



Njanaponika Tera

**BUDISTIČKA
MEDITACIJA**

*Priručnik za mentalno vežbanje zasnovan na
Budinom putu sabranosti*

NOVI SAD, 1988.





Naslov originala
THE HEART OF BUDDHIST MEDITATION
Rider, 1962.
London

Prevod
BRANISLAV KOVAČEVIĆ

UVOD

Suština budističke meditacije

Svrha ove knjige je da skrene pažnju na dalekosežnost i duboko značenje koje ima Budin "put sabranosti pažnje" (*satipatthana*) i ujedno posluži kao uvod u razumevanje tog učenja i njegove praktične primene.

Knjiga je nastala u dubokom ubeđenju da sistematsko razvijanje ispravne sabranosti, kako ju je izložio Buda u svom govoru o *satipatthani*, još uvek predstavlja najjednostavniji i najdirektniji, najprodorniji i najefikasniji metod vežbanja i razvijanja onih sposobnosti uma koje su neophodne kako za obavljanje svakodnevnih zadataka i problema sa kojima se isti taj um suočava, tako i za postizanje najvišeg cilja: iskorenjivanja pohlepe, mržnje i obmanutosti.

Budino učenje nudi velik izbor metoda mentalnog vežbanja i objekata meditacije, podesnih za različite individualne potrebe, temperamenta i sposobnosti. Pa ipak, svi ti metodi na kraju se stapaju u "put sabranosti pažnje", koji je sam Učitelj nazvao "jedini put" (*ekayano maggo*). Otud se put sabranosti pažnje može s pravom nazvati "suštinom, srcem budističke meditacije" ili čak "suštinom čitavog učenja" (*dhamma-hadaya*). Ovo veliko srce je zapravo centar čitavog krvotoka što pulsira telom učenja (*dhamma-kaya*).

Domet satipatthana metode

Drevni put sabranosti pažnje je upotrebljiv danas podjednako koliko i pre 2.500 godina. Njime se može ići podjednako na Zapadu i na Istoku; u sred meteža svakodnevnog života i u tišini monaške

ćelije.

Ispravna sabranost je, zapravo, neophodna osnova za ispravno življenje i ispravno mišljenje - svuda, u svako doba i za svakog. Ona sadrži poruku važnu za svakoga: ne samo za ubedenog sledbenika Budinog i njegovog učenja (*dhamma*), već za sve one koji nastoje da ovladaju svojim umom, tako neposlušnim, i one koji istinski žele da razviju u sebi prikrivene sposobnosti za postizanje veće snage i sreće.

Na početku Govora (vidi drugi deo knjige - prim.prev.), gde se objašnjava njegov uzvišeni cilj, kaže se da je ovaj metod stvoren "radi prevladavanja patnje i očaja, radi iskorenjivanja bola i žalosti". Nije li to upravo ono za čime svako žudi? Patnja je opšteljudsko iskustvo i otud se metod za njezino savladjivanje tiče svih ljudi. Mada konačna pobjeda nad patnjom može u pojedinačnom slučaju biti još daleko, put ka tome je jasno označen. I ne samo to: već od samog početka taj put, metoda ispravne sabranosti, pokazaće sasvim vidljive rezultate i to kroz pobeđivanje patnje u mnogim pojedinačnim situacijama. Takvi praktični rezultati na planu jednog opšteg zadovoljstva imaju vitalnu važnost za svakoga, čemu treba pridodati delotvornu pomoć u mentalnom razvoju. Pravi cilj *satipatthane* je ni manje ni više nego konačno oslobađanje od patnje, a to je ujedno i najviši cilj Budinog učenja - *nibbana*. Direktno napredovanje ka njoj, što obezbeđuje *satipatthana*, i stalno napredovanje na tom putu, međutim, zahtevaju trajan meditativan napor, usmeren ka nekoliko odabranih objekata sabranosti pažnje. Na narednim stranicama biće data kraća uvodna uputstva za takvu praksu.

Ali, na putu ka tom najvišem cilju ništa manje nije važna ni opšta primena sabranosti pažnje u svakodnevnim aktivnostima.

U *satipatthani* živi stvaralačka snaga, a istovremeno i večna i univerzalna poruka istinskog učenja o oslobodjenju. Ona poseduje dubinu i sveobuhvatnost, jednostavnost i čvrstinu, kako bi mogla da posluži kao osnova i okvir za življenje, kao *dhamma za sve*, ili barem za onaj ogroman i stalno rastući deo čovečanstva kojem više ne pomažu različiti religijski i pseudoreligijski sedativi, a ipak oseća, u životu i u svom umu, neodložnost rešavanja osnovnih problema nematerijalne sfere, što ni nauka, a ni ona religija koja se zasniva jedino na veri ne mogu obezbediti. U svrhu takve *satipatthana dhamme za sve* neophodno je napraviti detaljan sistem primene tog metoda na sav-

remene probleme i uslove. U granicama ove knjige mogu se dati jedino kraća uputstva u tom pravcu (vidi naročito stranu 78 i dalje). Razrada i razni dodaci moraju sačekati drugu priliku ili drugog autora.

Kao pomoć onima, naročito na Zapadu, koji nisu upoznati u dovoljnoj meri sa tekstovima budističkog kanona, u narednom poglavlju biće iznete informacije o važnijim tekstovima na kojima je zasnovana drevna tradicija *satipatthane*.

Govor, njegov naslov i komentari

Budin izvorni "Govor o temeljima sabranosti pažnje" (*Satipatthana sutta*) nalazi se na dva mesta među budističkim tekstovima: (1) kao deseti govor u "Zbirci govora srednje dužine" (*Majjhima nikaya*), (2) kao dvadeset drugi govor u "Zbirci dugih govora" (*Digha nikaya*) gde nosi naslov *Maha-satipatthana sutta*, tj. "Veliki govor o sabranosti pažnje". Ovaj drugi se od prvog razlikuje jedino u detaljnijem razmatranju četiri plemenite istine, uključenom u poglavlje o "kontemplaciji sadržaja uma". U ovoj knjizi (u drugom delu) data je druga, duža verzija i u daljem izlaganju ona će se označavati skraćeno kao "Govor".

Naslov: u pali složenici *sati-pathana* prva reč, *sati* (sansk. *smrti*), prvobitno je imala značenje "sećanje", "prisećanje". Međutim, budistička upotreba, a naročito u pali tekstovima, sasvim retko sadržava to značenje sećanja na prošle događaje. Umesto toga, najčešće se odnosi na sadašnjost i kao opšti psihološki termin ima značenje "pažnje" ili "svesnosti". No, još češće, njezina upotreba u pali tekstovima ograničena je na vrstu pažnje koja je, prema budističkom učenju, dobra, poželjna ili ispravna (*kusala*). Treba ovde uočiti da smo pojam "sabranošću pažnje" rezervisali samo za ovu poslednju upotrebu. "*Sati*", u ovom značenju, jeste sedmi član plemenite osmostruke staze i naziva se *samma-sati*, tj. ispravna sabranost i jasno je objašnjena kao četvorostruki "temelj sabranosti pažnje" (*satipatthana*).

Drugi deo složenice, *patthana*, stoji tu umesto *upatthana*, bukvalno "smeštanje blizu (uma)", tj. njegovo održavanje u sadašnjosti, budnosti, njegovo stabilizovanje. Ovaj izraz, u različitim gramatičkim oblicima, često se upotrebljava zajedno sa *sati*; na primer, u našem Govoru: *satim upatthapetva*, doslovno "održavajući svoj um u sadašnjosti". Štaviše, u sanskritskoj verziji, koja je verovatno

veoma stara, naslov Govora glasi *Smrti-upasthana-sutra*. Imajući u vidu prethodno objašnjenje, naslov se može prevesti kao "Prisutnost sabranosti pažnje".

Među niz varijanata tumačenja naslova, komentar pominje da su četiri objekta ili kontemplacije (telo itd.), kojima se bavi Govor, "glavno mesto" (*padhanam thanam*) ili "pravo područje" (*gocara*) sabranosti pažnje; ovo upućuje na prevođenje sa "područja sabranosti pažnje" ili "temelji sabranosti pažnje" i ovaj poslednji prevod je ovde prihvaćen.

Poželjno je, međutim, da se i sama pali reč *satipatthana* odomaći među čitaocima budističke literature na Zapadu, kao što je slučaj sa pojmovima *kamma* (*karma*), *dhamma* itd.

Komentar Govora uključen je u stare egzegetske radove o dve već pomenute kanonske zbirke u kojima se naš tekst pojavljuje. Ovi komentari su, barem njihov najstariji sloj, skoro je sigurno, nastali u vreme kada je nastajalo i samo učenje. Međutim, original ovih starih komentara budističkog pali kanona u IV veku naše ere više nije postojao. Verzija koja je stigla do nas je prevod prevoda, i to delom možda prerada na pali ranije verzije pisane na sinhaleškom, koja je nadjena na Šri Lanki. Ovo vraćanje paliju nastalo je zahvaljujući velikom znalcu i komentatoru iz IV veka nače ere Budagoši, koji, sem pokoje ilustrativne priče, verovatno nije dodao mnogo više od nekoliko sopstvenih komentara onima koji su već postojali u cejlonskoj tradiciji.

Za one koji žele da se upoznaju sa celokupnim egzegetskim materijalom vezanim za naš Govor velika pomoć biće studija o komentaru naslovljena "Put sabranosti" (Kolombo, 1949), čiji je autor Soma Mahathera. Sem direktnog značaja za temu o kojoj govorimo, komentar sadrži velik broj informacija o različitim vidovima Budinog učenja i, uz to, više uzbudljivih priča u kojima je odslikan odlučan i herojski način na koji su monasi u davna vremena stupali Jedinim putem, uz dragocene detalje o njihovom svakodnevnom životu.

Satipatthana u istočnoj tradiciji

Nijedan drugi Budin govor, čak ni prvi, čuvena "Propoved u Benaresu", ne uživa u onim budističkim zemljama na Istoku koje su ostale privržene nepromenjenoj tradiciji izvornog učenja takvu popularnost i poštovanje kao *Satipatthana sutta*.

U Šri Lanki, na primer, kada u vreme punog meseca pobožni sledbenici poštuju osam od deset osnovnih pravila koja važe za tek zaređenog monaha i ostaju danima u manastiru, često izaberu baš ovu *suttu* da je čitaju, recituju, slušaju i razmišljaju o njoj. Isto tako, u mnogim kućama je knjiga sa *Satipatthana suttom* pažljivo umotana u komad čiste tkanine i s vremena na vreme, uveče, čita se ostalim članovima porodice. Često ovaj govor čitaju kraj uzglavlja budiste na samrti, tako da u poslednjim časovima života njegovo srce bude umireno, ohrabreno i obradovano Učiteljevom porukom o oslobođenju. Mada je ovo vreme štampe, na Šri Lanki je još uvek običaj da svaka kuća ima rukopis *sutte* ispisan rukom prepisivača, na palmovim listovima, i da se tako umnoženi primerci poklanjaju biblioteci manastira. Autor ovih redova je u jednom starom manastiru na Šri Lanki video kolekciju od skoro 200 ovakvih rukopisa *Satipatthana sutte*.

Razlog za tako veliko poštovanje prema jednom kanonskom tekstu može se delimično tražiti u činjenici da je *Satipatthana sutta* jedan od malobrojnih govora na koje je sam Učitelj skrenuo pažnju, započinjući ih i završavajući na naročito svečan način i s posebnim naglašavanjem. Ali samo to ne bi bilo dovoljno da objasni postojanost, tokom hiljada godina, takvog nepodeljenog poštovanja. Ono se mora pripisati takodje rezultatima dugog i uspešnog praktikovanja Puta, tokom dvadeset pet vekova, čime je oko *sutte* stvorena aura takve moći koja izaziva duboko poštovanje.

Neka ovaj besmrtni Budin govor nastavi da zrači svojom blagotvornom snagom i daleko od mesta i vremena svoga nastanka! Neka bude most između rasa, ukazujući na zajedničke tačke ljudske prirode i na zajedničku budućnost ovladavanja čovekovom sudbinom uz pomoć oplemenjenog uma!

Antologija

Pošto smo čitaocu predstavili prva dva dela knjige - studiju i osnovni tekst - ostaje da kažemo nekoliko reči o trećem delu, u kojem su sa kupljeni ostali budistički tekstovi značajni za put sabranosti.

Ovi tekstovi će onima znatizeljnijima ponuditi dodatna objašnjenja o Govoru i predstaviti vidove i vrste primene *satipatthane*, o čemu u prva dva dela nije mnogo govoreno. Ova antologija je prvenstveno zamišljena kao izvor informacija, no iza ove informativ-

nosti stoji nada da će poslužiti i kao materijal za kontemplaciju, kojem će se čitalac uvek iznova vraćati kao izvoru inspiracije.

Glavni deo ovih tekstova uzet je iz pali kanona *theravada* škole, koji je sačuvaao najstariju i najizvorniju tradiciju Budinog učenja. Iz zbirke govora (*Sutta pitaka*) ovog kanona naročito se *Samyutta nikaya* (Srodni ili Grupisani govori) pokazuje kao bogat izvor tekstova o *satipatthani*: prvo u delu nazvanom *Satipatthana samyutta*, zatim u *Anuruddha samyutti*, nazvanoj po velikom arahantu, priznatom znalcu *satipatthane*, i na kraju u *Salayatana samyutti*, grupi tekstova o šest osnova čula, koji sadrže dosta vrednog materijala o razvijanju uvida (*vipassana*) u osnovne kognitivne procese.

Mada je u ovom delu naglasak na *theravada* literaturi, bio bi to propust ukoliko bismo prevideli divni odjek *satipatthane* u ranoj *mahayana* književnosti i propustili da ga uporedimo sa izvornom Budinom rečju. Rane *mahayana sutre* ovde su predstavljene odlomcima preuzetim iz Šantidevine antologije *Siksa-samuccaya*. Ovi delovi, kao i Šantidevino remek-delo *Bodhicaryavatara*, pokazuje koliko visoko je on cenio važnost sabranosti pažnje u sklopu čitavog učenja. Neke od Šantidevinih jezgrovitih i lepih formulacija se mogu smatrati klasičnim i oni koji idu putem sabranosti trebalo bi češće da ih imaju na umu.

Ukoliko ovako visoku ocenu sabranosti pažnje i *satipatthane* u ranoj *mahayana* književnosti ne smatramo pukim ostatkom prošlosti, već ona postane aktivna snaga u životu i mislima sledbenika, to može stvoriti čvrstu i blisku vezu zajedničkog duhovnog napora između *mahayane* i *theravade*, potiskujući u stranu razlike između ove dve škole. Želja da se ovome doprinese je i bila u osnovi odluke da se unese odeljak *mahayana* tekstova, mada bi ga neko ko je u njih bolje upućen sigurno mogao znatno proširiti.

Ipak, s ovim u vezi, dve činjenice ne treba smetnuti s uma. Prvo: kao što je sam Učitelj izričito saopštio u Govoru, postizanje krajnjeg oslobađanja od patnje (*nibbana*) konačni je cilj i unutrašnja snaga *satipatthane*. Ipak, iskreni sledbenik *mahayanskog* ideala *Bodhisattve* se, s punom svešću o posledicama, zavetuje da će težiti Budinstvu, time propuštajući da uloži napor u individualno izbavljenje pre no što postigne taj svoj uzvišeni cilj. Shodno tome, on će morati da zapostavi primenu *satipatthane* na sistematsko razvijanje uvida (*vipassana*), što

bi ga, već u ovom životu, moglo dovesti na stupanj ("ulazak u struju" ili *sotapatti*) sa kojeg je konačno oslobođenje zasigurno obezbeđeno, u najgorem slučaju nakon sledećih sedam egzistencija; a to bi naravno stavilo tačku na njegov poziv *Bodhisattve*. Takvo jedno ograničenje postavljeno u praktikovanju *satipatthane* stvara prilično neobičnu situaciju sa stanovišta *theravade* i ličnih Budinih instrukcija. No, bilo kako bilo, nema sumnje da će onom ko se odlučio da stupa teškom stazom Budinstva biti potreban velik stepen sabranosti i jasnog sagledavanja, živa svesnost i istrajnost, ukoliko želi da pridobije, učvrsti i razvije, u sred životnih nevolja, one visoke vrednosti (savršenstva ili *parami*) koje su nužni uslovi dostizanja Budinstva. A u tom naporu on će, na dobrom delu puta, biti saputnik svome *theravado* sabratu. U svom konačnom naporu ka prosvetljenju i krajnjem oslobođenju on će, naravno, morati da dosegne vrhunac uvida (*vipassana*) i to jednim putem potpuno razvijene *satipatthane*. To je put kojim su išli i kojim će ići svi Probudjeni, bilo da su *Buddhe*, *Pacceka Buddhe* ili *Arahanti* (vidi stih u trećem delu, tekst 1).

Među školama *mahayane* na Dalekom istoku uglavnom su kineski *ch'an* i japanski zen najbliži duhu *satipatthane*. Ne zaboravljajući razlike u metodu, svrsi i osnovnim filozofskim postavkama, ipak možemo reći da su veze sa *satipatthanom* bliske i čvrste i šteta je da su do sada bile jedva istaknute ili uočene. Zajedničko je, na primer, direktno suočavanje sa stvarnošću (uključujući i sam um), uključivanje meditacije u svakodnevni život, prevazilaženje mišljenja u pojmovima direktnim opažanjem i introspekcijom, naglasak na ovde i sada. Otuda će sledbenik zena u *theravada* tradiciji i praksi *satipatthane* naći mnogo toga što mu na sopstvenom putu može biti direktna pomoć. Pošto je na Zapadu znatno porastao broj knjiga o zenu, uključivanje tekstova koji bi ovo ilustrovali bilo bi samo nepotrebno ponavljanje.

Štednje prostora radi, autor je odustao od antologije odjeka na Zapadu, starijih i savremenih, koji pružaju jedno posebno svedočanstvo o važnosti sabranosti pažnje za osnovnu strukturu i buduću evoluciju čovekovog uma.

Zaključak

Prvi deo ove knjige, zajedno sa kraćom verzijom Govora, bio je štampan na Šri Lanki u dva izdanja (Kolombo 1954 i 1956). U ovom iz-

danju, sem nekoliko manjih dodataka i izmena, novo je poglavlje "Sabranost na dah" (pogl.6). Kraća verzija Govora je zamenjena dužom, koja svojim detaljnim objašnjenjem četiri plemenite istine otelovljuje suštinu Budinog učenja.

Dakle, divno je videti da raste interes za meditaciju, kako na Istoku, tako i na Zapadu, i da to proizilazi, barem jednim delom, iz samosvojne, unutrašnje potrebe. Nadam se da će ova knjiga poslužiti kao pomoć mnogima koji žele da razviju potencijale ljudskog uma, radi veće smirenosti i snage, radi prodornije svesti o stvarnosti i, na kraju, za konačno oslobađanje od pohlepe, mržnje i obmanutosti.

NJANAPONIKA TERA



SUŠTINA BUDISTIČKE MEDITACIJE





PUT SABRANOSTI

Značenje, metodi i svrha

Poruka pomoći

U ovo naše vreme, posle dva svetska rata, izgleda kao da istorija ponavlja svoje lekcije čovečanstvu glasom razgovetnijim no ikada, jer nemir i patnja koji su, ovaj, opšti ekvivalent političkoj istoriji pogađaju sve veći deo čovečanstva, direktno ili indirektno. Pa ipak se čini da se te lekcije ne shvataju ništa bolje nego pre. Razumnom umu teže i bolnije od svih pojedinačnih slučajeva patnje tokom nedavne istorije čini se nepromišljeno i tragično ponavljanje istih grešaka, što čovečanstvo nagoni da se priprema za nov pir tog mahnitog ludila zvanog rat. Isti stari mehanizam ponovo deluje: medjudejstvo pohlepe i straha. Žeđ za moći ili želja da se dominira su ograničeni strahom - strahom od sredstava razaranja koje je sam čovek izumeo. Međutim, strah nije pouzdana kočnica čovekovim impulsima i on stalno truje sve oko sebe stvarajući osećaj frustriranosti, koji će ponovo raspiriti plamen mržnje. No, ljudi su još uvek zaokupljeni jedino simptomima svoje bolesti, slepi za njezin uzrok, koji ne čine ništa drugo do tri korena svakovrsnog zla (*akusala-mula*), a na njih je ukazao Buda: pohlepa, mržnja i obmanutost.

Tako ovom našem bolesnom i zaista mahnitom svetu dolazi jedno drevno učenje o večnoj mudrosti i potpunom sagledavanju stvari, Budina *dhamma*, učenje Prosvetljenoga, sa svojom porukom i moći isceljenja. Ono dolazi sa iskrenim i milosrdnim, ali tihim i nenametljivim pitanjem hoće li, ovoga puta, ljudi biti spremni da prihvate ruku pomoći koju je Probudeni svojim besmrtnim učenjem pružio čovečanstvu obuzetom patnjom. Ili će svet čekati novi strašni božiji sud,

čija posledica ovoga puta može biti čovekovo konačno uništenje, materijalno i duhovno?

Narodi sveta kao da i nesvesno pretpostavljaju kako su njihove rezerve snage nepresušne. Nasuprot takvom neopravdanom uverenju stoji opšti zakon prolaznosti, činjenica da se sve neminovno menja, koju je Buda sa toliko snage istakao. Taj zakon prolaznosti podrazumeva činjenicu, koju nam pokazuju i istorija i svakodnevno iskustvo, da spoljne okolnosti za materijalnu i duhovnu obnovu, kao i životna sila i unutrašnja spremnost koja je za to potrebna, nikada nisu bezgranični, kako u pogledu pojedinaca, tako i čitavih naroda. Koliko je mnogo imperija, po moći ravnim sadašnjima, netragom nestalo i koliko je ljudi, uprkos kajanju i "najboljim namerama", bilo suočeno sa jednim neopozivim "Prekasno!" Nikada nismo sigurni da nam možda upravo ovaj trenutak ili ova situacija pružaju šansu po poslednji put. Nikada ne znamo neće li snaga što je osećamo kako pulsira u našim venama biti poslednja šansa da izađemo iz začaranog kruga. Zato je baš ovaj trenutak najdragoceniji. "Ne daj da ti izmakne!" upozorava Buda.

Budina poruka dolazi svetlu kao efikasna pomoć u današnjim nesrećama i problemima i radikalan je lek za uvek prisutnu boljku. U umu zapadnjaka se može javiti sumnja o tome na koji im način u njihovim sadašnjim problemima može pomoći učenje poniklo na dalekom i nama stranom Istoku. Drugi, čak i na Istoku, mogu se pitati kako reči izgovorene pre 2.500 godine mogu imati značaj za naš "moder- ni svet", sem vrlo uopšteno. Oni koji se dvoume oko prostorne udaljenosti (podrazumevajući time, zapravo, razliku u rasi), trebalo bi da se upitaju je li Benares današnjem stanovniku Londona išta više stran od Nazareta, odakle je poteklo učenje koje je upravo tom istom stanov- niku postalo blizak i važan deo života i mišljenja. Isto tako bi trebalo da priznaju da matematički zakoni otkriveni još davno u dalekoj Grčkoj nisu izgubili svoju važnost ni danas, u Britaniji ili drugde. No, poseb- no bi takvi kritički nastrojani duhovi trebalo da razmotre mnogobrojne osnovne činjenice života koje su zajedničke čitavom čovečanstvu. Buda pre svega o njima govori. Oni koji iznose primedbu o udaljenosti u vremenu verovatno će se prisetiti mnogih mudrih izreka davno umrlih svetaca i pesnika, koje tako duboko i skladno odjekuju u našim srcima da osećamo veoma živ i blizak kontakt sa tim velikanima koji su svet napustili još tako davno. Takvo iskustvo je u suprotnosti sa "sveprisut-

nim" neobaveznim naklapanjima u društvu, u novinama ili na radiju, koja upoređena sa drevnim glasovima mudrosti i lepote kao da potiču sa mentalnog nivoa čoveka kamenog doba uhvaćenog u moderne zamke. Prava mudrost je uvek savremena i uvek bliska otvorenom umu, koji je teškom mukom dosegao svoju visinu i time zaslužio šansu da je sasluša.

Učenje o umu, suština Budine poruke

Kao vrhunac čovekove misli, Budino učenje se ne bavi nečim stranim, dalekim ili zastarelim, već onim što je zajedničko čitavom čovečanstvu, onim što je uvek aktuelno i nama bliže od sopstvenih ruku i nogu - čovekovim umom.

U Budinom učenju um je polazna tačka, središte i, takođe, kao os- lobođeni i pročišćeni um sveca, vrhunac.

Značajno je i vredno ukazati da Biblija započinje rečima: "U početku stvori Bog nebo i zemlju...", dok *Dhammapada*, jedan od najlepših i naj- popularnijih budističkih tekstova započinje rečima: "Um je preteča svih stvari, on ih stvara i njima rukovodi". Ove važne reči su miran i nerivalski, ali neopoziv Budin odgovor takvoj biblijskoj veri. Tu se granaju putevi ove dve religije: jedan vodi daleko u imaginarno Iza, drugi vodi domu, pravo u samo čovekovo srce.

Um nam je najbliži, jer samo kroz um smo svesni takozvanog spoljašnjeg sveta, uključujući i sopstveno telo. "Ako razumemo um, razumeli smo sve", kaže se u jednom tekstu *mahayana* budizma (*Rat- namegha sutra*).

Um je izvor svega dobrog i lošeg što se rađa u nama i što nas pogađa spolja. Ovo je izneto upravo u prva dva stiha *Dhammapade* i, između mnogih drugih primera, u sledećim Budinim rečima:

"Sve što je od zla, povezano sa zlim, što pripada zlu - sve potiče iz uma.

Sve što je od dobrog, povezano sa dobrim, što pripada dobrom - sve potiče iz uma.

Anguttara nikaya I

Otuda, ono odlučujuće okretanje od kobnih puteva, okretanje koje može spasiti svet u ovo današnje doba krize, nužno mora biti ok-

retanje ka unutra, ka putevima svoga uma. Samo kroz promenu iznutra može se doći do promene spolja. Čak i kada to ide sasvim polako, ipak nikada cilj neće biti promašen. Ukoliko postoji jak i stabilan centar unutar našeg uma, svaka zbrka na periferiji će postepeno biti smirena i periferne sile će se spontano grupisati oko fokusne tačke, baštineći od njene jasnoće i snage. Red ili zbrka u ljudskom društvu proističu i odgovaraju redu ili zbrci u ljudskom umu. To ne znači da će čovečanstvo koje pati morati da čeka zoru zlatnog doba "kada će svi ljudi biti dobri". Iskustvo i istorija nas uče da je često veoma mali broj zaista plemenitih pojedinaca posedovao odlučnost i uvid neophodan za formiranje "fokusnih tačaka dobra", oko kojih će se okupiti oni koji nemaju hrabrost da vode, ali su spremni da slede. Međutim, kao što pokazuje istorija, istu, čak i veću privlačnost mogu imati snage zla. No, uteha je u ovom ne baš utešnom svetu da ne samo zlo, već i dobro može imati posebnu privlačnu snagu, koja će se svakako ispoljiti, samo ako imamo hrabrosti da je saslušamo.

"Naš um je taj koji treba učvrstiti korenima dobra; naš um je taj koji treba natopiti kišom istine; naš um je taj koji treba očistiti od svih smetnji; naš um je taj koji treba osnažiti odlučnošću."

Gandavyuha sutra

Otuda se Budina poruka sastoji u pomoći koju pruža umu. Niko sem njega, Prosvetljenog, nije ponudio pomoć te vrste na tako savršen, dubok i efikasan način. Ovo je izneto sa svim dužnim poštovanjem velikih praktičnih i teoretskih rezultata moderne analitičke psihologije, koja je kod mnogih svojih predstavnika, a naročito u velikoj ličnosti K.G. Junga, načinila definitivnu zaokret ka shvatanju važnosti religioznog elementa i ka prihvatanju mudrosti Istoka. Današnja psihologija može dosta preuzeti, u pogledu niza praktičnih i teorijskih detalja, od Budinog učenja o umu; ona ga može prevesti u razne pojmove savremenog doba i tako potpomoći svoju praksu i teoriju u odnosu na određene individualne i društvene probleme našeg vremena. Ali, osnove Budinog učenja o umu zadržale su svoju punu vrednost i snagu; one su ostale neokrnute bilo kakvom promenom, vremenom ili naučnom teorijom. Razlog za to je što se osnovna situacija čovekove egzistencije ponavlja do u beskraj¹, i osnovne činjenice čovekovog fizičkog i mentalnog sklopa ostaće nepromenjene još jako dugo. Ova dva relativno

stabilna faktora - opšta istovetnost ljudskih života i podudarnost fizičke i mentalne konstitucije ljudi - moraju činiti polaznu tačku svake nauke o čovekovom umu i svakog pokušaja da se on na pravi način usmeri. Budino učenje o umu zasnovano je na izuzetno jasnom sagledavanju ova dva faktora i to mu je podarilo "vanvremenost", tj. neokrnjenu "savremenost" i vrednost.

Budina poruka, kao učenje o umu, uči nas sledećim trima stvarima:

upoznati um - koji nam je tako blizak, a ipak tako nepoznat;
oblikovati um - koji je tako neukrotiv i tvrdoglav, a opet može biti tako krotak;
osloboditi um - koji je stalno sputan, a opet može zadobiti slobodu ovde i sada.

Ono što se može nazvati teorijskim vidom Budinog učenja o umu odnosilo bi se na prvi od ova tri stava i njime ćemo se pozabaviti samo onoliko koliko je to potrebno za prevashodno praktičnu svrhu ovih stranica.

Ispravna sabranost, suština Budinog učenja o umu

Sve implikacije Budine isceljujuće poruke, kao i srž njegovog učenja o umu, sadržani su u savetu: "Budi sabran!", koji prožima veliku Budinu propoved "Temelji sabranosti pažnje" (*Satipatthana sutta*). Ova opomena, naravno, zahteva dodatno razjašnjenje za pitanja koja se iza njega javljaju: "Biti sabran na šta?" i "Kako postići sabranost?" Odgovor je dat u samom Govoru, u njegovom drevnom komentaru i u sažetom objašnjenju koje im sledi.

Ako smo prethodno govorili da je učenje o umu polazna tačka Budine poruke, sada možemo dodati da ispravna sabranost zauzima sasvim isto mesto u Budinom učenju o umu.

Otuda je sabranost pažnje:

nepogrešiv ključ za *upoznavanje* uma i zato je polazna tačka;
 nepogrešiv ključ za *oblikovanje* uma i zato je žižna tačka;
 uzvišena manifestacija dostignutog *oslobođenja* uma i zato je kulminativna tačka.

Zato je "temelje sabranosti pažnje" (*satipatthana*) Buda ispravno nazvao "jedinim putem" (*ekayano maggo*).

Šta je sabranost?

Sabranost, mada toliko hvaljena i sposobna da donese tako velika postignuća, nije nikakvo "mistično" stanje iza znanja i domašaja prosečnog čoveka. Naprotiv, ona je nešto sasvim jednostavno i obično, nama veoma blisko. U svojoj elementarnoj manifestaciji, poznatoj pod imenom "pažnja", ona je jedna od osnovnih funkcija svesti, bez koje ne bi moglo biti opažanja bilo kojeg objekta. Ako objekat čula emituje dovoljno jak nadražaj, javlja se pažnja u svom temeljnom obliku, kao jedno početno "uočavanje" objekta i okretanje ka njemu.² Tako se svest probija kroz tamni tok podsvesti (što se prema *abhidhammi* - budističkoj psihologiji - događa nebrojeno puta u svakoj sekundi tokom budnog stanja). Ovaj pokret ključajuće svesti ili početne pažnje još uvek je prilično primitivan proces, ali ima odlučujuću važnost, pošto je to prvo pojavljivanje svesti iz njezinog podsvesnog jezgra.

Prirodno je da se u ovoj prvoj fazi percepcije dobija samo uopštena i nerazgovetna slika objekta. Ukoliko postoji bilo kakvo interesovanje za objekat ili ako je njegov uticaj na čula dovoljno snažan, tada će na detalje biti usmerena podrobnija pažnja. Tako će se pažnja zadržati ne samo na različitim karakteristikama objekta, već i na njegovom odnosu prema posmatraču. To će omogućiti umu da poredi sadašnje opažanje sa sličnim iz prošlosti i, na taj način, biće moguća koordinacija iskustava. Ovaj stupanj označava veoma važan korak u mentalnom razvoju, a u psihologiji se naziva "asocijativno mišljenje". Ovo nam takođe pokazuje blisku i stalnu vezu između funkcija sećanja i pažnje (ili sabranosti) i sada je jasno zašto su u paliju, jeziku budističkih tekstova, obe te mentalne funkcije izražene jednom rečju *sati*.³ Bez sećanja, pažnja usmerena na jedan objekat dobavljala bi samo izolovane činjenice, kao što je slučaj sa većinom opažaja kod životinja.

Sledeći korak u evolucionom razvoju načinjen je zahvaljujući asocijativnom mišljenju, a to je uopštavanje iskustva, tj. sposobnost apstraktnog mišljenja. Za potrebe ovog izlaganja uključujemo ga u drugi stupanj kognicije, pošto on zavisi od razvoja pažnje. Nalazimo četiri karakteristike ovog drugog stupnja: pojavljuje se detalj, odnos prema posmatraču (subjektivnost), zatim asocijativno i apstraktno mišljenje.

Danas se daleko najveći deo čovekovog mentalnog života odigrava

na nivou ove druge faze. Ona pokriva veoma široko područje: od svakog pažljivijeg posmatranja svakodnevnih činjenica i obavljanja nekog posla, pa do istraživačkog rada naučnika i suptilnih promišljanja filozofa. Ovde je opažanje svakako detaljnije i sveobuhvatnije, ali nije nužno i pouzdanije. Jer još uvek je manje-više iskrivljeno pogrešnim asocijacijama i drugim uticajima - emocionalnim i intelektualnim predrasudama, željama i, prvenstveno, glavnim uzrokom čitave obmanutosti, svesnom ili nesvesnom pretpostavkom o trajnoj suštini stvari i o postojanju ega ili duše u živim bićima. Pod uticajem svih ovih faktora pouzdanost čak i najopštijih zapažanja i sudova može biti ozbiljno ugrožena. Na ovom drugom stupnju će se zaustaviti daleko najveći broj onih kojima nedostaje vođstvo Budine *dhamme*, kao i onih koji njezina uputstva ne primenjuju na sistematsko vežbanje sopstvenih umova.

Sledećim korakom u postupnom razvijanju pažnje ulazimo u sam domen ispravne sabranosti ili ispravne pažnje (*samma-sati*). Ona se naziva ispravnom jer oslobađa um obmanjujućih uticaja, jer je osnova i suština ispravnog razumevanja, jer nas uči da pravu stvar učinimo na pravi način i jer služi osnovnom cilju na koji je ukazao Buda: iskorenjivanju patnje.

Objekti opažanja i mišljenja, kako ih predstavlja ispravna sabranost, prošli su kroz filter pažljive, nepristrasne analize i otud su pogodan materijal za sve ostale mentalne funkcije, kao što su teorijsko prosuđivanje, praktične i moralne odluke itd., a svakako da će ovakva neiskrivljena percepcija stvarnosti biti čvrsta podloga za pravu budističku meditaciju, tj. za sagledavanje svih fenomena kao prolaznih, podložnih patnji i bez suštine, duše ili ega.

Da ne bude zabune, visok nivo mentalne jasnoće kakav predstavlja ispravna sabranost biće za nenaviknut um sve drugo samo ne "blizak" i "lako dostupan". U najboljem slučaju, neizvežban um će joj se tek povremeno približiti. Ali sledeći put na koji ukazuje metod *satipatthane*, ispravna sabranost može prerasti u nešto sasvim blisko i lako dostupno, jer, kao što smo ranije pokazali, ona svoje korene ima u sasvim običnim i elementarnim funkcijama uma.

Ispravna sabranost ima istu funkciju kao i dva niža stupnja razvoja, mada ih ona obavlja na višem nivou. Funkcije koje su im svima zajedničke su: stvaranje znatno veće jasnoće i intenziteta svesti i

pružanje slike stvarnosti koja je u velikoj meri očišćena od bilo kakvih krivotvorenja.

Ovde smo dali kratak pregled evolucije mentalnih procesa onako kako se oni ispoljavaju na određenim stupnjevima i u pogledu kvalitativne razlike u percepciji: od nesvesnog do svesnog; od prve najmutnije svesti o objektu do otkrivanja njegovih uzročnih i drugih veza; od još uvek nepotpune, neprikladne ili predrasudama opterećene kognicije do jasnog i neiskrivljenog predstavljanja uz pomoć ispravne sabranosti. Videli smo kako se na svim tim stupnjevima *povećava intenzitet i kvalitet pažnje*, ili sabranosti, što omogućuje prelazak na sledeći, viši stupanj. Ukoliko čovekov um želi lek za sadašnje boljke i nastoji da sigurno pođe putem daljeg evolucionog napretka, moraće da krene još jednom iz početka kroz kraljevski prolaz sabranosti pažnje.

Put ka razvijanju svesti

Drugi stupanj razvoja - obimnije, ali još uvek varljivo znanje o svetu objekata - već je siguran posed čovekove svesti. On sada omogućuje rast jedino u širinu, tj. dodavanje novih činjenica i detalja i njihovo iskorišćavanje za materijalne ciljeve. Zahvaljujući rastu znanja o detaljima, superspecijalizacija je sa svim svojim dobrim i lošim efektima u modernoj civilizaciji veoma daleko odmakla. Biološke konsekvence jednostranog razvoja su dobro poznate: degeneracija i na kraju eliminacija vrste, kao što se dogodilo sa preistorijskim džinovskim gušterima, sa njihovim ogromnim telima i malim mozgom. Današnja opasnost je, međutim, preteran razvoj aktivnosti jedne polovine mozga, isključivo u materijalne svrhe, a u službi žeđi za čulnim zadovoljstvima i žudnje za moći. Opšta opasnost je da čovečanstvo jednoga dana bude uništeno upravo tvorevinama sopstvenog hipertrofiranoga uma - svojim pronalascima za ubijanje tela i "zabavama" za ubijanje uma. Sudbina čovečanstva bi lako mogla biti ponavljanje kolapsa tehničkog čuda kakvo je bila Vavilonska kula, pri čemu se njezini graditelji ne razumeju, već se bore međusobno. Lek koji može spasiti od srljanja u katastrofu je Budin srednji put. On je večni čuvar koji će, ako ga saslušamo, zaštititi čovečanstvo od ekstrema, mentalnih, duhovnih i društvenih.

Da ponovimo: ako čovečanstvo nastavi da se kreće samo na planu drugog stupnja, čeka ga stagnacija, ako ne i katastrofa. Samo nov napredak u mentalnoj jasnoći, tj. u kvalitetu pažnje ili sabranosti,

mogu ponovo uneti svežinu i progres u strukturu savremene svesti. Taj napredak moguće je učiniti idući putem sabranosti koji je ovde opisan. Put, međutim, mora biti izgrađen na sigurnim temeljima "ljudske zdušnosti" (Konfučije), tj. na moralu koji je koliko uzvišen, toliko i realističan. Ovo se isto tako može naći u Budinoj *dhammi*.

Ispravnu sabranost ili *satipatthanu* Buda je izričito označio kao put do oslobođenja uma i, otud, do čovekove istinske veličine. To je novi tip čoveka "nadčovek", o kojem su sanjali mnogi plemeniti, ali isto tako pogrešno vođeni umovi, ideal radi kojeg su ulagani mnogi, ali pogrešno usmereni naponi. Kao dokaz naše tvrdnje možemo ovde pogledati sledeći značajan razgovor koji nam je stigao preko budističkih tekstova:

Sariputa, Učiteljev prvi učenik, obratio se jednom prilikom Budi: "Govore o "Velikom čoveku" (*maha-purisa*), gospodine! Koliko je, gospodine, čovek zaista velik?" Buda mu odgovori: "Oslobođenim umom, Sariputo, čovek postaje velik; bez njega čovek to nije. Pa kako. Sariputo, osloboditi um? Tako što monah boravi kontemplirajući telo... osećanja... svest... objekte uma, istrajno, jasno shvatajući i pažljivo... Onome ko živi na takav način um postaje neprivučen onim što ga zapravo prlja i oslobođen. Tako se, Sariputo, oslobađa um. Samo se oslobođenim umom, tvrdim, postaje Velik čovek; bez oslobođenog uma, tvrdim, ne može se postati Velik čovek." (*Samyutta nikaya* 47,11).

Upravo o ovoj ispravnoj sabranosti, tako istinskoj i sa tako velikim potencijalom, biće reči na sledećim stranicama.

Ispravna sabranost i njene podele

Ispravna sabranost je sedmi član plemenitog osmostrukog puta koji vodi ka iskorenjivanju patnje. U kanonskom objašnjenju tog puta ona je izričito definisana kao četiri "temelja sabranosti" (*satipatthana*). Otuda će ispravna sabranost i "temelji sabranosti" ili *satipatthana* biti korišteni kao istoznačni pojmovi.

Ispravna sabranost je četvorostruka u odnosu na svoje objekte. Ona je usmerena (1) ka telu, (2) osećanjima, (3) stanju uma, tj. opštoj uslovljenosti uma u određenom trenutku, (4) mentalnim sadržajima, odnosno određenim sadržajima ili objektima svesti u datom trenutku.

Ovo su četiri "kontemplacije" (*anupassana*), koje čine glavnu poddelu Govora. One se katkad nazivaju i četiri *satipatthane*, u smislu da su to osnovni objekti sabranosti ili *sati*.

U budističkim tekstovima pojam "sabranoš" (*sati*) često je povezan sa drugim pojmom ovde prevedenim kao "jasno shvatanje" (*sampajanna*). Ova dva pojma u paliju čine složenicu *sati-sampajanna*, koja se u Budinim govorima prilično često sreće. U kontekstu ovog dvojnog termina, sabranost (*sati*) prvenstveno se primenjuje na stav i praktikovanje gole pažnje u čisto perceptivnom stanju uma. Jasno shvatanje (*sampajanna*) koristi se kada se zahteva bilo koja vrsta akcije, uključujući tu aktivnu refleksiju o stvarima koje se posmatraju.

Ova dva termina takođe mogu poslužiti kao opšta podela ispravne sabranosti ili *satipatthana*, označavajući dva karakteristična vida njezine primene. Prvo ćemo se pozabaviti ovom dvočlanom podelom, dok ćemo onu četvoročlanu, prema objektima sabranosti, obraditi iza toga.

Mesto sabranosti u okviru Budinog učenja

Termin "sabranoš" pojavljuje se u budističkim tekstovima u više konteksta i član je nekoliko grupa doktrinarnih termina, od kojih će ovde biti spomenuti samo najvažniji.

"Ispravna sabranost" (*samma-sati*) sedmi je član "plemenite osmostruke staze koja vodi ka iskorenjivanju patnje", što je poslednja od četiri plemenite istine. U trodelnoj podeli ove osmostruke staze - na vrlinu, koncentraciju i mudrost - ispravna sabranost pripada drugoj grupi, koncentraciji (*samadhi*), zajedno sa ispravnim naporom i ispravnom koncentracijom.

Sabranoš je i prvi od sedam faktora prosvetljenja (*bojjhanga*). Ona je prva među njima ne samo po redu nabiranja, već i zato što je osnova za puni razvoj ostalih šest kavaliteta, a posebno je neophodna za drugi faktor - istraživanje (fizičkih i mentalnih) fenomena (*dhamma-vicaya-sambojjhanga*).

Direktni iskustveni uvid u realnost može se postići jedino uz pomoć sabranosti kao faktora prosvetljenja (*sati-sambojjhanga*).

Sabranoš je jedna od pet sposobnosti (*indriya*); ostale ostale četiri su: poverenje, energija, koncentracija i mudrost. Sabranoš, sem što je sama po sebi važna, igra glavnu ulogu i u posmatranju razvoja i balansa između ostale četiri, naročito poverenja (vere) u odnosu na mudrost (razum) i energije u odnosu na koncentraciju (ili unutrašnji mir).



SABRANOST I JASNO SHVATANJE

Između dva člana ove podele sabranost, u svom specifičnom vidu gole pažnje, jeste ta koja obezbeđuje ključ za specifičan metod *satipatthane* i prati njegovo sistematsko vežbanje, od samog početka, pa do postizanja njegovog najvišeg cilja. Zato ćemo je ovde prvu detaljnije obraditi.

Gola pažnja

Šta je gola pažnja?

Gola pažnja je jasna i nepodeljena svesnost onoga što se zapravo događa oko nas i u nama u nizu momenata percepcije. Naziva se "golom" jer je okrenuta samo ogoljenim činjenicama percepcije, onako kako nam stižu preko pet fizičkih čula ili preko uma, koji prema budističkom shvatanju predstavlja šesto čulo. Kada je okrenuta ka tim šestostrukim čulnim utiscima, pažnja ili sabranost se drži samo golog registrovanja uočenih fakata, bez reakcije na njih delom, govorom ili mentalnim komentarom, koji može biti zauzimanje stava (svidanje, nesvidanje, itd.), prosuđivanje ili razrada. Ako se tokom praktikovanja gole pažnje pojavi neki takav komentar u umu, on i sam postaje objektom gole pažnje i ne biva ni odbačen ni sleden, već se napušta pošto je za trenutak bio registrovan.

Ovo može biti dovoljno za određivanje opšteg principa na kojem počiva praktikovanje gole pažnje. Detaljnije informacije o praksi biće date u četvrtom i petom poglavlju. Sada ćemo se pozabaviti teorijskim i praktičnim značajem gole pažnje i rezultatima koji se mogu očekivati od njezine primene. Mislim da je korisno o tome govoriti, da bi oni što žele da se posvete vežbanju, koje se čini prilično neuobičajenim,

moгли startovati sa više poverenja u njegovu efikasnost i sa više razumevanja njegove svrhe. Međutim, samo će kroz lično iskustvo stečeno istrajnim vežbanjem ovo početno poverenje naći svoju konačnu i nesumnjivu potvrdu.

Prodornost

Svaki napor zahteva prodornost ako se želi postići nekakav cilj; naročito je to bitno ako se radi o pothvatu koji je toliko uzvišen kao onaj što ga je Buda označio kao plemeniti osmostruki put, a vodi do iskorenjivanja patnje. Među osam delova tog puta ispravna sabranost predstavlja onaj nužni element prodornosti, mada ispravna sabranost sem toga ima još mnoge druge vidove. U budističkim tekstovima jedan od kvaliteta pripisanih ispravnoj sabranosti nazvan je "nepovršnost", što je naravno samo drugi način da se imenuje naš pozitivan pojam "prodornost".

Očigledno je da će praktikovanje ispravne sabranosti morati da poseduje prodornost do najvećeg stepena. Njeno odsustvo ili zanemarivanje bilo bi upravo suprotnost kvalitetu koji zaslužuje naziv sabranost i lišilo bi metod šanse na uspeh. Baš kao što štetne posledice moraju proizaći iz svega što u osnovi ima nepažljivost i nestabilnost, isto tako će se blagodet svega čvrstog i pouzdanog protegnuti daleko u budućnost.

Zato ispravna sabranost počinje od samoga početka. Uz pomoć metode gole pažnje, ona ide unazad do začetka svih stvari. Primenjeno na aktivnost uma, to znači: posmatranje se vraća početnoj fazi u procesu percepcije kada je um još u čisto receptivnom stanju i kada je pažnja ograničena na golo registrovanje objekta. Ta faza je veoma kratka i teško uočljiva i, kao što rekosmo, ona pribavlja površnu, nekompletnu i često pogrešnu sliku objekta. Zadatak je sledeće perceptivne faze da ispravi i dopuni taj prvi utisak, no to se ne događa uvek. Često se prvi utisak prihvata bez provere i čak se dodaju nova iskrivljavanja karakteristična za kompleksnije mentalne funkcije drugog stupnja.

Ovde nastupa gola pažnja, kao slobodno razvijanje i snaženje tog prvog receptivnog stanja uma, dajući mu veću šansu da ispuni svoj važan zadatak u procesu kognicije. Gola pažnja pokazuje svoju prodornost čišćenjem i pažljivim pripremanjem terena za sve

naredne mentalne procese. Tom pročišćujućom funkcijom ona služi visokoj svrsi čitavog metoda izloženog u Govoru: "radi pročišćenja bića...", što se u komentaru objašnjava kao pročišćenje uma.

Pribavljanje čistog objekta

Gola pažnja se sastoji u čistom i tačnom registrovanju objekta. To nije tako lak zadatak kao što se na prvi pogled može učiniti, pošto to nije ono što mi i inače činimo, sem kad smo uključeni u nepristrasno istraživanje. Čovek uglavnom nije u dodiru sa nepristrasnim znanjem o "stvarima kakve one zaista jesu", već sa njihovim "baratanjem" i prosuđivanjem sa stanovišta ličnog interesa, koji može biti širok ili uzak, plemenit ili nedostojan. Čovek lepi etikete na stvari koje čine njegov fizički i mentalni univerzum i te etikete uglavnom jasno pokazuju uticaj njegovog ličnog interesa i ograničenost njegovih pogleda. On živi u jednom takvom kolažu etiketa, koji određuje njegove postupke i reakcije.

Otuda će stav gole pažnje - ogoljene od etiketa - čoveku otvoriti novi svet. On će prvo otkriti da se tamo gde je verovao da se radi o jedinstvu, tj. o jednom objektu predstavljenom jedinstvenim činom opažanja zapravo radi o mnoštvu, odnosno o čitavoj seriji različitih fizičkih i mentalnih procesa, praćenih odgovarajućim činom percepcije, a koji munjevito slede jedan za drugim. Dalje će sa zaprepašćenjem opaziti kako je retko svestan golog ili čistog objekta, bez ikakvih stranih primesa. Na primer, normalna vizuelna percepcija ako se imalo tiče posmatrača retko će predstaviti vizuelni objekat čist i jednostavan, već će se taj objekat pojaviti u svetlu dodatnih subjektivnih sudova kao: lep ili ružan, prijatan ili neprijatan, koristan, beskoristan ili štetan. Ako se radi o živom biću, pojaviće se i unapred stvoren zaključak: "To je ličnost, ego, baš kao što sam i 'ja'".

U takvoj situaciji, tj. usko povezano sa subjektivnim dodacima, opažanje će potonuti u skladište sećanja. Kada ga prizovemo, uz pomoć asocijativnog mišljenja, ono će produžiti svoj iskrivljujući uticaj i na buduća opažanja sličnih objekata, kao i na sudove, odluke, stanja itd. povezana sa njima.

Zadatak je gole pažnje da ukloni sve te strane dodatke od samog objekta, koji tada ostaje sam u polju percepcije. Kasnije se ovi dodaci mogu po želji posmatrati jedan po jedan, ali polazni objekat

opažanja treba držati odvojen od njih. Ovo zahteva istrajno vežbanje, tokom kojeg će pažnja, postepeno rastući po intenzitetu, koristiti sve finija sita kako bi odvojila u početku krupnije, a potom sve neuhvatljivije dodatke, dok na kraju ne ostane *goli objekat*.

Nužnost takvog preciznog definisanja i omeđivanja objekta naglašena je u samoj *Satipatthana suttii* upornim, dvostrukim pominjanjem određenog objekta sabranosti; na primer: "On boravi kontemplirajući telo u telu", a ne, na primer, svoja osećanja i ideje povezane sa njim, na šta i komentari izričito upozoravaju. Uzmimo primer osobe koja posmatra ranu na svojoj podlaktici. U tom slučaju vizuelni objekat će činiti isključivo taj deo tela i stanje u kojem se nalazi. Njegovi razni sastojci, kao što su meso, kost, gnoj itd. biće predmet "kontemplacije tela", a naročito vežbe koja se odnosi na "delove tela". Bol koji izaziva rana poslužiće kao objekat "kontemplacije osećanja". Više ili manje svesno uočavanje da je ego, sopstvo to koje je ranjeno i trpi bol pripada kontemplaciji stanja uma ("obmanut um") ili kontemplaciji mentalnih sadržaja: mentalnih "okova" koji proizilaze iz telesnog kontakta (na primer, u Govoru, deo o osnovama čula). Mržnja koja se javlja (svakako u istom trenutku) prema osobi koja je izazvala povredu pripada kontemplaciji stanja uma ("um ispunjen mržnjom") ili kontemplaciji mentalnih sadržaja (ljutnja kao prepreka). Ovaj primer je dovoljan da ilustruje put kojim se kreće gola pažnja.

Sam Buda je istakao dalekosežan značaj dolaženja do *golog objekta*. Kada ga je jedan monah upitao za sažeto uputstvo, Učitelj mu je dao sledeće pravilo vežbanja:

"U onome što je viđeno treba da je sadržano samo viđeno; u onom što je čuto, samo čuto; u onom što je opaženo (miris, ukus, dodir), samo opaženo; u onom što je mišljeno, samo mišljeno" (*Udana I, 10*).

Ove koncizne, ali duboke Učiteljeve reči mogu poslužiti kao vodič i saputnik onom ko se posvetio vežbanju gole pažnje.

Trostruka vrednost gole pažnje

Gola pažnja ima istu trostruku vrednost koja je prethodno bila pripisana Budinom učenju o umu i ispravnoj sabranosti uopšte: ona će

se pokazati kao velika i efikasna pomoć u *upoznavanju, oblikovanju i oslobađanju* uma.

1. Vrednost gole pažnje za upoznavanje uma

Um je onaj elemenat u i kroz koji živimo, pa ipak je još uvek najneuhvatljiviji i najtajanstveniji deo nas. Međutim, gola pažnja uporno okrenuta osnovnim činjenicama mentalnog procesa sposobna je da baci svetlost na zagonetnu tamu uma i obezbedi čvrst priključak uz njegov neuhvatljiv tok. Sistematsko vežbanje sabranosti, započeto golom pažnjom, obezbediće poznavanje uma bitno za praktične svrhe, tj. za ovladavanje, razvoj i konačno oslobodjenje uma. Ali iza tog u suštini praktičnog dometa metode *satipatthana* može se naravno ići i dalje: kada su jasna svetlost i razumevanje čvrsto usađeni u ograničen, ali vitalan sektor ukupne delatnosti uma, svetlo će se postepeno i prirodno širiti i doseći čak udaljene i tamne delove uma, koji su inače bili nedostižni. To će se uglavnom dogoditi zahvaljujući činjenici da je *instrument* tog traganja za znanjem pretrpeo radikalnu promenu: sam tragalački um će zadobiti lucidnost i prodornost.

"Jedino stvari koje je sabranost podrobno ispitala mudrost može razumeti, ali ne i onaj ko je konfuzan" (komentar za *Sutta Nipatu*). Uzorak za analizu koji treba ispitati pomoću mikroskopa mora se prvo pažljivo pripremiti, očistiti, osloboditi svega što mu ne pripada i onda postaviti pod sočivo. Na sličan način će gola pažnja pripremiti "goli objekat" koji mudrost treba da ispita. Ona predmet istraživanja čisti od nečistoća kao što su predrasude i strasti, ona ga oslobađa stranih primesa i stavova koji nisu s njim u vezi, čvrsto ga drži pred okom mudrosti, usporavajući prelaz sa receptivne na aktivnu fazu opažajnog ili kognitivnog procesa i time pruža mnogo bolju šansu za blisko i nepristrasno istraživanje.

Ovaj pripremljeni rad gole pažnje važan je ne samo za analičku tj. za secirajuću i razlučujuću funkciju uma kojom se razlažu spoljašnji elementi nekog objekta. On je velika pomoć i za isto tako važnu sintezu, tj. za nalaženje veza i odnosa između objekta i drugih stvari, otkrivanje njihovog međudejstva, njihove uslovljene i uslovljavajuće prirode. Mnogo toga će izmaći zapažanju ukoliko nema dovoljno dugog perioda gole pažnje. Kao geslo koje ima veliku važnost i različite mogućnosti primene u praktičnim stvarima, trebalo bi uvek

imati na umu da odnosi između stvari mogu biti valjano utvrđeni samo ako su prethodno pojedinačni elementi bili pažljivo ispitani u njihovim različitim vidovima, a oni su orijentacija za razna povezivanja. Čest izvor grešaka u sintetičkom delu filozofskih sistema i naučnih teorija je nedovoljna analitička priprema. A upravo se toj pripremi okreće i poboljšava je gola pažnja. Njezine posledice na duhovnu praksu koje nas ovde mogu zanimati pomenute su već ranije (str 26 i dalje), a postaće još jasnije na sledećim stranicama.

Gola pažnja, pre svega, dozvoljava stvarima da govore same za sebe, bez unapred i prebrzo donete presude. Gola pažnja im daje šansu da kažu ono što imaju, čime zapravo učimo da one imaju toliko toga da kažu o sebi, a što je do tada bilo uglavnom potisnuto napetošću ili zaglušeno unutrašnjom ili spoljašnjom bukom u kojoj običan čovek najčešće živi. Zbog toga što gola pažnja vidi stvari bez sužavajućeg i izjednačavajućeg uticaja predrasuda koje su već ukorenjene, ona ujedno te stvari kao da ponovo vidi, u novom svetlu; zbog toga će se sve češće događati da se kod njih pojavi nešto novo i vredno otkrivanja. Strpljiva istrajnost u jednom takvom stavu gole pažnje otvoriće širom horizontu sopstvenog razumevanja, obezbeđujući ujedno, na prvi pogled bez napora, rezultate nepristupačne grčevitim naporima jednog nepostojanog intelekta. Zahvaljujući užurbanosti ili ograničavanju, nasumičnom označavanju stvari, pogrešnom procenjivanju i baratanju stvarima koje je preraslo u naviku, često važni izvori znanja ostaju nepristupačni. Ljudi Zapada će posebno morati da nauče od Istoka da svoj um dovode u receptivno, krajnje senzibilno stanje - stanje u kojem se često nalazi um naučnika ili pronalazača, a trebalo bi u mnogo većoj meri da postane svojstvo najšireg kruga ljudi. Ovakav stav gole pažnje će se, nakon istrajnog vežbanja, pokazati kao bogat izvor znanja i inspiracije.

Dakle, šta bi bili rezultati, na planu znanja, koje možemo postići golom pažnjom? Pomenućemo ovde samo one od njih koji imaju prvorazredni značaj. Jer mora se prepustiti ličnom "iskustvu putovanja" putem sabranosti da odbrani, razvije i dopuni ono što je ovde ukratko izneto.

Već je rečeno, a sada da ponovimo, zbog izuzetne važnosti: u svetlu gole pažnje naizgled jedinstven čin opažanja će se, mnogo jasnije, ispostaviti kao sled brojnih i međusobno različitih faza koje se jedna na

drugu nadovezuju i brzo smenjuju. Ovo osnovno zapažanje će postepeno otkriti svoje unutrašnje bogatstvo pojedinačnih činjenica i njihove dalekosežne implikacije. Ono će se pokazati kao jedno zaista naučno zapažanje, u doslovnom smislu reči, tj. kao "proizvodnja znanja" (K.Dž.Dukas). Ono će, na primer, pokazati osnovnu razliku procesa opažanja: predstavljanje relativno ogoljenih čulnih opažaja⁴ i tome sledstvenu fazu njihovog tumačenja i vrednovanja. Za budiste je to drevno psihološko saznanje, koje svoje korene vuče još iz Učiteljevih govora, a razvijeno je u kasnijim spisima i komentarima *Abhidhamme*. Ova razlika između "ogoljenih činjenica" i stava prema njima ima, pored naučnog, i dalekosežan praktičan značaj: ona ukazuje na najraniju, tj. na najpogodniju tačku na kojoj možemo da odredimo dalji razvoj određene situacije u onoj meri u kojoj ona zavisi od našeg stava prema njoj. Međutim, razmatranje ovog aspekta pripada narednom poglavlju, koje se odnosi na oblikovanje uma.

Prilikom praktikovanja gole pažnje prvi snažan utisak na posmatračev um verovatno će ostaviti direktno suočavanje sa stalno prisutnom činjenicom da se sve menja. U skladu sa *dhammom*, to je prva od tri karakteristike ili obeležja života: nepostojanost (*anicca*). Beskrajno smenjivanje svih pojava koje nastaju i nestaju, a gola pažnja ih jasno uočava, postaće jedno iskustvo čija snaga raste i ima presudan uticaj na napredak u meditaciji. Iz istog tog iskustva o gotovo trenutnoj promeni vremenom će izrasti direktna svest i o ostale dve karakteristike postojanja, tj. o patnji, nepotpunosti (*dukkha*) i nepostojanju sopstva (*anatta*).

Mada je činjenica promene opšteprihvaćena, barem u izvesnoj meri, u svakodnevnom životu ljudi će je postati svesni tek kada ih ona na sebe upozori na prijatan ili, češće, neprijatan način. Međutim, praktikovanje gole pažnje će nam jasno ukazati da je ta promena stalno uz nas; da je izvan naše moći da prebrojimo promene koje se dogode čak i u najmanjem vremenskom odsečku. Verovatno ćemo shvatiti po prvi put - ne samo intelektom, već čitavim bićem - u kakvom mi to svetu zapravo živimo. Suočeni sa promenom, živo je iskusivši sopstvenim telom i umom, počinjemo da "vidimo stvari onakvim kakve one zaista jesu". A to se naročito odnosi na "stvari uma". Um ne možemo razumeti ukoliko ga ne shvatimo kao tok i ostanemo svesni te činjenice tokom svakog istraživanja posvećenog znanju uma. Otud je

pokazivanje činjenice, kao i prirode promene u mentalnim procesima temeljni doprinos praktikovanju gole pažnje na znanje uma. Činjenica promene će mu doprineti na negativan način, uklanjajući svako statičko stanovište uma, uključujući trajne entitete, nepromenljive osobine itd. Uvid u *prirodu* promene biće doprinos u pozitivnom smeru, jer će obezbediti velik broj detaljnih informacija o dinamičkoj prirodi mentalnih procesa.

Obasjan golom pažnjom, usmernom na čulne opažaje, različit karakter materijalnih procesa, njihova međuzavisnost i neprestano smenjivanje, kao i osnovna "objektivizujuća" funkcija uma dobiće na jasnoći.

Kada ovde govorimo o "objektivizovanju" (tj. uzimanju kao objekat) materijalnih i mentalnih procesa, činimo to jedino u svrhu ove analize. Ovi pojmovi ne znače zagovaranje dualizma subjekat/objekat i um/materija. Niti stajemo uz nekakav monizam: jedino Um ili jedino Materija. Budino srednje učenje o uslovljenom nastanku (*paticca-samuppada*) prevazilazi sve takve ideje monizma, pluralizma ili dualizma. U svetu uslovljenosti, relativnosti i proticanja, direktno doživljenom kroz praksu gole pažnje, ovako kruti pojmovi uskoro će se pokazati kao sasvim neprikladni.

Ove usputne napomene ukazuju na još jedan prilog znanju o umu, ali više teoretskog karaktera, koje se odnosi na već pomenute drevne filozofske stavove što nastaju na temelju pogrešnih premisa, a uokviruju ih glomazni teorijski sistemi. Ali ovde nas ne zanimaju neposredno ovi problemi. U našem kontekstu dovoljno je jedino da ukažemo na to da nam opšte iskustvo, kao i pomno ispitivanje ukazuju na diferencijacije u procesu i sadržajima kognicije koje su dovoljno jake da opravdaju našu pragmatičnu upotrebu tradicionalnih parova pojmova subjekt/objekt i um/materija.

Pošto je praktikovanje gole pažnje rezultiralo određenom širinom i dubinom iskustva u baratanju mentalnim događanjima, meditantu će ujedno postati jasno da *um nije ništa izvan funkcije kognicije*. Nigde izvan ili unutar te funkcije ne može se otkriti bilo kakav pojedinačni činilac ili trajan entitet. Tako ćemo zahvaljujući ličnom iskustvu stići do velike istine o nepostojanju duše ili ne-sopstvu (*anatta*; sanskr. *anatma*), do saznanja da je svako postojanje lišeno nepromenljive ličnosti (sopstva, duše, jastva itd.) ili nepromenljive suštine bilo koje vrste. Iz

perspektive moderne psihologije ovo jedinstveno i revolucionarno učenje *anatta* može se takođe u dobroj meri učiniti "proizvodnjom znanja" i to kroz njegov jak uticaj na polazište i različite ogranke nauke o umu. Ove implikacije postaće očigledne proučavaocu u toj oblasti znanja i ovde se ne mogu šire prikazivati. Nazivajući *anatta* učenje jedinstvenim želeli smo da ga razlučimo od onoga što je na Zapadu poznato kao "psihologija bez duše" i uglavnom je materijalistički obojeno. Međutim, budistička psihologija nije materijalistička ni u filozofskom ni u etičkom smislu reči. Pravo filozofsko i etičko značenje učenja o ne-duši, kao i njegov "emocionalni ton", mogu se razumeti jedino u kontekstu čitavog Budinog učenja, a ne izolovano. Još ćemo imati prilike da se vratimo ovom pitanju.

Sem ovoga, gola pažnja će obezbediti iznenađujuću, ali i korisnu informaciju o radu našeg uma: o mehanizmu naših emocija i strasti, pouzdanosti naše moći rasuđivanja, našim istinskim i skrivenim motivima i mnogim drugim vidovima mentalnog života. Jasno svetlo obasjaće podjednako naše slabe i jake strane, a nekih od njih postaćemo svesni po prvi put.

Metod gole pažnje, tako koristan za upoznavanje uma, a time i za upoznavanje sveta, podudara se sa postupkom i stavom pravog naučnika i ispitivača: jasno definisanje predmeta i pojmova; prijemčivost za upućivanja koja dolaze od samih stvari, bez ikakvih predrasuda; isključivanje ili barem smanjivanje faktora subjektivnosti prilikom prosuđivanja; odlaganje procene tek za kraj pažljivog ispitivanja činjenica. Ovaj urođeni duh istraživača zauvek će povezivati Budu i *dhammu* sa istinskom naukom, mada ne nužno i sa svim teorijama podjednako. Ali *svrha* Bude-*dhamme* se ne podudara sa svrhom nauke, koja je ograničena na otkrivanje i objašnjavanje činjenica. Jer Budino učenje o umu nije svedeno samo na teorijsko znanje o umu, već je upućeno na *oblikovanje* uma, i time života. Međutim, ono se tu susreće sa modernom psihologijom, koja je posvećena praktičnoj primeni teorijskih znanja o umu.

2. Vrednost gole pažnje za oblikovanje uma

Veliki deo patnje u svetu čiji je uzrok čovek ne dolazi toliko od smišljene poročnosti, koliko od neznanja, nemarnosti, nepromišljenosti, prenegljenosti i pomanjkanja samokontrole. Veoma često jedan

trenutak sabranosti ili mudrog promišljanja sprečiće dalekosežne posledice u vidu patnje ili osećanja krivice. *Pauzom* pre akcije, na način gole pažnje koji je već postao navika, bićemo u stanju da uhvatimo onaj odlučujući, ali kratak momenat u kojem um još uvek nije odlučio o konačnom smeru akcije ili definitivnom stavu, već je još uvek otvoren da primi pravi smer. Sledeći trenutak može izmeniti situaciju, dajući konačnu prevlast negativnim impulsima i pogrešnim procenama koje izviru iz nas ili povređujućim uticajima spolja. Gola pažnja usporava ili čak zaustavlja prelaz od misli do akcije, ostavljajući više vremena za zrelu odluku. Takvo usporavanje ima vitalnu važnost, dok nekorisne, uvredljive i loše reči i dela poseduju prejaku spontanost događanja, tj. pojavljuju se kao neposredna reakcija na događaje i misli, ni ne pruživši šansu "unutrašnjim kočnicama" mudrosti, samokontrole i zdravog razuma da dejstvuju. Ustaljivanje navike "usporavanja" pokazće se kao efikasno oružje protiv prenapetosti u rečima i delima. Kad smo jednom uz pomoć gole pažnje naučili da usporimo i da se zaustavimo, elastičnost i prijemčivost našeg uma znatno će porasti, jer se reakcije nepoželjnog karaktera više neće javljati automatski, sa istom učestalošću kao ranije. Pošto nadmoć ovakvih naviknutih reakcija, kojima se tako često uopšte ne suprotstavljamo i ne dovodimo ih u pitanje, bude jednom prevladana, one će vremenom gubiti svoju moć.

Gola pažnja će nam takođe obezbediti vreme za razmišljanje je li u nekoj situaciji aktivnost delom, rečju ili mentalno uopšte potrebna i preporučljiva. Vrlo često postoji suviše velika sklonost ka nepotrebnoj intervenciji i to je još jedan uzrok mnogih patnji i izlišnih peripetija koji se može izbeći. Kada jednom upoznamo smirenost uma koju nam je darovala gola pažnja, ređe ćemo biti u iskušenju da brzopleto jurnemo u akciju ili se umešamo u tuđe stvari. Ukoliko se na taj način komplikacije i sukobi najrazličitije vrste prorede, napor da se oblikuje um naići će na manji otpor.

U pogledu ove dve poslednje pomenute stvari ("brzopletosti" i "mešanja"), praktičan savet je sasvim kratak: dobro razmisliti pre no što skočimo, dati umu šansu da duže i šire razmotri stvari, obuzdati nagon da "delujemo po svaku cenu".

Gola pažnja je u vezi jedino sa *sadašnjošću*. Ona podučava onome što su toliki zaboravili: da žive sa punom svešću Ovde i Sada. Ona nas uči da se *suočimo* sa sadašnjošću, ne pokušavajući da joj umaknemo u

misli o prošlosti ili budućnosti. Prošlost i budućnost, za prosečnu svest, nisu objekti opažanja, već refleksije. I u svakodnevnom životu prošlost i budućnost se retko uzimaju kao objekti zaista *mudre* refleksije, već su uglavnom objekti za sanjarenja i isprazna maštanja, koja su glavni protivnik ispravne sabranosti, ispravnog razumevanja i ispravnog delovanja. Čvrsto vezana za svoje mesto, gola pažnja posmatra mirno i bez prijanjanja neprestano proticanje vremena: ona strpljivo čeka da se budućnost pojavi pred njezinim očima, da se pretvori u sadašnjost i ponovo iščezne u prošlosti. Koliko je samo energije utrošeno na beskorisne misli o prošlosti: na čežnju za danima koji su minuli, na uzaludne žalopojke i kajanje i na besmislena i naklapajuća ponavljanja, rečima i u mislima, svih onih banalnosti prošlosti! Podjednako uzaludna je većina misli upravljena ka budućnosti: uzaludne nade, najneobičniji planovi i prazna sanjarenja, neosnovani strahovi i beskorisne brige. I sve to je uzrok patnje i razočarenja, što se može izbeći i eliminisati golom pažnjom.

Ispravna sabranost čoveku ponovo pribavlja izgubljeni dragulj njegove slobode, iščupavši ga iz čeljusti nemani zvane Vreme. Ispravna sabranost čoveka oslobađa okova prošlosti, koje on nepromišljeno pokušava čak da ojača obazirući se na nju prečesto, ispunjen pri tom čežnjom, ogorčenjem ili žalošću. Ispravna sabranost sprečava čoveka da okuje sebe čak i sada, svojim izmišljenim strahovima i nadama, za događaje koje očekuje u budućnosti. Na taj način ispravna sabranost vraća čoveku slobodu, koja se može naći samo u sadašnjosti.

Misli o prošlosti i budućnosti su glavni materijal za *sanjarenje*, koje svojom prirodom beskrajnog variranja i ponavljanja prenatrpava uski prostor sadašnje svesti, onemogućujući da se ona oblikuje i čineći je zapravo još bezobličnijom i tromijom. Takva uzaludna maštanja glavna su prepreka koncentraciji. Siguran način da ih uklonimo je odlučno usmeravanje uma na golo posmatranje bilo kog objekta oko nas, kad god ne postoji potreba ili impuls za nekakvom posebnom svrhovitom mišlju ili akcijom i kada, ujedno, mentalni vakuum preti da bude ispunjen sanjarenjima. Ukoliko su se one već javile, potrebno je jedino ista ta sanjarenja načiniti objektima pomnog posmatranja, kako bismo ih lišili njihove moći da zavode um i na kraju ih raspršiti. Ovo je jedan primer delotvornog metoda "transformisanja *smetnji* pri meditaciji u *objekte* meditacije", koji ćemo bliže razmotriti kasnije.

Gola pažnja unosi red u neuređene uglove uma. Ona razobličuje mnogobrojna nejasna i fragmentarna opažanja, nedorečene misli, zbrkane ideje, prigušene emocije itd., koje svakodnevno prolaze kroz um. Rečju, ovi potrošači mentalne aktivnosti su slabi i bespomoćni, ali ako se akumuliraju postepeno će ugroziti efikasnost mentalnih funkcija. Pošto se ovim fragmentima misli najčešće dozvoljava da bez pažljivijeg posmatranja potonu u nesvesno, oni će prirodno uticati na temeljnu strukturu karaktera, raspoloženje i sklonosti. Postupno će smanjiti obim i jasnoću svesti uopšte, kao i njezinu elastičnost, tj. sposobnost za oblikovanje, transformisanje i razvijanje.

Neulepšano znanje o samome sebi, pribavljeno putem introspektivne gole pažnje, o zapuštenim i manje prijatnim delovima našeg uma izazvaće jedan unutrašnji otpor prema stanju u kojem su jasnoća i red pretvoreni u zbrku, a dragulj uma u običan kamen. Pod pritiskom takve odvratnosti narašće u nama najiskrenija privrženost sleđenju sabranosti i izuzetno veliko rasipanje energije ćemo postepeno uspeti da kontrolišemo. To je automatska "pročišćujuća" funkcija gole pažnje koja ovde služi za oblikovanje uma.

Usmerena na naš sopstveni um, gola pažnja će nam pružiti jednu poštenu informaciju o njemu, a to je neophodno za njegovo uspešno oblikovanje. Usmeravajući punu pažnju ka našim mislima čim se pojave bolje ćemo upoznati svoje slabe i jake tačke, tj. naše nedostatke i naše mogućnosti. Samoobmanjivanje o ovom prvom i nepoznavanje ovog drugog čini samoobrazovanje nemogućim.

Veština stečena golom pažnjom da se loše i štetne stvari nazovu svojim pravim imenom označava prvi korak ka njihovom uklanjanju. Ako smo zaista svesni, na primer tokom kontemplacije o stanjima uma: "Ovo je misao ispunjena požudom" ili tokom kontemplacije o mentalnim sadržajima: "U meni je sada smetnja zvana uznemirenost", ovakva jednostavna navika formulisanja takvih nedvosmislenih iskaza izazvaće u nama otpor prema takvim osobinama, tako da ćemo ih biti svesni mnogo intenzivnije. Ovakvo mirno i jednostavno "registrovanje" uvek će se pokazati efikasnijim od posezanja za voljom, emocijama ili razumom, koji će najčešće izazvati antagonističke sile u umu da pojačaju otpor.

Takođe, naše pozitivne osobine će naravno biti usmerene mnogo određenije, a one koje su dotle bile ili slabe ili manje uočene dobiće

svoju šansu da se u potpunosti razviju. Neiskorišćeni izvori energije i znanja će postati dostupni i ispoljiće se one sposobnosti koje su nam do tada ostajale nepoznate. Sve ovo ojačaće samopouzdanje, koje je toliko važno za unutrašnji razvoj.

Na ovaj i druge načine jednostavan i nenasilan metod gole pažnje pokazuje se kao izuzetno efikasna pomoć u *oblikovanju uma*.

3. Vrednost gole pažnje za oslobađanje uma

Čitaocu se sugeriše da pokuša za početak da tokom nekoliko dana usmeri svoju golu pažnju onoliko koliko je u stanju ka ljudima, stvarima oko sebe i različitim događajima u toku dana. Učinivši to uskoro će osetiti koliko mu ti dani harmoničnije protiču u poređenju sa onima kada se predavao i najmanjem impulsu za delovanjem delom, rečju, emocijama ili mišlju. Kao da je zaštićen nevidljivim oklopom od banalnosti i nametljivosti sveta koji ga okružuje, on će kroz te dane proći spokojno i zadovoljan, sa jednim podsticajnim osećanjem olakšanja i slobode. Kao da je iz neprijatne stiske i bučne gužve pobegao u mir i osamljenost vrha brega i sada, sa uzdahom olakšanja, posmatra vrevu i užurbanost dole ispod sebe. Samo na taj način iskusiće mir i sreću neprijanja. Tim korakom unazad od stvari i ljudi postaće prema njima čak prijateljskiji, jer će se izgubiti ona napetost što nastaje iz delovanja, želje, odbojnosti ili drugih oblika vezanosti. Život će dobrim delom postati lakši, a naš unutrašnji i spoljašnji svet prostraniji. Sem toga, uočićemo da svet sasvim solidno funkcioniše i bez naših dotadašnjih intervencija, a da je i nama samima bolje uz takvu uzdržanost. Koliko li će samo upetljavanja biti izbegnuto i koliko problema će biti rešeno i bez naše pomoći! Tako ovde gola pažnja na sasvim vidljiv način pokazuje blagodeti odustajanja od karmičkog delovanja, bilo da je ono dobro ili loše, tj. od aktivnosti na kojoj počiva svet, ali iz koje izvire patnja. Gola pažnja nas uči umeću otpuštanja, odučava nas od stalne i nekorisne zaokupljenosti nečim i delovanja po navici.

Unutrašnja distanca od ljudi, stvari i nas samih, postepeno i delimično stečena uz pomoć gole pažnje, pokazuje nam kroz naše iskustvo mogućnost konačnog osvajanja *potpune* odvojenosti i sreće koja iz toga proizilazi. Ona nam daruje veru da takva povremena istupanja u *stranu* mogu takođe jednog dana postati istupanje *izvan* sveta patnje.

Daje nam neku vrstu predosećanja ili ideje o tome kako izgleda najviša oslobođenost, "svetost već u ovom životu" (*dīṭṭhadhamma-nibbana*), na koju se aludira rečima: "U svetu, a ne izvan sveta".

U postizanju tog najvišeg, konačnog oslobođenja gola pažnja iskiva glavni alat - onu najvišu prodornost istine koja se u *dhammi* naziva *uvid* (*vīpassana*). To i samo to jeste krajnja svrha metoda koji se ovde opisuje i najviši oblik njegove funkcije oslobađanja uma.

Uvid je direktno i potpuno razumevanje tri karakteristike postojanja, tj. nepostojanosti, patnje i nepostojanja sopstva. To nije shvatanje tek na nivou intelekta ili znanje o pojmovima koji označavaju ove istine, već nesumnjivo i nepokolebljivo lično iskustvo o njima, stečeno i sazrelo putem istrajnog meditativnog suočavanja sa činjenicama koje jasno potvrđuju te istine. *Uvid* pripada onom tipu znanja koje izmeni čitav život, a na umu ga je imao francuski mislilac Gijo kada je rekao: "Ako znamo, a ne postupamo u skladu sa tim, tada je naše znanje nesavršeno". Unutrašnja priroda *uvida* podstiče sve veću odvojenost i jednu stalno narastajuću oslobođenost od želje, koja kulminira u konačnom izbavljenju uma iz svega onoga što uzrokuje njegovu zarobljenost u svetu patnje.

Direktno sučeljavanje sa stvarnošću koje će prerasti u uvid postiže se praktikovanjem gole pažnje i *satipatthane* uopšte. Njen metodičan razvoj će biti kasnije opisan. Ali čak i usputna njezina primena u svakodnevnom životu pokazaće svoj oslobađajući uticaj na um i, ukoliko se uporno primenjuje, stвориće mentalnu pozadinu korisnu za strožije i sistematskije vežbanje.

U prirodi je uvida da bude oslobođen želje, odbojnosti i obmanutosti i da jasno sagleda sve stvari u unutrašnjem i spoljašnjem svetu kao "čiste fenomene" (*suddha-dhamma*), tj. kao procese bez ikakvog nosioca. Upravo to je osobina i gole pažnje, pa će otud njezino praktikovanje poslužiti postupnom prilagođavanju visokim zahtevima savršenog uvida i konačnog oslobođenja.

Ovaj visoki cilj savršene ravnodušnosti i uvida može putniku na početku puta biti još uvek veoma dalek, ali zahvaljujući njegovim srodnim iskustvima tokom praktikovanja gole pažnje, sve to mu neće biti potpuno nepoznato. Takav sledbenik će, čak i sada, osećati određenu bliskost sa ciljem i otud pozitivna moć privlačenja, koju taj cilj ne bi imao kada bi za njega ostao puki apstraktni pojam, bez ičeg srodnog u

sopstvenom iskustvu. Onome ko se zaputio putem sabranosti cilj će se ukazati poput vrhova visokog planinskog masiva daleko na horizontu; taj prizor će postepeno postati sasvim blizak putniku koji u njega uporno upire svoj pogled dok marljivo odmiče svojim napornim putem, još uvek udaljen od tih visokih vrhova. Mada glavna pažnja putnikova mora biti okrenuta ka često nezanimljivim delovima puta pred njim, različitim preprekama i krivudanju koje zbunjuje, podjednako važno je da on, s vremena na vreme, svoj pogled upravi ka vrhovima koji su mu cilj, onako kako se pojavljuju na horizontu njegovog iskustva. Po njima će određivati smer svoga putovanja i oni će mu pomoći da se vrati na pravi put onda kada zaluta. Oni će mu uliti novu snagu u umorne noge, dati novu hrabrost i nadu, koja ga može izneveriti onda kada je pogled na planinu stalno zaklonjen ili je o njoj samo slušao ili čitao. Oni će ga takođe sprečiti da zbog "malih usputnih uživanja" zaboravi na sjaj vrhunaca što ga na horizontu čekaju.

Jasno shvatanje

Prijemčiv i nepristrasan stav gole pažnje može i trebalo bi da zauzima mnogo važnije mesto u našem mentalnom životu no što je najčešće slučaj, pa smo ga zbog toga ovde tako detaljno razmotrili. Ali zbog toga ne bi trebalo da zaboravimo na činjenicu da golu pažnju možemo da uspostavimo jedino tokom ograničenog vremena u svom svakodnevnom životu, mimo onog vremena koje je izričito izdvojeno u tu svrhu. Tokom dana svakog trenutka neophodna je nekakva aktivnost delom, rečju ili mišlju. Prvo, tu su bezbrojni zahtevi za telesnom aktivnošću i kretanjem, makar se radilo jedino o promeni položaja. Takođe moramo uvek iznova da napuštamo zaštitu i samodovoljnost tišine i uđemo u odnos sa drugima putem govora. Isto tako i um ne može da izbegne definisanje svoga položaja, prema sebi i spoljašnjem svetu, i izdavanje naredbi za delovanje bezbroj puta tokom dana. Umovi moraju da biraju, odlučuju i presuđuju.

Jasno shvatanje (*sampajanna*), drugi vid ispravne sabranosti, jeste povezano sa tim većim aktivnim delom našeg života. Jedan od ciljeva praktikovanja *satipatthane* jeste da jasno shvatanje postepeno postane regulišuća snaga svih naših aktivnosti, telesnih, verbalnih i mentalnih.

Njezin zadatak je da ih učini svrsishodnim i delotvornim, usklađenim sa stvarnošću, sa našim idealima i najvišim nivoom našeg razumevanja. Termin "jasno shvatanje" treba shvatiti u značenju da je *jasnoća* gole sabranosti potpuno shvatanje svrhe i stvarnosti, unutrašnje i spoljašnje; drugim rečima: jasno shvatanje je ispravno znanje (*nana*) ili mudrost (*panna*), zasnovana na ispravnoj pažljivosti (*sati*).

Mada Govor pominje jedino jasno shvatanje dela i govora i otuda jasno shvatanje obrađuje u poglavlju o kontemplaciji tela, sasvim je jasno da isto tako i mišljenje, ta treća "vrata akcije", treba podvesti pod kontrolu jasnog shvatanja.

Četiri vrste jasnog shvatanja

Budistička tradicija, onako kako je otelovljena u Budinim govorima, razlikuje četiri vrste jasnog shvatanja: (1) jasno shvatanje svrhe (*sattaka-sampajanna*), (2) jasno shvatanje prikladnosti (*sappaya-sampajanna*), (3) jasno shvatanje dometa (meditacije; *gocara-sampajanna*), (4) jasno shvatanje realnosti (bukvalno: neobmanutosti; *asammoha-sampajanna*).

1. Jasno shvatanje svrhe

Ova prva vrsta jasnog shvatanja primorava nas da, pre bilo kakvog delovanja, uvek sebe zapitamo je li nameravana aktivnost zaista u skladu sa ciljem, svrhom ili idealima, tj. je li ona zaista svrsishodna u užem praktičnom smislu, kao i u pogledu ideala. Blagovremeno zaustavljanje da bismo postavili to pitanje - ukoliko već nije preraslo u naviku - moraće se naučiti uz pomoć gole pažnje.

Neki će pomisliti da nije potrebno svrsishodnost delovanja uzeti kao poseban predmet proučavanja ili vežbanja, jer veruju da kao "racionalna bića" već po svojoj prirodi deluju "racionalno", tj. svrsishodno. Ali sasvim nezavisno od *krajnje* svrhe puta sabranosti, svakako je svima jasno da se čovek ne ponaša uvek baš racionalno; ne čak ni onda kada je cilj koji mu je na umu sasvim uzak i potpuno sebičan i materijalistički. Čovek često zaboravlja na svoje ciljeve, programe i principe, zanemarujući čak i svoje najuočljivije prednosti i to ne samo u brzini i ispunjen strastima, već isto tako zbog sasvim slučajnih kaprica,

dečije radoznalosti i lenjivosti. Zbog ovih ili nekih drugih razloga ljudi često skrenu na smer koji je potpuno suprotan njihovim vlastitim ciljevima u životu i istinskim interesima.

Pod uticajem bezbrojnih utisaka koji zapljuskuju čoveka iz sveta spoljašnjeg i unutrašnjeg mnoštva (*papanca*), slučajno skretanje sa opšteg smera života je sasvim razumljivo i, u izvesnoj meri, čak neizbežno za većinu nas. Tim više postaje nužno ograničiti takva odstupanja na krajnji minimum i nastojati da se ona potpuno eliminišu, što se s druge strane može ostvariti jedino savršenom sabranošću sveca (*arahat*). Ali ovakva odstupanja sa prave staze svrsishodnog življenja ne mogu se isključiti, čak ni bitnije smanjiti, njihovim prisilnim podvrgavanjem diktatu pukog rezonovanja ili moraliziranja. Emocionalna strana u čoveku, za koju su takva ćudljiva skretanja ili izvrđavanja često ventil ili neka vrsta protesta, ubrzo će se pobuniti i čak se ljuto osvetiti iracionalnim ponašanjem. Kako bi se postigla "mirna prodornost" kroz iracionalne regione uma i oni pridobili za voljno učestvovanje u ostvarivanju jasno shvaćenog cilja, posao mora opet da "počne iz početka": na širokoj osnovi gole pažnje. Uz pomoć jednostavnih, nenasilnih i harmonizujućih metoda ovakvog vežbanja, sile koje unutar uma stvaraju tenziju i ometaju svrsishodno delovanje postupno će biti uključene u glavni tok naših ciljeva i ideala. Svrsishodna koordinacija različitih sklonosti i potreba čovekovog uma i bezbrojnih čovekovih aktivnosti biće postignuta jedino putem sistematskog, ali i organskog i prirodnog proširivanja svesne kontrole ili samosavlđivanja. Jedino na taj način pojaviće se kao rezultat jedan povećani balans emocija i opšta harmonija i stabilnost karaktera - njoj će na kraju svaka svojeglavost, svaka proizvoljnost, sve do "demonstrativno iracionalnog" ponašanja i samouništavajućih sklonosti, postati suštinski strana. Sigurna osnova za takvo samoovladavanje, tj. kontrolu čula i uma, jeste nenasilan metod gole pažnje. Snaženje navike "da zastanemo i razmislimo" daje jasnom shvatanju svrhe veću šansu da počne da deluje; a njenim jasnim predočavanjem neiskrivenih činjenica obezbeđujemo jasnom shvatanju pogodan materijal za donošenje odluka.

Može se dogoditi, i kasnije prouzrokovati duboku žalost, da visoki ideal ili neki važan cilj koji smo zaboravili ili privremeno ostavili po strani zbog nekakvog prolaznog kaprica ili zadovoljstva postane, pre

no što smo ga se ponovo prihvatili, potpuno nedostižan zbog promjenjenih *spoljašnjih* okolnosti i to baš zbog tih nasumičnih ekskurzija. Ideal ili svrha mogu slično tome postati nedostižni zbog *unutrašnje* promene u samom pojedincu izazvane istim takvim postupkom. Žalosti za propuštenim prilikama biće manje ukoliko negujemo jasno shvatanje svrhe, sve dok ono ne postane duboko ukorenjeno u našu prirodu.

Ako, sa druge strane, po navici popuštamo svakom kapricu ili dozvoljavamo da suviše lako budemo odvraceni od svoga cilja, onda će postepeno takvi kvaliteti kao što su energija, istrajnost, koncentracija, odanost itd. biti potkopani i oslabljeni u toj meri da postanu nedovoljni za postizanje prvobitnog cilja i čak za njegovo pravo razumevanje. Tako se često dešava da zanemareni ideali, ubeđenja, čak i obični ciljevi i ambicije budu pretvoreni u prazne ljuštore koje vučemo za sobom, ali sada iz puke navike.

Ove napomene mogu biti dovoljne da ukažu na hitnost i neophodnost snaženja cilja delovanja i proširivanja njegovog domena. To se može postići stalnim prisustvom jasnog sagledavanja svrhe. Ono ima *negativnu* funkciju suprotstavljanja nesistematičnosti, odsustvu cilja i izlišnosti ogromnog dela ljudskih aktivnosti putem dela, reči ili misli. Njegova pozitivna funkcija je da sakuplja rasutu čovekovu energiju, da je učini podesnim alatom za obavljanje zadatka kakav je ovladavanje životom. Na taj način jasno shvatanje svrhe omogućuje stvaranje jednog jakog unutrašnjeg centra u našem karakteru, dovoljno snažnog da postepeno ostvari koordinaciju svih naših aktivnosti. I još, jasno shvatanje svrhe ojačava *vodeću ulogu uma* dajući mu pozitivnu i tačno određenu *inicijativu* u slučajevima u kojima je um naučio da bude pasivan ili da automatski reaguje na spoljašnji i unutrašnji podsticaj. Ono takođe unosi mudru *selekciju* i *ograničenje* u čovekove aktivnosti, koje su opterećene zbunjajućim mnoštvom utisaka, interesovanja, zahteva i sličnim čime smo suočeni u životu. Iz svega toga teško je razabrati ono što je zaista svrsishodno.

Pravi cilj te *inicijative* i zaista prikladan vladajući princip u toj *selekciji* jeste *rast u dhammi* (*dhammato vuddhi*), tj. povećanje razumevanja i napredovanja u praktikovanju Budinog oslobađajućeg učenja. Prema drevnim učiteljima, to je pravi cilj ove prve vrste jasnog shvatanja. Kada jednom razumemo istinu o patnji u svoj njezinoj

težini, javiće se neodoljiva potreba da napredujemo stazom koja vodi do iskorenjivanja patnje i to kao jedini pravi i napora vredan cilj čovekovog života.

2. Jasno shvatanje prikladnosti

Jasno shvatanje prikladnosti neke akcije pod određenim okolnostima povezano je sa činjenicom da nije uvek u našoj moći da odaberemo onaj pravac te akcije koji je najprikladniji i najpoželjniji, već je naš izbor (o tome smo ranije govorili) često sužen okolnostima ili ograničenjima sopstvenih mogućnosti. Ova druga vrsta jasnog shvatanja poučava nas umeću praktičnog, prilagođavanju uslovima vremena, mesta i individualnog karaktera. Ona sputava slepu plahovitost i samovolju čovekovih želja i žudnji, ciljeva i ideala. Ona će sprečiti mnoge nepotrebne neuspehe, za koje čovek u svom razočarenju i obeshabrenosti često okrivljuje cilj ili sam ideal, umesto da ih pripíše sopstvenim pogrešnim postupcima. Jasno shvatanje prikladnosti uči "veštini odabiranja pravih sredstava" (*upaya-kosalla*), kvalitetu koji je Buda posedovao u najvišoj meri i koji je na tako zadivljujući način upotrebio da uputi i povede ljude.

3. Jasno shvatanje dometa meditacije

Prva dva dela jasnog shvatanja primenjiva su na čisto praktične ciljeve svakodnevnog života, mada je kod njih akcenat ipak na saglasnosti tih praktičnih primena sa religioznim idealom (*dhamma*). Sada ulazimo u pravi domen *dhamme* kao sile koja transformiše život. Sa trećom vrstom jasnog shvatanja karakteristični *metodi* razvoja uma ugrađuju se u svakodnevni život, a četvrtom vrstom ("realnost") isto se čini sa temeljnim načelom *dhamme* - učenjem o nepostojanju sopstva, odnosno apsolutnoj fluidnosti "individue".

Jasno shvatanje dometa meditacije stari komentatori objašnjavaju kao "nenapuštanje objekta meditacije" tokom čitavog dana. Ovo treba shvatiti na dva načina.

(1) Ukoliko koristimo neki poseban, dakle pojedinačni objekat meditacije, trebalo bi pokušati da ga uključimo u posao ili misli direktno povezane sa svakodnevnim poslovima; gledano sa druge strane - svaki posao mora naći svoje mesto u okviru meditacije, kao ilustracija njezinog predmeta. Na primer, jedenje se lako može povezati sa kon-

templacijom o nepostojanosti tela, četiri elementa, uslovljenosti itd. Tako će se područje meditacije i svakodnevnog života stopiti - na obostranu korist. Ako se, kao što se u mnogim slučajevima događa, ne može uspostaviti veza između trenutnog posla i određene vrste meditacije ili se ta veza čini suviše labavom i veštačkom da bi bila od prave pomoći, tada objekat meditacije treba svesno "odložiti poput tovara koji nosimo", ali ne smemo zaboraviti da ga ponovo uzmemo čim posao bude gotov. Takav postupak će se takođe ubrajati u "nenapuštanje objekta meditacije".

(2) Ali ako se naša meditacija sastoji od opšte sabranosti, onako kako je ovde predstavljena, tada neće nikada biti potrebno da odložimo svoj objekat meditacije, jer će on zapravo uključivati sve. Korak po korak, vežbanje ispravne sabranosti bi trebalo da apsorbuje sve aktivnosti tela, govora i uma, tako da se na kraju objekat meditacije nikada ne ostavlja po strani. Koliko ćemo u tome uspeti zavisice od prisustva uma u svakoj pojedinačnoj prilici i od formiranja navike i rasta upornosti u marljivom vežbanju. Cilj kojem sledbenik ovog metoda treba da teži je da *život* postane isto što i duhovno *vežbanje*, a da *vežbanje* postane pravi *život*.

"Domet" (gocara) vežbanja ispravne sabranosti nema krutih međa. To je kraljevstvo koje stalno raste zahvaljujući stalnom uključivanju novih područja života. Ukazujući na tu sveobuhvatnost *satipatthana* metode, Učitelj je jednom prilikom rekao: "Koji je, o monasi, pravi monahov domet (gocara)⁵, njegovo pravo mesto rođenja? To su upravo ova četiri temelja sabranosti".

Otuda bi sledbenik ovoga metoda sebi trebalo uvek iznova da postavlja ono pitanje koje je formulisao Šantideva:

"Na koji način bi se upravo u ovakvim okolnostima mogla praktikovati sabranost pažnje?"

Za onog ko ne zaboravi da sam sebe tako ispituje i da dela u skladu sa tim može se reći da poseduje "jasno shvatanje dometa" ispravne sabranosti.

Postizanje toga svakako nije lak zadatak, ali teškoće će biti manje ako su prve dve vrste jasnog shvatanja pripremile teren. Uz pomoć jasnog shvatanja svrhe um će steći izvestan stepen čvrstine i "moći

oblikovanja" neophodne da se svakodnevni život uključi u "domen vežbanja". S druge strane, jasno shvatanje prikladnosti će razviti komplementarne kvalitete mentalne elastičnosti i prilagodljivosti. Ukoliko je na taj način postignuto približavanje nivou jednog meditativnog uma, ulazak u "domen vežbanja" i njegovo postupno širenje biće lakši.

4. Jasno shvatanje realnosti

Jasno shvatanje realnosti (bukvalno: neobmanutosti), zahvaljujući jasnom svetlu jednog nezamućenog shvatanja stvarnosti, otklanja najdublju i najuporniju obmanu čovekovu: njegovu veru u sopstvo, dušu, ili bilo kakav oblik trajne suštine. Ova iluzija, iz koje izviru želja i mržnja, pravi je pokretač točka života i patnje, za koji su bića, slično nekakvoj spravi za mučenje, privezana i na kojoj izdišu uvek iznova.

"Jasno shvatanje realnosti" je jasnoća i postojanje znanja da u ili iza funkcija koje obavljaju prva tri oblika jasnog shvatanja ne postoji nikakva ličnost, ego, duša ili bilo šta slično. Ovdje će meditator biti suočen sa najjačim unutrašnjim otporom kojim će se prastara navika mišljenja i postupanja u relacijama pojmova "ja" i "moje", kao i instinktivna i snažna "želja za životom", što se manifestuje kao samopotvrđivanje, odupreti najvećem dostignuću čovekovog uma - Budinom *anatta* učenju. Najveća teškoća neće biti toliko u teorijskom shvatanju i potvrđivanju *anatta* učenja, koliko u strpljivoj, istrajnoj i neprekidnoj primeni njezinoj u pojedinačnim slučajevima mišljenja i delovanja. Specijalan zadatak da pomogne pri ovakvim teškoćama ima četvrta, "otrežnjujuća" vrsta jasnog shvatanja; a u tome joj izuzetnu pomoć pružaju prve tri vrste. Samo upornim vežbanjem u uočavanju misli i osećanja u trenutku njihovog rađanja kao pukih bezličnih procesa može se smanjiti i na kraju eliminisati moć duboko ukorenjenih egocentričnih misli i egoističkih instikata.

Ovde neće biti naodmet reći nešto o "emocionalnom tonu" istine o bezličnosti, pošto se ona tako često pogrešno interpretira. Uočavanje činjenice da ego ne postoji putem razmišljanja ili kao rezultat metodičnog praktikovanja gole pažnje samo po sebi je svakako lišeno emocija i trezveno, slično stavu naučnika. Ali, izuzev savršenog mira sveca (*arahant*), mogu se javiti emocionalni odjeci, kao što su takođe mogući u vezi sa nepobitnim rezultatima naučnog istraživanja.

Međutim, ovakvi emocionalni odjeci uvida u nepostojanje ega nisu ograničeni samo na jednu vrstu i svakako ne na one neutešne i bliske jadikovci koje podrazumeva osuđujuća reč "bezdušnost" (vidi str. 32). "Emocionalni ton" će varirati u zavisnosti od ugla posmatranja i stupnja posmatračevog unutrašnjeg razvoja, a svoj *finale* će dostići u neporemećenom ritmu svečevog mira. U stvarnoj, a ne samo pojmovnoj konfrontaciji sa činjenicom o nepostojanju sopstva, zahvaljujući goljoj pažnji, njezina puna težina će se svakako činiti izuzetnom, zavisno od osećanja težine čitave egzistencije, čija je ona najznačajnija činjenica. Ali to neće biti jedino emocionalno iskustvo proisteklo iz svesti o *anatta* (nepostojanju sopstva). Svedočanstva drevnih i savremenih meditanata govore o osećanju uzvišene sreće što pokriva široki dijapazon, od zanosa i ushićenja do spokojnog blaženstva. Sve su to izrazi radosti i olakšanja koje se oseti kad popusti čvrst, đavolski stisak "ja" i "moje"; kada se smanji napetost koju on stvara u telu, kada za trenutak možemo svoju glavu da uzdignemo iznad žestoke struje i kovitlaca kojim nas prividi poput "ja" i "moje" okružuju, kada počne da se rađa pojačana svesnost da nam upravo činjenica o nepostojanju sopstva otvara prolaz ka oslobađanju od boljke koju smo tako žestoko osećali razmišljajući upravo o nepostojanju sopstva.

Četvrta vrsta jasnog shvatanja ima još jednu funkciju izuzetno značajnu za postojano napredovanje stazom ka iskorenjivanju boljke.

Prihvativši se vežbanja prva tri oblika jasnog shvatanja, učenik je ostavio za sobom relativnu sigurnost i neutralnost gole pažnje i vratio se hirovitom svetu svrhovitog delovanja - akcija koje izazivaju reakcije onoga na šta se deluje. No ako i reakcije ostavimo po strani, učenik će se pre svega suočiti sa činjenicom da ga skoro svaki njegov postupak uvlači dalje u lavirinte razuđenosti (*papanca*) sveta, kojem i njegovi postupci doprinose. Delo ima sebi svojstvenu tendenciju da se umnožava i reprodukuje, da sebe pojača i proširi. Učenik će iskusiti, čak i u svom naporu da vežba prva tri oblika jasnog shvatanja, da će njegovi postupci težiti da ga upetljaju u nova interesovanja, planove, dužnosti, ciljeve, komplikacije itd. To znači da će uvek biti izložen opasnosti od gubitka onoga što je postigao prethodnim vežbanjem, odnosno da ga izgubi sa *vidika* ukoliko nije izuzetno pažljiv. Ovde će doći do izražaja pomoć realističkog, odnosno jasnog shvatanja, tj. žive svesnosti da sopstvo ne postoji. "Unutar toga nema sopstva koje dela, ni

izvan toga nema sopstva koje bi trpelo to delanje!" Ukoliko ovo imamo na umu, ne samo pri velikim poduhvatima, već i pri onim ništa manje važnim sitnijim aktivnostima u svakodnevnom životu, tada će početi da se razvija dragoceno osećanje unutrašnje distance od "sopstvenih" dela, kao i sve veća ravnodušnost prema bilo kakvom uspehu ili neuspehu, pohvali ili pokudi koji bi mogli da slede takvo jedno delo. Pošto su njegova svrha i primerenost jasno ustanovljeni, delo se čini zbog njega samog i po sopstvenoj nužnosti. Zbog te uočljive ravnodušnosti kojom se čini neko delo, ono neće izazvati bilo kakav gubitak energije. Nasuprot tome, kad izostanu prikriveni pogledi na samoga sebe, na druge ili na rezultate, ovakva isključiva posvećenost poslu će uvećati šanse na uspeh.

Ako nismo više vezani svim srcem i svim bićem za svoja dela, ako više nema žudnje za ličnim uspehom i slavom, tada će biti manja opasnost da nas sila stvorena sopstvenim delima otisne na još veća prostranstva okeana *samsare*. Takođe će biti lakše kontrolisati korake koji proizlaze iz onog prvog dela, i kada je to mudro, "prekinuti delovanje" i povući se u "ne-delovanje", tj. u mir i zaštitu praktikovanja gole pažnje.

Delovanje u težnji za ovozemaljskim ciljevima, kada ga čini jedan neoslobođen um, uglavnom se pretvara u stvaranje još veće vezanosti. Sačuvati unutar tog sveta "okova stvorenih delovanjem" (*kamma*) najveću moguću "slobodu delovanja" jedan je od naročito važnih zadataka i dostignuća jasnog shvatanja realnosti u saradnji sa ostala tri oblika. Ovome komplementarna "sloboda ne-delovanja" ili "sloboda napuštanja" ostvaruje se pomoću gole pažnje (vidi str. 21). Već smo ranije citirali (str. 35) Učiteljeve reči da je oslobođeni um istinski velikog, tj. svetog čoveka rezultat savršenog praktikovanja *satipathane*. Sada pošto smo proanalizirali dve vrste slobode koje daruju sabranost i jasno shvatanje bićemo u situaciji da ih još bolje razumemo.

Na kraju, pominjanje zaslužuje još jedno značajno obeležje jasnog shvatanja. Zahvaljujući jasnom shvatanju i aktivan deo života biće prožet zaista revolucionarnim učenjem o nepostojanju sopstva (*anatta*), koje je ključno Budino učenje i najpresudnije za istinsko izbavljenje od patnje. Zato njegov uticaj ne treba ograničiti na nekoliko časova razmišljanja ili meditacije dostupnih ljudima sa svim uobičajenim obavezama. Naš život je kratak. Ne možemo sebi doz-

voliti da najveći njegov deo, posvećen praktičnim, rutinskim zaduženjima, smatramo pukim balastom ili da ga posmatramo poput kaste parijske, neophodnih, ali prezrenih robova radnika, koji se drže na niskom kulturnom nivou namerno ili iz nemara. Ne možemo dozvoliti da taj veliki sektor našeg života ostane neupotrebljen i nekontrolisan, dopuštajući većini naših misli, emocija i aktivnosti da se odvijaju vođeni slučajnošću, a tako često na našu štetu.

I mimo osnovnog principa *satipatthane* - integrisanja življenja i duhovnog vežbanja - kratkoća našeg života nagoni nas na zaključak da svaki njegov trenutak, u skladu sa mogućnostima koje nam nudi, i svaku, čak i najbeznačajniju aktivnost treba da iskoristimo za rad na oslobađanju. Ovo prožimanje života oslobađajućim znanjem preduzima jasno shvatanje stvarnosti, sa posebnim akcentom na neposredno iskustvo o nepostojanju sopstva.

Tibetanska mudrost kaže:

"Sistem meditacije koji će stvoriti moć koncentracije uma na bilo šta nužan je.

Veština življenja koja će omogućiti korišćenje bilo koje aktivnosti kao pomoć na putu oslobođenja nužna je."

(Iz V.J.Evans-Venc: *Tibetanska joga*)

Takav "sistem meditacije" i takva "veština življenja" jeste *satipatthana*.

Zaključne opaske o ova dva oblika vežbanja

Sada, na kraju našeg razmatranja jasnog shvatanja, došli smo do jedne njegove osobenosti blisko povezane sa onom koju smo pominjali u zaključku našeg izlaganja o goloj pažnji. Radi se o ohrabrujućoj činjenici da čak i početni stupanj iskrenog vežbanja pokazuje srodnost i vezu sa najvišim ciljem potpune odvojenosti i slobode.

Na nivou gole pažnje, otkrivajući "slobodu u nedelovanju", videli smo da povremeno *stupanje* na povoljnu tačku posmatranja odgovara svečevom konačnom *istupanju* iz ovoga sveta patnje. Na nivou jasnog shvatanja, naročito njegova četvrta vrsta, naglašena odvojenost od bilo kakvog delovanja, odgovara "savršenom delovanju" sveca, koje je iako samo po sebi svrhovito, potpuno nesebično i oslobođeno svakog

prijanjanja. Iako svet to vidi kao "dobro delo", ono za sveca nema karmičke posledice, ne vodi u novu egzistenciju⁶. Delo učinjeno sa jasnim shvatanjem je u meri u kojoj postoji odvojenost u odnosu na njega i po svojoj funkciji smanjivanja karmičkih posledica, nešto što se približava "savršenom delovanju" sveca.

Dva oblika vežbanja, sabranost (gola pažnja) i jasno shvatanje, pomažu i nadopunjuju jedno drugo. Najviši stupanj budnosti i samokontrole dostignut u školi gole pažnje učiniće znatno lakšim podvrgavanje sopstvenih dela i reči jasnom shvatanju, umesto da se iznenada nađemo u raznim situacijama, zavedeni strastima ili obmanuti varljivim izgledom. S druge strane, jasno shvatanje stvara više prostora i pogodniju atmosferu za golu pažnju, zahvaljujući kontroli i smirujućem uticaju koje ono ima na svet oko nas i u nama.

Gola pažnja nam donosi one pažljivo i nepristrasno sagledane činjenice na osnovu kojih jasno shvatanje može pouzdano da zasnuje svoje odluke i zaključke. Gola pažnja eliminiše pogrešne predstave i lažne vrednosti što su nepromišljeno bile pridodate golim činjenicama. Jasno shvatanje ih zamenjuje kritički proverenim pojmovima i pravim vrednostima preuzetim iz *dhamme*.

Gola pažnja povećava kritičnost i pročišćuje senzitivnost čovekovog uma; jasno shvatanje istovremeno vodi i snaži energije oblikovanja i stvaranja. Gola pažnja omogućuje rast, očuvanje i pročišćavanje intuicije - tog neophodnog izvora inspiracije i regeneracije sveta akcije i racionalne misli. S druge strane, jasno shvatanje kao jedna aktivna i aktivirajuća sila čini um savršenim instrumentom za njegov težak zadatak harmoničnog razvijanja i konačnog oslobođenja. Ono nas istovremeno vežba za nesebično delo u službi čovečanstva obuzetog patnjom, darujući oštro oko mudrosti i sigurnu ruku veštine, koji su isto toliko neophodni za tu službu koliko i toplo srce. Jasno shvatanje može da nas u tome izvežba, pošto obezbeđuje izvrsno školovanje u svrhovitom, obazrivom i nesebičnom delanju.

Tako *satipatthana*, u celokupnosti oba svoja vida, stvara u čovekovom umu savršenu harmoniju *prijemčivosti* i *aktivnosti*. Ona je jedan od načina na koji se srednji put Budin javlja u ovom metodi ispravne sabranosti.



ČETIRI OBJEKTA SABRANOSTI

1. telo
2. osećaj
3. stanje uma
4. mentalni sadržaji

Objekti ispravne sabranosti obuhvataju čitavog čoveka i sve njegovo iskustvo. Oni se protežu od tela i njegovih funkcija do osećanja i takođe procesa i sadržaja opažanja i mišljenja. Ispravna sabranost u sebe uključuje najprimitivnije, kao i najuzvišenije vidove kompleksne strukture nazvane "čovek": od funkcija koje su mu zajedničke sa životinjama, na primer hranjenje i izlučivanje, pa do krajnjih visina faktora prosvetljenja. Ovde opet susrećemo prodornost kao temeljni princip ovog metoda, zajedno sa njegovom osobenošću kao srednjeg puta koji, izbegavajući jednostranost i ekskluzivnost, pretenduje na potpunost i harmoničnost. Duhovno vežbanje ovde dobija širok i siguran temelj, pošto je zasnovano na celokupnoj ličnosti. Bez takvog temelja moglo bi se dogoditi da iz onoga što je previđeno, potcenjeno, zanemareno ili ignorisano izbiju jake antagonističke sile, koje bi mogle ozbiljno da oštete ili čak unište rezultate dugog duhovnog napora. Prodornost postupka učiniće put unutrašnjeg napredovanja onoliko sigurnim koliko je to razumno očekivati u poduhvatu koji cilja ka takvim visinama. Dalje treba imati na umu one najrazličitije unutrašnje sukobe što oduzimaju toliko mnogo energije i uzrok su tolikim porazima u duhovnoj bici: na primer, sukob između "uma koji želi i tela koje je slabo", između emocija i razuma itd. I ovi sukobi biće u velikoj meri ublaženi ili olakšani podjednakom pažnjom ili mudrim razumevanjem koji će u ovom metodu harmoničnog razvoja biti poklonjeni svakoj strani konflikta. Ono čime treba ovladati, što treba transformisati ili prevazići mora prvo biti upoznato i shvaćeno.

Zato je neophodno da sledbenik ovog metoda neguje sve četiri kontemplacije ili objekta sabranosti pomenuta u Govoru kad god se oni pojave u domenu njegovog svakodnevnog iskustva. Sistematska

meditativna praksa, međutim, koncentriše se (kao što će biti pokazano kasnije) na samo nekoliko odabranih predmeta uzetih iz "kontemplacije tela", ali i drugi objekti sabranosti će isto tako imati dovoljno prilike da uđu u domen posmatranja i tada bi im trebalo posvetiti punu pažnju.

Uputstva za vežbanje

Dubina i obuhvatnost metoda važi i za druga područja takođe, kako se to pokazuje iz onoga što bismo mogli nazvati "uputstvima za vežbanje", koja se u Govoru ponavljaju na kraju svake pojedinačne vežbe⁷. Ona počinju ovako: "Tako on boravi posmatrajući telo iznutra (u sebi) ... spolja (kod drugih) ... i iznutra i spolja ...".

Prema ovom prvom delu "uputstava", svaku vežbu treba primeniti na sebe prvo, a onda na druge (uopšte ili na određenu osobu koju upravo posmatramo) i na kraju na oboje. Ovaj trostruki ritam svakog vida vežbanja očigledno je smatran veoma važnim. Nalazimo ga u različitim kontekstima i primenama u različitim Budinim govorima i isto tako u kasnijoj pali literaturi. Pridržavajući se uputstva, eliminisaćemo netačne tvrdnje i pogrešne procene proizašle iz nedovoljne obuhvatnosti sabranosti i jednostranosti.

Tako, na primer, postoje osnovni tipovi karaktera koje je formulisao K.G.Jung: introverti i ekstraverti, tj. ljudi pretežno okrenuti ka unutra, odnosno napolje. Prvi tip će prirodno biti naklonjeniji unutrašnjem posmatranju stvari; drugi pak spoljašnjem. Nedostatke koji proizilaze iz bilo koje polovične kontemplacije moguće je nadoknaditi upornim sleđenjem instrukcija koje su upravo date. Prirodni rezultat takve trostruke primene vežbe biće da će svaki karakterološki tip nadomestiti svoje nedostatke, sve dok ne postigne jednu idealnu ravnotežu. Ovaj metod ispravne sabranosti, kao otelovljenje srednjeg puta, zapravo obezbeđuje ono što svakom ekstremnom tipu nedostaje i to čini u obliku prihvatljivom i razumljivom za svakoga. Ali u ovom kratkom prikazu nije moguće dalje zalaziti u pojedinosti.

Mnoge stvari kada ih posmatramo na drugima, na spoljašnjim objektima, dopuštaju bolje razumevanje no što bi to bilo kada bismo ih posmatrali na nama. Na taj način postaje moguće detaljnije ispitivanje, sa manje pristrasnosti, a mane, vrline i njihove konsekvence se pojavljuju u jasnijem svetlu. S druge strane, isključivom

pažnjom na osobe i stvari izvan nas, lako možemo zaboraviti na isto tako važnu primenu sabranosti na same sebe. To se može dogoditi sasvim nesvesno, čak i kada kontempliramo prolaznost i tome slično. Ukoliko nastavimo da praktikujemo kontemplaciju na tako uopšten način, bez direktnog povezivanja sa sopstvenom situacijom, ona će imati veoma ograničen efekat.

Treća faza u ovom trostrukom ritmu vežbanja tiče se sagledavanja unutrašnjih i spoljašnjih stvari onako kako neposredno slede jedna za drugom. Uočavanje sličnosti i razlika putem njihovog upoređivanja biće veoma korisno. Sem toga, pažnju treba usmeriti na međuzavisnost unutrašnjih i spoljašnjih komponenata iste grupe stvari, na primer na materiju koja čini ovo naše telo i unutrašnju prirodu; na uzročne i druge veze između raznih unutrašnjih i spoljašnjih fenomena: ukratko, na činjenicu uslovljenosti ili relativnosti. Ovo uočavanje veza i uslovljenosti važno je za celovito razumevanje stvarnosti onoliko koliko i rezultati najrazličitijih analiza. Na kraju, ova treća, kombinovana faza vežbanja služi da ukaže na *opštu* vrednost stečenog znanja i iskustva i na bezličnost bilo kog predmeta koji razmatramo. Ovo će postepeno voditi do toga da i unutrašnje i spoljašnje stvari, tj. one koje se odnose na nas i na druge odmah sagledamo kao bezlične procese.

Međutim, treba uočiti da se u sistematskom meditativnom razvijanju uvida jedino *unutrašnji* objekti odabiraju i dovode u žižu gole pažnje. Razlog za ovo je to što su jedino sopstveni telesni i mentalni procesi dostupni direktnom iskustvu. A upravo je znanje stečeno putem direktnog iskustva (*paccakkha-nana*) cilj i glavna osobenost budističke meditacije uvida (*vipassana-bhavana*). Zaključivanje, razmišljanje i slično potpuno su isključeni na početku vežbanja i jedino na kasnijem stupnju mogu u njoj naći ograničeno mesto, kao neka vrsta predaha, kada se zaključuje na osnovu meditativnog opažanja činjenica, a o događajima istog tipa u prošlosti ili budućnosti. Međutim, sabranost pažnje na *spoljašnje* objekte može i trebalo bi da bude negovana izvan strogo meditativnog vežbanja. Ti spoljašnji objekti, tj. tuđe telesne i mentalne aktivnosti otkriće nam se ili direktnim opažanjem ili putem zaključivanja. Njihova kontemplacija će zadobiti različit karakter u skladu sa specifičnim detaljima koji karakterišu svaku vežbu (kao što je dato u Govoru) i zahtevati različite stepene važnosti

- što se ovde može jedino nagovestiti, ali ne i detaljno obrazlagati.

Drugi način primene pojedinih vežbi takođe se sastoji iz trostrukog ritma: reč je o pažnji usmerenoj na (1) nastajanje, (2) nestajanje, (3) i na nastajanje i na nestajanje odabranih objekata. Kao što je već ukazano, ovo direktno iskustvo vezano za činjenicu i pravu prirodu Promene jeste ključna tačka vežbanja i presudno je za njegov uspeh. Komentar Govora bi trebalo konsultovati pri svakom ponovljenom pojavljivanju toga odlomka. Međutim, Komentar se ne bavi stvarnim meditativnim posmatranjem činjenice i prirode Promene, jer tome i nije toliko potreban komentar koliko marljivo vežbanje. On se radije bavi korišćenjem takvih meditativnih opažanja za analitičko promišljanje i njihovim produbljenim razumevanjem u širem kontekstu *dhamme*. Ovde ćemo pomenuti još jedino činjenicu da se, putem refleksije, ovo kontempliranje nastajanja i nestajanja može korisno upotrebiti za izbegavanje i takođe za pobijanje određenih spekulativnih teorija. Prema Budi, verovanju u poništavanje (filozofski nihilizam, materijalizam itd.) protivi se činjenica o nastajanju, a verovanju u večnost (teizam, panteizam, naivni realizam itd.) činjenica o nestajanju.

Preostali deo ovog odlomka u tekstu ukazuje na *rezultate* već pomenutog dvovrsnog vežbanja, tj. vezane za unutrašnje stvari itd. i nastajanje itd. "Telo postoji", "osećanje postoji" itd., ali ne i samostalno sopstvo, trajna ličnost ili duša. Ove reči iz teksta ukazuju na rezultate rečima uvida, tj. jednog realističkog pogleda na stvari onakve kakve zaista jesu. Dalje u tekstu čitamo: "On živi nezavistan i ne prijanja ni za šta". To označava konačni stav nepristrasnosti. Ovaj završni deo odlomka koji se više puta ponavlja pokazuje da je rezultat vežbanja oslobađanje od dve osnovne "zavisnosti" ili vezanosti čovekove, kako se kaže u Komentaru: pogrešnih nazora (*ditthi*) i želje (*tanha*), tj. oslobađanje od intelektualnih i iracionalnih, teorijskih i praktičnih okova.

Čitav odlomak koji smo razmatrali jeste tipičan primer karakterističnih kvaliteta vidljivih u tvrdnjama koje dolaze iz izvora savršenog prosvetljenja (*samma-sambodhi*). One poseduju kvalitet jedinstvene celovitosti i dovršenosti, kako po svome značenju, tako i po načinu na koji su izražene, usadujući duboko ubeđenje onima koji su u stanju da barem delimično procene taj kvalitet. U samoj prirodi je ovih objava da kombinuju dubinu sa jednostavnošću i, otuda, smatraju se

zadovoljavajućim na svakom nivou razumevanja. Njihovo delovanje na um je ujedno umirujuće i stimulišuće: umirujuće, putem stišavanja sumnji i sukoba, kao i prenošenjem onog osećanja zadovoljstva o kojem smo već govorili; stimulišuće, svojom dubinom ili, kako to još možemo izraziti, svojim "proširujućim horizontom".

Ovde smo mogli da pružimo jedino nagoveštaj dalekosežnog značenja ovih naoko jednostavnih reči Učiteljevih. Oni koji vežbaju u skladu sa njima i razmišljaju pri tome otkriće u njima mnogo više.

Nastavljamo sad razmatranjem pojedinih kontemplacija i vežbi datih u Govoru.

1. kontemplacija tela (*kayanupassana*)

Sabranost pažnje na dah

Poglavlje o kontemplaciji tela počinje "sabranošću pažnje na udah i izdah" (*anapana-sati*). To je *vežbanje pažnje*, a ne "vežba disanja" kao, recimo, *pranayama* u jogi. U slučaju budističkih vežbi nema "zadržavanja" daha ili bilo kakvog njegovog remećenja. Postoji jedino mirno "golo posmatranje" njegovog prirodnog toka, uz pomoć čvrste i postojane, ali neusiljene i "plutajuće" pažnje, tj. bez naprezanja i krutosti. Uočava se dužina ili kratkoća daha, ali bez ikakve intervencije. Međutim, posle izvesnog perioda redovnog vežbanja kao sasvim prirodan rezultat doći će do smirivanja, ujednačavanja i produbljivanja daha; a stišavanje i produbljivanje daha vodiće do stišavanja i produbljivanja celokupnog životnog ritma. Na taj način, sabranost pažnje na dah predstavlja važan faktor fizičkog i mentalnog zdravlja, mada je to tek sporedno za samo vežbanje.

Dah je uvek uz nas. Zato možemo i trebalo bi da usmerimo svoju pažnju na njega svakog slobodnog ili "praznog" minuta tokom naših svakodnevnih obaveza, čak i ako to ne možemo da učinimo sa onom izrazitom pažnjom koja se traži kod ispravnog vežbanja. I takvo kratko i usputno okretanje uma ka "telu disanja" postavlja temelj za vrlo uočljivo osećanje blagodeti, zadovoljstva i nepomućenog mira. Takva srećna stanja uma, kao i oštrina i prirodnost pažnje, rašće zajedno sa svakim ponovljenim vežbanjem.

Napraviti nekoliko svesnih, dubokih i smirenih udaha i izdaha pre no što počnemo bilo šta da radimo takođe će se pokazati veoma blagotvornim kako za nas, tako i za sam posao. Stvaranje navike da to činimo pre no što donesemo važne odluke, nešto kažemo, obratimo se uzrujanoj osobi itd., sprečiće mnoge pre nagljene postupke i reči i sačuvaće uravnoteženost i efikasnost uma. Jednostavnim posmatranjem našeg daha možemo se lako i za druge neprimetno okrenuti sebi ukoliko želimo da se ogradimo od uznemirujućih utisaka, naklapanja u velikom društvu ili od bilo koje druge neprijatnosti. Ovo je samo nekoliko primera kako i sporadična sabranost pažnje na dah, primenljiva i u sred svakodnevnog života, može doneti blagotvorne plodove.

Ovi primeri će pokazati da je sabranost pažnje na dah veoma delotvorna za *smirivanje* telesne i mentalne uznemirenosti ili uzbuđenosti, za uobičajene, kao i za najviše svrhe. Dalje, ona je jednostavan put do početnih stupnjeva *koncentracije* i meditacije, korišćena ili kao uvod u druge vežbe ili samostalno. Međutim, za postizanje višeg stupnja koncentracije ili čak za postizanje potpune mentalne usredsređenosti u meditativnim "zadubljenjima" (*jhana*), sabranost pažnje na dah nije uopšte jednostavan metod, već baš naprotiv vredan da mu se posvetimo. Napredovanje na tom višem stupnju vežbanja može voditi do četiri nivoa meditativnog zadubljenja i čak do još viših postignuća. O takvom razvijenom stupnju vežbanja budistička tradicija kaže: "Sabranost pažnje na dah najvrednija je od svih objekata meditacije (*kammatthana*). Svim Budama, *pacceka-Budama* i uzvišenim sledbenicim ona je bila osnova za postizanje cilja i za njihovu dobrobit ovde i sada".

Dah stoji na granici između voljnih i nesvesnih telesnih funkcija i tako pruža dobru šansu za širenje područja svesne kontrole tela. Na taj način sabranost pažnje na dah može da doprinese jednom od zadataka *satipatthane* koji se može izreći i rečima Novalisa: "Čovek bi trebalo da postane savršen sopstveni instrument!"

Mada se, prema tradiciji, sabranost pažnje na dah prvenstveno smatra objektom za meditaciju smirivanja (*samatha-bhavana*), tj. za podsticanje meditativnih zadubljenja (*jhana*), ona se isto tako može koristiti za razvijanje uvida (*vipassana-bhavana*); jer kod disanja, upotrebljenog kao objekat gole pažnje, može se sasvim dobro pos-

matrati gibanje okeana prolaznosti, njegovo neprestano dizanje i spuštanje⁸.

Sabranost pažnje na dah će takođe doprineti opštem razumevanju prave prirode tela. Baš kao što je u drevnoj mističkoj nauci dah poistovećivan sa samom životnom silom, isto tako budistička tradicija disanje smatra reprezentativnim za telesne funkcije (*kaya-sankhara*). U očiglednom nestajanju daha uočavamo prolaznost tela; pri dubokom, ubrzanom ili napetom disanju ili oboljenju respiratornih organa postajemo svesni *patnje* vezane za telo; pri dahu kao manifestaciji vibrirajućeg, odnosno vazdušnog elementa (*vayo-dhatu*) postaje očigledna priroda tela aktiviranog bezličnim procesom, tj. *odsustvo bilo kakve suštine* u telu; zavisnost daha od besprekornog funkcionisanja određenih organa i, sa druge strane, zavisnost tela od daha, pokazuju uslovljenu prirodu tela. Tako sabranost pažnje na dah pomaže istinskom razumevanju tela i prestanku vezanosti za telo koji iz toga proizilazi.

Sabranost pažnje na položaje tela

Pri opštoj primeni ove vežbe, u svakodnevnom životu, njezina prva svrha je da povećamo našu svesnost ponašanja tela dok ide, stoji, sedi ili leži. Često se događa da preokupiranost mislima o cilju hodanja potpuno zakloni punu svest o samom činu hodanja; takođe, mada poklanjamo punu pažnju aktivnosti koju obavljamo dok stojimo ili sedimo, može izostati potpuna svest o sama ta dva položaja. Mada u svakodnevnom životu neće biti moguće, niti čak poželjno da uvek budemo svesni položaja, ipak će vežbanje svesnosti položaja biti korisno zbog niza praktičnih razloga. Usmeravajući pažnju na položaj, otklonićemo svaku nervozu, žurbu u hodu; nepotrebna i štetna iskrivljavanja tela, u slučaju ostalih položaja, biće izbegnuta ili ispravljena i tako će biti sprečena one nepravilnosti u držanju sa kojima se medicina suočava već kod dece, ali i odraslih. Suvišni zamor tela, a otuda i uma, biće izbegnut i sprečeno smanjivanje područja svesne kontrole tela. Kontrolisano pokretanje tela nužno je izraz samosvojnog uma.

Što se tiče krajnje svrhe *satipatthane*, sabranost pažnje na položaj tela doneće jednu početnu svesnost o bezličnoj prirodi tela i biće korisna za dublje odvajanje od njega. Tokom vežbanja može se doći do

stupnja na kojem se položaji posmatraju toliko nezainteresovano kao što se posmatraju automatski pokreti nekakve lutke. Pomeranje udova te lutke će podstaći osećanje potpune udaljenosti i čak pomalo zabavljenosti kao kod posetioca pozorišta lutaka. Takvim objektivnim posmatranjem položaja počće da se razlaže naša navikom stečena identifikacija sa telom.

U strogom meditativnom vežbanju svest o položaju tela predstavlja polaznu tačku celodnevnog vežbanja i pažnja meditanta mora joj se vratiti kad god nije okrenuta nekim drugim objektima sabranosti pažnje. Naročito kroz izoštrenu svesnost razvijenu tokom upornog vežbanja, položaji će takođe pružiti priliku za posmatranje trenutnog javljanja i nestajanja fenomena i za ostala posmatranja prirode tela koja smo pominjali ranije.

Jasno shvatanje

Jasno shvatanje se proteže na sve funkcije tela: na četiri položaja, gledanje, saginjanje, protezanje, oblačenje, jedenje, pijenje, izlučivanje, govor, ćutanje, budnost, padanje u san itd. Opšti principi ove vežbe, njezina svrha i vrednost, već su opisani. Da ih samo ukratko sumiramo: praktikovanje jasnog shvatanja uči obazrivom i svrhovitom delovanju (1) radi praktičnih ciljeva, (2) radi napredovanja u *dhammi*, (3) radi postepenog povezivanja običnog života i duhovnog vežbanja, (4) radi produbljiivanja uvida u lišenost suštine svih procesa u telu vizualizujući ih u svakodnevnom iskustvu, (5) radi neprijanjanja za telo, koje iz svega ovoga proizilazi.

U prethodnoj vežbi sabranost pažnje prati položaje onako kako ih zauzimamo, jednostavno ih registrujući. Za razliku od ovoga, prva i druga vrsta jasnog shvatanja ("svrhe" i "prikladnosti") vežba usmeravajući uticaj na različite telesne aktivnosti. Prethodna vežba se sastojala od pune, ali tek opšte svesnosti položaja i njihovog bezličnog karaktera. Četvrta vrsta jasnog shvatanja ("stvarnosti") može takođe uključiti detaljniju analizu procesa koji su u sve to uključeni i tako odvesti do dubljeg pronicanja u njihovu prirodu lišenu suštine.

Delovi tela

Ova kontemplacija otvara, poput skalpela, kožu ovog našeg tela i izlaže pogledu ono što je ispod nje. Ovakvo mentalno seciranje

opovrgava široko rašireno shvatanje o jedinstvu tela, ukazujući na njegove pojedine delove; ona uklanja iluziju o lepoti tela, otkrivajući njegovu ružnoću. Kada vizualizujemo telo kao skelet koji hoda pokriven mesom i kožom ili ga vidimo kao konglomerat različitih delova čudnih oblika, osećamo sasvim malo volje da se poistovećujemo sa takozvanim sopstvenim telom ili da poželimo tuđe.

Ukoliko, vizualizujući delove tela, možemo da postignemo dovoljno dobru koncentraciju uma, a da nas ne zaokupi emocionalna odbojnost ili privlačnost, moguće je tokom dužeg vežbanja postići sve veću nevezanost za telo i jednu spontanu odvrćenost od telesnog. Iako će to biti privremeno i nepotpuno sve dok se ne postigne drugi i treći stupanj staze usavršavanja (*arahatta*)⁹, istrajno vežbanje ove kontemplacije, unutar okvira opšte sabranosti, biće koristan nagoveštaj tog krajnjeg cilja. Veština da joj se brzo i lako vratimo kad je to potrebno pokazće se kao vrlo korisna ukoliko, u svakodnevnom životu, želimo da se odupremo snažnoj i uznemirujućoj vezanosti za sopstveno telo (na primer, kod ozbiljnih bolesti ili opasnosti) ili treba da odolimo čulnim iskušenjima.

Međutim, ova kontemplacija nije usmerena na potiskivanje osećanja vezanosti za telo stvarajući emocionalni kontrapritisak odvratnosti, već cilja na i rezultira u jednom spontanom raskidanju vezanosti i stalno sazrevajućem saznanju o pravoj prirodi tela. Mada se ova kontemplacija delova tela ponekad naziva "meditacija o odvratnosti", "stanje" koje je izazvano njezinim ispravnim praktikovanjem nije snažna odvratnost ili potištenost, već nepomućeni mir ili čak veselost proizašla iz trezvenog, analitičkog posmatranja.

Iz ove kontemplacije korist mogu izvući i oni koji ne nameravaju da odustanu od onoga što se naziva "zadovoljstvima mesa", ali žele da postignu veću meru kontrole nad svojim emocionalnim i čulnim odgovorima. Stanovnik današnjeg grada je neprestano bombardovan čulnim nadražajima, naročito usmerenim da podstaknu seksualni instinkt. Kanali kojima oni do njega stižu su mnogostruki: pozorište i film, radio i televizija, umetnost i književnost, pseudoumetnost i pseudoknjiževnost, reklame i blještave naslovne stranice časopisa. Prosečan stanovnik grada može da se na to ne obazire, može da ne uzima sve to suviše ozbiljno. On će verovati da je iznad svega toga, čak i ako učestvuje u čitavoj toj sumnjivoj raboti u meri u kojoj ga sve to

zadovoljava ili zabavlja.

Ali, sve to će, svojim svakodnevnim ponavljanjem, neprimetno uticati na svesno i nesvesno područje njegovog uma više no što mu se čini i može postepeno izazvati duboke promene čitavog njegovog mentalnog sklopa - emocionalno, etički, intelektualno - ukoliko ne postoji čvrsta samozaštita od tih prikrivenih uticaja. Ovde se kontemplacija delova tela može pokazati korisnom za izgrađivanje svesne i podsvesne odbrane od tog pritiska.

Četiri elementa

Ova vežba nastavlja seciranje tela na komponente sve neutralnije prirode, svodeći ih na one četiri primarne manifestacije materije zajedničke i za neživu prirodu. Rezultat će biti takođe razočaranje, odvojenost i neprijajanje, kao i kod pojačane svesti o nepostojanju ega u telu.

I kao samostalna vežba, analiza tela kao sklopa četiri elementa (*dhatu-vavatthana*) oduvek je uvažavana u okviru budističke tradicije, pošto služi kao veoma efikasno sredstvo za razbijanje prividne kompaktnosti i supstancijalnosti tela¹⁰. Mada u sistematskom vežbanju *satipatthane*, kako je ono opisano u poglavlju 5, ova meditacija ne postoji kao samostalna vežba, ipak će ona doneti jedno unutrašnje znanje naročito o vibrirajućem (ili vazdušnom; *vayo-dhatu*) elementu, koji je najtešnje povezan sa dva osnovna objekta koja se preporučuju: pomeranje abdomena i dah.

Meditantu će postati očigledno da karakteristične osobine i funkcije vazdušnog, odnosno vibrirajućeg elementa unutar tela, kako su formulisane u potonjoj komentatorskoj literaturi pali budizma¹¹, nisu stvar puke dedukcije, apstrahovanja ili spekulacije, već su zasnovane na stvarnom meditativnom iskustvu. Isto tako, priroda ostala tri elementa će postepeno moći da se razlikuje tokom upornog vežbanja.

Kontemplacije na groblju

Za ove kontemplacije budistički monasi su nalazili stvarne objekte za neposredno posmatranje ili, ako to nije bilo moguće, objekte su pribavljali vizualizujući ih. Reč je o leševima u različitom stadijumu raspadanja. Oni treba da pobude, kod izrazito čulnih priroda, gađenje

prema objektu njihove želje (mada se, u nekim slučajevima, neki drugi metodi mogu pokazati prikladnijim). Ovo je pored toga jedna dobra lekcija o nepostojanosti, uz pomoć predočavanja razlaganja ovog tela sastavljenog od više elemenata, koje kod drugih, a naročito u sopstvenom slučaju, vidimo kako se kreće puno života: "Tako on govori sam sebi. 'Zaista, i ovo moje telo iste je prirode kao i ono telo, i ono će ovako skončati i tome ne može umaći'".

Ove kontemplacije će takođe ukazati na samoobmanjivanje kad govorimo i sa tim telom postupamo kao sa "svojim", koje će možda već sutra "pripasti" elementima ili postati plen ptica i crva. Ove kontemplacije takođe čine bliskijom činjenicu o neizbežnosti smrti.

I ovde će kao i u ranijim slučajevima vremenom uslediti napredovanje: od gađenja, razočarenja i odvojenosti, do neprijanjanja za telo koje dolazi od žive svesti o njegovoj bezličnoj prirodi.

U drevnoj Indiji objekti za ovakve kontemplacije mogli su se lako naći na grobljima. Leševi siromašnih ili pogubljenih kriminalaca ostavljani su na suncu, kiši, lešinarima i zverima. Danas je prilikada se vidi tako nešto retka, sem u mrtvačnicama ili prostorijama za seciranje, ali se, na žalost, ljudska pohlepa, mržnja i glupost postaraju da se takvi prizori još uvek vide na bojnim poljima.

Zaključne opaske o kontemplaciji tela

Vežbe izložene u poglavlju koje smo upravo završili, "Kontemplacija tela", obuhvataju oba tipa vežbanja: pripadaju delom goloj pažnji, a delom jasnom shvatanju.

Kao zajedničko svim tim vežbama našli smo da one vode ka *neprijanjanju* za telo, proizašlom iz posmatranja njegove prirode i njezinog istinskog razumevanja. Neprijanjanje, u odnosu na svoje objekte, donosi ovladavanje, kao i slobodu.

Ovo važi i u slučaju tela. Ovde se ne zahteva umrtvljavanje tela kako bi se potvrdilo ovladavanje uma njime. Između ekstrema umrtvljavanja i povlađivanja čulima vodi Srednji put, jednostavan, realističan i nenasilan put sabranosti i jasnog shvatanja, koji donosi ovladavanje i slobodu.

Sledeći taj "jedini put ka razaranju patnje i žalosti", telo putnika na toj stazi postaće lako i gipko; čak i ako telo podleđe bolesti i bolu, to neće uticati na spokojstvo njegovog uma.

2. Kontemplacija osećanja (*vedananupassana*)

Pali termin *vedana*, ovde uzet kao "osećanje", u budističkoj psihologiji označava jednostavno prijatne, neprijatne ili neodređene senzacije fizičkog ili mentalnog porekla. On ovde nije uzet u značenju "emocija", koja je mentalni faktor mnogo kompleksnije prirode.

Osećanje, u smislu u kojem ovde govorimo, jeste prva reakcija na bilo koji čulni podražaj i otuda zaslužuje naročitu pažnju onih koji teže da ovladaju sopstvenim umom. U formuli o "uslovljenom nastanku" (*paticca-samuppada*), kojom Buda pokazuje uslovljenost "nastajanja čitave te gomile patnje", za čulni podražaj se kaže da je glavni uzrok osećanja (*phassa-paccaya vedana*), dok je osećanje sa druge strane potencijalni uzrok želje i, shodno tome, mnogo snažnijeg prijanjanja (*vedana-paccaya tanha, tanha-paccaya upadanam*).

Otuda je ovo ključna tačka uslovljenog nastanka patnje, jer na ovoj tački osećanje može da pobudi strasne emocije najrazličitije vrste, pa je zato tu i moguće prekinuti ovakvu zlosretnu povezanost. Ako smo u stanju da, pošto smo primili čulni podražaj, zastanemo i blokiramo fazu osećanja, da je već na prvom stupnju ispoljavanja učinimo objektom gole pažnje, osećanje tada neće biti u stanju da pokrene prijanjanje ili neke druge strasti. Ono će se zaustaviti na goloj konstataciji "prijatno", "neprijatno" ili "neodređeno", dajući jasnom shvatanju vremena da stupi u akciju i odluči o stavu ili delovanju koje treba preduzeti. Sem toga, ako golom pažnjom uočimo uslovljenost nastanka osećanja, njegovo postepeno nestajanje i ustupanje mesta drugom osećanju, tako ćemo na osnovu sopstvenog iskustva zaključiti da nije nužno da se povodimo za strastima koje iz svega toga proizilaze, jer bi to donelo novu vezanost za patnju.

Ova odlučujuća uloga osećanja u mentalnom kontinuumu razjasniće zašto kontemplacija osećanja u budističkim tekstovima¹² ima istu važnost unutar sfere uma koju kontemplacija četiri materijalna elementa ima u pogledu tela. Takođe, tokom metodične *satipatthana* meditacije (kako je opisana u poglavlju 5), čim meditant dostigne stupanj ovladavanja telesnim objektima sabranosti, učitelj će mu reći

da obrati pažnju na osećanje zadovoljstva ili nezadovoljstva koje se može u njemu javiti tokom i u vezi sa vežbanjem. Isto tako, onaj koji vežba bez učitelja, može ovo isto učiniti čim primeti da mu je pažnja na osnovne telesne objekte postala postojanija.

To zadovoljstvo i nezadovoljstvo je, naravno, prilično kompleksno stanje uma, a ne čisto "osećanje" (kako smo ga malopre definisali). Ali usmeravanjem *gole pažnje* lišićemo ga njegovih emocionalnih komponenata i egocentrične veze; tako će se ukazati kao puki prijatni ili neprijatni opažaj i više neće biti u stanju da meditanta prenese u stanje izraženog ushićenja ili utučenosti koje bi ga skrenulo sa staze napretka.

Bespotrebno naglašavanje "osećanja" kao glavnog vida stvarnosti karakteristično je za takozvane emocionalne prirode. One se naročito često i strasno bave prijatnom ili neprijatnom stranom egzistencije i time ih preuveličavaju. To će uvek voditi ka jednom iskrivljenom sagledavanju situacije i ekstremnim reakcijama na nju, bilo da se radi o ushićenju ili potištenosti, precenjivanju ili potcenjivanju itd. Ali i mimo naglašeno emocionalnih tipova, čak i kada je osećanje onoliko nekontrolisano koliko je to slučaj kod prosečne osobe, ono će naginjati ka tome da proizvede preterivanja, sa svim nezadovoljstvima i razočarenjima koja zatim dolaze. Često možemo čuti ljude kako uzvikuju: "Ovo ili ono je moja jedina sreća!" ili "Ovo ili ono će me ubiti!" Ali ipak glas sabranosti govori: "To je prijatno osećanje, poput mnogih drugih - ništa više!" Ovakav stav će mnogo doprineti jednoj unutrašnjoj ravnoteži i zadovoljenosti, koji su toliko potrebni u sred ovog čudljivog života.

Još jedna urođena slabost sveta osećanja, ukoliko ga ne kontrolišu razum i mudrost, jeste njegova ekstremna i nekritička *subjektivnost*. Nekontrolisano osećanje nijednog trenutka ne dovodi u pitanje vrednosti koje tako izdašno pripisuje ljudima i stvarima; ono ni ne pomišlja da je moguće i drugačije vrednovanje istog predmeta; ono vrlo lako odbacuje ili povređuje osećanja, tj. emocionalne vrednosti drugih, a sve to zbog tako naivne okrenutosti samoj sebi. I ovde ispravna sabranost donosi lek, i to proširujući nepristrasno posmatranje i na "osećanja" drugih i upoređujući ih sa svojim, a sve to u skladu sa "Uputstvima za vežbanje" datim u Govoru.

U tekstu o kontemplaciji osećanja kako je ona formulisana u

Govoru u početku je data jednostavna tvrdnja o opštem kvalitetu osećanja koje se upravo pojavilo, tj. prijatno, neprijatno ili neodređeno. Sledi isti iskaz kombinovan sa kvalifikacijom u odnosu na svetovnu ili uzvišenu prirodu te tri vrste osećanja. Ovakvi ogoljeni diskriminativni iskazi pokazaće se kao veoma korisni za postepeno rafinisanje emocionalnog života i za povećanje plemenitih, a eliminaciju niskih osećanja. Kratko i jednostavno, ali stalno registrovanje prirode osećanja čim se ono pojavi u velikoj meri će uticati na emocionalni život, više od emotivnog ili racionalnog potiskivanja uz pomoć pohvale, omalovažavanja ili ubeđivanja. Iskustvo pokazuje da su emotivne osobe manje prijemčive za argumente ili emocionalne reakcije drugih, nego za ponovljene sugestije putem kratkih, jednostavnih i preciznih iskaza, koji na njih utiču snagom i sigurnošću unutrašnjeg ubeđenja kojima su izgovoreni. Isti princip važi i za naše sopstvene emocije. Jednostavno pomoćno sredstvo *gole pažnje*, tj. pravljenje takvih ogoljenih iskaza kakvi su dati u Govoru, pokazaće se kao vrlo zgodan metod da se taj neuhvatljivi svet emocija učini pogodnijim za usmeravanje i kontrolu. Ovo će biti naročito važno onda kada je u svakodnevnom životu, u susretu sa sopstvenim emocijama i onima koje pripadaju drugima, potrebno sa njima se brzo, jednostavno, ali i efikasno pozabaviti.

3. Kontemplacija stanja uma (*cittanupassana*)

I ovde je um postavljen pred jasno ogledalo *gole pažnje*. Ovde je objekat posmatranja stanje i nivo uma, ili svesti, u celini, onako kako se on sam sebi predstavlja u određenom trenutku. Za tu svrhu, odgovarajući odlomak u Govoru daje primere različitih stanja uma, poželjnih ili štetnih, razvijenih ili nerazvijenih; na primer, um sa i bez požude, mržnje ili obmanutosti, um koncentrisan i dekoncentrisan. Izuzetak su jedino dva pojma - plašljiv i zburjen um - gde su dva stanja uma, oba štetna, ali suprotne prirode, međusobno suprotstavljena.

Na nivou opšteg vežbanja uma, glavna korist od kontemplacije stanja uma leži u tome što je to efikasan način za samoispitivanja, a vodi do sve većeg stupnja znanja o samome sebi. I ovde imamo golo

registrowanje stanja uma, ili putem retrospekcije ili, kad god je to moguće i poželjno, putem direktnog suočavanja sa raspoloženjem ili stanjem uma. Ovaj metod dopuštanja da jednostavne činjenice opažanja govore i utiču na um biće mnogo korisniji i efikasniji od metoda introspekcije, koji je upuštanje u pronalaženje argumenata za samoopravdavanje ili samooptuživanje ili, pak, u beskrajno traganje za "skrivenim motivima". Ovakav metod samoistraživanja može (mada to nije obavezno) dovesti do ozbiljnih oštećenja ili prepreka u razvoju karaktera, različitih kod raznih tipova ljudi. Neki ljudi mogu postati nepodnošljivo samosvesni ili nesigurni u sebe, nesposobni za zdrave, spontane reakcije i ponašanje; kod drugih sve to može rezultirati stalnim unutrašnjim konfliktima, osećanjem krivice ili inferiornosti (koje je ponekad i udruženo); drugi koji veruju da su uspeli u samoopravdavanju mogu postati potpuno zarobljeni taštinom. A svako od njih može podleći samozadovoljstvu i samoopravdavanju tipičnom za one koji se ponose da idu "duhovnom stazom samoposmatranja". Svi ovi rizici ne postoje ili su dobrim delom umanjeni kod trezvenog i nenametljivog metoda čistog registrovanja koje, ispravnom primenom, može lako postati prirodnom funkcijom uma, lišenog izveštačenosti.

Takvo samoispitivanje doprinosi poštenju prema samome sebi, koje je nezaobilazno za unutrašnji razvoj i mentalno zdravlje.

U većini slučajeva čovek izbegava da suviše pomno zagleda u sopstveni um, pogotovo pogled na svoje greške i mane može da pomuti njegovo samozadovoljstvo ili ozbiljno ugrozi njegovo samopoštovanje. Ali ako u nekim slučajevima ne može a da ne uoči svoje pogreške, sklon je da što je moguće pre zataška tu neprijatnu istinu. Ali takav stav će ga onemogućiti da proverí ponavljaju li se i jačaju li te nepoželjne osobine.

Sa druge strane, i čovekove dobre osobine, naročito one koje još nisu ustaljene, trebalo bi da dobiju punu pažnju kada se pojave; to će podstaći njihov razvoj. Takva izrazita pažnja i podsećanje na sopstvene dobre osobine se isto tako često zanemaruje.

Oba propusta se nadoknađuju kontemplacijom stanja uma.

Pri sistematskom meditativnom vežbanju, kontemplacija stanja uma će pomoći da procenimo naše napredovanje ili nazadovanje (na primer, um je skoncentrisan ili nije). Štaviše, ogoļjene konstatacije

načinjene pri ovoj kontemplaciji pomoći će u hvatanju ukoštac sa prekidima i ostalim smetnjama tokom meditacije. Ukoliko se, na primer, javi ljutnja zbog nekog šuma koji nas ometa, gola konstatacija: "um ispunjen ljutnjom", često će biti u stanju da rasprši osećanje iritiranosti, zamenjujući emocionalno nestabilno stanje neemocionalnim stanjem samoistraživanja. Takav postupak će takođe skrenuti pažnju sa početne smetnje (buka) i um prebaciti sa takvih spoljašnjih objekata na one unutrašnje.

I ovde, kao i u drugim prilikama, videli smo kako jedinstveno, jednostavno sredstvo gole pažnje sobom donosi višestruku korist na različitim područjima primene.

4. Kontemplacija mentalnih sadržaja (*dhammanupassana*)

Redovnim praktikovanjem ove poslednje od četiri kontemplacija, mentalni objekti (*dhamma* - uzeto ovde u specifičnom značenju sadržaja misli) postepeno će zadobiti formu *dhamme*, u značenju koje joj pripisuje Budino učenje o stvarnosti i oslobođenju. Za tu svrhu pet vežbi koje su date u ovom odeljku Govora obezbeđuju dovoljan izbor misaonih oblika ili doktrinarnih termina koji su u skladu sa ispravnim viđenjem i umu će osigurati prirodan stav prema cilju izbavljenja. Njih bi trebalo što je moguće više apsorbovati u obrasce mišljenja tokom svakodnevnog života i zameniti one pojmove koji ne mogu da izdrže ispitivanje Ispravnog razumevanja i suviše su bliski predstavama i ciljevima stranim putu sabranosti.

Prva vežba se bavi sa pet glavnih mentalnih smetnji (*nivarana*), a četvrta sa sedam faktora prosvetljenja (*bojjhanga*); drugim rečima, ove dve vežbe tiču se osobina koje treba izbegavati i osobina koje treba steći. Ostale osobine koje su nepoželjne označene su u trećoj vežbi (o šest osnova čula) pojmom okovi (*samyojana*).

Prvi delovi prve i četvrte vežbe pripadaju vežbama gole pažnje. Sadržaj ovih delova se ukratko može ovako prikazati: ukoliko jedna od mentalnih smetnji ili faktora prosvetljenja jeste ili nije prisutna u meditantu, on bi toga trebalo da je potpuno svestan. Goloj pažnji isto tako pripada sledeći deo treće vežbe: "...i koji okov nastaje u zavisnos-

ti od oboje (na primer oko i likovi), to on dobro zna".

Sva tri pomenuta odlomka koji naglašavaju važnost golog iskaza o sadašnjem stanju svesti jesu, precizno govoreći, delovi kontemplacije stanja uma. Ovde oni služe kao nezaobilazna priprema za drugu fazu sve tri ove vežbe. U toj drugoj fazi namerno i pomno ispitivanje jasnog shvatanja koristi se za sledeće zadatke: (1) da se izbegnu, vremenom prevladaju i na kraju ponište određene smetnje i okovi, (2) da se stvore i razviju faktori prosvetljenja. Za oba ova zadatka, i onaj negativan i onaj pozitivan, nužno je temeljno znanje o uslovima koji su korisni za stvaranje i za sprečavanje nastanka određenih stanja uma. U Govoru se ovo ispitivanje uslova pominje samo uopšteno i to sledećim rečima: "Na koji način se javlja još nejavljeno (smetnja, okov, faktor prosvetljenja), to on dobro zna..."

Neke od glavnih uslova za pojavljivanje ili nepojavljivanje ovih mentalnih faktora moguće je naći u objašnjenjima uz pojedine delove Govora (29, 31, 33); oni su podrobnije objašnjeni u Budagošinom komentaru Govora¹³.

Ali teorijsko znanje o tim "uslovima" nije dovoljno. Samo posmatranjem, u sebi, smetnji, okova ili faktora prosvetljenja moguće je postepeno prikupiti informacije o spoljašnjim i unutrašnjim okolnostima koje podstiču ili ometaju pojavljivanje ili nepojavljivanje ovih kvaliteta. Ove okolnosti mogu varirati kod različitih ljudi i često nismo potpuno svesni da postoje tipične situacije naročito za pojavljivanje ili nepojavljivanje tih pozitivnih ili negativnih osobina. Ponovljeno i pri punoj svesti, susretanje sa njima pomoći će nam da izbegnemo nepoželjne situacije i stvorimo poželjne. To će se pokazati kao značajna pomoć na putu napretka.

Ove tri vežbe (prva, četvrta i treća u drugoj fazi) odnose se na znanje o umu i njegovo razvijanje.

Druga, treća (u svojoj prvoj fazi) i *peta* vežba, koje se bave sa pet kategorija vezivanja (upadana-kkhandha), šest osnova čula (ayatana) i četiri plemenite istine (sacca), opisuju stvarnost u njezinoj celovitosti - svaka na svoj osoben način i iz različitog ugla.

Ove tri vežbe će meditantu omogućiti da svoja svakodnevna iskustva, koja se po navici vezuju za nepostojeće trajno sopstvo, dovede u sklad sa pravom prirodom stvarnosti, koja ne sadrži bilo šta statično ili trajno, bilo da je lično ili bezlično. Običan jezik (*vohara* ili *sammuti*),

zasnovan na verovanju u trajnu ličnost, ovde se pretvara u "krajnje" ili činjenične pojmove (*paramattha*) *dhamme*. Na taj način, pojedinačna životna iskustva mogu se dovesti u vezu sa *dhammom* kao celinom i može im se odrediti valjano mesto unutar sistema učenja.

Za takvu primenu kontemplacije mentalnih sadržaja komentar daje jedan primer koji postaje tim upečatljiviji što se češće u njemu ponavlja. Posle šireg objašnjenja svake od vežbi datih u Govoru, komentar ih uvek dovodi u vezu sa četiri plemenite istine. Na primer: "Ovde istina o patnji jeste sabranost pažnje na udah i izdah. *Želja* koja prethodi toj sabranosti i uzrokuje je jeste istina o postanku patnje. Nepojavljivanje oboje od toga je istina o prestanku patnje. Čista staza razumevanja patnje, izbegavanja nastanka, određivanje nestanka kao objekta, jeste put istine."

Ovo je dobra ilustracija načina na koje se kontemplacija mentalnih stanja može i treba primeniti u svakodnevnom životu: gde god okolnosti dozvole da se okrenemo svesno i promišljeno nekom događaju, važnom ili nevažnom, treba ga povezati sa četiri istine. Na taj način bićemo u stanju da se približimo geslu da *život treba da postane jedno sa duhovnim vežbanjem, a vežbanje da postane punokrvni život*. Tako će svet opšteg iskustva, koji je tako "govorljiv" kada je u pitanju fizičko i mentalno prihvatanje ili odbacivanje, ali sasvim nem u odnosu na jezik oslobađajućeg uvida, postajati sve više i više "artikulisan" i sve više podsećati na večni glas *dhamme*.

Tri kontemplacije osećanja, stanja uma i mentalnih sadržaja, koje se bave mentalnim delom čoveka, stižu se, kao i kontemplacija tela, u ključnom pojmu *dhamme*: *anatta*, ne-sopstvu. Čitav Govor o temeljima sabranosti može se smatrati kao sveobuhvatno teorijsko i praktično uputstvo za ostvarivanje oslobađajuće istine *anatta*, sa njezina dva vida: nepostojanje sopstva i ispražnjenost od suštine. Vođstvo koje obezbeđuje *satipatthana* pružiće ne samo duboko i prodorno razumevanje te istine, već isto tako, očiglednom demonstracijom kroz nekoliko vežbi, njezinu neposrednu vizualizaciju, koja ukazuje na silu što transformiše i nadilazi život.



NEGOVANJE UMA

Negovanje uma i negovanje srca

Satipatthana, vežbanje u ispravnoj sabranosti, jeste negovanje uma u najuzvišenijem smislu reči. Ali na osnovu Govora, a takođe iz prethodnog izlaganja, neki čitaoci bi mogli steći utisak da je ona u dobroj meri hladno intelektualno, suvoparno i prozaično učenje, indiferentno prema etici, i da zanemaruje negovanje srca. Mada se nadamo da toplota života koji pulsira unutar trezvenog okvira *satipatthane* neće ostati neprimjećena, ipak ćemo dodati nekoliko reči o tome.

Prividno pomanjkanje razmatranja o etici objašnjeno je činjenicom da je, u bezbroj navrata, Buda govorio sa posebnim naglaskom o moralnosti kao o nužnoj osnovi za bilo kakav viši mentalni razvoj. Ovu činjenicu, dobro poznatu svim Učiteljevim sledbenicima, nije bilo potrebno ponovo pominjati u Govoru posvećenom posebnom predmetu. Ipak, otklanjanja bilo kakve sumnje radi, dodato je ovde još nekoliko usputnih opaski.

Moral, koji reguliše odnose između pojedinca i ljudi koji ga okružuju, moraju u ovom našem svetu podržavati i štititi propisi, pravila i zakon i on mora takođe biti racionalno objašnjen u skladu sa zdravim razumom i mudrošću. Ali najsigurniji koreni morala leže u istinskom *negovanju srca*. Ovo negovanje srca u Budinom učenju zauzima vidno mesto i svoj idealan izraz nalazi u četiri *uzvišena stanja* ili *božanska boravišta uma (brahma-vihara)*: blagonaklonost, samilost, saosećanje i ravnodušnost¹⁴. Nesebična i bezgranična blagonaklonost osnova je ostala tri kvaliteta, kao i bilo kakvog napora usmerenog na oplemenjivanje uma. Otuda je i u metodu *satipatthane* prvenstveni zadatak sabranosti da motri kako nijedno delo, reč ili misao ne bi povredilo duh bezgranične blagonaklonosti (*metta*). Njezino negovanje ne bi nikada trebalo da izostane sa puta svakog sledbenika. "Ustali sabranost pažnje (na blagonaklonost)!" kaže klasična *Met-*

tasutta, "Pesma o blagonaklonosti".

Sem toga, Buda je izrekao sledeće reči, opet povezujući naklonost sa *satipatthanom*:

"Zaštitiću sebe", sa tom mišlju na umu treba negovati temelje sabranosti. "Zaštitiću druge", sa tom mišlju na umu treba negovati temelje sabranosti. Štiteći sebe, štitimo i druge; štiteći druge, štitimo i sebe.

A kako to štiteći sebe štitimo i druge? Upornim vežbanjem (sabranosti), njenim meditativnim razvijanjem i praktikovanjem.

A kako to štiteći druge štitimo i sebe? Strpljenjem, nenasilnim životom, naklonošću i samilošću."

Samyutta-nikaya 47,19

Poruka samopomoći

Na početku ovoga izlaganja put sabranosti pažnje bio je nazvan "porukom pomoći". Sada, posle svega onoga što je bilo izneto na prethodnim stranicama, moguće je preciznije opisati je kao "poruku samopomoći". Samopomoć, zapravo, jeste jedina efikasna pomoć. Mada pomoć koju ponudi ili pruži drugi putem sugestije, saveta, saosećanja, praktične pomoći ili materijalne velikodušnosti može imati odlučujuću važnost za onoga kome je potrebna, ipak će uz nju biti potrebna i velika mera "samopomoći" - voljno prihvatanje i valjano korišćenje - da bi ona postala efikasna, *stvarna* pomoć.

"Sami zlo činimo, sami sebe kaljamo;
Sami sebe od zla suzdržavamo, sami sebe pročišćujemo.
Čistota i prljavština od nas samih zavise;
Niko nikog nikad ne pročisti."

Dhammapada, stih 165

"Napor moraš sam uložiti,
Savršeni jedino pokazuju put."

Isto, stih 276

Ali sem toga što jasno pokazuje *put* pomoći, ova poruka i sama *jeste* pomoć i svetu koji se do guše upetljao u mrežu sopstvenih tvorevina

mora se ona učiniti kao radosna vest. Čovečanstvo zaista ima razloga da očajnički iščekuje bilo kakvu pomoć, jer su prečesto pokušaji da se okovi na onaj ili ovaj način olabave završavali tako što su oni postajali još čvršći zahvaljujući upravo tom pokušaju. Ali *postoji* pomoć, pronašli su je Bude i oni njihovi učenici koji su dosegli cilj učenja. Ljudi "čije oči nisu potpuno sklopljene" neće te Probudene pobrkati sa onima koji nude tek delimičnu, nepotpunu i otuda neefikasnu pomoć. Prave Učitelje moguće je prepoznati po jedinstvenoj harmoniji i ravnoteži, doslednosti i prirodnosti, jednostavnosti i dubini što se ispoljava u njihovom učenju, kao i u životu. Takvi veliki pomagači mogu se prepoznati po toplom osmehu razumevanja, saosećanja i pouzdanosti što im blista na usnama i izaziva poverenje što narasta iznad bilo kakve sumnje.

Ovaj osmeh sigurnosti na Budinom licu kaže: "I ti to možeš postići! Otvori vrata Besmrtnosti!" Ubrzo pošto je Buda prošao kroz ta vrata prosvetljenja, objavio je:

"Poput mene, pobednički mudraci biće
oni što dosegnu ovog prljanja kraj."

Budino "pokazivanje puta" ka uzvišenom cilju nije praćeno hladnom ravnodušnošću; nije to tek nasumično pokazivanje prstom na put, niti običan "komad hartije" na kojem je komplikovana "mapa" iz nekakvog teško razumljivog spisa, data u ruke onima kojima treba iskusan vodič i pomoćnik. Hodočasnici nisu ostavljeni da uz pomoć svojih skromnih pomagala (ukoliko uopšte i znaju za neko od njih), iznurenog tela i zbrkanih misli idu sopstvenim putem. Budino "pokazivanje puta" je uključilo i ukazivanje na pomagala potrebna za tako dugo putovanje - pomagala koja, zapravo, putnici sobom već nose, a da u svojoj otupelosti nisu toga ni svesni. Sasvim jasno je Buda oglašavao, neprobjeno puta, da čovek poseduje sve što mu je potrebno za samopomoć. Najjednostavniji i najobuhvatniji među metodima koje je on tom prilikom pominjao jeste *satipatthana*. Njegova suština može se sažeti u dve reči: "Budi sabran!" To znači: *Budi sabran na sopstveni um!* A zašto? Um sve obuhvata: svet patnje i njegovo poreklo, ali isto tako i konačno izbavljenje i put koji do toga vodi. Šta će od toga preovladati opet zavisi od našeg uma, od smera kojim aktivnosti uma usmere njegov tok upravo u ovom trenutku!

Satipatthana, uvek se baveći ključnim, sadašnjim trenutkom aktivnosti uma, mora nužno biti učenje o *oslanjanju na samoga sebe*. Ali oslanjanje na samoga sebe treba postepeno razvijati, jer ljudi, ne znajući kako da koriste alat koji nazivamo umom, naučili su da se oslanjaju na druge i na naviku; zahvaljujući tome, taj sjajni alat, ljudski um, zapravo postaje nepouzdan jer je zapušten. Zato put do samoovladavanja, koji pokazuje *satipatthana* počinje vrlo jednostavnim koracima, koje i najbojažljiviji mogu da učine.

Satipatthana, u toj jednostavnosti prikladnoj za učenje koje tvrdi da je Jedini put, zapravo počinje onim minimalnim: jednom od najelementarnijih funkcija uma, *pažnjom* ili početnom sabranošću. Ovo je zaista toliko blisko i poznato da svaki čovek, samo ako hoće, može na tome da zasnuje svoje prve korake ka *oslanjanju na samoga sebe*. Isto tako su sasvim bliski i prvi objekti te pažnje: to su *zadaci i sitne aktivnosti iz svakodnevnog života*. Ono što sabranost čini sa njima jeste: izvlači ih iz kolotečine stvorene navikom i razvrstava ih radi detaljnijeg ispitivanja i poboljšanja.

Vidljiva poboljšanja u svakodnevnom životu kao rezultat postojane pažnje, temeljitosti i obazrivosti dade dodatni podsticaj traganju za samopomoći.

Slede zatim uočljiva *poboljšanja stanja uma*, a smirujući uticaj pribranog delovanja i misli uneće blagostanje i sreću tamo gde su možda do tada vladali nezadovoljstvo, zlovolja i razdražljivost.

Ukoliko je na taj način teret života u izvesnoj meri olakšan, biće to opipljiv dokaz sposobnosti metoda *satipatthane* da izbavlja od patnje. Međutim, ovaj početni rezultat biće u skladu sa *dhammom* jedino u meri u kojoj je za nju rečeno da je "dobra na početku" (*adikalyana*). Veći rezultati - dobrobit sredine i kraja puta - tek slede i ka njima treba težiti.

Tokom daljeg vežbanja *sitnice svakodnevnog života* postaće učitelji velike mudrosti, postepeno otkrivajući svoju neizmernu dubinu. Ukoliko postupno naučimo da razumevamo njihov jezik, dublji vidovi *dhamme* će se uključiti u okvir našeg direktnog iskustva i time će rasti poverenje u sopstveni um i snagu njegovih prikrivenih potencijala.

Primajući takva direktna uputstva od samog života, vremenom ćemo naučiti da se oslobađamo nepotrebnog mentalnog balasta i nepotrebnih komplikacija u razmišljanju. Uviđajući kako život dobija

jasnoću i lakoću pod selektivnim i kontrolišućim uticajem ispravne sabranosti, postepeno ćemo naučiti da se nosimo i sa nepotrebnim komplikacijama u sopstvenom životu izazvanim nepromišljenim izgrađivanjem navika i želja.

Satipatthana ponovo unosi *jednostavnost* i *prirodnost* u svet koji je svakim danom sve komplikovaniji i oslanja se na veštačka sredstva. Ona poučava vrlini, jednostavnosti i prirodnosti prvenstveno zbog same njene vrednosti, ali isto tako i radi olakšavanja duhovne samopomoći.

Svakako da je po samoj svojoj prirodi ovaj naš svet kompleksan, ali to ne znači da on u beskraj treba da uvećava tu svoju kompleksnost i ne mora biti toliko komplikovan i zbrkan koliko su ga neukost, neznanje, neograničene strasti i ljudska pohlepa učinili. Svim ovim uzrocima sve veće komplikovanosti života moguće je suprotstaviti se efikasno mentalnim vežbanjem u ispravnoj sabranosti.

Satipatthana uči ljude kako da se postave prema svoj toj zbunjujućoj složenosti sopstvenog života i svojih problema: pre svega, podarujući im *prilagodljivost* i gipkost uma, sposobnost da odmah odgovore na uvek drugačije situacije, "veštinu da primene prava sredstva" (tj. jasno shvatanje prikladnosti). Takođe, onaj *nesvodivi* minimum kompleksnosti života može se, u razumnoj meri, savladati uz pomoć ispravne sabranosti. Jer ona podučava u sledećem: kako da čovek spolja i etički ostane čist i bez dugova i propusta; kako da uspostavi i koristi moć kontrole; kako koordinirati mnogobrojne činjenice života i kako ih podrediti čvrsto utvrđenom i uzvišenom cilju.

Kao i sa komplikacijama koje je *moguće* redukovati, *satipatthana* se drži ideala *jednostavnosti želja*. Naglasiti ovaj ideal danas je više nego neophodno, s obzirom na opasne savremene sklonosti da se veštački stvaraju, propagiraju i "uslovljavaju" sve nove želje. Posledice ovakvih sklonosti, kako se one ispoljavaju u društvenom i ekonomskom životu, pripadaju posrednim uzrocima rata, dok je koren te sklonosti - pohlepa - jedan od njegovih direktnih uzroka. Materijalne i duhovne dobrobiti čovečanstva radi, kontrolisan razvoj u tom pravcu nameće se kao imperativ. A što se tiče posebnog predmeta o kojem je ovde reč, duhovne samopomoći - kako čovekov um može postati pun samopouzdanja ukoliko nastavi predavanje tom beskrajnom i iscrpljujućem robovanju sve većim imaginarnim potrebama koje, opet,

izazivaju sve veću zavisnost od drugih? Jednostavnost treba negovati radi njene unutrašnje lepote, kao i slobode koju takav život daruje.

Okrenimo se sada *unutrašnjim* komplikacijama koje je moguće izbeći, odnosno barem nekima od njih. Ovde *satipatthana* uči kako da se kontroliše i popravi čovekov glavni alat, um, i ukazuje na njegovu pravu namenu.

Česti izvor porasta unutrašnjih i spoljašnjih komplikacija jeste nepotrebno i ničim neizazvano *mešanje*. Ali onaj ko je zaista sabran prvo će voditi računa o sopstvenom umu. *Želju* da se mešamo u tuđe stvari moguće je obuzdati ustaljivanjem navike gole pažnje, koja je u direktnoj suprotnosti sa mešanjem. Tako će jasno shvatanje, vodič ka obazrivom delovanju, pažljivo ispitati svrhu i prikladnost aktivnosti koju nameravamo da preduzmemo i najčešće će savetovati da je zanemarimo.

Mnoge unutrašnje komplikacije izazvane su *ekstremnim stavovima* uma i nepromišljenim baratanjem različitim parovima suprotnosti koje koristimo u svakodnevnom životu. Priklanjanje ekstremnim stavovima bilo koje vrste ograničiće našu slobodu delovanja i mišljenja, kao i sposobnost istinskog razumevanja; ono takođe smanjuje nezavisnost i šanse za efikasnu praktičnu i duhovnu samopomoć. Nepoznavajući zakone što upravljaju parovima suprotnosti ili odabiranje bilo kojeg od ekstrema u njihovom večnom sučeljavanju, postajemo bespomoćni pion u neprekidnom toku događanja. *Satipatthana* kao izraz Budinog srednjeg puta jeste staza koja vodi iznad i izvan ekstrema i suprotnosti. Ona ispravlja jednostrani razvoj popunjavajući nedostatke i smanjujući neumerenost. Ona uliva osećaj proporcije i teži harmoničnosti i ravnoteži, bez čega ne može biti trajnog samoizbavljenja i efikasne samopomoći.

Primeru radi, dva suprotna tipa karaktera mogu se pomenuti onako kako ih je formulisao i dalje razložio K.G.Jung: introvert ("okrenut ka unutra") i ekstrovert ("okrenut ka spolja"), koji delom pokrivaju i takve druge suprotnosti kao što su kontemplativni i aktivni, usamljenički i društveni tip itd. Karakter koji odgovara srednjem putu toliko je duboko ukorenjen u *satipatthanu* da je ovaj metod u stanju da privuče, kao i da nadomesti oba tipa.

Počelnici u meditaciji će često biti na bolan način svesni ponekad značajne nepodudarnosti stanja svoga uma tokom svakodnevnog

života i tokom onog ograničenog perioda posvećenog duhovnom vežbanju. Kroz *satipatthanu* taj jaz se smanjuje i na kraju premošćuje postepenim spajanjem života i vežbanja, od čega oboje imaju koristi. Mnogi su, obeshrabreni razlikovanjem koje smo upravo pomenuli, kao i neuspehom svojih napora, napustili put mentalne nege i duhovne samopomoći i priklonili se učenjima po kojima čovek svoj spas može postići jedino milošću božijom. Ovo teško može da se desi sledbeniku *satipatthana* metode samoizbavljenja i samopomoći.

Još jedan izvor unutrašnjih komplikacija jeste moćan i nepredvidljiv uticaj *podsvesnog*. Ali uz pomoć gole pažnje moguće je prirodan, blizak i "prijateljskiji" kontakt sa njim, i to zahvaljujući sve većoj bliskosti sa najsuptilnijim vibracijama tela i uma i stavu "čekanja i osluškivanja" koji izbegava svako grubo i štetno mešanje u područje podsvesnog. Na taj način i uz lagano i postojano prožimanje svetlošću sabranosti, podsvesno će postati "artikulisanije" i podložnije kontroli, tj. sposobnije da bude koordinirano sa i u skladu sa preovlađujućim sklonostima svesnog uma. Smanjivanjem elementa nepredvidljivosti i neprikladnosti onoga što izvire iz podsvesnog, samoizbavljenje će zadobiti sigurniju osnovu.

U svom duhu samoizbavljenja, *satipatthana* ne zahteva neku razrađenu *tehniku* ili spoljašnje pomoćno sredstvo. Materijal sa kojim ona radi je svakodnevni život. Ona nema nikakve veze sa nekakvim egzotičnim kultovima ili ritualima, niti dodeljuje "inicijaciju" ili "ezoterijsko znanje", sem kroz samoprosvetljenje.

U svom korišćenju životnih okolnosti onako kako na njih nailazi, *satipatthana* ne zahteva potpuno *izolovanje* ili *život u manastiru*, mada se takve težnje mogu javiti u onome ko je započeo vežbanje. Međutim, povremeni periodi osamljivanja korisni su da bi se ustalilo metodično i striktno vežbanje i time ubrzalo napredovanje. Zapadno društvo bi takođe trebalo da obezbeđuje priliku za takva periodična osamljivanja u odgovarajućem okruženju. Mimo njihove vrednosti za strogo meditativno vežbanje, atmosfera ovakvih "kuća mira" bila bi izvor psihičke i mentalne regeneracije od posledica urbane civilizacije.

Satipatthana je put *samooslobodenja* zasnovana na zakonu karme, tj. odgovornosti za vlastite postupke, *satipatthana* je po svojem krajnjem cilju i celokupnoj praksi nespojiva sa verovanjem u posredno spasenje, u spas uz pomoć božanske milosti ili uz posredovanje

sveštenika.

Satipatthana je oslobođena dogmi, oslanjanja na "božanska otkrovenja" ili bilo koji spoljašnji autoritet u duhovnim stvarima. *Satipatthana* se oslanja jedino na znanje iz prve ruke onako kako se ono stiče direktnim sagledavanjem sopstvenog iskustva. Ona uči kako da se pročisti, proširi i produbi taj izvor istinskog znanja - direktno iskustvo. Sledbenik *satipatthane* Budine reči prihvata i neguje kao detaljna uputstva za putovanje, koje mu je dao onaj ko je već prešao čitav taj put, pa otuda one i zaslužuju poverenje. Ali one postaju mentalnom svojinom sledbenika jedino u meri u kojoj ih je potvrdilo njegovo vlastito iskustvo.

Ovaj karakter *satipatthane* kao poruke samoizbavljenja i oslanjanja na sebe potvrdio je i sam Buda rečima izgovorenim poslednjih dana svoga života, što im daje naročitu važnost:

"Zato, Ananda, budi kao ostrvo! Budi sam sebi utočište! Ne okreći se bilo kakvom spoljašnjem utočištu! Neka istina (*dhamma*) bude tvoje ostrvo, neka istina bude tvoje utočište! Svako je sam sebi oslonac! A i ko bi drugi to mogao da bude?"

Zato, Ananda, monah boravi kontemplirajući telo, u telu - kontemplirajući osećaje, u osećajima - kontemplirajući svest, u svesti - kontemplirajući objekte svesti, u objektima svesti, marljiv, jasno shvatajući i sabran, prevazišavši žudnju i utučenost u ovome svetu.

I koji god, Ananda, sada ili posle moje smrti, budu kao ostrvo, sami sebi utočište, koji se ne okreću bilo kakvom spoljašnjem utočištu, već se drže čvrsto istine kao svog ostrva i utočišta, ne oslanjajući se ni na šta drugo - takvi će, Ananda, od svih mojih monaha doseći sam vrh - ali jedino moraju biti spremni da uče."

Mahaparinibbana sutta

Pravi aspirant će shvatiti svu ozbiljnost poslednje rečenice.

Što se ostalog tiče, jezgrovito je i ispravno rečeno da, pošto je sledbenik primio informaciju o putu i cilju, preostaju samo još dva pravila za njegovo uspešno duhovno vežbanje: "Počni!" i "Nastavi!"



BURMANSKA SATIPATTHANA METODA

Mada karakteristike satipatthana meditacije, pošto smo ih jednom upoznali, izgledaju tako jednostavne i očigledne, ipak su glavni pojmovi o načinu vežbanja ostali u dobroj meri neodređeni. Čak i u nekim budističkim zemljama pravo razumevanje i aktuelna praksa znatno zaostaju iza uglavnom pobožnog stava i intelektualnog razumevanja.

U Burmi, u dvadesetom veku, dalekosežnu promenu ovakve situacije podstakli su monasi koji su, zahvaljujući svom tragalačkom duhu, još jednom jasno ukazali na jedinstvene osobine puta sabranosti. Sopstvenim energičnim meditativnim naporom oni su i za druge uklonili mnoge prepreke ka istinskom razumevanju i praktikovanju jedinog puta. Tako su mnogi u Burmi, a uskoro i u drugim zemljama, iskrenim naporom sledili njihov primer.

Početak ovog veka burmanski monah po imenu U Narada, nastojeći da do kraja realizuje učenje kojem su ga podučavali, strasno je tragao za sistemom meditacije koji pruža direktan pristup najvišem cilju, bez opterećivanja sporednim stvarima. Lutajući zemljom, sretao je mnoge koji su se posvetili strogom meditativnom vežbanju, ali ni od koga nije mogao da dobije savet koji bi ga zadovoljio.

Na tom svom putu, približavajući se čuvenim pećinama za meditaciju u brdima Sagang u severnoj Burmi, naišao je na monaha za kojeg se pretpostavljalo da je kročio uzvišenom stazom svetaštva (*ariyamagga*), na kojoj je postizanje oslobođenja osigurano. Kada mu je blaženi U Narada postavio svoje pitanje, odgovoreno mu je pitanjem: "Zašto tragaš izvan reči Učiteljeve? Nije li On objavio jedini put, *satipatthanu*?"

U Narada je ozbiljno prihvatio ovo upozorenje. Iznova studirajući tekst i njegovo tradicionalno izlaganje, duboko razmišljajući o njemu i energično se posvećujući vežbanju uspeo je da na kraju shvati njegove glavne odlike. Rezultati do kojih je došao kroz sopstvenu praksu uverili su ga da je pronašao ono za čime je tragao: jasan i efikasan metod vežbanja uma u cilju najvišeg ostvarenja. Iz iskustva je izveo principe i pojedinosti vežbanja, položivši temelj onima koji su ga sledili kao njegovi direktni ili indirektni sledbenici.

Kao naziv U Naradinog metoda vežbanja, u kojem su principi *satipatthane* primenjeni na tako direktan i radikalna način, predlažemo ovde *burmanska satipatthana metoda*; ne u smislu da je ona burmanski izum, već zato što je u Burmi praksa tog drevnog puta na tako vešt i energičan način oživljena.

U Naradini učenici proširili su znanje o ovom metodu po čitavoj Burmi, kao i po ostalim budističkim zemljama, i mnogi su iz njega izvukli korist u svom napredovanju. Putem. Blaženi U Narada, u Burmi dobro poznat kao Djetavan (ili Mingun) Sajatav, umro je 18. marta 1955. u 87. godini. Mnogi veruju da je on dosegao konačno izbavljenje (*arahatta*).

Veliko je zadovoljstvo u saznanju da i danas u Burmi vežbanje i poučavanje u *satipatthani* cveta i u značajnoj meri donosi rezultate, obezbeđujući tako uočljiv kontrast u odnosu na talase materijalizma što se valjaju svetom. Danas je *satipatthana* moćna sila u religioznom životu Burme. Širom zemlje je velik broj centara za meditaciju, u kojima na hiljade učenika mogu da prođu pouku u pravoj *satipatthana* metodi. Tu pouku danas prolaze i zaređeni i nezaređeni.

Među savremenim učiteljima *satipatthane* istaknuto mesto zauzima Mahaši Sajatav (*U Sobhana Mahathera*), koji je svojom ličnom poukom na kursovima meditacije i svojim knjigama i predavanjima mnogo doprineo razvoju ove prakse u Burmi. Hiljade su osetile blagodeti njegovog podučavanja obogaćenog mudroču i iskustvom. Muškarci i žene, mladi i stari, siromašni i bogati, obrazovani i neuki, posvećivali su se vežbanju sa velikom iskrenošću i entuzijazmom. Rezultati nisu izostali.

Prvenstveno zahvaljujući naporima Mahaši Sajatava i njegovih učenika, praktikovanje ovog metoda meditacije proširilo se na Tajland i Cejlon, a potom na Indiju.

Uputstva za sistematsko vežbanje satipatthane onako kako se ona podučava u Burmi

Opšte napomene

Na stranicama koje slede biće data informacija o kursu strogo meditativnog vežbanja u skladu sa *satipatthana* metodom. Ovakav kurs sproveden je u *Thathana Yeiktha* centru u Rangunu (Burma), pod vodstvom Mahaši Sajadava¹⁵.

Ciklus vežbanja u ovom meditacionom centru traje obično mesec ili dva. Posle toga od meditanata se očekuje da vežbanje nastave u svome domu, i to prilagođeno njihovim uslovima života. Tokom ovog kursa strogog vežbanja meditantanti se potpuno lišavaju čitanja ili pisanja, kao i svakog drugog posla mimo meditacije i predviđenog dnevnog rasporeda aktivnosti. Razgovor je sveden na minimum. Nezauređeni meditantanti, u ovom centru, za vreme svoga boravka pridržavaju se osam pravila (*atthanga-sila*), koja obuhvataju na primer uzdržavanje od uzimanja čvrste hrane (i nekih tečnosti, kao što je mleko i slično) posle podneva.

Kratka pisana iskaz o praktičnoj meditaciji, čak i ako je ograničen samo na početne korake kao što je ovde učinjeno, ne može zameniti vodstvo iskusnog učitelja, koji jedini može na pravi način prići zahtevima i tempu napredovanja pojedinog učenika. Zato bi naredne opaske trebalo da posluže jedino onima koji nemaju kontakt sa iskusnim znalcom meditacije. Činjenica da je velik broj takvih, na Zapadu kao i na Istoku, naveo je autora da pribeliži sledeća uputstva, sa svim njihovim nedorečenostima, kao praktični dodatak glavnom delu ove knjige.

Temeljni je princip *satipatthane* kao metoda da učenik od samog početka svaki svoj korak zasniva na sopstvenom iskustvu. On bi trebalo da posmatra stvari onakve kakve one jesu i da ih vidi sam za sebe. Ne treba da dozvoli da drugi utiču na njega svojim sugestijama ili nagoveštajima onoga što bi *trebalo* da vidi ili se očekuje da vidi. Zato se tokom vežbanja koje je pomenuto ne daju nikakva teorijska objašnjenja, već samo gole instrukcije šta treba činiti, a šta ne. Kada posle izvesnog vremena sabranost postane izraženija, a meditant

postane svestan osobina svoga objekta meditacije koje su do tada bile neprimećene, učitelj meditacije može, u pojedinim slučajevima, odlučiti ne samo da kaže (kao što je uobičajeno) "Nastavi!", već i da ukratko ukaže na smer u kojem bi učenikova pažnja radi njegove koristi trebalo da se postepeno usmeri. Jedna je od mana pisanog iskaza da upravo takva ukazivanja ne mogu biti data, pošto ona nužno zavise od individualnog napredovanja svakog meditanta ponaosob na početku vežbanja. Ipak, ukoliko se strogo slede uputstva koja su ovde data, meditantovo iskustvo postaće njegov učitelj i vodiče ga sigurno napred, mada treba priznati da je napredovanje lakše pod vodstvom iskusnog učitelja meditacije.

Trezvenost, oslanjanje na samoga sebe i obazriv, pažljiv stav jesu karakteristike ovakvog meditativnog vežbanja. Pravi učitelj *satipatthane* biće vrlo uzdržan u svom odnosu prema onima koje podučava; izbegavaće pokušaje da i "impresionira" svojom ličnošću i načini ih svojim "sledbenicima". Neće pribegavati bilo kakvim sredstvima koja mogu da izazovu autosugestiju, hipnotički trans ili tek ushićenje. Oni koji primenjuju takva sredstva, na sebi ili na drugima, trebalo bi da znaju da idu stazom suprotnom putu sabranosti.

Poduhvatajući se ovakvog vežbanja, ne treba da očekujemo "mistička iskustva" ili jeftino emocionalno zadovoljenje. Pošto smo na početku pošteno odredili svoje namere, više ne bi trebalo da se prepuštamo razmišljanjima o postignućima koja nas očekuju ili da žudimo za uspehom preko noći. Pre bi se trebalo marljivo i sa punom svešću posvetiti jednostavnim vežbama koje će biti ovde opisane. Na početku bi ih čak trebalo posmatrati kao ciljeve same po sebi, tj. kao tehniku za jačanje sabranosti pažnje i koncentracije. Tokom vežbanja eventualna dodatna značenja ovih vežbi će se otkriti meditantu. Slabo uočljive konture takvih značenja što se pojavljuju na horizontu meditantovog uma postepeno će postajati sve uočljivije i na kraju biće nalik nečem sasvim opipljivom što mu se postojećim ritmom približava.

Metod koji je ovde opisan spada u kategoriju gole pažnje (*sukha vipassana*), dakle isključivog i direktnog vežbanja produbljenog uvida, bez prethodnog postizanja meditativnih zaduljenja (*jhana*)¹⁶. Ovaj metod na svom prvom nivou cilja ka razlikovanju telesnih i mentalnih procesa (*nama-rupa-pariccheda*) sopstvene ličnosti i to kroz

sopstveno iskustvo. Povećanje svesnosti prirode ovih procesa i ojačana koncentracija (sve do stepena *upacara-samadhi*) rezultiraće produbljenim uvidom u tri karakteristike egzistencije - prolaznost, patnju i nepostojanje ega - postepeno vodeći do postizanja stanja svetosti (*magga-phala*), a to znači i konačnog izbavljenja. Pristup tom konačnom cilju vodi kroz sedam stanja pročišćenja (*satta visuddhi*), obrađenih u Budagošinom "Putu pročišćenja".

Priprema: Telo

Položaj: Zapadnjački način sedenja, na stolici i sa nogama koje vise, prilično je nepovoljan za onoga ko želi da sedi meditirajući duže vreme, i to udobno i bez pomeranja tela. Dok sedi na stolici početnik u vežbanju samokontrole lako može podleći najmanjoj želji da pokrene noge i telo, čak i pre no što to postane potrebno zbog utrnusti; ili će možda noge i telo držati suviše ukočeno i napeto da bi se uopšte mogao opustiti. Međutim, u položaju sa savijenim nogama stražnjica počiva na širokoj i čvrstoj osnovi u obliku trougla. Kada su noge postavljene na taj način nije lako pomeriti se na sedištu, niti za to ima velike potrebe. Vežbom se u takvom položaju može ostati veoma dugo.

Najpoznatiji joga položaj, sa potpuno prekrštenim nogama, *padmasana* ili lotos položaj, prilično je težak za većinu zapadnjaka. Mada je on najbolji za meditaciju koja za cilja ima potpuno mentalno zadubljenje (*jhana*), za *satipatthanu* on ima manji značaj. Zato ga ovde nećemo detaljnije opisivati, već ćemo se okrenuti opisu dva lakša položaja.

U *virasani* ("herojski položaj") savijena leva noga je položena na tlo, a desna na nju, pri čemu se desno koleno nalazi na levom stopalu, a desno stopalo na levom kolenu. U ovom položaju nema ukrštanja, već samo savijanja nogu.

U *sukhasani* ("udoban položaj") obe savijene noge su položene na pod jedna pored druge. Peta leve noge je između prepona; prsti su u prevoju desne noge, koja je zapravo sopljašnji okvir oko leve noge. Pošto nema nikakvog pritiska na udove, ono je najugodniji položaj i zato se preporučuje u već pomenutom burmanskome centru za meditaciju..

Za udobnost ovih položaja ključno je da se kolena čvrsto i bez naprezanja oslanjaju o podlogu (pod, sedište ili drugu nogu). Prednos-

ti položaja sa savijenim nogama su za pravog meditanta tolike da bi vredelo truda vežbati se u sedenju u njemu. Međutim, ako mu to pričinjava napor, korisno je za vežbanje položaja odvojiti posebno vreme, koje će biti iskorišćeno prema mogućnostima, za razmišljanje, kontemplaciju ili golu pažnju. Međutim, zbog takvog vežbanja položaja ne bi trebalo odlagati ili remetiti pokušaje da se dostigne i održi viši stupanj mentalne koncentracije i u tu svrhu može se izvesti vreme koristiti način sedenja koji je najudobniji, imajući u vidu pri tome i nedostatke koji su pomenuti. Moguće je, otuda, sedeti na stolici sa naslonom, pri čemu se noge oslanjaju bez napora o pod.

Kod položaja sa savijenim nogama može se pod stražnjicu podmetnuti jastuče, savijeni čaršav ili čebe. Telo treba da je uspravno, ali ne kruto i napregnuto. Glavu bi trebalo blago nagnuti napred, a pogled je blago (ne ukočeno) usmeren u smeru koji je prirodan pri takvom položaju glave. Na tom pravcu može se postaviti neki manji i jednostavan objekat radi fokusiranja pogleda na njega; preporučuje se geometrijski oblik kao što je kocka ili kupa, ali bez sjajne ili svetlucave površine ili bilo čega drugog što bi moglo da odvraća misli. Naravno, ovakvo pomoćno sredstvo nije neophodno.

Žene meditanti na Istoku ne sede u bilo kojem od opisanih položaja. One kleče na prostranim, dobro napunjenim jastucima, sedeći na petama, dok ruke počivaju na kolenima.

Što se tiče načina sedenja, meditant treba sam da se odluči i na sopstveni slučaj primeni "jasno shvatanje prikladnosti".

Odeća treba da je komotna, naročito oko struka. Pre no što počnemo meditaciju treba da proverimo jesu li mišići opušteni, na primer vrat, ramena, lice, ruke itd.

Hranjenje. U zemljama *theravada* budizma oni koji odluče da se posvete celodnevnom vežbanju u nekom centru za meditaciju obično se, između ostalog, pridržavaju šestog monaškog pravila, a to je uzdržavanje od uzimanja čvrste hrane i nekih tečnosti posle podneva. Međutim, za zaposlene to jedva da je izvodljivo, mada je prihvatljivo za period meditacije tokom videnda i praznika. U svakom slučaju, za onoga ko želi da se posveti marljivom i redovnom meditativnom vežbanju biće veoma poželjno da je umeren u jelu. Nije bez razloga Buda u više navrata onima koji su se posvetili meditaciji preporučivao "umerenost u jelu". Iskustvo će potvrditi blagodeti ovakvog stava za one

koji su rešeni da zaista napreduju kroz meditaciju i ne zadovoljavaju se sporadičnim pokušajima.

Priprema: Mentalni stav

Cilj meditativne prakse koja će ovde biti opisana je ono najviše što Budino učenje nudi. Zato bi vežbanje trebalo preduzeti sa mentalnim stavom koji odgovara takvom visokom cilju. Budistički meditator može početi recitovanjem Trostrukog utočišta, imajući na umu pravo značenje tog čina¹⁷. To će mu uliti poverenje, koje je toliko važno za meditativni napredak: poverenje u neuporedivog učitelja i vodiča, u Buda; poverenje u oslobađajuću efikasnost njegovog učenja (*dhamma*), a naročito u put sabranosti; poverenje nastalo na osnovu činjenice da je bilo i onih koji su do kraja realizovali Učenje zajednica svetih (*ariya-sangha*), ostvarenih (*arahat*). Takvo ubeđenje će ga ispuniti radosnim poverenjem u sopstvene mogućnosti i dati krila njegovim nastojanjima. U takvoj atmosferi bi sledbenik ova tri ideala trebalo da započne svoje vežbanje meditacije, sa mirnom, ali čvrstom odlučnošću da dostigne najviše, ne u dalekoj budućnosti, već još u ovom životu.

"Sada ću stupiti na stazu kojom su hodili Bude i veliki savršeni učenici. Ali lenji ne mogu preći taj put. Uzdam se da će moja odlučnost prevagnuti." Uzdam se da ću uspeti!"

I ne-budisti će dobro doći ako ima na umu da idući makar delimično stazom sabranosti stupa na tlo sveto za budiste i zato ono zaslužuje poštovanje. Takva učtiva svesnost pomoći će i njemu u naporima na putu.

Čvrstini njegovih koraka doprineće ako načini svečanu izjavu kakva sledi ili neku drugu koju sam formuliše:

Kad jednom shvatiš potrebu, napor moraš uložiti da ovladaš umom i razviješ ga. Zašto to ne učiniti sada? Put je jasno označen.

Nek moja pobeda donese mir meni i svim bićima!

Iz uma potiče sva sreća i sav jad. Da pobedim jad zato sad stupam stazom sabranosti.

Nek moja pobeda donese mir meni i svim bićima!

Program vežbanja

1. Vežbanje opšte sabranosti. Tokom striktnog treninga vreme vežbanja je čitav dan, od jutra do večeri. To ne znači da bi meditator trebalo sve vreme da posveti jednom, primarnom predmetu meditacije, sa kojim ćemo se sresti malo kasnije. Mada će mu on posvetiti tokom dana i noći što je moguće više vremena, naravno da će postojati pauze između pojedinačnih praktikovanja glavne vežbe; kod početnika će te pauze biti sasvim česte i duge. No, i tokom tih intervala, bilo da su oni dugi ili kratki, nit vodilja koju predstavlja sabranost ne sme biti ispuštena niti olabavljena. Tokom čitavog dana potrebna je svesnost o svim aktivnostima i opažanjima u što je moguće većem stepenu: počev sa prvom mišlju i opažajem posle buđenja, a završavajući sa poslednjom mišlju i opažajem pred spavanje. Ova opšta sabranost počinje sa i zadržava kao svoj glavni deo svesnost četiri položaja (*iriya-patha-manasikara*), tj. hodanje, sedenje, stajanje i ležanje. To znači da treba u potpunosti biti svestan položaja koji u ovom trenutku zauzimamo, svake njegove promene (uključujući i prethodnu nameru da ga promenimo), svakog osećaja vezanog za položaj, tj. pritiska, a to je svest o dodiru (*kaya-vinnana*) i svakog uočljivog osećanja bola ili nelagodnosti ("kontemplacija osećanja"). Na primer, kad uveče ležemo i ujutru ustajemo, trebalo bi da smo svesni menjanja položaja, svakog dodira ("leganje, dodirivanje").

Meditator neće odmah biti u stanju da postigne sabranost na sve, niti na većinu aktivnosti i utisaka koji ga zapljuskuju tokom dana. Zato bi trebalo da krene od položaja tela i postepeno sabranost proširuje na sve uobičajene aktivnosti kao što su oblačenje, pranje, jedenje itd. Ovo proširivanje će se prirodno nametnuti kada, posle prvih nekoliko dana celodnevnog vežbanja, um postane smireniji, posmatranje oštrije i sabranost još budnija.

Jedan primer može ilustrovati kako je sabranost moguće pravilno primeniti na serije aktivnosti: javlja se želja da ujutru isperemo usta i svesni smo te želje (svest o misli: "on zna um i predmete uma"); vidimo čašu i bokal s vodom na drugom kraju prostorije (svest o viđenom);

idemo ka tom mestu (svest o položaju); zaustavljamo se tamo (svest o položaju); pružamo ruku ka bokalu ("kad se saginje i ispruža, radi to sa jasnim shvatanjem"); hvatamo bokal (svest o dodiru) itd.

Dok sve to radimo trebalo bi da pratimo nastajanje bilo kakvih prijatnih ili neprijatnih osećanja ("kontemplacija osećanja"), zalutalih misli koje prekidaju tok sabranosti (kontemplacija uma: "neskoncentrisani um"), proždrljivost (na primer, tokom jela; kontemplacija uma: "um ispunjen proždrljivošću"; kontemplacija objekata uma: želja čula kao prepreka ili okov koji se stvara kroz jezik i ukuse) itd. Ukratko, treba biti svestan svih događanja, telesnih i mentalnih, u trenutku nastanka. Na taj način ćemo tokom celodnevnog vežbanja imati posla sa sva četiri objekta ili kontemplacije *satipatthane*.

Ovakva detaljna primena sabranosti podrazumeva znatno usporavanje pokreta, što je moguće samo u periodima striktnog vežbanja, a tek retko u običnom, svakodnevnom životu. Iskustvo i efekti ovakvog vežbanja u sporom tempu će se pokazati kao veoma korisni i dobrodošli na više načina.

Kod uobičajenih aktivnosti sabranost ne treba da je upravljena i na najsitnije faze njihovog obavljanja (kao što je to sa glavnim objektima). Jer u takvom slučaju ono bi se moralo maksimalno usporiti. Dovoljno je ako sabranost prati te aktivnosti uočavajući samo one detalje za koje je to moguće učiniti bez napora.

Polazni cilj ovakve opšte primene sabranosti je ojačavanje svesnosti i koncentracije do stepena koji meditantu omogućuje da sledi neprestani tok raznovrsnih mentalnih i telesnih utisaka i aktivnosti tokom jednog dužeg perioda i bez prekidanja pažnje, odnosno bez neuočenog prekidanja.

"Neprekinutom sabranošću" smatra se kada meditanta ne povuku zalutale misli, odnosno kada su prekidi pažnje uočeni odmah čim se dogode ili neposredno iza toga. I ovako blaži kriterijumi "opšte sabranosti" pokazaće se kao sasvim dovoljni za početnika.

2. *Glavno vežbanje sa odabranim objektima.* Pošto smo pažljivo motrili različite uobičajene jutarnje poslove, sedamo na mesto za meditaciju, svesni prethodno namere da sednemo, pojedinih faza pokreta, a onda "dodirivanja" i "sedanja". Sada pažnju okrećemo ka *izdizanju i ugibanju trbuha* kao posledici procesa disanja. Pažnja je usmerena na blagi osećaj pritiska izazvanog tim pokretom, a ne toliko

na vizuelno posmatranje. Ovo čini primarni objekat (*mul' arammana*) sabranosti tokom vežbanja koje je ovde opisano. Njega je u vežbanje uključio U Sobhana Mahathera (Mahaši Sajadav), pošto se pokazao kao vrlo efikasan.

Treba dobro zapamtiti da ne smemo misliti o pokretanju stomaka, već da jednostavno registrujemo taj fizički proces, svesni ritmičkog podizanja i ugibanja u svim njegovim fazama. Treba pokušati da se ta svesnost održi bez prekida ili bez *neuočenog* prekida što je moguće duže, ali bez naprezanja. Uvid kojem ovaj metod teži pojavice se u umu spontano, kao prirodan rezultat ili zreo plod stalno rastuće sabranosti. Učitelj meditacije kaže: "Znanje će doći samo po sebi" (*nanam sayam eva uppajjissati*). Ono će se pojavljivati u meri u kojoj se, putem izoštrene svesnosti, osobine procesa koji se posmatra ispoljavaju tamo gde su dotle bile neprimećene. Uvid koji se pojavi na taj način doneće sobom uverenje potkrepljeno sopstvenim direktnim iskustvom.

Mada su pokreti stomaka izazvani disanjem, pažnja koja je usmerena na njih ne sme se smatrati podvrstom "sabranosti na disanje" (*anapanasati*). U ovde opisanom vežbanju objekat sabranosti nije disanje, već upravo izdizanje i ugibanje stomaka kako se ono oseće na osnovu blagog pritiska.

Kod početnika pokretanje stomaka nije uvek jasno uočljivo u prvo vreme ili je to samo za kratko. To nije ništa neuobičajeno i poboljšanja će doći nakon marljivog vežbanja. Kao pomoć pri uočavanju pokretanja stomaka na duži period treba leći; u tom položaju pokreti će biti uočljiviji. Takođe je moguće staviti dlan na stomak kako bi se u prvo vreme pokreti pratili na taj način; to će biti lakše čak i kada se potom ruka ukloni. Ukoliko neko smatra potrebnim, vežbanje je moguće nastaviti uz pomoć naslona, s tim da se treba čuvati pospanosti i tromosti. Međutim, uvek treba između ovih pokušaja probati i sedeći položaj.

Kad god svesnost pokreta stomaka iščezne ili postane manje izoštrene ne treba se naprezati da bismo je "uhvatili", već pažnju treba okrenuti ka "*dodirivanju*" i "*sedanju*". To je moguće učiniti na sledeći način. Od niza mesta kontakta ili bolje opažanja dodira što se pojavljuju u prividno jednoobraznom činu sedanja - na primer, na kolenima, butinama, na ramenima (sa odećom) itd. - moguće je odabrati šest ili sedam. Ka njima treba okrenuti pažnju od jednog do

drugog, putujući tom propisanom maršrutom, završavajući svesnošću sedećeg položaja i počinjući ponovo istom serijom: dodirivanje - dodirivanje - dodirivanje - sedenje; dodirivanje - dodirivanje - dodirivanje - sedenje. Na jednom opažaju se treba zadržati tek toliko da ga mentalno izrazimo. Treba imati na umu da je objekat sabranosti ovde opažaj, a ne mesta kontakta sama po sebi, niti reči "dodirivanje - sedenje". S vremena na vreme može se promeniti izbor "dodira".

Ova svesnost "dodirivanja - sedenja" je zapravo "zamena" za svesnot pokreta stomaka i jedan od pomoćnih načina u odnosu na glavno vežbanje. Međutim, ona ima i sama po sebi vrednost za postizanje rezultata na planu uvida.

Ako posmatrajući "dodirivanje - sedenje" opazimo da su pokreti stomaka opet postali uočljivi, treba im se vratiti i nastaviti sa tim primarnim objektom što je duže moguće.

Ukoliko osetimo umor ili od dugog sedenja noge počnu da trnu i pojavi se bol, treba biti svestan tih osećanja i zapažanja. Tu svesnost treba održavati sve dotle dok su ta osećanja dovoljno snažna da na sebe privuku pažnju i ometaju meditaciju. Bol može nestati zahvaljujući samom zapažanju, smirenom i postojanom, tj. zahvaljujući goljoj pažnji, što će omogućiti vraćanje na glavni objekat. Kod svesnosti ometajućih opažaja ostajemo pri golom konstatovanju njihovog prisustva, bez "gajenja" tih osećanja i njihovog snaženja onim što se dodaje golim činjenicama, tj. mentalnog stava povezivanja tih utisaka sa sobom, izražene osetljivosti, samosažaljenja, ogorčenja itd.

Međutim, ako ti neprijatni opažaji ili umor potraju i remete vežbanje, treba promeniti položaj (registrujući nameru i samo premeštanje) i pribeci *sabranom hodanju tamo-amo*. Pri tome treba biti svestan svake pojedinačne faze svakog koraka. Šestodelna podela ovih faza onako kako je data u komentaru Govora biće suviše komplikovana za početnika. Dovoljno je uočiti tri (A) ili dve (B) faze. Da bismo ih uskladili sa dvosložnim ritmom, predlažem za njih sledeće nazive: A - 1. dižem, 2. guram, 3. spuštam; B - 1. dižem, 2. spuštam (stopalo). Kad želimo da brže hodamo, koristimo dvodelnu podelu; inače, preporučljivija je trodelna, jer omogućuje veći kontinuitet sabranosti, bez praznina.

Ovakvo pažljivo hodanje se, naročito za neke vrste meditanata izrazito preporučuje kao metod koncentracije i kao izvor uvida. Zato se

ono može praktikovati i zasebno, a ne samo kao "promena položaja" da bi se otklonio zamor. U Budinim govorima često nailazimo na sledeće reči: "Tokom dana i prve i treće trećine noći pročišćuje on svoj um od ometajućih misli, dok *hoda tamo-amo* ili *sedi*".

Ako hodanje uzimamo kao posebnu vežbu, poželjno je za to obezbediti dovoljno prostora, u kući (hodnik ili dve međusobno povezane sobe) ili napolju, pošto suviše često okretanje može poremetiti kontinuitet sabranosti. Trebalo bi hodati prilično dugo, sve dok zaista ne osetimo umor.

Tokom celodnevnog vežbanja trebalo bi jasno zapažati zalutale misli, nepažljivo koraćanje (pri hodanju), faze ili nizove pokreta trbušnog zida ili delova neke druge aktivnosti. Pažnju bi trebalo posvetiti i činjenici uočavaju li se prekidi u pažnji odmah pošto se dogode ili smo, i koliko dugo, odvučeni mislima i sličnim pre no što se vratimo prvobitnom predmetu meditacije. Te bi prekide trebalo odmah uočavati i istovremeno se vraćati prvobitnom objektu. Ujedno, ovo može poslužiti kao merilo porasta naše budnosti. Učestalost ovih prekida će se prirodno smanjivati u skladu sa poboljšanjem naše koncentracije i mentalne smirenosti kao rezultatom vežbanja. Sve veća sposobnost da odmah budemo svesni prekida pažnje biće velika pomoć u jačanju samokontrole i kontrolisanju mentalnog balasta (*kilesa*) čim se on pojavi. Njezina važnost za napredovanje Putem i mentalni razvoj uopšte očigledna je.

Ne treba da dozvolimo da budemo iznervirani, žalosni ili obeshrabreni pojavom ometajućih ili nepoželjnih misli, već da jednostavno *te uznemirujuće misli uzmemo kao (privremene) objekte sabranosti*, uključujući ih na taj način u vežbanje (putem kontemplacije sadržaja uma). Ukoliko bi se iznerviranost zbog rastrojenosti uma javila i potrajala, sa njom treba postupiti na isti način; to znači, uzeti je kao priliku za kontemplaciju objekata uma: prepreke koje se zovu odbojnost, nespokojstvo i zabrinutost. U takvom kontekstu učitelj meditacije je rekao: "Pošto je u svakodnevnom životu neizbežno mnoštvo objekata ka kojima se usmeravaju naše misli, a takva prljanja kao što su požuda, odbojnost itd. se nužno javljaju u neoslobođenim umovima, vrlo je važno otvoreno se suočiti sa takvim raznorodnim mislima i prljanjima i naučiti kako sa njima da se nosimo. To je, na svoj način, podjednako važno koliko i postizanje jednog višeg nivoa kon-

centracije. Zato ne treba smatrati "izgubljenim vremenom" kada se bavimo takvim prekidima u redovnom vežbanju.

Isti metod trebalo bi primeniti na ometajuće uticaje koji dolaze spolja. Ukoliko je, na primer, suviše bučno, trebalo bi tu buku kratko registrovati kao "zvuk"; ako odmah zatim sledi nezadovoljstvo zbog ometanja, i njega bi trebalo registrovati kao "um ispunjen ljutnjom". Posle toga, trebalo bi se vratiti prekinutoj meditaciji. No, ako ne uspeemo odmah da tako uradimo, isti postupak bi trebalo ponoviti. Ako je zvuk jak i traje, a ometa nas da se vratimo objektu meditacije, možemo ga, dok ne prestane, uzeti kao objekat sabranosti, naime kao jednu od šest osnova čula, unutar okvira kontemplacije objekata uma: "On zna uvo i zvuk, i zna okov (ljutnju) koja se javlja zahvaljujući oboma..." U smenjivanju zvukova možemo posmatrati "nastanak i nestanak"; tokom tog naizmeničnog događanja postaće jasno njihovo poreklo i nestanak, kao i uslovljena priroda.

Na taj način *sve što ometa meditaciju može se pretvoriti u korisne objekte vežbanja*; a ono što se čini štetnim može se preobratiti u prijatelja i učitelja.

Pa ipak, kada se um smiri ili spoljašnje smetnje nestanu, moramo se vratiti prvom objektu meditacije, pošto će njegovo postojano obrađivanje doprineti bržem napredovanju.

Tri do četiri sata kontinuirane sabranosti, tj. bez neuočenog prekida tokom dana, smatra se minimumom za početnika koji se posvetio strožijem vežbanju. Ovo naravno ne znači da su tri do četiri sata dovoljna za celodnevno vežbanje. Ukoliko smo "izgubili nit" sabranosti, pre ili posle ovog minimalnog perioda, trebalo bi ga se ponovo prihvatiti i nastaviti vežbanje održavanja koncentracije što je moguće duže.

Miran, postojan napor, bez mnogo obaziranja na telesne neugodnosti najtoplije se preporučuje, naročito tokom strožijeg režima vežbanja. Često ćemo, pošto smo savladali prvu pojavu umora, posle toga otkriti nove izvore energije, odnosno "drugi vetar". Sa druge strane, ne valja ići u ekstreme i treba sebi dopustiti odmor kad napor počne da se pokazuje besplodnim. Ovi periodi odmora bi takođe trebalo da predstavljaju deo vežbanja (sa manje intenzivnim fokusiranjem) ukoliko i tokom njih održavamo sabranost. Što je prirodniji i opušteniji naš tok sabranosti dok sledi neprekidno pojavljivanje i nes-

tajanje odabranog ili raznorodnih objekata, to će manje umora ona izazivati.

U trenutku kada budnost raste moguće je obratiti posebnu pažnju na misli ili osećanja zadovoljstva ili nezadovoljstva, čak i kada je sve to teško uočljivo. Jer to je klica jačih oblika privlačenja, odnosno odbojnosti i osećanja ponosa ili inferiornosti, ushićenja ili potištenosti. Zato je vrlo važno upoznati se sa takvim mislima i osećanjima, uočiti ih i zaustaviti ih još u ranom stadiju razvoja. Takođe bi trebalo izbegavati besplodne misli o prošlosti ili budućnosti, pošto je *satipatthana* okrenuta jedino sadašnjosti.

Primarni i sekundarni objekti o kojima je ovde reč (tj. pokreti stomaćnog zida, dodirivanje-sedanje, hodanje) zadržavaju se tokom čitavog vežbanja, tj. tokom vežbanja u užem smislu i kasnije, bez ikakvih drugih dodavanja u smislu novih pomoćnih sredstava itd. Ukoliko se istrajno praktikuju, ove jednostavne vežbe su u stanju da nas postupno dovedu do najviših rezultata. Glavni akcenat ostaje na primarnom objektu, tj. pokretima trbušnog zida.

Ostale napomene

Zbog važnosti, ovde još jednom naglašavamo da su objekti sabranosti ovde telesni i mentalni procesi kao takvi, i to u trenutku dok se odigravaju. Tokom vežbanja ne bi trebalo da zalutamo na stranputicu diskurzivnog mišljenja ili osećanja o tim procesima. Ukoliko se takve misli ili osećanja jave, sa njima treba postupiti onako kako je ovde preporučeno, a potom se vratiti prvobitnom objektu sabranosti pažnje.

Ipak, ovde treba napraviti malu ogradu. Pri određenom napretku u vežbanju može se dogoditi da meditator um bude iznenada preplavljen brzim smenjivanjem misli koje za njega upečatljivo osvetljavaju određene delove *dhamme* ili izreke Učitelja; mogu se javiti snažne emocije: sreća i ushićenje, duboko poverenje i divljenje prema Budi itd. Ova će iskustva biti velika intelektualna i emocionalna satisfakcija (koja bi trebalo i posmatrati kao takva, barem retrospektivno). U takvim trenucima meditator će sam za sebe odlučivati koliko je za njega korisno da ostavi prostora za takve misli i osećanja. Mada mogu imati veliku vrednost za njegovo opšte napredovanje, i svakako ih ne bi trebalo silom potiskivati, meditator treba da zna da su one ipak samo

uspunni rezultat vežbanja kojem se posvetio. Pošto su se talasi takvih misli smirili, trebalo bi da se vrati primarnom i sekundarnim objektima i uz njihovu pomoć nastavi ka višim postignućima na planu uvida.

Kao što je već ranije primećeno, glavne vežbe bi trebalo praktikovati zbog njih samih, kao sredstva jačanja sabranosti i koncentracije. Pre svega, treba se pobliže upoznati sa procesima koji leže u osnovi tih vežbi i ne insistirati na "brzim rezultatima" koji nemaju veze sa rastom sabranosti. Drugi rezultati na planu uvida vremenom će se pojaviti. Bilo kakav prerani intelektualni napor u cilju njihovog postizanja samo će remetiti mir i ujedinjenost uma potrebne za uspešnu usredsređenost na primarni i sekundarne objekte. Zato je poželjno na početku vežbanja za izvesno vreme odbaciti misli o rezultatima na nivou uvida, koje je ovde bilo potrebno uključiti, ali se ne daju u usmenom uputstvu.

Slična je situacija sa praktikovanjem *opšte* (celodnevne) sabranosti, izvan vremena posvećenog primarnom i sekundarnim objektima. Prva njegova svrha je da postigne visok opšti nivo svesnosti, od koje će veliku korist imati i ono što možemo nazvati "špicevi" sabranosti (tj. glavne vežbe). Ona um dovodi u valjanu ravnotežu i donosi njegovu veću efikasnost za "odlučujući napad" koji treba preduzeti u vreme tih "špiceva". Ali blagotvoran uticaj moguće je primetiti i u suprotnom smeru: rezultati postignuti u koncentraciji i uvidu tokom "špiceva" osnažiće koncentraciju i moć prodiranja pri sabranosti i tokom onih perioda opšte svesnosti. Takođe se može dogoditi da se prvo pojave uočljiviji rezultati uvida, ne u vezi sa primarnim objektom, već nekom drugom prilikom tokom dana posvećenog vežbanju.

U pogledu međusobne potpore celodnevne sabranosti i njezine primene na glavne vežbe poželjno je da postojano vežbanje *satipatthane* počne jednim brojem nedelja samo njoj posvećenih, na način kako je to ovde opisano. Kako bismo se postupno privikli na takvu strogu mentalnu disciplinu, moguće je početi sa jednim do dva dana (vikend), proširiti to na nedelju dana i taj period produžavati sve do krajnjih mogućnosti. Takvo vreme strogog vežbanja biće jak podsticaj redovnom nastavljanju vežbanja tokom svakodnevnog života.

Ukoliko živimo u takvim okolnostima da čak ni u dane strožijeg vežbanja nije moguće sasvim isključiti kontakte sa drugim osobama, moguće je u takvim trenucima svesno odložiti vežbanje i zadovoljiti

se sa stavom jedne opšte sabranosti (na primer, jasno shvatanje pri govoru). Pošto smo ponovo ostali sami, trebalo bi na podjednako promišljen i svestan način da produžimo vežbanje, "baš kao što ponovo prihvatamo prtljag koji smo prethodno na trenutak odložili" (Komentar).

Međutim, u uslovima života u savremenom gradu ponekad je teško ili čak nemoguće obezbediti vreme za strogo vežbanje, čak i uz ograničenja i prilagodavanja na koja je ukazano. Zato je Učitelju meditacije postavljeno i ovakvo pitanje: je li moguće i u kojoj meri napredovati onda kada je vežbanje ograničeno na kraće periode predaha između svakodnevnih obaveza, a bez prethodnog perioda strožijeg vežbanja? Odgovor beše da su neki od Učiteljevih laičkih sledbenika vežbali na taj način, obavljajući u isto vreme svoju profesiju, i delom su za sebe pribavili dobre rezultate. Ipak, napredovanje će u meri u kojoj se odnosi na specifično budistički aspekt vežbanja, biti sporije i teže i isto tako će zavistiti od sposobnosti i pojedinačne istrajnosti. Redovno vežbanje je imperativ u takvim okolnostima, čak i ako je vreme na raspolaganju sasvim kratko. I tako ograničeno vežbanje će doneti blagotvorne rezultate u opštem razvoju uma, kao što je to istaknuto u pretežnom delu ove knjige; takođe, ovi će rezultati biti presudni za budući napredak.

U slučaju ovakvog ograničenog vežbanja i takođe radi njegovog produžavanja i *izvan* vežbanja u užem smislu, program koji je ovde izložen moraće biti prilagođen konkretnim okolnostima. (1) Mesto opšte (celodnevne) sabranosti zauzeće težnja ka maksimalnom mogućem nivou sabranosti, opreznosti i suzdržljivosti u toku čitavog dana, a sve to prilagođeno zahtevima profesionalnog, odnosno porodičnog života. Ipak, tokom radnog vremena imaćemo priliku da, makar na trenutak, usmerimo svoju pažnju na položaj tela ili disanje; od toga će biti koristi i za sam posao koji obavljamo. (2) Svaki trenutak osamljenosti, rano ujutru i kasno uveče, trebalo bi posvetiti vežbanju sa primarnim i sekundarnim objektima. Počinjući sistematsko vežbanje, možemo nakratko i u meri u kojoj je to moguće izostaviti druge privatne poslove bilo koje vrste (uključujući čitanje itd.), a kontakte sa drugim osobama svesti na minimum. Ovo može poslužiti kao zamena za početni period vežbanja u užem smislu.

Kada sprovodimo vežbe sabranosti u svojoj uobičajenoj okolini,

onda bi to trebalo da činimo što je moguće neupadljivije, kako zbog duhovnih, tako i iz praktičnih razloga. Vežbanje sabranosti i jasnog shvatanja bi trebalo da se ispolji svojim rezultatima, a ne ponašanjem koje će drugima izgledati neobično. U skladu sa tim treba i odabrati vežbe, a one ostale ostaviti za privatn ambijent.

Mesto metodičnog vežbanja satipatthane unutar sistema budističke meditacije

1. Sistem budističke meditacije deli se na dva osnovna dela: (a) razvijanje smirenosti (*samatha-bhavana*) i (b) razvijanje uvida (*vipassana-bhavana*).

(a) *Razvijanje smirenosti* usmereno je ka potpunoj koncentraciji uma dostignutoj u meditativnom zadubljenju (*jhana*). Ova zadubljenja se, u različitim stepenu, postižu sistematskim praktikovanjem bilo kojeg od 38 tradicionalnih "objekata meditacije koji vode ka smirenosti" (*samatha-kammatthana*). Uz pomoć visokog stepena mentalnog jedinstva i smirenosti postignutog u tim zadubljenjima, opažanje putem pet čula se privremeno briše, a zamišljanje i razmišljanje, slabije na prvom stupnju zadubljenja, potpuno prestaje na narednim stupnjevima. Iz ovoga se može zaključiti da je, prema Budinom učenju, razvijanje smirenosti ili meditativnih zadubljenja nužan, ali ne i dovoljan uslov da se dostigne najviši cilj oslobođenja, koji se može postići jedino putem uvida. Zato se meditantu savetuje da pošto je prošao kroz ove nivoe zadubljenja svoju meditaciju nastavi razvijanjem uvida.

(b) *Razvijanje uvida*. Ovde se mentalni fenomeni prisatni u zadubljenju i telesni procesi na kojima su ovi zasnovani posmatraju u svetlu tri karakteristike egzistencije (vidi str. i dalje). Ovaj postupak, prihvaćen u budističkoj meditaciji, služi kao zaštita od spekulativnog ili proizvoljnog interpretiranja meditativnog iskustva. Stepenu koncentracije koji se može dostići, a nužan je za uspešno vežbanje uvida naziva se susedna ili prilazna koncentracija (*upacara-samadhi*). Ovde zamišljanje i razmišljanje zadržava svoju punu snagu, ali se zahvaljujući postignutoj mentalnoj koncentraciji ne može lako pretvoriti u mnoštvo objekata, već postupno sužava svoj krug.

U budističkim tekstovima najčešće se opisuje kombinovano

vežbanje smirenosti i uvida. Takođe srećemo, i to ne retko, metod koji se u kasnijoj terminologiji naziva vežbanje golog uvida (*sukkha-vipassana*), tj. njegovo direktno i isključivo meditativno vežbanje, bez prethodnog dostizanja zadubljenja. Ovde opisan metod *satipatthane* i uputstva za vežbanje izložena na prethodnim stranicama pripadaju takvoj kategoriji golog uvida.

Mada se termin "goli uvid" (*sukkha-vipassana*) ne sreće u kanonskoj zbirci Budinih govora (*Sutta-pitaka*), u istoj toj zbirci nalazi se velik broj tekstova koji su ilustrativni za takav metod meditacije, odnosno sadrže instrukcije i primere kada je uvid u stvarnost bio praćen ulaskom u neki od stupnjeva svetosti, a bez prethodnog dostizanja nivoa zadubljenja. Neki od takvih tekstova uključeni su u treći deo ove knjige (vidi tekstove 52, 53).

Ostavljajući po strani karaktere koji, po svojoj prirodi, izrazito naginju ovakvom pristupu golog uvida, nema sumnje da je metod kojim treba dati prednost upravo onaj gde postizanje zadubljenja prethodi sistematskom vežbanju uvida. U zadubljenjima um postiže vrlo visok stepen koncentracije, pročišćenosti i smirenja i duboko ponire u podsvesne izvore intuicije. Uz takvu pripremu, period vežbanja uvida, koji potom sledi, ima više šanse da donese brže i postojanije rezultate. Zato se onome ko ima dovoljno razloga da veruje kako je u stanju da relativno brzo napreduje savetuje da odabere takav "primarni objekat meditacije" (*mula-kammatthana*) koji takođe vodi i do postizanja zadubljenja, a jedan od takvih je sabranost pažnje na dah.

Ipak, moramo se suočiti sa činjenicom da su se u ovom našem grozničavom i bučnom vremenu prirodna smirenost uma, sposobnost za više stupnjeve koncentracije i nužni spoljašnji uslovi da se ova dva kvaliteta razvijaju u velikoj meri pogoršali, ako ih uporedimo sa prošlim vremenim. Ovo ne važi samo za Zapad, već isto, mada možda u nešto blažem vidu, i za Istok, pa čak i za ne baš zanemarljiv deo budističkih monaha. Osnovni uslovi potrebni za negovanje zadubljenja su osamljenost i tišina; a danas se i jedno i drugo teško nalazi. Uz to, okolina i obrazovanje oblikovali su karakter većine tako da će oni prirodno biti više privučeni i lakše se prilagoditi direktnom razvijanju uvida.

U takvim okolnostima, bilo bi to bezrazložno zapostavljanje puteva koji obećavaju napredak ukoliko bismo insistirali isključivo na stazi

koja vodi kroz zadubljenja, umesto da iskoristimo metod koji je izričito preporučio i sam Buda: metod koji je prilagodljiviji sadašnjoj unutrašnjoj i spoljašnjoj čovekovoj situaciji, a ipak vodi ka željenom cilju. Iskoristiti takav metod značilo bi zapravo praktičnu primenu jasnog shvatanja prilagodljivosti.

I dok će učestali neuspesi na putu ka smirenosti (ponekad izazvani nepovoljnim spoljašnjim uslovima) doprineti obeshrabrivanju, srazmerno brzi početni rezultati koji se mogu postići razvijanjem uvida značće ohrabrenje i snažan podsticaj za postojan napor. Sem toga, ukoliko je prilazna koncentracija jednom postignuta putem meditativnog razvijanja uvida, znatno se povećavaju šanse da ko to želi postigne *potpunu* koncentraciju karakterističnu za zadubljenja.

Praktični razlozi o kojima je ovde bilo reči svakako su sa svoje strane doprineli činjenici da je *satipatthana* ostavila tako snažan utisak na mnoge u današnjoj Burmi. Potpuna posvećenost primeni puta sabranosti i njegovo propagiranje ispunjeno entuzijazmom karakteristično za burmanske sledbenike zasnovani su na uverenju proisteklom iz ličnog iskustva. Međutim, važnost koju je praktikovanje *satipatthane* dobilo u Burmi i na stranicama ove knjige ne treba da bude obeshrabrenje ili omalovažavanje drugih metoda i sredstava. *Satipatthana* ne bi bila jedini put kad ne bi istovremeno posedovala i sveobuhvatnost.

Metod koji je opisan u prethodnim uputstvima zasnovan je na prvoj *satipatthani*, na kontemplaciji tela (*kayanupassana*). Telesni procesi ovde odabrani kao glavni objekti sabranosti služe za sistematsko razvijanje uvida tokom čitavog vežbanja, od prvih koraka početnika do najvišeg cilja. Ostale tri kontemplacije *satipatthane* (osećaj, stanje uma i mentalni sadržaji) ne obrađuju se na sistematičan način, ali im se okrećemo svaki put kada se njihovi objekti pojave, bilo u vezi sa primarnim i sekundarnim objektima, bilo u domenu opšte (celodnevne) sabranosti. Na taj način pokriveno je čitavo polje *satipatthane*.

Kada se mentalni objekti pojavljuju u bliskoj vezi sa telesnim objektima, tada ih je lakše uočiti. Zbog njihove tananosti, ne uzimamo ih odvojeno kao objekte za sistematsko razvijanje uvida, jer su to u stanju uspešno da rade jedino meditanti koji su uspeli da postignu zadubljenja (*jhana*).

Naglašavanje kontemplacije tela podstaknuto je i Budinim izjavama

u njegovim govorima, kao i komentarskom tradicijom.

Ovako je rekao Prosvetljeni:

"Svako ko je, o beskućnici, razvio i redovno usavršava sabranost na telo, time je stvorio izvor svih korisnih stvari koje ga vode do mudrosti" (*Majjh.* 119, *Kayagatasati sutta*).

Ko telom nije ovladao (meditacijom; *abhavito*), taj ne može ovladati ni umom; ko je telom ovladao, ovladao je i umom" (*Majjh.* 36, *Mahasaccaka sutta*).

U "Putu pročišćenja" (*Visuddhi magga*) kaže se:

"Ukoliko se, pošto se bavio telesnim procesima, okrene mentalnim procesima i oni mu se ne ukazuju sasvim jasno, meditant ne treba da prekida vežbanje, već da iznova obuhvati, razmotri, prouči i odredi telesne procese. Ukoliko nam telesno postane potpuno uočljivo, jasno i razumljivo, mentalni procesi koji za svoj objekat imaju telesni proces postaće i sami jasni.

Pošto će mentalni procesi postati potpuno jasni jedino onome ko je potpuno pronikao u telesne, jedini put ka shvatanju mentalnih procesa trebalo bi da vodi preko shvatanja telesnih, nikako drugačije... Ako istrajemo u tome, vežbanje sa objektom meditacije (*kammattana*) postajaće sve savršenije i delotvornije."

Ovde će dobro doći malo objašnjenje u pogledu "primarnog objekta" (pokreti trbušnog zida) koje je dao U Sobhana Mahathera. Naima, ovde se može staviti primedba da se vežbanje sa takvim objektom ne nalazi u *Satipatthana suttu*, niti u drugim tekstovima. Ali isti je slučaj sa mnogim mentalnim i fizičkim procesima, koji takođe nisu spomenuti u tekstovima, a ipak pripadaju sveobuhvatnom domenu sabranosti. Međutim, naš "primarni objekat" može se dobro uklopiti u deo Govora u kojem se kaže: "Svestan je položaja u kojem se nalazi njegovo telo" ili u odeljak o osnovama šest čula: "On razume organ dodira i objekte dodira". Naravno da bi svi objekti dodira kad su aktuelni i uočeni trebalo da budu pokriveni širokom mrežom sabranosti. Jedan ugledni monah našeg vremena je dobro primetio: "Svi uslovljeni fenomeni

(*sankhara*), telesni ili mentalni, ravnopravni su objekti vežbanja uvida".

Način na koji to vežbanje treba započeti, zajedno sa duhom u kojem ga je ponudio Učitelj meditacije, precizno je izrazio jedan laički sledbenik u Burmi. "Ovo vežbanje nije 'izumeo' Učitelj meditacije, ono nije nasumce 'izmišljeno'. Ono je pre takvo da telesni proces koji je u pitanju ne može da izmakne našoj pažnji". Pošto se uverio u veliku korist pažnje, on ju je razvijao i preporučivao drugima. Ona nema "mističko značenje", već je jednostavna i trezvena činjenica naše telesne egzistencije poput mnogo čega drugog. Ali, strpljivom primenom, možemo da otkrijemo ono što ona ima da nam kaže i pružimo joj šansu da upali plamen prodornog uvida.

Ovakvo vežbanje ima mnogo sasvim određenih prednosti, u koje se uveravamo tokom samog vežbanja: (1) Pokreti trbušnog zida su jedan automatski proces i stalno su prisutni; njih nije potrebno namerno činiti i time su pogodni za nepristrasno i postojano posmatranje, (2) pošto se radi o pokretu, to pruža priliku za istrajno posmatranje koje vodi ka uvidu, na primer, neprestanog narastanja i opravdanja, "rađanja i smrti", tog procesa. Po ove dve prednosti vežbanje je srodno sa "sabranošću pažnje na dah"; zapravo, to su čini se jedina dva telesna procesa koji poseduju ovakve karakteristike i, u isto vreme, prikladni su objekti za meditativno posmatranje (za razliku, na primer, od otkucaja srca). Treća prednost svojstvena pokretanju trbušnog zida je da je ono uvek podjednako "grubo", što je izrazita prednost u slučaju posmatranja koje vodi ka uvidu; u isto vreme, disanje na višim nivoima meditativnog vežbanja često postaje sve suptilnije i teško uočljivo. Za onoga ko je praktikovao meditaciju uvida ili razume njezine ciljeva ove tri prednosti koje ima svesnost pokreta trbušnog zida trebalo bi da budu sasvim dovoljne da ga uvere kako je ono izuzetno prikladno za svrhu kojoj je namenjeno.



SABRANOST NA DAH

Uputstva za vežbanje

Uvek ima onih koji iz najrazličitijih razloga pokazuju više naklonosti ka dahu kao svom primarnom objektu sabranosti pažnje, bilo zbog prethodnog postizanja zadubljenja u takvom slučaju ili zbog direktnog razvijanja uvida. Zbog njih su ovde dodata kraća uputstva o "sabranošću pažnje na dah" (*anapana-sati*). Ona su zasnovana na odgovarajućim poglavljima *Satipatthana sutte*. Ovaj alternativni metod vežbanja, koji počinje brojanjem daha, opisan je u *Putu pročišćenja (Visuddhi magga)*.

Već smo pomenuli da je za sabranost pažnje na dah lotos položaj poželjan, mada ne i apsolutno nužan. Takođe smo upozorili da ne bi trebalo ni na koji način da utičemo na dah: nema nikakvog zadržavanja daha, ni svojevolljnog produblivanja, niti nasilnog usklađivanja sa bilo kakvim ritmom. Ovde je jedini zadatak da se sledi prirodni tok disanja, pažljivo i neprekidno, bez prekida, odnosno bez neuočenog prekida. Tačka na koju bi trebalo fiksirati pažnju su nozdrve, odnosno mesto trenja vazduha sa njima i to mesto posmatranja ne bi trebalo napuštati, jer se na njemu može lako pratiti početak i završetak daha. Tako, na primer, ne treba pratiti dah na njegovom putu kroz telo i natrag, jer će to pokolebati pažnju skrećući je na nekoliko nivoa kroz koje prolazi dah. Može biti malih kolebanja oko toga gde se najbolje oseća dah: to može varirati od jedne do druge nozdrva i u zavisnosti od dužine nosa i širine nozdrva. Sem uočavanja tih kolebanja, ne treba se više baviti njima, već se okrenuti samom dahu kad on postane dovoljno uočljiv.

Mađá se sabranost pažnje zadržava na tački posmatranja, ipak još uvek postoji manje ili više uočljiva svesnost prolaska daha kroz telo, izazvana lakim pritiskom vazduha; ali ovome ne bi trebalo posvećivati

direktnu pažnju. Baš kao što oko u svom vidnom polju obuhvata i neke objekte susedne onom na koje je fokusirano, tako i sabranost pažnje ima izvesnu širinu izvan odabranog centra. U drevnoj budističkoj književnosti nailazimo na veoma prikladno poređenje: ako čovek seče komad drveta, njegova pažnja će biti skoncentrisana na "tačku dodira" zubaca testere i drveta, ali će on takođe biti svestan pomeranja testere napred-nazad, a da na to ni ne obraća posebnu pažnju.

Početak često greši, pa je suviše napet ili samosvestan kada prvi put svoju pažnju obraća na dah. Ukoliko to čini u nekakvom unutrašnjem grču ili kao da se baca na molitvu, tada neće uopšte moći doći u dodir sa delikatnim respiratornim procesom. Pošto je završio početnu kontemplaciju ili odredio svoje težnje, meditator bi trebalo da lagano okrene svoju pažnju ka prirodnom toku disanja i zadrži se na tome, ne remeteći njegov pravilan ritam. Nema naglašenog voljnog čina ("Sada ću da uhvatim dah!"); to će biti samo prepreka.

U odgovarajućem odeljku Govora prvo se kaže: "Udišući duboko (plitko) on zna: 'Sad udišem duboko (plitko)'. To ne znači da slobodno produžavamo (produbljujemo) ili skraćujemo dah, već da bi jednostavno trebalo da primetimo kad god je on relativno duži ili kraći u toku posmatranja. Meditator će sasvim prirodno postati svestan ovih razlika u respiratornom procesu ili takođe mnogih drugih detalja kada se jednom privikne na direktno posmatranje disanja. Isto je sa bilo kojim drugim posmatranjem, na primer, vidljivih objekata; bliže i sistematičnije posmatranje otkriće mnoge činjenice koje nisu bile uočene pri površnom pogledu.

Redovnim i marljivim vežbanjem meditator bi prvo trebalo da stekne sposobnost održavanja pažnje na tok disanja tokom znatno dužeg vremena, bez prekida ili (u početku) bez neuočenog prekida. Kada je u stanju da relativno lako postigne koncentraciju tokom dvadesetak minuta, biće u stanju da uoči i druge detalje procesa koji posmatra. Tada će postati uočljivija činjenica da čak i najhitriji dah ima svoju vremensku dužinu, uočljiv početak, sredinu i kraj pokreta. Ovo zapažanje će nagovestiti dalje napredovanje u vežbanju.

Meditator će sada moći da primeti kako njegova sabranost nije podjednako jasna i oštra tokom sve tri faze daha. Trome prirode će, na primer, posle uočavanja poslednje faze daha možda propustiti prvu fazu sledećeg udaha, pošto nemaju potrebnu brzinu da se odmah

prebace na njega. Ili, u želji da ne propustimo početak sledećeg udaha, možemo i nesvesno preskočiti završnu fazu poslednjeg izdaha. Ovo može poslužiti kao ilustracija upozorenja iz budističkih tekstova koje može imati široku primenu: "Ne zaostaj, ali ni ne pretiči cilj".

Uočavanje ovakvih suptilnih razlika u oštirini i jasnoći pažnje može se s pravom smatrati uspešnim korakom u razvoju sabranosti i koncentracije. Kroz ovakva uočavanja meditator će takođe steći korisna znanja o sebi, koja će mu pomoći da svoj mentalni stav prilagodi onakvom kakav je potreban za dobro odmeren napor koji izbegava i mlitavost i napetost.

Kako bude opažao slabosti u primeni sabranosti pažnje, tako će se u meditatoru javljati želja i napor da ih ispravi. Nastojace da pažnju održi na ujednačenom nivou kroz sve tri faze disanja. Kada mu to pođe za rukom, meditator će vežbati u skladu sa trećom vežbom u Govoru: "Svestan *čitavog* tela (disanja), udisaću i izdisati".

Dvostruki napor - posmatranje bez prekida sleda udaha i izdaha i posvećivanje podjednake pažnje svim fazama disanja - može ostaviti tragove u vidu napetosti ili kolebanja u procesu disanja i u umu koji posmatra, a što će biti uočeno kada se budnost poveća. Takođe, implicitna tom posmatranju, biće želja i napor da se postigne još veći mir respiratornog i mentalnog procesa o kojima je reč. Ovo je četvrti i poslednji stupanj vežbanja pomenut u Govoru: "Smirujući telesne funkcije (disanje), udisaću i izdisati"¹⁸.

Međutim, potrebno je istrajno vežbanje dok svi ti stupnjevi ne postanu relativno sigurni posed meditatora, tako da se na njih može stupiti prilično lako. Tek kada to postignemo, možemo očekivati dalje napredovanje.

Na ovoj tački smirivanja daha privremeno se razdvajaju dva glavna vida budističke meditacije (*samatha* i *vipassana*).

Ukoliko meditator teži postizanju zadubljenja (*jhana*) putem produbljivanja smirenosti (*samatha*), onda bi trebalo da nastavi proces smirivanja i dah učini još tananijim i suptilnijim, a njegov tok još ravnomernijim. Mada bi trebalo da se uveri da njegova sabranost pažnje pokriva sve tri faze daha, ne treba nijednoj da poklanja posebnu pažnju. Svako posmatranje koje deli i ispituje biće jedino smetnja. Kada za cilj imamo zadubljenje, trebalo bi zapravo da klizimo zajedno

sa ravnomernim tokom daha. Marljivim i istrajnim vežbanjem povećaćemo koncentraciju uma i vremenom može se pojaviti jednostavan mentalni lik (*nimitta*), nalik zvezdi itd., nagoveštavajući potpuno zadubljanje. No, komplikovane i stalno menjajuće slike ili vizije nisu znak napredovanja; njih bi trebalo trezveno registrovati i napustiti.

Tokom celo- ili poludnevnog vežbanja koje za cilj ima zadubljenje sabranost pažnje bi trebalo da je stalno prisutna, ali to samo na vrlo uopšten način, bez osvrtnja na detalje. Na primer, trebalo bi da hodamo sabrano, ali bez zadiranja u pojedinačne faze, kako se to čini pri vežbanju uvida. Pomnim ispitivanjem detalja um će postati suviše angažovan i zainteresovan za mnogostrukost objekata, dok je ovde cilj sjedinjavanje i smirivanje uma.

No ukoliko meditant, pošto je dospao na stupanj smirivanja, želi da krene direktnim putem uvida, trebalo bi da znatnu pažnju posveti pojedinim fazama disanja, naročito početku i završetku; takođe bi pažljivo trebalo pratiti i sve one sekundarne i opšte objekte sabranosti pažnje, kao što je to ranije objašnjeno. Radi se o laganoj promeni u fokusiranju pažnje, koja predstavlja svu razliku između metoda razvijanja zadubljenja i uvida.

Kada je tokom vežbanja uvida meditant svoju veštinu doveo do stupnja smirivanja, on će potom postati svestan činjenice da su ovde uključena dva procesa: fizički proces (*rupa*) disanja ili pokretanja trbušnog zida i mentalni proces (*nama*) njegovog upoznavanja. Mada je teorijski to sasvim očigledno, um će pre no što je stekao veštinu u koncentraciji biti suviše vezan za *objekat* pažnje za razliku od svesti o sopstvenoj aktivnosti. Ukoliko ponavljanjem svesnost ta dva procesa ojača, oni će se ukazati kao preplitanje fizičkog i mentalnog fonomena: disanje, njegovo registrovanje; disanje, njegovo registrovanje...

Nastavljajući taj napor, dočekaćemo vreme kada će završna faza jednog udaha ili pokreta trbušnog zida postati dominantna i potisnuti ostale faze. Granica između kraja jednog udaha/izdaha ili pokreta i početka sledećeg postaće veoma uočljiva i sama činjenica nestajanja ostaviće dubok utisak na um meditanta. Na toj tački može se očekivati dalje napredovanje.

Ta dva stupnja - preplitanje kroz napredovanje i prevladavanje završne faze - predstavljaju prirodne rezultate meditacije. Oni se ne

moгу dostići pukom željom dok je u toku proces koji se posmatra, pošto bi to značilo prekid pažnje. Ta zapažanja su neizbežan plod marljivog vežbanja. Pri usmenom upućivanju učitelj meditacije neće učeniku govoriti o stupnjevima koje ovaj još nije dostigao, ali u ovakvoj, pisanoj formi to je nužno kako bi se dali usputni orijentiri ili kriterijumi za procenjivanje napredovanja onog meditanta koji je lišen pomoći ličnog učitelja. Mada je vodstvo iskusnog učitelja daleko preporučljivije, predani meditant može i sam daleko odmaći ukoliko je pažljiv i kritički razmatra svoje vežbanje.

*
* *

1. Na primer, rođenje, bolest, starost i smrt, seks i porodični život; traganje za što ukusnijom hranom, ljubavlju, moći itd.

2. Vidi u budističkoj psihologiji (*abhidharma*) termin *avajjana*, doslovno "okretanje ka (objektu)". To je prvi u nizu momenata svesti potrebnih za jedan čin opažanja.

3. O mestu sećanja u budističkoj psihologiji vidi autorove *Abhidharma studies*, str. 39 (Colombo, 1949).

4. Ograda "relativno ogoljenih" stavljena je zato što, prema pomno razrađenoj *abhidhammi*, čak i najraniji stupanj golog predstavljanja čulnih informacija sa sobom nosi tanani ukus ranijih sličnih utisaka.

5. Ime treće vrste jasnog shvatanja, *gocara-sampajanna*, odabrano je kao aluzija na dobro poznati odlomak koji je ovde citiran.

6. Stanja svesti koja proizvode "savršen čin" jednog sveca u *abhidhammi* se nazivaju *kriya-javana*, tj. pukim funkcionalnim "impulsima delovanja" ili "motivima delovanja" u umu sveca, a koje više ne proizvodi karmu.

7. Vidi str. 106.

8. Za detalje ovog vežbanja vidi poglavlje 6 i treći deo ove knjige, tekst 39.

9. To je stanje "jednom-povratnika" (*sakadagami*) i "ne-povratnika" (*anagami*).

10. Detaljne instrukcije o praktikovanju ove meditacije date su u poglavlju XI dela Visuddhi-magga.

11. Vidi *Visuddhi-magga*, str. 399 (prev. Nanamoli Thera: *The Path of Purification*, Colombo 1956).
12. Vidi treći deo ove knjige, tekstove 48-51.
13. "Put sabranosti", str. 119 i dalje.
14. Vidi Nyanaponika Thera: *Four Sublime States* (BPS, Kandy 1960).
15. "Sajadav" je burmanska reč i koristi se za učtivo obraćanje starijim ili učenim budističkim monasima, a znači "veliki učitelj".
16. Vidi str. 76.
17. Vidi Nanamoli Thera: *Threefold Refuge* (BPS, Kandy).
18. Neka od prethodnih zapažanja vezanih za sabranost pažnje na dah mogu se takođe primeniti na sabranost usmerenu na pokrete trbušnog zida; naročito *ona* o tri faze jednog pokreta.



VELIKI GOVOR O TEMELJIMA SABRANOSTI

Mahasatipatthana sutta



TEMELJI SABRANOSTI

Ovako sam čuo. Jednom je Blaženi boravio među Kuruima, u gradu Kamasadama, trgovačkom centru naroda Kuru.

Tada Blaženi ovako reče monasima: "Monasi", i oni mu odgovoriše: "Da, poštovani gospodine".

A Blaženi ovako nastavi:

"Jedini put, monasi¹, da se pročisti biće, prevlada žalost i patnja, razori bol i žalost, da se dostigne ispravni put, da se dostigne *nibbana*, jesu četiri temelja sabranosti pažnje.

Koja su to četiri temelja? Ovde (u ovom učenju) monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu², revnostan, jasnog shvatanja i sabran, nadvladavši želju i žalost zbog sveta; boravi praktikujući kontemplaciju osećaja u osećaju, revnostan, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žalost zbog sveta; boravi praktikujući kontemplaciju uma u umu³, revnostan, jasnog shvatanja i sabran, nadvladavši želju i žalost zbog sveta; boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, revnostan, jasnog shvatanja i sabran, nadvladavši želju i žalost zbog sveta.

Kontemplacija tela

Sabranost pažnje na dah

A kako to, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju tela u telu?

Tako što, otišavši u šumu, u podnožje nekog drveta ili na neko osamljeno mesto, seda nogu prekrštenih, tela uspravnog i budnog

uma⁴. Sabran, on udiše i, sabran, on izdiše.

Udišući dugi dah, on zna 'Ja sada udišem dugi dah'; izdišući dugi dah, on zna 'Ja sada izdišem dugi dah'; udišući kratak dah, on zna 'Ja sada udišem kratak dah'; izdišući kratak dah, on zna 'Ja sada izdišem kratak dah'. 'Svestan čitavog tela (disanja), udisaću', tako on vežba. 'Svestan čitavog tela (disanja), izdisaću', tako on vežba. 'Smirujući telesnu funkciju (disanja), udisaću', tako on vežba; 'Smirujući telesnu funkciju (disanja), izdisaću', tako on vežba⁵.

Kao što vešti drvodelja ili njegov pomoćnik praveći dugi okret zna 'Sad pravim dugi okret', ili praveći kratki okret zna 'Sad pravim kratki okret', isto tako i monah udišući dugi dah zna 'Sad udišem dugi dah'; izdišući dugi dah zna 'Sad izdišem dugi dah'; udišući kratak dah zna 'Sad udišem kratak dah'; izdišući kratak dah zna 'Sad izdišem kratak dah'. 'Svestan čitavog tela (disanja), udisaću'; 'Svestan čitavog tela (disanja), izdisaću'. 'Smirujući telesnu funkciju (disanja), udisaću', tako on vežba; smirujući telesnu funkciju (disanja), izdisaću', tako on vežba.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja⁶. Boravi kontemplirajući faktore nastanka⁷ u telu ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja⁸ u telu ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja⁹ u telu. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo je telo'¹⁰ učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje¹¹. Nezavisan¹², boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela.

Položaji tela

I opet, monasi, kada hoda monah zna 'Ja hodam'; kada stoji, zna 'Ja stojim', kada sedi, zna 'Ja sedim'; kad leže, zna 'Ja ležem'; svestan je i svakog drugog položaja tela. Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra ili spolja, ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u telu ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u telu ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u telu¹³. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo je telo' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela.

Sabranost pažnje i jasno shvatanje

I opet, monasi, idući tamo ili idući ovamo monah primenjuje jasno shvatanje¹⁴; gledajući pravo i gledajući u stranu, primenjuje on jasno shvatanje; savijajući i pružajući (svoje udove), primenjuje on jasno shvatanje; noseći na sebi ogrtač i u ruci posudu za prošenje hrane, primenjuje on jasno shvatanje i dok jede, pije, žvače i uživa u ukusu, primenjuje on jasno shvatanje; kad se povinuje zovu prirode, primenjuje on jasno shvatanje; dok hoda, stoji, sedi, leže da spava, budi se, govori i čuti, primenjuje on jasno shvatanje.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra ... (*kao prethodno*)...

Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu.

Razmišljanje o odbojnosti tela

I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od peta nagore i od temena nadole, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće, ovako: 'Ovo je telo načinjeno od: kose, malja, noktiju, zuba, kože, mesa, tetiva, kostiju, koštane srži, bubrega, srca, jetre, plućne maramice, slezine, pluća, creva, crevne maramice, grkljana, izmeta, žuči, sluzi, gnoja, krvi, znoja, sala, suza, masnoće, pljuvačke, slina, sekreta, mokraće.'¹⁵

Baš kao da je reč o vreći punoj raznog zrnevlja kao što je zob, pirinač, grašak, susam, žito i čovek sa dobrim vidom, odvezavši je, prebira po njoj: 'Ovo je zob, ovo je pirinač, ovo je grašak, ovo je susam, ovo je žito'. Isto tako, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od glave do pete, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće: 'Ovo je telo sačinjeno od: kose ... mokraće'.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra ... (*kao prethodno*) ...

Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu.

Razmišljanje o materijalnim elementima

I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima: 'U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha.'¹⁶

Kao što vešti mesar ili njegov pomoćnik, pošto je zaklao kravu i isekao je iznosi meso na prodaju na raskrsnici četiri glavna puta, isto

tako monah razmišlja upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima. 'U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha'.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra...

Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu.

Devet kontemplacija na groblju

(1) I opet, monasi, kao kad monah ugleda telo jedan dan posle smrti ili dva dana posle smrti ili tri dana posle smrti, naduto, pomodrelo i puno gnoja, bačeno na mesto za spaljivanje, tada on (takvo opažanje) primenjuje na sopstveno telo ovako: 'Zaista, isto je sačinjeno i ovo moje telo, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći'.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra...

(2) I opet, monasi, kao kad monah ugleda telo bačeno na mesto za spaljivanje, koje su raskomadali vrane, jastrebovi, lešinari, čaplje, divlji psi, leopardi, tigrovi, šakali ili različiti crvi, tada on (takvo opažanje) primenjuje na sopstveno telo ovako: 'Zaista, isto je sačinjeno i ovo moje telo, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći'...

(3) I opet, monasi, kao kad monah ugleda telo bačeno na mesto za spaljivanje:

Od njega je ostao jedino kostur, koji još na okupu drže tetive i ponegde je ostalo još malo mesa i krvi...

(4) Od njega je ostao jedino kostur, koji još na okupu drže tetive, okrvavljen i ogoljen...

(5) Od njega je ostao jedino kostur, koji još na okupu drže tetive, bez krvi i mesa, tada on (takvo opažanje) primenjuje na sopstveno telo ovako: 'Zaista, isto je sačinjeno i ovo moje telo, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći'...

(6) I opet, monasi, kao kad monah ugleda telo bačeno na mesto za spaljivanje, od kojeg su ostale razbacane kosti na sve strane - ovde kosti ruke, onde kosti stopala, potkolenice, butne kosti, karlica, kičma, lobanja...

(7) I opet, monasi, kao kad monah ugleda telo bačeno na mesto za spaljivanje:

od kojeg su ostale samo sasvim izbledele kosti...

(8) Od kojeg su ostale samo kosti više od godinu dana stare, na gomili...

(9) Od kojeg su ostale samo natrule kosti, što se pretvaraju u prašinu, tada on (takvo opažanje) primenjuje na sopstveno telo ovako: 'Zaista, isto je sačinjeno i ovo moje telo, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći'.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu iznutra ili spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u telu ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u telu ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u telu. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo je telo' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako, zaista, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela.

Kontemplacija osećanja

A kako, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima?

Kad oseti prijatno osećanje, monah zna: 'Osećam prijatno osećanje'; kad oseti bolno osećanje, on zna: 'Osećam bolno osećanje'; kad oseti neutralno osećanje, on zna: 'Osećam neutralno osećanje'. Kad oseti prijatno ovozemaljsko osećanje, on zna: 'Osećam prijatno ovozemaljsko osećanje'; kad oseti prijatno uzvišeno osećanje, on zna: 'Osećam prijatno uzvišeno osećanje'; kad oseti bolno ovozemaljsko osećanje, on zna: 'Osećam bolno ovozemaljsko osećanje'; kad oseti bolno uzvišeno osećanje, on zna: 'Osećam bolno uzvišeno osećanje'; kad oseti neutralno ovozemaljsko osećanje, on zna: 'Osećam neutralno ovozemaljsko osećanje'; kad oseti neutralno uzvišeno osećanje, on zna: 'Osećam neutralno uzvišeno osećanje'.¹⁷

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u osećanjima ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u osećanjima ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u osećanjima¹⁸. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo je osećanje' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako, zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima.

Kontemplacija uma

A kako, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju uma u umu?³

Tako što, kada se u umu pojavi požuda, monah zna da je to požuda; kada u umu nema požude, da je to um bez požude; kada se u umu pojavi mržnja, da je to mržnja; kada u umu nema mržnje, da je to um bez mržnje; kada se u umu pojavi obmanutost, da je to obmanutost; kada u umu nema obmanutosti, da je to um bez obmanutosti; kada se u umu pojavi strepnja, da je to strepnja¹⁹; kada se u umu pojavi rastresenost, da je to rastresenost²⁰; kada se u umu pojavi proširena svest, da je to proširena svest²¹; kada se u umu pojavi sužena svest, da je to sužena svest²²; kada se u umu pojavi svest o nadmašivosti, kao svest o nadmašivosti²³; kada se u umu pojavi svest o nenadmašivosti, kao svest o nenadmašivosti²⁴; kada je um skoncentrisan, kao skoncentrisan um; kada um nije skoncentrisan, kao dekoncentrisan um; kada je um oslobođen, kao oslobođen um²⁵; kada um nije oslobođen, kao neoslobođen um.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju uma u umu iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u umu ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u umu ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u umu.²⁶ Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo je um' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu. Tako zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju uma u umu.

Kontemplacija objekata uma

A kako monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma?

Pet prepreka

Tako što monah boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet prepreka²⁷. A kako on praktikuje kon-

templaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet prepreka?

Tako što, kada se u njemu javi *čulna želja*²⁸, monah zna: 'U meni je čulna želja', ili kada čulne želje nema, on zna: 'U meni nema čulne želje'. On zna kako se još nepostojeća čulna želja pojavljuje; on zna kako se postojeća čulna želja napušta; i on zna kako se napuštena čulna želja u budućnosti više ne pojavljuje.

Kada se u njemu javi *ljutnja*, monah zna: 'U meni je ljutnja', ili kada ljutnje nema, on zna: 'U meni nema ljutnje'. On zna kako se još nepostojeća ljutnja pojavljuje; on zna kako se postojeća ljutnja napušta; i on zna kako se napuštena ljutnja u budućnosti više ne pojavljuje.

Kada se u njemu jave *lenjost i tromost*, monah zna: 'U meni su lenjost i tromost', ili kada lenjosti i tromosti nema, on zna: 'U meni nema lenjosti i tromosti'. On zna kako se još nepostojeća lenjost i tromost pojavljuju; on zna kako se postojeća lenjost i tromost napuštaju; i on zna kako se napuštena lenjost i tromost u budućnosti više ne pojavljuju.

Kada se u njemu jave *uznemirenost i zabrinutost*, monah zna: 'U meni su uznemirenost i zabrinutost', ili kada uznemirenosti i zabrinutosti nema, on zna: 'U meni nema uznemirenosti i zabrinutosti'. On zna kako se još nepostojeća uznemirenost i zabrinutost pojavljuju; on zna kako se postojeća uznemirenost i zabrinutost napuštaju; i on zna kako se napuštena uznemirenost i zabrinutost u budućnosti više ne pojavljuju.

Kada se u njemu javi *sumnja*, monah zna: 'U meni je sumnja', ili kada sumnje nema, on zna: 'U meni nema sumnje'. On zna kako se još nepostojeća sumnja pojavljuje; on zna kako se postojeća sumnja napušta; i on zna kako se napuštena sumnja u budućnosti više ne pojavljuje²⁹.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u objektima uma²⁹. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet prepreka.

Pet vrsta prijanjanja

I opet, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet vrsta prijanjanja. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet vrsta prijanjanja?³⁰

Tako što razmišlja na ovaj način: 'Ovakav je materijalni oblik, ovakav je nastanak materijalnog oblika, ovakvo je nestajanje materijalnog oblika; ovakvo je osećanje, ovakav je nastanak osećanja, ovakvo je nestajanje osećanja; ovakav je opažaj, ovakav je nastanak opažaja, ovakvo je nestajanje opažaja; ovakvi su izrazi volje, ovakav je nastanak izraza volje, ovakvo je nestajanje izraza volje; ovakva je svest, ovakav je nastanak svesti, ovakvo je nestajanje svesti.'

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u objektima uma³¹. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za pet vrsta prijanjanja.

Šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula

I opet, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula?

Tako što, monasi, monah zna *oko*, zna *vidljive oblike* i zna *okov*³² koji nastaje u vezi sa to dvoje (oko i oblici); on zna kako se još nepostojeći okov pojavljuje; zna kako se postojeći okov napušta; i zna kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje.

On zna *uvo i zvuk ... nos i mirise ... jezik i ukuse ... telo i dodire ... um i objekte uma* i zna okov koji nastaje u vezi sa to dvoje; on zna kako se

još nepostojeći okov pojavljuje; zna kako se postojeći okov napušta; i zna kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u objektima uma³³. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula.

Sedam faktora prosvetljenja

I opet monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za sedam faktora prosvetljenja. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za sedam faktora prosvetljenja?³⁴

Tako što, monasi, kada je sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja prisutna u njemu, monah zna: 'U meni je sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja'; ili kada sabranosti pažnje kao faktora prosvetljenja u njemu nema, on zna: 'U meni nema sabranosti pažnje kao faktora prosvetljenja'. I on zna kako se još nepostojeća sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja pojavljuje; i kako se već nastala sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja dalje do savršenstva razvija.

Kada je *istraživanje stvarnosti*³⁵ kao faktor prosvetljenja - *energija - ushićenje - smirenost - koncentracija - ravnodušnost* u njemu, monah zna: 'U meni je ravnodušnost kao faktor prosvetljenja'; ili kada ravnodušnosti kao faktora prosvetljenja u njemu nema, on zna: 'U meni nema ravnodušnosti kao faktora prosvetljenja'. I on zna kako se još nepostojeća ravnodušnost kao faktor prosvetljenja pojavljuje; i kako se već nastala ravnodušnost kao faktor prosvetljenja dalje do savršenstva razvija.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u objek-

tima uma ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u objektima uma³⁶ Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u njemu u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu.

Tako zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za sedam faktora prosvetljenja.

Četiri plemenite istine

I opet, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za četiri plemenite istine. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za četiri plemenite istine?

Tako što, monasi, monah zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je patnja'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je uzrok patnje'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je prestanak patnje'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je put koji vodi ka prestanku patnje'.

A koja je to, monasi, plemenita istina o patnji ?

Rođenje je patnja; starost je patnja; smrt je patnja; tuga, naricanje, bol, žalost i očaj su patnja; ne dobiti ono što želimo je patnja; kratko, pet vrsta prijanjanja su patnja.

A šta je rođenje? Rođenje bića koja pripadaju ovom ili onom nivou postojanja, njihov nastanak, njihovo začecje, njihovo stupanje u egzistenciju, ispoljavanje pet ogranaka čovekovog bića, sticanje osnova čula - to se naziva rođenjem.

A šta je starost? Starost je starenje bića koja pripadaju ovom ili onom nivou postojanja, njihovo slabljenje, vreme kada propadaju, osede i naboraju se; opadanje njihove životne snage, slabljenje sposobnosti čula - to se naziva starošću.

A šta je smrt? Odlazak i nestajanje bića koja pripadaju ovom ili onom nivou postojanja, njihovo razaranje, iščezavanje, umiranje, okončavanje njihovog života, razlaganje pet ogranaka čovekovog bića, propadanje tela - to se naziva smrću.

A šta je tuga? Tuga se javlja zbog ovog ili onog gubitka ili nesreće koja nas zadesi; tuženje, um ispunjem tugom, unutrašnja tuga, unutrašnji jad - to se naziva tugom.

A šta je naricanje? Bilo kakav, ovaj ili onaj gubitak ili nesreća koja

nas zadesi znači jadikovanje i naricanje, stanje jadikovanja i naricanja - to se naziva naricanjem.

A šta je bol? Telesni bol i telesna neprijatnost, bolan i neprijatan osećaj kao posledica telesnog kontakta - to se naziva bolom.

A šta je žalost? Mentalni bol i mentalna neprijatnost, bolan i neprijatan osećaj kao posledica mentalnog kontakta - to se naziva žalošću.

A šta je očaj? Jad i beznade kao posledica ovog ili onog gubitka ili nesreće koja nas zadesi, stanje ojađenosti i beznada - to se naziva očajem.

A šta znači 'ne dobiti ono što želimo je patnja'? U bićima koja su podložna rađanju javlja se želja: 'Oh, kad ne bismo bili podložni rađanju! Oh, kada pred nama ne bi bilo više novih života!' I u bićima koja su podložna starenju, bolesti, smrti, tuzi, naricanju, bolu, žalosti i očaju javlja se želja: 'Oh, kad ne bismo bili podložni svim tim stvarima! Oh, kada sve te stvari ne bi bile pred nama!' Ali to se ne može postići tek željom; a ne dobiti ono što želimo je patnja.

A šta je (značenje reči) 'Ukratko, pet vrsta prijanjanja su patnja'? To su materijalni oblik, osećanje, opažaj, izrazi volje i svest. Na to se misli kad se kaže 'ukratko, pet vrsta prijanjanja su patnja'.

Ovo je, monasi, plemenita istina o patnji.

A šta je, monasi, plemenita istina o uzroku patnje ?

To je ona žeđ koja izaziva novo rođenje, što združuje sa zadovoljstvom i strašću, što uvek nalazi novo uživanje, sad tu, sad tamo - to je žeđ požude, žeđ za (večnim) životom i žeđ za moći.

Ali odakle izvire ta žeđ i šta joj je koren? Gde god na svetu postoje ugodne i prijatne stvari, tu ta žeđ izvire i to joj je koren.

Oko, uvo, nos, jezik, telo i um su ugodni i prijatni: tu ta žeđ izvire i to joj je koren.

Vidljivi oblici, zvukovi, mirisi, ukusi, telesni nadražaji i objekti uma su ugodni i prijatni: tu ta žeđ izvire i to joj je koren.

Svest oka, svest uva, svest nosa, svest jezika, svest tela i svest uma... (odgovarajući šestostruki) kontakt - osećaj rođen iz tog šestostrukog kontakta - šestostruka volja (za vizualnim oblicima itd.) - šestostruka želja - šestostruki pojam (vezan za vizuelne oblika itd) - šestostruka diskurzivna misao jesu ugodni i prijatni: tu ta žeđ izvire i to joj je koren.

Ovo je, monasi, plemenita istina o nastanku patnje.³⁷

A šta je, monasi, plemenita istina o prestanku patnje ?

To je potpuno iščezavanje i iskorenjivanje upravo te želje, njezino napuštanje i odricanje od nje, oslobađanje i odvajanje od nje.

Ali gde se ta želja može napustiti, gde se ona može iskoreniti?

Gde god na svetu postoje ugodne i prijatne stvari, tu se ta želja može napustiti, tu se ona može iskoreniti.

Oko, uvo, nos, jezik, telo i um su ugodni i prijatni: tu se ta želja može napustiti, tu se ona može iskoreniti.

Vidljivi oblici, zvukovi, mirisi, ukusi, telesni nadražaji i objekti uma: tu se ta želja može napustiti, tu se ona može iskoreniti.

Svest oka, svest uva, svest nosa, svest jezika, svest tela i svest uma... (odgovarajući šestostruki) kontakt - osećaj rođen iz tog šestostrukog kontakta - šestostruka volja - šestostruka želja - šestostruki pojam - šestostruka diskurzivna misao: jesu ugodni i prijatni: tu se ta žed može napustiti, tu se ona može iskoreniti.

Ovo je, monasi plemenita istina o prestanku patnje.³⁸

A šta je, monasi, plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje?

To je onaj plemeniti osmostruki put sačinjen od ispravnog razumevanja, ispravne misli, ispravnog govora, ispravnog delovanja, ispravnog življenja, ispravnog napora, ispravne sabranosti, ispravne koncentracije.

A šta je, monasi, ispravno razumevanje? Razumeti patnju, razumeti uzrok patnje, razumeti prestanak patnje, razumeti put koji vodi do prestanka patnje: to je ispravno razumevanje.

A šta je ispravna misao? Misli lišene požude, misli lišene zlovolje, misli lišene okrutnosti: to je ispravna misao.

A šta je ispravan govor? Uzdržavati se od laganja, od ogovaranja, od pogrda, od naklapanja: to je ispravan govor.

A šta je ispravno delovanje? Uzdržavanje od ubijanja, od uzimanja onoga što nam nije dato, od preljube: to je ispravno delovanje.

A šta je ispravno življenje? Kada plemeniti sledbenik, izbegavajući pogrešan način života, provodi svoj život na ispravan način: to je ispravno življenje.

A šta je ispravan napor? Kada se u monahu probudi želja da izbegava nastanak loših, nekorisnih stanja, tada on čini napor, prikuplja svoju energiju, usmerava svoj um ka tome i tome teži. Da bi prevazišao

loša, nekorisna stanja koja su već nastala, u njemu se budi želja, tada on čini napor, prikuplja svoju energiju, usmerava svoj um ka tome i tome teži. Da bi podstakao korisna stanja koja još nisu nastala, u njemu se javlja želja, tada on čini napor, prikuplja svoju energiju, usmerava svoj um ka tome i tome teži. Da bi zadržao korisna stanja koja su već nastala, da ih ne bi zapostavio, već ih osnažio do pune zrelosti i savršenstva, u njemu se javlja želja, tada on čini napor, prikuplja svoju energiju, usmerava svoj um ka tome i tome teži: to je ispravan napor.

A šta je ispravna sabranost? Kada monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu - praktikujući kontemplaciju osećaja u osećajima - praktikujući kontemplaciju uma u umu - praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, pošto je prevazišao želju i žaljenje za svetom: to je ispravna sabranost.

A šta je ispravna koncentracija? Kada monah napustivši objekte čula, napustivši nekorisne stvari ulazi u *prvo zadubljenje*, nastalo iz odvojenosti, združeno sa zamišljanjem i razmišljanjem i ispunjeno prijatnošću i radošću. Pošto se oslobodio zamišljanja i razmišljanja i postigao unutrašnju smirenost i jedinstvo uma, ulazi on u stanje oslobođeno zamišljanja i razmišljanja, u *drugo zadubljenje*, nastalo iz koncentracije i ispunjeno prijatnošću i radošću.

Pošto je nestala prijatnost, boravi on u ravnodušnosti, sabran i svestan, pa telesno doživljava ono zadovoljstvo koje plemenita bića izražavaju rečima: 'Srećan čovek ispunjen ravnodušnošću i sabranošću'; tako on ulazi u *treće zadubljenje*. Pošto je napustio zadovoljstvo i bol i kroz iščezavanje dotadašnje radosti i žalosti, ulazi on u stanje iza zadovoljstva i bola, u *četvrto zadubljenje*, koje je pročišćeno ravnodušnošću i sabranošću. To je ispravna koncentracija.

Ovo je, monasi, plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje.

Tako on boravi praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja. Boravi kontemplirajući faktore nastanka u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore razlaganja u objektima uma ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u objektima uma.³⁹ Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na

svetu.

Tako, zaista, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za četiri plemenite istine.

Zaista, monasi, ko god bude vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam godina, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje⁴⁰ ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratka⁴¹.

To važi za sedam godina, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom šest godina ... pet godina ... četiri godine ... tri godine ... dve godine ... godinu, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ako je još preostalo vezanosti, stanje ne- povratka.

To važi za godinu, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam meseci ... šest meseci ... pet meseci ... četiri meseca ... tri meseca ... dva meseca ... mesec ... pola meseca, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratka.

To važi za pola meseca, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam dana, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratka.

Zbog toga je rečeno: 'Ovo je jedini put, monasi, ka pročišćenju bića, ka prevazilaženju tuge i naricanja, ka razaranju bola i žalosti, ka dostizanju ispravnog puta, ka ostvarivanju *nibbane*, nazvan četiri temelja sabranosti.'

Tako reče Blaženi. Radosni u srcu, monasi pozdraviše reči Blaženog.

*
* *

1. *Monasi* (pali: *bhikkhave*; jedn.: *bhikkhu*). *Bhikkhu* je onaj koji je primio više zaređenje (*upasampada*) u budističkoj monaškoj zajednici (*sangha*), a koje je zasnovano na prihvatanju pravila discipline (*vinaya*). Za ovaj kontekst, međutim, komentar kaže: '*Bhikkhu* je ovde upotrebljeno kao primer onih koji su posvećeni praktikovanju Učenja...

Ko god da preduzme vežbanje... ovde je obuhvaćen terminom *bhikkhu*.'

2. Ponavljanje u ovim formulacijama 'praktikovanje kontemplacije tela u telu', 'kontemplacije osećaja u osećajima', itd. treba meditantu da ukaže na važnost ostajanja svesnim da pri održavanju pažnje usmerene na pojedinačni odabrani objekat i ostajemo pri njemu, a ne prelazimo u polje neke druge kontemplacije. Na primer, kada kontemplira neki telesni proces, meditant može i nesvesno biti odvučen u razmatranje svojih *osećanja* vezanih za taj telesni proces. Tada bi trebalo da je sasvim svestan napuštanja prvobitnog objekta i prelaska na kontemplaciju osećanja.

3. U prvom delu ove knjige pali terminima za 'um' (*citta*) i 'objekte uma' (*dhamma*) dat je ponešto slobodniji prevod 'stanja uma' odnosno 'mentalni sadržaji', kako bi njihovo značenje bilo što jasnije.

4. Doslovno: 'stavljajući pred sabranost'.

5. Radi objašnjenja ovih vežbi vidi str. 98.

6. *Iznutra*: kontemplirajući sopstveni dah; *spolja*: kontemplirajućitud dah; *iznutra i spolja*: kontemplirajući sopstveni i tuđ dah naizmenično, bez prekida u pažnji.

7. Faktori nastanka (*samudaya-dhamma*), to jest uslovi koji omogućuju nastanak tela disanja, a to su: telo u svojoj celini, nosni aparat i um.

8. Faktori razlaganja (*vaya-dhamma*) su: razlaganje tela i nosnog aparata i prestajanje mentalne aktivnosti.

9. Kontempliranje oboje, naizmenično.

10. To znači da jedino telesni procesi postoje, bez ikakve duše, sopstva ili trajne suštine. Odgovarajuću formulaciju u narednim kontemplacijama bi trebalo razumeti na taj način.

11. *Znanje* je ovde četvorostruko jasno shvatanje. *Sabranost* je gola pažnja. Meditant bi trebalo da nastoji da se zadrži u domenu i unutar svrhe odgovarajuće za ovaj metod vežbanja. Ne treba da ga zavedu razmišljanja, emocije ili mentalne slike izazvane kontemplacijama; kada se pojave, trebalo bi ih samo na trenutak registrovati i okrenuti se od njih.

12. Nezavisan od želje i pogrešnih stanovišta.

13. Sve kontemplacije tela, izuzev daha, imaju kao faktore nastanka: neznanje, želju, *kammu*, hranu i opšte karakteristike nastajanja; a kao

faktore razlaganja: nestajanje neznanja, želju, *kammu*, hranu i opšte karakteristike razlaganja.

14. Vidi str. 40.

15. Uz kasniji dodatak 'mozga u lobanji', ova 32 dela tela čine čest objekat meditacije u budističkim zemljama. Radi detalja o ovoj meditaciji vidi *Put pročišćenja*, pogl. VIII, 8.

16. Ovi 'elementi' (*dhatu*) jesu primarni kvaliteti materije i u budističkoj tradiciji se objašnjavaju kao tvrdoća (zemlja), prijanjanje (voda), vrelna (vatra) i kretanje (vazduh). Vidi *Put pročišćenja*, pogl. XI.

17. Objašnjenje ovozemaljskih (*samisa*) i uzvišenih (*niramisa*) tipova ova tri osećanja dato je u 137. govoru *Majjhima Nikaye* (Govora srednje dužine). Tu se ovozemaljska osećanja nazivaju 'vezanim na porodičan život', a uzvišena osećanja 'vezanim za odvrćenost'. Uzvišeno prijatno osećanje je, na primer, sreća kao rezultat meditacije i uvida u nepos-tojanost egzistencije. Uzvišeno bolno osećanje je, na primer, bolna svesnost sopstvenih nedostataka i sporog napredovanja putem iz-bavljenja. Uzvišeno neutralno osećanje je ravnodušnost nastala zahva-ljujući uvidu.

18. Faktori nastanka za osećanje su: neznanje, želja, *kamma*, čulni utisak (*phassa*) i opšta karakteristika nastanka; faktori razlaganja su: 'nestanak nabrojana četiri faktora i opšta karakteristika razlaganja'.

19. Ovo se odnosi na krutost uma i tromost, uključujući takođe stanja kao što su letargija, sporost reagovanja, oklevanje, unutrašnja napetost izazvana potiskivanjem itd.

20. Ovo se odnosi na uznemirenost uma i uključuje uzbuđenost, bežanje, želju za promenom itd.

21. Svesnost sfera suptilne materije i nematerijalne tokom meditativnog zadubljenja (*rupa- i arupa-jhana*).

22. Uobičajena svesnost čulima dostupnog stanja egzistencije.

23. Svesnost čulima dostupnog stanja egzistencije, kojem su supe-riorna druga mentalna stanja.

24. Svesnost sfera suptilne materije i nematerijalne, kojoj nijedno ovozemaljsko stanje nije superiorno.

25. Privremeno oslobođen prljanja, bilo kroz meditativni razvoj uvida koji oslobađa od pojedinačnih loših stanja snagom njihovih suprotnos-ti, bilo kroz zadubljenje (*jhana*).

26. Za um, ili svest, faktori nastanka su: neznanje, želja, *kamma*, telo-

i-um (nama-rupa) i opšta karakteristika nastanka; faktori razlaganja su: nestanak nabrojana četiri faktora i opšta karakteristika razlaga-nja.

27. Ovih pet prepreka (*nivarana*) jesu glavne smetnje razvoju uma. Njih treba privremeno ukloniti da bi se dostigla zadubljenja i isto tako koncentracija (*upacara-samadhi*) nužna za potpuni razvoj uvida. Vidi Nyanaponika Thera: *The Five Mental Hindrances* (BPS, Kandy, 1961.).

28. Ovo se odnosi na želju za bilo kojim od pet objekata čula.

29. Faktori nastanka ovde su uslovi iz kojih mogu nastati prepreke, kao što su pogrešno razmišljanje o primamljivim objektima itd.; faktori razlaganja su oni uslovi koji otklanjaju prepreke, na primer ispravno razmišljanje.

30. Pali: *upadana-kkhandha*. Ovih pet sastojaka sačinjavaju takozvanu ličnost. Čineći od njih objekte prijanjanja (*upadana*), produžava se eg-zistencija u vidu stalno novih rođenja i smrti.

31. Faktori nastanka i razlaganja za grupu materijalnog oblika su isti kao i za telo (beleška 13); za osećanje, opazaj i mentalne sadržaje kao u beleški 18; za svest kao u beleški 26.

32. Deset glavnih okova (*samyojana*), onako kako su nabrojani u Zbirci govora (*Sutta pitaka*) jesu: 1. verovanje u postojanje ličnosti, 2. skepticizam, 3. verovanje u mogućnost pročišćenja na osnovu formal-nog pridržavanja pravila i rituala, 4. strast, 5. zlovolja, 6. žudnja za egzistencijom u suptilnoj sferi, 7. žudnja za egzistencijom u nematerijalnoj sferi, 8. taština, 9. nespokojstvo, 10. neznanje. Ovih deset okova uma mogu se javiti kroz nekontrolisano opažanje putem bilo kog od šest čula. Njihovo 'nepojavljivanje u budućnosti' proizilazi iz postizanja četiri stanja svetosti: ulazak u struju (*sotapatti*) itd. Vidi: Nyanatiloka: *The Word of the Buddha* (BPS, Kandy 1959) str.35 i dalje. - Objašnjenje dato u komentaru Govora odnosi se na malo drugačiji spisak okova koji se koristi u *Abhidhamma Pitaki*, filozofskom delu budističkog kanona.

33. Faktori nastanka deset fizičkih osnova čula su: neznanje, želja, *kamma*, hrana i opšta karakteristika nastanka; faktori razlaganja su: opšta karakteristika razlaganja i nestanak neznanja itd. Faktori nas-tanka i razlaganja osnove uma su isti kao i oni kod svesti (vidi belešku 26); faktori kod osnove objekta uma su isti kao i oni kod osećanja (vidi belešku 18).

34. Radi detaljnog objašnjenja vidi Piyadassi Thera: *The Seven Factors of Enlightenment* (BPS, Kandy).

35. *dhamma-vicaya*. Prema komentatorima, termin *dhamma* ne označava u ovom kontekstu Budino učenje, već se odnosi na mentalne i fizičke fenomene (*nama-* i *rupa-dhamma*) predstavljene u umu meditanta putem prvog faktora prosvetljenja - sabranosti.

36. Jedino uslovi koji vode do nastanka i razlaganja faktora prosvetljenja obuhvaćeni su ovde faktorima nastanka i razlaganja.

37. Ovde je objašnjena istina o patnji, ne uobičajenim rečima, već terminima stvarnog vežbanja *satipatthane*. Svaki put kada se susretne sa različitim manifestacijama želje u šestovrsnom čulnom iskustvu i u mentalnim funkcijama povezanim i izazvanim takvim iskustvom sabranost otkriva u njima korene patnje. Ovaj deo Govora mogao bi isto tako biti uzet kao ilustracija za onaj deo koji govori o šest osnova čula, a naročito za reči: 'On zna kako još nepostojeći okov nastaje'. Ovaj tekst takođe služi kao primer za često ponavljanu formulu 'On kontemplira faktore nastanka...'

38. Treća istina je takođe objašnjena terminima stvarnog posmatranja kako nestaje želja u nekoliko pomenutih primera. Takva posmatranja mogu se načiniti kada se pažljivo motri na nastanak želje (vidi prethodno). Ovaj čin pažljivog motrenja će nužno zaustaviti dalji tok želje; jer nepristrasno posmatranje i želja ne mogu ići jedno uz drugo. Ovaj odeljak ilustruje formulu 'On zna kako se napušta postojeći okov'. Mnogo puta ponovljena svesnost nestanka patnje u sopstvenom iskustvu nagovestiće osećaj prilikom konačnog utrnuća ili *nibbane* i to će osnažiti osećanje da se takav cilj može dostići.

39. Faktore nastanka i razlaganja u okviru četiri plemenite istine trebalo bi razumeti kao nastajanje i nestajanje patnje ili želje; i kao faktore koji vode napredovanju Putem ili ga ometaju. Istinu o utrnuću ne bi trebalo uključiti u ovu kontemplaciju, pošto *nibbana* ni ne postaje, niti se razlaže.

40. *anna*, tj. znanje o krajnjem izbavljenju ili stanju svetosti (*arahatta*).

41. To jest ne vraćanja u svet čulne egzistencije. To je poslednji stupanj pred postizanjem konačnog cilja.



CVETOV IZBAVLJENJA

*Antologija tekstova koji se odnose
na ispravnu sabranost*





IZ PALI KANONA

Priroda i cilj satipatthane

1. Jedini put

Jednom je Prosvetljeni boravio u gradu Uavela, na obali reke Nerandjara, pod smokvinim drvetom. I dok je tako sedeo osamljen i u tišini, javi mu se sledeća misao:

"Ovo je jedini put ka pročišćenju bića, ka prevazilaženju tuge i naricanja, razaranju bola i žalosti, dostizanju ispravnog puta i ostvarivanju *nibbane*, nazvan četiri temelja sabranosti.

Koja četiri? Kad monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu ... praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima ... praktikujući kontemplaciju uma u umu ... praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, prevladavši želju i žalost za svetom."

A Brama Sahampati, prozrevši svojim umom misli Uzvišenog i baš kao što snažan čovek može u trenutku da ispruži savijenu ruku ili da savije ispruženu ruku, tako brzo napusti Bramin svet i stade pred Uzvišenog. Prebacivši svoj gornji deo odeće preko jednog ramena, on pozdravi Uzvišenog sklopljenim dlanovima i ovako mu se obrati:

"Tako je Uzvišeni¹. Tako je, Blaženi! To je jedini put ka pročišćenju bića ... nazvan četiri temelja sabranosti..."

Tako reče Brama Sahampati. A potom nastavi:

"On vidi jedini put što ukida preporadanja,
Ispunjen samilošću, on zna plemenitu stazu
kojom je nekad prelažen Okean patnje,
tako u budućnosti, a tako i ovog trenu."

Prema ovom tekstu, Budina prva pomisao na oslobađajući Put sabranosti rodila se u trenutku neposredno posle njegovog prosvetljenja. Prema jednom ranom tekstu, *Maha vagga*, koji je deo *Vinaya pitake*

(pravila discipline), Buda je prvih sedam nedelja posle prosvetljenja proveo u neposrednoj blizini *bodhi* drveta. Petu i sedmu nedelju proveo je pod pastirskim smokvinim drvetom (*ajapala-nigrodha*), tako poznatom pošto su pod njim običavali da se odmaraju pastiri. Na to vreme i mesto odnosi se gornji tekst.

2. Budi sam sebi utočište

Poslednji period monsunu pre no što je preminuo, Buda je proveo u malom selu po imenu Beluva. Tu se ozbiljno razboleo. No, gonjen željom da monasima koji su živeli na drugim mestima pruži još jednu, poslednju priliku da ga vide pre no što umre, on snagom volje potisnu bolest. Diže se sa bolesničke postelje i sede na senovito mesto. Tada mu priđe blaženi Ananda, njegov verni pratilac tokom niza godina, i izrazi svoju radost što se Učitelj oporavio govoreći da je težio sebe mišlju da Učitelj neće umreti pre no što da uputstva u vezi sa monaškom zajednicom. Ali Buda mu reče: "Šta to, Ananda, od mene očekuje monaška zajednica? Objavio sam, Ananda, učenje ne praveći nikakvu razliku između onog što je za sve i onoga što je samo za posvećene. Savršeni ništa od svoga učenja ne drži skriveno u stisnutoj šaci. Ko god misli: 'Ja ću voditi monašku zajednicu i ona bi trebalo da me sledi', taj će želeći da da poslednja uputstva u vezi sa monaškom zajednicom."

Posle još nekoliko rečenica, načinio je on ovu jedinstvenu i značajnu izjavu, koja u kontekstu koji je ovde ukratko skiciran u sebi nosi poseban naglasak i značenje.

Budi sam sebi ostrvo, Ananda, budi sam sebi utočište! Ne uzimaj bilo koje drugo utočište! Neka Učenje bude tvoje ostrvo, neka Učenje bude tvoje utočište; ne uzimaj bilo koje drugo utočište!

A kako je, Ananda, monah sam sebi ostrvo, sam sebi utočište, bez ikakvog drugog utočišta? Kako je Učenje njegovo ostrvo i utočište, mimo svega ostalog?

Tako što monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu ... kontemplaciju osećanja u osećanjima ... kontemplaciju uma u umu ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, prevladavši želju i žalost za svetom. Na taj način, Ananda, monah će biti sam sebi ostrvo i utočište, mimo svega ostalog.

I svi oni, Ananda, koji bilo sada ili posle moje smrti borave tako što su sami sebi ostrvo, sami sebi utočište, mimo svega ostalog; kojima je Učenje ostrvo i utočište, mimo svega ostalog - to su oni među mojim beskućnicima koji će dosegnuti najveće visine ukoliko budu spremni da sebe vežbaju.

Prema tradiciji, ova epizoda odigrala se otprilike deset meseci pre Budine smrti. Za tih deset meseci umrli su takođe dva njegova slavna učenika, Sariputa i Maha-Mogalana. Kada su mu saopštili za Sariputinu smrt, Buda je ponovio gornju opomenu. Tako tekstovi 1 i 2 pokazuju da *satipathana* stoji na početku i na kraju Budinog propovedanja.

3. Budućnost učenja

Jednom su blaženi Ananda i blaženi Bhada živeli u manastiru grada Patalipute. Jedne večeri, pošto se blaženi Bhada vratio iz osame, uputi se blaženom Anandi i pošto su razmenili prijateljske i učtive pozdrave, reče mu:

"Šta je, brate Ananda, uzrok, šta je razlog ako posle smrti Savršenog Ispravan zakon ne opstane dugo? A šta je, brate Ananda, uzrok, šta je razlog ako posle smrti Savršenog Ispravan zakon opstane dugo?"

"Dobro rečeno, brate Bhada, dobro rečeno! Raduje tvoja mudrost, raduje tvoj uvid, odlično je tvoje pitanje! Ako se, brate, četiri temelja sabranosti ne neguju i ne praktikuju redovno, onda Ispravan zakon neće opstati dugo posle smrti Savršenoga. Ali, brate, ako se četiri temelja sabranosti neguju i praktikuju redovno, onda će Ispravan zakon opstati dugo posle smrti Savršenoga".

4. Velikan

U Savatiju blaženi Sariputa uputi se Uzvišenome, pozdravi ga s poštovanjem i sede sa strane. Tako sedeći, obrati se on Uzvišenom sledećim rečima:

"Velikan, velikan' - tako ljudi govore. A koliko je, gospodine, čovek zaista velik?"

"Onaj čiji je um, Sariputa, oslobođen, za njega kažem da je velik. Onaj čiji um nije oslobođen nikada ne može biti velik.

A kako se to, Sariputa, um oslobađa? Kada, Sariputa, monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu ... kontemplaciju osećanja u

osećanjima ... kontemplaciju uma u umu ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, prevladavši želju i žalost za svetom.

Tako se, Sariputa, um oslobada. A onaj čiji je um oslobođen, za njega kažem da je velik. Onaj čiji um nije oslobođen nikada ne može biti velik."

5. Čudesno i veličanstveno

Isto tako, Ananda, imaj na umu ovu čudesnu i veličanstvenu osobinu Savršenoga: s njegovim znanjem se u Savršenome javljaju osećanja, s njegovim znanjem traju, s njegovim znanjem nestaju; s njegovim znanjem se u Savršenome javljaju opažaji, s njegovim znanjem traju, s njegovim znanjem nestaju; s njegovim znanjem se u Savršenome javljaju misli, s njegovim znanjem traju, s njegovim znanjem nestaju. To, Ananda, imaj na umu kao čudesnu i veličanstvenu osobinu Savršenoga.

6. Pribežište

Pet čula, bramanu, imaju svoja različita područja, različit doseg i ne učestvuju u području i dosegu nekog drugog. Kojih pet?

Oko, uvo, nos, jezik i telo. Tih pet čula imaju svoja različita područja i različit doseg, ne učestvujući u području i dosegu nekog drugog; za njih je, bramanu, um pribežište¹ i um učestvuje u njihovom dosegu."

"Ali, blaženi Gotama, šta je pribežište za um?"

"Za um je, bramanu, pribežište sabranost."

"Ali, blaženi Gotama, šta je pribežište za sabranost?"

"Za sabranost je, bramanu, pribežište izbavljenje."

"Ali, blaženi Gotama, šta je pribežište za izbavljenje?"

"Za izbavljenje je, bramanu, pribežište *nibbana*."

"Ali, blaženi Gotama, šta je pribežište za *nibbanu*?"

"Ovde si, bramanu, prekoračio domet ispitivanja. Tvoje je pitanje nemoguće shvatiti. Jer ne ulazi se u *nibbanu* da bi se živelo moralnim životom; *nibbana* je njegov cilj, *nibbana* je njegov završetak."

7. Vežbanje za sve

Jednom je Uzvišeni boravio među narodom Kosala, u Sali, naselju bramana. Tu se on obrati monasima sledećim rečima:

"Oni koji su novi monasi, koji nisu daleko odmakli, koji su se nedav-

no priklonili ovom učenju i vežbanju, njih treba ohrabriti, uputiti i utvrditi u negovanju četiri temelja sabranosti. Koja četiri?

"Vežbajte, o braćo, kontemplaciju tela u telu, marljivi i jasno shvatajući, usredsređeni, vedrog srca i sabranog i koncentrisanog uma da biste upoznali telo onakvo kakvo ono jeste.

Vežbajte kontemplaciju osećanja u osećanjima ... da biste upoznali osećanja onakva kakva ona jesu; vežbajte kontemplaciju uma u umu ... da biste upoznali um onakav kakav on jeste; vežbajte kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljivi i jasno shvatajući, usredsređeni, vedrog srca i sabranog i koncentrisanog uma da biste upoznali objekte uma onakvi kakvi oni jesu."

Takođe, oni monasi koji su na višem stupnju vežbanja², ali nisu još dostigli cilj i teže najsavršenijem miru - i oni, takođe, borave marljivi i jasno shvatajući, usredsređeni, vedrog srca i koncentrisanog i sabranog uma, vežbajući kontemplaciju tela u telu, da bi do kraja razumeli telo; vežbajući kontemplaciju osećanja u osećanjima, da bi do kraja razumeli osećanja; vežbajući kontemplaciju uma u umu, da bi do kraja razumeli um; vežbajući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, da bi do kraja razumeli³ objekte uma.

Takođe, oni monasi koji su dostigli stanje svetosti (arahat) i u sebi više nemaju nečistoća, koji su proživeli moralan život, izvršili svoj zadatak, odložili teret, dostigli cilj, uništili okove egzistencije i oslobođeni su savršenom mudrošću - i oni, takođe, borave marljivi i jasno shvatajući, usredsređeni, vedrog srca i koncentrisanog i sabranog uma, vežbajući kontemplaciju tela u telu, neokovani telom; vežbajući kontemplaciju osećanja u osećanjima, neokovani osećanjima; vežbajući kontemplaciju uma u umu, neokovani umom; vežbajući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, neokovani objektima uma.

Isto tako bi one koji su novi monasi, koji nisu daleko odmakli, koji su se nedavno priklonili ovom učenju i vežbanju - i njih bi takođe trebalo ohrabriti, uputiti i utvrditi u negovanju četiri temelja sabranosti."

8. Satipatthana, merilo napretka

Jednom blaženi Sariputa reče blaženom Anurudi:

"Ljudi govore o onima koji su na *višem stupnju vežbanja*², brate Anuruda. Kako se stiže do višeg stupnja vežbanja?"

"Delimičnim usavršavanjem četiri temelja sabranosti stiže se do višeg stupnja vežbanja."

"Ljudi govore o onima koji su *sa one strane vežbanja*⁴, brate Anuruda. Kako se stiže sa one strane vežbanja?"

"Potpunim usavršavanjem četiri temelja sabranosti stiže se sa one strane vežbanja."

9. Blagotvorna reč

Jednom su blaženi Anuruda i blaženi Sariputa živeli blizu grada Vesali, u Ambapalijevom gaju. Uveče, pošto se blaženi Sariputa vratio iz osame, zaputi se blaženom Anurudi. Pošto su međusobno razmenili prijateljske i učtive pozdrave, on mu ovako reče:

"Tvoja pojava zrači, brate Anuruda; blistavo i bez senki je tvoje lice. Koje je pribežište uma u kojem blaženi Anuruda najčešće boravi?"

"Sa umom čvrsto ustaljenim u četiri temelja sabranosti sada najčešće boravim, brate.

Onaj monah, brate, koji je *arahat* i u sebi više nema nečistoća; koji je proživio moralan život, izvršio svoj zadatak, odložio teret, dostigao cilj, uništio okove egzistencije i oslobođen je savršenom mudročću - takav najčešće boravi sa umom ustaljenim u četiri temelja sabranosti."

"Dobitak je ovo za mene, brate, velik dobitak da sam čuo tu blagotvornu reč iz usta blaženog Anurude."

10. Nepokolebljivost

Jednom je blaženi Anuruda živio u Savatiju, u kući blizu *salala* drveta. Tu se on obrati monasima sledećim rečima:

"Ova reka Gang, braćo, teče na istok, savija na istok, usmerena je ka istoku. Zamislite da velika grupa ljudi dođe sa alatom i ogromnim vedrima i kaže: 'Učinićemo da ova reka Gang teče na zapad, da savija na zapad, da je usmerena na zapad.' Šta mislite, braćo: može li ta velika grupa ljudi zaista učiniti da Gang teče na zapad, da savija na zapad, da bude usmerena na zapad?"

"Svakako da ne, brate."

"A zašto?"

"Gang, naravno, teče na istok, savija na istok, usmeren je ka istoku. Nemoguće je učiniti da on teče na zapad, da savija i da je usmeren na zapad, kakav god napor i trud ta velika grupa ljudi učinila."

"Isto tako, braćo, ako je monah koji je negovao i često praktikovao četiri temelja sabranosti, okružen kraljevima i njihovim savetnicima, prijateljima, poznanicima i rođacima, oni ga, nudeći mu bogatstvo, preklinju: 'Hajde, dragi naš čoveče! Šta će ti taj žuti ogrtač? Zašto ideš unaokolo obrijane glave? Hajde, vrati se kućevnom životu, uživaj u svome blagostanju i čini dobra dela!' Ali, braćo, nemoguće je da monah koji je negovao i često praktikovao četiri temelja sabranosti odustane od tog vežbanja i vrati se na niži stupanj. A zašto? Nemoguće je da se monah koji je dugo bio okrenut ka neprijanjanju, koji naginje ka neprijanjanju i usmeren je ka neprijanjanju vrati na niži stupanj."

11. Besmrtnost

Postoje četiri temelja sabranosti, monasi. Koja četiri?

Kada monah praktikuje kontemplaciju tela u telu, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Dok on tako praktikuje kontemplaciju tela u telu, napustila ga je svaka želja za telom. Napuštanjem želje besmrtnost se ostvaruje.

On praktikuje kontemplaciju osećanja u osećanjima, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Dok on tako praktikuje kontemplaciju osećanja u osećanjima, napustila ga je svaka želja za osećanjima. Napuštanjem želje besmrtnost se ostvaruje.

On praktikuje kontemplaciju uma u umu, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Dok on tako praktikuje kontemplaciju uma u umu, napustila ga je svaka želja za umom. Napuštanjem želje besmrtnost nastaje.

On praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Dok on tako praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma, napustila ga je svaka želja za objektima uma. Napuštanjem želje besmrtnost nastaje.

12. Prljanje

Postoje tri vrste prljanja⁵, o monasi: prljanje čulnošću, prljanje željom za novim životom i prljanje neznanjem.

Da bi se sprečila ta tri prljanja, o monasi, treba negovati četiri temelja sabranosti.

13. *Prošlost i budućnost*

Da bi se napustile i prevazišle one teorije koje se bave prošlošću i budućnošću treba, o monasi, negovati četiri temelja sabranosti.

14. *Na sopstvenu dobrobit*

Na sopstvenu dobrobit, monasi, treba od izoštrene sabranosti načiniti čuvara svoga uma i to iz četiri razloga:

"Neka moj um ne gaji požudu ni prema čemu što stvara požudu!" - zbog toga treba od izoštrene sabranosti načiniti čuvara svoga uma, na sopstvenu dobrobit.

"Neka moj um ne gaji mržnju ni prema čemu što stvara mržnju!" - zbog toga treba od izoštrene sabranosti načiniti čuvara svoga uma, na sopstvenu dobrobit.

"Neka moj um ne bude obmanut ničim što obmanjuje!" - zbog toga treba od izoštrene sabranosti načiniti čuvara svoga uma, na sopstvenu dobrobit.

"Neka moj um ne bude zaveden ničim što zavodi!" - zbog toga treba od izoštrene sabranosti načiniti čuvara svoga uma, na sopstvenu dobrobit.

I kad tada, monasi, monahov um ne gaji požudu prema stvarima koje izazivaju požudu, zato što je oslobođen požude;

kad njegov um ne gaji mržnju prema stvarima koje izazivaju mržnju, zato što je oslobođen mržnje;

kad njegov um nije obmanut stvarima koje izazivaju obmanutost, zato što je oslobođen obmanutosti;

kad njegov um nije zaveden stvarima koje zavode, zato što je oslobođen zavođenja - onda se takav monah neće kolebati, tresti se i drhtati, neće podleći strahu, niti će prihvatati stanovišta drugih asketa.⁶

15. *Ispravna zaštita*

Jednom je Blaženi boravio u zemlji Sumba, u glavnom gradu naroda Sumba zvanom Sedaka. Tu se on obrati monasima sledećim rečima:

"Nekada davno ovde je živeo jedan akrobata, koji je izvodio tačke sa bambusovim štapom. Uspravivši svoj bambusov štap, pozvao bi svoju pomoćnicu Medakataliku: 'Hajde, draga Medakataliko, uspni

se uz štap i stani mi na ramena!' - 'Da, gospodaru' rekla bi ona i učinila kako joj je bilo rečeno. A onda akrobata reče: 'Sada, draga Medakataliko, dobro pazi na mene i ja ću dobro paziti na tebe. Tako ćemo, pazeći jedno na drugo, štiteći jedno drugo, pokazati našu veštinu, zaraditi za život i sigurno sići sa ovog bambusovog štapa.'

Ali pomoćnica Medakatalika reče: 'Ne tako, gospodaru. Ti bi, gospodaru, trebalo da čuvaš sebe, a ja ću takođe čuvati sebe. Tako, motreći na sebe, čuvajući sebe, pokazaćemo svoju veštinu, zaraditi za život i sigurno sići sa ovog bambusovog štapa.'

"To je pravi način" reče Blaženi i nastavi dalje rečima:

"Baš kao što pomoćnica reče: 'Ja ću čuvati sebe', na taj način treba praktikovati temelje sabranosti. 'Čuvaću druge', na taj način treba praktikovati temelje sabranosti. Štiteći sebe, štitimo i druge; štiteći druge, štitimo i sebe.

A kako to štiteći sebe štitimo i druge? Redovnim i čestim praktikovanjem meditacije.⁷

A kako to štiteći druge štitimo i sebe? Strpljenjem i uzdržavanjem, nenasilnim životom, bez povređivanja drugih, blagonaklonošću i samilošću.⁸

'Zaštiticu sebe', na taj način bi trebalo praktikovati temelje sabranosti. 'Zaštiticu druge', na taj način bi trebalo praktikovati temelje sabranosti. Štiteći sebe, štitimo druge; štiteći druge, štitimo sebe."⁹

16. *Bolesni domaćin*

Domaćin Sirivada, iz Radjagahe, sledbenik Učenja, beše na smrt bolestan i pošalje po blaženog Anandu da dođe da bi ga video. Uslišivši molbu, blaženi Ananda pođe do bolesnikove kuće i obrati se Sirivadi, domaćinu, sledećim rečima:

"Je li stanje u kojem si podnošljivo, domaćine, možeš li izdržati? Da li se bolovi smanjuju ili povećavaju? Osećaš li poboljšanje, a ne pogoršanje?"

"Ne, gospodine, stanje u kojem sam je nepodnošljivo, teško ga mogu izdržati. Bolovi se povećavaju, a ne smanjuju; može se očekivati pogoršanje, a ne poboljšanje."

"Onda bi, domaćine, trebalo ovako sebe da vežbaš: 'Praktikovaću kontemplaciju tela u telu ... kontemplaciju osećanja u osećanjima ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući

i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom."

"Ta četiri temelja sabranosti, gospodine, kojima je poučio Uzvišeni, mogu se naći kod mene i ja živim u skladu sa tim učenjem: jer ja boravim, o gospodine, praktikujući kontemplaciju tela u telu ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv..."

"A što se tiče onih pet nižih okova¹⁰ koje je objasnio Uzvišeni, ne vidim ni jednog više u sebi, o gospodine."

"Dobitak je to domačine, veliki dobitak! Plod koji si time zadobio, domačine, stanje ne-povratka¹¹, ne može ti umaći."

17. Bolesni monah

Jednom dok je blaženi Anuruda živeo u okolini Savatija razbole se na smrt i obuzeše ga bolovi. Tom prilikom nekoliko monaha otide do blaženog Anurude i ovako mu rekoše:

"Kakvo je to stanje uma u kojem on boravi kad toliki telesni bol ne može da uznemiri um blaženog Anurude?"

"To je stanje uma, braćo, koje je čvrsto zasnovano na četiri temelja sabranosti i zahvaljujući tome telesni bol ne može da uznemiri moj um."

18. Thera Uttiya

Kad bolest dođe, sabranost se pojavi:

"Bolest me upozori: nema vremena za oklevanje!"

19. Od prinude do slobode

Čak i u prinudi života učenje se može naći

To koje vodi do *nibbane*, izlječenja bolesti:

Nadoše ga oni što pobediše sabranošću;

Njihova srca postigoše savršenu koncentraciju

20. Cvetovi izbavljenja

Potpuno izvežban i ustaljen u ispravnom naporu,

Potpuno predan sabranosti pažnje -

Ako je takvim cvetovima izbavljenja ukrašen,

Izmakao je preporadanju, zauvek.

21. Svesnost sadašnjosti

Ne obaziri se na stvari što su minule,
I za budućnost ne gaji slatku nadu:
Prošlost si ostavio daleko za sobom,
Budućnost još nije ni pristigla.

Ali onaj ko jasno videti¹² može
sadašnjost što je ovde i sad,
Takav treba da teži onome što se
nikad izgubiti ne može, ni uništiti¹³.

22. Nagomilavanje

"Gomila nepoželjnog", tako govoreći o pet prepreka, ispravno govorimo o njima. Jer, zaista, one su do kraja jedna gomila nepoželjnog.

Kojih su to pet prepreka? Želja za uživanjem, zlovolja, lenjost i tupost, nespokojsvo i zabrinutost, sumnja.

"Gomila poželjnog", tako govoreći o četiri temelja sabranosti, ispravno govorimo o njima. Jer, zaista, oni su do kraja jedna gomila poželjnog.

23. Dar prijateljstva

Oni prema kojima osećate simpatiju, o monasi, oni za koje smatrate da će vas saslušati - prijatelji i saradnici, rođaci i srodnici - njih bi trebalo ohrabriti, uputiti i ustaliti u četiri temelja sabranosti.

24. Pomoć svuda

Sabranost pažnje je, kažem vam o monasi, pomoć svuda i svakome.

Prvi koraci

25. Prepreke

Bez odustajanja od šest stvari, o monasi, neće biti moguće boraviti praktikujući kontemplaciju tela u telu ... kontemplaciju osećanja u osećanjima ... kontemplaciju uma u umu ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma. Kojih je to šest?

Voleti aktivnost; voleti pričanje; voleti spavanje; voleti društvo; pomanjkanje kontrole čula; neumerenost u jelu.

26. Postepeno napredovanje

Jednom je Uzvišeni boravio blizu Sakete u parku jelena zvanom Anjana-Vana. U isto vreme tamo se pojavi i lualica Kundalija, asketa, i pošto razmeni prijateljske i učtive pozdrave sa Uzvišenim, sede on sa strane. Sedeći tako sa strane obrati se Uzvišenom sledećim rečima:

"Često posećujem manastirske parkove, gospodine, i tu imam različite susrete. Posle obroka, pošto sam završio doručak, navikao sam da idem od manastira do manastira, od parka do parka. Tu srećem razne askete i bramane, koji se upuštaju u raspravljanje samo zato što misle da je korisno diskutovati i kritikovati. Da li blaženi Gotama smatra da je to korisno?"

"Savršeni plod oslobođenja putem znanja¹⁴ smatram korisnim."

"Blaženi Gotama, a šta treba negovati i često praktikovati da bi se pridobio plod oslobođenja putem znanja?"

"Ako se sedam faktora prosvetljenja neguju i često praktikuju može se pridobiti plod oslobođenja putem znanja."

"A šta treba negovati i često praktikovati da bi se pridobilo sedam faktora prosvetljenja?"

"Ako se četiri temelja sabranosti neguju i često praktikuju može se pridobiti sedam faktora prosvetljenja."

"A šta treba negovati i često praktikovati da bi se pridobila četiri temelja sabranosti?"

"Trostruko dobro ponašanje."¹⁵

"A šta treba negovati i često praktikovati da bi se dobilo trostruko dobro ponašanje?"

"Kontrolu čula."

27. Početak

Savati. Jednom blaženi Bahija ode do Uzvišenog, pozdravi ga s poštovanjem i sede sa strane. Tako sedeći sa strane, on se obrati Uzvišenom ovako:

"Bilo bi dobro, gospodine, ako bi mi Uzvišeni ukratko izložio učenje, tako da, pošto ga saslušam, mogu živeti u samoći, izdvojen, predan i odlučan."

"Odlično, Bahija; trebalo bi pre svega da pročistiš početak svih hvale vrednih stvari. A šta je početak svih hvale vrednih stvari? Dobro pročišćena vrlina i ispravno razumevanje. Kada ti je vrlina sasvim čista i tvoje razumevanje ispravno, tada, Bahija, potpomognut i opremljen vrlinom, možeš negovati četiri temelja sabranosti.

Ako, Bahija, tako potpomognut i opremljen vrlinom, neguješ četiri temelja sabranosti, bilo noću, bilo danju, možeš očekivati jedino narastanje stvari hvale vrednih, nikako smanjivanje."

A blaženi Bahija, obradovan i zadovoljan rečima Uzvišenog, pozdravi ga s poštovanjem i ode.

I živeo je potom blaženi Bahija u samoći i izdvojen, predan, marljiv i odlučan. I još u tom životu dostiže cilj zbog kojeg plemeniti sinovi odlaze iz kuće u beskućnički život, to najviše savršenstvo svetog života uskoro je direktno upoznao, ovako ga u sebi opisujući: "Nema više preporadanja, proživljen je sveti život, zadatak je izvršen, posle ovoga ništa ne ostaje"; to on spoznade.

Tako blaženi Bahija postade *arahat*.

28. Svrha moralnih propisa

"Zašto je, brate Ananda, Uzvišeni objavio te hvale vredne moralne propise?"

"Dobro rečeno, Bhada, dobro rečeno! Raduje tvoja mudrost, raduje tvoj uvid, odlično je tvoje pitanje! Te hvale vredne moralne propise Uzvišeni je objavio radi negovanja četiri temelja sabranosti."

Opšta uputstva za vežbanje

29. Uputstvo Bahiji

Ovako bi, Bahija, trebalo sebe da vežbaš: 'U onome što je viđeno mora biti samo ono što je viđeno; u onome što je čuto mora biti samo ono što je čuto; u onome što si osetio (kao miris, ukus, dodir) mora biti samo to što si osetio; u onome što si pomislio samo to što si pomislio.'¹⁶

30. Usmerena i neusmerena meditacija

Jedno jutro, pošto se obukao, blaženi Ananda uze posudu za prošenje hrane i ogrtač i ode do ženskog manastira. Pošto je stigao,

sede na već pripremljeno sedište. Monahinje mu pridoše i, pošto su s poštovanjem pozdravile blaženog Anandu, sedoše sa strane i ovako mu se obratiše:

"Mnogo je monahinja ovde, blaženi Ananda, koje su zahvaljujući dobroj utvrđenosti u četiri temelja sabranosti iskusile postepeno narastanje dobrih rezultata."

"Tako je, sestre. Tako je, sestre. Od svakog se monaha ili monahinje čiji je um dobro utvrđen u četiri temelja sabranosti može očekivati da iskusi postepeno narastanje dobrih rezultata."

I blaženi Ananda, pošto je uputio, ohrabrio, zainteresovao i obradovao monahinje svojim govorom o *dhammi*, ode. Otišao je potom u prošenje hrane u Savati, a kada se vratio, posle obroka, zaputi se Uzvišenome. Pošto je s poštovanjem pozdravio Učitelja, sede sa strane i ispriča mu o svojoj poseti ženskom manastiru. A Uzvišeni mu ovako reče:

"Tako je, Ananda. Tako je, Ananda. Zaista, od svakoga se monaha ili monahinje čiji je um dobro utvrđen u četiri temelja sabranosti može očekivati da iskusi postepeno narastanje dobrih rezultata."

Koja četiri? Kada monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Dok on tako boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu, narasta u njemu, s telom kao objektom, telesna uznemirenost ili mentalna tromost; ili mu je um privučen spoljašnjim stvarima. Taj monah bi, Ananda, tada trebalo svoje misli da usmeri ka bilo kom objektu koji u njemu izaziva poverenje.¹⁷ Tako postupivši, u njemu narasta radost. U radosnom umu javlja se zadovoljstvo. U zadovoljnom umu javlja se unutrašnji mir. Onaj ko je miran iznutra, osetiće sreću; a srećan um postiže koncentraciju. Sada on razmišlja: 'Svrha zbog koje sam usmerio svoj um (negde drugde) sada je ispunjena. Bi li se sada mogao okrenuti od toga?' I okreće se¹⁸, ne razmišljajući više i ne razmatrajući.¹⁹ 'Sada sam se oslobodio razmišljanja i razmatranja, sabran iznutra i srećan', tako on zna.

Potom, Ananda, monah boravi praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima ... kontemplaciju uma u umu ... kontemplaciju objekata uma u objektima uma. Dok on tako boravi, narasta u njemu sa osećanjima ... stanjem uma ... ili objektima uma kao objektom, telesna uznemirenost ili mentalna tromost; ili mu je um privučen spoljašnjim

stvarima. Taj monah bi, Ananda, tada trebalo svoje misli da usmeri ka bilo kojem objektu koji u njemu izaziva poverenje. Tako postupivši, u njemu narasta radost. U radosnom umu javlja se zadovoljstvo. U zadovoljnom umu javlja se unutrašnji mir. Onaj ko je miran iznutra, osetiće sreću; a srećan um postiže koncentraciju. Sada on razmišlja: 'Svrha zbog koje sam usmerio svoj um (negde drugde) sada je ispunjena. Bi li se sada mogao okrenuti od toga?' I okreće se, ne razmišljajući i ne razmatrajući. 'Sada sam se oslobodio razmišljanja i razmatranja, sabran iznutra i srećan', tako on zna.

To je, Ananda, usmerena meditacija.²⁰

A šta je, Ananda, neusmerena meditacija?²¹

Kada, Ananda, monahov um nije potrebno usmeriti ka spolja,²² on zna: 'Moj um nije usmeren ka spolja.' I on radije zna: 'U ranijim i kasnijim (stupnjevima vežbanja) ja sam bez smetnji, slobodan, neskrenut s puta.'²³ I on dalje zna: 'Boravim praktikujući kontemplaciju tela u telu, kontemplaciju osećanja u osećanjima, kontemplaciju uma u umu, kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. I srećan sam.'

To je, Ananda, neusmerena meditacija.

Tako sam ti, Ananda, pokazao usmerenu meditaciju i neusmerenu meditaciju. Ono što učitelj može učiniti za svoje učenike, želeći im dobro, iz samilosti i saosećanja, to sam ja za tebe učinio. Ovde je, Ananda, drveće i prazne pećine! Vežbaj meditaciju, Ananda! Ne budi nemaran, da se kasnije ne bi kajao! To ti je moj savet.

Tako reče Uzvišeni. Ozarena srca, obradova se blaženi Ananda rečima Blaženog.

Objašnjenja govora

31. Kontempliranje faktora nastanka

Pokazaću vam, monasi, nastajanje i nestajanje u četiri temelja sabranosti. Slušajte moje reči!

Šta je, monasi, osnova nastanka tela? Nastankom hrane nastaje i telo. Nestankom hrane nestaje i telo.

Nastankom čulnog opažaja²⁴ nastaju osećanja. Nestankom čulnog opažaja nestaju i osećanja.

Nastankom uma-i-tela (nama-rupa) nastaje svest²⁵. Nestankom uma-i-tela nestaje i svest.

Nastankom pažnje nastaju objekti uma²⁶. Nestankom pažnje nestaju i objekti uma.

32. On boravi iznutra... I

Brama Sanamkumara se ovako obrati Tavatimsa bogovima:

"Šta poštovani Tavatimsa bogovi misle? Nije li Uzvišeni, koji je znalac, onaj koji vidi, sveti čovek, potpuno prosvetljen, ispravno objavio četiri temelja sabranosti radi postizanja onoga što je hvale vredno? A koja su to četiri temelja? Kada monah vežba kontemplaciju tela u telu *iznutra*. Dok on tako boravi, dobro je koncentrisan i spokojan. Kada je tako dobro koncentrisan i spokojan priziva on znanje i viziju vezane za telo drugih, *spoljašnjih* u odnosu na njega. (Isto je sa osećanjima, stanjem uma i objektima uma.)"

33. On boravi iznutra... II

Kako monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu *iznutra*? Kada monah razmišlja o sopstvenom telu, od peta nagore i od temena nadole, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoća, ovako: "Ovo je telo načinjeno od: kose ... sekreta, mokraće." Onda on vežba sa tim objektom, razvija ga, često mu se vraća i čvrsto smešta u svoj um. Kad je tako učinio, okreće svoj um telu koje je spolja u odnosu na njega.

A kako monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu *spolja*? Kada monah razmišlja o telu koje nije njegovo: "Njegovo je telo sačinjeno od: kose..." Onda on vežba sa tim objektom, razvija ga, često mu se vraća i čvrsto smešta u svoj um. Kad je tako učinio, okreće svoj um telu *iznutra* i *spolja*.

A kako monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu i *iznutra* i *spolja*? Kada monah razmišlja o telu *iznutra* i *spolja*: "Ova su tela sačinjena od: kose..." Tako monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu, *iznutra* i *spolja*. (Isto je sa osećanjima, stanjem uma i objektima uma.)

34. Sedmoversna kontemplacija četiri satipatthane

Kako se praktikuje kontemplacija tela u telu?

Kada određena osoba kontemplira telesni fenomen "zemlju"

(*pathavi-kaya*) (1) kao prolazan, a ne kao neprolazan; (2) kao bolan, a ne kao prijatan; (3) kao lišen suštine, a ne sa suštinom; (4) odvrtačena je od njega, a ne njime privučena; (5) bez strasti je, a ne žudi za njim, (6) uzrokuje njegovo nestajanje, a ne nastajanje; (7) odriče ga se, a ne prihvata. Kontemplirajući ga kao prolaznog, napušta pojam trajnosti; kontemplirajući ga kao bolnog, on napušta pojam prijatnosti; kontemplirajući ga kao lišenog suštine, napušta pojam suštine; odvrtačujući se od njega, on napušta pojam privlačnosti; postajući obestrašćen, on napušta pohlepu; uzrokujući nestajanje, on napušta nastajanje; odričući se, on napušta prihvatanje.

Na ovih sedam načina praktikuje on kontemplaciju tela.

Telo je "temelj"²⁷, a ne "sabranošć"; ali sabranost je i "temelj" i "sabranošć". Sa takvom sabranošću i tim znanjem²⁸ kontemplira on telo. Zato se to naziva "temelj sabranosti koji se sastoji od praktikovanja kontemplacije tela u telu" (*kaye kayanupassana-satipatthana*).

I opet, određena osoba kontemplira kao prolazne, a ne kao neprolazne telesne fenomene vode, vatre, vazduha, kose i malja, gornjeg i donjeg sloja kože, mesa, krvi, tetiva, kostiju, koštane srži. Onda ih kontemplira kao bolne... (*nastavlja se isto kao gore sve do:*) Zato se to naziva "temelj sabranosti koji se sastoji od praktikovanja kontemplacije tela u telu."

A kako se praktikuje kontemplacija osećanja u osećanjima?

Kada određena osoba kontemplira kao prolazna, a ne kao neprolazna, prijatna, neprijatna i neutralna osećanja; osećanja nastala iz čulnog utiska, zvuka, mirisa, ukusa, dodira i misli. Kontemplira ih kao bolna, a ne kao prijatna; kao lišena suštine, a ne sa suštinom; odvrtača se od njih, a nije njima privučena; bez strasti je, a ne žudi za njima; uzrokuje njihovo nestajanje, a ne nastajanje; odriče ih se, a ne prihvata. Kontemplirajući ih kao prolazne, napušta pojam trajnosti; kontemplirajući ih kao bolne, napušta pojam prijatnosti; kontemplirajući ih kao lišene suštine, napušta pojam suštine; odvrtačujući se od njih, napušta pojam privlačnosti; postajući obestrašćen, napušta pohlepu; uzrokujući nestajanje, napušta nastajanje; odričući ih se, napušta prihvatanje.

Na ovih sedam načina praktikuje kontemplaciju osećanja.

Osećanje je "temelj", a ne "sabranošć"; ali sabranost je i "temelj" i "sabranošć". Sa takvom sabranošću i takvim znanjem kontemplira on osećanja. Zato se to naziva "temelj sabranosti koji se sastoji od prak-

tikovanja kontemplacije osećanja u osećanjima."

A kako se praktikuje kontemplacija uma u umu?²⁹

Kada određena osoba kontemplira kao prolazno, a ne kao neprolazno stanje uma ispunjenog požudom i stanje uma bez požude; stanje uma ispunjenog mržnjom i stanje uma bez mržnje... (*nastavlja se kao u Govoru*); ona kontemplira kao prolaznu, a ne kao neprolaznu, svest o onom što vidi, svest o onom što čuje, svest o onom što miriše, svest o onom što okusi, svest o onom što dirne i svest o onom što pomisli. I sve to potom kontemplira kao bolno, a ne prijatno; kao bez suštine, a ne sa suštinom; odvrća se od njih, a nije njima privučena; bez strasti je, a ne žudi za njima; uzrokuje njihovo nestajanje, a ne nastajanje; odriče ih se, a ne prihvata. Kontemplirajući sve to kao prolazno, napušta pojam trajnosti; kontemplirajući sve to kao bolno, napušta pojam prijatnosti; kontemplirajući sve to kao lišeno suštine, napušta pojam suštine; odvrćajući se od toga, napušta pojam privlačnosti; postajući obestrašćen, napušta pohlepu; uzrokujući nestajanje, napušta nastajanje; odričući se svega toga, napušta prihvatanje.

Na ovih sedam načina praktikuje kontemplaciju uma.

Um je "temelj", a ne "sabranošću"; ali sabranost je i "temelj" i "sabranošću". Sa takvom sabranošću i takvim znanjem kontemplira on um. Zato se to naziva "temelj sabranosti" koji se sastoji od praktikovanja kontemplacije uma u umu.

A kako se praktikuje kontemplacija objekata uma u objektima uma?

Kada određena osoba kontemplira kao prolazno, a ne kao neprolazno, sve ostale fenomene, izuzev tela, izuzev osećanja, izuzev uma (tj. svesti).³⁰ Ona ih kontemplira kao bolne, a ne kao prijatne, kao bez suštine, a ne sa suštinom; odvrća se od njih, a nije njima privučena; bez strasti je, a ne žudi za njima; uzrokuje njihovo nestajanje, a ne nastajanje; odriče ih se, a ne prihvata. Kontemplirajući sve to kao prolazno, napušta pojam trajnosti, kontemplirajući sve to kao bolno, napušta pojam prijatnosti; kontemplirajući sve to kao lišeno suštine, napušta pojam suštine; odvrćajući se od toga, napušta pojam privlačnosti; postajući obestrašćen, napušta pohlepu; uzrokujući nestajanje, napušta nastajanje; odričući se svega toga, napušta prihvatanje. Na ovih sedam načina praktikuje kontemplaciju objekata uma.

Objekti uma su "temelj", a ne "sabranošću"; ali sabranost je i "temelj" i "sabranošću". Sa takvom sabranošću i takvim znanjem kontemplira on objekte uma. Zato se to naziva "temelj sabranosti koji se sastoji od praktikovanja kontemplacije objekata uma".

Kontemplacija tela

35. Ako se telom ne ovlada (putem meditacije; *abhavita*), ne može se ovladati ni umom. Ukoliko je telom ovladano, ovladano je i umom.

36. Postoji jedna stvar, monasi, koja, negovana i redovno vežbana, vodi do dubokog osećanja neophodnosti ... do vrhunskog smirenja ... sabranosti i jasnog shvatanja ... do sticanja ispravnog gledanja na stvari i znanja ... do sreće ovde i sada ... do postizanja izbavljenja putem mudrosti i plodova svetosti (*arahattaphala*) : to je sabranost pažnje na telo.

37. Govor o sabranosti pažnje na telo

Ovakvo sam čuo. Jednom je Uzvišeni boravio u Savatiju, u Djetinom gaju, u manastiru Anapindikike. U to vreme dobar broj monaha, pošto su se bili vratili iz prošnje hrane, pošto su obedovali, okupiše se u glavnoj dvorani. Među njima se zapodenu ovakav razgovor: "Divno je, braćo, izuzetno je, kako je Uzvišeni, znalac, vidilac, svetac, potpuno prosvetljen, opisao sabranost pažnje na telo kao veoma korisnu, plodotvornu." Ovde razgovor monaha beše prekinut. Uzvišeni, vrativši se iz osame, ode do glavne dvorane i sede na za njega pripremljeno sedište. Tako sedeći, obrati se on monasima: "O čemu razgovarate, monasi, dok ovde sedite? O čemu beše razgovor koji prekinuste?"

"Pošto smo se vratili iz prošnje hrane, pošto smo obedovali, okupismo se u glavnoj dvorani i započeli smo ovakav razgovor među nama: 'Divno je, braćo, izuzetno je, kako je Uzvišeni, znalac, vidilac, svetac, potpuno prosvetljen, opisao sabranost pažnje na telo kao veoma korisnu, plodotvornu.' Taj razgovor prekinusmo, gospodine, kad ude Uzvišeni."

"Pa kako je to, monasi, sabranost pažnje na telo veoma korisna,

plodotvorna, ukoliko se neguje i redovno vežba?

(*Sabranost pažnje na dah*) Kada, monasi, otišavši u šumu, u podnožje nekog drveta ili na neko osamljeno mesto, monah sedne nogu prekrštenih, tela uspravnog i budnog uma. Sabran, on udiše i sabran, on izdiše. Udišući dugi dah, on zna 'Ja sada udišem dugi dah'... (*Nastavlja se kao u Govoru sve do:*) 'Smirujući telesnu funkciju (disanja), izdisaću', tako on vežba.

U onom ko na takav način živi predan, marljiv i odlučan, sećanje na svet i sklonosti iščezavaju, a njihovim iščezavanjem njegov um postaje čvrst, smiren, harmoničan i koncentrisan. Na taj način, monasi, neguje monah sabranost pažnje na telo."

Ovde zatim slede, kao i u Govoru, poglavlja o položajima tela, sabranosti i jasnom shvatanju, odbojnosti prema telu i kontemplacijama na groblju, a iza svakog sledi gornji odlomak: "U onome ko na takav način živi predan..."

(*Meditativna zadubljenja*) Sem toga, monasi, napustivši objekte čula, napustivši nekorisne stvari, monah ulazi u *prvo zadubljenje*, nastalo iz odvojenosti, združeno sa zamišljanjem i razmišljanjem i ispunjeno prijatnošću i radošću. Vođen tom prijatnošću i radošću rođenim iz odvojenosti, ispunjava i prožima on to telo tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen prijatnošću i radošću rođenim iz odvojenosti.

Kao kad vešti berberin ili njegov pomoćnik sipa prašak u metalnu posudu i meša je s vodom da dobije sapunicu; tada je pena puna vlage, prožeta vlagom iznutra i spolja, ali ne previše. Slično je sa monahom: prijatnošću i radošću rođenim iz odvojenosti ispunjava i prožima on to telo, tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen prijatnošću i radošću rođenim iz odvojenosti.

U onom ko na takav način živi predan, marljiv i odlučan, sećanje na svet i sklonosti iščezavaju, a njihovim iščezavanjem njegov um postaje čvrst, smiren, harmoničan i koncentrisan. Na taj način, monasi, neguje monah sabranost pažnje na telo.

Sem toga, monasi, pošto se oslobodio zamišljanja i razmišljanja, postiže on unutrašnju smirenost i harmoničnost *drugog zadubljenja*,

koje je nastalo iz koncentracije i ispunjeno prijatnošću i radošću. Tom prijatnošću i radošću rođenim iz koncentracije ispunjava i prožima on to telo, tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen prijatnošću i radošću rođenim iz koncentracije.

Kao duboko jezero, u čijim dubinama je izvor sveže vode i u koje se ne uliva nijedna reka ni sa istoka ni sa zapada, ni sa severa ni sa juga, niti ga bilo kad zapljuskuju kiše; ali hladni izvor u dubinama jezerskim ispuniće i prožeće ga svog, tako da nijedan delić jezera ne ostane neprožet vodom iz tog hladnog izvora - slično je sa monahom: prijatnošću i radošću rođenim iz koncentracije ispunjava i prožima on to telo, tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen prijatnošću i radošću rođenim iz koncentracije.

U onom ko na takav način živi...

Sem toga, monasi: pošto je nestala prijatnost, boravi monah u ravnodušnosti, sabran i potpuno svestan, pa telesno doživljava ono zadovoljstvo koje plemenita bića izražavaju rečima: "Srećan je čovek ispunjen ravnodušnošću i sabranošću!" - tako postiže *treće zadubljenje*. Tom srećom lišenom prijatnosti ispunjava i prožima on to telo tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen.

Kao što u jezeru s plavim, crvenim i belim lotosovim cvetovima, odraslim pod vodom, ti cvetovi ne izlaze na površinu, već cvetaju pod vodom, pa ih sveža voda napaja i oplahuje, ispunjava i prožima od korena do vrha latica, tako da nijedan delić tih lotosa ne ostane neprožet vodom. Slično je sa monahom: zadovoljstvom lišenim prijatnosti napaja i oplahuje, ispunjava i prožima to telo, tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen zadovoljstvom lišenim prijatnosti.

U onom ko na takav način živi...

Sem toga, monasi: pošto je napustio zadovoljstvo i bol i kroz iščezavanje dotadašnje radosti i žalosti ulazi on i boravi u *četvrtom zadubljenju*, koje je sa one strane zadovoljstva i bola i pročišćeno je ravnodušnošću i sabranošću. On seda prožimajući to telo čistim i kristalno jasnim umom, tako da nijedan delić njegovog tela ne ostane nezahvaćen tim čistim i kristalno jasnim umom.

Kao što neki čovek sedi zaogrnut belim platnom od glave do pete, tako da mu nijedan deo tela ne ostane nezaogrnut tim belim platnom.

Slično je i sa tim monahom: sedi, prožimajući to telo čistim i kristalno jasnim umom, tako da nijedan delić čitavog njegovog tela ne ostane nezahvaćen tim čistim i kristalno jasnim umom.

U onom ko na takav način živi, predan, marljiv i odlučan, sećanje na svet i sklonosti iščezavaju, a njihovim iščezavanjem njegov um postaće čvrst, smiren, harmoničan i koncentrisan. Na taj način, monasi, neguje monah sabranost pažnje na telo.

Ko god je, monasi, negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo, u to su za njega uključene sve blagotvorne stvari koje vodi do mudrosti.

Kada bi neko zamislio okean, u njega bi bile uključene i sve rečice što se u njega ulivaju. Slično je sa onim ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo; u to su uključene za njega sve one korisne stvari što vode do mudrosti. Ali u monahu koji nije negovao sabranost pažnje na telo, niti ju je redovno vežbao, u njemu će, o monasi, Mara naći svoje utočište i njime zavladati.

Ukoliko, monasi, čovek baci kamenu kuglu u gomilu vlažne gline, šta mislite, monasi, hoće li ta teška kamena kugla upasti u onu gomilu vlažne gline, hoće li u njoj naći utočište? - Svakako, gospodine. - Isto tako će, monasi, u svakom ko nije negovao, niti redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara naći svoje utočište i njime ovladati.

Ukoliko, monasi, čovek sa bakljom u ruci naiđe na odlomljen komad drveta, potpuno osušen, i pomisli: "Zapaliću vatru, razgoreću plamen"; šta mislite, monasi, hoće li taj čovek biti u stanju da to učini? - Svakako, gospodine. - isto tako će, monasi, u svakom ko nije negovao, niti redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara naći svoje utočište i njime ovladati.

Ukoliko, monasi, krčagu praznom, ostavljenom na stolu, priđe čovek s vedrom punim vode: šta mislite, monasi, hoće li taj čovek moći da sipa vodu u onaj krčag? - Svakako, gospodine. - Isto tako će, monasi, u svakom ko nije negovao, niti redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara naći svoje utočište i njime ovladati.

Ali u svakom onom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo, u njemu Mara ne može naći utočište i njime ovladati. Ukoliko bi, monasi, čovek hteo da baci klupko vune na prag od tvrdog

drveta: šta mislite, monasi, hoće li to klupko vune upasti u onaj prag od tvrdog drveta i u njemu naći utočište? - Nikako, gospodine. - Isto tako, monasi, u svakom onom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara ne može naći utočište i njime ovladati.

Ukoliko bi čovek sa bakljom u ruci naišao na svež komad drveta, još zelen, i pomislio: "Zapaliću vatru, razgoreću plamen"; šta mislite, monasi, hoće li taj čovek moći to da uradi? - Nikako, gospodine. - Isto tako, monasi u svakom onom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara ne može naći utočište i njime ovladati.

Ukoliko, monasi, punom krčagu, ostavljenom na stolu, napunjenom vodom do same ivice, priđe čovek s vedrom vode: šta mislite, monasi, hoće li taj čovek moći da sipa vodu u onaj krčag? - Nikako, gospodine. - Isto tako, monasi, u svakom onom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo Mara ne može naći utočište i njime ovladati.

Svako ko je, monasi, negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo i do bilo kog stupnja dostupnog direktnom znanju mogao usmeriti svoj um kako bi ga dosegao direktnim znanjem, tome će plod pasti u ruke upravo na tom stupnju.

Ukoliko, monasi, pun krčag, ostavljen na stolu, napunjen vodom do same ivice, snažan čovek počne da naginje sve više, hoće li voda iscuriti iz njega? - Svakako, gospodine. - Isto tako, monasi, svakom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo i do bilo kog stupnja dostupnog direktnom znanju mogao on usmeriti svoj um kako bi ga dosegao direktnim znanjem, tome će plod pasti u ruke upravo na tom stupnju.

Ukoliko na ravnom zemljištu izidamo ogradu kao za cisternu i napunimo je vodom do samog vrha, a snažan čovek počne da ruši tu ogradu, sve više i više, hoće li voda isteći? - Svakako, gospodine. - Isto tako, monasi, svakom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo i do bilo kog stupnja dostupnog direktnom znanju mogao on usmeriti svoj um kako bi ga dosegao direktnim znanjem, tome će plod pasti u ruke upravo na tom stupnju.

Zamislite da na raskrsnici četiri glavna puta, na ravnom terenu, stoje kočije u koje su upregnuti rasni konji, spremni za pokret, a vešti se kočijaš, majstor svoga zanata, penje na kočije, uzima uzde u levu ruku i

bič u desnu, spremajući se da ih potera kud god mu je volja. Isto tako, monasi, svakom ko je negovao i redovno vežbao sabranost pažnje na telo i do bilo kog stupnja dostupnog direktnom znanju mogao on usmeriti svoj um kako bi ga dosegao direktnim znanjem, tome će plod pasti u ruke upravo na tom stupnju.

Ukoliko je, monasi, sabranost pažnje na telo negovana i redovno vežbana i tako stvoreno vozilo (napretka) postalo prava svojina uma, ukoliko je sabranost utvrđena, ojačana i usavršena, tada se mogu očekivati deset blagoslova. kojih deset?

Sledbenik nadvladava strast³¹ i nezadovoljstvo³² i nije savladan nezadovoljstvom; uvek iznova, potčinjava on nezadovoljstvo kad god se pojavi. Nadvladava on strah i zabrinutost i nije njima savladan; uvek iznova, potčinjava on strah i zabrinutost kad god se pojave. Podnosi hladnoću i toplotu, glad i žeđ, vetar i pripeku, muve, komarce i zmije; strpljivo podnosi neljubazne, neprijatne reči i bolove u telu kad se jave, koji su oštri, razdirući, neugodni, neprijatni, kobni. Četiri zadubljenja koja pročišćuju um, ta stanja sreće što uvek pripadaju sadašnjosti, postiže on kad god poželi, bez teškoća i napora. Obdaren je različitim natprirodnim moćima: od jednog postaje mnogi; od mnogih postaje jedan; pojavljuje se i nestaje; bez muke prolazi kroz zidove, ograde i planine kao kroz vazduh; tone i izranja iz zemlje kao iz vode; prekrštenih nogu leti kroz vazduh poput ptice; rukom dodiruje Sunce i Mesec, ta velika i moćna svetla; njegova moć proteže se i do sveta Brame. - Božanskim uvom, pročišćenim i natprirodnim, čuje on zvukove, božanske i ljudske, bliske i daleke. Razume misli drugih ljudi, drugih bića, prodirući u njihov um. - Seća se mnogih prošlih egzistencija, jednog preporađanja, dva, tri, četiri i pet preporađanja, stotinu, dve stotine, tri stotine, četiri i pet stotina preporađanja, hiljadu preporađanja, sto hiljada preporađanja; seća se mnogih nastajanja i mnogih nestajanja ovoga sveta: "Tu sam živeo i tako sam se zvao, pripadao sam toj porodici, tako sam izgledao, to sam jeo, uživao u tim zadovoljstvima i podnosio te muke, tako sam proživio taj život. Nestavši tu, udoh tamo drugde u novu egzistenciju; i tako sam se zvao... tako sam proživio taj život. Nestavši tu, udoh tamo drugde u novu egzistenciju." Tako se on seća svojih prošlih života, sa mnoštvom pojedinosti. - Božanskim okom, pročišćenim i natprirodnim, gleda on kako bića

odlaze i ponovo se pojavljuju, bića nedostojna i plemenita, lepa i ružna, srećna i žalosna; gleda kako se bića preporučaju u skladu sa svojim delima - Pošto je iskorenio nečistoću (*asava*), boravi on, oslobođen od nečistoće, u oslobođenosti uma, u oslobođenosti mudrosti, razumevši je i ostvarivši, otevljujući je. Ukoliko je, monasi, sabranost pažnje na telo negovana i redovno vežbana i tako stvoreno vozilo (napretka) postalo prava svojina uma; ukoliko je sabranost utvrđena, ojačana i usavršena, tada se tih deset blagoslova mogu očekivati."

Tako reče Uzvišeni. Vesela srca, monasi se obradovaše rečima Blaženog.

38. Iz stihova blaženog Anande

Prijatelj³³ je umro; i Učitelj, takođe, otide.

Nema prijateljstva koje je sada ravno ovome:

Pažnji ka sopstvenom telu sabranjoj.

39. Govor o sabranosti pažnje na dah³⁴

... Sabranost pažnje na dah, monasi, negovana i redovno vežbana, daje veliki plod i veliku blagodat. Sabranost pažnje na dah, negovana i redovno vežbana, vodi do savršenstva četiri temelja sabranosti; četiri temelja sabranosti, negovana i redovno vežbana, vode do savršenstva sedam faktora prosvetljenja; sedam faktora prosvetljenja, negovana i redovno vežbana, mudrost i izbavljenje dovode do savršenstva.

A kako to negovana i redovno vežbana sabranost pažnje na dah daje veliki plod i veliku blagodat?

Tako što, monasi, otišavši u šumu, u podnožje nekog drveta ili na neko osamljeno mesto, monah seda nogu prekrštenih, tela uspravnog i budnog uma. Sabran, on udiše i, sabran, on izdiše.

I Prva tetrađa (kontemplacija tela)

- Udišući dugi dah, on zna "Ja sada udišem dugi dah"; izdišući dugi dah, on zna "Ja sada izdišem dugi dah";

- Udišući kratak dah, on zna "Ja sada udišem kratak dah"; izdišući kratak dah, on zna "Ja sada izdišem kratak dah";

- "Svestan čitavog tela (disanja), udisaću", tako on vežba; "Svestan čitavog tela (disanja), izdisaću", tako on vežba;

- "Smirujući telesnu funkciju (disanja), udisaću", tako on vežba;
 "Smirujući telesnu funkciju (disanja), izdisaću", tako on vežba.

II Druga tetrad (kontemplacija osećanja)

- "Osećajući ushićenje, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Osećajući sreću, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Osećajući mentalne funkcije,³⁵ udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Smirujući mentalne funkcije, udisaću (izdisaću)", tako on vežba.

III Treća tetrad (kontemplacija uma)

- "Osećajući um, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Ispunjavajući um radošću, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Koncentrišući um, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Oslobađajući um, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;

IV Četvrta tetrad (kontemplacija objekata uma)

- "Kontemplirajući prolaznost, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Kontemplirajući obestrašćenost, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Kontemplirajući utrućenje, udisaću (izdisaću)", tako on vežba;
- "Kontemplirajući odvrćenost, udisaću (izdisaću)", tako on vežba.³⁶

Na taj način negovana i redovno praktikovana, sabranost pažnje na telo daje veliki plod i veliku blagodat.

Usavršavanje temelja sabranosti

A kako to negovana, kako to redovno vežbana sabranost pažnje na dah dovodi četiri temelja sabranosti do savršenstva?

I Kad god monah sabrano udiše i izdiše dugi dah ili kratak dah; ili kada sebe vežba da udiše i izdiše svestan telesne funkcije (disanja); ili kada smiruje tu funkciju - tada, monasi, boravi on praktikujući kontemplaciju tela u telu, marljiv, jasno shvatajući i sabran; nadvladavši želju i žaljenje za svetom.

Jer udisanje i izdisanje je, monasi, telesni proces.

II Kad god monah vežba sebe da udiše i izdiše osećajući ushićenje; ili osećajući sreću; ili osećajući mentalne funkcije; ili

smirujući mentalne funkcije - tada, monasi, boravi on praktikujući kontemplaciju osećanja u osećanjima, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Jer puna pažnja posvećena udisanju i izdisanju je, kažem vam, jedno od osećanja.

III Kad god monah vežba sebe da udiše i izdiše osećajući um; ili ispunjavajući um radošću; ili koncentrišući um; ili oslobađajući um - tada boravi on praktikujući kontemplaciju uma u umu, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Jer onaj kome nedostaju sabranost i jasno shvatanje, kažem vam, ne može razviti sabranost pažnje na telo.

IV Kad god monah vežba sebe da udiše i izdiše kontemplirajući prolaznost, obestrašćenost, utrućenje ili odvrćenost - tada boravi on praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom. Pošto se mudro odrekao želje i žaljenja,³⁷ boravi on u savršenoj ravnodušnosti.

Na taj način, monasi, negovana i redovno vežbana sabranost pažnje na telo dovodi četiri temelja sabranosti do savršenstva.

A kako to negovana i redovno vežbana četiri temelja sabranosti dovode sedam faktora prosvetljenja do savršenstva?

Kada god monah boravi kontemplirajući telo, osećanja, um i objekte uma, marljiv... u njemu se ustaljuje nepomućena sabranost. A kada je u njemu ustaljena nepomućena sabranost, tada se u monahu začinje "sabranost pažnje" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "sabranost pažnje" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "sabranosti pažnje" kao faktora prosvetljenja.

Boraveći sabran na taj način, on mudro ispituje, istražuje i proučava svaki pojedinačni objekat; i dok to čini, u njemu se začinje "istraživanje stvarnosti" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "istraživanje stvarnosti" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "istraživanja stvarnosti" kao faktora prosvetljenja.

Dok on mudro ispituje i istražuje taj objekat, u njemu se javlja neiscrpna energija. A kada se u njemu javila neiscrpna energija, začinje se i "energija" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "energiju" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "energije" kao faktora prosvetljenja.

U njemu, obuzetom energijom, javlja se nadzemaljsko ushićenje. A kada se u monahu, obuzetom energijom, javi nadzemaljsko ushićenje, tada se u njemu začinje i "ushićenje" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "ushićenje" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "ushićenja" kao faktora prosvetljenja.

Telo i um onoga ko je ispunjen ushićenjem postaju smireni. A kada telo i um onoga ko je ispunjen ushićenjem postanu smireni, u njemu se začinje "smirenost" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "smirenost" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "smirenosti" kao faktora prosvetljenja.

Um onog ko je smiren i srećan postaje skoncentrisan. A kada um onoga ko je smiren i srećan postaje skoncentrisan, tada se u njemu začinje "koncentracija kao faktor prosvetljenja"; tada monah razvija "koncentraciju" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "koncentracije" kao faktora prosvetljenja.

Na tako skoncentrisan um gleda on sa savršenom ravnodušnošću. A kada gleda na svoj skoncentrisani um sa savršenom ravnodušnošću, tada se u njemu začinje "ravnodušnost" kao faktor prosvetljenja; tada monah razvija "ravnodušnost" kao faktor prosvetljenja; tada on postiže savršenstvo u razvijanju "ravnodušnosti" kao faktora prosvetljenja.

Na taj način negovana i redovno vežbana četiri temelja sabranosti dovode sedam faktora prosvetljenja do savršenstva.

A kako to negovani i redovno vežbani sedam faktora prosvetljenja dovode mudrost i izbavljenje do savršenstva?

Tako što, monasi, monah razvija faktore prosvetljenja: sabranost, istraživanje stvarnosti, energiju, ushićenje, smirenost, koncentraciju i ravnodušnost, zasnovane na neprijanjaju, zasnovane na bestrašću, zasnovane na utrnuću, a što sve rezultira odvrtačenju.

Na taj način negovani i redovno vežbani sedam faktora prosvetljenja dovode mudrost i izbavljenje do savršenstva.

Tako reče Uzvišeni. Vesela srca, monasi se obradovaše rečima Blaženog.

40. Sabranost pažnje na dah

Ova koncentracija uma, postignuta putem sabranosti pažnje na dah, ukoliko je negujemo i redovno vežbamo, predstavlja mirno i

uzvišeno, nepomućeno i srećno stanje uma, u kojem rdave, kuđenja vredne ideje smesta zamiru i nestaju čim se pojave.

41. Sabranost umiranja

Ako je, Rahula, sabranost pažnje na dah negovana i redovno vežbana, čak i predsmrtni uzdasi i izdasi biće učinjeni svesno, a ne nesvesno.

Jasno shvatanje Četiri položaja

42. Vežbanje za prosvetljenje

Ako se dok ide, stoji, sedi ili opruža u krevetu posle buđenja u monahu javi misao ispunjena strašću, mržnjom ili agresivnošću, a on je ne odbaci, ne napusti i ne eliminiše, takav monah u kojem uvek iznova nedostaje iskrenog napora i moralnog stida naziva se tromim i bezvoljnim.

Ako se dok ide, stoji, sedi ili opruža u krevetu posle buđenja u monahu javi misao ispunjena strašću, mržnjom ili agresivnošću, a on je ne toleriše, već je odbaci, napusti i eliminiše, takav monah koji uvek iznova pokazuje iskreni napor i moralni stid naziva se energičnim i odlučnim.

Dok ide, stoji, sedi ili se opruža,
Ko gaji misli rdave i prizemne,
Zavaran njima, taj ide stazom naniže;
Vrhovno prosvetljenje nikad doseći neće.

Ali onaj ko nadvlada te rdave misli,
Dok ide, stoji, sedi ili se opruža;
Ko nalazi radost u takvom smirenju uma,
Tom vrhovno prosvetljenje izmaći ne može.

43. Vežbanje u odlučnosti i uvidu

Predani vrlini bi trebalo da boravite, o monasi, predani disciplini prosjačkog reda i obuzdani tom disciplinom! Nek savršeno bude vaše

ponašanje i postupci! Sagledavajući opasnost čak i u najmanjem prestupu, trebalo bi sebe da usavršavate u pravilima koja ste prihvatili! Ali ako monah tako živi, šta bi sem toga trebalo da čini?

Ako je monah dok ide, stoji, sedi ili se opruža na ležaju posle buđenja oslobođen pohlepe i mržnje, lenjosti i tromosti, nemira i zabrinutosti, ako je odbacio sumnju, onda će on postati snažan i neosvojiv; njegova sabranost je živa i nepomućena; njegovo telo opušteno i neuznemireno; njegov um koncentrisan i sabran.

Monah koji na takav način uvek iznova pokazuje iskren napor i stid naziva se energičnim i odlučnim.

Kontrolisan dok ide, stoji, sedi i opruža se,
Kontrolisan dok se saginje, opruža svoje udove,
Pažljiv posmatrač sveta koji ga okružuje³⁸.
On zna kako sastojci³⁹ postaju i nestaju.

Onaj ko tako živi stalno živog uma
Smiren u postupcima, lišen nemira,
Ko sebe vežba u smirenju uma,
bez prestanka i istrajno -
takav monah je svima znan kao nepokolebljiv

44. Bodisatvino vežbanje

Pre prosvetljenja, kada još nisam bio do kraja prosvetljen, još uvek kao *bodisatva*, uočih ovu misao: "Kako bi bilo kada bih noći koje imaju posebno značenje, noći kojima počinju četiri mesečeve mene, boravio na neobičnim i zastrašujućim mestima, blizu šumskih svetilišta i grobnica, u prašumi, među drvećem? Možda bih tako bolje upoznao šta je to strah i jeza?" I tako sam noći koje imaju posebno značenje, noći kojima počinju četiri mesečeve mene, boravio na neobičnim i zastrašujućim mestima, blizu šumskih svetilišta i grobnica, u prašumi, među drvećem. Dok sam tamo boravio, naišao bi jelen ili paun slomio grančicu ili bi vetar zašuštao hrpom lišća. Tada pomislih: "Je li to strah i jeza što dolaze?" Ali onda sam razmišljao: "Zašto bih čekao taj strah? Zar ne bi bilo bolje da ga odagnam upravo u onom položaju u kojem me zatekne?" A strah i jeza dođoše dok sam šetao tamo-amo. Tad nisam stajao mirno, ni sedao, niti legao sve dok nisam odagnao taj strah.

Zatim strah i jeza dođoše dok sam stajao. Tad nisam hodao, ni sedao, niti legao sve dok nisam odagnao taj strah. Zatim strah i jeza dođoše dok sam sedeo. Tad nisam hodao, ni stajao, niti legao sve dok nisam odagnao taj strah. Zatim strah i jeza dođoše dok sam ležao. Tad nisam hodao, ni stajao, niti sedao sve dok nisam odagnao taj strah.

45. Jasno shvatanje u bilo kom položaju

Ukoliko um monaha naginje ka hodanju tamo-amo, on hoda tamo-amo razmišljajući: "Dok hodam tamo-amo želja i žalost, kao i druge rdave i kuđenja vredne misli neće ući u moj um!"

Tako on poseduje jasno shvatanje.

Ukoliko um monaha naginje ka stajanju, sedenju ili ležanju, on stoji, sedi ili leži razmišljajući: "Dok stojim, sedim ili ležim, želja i žalost, kao i druge rdave i kuđenja vredne misli neće ući u moj um!"

Tako on poseduje jasno shvatanje.

46. Jasno shvatanje pri govoru

Ukoliko um monaha naginje ka razgovoru, trebalo bi ovako da razmišlja:

"Neću se upuštati u nedostojan razgovor, koji je vulgaran, prizeman i beskoristan; koji ne vodi ka neprijanjanju, obestrašćenosti, utrnuću, smirenosti, direktnom znanju, prosvetljenju, *nibbani*; to je razgovor o kraljevima, lopovima, kraljevim savetnicima, vojsci, gladi i ratu; o jedenju, pijenju, oblačenju i stanovanju; o vencima, mirisima, rođacima, vozilima, selima, gradovima i zemljama; o ženama i vinu, uličnim tračevima i sličnom, razgovor o precima, o raznim šalama na tuđ račun, pričama o nastanku zemlje i mora, razgovor o tome da su stvari ovakve ili onakve i slično."

Tako on poseduje jasno shvatanje.

"Ali razgovor koji je koristan da bi se vodio asketski život, koristan za mentalnu bistrinu, koji vodi ka potpunom neprijanjanju, obestrašćenosti, utrnuću, smirenosti, direktnom znanju, prosvetljenju i *nibbani*; to je razgovor o skromnosti, zadovoljstvu malim, samoći, izdvojenosti, nerasipanju energije, vrlini, koncentraciji, mudrosti, izbavljenju i o znanju i sagledavanju stvari koje daruje izbavljenje - u takav razgovor ću se upuštati."

Tako on poseduje jasno shvatanje.

47. Jasno shvatanje u gledanju

Ispravno se, o monasi, Nanda može nazvati plemenitim, snažnim, ljubaznim i ispunjen krajnjom revnošću. Ukoliko Nanda, monasi, ne stražari na vratima čula, nije umeren u jelu, ne neguje budnost i ne poseduje sabranost i jasno shvatanje, on ne bi bio u stanju da vodi savršeno sveti život, koji je do kraja čist.

A evo kako, monasi, Nanda stražari na vratima čula: Ukoliko mora da pogleda u pravcu istoka, čini to tek pošto je u svom umu sve dobro razmotrio: "Hoće li, dok tako gledam u pravcu istoka, želja i žaljenje ili druge rđave, kuđenja vredne misli zaposesti moj um?" Tako on poseduje jasno shvatanje.

Ukoliko mora da pogleda u pravcu zapada, juga ili severa, čini to tek pošto je u svom umu sve dobro razmotrio: "Hoće li, dok tako gledam u pravcu zapada, juga ili severa, želja i žaljenje, ili druge rđave, kuđenja vredne misli zaposesti moj um?" Tako on poseduje jasno shvatanje.

A ovo je, monasi, Nandina sabranost i jasno shvatanje: Sa punom svešću javljaju se u Nandi osećanja, sa punom svešću traju, sa punom svešću nestaju. Sa punom svešću se javljaju opažaji u Nandi, sa punom svešću traju, sa punom svešću nestaju. Sa punom svešću se javljaju misli u Nandi, sa punom svešću traju, sa punom svešću nestaju. To je, monasi, Nandina sabranost i jasno shvatanje.

Kontemplacija osećanja

48. Kako razumeti osećanja

O monasi, postoje tri vrste osećanja: prijatno osećanje, neprijatno osećanje i neutralno osećanje.

Da bi se potpuno razumele te tri vrste osećanja, o monasi, treba negovati četiri temelja sabranosti.

49. Napuštanje

U prijatnom osećanju, monasi, trebalo bi napustiti sklonost ka pohlepi; u neprijatnom osećanju treba napustiti sklonost ka odbojnosti; u neutralnom osećanju treba napustiti sklonost ka neznanju.

Ukoliko je monah napustio u prijatnom osećanju sklonost ka poh-

lepi, u neprijatnom osećanju sklonost ka odbojnosti, u neutralnom osećanju sklonost ka neznanju, tada se on naziva onim ko je oslobođen (nepovoljnih) sklonosti, onim ko vidi jasno. Prekinuo je želju, raskinuo okove i razorivši obmanu⁴⁰ došao do kraja patnje.

Ako osećaš radost, a ne znaš prirodu osećanja,
Naginješ ka pohlepi⁴¹, ne možeš naći izbavljenje.

Ako osećaš bol, a ne znaš prirodu osećanja,
Naginješ ka mržnji⁴², ne možeš naći izbavljenje.

Pa čak ni neutralno osećanje, koje je
Znalac mudrosti proglasio mirnim,
Ako se u neznanju za njega vežeš,
Neće te izbaviti iz kruga patnje.

Ali ako je monah marljiv i ne zaboravlja da
Praktikuje sabranost i jasno shvatanje,
Proniknuće u prirodu svakog osećanja.

Postigavši to, još u ovom životu
Biće on oslobođen prljavštine, svih okova.
Zreo u znanju, čvrsto na putu *dhamme*
Kad mu jednom život dođe kraju, telo klone,
Sva merila i pojmovi biće nadvladani.

50. Osećanja, iznutra i spolja...

Bilo to prijatno osećanje, bolno, neodređeno,
Sopstveno ili tuđe, osećanje bilo kakvo -
On ga zna kao loše, obmanjujuće, prolazno.
Svestan njihovog stalnog naleta i nestanka,
Postiže on oslobođenost od osećanja, bestrašće.

51. Pažljivo ispitivanje osećanja

Jednom je Uzvišeni boravio u Vesaliju, u Velikoj šumi, u Velikoj kući sa zabatima. Uveče, pošto se Uzvišeni vratio iz osame, zaputi se on u bolesničku sobu i sede na već pripremljeno sedište. Sedeći tako,

obradi se on monasima sledećim rečima:

"Monasi, svaki monah bi sabran i jasno shvatajući trebalo da provodi vreme! To vam je uputstvo od mene!

Ako je monah tako sabran i jasno shvata, marljiv, iskren i odlučan, a u njemu se javi prijatno osećanje, on zna: 'Sada se u meni javilo prijatno osećanje. Ono je uslovljeno, a ne neuslovljeno. Na koji način uslovljeno? Čak i ovim telom je uslovljeno. A ovo je telo zaista prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno. I ako je ovo prijatno osećanje uslovljeno telom, koje je (sa svoje strane) prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno, kako bi onda takvo prijatno osećanje moglo biti trajno?'

S obzirom na oboje, telo i prijatno osećanje, boravi on kontemplirajući prolaznost, boravi kontemplirajući nestalnost, boravi kontemplirajući neprijanjanje, boravi kontemplirajući utruće, boravi kontemplirajući odvrćenost. I u onom ko tako boravi nestaje sklonost ka pohlepi u pogledu tela i prijatnog osećanja.

Ukoliko se bolno osećanje javi u njemu, on zna: 'Sada se u meni javilo bolno osećanje. Ono je uslovljeno, a ne neuslovljeno. Na koji način uslovljeno? Čak i ovim telom je uslovljeno. A ovo je telo zaista prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno. I ako je ovo bolno osećanje uslovljeno telom, koje je (sa svoje strane) prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno, kako bi onda takvo bolno osećanje moglo biti trajno?'

S obzirom na oboje, telo i bolno osećanje, boravi on kontemplirajući prolaznost, boravi kontemplirajući nestalnost, boravi kontemplirajući neprijanjanje, boravi kontemplirajući utruće, boravi kontemplirajući odvrćenost. I u onom ko tako boravi nestaje sklonost ka odbojnosti u pogledu tela i bolnog osećanja.

Ukoliko se neodređeno osećanje javi u njemu, on zna: 'Sada se u meni javilo neodređeno osećanje. Ono je uslovljeno, a ne neuslovljeno. Na koji način uslovljeno? Čak i ovim telom je uslovljeno. A ovo telo je zaista prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno. I ako je ovo neodređeno osećanje uslovljeno telom, koje je (sa svoje strane) prolazno, sastavljeno iz delova, zavisno, kako bi onda takvo neodređeno osećanje moglo biti trajno?'

S obzirom na oboje, telo i neodređeno osećanje, boravi on kontemplirajući prolaznost, boravi kontemplirajući nestalnost, boravi kontemplirajući neprijanjanje, boravi kontemplirajući utruće, boravi

kontemplirajući odvrćenost. I u onom ko tako boravi nestaje sklonost ka neznanju u pogledu tela i neodređenog osećanja.

Kad oseti prijatno osećanje, on zna da je ono prolazno; zna da se za njega ne treba vezivati; zna da mu se ne treba prepustiti. Kad oseti bolno osećanje... neodređeno osećanje, on zna da je ono prolazno; zna da se za njega ne treba vezivati; zna da mu se ne treba prepustiti.

Kad naiđe prijatno osećanje, ne oseća se njime okovan. Kad naiđe bolno osećanje, ne oseća se njime okovan. Kad naiđe neodređeno osećanje, ne oseća se njime okovan.

Kad mu bolno osećanje ugrožava telo, on zna: 'Bolno osećanje mi ugrožava telo'. Kad mu bolno osećanje ugrožava život, on zna: 'Bolno osećanje mi ugrožava život'. I još zna: 'Posle razlaganja tela, kad se život okonča, sva ta osećanja kojima se ne treba prepuštati sasvim će uminuti'.

To je poput uljane lampe, čiji fitilj gori, a kada nestane ulja i fitilja, ona se gasi jer nema više goriva. Slično tome, monah zna: 'Posle razlaganja tela, kad se život okonča, sva ta osećanja kojima se ne treba prepuštati sasvim će uminuti'.

Kontemplacija stanja uma

52 Vidljivo učenje

Jednom je blaženi Upavana otišao do Uzvišenog, s poštovanjem ga pozdravio i seo sa strane. Tako sedeći, obrati se on Uzvišenom ovako:

"Ljudi govore o 'Vidljivom učenju'. A koliko je, gospodine, Učenje vidljivo ovde i sada, po svom neposrednom rezultatu, pozivajući 'dođi i vidi', vodeći napred; koliko ga mudri mogu direktno iskusiti?"

"Kada je, Upavana, opazivši oblik monah svestan tog oblika i svoje želje za tim oblikom, tada on zna: 'U meni je želja za oblicima'. Ukoliko je monah, opazivši oblik, svestan tog oblika i svoje želje za tim oblikom, znajući da je u njemu želja za oblicima, utoliko je, Upavana, Učenje vidljivo ovde i sada, po svom neposrednom rezultatu, pozivajući 'dođi i vidi', vodeći napred; toliko ga mudri mogu direktno iskusiti."

Sem toga, Upavana, kada je monah opazivši zvuk - miris - ukus -

dodir - mentalni objekat (ideju) svestan mentalnog objekta i svoje želje za mentalnim objektom, tada on zna: 'U meni je želja za mentalnim objektima'. Ukoliko je monah, opazivši svojim umom mentalni objekat, svestan tog objekta i svoje želje za tim mentalnim objektom, znajući da je u njemu želja za tim mentalnim objektima, utoliko je, Upavana, Učenje vidljivo ovde i sada, po svom neposrednom rezultatu, pozivajući 'dodi i vidi', vodeći napred; toliko ga mudri mogu direktno iskusiti.

Postoji takode, Upavana, monah koji je, opazivši oblik, svestan oblika i toga da u njemu nema želje za tim oblikom; tako on zna: 'U meni nema želje za oblicima'. Ukoliko je monah, opazivši oblik, svestan tog oblika i toga da u njemu nema želje za tim oblikom, znajući da u njemu nema želje za oblicima, utoliko je, Upavana, Učenje vidljivo ovde i sada, po svom neposrednom rezultatu, pozivajući 'dodi i vidi', vodeći napred; toliko ga mudri mogu direktno iskusiti.

Sem toga, Upavana, kada je monah opazivši zvuk - miris - ukus - dodir - mentalni objekat svestan mentalnog objekta i toga da u njemu nema želje za tim mentalnim objektom, znajući da u njemu nema želje za tim mentalnim objektima, tada on zna: 'U meni nema želje za mentalnim objektima'. Ukoliko je monah, opazivši svojim umom mentalni objekat, svestan tog objekta i toga da u njemu nema želje za tim objektom, znajući da u njemu nema želje za mentalnim objektima, utoliko je, Upavana, Učenje vidljivo ovde i sada, po svom neposrednom rezultatu, pozivajući 'dodi i vidi', vodeći napred; toliko ga mudri mogu direktno iskusiti."

53. Iza vere

"Postoji li put, monasi, kojim monah bez priklanjanja veri, različitim mišljenjima, tradiciji, posebnom mudrovanju, potvrđivanju pojedinih gledišta, može objaviti konačno znanje (stanja svetosti): 'Nema više preporadanja, proživljen je sveti život, izvršen zadatak; posle ovoga ništa više ne preostaje da se učini?'"

"Za nas, gospodine, Učenje je ukorenjeno u Uzvišenom. Pozivamo Uzvišenog da nam govori! Monasi će sačuvati njegove reči."

"Postoji takav put, o monasi. A koji je?"

Kada monah opazi oblik i, ako su u njemu pohlepa, mržnja ili obmanutost, zna: 'U meni su pohlepa, mržnja, obmanutost'; a ako u

njemu nema pohlepe, mržnje ili obmanutosti, zna: 'U meni nema pohlepe, mržnje, obmanutosti'.

Sem toga, monasi, kada monah opazi zvuk, miris, ukus, dodir, mentalni objekat (ideju) i, ako su u njemu pohlepa, mržnja ili obmanutost, zna: 'U meni su pohlepa, mržnja, obmanutost'; a ako u njemu nema pohlepe, mržnje ili obmanutosti, zna: 'U meni nema pohlepe, mržnje, obmanutosti'.

I ako on to zna, monasi, mogu li se ti mentalni objekti upoznati priklanjanjem veri, različitim mišljenjima, tradiciji, posebnom mudrovanju, potvrđivanju pojedinih gledišta?"

"Svakako da ne mogu, gospodine."

"Nisu li te ideje nešto što se može upoznati kroz iskustvo?"

"Tako je, gospodine."

"To je, monasi, put kojim monah, bez priklanjanja veri, različitim mišljenjima, tradiciji, posebnom mudrovanju, potvrđivanju pojedinih gledišta, može objaviti konačno znanje (stanja svetosti): 'Nema više preporadanja, proživljen je sveti život, izvršen zadatak; posle ovoga ništa više ne preostaje da se učini'.⁴³"

Satipatthana, kombinovana sa drugim metodama vežbanja

54. Zakonitost u Učenju

Jednom je Uzvišeni boravio u Nalandi, u mangovom gaju manastira Pavarika. A blaženi Sariputa se uputi do Uzvišenog, s poštovanjem ga pozdravi i sede sa strane. Tako sedeći, obrati se on Uzvišenom ovako:

"Ovako je, gospodine, moje mišljenje o Uzvišenom: 'Nije bilo, neće biti, niti postoji bilo koji asketa ili braman koji poseduje dublje znanje od Uzvišenog u pogledu prosvetljenja'."

"Zaista su uzvišene, odvažne i samouverene tvoje reči, Sariputa, pravi lavovski rik - kad kažeš: 'Ovakvo je moje mišljenje o uzvišenom: Nije bilo, neće biti, niti postoji bilo koji asketa ili braman koji poseduje dublje znanje od Uzvišenog u pogledu prosvetljenja.'"

Ti dakle, Sariputa, mora da znaš one svete ljude, potpuno prosvetljene, koji su živeli u prošlim vremenima, da obuhvataš u svom umu

sve te Uzvišene: 'Ovakva i ovakva je bila vrlina tih Uzvišenih; ovakvo i ovakvo njihovo učenje; ovakva i ovakva beše njihova mudrost; ovakvo i ovakvo njihovo boravište (u meditaciji); ovakvo i ovakvo njihovo izbavljenje?'

"Ne, nikako, gospodine."

"Onda, Sariputa, ti mora da znaš one svete ljude, potpuno prosvetljene, koji će živeti u budućim vremenima, obuhvataš u svom umu sve te Uzvišene: 'Ovakva i ovakva će biti vrlina tih Uzvišenih; ovakvo i ovakvo njihovo učenje; ovakva i ovakva će biti njihova mudrost; ovakvo i ovakvo njihovo boravište (u meditaciji); ovakvo i ovakvo njihovo izbavljenje?'

"Ne, nikako, gospodine."

"Onda, Sariputa, ti mora da znaš mene koji sam sveti čovek, potpuno prosvetljen, obuhvataš me svojim umom: 'Ovakva i ovakva je vrlina Uzvišenog; ovakvo i ovakvo njegovo učenje; ovakva i ovakva njegova mudrost; ovakvo njegovo boravište (u meditaciji); ovakvo i ovakvo njegovo izbavljenje?'

"Ne, nikako, gospodine."

"Tada ti, Sariputa, ne poseduješ sveobuhvatno znanje o svetim ljudima, potpuno prosvetljenim u prošlosti, budućnosti i sadašnjosti. Kako onda, Sariputa, možeš izreći tako uzvišene, odvažne i samouverene reči, pravi lavovski rik: 'Nije bilo, neće biti, niti postoji bilo koji asketa ili braman koji poseduje dublje znanje od Uzvišenog u pogledu prosvetljenja.'

"Mada, gospodine, ne posedujem takvo znanje o svetim ljudima, potpuno prosvetljenim u prošlosti, budućnosti i sadašnjosti, ne obuhvatam u svom umu sve te uzvišene, ipak, znam zakonitost u učenju.⁴⁴

Pretpostavimo da postoji kraljev pogranični grad, sa jakim bedemima i kulama podignutim na jakim temeljima i samo jednom kapijom; i tu je čuvar kapije, inteligentan, iskusan i obazriv, koji zaustavlja ljude nepoznate i propušta ljude njemu poznate. Taj čuvar kapije šeta stazom što opasuje grad unaokolo i ne uočava u bedemima bilo kakvu rupu ili pukotinu, ni takvu kroz koju bi se mačka mogla provući. Tako on zna: 'Bilo koje krupnije stvorenje koje ulazi ili izlazi iz ovoga grada može ući ili izaći jedino kroz ona vrata.'

Slično ovome, gospodine, ja znam zakonitost u Učenju: Oni, gospodine, koji su u prošla vremena bili sveti ljudi, potpuno pros-

vetljeni, svi ti Uzvišeni su stupili u neuporedivo, savršeno prosvetljenje tek pošto su uklonili pet prepreka koje prljaju um i slabe razumevanje; a sa umom čvrsto oslonjenim na četiri temelja sabranosti razvili su sedam faktora prosvetljenja u svojoj pravoj prirodi.

Isto tako, gospodine, oni koji će u budućnosti biti sveti ljudi, potpuno prosvetljeni, svi ti Uzvišeni stupiće u neuporedivo, savršeno prosvetljenje tek pošto uklone pet prepreka koje prljaju um i slabe razumevanje; a sa umom čvrsto oslonjenim na četiri temelja sabranosti razviće sedam faktora prosvetljenja u svojoj pravoj prirodi.

Isto tako Uzvišeni, gospodine, koji je sada sveti čovek, potpuno prosvetljen, stupio je u neuporedivo, savršeno prosvetljenje tek pošto je uklonio pet prepreka koje prljaju um i slabe razumevanje; a sa umom čvrsto oslonjenim na četiri temelja sabranosti razvio je sedam faktora prosvetljenja u svojoj pravoj prirodi."

"Dobro rečeno, Sariputa, dobro rečeno. Zato, Sariputa, možeš često iznositi ovo izlaganje Učenja monasima i monahinjama, muškim i ženskim laičkim sledbenicima. A takođe i onim budalastim osobama koje razdire sumnja i nesigurnost u pogledu Savršenog. Pošto saslušaju ovo izlaganje Učenja, sumnja i nesigurnost o Uzvišenom će nestati."

55. Neuspeh i uspeh

Jednom dok je blaženi Anuruda boravio u osami, u samoći, ovako pomisli: "Oni koji dožive neuspeh sa četiri temelja sabranosti, doživeli su neuspeh i na plemenitoj stazi koja vodi do potpunog iskorenjivanja patnje. Oni koji su uspeli sa četiri temelja sabranosti, uspeli su i na plemenitoj stazi koja vodi do potpunog iskorenjivanja patnje."

Onda blaženi Maha-Mogalana razumede u svom umu misli blaženog Anurude i kao što snažan čovek ispruži savijenu ruku ili savije ispruženu ruku, tako se u trenu pojavi pred blaženim Anurudom i ovako mu reče:

"U kojoj meri, brate Anuruda, monah može uspeli sa četiri temelja sabranosti?"

"Kada, brate, monah boravi kontemplirajući faktore nastanka u telu, iznutra; kad boravi kontemplirajući faktore razlaganja u telu, iznutra; kad boravi kontemplirajući faktore i nastanka i razlaganja u telu, iznutra, marljiv, jasno shvatajući, nadvladavši želju i žaljenje za

svetom. Kad boravi kontemplirajući faktore nastanka - faktore razlaganja - faktore i nastanka i razlaganja u telu, spolja, marljiv... Kad boravi kontemplirajući faktore nastanka - faktore razlaganja - faktore i nastanka i razlaganja u telu, i iznutra i spolja, marljiv...

Ukoliko bi pozeleo: 'Boraviću opažajući neodbojno u odbojnom', boravi on opažajući neodbojno.

Ukoliko bi pozeleo: 'Boraviću opažajući odbojno u neodbojnom', boravi on opažajući odbojno.

Ukoliko bi pozeleo: 'Boraviću opažajući odbojno u neodbojnom, kao i u odbojnom', boravi on opažajući odbojno.

Ukoliko bi pozeleo: 'Boraviću opažajući neodbojno u odbojnom, kao i u neodbojnom', boravi on opažajući neodbojno.

Ukoliko bi pozeleo: 'Izbegavajući oboje, odbojno i neodbojno, boraviću u ravnodušnosti, sabran i jasno shvatajući', boravi on u ravnodušnosti prema tom (objektu), sabran i jasno shvatajući.⁴⁵

Na isti način boravi on kontemplirajući faktore nastanka itd. u osećanjima - u umu - u objektima uma, iznutra itd.

56. Dobro razvijena koncentracija

Ovako bi, o monasi, trebalo sebe da vežbate: "Moj um biće čvrsto utemeljen u sebi i rdave, kuđenja vredne ideje koje se jave neće obuzeti moj um!"

Ukoliko, o monasi, vaš um postane čvrsto utemeljen u sebi i rdave, kuđenja vredne ideje ne obuzimaju vaš um, tada bi dalje ovako trebalo sebe da vežbate: "Blagonaklonost, oslobođenje srca bi trebalo da negujem u sebi i redovno vežbam, od nje bi trebalo da načinim sredstvo (napretka) i trajan posed (svoga uma), nju treba da utvrdim, ojačam i usavršim!" Tako bi, o monasi, trebalo sebe da vežbate.

Ukoliko ste, o monasi, negovali, dobro negovali takvu koncentraciju uma, tada biste mogli razviti tu koncentraciju zajedno sa zamišljanjem i istrajnim razmišljanjem; ili bez (novih) zamišljanja, jedino sa istrajnim razmišljanjem; ili bez zamišljanja i bez istrajnog razmišljanja; ili je možete razviti zajedno sa ushićenjem; bez ushićenja; sa radošću ili sa ravnodušnošću.⁴⁶

Ukoliko ste, o monasi, odnegovali, dobro odnegovali takvu koncentraciju uma, tada bi trebalo ovako sebe da vežbate: "Samilost ... saosećanje ... ravnodušnost, oslobođenje srca, trebalo bi u sebi da

negujem i redovno vežbam, od toga bi trebalo da načinim sredstvo (napretka) i trajan posed (svoga uma), to treba da utvrdim, ojačam i usavršim!"⁴⁷ Tako bi, monasi, trebalo sebe da vežbate.

Ukoliko ste, monasi, negovali, dobro negovali takvu koncentraciju, tada biste je mogli razviti zajedno sa pojmovima i istrajnim razmišljanjem... (*kao prethodno*).

Ukoliko ste, o monasi, odnegovali, dobro odnegovali takvu koncentraciju uma, tada bi trebalo ovako sebe da vežbate: "Boraviću praktikujući kontemplaciju tela u telu, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši želju i žaljenje za svetom."

Ukoliko ste, o monasi, negovali, dobro negovali takvu koncentraciju, tada biste je mogli razviti zajedno sa pojmovima i istrajnim mišljenjem... (*kao prethodno*).

Ukoliko ste, o monasi, odnegovali, dobro odnegovali takvu koncentraciju uma, tada bi trebalo ovako sebe da vežbate: "Boraviću praktikujući kontemplaciju osećanja ... kontemplaciju uma ... kontemplaciju objekata uma..."

Ukoliko ste, o monasi, odnegovali, dobro odnegovali takvu koncentraciju, tada, o monasi, gde god krenuli ići ćete lako; gde god stajali stajaćete lako; gde god sedeli sedećete lako; gde god ležali ležaćete lako.⁴⁸

A jedan monah, osetivši ovo podsticanje Uzvišenog kao sopstveni prekor, diže se sa sedišta, pozdravi s poštovanjem Uzvišenoga i obišavši ga sa desne strane ode. I taj je monah živeo u osami, iskren, marljiv i odlučan. A cilj zbog kojeg plemeniti sinovi odlaze od kuće u beskućništvo, to najviše savršenstvo svetog života uskoro je neposredno upoznao, još u tom životu, ovako ga izrazil u sebi: "Nema više preporadanja, proživljen je sveti život, izvršen je zadatak i posle ovoga ništa više ne ostaje da se učini." I tako taj monah postade jedan od *arahata*.

57. Postepeno vežbanje

Prva u sledu postepenog vežbanja dolazi 1. vrlina, 2. kontrola čula, 3. umerenost u jelu, 4. budnost (smanjenje spavanja). Pozabavivši se ovim, naš tekst prelazi na sledeće stupnjeve: 5. sabranost i jasno shvatanje, 6. izbegavanje pet prepreka, 7. satipatthana, 8. meditativno zadubljenje (jhana).

Pošto je plemeniti sledbenik odnegovao budnost, Savršeni mu dade

dalja uputstva: "Hajde, o monaše, opremi sebe sabranošću i jasnim shvatanjem! Budi onaj koji dela s jasnim shvatanjem kada odlazi i kad se vraća; kad gleda pravo i gleda u stranu, kad savija i opruža (svoje udove), nosi ogrtač i posudu za prošenje hrane, kad jede, pije, žvaće i guta; kad se povinuje zahtevima prirode; dok hoda, stoji, sedi ili leže da spava, dok je budan, govori i kad učiti, budi onaj koji dela s jasnim shvatanjem!"

Pošto je plemeniti sledbenik opremio sebe sabranošću i jasnim shvatanjem, Savršeni mu dade dalja uputstva: "Hajde, o monaše! Živi na osamljenom mestu; u šumi, pod drvetom, na brdu, u planinskoj pećini, na litici, na groblju, u čestaru prašume, na otvorenom prostoru, u skloništu od slame (na polju)!" Monah tada požive na takvim osamljenim mestima i posle obroka, pošto se vratio iz prošenja hrane, seda, savijenih nogu, uspravnog tela i potpuno sabran. Napustivši *želju* za svetom, boravi on srca oslobođenog želje; čisti on svoj um od želje. Napustivši nedostojnu *mržnju* prema svetu, boravi srca oslobođenog mržnje, pokazujući prijateljstvo i samilost prema svim živim bićima; čisti on svoj um od nedostojne mržnje.

Napustivši *lenjost i tromost*, boravi on srca oslobođenog lenjosti i tromosti u kontemplaciji svetlosti, sabran i jasno shvatajući; čisti on svoj um od lenjosti i tromosti. Napustivši *uznemirenost i zabrinutost*, boravi on neuzburkanog srca, smirenog uma; čisti on svoj um od uznemirenosti i zabrinutosti. Napustivši *sumnju*, ostavio je neizvesnost iza sebe i više nije nesiguran oko stvari hvale vrednih; čisti on svoj um od sumnje.

Napustivši tih pet prepreka koje prljaju um i slabe razumevanje, praktikuje on kontemplaciju tela u telu - kontemplaciju osećanja u osećanjima - kontemplaciju uma u umu - kontemplaciju objekata uma u objektima uma, marljiv, jasno shvatajući i sabran, nadvladavši žaljenje i želju za svetom.

Zamislimo krotitelja slonova koji je u zemlju ukopao masivan stub, a za njega vezao divljeg slona, kako bi u njemu savladao navike iz džungle, kako bi savladao njegovu čežnju za džunglom, njegov bes, kako bi ga ukrotio za razne poslove, da služi čoveku.

Slično tome, plemeniti sledbenik vezuje svoj um za četiri temelja sabranosti, kako bi u sebi savladao dotadašnje navike, kako bi savladao u sebi čežnju za svetom, svoj bes; kako bi dosegao ispravnu stazu i stigao do *nibbane*.

Tada mu savršeni dade dalja uputstva: "Hajde, o monaše! Praktikuju kontemplaciju tela u telu, bez misli povezanih sa željama čula! Praktikuju kontemplaciju osećanja u osećanjima, bez misli povezanih sa željama čula! Praktikuju kontemplaciju uma u umu, bez misli povezanih sa željama čula! Praktikuju kontemplaciju objekata uma u objektima uma, bez misli povezanih sa željama čula!"

Potom, pošto je stišao pojmovno mišljenje, postiže on unutrašnju smirenost i harmoniju *drugog zadubljenja*, koje je lišeno pojmovnog mišljenja, rođeno iz koncentracije i ispunjeno ushićenjem i radošću⁴⁹ ...

Potom u tekstu sledi treće i četvrto zadubljenje, trovršno znanje (te-vijja), koje kulminira u stanju svetosti (arahatta).

Poređenja

58. Čuvar kapije I

Pretpostavimo da postoji kraljev pogranični grad, sa jakim bedemima i kulama dignutim na jakim temeljima, a sa šest kapija. I tu je čuvar kapije, inteligentan, iskusan i obazriv, koji zaustavlja ljude nepoznate i propušta ljude njemu poznate. Onda sa istoka stigoše dvojica glasnika i zapitaše čuvara kapije: "Gde je, prijatelju, gospodar ovoga grada?" A čuvar kapije odgovori: "On živi na glavnom trgu, gospodo." Dvojica glasnika hitro odnesoše važnu poruku gospodaru grada i vratiše se otkuda su i otišli. (Isto je sa glasnicima sa zapada, severa i juga.)

Ovo poređenje dato je kako bi se razjasnilo ono što je prethodno rečeno. A njegovo značenje je sledeće:

"Grad" je naziv za ovo telo sastavljeno od četiri elementa, koje su stvorili otac i majka, othranili na pirinču i mleku, podložno (zakonu) prolaznosti, propadanju, nestajanju, razlaganju.

"Šest kapija" je naziv za šest osnova čula.

"Čuvar kapije" je naziv za sabranost.

"Dvojica glasnika" je naziv za smirenost i uvid.

"Gospodar grada" je naziv za svest.

"Glavni trg" je naziv za četiri osnovna elementa: zemlju, vodu, toplotu i vazduh.

"Važna poruka" je naziv za *nibbanu*.

Put koji su prešli glasnici je Plemenita osmostruka staza, sačinjena od ispravnog razumevanja, ispravne misli, ispravnog govora, ispravnog delovanja, ispravnog življenja, ispravnog napora, ispravne sabranosti i ispravne koncentracije.

59. Čuvar kapije II

U kraljevom pograničnom gradu, o monasi, živi čuvar kapije, inteligentan, iskusan i obazriv, koji zaustavlja ljude nepoznate i propušta ljude njemu poznate, kako bi zaštitio stanovnike grada i odbio neprijatelja. Sličan ovom čuvaru kapije je plemeniti sledbenik koji je sabran, obdaren visokim stepenom sabranosti i obazrivosti. Čak i onoga što je učinjeno i rečeno veoma davno seća se on. Plemeniti sledbenik koji poseduje sabranost ravnu čuvaru kapije odbaciće ono što je nepovoljno i negovati povoljno; odbaciće ono što je vredno prekora i negovati besprekorno; tako će sačuvati svoju čistoću.

60. Ispitivanje

Zamislite čoveka koji je ranjen strelom natopljenom u otrov, a čiji su prijatelji i rođaci pozvali lekara. Lekar nožem raseca ranu i ispituje je instrumentom tražeći vrh strele. Pošto ga je našao, vadi ga i sisa ranu sve dotle dok nije uveren da u njoj više nema otrova...

Ovo poređenje dato je da bi se razjasnilo ono što je prethodno rečeno. A njegovo značenje je sledeće:

"Rana" je naziv za šest osnova čula.

"Otrov" je naziv za neznanje.

"Strela" je naziv za želju.

"Instrument" je naziv za sabranost.

"Nož" je naziv za plemenitu mudrost.

"Lekar" je naziv za Savršenog, potpuno Prosvetljenog.

61. U gomili

Jednom je Uzvišeni boravio u zemlji Sumba, u gradu naroda Sumba zvanom Sedaka. Tu se Uzvišeni obrati monasima:

"Zamislite gomilu ljudi koji su se sakupili na vest da je pristigla prelepa kraljica.⁵⁰ A ako je ta prelepa kraljica takođe i veoma vešta u igranju i pevanju, zbog toga će se sakupiti još veća gomila. Onda dođe

čovek koji želi da živi, a ne da umre, koji želi sreću i gnuša se patnje. Ljudi mu kažu: 'Evo ti, prijatelju, posuda do vrha napunjena uljem. Moraš je proneti kroz gomilu do prelepe kraljice. Čovek sa isukanim mačem će te pratiti i ako prospeš makar kap ulja odrubiće ti glavu!' Dakle, monasi, šta mislite? Hoće li taj čovek nositi svoju posudu bezbrižno, ne vodeći računa o onima oko sebe?"

"Nikako, gospodine."

"Ovo poređenje dato je da bi se istaklo značenje. A značenje je sledeće:

'Posuda do vrha napunjena uljem' je naziv za sabranost pažnje na telo.

Zato bi, monasi, trebalo ovako sebe da vežbate: 'Negovaćemo sabranost pažnje na telo, redovno je vežbati, tako da ona postane sredstvo napretka i trajan posed naših umova; tako da ona može biti utvrđena, ojačana i usavršena u nama!' Tako, monasi, treba sebe da vežbate!"

62. Raonik i bič

Sabranost je poput raonika i biča.⁵¹

Komentar - U 'poljoprivredi' Uzvišenog mesto ratarevog raonika i biča zauzima sabranost, udružena sa uvidom (*vipassana*) i združena sa Putem (to jest, stupnjevima oslobađanja). Baš kao što se raonik probija kroz zemlju, tako i sabranost predstavlja plug mudrosti ispitujući razvijanje pozitivnih procesa uma i držeći određeni objekat pred umom. Zato kada se u tekstovima kaže 'on boravi sabranošću čuvajući um', sabranost se naziva 'čuvarem'. Takođe, u smislu 'odsustva konfuzije', sabranost prethodi 'raoniku mudrosti', pošto mudrost može prodrati samo u one ideje koje je pažljivo proučila sabranost, pa su otuda lišene konfuzije.

Sem toga, kao što bič uliva volu strah od šibanja i tako ga sprečava da legne na zemlju ili skrene sa pravog puta; slična je uloga sabranosti da budi energiju - koja je, zapravo, tegleća životinja uma - da ga ispuni strahom da će se ponovo roditi u nižim svetovima patnje, da ne dozvoli energiji da oslabi. Sabranost, pored toga, sprečava energiju da skrene na pogrešnu stranu, to jest ka čulnim zadovoljstvima; ona usmerava energiju na objekat meditacije i sprečava je da krene u pogrešnom pravcu. Zato se kaže "Sabranost je poput raonika i biča."

Nekanonska pali književnost
Iz *Pitanja Kralja Milinde*⁵²

63. *Karakteristična osobina sabranosti*

Kralj Milinda upita: "Šta je karakteristična osobina sabranosti, blaženi gospodine?"

Blaženi Nagasena odgovori: "To je osobina stalnog proveravanja i praćenja."

"Kako je to, blaženi gospodine, 'proveravanje' karakteristično za sabranost?"

"Ukoliko posedujemo sabranost, tada stalno proveravamo stvari vredne hvale i kudenja, besprekorne i loše, odlične i ništavne, i (druge) kontraste tamnog i svetlog; tada znamo: 'Ovo su četiri temelja sabranosti, ovo je ispravan napor, četiri puta duhovnog napredovanja, pet mentalnih sposobnosti i moći, sedam faktora prosvetljenja, ovo je plemenita osmostruka staza.' Znajući to, vežbamo ono što treba vežbati, a ne vežbamo ono što ne treba vežbati; prihvatamo ono što treba prihvatiti, a ne prihvatamo ono što ne treba prihvatiti. Na taj način, veliki kralju, proveravanje jeste karakteristično za sabranost."

"Daj neko poređenje."

"To se može uporediti sa rizničarem velikog vladara, koji ga ujutru i uveče podseća na njegovu moć, brojeći mu njegov posed ovako: 'Vaše visočanstvo ima toliko slonova, toliko konja, kočija i vojnika; ovoliko novca, zlata i drugog blaga. Vaše visočanstvo, imajte to na umu!' Isto tako, veliki kralju, proveravanje (mentalnog poseda) karakteristično je za sabranost."

"A kako je to, blaženi gospodine, 'praćenje' karakteristično za sabranost?"

"Ukoliko posedujemo sabranost, veliki kralju, možemo da proveravamo ishod stvari korisnih i onih nekorisnih; tako ćemo znati: 'Ove stvari su korisne, a ove ne; ove stvari pomažu, a ove ne.' Kada to znamo, odbaćemo stvari koje nisu korisne, koje ne pomažu, a zadržati one koje su korisne, koje pomažu. Na taj način, veliki kralju, 'praćenje' jeste karakteristično za sabranost."

"Daj neko poređenje."

"Zamislimo kraljevog savetnika koji zna: 'Ovi ljudi su dobro raspoloženi prema kralju, a ovi rđavo; ovi su mu od pomoći, a ovi na

štetu.' Znajući to, on tera rđave i štetne, a zadržava dobre i korisne. Isto tako, veliki kralju, 'praćenje' je karakteristično za sabranost.

Uzvišeni je takođe rekao: 'Sabranost je na svakom mestu korisna.'

"Ti si veliki znalac, blaženi Nagaseno."

64. *Pažnja i mudrost*

Kralj upita: "Šta je karakteristična osobina pažnje (*manasikara*) i šta je karakteristična osobina mudrosti (*panna*)?"

"Držanje', veliki kralju, jeste karakteristična osobina pažnje, a 'presecanje' je karakteristična osobina mudrosti."

"Kako to. Daj, molim te, poređenje."

"Znaš li, veliki kralju, kako se seče šećerna trska?"

"Da, znam, blaženi gospodine."

"Kako?"

"Levom rukom prihvataš stabljiku, a desnom je, držeći sečivo, presečeš u samom korenu."

"Isto tako, veliki kralju, onaj ko je posvećen meditaciji (*yogavacara*) pažnjom prihvata svoj um, a mudročću odseca prljavštinu.

Na taj način je, veliki kralju, 'držanje' karakteristična osobina pažnje, a 'presecanje' karakteristična osobina mudrosti."

"Ti si veliki znalac, blaženi Nagaseno."

65. *Iz poređenja sa petlom*

Baš kao što će se petao, makar ga terali kamenjem, prutom, motkama, batinama i šibama, ipak vratiti svome leglu, isto tako i monah posvećen meditaciji, bio ma koliko zauzet svojom odećom,⁵³ popravkama, obavljanjem manastirskih dužnosti i propisa, učenjem i podučavanjem, ne bi trebalo da napušta mudru i prodornu pažnju (*yoniso manasikara*); jer pravi dom svakog meditanta je upravo ta prodorna pažnja. Tu petlovu osobinu i on bi trebalo da usvoji.

Takođe je Uzvišeni, najbožanskiji među božanskima, rekao: "Šta je, monasi, monahovo područje, njegov pravi roditeljski dom?"

To su četiri temelja sabranosti."

66. *Zmo semena*

"Rekao si, blaženi Nagaseno, da bi trebalo usvojiti dve osobine zrna semena. Koje dve?"

"Ukoliko je, veliki kralju, zemlja plodna i ima dovoljno kiše, čak i mala količina semena daće obilan plod. Isto tako bi monah posvećen meditaciji trebalo dobro da neguje vrlinu; tako će ona dati ceo plod asketskog života. To je, veliki kralju, prva osobina semena koju bi trebalo usvojiti.

Takođe, veliki kralju, ukoliko je seme posejano u zemlji bez korova, ono će brzo rasti. Isto tako, ukoliko je meditant dobro ovladao svojim umom i pročistio ga u samoći i ako baci (seme svog uma) na odlično tlo *satipatthane*, tada će ono brzo rasti."

67. Mačka

Baš kao što mačka svoj plen lovi samo u neposrednoj okolini, isto tako monah kontemplira nastajanje i nestajanje upravo svojih pet sastojaka, koji su objekti prijanjanja (*upadanakkhandha*): "Ovakvo je telo, ovako ono nastaje, ovako nestaje; ovakvo je osećanje, ovako ono nastaje, ovako nestaje; ovakav je opažaj, ovako on nastaje, ovako nestaje; ovakav je izraz volje, ovako on nastaje, ovako nestaje; ovakva je svest, ovako ona nastaje, ovako nestaje."

Takođe je Uzvišeni, najbožanskiji među božanskima, rekao:

"Ne moraš da tragaš daleko odavde:

Najviša nebesa šta mogu pomoći?

Ovde, baš u tom sastojku,

U tvome telu, naći ćeš početak i kraj."

68. Iz poređenja sa paukom

Ovakvo reče blaženi Anuruda Tera:

Na petoro vrata čula ispleti mrežu

Sabranosti, tananu i prozirnu.

U nju će se prljavština hvatati

Da bi je potom uništio jasnim uvidom.

Iz komentarske književnosti

69. Jedini put

Satipatthana je "jedan i jedini put",⁵⁴ pošto je ona jedinstvena (i prava) staza koja se nigde ne račva. Ona je put kojim svako treba da

krene sam za sebe: udaljivši se iz gomile, treba živeti osamljen i izdvojen. *Ovde se misli na dvovrsnu osamljenost: telesnu osamljenost, odnosno na življenje bez prijatelja, izvan gomile; i unutrašnju usamljenost, odnosno izmicanje želji koja se naziva društvo prijatelja.*⁵⁵

Sem toga, *satipatthana* je "jedan i jedini put" zato što je on put Jedinog, u smislu najboljeg, jedinstvenog. To se odnosi na Uzvišenog Budu, koji je iznad svih bića. Mada i drugi idu tim Putem, on je Budin, pošto ga je on otkrio i postoji jedino u njegovom učenju i praktikovanju, nigde drugde.

Satipatthana je jedini put zato što ne postoji drugi put koji vodi do nibbane. Ovde se može izneti primedba: Da li se pod rečju "put" podrazumeva satipatthana? Zar ne postoji više faktora koji su uključeni u (osmostruki) put - kao što su ispravno razumevanje, ispravna misao itd.? - To je tačno. Ali svi ti ostali faktori su uključeni u satipatthanu i ne mogu postojati bez nje.

70. Tipologija

Zašto je Uzvišeni poučavao samo četiri temelja sabranosti, ni manje ni više? Činio je to za dobrobit različitih tipova karaktera među onima prijemčivim za upućivanje.

Za karakter koji naginje želji (*tanha-carita*), ako je trome inteligencije, pogodan način pročišćavanja je *satipatthana* povezana sa kontemplacijom tela, koje je grubo i vidljivo; za karakter koji naginje želji, ako je oštre inteligencije, pogodna je suptilnija kontemplacija osećanja.

Za karakter koji naginje teoretisanju (*ditthi-carita*), ako je trome inteligencije, pogodan način pročišćavanja je *satipatthana* povezana sa ne suviše raznolikom kontemplacijom stanja uma; za karakter koji naginje teoretisanju, ako je oštre inteligencije, pogodna je sasvim raznovrsna kontemplacija objekata uma.

Telo i osećanja su glavni podsticaj za uživanje (kojem se najviše priklanja tip sklon želji). Za prevladavanje (njegove karakteristične sklonosti) najlakše je za tip sklon želji, trome inteligencije, da uvidi nečistoću u grubljoj od ove dve osnovne želje, a to je telo. Za tip sklon želji, oštre inteligencije, lakše je da uvidi patnju u suptilnijem objektu kakvo je osećanje. Slično ovome, stanje uma (citta) i sadržaji uma (dhamma) jesu glavni podsticaj za teoretisanje, pošto oni mogu postati

osnova za čvrstu veru u neprolaznost i postojanje sopstva. Radi razbijanja vere u neprolaznost lakše je za tip sklon teoretisanju, trome inteligencije, da prolaznost uvidi u svesti (citta), u njezinoj ne suviše raznolikoj klasifikaciji kao "um ispunjen požudom", itd. Za razbijanje vere u postojanje sopstva lakše je za tip sklon teoretisanju, oštre inteligencije, da uvidi nepostojanje sopstva (anatta) u mentalnim faktorima (cetasika) i njihovoj sasvim raznovrsnoj klasifikaciji kao opažaj, čulni utisak itd.; ili kao pet prepreka itd. (kako je dato u Govoru).

Ali um i sadržaji uma mogu takođe biti osnova za želju (a ne samo za teoretisanje); dok telo i osećanja mogu takođe biti osnova za teoretisanje (a ne samo za želju). No, radi označavanja onih uslova koji jače naginju želji, odnosno teoretisanju, napravljena je gornja klasifikacija i zato je i rečeno "glavni (podsticaj)".

71. Nadvladavši želju i žaljenje...

"Nadvladavši želju i žaljenje", to znači ili savladavanje lošeg kvaliteta njegovom suprotnošću, dobrim kvalitetom (*tadanga-ppahana*) ili privremenim potiskivanjem (*vikkhambhana-ppahana*) tokom *jhane*. Pošto termin želja uključuje i čulnu želju (*kama-cchanda*), a termin žaljenje obuhvata i zlovolju (*byapada*), ova tvrdnja iz Govora odnosi se na odbacivanje pet prepreka (*nivarana*) i to označavanjem dve od njih najznačajnije.

Ovaj odlomak naročito pokušava da saopšti sledeće: *Nadvladavši želju* znači: odustavši od zadovoljstva izazvanog ugađanjem telu; odustavši od ushićivanja telom; izbegavši da nas zavede iluzija lepote i iluzija blaženstva tela. *Nadvladavši žaljenje* znači: odustavši od nezadovoljstva izazvanog telesnom nesrećom; odustavši od nezadovoljstva zbog (istrajne) kontemplacije tela; odbivši da ustukne pred sve novom nečistoćom i tegobama tela.

Tako se moć i veština jogija iskazuje. Jer upravo je moć jogija ovo: da postane oslobođen zadovoljstava i nezadovoljstava;⁵⁶ da ovlada svojim sklonostima i odbojnostima;⁵⁷ da podjednako izbegne da ga zavodi nestvarno i odbija stvarno. Sve to postići jeste veština jogija.

72. Marljiv, jasno shvatajući i sabran...

Jer kod onoga ko nije *marljiv* (u meditativnom naporu) pojavljuje se unutrašnja stagnacija kao prepreka; jer onaj ko je bez *jasnog*

shvatanja postaće konfuzan u pogledu korišćenja pravih sredstava i izbegavanja pogrešnih sredstava; jer onaj čija je *sabranost* slaba neće biti u stanju da izbegne odbacivanje ispravnih sredstava i upotrebu pogrešnih sredstava - (zbog ovakvih manjkavosti) takav sledbenik neće imati uspeha u meditaciji. Da bi se ukazalo na one osobine koje doprinose uspehu, zato je rečeno u Govoru: *on boravi marljiv, jasno shvatajući i sabran*.

73. Sabranost kao uslov harmonije

Sabranost bi svuda trebalo da bude podjednako snažna. Ona štiti um od uznemirenosti, u koju um može zapasti pod uticajem onih sila (*indriya*) koje ka njoj naginju, a to su vera, energija i mudrost. Sabranost takođe štiti um od zamora u koji um može zapasti pod uticajem one sile koja ka njemu naginje, a to je koncentracija. Zato je sabranost - poput soli u svakom jelu, poput savetnika koji je upućen u sve poslove - neophodna svuda... Bez sabranosti nema podsticanja, ni obuzdavanja uma.⁵⁸

74. Biseri komentarske književnosti

Sabranost i jasno shvatanje. Pošto ova dva kvaliteta služe da se uklone prepreke i podstakne meditativni razvoj, oni se smatraju pomoćnicima i to za sva vremena, sve tipove meditanata i prilikom vežbanja sa bilo kojim objektom meditacije.

Uloga sabranosti i jasnog shvatanja je podjednako važna.

Ne postoji mentalni proces povezan sa znanjem i razumevanjem, a da u njemu nema sabranosti.

Nemarnost je, rečju, odsustvo sabranosti.

Sabranost je ona neprekidna obazrivost koja svakoj aktivnosti daje istrajnost.

Razvijenim sposobnostima čula⁵⁹ nazivaju se one koje su, pod uticajem mentalnog razvoja koji je već prešao u naviku,⁶⁰ postale prožete "aromom" svojstvenom sabranosti i jasnom shvatanju.

Iz mahajanske književnosti

75. *Nagardjuna*

Četiri temelja sabranosti nepogrešivo su označeni kao jedini put kojim su koračali Bude. Bez prestanka motri na njih! Ako si tu nemaran, svi napori su beskorisni, a njihovo istrajno vežbanje naziva se "koncentracijom uma" (*samadhi*).

Održi sabranost i jasno shvatanje u svemu što činiš; kad sediš, stojiš, hodaš, gledaš oko sebe i razgovaraš.

Onoga ko je sabranost odredio za stražara na vratima svoga uma strasti ne mogu savladati, kao što dobro čuvan grad neprijatelj ne može osvojiti.

Strast se neće javiti u onome ko poseduje sabranost pažnje na telo; u svim okolnostima zaštitice on svoj um kao što dojilja štiti novorođenče.

Onaj ko na sebi nema čvrsti oklop sabranosti odlična je meta za strasti; baš kao što je i ratnik u bici, bez panciranog ogrtača, izložen strelama neprijatelja.

Ukoliko nije zaštićeno sabranošću, srce se može smatrati sasvim bespomoćnim. Podseća na slepca što po neravnom terenu hodi bez vodiča.

Ljudi su privučeni lošim i sopstvenom blagostanju okreću leđa; mada pred čeljustima propasti, oni ne osećaju zabrinutost. A sve to zahvaljujući pomanjkanju sabranosti.

Moralno ponašanje i sve druge ispravne osobine ostaju svaka u sopstvenom domenu (izolovane); no, sabranost ih sledi poput pastira koji prati svoje stado (i okuplja ih).

Onaj ko izgubi sabranost, gubi besmrtnost (*nibbana*). Ali onaj ko poseduje sabranost pažnje na telo besmrtnost čvrsto steže u šaci.

Onaj ko je bez sabranosti, kako on može ovladati plemenitim metodom (izbavljenja)? A onaj ko je bez plemenitog metoda, promašio je ispravnu stazu.

Onaj ko je promašio ispravnu stazu, promašio je takođe besmrtnost. Onaj ko je besmrtnost izgubio sa vidika, ne može osvojiti slobodu od patnje.

Zato, dok ideš, trebalo bi da znaš 'Ja idem', dok stojiš 'Ja stojim', održavajući tako sabranost bez prestanka.

Šantideva

"Sažeti pregled duhovnog vežbanja"

(*Siksa-samuccaya*)

77. Iz IV poglavlja: O čuvanju samoga sebe

Kako čuvamo sami sebe?

Izbegavanjem onog što je nisko.

A kako se to postiže?

izbegavanjem rasipništva.

A kako se to čini?

Neprestanom sabranošću,

Koju oštri nepokolebljiva revnost.

I revnost raste kako uviđamo

Veličinu što u unutrašnjem miru leži

Karika 7-8

Postoji dvanaest primena sabranosti pažnje koje vode do izbegavanja rasipništva (ili beskorisnog napora):

1. Kada, ispunjeni poštovanjem, posedujemo sabranost na rezultate pridržavanja i nekršenja uputstava koje je dao *Tathagata*.
2. Kada smo usresređeni na to da održimo telo u stanju mirovanja (onda kada nije potrebna bilo kakva aktivnost).
3. Ali ako postoji prilika za aktivnošću, ne treba odmah reagovati, već prvo ostati nepomičan jer je potrebno još jaču sabranost (primeniti na tu aktivnost). Držeći svoje želje pod kontrolom, usmerićemo sabranost na potpuno obazrivo⁶¹ delovanje.
4. Trebalo bi sabranošću da telo držimo pod kontrolom ukoliko se pojavi bilo kakv poremećaj, kao što je radost ili opasnost.
5. Treba biti sabran prilikom kontemplacije četiri položaja.
6. Treba biti sabran i s vremena na vreme posmatrati pravilnost zauzetog položaja, kako se ne bi pojavila njegova iskrivljavanja.
7. Dok razgovaramo treba da smo sabrani na to da ne pravimo suviše i neprikladne pokrete rukama, stopalima i glavom ili grimase izazvane zadovoljstvom, arogancijom, uzbuđenjem, naklonošću itd.
8. Trebalo bi da smo sabrani na to da govorimo samo onim glasom koji slušalac može razumeti, a ne preglasno, inače činimo prekršaj nazvan neuljudnost.

9. Ukoliko zapadnemo u situaciju da nešto objašnjavamo, moramo biti sabrani na to da naše misli postanu prihvatljive i razumljive za tuđe umove.

10. Treba biti sabran na to da je um, koji podseća na slona u klopci, uvek vezan za stub unutrašnjeg mira.

11. Treba biti sabran da bi se iz trenutka u trenutak proveravalo stanje sopstvenog uma.

12. I u velikoj masi ljudi treba se priseliti nabrojanih pravila za očuvanje sabranosti, čak i kada to znači odustajanje od neke druge aktivnosti.

Ovakvim upotrebljavanjem sabranosti uspeva se u izbegavanju rasipništva (ili beskorisnog napora). A takvu sabranost "oštri nepokolebljiva revnost". "Nepokolebljiva revnost" znači okretanje nekom poslu svim srcem; ona je direktna suprotnost nemarnosti (u nekom poslu).

I ta nepokolebljiva revnost "raste kako uviđamo veličinu što u unutrašnjem miru leži". Kakav je to "mir" (*sama*)? To je ona smirenost (*samatha*) opisana u *Arya Aksayamati Sutri*:

"Kakva je to nepokolebljiva smirenost? To je staloženost uma, staloženost tela, kontrola čula, koja su nerastrojena; to je lišenost uzburkanosti, neobuzdanosti, nespokojstva, kao i promenljivosti; posedovanje blagosti, samokontrole, odgovornosti, učtivih manira, sabranosti uma; izbegavanje društva i uživanje u samoći; telesno povlačenje i nerastrogenost uma; um okrenut pustinjačkom životu; štedljivost, kontrola položaja tela; uočavanje pravog trenutka, prave prilike, prave mere i držanje izbavljenja stalno na umu; spremnost na pomoć, skromnost u prohtevima itd."

A kakva je to "veličina što u unutrašnjem miru leži"? To je sposobnost da se stvari razumeju onakve kakve one zaista jesu. Zato je Veliki mudrac, Buda, rekao: "Onaj ko je skoncentrisan razume stvari onakve kakve one zaista jesu?"⁶²

Tako bi trebalo znati da je kroz "veličinu što u unutrašnjem miru leži" moguće osigurati za sebe i za druge, bekstvo od nepregledne patnje, na primer od preporađanja u svetovima patnje; da je za sebe i druge moguće ostvariti nepregledno blaženstvo, zemaljsko i nadzemaljsko; i da je, na kraju, moguće doseći Drugu obalu (*nibbana*). Svestan toga, svako bi trebalo da neguje duh težnje za tim unutrašnjim mirom. Kao

onaj u zapaljenoj kući što vapi za hladnom vodom, tako bi trebalo da je svačija oštra i nepokolebljiva revnost u vežbanju (vrline, meditacije i mudrosti). Kraj te revnosti ustaliće se sabranost; a ustaljena sabranost izbegavaće ono što je jalovo. U onome ko izbegava jalove stvari niske i beskorisne stvari se ne pojavljuju.

Zato, onaj ko želi sebe da zaštiti mora sići do samog korena koji predstavlja sabranost i tu sabranost uvek održavati živom.

78. Iz *Arya - Ratnamegtha sutre*

"Um je preteča svih stvari."⁶³ Kad je upoznat um, upoznate su sve stvari.

Um skače svuda unaokolo poput ugarka kojim mašemo; um se koleba poput talasa; um gori poput šumskog požara; um narasta poput nezadržive poplave. Ukoliko dobro sve to razmotrimo živećemo sa sabranošću dobro usmerenom na um. Nećemo potpasti pod vlast uma. Ukoliko se ovlada umom, ovladano je svim stvarima."

79. Izbegavanje zabave

Gubitkom jasnog shvatanja i pomanjkanjem sabranosti um postaje nestalan jer dopušta da bude skrenut sa puta ka cilju. Ali ako se, uz pomoć sabranosti, i jasnog shvatanja, izbegne preterana zaokupljenost spoljašnjim stvarima tada um može da se usmeri na jedan jedini objekat koliko god mu je volja.

80. Zaštita samoga sebe

Arya - Sagaramati sutra. "Ne postoji drugo pravilo koje bi moglo poslužiti kao geslo mahajane: 'Starajući se da se ne spotaknemo, zaštitimo sva bića'."⁶⁴

Bodhisattva - Pratimoksa. "Ako, o Sariputra, želimo da zaštitimo druge, onda bi trebalo da štitimo sebe." (videti tekst broj 15)

Iz XIII poglavlja:

"Temelji sabranosti pažnje" (*smrtyupasthana*)

S umom koji je postao elastičan (zahvaljujući pripremnim vežbama opisanim u prethodnim poglavljima *Siksamuccaye*) treba se prihvatiti temelja sabranosti pažnje.

81. Temelj sabranosti pažnje na telo

Položen je putem kontempliranja nečistoće tela.

Ovako je rečeno u *Dharma - sangiti sutri*: "Takođe, o plemeniti sine, *Bothisattva* usmerava svoju sabranost na telo ovako: 'Ovo telo nije ništa drugo do gomila sačinjena od stopala, prstiju, butina, grudi, kukova, stomaka, pupka, kičme, srca, rebara, šaka, ruku, ramena, vrata, vilice, čela, glave i lobanje. Nju je na jedno mesto okupio graditelj karmičkog životnog procesa (*karmabhava-karaka*; tj. želja) i ona je postala sklonište za stotinu hiljada različitih nečistoća, želja i uobrazilja...

Ovo telo ne dolazi iz prošlosti i ne odlazi u budućnost. Ono nije postojalo u prošlosti ili budućnosti, sem u nestvarnim i pogrešnim teorijama. U njemu nema bilo kakvog (inherentnog) aktivnog ili pasivnog entiteta;⁶⁵ niti njegov početak sredina i kraj imaju čvrste korene bilo gde; ono nije gospodar, ono ne pripada meni i samo je bez svojine. Slučajno i po navici naziva se: telo, telesni okvir, "blago", "kutija", trup itd. Bez srži je to telo, stvoreno iz majčine krvi i očevoeg semena; nečisto, podložno truljenju, zaudara; do očaja ga dovode napadi takvih lopova kao što su pohlepa, mržnja i obmanutost; ono je izvor stotine hiljada najrazličitijih bolesti."

82. Temelj sabranosti pažnje na osećaj

Rečeno je u *Arya - Ratnascuda sutri*:

"Kada *Bodhisattva* praktikuje kontemplaciju osećanja u osećanjima, on oseća veliku samilost za ona bića koja stalno teže prijatnim osećanjima. I tada do kraja razume: 'Sreća je tamo gde nema osećanja'.⁶⁶ Praktikuje on kontemplaciju osećanja u osećanjima, kako bi (pomogao) svim bićima da se oslobode (vezanosti za) osećanja. Kako bi (postigao) nestanak osećanja u bićima, stavlja on na sebe svoj oklop; ali za sobom on uopšte ne teži pošto su iščezla osećanja.⁶⁷

Svako njegovo osećanje prožeto je dubokim saosećanjem. Kad ga ispuni prijatno osećanje, on najdublje saoseća sa bićima čiji je karakter izrazito naklonjen požudi,⁶⁸ a on sam napušta svaku sklonost požudi. Kad ga ispuni neprijatno osećanje, on najdublje saoseća sa bićima čiji je karakter izrazito naklonjen mržnji, a on sam napušta svaku sklonost mržnji. Kad ga ispuni neodređeno osećanje, najdublje saoseća sa bićima čiji je karakter izrazito naklonjen obmanutosti, a on

sam napušta svaku sklonost ka obmanutosti.

Ne privlači ga prijatno osećanje, ali teži iskorenjivanju privlačnosti. Ne odbija ga neprijatno osećanje, ali teži iskorenjivanju odbojnosti. Nije u neznanju zbog neodređenog osećanja, ali teži iskorenjivanju neznanja.

Kakvo god osećanje ga ispunilo, za svako od njih on zna da je prolazno; za svako od njih on zna da je bolno; za svako od njih on zna da je lišeno sopstva. Prijatno osećanje oseća on kao prolazno, neprijatno osećanje kao bolno, neodređeno kao mirno.⁶⁹ Tako, zaista, ono što je prijatno prolazno je; neprijatno je (prolazno) baš kao i prijatno osećanje, a neodređeno lišeno ega."

83. Temelj sabranosti pažnje na um

Rečeno je u *Arya - Ratnakuta sutri*:

"On ispituje ovako svoj um: 'Je li um taj što žudi, mrzi ili je obmanut?'⁷⁰ Je li to um iz prošlosti, budućnosti ili sadašnjosti? Prošlost je minula, budućnost još nije stigla, a u sadašnjem umu nema stabilnosti. Um se, Kašjapa, ne može naći unutra, ni izvan, niti između. Um je, o Kašjapa, bezobličan, nevidljiv, nedodirljiv, bez potpore, bez boravišta...

Um je, o Kašjapa, poput mađioničareve opsene; on nastaje u najrazličitijim oblicima (preporađanjem; *upapatti*), i to putem mišljenja koje nije u skladu sa stvarnošću. Um je, o Kašjapa, poput rečne struje, nikad umiren: ne dolazi, zastaje, nestaje. Um je poput svetlosti lampe, gori zahvaljujući uzrocima i posledicama. Um je poput bljeska vatre, što u trenu mine, neuhvatljiv. Um je poput mesta uprljanog različitim nečistoćama.⁷¹ ... Um je poput lošeg prijatelja jer donosi svakovrsnu patnju.

Um je, o Kašjapa, poput mamca za ribe: lepo izgleda, ali su mu posledice bolne; nalik je slepcu koji za nečisto misli da je čisto. Um je poput neprijatelja koji izaziva neprestan nemir. Um je nalik vampiru što siše našu snagu i stalno traga za žrtvom. Um je kao lopov: krade ono što je najdragocenije u nama."

84. Temelj sabranosti pažnje na faktore egzistencije⁷²

Rečeno je u *Arya - Ratnakuta sutri*:

"Kontemplirajući faktore egzistencije u faktorima egzistencije, *Bod-*

hisattva ovako razmišlja: 'Jedino faktori egzistencije nastaju u procesu nastajanja.⁷³ Ali u njima nema nikakvog sopstva, nikakvog bića, duše, stvora, čoveka, čovekovog večnog principa (*purusa*) ličnosti, ljudskog bića⁷⁴ koje (kao istovetan entitet) nastaje, raste, stari, umire i ponovo se rađa. Priroda je faktora egzistencije da nastaju ako su proizvedeni (zahvaljujući odgovarajućim uzrocima i uslovima); ali ako nisu na taj način proizvedeni, oni neće ni nastati. Na koji god način da su proizvedeni, na taj će se način pojaviti: bilo da su povoljni, nepovoljni ili neodređeni (procesu uma).⁷⁵ Međutim, ne postoji "proizvođač (ili tvorac) i nema nastanka faktora egzistencije bez (odgovarajućih) uzroka."

U istoj *sutri* je rečeno: Ako *Bodhisattva* kontemplira faktore postojanja koji imaju imalo dubine u sebi, on ne zaboravlja pomisao na sveznajuće prosvetljenje."

Šantideva

"Ulazak u život prosvetljenja"
(*Bodhicaryavatara*)

85 Onaj koji želi da sledi Vežbanje,⁷⁶ trebalo bi pažljivo da motri na svoj um; nemoguće je slediti Vežbanje ukoliko je prevrtljivi um bez nadzora. (V, 1)

Pobesnili slon ne pravi toliko štete koliko neobuzdani um (koji je prošao) *avici* pakao i druge svetove patnje. (V, 2)

Ali ako je taj neukroćeni slon, um, potpuno vezan užetom sabranosti, tada je nestala svaka opasnost i dolazi samo dobro. (V, 3)

Pronalazač istine (Buda) objavio je da sve opasnosti i strahovi, kao i beskrajna patnja (egzistencije) proizilazi jedino iz uma. (V, 6)

Kuda bih mogao skloniti ribe i sva ostala stvorenja da ne budu ubijena. Ali ako je misao o uzdržavanju (od ubijanja i ostalih loših dela) ustaljena, ona se smatra osnovom Savršene mudrosti (*Sila-Paramita*). (V, 11)

Koliko loših ljudi mogu ubiti? Njihov broj je bezgraničan poput neba. Ali ako ubijem misao ispunjenu ljutnjom, svi su neprijatelji ubijeni. (V, 12)

Gde mogu naći toliko kože da pokrijem čitavu Zemlju?⁷⁷ Ali kožom jednog para sandala čitava Zemlja biće pokrivena. (V, 13)

Spoljašnje okolnosti ne mogu se lako izmeniti.⁷⁸ Ali ako motrim na sopstveni um, kakva mi još zaštita treba? (V, 14)

Uzalud tumaraju svetovima⁷⁹ oni što žele da unište patnju i zadobiju sreću, a da ne razvijaju taj skriveni um, suštinu *dharme*.⁸⁰ (V, 17)

Otuda se moram uveriti da moj um postaje čvršći i da dobro motrim na njega. Ukoliko zapostavim to posmatranje, stražarenje nad umom, kakve koristi što pazim na sve ostalo? (V, 18)

Kao što ranjenik pažljivo motri na svoju ranu u sred gužve, isto tako, među nedobronamernima, treba uvek motriti na svoj um, koji je nalik (osetljivoj) rani. (V, 19)

Sklopljenih ruku odajem poštovanje onima koji su voljni da motre na svoj um. Želim vam da, svom svojom moći, održite sabranost i jasno shvatanje! (V, 23)

Poput bolesnika iscrpljenog bolešću, nesposobnog za bilo kakav rad, isto tako je neuspešan u bilo kakvoj aktivnosti um u kojem su te dve osobine slabe. (V, 24)

Um bez jasnog shvatanja je nalik čajniku s rupama; on ne može u memoriji zadržati ono što je naučio, smislio ili pronikao meditacijom. (V, 25)

Mnogi koji su učeni i takođe poseduju veru i energiju postanu uprljani prestupom zahvaljujući nepromišljenosti. (V, 26)

One čiju je sabranost ukrao lopov zvani "nepromišljenost" čeka nevesela sudbina, čak i ako su akumulirali milosrdna dela. (V, 27)

Zato sabranosti ne treba nikada dozvoliti da napušta vrata uma; ako ih i napusti, treba je tamo vratiti, zajedno sa sećanjem na nesreće u svetu patnje. (V, 29)

Ako sabranost zauzme stražarsko mesto na vratima uma, pridružiće joj se i jasno shvatanje, koje kada jednom dođe više nikada ne odlazi. (V, 33)

"Takav i takav mora biti moj položaj tela"; kad smo tako odlučili o toku neke aktivnosti, trebalo bi s vremena na vreme da proverimo položaj tela.⁸¹ (V, 39)

Ono što, posle razmatranja, počnemo da činimo treba činiti ujedinjenog uma i bez razmišljanja o bilo čemu drugom (dok prvo nije završeno) (V, 43)

Na taj način, sve će biti najbolje urađeno; u suprotnom, obe (aktiv-

nosti)⁸² neće dati rezultate, samo će se povećati nedostatak označen kao pomanjkanje shvatanja. (V, 44)

Ako želimo da načinimo pokret ili progovorimo, prvo to u umu treba da razmotrimo, a onda delamo vešto i energično. (V, 47)

Ali ako uočimo da je um pokoleban privlačnošću ili odbojnošću ne treba da delamo niti govorimo, poput komada drveta. (V, 48)

Isto tako, ako je um uobražen, podrugljiv, arogantan, sarkastičan, neiskren, obmanljiv, sklon samohvalisanju, okrivljavanju, preziranju ili vredanju drugih, svadi - tada treba da budemo poput komada drveta. (V, 49-50)

Ovako treba razmišljati: "Moj um stalno žudi za dobitkom, počašću i slavom, za gomilom koja će mu iskazivati poštovanje - zato ću biti poput komada drveta." (V, 51)

Ako uočimo da je um zaprljan strastima ili uzaludnim željama, treba ga poput hrabrog čoveka zauzdati odgovarajućim protivmerama - i to u pravom trenutku. (V, 54)

Motrenjem na sopstveno telo proučavaću (Učenje); kakva korist od (pukog) proučavanja reči? Može li bolesnik izlečiti sebe čitajući lekarske recepte? (V, 109)

Odmerivši sve okolnosti i sopstvene mogućnosti, možemo krenuti na posao ili odustati; jer bolje je ne započinjati, nego početi, pa odustati.

Takođe se u narednoj egzistenciji ta navika može produžiti; i zahvaljujući toj slabosti patnja će narastati. Sem toga, posao ostaje nezavršen, a vreme uloženo u započinjanie izgubljeno. (VII, 47-48)

Čuvaj se udaraca koje ti namenjuju strasti i uzvрати udarce oštro kao u dvoboju mačevima s veštijim protivnikom.

Ako u takvoj borbi neko ispusti mač, brzo će ga ispunjen užasom ponovo zgrabiti. Isto tako, ako ispustiš mač sabranosti, treba ga hitro dohvatiti, prisećajući se svetova patnje. (VII, 67-68)

Kao onaj što nosi posudu punu ulja, a prate ga sa isukanim mačevima, što ispunjen samrtnim strahom pazi da je ne prospe, tako bi trebalo delovati sledeći uputstva.⁸³ (VII, 70)

Tragajući za društvom ili prihvatajući se posla treba ovo imati na umu: "Kako će se navika sabranosti razvijati u takvim okolnostima?" (VII, 73)

Sećajući se (Budine poslednje) reči o obazrivosti, učini sebe toliko

hitrim da si uvek spreman pre no što situacija dođe. (VII, 74)

Zato, dosta je puteva ovoga sveta! Sećajući se (Učiteljeve poslednje) reči o obazrivosti, slediću mudre i odagnati svaku tromost i tupost.

Da bih uklonio sve prepreke prikloniću se koncentraciji, odvlačeći um sa pogrešnih staza i vezujući ga za njegov objekat neprekidno. (VIII, 185-6)

Ukoliko bi neko poput mene, još uvek ispunjenog prljavštinom, predlagao da se oslobodi prljavštine koju bića šire u svih deset smerova (prostora) govorio bi poput ludaka, ne shvatajući svoja ograničenja. Zato, ne odstupajući, uvek ću se boriti protiv prljanja. (IV, 41-42)

Tako rešen uložiću napor da sledim Vežbanje kako je objavljeno. Kako bilo ko može povratiti zdravlje delotvornim lekom ako zaposlavlja lekarov savet? (IV, 48)

*
* *

1. *patisaranam*: doslovno - pribežište, utočište.
2. Viši stupanj vežbanja je parafraza pali termina *sekha*, "obučavanje". Odnosi se na sledbenike koji su u trovršnom vežbanju (*sikkha*; tj. u vrlini, koncentraciji i mudrosti) toliko napredovali da su dostigli one nivoe svetosti gde je konačno izbavljenje osigurano. Ti stupnjevi su "ulazak u struju", "jednom-vraćanje" i "ne vraćanje".
3. termin "do kraja razumeti" (*parinna*) odnosi se na visok stupanj metodične meditacije uvida (*vipassana-bhavana*) gde je prava priroda svih fenomena obuhvaćena direktnim i prodornim iskustvom, a karakterišu je nepostojanost, podložnost patnji i odsustvo suštine i uslovljenost.
4. *asekha*: onaj ko je dostigao konačno izbavljenje, plod stanja svetosti (*arahatta-phala*); vidi belešku 2.
5. *asava*: često se prevodi kao "prljanje" ili "predrasude". Pali termin uključuje "tok", ali ovde se ne misli na "uticaje" spolja, već na unutrašnje prljanje unutrašnjeg toka misli, motiva ili "porive" da se luta krugom egzistencija. Drugi tekstovi pominju četvrtu *asavu*, pogrešno stanovište.
6. Danas bismo rekli: "Niti će prihvatiti druge filozofske teorije."

7. Doslovno: "čestim praktikovanjem (*asevanaya*), mentalnim razvojem (ili meditacijom; *bhavanaya*) i čestim radom na njoj (*bahulika-mmena*)."

Komentar: "To je monah koji je, napustivši čulnost i druge prepreke, i posvetivši se danju i noću svom osnovnom objektu meditacije postigao stanje svetosti (*arahatta*). Neko ga vidi i pomisli: 'Zaista je vredan divljenja ovaj monah koji živi tako savršenim životom!' Inspirisan takvom mišlju, njegovo srce ispunjava radosno poverenje (u Budu i njegovo učenje) i posle smrti on se pojavljuje u nebeskom svetu. Na taj način čuvajući i pomažući sebi (putem meditacije) čuvamo i pomažemo i drugima."

8. *Komentar:* "Monah je meditirajući nad jednim od tri uzvišena stanja (*brahma-vihara*; a to su blagonaklonost, samilost i saosećanje) prošao prva tri meditativna zadubljenja (*jhana*). Uzevši to kao osnovu, kontemplira on telo i mentalne sadržaje, jača uvid i dostiže stanje svetosti. Na taj način, štiteći druge (putem negovanja blagonaklonosti itd.) štiti on sebe."

9. Ovaj tekst na jezgrovit način izlaže principe budističke etike, koja je, kao i Budino prosvetljenje, zasnovana na "vrlinama bliznaki-njama" samilosti (*karuna*) i mudrosti (*panna*). U ove dve kratke maksime čuvanje sebe i čuvanje drugih je međusobno usko povezano i svako od ta dva pravila temelj je samilosti, kao i mudrosti. Ali oboje, i samilost i mudrost, kao nezaobilazan uslov daljeg razvijanja zahtevaju čuvanje sebe. Zato u ovom tekstu Buda potvrđuje stav pomoćnice. Videti takođe tekst 77.

Uključivanje *satipatthane* u ovaj kontekst potvrđuje Budinu tvrdnju da je "sabranost pažnje svuda upotrebljiva". Zaštita sebe i zaštita drugih zahtevaju sabranost, koja se razvija trovrsnim vežbanjem: njezinom primenom na unutrašnje (na sebe), na spoljašnje (na druge) i međusobnom kombinacijom prva dva načina. Moguće je da je poslednji pasus našeg teksta aluzija na takvo trovrсно vežbanje: rečenice "zaštitiću sebe" i "zaštitiću druge" odnose se na unutrašnje i spoljašnje; dok poslednja dva iskaza u tekstu odgovaraju kombinaciji unutrašnjeg i spoljašnjeg.

10. Pet nižih okova (*samyojana*) su: 1. verovanje u postojanje ličnosti, 2. sumnja, 3. privrženost običajima i ritualima, 4. strast, 5. zlovolja.

11. Ne-povratnik (*anagami*) koji je dostigao treći i četvrti stupanj na putu ka stanju svetosti (*arahatta*) više se ne rađa u čulnoj sferi, već *nibbanu* doseže u nebeskim svetovima sfere suptilne materije.

12. Pali termin je *vipassati*, aludirajući na *vipassanu*, meditativno razvijanje oslobađajućeg uvida.

13. Ovo se odnosi na *nibbanu*.

14. *vijja-vimutti-phala*.

15. Mišlju, rečju i delima.

16. Prema ovom uputstvu, um bi trebalo vežbati da se zaustavi već na početnom registrovanju golog predmeta opažanja, bez ikakvog uplitanja svidanja ili nekog drugog emocionalnog i intelektualnog prosuđivanja. Svrha i vrednost ovakvog vežbanja su mnogostruke: omogućava razlikovanje pojedinačne faze naizgled jedinstvenog procesa opažanja, koji se vrlo često poistovećuje sa vrednovanjem koje sledi neposredno za njim; nudi direktan uvid u nepostojanu, uslovljenu i bez suštine prirodu realnosti. Videti tekstove 53, 54.

17. *Komentar:* "Ukoliko se pojavi telesna uznemirenost izazvana nepovoljnim strastima ili, pak, lenjost i rastresenost, ne treba podleći uticaju takvog prljanja. Tada treba (privremeno) odložiti objekat meditacije i usmeriti um prema nekom objektu koji izaziva poverenje, kao što je, na primer, nalaženje utočišta u Budi."

18. Vraća se prvobitnom objektu meditacije.

19. *Komentar:* Više ne razmatra nepovoljne misli.

20. *Komentar:* *panidhaya bhavana*; reč je o prekinutoj meditaciji, gde je glavni objekat privremeno odložen (*thapetva*).

21. *Komentar:* *apanidhaya bhavana*, bez odlaganja (*athapetva*); tj. neprekinuta meditacija.

22. To jest, izvan glavnog objekta.

23. Pali termin ovde je opet *apanihitam* "neusmeren" (vidi *apanidhaya* u belešci 21); to jest, bez usmeravanja uma ka drugom objektu.

24. Čulni opažaj ili kontakt (*phassa*) jeste šestovrstan: proizveden putem pet fizičkih čula i umom. Videti petu kariku u formuli uslovljenog nastanka (*paticca-samuppada*).

25. *Citta*. U prevodu Govora označeno kao (stanje) uma.

26. *Komentar:* Nastajanjem usmerene pažnje (*yoniso manasikara*) nastaju i mentalni objekti faktora prosvetljenja; nastajanjem neusmerene pažnje (*ayoniso manasikara*) nastaju i mentalni objekti pet

prepreka.

27. *upatthana*: odgovara reči *patthana* u terminu *satipatthana*.

28. To jest znanjem povezanim sa sedam kontemplacija.

29. Ili "svesti".

30. Ono što ostaje su sastojci opažanja (*sanna-kkhandha*) i izrazi volje (*sankhara-kkhandha*).

31. *rati*, požuda.

32. *arati*, tromost, dosadivanje.

33. Sariputa, jedan od dva glavna Budina učenika koji su umrli pre Učitelja.

34. Prvi deo ovog govora, koji se ne odnosi na sabranost pažnje na dah, izostavljen je.

35. *citta-sankhara*; ovo se odnosi na osećanja, opažaje i druge mentalne pratioce koji se javljaju u vezi sa disanjem.

36. Prema Komentaru, prva tetrada se može primeniti za razvijanje smirenosti (*samatha*) ili uvida (*vipassana*). Videti poglavlje 5.

Druga i treća tetrada odnose se na onog ko je dosegao meditativna zadubljenja (*jhana*), dok je četvrta tetrada povezana jedino sa razvijanjem uvida.

37. To su sinonimi za prve dve od pet prepreka koje, sa svoje strane, čine prvi deo u kontemplaciji objekata uma. "Odricanje" je ostvareno kontempliranjem prolaznosti itd., uz pomoć koje se ukida pojam trajnosti itd.

38. Doslovno: "Iznad, ispod i između, sve dokle zemlja doseže."

39. Postoji pet sastojaka ili kategorija (*kkhandha*) koji održavaju postojanje ličnosti: telo, osećaj, opažaj, izraz volje i svest.

40. "Obmana" (*mana*) se naročito odnosi na "samoobmanu" (*asmi-mana*), tj. verovanje u postojanje sopstva i druge pogrešne stavove.

41. "Pohlepa" uključuje svaki intenzitet privlačnosti.

42. "Mržnja" uključuje svaki intenzitet odbojnosti.

43. Tekstovi 52 i 53 su, u prvom redu, ilustracija kontemplacije uma onako kako je data u Govoru, tj. znanja je li um ispunjen požudom itd. ili ne. Sem toga, ova dva teksta mogu poslužiti kao lep primer za "Uputstvo Bahiji" (tekst 29), to jest, za "zadržavanje na golom opažanju": "U onome što je viđeno mora biti samo ono što je viđeno..."

Tekst 52 nalaže meditantu da jasno razluči opažanje od reakcije na njega (na primer, javljanje pohlepe), koja je odvojen i kasniji proces

u umu: "On je svestan oblika i svestan želje za njim (ili toga da želja ne postoji)." Za ovakvu primenu meditacije se kaže da je jedan od primera u kojima Budino učenje pokazuje one karakteristike izražene u drevnoj formuli odavanje pošte "dragulju *dhamme*": "Vidljivo ovde i sada je Učenje..." Treba uočiti da se ovo primenjuje i za slučaj kada se otkrije da je prisutna želja, ali je identifikovana kao odvojeni proces. U srodnom tekstu broj 53 za ovakav način vežbanja se kaže da je nezavisan od verovanja, tradicije, stanovišta itd. i da dopušta direktan pristup cilju označenom kao izbavljanje i to putem sopstvenog neposrednog iskustva.

44. *dhammanvayo*; unutrašnja konzistentnost učenja.

45. Ovih pet oblika opažanja stvari kao odbojnih itd. i ovladavanje tim oblicima na paliju se nazivaju *ariya-iddhi*, "plemenita moć" ili "moć plemenitih (svetih)". To je vrsta suptilne "moći transformacije" uz pomoć koje je moguće po želji menjati emocionalne stavove koji su već prešli u naviku ili ih zameniti potpunom ravnodušnošću. Ravnodušnost koja je prošla kroz takav trening zaista je izdržala najrigorozniji test. Takvim treningom moguće je postići potpunu kontrolu emotivnih reakcija na okolinu i apsolutnu nezavisnost od uticaja navika i strasti. Kao što je i pokazano u nazivu tog vežbanja, "Moć svetih", savršenstvo u njemu mogu postići jedino potpuno ostvarene osobe, arahati. No, iskreno nastojanje u njegovom savlađivanju daće veliku korist svakome ko može da ispuni njegove zahteve. Međutim, ovde je nužno prethodno iskustvo u kontrolisanju uma i, zato, naš tekst na prvom mestu pominje *satipatthanu*. Naročito su kontemplacija osećanja i razlikovanje opažaja i sopstvene reakcije na njega (videti tekstove 52 i 53) značajni u ovom kontekstu. Videti *Digha-nikaya* 28; *Majjhima-nikaya* 152; *Nanamoli* (prevod): "The Path of Purification", Kolombo 1956., str. 417.

46. Ovaj pasus ukazuje na mentalne faktore koji se javljaju ili izrastaju na različitim nivoima meditativnog zadubljenja (*jhana*).

47. Blagonaklonost, samilost, saosećanje i ravnodušnost nazivaju se četiri "uzvišena stanja" ili "božanska boravišta" (*brahma-vihara*). Za njihovo meditativno razvijanje videti "The Path of Purification", pogl. XI; Nanaponika Tera: "The Four Sublime States".

48. Ovo se odnosi na stanje svetosti (*arahatta*); jer svetac (*arahat*) je u stanju blaženstva (ili lakoće; *phasu*) u bilo kojem od četiri položaja

tela, a to znači pri bilo kojoj aktivnosti. Metod iznet u ovom tekstu je metod uvida, kojem prethodi smirenost (*samatha-pubbangama-vipassana*), u skladu sa podelom meditativnog vežbanja datom u *Anguttara-nikayi*. "Smirenost" je zadubljenje, dok praktikovanje *satipatthane* ovde stoji umesto uvida.

49. Metod ovde iznet je metod smirenja (zadubljenja), kojem prethodi vežbanje uvida (*vipassana-pubbangama-samatha*). Posle vežbanja *satipatthane*, sa privremenim potiskivanjem pet prepreka, naglasak je stavljen na to da tokom takvog vežbanja nema podsticanja misli vezanih za čulne želje. Potom sledi ulazak u drugo zadubljenje, bez ikakvog ukazivanja na prethodno postizanje prvog zadubljenja. O ovakvom propustu nema komentara u egzegetskoj književnosti. Opaske koje slede mogu se uzeti kao pokušaj objašnjenja.

Privremeno napuštanje pet prepreka ukazuje na to da je tokom praktikovanja *satipatthane* dostignut visok stupanj razvoja uvida, koji karakteriše jaka koncentracija bliska zadubljenju i zato se ona naziva susednom ili pristupnom koncentracijom (*upacara-samadhi*); u njoj su, kao i u samom zadubljenju, pet prepreka privremeno savladano. Drugo zadubljenje opisuje se kao "lišeno zamišljanja i razmišljanja". Direktno ulaženje u njega, kao što je pomenuto u našem tekstu, olakšano je činjenicom da je pri golom posmatranju fizičkih i mentalnih procesa negovanom tokom *satipatthane* razmišljanje u velikoj meri eliminisano. Ova činjenica takođe olakšava razumevanje specifičnog zahteva ovoga teksta - izbegavanje misli vezanih za čulne želje, što je polazna tačka četiri zadubljenja: "Odvojen od objekata čula..."

50. *janapada-kalyani*; "kraljica lepote u jednoj državi (ili pokrajini)."

51. Pripadnik braminske kaste optužuje Budu da ne ore i ne seje, a ipak, kao prosjak-asketa, očekuje da ga drugi nahrani. Buda odgovara da on obrađuje polje uma i daje niz poređenja, od kojih smo odabrali dva.

52. "Pitanja kralja Milinde" su jedno izuzetno delo kasne pali književnosti. Međutim, veruje se da je original napisan kolokvijalnim jezikom (prakit) severozapadne Indije; najstariji delovi datiraju iz prvog veka pre naše ere. U Burmi je ovo delo uključeno u kanonske tekstove (*Tipitaka*), ali i u drugim zemljama *theravada* budizma uživa veliki ugled. Kralj Milinda je identifikovan sa grčko-indijskim kraljem

Menandrosum, koji je vladao između 160. i 140. godine pre naše ere.

53. Tačnije, šivenjem, krpljenjem, pranjem ili bojenjem.

54. *ekayana maggo*: početne reči Govora.

55. Delovi štampani kurzivom uzeti su iz potkomentara *Satipatthana-sutte*.

56. Ovi pojmovi (pali: *anurodha*, *virodha*) takođe uključuju: savezništvo i oprečnost, potvrđivanje i osuđivanje.

57. *rati*, *arati*: preterana želja i dosada; požuda i gađenje.

58. Sabranost pažnje je jedno od pet duhovnih moći (indrija); ostala četiri su: vera i mudrost, energija i koncentracija. Svaki od ova dva para moći treba da je dobro izbalansirano kako bi dostigao punu snagu; to znači da ne treba da bude ni preteranog i jednostranog razvoja, niti zapostavljanja i slabog razvoja bilo koje moći. Sabranost pažnje je ta koja na njih motri i deluje kao faktor usklađivanja.

59. *indriyani bhavitani*; uključujući šestu sposobnost, um.

60. *vasana-bhavana*, "meditacija iz navike".

61. *sarva-dhira*; alternativno značenje: "potpuno obazrivo" i "potpuno energično".

62. U pali kanonu ova izreka javlja se u *Samyutta-nikayi* XXII, 5.

63. *Cittapurvangamasca sarva dharmah*; videti *Dhammapada*, stih 1: *manupubbangama dhamma*.

64. *Aparo eko dharmo mahayana-samgrahaya samvartate; svaskhalita-pratyaveksanataya sarvasattvanurakse'ti*.

65. *karaka-vedaka-rahito*. Ista ova formulacija veoma se često sreće u komentarskoj pali književnosti, na primer u komentaru za *Satipatthana suttu* i *Visuddhi magga*. Ovom formulacijom odbacuju se one spekulacije koje jednom pretpostavljenom sopstvu (*atma*), bilo ono aktivno ili pasivno (receptivno), pripisuju ulogu u životnom procesu.

66. Ovo je verovatno aluzija na odlomke iz pali kanona kakav je onaj u *Anguttara nikayi* (PTS), tom IV, str. 414 i dalje, gde Sariputa kaže: "Nibbana je sreća", a kada ga zamole da razjasni tu tvrdnju, odgovara: "Sreća je tamo gde ne postoji osećanje".

67. Ovde imamo odstupanje od *theravada* učenja.

68. *raga-caritesu*; videti u tekstu broj 70, "karakter sklon želji" (*tanha-carita*).

69. Upor. sledeće stihove iz *Samyutta nikaya* (XXXVI, 5) pali kanona:

"Ko na radost gleda kao na bol, a na bol kao na trn,
I kao prolazno mirno, neodređeno stanje -
Takav jasnovidi monah je prozreo osećanje...
I, uvidevši to, još u ovom životu
Biće oslobođen bolesti i svih naslaga."

Videti takođe stihove u tekstu broj 50.

70. Videti kontemplaciju uma u Govoru.

71. *Agantukaih klesair upaklisyate*. Upor. na paliju: *Pabhassaram idam bhikkhave cittam, tanca kho agantukehi upakkilesehi upakkilitham*, "Um blista, o monasi, ali je uprljan slučajnim nečistoćama" (*Anguttara nikaya, I*).

72. *Dharma-smrtyupasthana*. Ovde, kao što pokazuje kontekst, termin *dharma* (pali: *dhamma*) ne znači "mentalne objekte" (kao što je to u pali tekstovima ove antologije), već su to faktori, ili konstituenti, čitave egzistencije, koji su uslovljeni i lišeni sopstva ili bilo kog drugog oblika suštine.

73. *Dharma ev'otpadyamana utpadyante: dharma eva nirudhyamana nirudhyante*. Ovo je takođe paralela sa palijem, gde se primenjuje ista frazeologija na termin *dukkha*, "patnja": *Dukkham eva uppajjamanam uppajjati: dukkham eva nirujjhamanam nirujjhati*. (*Samy. XII, 15*)

74. Isti niz termina često se javlja u komentarskoj pali književnosti.

75. *Kusala va akusala va aninjya va*; poslednji termin odnosi se na svest pri meditaciji. U pali književnosti primenjena je slična trodelna podela na termin *sankhara* (karmičke transformacije ili izrazi voljne aktivnosti) u formuli o uslovljenosti nastanka (*paticca-samupadda*).

76. *siksani* (množ.); trovršno vežbanje (pali: *sikkha*) u vrlini, koncentraciji i mudrosti.

77. Kao zaštitu od uboda itd.

78. To znači, korišćenjem spoljašnjih mera kao što je ubijanje svih neprijatelja ili prekrivanje zemlje zaštitinim pokrivačem.

79. Doslovno: "vetar ih kovitla po nebu" (poput niti pamuka - često poređenje u indijskoj književnosti).

80. Ili: totalitet stvari; *dharma-sarvasvam*.

81. Videti u tekstu broj 77 šestu od dvanaest primena sabranosti.

82. To jest, aktivnost koja je prvo započeta i ona koja ju je prekinula.

83. Videti tekstove 62 i 80.

IZVORI CITATA

Spisak skraćenica naziva knjiga pali kanona

A.: *Anguttara nikaya*.- D.: *Digha nikaya*.- It.: *Itivuttaka*.-

M.: *Majjhima nikaya*.- S.: *Samyutta nikaya*.- Snp.: *Sutta nipata*.-

Ud.: *Udana*.

Tekst broj (1): S.47,11 (2): D.16 (3): S.47,22.23 (4): S.47,11 (5): M.123 (6): S.48,42 (7): S.47,4 (8): S.47,26.27 (9): S.52,9 (10): S.52,8 (11): S.47,37 (12): S.52,50 (13): D.29 (14): A.IV,117 (15): S.47,19 (16): S.47,29 (17): S.52,10 (18): Thag.30 (19): S.2,7 (20): Thag.100 (21): M.13 (22): S.47,5 (23): S.47,48 (24): S.46,53 (25): A.IV,118 (26): S.46,6 (27): S.47,15 (28): S.47,21 (29): Ud.I,10 (30): S.47,10 (31): S.47,42 (32): D.18 (33): Satipatthana-Vibhanga (Abhidhamma pitaka) (34): Patisambhida magga, Satipatthana katha (35): M.36 (36): A.I,21 (37): M.119 (38): Thag. 1035 (39): M.118 (40): S.44,9 (41): M.62 (42): It.110 (43): It.111 (44): M.4 (45): M.122 (46): M.122 (47): A.VIII,9 (48): S.47,49 (49): S.36,3 (50): S.36,2 (51): S.36,37 (52): S.35,70 (53): S.35,152 (54): S.47,12 (55): S.52,1 (56): A.VIII,63 (57): M.125 (58): S.35,204 (59): A.VII,63 (60): M.105 (61): S.47,20 (62): Snp.77; koment. Paramattha-jotika, str.100 (63)-(68) Milinda-panha (69)-(73) Papanca-sudani, komentar za Majjhima nikaya (74): iz Mula-tika; koment. za Sutta nipatu (75): Nagarduna, Suhrd-lekha (76) Ašvagoša, Saundarananda-kavya (77)- (84) Šantideva, Siksa-samuccaya (85): Šantideva, Bodhicaryavatara.

REČNIK PALI I SANSKRITSKIH TERMINA

P-pali; S-sanskrit

Abhidhamma (P), *Abhidharma* (S). Budistička filozofija i psihologija izložena u trećem delu budističkog kanona, *Abhidhamma Pitaki* i u kasnijoj literaturi.

Anagami (P). "Ne-povratnik"; treći od četiri stupnja usavršavanja koje vodi do stanja svetosti (*arahatta*).

Anapana-sati (P) "Sabranost pažnje na udah i izdah".

Anata (P), *Anatma* (S), "ne-sopstvo"; nepostojanje ega ili ličnosti, odsustvo bilo kakvog entiteta.

Anicca (P) "nepostojan"; zajedno sa *dukkha* (patnja) i *anatta* (ne-sopstvo), jedna od tri karakteristike svake uslovljene egzistencije.

Anupassana (P), "kontemplacija".

Arahat, Arahant (P), "sveti"; *arahatta* (P) "stanje svetosti".

Ariya-iddhi (P), "moć plemenitih (tj. svetih)"; sposobnost da se sagledaju odbojni i neodbojni vidovi fenomena i ostane smiren.

Asava (P), doslovno: "bujice"; "mrlje" uma; talog, predrasuda. Postoje četiri "mrlje": mrlja čulne želje (*kamasava*), želje za večnim postojanjem (*bhavasava*), pogrešnih gledišta (*ditthasava*) i neznanja (*avij-jasava*). Svetac se često naziva "onaj koji je izbrisao mrlje" (*khinasavo*).

Aseka (P), sledbenik "s one strane vežbanja"; svetac (*arahant*); videti *sikkha, sekha*.

Athanga-sila (P), "osam pravila" kojih se pridržavaju budistički sledbenici u zemljama *theravada* tradicije u vreme punog meseca i tokom perioda stroge meditacije.

Ayatana, "osnove čula". Šest "unutrašnjih (ili ličnih) osnova čula" su pet organa čula i um; šest "spoljašnjih osnova čula" su pet objekata čula i objekti uma (ideje).

Bhikkhu, doslovno: beskućnik; budistički monah.

Bodhisatta (P), *Bodhisattva* (S), budući Buda.

Bojjhanga (P), "faktori prosvetljenja".

Brahma-vihara (P), "sublimna stanja" ili božanska boravišta, kao što su meditacija o blagonaklonosti, samilosti, saosećanju i ravnodušnosti.

Cittanupassana (P), "kontemplacija (stanja) uma".

Dhamma (P), *dharmā* (S), Među mnogobrojnim konotacijama ovog termina, u ovoj knjizi se sreću ove:

1. Budino učenje

2. Objekti uma (mentalni sadržaji)

3. fenomeni (telesni i mentalni procesi).

Dhammanupassana (P), "kontemplacija objekata uma (mentalnih sadržaja)".

Dhamma-vicaya-sambojjhanga (P), "istraživanje fenomena" kao faktor prosvetljenja.

Dhatu (P,S), "elementi"; ovde u značenju "primarnih kvaliteta materije".

Dhatu-vavatthana (P), "rašćlanjavanje (tela) na njegove elemente".

Ditthi-carita (P), vrsta karaktera sklonog teoretisanju.

Dukkha (P), patnja, bolest;

Ekayano maggo (P), jedini ili jedinstveni put; direktna i prava staza. Naziv za *satipatthanu*.

Gocara (P), ovde u značenju "domena", "polja aktivnosti".

Indriya (P), "moć", "sposobnost", ovde primenjeno na pet moći: vera, energija, sabranost, koncentracija i mudrost.

Iriyapatha-manasikara (P), "pažnja usmerena na položaje tela"; jedna od vežbi u okviru praktikovanja *satipatthane*.

Jhana (P), "meditativna zadubljenost uma".

Kamma (P), *karma* (S), "delovanje" (u budizmu ona nikada nije "posledica delovanja"); dobre ili loše voljne aktivnosti koje za posledicu imaju ponovna rođenja; moralni zakon.

Karuna (P,S), "samilost".

Kayanupassana (P), "kontemplacija tela".

Kaya-sankhara (P), "telesna funkcija".

Kusala (P), dobro, vešto, ispravno; poželjno u karmičkom smislu.

Mahayana (P,S), "veliko vozilo (ili smer)". Naziv za one kasnije škole budizma koje zagovaraju ideal *Bodhisattve*.

Manasikara (P), "pažnja".

Metta (P), "blagonaklonost"..

Nama, dosl.: "ime"; u budizmu zajednički termin za sve mentalne procese.

Nama-rupa-pariccheda (P), "razlučivanje fizičkih i mentalnih fenomena"; stupanj u okviru meditacije uvida.

Nimitta (P), dosl.: "znak"; ovde u značenju "mentalne slike" koja se javlja tokom meditacije i ukazuje na visok stepen mentalne koncentracije.

Nivarana (P), "mentalne prepreke".

Panna (P), "mudrost".

Papanca (P), mnoštvo ili raštrkanost unutrašnjih i spoljašnjih fenomena.

Parami (P,S), "savršenstva"; vrline i sposobnosti neophodne za dostizanje stanja konačne probuđenosti (budinstva).

Parinna (P), "potpuno razumevanje".

Paticca-samuppada (P) "uslovljenost nastanka".

Phassa (P), dosl.: "kontakt"; čulni utisak.

Pranayama (S), vežbe disanja u jogi.

Rupa (P,S), ovde u značenju "tela", "telesnog procesa".

Sacca (P), "istina"; ovde, četiri plemenite istine.

Samadhi (P,S), "koncentracija uma".

Samatha (P), *samatha* (S), "smirenost".

samatha-bhavana, "meditacija smirivanja"; usmerena ka dostizanju meditativnih zadubljenja.

Sampajanna (P), "jasno shvatanje".

Samyojana (P), "okovi" uma koji ga vezuju za ponovna rađanja.

Sangha (P,S), "zajednica" monaha; poslednji među tri "dragulja" (ili ideala) i tri utočišta.

Sati (P), *smrti* (S), "sabranost pažnje"

-*sambojjhanga* (P), "sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja"

-*indriya* (P), "sabranost pažnje kao duhovna moć"

samma-sati (P), "ispravna sabranost" kao deo osmostruke plemenite staze.

Satipatthana (P), *smrtyupasthana* (S), "temelji sabranosti pažnje".

Sekha (P), "sledbenik u višem vežbanju".

Sikkha (P), *siksa* (S), "vežbanje"; u vrlini, koncentraciji i mudrosti.

Sila-paramita (S), "savršenost vrline".

Sotapati (P), "ulazak u struju"; prvi od četiri stupnja oslobađanja, koje kulminira stanjem svetosti (*arahatta*).

Sukkha-vipassana (P), "gola pažnja" kao vrsta meditacije

Theravada (P), dosl.: "učenje starih", tj. starijih monaha ili svetaca (*arahant*) koji su na prvom budističkom saboru, neposredno posle Budine smrti, recitovali tekstove Učenja.

Upacara-samadhi (P), pristupna ili susedna koncentracija.

Upadana-kkhandha (P), pet "kategorija (ili sastojaka) prijanjanja"; obuhvataju i fizičke i mentalne delove onoga što se po navici naziva ličnošću.

Upatthana (P) *upasthana* (S), dosl.: "držanje blizu"; održavanje prisutnim, ustaljivanje.

Vayo-dhatu (P), "vazdušni element".

Vedana (P,S), "osećanje"; osećaj

Vinaya (P,S), "monaška disciplina" i propisi koji objašnjavaju i propisuju ponašanje monaha.

Vipassana (-*bhavana*; P), "(meditacija) uvida".

Sadržaj

UVOD	5
SUŠTINA BUDISTIČKE MEDITACIJE	13
<i>Put sabranosti</i>	15
<i>Sabranost i jasno shvatanje</i>	25
<i>Četiri objekta sabranosti</i>	50
<i>Negovanje uma</i>	68
<i>Burmanska satipatthana metoda</i>	76
<i>Sabranost na dah</i>	97
VELIKI GOVOR O TEMELJIMA SABRANOSTI	103
CVETOV IZBAVLJENJA	123