



Branko Kovačević

BRAHMA VIHĀRE

ČETIRI UZVIŠENA BORAVIŠTA NAŠEG SRCA

11. juli 2015.

Četvrti mesec

MUDITA: RADOST ZBOG SREĆE DRUGIH

Jedan od mnogih epiteta Bude bio je i *sugato*, što se može prevesti kao „srećni“, neko ko je uvek izgledao radostan i dobronameran. Otuda nije čudo da je i svoje učenike ohrabrivao da neguju u sebi radost. I kao što postoji mnogo izvora teškoća u životu, tako je i mnogo izvora radosti. Jedan od onih koje je Buda posebno isticao jeste **radost zbog sreće i uspeha drugih – mudita**. Tako Buda u jednom svom govoru kaže: "Neka se svako veseli i raduje tuđem dobitku baš kao što je veseli i raduje sopstvenome" (SN 16:3). Nažalost, najčešća reakcija na uspeh i sreću drugih ljudi jeste zavist, ljubomora i omalovažavanje njihovih postignuća. Ovo naročito važi za društva gde biti "pobednik" predstavlja ideal i gde se naglašava kompetitivnost na svim nivoima. U budizmu, gde se vrednuje kooperacija i deljenje sa drugima, gde svako učestvuje i uživa u blagodetima uspešnog poduhvata, ljubomora je daleko manje. Stari budistički običaj „prenošenja (svojih) dobročinstava“ (*puṭṭa anumodana*) na druge verovatno takođe ohrabruje sa-radost.

Da bismo bolje opisali značenje pojma *mudita*, možemo razmotriti koje su njezine suprotnosti. Jedna od njih jeste **ljubomora**. Druga je **zloba**, odnosno nalaženje zadovoljstva u nesreći drugih. Očigledno, obe ove emocije karakteriše sebičnost, egoizam i uskogrudost. Za sve te toksične emocije protivotrov jeste *mudita*, nesebična radost. Ona se opisuje i kao unutrašnje vrelo radosti koje nam je uvek na raspolaganju, u bilo kakvim okolnostima da se nađemo. Kako to kaže veliki budistički učitelj Thich Nhan Hanh: „Sreća je pred vama. Poslužite se.“ Jer svako od nas ima sposobnost da neutralne osećaje pretvara u prijatne, vrlo prijatne, koji mogu dugo da traju. To je sposobnost koju vežbamo tokom sedeće i hodajuće meditacije. A ako smo mi srećni, svi će od toga imati koristi. Naša okolina, celo društvo, sva živa bića. A najviše naravno – mi sami.

Kako negovati *muditu*?

Počinjemo tako što se fokusiramo na bliskog prijatelja i zamislimo ga u situaciji kada je bio zaista srećan. Posmatramo tu sreću sa blagonaklonošću i dopuštamo da i nas ispuni. Uočavamo razliku između tog stanja i možda početnih impulsa otpora, zavisti ili indiferentnosti. Na „vagi“ između automatskih reakcija opiranja i svesnog otvaranja za sreću drugoga svesno naginjemo na ovu drugu stranu, ulažemo voljni napor da svoj fokus pažnje držimo na sreći, ne na zavisti. Uporedo sa tim uočavamo koja od te dve vrste stanja donosi veću korist u vidu unutrašnjeg mira i spokojstva. Taj uvid nam daje motiv da nastavimo u istom smeru. I to ne bi trebalo da bude suviše teško, jer kao što i sami znamo prizor sreće ima nečeg zaraznog u sebi, nečeg za šta je lako vezati se.

Potom isto radimo sa osobom koju zovemo „dobrotvor“, dakle neko kome smo zahvalni za to što je učinio za nas. To može biti neko ko nas je pomogao materijalno ili duhovno, učitelj. Našavši ono što njega usrećuje, zamisljamo ga u toj situaciji i ponovo se otvaramo za sreću koja izvire iz tog prizora. Sledi neutralna, pa zatim

„teška“ osoba, neko ko nam je stvarao poteškoće ili smo imali nekakav nesporazum sa njim. Bez obzira na naša međusobna iskustva, i ta osoba svakako u svom životu doživljava sreću i uspeh. Radujmo se tome, jer što je srećnija, manje će biti razloga za konflikt. Sledeća osoba na koju se fokusiramo smo mi sami, situacije u kojima smo mi bili srećni, da bismo potom *muditu* proširili na sva bića. Naravno, vežbamo postupno i nije neophodno da u svakoj meditaciji pređemo čitav ovaj put. Napredujmo korak po korak i savet je da zaista posvetimo dovoljno pažnje radu sa neutralnom osobom, pre nego što pređemo na onu sa kojom imamo problem, na „neprijatelja“.

Mudrost

Razvijajući u sebi divni kvalitet *mudite*, počinjemo da razumemo, a onda i da se odnosimo prema drugim ljudima kao kompletnim i kompleksnim bićima, a ne kao nekakvim likovima u našoj ličnoj drami. Takođe razumemo da naša sopstvena sreća u mnogome zavisi od toga koliko su bića oko nas srećna. I obrnuto. Dakle, mi svi delujemo kao neka vrsta spojenih sudova. Odgovorni smo jedni za druge, ali ne na način da ja neprekidno govorim drugome šta treba da radi kako bi srećan ili da on neprekidno govori meni šta da radim kako bih ja bio srećan. Ne, to je stari, egocentrični put. Budističko gledanje na stvari je da se oboje neprekidno trude da sebe učine srećnim. A onda će se *mudita* pobrinuti da i onaj drugi postane srećan. Ili kao što je to davno rečeno: „Budi ti ta promena koju priželjkuješ“.

Na taj način, baš kao i kroz razvijanje prethodna dva kvaliteta srca o kojima smo govorili, *metta* i *karuna*, prijateljska ljubav i saosećanje, oslobađamo se okova egocentričnosti, slepila egoizma zbog kojeg i ne znajući povređujemo druge. Menjamo perspektivu iz koje posmatramo svet i sopstvenu ulogu u njemu, budeći se za istinu postojanja. I kao što iz svega ovoga možemo videti, to kretanje prema istini, suprotno široko rasprostranjenom pogrešnom uverenju, ne zahteva beg iz ovoga sveta. Ono možda zahteva povremeno povlačenje na mirnije mesto koje nam omogućuje učenje i meditaciju. Ali mesto naše istinske prakse jeste upravo ovaj svet – naši životi, naši odnosi sa drugim ljudima, naši zajednički izazovi i zajednički uspesi. Praktikovanje *mudite* stvara u nama mentalno stanje mira, slobode i neustrašivosti, otvorenosti za dublje uvide. Na taj način, *mudita* je važan deo naše pripreme za probuđenje.

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

Sajt Društva Srednji put: www.srednjiput.rs

Srednji put – meditacija u Novom Sadu, na Facebooku:

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