



SADA JE ZNANJE

Buda, Dhamma, Saṅgha | Ānāpānasati | Sreća, nesreća i nibbāna

na

AÐAN SUMEDHO

Ađan Sumedo
SADA JE ZNANJE

Naslov originala

Ajahn Sumedho
Now is the Knowing

Ajahn Sumedho i Amaravati Publications,
Amaravati, Great Gaddesden
Hemel Hempstead HP1 3BZ, UK

Zahteve za dozvolu za preštampavanje i druge informacije slati na:
abmpublications@amaravati.org

Copyright © 2011 Amaravati Publications

Štampa

Bolden Trade, Malezija
boldentrade@yahoo.com

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo "Srednji put"
Novi Sad – Beograd
www.yu-budizam.com
budizam@yahoo.com

Copyright za prevod

© 2008 Branislav Kovačević

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

Ađan Sumedo

SADA JE ZNANJE

drugo izdanje

Prevod
Branislav Kovačević



*Želimo da se zahvalimo mnogima koji su
učestvovali u pripremanju ove knjige.*

*Naročito Kataññuta grupi iz Malezije, Singapura i Australije,
za štampanje knjige.*

*Ova knjiga je namenjena isključivo za besplatnu
distribuciju, kao dar Dhamme. Molimo vas
da je ne prodajete. Ako vam više nije potrebna,
poklonite je nekome ko je za nju zainteresovan
ili najbližoj biblioteci.*

SADRŽAJ

Buda, Dhamma, Saṅgha	9
Ānāpānasati	23
Sreća, nesreća, nibbāna	37

BUDA, DHAMMA, SAṄGHA

Kada ljudi pitaju: „Šta treba uraditi da bi se postao budista?”, kažemo da treba uzeti utočište u Budi, Dhammi i Saṅghi. A da bismo uzeli to utočište, recitujemo formulu na pali jeziku:

*Buddham saranam gaćchāmi
Dhammam saranam gaćchāmi
Saṅgham saranam gaćchāmi*
*Uzimam Budu za utočište
Uzimam Dhammu za utočište
Uzimam Saṅghu za utočište.*

Što više vežbamo i kako počinjemo da shvatamo dubinu budističkog učenja, zaista postaje radost uzimati ta tri utočišta i već samo njihovo recitovanje inspiriše um. Posle dvadeset dve godine kao monah još uvek volim da recitujem *Buddham saranam gaćchāmi*. U stvari, sada to volim više nego tada, pre dvadeset dve godine – jer u to vreme to mi zaista ništa nije značilo. Jednostavno sam recitovao zato što je trebalo, zato što je to bio deo tradicije. Puko verbalno uzimanje utočišta u Budi

ne znači da uzimate utočište u bilo čemu: papagaja možete uvežbati da kaže *Buddham saranam gaćchāmi* i to bi verovatno bilo isto toliko smisleno papagaju kao što je to mnogim budistima. Te reči treba iskoristiti za refleksiju, za istraživanje šta one zapravo znače: šta „utočište” znači, šta „Buda” znači? Kada kažemo: „Uzimam Budu za utočište”, šta pod tim podrazumevamo? Kako to možemo koristiti, a da se ne radi samo o pukom ponavljanju besmislenih slogova, već nečemu što zaista pomaže da nas podseti, da nam dâ smer i uveća predanost, našu posvećenost Budinom putu?

Reč „Buda” je divna reč – ona znači „onaj koji zna” – i prvo utočište je u Budi kao personifikaciji mudrosti. Nepersifikovana mudrost je suviše apstraktna za nas: ne možemo da zamislimo mudrost bez tela, bez duha, i pošto nam se uvek čini da mudrost ima nekakav kvalitet ličnosti, upotreba Bude kao simbola je vrlo korisna.

Možemo reč Buda koristiti da označimo Gotamu, osnivača onoga što je danas poznato kao budizam, istorijskog mudrača koji je dostigao *parinibbānu* (konačno utrnuće) u Indiji pre 2500 godina, učitelja četiri plemenite istine i osmostrukog puta, učenja od kojeg i mi danas imamo koristi. Ali kada uzimamo utočište u Budi, to ne znači da uzimamo utočište u nekakvom istorijskom proroku, već u onome što je mudro u ovom univerzumu, u našim umovima, nečemu što nije odvojeno od nas, već je stvarnije nego bilo šta što možemo da zamislimo tim umom ili doživimo kroz čula. Bez bilo kakve Buda-mudrosti u ovom univerzumu, život pa makar i za najkraće vreme bio bi nemo-

guć. Buda-mudrost je ta koja štiti. Zovemo je Buda-mudrost, drugi ljudi mogu to zvati nekako drugačije ako to žele, to su sve samo reči. Eto mi koristimo reči iz naše tradicije. Nećemo se raspravljati oko pali reči, oko sanskrtskih reči, hebrejskih, grčkih, latinskih, engleskih ili bilo kojih drugih, mi samo koristimo termin Buda-mudrost kao konvencionalni simbol da nam pomogne u podsećanju da budemo mudriji, pažljiviji, budniji.

Mnogi monasi iz šumske tradicije na severoistoku Tajlanda koriste reč *Buddho* kao svoj objekat meditacije. Oni ga koriste kao neku vrstu koana. Prvo, smire svoj um tako što slede ritam udaha i izdaha ili koriste slogove *Bud-dho*, a onda počinju da kontempliraju: „Šta je *Buddho*, ‘Onaj koji zna’?” „Šta je znanje?”

Kada sam u svoje vreme putovao severoistočnim Tajlandom na tudongu, voleo sam da prenoćim u manastiru Ađan Fana. Ađan Fan bio je veoma omiljen i duboko poštovan monah, učitelj kraljevske porodice, toliko popularan da su ga neprekidno posećivali gosti. Tako bih sedeо u svojoj *kuti* (koliba) i slušao ga kako daje najneverovatnije vrste Dhamma govora, a svi su za temu imali *Buddho* – koliko sam ja mogao da vidim, to je bilo sve što je on podučavao. Bio je u stanju da od toga načini zaista duboku meditaciju, bilo da je pred sobom imao nepismenog seljaka ili elegantnog, zapadnjački obrazovanog tajlandskog aristokrata. Glavni deo njegovog učenja bio je da ne ponavljamo samo mehanički *Buddho*, već da promišljamo i istražujemo, da podstaknemo um da zaista pogleda u *Buddho*, „onoga koji zna”, da zaista istražujemo njegov početak, njegov

kraj, iznad i ispod, tako da nam je celokupna pažnja prikovana na to. Kada tako vežbamo, *Buddho* postaje nešto što odzvanja kroz naš um. Istražujemo, posmatramo, ispitujemo pre nego što ga izgovorimo i pošto smo ga izgovorili. Potom počinjemo da ga osluškujemo i čujemo izvan zvuka, sve dok na kraju ne čujemo samo tišinu.

Utočište je mesto sigurnosti i tako kada bi sujeverni ljudi došli da posete mog učitelja Ađan Čaa, očekujući da će od njega dobiti magične medaljone ili male talismane koji će ih zaštiti od metaka i noževa, duhova ili već čega god bilo, on bi rekao: „Šta će ti takve stvari? Jedina istinska zaštita jeste uzeti utočište u Budi. Uzeti utočište u Budi je dovoljno”. Ali njihova vera u Budu obično nije bila ravna njihovoj veri u te glupe medaljončiće. Oni su želeli nešto načinjeno od bronce i gline, sa pečatom i blagoslovom. To je ono što se zove uzeti utočište u bronzi i glini, uzeti utočište u sujeverju, u onome što je istinski nesigurno i ne može nam u suštini pomoći.

Danas u Britaniji vidimo da su ljudi sofisticirani. Oni ne uzimaju utočište u magičnim formulama, već u stvarima kao što je Vestminsterska banka – ali to je još uvek uzimanje utočišta u nečemu što ne nudi sigurnost. Uzimanje Bude, mudrosti, za utočište znači da imamo mesto sigurnosti. Kada postoji mudrost, kada delamo mudro i živimo mudro, tada smo istinski sigurni. Okolnosti oko nas se mogu promeniti. Ne možemo garantovati šta će se dogoditi sa materijalnim nivoom življenja ili da li će Vestminsterska banka preživeti u narednih deset godina. Budućnost ostaje nepoznata i tajanstvena, ali u sadašnjosti

sti, uzimajući Budu za utočište, imamo tu prisutnost uma sada, koja promišlja i uči od života u trenutku dok ga živimo.

Mudrost ne znači imati mnogo znanja o ovome svetu; ne moramo da idemo na univerzitet i gomilamo informacije o svetu da bismo bili mudri. Mudrost znači znati prirodu stanja dok ih doživljavamo. Ona znači ne biti ulovljen u reakcije ili uplitanje u stanja našeg tela i uma, po navici, iz straha, brige, sumnje, pohlepe i tako dalje. Ona je korišćenje toga *Buddho*, „onog koji zna”, kako bismo uočili da se ta stanja menjaju. Znanje o toj promeni jeste to što zovemo Buda i u čemu uzimamo utočište. Ne smatramo Budu kao nešto što je „ja” ili „moje”. Ne kažemo: „Ja sam Buda”, već umesto toga: „Uzimam Budu za utočište”. To je način poniznog priklanjanja toj mudrosti da budemo svesni, da budemo budni.

Iako na izvestan način mi uzimamo utočište sve vreme, pali formula koju koristimo jeste podsetnik – zato što zaboravljamo, zato što po navici uzimamo utočište u brizi, sumnji, strahu, besu, pohlepi i tako dalje. Sa kipom Bude je slično; kada mu se klanjamo, ne zamišljamo da je to bilo šta drugo do bronzani kip, simbol. To je samo slika i ona nas čini malo svesnjijim Bude, našeg utočišta u Budi, Dhammi i Saṅghi. Budin kip ga predstavlja kako sedi sa velikim dostojanstvom i mirom, ne u nekakvom transu, već potpuno budan, sa stavom pažljivosti i blagosti. On nije zarobljen stalnom promenljivošću stanja oko sebe. Iako je kip napravljen od bronze, a naša tela su od krvi i mesa, tako da je nama mnogo teže, ipak je taj kip podsetnik. Neki ljudi postanu vrlo probirljivi kada su u pitanju Budini

kipovi, ali ovde na Zapadu nisam primetio da su ti kipovi nekakva opasnost. Pravi idoli u koje verujemo, obožavamo, i koji nas neprekidno obmanjuju jesu naše misli, gledišta i stavovi, naše ljubavi i mržnje, naša samoobmana i gordost.

Drugo utočište jeste u Dhammi, krajnjoj istini ili krajnjoj stvarnosti. Dhamma je impersonalna; ne pokušavamo ni na koji način da je personifikujemo, da od nje učinimo nekakvo lično božanstvo. Kada recitujemo na paliju stih o Dhammi, kažemo da je ona *sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayikō paćcattam̄ veditabbo viññūhi*. Pošto Dhamma nema attribute ličnosti, ne možemo čak ni da kažemo da je dobra ili loša ili da je bilo šta što ima neki superlativ ili uporedivi kvalitet; ona je izvan dualističkih shema uma.

Tako kada opisujemo Dhammu ili stvaramo neku sliku o njoj, to činimo kroz reči kao što je *sandiṭṭhiko*, što znači neposredno, ovde i sada. To nas vraća u sadašnjost; osećamo neposrednost, osećamo to sada. Možete pomisliti da je Dhamma neka vrsta stvari koja je „tamo negde”, nešto što treba da pronađete negde drugde, ali *sandiṭṭhikodhamma* znači da je ona neposredna, ovde i sada.

Akālikadhamma znači da Dhamma nije ograničena bilo kakvim vremenskim uslovom. Reč *akāla* znači vanvremeno. Naš um neprekidno barata pojmovima i ne može da zamisli nešto što je vanvremeno, jer naši pojmovi i percepcija su zasnovani na vremenu. Ali ono što možemo reći jeste da je Dhamma *akāla*, neograničena vremenom.

Ehipassikadhamma jeste „doći i videti”, okrenuti se ka

ili prići Dhammi. To znači pogledati, biti svestan. To ne znači da se molimo Dhammi da dođe ili da očekujemo da nas kucne po ramenu; mi smo ti koji moramo da uložimo napor. To je slično onoj Hristovoj sentenci: „Kucajte i otvoriće vam se”. *Ehipassiko* znači da moramo sami da uložimo taj napor, da se okrenemo ka istini.

Opanayiko znači „ono što vodi ka unutra”, prema miru unutar uma. Dhamma nas ne odvodi u fascinaciju, u uzbudenje, romansu ili avanturu, već nas vodi do *nibbāne*, do mira, do tišine.

Paćéattam veditabbo viññūhi znači da Dhammu možemo saznati samo kroz direktno iskustvo. To je kao ukus meda – ako ga neko drugi proba, mi još uvek ne znamo njegov ukus. Možemo znati hemijsku formulu ili biti u stanju da recitujemo najveličanstveniju poeziju ikada napisanu o medu, ali tek kada ga sami okusimo zaista znamo kako on izgleda. Isto je sa Dhammadom: moramo da je okusimo, moramo da je saznamo direktno.

Uzimanje utočišta u Dhammi jeste uzimanje još jednog sigurnog utočišta. To nije uzimanje utočišta u filozofiji ili intelektualnim pojmovima, u teorijama, idejama, u učenjima ili verovanjima bilo koje vrste. To nije uzimanje utočišta u verovanju u Dhammu, u verovanju u Boga, u neku vrstu sile u vasioni, nešto izvan ili nešto odvojeno od nas, nešto što treba da pronađemo negde u budućnosti. Opisi Dhamme drže nas u sadašnjosti. U ovde-i-sada, neomeđeno vremenom. Uzimanje utočišta jeste jedna neposredna, immanentna refleksija u umu.

To nije samo ponavljanje *Dhammañ saranam gaćchāmi* poput papagaja, misleći „Budisti tako govore, pa treba i ja”. Mi se okrećemo ka Dhammi, svesni smo sada, uzimamo utočište u Dhammi, sada kao jednu direktnu akciju, kao direktan odraz toga da smo mi ta Dhamma, da smo mi ta istina.

Pošto naš prevrtljivi um nastoji da nas obmane, on nas odvodi u nastajanje. Mislimo: „Vežbaću meditaciju tako da postanem probuden u jednom trenutku u budućnosti. Uzeću tri utočišta kako bih postao budista. Želim da postanem mudar. Želim da umaknem patnji i neznanju i postanem nešto drugo”. To je taj naš um, stalno nešto zamišlja, za nečim žudi, um koji nas uvek obmanjuje. Umesto da neprekidno razmišljamo o tome da nešto postanemo, uzimamo utočište u tome da budemo Dhamma u sadašnjosti.

Impersonalnost Dhamme dovodi mnoge u nedoumicu, zato što religije koje se zasnivaju na veri obično sve personalizuju i ljudi koji dolaze iz takve jedne tradicije ne osećaju se ugodno ukoliko ne mogu da imaju neku vrstu ličnog odnosa sa Dhammadom. Sećam se da je jednom neki francuski katolički misionar boravio u našem manastiru i praktikovao meditaciju. Osećao je da je na gubitku sa budizmom zato što mu on, kako se izrazio, deluje kao „hladna operacija”, nema ličnog odnosa sa Bogom. Ne može se imati ličan odnos sa Dhammadom, ne možemo reći: „Volite Dhammu! ” ili „Dhamma me voli! ” Nema potrebe za tim. Nama je jedino potreban lični odnos sa nečim što mi nismo, kao na primer sa svojom majkom, ocem, mužem ili suprugom, nečim što je odvojeno od nas. Ali mi ne moramo

ponovo da uzimamo utočište u majci ili ocu, nekome ko će nas zaštiti i voleti, nekome ko će reći: „Velim te bez obzira šta god da uradiš. Sve će biti u redu,” i pomilovati nas po glavi. Buda-Dhamma jeste utočište koje nas čini zrelijima, to je religijska praksa koja je potpuna psihička zrelost ili zdravlje, u kojoj više ne tražimo majku ili oca, zato što ne treba da postanemo bilo šta više nego što već jesmo. Nije nam više neophodno da budemo voljeni ili zaštićeni, zato što sami možemo da volimo i štitimo druge i samo to jeste važno. Ne moramo više da molimo ili tražimo stvari od drugih, bilo da su to drugi ljudi ili pak neko božanstvo, sila za koju osećamo da je odvojena od nas i treba da joj se molimo i tražimo od nje da nas vodi.

Odustajemo od svih pokušaja da zamislimo Dhammu kao ovo ili ono, bilo šta, napuštamo želju da imamo nekakav lični odnos sa istinom. Mi sami treba da budemo ta istina, ovde i sada. Biti istina, uzeti to utočište, zahteva momentalno budeće, traži da budemo mudri sada, da budemo Buda, da budemo Dhamma, u sadašnjosti.

Treće utočište jeste Saṅgha, što znači grupa. Saṅgha može biti *bhikkhu-saṅgha* (što znači monaški red) – ili *ariya-saṅgha*, grupa plemenitih bića, svih onih koji neguju vrlinu, čine dobro i odustali su od loših postupaka telom i govorom. Ovde uzimanje utočišta u Saṅghi rečima *Saṅgham̄ saranaṇ gacchāmi* znači da uzimam utočište u vrlini, u onome što je dobro, čestito, blago, puno saosećanja i puno velikodušnosti. Ne uzimamo utočište u onome u našem umu što je zlobno, zavidno, okrutno, sebično, ispunjeno mržnjom i besom – iako moramo prizna-

ti da j̄ že upravo to ono što često pokušavamo da učinimo iz puke nepažljivosti, usled odsustva promišljanja, zato što nismo budni, već samo reagujemo na okolnosti. Uzimanje utočišta u Saṅghi znači, na konvencionalnom nivou, da činimo dobro i odustajemo od lošeg, ne činimo ga ni telom, ni govorom.

Svi mi imamo dobre misli i namere, kao i one loše. *Saṅkhāre* (uslovljeni fenomeni) jesu takve. Neke su dobre, neke nisu, neke su neutralne, neke su čudesne, a neke su grozne. Okolnosti u ovom svetu se neprekidno menjaju. Ne možemo da mislimo samo najbolje, samo najrafiniranije misli, da osećamo samo najbolja i najnežnija osećanja. I dobre i loše misli i osećanja dolaze i prolaze, ali pri tome mi uzimamo utočište u vrlini, a ne u mržnji. Uzimamo utočište u onome što u svakom od nas želi da čini dobro, onome što je saosećajno, blago i puno ljubavi prema sebi i drugima.

Otuda je utočište u Saṅghi veoma praktično utočište za svakodnevni život u ovom ljudskom obliku, u ovom telu, a u odnosu na tela drugih bića i fizički svet u kojem živimo. Kada uzmemo to utočište, tada ne delujemo ni na koji način koji bi uključio razdor, podelu, okrutnost, zlobu ili neljubaznost prema bilo kojem živom biću, uključujući i nas same, naše telo i um. To znači biti *supatipanno*, onaj koji vežba na pravi način.

Kada smo svesni i sabrani, kada promišljamo i posmatramo, počinjemo da uviđamo da postupci izazvani impulsima okrutnosti i sebičnosti donose samo štetu i patnju, kako nama, tako i drugima. Nije potrebna neka velika moć posmatranja da bi se to uvidelo. Ako ste sreli bilo kog kriminalca u životu,

ljude koji su postupali sebično i loše, videćete da oni žive u neprekidnom strahu, da su opsednuti, paranoidni, sumnjičavi, moraju mnogo da piju, uzimaju droge, moraju neprekidno nečim da budu zaokupljeni, zato što je za njih život sa samima sobom užasan. Pet minuta nasamo sa samim sobom bez droge, pića ili nečeg drugog njima izgleda kao večni pakao, zato što su *kammičke* posledice loših postupaka na mentalnom planu tako užasne. Čak i ako ih policija nikada ne uhvati na delu i strpa u zatvor, nemojte misliti da oni prolaze nekažnjeno. U stvari nekada je za njih spas da ih stave u zatvor i kazne; od toga osećaju olakšanje. Nikada nisam bio kriminalac, ali sam uspeo da izgovorim nekoliko laži, učinim nekoliko zlobnih i gnušnih stvari u životu. Plod toga je uvek bio neprijatan. Čak i danas kada pomislim na te stvari, to nije prijatno sećanje, to nije nešto što bih želeo svakom da saopštим, nije nešto zbog čega se radujem kada o tome razmišljam.

Kada meditiramo shvatamo da moramo biti potpuno odgovorni za način na koji živimo. Nikako ne možemo kriviti nekog drugog za bilo šta. Pre nego što sam počeo da meditiram obično sam krivio druge ljude ili društvo: „Kada bi samo moji roditelji bili potpuni mudraci, probuđeni arahanti, tada bih i ja bio u redu...” „Kada bi Sjedinjene Američke Države imale zaista mudru, saosećajnu vladu, koja nikada ne bi pravila bilo kakve greške, potpuno me podržavala i cenila...” „Kada bi samo moji prijatelji bili mudri i ohrabrviali me, a učitelji istinski posvećeni, velikodušni i blagi...” „Kada bi svako oko mene bio savršen, kada bi ovo društvo bilo savršeno. I kada

bi svet bio mudar i savršen, tada ne bih imao nijedan od ovih problema. Ali sve me je izneverilo.”

Moji roditelji su imali nekoliko mana i napravili su nekoliko grešaka, ali kada se sad osvrnem, nije ih bilo previše. U vreme kada sam imao običaj da krivim druge i kada sam grozničavo razmišljao o tome koji su bili propusti mojih roditelja, zaista sam morao da se potrudim da bi ih se setio. Moja generacija bila je veoma dobra u kritikovanju Sjedinjenih Država zbog svega i svačega i to je zaista lako zato što Sjedinjene Države prave mnogo grešaka.

Ali kada meditiramo to znači da više ne možemo da se provlačimo sa tom vrstom laganja samih sebe. Iznenada shvatamo da bez obzira šta je neko drugi učinio, koliko je nepravedno društvo ili kakvi su naši roditelji možda bili, ni na koji način ne možemo provesti ostatak svog života kriveći bilo koga drugog – to je potpuno traćenje vremena. Moramo da prihvatimo potpunu odgovornost za sopstveni život i da ga živimo. Čak i ako smo imali loše roditelje, ako smo odrastali u užasnom društvu, bez ikakvih šansi, to i dalje nije važno. Nema nikog drugog koga bismo krivili za našu patnju sada, osim nas samih, sopstvenog neznanja, sebičnosti ili obmane.

U razapinjanju Isusa možemo videti brilljantan primer čoveka u bolu, nagog, kojem se ismevaju, potpuno poniženog i potom javno pogubljenog na najužasniji, najbolniji način. Pa ipak, on nikoga ne osuđuje: „Oče, oprosti im, jer ne znaju šta čine”. To je znak mudrosti – to znači da čak i ako nas ljudi razapinju na krst, prikivaju ekserima, vredaju, ponižavaju nas

na razne načine, tek naša averzija, samosažaljenje, sitničavost i sebičnost jesu pravi problem, jesu patnja. Čak ni taj fizički bol nije patnja, već mržnja. Da je Isus Hrist rekao: „Da ste prokleti zato što tako prema meni postupate!” bio bi samo još jedan kriminalac, zaboravljen već posle nekoliko dana.

Razmišljajte o ovome, jer smo skloni da vrlo lako okrivljujemo druge za svoju patnju i možemo je opravdati time što nas možda drugi zlostavljaju ili eksplatišu, možda nas ne razumeju ili nam rade grozne stvari. Mi sve to ne poričemo, ali i ne pravimo od toga još nešto više. Oprاشтамо, напуштамо та сећања, зато што узimanje уточишта у Saṅghi znači, ovde i sada, činiti dobro i odustati od činjenja lošeg telom i govorom.

Dakle možete o ovome razmisliti i zaista videti Budu, Dhammu i Saṅghu kao utočišta. Vidite ih kao prilike za promišljanje i razmatranje. Tu se ne radi o verovanju u Budu, Dhammu, Saṅghu – ne o veri u nekakve pojmove – već korišćenju tih simbola za sabranost, za probuđenje uma ovde i sada, za to da budemo u ovde i sada.

ĀNĀPĀNASATI

„Stanja su neobična, ali mir uma, neuslovljeno, toliko je običan da ga niko čak i ne primećuje.“

Često previdimo ono uobičajeno. Uglavnom smo svesni našeg dah-a kada nije normalan, recimo kada imamo astmu ili kada se zaustavimo posle trčanja. Ali sa *ānāpānasati* uzimamo naš uobičajeni dah kao objekat meditacije. Ne pokušavamo da taj dah načinimo ni dužim ni kraćim, niti da ga kontrolišemo na bilo koji način, već da jednostavno pratimo uobičajeni ritam udaha i izdaha. Dah nije nešto što stvaramo ili zamišljamo; to je prirodan proces u našem telu koji se nastavlja sve dok postoji život, bilo da se na njega koncentrišemo ili ne. Dakle to je jedan objekat koji je uvek tu kraj nas; možemo mu se okrenuti u bilo kom trenutku. Nije neophodno da imamo bilo kakve kvalifikacije da bismo posmatrali svoj dah. Ne moramo da budemo ni naročito inteligentni – sve što nam je potrebno jeste da budemo zadovoljni sa i svesni jednog udaha i izdaha. Mudrost ne dolazi od proučavanja velikih teorija ili filozofija, već od posmatranja običnog.

Dahu manjka bilo kakav uzbudljiv kvalitet, nema bilo

čega fascinantnog u vezi sa njim, tako da posmatrajući ga možemo veoma da se uznemirimo i čak osetimo odbojnost. Naša želja je da uvek „dobijemo“ nešto, da pronađemo nešto što će nas zainteresovati i apsorbovati u sebe bez bilo kakvog napora sa naše strane. Ako čujemo neku muziku, ne razmišljamo: „Moram se skoncentrisati na ovu fascinantnu i uzbudljivu muziku“. Jednostavno nismo u stanju da se zaustavimo, zato što je taj ritam toliko zarazan da nas prosto uvuče u sebe. Ritam našeg normalnog disanja nije ni interesantan, ni zabavan. On je umirujući, a većina ljudi nije navikla na smirenost. Većina ljudi voli ideju mira, ali stvarno iskustvo tog mira im se čini razočaravajuće ili frustrirajuće. Oni žele stimulaciju, nešto što će ih usisati u sebe. Sa *ānāpānasati* boravimo kraj jednog objekta koji je neutralan – nemamo bilo kakvo osećanje sviđanja ili nesviđanja – i samo registrujemo početak udaha, njegovu sredinu i njegov kraj, a zatim početak izdaha, njegovu sredinu i njegov kraj. Blagi ritam daha, pošto je sporiji od ritma misli, dovodi nas do stanja smirenosti; prestajemo da razmišljamo. Ali mi ne pokušavamo da dobijemo bilo šta od takve meditacije, da dostignemo samādhi, nekakvo zadubljenje, zato što kada um pokušava da dobije ili dostigne neku stvar, umesto da bude jednostavno zadovoljan jednim jedinim dahom, tada se on ne usporava i ne postaje smireniji, već upravo suprotno, postajemo frustrirani.

U početku vežbanja um luta. Kada jednom postanemo svesni da smo odlutali od daha, blago vratimo pažnju na njega. Naš stav je da smo vrlo, vrlo strpljivi i uvek spremni da počne-

mo ispočetka. Naši umovi nisu naučili da počivaju na jednom mestu, učeni su da povezuju jednu stvar sa drugom i da formiraju mišljenje o svemu. Pošto smo navikli da koristimo inteligenciju i sposobnost razmišljanja na različite mudre načine, često postanemo vrlo napeti i uz nemireni ako to ne možemo da činimo. Zato kada vežbamo *ānāpānasati* osetimo otpor, odbojnost prema tome. To je kao sa divljim konjem kada ga prvi put osedlaju, potpuno pobesni kada oseti da ga nešto sputava.

Kada um počne da luta, odjednom postanemo uz nemireni i obeshrabreni, negativni i odbojni prema čitavoj toj stvari. Ako, vođeni tom frustracijom, pokušamo da prisilimo um da se smiri i to činimo pukom snagom volje, to ćemo biti u stanju samo nakratko i onda um ponovo ode na svoju stranu. Otuda je pravi stav pri vežbanju *ānāpānasati* da budemo vrlo, vrlo strpljivi, da sebi poklonimo onoliko vremena koliko je potrebno, da tokom ovog vremena napustimo ili odbacimo sve svakodnevne, intimne ili finansijske probleme. Ništa ne treba da učinimo, izuzev da posmatramo svoj dah.

Ukoliko primetimo da nam um odluta tokom udaha, tada više napora ulažemo u udah. Ako um obično odluta tokom izdaha, tada više napora uložimo u njega. I neprekidno ga vraćamo. Uvek budite spremni da počnete ispočetka. Kao i sa početkom svakog novog dana, na početku svakog udaha negujte ono što se zove početnički um, ne prenosite ništa iz jednog trenutka u drugi, ne ostavljate tragove, poput velikog požara.

Udahnemo i um odluta, mi ga vratimo ponovo natrag – i već to je jedan trenutak sabranosti. Vežbamo um poput dobre

majke koja vežba svoje dete. Malo dete ne zna šta radi, ono jednostavno ide unaokolo. I ukoliko se majka zbog toga naljuti i počne da ga tuče, dete postane prestrašeno i neurotično. Dobra majka će jednostavno ostaviti dete da radi ono što radi, motriti ga jednim okom i ukoliko ode predaleko, vratiće ga nazad. Ukoliko imamo tu vrstu strpljenja, tada ne gundamo u sebi, ne mrzimo sami sebe, ne mrzimo svoj dah, ne mrzimo sve oko nas, ne postajemo razočarani zato što nismo u stanju da se smirimo uz pomoć *ānāpānasati*.

Ponekad smo suviše ozbiljni sa svakom stvari, i potpuno nam nedostaju radost i sreća, nemamo smisao za humor, već samo za represiju. Razvedrite svoj um, razvucite usta u blagi osmeh! Budite opušteni i spokojni, bez pritiska da morate postići bilo šta specijalno – nema nikakvog dobitka, nikakve velike čarolije, ničeg specijalnog. I čime onda možete danas da se pohvalite da biste opravdali uloženo vreme? Samo jednim svesnim udahom? Potpuno ludo! Ali ipak to je više od onoga što većina ljudi može da se pohvali da je učinila tokom današnjeg dana.

Mi se ne borimo sa silama zla. Ako osećate averziju prema *ānāpānasati*, onda registrujte i to. Ne ponašajte se kao da je ovo nešto što prisiljavate sebe da učinite, već načinite od toga zadovoljstvo, nešto u čemu zaista uživate. Kada pomislite: „Ja ovo ne mogu da uradim”, postanite svesni i tog otpora, straha ili frustracije i onda se opustite. Ne pretvarajte vežbu u nekaku mučnu obavezu i teret.

Kada sam se zamonašio, bio sam smrtno ozbiljan, vrlo

sumoran i gord, poput nekakvog čangrizavog starkelje i često sam upadao u užasna stanja. Razmišljao sam: „Ja moram ovo ... moram ono...” U to vreme učio sam da kontempliram mir. Sumnje i nemir, nezadovoljstvo i averzija – uskoro sam bio u stanju da kontempliram mir, tako što sam neprekidno u sebi ponavljao tu reč i hipnotizovao sam sebe kako bih se opustio. A onda bi se sumnje u samoga sebe ponovo javile: „Ovo me nigde ne vodi, ovo je beskorisno, ja hoću nešto da dobijem” – i bio sam u stanju da ostanem miran čak i sa tim. To je jedan metod koji možete i vi da iskoristite. Tako, kada ste napeti, opustite se i onda nastavljate *ānāpānasati*.

U početku osećamo se beznadežno trapavim – kao kada učimo da sviramo gitaru. Kada prvi put probamo da sviramo, prsti su toliko kruti da zaista izgleda da nikada ništa nećemo naučiti. Ali posle izvesnog vremena zadobijamo određenu veštinu i stvari postaju znatno lakše. Učimo da budemo svedoci onoga što se odigrava u našem umu, tako da znamo kada postajemo uznemireni i napeti ili kada postajemo otupeli. Prepoznajemo to. Ne pokušavamo da ubedimo sebe da je drugačije, potpuno smo svesni kako stvari zaista stoje. Održavamo napor tokom jednog udaha. Ukoliko to nismo u stanju, tada ga održavamo barem tokom pola udaha. Na taj način ne pokušavamo da postanemo odmah savršeni. Ne moramo da sve učinimo u skladu sa nekom unapred zadatom idejom kako bi to trebalo da bude, već radimo sa problemima koji su već tu. Ukoliko nam je um raštrkan, onda je mudrost u tome da prepoznamo um koji juri na sve strane – to je uvid. Razmišljati da bi trebalo da budemo

ovakvi ili onakvi, mrzeti sebe ili osećati se obeshrabrenim što smo takvi – to je neznanje.

Ne polazimo sa tačke na kojoj se nalazi savršeni jogi, ne radimo puni lotos pre nego što jednostavno uspemo da se sagnemo i dodirnemo sopstvene prste na nogama. Jer to bi zapravo bio način samo da sebi naškodimo. Možemo da posmatramo sve te asane u knjigama o jogi i vidimo velikog majstora Ijengara kako stavlja nogu za vrat, kao i sve druge neverovatne položaje koje može da zauzme. Ali ako i mi to pokušamo, tada smo na dobrom putu da završimo u bolnici. Dakle, počinjemo time što probamo da se savijemo samo malo više, da pratimo zatezanje koje se javlja u leđima, učimo da se istežemo postepeno. Isto je i sa *ānāpānasati*: prepoznajemo ono što je sada i polazimo odатle, održavamo svoju pažnju sasvim malo duže i počinjemo da razumevamo šta je koncentracija. Ne ponašajte se kao nekakav Superman kada to niste. Kažete sebi: „Sada ču da sednem i posmatram svoj dah celu noć”, a onda kada vam to ne podje za rukom počnete da besnite na samoga sebe. Odredite vremenski period za koji znate da možete da odsedite. Eksperimentišite, radite sa umom sve dok ne znate jasno kako da uložite napor i kako da se opustite.

Učimo da hodamo tako što padamo. Pogledajte malu decu: nikada nisam video nijedno koje je odmah prohodalo. Bebe uče da hodaju tako što puze, pridržavaju se za stvari, padaju i onda ponovo ustaju. Isto je i sa meditacijom. Učimo se mudrosti tako što posmatramo neznanje, pravimo greške, izvlačimo pouku i nastavljamo dalje. Ako suviše o svemu tome razmišljamo, sve

nam se čini beznadežnim. Ako bi deca suviše razmišljala, nikada ne bi naučila da hodaju, zato što kada posmatrate malo dete koje tek treba da prohoda sve se čini beznadežno, zar ne? Kada razmišljamo o meditaciji, može nam se učiniti potpuno beznadežnom, ali mi samo nastavljamo dalje. Lako je kada smo puni entuzijazma, zaista nadahnuti nekim učiteljem ili učenjem – ali entuzijazam i inspiracija su prolazna stanja, oni nas vode do razočaranosti i dosade.

Kada nam je dosadno, zaista treba da uložimo napor u vežbanje. Kada nam je dosadno, želimo da se okrenemo i da se preporodimo u nečem fascinantnom i uzbudljivom. Ali zbog uvida i mudrosti, moramo strpljivo da istrajemo kroz sve misli

o razočaranosti i depresiji. Samo na taj način možemo da zaustavimo dalje jačanje navike i dođemo do razumevanja prestanka, da dođemo do tišine i praznine uma.

Ako čitamo u knjigama o tome da ne treba ulagati nikakav napor već pustiti da se sve događa na prirodan, spontan način, tada smo skloni razmišljanju da je jedino što treba da radimo da sedimo i čekamo pravi trenutak – a onda upadnemo u stanje tuposti. Na osnovu sopstvene prakse, kada bih upao u takvo jedno stanje uvideo sam koliku važnost ima ulaganje napora u položaj tela. Video sam da nema smisla ulagati napor samo na pasivan način. Tada bih uspravio telo, izbacio grudi i uneo dodatnu energiju u sedeći položaj; ili bih uradio nekoliko vežbi „sveća“ ili dubio na glavi. Iako u to vreme nisam imao u sebi neku preteranu količinu energije, ipak sam uspevao da učinim

nešto što je zahtevalo napor. Naučio bih da ga održavam tokom nekoliko sekundi, a potom ga ponovo izgubio. Ali to je ipak bilo bolje nego da nisam uradio ništa.

Što se više priklanjamo lakšem putu, putu najmanjeg otpora – time sve više sledimo svoje želje, um postaje sve mlijetaviji, nepažljiviji i zbunjeniji. Lako je razmišljati, lakše je sedeti i razmišljati sve vreme nego ne razmišljati – to je jedna navika koju smo u sebi razvili. Čak i misao „ne bi trebalo da razmišljam“ jeste samo još jedna misao. Da bismo izbegli misao, moramo je biti svesni, uložiti napor u osmatranje i osluškivanje, biti pažljivi u odnosu na tok u našem umu. Umesto da razmišljamo o svom umu, posmatramo ga. Umesto da se stalno uplićemo u misli, neprekidno ih prepoznajemo. Misao je pokret, to je energija, ona dolazi i odlazi, ona nije trajno stanje uma. Bez ikakvog vrednovanja ili analiziranja, kada jednostavno prepoznamo misao kao misao, ona počinje da se usporava i na kraju zaustavi. To nije poništavanje; to je samo dopuštanje stvarima da nestanu. To je saosećanje. Kako navikom gonjeno opsesivno razmišljanje počinje da bledi, tad se pojavljuje veliki prostor za koji do tada nismo ni znali da postoji.

Sve usporavamo, tako što ga apsorbujemo u prirodan dah. Smirujemo *kammičke* formacije i to je ono što nazivamo samatha ili smirenje: dolazak do tačke mira. Um postaje prilagodljiv, gibak i fleksibilan, a dah može postati vrlo rafiniran. Ali idemo sa samatha vežbanjem samo do tačke koja se naziva *upaćāra samādhi* (pristupna koncentracija), ne pokušavamo da budemo potpuno apsorbovani u objekat i uđemo u zadubljenje (dhāna).

Na ovoj tački još uvek smo svesni i objekta i njegove periferije. Ekstremne vrste mentalne uznenirenosti znatno su se smanjile, ali još uvek možemo da operišemo koristeći mudrost.

Pošto sposobnost mudrosti još uvek funkcioniše, istražujemo i to se naziva *vipassanā* – gledanje u ili uviđanje prirode onoga što doživljavamo, šta god to bilo: njegove prolaznosti, nedovoljnosti i impersonalnosti. *Anićća, dukkha i anattā* nisu samo pojmovi u koje verujemo, već stvari koje možemo da posmatramo. Istražujemo početak udaha i njegov kraj. Posmatramo šta je taj početak. Ne razmišljamo o tome šta je on, već posmatramo, svesni uz pomoć gole pažnje početka udaha i njegovog kraja. Telo diše samo od sebe: udah uslovljava izdah i izdah uslovljava udah; tu ne možemo bilo šta da kontrolišemo. Disanje pripada prirodi, ono ne pripada nama – ono je ne-ja. Kada uviđamo ovo, to znači da radimo *vipassanu*.

Znanje koje dobijamo od budističke meditacije čini nas poniznim – Ađan Ča ga naziva „znanjem crva” – ono nas ne čini arogantnim, ono nas ne čini gordim, zbog njega ne mislimo da smo bilo ko značajan ili da smo bilo šta postigli. Posmatrano u relacijama ovog sveta, ovakva praksa se ne čini vrlo važnom ili neophodnom. Niko neće nikada napisati naslov u novinama: „U osam sati večeras poštovani Sumedho je udahnuo!” Za neke ljude razmišljanje o tome kako da reše sve svetske probleme možda izgleda vrlo značajno. Kako pomoći ljudima u trećem svetu, kako popraviti ovaj svet? U poređenju sa svim tim stvarima, posmatranje sopstvenog daha čini se bezznačajnim i većina ljudi pomisli: „Zašto bih uopšte tračio vreme na

to?” Ljudi bi me ponekad prekorevali: „Šta uopšte vi monasi radite sedeći ovde? Na koji način pomažete čovečanstvu? Vi ste samo sebični, očekujete da vam ljudi daju hranu, dok vi sedite i posmatrate svoj dah. To je bekstvo od realnog sveta.”

Ali šta je taj realni svet? Ko zapravo beži i od čega? Šta je to sa čime se treba suočiti? I onda otkrijemo da ono što ljudi nazivaju „realni svet” jeste svet u koji oni veruju, svet kojem su posvećeni ili svet koji poznaju i blizak im je. Ali taj svet je samo jedno stanje uma. Meditacija je zapravo suočavanje sa stvarnim svetom, prepoznavanje i priznavanje kakav on zaista jeste, umesto da verujemo u njega, da ga opravdavamo ili pokušavamo da ga u svojoj glavi poništimo.

I taj stvarni svet operiše po istom obrascu nastanka i prestanka kao i dah. Ne teoretišemo o prirodi stvari, ne preuzimamo nekakve filozofske ideje od drugih i pokušavamo da ih racionalizujemo. Posmatrajući svoj dah, mi zapravo posmatramo prirodu kakva ona jeste. Kada motrimo na svoj dah, u stvari motrimo na prirodu; kroz razumevanja prirode daha, možemo da razumemo prirodu svih uslovljenih pojava. Ukoliko se trudimo da razumemo sve uslovljene pojave u njihovoj beskrajnoj raznolikosti, kvalitetu, različitim vremenskim dužinama trajanja i tako dalje, to bi bilo suviše kompleksno, naši umovi ne bi bili u stanju da se sa time nose. Moramo zato da učimo od jednostavnosti.

Dakle, smirenog uma postajemo svesni cikličnog obrasca, vidimo da sve što nastane mora i da nestane. Taj krug jeste ono što se naziva *samsāra*, točak rođenja i umiranja. Posmatramo

krug samsāre u okviru daha. Udišemo i onda izdišemo: ne možemo da imamo samo udahe ili samo izdahe; jedno uslovljava drugo. Bilo bi absurdno razmišljati: „Hoću samo da udišem, neću da izdišem. Odustajem od izdisanja. Moj život biće samo jedan neprekidni udah” – to bi bilo apsolutno smešno. Ako bih vam ja to rekao, pomislili biste da sam lud; ali to je ono što većina ljudi radi. Koliko se luckasto ljudi ponašaju kada žele da sebe vežu samo za uzbudenje, za zadovoljstvo, mladost, lepotu i snagu. „Ja želim samo lepe stvari i neću da imam bilo šta sa ružnim. Želim samo zadovoljstvo, ushićenje i kreativnost, ali ne želim nimalo dosade, ni depresije”. To je ista ona vrsta ludila kao kada biste čuli od mene da kažem: „Ne podnosim udahe. Neću više napraviti nijedan”. Kada primetimo da vezanost za lepotu, čulna zadovoljstva i ljubav uvek vodi do očajanja, tada zauzimamo stav nevezivanja. To ne znači poništavanje ili ika-kvu želju za razaranjem, već jednostavno napuštanje, nevezivanje. Više ne tragamo za savršenstvom u bilo kom delu ovog kruga, već vidimo da savršenstvo leži u celini kruga: i on u sebe uključuje starost, bolest i smrt. Ono što je nastalo u nestvorenom dostiže svoj vrhunac i potom se vraća u to nestvoreno. I to je savršenstvo.

Kako počinjemo da uviđamo da sve *saṅkhāre* imaju upravo ovaj obrazac nastanka i nestanka, tada se približavamo neuslovjenom, miru uma, tišini. Počinjemo da doživljavamo suñnatā ili prazninu, koja ne znači zaborav ili ništavilo, već je jedno jasno, vibrirajuće mirovanje. Zapravo možemo da se okrenemo toj praznini, a onda ka stanjima daha i uma. Tada

smo u stanju da sagledamo ta stanja, a ne više samo da slepo reagujemo na njih.

Postoji uslovljeno, neuslovljeno i znanje. Šta je znanje? Je li to sećanje? Je li to svest? Je li to „ja”? Nikada nisam bio u stanju da to otkrijem, ali mogu da budem svestan. Tokom budističke meditacije boravimo sa znanjem, svesni smo, budni, postajemo Buda u sadašnjem trenutku, znamo da šta god da nastane neminovno nestaje i da nije sopstvo.

To znanje onda primenjujemo na sve, i na uslovljeno i na neuslovljeno. To znači transcendiranje, biti budan, umesto da pokušavamo da pobegnemo – ali to je ujedno i suština svega običnog. Imamo četiri uobičajena položaja tela: sedenje, stajanje, hodanje i ležanje – ne moramo da dubimo na glavi ili da pravimo salto ili bilo šta drugo. Koristimo četiri uobičajena položaja tela i normalan dah, zato što idemo ka onome što je najuobičajenije, neuslovljeno. Različita stanja uma su neobična, ali mir uma, neuslovljeno, jeste toliko običan, da ga niko čak ni ne primećuje. Ono je tu sve vreme, ali ga ne zapažamo zato što smo privučeni tajanstvenim i fascinantnim. Uplićemo se u stvari koje se pojavljuju i nestaju, stvari koje stimulišu i deprimiraju. Uplićemo se u ono kako nam se stvari čini da jesu – i zaboravljamo. Ali sada, u ovoj meditaciji, idemo natrag ka izvoru, ka miru, u ovom stavu znanja. Tada razumemo ovaj svet kakav jeste i on više nije u stanju da nas obmane.

Uviđanje *samsāre* jeste uslov za *nibbānu*. Kako prepoznajemo cikluse navike i oni nas više ne obmanjuju, ne zavode nas njihova svojstva, tako uviđamo *nibbānu*. Buda-znanje jeste

znanje o dve stvari: o uslovljenom i neuslovljenom. To je jedno neposredno prepoznavanje stvari kakve jesu upravo sada, bez posezanja za njima ili vezivanja. U ovom trenutku možemo biti svesni stanja našeg uma, osećaja u telu, onoga što vidimo, čujemo, okusimo, dodirnemo, pomirišemo ili pomislimo i isto tako možemo biti svesni praznineuma. Uslovljeno i neuslovljeno su ono što možemo da uvidimo.

Dakle, Budino učenje je veoma direktno učenje. Naša praksa nema veze sa time da „postanemo probuđeni”, već da boravimo u znanju, sada.

SREĆA, NESREĆA I NIBBĀNA

Cilj budističke meditacije jeste *nibbāna*. Težimo ka miru *nibbāne* i što dalje od kompleksnosti sveta čula, beskrajnih ciklusa navike. *Nibbāna* jest cilj koji je moguće ostvariti u ovom životu. Nije potrebno da čekamo da umremo da bismo saznali da li ona zaista postoji.

Čula i čulni svet jesu područje rođenja i smrti. Uzmimo na primer gledanje. Ono zavisi od toliko mnogo faktora – je li dan ili noć, da li su oči zdrave i tako dalje. Pa ipak, postajemo veoma privučeni bojama, oblicima i izgledom koji percipiramo očima i identifikujemo se sa svim time. Tu su zatim uši i zvuk: kada čujemo prijatne zvukove, nastojimo da ih što duže zadržimo, a kada čujemo neprijatne zvukove, hoćemo da se okrenemo od njih. Tako je i sa mirisima: tragamo za prijatnošću mirišljavih supstanci i blagih mirisa, a pokušavamo da umaknemo onim neprijatnim. Isto je i sa ukusima: trebaju nam oni prijatni i nastojimo da izbegnemo loše ukuse. Takođe i sa dodirom. Pomislimo samo koliko vremena u životu provedemo pokušavajući da umaknemo fizičkoj neugodnosti i bolu, a da u isto vreme tragamo za ushićenjem fizičkih senzacija? Na kraju stižemo do misli, do diskriminativne svesti. Ona je u stanju da nam priušti mnogo zadovoljstva ili mnogo patnje.

To su čula, čulni svet. To je složeni svet rođenja i smrti. Njegova sama suština jeste *dukkha*, on je nesavršen i nezadovoljavajući. Nikada nećete pronaći savršenu sreću, zadovoljenost ili mir u svetu čula; on će uvek doneti nezadovoljstvo i smrt. Svet čula jeste nezadovoljavajući i zato zbog njega patimo kada očekujemo da nas zadovolji.

Patimo zbog sveta čula kada očekujemo više nego što je u stanju da nam dâ: stvari kao što su trajna sigurnost i sreća, trajna ljubav i zadovoljenost. Nadajmo se da će naš život biti samo jedno neprekidno zadovoljstvo i da u njemu neće biti nikakvog bola. „Kada bih samo mogao da se otarasim ove bolesti i pobedim starost“. Sećam se kako su ljudi u Sjedinjenim Državama pre dvadeset godina polagali veliku nadu u savremenu nauku, koja će biti u stanju da ih poštedi svake bolesti. Govorili bi: „Sve mentalne bolesti nastaju usled hemijskog disbalansa. Ako bismo uspeli da pronađemo prave hemijske kombinacije i ubrizgamo ih u telo, shizofrenija će nestati“. Neće više biti glavobolja ili bolova u leđima. Isto tako možemo postepeno zameniti sve naše unutrašnje organe novim, plastičnim. Čak sam čitao jedan članak u australijskom medicinskom časopisu o tome kako se nadaju da će pobediti starost! Kako će stanovništvo na Zemljinoj kugli neprekidno rasti i niko neće nikada ostariti i umreti. Pomislite samo kakav bi to haos bio!

Svet čula jeste nezadovoljavajući i on takav i treba da bude. Kada se vežemo za njega, odvodi nas u očajanje – zato što vezanost znači da želimo da on bude zadovoljavajući, želimo da nas zadovolji, da nas usreći, učini sigurnim. Ali posmatrajte

prirodu sreće i koliko dugo ste u stanju da ostanete srećni. Šta je to sreća? Možete pomisliti da je to način na koji se osećate kada dobijete ono što želite. Neko je rekao nešto što želite da čujete i osećate se srećnim. Neko je učinio nešto sa čime se slažete i osećate se srećnim. Sunce sija i osećate se srećnim. Neko je spremio ukusan obrok, poslužio vam ga i srećni ste. Ali koliko dugo ste u stanju da ostanete srećni? Da li zaista uvek treba da zavisimo od toga da li sunce sija? U Engleskoj vreme je vrlo promenljivo: sreća nastala zbog sjaja sunca u Engleskoj je očigledno vrlo promenljiva i nezadovoljavajuća.

Nesreća je kada ne dobijemo ono što želimo: kada želimo da bude sunčano, a zapravo je hladno, vlažno i pada kiša; kada ljudi čine nešto što ne odobravamo; kada jedemo hranu koja nije ukusna, i tako dalje. Život postaje dosadan i zamoran kada smo nezadovoljni njime. Otuda su sreća i nesreća vrlo zavisne od toga da li dobijamo ono što želimo ili ono što ne želimo.

No, sa druge strane, sreća jeste cilj većine ljudi. U američkom Ustavu, mislim, govore o „pravu da se traga za srećom”. Dobiti ono što želimo, ono što mislimo da zaslužujemo postaje naš cilj u životu. Ali sreća uvek vodi do nesreće, zato što nije trajna. Koliko dugo zaista možete da budete srećni? Pokušavati da stvorimo, kontrolišemo ili manipulišemo okolnostima kako bismo uvek dobili ono što želimo, uvek čuli ono što želimo da čujemo, uvek videli ono što želimo da vidimo, tako da nikada nismo prinuđeni da doživimo nesreću ili očajanje, to je jedan zaista beznadežan posao. To je jednostavno nemoguće, zar ne? Sreća jeste nezadovoljavajuća, ona jeste *dukkha*. Ona nije nešto

od čega bi trebalo da budemo zavisni ili da ga učinimo ciljem svog života. Sreća će uvek biti razočaravajuća, zato što traje toliko kratko i onda na njeno mesto dođe nesreća. Ona uvek zavisi od toliko mnogo drugih stvari. Srećni smo kada smo zdravi, ali naša ljudska tela su podložna naglim promenama i može se desiti da zdravlje izgubimo vrlo brzo. Tada se osećamo užasno nesrećnim, zato što smo bolesni, zato što smo izgubili zadovoljstvo osećaja energičnosti i vitalnosti.

Otuda cilj za budistu nije sreća putem čula, jer shvatamo da je ona nezadovoljavajuća. Cilj leži dalje od sveta čula. Ovo ne znači odbacivanje tog sveta, već njegovo toliko dobro razumevanje, da više u njemu ne vidimo cilj sam po sebi. Više ne očekujemo od sveta čula da nas zadovolji. Ne zahtevamo da svest o onome što osetimo putem čula bude bilo šta drugo do samo još jedna postojeća okolnost, koju možemo na vešt način iskoristiti u skladu sa vremenom i mestom. Više se ne vezujemo za nju, niti zahtevamo da čulni podražaji budu uvek prijatni, ne osećamo očajanje i tugu kada su neprijatni. *Nibbāna* nije stanje mentalne praznine, trans gde je svaki mentalni sadržaj uklonjen. Ona nije ništavilo, niti nekakvo poništavanje: ona je nalik prostoru. Ona znači odlazak u prostor svoga uma u kojem se više ne vezujemo, gde više nismo obmanuti prividom stvari. Više ne zahtevamo bilo šta od sveta čula. Samo ga prepoznajemo dok nastaje i nestaje.

Već sama činjenica da smo se rodili kao ljudi znači da ćemo neizbežno doživeti starost, bolest i smrt. Jednom je jedna mlada žena došla u naš manastir u Engleskoj sa svojom bebom.

Dete je bilo zaista bolesno poslednjih nedelju dana i strašno je kašljalo. Majka je izgledala potpuno deprimirana i očajna. Dok je tako sedela u prijemnoj sobi držeći bebu, dete se zacrvenelo u licu i počelo da vrišti i strašno da kašlje. Na to mi je žena rekla: „O, poštovani Sumedho, zašto on mora ovako da pati? Nije nikoga povredio, nije nikada učinio bilo šta pogrešno. Zašto? Šta li je uradio u nekom od prethodnih života da mora ovako da pati?”

A on je patio zato što je rođen! Da se nije rodio, ne bi morao da pati. Kada se rodimo moramo očekivati takve stvari. Imati ljudsko telo znači da moramo da doživimo bolest, bol, starost i smrt. To je jedan važan uvid. Sada možemo samo da spekulujemo da je to dete u prethodnom životu možda volelo da davi mačke i pse ili tako nešto, i da sada mora da ispašta zbog toga u ovom životu, ali to su samo spekulacije i one nam zaista ne pomažu mnogo. Ono što možemo da znamo jeste da je to *kammički* rezultat samog rođenja. Svako od nas mora ne-izbežno da doživi bolest i bol, glad, žeđ, proces starenja tela i smrt. To je zakon *kamme*. Ono što počne, mora da se i okonča, ono što se rodi mora i da umre, ono što zajedno dođe mora da se i razdvoji.

Mi ovim nismo pesimistični u pogledu toga kakve stvari jesu, već samo posmatramo, tako da onda ne očekujemo da život bude drugačiji nego što jeste. Na taj način smo u stanju da se nosimo sa životom i istrajemo kada je težak i da se radujemo onda kada je radostan. Ako to razumemo, možemo da uživamo u životu, umesto da budemo njegove bespomoćne žrtve. Ko-

liko li samo ima patnje u ljudskom životu zato što očekujemo da bude drugačiji nego što jeste! Imamo te romantične ideje da ćemo sresti pravu osobu, zaljubiti se i srećno proživeti ostatak života, da se nikada nećemo svađati, da ćemo imati prekrasnu vezu. Ali šta je sa smrću!? Na to pomislite: „Pa, možda ćemo umreti u istom trenutku”. To je samo nada, zar ne? Postoji nuda i onda očajanje kada vaša voljena osoba umre pre vas ili vas napusti zbog kolege na poslu ili nekog trgovačkog putnika.

Mnogo možete naučiti od dece, zato što se ona ne gnušaju svojih osećanja, ona samo izražavaju ono što osećaju u ovom trenutku; kada su potištена, počnu da plaču i kada su srećna, ona se smeju. Pre izvesnog vremena otišao sam u kuću jednog prijatelja. Kada smo stigli, njegova čerka bila je veoma srećna što ga vidi. Tada joj je on rekao: „Moram da odvezem poštovanog Sumedha na Univerzitet Saseksa da bi održao govor”. Dok smo izlazili iz kuće, devojčica je pocrvenela u licu i počela da vrišti od besa, na šta joj je otac odgovorio: „Smiri se, vratiću se za jedan sat”. Ali ona još nije bila dovoljna odrasla da bi mogla da razume to „vratiću se za jedan sat”. Neizbežnost razdvajanja od voljenog bila je dovoljan okidač za bes.

Posmatrajte koliko često se u našem životu javi ta tuga što moramo da se razdvojimo od nečega što nam se dopada ili od nekoga koga volimo, što moramo da napustimo mesto na kojem nam se svida da budemo. Ako ste zaista sabrani, možete da uočite tu ne-želju za razdvajanjem, tu tugu. Kao odrasli, sposobni smo da je se odmah oslobođimo ukoliko znamo da ćemo se brzo vratiti, ali ona je ipak tu. Od novembra prošle

godine do marta putovao sam oko sveta, stizao bih na aerodrom gde me je uvek neko susreo sa uobičajenim pozdravom „Zdravo!” – a posle nekoliko dana bi usledilo „Doviđenja!” No, uvek je postojao taj osećaj „povratka”, i ja bih rekao „Da, vratiću se”... čime sam sebe obavezao da to isto učinim i sledeće godine. Ne možemo reći „Zbogom zauvek” nekome koga volimo? Kažemo: „Videćemo se ponovo”, „Nazvaću te”, „Napisaću ti pismo” ili „Do sledećeg susreta”. Uvek imamo te fraze kojima pokrivamo osećaj tuge ili razdvajanja.

U meditaciji registrujemo, jednostavno posmatramo šta je u suštini ta tuga. Ne kažemo da ne bi trebalo da osećamo tugu kada se razdvajamo od nekoga koga volimo; prirodno je da se osećamo na taj način, zar ne? Ali sada, kao meditanti, počinjemo da budemo svedoci te tuge na način da je razumemo, radije nego da pokušavamo da je potisnemo, pretvaramo da je ona nešto više nego što jeste ili da je jednostavno ignorišemo.

U Engleskoj ljudi su skloni da potiskuju tugu kada neko umre. Pokušavaju da ne plaču i ne budu emocionalni, ne žele da prave scenu, drže „čvrsto stisnute usne”. A onda počnu da meditiraju i odjednom nađu se u čudu kada iznenada počnu da plaču nad smrću nekoga ko je umro pre petnaest godina. Nisu otpakali u to vreme i zato im se to dešava petnaest godina kasnije. Kada neko umre, ne želimo da priznamo tugu ili da pravimo scenu, zato što smatramo da ako plačemo to znači da smo slabi i da je to neprijatno za druge. Otuda nastojimo da potisnemo i zadržimo stvari u sebi, ne prepoznajemo prirodu stvari kakve one zaista jesu, ne prepoznajemo situaciju u kojoj

smo i ne učimo od nje. Sa druge strane, u meditaciji dopuštamo umu da se otvori i da stvari koje su bile potiskivane i gurane pod tepih osvestimo. Tek kada stvari postanu deo svesti, imaju šansu da postepeno nestanu, umesto da ih ponovo potisnemo. Dopuštamo stvarima da krenu putem nestanka, dopuštamo stvarima da odu, umesto da ih samo odgurujemo.

Obično neke stvari uporno odgurujemo od sebe, odbijamo da ih prihvatimo ili priznamo. Kad god se osetimo uznemirenim ili nas neko iznervira, kada se dosađujemo ili se u nama jave neprijatni osećaji, pogledamo na lep cvet ili u nebo, počnemo da čitamo knjigu, gledamo TV ili radimo nešto treće. Nikada nismo potpuno svesni toga da se dosađujemo, da smo zaista besni. Ne prepoznajemo svoje očajanje ili razočarenje, zato što uvek možemo da pobegnemo u nešto drugo. Uvek možemo da odemo do frižidera, pojedemo kolač ili neki drugi slatkiš ili slušamo muziku koja nam se dopada. Zaista je vrlo lako izgubiti se u muzici, što dalje od dosade ili razočaranja u nešto što je uzbudljivo ili interesantno, u nešto što je umirujuće ili lepo.

Pogledajte koliko smo samo zavisni od gledanja televizora ili čitanja. Danas postoji toliko mnogo knjiga da bismo ih komotno mogli sve spaliti – beskorisne knjige su svuda, svako nešto piše, a da nema zaista ništa vredno da kaže. Današnje ne toliko atraktivne filmske zvezde pišu svoje biografije i zarađuju od toga dosta novca. Zatim tu su razne trač rubrike: ljudi beže iz dosade sopstvene egzistencije, iz svog nezadovoljstva njome, iz sivila, tako što čitaju tračeve o filmskim zvezdama ili javnim ličnostima.

Nikada nismo zaista prihvatali dosadu kao svesno stanje. Čim se ona pojavi u umu, počinjemo da tragamo za nečim zanimljivim, nečim prijatnim. Ali u meditaciji dopuštamo dosadi da bude. Dopuštamo sebi da se potpuno svesno dosađujemo, da budemo potpuno deprimirani, siti svega, ljubomorni, gnevni, zgađeni. Sva grozna, neprijatna iskustva života koja smo potiskivali iz svoje svesti i nikad nismo na njih zaista pogledali, nikada zaista prihvatali, sada počinjemo da primamo u polje svesti – ne više kao nekakve probleme ličnosti, već iz saosećanja. Iz blagosti i mudrosti dopuštamo stvarima da krenu svojim prirodnim tokom ka prestanku, umesto da ih neprekidno vrtimo u istim starim ciklusima navike. Ukoliko nismo u stanju da dopustimo stvarima da krenu svojim prirodnim tokom, tada smo neprekidno opsednuti kontrolom, uvek zarobljeni istom dosadnom navikom uma. Kada smo iznuren i deprimiran, nismo u stanju da cenimo lepotu stvari, zato što ih nikada ne vidimo kakve one istinski jesu.

Sećam se jednog iskustva tokom prve godine meditacije u Tajlandu. Veći deo vremena provodio sam sâm u svojoj maloj kolibi i prvih nekoliko meseci bili su zaista užasni. Razne stvari su mi padale na pamet – opsesije i strahovi, potištenost i mržnja. Nikada nisam osetio toliko mnogo mržnje u sebi. Nikada o sebi nisam mislio kao o nekome ko mrzi ljude, ali tokom tih prvih nekoliko meseci meditacije činilo mi se kao da mrzim svakoga. Nisam mogao da pomislim bilo šta lepo o bilo kome, toliko je mnogo odbojnosti nahrupilo u moju svest. A onda mi se jedno popodne ukazala ta čudna vizija – pomislio sam zapra-

vo da počinjem da ludim – video sam ljude kako izlaze iz mog mozga. Video sam svoju majku kako je izašla iz mog mozga i nestala u praznini, izgubila se u prostoru. Za njom su sledili moj otac i moja sestra. Zaista sam video te prilike koje izlaze iz moje glave. Pomislih: „Poludeo sam! Potpuno sam skrenuo s uma!” – ali to je bilo samo jedno neprijatno iskustvo.

Sledeće jutro kada sam se probudio i pogledao oko sebe. Osetio sam da je sve što sam pogledao toliko lepo. Sve, čak i najneprivlačniji detalj bio je lep. Bio sam u stanju ushićenja. Sama koliba u kojoj sam živeo bila je jedna sasvim gruba struktura, niko ne bi mogao da kaže da je lepa, ali meni se činila kao palata. Zakržljalo drveće oko nje izgledalo mi je kao najdivnija šuma. Sunčevi zraci padali su kroz prozor na plastičnu posudu, i ta plastična posuda mi je izgledala prekrasna! Taj osećaj lepote trajao je u meni otprilike nedelju dana i promišljajući o njemu iznenada sam shvatio da su stvari zaista takve kada je um potpuno čist. Sve do tada ja sam gledao kroz prljav prozor i tokom niza godina sam se toliko navikao na tu nečistoću i prljavštinu na prozoru da nisam ni shvatao da je on prljav, mislio sam da su stvari upravo takve.

Kada se naviknemo da gledamo kroz prljav prozor, sve nam izgleda sivo, musavo i ružno. Meditacija je način da očistimo taj prozor da pročistimo um, i da omogućimo stvarima da dopru do svesti i onda ih pustimo da nastave svojim putem. Zatim uz pomoć sposobnosti mudrosti, Budine mudrosti, posmatramo stvari kakve zaista jesu. Tu se ne radi o pukom vezivanju za lepotu, za čistotu uma, već o istinskom razumevanju.

To je mudro promišljanje načina na koji priroda funkcioniše, tako da više nismo zavedeni njome, ne stvaramo više navike u životu zahvaljujući neznanju.

Rođenje znači starost, bolest i smrt, ali to ima veze sa vašim telom, to niste vi. Vaše ljudsko telo nije istinski vaše. Bez obzira kako da izgledate, da li ste zdravi ili bolesni, da li ste privlačni ili niste, da li ste crni, beli ili bilo šta drugo, sve to je ne-sopstvo. To je ono što podrazumevamo pod *anattā*, da ljudska tela pripadaju prirodi, da ona slede zakone prirode, bivaju rođena, rastu, zatim stare i na kraju umru.

Mi to možemo razumeti racionalno, ali emocionalno postoji još uvek snažno vezivanje za telo. U meditaciji počinjemo da uviđamo tu vezanost. Pri tome ne zauzimamo stav kako ne bi trebalo da budemo vezani, niti kažemo: „Problem sa mnom je u tome da sam vezan za svoje telo. Ne bi trebalo takav da budem. To je loše, zar ne? Ako bih bio mudar, ja se ne bih vezivao za njega”. To je ponovo kretanje od nekakvog idealra. To je kao da pokušavamo da krenemo da se penjemo uz drvo ne od podnožja, već od samog vrha, i kažemo: „Trebalo bi da budem na vrhu drveta. Ne bi trebalo da budem u njegovom podnožju”. Ali koliko god voleli da mislimo da smo na vrhu, moramo ponizno da prihvatimo činjenicu da nismo. Za početak, moramo da stojimo kraj stabla drveta, tamo gde su njegovi korenovi, da posmatramo najgrublje i najobičnije stvari, pre nego što počnemo da se identifikujemo sa bilo čime što je na samom vrhu drveta.

To je način mudrog promišljanja. Ovde nije reč o pukom

pročišćavanju uma i potom povezivanju za tu čistotu. Tu se ne radi samo o pokušaju da svoju svest učinimo rafiniranom, tako da smo u stanju da izazovemo visoka stanja koncentracije kada god to poželimo, jer čak i najrafiniranija stanja čulne svesti jesu nezadovoljavajuća, ona zavise toliko mnogo od drugih stvari. *Nibbāna* ne zavisi ni od kojeg drugog stanja. Stanja kakav god da je njihov kvalitet, bilo da su ružna, neprijatna, lepa, rafinirana ili bilo kakva druga, nastaju i nestaju – ali ona ne utiču na *nibbānu*, na mir uma.

Ne okrećemo se od čulnog sveta kroz odbojnost, jer ako pokušavamo da poništimo čula, onda i to postaje navika koju slepo sledimo, ti pokušaji da se oslobođimo onoga što nam se ne dopada. Upravo zbog toga moramo biti veoma strpljivi.

Ovaj život ljudskog bića jeste život meditacije. Sagledajte ostatak svog života kao vreme za meditaciju, ne ograničite ga samo na ovaj desetodnevni kurs. Možda pomišljate: „Meditirao sam deset dana. Mislio sam da sam probuđen, ali nekako kad sam stigao kući nisam se više osećao probuđenim. Voleo bih da odem natrag i uradim duži kurs kako bih se osetio probuđenijim nego poslednji put. Zaista bi bilo divno imati više stanje svesti“. U suštini, što više idete u sve rafiniranija stanja, to vam vaš svakodnevni život mora izgledati grublji. Uzdižete se visoko, i onda kada se vratite na običan svakodnevni nivo života u gradu, sve vam se čini još gore nego ranije, zar ne? Pošto ste otišli tako visoko, uobičajene životne stvari izgledaju još običnije, grublje i neprijatnije. Put ka mudrosti uvida ne vodi kroz razvijanje naše sklonosti ka rafiniranosti u odnosu

na grubost, već kroz prepoznavanje da i rafinirana i gruba svest jesu prolazna stanja, da su nezadovoljavajuće, da nas njihova priroda nikada neće zadovoljiti, da su one *anattā*, a ne ono što mi jesmo, da nam one ne pripadaju.

Otuda je Budino učenje vrlo jednostavno. Šta može biti jednostavnije nego: „Šta god da se rodi mora da umre”? Tu se ne radi o nekakvom velikom, novom filozofskom otkriću. Čak i nepismeni ljudi iz nekog plemena to znaju. Ne morate da idete na univerzitet da biste to znali.

Kada smo mladi, mislimo: „Imam još pred sobom toliko mnogo godina mladosti i sreće”. Ako smo lepi mislimo: „Biću mlad i lep zauvek”, zato što nam se to tako čini. Ako imamo dvadeset godina, dobro se zabavljamo, život je lep i onda nam neko kaže: „Jednog dana i ti ćeš umreti”. Možda na to pomislimo: „Kakva je ovo depresivna osoba. Više ga neću pozivati kod sebe”. Ne želimo da razmišljamo o smrti, želimo da mislimo o tome kako je život čudesan, koliko mnogo zadovoljstva možemo da izvučemo iz njega.

Ali, kao meditanti, promišljamo o starenju i umiranju. Tu se ne radi o tome da smo morbidni, bolesni ili depresivni, već samo razmatramo čitav ciklus postojanja. A kada upoznamo taj ciklus, tada smo pažljiviji u pogledu načina na koji živimo. Ljudi čine užasne stvari zato što ne promišljaju o svojoj smrti. Ne promišljaju mudro i temeljno, već samo slede svoje strasti i osećanja u tom trenutku, pokušavaju da stignu do zadovoljstva i onda osećaju bes i deprimiranost kada im život ne da ono što žele.

Promišljajte o sopstvenom životu i smrti, o ciklusima u prirodi. Samo posmatrajte šta vas ushićuje i šta vas deprimira. Uvidite kako smo u stanju da se osetimo veoma pozitivnim ili veoma negativnim. Zapazite kako želimo da se vežemo za lepotu, za prijatne osećaje ili za nadahnuće. Zaista je lepo osetiti se nadahnutim, zar ne? „Budizam je najveća među svim religijama” ili „Kada sam otkrio Budu, bio sam toliko srećan; to je jedno čudesno otkriće!” Kada postanemo malo sumnjičavi, malo deprimirani, uzmemo i pročitamo neku inspirativnu knjigu i opet se osetimo odlično. Ali zapamtite, osećati se odlično je jedno prolazno stanje, to je kao kada nas nešto usrećuje. Morate to neprekidno da radite, da ga održavate i posle izvesnog vremena i neprekidnog ponavljanja to vas više ne usrećuje. Koliko mnogo kolača možete da pojedete? U početku vas oni čine srećnim – a onda vam od njih postane muka.

Dakle, zavisnost od religijske inspiracije nije dovoljna. Ako ste vezani za inspiraciju, tada kada se zasitite budizma jednostavno ćete se okrenuti i pronaći neku drugu stvar koja će vas inspirisati. To je slično vezanosti za romantiku. Kada nestane u jednoj vezi, počinjete da tražite nekog drugog prema kome ćete je opet osetiti. Pre mnogo godina u Americi sreo sam ženu koja se udavala šest puta, a imala je tek trideset i tri godine. Rekao sam joj: „Pomislio bih da ste naučili nešto posle trećeg ili četvrtog puta. Zašto se i dalje udajete?” Odgovorila mi je: „To je tako romantično. Ne sviđaju mi se druge stvari, ali volim romantiku”. Ona je barem bila iskrena, ali ne preterano mudra. Romantika je stanje koje vodi do razočaranosti.

Romantika, nadahnuće, uzbuđenost, avantura, sve te stvari imaju svoj vrhunac i onda dolaze njihove suprotnosti, baš kao što udah uslovljava da za njim dođe izdah. Pomislite kako bi bilo da stalno udišete. To je kao da imate neprekidno jednu vezu za drugom, zar ne? Koliko dugo možete da udišete? Udisanje uslovljava izdisanje, i jedno i drugo su neophodni. Rođenje uslovljava smrt, nada uslovljava očajanje i nadahnuće uslovljava razočaranost. Dakle, kada se vežemo za nadu, sigurno ćemo osetiti očajanje. Kada se vežemo za uzbuđenje, ono će nas odvesti do dosade. Kada se vežemo za romantiku ona će nas odvesti do razočaranosti i razvoda. Kada se vežemo za život on nas odvodi do smrti. Uvidite da je upravo vezanost ta koja izaziva patnju, vezanost za stanja i onda očekivanje da će ona biti nešto mnogo više nego što zaista jesu.

Za mnoge ljude dobar deo života čini se kao čekanje i gajenje nade da će se nešto dogoditi, očekivanje i anticipiranje nekakvog uspeha ili zadovoljstva – ili možda brigu i strah da nešto bolno, neprijatno samo što se nije dogodilo. Možda se nadate da ćete sresti nekoga u koga ćete se zaista zaljubiti ili ćete imati nekakvo nezaboravno iskustvo, ali vezivanje za nadu odvodi vas do očajanja.

Uz pomoć mudrog promišljanja počinjemo da razumemo koje stvari u našem životu stvaraju patnju. Shvatamo da smo zapravo mi tvorci te patnje. Zahvaljujući svom neznanju, pošto nismo mudro razumeli svet čula i njegova ograničenja, identifikovali smo se sa svim što je nezadovoljavajuće i prolazno, sa stvarima koje nas mogu odvesti jedino do očajanja i smrti.

Tada zaista nije čudo da nam je život toliko depresivan! On je turoban zbog vezivanja, zato što se identifikujemo i sebe tražimo u svemu što je po svojoj prirodi *dukkha*: nezadovoljavajuće i prolazno.

A onda kada prestanemo to da činimo, kada pustimo te stvari, to je probuđenje. Mi smo probuđena bića, ne više vezana, ne više identifikovana sa bilo čime, ne više obmanuta svetom čula. Razumemo taj svet, znamo kako da živimo u njemu. Znamo kako da koristimo svet čula za postupke saosećanja, za radosno davanje. Više ne zahtevamo da on bude tu kako bi nas zadovoljio, da nas učini sigurnijim ili bezbednijim, da nam dâ bilo šta, jer čim zahtevamo od njega da bude po našem nahođenju, to nas odvodi do očajanja.

Kada svet čula više ne identifikujemo kao „ja” ili „moje”, već ga vidimo kao *anattā*, tada smo u stanju da uživamo u čulima, a da ne tražimo čulne podražaje ili da ne zavisimo od njih. Više ne očekujemo da stanja budu bilo šta drugo nego ono što ona već jesu, tako da kada i dođe trenutak da se promene, u stanju smo da strpljivo i mirno podnesemo i neprijatnu stranu postojanja. U stanju smo da ponizno istrajemo i u bolesti, bolu, hladnoći, gladi, neuspesima ili kritici. Ako nismo vezani za ovaj svet, tada možemo da se prilagodimo promeni, kakva god da je, bilo da je na bolje ili na gore. Ako smo još uvek vezani, tada nismo u stanju da se najbolje adaptiramo, uvek se borimo, opiremo, pokušavamo da sve kontrolišemo i manipulišemo i onda se osetimo frustriranim, zaplašenim ili deprimiranim zbog toga što je ovaj svet jedno tako obmanjujuće, zastrašujuće

mesto. Ako nikada niste zaista kontemplirali ovaj svet, nikada niste odvojili vreme da ga razumete i upoznate, onda on za vas postaje jedno zastrašujuće mesto, liči na džunglu: ne znate šta se krije iza narednog drveta, žbuna ili stene – divlja životinja, krvoločni tigar, ljudožder, strašni zmaj ili otrovna zmija.

Nibbāna znači izlazak iz te džungle. Kada težimo *nibbāni*, krećemo se ka smirenju uma. Iako stanja uma možda i nisu mirna, sam um ostaje jedno mirno mesto. Ovde pravimo razliku između samoga uma i stanja uma. Stanja uma mogu biti sreća, tuga, ushićenje, depresija, ljubav ili mržnja, briga ili strah, sumnja ili dosada. Ona dolaze i odlaze u umu, ali sam um, kao prostor u ovoj sobi, ostaje upravo takav kakav jeste. Prostor u ovoj sobi nema nikakav kvalitet da uznese ili deprimira, zar ne? On je samo takav kakav jeste. Da bismo se skoncentrisali na prostor u ovoj sobi, moramo da odvojimo pažnju od stvari u njoj. Ukoliko se skoncentrišemo na stvari u ovoj sobi, postajemo srećni ili nesrećni. Kažemo: „Pogledaj ovu divnu Budinu statuu” ili ako vidimo nešto što nam se čini ružno, kažemo: „Uh, kakva užasno ružna stvar”. Možemo vreme iskoristiti da posmatramo ljude u ovoj sobi, da razmišljamo o tome da li nam se ova osoba sviđa ili nam se ona druga ne sviđa. Možemo formirati mišljenje o ljudima da su oni ovakvi ili onakvi, sećati se šta su nam učinili u prošlosti, spekulisati o tome šta će učiniti u budućnosti i tako videti druge kao moguće izvore bola ili zadovoljstva za nas. Međutim, ako odvojimo svoju pažnju, to ne znači da moramo da sve drugo izbacimo iz sobe. Ako se ne skoncentrišemo ili udubimo u bilo koje od stanja, tada imamo

posebnu tačku gledišta, zato što prostor u ovoj sobi nema kvalitet ni da nas deprimira ni da nas ushiti. Taj prostor može sve da nas sadrži, sva stanja koja dolaze i prolaze unutar njega.

Idući dublje ka unutra, možemo ovo primeniti i na um. Um je poput prostora, u njemu ima mesta za sve. No, zaista nije bitno da li je on popunjen ili u njemu nema ničega, zato što uvek zadržavamo tu perspektivu kada jednom sagledamo prostor uma, njegovu prazninu. U um mogu umarširati armije i izaći iz njega, zatim leptiri, kišni oblaci ili ništa od toga. Sve stvari mogu da dođu i prođu kroz njega, a da nas ne navedu na slepu reakciju, na otpor, kontrolu ili manipulaciju.

Zato, kada boravimo u praznini svoga uma, time smo samo koraknuli jedan korak unazad – ne pokušavamo da se otarasimo stvari, samo se više ne poistovećujemo sa stanjima koja postoje u sadašnjosti, niti kreiramo neka nova. To je naša praksa napuštanja. Napuštamo svoju identifikaciju sa stanjima, tako što uviđamo da su sva prolazna i bezlična. To je ono što nazivamo *vipassanā* meditacijom. To je istinsko gledanje, svedočenje, osluškivanje, zapažanje da šta god da dođe mora i da ode. Bilo da je to grubo ili rafinirano, dobro ili loše, šta god da dođe i ode nije deo nas. Mi nismo ni dobri, ni loši, nismo ni muško, niti žensko, lepi ili ružni. Sve su to promenljiva stanja u prirodi, koja nisu sopstvo. Ovo je budistički put ka probuđenju: kretanje ka *nibbāni*, priklanjanje prostranosti i praznini uma, umesto da se rodimo i onda upletemo u stanja.

Sada se možete pitati: „Pa ako ja nisam ta stanja uma, ako ja nisam čovek ili žena, ovo ili ono, šta sam onda ja?” Da li že-

lite da vam ja kažem ko ste vi? Ako bih to i učinio, da li biste mi verovali? Šta biste pomislili ukoliko bih se ja pojavio i počeo da vas zapitujem ko sam ja? To je kao kada biste pokušavali da vidite sopstvene oči: ne možete da znate sebe zato što vi jeste vi. Možete da znate samo ono što nije vi – i time je problem rešen, zar ne? Ako znate šta nije vi, tada ne postoji pitanje šta vi jeste. Ako kažem: „Ko sam ja? Pokušavam da pronađem sebe”, i počnem da gledam iza ovog oltara, ispod tepiha, iza zavese, pomislili biste: „Poštovani Sumedho je stvarno odlepio, poludeo je, on traži samoga sebe.” „Tragam za sobom; gde sam ja?” jeste najgluplje pitanje na svetu. Problem nije ko smo mi, već naše verovanje i identifikacija sa onim što nismo. Upravo tu je patnja, tu se osećamo jadno, deprimirano i očajno. *Dukkha* je naše poistovećivanje sa svim onim što nismo. Kada se identifikujete sa onim što je nezadovoljavajuće i sami ćete postati nezadovoljni i nesrećni – to je tako očigledno, zar ne?

Dakle, put budiste jeste napuštanje, pre nego pokušaj da pronađemo bilo šta. Problem jeste u slepom vezivanju, slepoj identifikaciji sa prividom sveta čula. Ne treba da se upinjete da se otarasite tog sveta čula, već da učite od njega, da ga posmatrate, da više ne dopuštate sebi da vas obmanjuje. Neprekidno proničite u njega uz pomoć Buda-mudrosti, koristite tu Buda-mudrost kako biste se što više privikli na to da ste mudri, umesto da nastojite da sami sebe učinite mudrim. Samo kroz osluškivanje, posmatranje, budnost, svesnost, ta mudrost će postati očigledna. I onda ćete tu mudrost koristiti u vezi sa svojim telom, u vezi sa svojim mislima, osećajima, sećanjima,

Ađan Sumedho

emocijama, svim tim stvarima. Videćete ih i biti im svedok. Dopuštate im da prođu i time ih i napuštate.

Tako, u ovom trenutku nije potrebno da bilo šta drugo radite osim da budete mudri, iz trenutka u trenutak.

