

S. N. Goenka

VIPASSANA

MEDITACIJA

Govori sa desetodnevnog kursa

Pripremio William Hart

Sa engleskog jezika preveo Boško Milisavljević



VIPASSANA ISTRAŽIVAČKI INSTITUT

Naslov originala:

“DHAMMA DISCOURSE SUMMARIES”

INDIJA

Prvo izdanje: 1987. godine

Izdato od:

VIPASHYANA VISHODHAN VINYAS

8. Mohatta Bhavan, Dr. E. Moses Road

Worli, Bombay – 400 018.

JUGOSLAVIJA

Prvo izdanje: 1999. godine

Jugoslovensko izdanje objavljuje samostalni izdavač prevodilac

Boško Milisavljević

Vere Blagojević E-9

15300 Loznica

Lektorski pregled: Ivana Milisavljević

Štampa: Štamparija “Dragan Srnić” – Šabac

Tiraž: 2000 primeraka

All rights reserved

® Vipashyana Vishodhan Vinyas, 1987

PREDGOVOR

“Oslobođenje se može ostvariti samo kroz praksu, nikako pukim pričanjem,” rekao je S.N. Goenka. Kurs Vipassana meditacije je prilika da se preduzmu konkretni koraci prema oslobođenju. Na takvom kursu učesnik uči kako da oslobodi svoj um od napetosti i predrasuda koje ga uzinemiravaju u svakodnevnom životu. Radeći tako, čovek počinje da otkriva kako da svaki trenutak živi mirno, produktivno, srećno. U isto vreme čovek počinje da napreduje ka najvišem cilju kome čovečanstvo može težiti: čistoti uma, oslobođenju od celokupne patnje, punom prosvetljenju.

Ništa od ovoga se ne može ostvariti samo razmišljanjem ili željom. Čovek mora preduzeti korake da bi dostigao cilj. Iz tog razloga, na vipassana kursu akcenat je uvek na praksi. Nisu dozvoljene filozofske debate, ni teorijske rasprave, ni pitanja koja se ne odnose na vlastitu praksu pojedinca. Što je moguće više, meditanti su ohrabreni da odgovore na svoja pitanja nađu u sebi. Učitelj daje sva potrebna uputstva, ali od osobe zavisi kako će ih primeniti: svako treba sam da bije svoju bitku, sam da osvoji svoje spasenje.

I pored ovih napomena, ipak je potrebno neko objašnjenje kao kontekst za praksu. Zato svako veče na kursu Goenkaji daje Dhamma govor, da bi razmotrio iskustva tog dana i raščistio razne aspekte tehnike. On upozorava da ove diskusije ne služe za intelektualnu razonodu. Njihov cilj je da jednostavno pomognu meditantima da razumiju šta i zašto rade, da bi radili na ispravan način i ostvarili odgovarajuće rezultate.

Ti govori su ovde prikazani u sažetoj formi.

Jedanaest govora daje širok pregled Buddhinog učenja. Pristup ovom predmetu, međutim, nije školski ili analitički. Umesto toga učenje je predstavljeno tako da se samo otvara meditantu kao dinamička, koherentna celina. Svi njegovi

različiti aspekti dati su da bi se ukazalo na suštinsku jedinstvenost: iskustvo meditacije. To iskustvo je unutrašnja vatra koja daje pravi život i sjaj dragulja Dhamme.

Bez tog iskustva čovek ne može shvatiti puno značenje onoga što je rečeno u ovim diskusijama, kao i značaj samog Buddhinog učenja. Ali to ne znači da nema mesta za intelektualnu procenu učenja. Intelektualno razumevanje je dragoceno kao podrška za meditativnu praksu, iako je sama meditacija proces koji prevaziđa granice intelekta.

Zato je svaki rezime pripremljen tako da ukratko razmatra osnovne tačke svakog govora. Njihova namera je uglavnom da ponude inspiraciju i vođenje onima koji praktikuju Vipassana meditaciju po učenju S.N. Goenke. Onima koji ih slučajno čitaju, nadamo se da će dati ohrabrenje da učestvuju na kursu Vipassana meditacije i dožive ono što je ovde opisano.

Ovi sažeci ne treba da budu tretirani kao priručnik "uradisam" za učenje Vipassane, kao zamena za desetodnevni kurs. Meditacija je ozbiljna stvar, posebno tehnika Vipassane koja radi sa dubinama uma. Nikad joj ne treba pristupiti olako i neobavezno. Ispravan način za učenje Vipassane je samo pohađanje organizovanog kursa gde postoji odgovarajuća okolina za podršku meditanta i uvežbani vodič. Ako neko odluči da prenebregne ovo upozorenje i pokuša sam da uči tehniku samo čitanjem o njoj, on to radi na potpuno vlastiti rizik.

Na sreću kursevi Vipassana meditacije po učenju S.N. Goenke se sada redovno drže u mnogim delovima sveta. Mogu se dobiti rasporedi kurseva pisanjem bilo kom od centara datih na kraju ove knjige (str. 129).

Sažeci su bazirani pre svega na govorima koje je Goenkaji održao u centru za Vipassana meditaciju, u Masčusetsu S.A.D., u avgustu 1983. godine. Izuzetak je pregled desetog dana, koji je baziran na diskusiji datoј u istom centru u avgustu 1984. godine.

Kad je Goenkaji gledao ovaj materijal i odobrio ga za publikovanje nije imao vremena da proveri tekst detaljno. Kao rezultat toga čitalac može naći neke greške i neslaganja. Oni nisu greška učitelja, niti učenja, već mene lično. Primedbe će biti veoma dobrodošle, jer mogu pomoći da se isprave takvi propusti u tekstu.

Neka ovaj posao pomogne mnogima u njihovoj praksi Dhamme.

Neka sva bića budu srećna!

William Hart

PREDGOVOR PREVODIOLA

Umesto predgovora prevodioca dat je prevod članka "Dhamma u Jugoslaviji" objavljenog u "Vipassana Newsletter"-u vol.24, br.3, jesen '97. godine.

Dhamma u Jugoslaviji

Dhamma je došla u Jugoslaviju 1988. godine sa knjigom "*Umetnost Življenja*". Kada sam je pročitao prvi put osetio sam da je to nešto veoma vredno, nešto što sam čekao celog svog života. Javile su se dve želje: da lično isprobam tehniku Vipassane i da prevedem ovu divnu knjigu na srpski jezik.

Moja prva želja ostvarena je u centru *Dhamma Mahi*, u Francuskoj, u february 1991. godine, kada je za mene Ganga Dhamme počela da teče. Na osnovu ličnog iskustva, sa velikim *ehi passiko* (dodi i vidi, dodi i isprobaj), počeo sam da preporučujem drugima da isprobaju Dhammu. Takođe, počeo sam da radim na svojoj drugoj želji.

Kontaktirao sam autora Williama Harta i dobio njegovo odobrenje za prevod "*Umetnosti Življenja*" na srpski jezik. Prevod je objavljen u julu 1994. godine. Promocije knjige i Dhamma razgovori, sa gledanjem Goenkajijevih uvodnih predavanja, održani su u Beogradu i drugim gradovima. Sale u kojima su se održavale ove manifestacije bile su uvek prepune ljudi raznih profila.

U međuvremenu stupio sam u kontakt sa VMC, S.A.D. i dobio sam priliku da prevedem Instrukcije i Dhamma Diskurse za desetodnevni kurs Vipassana meditacije. Ovo prevodenje trajalo je oko 6 meseci i predstavljalo divno iskustvo u kome sam veoma uživao. Ubrzo posle toga, završen je i prevod materijala za kurs *Satipatthana Sute*.

Sve je bilo spremno za prvi englesko/srpski Vipassana kurs koji je održan u letu 1995. godine u centru *Dhamma Mahi*. Zbog velikih troškova oko putovanja na kurs, samo devet ljudi iz bivše Jugoslavije (sedmoro iz Srbije i dvoje iz Hrvatske) prisustvovalo je kursu.. U to vreme trajao je građanski rat, koji je razbio zemlju na

nekoliko manjih. Prirodni zakon je takav da je Dhamma proklijala u ovom delu sveta baš u trenutku tako velike patnje i tragedije.

Prvi Vipassana kurs u Jugoslaviji održan je u aprilu 1996. godine, drugi u septembru, treći i četvrti u 1997., a peti i šesti 1998. godine. Poslednji desetodnevni kurs održan je u oktobru/novembru 1998. godine. Četiri kursa su održana samo 8 km od granice između Jugoslavije i Bosne.

Mesto ima malu oblast za šetnju i skromne sobe za spavanje, ali studenti su radili veoma ozbiljno i sa puno entuzijazma. Za prvi kurs stiglo je preko 100 prijava, međutim, kapacitet mesta ograničio je broj učesnika na 35. Posle šest kurseva sada ovde ima preko 130 meditanata sa, otprilike, dvostrukim brojem žena u odnosu na muškarce.

Sledeći kurs je planiran za maj 1999. godine.

Ljudi su se zainteresovali za kurseve iz različitih razloga, neki zbog knjige "*Umetnost Življenja*", koja se prodaje u nekoliko gradova, neki posle prisustvovanja javnim predavanjima, na kojima su prikazivana uvodna predavanja S.N. Goenke, a neki posle gledanja TV emisija u kojima su ljudi iznosili lična iskustva i govorili o mnogim blagodetima koje im je donela Dhamma.

Trenutno da tražimo stalno mesto za održavanje kurseva.

Boško Milisavljević

NAPOMENE U VEZI TEKSTA

Izreke Buddhe i njegovih učenika, koje navodi Goenkaji, uzete su iz Pravila discipline (*Vinaya-piṭaka*) i Govora (*Sutta-piṭaka*) Pali kanona. (Veliki broj navoda javlja se na oba mesta, mada su u tim slučajevima ovde date samo reference Sutte.) Takođe, postoji nekoliko navoda iz post-kanonske Pali literature. Goenkaji u svojim Govorima ove navode češće objašnjava parafraziranjem nego prevođenjem Pali kanona od reči do reči. Namera je da se suština svakog odeljka objasni na jednostavan način, naglašavajući vezu sa praksom Vipassana meditacije.

Kada se u pregledu javlja Pali citat, dato objašnjenje je Goenkajijevo u govoru na kome je pregled zasnovan. Na kraju ove knjige, u rečniku Pali termina, sa prevodom na srpski učinjen je pokušaj da se da tačnija interpretacija navedenih citata, naglašavajući i dalje tačku gledišta meditanta.

U tekstu Govora upotreba Pali reči svedena je na neophodan minimum. Gde su, konzistencije radi, korišćene takve reči, njihova množina data je u Pali obliku; na primer, množina reči *sankhāra* je *sankhārā*, *kalāpa* je *kalāpā*, *pāramī* je *pāramī*.

SADRŽAJ

	stana
Predgovor	iii
Predgovor prevodioca	vi
Napomene u vezi teksta	viii
Govor prvog dana	1
<i>Početne teškoće - cilj ove meditacije - zašto je disanje izabrano za polaznu tačku - priroda uma - razlog za teškoće i kako sa njima postupati - opasnosti koje treba izbeći</i>	
Govor drugog dana	9
<i>Univerzalna definicija greha i vrline - Plemeniti Osmostruki Put: sīla i samādhi</i>	
Govor trećeg dana	15
<i>Plemeniti Osmostruki Put: paññā - primljena mudrost, intelektualna mudrost, iskustvena mudrost - kalāpā - četiri elementa - tri karakteristike: prolaznost, iluzorna priroda ega, patnja - prodiranje kroz prividnu stvarnost</i>	
Govor četvrtog dana	21
<i>Pitanja kako praktikovati Vipassanu - zakon kamme - značaj mentalnih akcija - četiri dela uma: svesnost, percepcija, osećaj, reakcija - biti svestan i smiren je put za oslobođanje od patnje</i>	
Govor petog dana	29
<i>Četiri Plemenite Istine: patnja, uzrok patnje, brisanje patnje, način brisanja patnje - lanac uslovljenog nastajanja</i>	

Govor šestog dana	39
<i>Značaj razvijanja svesnosti i smirenosti prema osećajima - četiri elementa i njihov odnos sa osećajima - četiri uzroka nastajanja materije - pet smetnji: žudnja, averzija, mentalna i fizičkastromost, uznemirenost, sumnja</i>	
Govor sedmog dana	47
<i>Značaj smirenosti prema finim isto kao i prema grubim osećajima - kontinuitet svesnosti - pet 'prijatelja': vera, napor, svesnost, koncentracija, mudrost</i>	
Govor osmog dana	55
<i>Zakon umnožavanja i njegova sup rotnost, zakon brisanja - smirenost je najveće bogatstvo - smirenost omogućuje čoveku da živi život stvarne akcije - ostajući smiren, čovek za sebe obezbeđuje srećnu budućnost</i>	
Govor devetog dana	63
<i>Primena tehnike u svakodnevnom životu - deset pāramija</i>	
Govor desetog dana	71
<i>Pregled tehnike</i>	
Govor jedanaestog dana	81
<i>Kako nastaviti sa praksom posle završetka kursa</i>	
Prevod Pali navoda iz Govora	86
Rečnik Pali termina	115
Centri za praktikovanje Vipassana meditacije po učenju S.N. Goenke	129

Govori sa desetodnevnom kursa

Pripremio William Hart

*Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhasa*

GOVOR PRVOG DANA

Početne teškoće - cilj ove meditacije - zašto je disanje izabrano za polaznu tačku - priroda uma - razlog za teškoće i kako sa njima da se postupa - opasnosti koje treba da se izbegnu

Prvi dan je pun velikih teškoća i neugodnosti, delimično zato što čovek nije navikao da sedi ceo dan i pokušava da meditira, ali teškoće nastaju uglavnom zbog vrste meditacije koju ste počeli da praktikujete: svesnost disanja, ništa osim disanja.

Bilo bi lakše i brže koncentrisati um bez svih tih neugodnosti, ako bi, zajedno sa svesnošću disanja čovek počeo da ponavlja neku reč, mantru, ime boga, ili ako bi počneo da zamišlja oblik ili formu božanstva. Međutim, od vas se traži da posmatrate golo disanje, onakvo kakvo je ono prirodno, ne regulišući ga; ne sme se dodavati reč ili zamišljena forma.

Oni nisu dozvoljeni zato što krajnji cilj ove meditacije nije koncentracija uma. Koncentracija je samo pomoć, korak koji vodi ka višem cilju: pročišćenju uma, brisanju svih mentalnih nečistoća, unutrašnjih negativnosti i tako ostvarenju oslobođenju od celokupne patnje i punom prosvetljenju.

Svaki put kad neka nečistoća nastane u umu - ljutnja, mržnja, strast, strah, itd., čovek postaje nesrećan. Kad god se nešto neželjeno desi, postajemo napeti i počinjemo u sebi da vezujemo čvorove. Kad god se nešto željeno ne desi, opet stvaramo napetost u sebi. Celog života ponavljamo ovaj proces, dok cela mentalna i fizička struktura ne postane gomila Gordijevih čvorova.

Štaviše, te napetosti ne zadržavamo u sebi, već ih širimo na sve one sa kojima dođemo u dodir. To sigurno nije ispravan način života.

Došli ste na ovaj kurs meditacije da naučite umetnost življenja: kako da živite mirno i harmonično u sebi i da širite mir i harmoniju na sve druge ljude; kako da živite srećno iz dana u dan dok napredujete ka najvišoj sreći potpuno čistog uma, uma ispunjenog ljubavlju bez interesa, saosećanjem, radošću za uspehe drugih, smirenošću.

Da bismo naučili umetnost harmoničnog življenja, moramo prvo naći uzrok disharmonije. Uzrok je uvek u nama i zato moramo istražiti stvarnost u sebi. Ova tehnika vam u tome pomaže, da istražite vlastitu mentalnu i fizičku strukturu, za koju smo veoma vezani, što uvek donosi napetost, patnju. Čovek mora razumeti vlastitu mentalnu i fizičku prirodu, na iskustvenom nivou; tek onda možete doživeti nešto što može biti izvan uma i materije. Zato je to tehnika spoznaje istine, samospoznaje, istraživanja stvarnosti onoga što zovemo ‘ja’. To se može zvati i tehnika ostvarenja Boga, jer najposle Bog nije ništa drugo nego istina, ljubav, čistota.

Neposredan doživljaj stvarnosti je od suštinske važnosti. “Spoznaj sebe” - od površinske, očigledne, grube stvarnosti, ka finijim stvarnostima, do najfinije stvarnosti uma i materije. Doživevši sve ovo, možemo ići dalje da doživimo krajnju stvarnost, koja je van dometa uma i materije.

Disanje je prava tačka od koje treba početi ovo putovanje. Korišćenje imaginarnog objekta pažnje koji smo sami kreirali - reč ili forma - odvešće nas u smeru većeg zamišljanja, veće iluzije; to nam neće pomoći da otkrijemo suptilnije istine o sebi. Da bismo prodrli do te

finije istine, moramo početi sa istinom, sa očiglednom, lako uočljivom stvarnošću kao što je disanje. Osim toga, ako koristimo reč ili sliku nekog božanstva, tehnika postaje sektaška. Reč ili forma jedne kulture, jedne ili druge religije, neće biti prihvaćena od ljudi drugog porekla. Patnja je univerzalna bolest. Lek za tu bolest ne može biti sektaški; on takođe mora biti univerzalan. Svesnost disanja ispunjava te zahteve. Disanje je zajedničko svima: njegovo posmatranje biće prihvatljivo za sve. Svaki korak na putu mora biti potpuno oslobođen sektašenja.

Disanje je alat kojim istražujemo istinu o sebi. U stvari, na iskustvenom nivou, znamo veoma malo o svom telu. Znamo samo njegov spoljašnji izgled, delove i funkcije koje možemo svesno kontrolisati. Ne znamo ništa o unutrašnjim organima, koji rade van naše kontrole, ništa o ćelijama od kojih je sastavljeno celo telo i koje se menjaju svakog trenutka. Bezbroj biohemijskih i elektromagnetskih reakcija stalno se odigravaju u celom telu, a ne znamo ništa o njima.

Na ovom putu, šta god da nam je nepoznato o nama samima mora nam postati poznato. U tu svrhu pomoći će nam disanje. Ono je kao most od poznatog ka nepoznatom, jer disanje je jedina telesna funkcija koja može biti i svesna i nesvesna, namerna ili autonomna. Počinjete sa svesnim, namernim disanjem i nastavljate ka svesnosti prirodnog, normalnog daha. Odavde ćete napredovati ka još finijim istinama o sebi. Svaki korak je korak sa stvarnošću; svakog dana ići ćete dalje da otkrijete finije stvarnosti o sebi, o svom telu i umu.

Danas je vaš zadatak bio da posmatrate samo fizičko funkcionisanje disanja, ali u isto vreme, svako od vas je posmatrao i um, jer priroda daha je čvrsto povezana sa

našim mentalnim stanjem. Čim neka nečistoća nastane u umu, dah se menja - počinjete da dišete nešto brže, nešto teže. Kad nečistoća prođe, dah opet postaje mekan. Tako dah pomaže da istražite stvarnost ne samo tela, već i uma.

Jedna stvarnost uma, koju ste danas počeli da doživljavate, jeste njegova navika stalnog lutanja od jednog objekta do drugog. On neće da se zadrži na dahu ili bilo kom pojedinačnom objektu pažnje: on stalno skače sa jednog objekta na drugi kao pomahnitao.

Dok um luta, gde ide? Svojom praksom videli ste da luta ili u prošlosti ili u budućnosti. To je navika uma; ne želi da bude u sadašnjem trenutku. U stvari, čovek treba da živi u sadašnjosti. Sve što je prošlo je otišlo u nepovrat; sve što je budućnost, ostaje van našeg domaćaja sve dok ne postane sadašnjost. Sećanje na prošlost i razmišljanje o budućnosti je važno, ali samo u meri u kojoj nam to pomaže da delujemo u sadašnjosti. Ipak, zbog svoje navike, um stalno pokušava da pobegne iz sadašnjosti u prošlost ili budućnost, što je neostvarivo. Zbog toga je ovaj divlji um stalno uznemiren, jadan. Tehnika koju ovde učite zove se umetnost življenja, a život se zaista može živeti samo u sadašnjosti. Zato, prvi korak je naučiti kako da živimo u sadašnjem trenutku, držeći um na sadašnjoj stvarnosti: na dahu koji sada ulazi u, ili napušta nozdrve. To je stvarnost sadašnjeg trenutka, mada samo površinska. Kada um odluta, sa smeškom i bez napetosti prihvatomо činjenicu da je um, zbog svoje stare navike, odlutao. Čim shvatimo da je um odlutao - prirodno, automatski, on će se vratiti na svesnost disanja.

Lako prepoznajete tendenciju uma da nošen mislima odluta u prošlost ili u budućnost. Kakve su te misli?

Danas ste i sami videli da povremeno misli nastaju bez bilo kakvog reda, bez početka i kraja. Takvo mentalno ponašanje se obično smatra znakom ludila. Međutim, svi ste ustanovili da ste jednako ludi i izgubljeni u neznanju, iluzijama i obmanama - *moha*. Čak i kad postoji redosled misli, njihov predmet je nešto ili prijatno ili neprijatno. Ako je to prijatno, počinjemo da reagujemo dopadanjem, što se razvija u žudnju, prijajanje - *rāga*. Ako je to neprijatno, počinjemo da reagujemo nedopadanjem, što se razvija u averziju, mržnju - *dosa*. Um je stalno ispunjen neznanjem, žudnjom ili averzijom. Sve ostale nečistoće proističu iz ove tri osnovne, a svaka nečistoća nas čini nesrećnim.

Cilj ove tehnike je da pročisti um, da ga osloboди patnje postepenim brisanjem unutrašnjih negativnosti. To je jedna duboka operacija naše podsvesti, sa ciljem da se otkriju i otklone u njoj skriveni kompleksi. Čak i prvi korak tehnike mora pročišćavati um - i to ovako: posmatranjem disanja počeli ste ne samo da koncentrišete um, već i da ga pročišćavate. Možda je danas bilo samo nekoliko trenutaka da je um bio u potpunosti koncentrisan na disanje, ali svaki takav trenutak je veoma moćan u menjanju navike našeg uma. U tom trenutku svesni ste sadašnje stvarnosti, daha koji ulazi u nozdrve ili ih napušta, bez bilo kakve iluzije. Ne možete žudeti za više daha ili osećati averziju prema svom disanju: vi jednostavno posmatrate disanje bez reagovanja. U tom trenutku um je slobodan od tri osnovne nečistoće, tj. čist je. Ovaj trenutak čistoće na svesnom nivou ima snažan uticaj na stare nečistoće akumulirane u podsvesti. Kontakt ovih pozitivnih i negativnih snaga proizvodi eksploziju. Neke od nečistoća

skrivenе u podsвesti izlaze na svesni nivo i manifestuju se kao mentalne i fizičke neugodnosti.

Kada se suočimo sa takvom situacijom, postoji opasnost da postanemo uznemireni i time ponovo umnožavamo teškoće. Međutim, bilo bi mudro razumeti da je ono što izgleda kao problem, u stvari, znak uspeha u meditaciji, znak da je tehnika zaista počela da radi. Počela je operacija podsвesti i gnoj je počeo da izlazi iz rane. Mada je proces neprijatan, to je jedini način da se oslobođimo gnoja, da uklonimo nečistoće. Ako nastavimo da radimo na ispravan način, sve te teškoće će postepeno iščeznuti. Sutra će biti malo lakše, idućeg dana još lakše. Ako radite, svi problemi će postepeno proći.

Niko drugi ne može raditi taj posao za vas; morate raditi sami. Vi treba da istražite stvarnost u sebi. Vi sami treba da se oslobođite.

Neki saveti o tome kako da radite:

Za vreme časova meditacije, uvek meditirajte u prostoriji. Ako pokušate da meditirate napolju, u neposrednom kontaktu sa svetлом i vетром, nećete moći da prodrete u dubinu svog uma. Za vreme odmora možete ići napolje.

Morate ostati u označenim granicama objekta u kome se odvija kurs. Vi vršite operaciju na svom umu; ostinite u operacionoj sali.

Odlučite da ostanete za sve vreme trajanja kursa, bez obzira na teškoće sa kojima se možete suočiti. Kada se javi problemi za vreme operacije, setite se svog čvrstog opredeljenja. Može vam naškoditi ako odustanete u sredini kursa.

Slično ovome, čvrsto odlučite da ćete poštovati disciplinu i pravila, od kojih je najvažnije pravilo tišine. Takođe, odlučite da sledite raspored rada, posebno da svaki dan budete u sali u vreme tri jednočasovne zajedničke meditacije.

Izbegavajte opasnost prejedanja, ne dozvolite sebi da podlegnete iskušenju pospanosti i nepotrebnog razgovora.

Radite tačno kako se od vas traži. Bez osporavanja, za vreme trajanja kursa ostavite po strani, sve što ste čitali ili učili bilo gde. Mešanje tehnika je veoma opasno. Ako vam bilo šta nije jasno, tražite razjašnjenje od onoga ko vodi kurs. Dajte pravu šansu ovoj tehnici; ako uradite tako, dobićete divne rezultate.

Na najbolji način iskoristite vreme, priliku, tehniku, da se oslobojidete veza žudnje, averzije i obmana. Uživajte stvarni mir, stvarnu harmoniju, stvarnu sreću.

Svima vama želim stvarnu sreću.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR DRUGOG DANA

Univerzalna definicija greha i vrline - Plemeniti

Osmostruki Put: sīla i samādhi

Drugi dan je završen. Mada je bio nešto bolji nego prvi dan, još ima teškoća. Um je tako nemiran, uzbuđen, divlji, kao divlji bik ili slon koji stvara haos kad uđe u ljudsko naselje. Ako mudar čovek ukroti i dresira divlju životinju, onda sva njena snaga, koja je bila destruktivna, počinje da služi ljudima na konstruktivan način. Slično ovome, um koji je daleko moćniji i opasniji od divljeg slona, mora biti pripitomljen i treniran; onda će njegova ogromna snaga početi da vam služi. Ali morate raditi veoma strpljivo, uporno i kontinualno. Kontinuitet prakse je tajna uspeha.

Vi sami morate da radite; niko drugi ne može raditi za vas. Sa svom ljubavlju i saosećanjem, prosvetljeni čovek je pokazao kako treba raditi, ali on ne može nikoga na leđima odneti do krajnjeg cilja. Morate sami preduzimati korake, izboriti svoju bitku, ostvariti vlastito spasenje. Naravno, kad jednom počnete da radite, dobijate punu podršku Dhamma snaga, ali ipak morate raditi sami.

Shvatite šta je put kojim ste krenuli. Buddha to objašnjava na veoma jednostavan način:

Odustanite od grešnih, nezdravih postupaka,
činite samo plemenite i zdrave,
pročišćavajte um;
ovo je učenje presvetljenih.

To je univerzalan pat, prihvatišiv ljudima bilo kog porekla, rase ili zemlje. Ali problem se javlja u definisanju greha i vrline. Kada se izgubi suština Dhamme, to postaje sekta i onda svaka sekta daje drugačiju definiciju vrline, u smislu posebnog spoljnog izgleda ili vršenja određenih rituala ili negovanja određenih verovanja. Sve to su sektaške definicije, prihvatljive za jedne, ali ne i za druge. Dhamma, međutim, daje univerzalnu definiciju greha i vrline. Svaki postupak koji povređuje druge, koji remeti njihov mir i harmoniju, je grešan, nezdrav postupak. Svaka akcija koja pomaže drugima, koja doprinosi njihovom miru i harmoniji, je plemenita, zdrava akcija. Ova definicija nije u skladu sa bilo kakvom dogmom, već sa prirodnim zakonom. A prema prirodnom zakonu, ne možemo raditi nešto što povređuje druge, ako prvo ne stvaramo nečistoće u umu - ljutnju, strah, mržnju, itd., a kad god stvaramo mentalnu nečistoću, postajemo nesrećni, doživljavamo patnju pakla u sebi. Slično, ne možemo pomagati drugima ako prvo ne stvaramo ljubav, saosećanje, dobronamernost; i čim počnemo da stvaramo tako čiste mentalne kvalitete, počinjemo da uživamo u nebeskom miru u sebi. Kad pomažete drugima, istovremeno pomažete i sebi; kad povređujete druge, istovremeno povređujete i sebe. To je Dhamma, istina, zakon - univerzalni zakon prirode.

Put Dhamme se zove Plemeniti Osmostruki Put, plemenit u smislu da svako ko njim ide sigurno postaje osoba plemenitog srca, sveta ličnost. Put se deli na tri dela: *sīla*, *saṃādhi* i *pañña*. *Sīla* je moralnost, odustajanje od nezdravih akcija izvršenih telom i govorom. *Samādhi* je blagotvorno uvežbavanje

ovladavanja vlastitim umom. Praktikovanje i jednog i drugog je korisno, ali ni *sīla* ni *samādhi* ne mogu izbrisati nečistoće akumulirane u umu. U tom cilju mora se praktikovati treći deo puta: *pañña*, razvoj mudrosti, uvid, koji u potpunosti pročišćava um.

U odeljku *sīle* nalaze se tri dela Plemenitog Puta:

1. *Sammā-vācā* - ispravan govor, čistota naših verbalnih postupaka. Da bi smo shvatili šta je čistota govora, moramo znati šta je nečistota govora. Laganje da bismo prevarili druge, grube reči koje povređuju druge, ogovaranje i podmetanje, brbljanje i besmisленo naklapanje, to su sve nečisti verbalni postupci. Kad odustanemo od njih, ono što preostaje je ispravan govor.

2. *Sammā-kammanta* - ispravni fizički postupci, čistota fizičke akcije. Na putu Dhamme postoji samo jedan kriterijum za merenje čistote ili nečistote akcije, bila ona fizička, verbalna ili mentalna, a to je: da li akcija pomaže drugima ili ih povređuje. Tako su ubijanje, krađa, silovanje ili prevara, kao i opijanje alkoholom ili drogom - tako da ne znamo šta radimo, akcije koje povređuju druge, a i nas same. Kada odustanemo od ovih nečistih fizičkih postupaka, ono što preostaje su ispravni postupci.

3. *Sammā-ājīva* - ispravno zaradivanje za život. Svako mora na neki način izdržavati sebe i one koji od njega zavise, ali ako je to štetno za druge, onda to nije ispravan način izdržavanja. Neko možda neće činiti pogrešne postupke svojim načinom izdržavanja, ali će ohrabrivati druge da to rade; ako je tako, to nije ispravan način izdržavanja. Na primer, prodaja alkohola, držanje kockarnica, prodaja oružja, prodaja živih životinja i njihovog mesa, ništa od toga nije ispravno izdržavanje. Čak i u najcenjenijim profesijama, ako je

čovekova motivacija samo da eksplatiše druge, to nije ispravno izdržavanje. Ako je motivacija da obavljamo svoj posao kao član društva, da svojim naporom i veštinama doprinosimo opštem dobru, za šta dobijamo ispravnu zaradu, sa kojom izdržavamo sebe i one koji zavise od nas, onda je to ispravan način izdržavanja.

Domaćinu porodice, svetovnjaku, treba novac da bi se izdržavao. Međutim, opasnost je u tome da je zarađivanje novca način da laskamo svom egu: želimo da zaradimo što više za sebe i zadovoljni smo kad drugi zarađuju manje. Takav stav šteti i drugima i nama, jer što je ego jači - dalje smo od oslobođenja. Stoga, suštinski aspekt ispravnog izdržavanja je davanje milosrđa, deleći deo onoga što zarađujemo sa drugima. Tada zarađujemo ne samo za svoje dobro, već i za dobrobit drugih.

Ako se Dhamma sastoji samo u nastojanju da se uzdržimo od onoga što povređuje druge, onda to neće imati efekta. Intelektualno možemo razumeti opasnost od nezdravih akcija i dobrobiti od zdravih, možemo prihvati važnost *sile* iz predanosti prema onima koji to propovedaju. Ipak nastavljamo sa pogrešnim akcijama, zato što ne vladamo svojim umom. Zato postoji drugi odeljak Dhamme, *samādhi* - ovladavanje vlastitim umom. U okviru ovog odeljka su naredna tri dela Plemenitog Osmostrukog Puta:

4. *Sammā-vāyāmo* - ispravan napor, ispravna vežba. Svojom praksom ste videli kako je um slab i nestabilan, kako uvek skače sa jednog objekta na drugi. Takvom umu je potrebna vežba da bi ojačao. Postoje četiri vežbe za jačanje uma: uklanjanje iz njega svih nezdravih svojstava koje eventualno sadrži; njegovo zatvaranje za bilo koju negativnu osobinu koju ne sadrži; čuvanje i

umnožavanje zdravih svojstava koja se nalaze u umu; njegovo otvaranje za sve pozitivne osobine koje ne sadrži. Posredno, kroz praksu svesnosti disanja (*Ānāpāna*) počeli ste da upražnjavate ove vežbe.

5. *Sammā-sati* - ispravna svesnost, svesnost stvarnosti sadašnjeg trenutka. O prošlosti možete imati samo uspomene; za budućnost možete imati aspiracije, strahove, maštanja. Počeli ste da praktikujete *sammā-sati* vežbanjem da budete svesni bilo kakve stvarnosti koja se manifestuje u sadašnjem trenutku u ograničenoj oblasti nozdrva. Morate razviti sposobnost da budete svesni celokupne stvarnosti, od najgrubljeg do najfinijeg nivoa. Za početak obraćate pažnju na svesno, namerno disanje, zatim na prirodan, meki dah, onda na dodir daha. Sada ćete uzeti još finiji objekat pažnje: prirodne, fizičke osećaje u toj ograničenoj oblasti. Možete osećati toplotu daha, nešto je hladniji kad ulazi, nešto topliji kad napušta telo. Izvan toga, postoji bezbroj osećaja koji se ne odnose na dah: toplota, hladnoća, svrab, pulsiranje, vibriranje, pritisak, napetost, bol, itd. Vi ne možete birati koji osećaj doživljavate, jer vi ne možete stvarati osećaje. Samo posmatrajte; samo budite svesni. Ime osećaja nije važno; važno je biti svestan stvarnosti osećaja bez reagovanja na njih. Kao što ste videli navika uma je da pliva u budućnosti ili prošlosti stvarajući žudnju ili averziju. Vežbanjem ispravne svesnosti počeli ste da rušite tu naviku. Nećete, naravno, posle ovog kursa potpuno zaboraviti prošlost i prestati da mislite o budućnosti. U stvari, navikli ste da rasipate svoju energiju beskorisnim prebiranjem po prošlosti i budućnosti, u toj meri da kad vam treba da se setite nečeg ili da nešto planirate, to ne možete uraditi. Razvijanjem *sammā-satija* vežbate da fiksirate svoj um

čvršće za sadašnju stvarnost i videćete da se lako možete prisetiti prošlosti kad vam zatreba i ispravno planirati budućnost. Bićete u stanju da vodite srećan i zdrav život.

6. *Sammā-samādhi* - ispravna koncentracija. Sama koncentracija nije cilj ove tehnike; koncentracija koju razvijate mora imati čistu osnovu. Možemo koncentrisati um na osnovu žudnje, averzije ili iluzija, ali to nije *sammā-samādhi*. Moramo biti svesni sadašnje stvarnosti u okviru tela, bez žudnje ili averzije. Stalno održavanje svesnosti, iz trenutka u trenutak, to je *sammā-samādhi*.

Rigoroznim poštovanjem pet pravila, počeli ste da praktikujete *sīlu*. Sada radite marljivo da izoštite svoj um, tako da kad počnete da praktikujete *paññu* možete prodreti u dubine podsvesti, da izbrišete sve nečistoće tamo sakrivene i uživate stvarnu sreću - sreću oslobođenja.

Svima vama želim stvarnu sreću.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR TREĆEG DANA

Plemeniti osmostruki put: paññā - primljena mudrost, intelektualna mudrost, iskustvena mudrost - kalāpā - četiri elementa - tri karakteristike: prolaznost, iluzorna priroda ega, patnja - prodiranje kroz prividnu stvarnost

Treći dan je završen. Sutra popodne uči ćete u oblast *paññe*, mudrosti, u treći odeljak Plemenitog Osmostrukog Puta. Bez mudrosti put ostaje nepotpun.

Put počinjemo praktikujući *sīlu*, tj. odustajanjem od nanošenja zla drugima. Međutim, iako ne povređujemo druge ipak povređujemo sebe stvaranjem nečistoća u umu. Zato preduzimamo vežbu *samādhi* učeći da upravljamo umom, da potisnemo nečistoće koje su nastale. Međutim, potiskivanje nečistoća njih ne eliminiše, jer ostaju u podsvesti i tamo se umnožavaju nastavljajući da nam štete. Stoga, postoji treći deo Dhamme, *pañña*: ni davanje slobode nečistoćama, ni njihovo potiskivanje, već puštanje nečistoća da izadu na površinu i budu izbrisane. Kad izbrišemo negativnosti, um je oslobođen nečistoća. Kada je um pročišćen, onda odustajemo od akcija koje su štetne za druge bez bilo kakvog napora, jer po prirodi, čist um je pun dobromernosti i saosećanja za druge. Slično, bez ikakvog napora odustajemo od akcija koje su štetne za nas same. Živimo srećan i zdrav život. Tako, svaki korak na putu mora nas voditi do sledećeg. *Sīla* vodi do razvoja *samādhija*, ispravne koncentracije; *samādhi* vodi do razvoja *paññe*, mudrosti koja pročišćava um; *paññā*

vodi do *nibbāne*, oslobođenja od svih nečistoća, punog prosvetljenja.

U odeljak *paññe* spadaju još dva dela Plemenitog Osmostrukog Puta:

7. *Sammā-saṅkappo* - ispravne misli. Nije potrebno zaustaviti ceo proces mišljenja pre nego što počnemo da razvijamo mudrost. Misli ostaju, ali model misli se menja. Nečistoće na površinskom delu uma počinju da nestaju zbog prakse svesnosti disanja. Umesto misli ispunjenih žudnjom, averzijom i obmanama, počinjemo da imamo zdrave misli, misli o Dhammi, o načinu kako da se oslobodimo.

8. *Sammā-ditṭi* - ispravno razumevanje. To je prava *paññā*, razumevanje stvarnosti onakve kakva jeste, ne samo onakve kakva izgleda da jeste.

Postoje tri stepena u razvoju *paññe*, mudrosti. Prvi je *suta-mayā pañña*, mudrost stečena slušanjem ili čitanjem reči drugih ljudi. Ova primljena mudrost je veoma dobra da bi nas usmerila u odgovarajućem pravcu. Međutim, ona sama nas ne može osloboditi, jer, u stvari, to je samo pozajmljena mudrost. Čovek je prihvata kao istinitu možda iz slepog verovanja ili možda zbog averzije, iz straha da će nas njeni neprihvatanje odvesti u pakao. Možda iz žudnje, u nadi da će nas njeni prihvatanje odvesti u raj. Ali, u svakom slučaju - to nije naša mudrost.

Funkcija primljene mudrosti je da nas vodi ka sledećem stepenu: *cintā-mayā paññī*, intelektualnom razumevanju. Racionalno istražujemo ono što smo čuli ili čitali da vidimo da li je logično, praktično, korisno; ako je tako, onda to prihvatamo. Racionalno razumevanje je, takođe važno, ali može biti i veoma opasno ako se shvata kao kraj. Neko razvija svoje intelektualno znanje

i uobrazi da je zbog toga veoma mudar. Sve što uči služi mu samo da laska svom egu; on je veoma daleko od oslobođenja.

Prava uloga intelektualnog razumevanja je da vodi na sledeći nivo: *bhāvanā-mayā pañña*, mudrost koja se razvija u nama, na iskustvenom nivou. To je prava mudrost. Primljena mudrost i intelektualno razumevanje su veoma korisni ako nam daju inspiraciju i vođenje da preduzmemo sledeći korak. Međutim, može nas osloboditi samo iskustvena mudrost, jer to je čovekova vlastita mudrost zasnovana na ličnom doživljaju.

Jedan primer ove tri vrste mudrosti: doktor daje lek za neku bolest bolesnom čoveku. Čovek ide kući i iz velikog poverenja u svog doktora, recituje recept svaki dan; to je *suta-mayā pañña*. Nezadovoljan rezultatima, čovek se vraća kod doktora, zahteva i dobija objašnjenje zašto je lek neophodan i kako će delovati; to je *cintā-mayā pañña*. Na kraju čovek uzima lek; samo tada njegova bolest nestaje. Dobrobiti dolaze tek od trećeg koraka, *bhāvana-mayā paññe*.

Došli ste na ovaj kurs da sami uzmete lek, da razvijete vlastitu mudrost. Da bi ste to uradili, morate razumeti istinu na iskustvenom nivou. Ima veoma mnogo konfuzije zato što stvari izgledaju potpuno različito od njihove prave prirode. Da bi ste uklonili tu konfuziju, morate razviti vlastitu, iskustvenu mudrost. Istina se ne može doživeti van teja; ona se samo može intelektualizirati. Zato sami morate razviti sposobnost da doživite istinu u sebi, od najgrubljeg do najfinijeg nivoa, da bi ste se oslobodili svih iluzija, svih veza.

Svi znaju da se ceo univerzum stalno menja, ali puko intelektualno razumevanje ove stvarnosti ne pomaže; čovek to mora doživeti u sebi. Možda nas traumatski

događaj, kao smrt bliske i drage osobe, prisiljava da se suočimo sa teškom istinom prolaznosti i počnemo da razvijamo mudrost. Shvatamo besmislenost trke za ovozemaljskim dobrima i svađanja sa drugima. Ali, čim se obnovi stara navika egoizma, mudrost izbledi jer nije zasnovana na neposrednom, ličnom iskustvu. Nismo doživeli stvarnost prolaznosti u sebi.

Sve je prolazno, nastaje i prolazi svakog trenutka - *anicca*; ali brzina i kontinuitet procesa stvaraju iluziju trajnosti. Plamen sveće i svjetlost električne sijalice stalno se menjaju. Ako bismo svojim čulima mogli uočiti proces promene, kao što je to slučaj sa plamenom sveće, onda bismo otkrili iluziju. Ali kada je promena brza i kontinualna kao kod električne sijalice, pa je ne možemo primetiti čulima, onda je mnogo teže razbiti iluziju. Možemo zapaziti stalnu promenu toka reke, ali kako da razumemo da se čovek, koji se kupa u reci, takođe menja svakog trenutka?

Jedini način da razbijemo iluziju je da naučimo da istražujemo u okviru sebe, i doživimo stvarnost vlastite fizičke i mentalne strukture. To je radio Siddhattha Gotama da bi postao Buddha. Ostavljajući po strani predrasude, istraživao je sebe da bi otkrio pravu prirodu fizičke i mentalne strukture. Počevši od nivoa površinske, prividne stvarnosti, uspeo je prodreti do najfinijeg nivoa i otkrio da je cela fizička struktura, ceo materijalni svet, izgrađen od sićušnih čestica, koje se na *paliju* zovu *aṭṭha kalāpā*. Otkrio je da se svaka čestica sastoji od četiri elementa - zemlja, voda, vatra, vazduh - i njihovih sekundarnih karakteristika. Našao je da su ove čestice osnovni materijal građe materije i da one same stalno nastaju i nestaju velikom brzinom - trilion puta u

sekundi. U stvarnosti nema čvrstine u materijalnom svetu - sve je samo sagorevanje i vibracija.

Savremeni naučnici su potvrdili Buddhina otkrića i eksperimentalno dokazali da je ceo materijalni univerzum sastavljen od subatomskih čestica koje brzo nastaju i nestaju. Međutim, ovi naučnici se nisu oslobodili celokupne patnje, jer njihova mudrost je samo intelektualna. Za razliku od Buddhe, oni nisu neposredno, u okviru sebe doživeli istinu. Tek kad sami doživimo stvarnost vlastite prolaznosti, počinjemo da se oslobođamo patnje.

Kako se razumevanje *anicce* u nama razvija, javlja se drugi aspekt mudrosti: *anattā*, nema 'ja', nema 'moje'. U fizičkoj i mentalnoj strukturi nema ničeg što traje duže od trenutka, ničeg što možemo identifikovati kao nepromenljivo sopstvo ili dušu. Ako je nešto zaista 'moje', onda moram biti u mogućnosti da to posedujem i time upravljam. Ali, u stvari ne gospodarimo vlastitim telom: ono se stalno menja i umire, bez obzira na naše želje.

Onda se razvija i treći aspekt mudrosti: *dukkha*, patnja. Ako neko pokuša da poseduje i zadrži nešto što se menja van njegove kontrole, onda on mora stvarati sebi patnju. Uobičajeno identifikujemo patnju sa neprijatnim čulnim doživljajima, ali i prijatni doživljaji mogu isto tako izazivati patnju ako razvijemo vezanost za njih, jer oni su takođe prolazni. Vezivanje za nešto prolazno sigurno rezultira patnjom.

Kada je razumevanje *anicce*, *anatte* i *dukkhe* jako, ta mudrost će se manifestovati u svakodnevnom životu. Kao što smo naučili da prodremo u prividnu stvarnost u sebi, tako ćemo u spoljašnjim okolnostima biti u stanju

da vidimo prividnu istinu, a takođe i krajnju istinu. Oslobađamo se iluzija i živimo srećan, zdrav život.

Stvaramo mnoge iluzije sa prividno čvrstom, integrisanom stvarnošću. Na primer: iluzija fizičke lepote. Telo izgleda lepo samo kad je integrисано. Bilo koji njegov deo viđen odvojeno je neprivlačan, bez lepote - *asubha*. Fizička lepota je površinska, prividna stvarnost, ne krajnja istina.

Međutim, razumevanje iluzorne prirode fizičke lepote ne treba da nas navede da mrzimo druge. Kako mudrost raste um prirodno postaje balansiran, nevezan, čist, pun dobrih želja za sve. Doživevši stvarnost u sebi možemo se osloboditi iluzija, žudnje, averzije i živeti mirno i srećno.

Sutra popodne, kad počnete da praktikujete Vipassanu, napravićete prve korake u oblasti *paññe*. Ne očekujte da ćete čim krenete videti sve subatomske čestice kako nastaju i prolaze u celom telu. Ne, počinjete sa grubom, očiglednom istinom i, ostajući smirenji, postepeno prodirete do finijih istina, do krajnje istine uma, materije i mentalnih faktora i na kraju - do krajnje istine koja je izvan uma i materije.

Da bi ste ostvarili taj cilj, morate raditi sami. Stoga održavajte svoju *sīlu* jakom, jer to je osnova vaše meditacije i praktikujte anapanu do sutra u 15.00h; nastavite posmatranje stvarnosti u oblasti nozdrva. Nastavite da izoštravate svoj um tako da, kad sutra počnete Vipassanu, možete prodreti do dubljih nivoa i izbrisati tamo sakrivene nečistoće. Radite strpljivo, uporno, neprekidno, za vlastito dobro, za vlastito oslobođenje.

Neka svima vama budu uspešni prvi koraci na putu oslobođenja.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR ČETVRTOG DANA

Pitanja o tome kako praktikovati Vipassanu - zakon kamme - značaj mentalnih akcija - četiri dela uma: svesnost, percepcija, osećaji i reakcija - biti svestan i ostati smiren je put za oslobođanje od patnje

Četvrti dan je veoma važan dan. Počeli ste da zaranjate u tok Dhamme u sebi, istražujući istinu o sebi na nivou telesnih osećaja. U prošlosti, zbog neznanja, ovi osećaji su bili uzrok umnožavanja vaše patnje, ali oni mogu biti i alat za brisanje patnje. Napravili ste prvi korak na putu oslobođenja naučivši da posmatrate telesne osećaje i ostanete smireni.

Naka pitanja o tehnicu koja se često postavljaju:

Zašto pomerati pažnju kroz telo određenim redosledom i zašto baš tim redosledom?

Možete raditi bilo kojim redosledom, ali neki redosled je neophodan. U protivnom, postoji opasnost zanemarivanja nekih delova tela i ti delovi će ostati slepi, prazni. Osećaji postoje u celom telu i u ovoj tehniči veoma je važno razviti sposobnost da ih osećamo svuda. Iz tih razloga, kretanje nekim redosledom veoma pomaže.

Ako na nekom delu tela nema osećaja, možete tu zadržati svoju pažnju za trenutak. U stvarnosti, tu postoje osećaji, kao i u svakom delu tela, ali su tako fine prirode da ih vaš um nije svestan i zato ta oblast izgleda slična. Zastanite za trenutak posmatrajući blago, tiko i smireno. Ne stvarajte žudnju za osećajima ili averziju prema tome što u toj oblasti nema osećaja. Ako

to radite - izgubićete ravnotežu uma, a neuravnoteženi um je veoma grub, on sigurno ne može doživeti finije osećaje. Ali, ako um ostane uravnotežen, on postaje oštriji i osjetljiviji, sposoban da zapazi fine osete. Posmatrajte tu oblast smirenog oko minut, ne duže. Ako se u toku minuta ne pojavi nikakav osećaj, onda sa smeškom nastavljate dalje. Idući krug, ponovo tu zastanete oko minut; pre ili kasnije počećete da doživljavate osećaje tu kao i u celom telu. Ako ste stajali jedan minut i još nema osećaja, pokušajte da osetite dodir tkanine, ako je to pokriven deo, ili dodir vazduha, ako je otkriven. Počnite sa tim površinskim osetima i postepeno ćete početi da doživljavate i druge osete, isto tako.

Ako se pažnja fiksira na jedan deo tela, a osećaji se jave u drugom, da li da skačemo nazad ili napred da bismo posmatrali te druge osete?

Ne; nastavite pomeranje pažnje započetim redosledom. Ne pokušavajte da zaustavite osećaje u drugim delovima tela - jer to ne možete uraditi - ali ne pridajte im bilo kakav značaj. Posmatrajte svaki oset samo kad nađete na njega, krećući se usvojenim redosledom. Inače, skakaćete sa jednog mesta na drugo, propuštajući mnoge delove tela i posmatrajući samo grube osećaje. Treba da vežbate da posmatrate sve različite osećaje u svakom delu tela, grube ili fine, prijatne ili neprijatne, izrazite ili blage. Stoga, nikad ne dozvolite pažnji da skače sa jednog mesta na drugo.

Koliko treba da traje pomeranje pažnje od glave do stopala?

To će zavisiti od situacije sa kojom se suočavate. Instrukcija je da fiksirate pažnju na određenu oblast i čim doživite osećaje, pomerate se dalje. Ako je um

dovoljno izoštren, biće svestan osećaja čim dođe na oblast i možete odmah ići dalje. Ako se to dešava u celom telu, biće moguće proći od glave do stopala za oko deset minuta. Ne savetuje se da idete brže na ovom stupnju. Međutim, ako je um grub može biti mnogo oblasti u kojima je neophodno čekati do minut da bi se pojavio osećaj. U tom slučaju, može potrajati pola sata ili sat da prođete od glave do stopala. Vreme potrebno za jedan krug nije bitno. Samo radite strpljivo i uporno; sigurno ćete biti uspešni.

Kolika treba da je oblast na koju vezujemo pažnju?

Uzmite oblast tela široku oko pet do sedam santimetara; onda se pomerite dalje, sledećih pet do sedam santimetara, itd. Ako je um grub, uzmajte veće oblasti, na primer, celo lice ili celu desnu nadlakticu; onda postepeno pokušajte da suzite oblast posmatranja. Kasnije ćete biti u stanju da doživite osećaje na svakom delu tela, ali za sada, oblast od pet do sedam santimetara je dovoljno dobra.

Da li da pratimo osećaje samo na površini tela ili da idemo i u dubinu?

Ponekad meditant doživljava osećaje u unutrašnjosti čim počne Vipassanu; ponekad u početku zapaža osećaje samo na površini. Oba načina su savršeno ispravna. Ako se osećaji javljaju samo na površini, stalno ih posmatrajte dok ne uspete da zapazite osećaje na svakom delu površine tela. Pošto ste doživeli osećaje na celoj površini tela, kasnije ćete početi da prodirete u dubinu. Postepeno, um će razviti sposobnost da osećaje zapaža svuda: spolja i unutra, na svakom delu fizičke strukture. Ali, za početak, površinski osećaji su dovoljno dobri.

Put vodi kroz celu oblast čula do krajnje stvarnosti koja je van čulnog iskustva. Ako nastavite da

pročišćavate um uz pomoć osećaja, sigurno ćete dostići krajnji nivo.

Kada ste u neznanju, osećaji su sredstvo za umnožavanje vaše patnje, jer reagujete na njih žudnjom i averzijom. Kad problem nastane javlja se napetost na nivou telesnih osećaja; zato je to nivo na kome morate raditi da biste rešili problem, da biste promenili naviku uma. Morate naučiti da budete svesni svih osećaja bez reagovanja na njih, prihvatajući njihovu promenljivu, bezličnu prirodu. Radeći tako, oslobođate se navike slepog reagovanja i oslobođate se patnje.

Šta je osećaj?

Osećaj je sve što doživite na fizičkom nivou - bilo koji prirodan, normalan, običan telesni osećaj - prijatan ili neprijatan, grub ili fin, jak ili slab. Nikad ne zanemarujte osećaj zato što je izazvan atmosferskim uslovima, dugim sedenjem ili nekom starom bolešću. Kakav god da je uzrok, činjenica je da doživljavate osećaje. Ranije ste pokušavali da odbacite neprijatne osećaje, a da privučete prijatne. Sada jednostavno objektivno posmatrate ne identifikujući se sa osećajima.

To je posmatranje bez izbora. Nikada ne pokušavajte da birate osećaje; umesto toga prihvativate sve što se prirodno pojavi. Ako počnete da tražite nešto posebno, nešto izuzetno, stvaraće sebi teškoće i nećete moći da napredujete na putu. Tehnika nije doživljavanje nečeg posebnog, već da ostanete smireni pri bilo kom osećaju. U prošlosti ste imali slične osećaje u telu, ali ih niste bili svesni i slepo ste reagovali na njih. Sada učite da ih budete svesni i da ne reagujete, da osećate sve što se dešava na fizičkom nivou i da ostanete smireni.

Ako radite na taj način - postepeno ceo zakon prirode postaće vam jasan. To je ono što Dhamma znači:

priroda, zakon, istina. Da bismo shvatili istinu na iskustvenom nivou, moramo je istražiti u okviru tela. To je ono što je Siddhattha Gotama uradio da bi postao Buddha. Njemu je postalo jasno, a postaće jasno svakom ko radi kao što je on radio, da se u celom svemiru, u telu kao i izvan njega: sve stalno menja. Ništa nije konačni proizvod; sve je uključeno u proces nastajanja - *bhava*.

I druga stvarnost, takođe, postaće vam jasna: ništa se ne dešava slučajno. Svaka promena ima uzrok koji daje posledicu, a ta posledica postaje uzrok daljih promena, čineći beskonačni lanac uzroka i posledica.

Još jedan zakon postaće jasan: kakav je uzrok, takva će biti i posledica; kakvo je seme - takav će biti i plod.

U istu zemlju čovek posadi dva semena, seme šećerne trske i seme - veoma gorkog tropskog drveta *nim*. Iz semena šećerne trske razvija se biljka čije je svako vlakno slatko, iz semena *nim* biljka čije je svako vlakno gorko. Možemo se pitati zašto je priroda ljubazna sa jednom biljkom, a okrutna sa drugom. U stvari, priroda nije ni ljubazna ni okrutna; ona radi po svojim zakonima. Priroda samo pomaže kvalitetu svakog semena da se *manifestuje*. Ako neko seje slatko seme, i žetva će biti slatka. Ako neko seje gorko seme - žetva će biti gorka. Kakvo seme, takav plod; kakva je akcija, takav će biti i rezultat.

Problem je u tome što ste u vreme žetve puni želje da dobijete slatke plodove, ali kad sejete veoma ste nepromišljeni pa sejete gorko seme. Ako želite slatke plodove, treba da sejete pravu vrstu semena. Molitve i vera u čudo su samoobmanjivanje. Treba da razumete zakon prirode i živite u skladu sa njim. Morate biti

pažljivi u svojim postupcima, jer oni su seme od čijeg kvaliteta zavisi da li ćete dobiti slast ili gorčinu.

Postoje tri vrste akcija: fizičke, verbalne i mentalne. Ako naučite da se posmatrate brzo ćete shvatiti da je mentalna akcija najvažnija jer ona je seme, akcija koja će dati rezultate. Verbalna i fizička akcija samo su projekcije mentalne akcije, mera njenog intenziteta. One nastaju kao mentalna akcija i zatim se manifestuju na vokalnom ili fizičkom nivou.

Zato je Buddha izjavio, "Sve prvo nastaje u umu; um je najvažniji. Sve što doživljavamo je proizvod našeg vlastitog uma. Zaista, svako je proizvod vlastitog uma. Ako vršite neku vokalnu ili fizičku akciju, na osnovu nečistog uma, pratiće vas patnja, kao što točak kola sledi konja upregnutog u njih. Slično, ako čistog uma vršite neku vokalnu ili fizičku akciju, pratiće vas sreća kao vlastita senka. Najvažnija je namera."

Ako je to tako, morate znati šta je um i kako radi. Počeli ste da istražujete ovu pojavu kroz svoju praksu. Kako idete dalje, postaće jasno da postoje četiri glavna segmenta ili *agregata* uma.

Prvi segment se zove *viññāna*, što se može prevesti kao svesnost. Čulni organi su beživotni ukoliko svesnost ne dođe u dodir sa njima. Na primer, ako smo zauzeti gledanjem, može se javiti zvuk i nećemo ga čuti, jer celokupna svesnost je "sa očima". Funkcija ovog dela uma je da spoznaje, jednostavno da zna bez diferenciranja. Zvuk dođe u kontakt sa uhom i *viññāna* beleži samo činjenicu da se javio zvuk.

Onda počinje da radi sledeći deo uma: *saññā*, percepcija. Javio se zvuk i iz naših prošlih iskustava i sećanja, prepoznajemo ga: zvuk... reči... reči pohvale... dobro; ili drugačije, zvuk... reči... reči uvrede... loše.

Dajemo procenu da li je nešto dobro ili loše, prema svom iskustvu.

Odmah počinje da radi treći deo uma: *vedanā*, osećaji. Čim se pojavi zvuk nastaju osećaji na telu, ali kad ih percepcija prepozna i da procenu, osećaji postaju prijatni ili neprijatni, u skladu sa datom procenom. Na primer: javio se zvuk... reči... reči pohvale... dobro - i doživljavamo prijatne osećaje u celom telu. Ili ovako: javio se zvuk... reči... reči uvrede... loše - i doživljavamo neprijatne osećaje u celom telu. Osećaji se javljaju na telu, ali ih um oseća; ova funkcija se zove *vedanā*.

Onda četvrti deo uma počinje da radi: *saṅkhāra*, reakcija. Javio se zvuk... reči... rači pohvale... dobro... prijatni osećaji koji počinju da nam se dopadaju: "Ova praksa je divna! Želim još!" Ili drugačije: javio se zvuk... reči... reči uvrede... loše... neprijatni osećaji koji počinju da nam se ne dopadaju: "Ne mogu da trpim to vređanje, zaustavite ga!" Na svakim čulnim vratima dešava se isti proces: oči, uši, nos, jezik, telo. Slično, kad misao ili neka mentalna slika dođe u kontakt sa umom, na isti način javljaju se osećaji u telu, prijatni ili neprijatni, i počinjemo da reagujemo dopadanjem ili ne dopadanjem. To trenutno dopadanje razvija se u veliku žudnju; ne dopadanje se razvija u veliku averziju. Počinjemo da vezujemo čvorove u sebi.

Evo sada pravog semena koje daje plod, akcija koja će dati rezultat: *saṅkhāra*, mentalna reakcija. Svakog trenutka sejemo to seme, stalno reagujemo simpatijom ili antipatijom, žudnjom ili averzijom i radeći tako, činimo sebe nesrećnim.

Ima reakcija koje stvaraju veoma blag utisak i brišu se gotovo trenutno, one koje stvaraju nešto dublji utisak

i brišu se za kratko vreme, i one koje stvaraju veoma dubok utisak i potrebno je veoma dugo vreme za njihovo brisanje. Ako, na kraju dana pokušamo da se setimo svih *saṅkhāra* koje smo stvorili, moći ćemo da se setimo samo jedne ili dve koje su ostavile najdublji utisak tokom tog dana. Isto tako, na kraju meseca ili godine moći ćemo da se prisetimo samo jedne ili dve *saṅkhāre* koje su napravile najdublji utisak za to vreme. I, hteli mi to ili ne, na kraju života, bilo koja *saṅkhāra* koja je ostavila najjači utisak mora se javiti u umu. Sledeći život će početi umom iste prirode, noseći iste kvalitete slasti ili gorčine. Svojim akcijama stvaramo vlastitu budućnost.

Vipassana nas uči i umetnosti umiranja: kako umreti mirno, harmonično. Učimo umetnost umiranja učenjem umetnosti življenja: kako postati gospodar sadašnjeg trenutka, kako živeti srećan život, sad i ovde. Ako je sadašnjost dobra, ne moramo se brinuti za budućnost, koja je samo proizvod sadašnjosti i zato mora biti dobra.

Postoje dva aspekta tehnike:

Prvi je razbijanje barijere između svesnog i nesvesnog nivoa uma. Obično svesni um ne zna ništa od onog što doživljava podsvest. Sakrivene ovim neznanjem, reakcije se događaju na nesvesnom nivou; vremenom one dostižu svesni nivo, postaju tako intenzivne da lako preplave um. Ovom tehnikom celina postaje svesna; neznanje je uklonjeno.

Drugi aspekt tehnike je smirenost. Svesni smo svega što doživljavamo, svakog osećaja, ali ne reagujemo, ne vezujemo nove čvorove žudnje ili averzije, ne stvaramo sebi patnju.

U početku, kad sednete da meditirate, veći deo vremena ćete reagovati na osećaje, ali doći će nekoliko

trenutaka kad ste smireni, uprkos oštrom bolu. Takvi trenuci su veoma moćni u menjanju navike ponašanja uma. Postepeno, dostići ćete nivo na kome se možete smešiti na bilo koji osećaj, znajući da je on *anicca* i da mora proći.

Da bi ste dostigli taj nivo, morate sami raditi; niko drugi ne može raditi za vas. Dobro je da ste preduzeli prvi korak na putu; nastavite, korak po korak, putem prema vašem vlastitom oslobođenju.

Neka svi vi uživate u stvarnoj sreći.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR PETOG DANA

Četiri Plemenite Istine: patnja, uzrok patnje, brisanje patnje, način brisanja patnje - lanac uslovljenog nastajanja

Peti dan je završen; preostalo vam je još pet dana da radite. Iskoristite na najbolji način preostale dane radeći vredno, sa ispravnim razumevanjem tehnike.

Od posmatranja disanja u ograničenoj oblasti došli ste do posmatranja osećaja u celom telu. Kad počnemo sa ovom praksom, vrlo je verovatno da ćemo prvo naići na grube, čvrste, intenzivne, neprijatne osećaje, kao što su bol, pritisak, itd. Imali ste takve doživljaje u prošlosti, ali navika uma je bila da reagujete na osećaje, da se prepustate zadovoljstvu i grčite u bolu, uvek uznemirenici. Sada učite kako da posmatrate bez reagovanja, da istražite osećaje objektivno, ne identifikujući se sa njima.

Bol postoji, patnja postoji. Plakanje neće nikog oslobođiti patnje. Kako da se izbavimo? Kako da živimo sa patnjom?

Doktor koji leči bolesnu osobu mora znati kakva je bolest i šta je njen osnovni uzrok. Ako postoji uzrok, mora postojati i izlaz, uklanjanje uzroka. Kada se jednom uzrok ukloni, bolest će automatski nestati. Znači, treba preduzeti korake ka brisanju uzroka.

Prvo morate prihvatići činjenicu patnje. Patnja svuda postoji; to je univerzalna istina. Ali to postaje Plemenita Istina kada počnemo da je posmatramo bez reagovanja, jer svako ko tako radi mora postati plemenita ličnost.

Kad počnete da posmatrate Prvu Plemenitu Istinu, Istinu patnje, onda veoma brzo postaje jasan uzrok

patnje i počinjete i njega takođe da posmatrate; to je Druga Plemenita Istina. Ako se izbriše uzrok, briše se i patnja; to je Treća Plemenita Istina - brisanje patnje. Da biste ostvarili to brisanje morate preduzimati korake; to je Četvrta Plemenita Istina - način ukidanja patnje, uklanjanjem njenog uzroka.

Počinjete učenjem posmatranja bez reagovanja. Istražite objektivno bol koji doživljavate, kao da je to bol nekog drugog. Ispitajte ga kao naučnik koji vrši eksperiment u svojoj laboratoriji. Kada ne uspete, pokušajte ponovo. Pokušavajte i videćete da se postepeno oslobadate patnje.

Svako živo biće pati. Život počinje plačem; rođenje je velika patnja. Svako ko je rođen mora doživeti patnju bolesti i starosti. Međutim bez obzira koliko je nečiji život jadan, niko ne želi da umre, jer i smrt je velika patnja.

U životu nailazite na stvari koje vam se ne dopadaju, a odvojeni ste od stvari koje vam se dopadaju. Neželjene stvari se događaju, željene stvari se ne događaju i vi se osećate jadnim.

Jednostavno razumevanje ove stvarnosti na intelektualnom nivou neće nikog oslobođiti. To može samo dati inspiraciju da pogledamo u sebe da bismo doživeli istinu i našli put za izlazak iz patnje. To je ono što je Siddhattha Gotama radio da postane Buddha; počeo je da posmatra u okviru svog tela kao naučnik, istraživač, idući od grube, prividne istine ka finijoj istini, ka najfinijoj istini. Ustanovio je da kad god stvaramo žudnju, bilo sa ciljem da zadržimo prijatan osećaj ili da se oslobođimo neprijatnog, i ta žudnja se ne ispuní, počinjemo da patimo. Idući dalje, na najfinijem nivou potpuno sabranim umom, jasno je video da je patnja

vezanost za pet agregata: telo, svesnost, percepciju, osećaje i reakciju. Intelektualno možemo razumeti da materijalni agregat, telo, nije 'ja', nije 'moje', već samo jedna bezlična promenljiva pojava, koja je van naše kontrole; međutim, u stvari, identifikujemo se sa telom i razvijamo ogromnu vezanost za njega. Slično, stvaramo vezanost za četiri mentalna agregata i prijanjamo uz njih, kao za 'ja' i 'moje' i pored njihove stalno promenljive prirode. Za konvencionalne svrhe moramo koristiti reči 'ja' i 'moje', ali kada se vezujemo za pet agregata, stvaramo sebi patnju. Gde god je prisutna vezanost, tu je obavezno i patnja. Što je vezanost veća i patnja je veća.

Postoji četiri vrste vezanosti koje stvaramo u životu. Prva je vezanost za želje, za naviku žudnje. Kad god žudnja nastane u umu, praćena je fizičkim osećajem. Mada je na dubokom nivou počela oluja uznemirenosti, na površinskom nivou vam se dopadaju ti osećaji i želite da se nastave. To se može uporediti sa češanjem osipa: ako se češemo, to samo otežava stvar i pored uživanja u osećaju češanja. Na isti način, čim se želja ispuni, osećaj koji prati želju prolazi, i tako stvarate novu čežnju da bi se osećaji nastavili. Postajete naviknuti na žudnju i umnožavate svoju patnju.

Druga vezanost je prijanjanje za 'ja, moje', bez znanja šta je, u stvari, to 'ja'. Ne trpite bilo kakvu kritiku vlastitog 'ja', ili da mu neko bilo šta nauđi. Onda se vezanost širi i uključuje sve što pripada 'ja', sve što je 'moje'. Ovo vezivanje ne bi donosilo patnju ako bi sve što je 'moje' moglo trajati večno, ali zakon prirode je takav da, pre ili kasnije, jedno ili drugo mora proći. Vezivanje za nešto prolazno, mora doneti patnju.

Slično, razvijate vezanost za vlastite poglede i verovanja i ne trpite njihovu kritiku ili čak, ne prihvivate da drugi mogu imati različite poglede. Ne shvatate da svi nose načare u boji, različite boje za svaku osobu. Skidanjem naočara, možete videti stvarnost onakvu kakva jeste, nebojenu. Umesto toga, ostajete vezani za boju svojih naočara, za vlastite predrasude i verovanja.

Još jedno vezivanje je prijanjanje za vaše obrede, rituale i religijske prakse. Ne uspevate da shvatite da su to samo spoljna obeležja, koja ne sadrže suštinu istine. Ako nekom pokažete način neposrednog doživljavanja istine u sebi, ali on i dalje nastavlja da prijanja uz prazne spoljašnje forme, to vezivanje dovodi do unutrašnjeg sukoba u takvoj osobi, što dovodi do patnje.

Ako pažljivo istražite, videćete da sve patnje u životu nastaju usled jednog od ova četiri vezivanja. To je ono što je otkrio Siddhattha Gotama, u potrazi za istinom. On je ipak nastavio istraživanje u okviru sebe da otkrije najdublji uzrok patnje, da shvati kako cela stvar funkcioniše, da je istraži do samog izvora.

Očigledno, životne patnje - bolest, starost, smrt, fizički i mentalni bol - neizbežne su posledice rođenja. Šta je onda uzrok rođenja? Naravno, neposredan uzrok je fizičko sjedinjavanje roditelja, ali u širem smislu, rođenje se dešava zbog beskonačnog procesa nastajanja u kome se nalazi ceo univerzum. Proces ne prestaje čak ni u vreme smrti: telo umire, raspada se, a svesnost se spaja sa drugom materijalnom strukturom i produžava tok, nastajanje. A otkud ovaj proces nastajanja? Jasno je da je uzrok vezanost koju stvaramo. Zbog vezanosti stvaramo snažne reakcije, *saṅkhāre*, koje ostavljaju dubok utisak na um. Na kraju života, jedna od *saṅkhāra*

javiće se u umu i daće snažan podsticaj toku svesnosti da se nastavi dalje.

Šta je sada uzrok ove vezanosti? Buddha je otkrio da vezanost nastaje usled trenutnih reakcija dopadanja i nedopadanja. Dopadanje se razvija u veliku žudnju, nedopadanje u veliku averziju, koja je slika žudnje u ogledalu i obe stvari prelaze u vezanost. A otkud te trenutne reakcije dopadanja i nedopadanja? Svako ko sebe posmatra videće da one nastaju zbog telesnih osećaja. Kad god nastane prijatan osećaj, dopadaće vam se i želite da ga zadržite i umnožavate. Kad god se javi neprijatan osećaj, ne dopada vam se i želite da ga se otarasite. A otkuda ovi osećaji? Jasno je da do njih dolazi zbog kontakta bilo kog čula i objekta tog čula: kontakta oka sa prizorom, uha sa zvukom, nosa sa mirisom, jezika sa ukusom, tela sa nečim opipljivim, uma sa mišlju ili slikom. Čim postoji kontakt, mora se javiti osećaj, prijatan, neprijatan ili neutralan.

A šta je razlog za kontakt? Očigledno, ceo svemir je pun čulnih objekata. Sve dok funkcionišu šest čula - pet fizičkih zajedno sa umom - moraju naići na svoje odgovarajuće objekte. A zašto postoje ovi čulni organi? Jasno je da su oni neodvojivi deo toka uma i materije; oni nastaju čim život počne. A zašto dolazi do toka uma i materije? Zbog toka svesnosti, iz trenutka u trenutak, iz jednog života u sledeći. A otkuda ovaj tok svesnosti? Buddha je otkrio da on nastaje zbog *saṅkhāre*, mentalne reakcije. Svaka reakcija daje podsticaj toku svesnosti. Tok svesnosti se nastavlja zbog podsticaja koji daje reakcija. A zašto se događaju reakcije? Video je da one nastaju zbog neznanja. Ne znamo šta radimo, ne znamo kako reagujemo i zato stalno stvaramo *saṅkhāre*. Sve dok postoji neznanje, postojaće i patnja.

Uzrok procesa patnje, njegov najdublji uzrok, jeste neznanje. Od neznanja počinje lanac događaja kojim stvaramo sebi brda patnje. Ako se neznanje može iskoreniti, nestaće i patnja.

Kako da to učinite? Kako da prekinete lanac? Tok života, tok uma i materije već je počeo. Samoubistvo neće rešiti problem; to bi samo stvorilo novu patnju. Ne možete uništiti čula, a da ne uništite sebe. Sve dok postoje čula, mora doći do kontakta sa njihovim odgovarajućim objektima, a kad god postoji kontakt mora se javiti osećaj u telu.

Ovde, kod karike osećaja, možete prekinuti lanac. Ranije, svaki osećaj je izazivao reakciju dopadanja ili nedopadanja, što je prelazilo u veliku žudnju ili averziju, veliku patnju. Ali sada, umesto da reagujete na osećaj, učite da ga samo smireno posmatrate, shvatajući, "Ovo će se takođe promeniti." Na taj način kroz osećaje se podstiče mudrost, raste shvatanje *anicce*. Prestajemo da okrećemo točak patnje u smeru stvaranja patnje i počinjemo da ga okrećemo u suprotnom smeru, u smeru oslobođenja.

U svakom trenutku u kome ne stvaramo nove *saṅkhāre*, jedna od naših starih *saṅkhāra* javiće se na površini uma, a istovremeno javiće se osećaj u telu. Ako ostanete smirenici, on prolazi, a neka druga stara reakcija javiće se na njenom mestu. Nastavljate sa smirenošću prema fizičkim osećajima, stare *saṅkhāre* nastavljaju da izlaze na površinu uma i prolaze, jedna za drugom. Ako iz neznanja reagujete na osećaje, onda umnožavate *saṅkhāre*, umnožavate svoju patnju. Ali, ako razvijete mudrost i ne reagujete na osećaje, onda se *saṅkhāre* brišu, briše se vaša patnja.

Ceo put je način za oslobođanje od patnje. Kroz praksu ćete videti da ste prestali da vezujete nove čvorove i da će se stari automatski razrešavati. Napredovaćete postepeno ka stanju u kome su izbrisane sve *saṅkhāre* koje vode u novo rođenje i stoga u novu patnju: stanje potpunog oslobođenja, punog prosvetljenja.

Da bi ste započeli posao, nije neophodno da prvo verujete u prošle i buduće živote. Kod praktikovanja Vipassane, sadašnjost je najvažnija. Ovde, u sadašnjem životu, stalno stvarate *saṅkhāre*, stalno činite sebe jadnim. Sad i ovde morate prekinuti ovu naviku i početi da se oslobođate patnje. Ako vežbate, sigurno će doći dan kada ćete moći da kažete da ste izbrisali sve stare *saṅkhāre*, prestali da stvarate nove i tako se oslobodili celokupne patnje.

Da bi ste ostvarili ovaj cilj, morate sami da radite. Zato radite vredno za vreme ovih preostalih pet dana, da biste se oslobodili patnje i uživali u sreći oslobođenja.

Neka svi vi uživate stvarnu sreću.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR ŠESTOG DANA

Značaj razvijanja svesnosti i smirenosti prema osećajima - četiri elementa i njihov odnos sa osećajima - četiri uzroka nastajanja materije - pet smetnji: žudnja, averzija, mentalna i fizička tromost, uznemirenost i sumnja

Šesti dan je završen. Preostalo vam je još četiri dana da radite. Za četiri dana možete izbrisati neke mentalne nečistoće i shvatiti tehniku, da bi ste je koristili celog života. Ako radite sa ispravnim razumevanjem i naučite da primenjujete tehniku u svakodnevnom životu, onda će to, naravno, biti veoma blagorodno za vas. Zato, shvatite tehniku ispravno.

Ovo nije pesimistički put. Dhamma nas uči da prihvatimo gorku istinu patnje, ali ona takođe pokazuje put oslobođenja od patnje. Zato je ovo optimistički put kombinovan sa realizmom i takođe sa "radinošću" - svaki pojedinac treba sam da radi da bi oslobodio samog sebe.

Ceo put je objašnjen u nekoliko reči:

"Sve *saṅkhāre* su prolazne.
Kad to uočimo sa punim uvidom,
postajemo nevezani za patnju;
to je put pročišćavanja."

Ovde reč *saṅkhāra* ne znači samo mentalne reakcije, već i rezultat ovih reakcija. Svaka mentalna reakcija je seme koje daje plod i sve što doživljavate u životu je plod, rezultat vaših vlastitih akcija, to jest, vaših *saṅkhāra*, prošlih ili sadašnjih. To znači, "Sve što nastaje, što je stvoreno, proći će, razložiće se."

Prihvatanje ove stvarnosti samo emocionalno ili iz predanosti ili intelektualno, neće pročistiti um. To mora biti prihvaćeno na stvarnom nivou, doživljavanjem procesa nastajanja i prolaznja u sebi. Ako neposredno doživljavamo prolaznost posmatranjem svojih fizičkih osećaja, onda znanje koje se razvija predstavlja pravu mudrost, vašu mudrost. I sa tom mudrošću oslobođate se patnje. Čak i ako bol ostaje, više ne patite zbog njega. Umesto da patite, možete mu se smejati, jer ga možete posmatrati.

Stara mentalna navika je da želite da odstranite bolne osećaje i da privučete prijatne. Sve dok ste uključeni u igru bol-i-zadovoljstvo, prigrlji-i-odgurni, um ostaje pobuđen i vaša patnja se povećava. Ali kada jednom naučite da posmatrate objektivno, bez identifikovanja sa osećajima, onda počinje proces čišćenja i stara navika slepog reagovanja i umnožavanja patnje postepeno slabi i nestaje. Morate naučiti kako da samo posmatrate.

To ne znači da praktikovanjem Vipassane postajete 'biljka', pasivno dozvoljavajući drugima da vam nanose zlo. Vi ustvari učite kako da *delujete* umesto da *reagujete*. Ranije ste živeli život reakcije, a reakcija je uvek negativna. Sada učite kako da živite ispravno, da živite zdrav život, život stvarne akcije. Kad god se javi teška situacija u životu, onaj ko je naučio da posmatra osećaje, neće podleći slepoj reakciji. Umesto toga, on će sačekati nekoliko trenutaka svestan osećaja i smiren i onda će doneti odluku i izabrati pravac delovanja. Takva akcija je sigurno pozitivna, jer dolazi iz uravnoteženog uma; to će biti kreativna akcija, dobra za nas i za druge.

Postepeno, kako učite da posmatrate pojavu uma i materije u sebi, oslobođate se reakcija, jer se oslobođate neznanja. Navika da reagujete zasniva se na neznanju.

Onaj ko nije nikada posmatrao unutrašnju stvarnost, ne zna šta se dešava duboko u njemu, ne uviđa da reaguje žudnjom ili averzijom, stvarajući napetost koja ga čini jadnim.

Teškoća je u tome što se um daleko brže menja nego materija. Mentalni procesi se odigravaju tako brzo da ih ne možemo slediti ukoliko nismo obučeni da to radimo. Ne poznavajući stvarnost, ostajemo u iluziji da reagujemo na spoljne objekte kao što su prizori, zvuci, ukusi, itd. Prividno je to tako, ali neko ko uči da posmatra sebe uvideće da je stvarnost na finijem nivou drugačija. Ceo spoljašnji svet postoji za nas samo kada ga doživljavamo, tj. kad čulni objekti dođu u kontakt sa jednim od čula. Čim dođe do kontakta, javiće se vibracija, osećaj. Percepcija daje procenu tog osećaja kao dobrog ili lošeg na osnovu naših prošlih iskustava i uslovljenosti, starih *saṅkhāra*. U saglasnosti sa tom obojenom procenom, osećaj postaje prijatan ili neprijatan i u skladu sa vrstom osećaja počinjemo da reagujemo dopadanjem ili nedopadanjem, žudnjom ili averzijom. Osećaj je zaboravljena veza koja nedostaje između spoljnog objekta i reakcije. Ceo proces se odigrava tako brzo da ga nismo svesni: za vreme dok reakcija dostigne svesni nivo, ponovila se i ojačala trilionima puta, postavši tako jaka da može lako da nadvладa um.

Siddhattha Gotama je ostvario prosvetljenje otkrivši osnovni uzrok žudnje i averzije, i uklanjajući ga tamo gde nastaje, na nivou osećaja. Onome što je sam uradio, učio je druge. Njegovo učenje da treba da se oslobođimo žudnje i averzije nije bilo jedinstveno; to se učilo u Indiji i pre njega. Ni moralnost nije jedinstvena za Buddhino učenje, kao ni razvoj kontrole nad umom. Slično, mudrost na intelektualnom, emocionalnom, ili

nivou obožavanja, takođe je postojala pre Buddhe. Jedinstvenost njegovog učenja leži drugde, u njegovom identifikovanju fizičkih osećaja kao krucijalne tačke gde počinju žudnja i averzija i gde ih moramo eliminisati. Ukoliko ne radite sa osećajima, radićete samo na površinskom nivou uma, dok će u dubini uma i dalje trajati stara navika reagovanja. Učeći da budemo svesni svih osećaja u sebi, kao i da budemo smireni prema njima, zaustavljamo reakcije tamo gde počinju: oslobođamo se patnje.

Ovo nije dogma, koju treba prihvati radi verovanja, ni filozofija koju prihvatom intelektualno. Morate istraživati sami da biste otkrili istinu. Prihvatite je kao istinu samo kad je doživite. Važno je da čujete istinu, ali to treba da vas vodi ka stvarnoj praksi. Sva Buddhina učenja moramo sami praktikovati i doživeti, tako da bismo se mogli oslobođiti patnje.

Buddha je objasnio da se cela telesna struktura sastoji od sićušnih čestica - *kalāpā* - koje se sastoje od četiri elementa i njihovih odgovarajućih karakteristika. U spoljašnjem svetu, kao i u nama, lako je videti da je neka materija čvrsta - element zemlje; neka je tečna - element vode; neka je gasovita - element vazduha; a u svakom slučaju, prisutna je temperatura - element vatre. Međutim, neko ko istražuje stvarnost u sebi razumeće četiri elementa na finijem nivou. Ceo opseg težine, od najtežeg do najlakšeg, jeste oblast elementa zemlje. Element vatre je celo područje temperature, od ekstremne hladnoće do ekstremne toplice. Element vazduha je vezan za kretanje, od stanja prividnog mirovanja do najbržih pokreta. Element vode podrazumeva kvalitet kohezije, spajanja stvari. Delići nastaju sa predominacijom jednog ili više elemenata;

ostali elementi ostaju latentni. Osećaji se manifestuju u skladu sa kvalitetom predominantnog elementa u ovim česticama. Ako *kalāpa* nastaje sa predominantnošću elementa vatre, javljaju se osećaji topote ili hladnoće, i slično za druge elemente. Tako nastaju svi osećaji u fizičkoj strukturi. Ako nama vlada neznanje, procenjujemo osećaje i reagujemo na njih stvarajući sebi novu patnju. Ali, ako je prisutna mudrost, jednostavno shvatamo da subatomske čestice nastaju sa predominantnošću jednog ili drugog elementa i da su one bezlične, promenljive pojave, koje nastaju da bi prošle. Kad to razumemo, ne gubimo ravnotežu uma suočavajući se sa bilo kojim osećajem.

Kako nastavljamo samoposmatranje, postaje jasno zašto *kalāpe* nastaju: one su posledica unosa koji dajemo životnom toku, toku uma i materije. Tok materije zahteva materijalni unos, od koga postoji dve vrste: hrana koju jedemo i atmosfera u kojoj živimo. Tok uma zahteva mentalni unos, od kojeg opet postoje dve vrste: sadašnje ili prošle *saṅkhāre*. Ako unesemo mržnju u sadašnjem trenutku, um se odmah pretvara u materiju i počeće da nastaju *kalāpe* sa predominantnošću elementa vatre, izazivajući da doživljavamo osećaj topote. Ako osetimo strah, u *kalāpama* koje se stvaraju u to vreme preovlađivaće element vazduha i doživljavamo osećaj drhtanja; itd. Druga vrsta mentalnog unosa su prošle *saṅkhāre*. Svaka *saṅkhāra* je seme koje daje plod, rezultat posle nekog vremena. Kakve god osećaje da smo imali kad smo sadili seme, isti osećaji će nastati kad plod te *saṅkhāre* dođe na površinu uma.

Od ova četiri uzroka, nećemo pokušati da ukinemo onaj koji je odgovoran za nastajanje određenih osećaja. Samo ćemo prihvati osećaje koji nastaju. Jedini napor

će biti da posmatramo bez stvaranja novih *saṅkhāra*. Ako umu ne dajemo unos novih reakcija, jedna stara reakcija će automatski dati svoj plod, koji će se manifestovati kao osećaj. Posmatramo i ona prolazi. Ponovo ne reagujemo; stoga druga prošla *saṅkhāra* mora dati svoj plod. Na taj način, ostajući svesni i smiren, dozvoljavamo starim *saṅkhāram* da se manifestuju i prođu, jedna za drugom. Tako se oslobođamo patnje.

Stara navika stvaranja novih reakcija mora se eliminisati i to se može uraditi samo postepeno, ponavljanjem prakse, neprekidnim radom.

Razume se, postoje smetnje, prepreke na putu: pet jakih neprijatelja koji pokušavaju da nas nadvladaju i zaustave napredak. Prva dva neprijatelja su žudnja i averzija. Cilj praktikovanja Vipassane je eliminisanje ove dve osnovne nečistoće. One mogu nastati čak i dok meditirate, a ako preplave um, prestaje proces čišćenja. Možete žudeti za finim osećajima, ili čak za *nibbānom*; nema nikakve razlike. Žudnja je vatra koja pali, bez obzira na gorivo; to vas vodi u suprotnom pravcu od oslobođenja. Slično, možete početi da stvarate averziju prema bolu koji doživljavate i opet ste izbačeni sa koloseka.

Sledeći neprijatelj je lenjost, pospanost. Celu noć ste dobro spavali, a ipak kad sednete da meditirate osećate se veoma pospani. Ta pospanost je izazvana vašim mentalnim nečistoćama, koje će biti isterane praksom Vipassane i zato pokušavaju da zaustave vašu meditaciju. Morate se boriti da sprečite ovog neprijatelja da vas nadvlada. Dišite nešto jače ili ustanite i umijte se hladnom vodom ili malo prošetajte i onda ponovo sedite.

Sa druge strane, možete osećati veliku uznemirenost, što je drugi način kako nečistoće pokušavaju da zaustave

vašu praksu Vipassane. Ceo dan trčite tamo-ovamo, radeći bilo šta sem meditacije. Kasnije, shvatite da ste gubili vreme i počnete da plačete i žalite. Ali na putu Dhamme nema mesta za plakanje. Ako napravite grešku, onda ćete je priznati pred nekim starijim, u koga imate poverenja i odlučiti da budete pažljivi da ne bi ponovili istu grešku u budućnosti.

Konačno, veliki neprijatelj je sumnja, u učitelja, u tehniku, u sopstvene sposobnosti da tehniku praktikujemo. Slepo prihvatanje ne koristi, ali ne koristi ni beskrajna neosnovana sumnja. Sve dok sumnjate, ne možete napraviti čak ni jedan korak na putu. Ako ima bilo šta što vam nije jasno, ne ustručavajte se da dođete kod svog vodiča. Prodiskutujte to sa njim i shvatite to ispravno. Ako praktikujete onako kako se to od vas traži, rezultati moraju doći.

Tehnika funkcioniše, ne zbog neke magije ili čuda, već zbog prirodnog zakona. Svako ko počne da radi u saglasnosti sa prirodnim zakonom, mora se oslobođiti patnje; to je najveće moguće čudo.

Veliki broj ljudi je doživeo koristi od ove tehnike, ne samo oni koji su bili kod samog Buddhe, već takođe mnogi u prošlosti i u sadašnjosti. Ako ispravno praktikujete, ulažući napore da budete svesni i smirenji, onda slojevi prošlih nečistoća moraju doći na površinu uma i proći. Dhamma daje divne rezultate sad i ovde, pod uslovom da radite. Zato radite sa punim poverenjem i razumevanjem. Na najbolji način iskoristite ovu priliku da bi ste se oslobodili celokupne patnje i uživali stvarni mir.

Neka svi vi uživate stvarnu sreću.

GOVOR SEDMOG DANA

Značaj smirenosti prema finim, kao i prema grubim osećajima - kontinuitet svesnosti - pet 'prijatelja': vera, napor, svesnost, koncentracija i mudrost

Sedmi dan je završen; preostalo vam je još tri dana da radite. Na najbolji način iskoristite ove dane radeći vredno i neprekidno, razumevajući kako treba da radite.

Postoje dva aspekta tehnike: svesnost i smirenost. Morate razviti svesnost svih osećaja u okviru tela i istovremeno biti smireni prema njima. Ako budete smireni, pre ili kasnije prirodno ćete ustanoviti da osećaji počinju da se javljaju u oblastima koje su bile slepe i da grubi, čvrsti, neprijatni osećaji počinju da se rastvaraju u fine vibracije. Počinjete da doživljavate prijatan tok energije u celom telu.

Kad nastane ova situacija, postoji opasnost da ove prijatne doživljaje uzmete za krajnji cilj kome ste težili. U stvari, cilj praktikovanja Vipassane nije doživljavanje određene vrste osećaja, već razvijanje smirenosti prema svim osećajima. Osećaji se stalno menjaju, grubi ili fini. Vaš napredak na putu može se meriti samo smirenošću koju razvijate prema svakom osećaju.

Čak i kad doživite slobodan tok finih vibracija u celom telu, sasvim je moguće da se negde ponovo jave grubi osjeti ili slepe oblasti. To nisu znaci nazadovanja, već napredovanja. Kako se razvijate u svesnosti i smirenosti, prirodno prodirete dublje u nesvesni um i otkrivate tamo skrivene nečistoće. Sve dok 'ovi duboko ukorenjeni kompleksi ostanu u podsvesti, oni moraju

donositi jad u budućnosti. Jedini način da ih odstranite je da im dozvolite da izađu na površinu uma i da prođu. Kada tako duboko ukorenjene *saṅkhāre* izađu na površinu, mnoge od njih mogu biti praćene neprijatnim, grubim osećajima ili slepim oblastima na telu. Ako nastavite da posmatrate bez reagovanja, osećaji prolaze i sa njima *saṅkhāre*, koje su uzrok ovih osećaja.

Svaki osećaj, grub ili fin, ima istu karakteristiku - karakteristiku prolaznosti. Grub osećaj nastane, izgleda kao da traje neko vreme, ali pre ili kasnije prolazi. Fini osećaji nastaju i prolaze velikom brzinom, ali ipak imaju istu karakteristiku. Nijedan osećaj nije večan. Stoga ne treba da imate naklonosti ili predrasude prema bilo kojim osećajima. Kada se javi grub, neprijatan osećaj, posmatrate ga i ne postajete depresivni. Kada se javi fin, prijatan osećaj, prihvatajte ga, čak i uživate u njemu, ali bez oduševljavanja ili vezivanja za njega. U svakom slučaju razumete prolaznu prirodu osećaja; tada se možete smešiti kada oni nastanu i kada prođu.

Smirenost se mora upražnjavati na nivou telesnih osećaja da biste napravili stvarnu promenu u svom životu. Osećaji u telu nastaju u svakom trenutku. Obično, svest ih ne registruje, ali nesvestan um doživljava osećaje i reaguje na njih žudnjom ili averzijom. Ako je um izvežban da bude svestan svega što se dešava u fizičkoj strukturi i u isto vreme da održava smirenost, onda je razbijena stara navika slepog reagovanja. Učite kako da ostanete smireni u svakoj situaciji. Tako možete živeti harmoničan i srećan život.

Vi ste ovde da doživite istinu o sebi, kako vaš um i telo funkcionišu, kako stvaraju patnju. Postoje dva aspekta Ijudske pojave: materijalni i mentalni, telo i um. Morate posmatrati oboje. U stvari ne možete doživeti

telo bez svesti o tome šta u njemu nastaje, tj. bez svesnosti osećaja. Slično, ne možete posmatrati um odvojeno od onoga što nastaje u umu, tj. bez misli. Kako idete dublje u doživljavanju istine uma i materije, postaje jasno da je sve što nastaje u umu praćeno fizičkim osećajima. Osećaji su od sušinskog značaja za doživljavanje stvarnosti tela i uma. To je tačka u kojoj počinje reakcija. Da bi ste posmatrali istinu o sebi i prestali sa stvaranjem mentalnih nečistoća, morate biti svesni osećaja i ostati smireni, što je moguće duže.

Iz tog razloga, tokom preostalih dana kursa morate raditi neprekidno, zatvorenih očiju, za vreme časova meditiranja; ali i za vreme perioda odmora, isto tako, morate pokušati da održite svesnost i smirenost na nivou osećaja. Radite sve što treba da radite, na uobičajeni način, šetajte, jedite, pijte ili se kupajte; ne usporavajte akcije. Budite svesni fizičkog kretanja tela i u isto vreme osećaja, ako je moguće u delu tela koji je u pokretu, ili u bilo kom drugom delu. Budite svesni i smireni.

Slično, kad uveče idete u krevet, zatvorite oči i pratite osećaje bilo gde u telu. Ako utečete u san sa tom svesnošću, prirodno, čim se probudite ujutru bićete svesni osećaja. Možda loše spavate ili ste ostali budni celu noć. To je divno, pod uslovom da ležite u krevetu i održavate svesnost i smirenost. Telo će dobiti potreban odmor, a za um nema boljeg odmora nego kada je svestan i smiren. Međutim, ako počnete da brinete kako patite od nesanice, stvaraćete napetost i bićete iscrpljeni narednog dana. Ne treba ni da namerno nastojite da ostanete budni, ostajući u sedećem položaju celu noć; to bi vodilo u ekstrem. Ako san dođe - vrlo dobro; spavajte. Ako nema sna, dozvolite telu da se odmori u

opuštenom položaju, a umu dozvolite da se odmori, tako što će biti svestan i smiren.

Buddha je rekao: "Kad meditant marljivo praktikuje, ne zapostavljući ni za trenutak svesnost i smirenost prema osećajima, takav čovek razvija stvarnu mudrost razumevajući osećaje u potpunosti." Meditant razume da onaj kome nedostaje mudrost reaguje na osećaje i umnožava svoju patnju. Meditant, takođe, razume da onaj ko ima na umu prolaznu prirodu svih osećaja neće na njih reagovati i osloboдиće se patnje. Buddha je nastavio, "Sa ovim potpunim razumevanjem, meditant je u stanju da doživi stanje izvan uma i materije - *nibbānu*." Ne možemo doživeti *nibbānu* dok se ne oslobođimo najtežih *saṅkhāra* - onih koje bi vodile u budući život u nižem obliku postojanja u kome bi patnja dominirala. Na sreću, kad počnemo da praktikujemo Vipassanu, baš te *saṅkhāre* prve se javljaju. Ostajemo smireni i one prolaze. Kada se uklone sve takve *saṅkhāre*, onda prirodno doživljavamo *nibbānu*, po prvi put. Kada to doživi, čovek se potpuno promeni i više ne vrši bilo šta što bi vodilo u budući život na nižim ravnima postojanja. Postepeno nastavljamo ka višim stanjima, dok ne izbrišemo sve *saṅkhāre* koji bi vodile budućem životu bilo gde u uslovljenom svetu. Takav čovek je potpuno oslobođen i zato Buddha zaključuje, "Usvojivši celu istinu uma i materije, kada umre, čovek ide van uslovljenog sveta, jer je razumeo osećaje u potpunosti."

Napravili ste mali korak na ovom putu vežbajući da razvijete svesnost osećaja u celom telu. Ako ste pažljivi i ne reagujete na njih, videćete da se briše sloj za slojem starih *saṅkhāra*. Ostajući smireni prema grubim, neprijatnim osećajima, počećete da doživljavate finije, prijatne osete. Ako nastavite da održavate smirenost, pre

ili kasnije dostići ćete stanje koje je Buddha opisao, stanje pri kome u celoj fizičkoj strukturi meditant doživljava samo nastajanje i prolaženje. Svi grubi, čvrsti oseti su se razložili; u celom telu postoje samo fine vibracije. Prirodno, ovo stanje je veoma blaženo, ali ipak to nije krajnji cilj i ne smemo se vezati za to stanje. Neke od grubih nečistoća su izbrisane, ali druge još ostaju u dubinama uma. Ako nastavimo smirenog da posmatramo, sve dublje *saṅkhāre* javiće se jedna za drugom i proći. Kada su sve izbrisane, doživljavamo ‘besmrtnost’ - nešto izvan uma i materije, neopisivo stanje *nibbāne*.

Svako ko radi ispravno da bi razvio svesnost i smirenost sigurno će dostići ovo stanje; ali svako mora sam za sebe da radi.

Kao što postoji pet neprijatelja, pet smetnji koje blokiraju vaš napredak na putu, takođe postoji pet prijatelja, pet zdravih kvaliteta uma, koji vam pomažu i podržavaju vas. Ako te prijatelje držite jakim i čistim, ni jedan neprijatelj vas ne može nadvladati.

Prvi prijatelj je vera, predanost, poverenje; bez poverenja ne možemo raditi, jer smo uvek uznemireni sumnjama i skepticizmom. Međutim, ako je vera slepa, ona je veliki neprijatelj. Ona postaje slepa ako izgubimo kriterijum rasuđivanja, ispravno razumevanje šta je prava predanost. Možemo verovati bilo kom božanstvu ili svetoj ličnosti, ali ako je to ispravna vera, sa ispravnim razumevanjem, setićemo se vrlina te ličnosti i imati inspiraciju da razvijemo te kvalitete u sebi. Takva predanost je promišljena i od koristi. Ali ako ne pokušamo da razvijemo kvalitete ličnosti kojoj smo predani, to je slepa vera, koja je veoma štetna.

Na primer, ako neko uzme zaštitu u Buddhi, mora imati na umu kvalitete Buddhe i mora nastojati da

razvije te kvalitete u sebi. Suštinski kvalitet Buddhe je prosvetljenje. Zato, zaštita je u prosvetljenju, prosvetljenju koje razvijamo u sebi. Odajemo poštovanje svima koji su dostigli stanje punog prosvetljenja tj. pridajemo značaj kvalitetu, gde god da se on manifestuje, bez vezivanja za neku sektu ili ličnost. Buddhu poštujemo, ne ritualima i ceremonijama, već praktikovanjem njegovog učenja, time što idemo putem Dhamme od prvog koraka *sile*, preko *saṃdhija* i *paññe*, do *nibbāne*, oslobođenja.

Svako ko je Buddha mora imati sledeće kvalitete. On je izbrisao celokupnu žudnju, averziju i neznanje. Pobedio je sve svoje neprijatelje, neprijatelje u sebi, tj. mentalne nečistoće. On je savršen, ne samo u teoriji Dhamme, već takođe u njenoj primeni. Ono što praktikuje to i propoveda, a ono što propoveda to i praktikuje. Nema razlike između njegovih reči i dela. Svaki korak koji napravi je ispravan korak i vodi u dobrom smeru. Naučio je sve o celom kosmosu, istražujući univerzum u sebi. Preplavljen je ljubavlju, saosećanjem, saosećajnom radošću za druge i pomaže onima koji su posrnuli da nađu ispravan put. Pun je savršene smirenosti. Ako neko razvija ove kvalitete u sebi da bi dospio krajnji cilj, onda uzimanje zaštite u Buddhi ima smisla.

Slično, uzimanje zaštite u Dhammi nema nikakve veze sa sektašenjem; ne radi se o prelaženju iz jedne organizovane religije u drugu. Uzimanje zaštite u Dhammi je, u stvari, uzimanje zaštite u moralu, u ovladavanju vlastitim umom, u mudrosti. Da bi učenje bilo Dhamma, ono takođe mora da poseduje određene kvalitete. Prvo, ono mora biti jasno objašnjeno, tako da ga svako može razumeti. Treba ga videti vlastitim

očima, to je lično doživljena stvarnost, ne zamišljanje. Čak ni istinu *nibbāne* ne treba prihvati, dok je ne doživimo. Dhamma mora dati dobre rezultate sad i ovde, ne samo da obećava dobrobiti za budućnost. Ona ima kvalitet ‘dodi-i-vidi’; sam vidi, sam pokušaj, ne prihvataj ništa slepo. I kad jedanput isprobamo Dhammu i doživimo njene dobrobiti, ne možemo da ne hrabrimo druge i pomažemo im da i oni dođu i vide. Svaki korak na putu vodi sve bliže krajnjem cilju; nijedan napor nije uzaludan. Dhamma je blagodatna u početku, u sredini i na kraju. Na kraju, može je praktikovati svaki čovek prosečne inteligencije, bilo kog porekla. Svako može doživeti njene blagodeti. Sa razumevanjem šta je ona u stvari, ako neko uzme zaštitu u Dhammi i počne da je praktikuje, njegova predanost ima smisla.

Na isti način, uzimanje zaštite u Sanghi ne znači biti umešan u sektu. Sangha je svako ko je išao putem *sile*, *samādhija* i *paññe*, i ko je dostigao bar prvi stepen oslobođenja, ko je postao sveta ličnost. To može biti bilo ko, bilo kakvog izgleda, bilo koje boje kože, bilo kog porekla; nema nikakve razlike. Ako smo inspirisani kad vidimo takvu ličnost i radimo da i sami dostignemo isto, onda naše uzimanje zaštite u Sanghi ima smisla i predstavlja ispravnu predanost.

Sledeći prijatelj je napor. Kao i vera, ne sme biti slep. Inače postoji opasnost da ćemo raditi na pogrešan način i da nećemo dobiti očekivane rezultate. Napor mora biti praćen ispravnim razumevanjem o tome kako treba da radimo. Onda će on biti veoma koristan za naš napredak.

Sledeći prijatelj je svesnost. Svesnost može biti samo o stvarnosti sadašnjeg trenutka. Ne možemo biti svesni prošlosti, možemo je se samo sećati. Ne možemo biti

svesni budućnosti, možemo imati samo aspiracije o njoj ili strahove od nje. Moramo razviti sposobnost da budemo svesni stvarnosti koja se manifestuje u nama u sadašnjem trenutku.

Naredni prijatelj je koncentracija, koja se sastoji od svesnosti stvarnosti iz trenutka u trenutak, bez bilo kakvog prekida. Mora biti slobodna od zamišljanja, žudnje, averzije; samo tada to je ispravna koncentracija.

Peti prijatelj je mudrost - ne mudrost stečena slušanjem govora, čitanjem knjiga ili intelektualnom analizom; moramo razviti mudrost u sebi na iskustvenom nivou, jer samo sa tom iskustvenom mudrošću možemo se osloboditi. I da bi mudrost bila stvarna, mora se zasnivati na fizičkim osećajima: smireni smo prema osećajima razumevajući njihovu promenljivu prirodu.

To je smirenost u dubinama uma, koja će omogućiti da ostanemo uravnoteženi pri svim usponima i padovima svakodnevnog života.

Smisao celokupne prakse Vipassane je da nam omogući da živimo na ispravan način, ispunjavajući svoje svetovne odgovornosti održavajući ravnotežu uma, ostajući mirni, srećni u sebi i čineći druge mirnim i srećnim. Ako držite pet prijatelja jakim, postaćete savršeni u umetnosti življenja i vodićete srećan, zdrav, dobar život.

Napredujte na putu Dhamme za vlastito dobro i korist, kao i za dobro i korist mnogih drugih.

Neka svi ljudi koji pate dođu u kontakt sa čistom Dhammadom, da se oslobode svoje patnje i uživaju stvarnu sreću.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR OSMOG DANA

Zakon umnožavanja i njegova suprotnost, zakon brisanja - smirenost je najveće bogatstvo - smirenost omogućuje čoveku da živi život stvarne akcije - ostajući smiren, čovek za sebe obezbeđuje srećnu budućnost

Osmi dan je završen; preostalo vam je još dva za rad. U preostalim danima nastojte da shvatite tehniku ispravno, tako da je možete pravilno praktikovati ovde i koristiti je u svom svakodnevnom životu. Shvatite šta je Dhamma: priroda, istina, univerzalni zakon.

Sa jedne strane postoji proces stalnog umnožavanja. Sa druge, postoji proces brisanja. To je bilo dobro objašnjeno u nekoliko reči:

Zaista su prolazne sve stvorene stvari,
po prirodi nastaju i prolaze.
Ako nastanu i budu iskorenjene,
njihovo brišanje donosi sreću.

Svaka *saṅkhāra*, svako mentalno uslovljavanje je prolazno, po svojoj prirodi nastaje i prolazi. Prolazi, ali sledećeg trenutka ponovo nastaje i to se ponavlja; tako se *saṅkhāre* umnožaju. Ako izgradimo mudrost i počnemo objektivno da posmatramo, proces umnožavanja prestaje i počinje proces brisanja. *Saṅkhāra* nastaje, ali meditant ostaje smiren; ona gubi svoju snagu i biva izbrisana. Sloj za slojem, stare *saṅkhāre* će izlaziti na površinu i biti izbrisane, pod uslovom da ste smireni. Koliko je *saṅkhāra* izbrisano, toliko sreće uživamo,

sreće oslobođenja od patnje. Ako su sve prošle *saṅkhāre* izbrisane, uživamo beskrajnu sreću punog oslobođenja.

Stara navika uma je da reaguje i umnožava reakcije. Nešto neželjeno se desi i stvaramo *saṅkhāru* averzije. Nastaje *saṅkhāra* u umu, praćena je neprijatnim fizičkim osetima. Sledećeg trenutka, zbog stare navike reagovanja opet stvaramo averziju, koja je, u stvari, usmerena prema neprijatnim telesnim osetima. Spoljašnji uzrok ljutnje je sekundaran; reakcija je, u stvari, prema osećajima koje doživljavamo. Reagujemo averzijom zbog neprijatnog oseta, što stvara druge neprijatne osećaje, što ponovo izaziva našu reakciju. Na taj način, proces umnožavanja počinje. Ako ne reagujemo na osete, već se smeškamo i razumemo njihovu prolaznu prirodu, onda ne stvaramo nove *saṅkhāre*, i *saṅkhāra* koja je nastala će proći bez umnožavanja. Sledećeg trenutka, iz dubina uma izaći će druga *saṅkhāra* istog tipa; ostajemo smireni i ona će proći. Sledećeg trenutka isplivava druga; ostajemo smireni i ona prolazi. Počeo je proces brisanja.

Procesi koje posmatramo u sebi događaju se u celom svemiru. Na primer, neko poseje seme banjan drveta. Iz tog majušnog semena izraste ogromno banjan drvo, koje daje bezbroj plodova godinu za godinom, sve dok drvo živi. Čak i kad drvo umre, proces se nastavlja, jer svaki plod koji drvo daje sadrži jedno ili više semena, koje ima isti kvalitet kao originalno seme i iz koga drvo raste. Kad god jedno od tih semena padne na plodnu zemlju iz njega raste novo drvo, koje opet daje hiljade plodova koji svi sadrže seme. Plod i seme, seme i plod; beskonačni proces umnožavanja. Na isti način, iz neznanja sejemo seme *saṅkhāra*, koje pre ili kasnije daje plodove, koje takođe zovemo *saṅkhāra* i koje isto sadrži seme potpuno istog tipa. Ako semenu damo

plodnu zemlju ono će proklijati u novu *saṅkhāru* i naša patnja se umnožava. Međutim, ako seme bacimo na stenovito tlo, ono ne može proklijati; ništa se neće iz njega razviti. Proces umnožavanja prestaje i automatski počinje obrnuti proces, proces brisanja.

Shvatite kako ovaj proces funkcioniše. Objasnjeno je da je potreban neki unos za tok života, tok uma i materije, da bi se nastavio. Unos za telo je hrana koju jedemo, kao i atmosfera u kojoj živimo. Ako jedan dan ne jedemo, tok materije ne prestaje odmah. Nastavlja se trošenjem starih zaliha energije koje telo poseduje. Tek kada je sva uskladištena energija potrošena, tok prestaje i telo umire.

Telu je potrebna hrana samo dva ili tri puta na dan, dok tok uma zahteva hranu svakog trenutka. Mentalni unos je *saṅkhāra*. Svakog trenutka *saṅkhāra* koju stvaramo odgovorna je za održanje toka svesnosti. Um koji nastaje sledećeg trenutka je proizvod ove *saṅkhāre*. Svakog trenutka dajemo *saṅkhāru* kao unos i tok svesnosti se nastavlja. Ako jednog trenutka ne stvaramo nove *saṅkhāre*, tok ne prestaje odmah; umesto toga on koristi zalihu starih *saṅkhāra*. Jedna stara *saṅkhara* će biti primorana da dâ svoj plod, odn. da dođe na površinu uma da bi održala tok i ona će se manifestovati kao fizički osećaj. Ako reagujemo na osećaj, ponovo počinjemo stvaranje novih *saṅkhāra*, sejući novo seme patnje. Ali ako oset posmatramo smirenno, *saṅkhāra* gubi svoju snagu i briše se. Sledećeg trenutka izlazi druga stara *saṅkhāra* da održi mentalni tok. Opet ne reagujemo i ona se briše. Sve dok smo svesni i smireni sloj za slojem starih *saṅkhāra* dolaziće na površinu i brisaće se; to je zakon prirode.

Treba sami da doživimo ovaj proces, kroz praktikovanje tehnike. Kada vidimo da je naša stara navika ponašanja, stara patnja, eliminisana, znamo da proces brisanja funkcioniše.

Postoji analogna tehnika u modernoj metalurgiji. Da bi super-rafinisali neki metal, da bi ga učinili ultračistim, potrebno je ukloniti strane molekule, čak jedan od milijardu. To se radi izlivanjem metala u obliku šipke i onda pravljenjem prstena od istog metala koji je već rafinisan na zahtevanu čistoću. Prsten se prevlači preko šipke i generiše magnetizam koji automatski odstranjuje svaku nečistoću na kraj šipke. U isto vreme svi molekuli u metalnoj šipci postaju uređeni; ona postaje fleksibilna, podložna obradi, sposobljena za rad. Na isti način tehnika Vipassane može se uzeti kao prelaženje prstena čiste svesnosti preko fizičke strukture, što izbacuje sve nečistoće ostvarujući slične dobrobiti.

Svesnost i smirenost će voditi pročišćenju uma. Šta god da doživljavamo na putu, prijatno ili neprijatno - nije važno. Važno je ne reagovati žudnjom ili averzijom, jer i jedno i drugo će stvarati samo patnju. Jedino merilo našeg progresa na putu je smirenost koju smo razvili. Ako hoćete da idete u dubine uma i da izbrišete nečistoće, morate razviti smirenost u odnosu na telesne osećaje. Ako naučimo da budemo svesni osećaja i ostanemo smireni prema njima, postaje lako održati ravnotežu u raznim spoljašnjim situacijama.

Buddhu su jedanom prilikom pitali koja je stvarna korist od prakse. On je odgovorio da je najveća korist sposobnost da održimo ravnotežu uma prilikom svih uspona i padova u životu. Možemo se suočiti sa prijatnim ili bolnim situacijama, pobedama i porazima, dobitkom ili gubitkom, hvalom ili pogrdom; svi moramo

proći sve ove situacije. Ali da li se možemo smešiti u svakoj situaciji, stvarno od srca smešiti? Ako smo smirenici na najdubljem unutrašnjem nivou ostvarili smo istinsku sreću.

Ako je smirenost samo površinska, to nam neće pomoći u svakodnevnom životu. To je kao da svaki čovek nosi kanister benzina u sebi. Ako dođe jedna varnica, jedan plod prošle reakcije, javlja se velika eksplozija koja daje milione drugih varnica, novih *saṅkhāra*, što će dati još veću vatru, još više patnje u budućnosti. Praksom Vipassane, postepeno praznite rezervoar. Varnice će još dolaziti zbog vaših prošlih *saṅkhāra*, ali kad dođu, sagoreće samo gorivo koje nose sa sobom: nije im dato novo gorivo. One gore kratko, dok ne potroše gorivo koje sadrže i onda se gase. Kasnije, kako se dalje razvijate na putu, počinjete prirodno da stvarate hladnu vodu ljubavi i saosećanja i rezervoar punite ovom vodom. Sada, čim varnica dođe, ona biće ugašena. Ne može sagoreti čak ni malu količinu goriva koju sadrži.

Možete ovo shvatiti na intelektualnom nivou i znati da treba da imate spremnu pumpu za vodu u slučaju da počne vatrica. Ali kad se vatrica stvarno pojavi, vi uključite pumpu za benzin i vatrica počinje. Kasnije shvatate grešku, ali je ipak ponavljate kada se sledeći put javi vatrica, jer vaša mudrost je samo površinska. Ako neko poseduje stvarnu mudrost u dubinama uma, kada se suoči sa vatrom, taj čovek neće baciti benzin na nju, znajući da bi to samo nanelo štetu. Umesto toga on baca hladnu vodu ljubavi i saosećanja, pomažući i drugima i sebi.

Mudrost mora biti na nivou osećaja. Ako vežbate da budete svesni osećaja u bilo kojoj situaciji i da ostanete

smireni prema njima, ništa vas ne može nadvladati. Možda samo nekoliko trenutaka posmatrate bez reagovanja. Onda sa tako uravnoteženim umom odlučujete kakvu akciju da preduzmete. To mora biti ispravna akcija, pozitivna, korisna za druge, jer je preduzeta sa uravnoteženim umom.

Nekada je u životu potrebno preduzeti jaku akciju. Pokušali smo nekom nešto da saopštimo ljubazno, nežno, sa smeškom, ali on razume samo jake reči, jake akcije. Zato preduzimamo jaku vokalnu ili fizičku akciju. Ali pre nego što to uradimo, treba da ispitamo da li je naš um uravnotežen i da li imamo samo ljubav i saosećanje za tu osobu. Ako je tako, akcija će biti korisna; ako nije, ona neće nikome pomoći. Preduzimamo jaku akciju da bismo pomogli čoveku koji greši. Sa tom osnovom ljubavi i saosećanja ne možemo pogrešiti.

U slučaju agresije, vipassana meditant će pokušati da razdvoji napadača i žrtvu, imajući saosećanje ne samo za žrtvu već, takođe i za agresora. Shvatamo da napadač ne zna kako povređuje sebe. Razumevajući ovo, pokušavamo da ga spričimo u vršenju radnje koja će mu doneti patnju u budućnosti.

Međutim, moramo paziti da ne sudimo o svojim akcijama tek pošto su izvršene. Treba da ispitamo svoj um pre akcije. Ako je um pun nečistoća, ne možemo nikome pomoći. Prvo treba da ispravimo svoje greške, pa tek onda možemo ispravljati greške kod drugih. Prvo treba da pročistimo vlastiti um, posmatrajući se. Onda ćemo moći da pomažemo mnogima.

Buddha je rekao da u svetu postoje četiri tipa ljudi: oni koji jure od tame ka tami, oni koji jure od svetla ka

tami, oni koji jure od tame ka svetlu i oni koji jure od svetla ka svetlu.

Za ljudе u prvoj grupi, sve je ispunjeno nesrećom, tamom, ali njihova najvećа nesrećа je što ne poseduju mudrost. Svaki put kad nađu na nesreću, razvijaju još veću ljutnju, mržnju, averziju i krive druge za svoju patnju. Sve te *sañkhāre* ljutnje i mržnje doneće im samo još više tame, veću patnju u budućnosti.

Ljudi u drugoj grupi imaju ono za šta se da je kaže svetlost u životu: novac, položaj, moć, ali oni takođe ne poseduju mudrost. Iz neznanja razvijaju egoizam, ne shvatajući da će im napetosti i egoizam doneti samo tamu u budućnosti.

Ljudi u trećoj grupi su u istoj situaciji kao oni u prvoj grupi, okruženi tamom; ali oni poseduju mudrost i razumeju situaciju. Prepoznajući da su, u krajnjoj liniji, sami odgovorni za svoju patnju, oni blago i mirno rade ono što mogu da bi promenili situaciju, ali bez bilo kakve ljutnje i mržnje prema drugima; umesto toga imaju samo ljubav i saosećanje za one koji ih povređuju. Sve što stvaraju za budućnost je svetlost.

Konačno, ljudi u četvrtoj grupi, kao i oni u drugoj, uživaju novac, položaj i moć, ali nasuprot ljudima u drugoj grupi, takođe poseduju punu mudrost. Koriste ono što imaju da bi izdržavali sebe i one koji od njih zavise; ali sve što preostaje koriste za dobro drugih sa ljubavlju i saosećanjem. Svetlost sada i u budućnosti, takođe.

Ne možemo birati da li se sada suočavamo sa svetlošću ili tamom; to je određeno našim prošlim *sañkhāram*. Prošlost se ne može promeniti, ali možemo preuzeti kontrolu nad sadašnjošću, postajući sami svoj gospodar. Budućnost je samo prošlost plus ono što je dodato u sadašnjosti. Vipassana nas uči kako da

postanemo svoji gospodari razvijanjem svesnosti i smirenosti prema osećajima. Ako ovladamo sadašnjim trenutkom, budućnost će automatski biti svetla.

Iskoristite preostala dva dana da naučite kako da ovладате садашњим trenutком, да овладате собом. Растите у Dhammi, да бисте се oslobođili celokupne patnje i uživali stvarnu sreću sad i ovde.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR DEVETOG DANA

Primena tehnike u svakodnevnom životu - deset pāramija

Deveti dan je završen. Sada je vreme da razmotrimo kako da koristite tehniku u svakodnevnom životu. To je od najveće važnosti. Dhamma je umetnost življenja. Ako je ne možete koristiti u svom svakodnevnom životu, onda dolaženje na ovakav kurs nije bolje od nekog rituala ili ceremonije.

Svi se suočavaju sa neželjenim situacijama u životu. Kad god se desi nešto neželjeno, gubimo ravnotežu uma i počnemo sa stvaranjem negativnosti. A kad god se u umu pojavi negativnost, postajemo nesrećni. Kako da ne stvaramo negativnost i napetost? Kako da ostanemo mirni i harmonični?

Mudraci koji su istraživali stvarnost uma i materije u sebi našli su rešenje za taj problem: kad god se, iz bilo kog razloga, javi negativnost u umu, treba da skrenemo pažnju na nešto drugo. Na primer, možemo ustati, popiti čašu vode, početi da brojimo ili da recitujemo ime božanstva ili svete osobe prema kojoj osećamo predanost. Skretanjem pažnje, izlazimo iz negativnosti.

To je rešenje koje funkcioniše. Ali drugi istraživači unutrašnje istine otišli su do najdubljeg nivoa stvarnosti, do krajnje istine. Ti prosvetljeni ljudi su shvatili da skretanjem pažnje stvaramo sloj mira i harmonije na svesnom nivou, ali nismo uklonili negativnost koja se javila. Samo smo je potisnuli. Na nesvesnom nivou ona nastavlja da se umnožava i jača. Pre ili kasnije, ovaj uspavani vulkan negativnosti će proraditi i nadvladati

um. Sve dok negativnosti ostaju, čak i na nesvesnom nivou, rešenje je samo privremeno, delimično.

Potpuno prosvetljen čovek nalazi stvarno rešenje: ne bežite od problema, suočite se sa njim. Posmatrajte sve nečistoće koje nastaju u umu. Posmatranjem ih ne potiskujemo, niti im dajemo punu slobodu da se ispolje kao štetna vokalna ili fizička akcija. Između ta dva ekstrema nalazi se srednji put: samoposmatranje. Kad počnemo da se posmatramo, negativnost gubi svoju snagu i nestaje, ne nadvladava um. Ne samo to, već neka od starih zaliha te vrste nečistoća biće takođe izbrisana.

Kad god se nečistoća začne na svesnom nivou, naša stara zaliha te vrste nečistoća javlja se iz podsvesti, vezuje se sa prisutnim nečistoćama i počinje umnožavanje. Ako samo posmatramo, prisutne nečistoće, i jedan deo stare zalihe, sve će se izbrisati. Na taj način, postepeno, sve nečistoće se brišu i oslobođamo se patnje.

Prosečnom čoveku nije lako da posmatra mentalnu nečistoću. Ne znamo kad je nastala i kad je nadvladala um. Dok dostigne svesni nivo, ona je previše jaka za posmatranje bez reagovanja. Čak i ako pokušamo to da uradimo, veoma je teško posmatrati apstraktну nečistoću uma - apstraktnu ljutnju, strah ili strast. Umesto toga, naša pažnja je privučena na spoljašnji uzrok nečistoće, što će samo izazivati njeno umnožavanje.

Međutim, prosvetljeni ljudi su pronašli da kad god nečistoća nastane u umu, istovremeno dve stvari počnu da se događaju na fizičkom nivou: disanje se remeti i počinje biohemijska reakcija u telu, osećaj. Nađeno je praktično rešenje. Teško je posmatrati apstraktnu nečistoću u umu, ali vežbanjem možemo brzo naučiti da posmatramo disanje i osećaje, koji su fizička

manifestacija nečistoća. Posmatranjem nečistoće u njenom fizičkom aspektu, dozvoljavamo joj da nastane i prođe bez izazivanja štete. Oslobađamo se te nečistoće.

Potrebno je vreme da bismo ovladali ovom tehnikom, ali kroz praksu, postepeno ćemo videti da u sve više situacija u kojima bismo ranije regovali sa negativnošću, sada ostajemo uravnoteženi. Čak i ako reagujemo, reakcija neće biti tako intenzivna ili neće toliko dugo trajati kao što je to bilo ranije. Doći će vreme kad ćemo i u najprovokativnijoj situaciji biti u stanju da uvažimo upozorenje dato disanjem i osećajima i početi da ih posmatramo, makar samo nekoliko trenutaka. Ovih nekoliko trenutaka će delovati kao tampon zona između spoljnog stimulansa i našeg odgovora. Umesto da reagujemo slepo, um ostaje uravnotežen i u stanju smo da preduzmemo pozitivnu akciju, koja je dobra i za nas i za druge.

Posmatranjem osećaja u sebi preuzeli ste prvi korak ka brisanju svoje nečistoće i menjanju navike ponašanja uma.

Otkad smo se rodili učeni smo da gledamo spolja. Nikad ne posmatramo sebe i zato nismo u stanju da uđemo u dubinu svog problema. Umesto toga tražimo uzrok svoje patnje spolja, uvek kriveći druge za svoju nesreću. Vidimo stvari iz samo jednog ugla, ugla koji mora biti iskrivljen, a ipak prihvatom taj pogled kao punu istinu. Svaka odluka doneta sa ovom nepotpunom informacijom će štetiti i nama i drugima. Da bismo videli celu istinu, moramo stvar razmotriti iz više uglova. To je ono što se uči praktikovanjem Vipassane: videti stvarnost ne samo spolja, već takođe i iznutra.

Sagledavajući stvari iz samo jednog ugla mislimo da su uzrok naše patnje drugi ljudi, da je uzrok spolja. Zato

posvećujemo svu svoju energiju menjanju drugih, menjajući spoljnje situacije. U stvari, to je uzaludan napor. Onaj ko je naučio da posmatra stvarnost u sebi, brzo shvata da je potpuno odgovoran za svoju patnju ili sreću. Na primer, nekog je uvredio drugi čovek i on je nesrećan. On krivi čoveka koji ga je uvredio za svoju nesreću. U stvari, onaj koji vređa stvara sebi patnju, prljajući vlastiti um. Čovek koji je uvredjen stvara svoju patnju kada reaguje na uvredu, kad je počeo da prlja *svoj* um. Svako je odgovoran za vlastitu patnju, nikad neko drugi. Kad shvatimo ovu istinu, zaluđenost traženja krivice u drugima prolazi.

Na šta reagujemo? Na sliku koju sami stvaramo, ne na spoljnju stvarnost. Kad vidimo nekog, naša slika tog čoveka obojena je našim uslovljavanjem iz prošlosti. Stare *saṅkhāre* deluju na našu percepciju bilo koje nove situacije. Zbog ove uslovljene percepcije, telesni osećaji postaju prijatni ili neprijatni. I prema vrsti osećaja stvaramo nove reakcije. Svaki od ovih procesa uslovljen je starim *saṅkhāram*. Ali ako smo svesni i smireni prema osećajima, navika slepog reagovanja postaje slabija i učimo da vidimo stvarnost onakvom kakva zaista jeste.

Kad razvijemo sposobnost da vidimo stvari iz različitih uglova, kad nas neko vređa ili se ponaša loše, javlja se razumevanje da se taj čovek loše ponaša zato što pati. Sa tim razumevanjem ne možemo negativno reagovati, već ćemo osećati samo ljubav i saosećanje za čoveka koji pati, kao što bi majka osećala za bolesno dete. Javlja se želja da pomognemo čoveku da se osloboди svoje patnje. Tako ostajemo mirni, srećni i pomažemo drugima da budu mirni i srećni. Cilj Dhamme je da praktikujemo umetnost življenja, tj. da

brišemo mentalne nečistoće i razvijamo pozitivne osobine, za vlastito dobro i za dobro drugih.

Postoji deset dobrih mentalnih osobina - *pāramija* - koje moramo usavršiti da bismo dostigli krajnji cilj. A taj cilj je stanje potpunog oslobođenja od ega. Ovih deset *pāramija* su kvaliteti koji postepeno rastvaraju ego, dovodeći nas bliže oslobođenju. Čovek ima priliku da razvija svih ovih deset kvaliteta na kursu Vipassana meditacije.

Prvi *pāramī* je *nekhamma* - odricanje. Onaj ko postane monah odriče se svetovnog života i živi bez ičeg ličnog, čak mora svaki dan da prosi hranu. Sve to se radi sa ciljem rastvaranja ega. Kako svetovnjak može razviti taj kvalitet? Čovek ima priliku to da uradi na ovakovom kursu, jer na kursu živimo od milostinje drugih. Prihvatajući sve što je ponuđeno - hrana, smeštaj ili druge pogodnosti, postepeno razvijamo kvalitet odricanja. Sve što na kursu dobijemo koristimo na najbolji način, radimo naporno da pročistimo um, za vlastito dobro i za dobro nepoznatih ljudi koji su dali donaciju za kurs.

Sledeći *pāramī* je *sīla* - moral. Pokušavamo da razvijemo ovaj *pāramī* poštovanjem pet pravila za sve vreme trajanja kursa, kao i u svakodnevnom životu. Ima mnogo smetnji koje otežavaju praktikovanje *sīle* u svakodnevnom životu. Međutim ovde na kursu meditacije, nema prilike da kršimo pravila, zbog teškog programa i discipline. Samo u govoru postoji mogućnost odstupanja od strogog poštovanja morala. Zbog toga se zaklinjemo na čutanje tokom prvih devet dana kursa. Na taj način tokom trajanja kursa održavamo savršenu *sīlu*.

Sledeći *pāramī* je *viriya* - napor. U svakodnevnom životu činimo napore, na primer, da zaradimo za život.

Međutim, napor je i pročistiti um održavajući svesnost i smirenost. To je ispravan napor koji vodi ka oslobođenju.

Sledeći *pāramī* je *pañña* - mudrost. U spolnjem svetu možemo posedovati mudrost, koju stičemo čitanjem knjiga, slušanjem drugih ili samo intelektualnim razumevanjem. Stvarni *pāramī* mudrosti je razumevanje koje razvijamo u sebi vlastitim iskustvom u meditaciji. Samoposmatranjem neposredno doživljavamo činjenicu prolaznosti, patnje i nepostojanja ega. Ovim neposrednim doživljajem stvarnosti oslobađamo se patnje.

Sledeći *pāramī* je *khanti* - tolerancija. Na ovakovom kursu, radeći i živeći u grupi, možemo videti da postajemo uznemireni i iritirani postupcima drugih ljudi. Ubrzo shvatamo da osoba koja izaziva poremećaj nije svesna šta radi ili je bolesna. Iritiranost prolazi i javlja se ljubav i saosećanje za tu osobu. Znači, počeli smo da razvijamo kvalitet tolerancije.

Sledeći *pāramī* je *sacca* - istina. Praktikovanjem *sīle* preduzimamo održavanje istinitosti na vokalnom nivou. Međutim, *sacca* se mora praktikovati i u dubljem smislu. Svaki korak na putu mora biti sa istinom. Od grube, očigledne istine, preko finijih istina do krajnje istine. Nema mesta za maštanje. Moramo uvek biti sa stvarnošću koju uistinu osećamo u sadašnjem trenutku.

Sledeći *pāramī* je *adhiṭṭhāna* - čvrsto opredeljenje. Kada dođemo na kurs Vipassane, donosimo odluku da ćemo ostati ceo period trajanja kursa. Odlučujemo da sledimo pravila, Plemenitu tišinu, celokupnu disciplinu kursa. Posle uvođenja u samu tehniku Vipassane, donosimo čvrsto opredeljenje da ćemo meditirati ceo sat, za vreme svake zajedničke meditacije ne otvarajući oči, ne pomerajući ruke ili noge. Na kasnijem stupnju na

putu ovaj *pāramī* će biti veoma značajan: kada dođemo blizu krajnjeg cilja moramo biti spremni da sedimo bez prekida dok ne dostignemo oslobođenje. Iz tog razloga neophodno je razvijati čvrsto opredeljenje.

Sledeći *pāramī* je *mettā* - čista, nesebična ljubav. U prošlosti, nastojali smo da razvijamo ljubav i dobromernost za druge, ali to je bilo samo na svesnom nivou uma. Na nesvesnom i dalje su bile prisutne stare napetosti. Kada je ceo um pročišćen, tada iz dubina uma možemo želeti sreću drugima. To je prava ljubav koja pomaže drugima, kao i nama samima.

Sledeći *pāramī* je *upekkhā* - smirenost. Učimo da održavamo ravnotežu uma ne samo kad u telu doživljavamo grube, neprijatne osećaje ili slepe oblasti, već i kada se suočavamo sa finim, prijatnim osećajima. U svakoj situaciji shvatamo da doživljaj u tom trenutku mora proći. Sa tim razumevanjem, ostajemo nevezani, smireni.

Sledeći *pāramī* je *dāna* - milosrđe, donacija. Za svetovnjaka, to je prvi, suštinski korak Dhamme. Svetovnjak ima odgovornost da zarađuje novac ispravnim načinom, za vlastito izdržavanje i izdržavanje onih koji su od njega zavisni. Ali ako stvaramo vezanost za novac koji zarađujemo, onda razvijamo ego. Iz tog razloga, deo onoga što zarađujemo mora biti dat za dobro drugih. Ako ovo radimo, ego neće rasti, jer shvatamo da zarađujemo za vlastitu korist i za korist drugih. Javlja se želja da pomažemo drugima kako god možemo. I shvatamo da nema veće pomoći drugima od pomoći da nauče kako da se oslobole patnje.

Na ovakovom kursu imamo divnu priliku da razvijamo ovaj *pāramī*. Sve što ovde dobijamo je poklon drugih ljudi; ne plaća se spavanje i hrana i sigurno ništa ne

plaćamo za učenje. U mogućnosti smo da za uzvrat damo donaciju za dobrobit nekog drugog. Koliko dajemo zavisiće od našeg materijalnog stanja. Prirodno, bogat čovek će želeti da dâ više, ali čak i najmanji prilog, dat sa dobrom namerom, dragocen je u razvijanju ovog *pāramija*. Dajemo ne očekujući ništa za uzvrat, tako da bi drugi doživeli dobrobiti od Dhamme i osloboditi se svoje patnje.

Ovde imate priliku da razvijete svih deset *pāramija*. Kada usavršite sve ove pozitivne kvalitete, dostićI ćete krajnji cilj.

Stalno vežbajte i razvijajte ih postepeno. Radite na putu Dhamme, ne samo za vlastitu dobrobit i oslobođenje, već takođe za dobrobit i oslobođenje mnogih.

Neka sva bića koja pate nađu čistu Dhammu i budu oslobođena.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR DESETOG DANA

Pregled tehnike

Deset dana je završeno. Hajde da pregledamo šta ste radili za ovih deset dana.

Počeli ste svoj posao uzimanjem zaštite u Trostrukom Dragulju, to jest, u Buddhi, u Dhammi, u Sanghi. Radeći to vi niste prešli iz jedne organizovane religije u drugu. U Vipassani jedino preobraćanje je od patnje ka sreći, od neznanja ka mudrosti, od okova ka slobodi. Celo učenje je univerzalno. Uzeli ste zaštitu ne u ličnosti, dogmi ili sekti, već u kvalitetu prosvetljenja. Buddha otkriva put ka prosvetljenju. Put koji on nalazi se zove Dhamma. Svi koji praktikuju taj put i postanu sveti zovu se Sangha. Inspirisani takvim ličnostima, uzimamo zaštitu u Buddhi, Dhammi i Sanghi, da bismo ostvarili isti cilj čistoće uma. Zaštita je, u stvari, u univerzalnom kvalitetu prosvetljenja koje želimo da razvijemo u sebi.

U isto vreme, u svakom čoveku koji napreduje na putu javiće se osećanje zahvalnosti i želja da služi druge bez očekivanja bilo kakve nadoknade. Ova dva kvaliteta su se zapažala u Siddhatthi Gotami, istorijskom Buddhi. Vlastitim naporima ostvario je prosvetljenje u potpunosti. Ipak, iz saosećanja za sva bića, želeo je da druge podučava tehnički koju je otkrio.

Isti kvaliteti će se ispoljiti kod svih koji praktikuju tehniku i donekle izbrišu staru naviku egoizma. Stvarno utočište, stvarna zaštita je Dhamma koju razvijate u sebi. Međutim, zajedno sa iskustvom Dhamme sigurno će rasti i osećanje zahvalnosti prema Gotami Buddhi za

otkrivanje i podučavanje ove tehnike i takođe zahvalnosti prema onima koji su nesebično nastojali da sačuvaju tehniku u njenoj originalnoj čistoti do danas, tokom dva deset pet vekova.

Sa tim razumevanjem uzeli ste zaštitu u Trostrukom Dragulju.

Sledeće, prihvatili ste pet pravila. To nije bio obred ili ritual. Prihvatanjem i poštovanjem ovih pravila, praktikovali ste *sīlu*, moral, koji je osnova tehnike. Bez jake osnove cela struktura meditacije bi bila slaba. *Sīla* je takođe univerzalna, ne sektaška. Prihvatili ste da se uzdržite od svih akcija, fizičkih ili vokalnih, koje bi poremetile mir i harmoniju drugih. Ako kršimo ova pravila, moramo prvo razviti veliku nečistoću u umu, narušavajući vlastiti mir i harmoniju. Sa mentalnog nivoa nečistoća se razvija i izražava vokalno ili fizički. U Vipassani pokušavate da pročistite um tako da postane stvarno blag i miran. Ne možete raditi na pročišćenju uma ako ga još uvek uznemiravate i prljate.

Ali kako da izadete iz začaranog kruga u kome uznemiren um vrši nezdrave akcije koje ga uznemiravaju još više? Kurs Vipassane daje vam takvu priliku. Zbog teškog programa, stroge discipline, zakletve za tišinu i veoma podsticajne atmosfere, postoji mala mogućnost da kršite pet pravila. Tako ste tokom deset dana u stanju da praktikuje *sīlu* i na toj osnovi možete razvijati *saṃādhi*; a to opet postaje osnova za uvid, sa kojim možete prodreti u dubinu uma i pročistiti ga.

Za vreme kursa rešili ste da poštujete pet pravila da bi ste mogli da naučite ovu tehniku. Kada ste je naučili i prethodno odlučili da prihvate i praktikujete Dhammu, morate poštovati ta pravila celog života.

Zatim ste se prepustili vođstvu Buddhe i svog sadašnjeg učitelja tokom deset dana kursa. Ovo je imalo za cilj da donesete pošteni sud o tehnici. Samo onaj ko se prepustio na ovaj način može raditi punom snagom. Čovek pun sumnje i skepticizma ne može raditi ispravno. Međutim, prepuštanje ne znači razvijanje slepe vere; to nema nikakve veze sa Dhammom. Ako se bilo kakva sumnja rodi u umu, ohrabreni ste da dođete kod učitelja na razjašnjenje, onoliko često koliko je potrebno.

Prepustili ste se disciplini i rasporedu rada kursa. Oni su napravljeni na osnovu iskustva hiljada pređašnjih studenata, tako da vam omoguće da radite neprekidno, da izvučete najveću moguću korist od ovih deset dana.

Pristali ste da radite tačno onako kako je to od vas traženo. Od vas je traženo, kakvu god tehniku da ste praktikovali ranije, da je ostavite po strani za vreme trajanja kursa. Možete dobiti koristi i suditi o tehnici, isključivo ako je praktikujete na ispravan način. Mešanje tehnika, sa druge strane, može vas odvesti u ozbiljne teškoće.

Onda ste počeli praktikovati Anapana meditaciju da biste ovladali umom i razvili koncentraciju - *samādhi*. Rečeno vam je da posmatrate prirodan dah bez dodavanja reči, oblika ili forme. Jedan razlog za to ograničenje je očuvanje univerzalnost tehnike: dah je zajednički i prihvatljiv svima, a reč ili oblik mogu biti prihvatljivi za nekog a za druge ne.

Međutim, postoji važniji razlog za posmatranje disanja. Ceo proces je istraživanje istine o sebi, o mentalno-fizičkoj strukturi onakvoj kakva jeste, ne o onakvoj kakvu bismo želeli. To je istraživanje stvarnosti. Sednete i zatvorite oči. Nema zvuka, nema spoljnjih smetnji, nema kretanja tela. U tom trenutku najistaknutija

unutrašnja aktivnost je disanje. Počinjete posmatranje te stvarnosti: prirodan dah ulazi i izlazi iz nozdrva. Kad ne možete osetiti dah, dozvoljeno vam je da dišete nešto jače, samo da biste fiksirali pažnju u oblast nozdrva i onda se opet vraćate prirodnom, normalnom, mekom disanju. Počeli ste sa ovom grubom, očiglednom istinom i od nje ste se kretali dalje, dublje, prema finijim istinama, ka krajnjoj istini. Na celom putu pri svakom koraku ste sa istinom koju u tom trenutku stvarno doživljavate, od najgrublje do najfinije. Ne možete dostići krajnju istinu polazeći od zamišljanja. Bićete samo uvučeni u veće zamišljanje i samoobmanjivanje.

Ako ste dodali reč disanju, možda ste brže koncentrisali um, ali u tome se krije opasnost. Svaka reč ima svoje vibracije. Ponavljanjem reči ili fraze, stvaramo veštačke vibracije koje nas ispunjavaju. Na površinskom delu uma stvara se sloj mira i harmonije, ali nečistoće u dubini uma ostaju. Jedini način da se oslobođimo tih nečistoća koje leže duboko jeste da naučimo kako da ih posmatramo, kako da ih dovedemo na površinu da mogu proći. Ako posmatramo samo određene veštačke vibracije nećemo moći da posmatramo razne prirodne vibracije koje se odnose na naše nečistoće, tj. da posmatramo osećaje koji prirodno nastaju u telu. Stoga, ako je naš cilj da istražimo svoju stvarnost i pročistimo um, korišćenje zamišljene reči može predstavljati prepreku.

Slično, vizualizacija – mentalna slika oblika ili forme – može postati prepreka za napredovanje. Tehnika vodi rastvaranju prividne istine da bi se dostigla krajnja istina. Prividna, integrisana istina je uvek puna iluzija, zato što na tom nivou radi *saññā*, percepcija, koja je iskrivljena prošlim reakcijama. Ova uslovljena percepcija

diferencira i diskriminiše, omogućavajući naklonosti i predrasude, nove reakcije. Ali razlaganjem prividne stvarnosti postepeno dolazimo do iskustva krajnje stvarnosti mentalno-fizičke strukture: samo vibracije koje nastaju i prolaze svakog trenutka. Na tom nivou nije moguće razlikovanje i zato se ne mogu javiti naklonosti ili predrasude, nema reakcija. Tehnika postepeno slabi uslovljenu *saññu* i stoga slabi reakcije, vodeći ka stanju u kome percepcija i osećaji nestaju, tj. u doživljaj *nibbāne*. Međutim namernim pridavanjem pažnje obliku, formi ili viziji, ostajemo na nivou prividne, obične stvarnosti i ne možemo napredovati dalje od toga. Iz tog razloga ne treba da bude ni vizualizacije ni verbalizacije.

Koncentrišući um posmatranjem prirodnog daha, počeli ste da praktikujete Vipassana meditaciju da biste razvili *paññu* – mudrost, uvid u vlastitu prirodu, što pročišćava um. Od glave do stopala, počinjete posmatranje prirodnih osećaja u telu, polazeći od površine i onda idući dublje, učeći da posmatrate osećaje spolja, iznutra, u svakom delu tela.

Posmatranje stvarnosti onakve kakva jeste, bez bilo kakvih predubeđenja, da biste rastvorili prividnu istinu i dostigli krajnju istinu – to je Vipassana. Cilj rastvaranja prividne stvarnosti je da omogući meditantu da izbegne iluziju ‘ja’. Ova iluzija je u osnovi celokupne naše žudnje i averzije i vodi u veliku patnju. Možemo intelektualno prihvati da je to iluzija, ali to prihvatanje nije dovoljno da okonča patnju. Bez obzira na naša religiozna i filozofska verovanja, patimo sve dok traje navika egoizma. Da bismo uklonili tu naviku, moramo neposredno doživeti nestvarnu prirodu mentalno-fizičkog fenomena koji se stalno menja van naše kontrole. Samo to iskustvo može rastvoriti egoizam vodeći ka

oslobađanju od žudnje i averzije, ka oslobađanju od patnje.

Stoga, ova tehnika jeste istraživanje neposrednim iskustvom stvarne prirode pojave koju zovemo 'ja, moje'. Postoje dva aspekta ove pojave: fizički i mentalni, telo i um. Meditant počinje posmatranjem stvarnosti tela. Da bismo neposredno doživeli ovu stvarnost, moramo osećati telo, tj. moramo biti svesni osećaja u celom telu. Tako, posmatranje tela – *kāyānupassanā* nužno uključuje posmatranje osećaja – *vedanānupassanā*. Slično, ne možemo doživeti stvarnost uma odvojeno od onoga što nastaje u umu. Tako, posmatranje uma – *cittānupassanā* nužno uključuje posmatranje mentalnog sadržaja – *dhammānupassanā*.

To ne znači da treba da posmatrate pojedinačne misli. Ako to pokušate, počećete da ih sledite. Treba jednostavno da budete svesni prirode uma u tom trenutku: da li su žudnja, averzija, neznanje i uznemirenost prisutni ili ne. Buddha je otkrio da će sve što nastane u umu biti praćeno fizičkim osećajima. Stoga, bilo da meditant istražuje mentalni ili fizički aspekt pojave 'ja', svesnost osećaja je od suštinske važnosti.

Ovo otkriće je jedinstven Buddhin doprinos i od centralnog je značaja u njegovom učenju. Pre njega u Indiji među njegovim savremenicima bilo je mnogih koji su učili i praktikovali *sīlu* i *saṃādhi*. *Paññā* je takođe postojala, bar kao intelektualna i mudrost privrženosti: bilo je opšteprihvaćeno da su mentalne nečistoće izvor patnje, da žudnja i averzija moraju biti eliminisane da bi pročistili um i ostvarili oslobođenje. Buddha je upravo pronašao način kako to da se uradi.

Ono što je nedostajalo bilo je razumevanje značaja osećaja. Onda kao i sada, vladalo je opšte mišljenje da su naše reakcije na spoljne objekte čula – sliku, zvuk, miris, ukus, dodir i misao. Međutim, posmatranje unutrašnje istine otkriva da između objekta i reakcije nedostaje karika koja ih vezuje: osećaji. Kontakt objekta sa odgovarajućim čulnim vratima dovodi do nastajanja osećaja; *saññā* daje pozitivnu ili negativnu procenu i u saglasnosti sa tim osećaj postaje prijatan ili neprijatan i mi reagujemo žudnjom ili averzijom. Proces se odvija tako brzo da se svest o njemu javlja tek pošto se reakcija ponovila mnogo puta i dostigla snagu dovoljnju da nadvладa um. Da bismo radili sa reakcijama, moramo ih biti svesni u tački gde počinju; one počinju sa osećajima i zato moramo biti svesni osećaja. Otkriće ove činjenice, nepoznate pre njega, omogućilo je Siddhatthi Gotami da ostvari prosvetljenje i zato on uvek naglašava značaj osećaja. Osećaji mogu voditi reakcijama žudnje i averzije, u patnju, takođe vode ka mudrosti sa kojom prestajemo da reagujemo i počinjemo da se oslobođamo patnje.

U Vipassani je štetna svaka praksa koja je u suprotnosti sa svesnošću osećaja, bilo da je to koncentracija na reč odn. formu ili pridavanje pažnje samo fizičkim pokretima tela ili mislima koje nastaju u umu. Ne možete izbrisati patnju ukoliko ne dođete do njenog uzroka, do osećaja.

Tehniku Vipassane Buddha je objasnio u *Satipaṭṭhāna Sutti*, u "Govoru o uspostavljanju svesnosti". Ova diskusija je podeljena na delove koji istražuju različite aspekte tehnike: posmatranje tela, osećaja, uma i mentalnog sadržaja. Međutim svaki deo ili odeljak diskusije, zaključuje se istim rečima. Mogu

postojati razne tačke sa kojima praksa može početi, ali bez obzira na polaznu tačku, meditant mora proći kroz određene stanice, kroz određene doživljaje na putu ka krajnjem cilju. Ovi doživljaji, suštinski za praksu Vipassane, opisani su u rečenicama ponovljenim u zaključku svakog odeljka.

Prva takva stanica je ona u kojoj doživljavamo nastajanje (*samudaya*) i prolazanje (*vaya*) odvojeno. Na tom stupnju meditant je svestan čvrste, integrisane stvarnosti u obliku grubih osećaja u telu. Svesni smo kako nastaje osećaj, možda bola. Izgleda da traje neko vreme i konačno prolazi.

Idući dalje van ove stanice, prodiremo do stanja *samudaya-vaya*, u kome doživljavamo nastajanje i prolazanje istovremeno, bez bilo kakvog intervala između njih. Grubi, čvrsti osećaji su se rastvorili u fine vibracije koje nastaju i prolaze velikom brzinom i time čvrstina mentalno-fizičke strukture nestaje. Čvrste, intenzivne emocije i čvrsti, intenzivni osećaji, rastvaraju se u vibracije. To je stanje *bhaṅge* – rastvaranja u kome doživljavamo krajnju istinu uma i materije: stalno nastajanje i prolazanje, bez bilo kakve čvrstine.

Ovo *bhaṅga* stanje je veoma važna stanica na putu, jer samo kad doživimo rastvaranje mentalno-fizičke strukture, vezanost za nju prolazi. Onda više nismo vezani, suočavajući se sa bilo kojom situacijom; tj. ulazimo u stanje *saṅkhara-upekkhā*. Nečistoće koje leže veoma duboko u podsvesti, *saṅkhare* sada počinju da se pojavljuju na površinskom nivou uma. To nije nazadovanje; to je napredovanje, jer dok one ne dođu na površinu, nečistoće ne mogu biti izbrisane. One nastanu, mi smireno posmatramo i one, jedna za drugom, prolaze. Koristimo grube, neprijatne osećaje kao alat za brisanje

stare zalihe *saṅkhāra* averzije; koristimo fine, prijatne osećaje kao alat za brisanje stare zalihe *saṅkhāra* žudnje. Tako održavajući svesnost i smirenost prema bilo kom doživljaju, pročišćavamo um od svih duboko ukorenjenih kompleksa i primičemo se sve bliže cilju *nibbāne*, oslobođenja.

Bez obzira odakle polazimo, moramo proći kroz sve ove stanice da bismo stigli do *nibbāne*. Koliko nekom treba da ostvari taj cilj zavisi od toga koliki trud uloži i koliku zalihu akumuliranih prošlih *saṅkhārā* treba da izbriše.

U svakom slučaju, u svakoj situaciji, smirenost bazirana na svesnosti osećaja je od suštinskog značaja. *Saṅkhāra* nastaje na nivou fizičkih osećaja. Ostajući smireni prema osećajima, sprečavate nastajanje novih *saṅkhārā* i eliminišete stare. Dakle, smirenim posmatranjem osećaj postepeno napredujete prema krajnjem cilju, oslobođenju od patnje.

Radite ozbiljno. Ne pravite igru od meditacije menjajući tehniku za tehnikom bez udubljivanja u bilo koju od njih. Ako tako radite, nikad nećete napredovati dalje od početnih koraka u bilo kojoj tehnici i zato nikad nećete dostići krajnji cilj. Naravno da treba da isprobate razne tehnike da bi našli onu koja vam odgovara. Možete, ako je potrebno, napraviti dva, tri pokušaja sa ovom tehnikom. Ali nemojte protračiti život samo u isprobavanju. Kad jednom nađete tehniku koja vam odgovara, radite sa njom ozbiljno, tako da možete napredovati do krajnjeg cilja.

Neka svi ljudi koji pate nađu način da se oslobole svoje patnje.

Neka sva bića budu srećna!

GOVOR JEDANAESTOG DANA

Kako nastaviti sa praksom posle završetka kursa

Radeći dan za danom, došli ste do završnog dana ovog Dhamma seminara. Kada ste počeli rad od vas je traženo da se potpuno predate tehnički i disciplini kursa. Bez tog predavanja ne biste mogli da date poštenu procenu tehnike. Sada je prošlo deset dana; sami ste svoji gospodari. Kad se vratite kući, na miru ćete razmotriti šta ste ovde radili. Ako ustanovite da je ono što ste ovde naučili praktično, logično i blagotvorno za vas i za sve druge, onda ćete to prihvati – ne zato što je to neko od vas tražio, već svojom slobodnom voljom, svojom ličnom željom; ne samo za deset dana, već za ceo svoj život.

Prihvatanje ne sme biti samo na intelektualnom ili emocionalnom nivou. Moramo Dhammu prihvati na stvarnom nivou, primenjujući je, usvajajući je kao sastavni deo života, jer samo stvarna praksa Dhamme će dati opipljive blagodeti u svakodnevnom životu.

Došli ste na ovaj kurs da naučite kako da praktikujete Dhammu – kako da živite moralan život, kako da ovladate svojim umom, kako da ga pročišćavate. Svako veče bili su Dhamma govorili samo radi razjašnjavanja prakse. Neophodno je da razumete šta i zašto radite, tako da ne biste bili zbumjeni ili radili pogrešno. Međutim, u objašnjenju prakse, neizbežno su spomenuti određeni aspekti teorije. Pošto ljudi različitog porekla dolaze na kurs, sasvim je moguće da za nekog pojedini delovi teorije ne budu prihvatljivi. Ako je tako, nije važno, ostavite to po strani. Važnija je praksa Dhamme.

Niko ne može biti protiv života koji ne povređuje druge, protiv ovladavanja vlastitim umom, oslobođanja uma nečistoća i stvaranja ljubavi i dobromernosti. Praksa je univerzalno prihvatljiva i to je najznačajniji aspekt Dhamme, jer kakvu god dobrobit dobijamo to neće biti od teorije već od prakse, od primene Dhamme u životu.

Za deset dana može se dobiti samo gruba slika tehnike; ne možete očekivati da ćete postati savršeni u njoj tako brzo. Ali ne treba potcenjivati čak i ovo kratko iskustvo: preduzeli ste prvi korak, veoma važan korak, mada je putovanje dugo – zaista, to je posao za ceo život.

Pošađeno je seme Dhamme i počelo je da klija u biljku. Dobar vrtlar vodi posebnu brigu o mladoj biljci i zbog nege koju dobija, ta mala biljka postepeno izrasta u ogromno drvo sa debelim stablom i dubokim korenjem. Onda, umesto da zahteva negu, ono stalno daje, služi, do kraja svog života.

Ova mala biljka Dhamme sada zahteva negu. Zaštite je od kritika drugih praveći razliku između teorije, na koju neko može imati primedbe, i prakse, koja je prihvatljiva za sve. Ne dozvolite takvim kritikama da zaustave vašu praksu. Meditirajte jedan sat ujutru i jedan sat uveče. Ta redovna dnevna praksa je od suštinskog značaja. U početku može izgledati kao veliki teret posvećivanje meditaciji dva sata dnevno, ali ubrzo ćete videti da će biti sačuvano puno vremena koje ste u prošlosti rasipali. Prvo, trebaće vam manje vremena za spavanje. Drugo, moći ćete da završite svoj posao brže, jer će porasti vaš kapacitet za rad. Kada se javi problem, ostaćete uravnoteženi i odmah ćete biti u stanju da nađete ispravno rešenje. Kad postanete učvršćeni u tehnički, videćete da pošto ste meditirali ujutru, tokom

celog dana ste puni energije, bez bilo kakvog uznemiravanja.

Kada uveče idete u krevet, pet minuta pre spavanja budite svesni osećaja bilo gde u telu. Sledеćeg jutra, čim se probudite, opet posmatrajte osećaje, tokom pet minuta. Ovih pet minuta meditiranja neposredno pre spavanja i posle buđenja pokazaće se veoma korisnim.

Ako živite u oblasti gde ima i drugih Vipassana meditanata, jednom nedeljno meditirajte zajedno jedan sat. A jednom godišnje, desetodnevno povlačenje u tišinu je obavezno. Dnevna praksa će vam omogućiti da održavate ono što ste ovde dobili, ali povlačenje je neophodno da bi ste išli dublje; pred vama je još uvek dug put. Ako možete doći na organizovani kurs, kao što je ovaj, vrlo dobro. Ako ne možete, još uvek možete sami napraviti povlačenje u tišinu. Napravite svoj kurs od deset dana, gde god možete biti odvojeni u samoći i gde vam neko može pripremati jelo. Znate tehniku, raspored rada, disciplinu; treba svega toga da se pridržavate. Ako želite da obavestite svog učitelja unapred da počinjete svoj kurs, misliću na vas i slaću vam *mettu*, vibracije dobrih želja; to će pomoći da uspostavite zdravu atmo-sferu u kojoj ćete bolje raditi. Međutim, ako ne informišete svog učitelja, nećete se osećati slabim. Sama Dhamma će vas štititi. Postepeno morate postići stanje da se oslanjate na sebe. Učitelj je samo vodič; treba da ste sami svoj gospodar. Sve vreme zavisti od bilo koga nije sloboda.

Dnevne meditacije od dva sata i godišnje povlačenje od deset dana je samo minimum neophodan za održavanje prakse. Ako imate više slobodnog vremena, iskoristite ga za meditaciju. Možete praviti kratke kurseve od sedam ili nekoliko dana, čak i od jednog

dana. Na takvim kratkim kursevima, posvetite prvu trećinu vremena praksi Anapane, a ostatak Vipassani.

U svojoj dnevnoj meditaciji koristite najveći deo vremena za praksu Vipassane. Samo ako je vaš um uznemiren ili trom, ako vam je iz bilo kog razloga teško da posmatrate osećaje i održavate smirenost, praktikujte Anapanu onoliko dugo koliko je potrebno.

Kada praktikujete Vipassanu, ne igrajte igru osećaja postajući ushićeni sa prijatnim osećajima, a depresivni sa neprijatnim. Posmatrajte svaki osećaj objektivno. Sistematski, stalno pomerajte svoju pažnju kroz celo telo, ne dozvoljavajući joj da se dugo zadrži na jednom mestu. Maksimalno dva minuta je dovoljno za svaki deo ili do pet minuta u retkim slučajevima, ali nikad više od toga. Stalno pomerajte pažnju da održite svesnost osećaja u svakom delu tela. Ako praksa počinje da postaje mehanička, promenite način na koji pomerate svoju pažnju. U svakoj situaciji budite svesni i smireni i doživećete divne blagodeti od Vipassane.

Isto tako, tehniku morate primenjivati u aktivnom životu, a ne samo kad meditirate zatvorenih očiju. Kada radite, celokupna pažnja treba da bude na vašem poslu; smatrajte ga svojom meditacijom u to vreme. Ali ako imate slobodnog vremena, čak samo pet ili deset minuta, provedite ga u svesnosti osećaja; kad počnete ponovo da radite, osećaće se osveženi. Međutim pazite, kad meditirate u javnosti, u prisustvu nemeditanata, držite oči otvorene; nikad ne pravite atrakciju od prakse Dhamme.

Ako ispravno praktikujete Vipassanu u vašem životu mora se pojavitи promena na bolje. Proverićete svoj napredak na putu proveravanjem svog ponašanja u dnevним situacijama i u ophođenju sa drugim ljudima. Umesto da povređujete druge, da li ste počeli da im

pomažete? Kada se desi neželjena situacija, da li ostajete uravnoteženi? Ako u umu počne negativnost, koliko brzo je postajete svesni? Koliko brzo postajete svesni osećaja, koji nastaju sa negativnošću? Koliko brzo počinjete posmatrati osećaje? Kako brzo obnavljate mentalnu ravnotežu i počinjete stvarati ljubav i saosećanje? Na ovaj način stalno se istražujte i stalno napredujte na putu.

Šta god da ste ostvarili ovde nemojte samo čuvati, već omogućite tome da raste. Stalno primenjujte Dhammu u svom životu. Uživajte u dobrobitima ove tehnike i živite srećan, miran, harmoničan život, dobar za vas i za sve druge.

Reč upozorenja: slobodni ste da kažete drugima šta ste ovde učili; nikad nema tajne u Dhammi. Ali, sa ovim nivoom iskustva ne pokušavajte da učite druge tehnici. Pre nego što to neko radi mora biti zreo u praksi i mora biti obučen da uči druge. U protivnom postoji opasnost od povređivanja drugih umesto da im pomažete. Ako neko kome ste govorili za Vipassanu želi da je praktikuje, ohrabrite ga da se pridruži organizovanom kursu, kao što je ovaj koji vodi provereni vodič. Za sada, radite na tome da se učvrstite u Dhammi. Rastite u Dhammi i videćete da ličnim primerom, spontano privlačite druge na ovaj put.

Neka se Dhamma širi u svetu za sreću i dobrobit mnogih.

*Neka sva bića budu srećna,
neka budu mirna, neka budu oslobođena!*

PĀLI NAVODI CITIRANI U GOVORIMA

DRUGI DAN

Tumhe hi kiccaṁ ātappam,
akkhātāro tathāgatā.
Paṭipannā pamokkhanti
jhāyino māra-bandhanā.

- *Dhammapada, XX. 4 (276)*

Sabba-pāpassa akaraṇam,
kusalassa upasampadā,
sa-citta pariyodapanam -
etam Buddhāna-sāsanaṁ.

- *Dhammapada, XIV. 5 (183)*

TREĆI DAN

Sabbo ādīpito loko,
sabbo loko padhūpito;
sabbo pajjalito loko,
sabbo loko pakampito.

Akampitaṁ apajjalitaṁ,
aputhujjana-sevitam,
agati yatha mārassa,
tatha me nirato mano.

- *Upacālā Sutta, Saṁyutta Nikāya, V. 7*

PREVOD PALI NAVODA IZ GOVORA

DRUGI DAN

Sami treba da radite svoj posao;
Prosvetljeni čovek će vam samo pokazati put.
Oni koji praktikuju meditaciju
Oslobodiće se lanaca smrti.

“Odustanite od svih nezdravih dela,
činite samo zdrava dela,
pročišćavajte svoj um” –
to je učenje svih Buddha.

TREĆI DAN

Ceo svet je u plamenu,
ceo svet je obavijen dimom;
ceo svet gori,
ceo svet vibrira.

Ali u onome što ne vibrira ili ne gori,
što doživljavaju plemeniti,
gde smrt nema pristupa –
u tome uživa moj um.

ČETVRTI DAN

Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-setṭhā, mano-mayā.

Manasā ce paduṭṭhena
bhāsatī vā karoti vā,
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam’va vahato padam.

Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-setṭhā, mano-mayā.

Manasā ce pasannena
bhāsatī vā karoti vā,
tato naṃ sukhamanveti
chāyā’va anāpayinī.

- *Dhammapada, I. 1 & 2*

Idha tappati, pecca tappati,
pāpakārī ubhayattha tappati.
pāpaṇ me katan’ti tappati,
bhiyyo tappati duggatiṇ gato.

Idha nandati, pecca nandati,
katapuñño ubhayattha nandati.
Puññam me katan’ti nandati,
bhiyyo nandati suggatim gato.

- *Dhammapada, I. 17 & 18*

ČETVRTI DAN

Um je preteča svim pojavama,
on ih stvara i njima upravlja.
Ko sa nečistim umom govori ili radi,
pratiće ga patnja kao što
točak kola prati upregnutu životinju.

Um je preteča svim pojavama,
on ih stvara i njima upravlja.
Ko sa čistim umom govori ili radi,
pratiće ga sreća kao što
čoveka prati vlastita senka.

U agoniji sada, u agoniji kasnije,
zločinac pati u oba sveta.
U agoniji sada zbog griže savesti,
odlazeći u očaj, on još više pati.

Pun radosti sada, pun radosti kasnije,
dobročinitelj je srećan u oba sveta.
Srećan sada zbog saznanja da je činio dobro,
odlazeći u blaženstvo, biva još srećniji.

PETI DAN

Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;
 vyādhi'pi dukkhā; maraṇam'pi dukkham;
 appiyehi sampayogo dukkho;
 piyehi vippayogo dukkho;
 yam'p'icchaṁ na labhati tam'pi dukkham;
 saṅkhittena pañc'upādānakkhandhā dukkhā.

*Dhamma-cakkappavattana Sutta,
 Samyutta Nikāya, LVI (XII). ii. 1*

Paticca-samuppāda

Anuloma:

Avijjā-paccayā saṅkhārā;
 saṅkhāra-paccayā viññāṇam;
 viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṁ;
 nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṁ;
 saḷāyatana-paccayā phasso;
 phassa-paccayā vedanā;
 vedanā-paccayā taṇhā;
 taṇhā-paccayā upādānam;
 upādāna-paccayā bhavo;
 bhava-paccayā jāti;
 jāti-paccayā jarā-maraṇam-soka-parideva-
 dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.
 Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandhassa
 samudayo hoti.

PETI DAN

Rodenje je patnja; starenje je patnja;
bolest je patnja; smrt je patnja;
prisustvo neprijatnog je patnja;
odvojenost od prijatnog je patnja;
ne dobijanje onoga što želimo je patnja;
ukratko, vezanost za pet agregata je patnja.

Lanac uslovljenog nastajanja

Redosled nastajanja:

Na osnovu neznanja, reakcija nastaje;
na osnovu reakcije, svesnost nastaje;
na osnovu svesnosti, um i telo nastaju;
na osnovu uma i tela, šest čula nastaju;
na osnovu šest čula, kontakt nastaje;
na osnovu kontakta, osećaji nastaju;
na osnovu osećaja, žudnja i averzija nastaju;
na osnovu žudnje i averzije, vezanost nastaje;
na osnovu vezanosti, proces nastajanja nastaje;
na osnovu procesa nastajanja, rođenje nastaje;
na osnovu rođenja, starenje i smrt nastaju, zajedno sa
tugom, žaljenjem, fizičkom i mentalnom patnjom i
očajanjem.

Tako raste celokupna masa patnje.

Paṭiloma:

Avijjāya tv'eva asesa virāga-nirodhā,
 saṅkhāra-nirodho;
 saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho;
 viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho;
 nāma-rūpa-nirodhā saṅyatana-nirodho;
 saṅyatana-nirodhā phassa-nirodho;
 phassa-nirodhā vedanā-nirodho;
 vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho;
 taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho;
 upādāna-nirodhā bhava-nirodho;
 bhava-nirodhā jāti-nirodho;
 jāti-nirodhā jarā-maraṇam-soka-parideva-
 dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti.

Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandassa
 nirodho hoti.

- *Paṭicca-samuppāda Sutta, Saṃyutta Nikāya, XII (I). 1*

Aneka-jāti saṃsāram
 sandhāvissam anibbisam
 gahakārakam gavesanto
 dukkhā jāti punappunam.
 Gahakāraka! Ditthosi.

Puna geham na kāhasi.
 Sabbā te phāsukā bhaggā,
 gahakūṭam visaṅkhitaṁ.
 Visaṅkhāra-gatam cittam,
 taṇhānam khayamajjhagā.

- *Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154)*

Obrnuti redosled:

Potpunim brisanjem i nestajanjem neznanja,
reakcija nestaje;
nestajanjem reakcije, svesnost nestaje;
nestajanjem svesnosti, um i materija nestaju,
nestajanjem uma i materije, šest čula nestaje;
nestajanjem šest čula, kontakt nestaje;
nestajanjem kontakta, osećaji nestaju;
nestajanjem osećaja, žudnja i averzija nestaju;
nestajanjem žudnje i averzije, vezanost nestaje;
nestajanjem vezanosti, proces nastajanja nestaje;
nestajanjem procesa nastajanja, rođenje nestaje;
nestajanjem rođenja, starenje i smrt nestaju,
zajedno sa tugom, žaljenjem, fizičkom i mentalnom
patnjom i očajanjem.

Tako celokupna masa patnje nestaje.

Kroz bezbroj rođenja u ciklusu postojanja
trčao sam ne nalazeći
mada tražeći graditelja ove kuće;
i uvek ponovo suočavao sam se sa patnjom novog rođenja.
O graditelju kuće! Sada si viđen.

Nećeš ponovo za mene graditi kuću.
Sve tvoje grede su slomljene,
zidovi razvaljeni.
Um je oslobođen uslovljavanja;
dostignut je kraj žudnje.

Khīṇam purāṇam navam natthi sambhavam,
 viratta citta āyatike bhavasmim.
 Te khīṇa-bījā avirūḍhi chandā.
 Nibbanti dhīrā yathāyam padīpo.

- *Ratana Sutta, Sutta Nipāta, II. 1*

ŠESTI DAN

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti;
 yadā paññāya passati,
 atha nibbindati dukkhe -
 esa maggo visuddhiyā.

- *Dhammapada, XX. 5 (277)*

Sabbe-dānam Dhamma-dānam jināti,
 sabbam rasaṁ Dhamma-raso jināti,
 sabbam ratim Dhamma-rati jināti,
 taṇhakkhayo sabba-dukkham jināti.

- *Dhammapada, XXIV. 21 (354)*

SEDMI DAN

Vedanā samosaranā sabbe dhammā.

- *Mūlaka Sutta, Aṅguttara Nikāya, VIII. ix. 3 (83)*

Kada je prošlo uslovljavanje izbrisano
i ne stvara se novo,
um više ne traži novo rođenje.
Seme je spaljeno, žudnja više ne nastaje.
Tako mudraci nestaju kao plamen ove lampe.

ŠESTI DAN

“Prolazne su sve stvorene stvari.”
Kada to uočimo stvarnim uvidom,
onda se izdižemo van patnje;
to je put pročišćenja.

Poklon Dhamme nadmašuje sve druge poklone;
ukuš Dhamme nadmašuje sve druge ukuse;
sreća Dhamme nadmašuje sva druga zadovoljstva;
brisanje žudnje nadmašuje celokupnu patnju.

SEDMI DAN

Sve što nastane u umu praćeno je osećajima.

- Kimārammaṇā purisassa saṅkappa-vitakkā
uppajjanti’ti?
-Nāma-rūpārammaṇā bhante’ti.

- *Samiddhi Sutta, Aṅguttara Nikāya, IX. ii. 4 (14)*

Yathā’pi vātā ākāse vāyanti vividhā puthū,
puratthimā pacchimā cā’pi, uttarā atha dakkhiṇā,
sarajā arajā cā’pi, sītā uṇhā ca ekadā,
adhimattā parittā ca, puthū vāyanti mālutā;
tathevimasmiṁ kāyasmiṁ samuppajjanti vedanā,
sukha-dukha-samuppatti, adukkhamasukhā ca yā.
Yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññam na riñcati,

tato so vedanā sabbā pari�ānāti pañđito;
so vedanā pariññāya diṭṭhe dhamme anāsavo,

kāyassa bhedā Dhammattho, saṅkhyaṁ nopeti vedagū.

- *Pañhama Ākāsa Sutta, Saṃyutta Nikāya, XXXVI (II). ii. 12 (2)*

Yato-yato sammāsati

khandhānam udāyabbayaṁ,
labhati pīti-pāmojjam,
amataṁ tam vijānatam.

- *Dhammapada, XX. 15 (374)*

“Na osnovu čega misli i razmišljanja
nastaju u čoveku?”

“Na osnovu uma i materije, gospodine.”

Nebom duva mnogo različitih vetrova,
sa istoka i zapada, sa severa i juga,
prašnjavi i čisti, hladni kao i topli,
oštari olujni i nežni povetarci – mnogi vetrovi duvaju.
Isto tako, u ovom telu nastaju osećaji,
priyatni, neprijatni i neutralni.

Kada meditant, radeći marljivo, ne zanemaruje
svoju sposobnost potpunog razumevanja,
onda taj mudar čovek potpuno shvata sve osećaje.
I pošto ih je u potpunosti shvatio, još u ovom
životu postaje sloboden od svih nečistoća.

Na kraju svog života, takav čovek, učvršćen
u Dhammi i savršenom razumevanju osećaja,
ostvaruje neopisivo stanje.

Kad god i gde god uočimo nastajanje
i prolaženje mentalno-fizičke strukture,
uživamo blaženstvo i oduševljenje,
što vodi u stanje besmrtnosti
koje doživljavaju mudri.

Namo tassa bhagavato, arahato,
sammā-sambuddhassa.

Ye ca Buddhā atītā ca,
ye ca Buddhā anāgatā,
paccuppannā ca ye Buddhā
aham vandāmi sabbadā.

Ye ca Dhammā atītā ca,
ye ca Dhammā anāgatā,
paccuppannā ca ye Dhammā
aham vandāmi sabbadā.

Ye ca Saṅghā atītā ca,
ye ca Saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye Saṅghā
aham vandāmi sabbadā.

Imāya Dhammānudhamma paṭipattiyā
Buddham pūjemi,
Dhammam pūjemi,
Saṅgham pūjemi.

Poštovanje oslobođenima, sve-pobeđujućima,
potpuno samo-prosvetljenima.

Svim prošlim Buddham,
Buddham koji će doći,
sadašnjim Buddham
ja uvek odajem poštovanje.

Svim prošlim Dhammadu,
Dhammadu koje će doći,
sadašnjim Dhammadu
ja uvek odajem poštovanje.

Svim prošlim Sanghamu,
Sanghamu koji će doći,
sadašnjim Sanghamu
ja uvek odajem poštovanje.

Idući putem Dhamme, od prvog koraka do krajnjeg cilja,
tako slavim Buddhu,
tako slavim Dhammu,
tako slavim Sanghu.

Buddha-vandanā:

Iti'pi so bhagavā,
 araham,
 sammā-sambuddho,
 vijjā-caraṇa-sampanno,
 sugato,
 lokavidū,
 anuttaro purisa-dhamma-sārathi,
 satthā deva-manussānam,
 Buddho Bhagavā'ti.

Dhamma-vandanā:

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,
 sanditṭhiko,
 akāliko,
 ehi-passiko,
 opanayiko,
 paccatam veditabbo viññūhī'ti.

Saṅgha-vandanā:

Supaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Ujupaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Āyapaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.
 Sāmīciapaṭipanno
 Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Počast Buddhi

Ovakav, zaista je on:
oslobođen nečistoća,
uništio je svu mentalnu prljavštinu,
potpuno prosvetljen svojim sopstvenim naporima,
savršen u teoriji i u praksi,
dostigao je krajnji cilj,
spoznavši ceo univerzum,
neuporedivi instruktor ljudi,
učitelj bogova i ljudi,
Buddha, uzvišeni.

Počast Dhammi

Jasno izloženo je učenje uzvišenog,
svako sâm za sebe treba da ga shvati,
daje rezultate sad i ovde,
poziva čoveka da dođe i vidi,
vodi pravo ka cilju,
sâm za sebe ga može ostvariti
bilo koji mudar čovek.

Počast Sanghi

Oni koji su praktikovali dobro
čine učenike Uzvišenoga.
Oni koji su praktikovali uporno
čine učenike Uzvišenoga.
Oni koji su praktikovali mudro
čine učenike Uzvišenoga.
Oni koji su praktikovali ispravno
čine učenike Uzvišenoga.

Yadidam cattāri purisa-yugāni,
 aṭṭha-purisa-puggalā,
 esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;
 āhuneyyo, pāhuneyyo,
 dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,
 anuttaram puññakkhettaṁ lokassā’ti.

- *Dhajagga Sutta, Saṃyutta Nikāya, XI (I). 3*

OSMI DAN

Anicca vata saṅkhārā,
 uppādavaya-dhammino.
 Uppajjitvā nirujjhanti,
 tesam vūpasamo sukho.

- *Mahā-Parinibbāna Suttanta, Dīgha Nikāya, 16*

Phuṭṭhassa loka-dhammehi,
 cittam yassa na kampati,
 asokam, virajam, khemam,
 etam mangalamuttamaṁ.

- *Mahā-Maṅgala Sutta, Sutta Nipāta, II. 4*

Katvāna kaṭṭhamudaram iva gabbhinīyā

Ciñcāya duṭṭhavacanam janakāya majjhe,
 santena soma vidhinā jitavā munindo.
 Tam tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni!

- *Buddha-Jayamaṅgala Gāthā*

To jest, četiri para ljudi,
osam vrsta pojedinaca,
oni čine učenike Uzvišenoga;
vredne ponuda, gostoprимstva,
poklona, dubokog poštovanja,
neizmeran su izvor dobrobiti za ovaj svet

OSMI DAN

Zaista su prolazne stvorene stvari,
po prirodi nastaju i prolaze.
Ako nastanu i budu uništene,
Njihovo brisanje donosi sreću.

Kada suočen sa usponima i padovima u životu,
čovekov um ostane neuzdrman,
bez tuge, neisprljan, siguran;
to je najveća sreća.

Vezujući komad drveta preko stomaka
da bi izgledala trudna,
Cinca uvredi [Buddhu] pred gomilom ljudi.
Mirnim, nežnim načinom kralj svetaca pobedi.
Snagom takvih vrlina budite blaženi pobednik!

Attā hi attano nātho,
attā hi attano gati.
Tasmā saññamay'attānam
assam bhadram va vāñijo.

- *Dhammapada, XXV. 21 (380)*

DEVETI DAN

Pakārena jānāti'ti paññā.

- *Aṭṭhasālinī*

Dānam dadantu saddhāya,
sīlam rakkhantu sabbadā,
bhāvanā abhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā.

- *Dukkhappattādigāthā*

DESETI DAN

Atta-dīpā viharatha,
atta-saraṇā,
anañña-saraṇā.
Dhamma-dīpā viharatha,
Dhamma-saraṇā,
anañña-saraṇā.

- *Mahā-Parinibbāna Suttanta, Dīgha Nikāya, 16*

Caratha bhikkhave cārikam
bahujana-hitāya, bahujana-sukhāya,

Sami ste svoj gospodar,
Sami stvarate vlastitu budućnost.
Zbog toga disciplinirajte sebe
Kao što odgajivač konja trenira rasno grlo.

DEVETI DAN

Mudrost je spoznati stvari iz različitih uglova.

Daj milosrđe iz predanosti,
uvek poštuj pravila morala,
nađi oduševljenje u meditaciji,
i ostvarićeš nebeski život.

DESETI DAN

Napravi sam ostrvo u sebi,
budi sam svoje utočište;
jer drugog utočišta nema.
Neka istina bude tvoje ostrvo,
Neka istina bude tvoje utočište;
jer drugog utočišta nema.

Idite svojim putevima, o monasi,
za dobrobit i sreću mnogih,

lokānukampāya,
 atthāya hitāya sukhāya
 devamanussānam.
 Mā ekena dve āgamittha.
 Desetha bhikkhave Dhammam
 ādikalyāṇam, majjhakalyāṇam, pariyośānakalyāṇam
 sāttham sabyañjanam.
 Kevalaparipuṇṇam parisuddham
 brahmacariyam pakāsetha.
 Santi sattā apparajakkhajātikā
 assavanatā Dhammassa parihāyanti.
 Bhavissanti Dhammassa aññātāro.

- *Dutiyā Mārapāsa Sutta, Samyutta Nikāya, IV (I). 5*

Ye dhammā hetuppabhavā
 tesam hetum tathāgato āha
 tesam ca yo nirodho;
 evam vādī mahāsamaṇo.

- *Vinaya, Mahāvagga, I. 23 (40)*

Paññatti thapetvā visesena passati’ti vipassanā.

- *Ledi Sayadaw, Paramattha Dipani*

Diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati,
 sute sutamattam bhavissati,
 mute mutamattam bhavissati,
 viññate viññatamattam bhavissati.

- *Udāna, I. x*

iz saosećanja za svet,
za dobro, dobrobit i sreću
bogova i ljudi.

Nemojte dvojica ići u istom pravcu.

Učite, o monasi, Dhammu,
koja je blagotvorna na početku, u sredini i na kraju –
duhom i slovom.

Upoznajte Plemeniti život, koji je sasvim potpun, ništa mu ne
treba dodati i čist, ništa mu se ne može oduzeti.

Postoje bića sa samo malo prašine u očima
koja će biti izgubljena ukoliko ne čuju Dhammu.
Takvi ljudi će razumeti istinu.

Ove pojave nastajanja iz uzroka,
za koje je prosvetljeni čovek rekao uzrok
i takođe njihovo nestajanje;
to je ‘doktrina’ Velikog isposnika.

Vipassanā znači posmatranje stvarnosti na poseban
način, odlazeći izvan prividne istine.

U viđenom biće samo viđeno;
u slušanom biće samo slušano;
u omirisanom, probanom na ukus, dodirnutom biće
samo omirisano, probano na ukus, dodirnuto;
u spoznatom biće samo spoznato.

Sabba kāya paṭisamvedi
assasissāmī'ti sikkhati;
sabba kāya paṭisamvedi
passasissāmī'ti sikkhati.

- *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta, Dīgha Nikāya, 22*

So kāya-pariyantikam̄ vedanam̄
vedayamāno,
kāya-pariyantikam̄ vedanam̄
vedayāmi'ti pajānāti.
Jīvita-pariyantikam̄ vedanam̄
vedayamāno,
jīvita-pariyantikam̄ vedanam̄
vedayāmi'ti pajānāti.

- *Paṭhama Gelañña Sutta, Samyutta Nikāya, XXXVI (II). i. 7*

Iti ajjhattam̄ vā kāye kāyānupassī
viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati,
ajjhatta-bahiddhā vā kāye kāyānupassī
viharati.
Samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim̄
viharati,
vaya-dhammānupassī vā kāyasmim̄
viharati,
samudaya-vaya-dhammānupassī vā
kāyasmim̄ viharati.
Atthi kāyo'ti vā pan'assa sati
paccupaṭṭhitā hoti,

“Osećajući celo telo
udahnuću”; tako on sebe vežba.
“Osećajući celo telo
izdahnuću”; tako on sebe vežba.

Doživljavajući osećaje svuda u granicama tela,

on razume, “Doživljavam osećaje svuda u
granicama tela.”

Doživljavajući osećaje svuda gde je život u telu,

on razume, “Doživljavam osećaje svuda gde je
život u telu.”

Tako on boravi posmatrajući
telo u telu iznutra;
on boravi posmatrajući
telo u telu spolja;
on boravi posmatrajući
telo u telu i iznutra i spolja.

On boravi posmatrajući
pojavu nastajanja u telu;
on boravi posmatrajući
pojavu prolaženja u telu;
on boravi posmatrajući
pojavu nastajanja i prolaženja u telu.

Sada je učvršćena njegova svesnost, “Ovo je telo.”

yāvadeva nāṇa-mattāya paṭissati-mattāya

anissito ca viharati

na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṁ'pi kho bhikkhave bhikkhu kāye

kāyānupassī viharati.

- *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta, Dīgha Nikāya, 22*

Ti-ratana saraṇa:

Buddham saraṇam gacchāmi.

Dhammam saraṇam gacchāmi.

Saṅgham saraṇam gacchāmi.

Pañca-sīla:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadam samādiyāmi.

Ova svesnost se razvija do takve mere da postoji
samo razumevanje i samo posmatranje,
i on boravi nevezan
i ne prijanja za bilo šta na svetu.
Ovako, o monasi, monah stvarno boravi
posmatrajući telo u telu.

Utočište u Trostrukom Dragulju:

Uzimam utočište u Buddhi.
Uzimam utočište u Dhammi.
Uzimam utočište u Sanghi.

Pet pravila:

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim
od ubijanja živih bića.
Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim
od uzimanja onog što nam nije dato.
Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim
od zloupotrebe seksa.
Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim
od pogrešnog govora.
Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim
od zagadivača, koji su uzroci
nekontrolisanog ponašanja.

Aṭṭhaṅga-sīla:

Pāṇatipātā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Musā-vādā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā
veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi.

Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-
gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-
vibhūsanāṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam
samādiyāmi.

Uccā-sayana mahā-sayanā veramaṇī
sikkhāpadam samādiyāmi.

Osam pravila:

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od ubijanja živih bića.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od uzimanja onog što nam nije dato.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od seksualnih odnosa.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od pogrešnog govora.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od zagadivača, koji su uzroci nekontrolisanog ponašanja.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od uzimanja jela u pogrešno vreme.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od plesanja, pevanja, instrumentalne muzike; svetovnog zabavljanja; ukrašavanja ogrlicama, parfemima ili kozmetikom; nošenja nakita.

Prihvatom pravilo vežbanja da se uzdržim od korišćenja visokih ili luksuznih kreveta.

REČNIK PALI TERMINA

Accaria učitelj, vodič.

Adhiṭṭhāna čvrsto opredeljenje. Jedan od deset *pāramija*.

Akusala nezdravo, štetno. Suprotno *kusala*.

Ananda blaženstvo, oduševljenje.

Ānāpāna disanje. *Ānāpāna-sati*: svesnost disanja.

Anattā ne-sopstvo, bez ega, bez suštine, bez supstance. Jedna od tri osnovne karakteristike. Vidi *lakkhaṇa*.

Anicca prolazno, kratkotrajno, promenljivo. Jedna od tri osnovne karakteristike. Vidi *lakkhaṇa*.

Arahant / arahat oslobođeno biće; onaj koji je uništio sve svoje mentalne nečistoće. Vidi *Buddha*.

Ariya plemenita, sveta ličnost. Onaj koji je pročistio svoj um do mere da je doživeo krajnju stvarnost (*nibbanu*). Postoji četiri nivoa *ariya*, od *sotāpanne* ('onaj koji je ušao u tok'), ko će se ponovo roditi još najviše sedam puta, do *arahata*, koji se više neće rađati posle svog sadašnjeg postojanja..

Ariya atthaṅgika magga Plemeniti Osmostruki Put. Vidi *magga*.

Ariya sacca Plemenita Istina. Vidi *sacca*.

Asubha nešist, odbijajući, ružan. Suprotno *subha*, čist, divan.

Assutavā / assutavant ne-obučen; onaj koji nije čak ni čuo za istinu, onaj kome nedostaje čak *sutta-maya panna*, i zato ne može preuzeti ni jedan korak prema svom oslobođenju. Suprotno *sutavā*.

Avijja neznanje, iluzija. Prva karika u Lancu Uslovljenog Nastajanja (*paṭicca samuppāda*). Zajedno sa *rāga*. *dosa*, jedna od tri glavne mentalne nečistoće. Ove tri su bazni uzrok svih drugih mentalnih nečistoća i stoga patnje. Sinonim za *moha*.

Ayatana sfera, oblast, posebno šest sfera percepције (*saṭṭayatana*), tj. pet fizičkih čula plus um, i njihovi odgovarajući objekti, naime:

oko (*cakkhu*) i vizuelni objekti (*rūpa*),
ухо (*sota*) и звук (*sadda*),
нос (*ghāna*) и мирис (*gandha*),
језик (*jivhā*) и укус (*rasa*),
тело (*kayā*) и додир (*phoṭṭhabba*),
ум (*mano*) и објекти ума, tj. misli svih vrsta (*dhamma*).

Ovo se takođe zove i šest карактеристика. Vidi *indriya*.

Bala snaga, моћ. Pet mentalnih моћи су вера (*saddhā*), нapor (*viriya*), свесност (*sati*), концентрација (*saṃādhi*), мудрост (*paññā*). У мање развијеном облику, ово се зове пет способности. Vidi *indriya*.

Bhaṅga rastvaranje. Važan ниво у прaksi Vipassane, искуство растварања очигледне ћврстине тела у фине вибрације, које стално настaju и prolaze.

Bhava (процес nastajanja) nastajanje. *Bhava-cakka*: тоčак kontinualnog постојања. Vidi *cakka*.

Bhāvanā mentalni razvoj, meditacija. Postoje dva dela *bhāvane*; то су развој смрености (*saṃatha-bhāvanā*), што одговара концентрацији ума (*saṃādhi*), и развој уvida (*vipassanā-bhāvanā*), што одговара мудrosti (*paññā*). Razvoj *saṃathe* ће водити у stanja *jhāna*; razvoj *vipassane* ће водити ка oslobođenju. Vidi *jhāna*, *paññā*, *saṃādhi*, *vipassanā*.

Bhāvanā-mayā paññā мудрост која се развија из лиčног, neposrednog искуства. Vidi *paññā*.

Bhavatu-sabba maṅgalam "Neka sva bića budu srećna." Tradicionalna fraza kojom izražavamo svoju dobromernost prema drugima. (Bukvalno, "Neka svuda bude sreća.")

Bhikkhu (Budistički) monah; meditant. Ženski rod *bhikkhunī*: monahinja.

Bodhi prosvetljenje.

Bodhisatta bukvalno, ‘biće prosvetljenja’. Čovek koji radi da postane Buddha. Korišćeno da označi Siddhathu Gotamu u vreme pre nego što je ostvario puno prosvetljenje. Na sanskritu *bodhisattva*.

Bojjhaṅga faktor prosvetljenja, tj. kvalitet koji pomaže čoveku da ostvari prosvetljenje. Postoji sedam takvih faktora, i to: svesnost (*sati*), prodorno istraživanje Dhamme (*Dhamma-viccaya*), napor (*viriya*), blaženstvo (*pīti*), spokoj (*passaddhi*), koncentracija (*saṃādhi*), smirenost (*upekkhā*).

Brahmā stanovnik viših planova postojanja; termin korišćen u indijskoj religiji za najviše od svih bića, tradicionalno smatran za svemoćnog Boga-stvaraoca, ali koga Buddha opisuje kao subjekt, koji kao i sva druga bića, propada i umire.

Brahma-vihāra priroda *brahme*, stoga uzvišeno ili božansko stanje uma, u kome su prisutna četiri čista kvaliteta: nesebična ljubav (*mettā*), saosećanje (*karuṇā*), radost za dobru sreću drugih (*muditā*), smirenost prema svemu što nam se dešava (*upekkhā*); sistematsko razvijanje ova četiri kvaliteta praksom meditacije.

Brahmacariya celibat; čist, sveti život

Brāhmaṇa bukvalno, čista ličnost. Tradicionalno korišćeno za člana svešteničke kaste u Indiji. Takva ličnost oslanja se na božanstvo (*Brahmā*) da ga 'izbavi' ili osloboди; u tom smislu on se razlikuje od *samaṇe*. Buddha je opisao pravog *brāhmaṇā* kao čoveka koji je pročistio svoj um, t.j. kao *arahata*.

Buddha prosvetljena ličnost; čovek koji je otkrio put ka slobodi, praktikovao ga i dostigao cilj vlastitim naporima. Postoje dve vrste Buddha:

- 1) *pacceka-buddha*, 'sam' ili 'tih' Buddha, koji ne

može da uči druge o putu koji je pronašao;

- 2) *sammā-sambuddha*, 'potpun' ili 'svršen' Buddha, koji može da uči druge.

Cakka točak. *Bhava-cakka*, proces neprekidnog postojanja (t.j. proces patnje), ekvivalent za *samsāru*. *Dhamma-cakka*, točak Dhamme (t.j. učenje ili proces oslobođenja). *Bhava-cakka*, odgovara Lancu Uslovljenog Nastajanja u njegovom uobičajenom redosledu. *Dhamma-cakka*, odgovara lancu u obrnutom redosledu, vodeći ne umnožavanju, već brisanju patnje.

Cintā-mayā-paññā mudrost stečena intelektualnom analizom. Vidi *pañña*.

Citta um. *Citta-nupassanā*, posmatranje uma. Vidi *satipaṭṭhāna*.

Dāna milosrđe, darežljivost, donacija, dar. Jedan od deset *pāramīja*.

Dhamma pojava; objekat uma; priroda; prirodni zakon; zakon oslobodenja, t.j. učenje prosvetljenog čoveka. *Dhamma-nupassanā*, posmatranje sadržaja uma. Vidi *satipaṭṭhāna* (na Sanskritu *dharma*.)

Dhātu element (vidi *mahā-bhūtāni*); prirodni uslov, osobina.

Dosa averzija. Zajedno sa *rāga* i *moha*, jedna od tri glavne mentalne nečistoće.

Dukkha patnja, nezadovoljstvo. Jedna od tri bazne karakteristike (vidi *lakkhaṇa*). Prva Plemenita Istira (vidi *sacca*.)

Gotama porodično ime istorijskog Buddhe (na Sanskritu *Gautama*.)

Hinayāna bukvalno 'manje vozilo'. Termin korišćen za Theravāda Budizam

Indriya sposobnost. U ovom poslu odnosi se na šest sfera percepције (vidi *āyatana*) i pet mentalnih moći (vidi *bala*)

Jāti rođenje, postojanje.

Jhāna stanje mentalne apsorpcije ili trans. Postoji osam ovakvih stanja koja se mogu ostvariti praksom *samādhhija*, ili *samatha-bhāvane* (vidi *bhāvanā*). Njihovo razvijanje donosi spokoj i blaženstvo, ali ne briše najdublje ukorenjene mentalne nečistoće.

Kalāpa / atṭha-kalāpa najmanja nedeljiva čestica materije, sastavljena od četiri elementa i njihovih karakteristika. vidi *mahā-bhūtāni*.

Kalyāṇa-mitta bukvalno, 'priatelj u čovekovoj dobrobiti', stoga čovek koji vodi ljude ka oslobođenju, t.j. duhovni učitelj.

Kamma akcija, posebno akcija koju čovek sam vrši, koja će imati uticaja na njegovu budućnost. Vidi *saṅkhāra*. (na Sanskritu *karma*.)

Kāya telo. *Kāyānupassanā*, posmatranje tela. Vidi *satipaṭṭhāna*.

Khandha masa, grupa, agregat. Ljudsko biće se sastoji od pet agregata: materija (*rūpa*), svesnost (*viññāṇa*), percepcija (*sañña*), oset / osećaj (*vedanā*), reakcija (*saṅkhāra*).

Khanika samādhi koncentracija koja traje trenutak; koncentracija produžena iz trenutka u trenutak. Vidi *samādhi*.

Kilesa mentalna prljavština, negativnost, mentalna nečistoća. *Anusaya kilesa*, latentna prljavština, nečistoća koja leži uspavana u podsvesti.

Kusala zdravo, blagodatno. Suprotno *akusala*.

Lakkhaṇa znak, posebno obeležje, karakteristika. Tri karakteristike (*ti-lakkhana*) su: *anicca*, *duḥkha*, *anattā*. Prve dve su zajedničke svim uslovljenim pojavama. Treća je zajednička svim pojavama, uslovljenim i neuslovljenim.

Lobha žudnja. Sinonim od *rāga*.

Loka 1. Makrokosmos, tj. svemir, svet, ravan postojanja; 2. Mikrokosmos, tj. mentalno-fizička struktura. *Loka-*

dhamma, svetovni događaji, usponi i padovi u životu na koje svi moraju naići, tj. dobitak ili gubitak, pobeda ili poraz, slava ili sram, zadovoljstvo ili bol.

Magga put. *Ariya aṭṭhangika maga*, Plemeniti Osmostruki Put koji vodi ka oslobođenju od patnje. Podeljen je na tri stepena ili vežbanja:

I. *sīla, moral*, čistoća vokalne i fizičke akcije:

- i. *sammā-vācā*, ispravan govor;
- ii. *sammā-kammanta*, ispravna akcija;
- iii. *sammā-ājīva*, ispravno zarađivanje za život;

II. *saṃdhi*, koncentracija, upravljanje čovekovim umom:

- iv. *sammā-vāyāmo*, ispravan napor;
- v. *sammā-sati*, ispravna svesnost;
- vi. *sammā-saṃdhi*, ispravna koncentracija;

III. *paññā*, mudrost, uvid koji potpuno pročišćava um:

- vii. *sammā-saṅkappa*, ispravna misao;
- viii. *sammā-ditṭhi*, ispravno razumevanje.

Magga je četvrta od Četin Plemenite Istine. Vidi *sacca*.

Mahā-bhūtāni četiri elementa, od kojih je sastavljena celokupna materija:

- pathavī-dhātu*, element zemlje (težina);
- āpo-dhātu*, element vode (kohezija);
- tejo-dhātu*, element vatre (temperatura);
- vāyo-dhātu*, element vazduha (pokret).

Mahāyāna bukvalno, 'veliko vozilo'. Vrsta budizma koja se razvila u Indiji nekoliko vekova posle Buddhe i širila na sever u Tibet, Kinu, Vijetnam, Mongoliju, Koreju i Japan.

Maṅgala dobrobit, blagoslov, sreća.

Māra smrt; negativna sila, đavo.

Mettā nesebična ljubav i dobronamernost. Jedan od kvaliteta čistog uma (vidi *Brahma-vihāra*); jedan od *pāramīja*. *Mettā-bhāvanā*, sistematsko razvijanje mette tehnikom meditacije.

Moha neznanje, zaluđenost. Sinonim od *avijjā*. Zajedno sa *rāga* i *dosa*, jedna od tri glavne mentalne nečistoće.

Nāma um. *Nāma-rūpa*, um i materija, mentalno-fizički kontinuum. *Nāma-rūpa-viccheda*. Odvajanje uma i materije što se dešava prilikom smrti ili u doživljaju *nibbane*.

Nibbāna uništenje; sloboda od patnje; krajnja stvarnost; neuslovljenost. (Na Sanskritu *nirvāṇa*)

Nirodha nestajanje, brisanje. Često korišćeno kao sinonim za *nibbānu*. *Nirodha-sacca*, istina nestajanja patnje, treća od Četiri Plemenite Istine. Vidi *sacca*.

Nīvaraṇa prepreka, smetnja. Pet smetnji mentalnom razvoju su žudnja (*kāmacchanda*), averzija (*vyāpāda*), mentalna ili fizička tupost (*thīna-middha*), uzbuđenost (*uddhacca-kukkucca*), sumnja (*vicikicchā*).

Olārika grubo, krupno. Suprotno *sukhuma*.

Pāli linija; tekst; tekstovi koji beleže Buddhino učenje; stoga jezik ovih tekstova. Istoriski, lingvistički i arheološki dokazi pokazuju da je to bio jezik korišćen u severnoj Indiji u ili blizu Buddhinog vremena. U kasnije vreme tekstovi su prevođeni na sanskrit, koji je bio isključivo književni jezik.

Paññā mudrost. Treći od tri treninga, kojima se praktikuje Plemeniti Osmostruki Put (vidi *magga*). Postoje tri vrste mudrosti: mudrost koju smo čuli od nekoga (*suta-mayā paññā*), intelektualna mudrost (*cinta-mayā paññā*) i doživljena mudrost (*bhāvanā-mayā paññā*). Od ovih, samo poslednja može potpuno pročistiti um; ona se razvija praksom *vipassanā-bhāvane*. Mudrost je jedna od pet mentalnih moći (vidi *bala*), jedan od sedam faktora prosvetljenja (vidi *bojjhaṅga*) i jedan od deset *pāramīja*.

Pāramī / pāramitā savršenost, vrlina; zdrav mentalni kvalitet koji pomaže da se rastvori egoizam i tako nas vodi ka oslobođenju. Deset *pāramīja* su: milosrđe

(*dāna*), moral (*sīla*), odricanje (*nekkhamma*), mudrost (*paññā*), napor, (*viriya*), tolerancija (*khanti*), istina (*sacca*), čvrsto opredeljenje (*adhiṭṭhāna*), nesebična ljubav (*mettā*), smirenost (*upekkhā*).

Paṭicca samuppāda Lanac Uslovljenog Nastajanja; uzročno nastajanje. Proces koji počinje neznanjem, kojim stalno sebi stvaramo život za životom ispunjen patnjom.

Pūjā čast, obožavanje, religiozni ritual ili ceremonija. Buddha je upućivao da jedina ispravna *pūjā* u njegovu čast jeste stvarna praksa njegovog učenja, od prvog koraka do krajnjeg cilja.

Puññā vrlina; akcija dobropiti, čije izvršenje donosi sreću sada i u budućnosti. Za svetovnjaka *puññā* je u davanju milosrđa (*dāne*), življenju moralnog života (*sīla*) i praktikovanju meditacije (*bāvanā*).

Rāga žudnja. Zajedno sa *dosom* i *mohom*, jedna od tri glvne mentalne nečistoće. Sinonim od *lobha*.

Ratana dragulj, dragi kamen. *Ti-ratana*: Trostruki Dragulj; Buddha, Dhamma i Sangha.

Rūpa 1. materija; 2. vizuelni objekat. Vidi *āyatana*, *khandha*.

Sacca istina. Četiri Plemenite Istine (*ariya-sacca*) su:

1. istina patnje (*dukkha-sacca*);
2. istina porekla patnje (*samudaya-sacca*);
3. istina nestajanja patnje (*nirodha-sacca*);
4. istina puta koji vodi ukidanju patnje (*magga-sacca*).

Sādhu dobro urađeno; dobro rečeno. Izražavanje slaganja ili odobravanja.

Samādhi koncentracija, upravljanje vlastitim umom. Drugo od tri vežbanja kojima se praktikuje Plemeniti Osmostruki Put (vidi *magga*). Kada se razvije do kraja, vodi do stanja mentalne apsorpcije (*jhāne*), ali ne do potpunog oslobođenja uma. Tri tipa *samādhija* su:

1. *khaṇika samādhi*, trenutna koncentracija, koncentracija koja se održava iz trenutka u trenutak;
2. *upacāra samādhi*, 'pristupna' koncentracija na nivou približavanja stanju apsorpcije;
3. *uppanā samādhi*, ostvarenje koncentracije, stanje mentalne apsorpcije (*jhāna*).

Od ovih, *khaṇika samādhi* je dovoljna priprema da bismo mogli da započnemo praksu *vipassane*.

Samāna isposnik, latalica, meditant. Onaj ko je napustio svetovni život. Dok se *brāhmaṇa* oslanja na božanstvo koje će ga 'spasti' ili osloboediti, *samāna* traži oslobođenje vlastitim naporima. Stoga termin se može primeniti na Buddhu i njegove slebdenike, koji su usvojili monaški život, ali takođe uključuje isposnike koji nisu Buddhini slebdenici. *Samāna Gotama* ('Gotama isposnik') bilo je uobičajeno obraćanje Buddhi od onih koji nisu bili njegovi sledbenici.

Samatha blagost, spokoj. *Samatha-bhāvanā* razvoj blagosti; sinonim za *saṃdhi*. Vidi *bāvanā*.

Sampajāna posedovanje *sampajaññe*. Vidi sledeće.

Sampajañña razumevanje celokupnosti pojave uma i materije, tj. uvid u prolaznu prirodu na nivou osećaja.

Samsāra ciklus rođenja i umiranja; uslovljeni svet; svet patnje.

Samudaya stvaranje, nastajanje. *Samudaya-dhamma*, pojava nastajanja. *Samudaya-sacca*, istina porekla patnje, druga od četiri Plemenite Istine,

Saṅgha skup; zajednica *ariyā*, tj. onih koji su doživeli *nibbānu*; zajednica budističkih monaha ili monahinja; član *ariya-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha*, ili *bhikkhuni-saṅgha*.

Saṅkhāra (mentalna) formacija; voljna aktivnost; mentalna reakcija; mentalno uslovljavanje. Jedan od pet sastojaka (*khandhā*) ljudskog bića, kao i druga karika u Lancu Uslovljenog Nastajanja (*paṭicca samupāda*).

Saṅkhāra je *kamma*, akcija koja daje rezultate u budućnosti i tako je, u stvari odgovorna za oblikovanje našeg budućeg života. (Na Sanskritu *samskāra*).

Saṅkhārupekkhā bukvalno smirenost prema *saṅkhāram*. Stupanj u praksi Vipassane, koji prati doživljaj *bhaṅge*, u kome stare nečistoće, koje leže uspavane u podsvesti, izlaze na površinski nivo uma i manifestuju se kao fizički osećaji. Održavanjem smirenosti (*upekkhā*) prema ovim osećajima, meditant ne stvara nove *saṅkhāre*, i dozvoljava starim da prođu. Na taj način proces postepeno vodi brisanju svih *saṅkhārā*.

Saññā (od *saṃyutta-ñāṇa*, uslovljeno znanje) percepcija, prepoznavanje. Jedan od pet sastojaka (*khāndha*) ljudskog bića. Obično je uslovljena našim prošlim *saṅkhāram* i zbog toga daje obojenu sliku stvarnosti. Kroz praksu Vipassane, *saññā* se menja u *paññu*, razumevanje stvarnosti onakve kakva jeste. Ona postaje *anicca-saññā*, *duḥkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā* - tj. percepcija prolaznosti, patnje, nepostojanja suštine i iluzorne prirode fizičke lepote.

Saraṇa zaklon, utočište, zaštita. *Ti-saraṇa*: Trostruko utočište, tj. utočište u Buddhi, Dhammi i Sanghi.

Sati svesnost. Sastavni deo Plemenitog Osmostrukog Puta (vidi *magga*), kao i jedna od pet mentalnih snaga (vidi *bala*) i sedam faktora prosvetljenja (vidi *bojjhaṅga*). *Ānāpāna-sati*, svesnost disanja.

Satipaṭṭhāna uspostavljanje svesnosti. Postoje četiri međusobno povezana aspekta *satipaṭṭhāne*:

1. posmatranje tela (*kāyānupassanā*);
2. posmatranje osećaja koji nastaju u telu (*vedanānupassanā*);
3. posmatranje uma (*cittānupassanā*);
4. posmatranje sadržaja uma (*dhammānupassanā*).

Sva četiri su uključena u posmatranje osećaja, jer osećaji su neposredno vezani za telo, kao i za um. *Mahā-*

Satipaṭṭhāna Suttanta (*Dīgha Nikāya*, 22) je glavni izvor u kome je objašnjen teorijski osnov prakse *vipassanā-bhavane*.

Sato svestan. *Sato sampajāno*, svstan sa razumevanjem prolazne prirode mentalno-fizičke strukture u njenoj celovitosti, posmatranjem osećaja.

Siddhattha bukvalno, 'onaj ko je izvršio svoj zadatak', lično ime istorijskog Buddhe. (Na Sanskritu *Siddhārtha*.)

Sila moral; uzdržavanje od fizičkih i vokalnih akcija koje štete nama i drugima. Prvi od tri treninga kojima se praktikuje Plemeniti Osmostruki Puti. (Vidi *magga*). Svetovnjak u svakodnevnom životu praktikuje *sīlu*, sleđenjem Pet Pravila.

Sotāpanna čovek koji je postigao prvi nivo prosvetljenja i doživeo *nibbānu*. Vidi *ariya*.

Sukha zadovoljstvo, sreća. Suprotно *dukkha*.

Sukhuma suptilno, fino. Suprotно *olārika*.

Suta-mayā paññā bukvalno, mudrost ostvarena slušanjem drugih. Primljena mudrost. Vidi *paññā*.

Sutavā/sutavant instruiran; čovek koji je čuo istinu, koji ima *suta-mayā paññū*. Suprotно *assutavā*.

Sutta govor Buddhe ili jednog od njegovih vodećih učenika. (Na Sanskritu *sutra*.)

Taṇhā bukvalno, 'žeđ'. Uključuje oboje, žudnju i njenu suprotnost averziju. Buddha je identifikovao *taṇhu* kao uzrok patnje (*samudaya-sacca*) u svojoj prvoj propovedi, "Govor o Stavljanju u Pokret Točka Dhamme" (*Dhammadakkappavattana Sutta*). U Lancu Uslovljenog Nastajanja (*paṭicca samuppāda*) objasnio je da *taṇha* nastaje kao reakcija na telesne osećaje.

Tathāgata bukvalno, 'tako otiašao' ili 'tako došao'. Čovek koji je idući putem stvarnosti dostigao krajnju stvarnost, tj. prosvetljeni čovek. Termin kojim je Buddha obično oslovljavao sebe.

Theravāda bukvalno, 'učenje starijih'. Buddhino učenje u obliku u kome je čuvano u zemljama južne Azije (Burma, Šri Lanka, Tajlad, Laos, Kambodža). Opšte priznato kao najstariji oblik učenja.

Ti-lakkhaṇa vidi *lakkhaṇa*.

Tipitaka bukvalno, 'tri korpe'. Tri kolekcije Buddhinog učenja, naime:

1. *Vinaya-piṭaka*, zbirka monaške discipline;
2. *Sutta-piṭaka*, zbirka govora;
3. *Abhidhamma*, zbirka višeg učenja, tj. sistematsko filozofsko proučavanje Dhamme. (Na Sanskritu *Tripiṭaka*.)

Ti-ratana vidi *ratana*.

Upādāna vezivanje, prijanjanje.

Upekkhā spokoj; stanje uma slobodno od žudnje, averzije, neznanja. Jedno od četiri čista stanja uma (vidi *Brahma-vihāra*), sedam faktora prosvetljenja (vidi *bojjhaṅga*) i deset *pāramīja*.

Uppāda pojavljivanje, nastajanje. *Uppāda-vaya*, nastajanje i prolaženje. *Uppāda-vaya-dhammino*, ima prirodu nastajanja i prolaženja.

Vaya/vyaya prolaženje, propadanje. *Vaya-dhamma* pojava prolaženja.

Vedanā osećaj / osjet. Jedan od pet sastojaka (*khandhā*). Od Buddhe opisano da ima i mentalni i fizički aspekt; zato *vedanā* daje sredstvo za istraživanje celokupnosti mentalno-fizičkog fenomena. U Lancu Uslovljenog Nastajanja (*paṭicca samuppāda*), Buddha je objasnio da *tañha*, uzrok patnje, nastaje kao reakcija na *vedanā*. Učenjem da posmatra *vedanā* objektivno, čovek može izbeći sve nove reakcije i može neposredno u sebi doživeti stvarnost prolaznosti (*anicca*). To iskustvo je od suštinske važnosti za razvijanje nevezanosti i vodi ka oslobođenju uma.

Vedanānupassanā posmatranje osećaja u okviru tela.
(vidi *satipaṭṭhāna*.)

Viññāṇa svesnost, spoznavanje. Jedan od pet sastojaka (*khandha*).

Vipassanā introspekcija, uvid koji pročišćava um; posebno uvid u prolaznost, patnju, prirodu bez suštine mentalnofizičke strukture. *Vipassanā-bhāvanā*, sistematsko razvijanje uvida kroz tehniku meditacije, posmatranjem sopstvene stvarnosti, kroz posmatranje osećaja u telu.

Viveka nevezanost, inteligencija razlikovanja.

Yathā-bhūta bukvalno, 'onako kako jeste'. Postojeća stvarnost.

Yathā-bhūta-ñāna-dassana znanje ostvarenja istine onakve kakva jeste.

**CENTRI ZA PRAKTIKOVANJE
VIPASSANA MEDITACIJE
PO UČENJU S.N.GOENKE**

AUSTRALIJA

New South Wales: Vipassana Meditation Centre,
Dhamma Bhūmi, P.O. Box 103,
Blackheath, NSW 2785.
([61](2) 4787-7436, Fax 4787-7221

Queensland: Vipassana Centre Queensland,
Dhamma Rasmi, P.O. Box 119, Rules Rd.,
Pomona, QLD 4563.
([61](7) 5485-2452, Fax 5485-2907

Tasmania: Vipassana Meditation Tasmania,
Dhamma Pabhā, G.P.O. Box 6, Hobart, TAS
7001. ([61](3) 6228-6535

Victoria: Vipassana Charitable Trust,
Dhamma Āloka, P.O. Box 11,
Woori Yallock, VIC 3139.
([61](3) 5961-5722, Fax 5961-5765

KAMBODŽA

Cambodia Vipassana Centre,
Dhamma Kamboja,
next to Kompong Ko Buddhist Temple,
Dist. Koh Thom, Kandal Province.
Mail: P.O. Box 2259, Phnom Penh 3.
([855](15) 831-665, Fax (23)363-191

KANADA

British Columbia Vipassana Centre,
Dhamma Surabhi, see World Contacts

FRANCUSKA

Centre Vipassana, **Dhamma Mahī**,
“Le Bois Planté,” 89350 Louesme.
([33](386) 45-75-14, Fax 45-76-20
E-mail 106406.1726@compuserve.com

INDIJA**Maharashtra:**

Bombay area: Vipassana International Academy,
Dhamma Giri, P.O. Box 6, Igatpuri 422 403,
Dist. Nasik. ([91](2553) 84076, 84086, 84038, Fax 84176
Kolhapur: Deccan Vipassana Centre,
Dhammadālaya, near Majale bus stand,
Hatakanagale 416 109.
([91](230) 483-316
Nagpur: Nagpur Vipassana Centre,
Dhamma Nāga, Village Mahurjhari,
near Nagpur-Kalmeshwar Rd.
([91](712) 558-686, Fax 539-716

North India (Severna Indija):

Rajasthan: Vipassana Centre, **Dhamma Thalī**,
P.O. Box 208, (Sisodia Rani Baug - Galtaji Rd.),
Jaipur 302 001. ([91](141) 641-520

Uttar Pradesh: Dehradun Vipassana Centre,
Dhamwma Salila, Dehradun.

([91](135) 654-189, Fax 655-580

Himachal Pradesh: Vipassana Centre,

Dhamma Sikhara, MacLeod Ganj, Dharamsala 176 219.
([91](1892) 21309, Fax 21578
or: Delhi Vipassana Office,
([91](11) 648-5071, 5072

South India (Južna Indija):

Andhra Pradesh: Vipassana International Meditation Centre,
Dhamma Khetta, Kusum Nagar, 12.6 km
Nagarjunsagar Rd., Vanasthalipuram, Hyderabad 500 070.
([91](40) 402-0290, 402-1746, City Office: (473-2569,
Fax 41-005 or: (202-802, 318-780

Tamil Nadu: **Dhamma Setu**, The Mahabodhi Society,
Kenneth Lane, Madras 600 008. ([91](44) 825-2458

East India (Istočna Indija):

West Bengal: Vipassana Centre, **Dhamma Gaṅgā**, Sodpur,
Panihati 743 176, Dist. 24 Parganas. ([91](33) 553-2855
or: c/o D. Kajaria. (242-1767, 8043 or: c/o M.K.
Badani. (225-4719, 475-8342, 475-7208, Fax 275-5174

West India (Zapadna Indija):

Gujarat: Kutch Vipassana Centre,
Dhamma Sindhu, Bada Village,
Dist. Mandvi, Kutch 370 475.
([91](28347) 3303, 3304
or: c/o Mukul Savla, Bhuj. ((2832) 50181

In addition, there are many other centers in India at various stages of development:

Postoje mnogi drugi centri u Indiji u različitim fazama razvoja:

Dhamma Tihar, Delhi

Dhamma Sarovar, Dhule, Maharashtra

Dhamma Sota, Haryana (near Delhi)

Dhamma Bodhi, Bodh Gaya, Bihar

Dhamma Licchavī, Muzaffarpur, U.P.

Dhamma Sumana, Bangalore, Karnataka

Dhamma Koṭa, Rajkot, Gujarat

Dhamma Kānana, Bhilai, Durg, M.P.

Dhamma Cakka, Sarnath, U.P.

Dhamma Pītha, Ahmedabad, Gujarat

Dhamma Ketu, Thanod, M.P.

Dhamma Pāla, Bhopal, M.P.

Dhamma Suvatthi, Sravasti, U.P.

Dhamma Vimutti, Kushinagar, U.P.

Dhamma Upavana, Baracakiya, Bihar

Dhammadānanda, Pune, Maharashtra

Dhamma Dhaja, Hoshiarpur, Punjab

JAPAN

Japan Vipassana (Meditation) Centre

Aza-hatta, Mizuho-cho, Funai-gun,

Kyoto 622-03. (& Fax [81](771) 86-0765

E-mail jvipa@mbox.kyoto-inet.or.jp

MONGOLIJA

Vipassana Centre, **Dhamma Maṅgala**

MYANMAR (BURMA)

Vipassana Centre, **Dhamma Joti**,
Nga Htat Gyi Pagoda Rd., Bahan Township,
Yangon.([95](1) 39290
Vipassana Centre, **Dhamma Ratana**, Mogok.

NEPAL

Nepal Vipassana Centre, **Dharmashringa**,
Budhanikantha, Muhan Pokhari, Kathmandu. or:
P.O. Box 12896, Kathmandu. ([977](1) 371-655, 371-
007; City Office: Jyoti Bhavan, Kantipath,
P.O. Box 133, Kathmandu. (225-490, 248-949,
250-581, 223-968 Fax 224-720, 226-314

Dhamma Janini, Lumbini.

City Office: Jyoti Bhavan, Kantipath,
P.O. Box 133, Kathmandu. ([977](1) 225-490,
Fax 223-067

Dhamma Tarai, Contact: S. Kumar Fancy Store,
Adarsh Nagar, Birganj. ([977](1) 22894

NOVI ZELAND

Vipassana Meditation Centre, **Dhamma Medini**,
Burnside Road, RD3, Kaukapakapa.
([64](9) 420-5319

ŠRI LANKA

Vipassana Centre, **Dhamma Kūta**,
Mowbray Galaha Rd., Hindagala, Peradeniya.
([94](8) 34649

TAJVAN

Taiwan Vipassana Centre, **Dhammo Daya**,
P.O. Box 45, Yang Mae, Tao Yuan, R.O.C.
([886](2) 2705-9432, Fax 2705-9433

TAJLAND

Thailand Vipassana Centre, **Dhamma Kamala**,
c/o Mrs. Pornphen Leenutaphong,
929 Rama I Road, Patumwan, Bangkok.
([66](2) 216-4772, Fax 215-3408

VELIKA BRITANIJA

Vipassana Centre, **Dhamma Dipa**,
Harewood End, Hereford HR2-8JS.
([44](1989) 730-234, Fax 730-450
E-mail dhammadipa@compuserve.com

S.A.D.

California: California Vipassana Center,
Dhamma Mahāvana,
P.O. Box 1167, North Fork, CA 93643.
((209) 877-4386, Fax 877-4387
E-mail mahavana@aol.com

Massachusetts: Vipassana Meditation Center,
Dhamma Dharā,
P.O. Box 24, Shelburne Falls, MA 01370.
((413) 625-2160, Fax 625-2170
E-mail vmcdhara@aol.com

Texas: Southwest Vipassana Meditation Center,
Dhamma Siri, 10850 County Rd. 155A,
Kaufman, TX 75142. ((214) 521-5258 or
E-mail dhsiri@aol.com

Washington: Northwest Vipassana Center,
Dhamma Kuñja,
P.O. Box 345, Ethel, WA 98542.
((360) 978-5434, Fax 978-5433
E-mail registration@kunja.dhamma.org

