osećamo se mirno, srećno, blaženo. Buddha je to ovako opisao:

Kada doživimo

nastajanje i prolaženje mentalno-fizičkih procesa,

uživamo u blaženstvu i oduševljenju.

Prema shvatanju mudrih, doživljavamo besmrtnost.³

Napredovanjem na putu, ostvarujemo blaženstvo kada se rastvori očigledna čvrstina duha i materije. Uživajući u prijatnoj situaciji, pomislimo da je to krajnji cilj. Međutim, to je samo usputna stanica. Od te tačke nastavljamo dalje, da bi doživeli krajnju istinu *van* uma i materije, da bi ostvarili potpunu slobodu od patnje.

Značenje ovih Buddhinih reči postaje veoma jasno iz naše sopstvene meditativne prakse. Prodirući od očigledne ka suptilnoj realnosti, počinjemo da uživamo u toku vibracija kroz celo telo. Onda iznenada one nestaju. Ponovo doživljamo intenzivne, neprijatne osećaje u nekim delovima tela, dok su možda drugi delovi tela bez bilo kakvih osećaja. Ponovo u umu doživljavamo snažne emocije. Ako počnemo osećati odbojnost prema novoj situaciji, i žudnju za povratkom prijatnog toka, nismo razumeli Vipassanu. Skrenuli smo u igru u kojoj je cilj ostvariti prijatne doživljaje i izbeći ili prevazići neprijatne. To je igra koju smo igrali celog života – beskrajni krug vučenja i guranja, privlačenja i odbijanja, koji nas vodi pravo u patnju.

Međutim, sa porastom mudrosti, shvatamo da ponovno javljanje grubih osećaja, iako smo već doživeli rastvaranje, ne znači nazadovanje već progres. Ne praktikujemo Vipassanu da bi doživeli neku posebnu vrstu osećaja, već da bi oslobodili um svih uslovljenosti. Ako reagujemo na bilo kakav osećaj, povećavamo svoju patnju. Ako ostanemo uravnoteženi, dozvoljavamo nekim uslovljenostima da prođu i osećaji postaju sredstvo za oslobađanje od patnje. Posmatranjem neprijatnih osećaja bez reagovanja, eliminišemo odbojnost. Posmatranjem prijatnih osećaja bez reagovanja, eliminišemo žudnju. Posmatranjem neutralnih osećaja bez reagovanja, eliminišemo neznanje. Zato ni osećaji, ni doživljaji nisu sami po sebi dobri ili loši. Dobro je ako ostanemo uravnoteženi; loše je ako izgubimo smirenost.

Sa tim razumevanjem koristimo svaki osećaj kao alat za brisanje uslovljenosti. To stanje poznato je kao *sankhara-upekkha*, smirenost prema svim uslovljenostima, koje nas vodi, korak po korak, prema krajnjoj istini oslobođenja, prema *nibbani*.

Doživljaj oslobođenja

Oslobođenje je moguće. Možemo se osloboditi svih uslovljenosti, celokupne patnje. Buddha je objasnio:

*Postoji sfera doživljaja koja je izvan celokupnog polja materije, celokupnog polja uma, koja nije ni ovaj svet, ni drugi, ni oba, ni Mesec ni Sunce. To nije ni nastajanje, ni prolaženje, ni trajanje, ni umiranje, ni ponovno rađanje. Ona je bez podrške, bez razvoja, bez temelja. Ona je kraj patnje.*⁴

Takođe je rekao:

*Postoji neko nerođen, nenastao, nestvoren, neuslovljen. Da nema nekog nerođenog, nenastalog, nestvorenog, neuslovljenog, oslobođenje ne bi bilo poznato rođenima, nastalim, stvorenima, uslovljenim. Ali, pošto postoji neko nerođen, nenastao, nestvoren, neuslovljen, oslobođenje je poznato rođenima, nastalim, stvorenima i uslovljenim.*⁵

Nibbana nije samo stanje u koje idemo posle smrti; to je nešto što se može doživeti sad i ovde. Opisana je negativnim terminima, ne zato što je to negativan doživljaj, već zato što nemamo druge mogućnosti da je opišemo. Svaki jezik ima reči za opisivanje celog opsega fizičkih i mentalnih pojava, ali nema reči da opiše nešto što je izvan područja uma i materije. Nadilazi sve kategorije, sve osobenosti. Možemo ga opisati govoreći samo šta nije.

U stvari, besmisleno je pokušati opisati *nibbanu*. Svaki opis bi nas samo zbunio. Nije bitno diskutovati i raspravljati o njoj, važno je doživeti je. "Tu plemenitu istinu ukidanja patnje moramo sami za sebe ostvariti," rekao je Buddha.⁶ Tek kad neko doživi *nibbanu*, ona za njega postoji; tada svi argumenti o njoj postaju nevažni.

Da bi doživeli krajnju istinu oslobođenja, neophodno je da prvo prodremo u očiglednu stvarnost i da doživimo rastvaranje tela i uma. Što dublje prodremo u očiglednu realnost, više se uzdržavamo od žudnje i odbojnosti, vezivanja i bliži smo krajnjoj istini. Napredujući korak po korak, prirodno dolazimo do stanja kada je sledeći korak doživljaj *nibbane*. Nema smisla čeznuti za tim, a ni razloga za sumnju da li ćemo je ostvariti. Sigurno će je ostvariti svi koji ispravno praktikuju Dhammu. Kada će *Nibbana* doći, to niko ne može reći. To delimično zavisi od akumuliranih uslovljenosti u nama, a delimično od napora koji ulažemo da te uslovljenosti izbrišemo. Sve što možemo da

uradimo, sve što treba da uradimo, da bi ostvarili cilj, je da nastavimo sa posmatranjem svakog osećaja bez reagovanja.

Ne možemo odrediti kada ćemo doživeti krajnju istinu *nibbane*, ali možemo biti sigurni da napredujemo prema njoj. Možemo kontrolisati sadašnje stanje uma. Održavajući smirenost, bez obzira šta se dešavalo spolja ili u nama, ostvarujemo slobodu u tom trenutku. Čovek koji je ostvario krajnji cilj, rekao je: "Uništenje žudnje, uništenje odbojnosti, uništenje neznanja – to je *nibbana*."⁷ Doživljavamo onoliko slobode koliko smo slobodni od žudnje, odbojnosti i neznanja.

U svakom trenutku, kada ispravno praktikujemo Vipassanu, možemo doživeti ovo oslobođenje. Na kraju krajeva, Dhamma po definiciji daje rezultate sad i ovde, ne samo u budućnosti. Doživljavamo njene dobrobiti na svakom koraku duž puta i svaki korak neposredno će voditi do cilja. Um koji je u ovom trenutku slobodan od uslovljenosti, jeste um u miru. Svaki takav trenutak približava nas potpunom oslobođenju.

Mi ne možemo težiti da razvijemo *nibbanu* jer *nibbana* se ne razvija; ona jednostavno *jeste*. Ali, možemo težiti da razvijemo kvalitet koji će nas odvesti do *nibbane*, kvalitet smirenosti. Svakog trenutka, kad posmatramo stvarnost bez reagovanja, približavamo se krajnjoj istini. Najviši kvalitet uma je smirenost zasnovana na punoj svesnosti realnosti.

Stvarna sreća

Jedanput su od Buddhe tražili da objasni stvarnu sreću. Nabrojao je razne zdrave akcije koje donose sreću, koje su pravi blagoslovi. Svi ti blagoslovi spadaju u dve kategorije: akcije koje doprinose dobrobiti drugih, ispunjenjem naših obaveza prema porodici i društvu, i akcije koje pročišćavaju um. Naša dobrobit neodvojiva je od dobrobiti drugih. Na kraju je rekao,

*Ako prilikom svih uspona i padova u životu,
naš um ostane neuzdrman,
ne žaleći, ne stvarajući nečistoće, osećajući se uvek sigurnim;
to je najveća sreća.*⁸

Bez obzira šta se desi, bilo u mikrokosmosu našeg uma i tela ili u spoljnjem svetu, u stanju smo da se sa tim suočimo – ne napetošću, potisnutom žudnjom i odbojnošću – već potpuno lako, osmehom koji dolazi iz dubine uma. Ni u jednoj situaciji, prijatnoj ili neprijatnoj, željenoj ili neželjenoj, nismo napeti već potpuno sigurni, sigurni u razumevanju prolaznosti. To je najveći blagoslov.

Znati da smo sami svoji gospodari, da nas ništa ne može nadvladati, da sa smeškom prihvatamo sve što život ima da nam ponudi – to je savršena ravnoteža uma, to je stvarno oslobođenje. To se može ostvariti sad i ovde, kroz praksu Vipassana meditacije. Stvarna smirenost nije puko negativno i pasivno uzdržavanje. To nije slepo prepuštanje sudbini ili apatija čime izbegavamo životne probleme i krijemo glavu u pesak. Prava mentalna ravnoteža bazirana je na punoj svesnosti problema, svesnosti svih nivoa realnosti.

Odsustvo žudnje i odbojnosti ne podrazumeva bezosećajnu ravnodušnost, pri čemu uživamo u sopstvenom oslobođenju i ne obraćamo pažnju na patnju drugih. Suprotno od toga, stvarna smirenost se ispravno zove "uzvišena ravnodušnost". To je dinamički kvalitet, izraz čistote uma. Kada je oslobođen navike slepog reagovanja, um po prvi put može preduzeti pozitivnu akciju, koja je kreativna, produktivna i korisna za nas same i za druge. Zajedno sa smirenošću pojaviće se i drugi kvaliteti čistog uma: dobronamernost, ljubav koja priželjkuje dobrobit drugih ne očekujući ništa za uzvrat; saosećanje za druge u njihovim neuspesima i patnji; saosećajna radost za njihove uspehe i dobru sreću. Ova četiri kvaliteta nezaobilazni su rezultati prakse Vipassane.

Ranije smo uvek pokušavali da sve što je dobro zadržimo za sebe, prepuštajući sve što je neželjeno drugima. Sada shvatamo da sopstvenu sreću ne možemo ostvariti na račun drugih, da omogućavanje sreće drugima donosi i nama sreću. Zbog toga želimo da svako dobro podelimo sa drugima. Oslobodivši se patnje i ostvarivši mir oslobođenja, shvatamo da je to najveće dobro. Zato želimo da drugi takođe dožive tu sreću i nađu način da se oslobode patnje.

Ovo je logičan zaključni deo Vipassana meditacije: *metta-bhavana*, razvijanje dobrih želja prema drugima. Ranije smo za takva osećanja bili samo na rečima, dok se duboko u umu nastavljao stari proces žudnje i odbojnosti. Sada je proces reagovanja donekle zaustavljen, nema više stare navike egoizma i dobronamernost prirodno teče iz

dubine uma. Podržavana celokupnom snagom čistog uma, ova dobronamernost veoma je moćna u stvaranju mirne i harmonične atmosfere za dobrobit svih.

Ima onih koji misle da biti uvek uravnotežen znači da ne možemo više uživati u raznovrsnosti života, kao kada bi slikar kod pune palete boja odlučio da koristi samo sivu, ili kada bi neko na klaviru odlučio da svira samo ton C. To je pogrešno shvatanje smirenosti. Činjenica je da je klavir raštimovan i da ne znamo na njemu da sviramo. Jednostavno pritiskanje dirki u ime samoizražavanja samo će stvarati disharmoniju. Međutim, ako naučimo kako da naštimujemo instrument i da ga ispravno sviramo, možemo muzicirati. Koristimo ceo opseg klavijature, od najnižeg do najvišeg tona, i svaka nota koju odsviramo davaće harmoniju, lepotu.

Buddha je rekao da u pročišćavanju uma, ostvarenju "mudrosti do perfekcije," doživljavamo "radost, blaženstvo, mir, svesnost, puno razumevanje, stvarnu sreću."⁹ Više možemo uživati u životu sa uravnoteženim umom. Kada dođe do prijatne situacije, uživaćemo u njoj potpuno, imajući punu i neporemećenu svesnost sadašnjeg trenutka. Međutim kad doživljaj prođe, nećemo biti nesrećni. Nastavljamo da se smešimo, znajući da je morao proći. Isto tako, kada dođe do neprijatne situacije, ne uzbuđujemo se. Umesto toga razumemo je, i kroz to ćemo možda naći način da je promenimo. Ako nismo u mogućnosti da je promenimo, ipak ćemo ostati mirni, znajući savršeno dobro da je taj doživljaj privremen i da mora proći. Na taj način, sa umom oslobođenim napetosti, imaćemo prijatniji i produktivniji život.

Postoji priča da su ljudi u Burmi kritikovali studente Sayagyi U Ba Khina, govoreći da se ne ponašaju pristojno, kako dolikuje onima koji praktikuju Vipassana meditaciju. Kritičari su priznavali da za vreme kursa studenti ozbiljno rade, onako kako treba, ali posle kursa uvek su srećni i nasmejani. Kada je kritika došla do ušiju Webu Sayadaw, jednog od najuglednijih monaha u zemlji, on je rekao: Oni se smeju jer *moгу* da se smeju. Njihov smeh nije zbog vezanosti ili neznanja, već zbog Dhamme. Neko ko je pročišćen, neće ići namrgođen. Kada se patnja ukloni, prirodno se smejemo. Kada nađemo put koji vodi ka oslobođenju, prirodno je da se osećamo srećni.

Taj smeh od srca izražava samo mir, smirenost i dobronamernost. Smeh koji je čist u svakoj situaciji, stvarna je sreća. To je cilj Dhamme.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Pitam se da li opsesivne misli možemo tretirati isto kao fizički bol.

S.N.Goenka: Samo prihvatite činjenicu da postoji opsesivna misao ili emocija u umu. To je nešto što je bilo duboko potisnuto i sada se pojavilo na svesnom nivou. Nemojte ići u detalje. Samo prihvatite emociju kao emociju. A uz to kakve osećaje imate? Ne može postojati emocija bez osećaja na fizičkom nivou. Počnite da posmatrate osećaje.

Da li treba da tražimo osećaje koji se odnose na određene emocije?

Posmatrajte sve osećaje koji se pojave. Ne možete ustanoviti koji osećaj se odnosi na emociju, zato to nikad i ne pokušavajte; to bi bio uzaludan napor. U trenutku kad postoji emocija u umu, bilo koji fizički osećaj je u vezi sa emocijom. Posmatrajte osećaj i shvatite: Ovaj osećaj je *anicca*. Ova emocija takođe je *anicca*. Da vidim koliko dugo će trajati. Videćete da ste posekli korenje emocije i da ona prolazi.

Hoćete da kažete da su emocija i osećaj jedno te isto?

Oni su dve strane istog novčića. Emocija je mentalne a osećaj je fizičke prirode i međusobno su povezani. U stvari, svaka emocija, bilo šta što nastaje u umu, nastaje zajedno sa osećajem u telu. To je prirodni zakon.

Ali sama emocija je stvar uma?

Stvar uma, sigurno.

Ali um je takođe celo telo?

On je usko povezan sa celim telom.

Svesnost je u svakom atomu tela?

Da. Zbog toga osećaj, koji se odnosi na određenu emociju, može nastati bilo gde u telu. Ako posmatrate osećaje u celom telu, sigurno posmatrate osećaje koji se odnose na tu emociju.

Ako meditiramo i nemamo ni jedan osećaj, ima li ipak koristi od takve prakse?

Ako meditirate i posmatrate disanje, to će ublažiti i koncentrisati um. Međutim, ako nemate osećaje, proces čišćenja ne radi na dubljim nivoima. U dubinama uma, dolazi do reakcije na osećaje, što se stalno dešava.

Ako u svakodnevnom životu imamo nekoliko slobodnih trenutaka, da li je korisno biti miran i posmatrati osećaje?

Da. Čak i otvorenih očiju. Kad nemate drugog posla, treba da ste svesni osećaja u sebi.

Kako učitelj zna da je student doživeo nibbanu?

Ima raznih načina da se proverí da li je neko stvarno doživeo *nibbanu*. Za to učitelj mora biti pravilno obučen.

Kako to meditantí mogu sami znati?

Kroz promene do kojih dolazi u njihovim životima. Ljudi koji su stvarno doživeli *nibbanu* postaju sveti i čistog uma. Oni više, uglavnom, značajnije ne krše pet pravila, i umesto skrivanja greške, otvoreno je priznaju i veoma se trude da je ne ponove. Prestaje vezivanje za rituale i ceremonije, jer znaju da su to spoljne forme, prazne bez stvarnog doživljaja. Imaju čvrsto poverenje u put koji će ih dovesti do oslobođenja; prestaju da traže druge puteve. I najzad, u njima je razbijena iluzija ega. Ako ljudi izjavljuju da su doživeli *nibbanu*, a njihovi umovi ostaju nečisti i akcije nezdrave kao i pre, onda nešto nije u redu. Njihov način života mora pokazati da li su je zaista doživeli.

Nije dobro da učitelj izdaje "sertifikate" studentima – da bi objavio da su doživeli *nibbanu*. To može postati takmičenje u jačanju ega za učitelja i studente. Studenti teže samo da dobiju sertifikat, a što više sertifikata učitelj da, njegov ugled je veći. Doživljaj *nibbane* pada u drugi plan, sertifikat postaje najvažniji i sve postaje luda igra. Čista Dhamma treba samo da pomaže ljudima, a najveća korist je da se vidi da je student zaista doživeo *nibbanu* i postao oslobođen. Cilj učitelja i učenja je da ljudima iskreno pomogne, a ne da jača njihov ego. To nije igra.

Kako bi uporedili psihoanalizu i Vipassanu?

U psihoanalizi pokušavate da vratite u svest prošle događaje koji su imali snažan uticaj na uslovljavanje uma. Sa druge strane, Vipassana će voditi meditanta do najdubljih nivoa uma, gde uslovljenost *u stvari* počinje. Svaki događaj koga se možemo setiti u psihoanalizi, prati odgovarajući osećaj na fizičkom nivou. Smirenim posmatranjem fizičkih osećaja u celom telu, meditant dozvoljava nebrojenim slojevima uslovljenosti da se pojave i da prođu. On deluje na uslovljenosti u njihovom korenu i može ih se osloboditi brzo i lako.

Šta je stvarno saosećanje?

To je želja da služimo ljudima, da im pomognemo da se oslobode patnje. Ali to mora biti bez vezivanja. Ako počnete plakati nad patnjom drugih, samo sebe činite nesrećnim. To nije put Dhamme. Ako ste iskreno saosećajni, onda ćete svom svojom ljubavlju nastojati da pomognete drugima na najbolji mogući način. Ako ne uspete, nasmejte se i probajte na drugi način. Služite bez zabrinutosti za rezultate vaše usluge. To je stvarno saosećanje, koje dolazi iz uravnoteženog uma.

Da li smatrate da je Vipassana jedini način da se postigne prosvetljenje?

Prosvetljenje se postiže istraživanjem sebe i uklanjanjem uslovljenosti. A raditi to je Vipassana, bez obzira kako ga zovete. Neki ljudi nisu ni čuli za Vipassanu, a ipak je kod njih proces spontano počeo. Izgleda da se to desilo kod mnogih svetih ljudi u Indiji, sudeći po njihovim sopstvenim rečima. Ali, pošto nisu naučili proces korak po korak, nisu mogli jasno da ga objasne drugima. Ovde imate priliku da, korak po korak, naučite metod koji će vas odvesti do prosvetljenja.

Za Vipassanu kažete da je univerzalna umetnost življenja, ali neće li to zbuniti ljude drugih religija koji je praktikuju?

Vipassana nije prerusena religija koja se takmiči sa drugim religijama. Od meditanata se ne traži da slepo prihvate filozofsku doktrinu; umesto toga kaže im se da prihvate samo ono što dožive kao istinito. Praksa je najvažnija a ne teorija, a to znači moralno ponašanje, koncentracija i pročišćavajući uvid. Koja religija može imati

primedbe na to? Zašto bi to ikoga zbunilo? Posvetite pažnju praksi i videćete da će takve sumnje automatski nestati.

BOCA ULJA

Majka je poslala sina sa praznom bocom i novčanicom od deset rupija da kupi ulje u obližnjoj radnji. Dečak je otišao, napunio bocu, ali kad se vraćao pao je i ispustio je. Pre nego što je podigao bocu iscurilo je pola ulja. Videvši da je pola boce prazno, vratio se majci plačući: – O, izgubio sam pola ulja! Izgubio sam pola ulja! Bio je vrlo nesrećan.

Majka je poslala drugog sina sa drugom bocom i drugom novčanicom od deset rupija. On je takođe napunio bocu i u povratku pao i ispustio je. Opet je iscurilo pola ulja. Uzevši bocu, dečak se vratio majci vrlo srećan: – O gledaj, sačuvao sam pola ulja! Boca je pala i mogla se razbiti. Ulje je počelo da ističe; moglo je iscuriti celo. Međutim, ja sam spasao pola ulja! Obojica su došli majci u istoj situaciji, sa bocom pola praznom, pola punom. Jedan je plakao zbog izgubljene polovine, drugi je bio srećan zbog sačuvane polovine.

Onda je majka poslala trećeg sina sa još jednom praznom bocom i novčanicom od deset rupija. On je takođe u povratku pao i ispustio bocu. Pola ulja je iscurilo. Podigao je bocu, i kao drugi dečak, došao majci vrlo srećan: – Mama, sačuvao sam pola ulja! Ali taj dečak bio je Vipassana dečak, pun ne samo optimizma već i realizma. Razumeo je: – Dobro, pola ulja je sačuvano, ali pola je izgubljeno. Zato je rekao majci: – Sada idem na pijac, radiću teško ceo dan, zaradiću pet rupija i napuniti ovu bocu. Do večeri će biti napunjena. To je Vipassana. Ne pesimizam; umesto toga optimizam, realizam i "vorkizam"! (engleski *to work* – raditi ; prim.prev.)

Glava X

UMETNOST ŽIVLJENJA

Od svih naših predstava o nama samima, najjača je da postoji sopstvo. Sa tom pretpostavkom, svi dajemo najveću važnost sopstvu, stavljajući ga u centar svog sveta. To radimo, iako bez mnogo teškoća možemo videti da je ovaj svet samo jedan od bezroj svetova, a mi smo, opet, samo jedno od bezbroj bića našeg sveta. Bez obzira koliko laskamo sopstvu, ono ostaje zanemarivo u poređenju sa veličinom vremena i prostora. Naša ideja o sopstvu očigledno je pogrešna. I pored toga, posvećujemo svoje živote priželjkivanju ispunjenja sopstva, smatrajući da je to put ka sreći. Pomisao da živimo na drugi način izgleda neprirodna, čak zastrašujuća.

Ali, svako ko je doživeo teror svesnosti sopstva, zna kakva je to patnja. Sve dok smo zaokupljeni svojim željama i strahovima, svojim identitetima, zarobljeni smo u tesnom zatvoru sopstva, odsečeni od sveta, od života. Oslobođanje te opsesije sopstvom je stvarno oslobađanje ograničenja koje nam omogućuje da zakoračimo u svet, da se otvorimo za život, za druge, da nađemo stvarno ispunjenje. Potrebno je, ne poricanje ili potiskivanje sopstva, već oslobađanje od pogrešne ideje o sopstvu. Put za to oslobađanje je shvatanje da je ono što zovemo sopstvom u stvari prolazno, pojava u stalnom menjanju.

Vipassana meditacija je način da ostvarimo taj uvid. Sve dok lično ne doživimo prolaznu prirodu tela i uma, moramo ostati zarobljeni u egoizmu i zbog toga patiti. Ali, kada se jednom obmana nepromenljivosti razbije, sama po sebi isčezava varka o "Ja", i patnja se gubi. Za Vipasana meditanta, *anicca*, ostvarenje prolazne prirode sopstva i sveta, ključ je koji otvara vrata oslobođenja.

Vажnost razumevanja prolaznosti je tema koja se provlači kao zajednička nit kroz celo Buddhino učenje. On je rekao,

*Više vredi jedan dan života
sa sagledavanjem realnosti nastajanja i prolaženja
nego sto godina postojanja
u stanju kada to ne vidimo.¹*

Buddha je uporedio svesnost o prolaznosti sa raonikom koji seče korenje dok ore polje; sa venčanicom krova, višom od svih rogova koji je podupiru; sa moćnim vladarom koji vlada zarobljenom princezom; sa mesecom čija svetlost zaklanja zvezde; sa izlazećim suncem koje razbija tamu neba.² Poslednje reči koje je izgovorio na kraju svog života bile su, "Sve *sankhara* – sve stvorene stvari – podložne su propadanju. Radite vredno da shvatite tu istinu."³

Istinu *anicce* nije dovoljno samo intelektualno prihvatiti. Ne treba je prihvatiti samo iz osećanja ili obožavanja. Svako od nas treba da doživi stvarnost *anicce* u sebi. Neposredno razumevanje nestalnosti i zajedno sa njim nestvarne prirode *ega* i *patnje*, čini istinski uvid koji vodi ka oslobođenju. To je ispravno razumevanje.

Meditant doživljava tu mudrost koja oslobađa kao kulminaciju prakse *sile*, *samadhija* i *paññe*. Ukoliko ne preduzmemo sve tri vežbe, ukoliko ne prođemo svaki korak na putu, ne možemo doći do stvarnog uvida i osloboditi se *patnje*. Ali, čak i pre početka prakse moramo posedovati neku mudrost, možda samo intelektualnu predstavu postojanja *patnje*. Bez takvog razumevanja, bez obzira koliko je površno, pomisao da radimo na sopstvenom oslobođenju od *patnje* nikad nam ne bi pala na pamet. "Ispravno razumevanje dolazi prvo," rekao je Buddha.⁴

Znači, prvi koraci Plemenitog osmostrukog puta su *u stvari* ispravno razumevanje i ispravna misao. Moramo sagledati problem i odlučiti da se njime bavimo. Tek onda je moguće preduzeti stvarnu praksu Dhamme. Počinjemo da sledimo put uvežbavanjem morala, primenjujući pravila koja opredeljuju naše akcije. Kroz trening koncentracije počinjemo da radimo sa umom, razvijajući *samadhi* kroz svesnost disanja. I posmatranjem *oseta* u celom telu, razvijamo doživljenu mudrost koja oslobađa um od uslovljenosti.

A onda, kada dođe do stvarnog razumevanja na temelju ličnog iskustva, ponovo ispravno razumevanje postaje prvi korak na putu. Shvatajući sopstvenu stalno

promenjivu prirodu kroz praksu Vipassane, meditant oslobađa um žudnje, odbojnosti i neznanja. Sa tako čistim umom nemoguće je čak i pomisliti da nekom naudimo. Umesto toga, naše misli ispunjene su samo dobrim željama i saosećanjem za sve. Po pitanju govora, akcija i zarađivanja za život, živimo ispravan, tih i miran život. A kroz mirnoću, koja proizilazi iz moralne prakse, lakše je razviti koncentraciju. A što je koncentracija jača, prodornija će biti naša mudrost. Tako je put jedna uzlazna spirala koja vodi ka oslobođenju. Svaka od tri vežbe podupire preostale dve, kao tri noge kod tronošca. Sve noge moraju biti prisutne i jednako dugačke da bi tronožac stajao stabilno. Slično tome, meditant mora upražnjavati *silu*, *samadhi* i *paññu* zajedno da bi razvio sve aspekte puta. Buddha je rekao:

*Iz ispravnog razumevanja proizilazi ispravna misao;
iz ispravne misli proizilazi ispravan govor;
iz ispravnog govora proizilazi ispravna akcija;
iz ispravne akcije proizilazi ispravno izdržavanje;
iz ispravnog izdržavanja proizilazi ispravan napor;
iz ispravnog napora proizilazi ispravna svesnost;
iz ispravne svesnosti proizilazi ispravna koncentracija;
iz ispravne koncentracije proizilazi ispravan uvid;
iz ispravnog uvida proizilazi ispravno oslobođenje.⁵*

Vipassana meditacija takođe ima suštinsku praktičnu vrednost sad i ovde. U svakodnevnom životu dolazi do bezbroj situacija koje ugrožavaju staloznenost uma. Dolazi do neočekivanih teškoća; neočekivano nam se neko suprotstavlja. Na kraju krajeva, samo učenje Vipassana meditacije nije garancija da više nećemo imati problema, isto kao što ako naučimo da upravljamo brodom ne znači da ćemo uvek imati samo mirno more. Moraju se pojaviti oluje; moraju se pojaviti problemi. Pokušaj da ih izbegnemo je uzaludan i sam sebe isključuje. Umesto toga, pravilno je koristiti svu umešnost koju imamo da bi izdržali oluju.

Da bi to i uradili, prvo moramo razumeti samu suštinu problema. Zbog neznanja krivimo spoljašnje događaje ili druge ljude da su oni uzrok teškoća i usmeravamo svu svoju energiju ka menjanju spoljašnje situacije. Međutim, praksa Vipassane će nam

omogućiti da shvatimo da smo mi sami odgovorni za sopstvenu sreću ili nesreću, a ne neko drugi. Problem leži u navici slepog reagovanja. Zbog toga treba da obratimo pažnju na unutrašnju oluju uslovljenih reakcija u umu. Jednostavna odluka da ne reagujemo neće pomoći. Sve dok u podsvesti postoje uslovljenosti, pre ili kasnije, one će se pojaviti i nadvladati um i pored svih odluka da do toga ne dođe. Jedino pravo rešenje je da naučimo da posmatramo i menjamo sebe.

To se još i može razumeti, ali primeniti to u praksi mnogo je teže. Ostaje pitanje kako da posmatramo sami sebe? Negativna reakcija počela je u umu – ljutnja, strah ili mržnja. Pre nego što se setimo da je posmatramo, ona nas preplavi i mi govorimo ili postupamo negativno. Kasnije, kada je šteta napravljena, shvatamo grešku i žalimo, ali sledeći put ponašamo se na isti način.

Ili pretpostavimo – shvatimo da je počela reakcija ljutnje – stvarno pokušavamo da je posmatramo. Čim to pokušamo, u um nam dođe ličnost ili situacija zbog koje smo ljuti. To još pojačava ljutnju. Tako posmatranje osećaja, odvojenog od uzroka i okolnosti, daleko prevazilazi mogućnosti većine ljudi.

Istraživanjem krajnje istine uma i materije, Buddha je otkrio da kad god počne reakcija u umu, dve vrste promena dešavaju se na fizičkom nivou. Jedna od njih je očigledna: dah postaje nešto grublji. Druga je finije prirode: biohemijska reakcija, oset, događa se u telu. Ispravnom obukom, čovek prosečne inteligencije može lako razviti sposobnost posmatranja disanja i oseta. To nam omogućava da nas promene u dahu i oseti upozore na negativnu reakciju mnogo pre nego što ona dobije opasnu snagu. Ako nastavimo posmatranje disanja i oseta, lako se oslobađamo negativnosti.

Naravno navika reagovanja duboko je ukorenjena i ne može se odmah ukloniti. Međutim, u svakodnevnom životu, kako usavršavamo praksu Vipassana meditacije, zapažamo bar nekoliko situacija kada smo umesto slepog reagovanja, jednostavno sebe posmatrali. Postepeno trenuci posmatanja se produžavaju, a trenuci reagovanja proređuju. Čak i ako reagujemo negativno, dužina i intenzitet reakcije se smanjuju. Čak i u najprovokativnijim situacijama, u stanju smo da posmatramo disanje i osete i da ostanemo uravnoteženi i mirni.

Sa tom uravnoteženošću, tom smirenošću najdubljeg nivoa uma, po prvi put spremni smo za pravu akciju – a prava akcija uvek je pozitivna i kreativna. Umesto da

automatski na negativnosti drugih odgovorimo na jednak način, sada možemo izabrati odgovor koji je najbolji. Kada se nezalica suprotstavi nekom ko gori u ljutnji, on i sam postaje ljut i rezultat je svađa koja obojicu čini nesrećnim. Ali ako ostanemo blagi i uravnoteženi, možemo čoveku pomoći da se oslobodi ljutnje i da konstruktivno rešava problem.

Posmatranje naših oseta pokazuje nam da patimo uvek kad nas negativnost preplavi. Zbog toga, kad god vidimo druge da negativno reaguju, shvatićemo da oni pate. Tim razumevanjem saosećamo sa njima i pokušaćemo da im pomognemo da se oslobode patnje, a ne da im još više naudimo. Sami ostajemo mirni i srećni i pomažemo drugima da budu mirni i srećni.

Razvijajući svesnost i smirenost ne postajemo pasivni i inertni kao biljke, dozvoljavajući svetu da sa nama radi šta hoće. Takođe ne postajemo nezainteresovani za patnje drugih, dok smo zauzeti potragom za unutrašnjim mirom. Dhamma nas uči da preuzmemo odgovornost za naše vlastito dobro kao i za dobro drugih. Preduzimamo sve potrebne akcije da bi pomogli drugima, ali uvek održavamo ravnotežu uma. Videći dete koje tone u živi pesak, nerazuman čovek postaje uzbuđen, skače za detetom i sam strada. Mudar čovek, ostajući miran i uravnotežen, nalazi granu koju može dodati detetu i izvlači ga napolje. Skakanje za drugima u živi pesak žudnje i odbojnosti neće nikome pomoći. Moramo dovesti druge na čvrsto tle mentalne ravnoteže.

Mnogo puta u životu neophodna je snažna akcija. Na primer, možda smo nekom pokušali na blag, uljudan način da ukažemo da greši, ali on ignoriše savete jer ne razume ništa osim čvrstih reči i postupaka. Zato preduzimamo bilo koju čvrstu akciju, koja je potrebna. Međutim, pre akcije moramo sebe ispitati da vidimo da li nam je um uravnotežen i da li imamo ljubav i saosećanje za osobu koja se pogrešno ponaša. Ako je tako akcija će koristiti; ako nije tako, akcija stvarno neće nikom pomoći. Ako delujemo iz ljubavi i saosećanja, ne možemo pogrešiti.

Kada vidimo da jači čovek napada slabijeg, odgovorni smo da pokušamo da zaustavimo tu nezdravu akciju. Svako razuman pokušaćće tako da postupi, mada verovatno osećajući sažaljenje za žrtvu i ljutnju prema agresoru. Vipassana meditantima će imati jednako saosećanje za obojicu, znajući da žrtva mora biti zaštićena, ali takođe i agresor od svoje nezdrave akcije.

Ispitivanje našeg uma pre nego što preduzmemo neku snažnu akciju, izuzetno je važno. Nije dovoljno samo proceniti akciju posle njenog izvršenja. Ako sami nismo mirni i harmonični, ne možemo podsticati mir i harmoniju kod nekog drugog. Kao Vipassana meditantu učimo da se ne vezujemo za svoje akcije, da budemo saosećajni ali bez strasti. Radeći na razvijanju svesnosti i smirenosti, radimo za dobro svih. Ako ne radimo ništa drugo sem što se uzdržavamo od povećavanja ukupne sume napetosti u svetu, činimo zdravo delo. U stvari čin smirenosti glasan je samom vlastitom tišinom, dalekosežnim vibracijama koje će sigurno pozitivno uticati na mnoge.

Na kraju krajeva, mentalna negativnost – naša i drugih ljudi – jeste osnovni uzrok patnje u svetu. Kad um postane čist, otvaraju nam se neograničene mogućnosti života, uživamo u stvarnoj sreći i delimo je sa drugima.

Pitanja i odgovori

Pitanje: Možemo li ljudima pričati o meditaciji?

S.N.Goenka: Sigurno. U Dhammi nema tajnosti. Svima možete pričati o tome šta ste ovde radili. Ali upućivanje ljudi u praksu je nešto drugo i to ne treba raditi na ovom stupnju. Sačekajte dok se dobro učvrstite u tehnici i dok se obučite za vođenje drugih. Ako je neko kome ste pričali o Vipassani zainteresovan da je upražnjava, savetujte ga da dođe na kurs. Bar prvo iskustvo Vipassane mora biti na organizovanom desetodnevnom kursu, pod vođstvom kvalifikovanog učitelja. Posle toga čovek može raditi i sam.

Ja praktikujem yogu. Kako to mogu integrisati sa Vipassanom?

Ovde na kursu yoga nije dozvoljena jer bi to smetalo drugima, skrećući im pažnju. Ali, kad se vratite kući možete upražnjavati i Vipassanu i yogu – to jest, fizičke vežbe yoga položaja i kontrolu daha. Yoga je veoma korisna za fizičko zdravlje. Čak je možete kombinovati sa Vipassanom. Na primer, zauzmete neki položaj i pratite osele u telu; to će dati bolje rezultate od upražnjavanja samo yoge. Ali yogističke meditacije korišćenjem mantr i vizualizacije potpuno su suprotne Vipassani. Ne mešajte ih sa ovom tehnikom.

Šta je sa različitim jogističkim vežbama disanja?

One su korisne kao fizičke vežbe, ali ne mešajte te tehike sa *anapanom*. U *anapani* posmatrate prirodan dah, onakav kakav jeste, ne kontrolišući ga. Radite kontrolu disanja kao fizičku vežbu, a *anapanu* upražnjavajte za meditaciju.

Ja – ili ovaj mehurić – postajem vezan za prosvetljenje.

Ako je tako, idete u suprotnom pravcu od njega. Nikad ne možete doživeti prosvetljenje, sve dok ste vezani. Jednostavno shvatite šta je prosvetljenje. Onda posmatrajte stvarnost ovog trenutka i pustite prosvetljenje da dođe. Ako ne dolazi, ne uzbuđujte se. Samo radite svoj posao i prepustite rezultat Dhammi. Ako tako radite, niste vezani za prosvetljenje i ono će sigurno doći.

Onda je moj posao samo da meditiram?

Da. Vaša odgovornost je da pročistite vlastiti um. Prihvatite to kao odgovornost, ali sprovodite to bez vezivanja.

To ne znači postići bilo šta?

Ne. Sve što dođe doći će samo po sebi. Pustite ga da se prirodno desi.

Šta mislite o tome da deca uče Dhammu?

Najbolje vreme za to je još pre rođenja. Za vreme trudnoće majka treba da upražnjava Vipassanu, tako da je dete takođe primi i da se rodi kao Dhamma dete. Ali, ako već imate decu, još uvek možete deliti Dhammu sa njima. Na primer, kao zaključak prakse Vipassane naučili ste tehniku *metta-bhavane*, deljenje vašeg mira i harmonije sa drugima. Ako su vaša deca mala, usmerite na njih svoju mettu posle svake meditacije i kada idu na spavanje; na taj način ona takođe imaju koristi od vašeg upražnjavanja Dhamme. Kada su starija, recite im nešto o Dhammi na način kako ona to mogu da shvate i prihvate. Ako mogu da razumeju malo više, naučite ih da rade *anapanu* nekoliko minuta. Ne vršite pritisak na decu na bilo koji način. Pustite ih da sednu sa vama, posmatraju svoj dah par minuta i zatim odu da se igraju. Za njih meditacija će biti kao igra; užiće u tome. Najvažnije je da sami vodite zdrav Dhamma život, morate dati

dobar primer deci. U kući morate uspostaviti mirnu i harmoničnu atmosferu koja će im pomoći da izrastu u zdrave i srećne ljude. To je najbolje što možete da uradite za decu.

Puno vam hvala za divnu Dhammu.

Hvala Dhammi! Dhamma je divna. Ja sam samo prenosnik. Takođe, hvala vama. Radte vredno, tako ćete usvojiti tehniku. Učitelj stalno govori, govori, ali ako vi sami ne radite, ništa ne dobijate. Budite srećni i radite marljivo, radite marljivo!

KUCNUO JE ČAS

Veoma sam srećan što sam rođen u Burmi, zemlji Dhamme, gde je ova divna tehnika bila čuvana kroz vekove u svom originalnom obliku. Pre oko sto godina moj deda došao je iz Indije i smestio se ovde, tako da sam ja ovde rođen. Veoma sam srećan da sam rođen u porodici biznismena, i da sam od svojih ranih godina počeo da radim na sticanju novca. Što više novca bio je moj glavni cilj u životu. Srećan sam što sam od rane mladosti imao uspeha u zarađivanju puno novca. Da sam nisam upoznao život bogatih, ne bih lično znao koliko je takav život prazan. Da to nisam doživeo, možda bih uvek, u nekom delu mog uma, bila misao da prava sreća leži u bogatstvu. Kad ljudi postanu bogati, dobijaju poseban status i položaj u društvu. Postaju članovi mnogih udruženja. Od svojih ranih dvadesetih počeo sam sa tom ludošću priželjkivanja društvenog prestiža. Prirodno, sve te napetosti u mom životu izazvale su psihosomatsku bolest, oštre migrenozne napade. Svake dve nedelje imao sam napade te bolesti, za koju nije bilo leka. Veoma sam srećan što sam dobio tu bolest.

Čak ni najbolji doktori u Burmi nisu mogli da izleče moju bolest. Jedino što su mogli da mi ponude bila je injekcija morfijuma da ublaži napad. Svake dve nedelje dobijao sam injekciju morfijuma i onda sam se suočio sa pratećim efektima: muka, povraćanje, patnja.

Posle nekoliko godina tih napada doktori su počeli da me upozoravaju: – Za sada uzimaš morfijum da bi otklonio napade bolesti, ali ako nastaviš, uskoro ćeš steći naviku i moraćeš da uzimaš morfijum svaki dan. Bio sam šokiran tom mogućnošću; život će biti užasan. Doktori su me savetovali: – Često službeno putuješ u inostranstvo; jednom otputuj zbog vlastitog zdravlja. Mi nemamo lek za tvoju bolest, a znamo da nemaju ni doktori u drugim zemljama. Međutim, možda oni imaju neka druga sredstva protiv bolova, za ublažavanje tvojih napada, koja će te osloboditi opasnosti zavisnosti od morfijuma. Uvažavajući njihov savet putovao sam u Švajcarsku, Nemačku, Englesku, Ameriku i Japan. Pregledali su me najbolji lekari tih zemalja. Veoma sam srećan da

nijedan od njih nije uspeo da me izleči. Vratio sam se kući u lošijem stanju nego što sam otišao.

Po povratku sa tog neuspešnog puta, jedan ljubazan prijatelj posetio me i predložio mi: – Zašto ne probaš sa jednim od tih desetodnevnikih kurseva Vipassana meditacije? Njih drži, U Ba Khin, vrlo svet čovek, službenik u vladi i porodični čovek kao ti. Meni se čini da je osnova tvoje bolesti *u stvari* mentalna, a to je tehnika za koju kažu da oslobađa um napetosti. Možda se, uz pomoć te tehnike, možeš osloboditi bolesti. Pošto nigde nisam uspeo, rešio sam bar da odem i vidim tog učitelja meditacije. Na kraju krajeva, nisam imao šta da izgubim.

Otišao sam u njegov meditacioni centar i razgovarao sa tim izvanrednim čovekom. Duboko impresioniran blagošću i mirom mesta i samog učitelja, rekao sam: – Gospodine, želim da pohađam jedan od vaših kurseva. Hoćete li me, molim vas, primiti?

– Sigurno, tehnika je za svakog i sve. Dobrodošli na kurs.

Nastavio sam: – Godinama patim od jedne neizlečive bolesti, oštrih migrenoznih glavobolja. Nadam se da će me ova tehnika izlečiti od bolesti.

– Ne, reče on iznenada, – nemojte mi dolaziti. Ne možete pohađati kurs. Nisam razumeo kako sam ga uvredio; veoma saosećajno on mi objasni: – Cilj Dhamme nije lečenje fizičkih bolesti. Ako je to ono što želite, bolje idite u bolnicu. Cilj Dhamme je lečenje svih patnji života. Ta vaša bolest samo je mali deo vaše patnje. Ona će proći, ali samo kao usputni proizvod procesa mentalnog pročišćavanja. Ako usputni proizvod usvojite za glavni cilj, omalovažavate Dhammu. Dođite ne zbog fizičkog izlečenja, već da oslobodite svoj um.

Ubedio me je. – Da, gospodine, rekao sam, – sada razumem. Doći ću samo zbog pročišćenja svog uma. Bez obzira da li će moja bolest biti izlečena, voleo bih da doživim mir koji ovde osećam. Obećavši mu da ću doći, vratio sam se kući.

Međutim, još uvek sam oklevao da odem na kurs. Rođen u nepokolebljivoj, konzervativnoj indijskoj porodici, od detinjstva sam učio da recitujem stihove: – Bolje je umreti u svojoj religiji, vlastitoj *dharmi*, nego prihvatiti drugu religiju. Rekao sam sebi: – Vidi, to je druga religija, Budizam. Ti ljudi su ateisti, ne veruju u Boga ili u postojanje duše! (Kao da će samo verovanje u Boga ili dušu rešiti sve naše probleme!) Ako

postanem ateist, šta će biti sa mnom? O ne, radije ću umreti u svojoj religiji, nikad im neću prići.

Mesecima sam tako oklevao. Veoma sam srećan da sam ipak odlučio da probam tu tehniku, da vidim šta će se desiti. Otišao sam na sledeći kurs i izdržao deset dana. Veoma sam srećan da sam imao velike koristi. Sada mogu da razumem čovekovu ličnu dharmu, čovekov lični put i dharmu drugih. *Dharma* ljudskog bića je čovekova lična *dharma*. Samo ljudsko biće ima sposobnost da posmatra sebe da bi se oslobodilo patnje. Niža bića nemaju tu sposobnost. Posmatrati realnost u sebi je *dharma* ljudskog bića. Ako ne koristimo tu sposobnost, živimo životom nižih bića, traćimo svoje živote, što je sigurno opasno.

Uvek sam smatrao da sam vrlo religiozan. Najzad, obavljao sam sve neophodne religijske dužnosti, sledio moralna pravila, davao puno iz milosrđa. Da stvarno nisam religiozan, zašto bih vodio tolike religijske organizacije? Sigurno, mislio sam, mora da sam vrlo religiozan. Ali bez obzira koliko milosrđa i usluga sam davao, bez obzira koliko sam bio pažljiv u govoru i akcijama, kada sam počeo da posmatram tamnu komoru svog uma, ustanovio sam da je puna zmija, škorpija i stonoga, zbog kojih sam morao podnositi tako mnogo patnje. Sada, kad su nečistote krenulele postepeno da se brišu, počeo sam da uživam u stvarnom miru. Shvatio sam koliko sam bio srećan što sam dobio tu divnu tehniku, dragulj Dhamme.

Četrnaest godina bio sam vrlo srećan što sam bio u mogućnosti da praktikujem ovu tehniku u Burmi, pod bliskim vođstvom svog učitelja. Razume se, izvršavao sam svakodnevne obaveze porodičnog čoveka, a u isto vreme, svakog jutra i večeri, redovno sam meditirao, svakog vikenda odlazio sam u centar svog učitelja i svake godine povlačio se u samoću na deset dana ili duže.

Početak 1969. godine trebalo je da putujem u Indiju. Moji roditelji otišli su u Indiju nekoliko godina ranije i majka se razbolela od nervne bolesti, za koju sam znao da se može izlečiti praksom Vipassane. U Indiji nije bilo nikog ko bi je mogao podučiti. Tehnika Vipassane već dugo je bila izgubljena u toj zemlji, zemlji njenog porekla. Čak je i ime bilo zaboravljeno. Zahvalan sam vladi Burme što mi je dozvolila da idem u Indiju; u to vreme nije bilo dozvoljeno građanima da putuju u inostranstvo. Zahvalan sam vladi Indije što mi je dozvolila da dođem u njihovu zemlju. U julu 1969. godine, održan je prvi

kurs u Bombaju, na kome su bili moji roditelji i još dvanaest drugih ljudi. Srećan sam što sam bio u mogućnosti da služim roditeljima. Učeći ih Dhammu, bio sam u mogućnosti da im vratim veliki dug zahvalnosti što su mi dali život.

Ispunivši cilj dolaska u Indiju, bio sam spreman da se vratim u Burmu. Međutim, ljudi koji su bili na kursu, tražili su od mene da održim sledeći, pa sledeći. Želeli su kurseve za svoje očeve, majke, žene, muževe, decu i prijatelje. Tako je održan drugi kurs, pa treći, četvrti i učenje Dhamme počelo je da se širi.

Kada sam 1971. godine davao kurs u Bodh Gaya, dobio sam telegram iz Ranguna da je umro moj učitelj. Naravno, vest je bila šokantna, tim pre što je bila neočekivana. Uz pomoć Dhamme, koju sam dobio od učitelja, zadržao sam uravnoteženost uma.

Trebalo je da odlučim kako da vratim dug zahvalnosti tom svetom čoveku, Sayagyi U Ba Khinu. Roditelji su mi dali život ljudskog bića, ali život zatvoren u ljusci neznanja. Samo uz pomoć tog divnog čoveka mogao sam da razbijem ljusku, da otkrijem istinu posmatranjem unutrašnje stvarnosti. I ne samo to, četrnaest godina jačao me je i podizao u Dhammi. Kako da vratim dug zahvalnosti svom Dhamma ocu? Jedini način koji sam video bilo je da upražnjavam ono što je on učio, da živim život Dhamme; to je pravi način da ga poštujem. Sa svom čistotom uma, sa svom ljubavlju i saosećanjem, odlučio sam da ostatak života posvetim služenju drugih, jer je on želeo da to radim.

Često se pozivao na tradicionalno verovanje u Burmi, da će se dvadeset pet vekova posle vremena Buddhe, Dhamma vratiti u zemlju svog porekla, da bi se odatle raširila po svetu. Njegova želja je bila da pomogne ostvarenju tog predviđanja, tako što će otići u Indiju i tamo podučavati Vipassana meditaciju. – Dvadeset pet vekova je prošlo, znao je da kaže; – kucnuo je čas Vipassane! Nažalost, politički razlozi nisu mu dozvolili da u svojim starijim godinama putuje u inostranstvo. Kada sam ja 1969. godine dobio dozvolu da idem u Indiju, bio je veoma zadovoljan i rekao mi je: – Goenka, ne ideš ti; ja idem!

U početku sam mislio da je to predskazanje samo sektaško verovanje. Na kraju, zašto bi se nešto specijalno desilo posle dvadeset pet vekova ako nije moglo da se desi ranije? Međutim, došavši u Indiju, bio sam zapanjen kada sam video da, mada nisam znao ni sto ljudi u toj velikoj zemlji, hiljade dolaze na kurseve, ljudi raznog porekla, raznih religija, raznih sredina. I to ne samo Indijci, veliki broj ljudi počeo je da dolazi i iz drugih zemalja.

Postalo je jasno da se ništa ne događa bez uzroka. Niko ne dolazi na kurs slučajno. Neki su možda vršili zdrave akcije u prošlosti, i kao rezultat toga sada su u prilici da dobiju seme Dhamme. Drugi su već dobili seme, i sada su došli da mu pomognu da raste. Bez obzira da li ste došli da dobijete seme ili da razvijate seme koje već imate, rastite u Dhammi za vlastito dobro, za vlastitu dobrobit, za sopstveno oslobođenje i videćete kako će to takođe pomagati i drugima. Dhamma je blagorodna za svakog i sve.

Neka svi ljudi koji pate nađu ovaj put mira.

Neka svi budu oslobođeni jada, okova, veza.

Neka oslobode umove svih nečistota, sve prljavštine.

Neka sva bića u svemiru budu srećna.

Neka sva bića budu mirna.

Neka sva bića budu oslobođena.

Dodatak A

ZNAČAJ VEDANA U UČENJU BUDDHE

Učenje Buddhe je sistem razvijanja samospoznaje kao sredstva za sopstvenu transformaciju. Ostvarenjem doživljenog razumevanja stvarnosti naše sopstvene prirode, možemo eliminisati pogrešna shvatanja zbog kojih pogrešno postupamo i postajemo nesrećni. Učimo da postupamo u skladu sa stvarnošću i tako vodimo produktivne, korisne i srećne živote.

U *Satipatthana suttī*, (Govor o uspostavljanju svesnosti), Buddha je izložio praktičan metod za razvoj samospoznaje kroz samoposmatranje. Ta tehnika je Vipassana meditacija.

Svaka namera da posmatramo istinu o sebi odmah otkriva da ono što zovemo "sopstvo" ima dva aspekta, fizički i psihički, telo i um. Moramo naučiti da posmatramo oboje. Ali, kako zaista možemo doživeti stvarnost tela i uma? Prihvatanje objašnjenja drugih nije dovoljno, kao ni zavisnost od samo intelektualnog znanja. Obe stvari mogu nas uvesti u posao samoistraživanja, ali svako od nas mora istražiti i doživeti stvarnost neposredno u okviru sebe.

Svi doživljavamo stvarnost tela osećajući ga uz pomoć fizičkih oseta koji se u njemu javljaju. I zatvorenih očiju znamo da imamo ruke, ili neke druge delove tela, jer ih osećamo. Kao što knjiga ima spoljni oblik i unutrašnji sadržaj, fizička struktura ima spoljnu, objektivnu stvarnost – telo (*kaya*) – i unutrašnju, subjektivnu stvarnost oseta (*vedana*). Knjigu upoznajemo čitanjem svih reči u njoj; telo doživljavamo preko oseta. Bez oseta nema neposrednog znanja o fizičkoj strukturi. Oseti i fizička struktura su neodvojivi.

Slično, psihička struktura može se analizirati po formi i sadržaju: um (*citta*) i sve što se pojavi u umu (*dhamma*) – bilo kakva misao, emocija, sećanje, nada, strah, bilo kakav mentalni doživljaj. Kako se telo i oseti ne mogu doživljavati odvojeno, isto tako ne možemo posmatrati um odvojeno od njegovog sadržaja. Ali, um i materija takođe su

blisko povezani. Sve što se desi u jednom, odražava se u drugom. To je bilo ključno Buddhino otkriće, od vrhunskog značaja u njegovom učenju. Kako je on to objasnio: – Sve što nastaje u umu praćeno je osetima.¹ Zato posmatranje oseta predstavlja sredstvo za istraživanje celokupnosti čovekovog bića, fizičkog kao i mentalnog.

Ove četiri dimenzije stvarnosti zajedničke su svakom ljudskom biću: fizički aspekt tela i oseta, psihički aspekt uma i njegovog sadržaja. Oni čine četiri dela *Satipatthana sutte*, četiri avenije za uspostavljanje svesnosti, četiri pogodna pristupa za posmatranje ljudskog fenomena. Da bi istraživanje bilo kompletno, svaki aspekt mora biti doživljen. A sva četiri mogu se doživeti posmatranjem *vedana*.

Iz tog razloga Buddha je posebno naglasio značaj svesnosti *vedana*. U *Brahmajala sutti*, jednoj od njegovih najznačajnijih rasprava, rekao je: Prosvetljeni čovek postao je oslobođen i slobodan od svih vezivanja videvši da su ona *u stvari* nastajanje i prolaženje oseta, osetivši njihov smisao, opasnost koja od njih preti, oslobođenje od njih.² Svesnost *vedana*, kazao je, preduslov je za razumevanje Četiri plemenite istine: "Čoveku koji doživljava osete pokazujem način kako da shvati šta je patnja, njen uzrok, njeno ukidanje i put koji vodi ka njenom ukidanju."³

Šta su zapravo *vedana*? Buddha je to opisao na razne načine. Uključio je *vedane* u četiri procesa koji čine um (vidi glavu II). Međutim, kada ih preciznije definiše, govori da imaju i mentalni i fizički aspekt.⁴ Sama materija ne može ništa osećati ako um nije prisutan; na primer, u mrtvom telu nema oseta. Um je taj koji oseća, ali ono šta oseća, ima jedan neodvojiv fizički element.

Taj fizički element od centralnog je značaja u upražnjavanju Buddhinog učenja. Smisao prakse je da u nama razvije sposobnost da se nosimo sa svim usponima i padovima života na uravnotežen način. To učimo u meditaciji smirenim posmatranjem svega što se u nama dešava. Tom smirenošću možemo razbiti naviku slepog reagovanja i umesto toga odabrati najkorisniju akciju u bilo kojoj situaciji.

Sve što doživljavamo u životu dolazi kroz šest vrata percepcije, pet fizičkih čula i um. Prema Lancu uslovljenog nastajanja, čim naiđemo na neku pojavu, fizičku ili mentalnu, stvara se oset. Ako ne obraćamo pažnju na ono što se događa u telu, ostajemo, na nivou svesti, nesvesni oseta. U mraku neznanja počinje nesvesna reakcija na osete, trenutno dopadanje ili nedopadanje, koje se razvija u žudnju ili odbojnost. Ta reakcija se

ponavlja i pojačava nebrojeno puta dok ne izbije u svesni um. Ako pridajemo značaj samo onom što se dešava u svesnom umu, postajemo svesni procesa tek kad se reakcija odigrala i dobila opasnu snagu, dovoljnu da nas preplavi. Dozvoljavamo varnici oseta da zapali besnu vatru pre nego što pokušamo da je ugasimo, nepotrebno stvarajući sebi teškoće. Ali, ako naučimo da objektivno posmatramo osete, dozvoljavamo svakoj varnici da izgori bez stvaranja velikog požara. Dajući značaj fizičkom aspektu, postajemo svesni *vedana* čim nastanu, i možemo sprečiti bilo kakvu reakciju.

Fizički aspekt *vedana* posebno je značajan jer daje živ, opipljiv doživljaj nestalnosti u nama. U nama se svakog trenutka dešavaju promene, koje se manifestuju u igri oseta. To je nivo na kome se nestalnost mora doživeti. Posmatranje stalno promenljivih oseta omogućava shvatanje naše sopstvene promenjive prirode. To shvatanje čini očiglednim jalovost vezivanja za nešto što je prolazno. Na taj način neposredno iskustvo *anicce* automatski sprečava vezivanje i kroz to ne samo što sprečavamo nove reakcije žudnje i odbjnosti, već takođe eliminiše samu naviku reagovanja. Tako postepeno oslobađamo um od patnje. Ako se ne uključi njihov fizički aspekt, svesnost *vedana* ostaje parcijalna i nekompletna. Zato je Buddha stalno naglašavao značaj doživljaja nestalnosti kroz fizičke osete. Rekao je,

*Oni koji stalno čine napore
da usmere pažnju prema telu,
oni koji odustanu od nezdravih akcija
i teže da rade ono što treba da se radi,
takvi ljudi, svesni, sa punim razumevanjem,
oslobađaju se svojih nečistoća.⁵*

Uzrok patnje je *tanha*, žudnja i odbojnost. Obično se dešava da reagujemo sa žudnjom i odbojnošću prema raznim objektima koji do nas dolaze kroz fizička čula i um. Međutim, Buddha je pronašao da između objekta i reakcije postoji određena veza: *vedana*. Mi ne reagujemo na spoljnu stvarnost već, na osete u nama. Kada naučimo da posmatramo osete bez reagovanja žudnjom i odbojnošću, ne pojavljuje se uzrok patnje, i patnja nestaje. Zato je posmatranje *vedana* od suštinskog značaja za praktikovanje Buddhinog učenja. Da bi svesnost *vedana* bila kompletna, posmatranje mora biti na

nivou fizičkih oseta. Svesnošću fizičkih oseta, prodiremo do korena problema i uklanjamo ga. Možemo posmatrati sopstvenu prirodu do najvećih dubina i osloboditi se patnje.

Shvatanjem centralnog značaja posmatranja oseta u Buddhinom učenju, dobijamo novi uvid u *Satipatthana suttu*.⁶ Diskusija počinje iznošenjem ciljeva *satipatthane*, uspostavljanja svesnosti: "pročišćenje bića; prevazilaženje tuge i žaljenja; upražnjavanje puta istine; neposredan doživljaj krajnje realnosti, *nibbane*." Zatim je kratko dato kako da se ostvare ti ciljevi: Meditant živi marljivo sa potpunim razumevanjem i svesnošću, posmatrajući telo u telu, posmatrajući osete u osetima, posmatrajući um u umu, posmatrajući sadržaj uma u sadržaju uma, odbacivši žudnju i odbojnost prema svetu.⁷

Šta se misli sa "posmatrajući telo u telu, osete u osetima," i tako dalje? Za Vipassana meditanta izraz je kristalno jasan. Telo, oseti, um i sadržaj uma četiri su dimenzije ljudskog bića. Da bi ispravno shvatili pojavu čoveka, svako od nas mora doživeti vlastitu realnost neposredno. Da bi ostvario to neposredno iskustvo, meditant mora razviti dva kvaliteta: svesnost (*sati*) i potpuno razumevanje (*sampajanna*). Rasprava se zove "Uspostavljanje svesnosti", ali svesnost je nekompletna bez razumevanja, uvida u dubinu naše sopstvene prirode, u nestalnost pojave koju zovemo "Ja". Upražnjavanje *satipatthane* omogućava meditantu da shvati svoju, u suštini prolaznu, prirodu. Kada se ostvari to lično shvatanje, svesnost je čvrsto uspostavljena – ispravna svesnost koja vodi oslobođenju. Onda žudnja i odbojnost same po sebi iščezavaju, ne samo prema spoljnjem svetu već i prema unutrašnjem, u kome su žudnja i odbojnost najdublje ukorenjene, u nepromišljenom, instinktivnom vezivanju za telo i um. Sve dok postoji to osnovno vezivanje, ne možemo se osloboditi patnje.

"Rasprava o uspostavljanju svesnosti" prvo razmatra posmatranje tela. To je najočigledniji aspekt mentalno-fizičke strukture i stoga pogodno polazište za početak posla na samoposmatranju. Odavde se prirodno razvija posmatranje oseta, uma i sadržaja uma. Rasprava objašnjava nekoliko načina za početak posmatranja tela. Prvi i najuobičajeniji je svesnost disanja. Drugi način je obraćanje pažnje na telesne pokrete. Međutim, bez obzira odakle započnemo putovanje, postoje određene faze koje moramo proći na putu ka krajnjem cilju. One su opisane u paragrafu koji je u tekstu od ključnog značaja:

Na taj način on boravi posmatrajući telo u telu interno ili eksterno, ili i interno i eksterno. On boravi posmatrajući pojavu nastajanja u telu. On boravi posmatrajući pojavu prolaženja u telu. On boravi posmatrajući pojavu nastajanja i prolaženja u telu. Sada, javlja mu se svesnost: Ovo je telo. Ta svesnost razvija se do te mere da ostaje samo razumevanje i posmatranje, i on boravi nevezan ne prijanjajući ni za šta na svetu.⁸

Veliki značaj ovog odlomka vidi se u tome što se on ponavlja ne samo na kraju svakog dela razmatranja kod posmatranja tela, već i u sledećim delovima diskusije koji se odnose na posmatranje oseta, uma i sadržaja uma. (U poslednja tri odeljka, reč "telo" zamenjena je rečima "oseti," "um," i "sadržaj uma" respektivno.) Odlomak tako opisuje zajedničku osnovu prakse *satipatthane*. Zbog teškoća koje pokazuje, njegova interpretacija široko se menjala. Međutim, teškoće nestaju ako se shvati da se odlomak odnosi na svesnost oseta. U praktikovanju *satipatthane*, meditant moraju ostvariti opsežan uvid u vlastitu prirodu. Posmatranje oseta je sredstvo prodornog uvida, koje uključuje posmatranje i ostale tri dimenzije ljudskog fenomena. Mada se prvi koraci mogu razlikovati, posle određene tačke praksa mora uključiti svesnost oseta.

Zato, objašnjava odlomak, meditant počinju posmatranjem oseta koji nastaju unutar tela, ili spolja, na površini tela, ili i jedno i drugo. To znači, od svesnosti oseta u nekim delovima tela, a u drugim ne, postepeno razvijaju sposobnost da prate osete u celom telu. Kada počnu sa praksom, mogu prvo doživeti osete intenzivne prirode koji nastaju i izgleda kao da traju neko vreme. Meditant su svesni njihovog nastajanja i, posle nekog vremena, njihovog prolaženja. Na tom stepenu još doživljavaju očiglednu realnost tela i uma, njihovu integrisanu, naizgled čvrstu i trajnu prirodu. Ali, nastave li sa praksom, dolaze do stepena na kome se čvrstoća spontano rastvara, i um i telo doživljavaju se u svojoj pravoj prirodi, kao masa vibracija, koje nastaju i prolaze svakog trenutka. Sa tim iskustvom meditant najzad razume šta su ustavari telo, oseti, um i sadržaj uma: neprekidan tok bezličnih, stalno promenljivih pojava.

Ovo neposredno poimanje krajnje stvarnosti uma i tela postepeno ruši naše obmane, pogrešne predstave i predubedenja. Čak i ispravne koncepcije koje su prihvaćene samo verovanjem ili intelektualnom dedukcijom, sada kada su doživljene,

poprimaju novo značenje. Postupno, posmatranjem unutrašnje realnosti, eliminišu se sve uslovljenosti koje iskrivljuju percepciju. Ostaju samo čista svesnost i mudrost.

Kako neznanje nestaje, osnovne tendencije žudnje i odbojnosti se brišu i meditant se oslobađa svih vezivanja – od čega je najdublje vezivanje za unutrašnji svet sopstvenog tela i uma. Kada se to vezivanje ukloni, nestaje patnja i postajemo oslobođeni.

Buddha je često govorio: Šta god da osećamo to je patnja.⁹ Zato su *vedana* idealno sredstvo za istraživanje istine patnje. Neprijatni oseti očigledno su patnja, ali i najprijatniji oseti takođe su oblik suptilne uzbuđenosti. Nijedan oset nije trajan. Ako se vežemo za prijatne osete, kada prođu ostaje patnja. Tako svaki oset sadrži seme patnje. Zato dok je govorio o putu za oslobođenje od patnje, Buddha je govorio o putu za nastajanje *vedana* i njihovo nestajanje.¹⁰ Sve dok ostajemo u polju uslovljenosti uma i materije, postoje oseti i patnja. Oni nestaju samo kada transcendiramo tu ravan da bi doživeli krajnju istinu *nibbane*.

Buddha je rekao:

*Čovek ne primenjuje Dhammu u životu
ako mnogo govori o njoj.
Međutim, mada je neko mogao čuti malo o njoj,
ako on vidi Prirodni zakon uz pomoć sopstvenog tela,
onda on zaista živi u skladu sa njim,
i nikad ne može zaboraviti Dhammu.¹¹*

Naša sopstvena tela nose svedočanstvo istine. Kad meditanti otkriju unutrašnju istinu, ona za njih postaje stvarna i žive prema njoj. Svi možemo ostvariti tu istinu, posmatranjem oseta u sebi, i na taj način možemo se osloboditi patnje.

Dodatak B
ODLOMCI IZ SUTTA U VEZI VEDANA

U svojim raspravama Buddha se često pozivao na važnost svesnosti oseta. Ovde je mali izbor odlomaka o toj temi.

Nebom duvaju različiti vetrovi, sa istoka i zapada, sa severa i juga, prašnjavi i čisti, hladni i topli, žestoke oluje ili nežni povetarci – mnogi vetrovi duvaju. Isto tako, u telu nastaju oseti, prijatni, neprijatni ili neutralni. Kada meditant, koji marljivo vežba, ne zanemaruje vlastitu sposobnost potpunog razumevanja (*sampa-janna*), onda tako mudar čovek potpuno shvata osete. Shvativši ih potpuno, on se oslobađa svih nečistota još u ovom životu. Na kraju života, takav čovek, učvršćen u Dhammi i perfektno razumevajući osete, postiže neopisivo stanje izvan uslovljenog sveta.

Pathama akaša sutta

A kako meditant boravi posmatrajući telo u telu? U tom slučaju meditant ide u šumu, kod podnožja drveta, ili na usamljeno mesto. Tamo sedne prekrštenih nogu, ispravljenog tela, i fiksira pažnju na predeo oko usta. Svestan on udiše i izdiše. Udišući dug dah on tačno zna: Udišem dug dah. Izdišući dug dah on tačno zna: Izdšem dug dah. Udišući kratak dah on tačno zna: Udišem kratak dah. Izdišući kratak dah on tačno zna: Izdišem kratak dah. Osećajući celo telo udahnuću; tako on vežba. Osećajući celo telo izdahnuću; tako on vežba. Sa smirenim aktivnostima tela udahnuću; tako on vežba. Smirenim aktivnostima tela izdahnuću; tako on vežba.

Satipatthana sutta, Anapana-pabbam

Kada se u meditantu pojavi oset, prijatan, neprijatan ili neutralan, on razume: Prijatan, neprijatan ili neutralan oset pojavio se u meni. On se bazira na nečemu, nije bez osnove. Na čemu se bazira? Na samom ovom telu. Tako on boravi posmatrajući promenjivu prirodu oseta u telu.

Pathama Gelanna sutta

Meditant razume: U meni je nastao ovaj prijatan, neprijatan ili neutralan doživljaj. On je nastao, grube prirode je, zavisi od uslovljenosti. Ali ono što stvarno postoji, što je najvrednije, je smirenost. Bilo da je u njemu nastao prijatan, neprijatan ili neutralan doživljaj, on nestaje, ali smirenost ostaje.

Indriya Bhavana sutta

Postoje tri vrste oseta: prijatni, neprijatni i neutralni. Sve tri vrste prolazne su, stvorene, zavisne od uslovljenosti, podložne propadanju, smanjenju, bleđenju, nestajanju. Videvši ovu realnost, dobro instruirani sledbenik Plemenitog puta postaje smiren prema prijatnim, neprijatnim i neutralnim osetima. Razvijajući smirenost, on postaje nevezan; uklanjajući vezanost postaje oslobođen.

Dighanaka sutta

Ako meditant boravi posmatrajući prolaznost prijatnih oseta u telu, njihovo smanjivanje, bleđenje i nestajanje, i takođe posmatrajući sopstveno napuštanje vezivanja za takve osete, onda je eliminisana njegova osnovna uslovljenost žudnje za prijatnim osetima u telu. Ako boravi posmatrajući prolaznost neprijatnih oseta u telu, onda je eliminisana njegova osnovna uslovljenost odbojnosti prema neprijatnim osetima u telu. Ako boravi posmatrajući prolaznost neutralnih oseta u telu, onda je eliminisana njegova osnovna uslovljenost neznanja prema neutralnim osetima u telu.

Pathama Gelanna sutta

Za meditanta se kaže da je potpuno oslobođen osnovnih uslovljenosti, kada je izbrisana njegova osnovna uslovljenost žudnje za prijatnim, odbojnosti prema neprijatnim i neznanja prema neutralnim osetima, kaže se da je sagledao istinu, da je odbacio celokupnu žudnju i odbojnost, raskinuo sve okove, potpuno razumeo iluzornu prirodu ega, učinio kraj patnji.

Pahana sutta

Pogled na stvarnost kakva ona zaista jeste postaje njegov ispravan pogled. Misao o stvarnosti kakva ona zaista jeste postaje njegova ispravna misao. Napor prema stvarnosti kakva ona zaista jeste postaje njegov ispravan napor. Svesnost stvarnosti kakva ona zaista jeste postaje njegova ispravna svesnost. Koncentracija na realnost kakva ona zaista jeste postaje njegova ispravna koncentracija. Njegove akcije tela i govora i njegov način izdržavanja u životu postaju istinski pročišćeni. Na taj način on napreduje Plemenitim osmostrukim putem prema razvoju i ispunjejnju.

Maha-Salayatanika sutta

Vatreni sledbenik Plemenitog osmostrukog puta čini napore i istrajavajući u naporima postaje svestan, ostajući svestan postaje koncentrisan, ostajući koncentrisan razvija ispravno razumevanje, sa ispravnim razumevanjem razvija veru, imajući poverenje u znanje: "U tim istinama, za koje sam ranije samo čuo, sada boravim, doživевši ih neposredno u telu, i posmatram ih prodornim uvidom."

Apana *sutta* (rekao Sariputta, glavni Buddhin učenik)

REČNIK PALI TERMINA

Ovde su dati Pali termini koji se javljaju u tekstu, kao i neki drugi termini važni za Buddhino učenje.

anapana – Disanje; *Anapana-sati* – svesnost disanja.

anatta – Bez sopstva, bez ega, bez suštine, bez supstance. Jedna od tri osnovne karakteristike pojava, zajedno sa *aniccom* i *dukkhom*.

anicca – Nestalno, prolazno, promenljivo. Jedna od tri osnovne karakteristike pojava, zajedno sa *anattom* i *dukkhom*.

anusaya – Nesvesni um; latentna, osnovna uslovljenost; uspavane mentalne nečistoće (takođe *anusaya-kilesa*).

arahant/arahat – Oslobođeno biće. Čovek koji je uništio sve nečistoće u umu.

ariya – Plemenit; sveti čovek. Čovek koji je pročistio um do nivoa da je doživeo krajnju realnost (*nibbana*).

ariya atthangika magga – Plemeniti osmostruki put koji vodi ka oslobođenju od patnje. On je podeljen u tri dela, naime –

sila – moral, čistoća vokalnih i fizičkih akcija:

samma-vaca – ispravan govor,

samma-kammanta – ispravne akcije,

samma-ajiva – ispravan način izdržavanja;

samadhi – koncentracija, vladanje sopstvenim umom:

samma-vayama – ispravan napor,

samma-sati – ispravna svesnost,

samma-samadhi – ispravna koncentracija;

pañña – mudrost, uvid koji potpuno pročišćava um:

samma-sankappa – ispravna misao,

samma-ditthi – ispravno razumevanje.

ariya sacca – Plemenita istina. Četiri plemenite istine su (1) istina patnje; (2) istina uzroka patnje; (3) istina ukidanja patnje; (4) istina puta koji vodi ukidanju patnje.

bhanga – Rastvaranje. Važan stepen u praksi Vipassane. Doživljaj rastvaranja očigledne čvrstoće tela u fine vibracije koje nepre-kidno nastaju i prolaze.

bhavana – Mentalni razvoj, meditacija. Bhavana ima dva dela. Razvoj smirenosti (*samatha-bhavana*), odgovara koncentraciji uma (*samadhi*), i razvoj uvida (*vipassana-bhavana*), odgovara mudrosti (*pañña*). Razvoj *samathe* vodi u stanja mentalne apsorpcije; razvoj *vipassane* vodi ka oslobođenju.

bhavana-maya pañña – Doživljena mudrost. Vidi *pañña*.

bhikkhu – monah; meditant. Ženski rod *bhikkuni* – kaluđerica.

Buddha – Prosvetljen čovek. Čovek koji je otkrio put za oslobođenje, sledio ga, i dostigao krajnji cilj svojim sopstvenim naporom.

cinta-maya pañña – Intelektualna mudrost. Vidi *pañña*.

citta – Um. *Citanupassana* – posmatranje uma. Vidi *satipatthana*.

dhamma – Pojava; objekat uma; priroda; prirodni zakon; zakon oslobođenja, tj. učenje prosvetljenog čoveka. *Dhamma-nupassana* – posmatranje sadržaja uma. Vidi *satipatthana*. (Na Sanskritu *dharma*.)

dukkha – Patnja, nezadovoljstvo. Jedna od tri osnovne karakteristike pojava, zajedno sa *annatom* i *aniccom*.

Gotama – Porodično ime istorijskog Buddhe. (Na Sanskritu *Gautama*.)

Hinayana – Bukvalno, "manji točak". Termin korišćen za Theravada budizam od strane drugih škola. Pogrdan naziv.

jhana – Stanje mentalne apsorpcije ili transa. Postoji osam takvih stanja koja se mogu ostvariti praktikovanjem *samadhija*, ili *samatha-bhavane*. Njihovo negovanje donosi mir i blaženstvo ali ne briše duboko ukorenjene mentalne nečistoće.

kalapa – Najmanja nedeljiva čestica materija.

kamma – Akcija, posebno naša akcija koja će uticati na našu budućnost. (Na sanskritu *karma*.)

kaya – Telo. *Kayanupassana* – posmatranje tela. Vidi *satipatthana*.

Mahayana – Bukvalno, "veliki točak". Vrsta budizma koja se razvila u Indiji nekoliko vekova posle Buddhe i širila na sever u Tibet, Mongoliju, Kinu, Vijetnam, Koreju i Japan.

metta – Nesebična ljubav i dobre želje. Jedan od kvaliteta čistog uma. *Metta-bhavana* – sistematsko negovanje *mette* tehnikom meditacije.

nibbana – Izumiranje, utruće; sloboda od patnje; krajnja realnost; neuslovljenost. (Na sanskritu *nirvana*.)

Pali – Linija; tekst. Tekstovi na kojima je zabeleženo Buddhino učenje; stoga jezik tih tekstova. Istorijski, lingvistički i arheološki dokazi pokazuju da je pali zaista bio jezik kojim se govorilo u Buddhino vreme. Kasnije su tekstovi prevedeni na sanskrit, koji je bio isključivo književni jezik.

pañña – Mudrost. Treći deo Plemenitog osmostrukog puta (vidi *ariya atthangika magga*). Postoje tri vrste mudrosti: *suta-maya pañña* – bukvalno, "mudrost dobijena slušanjem drugih," tj., primljena mudrost; *cinta-maya pañña* – mudrost ostvarena intelektualnom analizom; i *bhavana-maya pañña* – mudrost razvijena neposrednim, ličnim doživljajem. Od ovih, samo poslednja može potpuno pročistiti um; ona se neguje upražnjavanjem *vipassana-bhavane*.

paticca-samuppada – Lanac uslovljenog nastajanja; uzročno nastajanje. Proces, koji počinje neznanjem, kojim čovek stvara život za životom ispunjen patnjom.

samadhi – Koncentracija, vladanje sopstvenim umom. Drugi deo Plemenitog osmostrukog puta (vidi *ariya atthangika magga*). Ako se neguje kao krajnji cilj, vodi ostvarenju stanja mentalne apsorpcije (*jhana*), ali ne i potpunom oslobođenju uma.

samma-sati – Ispravna svesnost. Vidi *sati*.

sampajanna – Razumevanje celine ljudskog fenomena, tj. uvid u nestalnost prirode na nivou oseta.

samsara – Ciklus ponovnog rađanja; svet patnje.

sangha – Skup; red *ariya*, tj. onih koji su doživeli *nibbanu*; red budističkih monaha i kaluđerica; član reda *ariya-sangha*, *bhikkhu-sangha* ili *bhikkhuni-sangha*.

sankhara – (Mentalna) tvorevina; voljna aktivnost; mentalna reakcija; mentalna uslovljenost. Jedan od četiri činioca procesa uma, zajedno sa *viññanom*, *saññom* i *vedanom*. (Na sanskritu *samskhara*.)

sankhara-upekkha/sankharaupekkha – Bukvalno, smirenost prema *sankharama*. Stanje u praksi Vipassane, koje dolazi posle doživljaja *bhange*, u kome stare uspavane nečistoće iz podsvesti izlaze na površinski nivo uma, manifestujući se kao fizički oseti.

Održavanjem smirenosti (*upekha*) prema tim osetima, meditant ne stvara nove *sankhara* i dozvoljava starim da se izbrišu. Tako proces postepeno vodi ka brisanju svih *sankhara*.

sañña – Percepcija, prepoznavanje. Jedan od četiri činioca mentalnog procesa, zajedno sa *vedanom*, *viññanom* i *sankharom*. Obično je uslovljen našim prošlim *sankharama* i stoga daje iskrivljenu sliku stvarnosti. U praksi Vipassane, sañña se menja u paññu, razumevanje stvarnosti onakve kakva zaista jeste. Ona postaje *anicca-sañña*, *dukkha-sañña*, *anatta-sañña*, *asubha-sañña* tj. percepcija nestalnosti, patnje, nepostojanja ega i iluzorne prirode lepote.

sati – Svesnost. *Anapana-sati* – svesnost disanja. *Samma-sati* – ispravna svesnost, činilac Plemenitog osmostrukog puta (vidi *ariya atthangika magga*).

satipatthana – Uspostavljena svesnost. Postoje četiri međusobno povezana aspekta *satipatthane*: (1) posmatranje tela (*kayanupassana*); (2) posmatranje oseta koji nastaju u telu (*vedananupassana*); (3) posmatranje uma (*cittanupassana*); (4) posmatranje sadržaja uma (*dhammanupassana*). Sva četiri uključena su u posmatranje oseta, jer oseti se neposredno odnose na telo i na um.

Siddhattha – Bukvalno, "čovek koji je izvršio svoj zadatak". Lično ime istorijskog Buddhe. (Na sanskritu Siddhartha.)

sila – Moral, uzdržavanje od fizičkih i vokalnih akcija koje štete drugima i nama samim. Prvi deo Plemenitog osmostrukog puta. (vidi *ariya atthangika magga*).

suta-maya pañña – Primitljena mudrost. Vidi *pañña*.

sutta – Diskusija Buddhe ili jednog od njegovih vodećih učenika. (Na sanskritu *sutra*).

tanha – Bukvalno, "žed." Uključuje žudnju i njenu suprotnost odbojnost. Buddha je odredio *tanhu* kao uzrok patnje u svom prvom govoru, "Govor o pokretanju točka Dhamme" (*Dhamma-cakkappavattana sutta*). U lancu uslovljenog nastajanja, objasnio je da *tanha* nastaje kao reakcija na osete.

tathagata – Bukvalno, "tako-otišao" ili "tako-došao." Čovek koji je sledeći put realnosti dostigao krajnju realnost, tj. prosvetljen čovek. Termin kojim je Buddha često sebe oslovljavao.

Theravada – Bukvalno, "učenje starijih." Buddhino učenje u obliku u kom je bilo čuvano u zemljama južne Azije (Burma, Sri Lanka, Tajland, Laos, Kambodža). Opšte priznato kao najstariji oblik učenja.

Tipitaka – Bukvalno, "tri korpe". Tri zbirke Buddhinog učenja, naime: (1) *Vinaya-pitaka* – zbirka monastičke discipline; (2) *sutta-pitaka* – zbirka diskusija; (3) *Abhidhamma-pitaka* – "zbirka višeg učenja", tj. sistematsko filozofsko tumačenje *Dhamme*. (Na sanskritu tripitaka.)

vedana – Senzacija, oset, osećaj. Jedan od četiri činioca mentalnog procesa, zajedno sa *viññanom*, *saññom* i *sankharom*. Buddha je rekao da ima i mentalni i fizički aspekt; zato *vedana* predstavlja sredstvo za istraživanje celokupnosti uma i tela. U Lancu uslovljenog nastajanja, Buddha je objasnio da *tanha*, uzrok patnje, potiče od reakcije na vedannu. Učeći da posmatra *vedane* objektivno, čovek može izbeći nove reakcije žudnje ili odbojnosti i neposredno u sebi može doživeti realnost nestalnosti (*anicca*). Ovaj doživljaj je od suštinske važnosti za oslobađanje od vezano-sti, što vodi ka oslobođenju uma. *Vedannanupassana* – posmatranje oseta u telu. Vidi *satipatthana*.

viññana – Svesnost, spoznaja. Jedan od četiri činioca mentalnog procesa, zajedno sa *saññom*, *vedanom* i *sankharom*.

vipassana – Introspekcija, uvid koji potpuno pročišćava um. Posebno uvid u nestalnost prirode uma i tela. *Vipassana-bhavana* – sistematski razvoj uvida kroz meditativnu tehniku posmatranja unutrašnje realnosti, posmatranjem osećaja u telu.

yatha-bhuta – Bukvalno, "kao što jeste"; Stvarnost.

yata-bhuta-nana-dassana – Mudrost nastala sagledavanjem istine onakvom kakva zaista jeste.

PRIMEDBE

Svi navodi su iz *Sutta pitake*, Zbirke rasprava Pali kanona. Pali tekst korišćen ovde je onaj koji je objavljen u Napisu Devanagari univerziteta Nalanda, Bihar, Indija. Korišćeni engleski prevodi su na osnovu prevoda od Pali Text Society iz Londona, kao i na osnovu prevoda štampanih od strane Buddhist Publication Society iz Sri Lanke. Našao sam da su posebno vredne antologije pripremljene od svetih Nanatiloke, Nanamolija i Piyadassija. Njima i drugim savremenim prevodiocima Pali Kanona duboko sam zahvalan.

Označavanje sutta u primedbama je isto kao u engleskim prevodima od Pali Text Society. Globalno, naslovi sutta ostavljeni su u originalu.

Korišćene su sledeće skraćenice:

A – *Anguttara nikaya*

D – *Digha nikaya*

M – *Majjhima nikaya*

S – *Samyutta nikaya*

Satip – *Satipatthana sutta* (D.22,M.10)

Glava I

1. S.XLIV x 2, *Anuradha sutta*.
2. A.III vii 65, *Kesamutti sutta* (*Kalama sutta*), iii, ix.
3. D.16, *Maha-Parinibbana suttanta*.
4. Ibid.
5. S.XXII 87 (5), *Vakkali sutta*.
6. *Maha-Parinibbana suttanta*.
7. A.IV v 5 (45), *Rohitassa sutta*. Takođe se nalazi u S.II iii 6.
8. *Dhammapada*, I 19 & 20.
9. Na osnovu M.107, *Ganaka-Mogallana sutta*.

Glava II

1. *Sankhara* je jedan od najvažnijih koncepata u Buddhinom učenju koji je teško prevesti na engleski jezik. Reč ima višestruko značenje i nije uvek jednostavno utvrditi koje značenje se koristi u određenom kontekstu. Ovde se *sankhara* koristi kao ekvivalent za *cetana/sancetana*, što znači volja, htenje namera. Za ovu interpretaciju vidi A.IV xviii 1 (171), *Cetana sutta*; S.XXII 57 (5), *Sattatthana sutta*; S.XII iv 38 (8), *Cetana sutta*.

2. M.72, *Aggi-Vacchagotta sutta*.

Glava III

1. M.135, *Cula Kamma Vibhanga sutta*.

2. *Dhammapada*, XXV 21 (380).

3. Ibid, I 1 & 2.

4. *sutta Nipata*, III 12, *Dvayatanupassana sutta*.

5. S.LVI(XII) ii 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*.

6. A.III xiii 130, *Lekha sutta*.

7. Na osnovu A.I xvii, *Eka Dhamma Pali* (2).

Glava IV

1. S.LVI(XII) ii 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*.

2. Ibid.

3. M.38, *Maha-tanhasankhaya sutta*.

4. Ibid.

5. Ibid.

6. *Dhammapada*, XII 9 (165).

7. D.9, *Potthapada suttanta*.

8. A.III vii 65, *Kesamutti sutta (Kalama sutta)*,xvi.

9. Na osnovu S.XLII viii 6, *Asibandhakaputta sutta*.

Glava V

1. *Dhammapada*, XIV 5 (183).

2. Ibid.,I 17 & 18.

3. M.27, *Cula-hatthi-padopama sutta*.

4. Ibid.

Glava VI

1. A.IV ii 3 (13), *Padhana sutta*.

Glava VII

1. *Dhammapada*, XXIV 5 (338).

2. D.16, *Maha-Parinibbana suttanta*.

3. *Dhammapada*, XXI 4 (276).

4. Vidi S.XLVI(II) vi 2, *Pariyaya sutta*.

5. S.XII vii 62 (2), *Dutiya Asutava sutta*; takođe S.XXXVI(II) i 10, *Phassa Mulaka sutta*.

6. *Dhammapada*, XX 5 (277).

7. S.XXXVI(II) i 7, *Pathama Gelanna sutta*.

Glava VIII

1. D.16, *Maha-Parinibbana suttanta*. Stihove govori Sakka, kralj bogova, posle Buddhinog odlaska. Pojavljuje se u nešto različitom obliku na drugim mestima. Vidi, na primer, S.I.ii.1, *Nandana sutta*; takođe S.IX.6, *Anuruddha sutta*.

2. A.IX ii 10 (20), *Velama sutta*.

3. Čuveno poređenje sa splavom je uzeto iz M.22, *Alagaddupama sutta*.

4. Na osnovu *Udana*, I x, priča Bahiya Daruciriya. Takođe se nalazi u *Dhammapada Commentary*, VIII 2 (stih 101).

Glava IX

1. S.LVI(XII) ii 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*. Ova formula se koristi za opis uvida ostvarenog kod prvih učenika kod prvog ostvarenja Dhamme.

2. S.v 7, *Upacala sutta*. Govornik je *arahat* monahinja Upacala.

3. *Dhammapada*, XXV 15 (374).

4. *Udana*, VIII 1.

5. *Udana*, VIII 3.
6. S.LVI(XII) ii 1, *Dhamma-cakkappavattana sutta*.
7. S.XXXVIII(IV) 1, *Nibbana Panha sutta*. Govornik je Sariputta, glavni Buddhin učenik.
8. *Sutta Nipata*, II 4, *Maha-Mangala sutta*.
9. D.9, *Potthapada suttanta*.

Glava X

1. *Dhammapada*, VIII 14 (113).
2. S.XXII 102 (10), *Anicca-sañña sutta*.
3. D.16, *Maha-Parinibbana suttanta*.
4. M.117, *Maha-cattarisaka sutta*.
5. Ibid.

Dodatak A: Važnost Vedana u Buddhinom učenju

1. A.VIII ix 3 (83), *Mulaka sutta*. Vidi takođe A.IX ii 4 (14), *Samiddhi sutta*.
2. D.1.
3. A.III vii 61 (ix), *Titthayatana sutta*.
4. S.XXXVI(II) III 22 (2), *Atthasata sutta*.
5. *Dhammapada*, XXI 4 (293).
6. *Satipatthana sutta* se pojavljuje dva puta u *Sutta Pitaka*, kod D.22 i kod M.10. U D. verziji, deo koji obrazlaže *dhammanupassana* je duži nego u M. verziji. Zato se D. tekst označava kao *Maha-Satipatthana suttanta*, "veća". Inače dva teksta su identična. Delovi koji se navode u ovoj knjizi su isti u oba teksta.
7. *Satip*.
8. Ibid.
9. Ibid.
10. S.XII iv 32 (2), *Kalara sutta*.
11. S.XXXVI(II) iii 23 (3), *Annatarā Bhikkhu sutta*.
12. *Dhammapada*, XIX 4 (259).