



Paul R. Fleischman

ZAŠTO SEDIM

Paul R. Fleischman
ZAŠTO SEDIM

Naslov izvornika

Dr Paul R. Fleischman

Why I sit

© Buddhist Publicatio Society 1995

www.bps.lk

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

Copyright za prevod

© Branislav Kovačević 2008

**Ova knjiga namenjena je isključivo
za BESPLATNU distribuciju, kao dar Dhamme**

Dr Paul R. Fleischman

Zašto sedim

Prevod

Branislav Kovačević



Prva stvar koju sam jutros uradio bila je da sam odsedeo jedan sat. Redovno to činim već devet godina i mnoge sam večeri, dane i nedelje proveo radeći isto to. Reč »meditirati«, sve donedavno, imala je neodređeno značenje, koje obuhvata niz aktivnosti kao što su dugotrajno produbljeno razmišljanje, molitva ili religiozna kontemplacija. U novije vreme »meditacija« je dobila privid određenosti: »TM«, duboka relaksacija ili alfa stanje, a prate je pojave koje koren vuku iz hinduizma, kao što su mantrе, gurui i promenjena stanja svesti. »Sedeti« je osnovna reč, sa konotacijom u rasponu od dosade do mudrosti, tako da pruža neutralnu polaznu osnovu za objašnjavanje zašto sam proveo hiljade sati »sedeći« i zašto je to postalo suština moga života.

I

Želeo bih da upoznam sebe. Neobično je da najveći deo života provodimo proučavajući, kontemplirajući, posmatrajući i manipulišući svetom oko nas, a veoma retko se ta pažnja usmerava ka unutra. Ovo izbegavanje mora da odslikava nekakvu napetost, odbojnost ili strah. To me, međutim, čini još znatizeljnijim. Najveći deo života provodimo u ka spolja usmerenim funkcijama, koje nam odvlače pažnju od samoposmatranja. Ova konstantna, opsesivna težnja istrajava nezavisno od naših osnovnih potreba kao što su hrana i toplota, čak i zadovoljstvo. Svakog trenutka dolazimo u kontakt sa prizorima, ukusima, rečima, pokretima ili električnim stimulansima, sve dok na kraju ne padnemo mrtvi. Tužno je koliko mnogo svakodnevnih aktivnosti, od pušenja lule

do gledanja zalaska sunca, iziskuje, ali i remeti, neprekidnu pažnju usmerenu ka stvarnosti našeg života. Dakle, to što me navodi da sedim nije nekakva intelektualna znatiželja vođena idejama, već jedan realan doživljaj sebe i meni bliskih kao bića izloženih najrazličitijim podražajima, van naše kontrole, živih samo kroz reakciju. Želim da upoznam, da jednostavno posmatram, ovu živu osobu onakvu kakva jeste, a ne onakvu kakva izgleda dok klizi od jednog događaja do drugog. Naravno, to će mi nesumljivo pomoći kao psihijatru, ali moji motivi su fundamentalniji, ličniji i egzistencijalniji.

Zainteresovan sam za svoj um i svoje telo. Pre nego što sam odnegovao naviku sedenja, mislio sam o sebi i koristio svoje telo kao alat u ovom svetu, da uzmem olovku ili da nacepam drva, ali nikada nisam sistematično, nepristrasno posmatrao svoje telo – kako se oseća – ne samo jednim letimičnim, kratkim pogledom, već iz trenutka u trenutak, satima i danima, bez prekida; niti sam se ikada posvetio posmatranju uzajamnog uticaja uma i tela u stanjima iscrpljenosti i odmora, gladi, bola, opuštenosti, uzbuđenosti, letargije i koncentracije. Moje traganje za spoznajom nije samo objektivno i naučno. Ovo telo-i-um je posuda moga života. Želim da pijem njegov nektar i ako je neophodno njegovu žuč, ali želim da ga upoznam sa istim onim organskim uranjanjem koje omogućuje divljim guskama da svake zime i proleća prelete deset hiljada kilometara.

Čini mi se da sile stvaranja, zakoni prirode, iz kojih su nastali ovaj um i telo, moraju funkcionisati u meni, sada, neprekidno i kad god učinim napor da ih posmatram. Ta aktivnost stvaranja mora biti prvobitni i stalni pokretač moga života. Želeo bih da upoznam te zakone, te sile, mog stvoritelja i da ih posmatram, čak učestvujem u tom stalnom stvaranju. Njutn je utemeljio modernu nauku i to svojom pretpostavkom da postoji jedan kontinualni svet; sledeći tu veliku tradiciju, kao i drevne religije Indije, i ja pretpostavljam da je fizika zvezda ujedno i fizika moga tela. Zakoni hemije i biologije, zasnovani na zakonima fizike, takođe su

jedinstveni u celoj prirodi. Pošto ti zakoni funkcionišu neprekidno, bez izuzetka i ograde, uniformno i sveobuhvatno, zaključujem da ti večni, neizbežni zakoni funkcionišu i u meni, stvaraju me, tako da je moj život, kao njihov produkt, povezan nizom uzroka i posledica sa svime što je prethodilo, svime što sledi i svime što sada postoji; ujedno, u meri u kojoj sam svestan i sposoban da učim, omogućeno mi je sistematsko proučavanje i osveščivanje puteva stvaranja, pod uslovom da živim sa pažnjom usmerenom na tu oblast.

Čak i ako često nisam u mogućnosti da stvarno posmatram najosnovnije nivoe stvarnosti, mentalne i fizičke pojave koje me bombarduju zasnovane su na zakonima prirode i one su moja laboratorija za proučavanje tih zakona. Želim da pevam kao ptica, kao čovek. Želim da rastem i trunem kao drvo, kao čovek. Želim da sedim sa svojim umom i telom, dok oni bacaju preda me i kovitlaju u meni taj ljudski materijal što je sačinjen i određen materijom i zakonima koji upravljaju i galaksijama i carićima.

Zbog toga što je ta harmonija u meni u isto vreme toliko zastrašujuća i toliko slatka i neodoljiva da volim njezin ukus, teško nateram sebe da bacim pogled na nju. Želim da sedim sa čvrstim opredeljenjem potrebnim da potisnem u stranu sva ometanja, koprnu malih briga. Sedeti znači upoznati sebe kao jednu stalno menjajuću manifestaciju univerzalnog života. A to je jedan zamašan projekat, bez kraja. Projekat koji, nadam se, mogu slediti čak i onda kada ugledam dveri smrti. Za mene, to upoznavanje jeste jedna velika pokretačka sila i veliko zadovoljstvo.

II

Sedim zbog, iz i sa poštovanjem za svakodnevni život. Veliki pesnici pevaju o sveprisutnoj običnosti, bremenitoj otkrićima – ali ja znam kako lako i često moj život donosi poremećaje, uznemirenost, suženje svesti. Ne želim da propustim svoj život onako kako sam jednom propustio avion na aerodomu La Gvar-

dija. Može izgledati ironično da su mi potrebni tehnika, praksa, disciplina, samo zato da bih se izmigoljio iz maštanja i briga, ali tako je; i ja se klanjam toj ironiji radeći ono što moram da bih oslobodio svoj um izlišnih briga, da bih se probudio za nove zore, da bih video kako se moje dete razvija kroz stalne promene. Može se činiti kao kontradikcija da moram tako naporno raditi da bih stekao mir, ali tako je; sve sam se više uveravao, učeći kroz sedenje i življenje, sedenje i življenje, da »steći mir« nije stanje uma, već stanje uma i tela. U središtu moga života je jedno prijemčivo upijanje. Jednostavna lepota stvari preplavljuje me uvek iznova. Živim za tu žeđ i oko nje izgrađujem svoj život. Pa ipak ona mi izmiče. Mogu pokušati da zaboravim na nju odlazeći na egzotična putovanja – u Indiju ili do jezera u Stenovitim planinama – ali ta vrsta lepote od koje zastaje dah samo je jedna međuigra, jedan rekao bih interpunkcijski znak. Ona me podseća na ono što sam želeo da istaknem u svome životu, ali kao i znak uzvika ima ograničenu upotrebu.

Jasna izjavna rečenica – rečenica smrti, rečenica ljubavi – završava se običnom tačkom. Ta razjašnjujuća lepota više je nalik gledanju iznad vreve Montreala da bismo videli Mesec praćen Venerom u 4 sata izjutra. Nije to nešto što se traži ili izgrađuje, već nešto što otkrivam kada se zidovi sruše. Šetam sam šumom u jesen, gore-dole po brdima škriljaca i visovima Vermona i zbunjnjen sam da li je to snažno pulsirajuće bubnjanje u stvari topot tetrebovih krila ili moga srca ubrzanog poslednjim usponom. Izazvano ne nečim što me uzbuđuje, pokreće ili obaveštava, već prepoznavanjem. To je zvučna viljuška moga života koja treperi kao odgovor na živi svet. Ova situacija – poput roditelja koji uzima natrag gnjecav, dopola pojedena kreker – zahteva, po meni, nekakav okvir, obrazac u mom telu, koji ja jednostavno nemam. To saznavanje zahteva telesne pripreme. Zato sedim da bih otvorio svoje pore, i kožu i um, prema tom životu koji je svuda, u meni i oko mene, barem što češće, ako ne sve vreme, kad dođe na moj prag. Sedim da bih vežbao razumevanje, prijemčivost, ispu-

njenost običnim i neizbežnim. Kao što je, na primer, ulegnuće u patosu moje spavaće sobe. Ili onaj snežni dan u januaru kad mi moj dvogodišnji sin, dodajući drvo po drvo sa gomile, pomaže da upalimo vatru.

III

Osećam potrebu za kormilom, krmom, tehnikom, metodom, putem da bih ostao na kursu. Potrebna mi je sve veća količina samokontrole (ali ne ograničavanja, umrtvljavanja ili potiskivanja). Čini mi se da se ono najbolje u čovekovom životu proživi na uskoj gredi, nalik mostiću iznad nekog potoka u Nepalu ili puteljku iznad provalije u Velikom kanjonu. Na jednoj strani je želja, na drugoj je strah. Moguće je da sam zbog svoje psihijatrijske profesije, baveći se u suštini normalnim ljudima koji su ipak bacani tamo-amoo svojim unutrašnjim silama, postao toliko osetljiv na te pretnje koje mogu iz osnova uzdrmati naizgled stabilne živote. Ali u životu sam imao dovoljno prilike za takva posmatranja.

Sedenje je, pored ostalih stvari, vežba samokontrole. Dok sedimo ne ustajemo, niti se pomeramo, ne zarađujemo, ne polažemo neki ispit, niti nas neko umiruje preko telefona. No, vojna obuka, časovi violine ili studije medicine su takođe načini samokontrole, u ovom smislu disciplinovanja i ograničavanja. Sedenje jeste samokontrola zasnovana na specifičnim vrednostima. Posmatranje zamenjuje svaku akciju. I kakav je smisao posvećivanja čitavog života ovom vežbanju, da bi se onda vreme provelo u erotičkom sanjarenju ili nestrpljivoj žudnji za promocijom i priznanjem? Naravno, toga će biti na ovaj ili onaj način. Jer ti porivi su deo ljudskog bića. Različite kulture ne bi stvarale neizbežna moralna pravila, deset zapovesti, da nismo ispunjeni milionima poriva. Ali moralne zabrane, propovedi, uvek su mi se činile nedovoljnima – možda je u pitanju moja priroda. Potrebne su mi stalno upotrebljiva, stalno obnavljajuća sočiva da kroz svoje

žudnje proniknem u svoje ljubavi, da kroz svoje strahove vidim svoju veru. Koje je osnovno osećanje, srž moga identiteta, a šta je golicanje koje će na kraju biti odbačeno? Koji likovi hodaju ispred ogledala moje duše dan za danom, a ko su klovnovi koji preotmu pozornicu?

Jedan sat sedenja jedna je stvar; duži periodi druga. Jednom godišnje, pod nadzorom učitelja, sedim tokom deset dana, skoro čitav dan. Takva vrsta vežbanja prouzrokuje bol. Suočavanje sa bolom postalo je redovan, neizbežni deo moga života. Tako je sa većinom ljudi – radnicima, siromašnima, nemoćnima, prozeblima, bolesnima, gladnim ljudima širom sveta. Ali ja se nisam odlučio za sentimentalni, identifikujući mazohizam. Ja gledam na drugu stranu sebe. I dok spontano pokušavam da izbegnem bol, jedna viša mudrost od tog grča u kolenima mi, sokratovski rečima, govori da: »bol i zadovoljstvo nikada nisu prisutni u čoveku u istom trenutku, pa ipak je svaki onaj ko teži jednom od toga prinuđen da uzme i ono drugo; njihova tela su posebna, ali ih spaja zajednička glava« (Fedon). A koliko sam ozbiljan oko toga da budem on što sam rekao da jesam? Koliko povezan želim da budem sa tim vrištećim telom kojem je potrebna hrana, san, udoban položaj ili će neizdržljivo da urlikne? Sedim zato što znam da mi je potrebna samokontrola koja neće pridikovati ili potiskivati moje sklonosti, već će želju preurediti u ljubav, a bol i strah u veru.

IV

Koliko ja razumem, ljubav nije emocija, već jedan sklop emocija. Ona nije jedna soba, već čitav dom; ne jedna ptica, već čitavo jato. Ona je jedna emocionalna struktura, meta-emocija. Ovo je u suprotnosti sa razumevanjem ljubavi kao jedne sentimentalne erupcije vezanosti ili kao romantične seksualnosti. Sedenje mi je pomoglo da pronađem ljubav, da živim sa ljubavlju ili, barem, da živim sa više ljubavi. Pomoglo mi je da oživim kao muž, otac, psihijatar i građanin, u granicama svoga karaktera i sposobnosti.

Ono me je otvorilo izvan moje dotadašnje sentimentalne pozicije ili mog racionalnog moralnog znanja i dalo mi alat, praksu, aktivnost koja se može izraziti kroz ljubav. Za mene je to istovremeno ključ slobode i veza. Kao što je pisao Erik Erikson: »jedino ambivaletnost čini ljubav smislenom – ili mogućom«. Drugim rečima, jedino zato što smo odvojeni, i ujedinjeni, ljubav je moguća. Da nismo imali individualne egzistencije, lične porive, ovaj svet bi bio samo jedna kompaktna kugla, lišen emocija, beslovesan, poput prsta ili ruke. No, da smo nepomirljivo razdvojeni, postojale bi samo pojedinačne ohlađene zvezde koje koegzistiraju u mrtvom prostoru. Za mene ljubav znači organizovanje ljudskih emocija u ona kompleksna stanja u kojima razdvajanje i spajanje, individualnosti i jedinstvo, ličnost i bezličnost, paradoksalno, postoje jedno kraj drugog. Samo ličnost može voleti; i samo onaj ko je to prestao da bude može voleti. Sedenje mi je pomoglo da razvijem oba ova pola. Ono mi je prokrcilo put tamo gde sam se zaustavio zaglavljeno; tamo gde sam otpao poput krhotine, ono mi je pomoglo da se ponovo zalepim za središnji komad.

Sedenje me gura do krajnjih granica u naporu koji sam sâm odabrao; ono mobilise smer kome sam se posvetio, a ipak ono i razobličava sve one manevre koji treba da me zaštite, da me definišu. Ono u isto vreme gradi i razgrađuje to »ja«. Svako sećanje, svaka nada, svaka žudnja, svaki strah može nahrupiti. Ne mogu se pretvarati da sam jedan odabrani skup svojih sećanja ili utisaka. I ako ih posmatram, ali na njih ne reagujem, svaki od tih psihičkih sadržaja postaje prihvatljiv, očigledan deo mene (jer oni su u mom umu, upravo tu preda mnom); ali u isto vreme i bezlični, kauzalni – povezani, objektivni fenomeni ovoga sveta, što promiču beskrajno, nezaustavljivo, preko ekrana moga iskustva, bez mog napora, bez moje kontrole, bez mene. I što me manje pokreću te sile, to mogu više da vidim, više da tolerišem u svom unutrašnjem životu. Poput oluja i oblaka, to su prirodni fenomeni koji preleću jedno unutrašnje nebo. Tako iz jedne »kozmetičke« definicije ličnosti izranja psihička kompleksnost. Istovremeno,

odlučnost i izdržljivost koju moram da steknem da bih samo posmatrao rastu slično kao i mišići od vežbanja. Prirodno, ponavljajući ove mešavine tolerancije i čvrstine proširuje se sa svog izvora u sedenju i na odnose.

Malo je toga što sam čuo od drugih – a moj svakodnevni posao je da slušam druge – što nisam video u sebi tokom sedenja. Ali ja znam i za neophodnost rada, vežbanja i obuzdavanja. Zavisnost, usamljenost, senzualnost, iscrpljenost, glad, neobuzdanost, izopačenost, potištenost, žudnja, nadmenost su sve moji stari prijatelji. Mogu otvoreno i s razumevanjem da ih prepoznam u ljudima meni bliskim, zato što ih vidim i u sebi, te ne mogu da ih osuđujem a da ne osuđujem samoga sebe; a i zato što sam učio da upregnem i zajašim njihovu energiju. Da bih voleo, pokušavam da zadržim svoju kompleksnu realnost, u isto vreme pokušavajući da uhvatim kompleksnu realnost drugog.

Svoju suprugu poznajem dvanaest godina. Sastajali smo se, išli na kupanje, uzeli, svađali, putovali, kupovali kuće, radali i prepovijali zajedno; rečju, dostigli smo uobičajeno i svakidašnje. U svetu sa tri milijarde ljudi, to se postignuće meri sa pismošću i ne bi trebalo da ima ikakve veze sa tim što sedim, ali ima. Čak i neizbežno je krhko. Izoštrava nas život na ivici. Sedim i život protiče kroz mene, moj porodični život takođe. Ta oblast takođe dolazi na red pre mog samotničkog, osude vrednog svedočenja o sopstvenoj egzistenciji i njezinim večnim zapletima. Kao oženjen čovek, sedim kao da sam u luci sklonjen od svoje sitničavosti, gde vetrovi mog nespokojstva i ljutnje imaju vremena da se izduvaju; sedim kao primalac velikodušnog izliva topline za koji imam vremena da ga okusim; sedim kao bundeva sa svojim pomalo žiličastim i možda nedovoljno slatkim, ali ipak izdašnim životom koji ću položiti na nečiji sto; sedim poput vola u zaprezi koja vuče kola puna drvenih konjica, kola i verandi koje treba ofarbati; sedim gledajući sebe u budućnosti kao bolesnog starca što iščekuje osobu koja će se o njemu zaista starati ili čiji glas samo može nečiju smrt iza bolničke zavese odložiti barem još za

jedan sat; sedim kao običan čovek sa običnom željom i kao sanjar što ciglama zajedničke sudbine gradi zajednički san; na kraju, sedim sam u sopstvenom životu. Kakva sreća da imam tu pećinu, to svetište, taj tiganj, tu stenu i to ogledalo sedenja, u kojem kujem, klonem, urlam, dodirujem, oslobađam svoju ljubav i ne bivam izgubljen. Sedenje je kompas uz pomoć kojeg plovim morima bračnog života. Ono je i konopac kojim lovim lisicu na njezinom putu ka kokošinju. Voleti predstavlja duboku čežnju i naporan rad. Za to je potrebno dvoje! Mnogo je načina da se primi pomoć i mnogo načina da se ona da. Martin Buber kaže da muškarci i žene ne mogu živeti bez treće tačke kojom se formira stabilan trougao: bog, rad, poziv ili neko značenje izvan njihove dijadne individualnosti. I šta da onda rade dvoje koji znaju samo za zvezdu Severnjaču?

Ima jedna šala u stripu »Peanuts«: »Volim čovečanstvo. Jedino što mrzim su ljudi.« Smatram da je ljubav konkretna i apstraktna. Ukoliko je ona samo amorfnu generalizovano osećanje, onda ona ostaje suvoparna, želja, odbrana od stvarne veze. To je ono što zvuči šuplje, licemerno u reči »Ljubav« kod nekih crkava i mučenika. Ali ako je ljubav samo konkretna, neposredna, lična, onda ona ostaje u domenu posedovanja, privatizma, materijalizma, narcizma. To je paternalistička ljubav koju neko ima prema svojoj kući, kolima, porodici. Moje shvatanje je da se stvarna ljubav širi na oba ova plana. Jašući na krilima idealnog, ona obara i nosi sa sobom one na koje naiđe. Sedim da bih više voleo svoju suprugu, kao i one prijatelje i poznanike sa kojima delim makar jedan dan na mome putovanju od nepoznatog ka nepoznatom. Teško je voleti onoga sa kime je moja sudbina najtešnje povezana tokom onih trenutaka kada bih voleo da razrušim zidove te sudbine. Ali je lako voleti je dok jedno drugom zasladaujemo čaj. Lako je osećati naklonost prema prijateljima koje srećem vikendom kad se porodično sastajemo u prirodi; teško je dopustiti da se naši životi, naše zdravlje i finansije isprepletu. Takav zagrljalj ugrožava sigurnost naše privatnosti. A još je teže pokušati da tako

živim, prvi od svih drugih, i sebe izlažem riziku uvek iznova. Treba li da zadržim sav svoj novac ili da ga rizikujem ulažući prema principima milosrđa? Hoću li proučavati tekst koji je odobrio neki autoritet ili ću zapevati iz sopstvenog srca? Dok sedim novac mi ne donosi mnogo dobrog; samopouzdanje čili iz mene; ali ona muzika moga srca, nekad prijatnija nekad ne, ne može se izbeći. Sedim da bih sebe vezao za taj stub, da bih još više slušao tu pesmu neuhvatljive i neuzbežne ljubavi.

V

Beba izgleda krhka, ali ako je ne nahranite na vreme ili je nezgodno držite, vaše bubne opne će zapljusnuti zaglušujući gnev! Bes šiklja i deo je instinkta za samoodržanjem organizma. Pa ipak, koliko nam on mnogo muke donosi u svakodnevnom životu, da i ne spominjem šire, društvene odnose! Verovatno bi vrhunac besmisla bilo sedeti, besan. Kakav je smisao takvog jalovog krčkanja? Ja sedim da bih odrastao, da bih bio bolja osoba; da bih posmatrao kako besmislene ljutnje izviru i minu, kako argumenti koje sam u utorak smatrao krajnje ozbiljnim izblede do četvrtka u podne; i da bih bio prinuđen da preuredim, prestrukturišem, ponovo promislim svoj život, tako da moja malena ljutnja biva orkestrirana pre vremena u fleksibilnost, kooperaciju ili sposobnost da se uvide i drugi uglovi posmatranja. Sedenje mi pomaže da prevaziđen onaj lako zapaljivi, obestan, nezreli deo mene.

Ali to rešava samo periferiju problema. Više nisam besan zbog svojih kariranih zavesa. Besan sam zato što su moj glas i moj poreski novac iskorišćeni za ugnjetavanje drugih naroda; besan sam što ću do kraja života biti prosuđivan prema raznim psihološkim testovima; besan sam što se istraživanje ignoriše i dogma koristi da bi se nametnulo neko religiozno stanovište; besan sam što su čitave planine preorane da bi se proizvele soda limenke koje onda bacamo.. Sedim, otuda, i da bih izrazio svoj

bes, a oblik tog izražavanja je odlučnost. Sedim sa snagom, voljom i, kad bol postane veoma jak, nečim što se oseća kao strast. Sedenje mi pomaže da autentični bes iskoristim kao pokretačku snagu. Tokom poslednjih devet godina sedeo sam barem petnaest sati nedeljno i kada me, kako se to često dešava, upitaju otkuda mi toliko vremena, znam da deo izvesnosti moga cilja čini i taj bes koji neće dozvoliti da šumoviti brežuljci i pašnjaci moje psihe prekopaju TV, fast-food, fabrikovane vesti, klišeizovana socijalizacija, znanje pedantno upakovano u fascikle ili mitinzi podrške liderima, državama, bogovima i cenzorima. Ti glasovi stada me neće tako lako pomeriti iz mog šumskog skrovišta duboko usađene autonomije i iskrenog razgovora, jer sam se vežbao u toj vrsti čvrstine. Ljutnja deteta je klica čvrstine odraslog. Mogu ostati iskren prema sebi i u isto vreme zreo, biti voljan ali ne i povodljiv, sedeći u skladu sa pesmom Vudi Gatrija: »Ne, ne sili me, ne sili me na to!«

VI

Kako ja to razumem, doživotna disciplinovana praksa sedenja nije zapravo neka religija, ali nije i da nije religija. Što se mene tiče, ne vezujem se za svete tekstove, dogmu, hijerarhiju; nisam stavio veto na sopstveni razum ili na svoju političku autonomiju; niti sam se sakrio od neprijatne stvarnosti pokušavajući da ostvarim mit. Ali jesam postao veoma svestan bitne uloge vere u svojoj praksi.

Vera koju sam otkrivao u sebi nisu neke slepe, iracionalne, neosnovane ili poželjne ideje. Sledeći razjašnjenje ovih termina koje je načinio Pol Tilih, njih bih nazvao »stavovima«. Nadam se da me je sedenje oslobodilo tih stavova čak više od mog naučnog obrazovanja. A vera ne znači ni ono što ja živim – ciljeve, lične sklonosti, posvećenosti i ljubavi. Ti su ideali, vizije, ukusi – veoma važni – ali nisu vera. Vera je ono od čega živim, pogonska snaga moga života. Baterija, srce moga bića. Ona nije druga obala, već

čamac. Ona nije ono što znam, već kako znam. Ona je sadašnjost, pre nego prošlost ili budućnost, i moja najautentičnija, potpuna reakcija, reakcija iz stomaka, iz najveće dubine. Tilih je veru definisao kao nešto što se čoveka najviše tiče – temelj onoga što u suštini uzimamo ozbiljno. Ja bih voleo da veru opišem onako kako sam je pronašao, kao glad svoje egzistencije.

Glad izvire iz tela. Ona prethodi mom mentalnom i psihološkom životu i čak ih može potpuno opustošiti. Ne jedem ja zbog onoga što verujem ili se nadam ili priželjkujem, ne zbog onoga što je neki autoritet propisao ili onoga što sam pročitao. Jedem jednostavno zato što sam gladan. Moje telo je dinamičan, metabolički sistem, razmenjivač energije, koji neprekidno nešto izgrađuje, preuređuje, preoblikuje – to je vitalnost svojstvena životu bilo kojeg hrasta, jelena ili čoveka. To biće koje sam ja troši, prerađuje, a onda stvara jedan više emocionalan, duhovan život. I ne to što varim, već uređeni proces u meni koji daje koherentnost i smer tom neprekidnom organizmu sačinjava veru. Vera nije nešto što imam (na primer »ja verujem!«), to je nešto za šta shvatam da mi je već bilo dato, nešto na šta se potom osećaj »ja« naslanja. Nalazim ga ili ga primam, ne odjednom, već sa intenzitetom koji varira, ali ipak neprekidno. Vera nije skup misli i ona ne obezbeđuje konkretne, jednostavne odgovore. Ko sam ja? Šta je ovaj život? Odakle dolazi? Kuda ide? Ja to ne znam. Ja nemam stavove u vezi sa tim važnim pitanjima. Pa ipak to ništa ne menja na stvari. Sedim ispunjen strasnom neutralnošću. Zašto? Ta aktivnost nema za cilj da se dobiju odgovori na osnovu kojih ću živeti svoj život. Ona jeste moj život. Kostii ne postoje zato da bi na njima visila koža i kosti. (U naučnoj misli, takođe, teleologija – razmišljanje usmeravano nekim ciljem – ne vodi nikuda. Ko zna šta je cilj ovoga univerzuma? I onda, šta je cilj bilo kojeg njegovog dela?) Jedem, čitam, radim, igram se, sedim. Iako nemam neki bitan intelektualni stav kojim mogu da opravdam svoj dan, svoje sopstvo, svoj život, svoj obed, ja ipak jedem! Obično sa zadovoljstvom. Nisam ni egzistencijalist, ni

marksist, ni anorektik. Glad je spontani čin života u meni. Glad moje egzistencije takođe traži svakodnevno hranjenje. Hrana koju uzimam postaje moje telo; impulsi koje primam postaju moje biće. Biti živ, biti budan, posmatrati, biti u miru sa samim sobom i svim drugima – vibrirati u ritnu neprestane promene – ne pokrećući se: za mene je to moje neprekidno prolaženje kroz ovaj užareni svet čineći uvek isto.

Kao naučnu činjenicu, ja znam da sam živ jedino unutar celine života. Fizički, svestan sam sebe kao produkta drugih života – roditelja, predaka. Udišem kiseonik koji su stvorile biljke, tako da dok udišem i izdišem ja sam cev povezana sa celinom biosfere, malecka, zavisna brojka. Putem varenja i metabolizma biotransformišem organske molekule koje su stvorile biljke i životinje, a koje nazivam hranom, i to u druge materije uz pomoć kojih izgrađujem ovaj oblik koji nazivam svojim telom, a ono se stalno, bez i najmanjeg prekida, preoblikuje, transformiše, kao što se to događa sa oblakom. I taj oblik će na kraju prestati da se regeneriše i nestati isto tako kao što je i nastao, nošen silama prirode. Lako mi je da shvatim ovaj opis fizičke realnosti, koja je tako očevidna i naučna. Ali moja ličnost, moja psihološka realnost takođe je produkt nekih uzroka: ono čemu sam bio učen, iskustava, kulturnih stavova, socijalnih sila. Ta neprekinuta mreža kauzaliteta – fizička, biološka, psihološka, kulturna – koja povezuje prošlost i budućnost, a prolazi kroz sadašnjost, jeste okean života kojim mehur moga života zaplovi za trenutak. Smrt mora biti neizbežna za jedan tako nevažan mehur. Ipak, dok je ovde, mogu da osetim koliko vitalno jeste ovo disajuće, pulsirajuće biće, živo, osetljivo na razmenu sa prošlošću i budućnošću, ljudima i stvarima – tvorac, prenosilac, znalac, zategnuti čvor u toj mreži, poruka u sinaptičkom umu stvaranja. Vera na kojoj počiva moja praksa nije u mome umu, već je psihološki korelat oživljavanja. Veru doživljavam ne kao misao, već kao preplavljujuće osećanje koje to poverenje potiskuje nagore. Sedeći mogu da uočim, pretpostavim, postanem to neposredno brujanje energije. Retro-

spektivno, verbalno, a to nazivam »verom«. Kada me muči dosada, bol, lenjost, uznemirenost, brige, ja ipak sedim, ne zato što verujem da je to dobro ili da ću tako stići na nebo, a ni zato što imam posebnu snagu volje. Moj život ispoljava svoju putanju. Svaka masa jeste energija, pokazao je Ajnštajn. Moj život sija i ja sedim u tom svetlu.

VII

Sedenje mi je omogućilo da vidim i prisililo da priznam ulogu koju je smrt već igrala i nastavlja da igra u mom životu. Svako živo stvorenje zna da je zbir njegovih otkucaja ograničen. Kao dete pitao sam se: gde sam ja bio pre nego što sam se rodio? Gde ću biti kad umrem? Koliko dugo je zauvek i gde se ono završava? Srednjoškolski đak iz istorije je saznao da svaki heroj umire; video sam kako se boje carstava razlivaju tamo-amo po mapama poput plime i oseke. Gde mogu da se denem gde prolaznost nije zakon? Pokušavam da se što je moguće bolje sakrijem od toga, iza svoje mladosti (već naborane, prvo oko očiju, i posedele) i zdravstvenog osiguranja, ali nikakvo skrivanje ne pomaže. Svaki dan završava tamom; stvari treba obaviti danas ili se neće uopšte dogoditi. I, zanimljivo, umesto da umanjuje moj apetit, stvaranje »mučnine« (koja može biti posledica teških francuskih sosova, pre nego prave filozofije), ta pretnja sumraka pomaže mi da vrednujem život. Nije li najuniverzalnije ljudsko zapažanje i uteha? Svaki zamah sekire sve preciznije usmeravam u pukotine hrastove cepanice koju cepam. Svaku knjigu koju čitam odabiram sa preciznošću i razlogom. Sedam u zoru i dan prolazi. Sledeće jutro, ali serija je ograničena, i zato se zaklinjem u svojoj unutrašnjoj odaji da neću propustiti ni ovaj dan. Sedenje me prikiva za psihološku činjenicu da je smrt vrata života. Nijedna sila mi ne može pomoći. Zato što sam svestan smrti, i plašim se, naslanjam svoja leđa na život ne automatski i kao reakciju na to, poput životinje, niti pasivno i preklinjući, poput deteta koje se pretvara da je kraj njega otac

koji ga posmatra, već kao svestan izbor i odluku o onome što će sačinjavati svaki nezadrživo izmičući trenutak moga života. Znam da moje latice grade krhki cvet. Ali da bih to imao stalno na umu potrebno je da, sa druge strane, notorni eskapista neprekidno naleće na granice, potreban je metronom opomene, smrt. Sedim zato što saznanje da ću umreti obogaćuje i ogoljuje moj život, tako da sam prinuđen da skrenem sa puta i potražim disciplinu i stabilnost koji su mi neophodni da bih se zaista suočio sa tim. Da bih prigrlio život neophodno je da se rukujem sa smrću. A za to mi je potrebno vežbanje. Svaki čin sedenja jeste umiranje za spoljašnje aktivnosti, uklanjanje svakog ometanja, nestanak anticipirajućeg zadovoljenja. On je život sada, takav kakav jeste. Jednoga dana to sužavanje fokusa veoma će dobro doći. Zapravo, već jeste.

VIII

Sedim da bih bio ja, nezavisan od svojih ili tuđih sudova. Mnoge godine moga života provedene su u ocenjivanju, naročito u školi, ali, kao produžetak toga, i među prijateljima i u društvenom životu. Što sam se više upinjao da se oslobodim te zavisnosti to sam više postajao zavisnikom. Kao što se to često dešava, brinući se za mene, moji su me roditelji češljali i glancali pravilima poređenja: bio sam dobar u nečemu, ili nisam bio dobar, ili bolji, gori, najbolji ili savim loš. Danas ustanovljavam da sedenje otkriva apsurdnost postignuća putem poređenja. Moj se život sastoji od onoga što zapravo živim, a ne od vrednovanja koja plutaju iznad njega. Sedenje mi omogućuje da kliznem iza tog drugog, komentarišućeg, uređivačkog uma i uronim duboko u neposrednu realnost. Napredovao sam u postajanju krtica, prazan ruksak, dečak u dan kad je nastava otkazana. Šta to mogu dobiti ili izgubiti dok sedim? Koga mogu istući, sa kim se mogu otimati? Samo ovaj konkretni dan, ceo i samo on, dolazi mi na tacni jutra, svetluca. Osećam olakšanje što sam više kod kuće

u sebi, sa sobom. Manje se žalim. Mogu da izgubim diskusije, nade i očekivanja lakše i ređe, jer razgovor, nadanje i činjenje već je samo po sebi dovoljna pobeda. Bez oslonaca, igračaka ili udobnosti, bez kontrole okruženja, seo sam i posmatrao ko sam ja kada nema nikoga i ničega da mi da ikakav nagoveštaj. I tako desilo se da sam seo, nisam tražio bilo šta, nije mi trebalo bilo šta i osećao sam se ispunjen. Sada je u mojoj kičmi i rukama drugačiji napon. Kada sam izbačen iz ravnoteže mogu da se dočekam kao mačka. Kad sedim niko – ni voljeni ni neprijatelj – ne može mi dati ono što mi nedostaje, niti oduzeti ono što imam. I tako živeći mogu da se usmerim na to da postanem onakava osoba sa kojom ću morati da živim kada sledeći put sednem. Ničija pohvala ili kritika ne može se uporediti sa sopstvenim suočavanjem sa uočenim činjenicama o tome ko sam ja. Nisam tako loš kao što sam mislio da jesam – i još sam gori. Ali sam se definitivno iščaurio i postojim. Zadovoljstvo je dići ruke od čežnje i negovodovanja i dopustiti mreškanje. Sedim i zato da bih podelio društvo sa drugim prolećnim pupoljcima koje osećam kao novi list u listopadnoj šumi: poseban, mali, krhak, sam sa svojom sudbinom, a ipak treperi u mnoštvu koje šumi.

IX

Sedenje je odgovor na, i izraz moje društvene i istorijske uslovljenosti. Iako praktikujem jedan drevni način koji je bio prenošen od jednog do drugog čoveka tokom dve i po hiljade godina i koji mora biti koristan i smislen u različitim uslovima, traga sam i naučio tu praksu iz čisto ličnih razloga.

Jedna od najmoćnijih snaga koje su oblikovale moj život kakav je sada bio je Drugi svetski rat, čiji se završetak poklopio, skoro u dan, sa mojim rođenjem. On je bio jedna potka vrlo prisutna u osećanju sveta mojih roditelja, kao i ostalih odraslih koji su me okruživali, ostavljajući malo prostora za nadu. Strah je izgledao jedino racionalno stanje uma, samoodbrana jedini

racionalan stav. Kulturni, civilizovani ljudi su se upravo bili angažovali u jednom sveobuhvatnom, proračunatom, konkretnom sadizmu, čiji je obim neshvatljiv. Pobjeda dobrim donela je zlu reakciju: nuklearno naoružanje. Pogled na svet kojem sam učen i koji sam apsorbovao beše da naporno učim, štedim novac i gradim sopstveni samozaštićeni svet, koristeći liberalnu, racionalnu, naučnu kulturu kao kamene temeljce jedne grozničave slobode privatnog porodičnog života. Samo unutar tog privatnog prostora bilo je moguće razotkriti slatko jezgro ljubavi i idealističkih aspiracija. Dobro sam to naučio i do izvesne mere to je dobro funkcionisalo.

Pa ipak, istovremeno, bio sam sklon i kasnije odabirao da svoja leta provodim u šumi, da učim o belorepom jelenu, komarcima, slobodi i kanuima, okružen, činilo se, primalnom monističkom dobrotom koju sam smestio u prirodu i one koji su živeli blizu nje. Čitao sam Toroa onako kako mnogi ljudi čitaju Bibliju. Svet ledenih potoka što jure ispod senovitih kukureka i njegovi ekstatični proroci izgledali su kao protivotrov jezovitom, tupom, konvencijama sapetom, nespokojnom životu mog neposrednog okruženja. Krećući se između ta dva sveta naučio sam dijalog straha i ushićenja, preživljavanja i brige, koji me je ispunio osećanjem neophodnosti da pronađem jedan srednji put.

To je bio motiv za traganje koje je vodilo kroz intenzivno intelektualno ustraživanje na koledžu, medicinskom fakultetu, psihijatrijskoj specijalizaciji i konačno do umeća »sedenja« kako ga podučava S. N. Goenka, učitelj vipassana meditacije, sa kojim smo moja žena i ja prvi kurs imali 1974. godine u blizini Nju Delhija. Tih deset dana isključivog fokusiranja na stvarnost tela i uma, iz trenutka u trenutak, sa svešću i ravnodušnošću, na ironičan način pružili su mi priliku da budem više sam sa sobom i izolovaniji nego ikada ranije, ali i da istovremeno postanem deo tradicije, puta koji je jedna živa osoba održavala, manifestovala, objašnjavala i prenosila. I dan danas sam zahvalan Goenki što me je uputio u tu tehniku.

Vipassana meditacija se u Aziji sačuvala tokom dve hiljade petsto godina, od dana kad ju je otkrio istorijski Buda. Njegovu veštinu življenja zapadni proučavaoci su nazvali »budizmom«, ali to nije nikakav »izam«, sistem mišljenja. To je praksa, metod, alatka živih ljudi. Ona nije cilj traganja. Za mene, ona obezbeđuje kompas, durbin, mapu za dalja putovanja. Uz svakodnevnu praksu i intenzivne seminare tokom niza godina uspeo sam da pronađem sklad između autonomije i nasleđa, pripadništva i samotničkog putovanja. Vipassana je dvogled – i sada mogu da tragam za pticom koja je stalno izmicala.

Pre nego što sam upućen kako da sedim, moje putovanje kroz život bilo je prevashodno intelektualno. Knjige i predavanja bili su mi inspirativni, sugestivni, mudri, ali nedovoljno konkretni. Moguće je savetovati, razgovarati, pisati. Ali sedenje je za mene način da se sa nečim poistovetim, da sedim kao nešto, ne samo sa rečima, već sa mojim umom, telom i životom. To je način da se spustim korak po korak, zaštićen učiteljem, učenjem, tehnikomi praksom, do svetla i tame u meni, do Hitlera i Bude u meni, do uplašenog deteta u svetu holokausta što se lagano vozi autobusom jedne zime mračnim gradskim ulicama i mladića što sa rancem na leđima, dugim koracima tumara među jelama nalik osunčanim katedralama i koji, vičući i jecajući, obuhvata čitavu lepezu ljudskih potencijala od sadizma do ljubavi.

Sada mogu da vidim da nosim bič i čizme mučitelja, da patim sa golima, pijem iz planinskih potoka zajedno sa pesnicima i istraživačima. Svi ti životi žive u meni. I ja pronalazim načine, često skivene i simbolične, da izrazime te psihološke potencijale u sebi kao javne postupke u svom svakodnevnom životu. Sve što jesam izvire iz univerzalno ljudskog. Sam sam sebi uzrok, sam sam sebi izraz, dok se uslovi ovoga sveta valjaju kroz mene. Vidim tu činjenicu, dok sedim, tako jasno kao što vidim uticaj istorije i inspiracije vizije. Sedim u jasnoj konfrontaciji sa svime što je delovalo na mene i izazivalo moje reakcije, a u tom reagovanju sam sebe oblikujem.

Život počinje u haosu različitih uticaja; puke reakcije na te uticaje donose ograničenost; svesnost i svestan odgovor na te uticaje stvaraju slobodu. Ova jasnoća u pogledu mojih izbora omogućuje mi da se od sedenja vratim delovanju kao više fokusiranom, koncentrisanijem životu ispunjenom znanjem.

Samo sedenje transformiše moje motive za sedenje. Počeo sam u sopstvenim istorijskim okolnostima, ali mi je pokazana tehnika koja je bila korisna u milionima drugih okolnosti, tokom hiljada godina. Počeo sam sa ličnim pitanjima, a dobio sam vanvremenu perspektivu kako bih proširio svoj ugao gledanja. Moje traganje je posebno, ali ne jedinstveno. Prenosjenje toga alata učinilo je moj rad mogućim. Zato što su se drugi otisnuli u traganje za punim ljudskim životom, zato što će ih drugi slediti, moja krhkost, ili lupeštvo, mogu postati smisleni, jer to je tlo koje moram koristiti da bih rastao. I moji naponi, makoliko se meni činili grandioznim, u senci su mnogo većih napora drugih. Mogu da cvetam kao jedan grm u bezgraničnoj šumi neprekidnih ciklusa života. Cvetati, za ljudsko biće, znači raditi na nauci poštenog posmatranja, koja omogućuje da se rodi prava slika čovečanstva. Čak i dolazeći iz svoje uslovljenosti nihilizmom i stravom, bez ugodnosti i najjednostavnijeg verovanja, svestan užasnog ljudskog zla i mržnje, ratova koji ubijaju na desetine miliona, ja mogu biti, ja ću biti izraz neutažive vere. Ne mogu biti mnogo, ali mogu biti duboko ukorenjen u ono što je istinito, u to kako ga uvideti i kako ga preneti.

Kao odgovor na sveobuhvatno osećanje zla, straha, besmisla i paranoidnog privatizma moga vremena i kao odgovor na nadu, idealizam i osećaj večnosti u mladosti, naučio sam da sedim, da bolje prionem uz ono što smatram najistinitijim. To mi pomaže da proživim ono što je pre bila jedna nesvesna vera. To mi pomaže da izrazim nešto lekovito (i za moj lični i za profesionalni život) i meni smisljeno uprkos očevidno apsurdnim uslovima, jer je to veza sa univerzalnim. Ono me dovodi u vezu sa fundamentalno ljudskim, koje je prisutno u svakom mom gestu i svakom postupku

drugih. Sa druge strane, to mi je omogućilo da se pridružim stvaralačkom plesu prirode. Praktikujem upoznavanje samoga sebe i činim od toga posao dana.. Uzdržavam se da događaje merim svojim sićušnim životom. Često zaboravljam na vreme i tako se pridružujem istoriji.

X

Sedim u samoći da bih se oslobodio svoje izolovanosti. Ono što je najplemenitije u meni izranja na površinu uma i nagoni da budem više nego što jesam. Kada sam najzatvoreniji u svom tamnom sopstvu, tad pronalazim pravi izvor moga pripadništva.

Frojd je tvrdio da je kolevka ljudskog straha strepnja od kastracije. Ona, osećao je, predstavlja veću pretnju nego smrt. Ja strepnju od kastracije shvatam kao nešto što znači fizički bol, telesno sakaćenje i socijalnu izolaciju, ostrakizam, gubitak pripadanja, moći reprodukcije, produženja u sledu generacija. Dve najveće poteškoće sa kojima sam se, zapravo, suočavao sedeći sate i dane jesu fizički bol i gubitak socijalne pozicije ka kojoj sam do tada naizgled težio i zauzimao u zajednici ljudi. Bol koji počinje u kolenima i leđima može preplaviti celo telo i potrajati. Samozaštita proračunatog pripadanja i njegove blagodeti izgubljeni su za mene tokom tih bolnih, beskrajnih časova. Zamišljam moje druge izbore: bolja kuća, zimski odmori u tropskim predelima, poštovanje kolega koji me slušaju kako govorim dok se penjem lestvama karijere. Zamišljam finansijske krize za koje sam manje pripremljen, Zamišljam ponižavajuće odbijanje koje izbeglicu survava ponovo u bedu, rasizam ili neku drugu formu bespomoćnosti, a sve je to u mome nasleđu i verovatno u mojoj budućnosti (i u bilo čijem nasleđu ili budućnosti, ako gledate dovoljno daleko). Zašto sedim ovde? Drozd sleće na nisku granu na ivici proplanka i uskomeša veče u Vermontu svojom trijumfalnom pesmom. Znati, a ipak ne krenuti nikuda. Ja sam naslednik i

prenosilac, preplavljen darovima onih koji su voleli i ostavili svoj trag; i ova mirna, svetlucajuća prilika jeste pesma moje vrste. Sedenje mi pomaže da prevladam najdublje strahove. Postajem slobodniji da živim od svoga srca i da se suočim sa posledicama, ali i da žanjem plodove te autentičnosti. Mnogo od toga što sam nazivao bolom bili su zapravo usamljenost i strah. Te vibracije moga tela stvaraju pesmu koju je moguće čuti jedino kada su zora i sumrak istovremeni, sada, neprekidni. Osećam da je taj rafal nepokolebljivog napora mala cena koju treba platiti da bi se čula ta unutrašnja muzika – oplođujuća muzika iz središta samoga života.

Imao sam dovoljno sreće na putu da naiđem i sledim starijeg brata, nalik dugo neopaženoj pečurki koju više nije moguće odvojiti od debla, jer je pustila korenje do samog njegovog središta. Zahvaljujući njemu uhvatio sam odsjaj dva svetla: predanosti i čestitosti. I dodatno zadovoljstvo bilo je – a ponekad mislim i neophodnost – mogućnost da sedim pored svoje suprige. Čak se i zvezde kreću u sazveždima.

XI

Sedim da bih pronašao mentalnu slobodu. Srećom bio sam u stanju da mislim racionalno, logično, naučno, u kulturi gde je fokusirana, agresivna misao mač opstanka. Ali čak je i najveći branitelj Razuma Sokrat u sebi uspostavljao balans podjednakim poštovanjem i mitopoetskog znanja. U stvari, mnogi sokratovski dijalozi ukazuju na ograničenja logike i esencijalnu ulogu mita. Dok sedim milioni misli prođu mi kroz glavu, ali sledeći tradiciju koju su nam ostavili veliki učitelji drevne Indije, pokušavam da se na njih ne obazirem, da ih pustim da minu poput oblaka, popu vode, poput vremena. Naravno, često me ponesu i sebe uhvatim kako se vrtim oko jedne tačke nalik dečijem zmaju na kanapu. A onda me dosada, iscrpljenost snage volje ili uvid – vetar – oslobode

i ponovo poletim. Sedenje mi otvara put natrag ka fluktuirajućim, još neformiranom umu, bremenitoj atmosferi u kojoj su metafora, intuicija i razum tek varnice. Okružen kulturom intelektualnog nadmetanja, sačuvao sam celovitost, svetište u koje divlji jelen poezije i pesme može da se ušunja kroz šumu medicinskih slučajeva i konferencija. U tom smislu sedenje je i prst opomene, koji me opominje i istovremeno otvara mogućnosti. Moram da se vratim potencijalnom, jer svaki postupak je samo odgovor na stalno menjajući vetar.

XII

Sedim da bih svoj život vezao za određena stanja, organizovao svoj život oko svoga srca i uma i da bih drugima zračio ono što sam pronašao. Iako se tresem na jakom vetru, vraćam se tom osnovnom načinu življenja. Ne mogu da odbacim svoje dečачke ideale i svoj starački osmeh. Umirujuća udobnost i duboka relaksacija koji prate intenzivnu svesnost i smirenost ljušte moj život poput glavice luka sve do dubljih slojeva istine, koji sa svoje strane bivaju ispirani i tanjeni dok se sledeći sloj ne otvori. Sedim da bih svoj život disciplinovao onim što je u mome srcu jasno, jednostavno, samoispunjavajuće i univerzalno. Tom poslu nema kraja. Nisam uspeo da uistinu živim mnoge dane svoga života, ali ipak uranjam sve dublje i dublje vođen samoistraživanjem i ljubavlju. Sedim da bih pronašao i izrazio jednostavnu ljudsku ljubav i svagdašnju doličnost.

„Dar Učenja nadmašuje sve druge darove ”

Ova knjiga je namenjena za besplatnu distribuciju s pouzdanjem da će biti od koristi onima koji su zainteresovani za dublje upoznavanje Budinog učenja i kontemplativne prakse, kao i za oplemenjivanje sopstvenog života.

Mi u Theravada budističkom društvu “Srednji put” osećamo se privilegovanima što smo u prilici da pomognemo pojavljivanju ove i njoj sličnih knjiga.

Nadamo se da ćemo tako biti i ubuduće.

Takođe bi nas veoma radovalo da dobijemo komentare ili predloge čitalaca.

Knjiga je za sada u elektronskom formatu, a da bi se pojavila i u štampanom obliku, za besplatnu distribuciju, razmislite da li ste u mogućnosti da to pomognete svojom donacijom.

Sem radosti davanja, to bi ujedno bila dragocena prilika za pokroviteljstvo Dhamme i posvećivanje svojih dobrih dela drugim ljudima, u skladu sa budističkom tradicijom.

Ako želite i sami da tome doprinesete, makar i najskromnijim prilogom, molimo vas da nas kontaktirate na:

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

budizam@yahoo.com



