



Branko Kovačević
BRAHMA VIHĀRE: ČETIRI UZVIŠENA BORAVIŠTA NAŠEG SRCA
14. mart 2015.

Prvi mesec
METTĀ: PRIJATELJSKA LJUBAV

Ovo je petomesečni kurs koji ima za cilj:

- da vas uputi u praktikovanje četiri *brahma vihāre*
- da vas podstakne na intenzivnije negovanje pozitivnih emocija
- da vas ohrabri u produbljivanju meditativne prakse koristeći *brahama vihāre*.

Brahma vihāre ili „uzvišena boravišta“ su Budino osnovno učenje o oplemenjivanju srca, koje je u najdirektnijoj vezi sa neugasivom ljudskom željom da budemo istinski srećni. Termin *brahma vihāra* doslovno znači „Bramin dom“. Indijci su u Budino vreme poštovali mnogo bogova, ali je Brahma među njima bio najveći. On je zamišljen da obitava na najvišem nebu, ispunjen beskrajnom ljubavlju, beskrajnim saosećanjem, beskrajnom radošću i beskrajnim spokojstvom. Po ugledu na Brahma, i mi sami možemo da u sebi korak po korak razvijamo ovaj stav bezgraničnosti, polazeći od ograničene verzije ovih emocija kako ih sada doživljavamo u svom srcu.

Na klasičnoj listi theravāda budizma nalaze se četiri *brahma vihāre* ili uzvišena mesta na kojima treba da boravimo:

- **mettā** = dobronamernost, prijateljska ljubav prema svim bićima, želja da svako od njih, bez razlike, bude zdravo i srećno.
- **karunā** = saosećanje, želja da muke koje ih muče prođu, da svako bez razlike bude oslobođen patnje.
- **muditā** = radost zbog sreće svoje i drugih, stav radosti zbog uspeha i vrlina svakog živog bića.
- **upekkhā** = balans, stav koji sva bića vidi kao jednaka, postojanost uma/srca koja ne dopušta da razlike – fizičke, intelektualne, duhovne ili neke druge – umanje ili iskrive našu percepciju onih sa kojima dolazimo u kontakt.

Razvijanje ova četiri kvaliteta srca i uma predstavlja sam temelj budističke, ali rekao bih i svake druge duhovne prakse. Jer oni nas nadahnjuju, donose radost kao važan sastojak na putu probuđenja. Buda je upućivao da neprekidno istražujemo stanje svoga uma/srca, da vidimo pravu prirodu misli i emocija. Odakle izvire i kuda nas vode. Ova četiri izvora životne energije su dragocena, ali uvek moramo voditi računa da ne budu zamućeni našim egoističnim ciljevima. Na primer, da li je to što osećamo prijateljska ljubav ili vezanost? Ovo pitanje je ključno u okviru budističke prakse. Šta god da činimo, uvek treba da se zapitamo: „Je li rezultat moje prakse patnja ili sloboda od patnje? Postajem li srećniji ili sve zarobljeniji?“

Učenje o *brahma vihārama* Buda je izlagao svakome, bez obzira na pol, životnu dob, društveni položaj, bio on zaređen ili nezaređen. Smatrao ga je primenljivim na svaku životnu situaciju i dovoljno bazičnim da bi svako mogao da ga razume i potom primeni na svoju dobrobit. Sem toga, podsticao je svoje učenike da ne čekaju da se ova četiri kvaliteta razvijaju u njima sami od sebe ili da ih smatraju nečim što je nekome prirodno dato ili nije dato. Kao i svaki drugi aspekt našeg bića i oni se mogu razvijati, čime sami sebe menjamo i razvijamo. Savetovao je da što više vremena provodimo na ovim boravištima, čime menjamo svoj mentalni stav. Iz tog stava, drugačijeg viđenja sveta, dolazi i namera. A iz namere, kao iz grane na drvetu, rađa se plod, postupak, naše delovanje u situacijama u kojima se nađemo. Stanje našeg uma prethodi odluci, a odluka prethodi postupku. Tako nam *brahma vihāre* mogu koristiti kao orijentiri na osnovu kojih u svakom trenutku sagledavamo stanje

svoga uma/srca. Je li ono prožeto prijateljskom ljubavlju ili mrzovoljom, saosećanjem ili okrutnošću, radošću zbog nečijeg uspeha ili zavišću, da li ga vodi nepristrasnost ili pristrasnost? I ako tih kvaliteta nema u ovom trenutku, tada znamo na koju stranu treba da krenemo u svojoj praksi. A to kako praktično razvijati uzvišena borišta kroz našu meditativnu praksu, ali i situacije u svakodnevnom životu, jeste osnovna tema ovog kursa.

Među četiri *brahna vihāre*, kao što smo videli, prva je **mettā ili prijateljska ljubav**. Ona je i osnov ostale tri. Zato ćemo njoj posvetiti i najviše vremena. Buda o njoj često govori u Pali kanonu i definiše je kao ljubav bez interesa, ljubav koja ne traži ništa zauzvrat, ljubav koja ne pravi razliku prema bićima, pa čak i onima koja prema nama ne pokazuju naklonost, već možda otvoreno neprijateljstvo. Da bi je opisao, Buda *mettu* upoređuje sa onom bezuslovnom ljubavlju koju roditelj oseća prema svom detetu. Ujedno je ističe kao jednu od najvažnijih budističkih praksi, jer predstavlja negovanje i jačanje istinske želje za dobrobiti svih, **uključujući i nas same**. Bez te želje nema ni prakse, jer je upravo ona naš pokretač. *Mettā* nije nekakvo posmatranje sveta kroz ružičaste naočare, sanjarenje i priželjkivanje, već svesno i istrajno razvijanje one prirodne ljubavi, nežnosti, dobronamernosti koja već postoji u nama, ali je možda zamagljena negativnim stavovima i emocijama. Praktikujući *mettu* možda te kvalitete nećemo odmah osetiti, ali svejedno, takvo vežbanje napaja seme naših dobrih namera, koje malo-pomalo rezultira menjanjem našeg generalnog stava, načina na koji gledamo na svet. I na kraju ovo seme je izniknuti i procvetati na najneočekivanije načine. Tako možemo otkriti da u situacijama koje su nekada u nama bile okidač za bes ili strah, sada reagujemo prijateljskom ljubavlju i dobrom namerom. Da smo, umesto bekstva ili samozaborava, sada dovoljno snažni da izazovu pogledamo u oči, da budemo sa njim.

Tradicionalni način vežbanja *mette* uključuje prvo negovanje prijateljske ljubavi prema sebi, a onda se taj sjaj blagosti lagano širi, da bi u koncentričnim krugovima obasjao prvo nama bliske osobe, kao što su članovi porodice ili dobrotvori, zatim neutralne osobe i potom neku za nas tešku osobu. Počinjemo od sebe, jer je lakše imati ljubavi za druge ukoliko je imamo za sebe. Zato ćemo i mi prvi čas vežbati *mettu* usmerenu ka sebi i potom ka nekoj bliskoj osobi. Naredni mesec svoj krug ljubavi ćemo proširiti i na druge kategorije bića.

Da biste vežbali *mettā* meditaciju, sedite u udoban položaj. Nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite, lagano, dugo, potpuno izdišući. Odložite na stranu sve brige ili preokupacije. I onda narednih 5-6 minuta pokušajte da svu svoju pažnju usmerite na dah, ali tako da osetite ili zamislite da dah ulazi i izlazi kroz središte grudi, u predelu srca. A onda iz istog tog mesta neka potekne osećaj topline, blagonaklonosti prema samome sebi. Verbalizujte tu dobru nameru određenim rečima, kako biste je definisali i osnažili. Ponovite u sebi te reči, recimo:

Neka ja budem siguran i zaštićen.

Neka ja budem snažan i zdrav.

Neka ja bude spokojan i srećan.

Dok ponavljate u sebi ove reči, zaista utonite u namere koje ih pokreću, budite njima prožeti. *Mettā* meditacija se najvećim delom sastoji od povezivanja sa tom namerom da želimo sebi ili drugima sreću. Međutim, ako se uz to javi osećaj topline, bliskosti ili ljubavi u telu ili umu, osvestite i njega. Dopustite mu da raste kako ponavljate svoje želje. Korisno je ako ujedno vizualizujete lik osobe kojoj su one upućene, jer to dodatno ojačava vaše namere. Ako vam um odluta, zaustavite se na trenutak, 2-3 puta duboko udahnite i izdahnite, opustite se, a onda krenite ponovo. Dok ponavljate odabrane rečenice, ne žurite, napravite pauzu između njih. Pokušajte da uspostavite ritam kojim ćete moći to da radite tokom čitave meditacije.

Tokom ovog meseca, praktikujte meditaciju prijateljske ljubavi 20-tak minuta svaki dan. To će stvoriti dobar temelj za instrukcije koje ćete dobiti narednog meseca. Sem formalno, možete *mettu* praktikovati i u svakodnevnom situacijama, kad god nešto čekate, na primer u saobraćaju, u redu u prodavnici ili u čekaonici.

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

Sajt Društva Srednji put: www.srednjiput.rs

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