

Kako promijeniti svoj život

Blaženstveno putovanje

Geshe Kelsang Gyatso



Kako promijeniti svoj život

O autoru



Poštovani Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche je potpuno ostvareni majstor meditacije, međunarodno priznati učitelj budizma i predvodnik uvođenja modernog budizma u suvremeno društvo. Autor je 22 cijenjene knjige koje savršeno prenose drevnu mudrost budizma u naš suvremeni svijet. Također je i utemeljio više od 1200 Kadampa budističkih centara i grupa diljem svijeta i time učinio Buddhina učenja dostupnima ljudima iz svih društvenih slojeva.

Za više informacija www.bc-kailash.hr

*Predloženi redosljed studiranja ili čitanja knjiga
Poštovanog Geshe Kelsang Gyatso Rinpochea*

Kako promijeniti svoj život
Kako razumjeti um
Radostan put do sreće
Novo srce mudrosti
Moderni budizam
Tantrička tla i putovi
Novi vodič kroz Zemlju Dakina
Bit Vajrayane
Usmene upute Mahamudre
Velika riznica zasluga
Novih osam koraka do sreće
Uvod u budizam
Kako riješiti naše ljudske probleme
Riznica kontemplacija
Bodhisattva zavjet
Univerzalno suosjećanje
Novi priručnik za meditaciju
Živjeti smisleno, umrijeti radosno
Ocean nektra
Dragulj srca
Jasna svjetlost blaženstva
Tantra Mahamudre

Za daljnje informacije o ovim knjigama, ili općenito o
Kailash centru, posjetite www.bc-kailash.hr

GESHE KELSANG GYATSO

*Kako promijeniti
svoj život*

BLAŽENO PUTOVANJE



Tharpa Hrvatska

Promijenite svoj život
Geshe Kelsang Gyatso
Prvo izdanje 2014.

Ovo elektronsko izdanje revidirano s novim naslovom
Kako promijeniti svoj život 2016.

© Nova Kadampa tradicija – Međunarodno udruženje Kadampa budizma

Prijevod djela: How to Transform Your Life, Geshe Kelsang Gyatso

Sva prava pridržana.

Niti jedan dio ove knjige ne smije se umnažati ni u kojem obliku niti
bilo kojim sredstvima osim u obliku kratkih navoda ili citata u svrhu
osobnih proučavanja, istraživanja ili osvrta.

Budistički centar Kailash
Križanićeva 7
21000 Split, Hrvatska

Fotografije na naslovnici © Shutterstock

Prijevod i obrada: Budistički centar Kailash

Sadržaj

O autoru	3
Predloženi redosljed studiranja ili čitanja knjiga Poštovanog Geshe Kelsang Gyatso Rinpochea	4
O ilustracijama	9
PRVI DIO: Temelji	10
Uvod	12
Unutarnji mir	16
Kako razviti i zadržati miran um?	26
Ponovno rođenje	33
Smrt	42
Karma	57
Samsara	74
Duhovna praksa zajednička svima	93
Smisleni objekti	110

DRUGI DIO: Napredovanje	121
Naučimo ljubiti druge	123
Kako poboljšati brižnu ljubav	145
Zamjena sebe s drugima	175
Veliko suosjećanje	211
Željna ljubav	227
Uzimanje i davanje	235
Vrhunsko dobro srce	258
Krajnja bodhichitta	266
Posveta	324
Dodatak I: Oslobođajuća molitva & Molitve za meditaciju	325
Dodatak II: Što je meditacija?	335
Dodatak III: Kadampa način života	342
Rječnik	355
Bibliografija	369

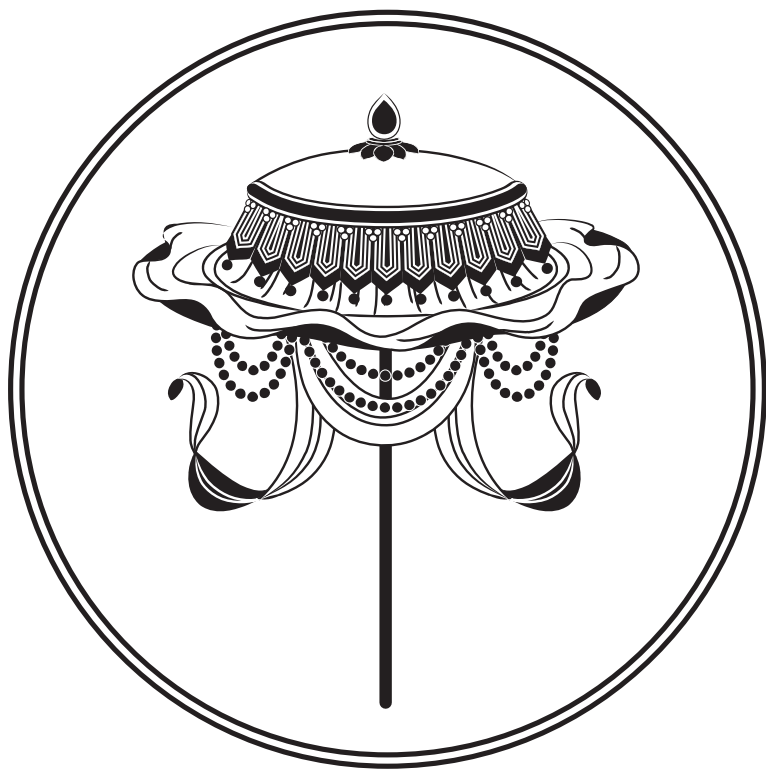
O ilustracijama

Ilustracije u ovoj knjizi prikazuju osam povoljnih znamenja, pauna, zrcalo Dharme, Sunce koje sije kroz oblake i ruke u molitvi.

Simbolika osam povoljnih znamenja nam otkriva kako početi, napredovati na i dovršiti budistički put do prosvjetljenja. Baš kao što se za paunove kaže da jačaju od biljaka koje su otrovne za druge ptice, tako i iskreni duhovni praktičari mogu dobro iskoristiti sve okolnosti na koje naiđu u svakodnevicu. U zrcalu Buddhinih učenja, Dharmi, možemo vidjeti svoje greške i imati priliku da ih nadvladamo. Baš kao što Sunce uklanja oblake, tako i mi možemo razviti mudrost koja nam iz uma može ukloniti sve zablude, a ruke u molitvi drže dragulj koji ispunjava želje i simboliziraju da slijede-njem duhovnog puta na koncu doživimo potpuno čisti um prosvjetljenja.

PRVI DIO

Temelji



Dodite pod veliki kišobran budizma

Uvod

Practiciranjem uputa predstavljenih u ovoj knjizi, možemo promijeniti svoj život iz stanja jada u stanje čiste i vječne sreće. Ove upute su znanstvene metode za unaprijeđenje naše ljudske prirode. Svatko treba biti dobroćudan, toplog srca jer jedino tako možemo riješiti svoje probleme i probleme drugih, te učiniti svoj ljudski život smislenim. Svako živo biće ima istu osnovnu želju - da bude sretno i izbjegne patnju. Čak i novorođenčad, životinje i bube imaju ovu želju. To je naša najveća želja od vremena bez početka i uvijek nas prati, čak i dok spavamo. Sav svoj život provodimo u upornom nastojanju da ispunimo ovu želju.

Od evolucije ovog svijeta, ljudska bića su u svojoj potrazi za srećom i rješanjem problema uložila gotovo sve svoje vrijeme i energiju u unaprijeđenje vanjskih uvjeta. Čime je to rezultiralo? Umjesto da im se želje ispune, ljudska patnja i problemi su nastavili rasti dok se iskustvo sreće i mira smanjivalo. Ovo jasno pokazuje kako do sada nismo pronašli ispravnu metodu za smanjenje naših problema i uvećanje sreće. Zapravo je ispravna metoda za to promjena našeg stava iz

negativnog u pozitivan. To moramo razumijeti u vlastitom iskustvu. Provjerimo li pažljivo na koji način proživljavamo probleme i nesretnost, možemo razumijeti da su svi oni stvoreni našom nekontroliranom željom, kad želimo biti sretni sve vrijeme. Zaustavljanjem ove želje i umjesto toga želeći da drugi budu sretni sve vrijeme, nećemo imati nikakvih problema ni nesretnosti. Prakticiramo li iskreno i svakodnevno zaustavljanje želje da uvijek budemo sretni i umjesto toga naučimo željeti da drugi budu uvijek sretni, shvatit ćemo iz vlastitog iskustva kako kroz ovu praksu, koja sprječava vezanost za ispunjenje vlastitih želja, nećemo uopće proživljavati probleme ni nesretnost. Dakle, ukoliko zaista želimo čistu i vječnu sreću i slobodu od jada, moramo naučiti kontrolirati svoj um, prvenstveno svoju želju.

S mudročću možemo razumjeti kako je naš ljudski život dragocjen, rijedak i smislen. Uslijed tjelesnih i mentalnih ograničenja oni koji su se, primjerice, rodili kao životinje nemaju mogućnosti razumjeti ni prakticirati duhovna učenja koja su metode za kontroliranje zabluda poput nekontrolirane želje, ljutnje i neznanja. Samo su ljudi slobodni od takvih smetnji i imaju sve nužne uvjete za upuštanje u duhovne putove koji jedini vode do čiste i vječne sreće. Ova sloboda i posjedovanje nužnih uvjeta su posebne karakteristike koje čine naš ljudski život tako dragocjenim.

Iako na ovom svijetu ima mnogo ljudi, svatko od nas ima samo jedan život. Netko može imati mnogo automobila i kuća, no čak i najbogatija osoba na svijetu ne može imati više od jednog života; a kad se on počne primicati kraju ta osoba ne može kupiti, posuditi ili proizvesti drugi život. Kad izgubimo ovaj život bit će jako teško naći drugi ljudski život u budućnosti, po kvalifikacijama sličan ovome. Stoga je ljudski život vrlo rijedak.

Ukoliko koristimo svoj ljudski život da ostvarimo duhovne spoznaje, on postaje neizmjereno smislen. Ako ga tako koristimo, ispunit ćemo u potpunosti svoj potencijal i napredovati iz stanja običnog, neukog bića do potpuno prosvijetljenog bića, najvišeg od svih bića; a kad to uradimo imat ćemo moć da donesemo dobrobit svim živim bićima bez iznimke. Stoga, koristeći svoj ljudski život za stjecanje duhovnih spoznaja možemo riješiti sve svoje ljudske probleme i ispuniti sve svoje i želje drugih. Što može biti smislenije od ovoga?



Održavajte sklad i radost sve vrijeme

Unutarnji mir

Unutarnji mir, ili mentalni mir je izvor sve naše sreće. Iako sva živa bića imaju istu osnovnu želju da budu sretna sve vrijeme, vrlo malo ih razumije stvarne uzroke sreće i patnje. Obično vjerujemo da su vanjski uvjeti poput hrane, prijatelja, automobila i novca stvarni uzroci sreće, i kao rezultat toga posvećujemo skoro čitavo svoje vrijeme i energiju njihovom stjecanju. Površno gledajući, čini se da nas te stvari mogu učiniti sretnima, ali ako pogledamo dublje, vidjet ćemo da nam one također donose mnogo patnje i problema.

Sreća i patnja su suprotnosti, pa ako je nešto stvaran uzrok sreće, ne može proizvesti patnju. Ako su hrana, novac i tako dalje zaista stvarni uzroci sreće, onda iz njih ne može proizaći patnja, a ipak, iz vlastitog iskustva znamo da oni često uzrokuju patnju. Na primjer, hrana je jedan od naših glavnih interesa, ali hrana koju jedemo također je glavni razlog našeg lošeg zdravlja i uzrok bolesti. U procesu proizvodnje stvari za koje mislimo da će nas usrećiti, zagadili smo svoju okolinu do te mjere da sada i sam zrak kojeg udišemo i voda koju pijemo prijete našem zdravlju i dobrostanju.

Volimo slobodu i neovisnost koju nam može dati automobil, ali je cijena koju plaćamo automobilskim nesrećama i uništenjem okoliša golema. Osjećamo da je novac neophodan kako bismo uživali u životu, ali trka za novcem također uzrokuje ogromne probleme i tjeskobe. Čak nam i naše obitelji i prijatelji, u čijem društvu uživamo, mogu donijeti mnogo briga i tuge.

Posljednjih je godina naše razumijevanje moderne tehnologije u znatnom porastu pa smo, kao rezultat toga, svjedoci izvanrednog materijalnog napretka, no nije došlo do odgovarajućeg porasta ljudske sreće. U svijetu danas nema ništa manje patnje, niti ima išta manje problema. Zapravo, moglo bi se reći da su sada problemi brojniji, a opasnosti veće nego ikad. To pokazuje da uzroci sreće i rješenje naših problema ne leže u poznavanju materijalnih stvari. Sreća i patnja su stanja uma, pa se stoga njihov glavni uzrok ne može pronaći izvan uma. Želimo li biti istinski sretni i slobodni od patnje, moramo naučiti kontrolirati svoj um.

Unutarnji mir je pravi uzrok sreće. Ako nam je um smiren, bit ćemo uvijek sretni bez obzira na vanjske uvjete, ali ako je uznemiren, ili na bilo koji način uzrujan, nećemo nikad biti sretni, bez obzira koliko dobri naši vanjski uvjeti bili. Vanjski nas uvjeti mogu usrećiti jedino ako je naš um smiren. Ovo možemo razumjeti na osnovu vlastitog iskustva. Na primjer, čak i

ako smo u najljepšem okruženju i imamo sve što nam treba, onoga trenutka kada se naljutimo sva sreća koju imamo nestaje. To je zato što je ljutnja uništila naš unutarnji mir.

Iz ovoga možemo vidjeti da, ako želimo istinsku, trajnu sreću trebamo razviti i održavati posebno iskustvo unutarnjeg mira. Jedini način da se ovo učini je uvježbavati um putem duhovne prakse – postupno smanjivati i uklanjati negativna, uznemirena stanja uma, te ih zamijeniti pozitivnim, mirnijim stanjima. Na kraju ćemo, poboljšavajući svoj unutarnji mir doživjeti trajni unutarnji mir, ili „nirvanu“. Jednom kada postignemo nirvanu, bit ćemo sretni čitav život, iz života u život. Riješit ćemo sve svoje probleme i ostvariti istinski smisao svog ljudskog života.

Budući da svi unutar sebe imamo vlastiti izvor mira i sreće, možemo se pitati zašto je toliko teško stalno održavati um mirnim i radosnim. Razlog su zablude koje nam se tako često gomilaju u umu. Zablude su iskrivljeni načini gledanja na sebe, na druge ljude i na svijet koji nas okružuje – poput iskrivljenog ogledala, one daju iskrivljeni odraz svijeta. Zabludni um mržnje, na primjer, vidi druge kao loše same od sebe, ali ne postoji nešto kao osoba loša sama od sebe. Željna vezanost, s druge strane, vidi objekt svoje želje kao da je sam od sebe dobar i kao istinski izvor sreće. Ako snažno

žudimo za čokoladom, čokolada nam izgleda kao poželjna sama od sebe. Međutim, kada se prejedemo i počnemo osjećati mučninu, više nam se ne čini tako privlačnom, a može nam se čak činiti i odbojnom. Ovo pokazuje da čokolada sama od sebe nije ni privlačna ni odbojna. Zabludni um vezanosti je taj koji projicira sve vrste ugodnih kvaliteta na svoj objekt želje, a zatim se prema njemu odnosi kao da on stvarno posjeduje sve te kvalitete.

Sve zablude funkcioniraju na ovaj način, projicirajući na svijet svoje iskrivljene verzije stvarnosti, a zatim se odnoseći prema tim projekcijama kao da su istinite. Kad nam je um pod utjecajem zabluda mi smo van dodira sa stvarnošću i ne vidimo stvari onakvima kakve zaista jesu. Budući da je naš um čitavo vrijeme pod utjecajem barem suptilnih oblika zabluda, nije ni čudo što su naši životi tako često ispunjeni frustracijom. To je kao da stalno jurimo za fatamorganama, samo da bismo se na kraju razočarali kad nam ne pruže zadovoljstvo kojem smo se nadali.

Kad nam u životu stvari krenu nagore i zateknemo se u teškoj situaciji, skloni smo samu tu situaciju smatrati problemom, no zapravo, kakve god probleme proživljavali, oni dolaze iz uma. Kada bismo na teške situacije uzvraćali pozitivnim ili smirenim umom one nam ne bi predstavljale problem; zapravo, mogli bismo

ih čak smatrati izazovima ili prilikama za rast i razvoj. Problemi se javljaju samo ako na teškoće uzvratimo negativnim stanjima uma. Zbog toga, želimo li biti sretni sve vrijeme i slobodni od problema, moramo razviti i zadržati miran um. Patnje, problemi, brige, nezadovoljstva i boli, svi oni postoje samo unutar našeg uma; sve su to neugodni osjećaji koji su dio uma. Kontroliranjem i pročišćavanjem svog uma možemo ih zaustaviti jednom zauvijek.

Kako bismo ovo u potpunosti razumjeli, trebamo razumjeti odnos između uma i vanjskih objekata. Svi su objekti, bili oni ugodni, neugodni ili neutralni, puke pojavnosti umu, upravo poput onoga što doživljavamo u snu. Ovo isprva nije lako shvatiti, ali možemo steći izvjesno razumijevanje ako razmislimo o sljedećem. Dok smo budni postoje mnoge različite stvari, ali kada zaspimo, one prestaju jer prestaje um kojem se pojavljuju. Kada sanjamo, jedine stvari koje nam se pojavljuju su objekti sna. Kasnije, kad se probudimo, ovi objekti sna prestaju zato što prestaje um kojem su se pojavljivali – um koji sanja. Ako duboko razmislimo o ovome, razumjet ćemo kako je moguće postići prestanak svih mrskih i neugodnih stvari jednostavnim odbacivanjem nečistih, zabludnih stanja uma; i kako je moguće postići da nam se pojavljuju isključivo poželjne i ugodne stvari, jednostavnim razvojem čistoga uma.

Pročišćavanje svog uma od zabluda putem duhovnih praksi ispunjava našu najdublju čežnju za istinskom, trajnom srećom. Trebamo napamet naučiti i kontemplirati smisao sljedećih riječi:

Stvari koje inače vidim u snovima ne postoje.
 To dokazuje da stvari koje inače vidim u budnom
 stanju ne postoje,
 Jer su obje podjednako pogrešna pojavnost.
 Nikad neću prijanjati na stvari koje inače vidim,
 Već ću se zadovoljiti njihovim pukim imenom.
 Time ću se trajno osloboditi
 Od patnji ovog života i bezbrojnih budućih
 života.
 Na ovaj način ću moći
 Svakodnevno biti od dobrobiti svakom pojedinom
 živom biću.

Trebali bismo razumjeti da zablude, iako su duboko ukorijenjene, nisu same od sebe dio našeg uma, i stoga ih je sigurno moguće ukloniti. Zablude su samo loše mentalne navike i mogu biti prekinute, baš kao i sve druge navike. Trenutačno je naš um poput muljevite vode, mutan i okaljan zabludama. Međutim, baš kao što je moguće razdvojiti mulj od vode, tako je moguće i pročistiti um od svih zabluda. Ako u umu ne ostane nikakvih zabluda, neće više biti ničega što bi moglo ometati naš unutarnji mir i radost.

Od vremena bez početka mi smo pod kontrolom svog uma, poput marioneta. Mi smo poput sluge koji radi za naš um; kada god naš um nešto poželi uraditi, mi to moramo učiniti bez ikakvog izbora. Ponekad je naš um poput poludjelog slona, stvara vrlo mnogo problema i opasnosti kako za nas tako i za druge. Iskrenim upuštanjem u duhovnu praksu možemo obrnuti tu situaciju i steći vlast nad svojim umom. Promjenivši svoj um na ovaj način, konačno ćemo uživati stvarnu slobodu.

Da bi naša duhovna praksa bila uspješna, potrebni su nam blagoslovi i nadahnuće onih koji su već stekli duboke unutarnje spoznaje, ali također se i sami trebamo stalno ohrabrivati. Ako ne možemo sami sebe ohrabriti, kako to možemo očekivati od bilo koga drugog? Kada jasno shvatimo da je unutarnji mir stvarni izvor sreće i da kroz duhovnu praksu možemo doživjeti sve dublje razine unutarnjega mira, razvit ćemo ogroman polet za prakticiranje. Ovo je vrlo važno zato što se, da bismo ostvarili vrhunski trajni unutarnji mir nirvane, trebamo iskreno i ustrajno upustiti u duhovnu praksu.

Ovo ne znači da trebamo zanemariti vanjske uvjete. Potreban nam je unutarnji mir, ali također nam treba i dobro tjelesno zdravlje, a za to su nam potrebni određeni vanjski uvjeti, poput hrane i okoline ugodne za život. Postoje mnogi ljudi koji se koncentriraju isključivo na razvoj materijalne strane svojih života i u

potpunosti ignoriraju duhovnu praksu. Ovo je jedna krajnost. Međutim, postoje i drugi ljudi koji se koncentriraju isključivo na duhovnu praksu, a ignoriraju materijalne okolnosti koje su neophodne za održavanje zdravog ljudskog života. To je druga krajnost. Mi trebamo održavati srednji put koji izbjegava obje ove krajnosti materijalizma i duhovnosti.

Neki ljudi vjeruju da su oni koji teže dostizanju nirvane sebični, zato što se čini da se oni koncentriraju samo na svoj unutarnji mir, ali ovo je vjerovanje pogrešno. Naš je pravi cilj u postizanju vrhunskog trajnog unutarnjeg mira nirvane pomoći drugima da učine to isto. Upravo kao što svoje probleme možemo riješiti jedino pronalaženjem unutarnjeg mira tako i drugima možemo pomoći u rješavanju njihovih problema samo ako ih potaknemo na upuštanje u duhovnu praksu kako bi oni time otkrili vlastiti unutarnji mir. Ovaj je način donošenja dobrobiti drugima daleko najbolji. Ako uvježbavanjem svoga uma uspijemo, na primjer, smiriti – ili čak potpuno ukloniti – vlastitu ljutnju, onda sigurno možemo pomoći i drugima da obuzdaju njihovu. Tada naš savjet neće biti samo puka riječ, već će iza sebe imati moć osobnog iskustva.

Ponekad možemo pomoći drugima novčano, ili im možemo omogućiti bolje materijalne uvjete, ali bismo se trebali sjetiti da je najveća dobrobit koju im možemo dati upravo pomoć u nadvladavanju zabluda i u

pronalaženju istinske i trajne sreće unutar njih samih. Naravno da tehnološkim napretkom i organizacijom društva na poštenije, humanije načine možemo u nekim vidovima pomoći poboljšanju ljudskih života; ali što god učinili neizbježno će imati i neke neželjene popratne posljedice. Najviše čemu se od toga možemo nadati je da ćemo ljudima omogućiti uvjete koji donose određeni privremeni predah od problema i teškoća, ali time im ne možemo pružiti istinsku, trajnu sreću zbog toga što je pravi uzrok sreće unutarnji mir, kojeg se može pronaći samo unutar uma, a ne u vanjskim okolnostima.

Bez unutarnjeg mira, vanjski je mir nemoguć. Svi želimo mir u svijetu, ali se mir u svijetu neće nikada postići ako prije toga ne ustanovimo mir unutar svojih umova. Možemo slati takozvane „mirovne snage“ u područja sukoba, ali mir se ne može izvana nametnuti oružjem. Jedino se stvaranjem mira unutar svog uma i pomaganjem drugima da naprave to isto možemo nadati da ćemo postići mir u ovom svijetu.

Ova knjiga predstavlja mnoge duboke metode za duhovnu obuku, koje su sve praktični načini pročišćavanja i kontroliranja našeg uma. Ako ove metode primjenimo u praksi, na koncu ćemo steći posebno iskustvo mentalnog mira. Produbljivanjem tog iskustva, zabludna će stanja uma postupno slabiti, a naš će unutarnji mir sve više rasti. Na kraju ćemo, potpuno

odbacivši zablude, postići vrhunski trajni unutarnji mir nirvane. Kad nadvladamo svoje zablude poput ljutnje, vezanosti i neznanja, te razvijemo duboke duhovne spoznaje univerzalne ljubavi, suosjećanja, koncentracije i mudrosti, naša će sposobnost pomaganja drugima biti mnogo veća. Na ovaj ćemo način moći pomoći drugima u rješavanju njihovih problema, ne samo na nekoliko dana ili godina, već zauvijek. Moći ćemo im pomoći da otkriju unutarnji mir i radost koju ništa, pa čak ni smrt, ne može uništiti. Predivno!

Kako razviti i zadržati miran um?

Miran um možemo razviti i zadržati promjenom svog uma iz negativnih stanja u pozitivna stanja kroz upuštanje u čiste duhovne prakse koje su predstavljene u ovoj knjizi. Time možemo promijeniti svoj život iz jadnog stanja u stanje čiste i vječne sreće.

Sreća i patnja su dijelovi uma s tim da je sreća radostan osjećaj a patnja neugodan osjećaj. Budući da su sreća i patnja dijelovi uma, ukoliko želimo izbjeći patnju i pronaći istinsku sreću trebamo razumjeti prirodu i funkcije uma. Na prvi pogled ovo može izgledati očigledno, jer svi imamo umove i svi znamo u kakvom nam je stanju um – je li sretan ili nesretan, jasan ili zbunjnjen, i tako dalje. No, ako bi nas netko upitao kakva je priroda našeg uma i kako on funkcionira, vjerojatno ne bismo mogli dati precizan odgovor. Ovo pokazuje da nemamo jasno razumijevanje uma.

Neki ljudi misle da je um mozak ili neki drugi dio, odnosno funkcija tijela, ali to nije točno. Mozak je fizički objekt kojeg naše oči mogu vidjeti i kojeg se može fotografirati ili kirurški operirati. Um, pak, nije fizički objekt. Ne može se vidjeti očima, niti se može

fotografirati, niti kirurški rekonstruirati. Mozak, stoga, nije um, već jednostavno dio tijela.

Nema ničega unutar tijela što bi se moglo identificirati kao um zato što su tijelo i um različiti entiteti. Na primjer, ponekad dok nam je tijelo opušteno i nepomično, um nam može biti jako užurban i može skakati s jednog objekta na drugi. Ovo pokazuje da tijelo i um nisu isti entitet. U budističkim se tekstovima naše tijelo uspoređuje s kućom za goste, a um s gostom koji u njoj boravi. Kada umremo, naš um napušta tijelo i odlazi u naredni život, kao što gost napušta gostinsku kuću i odlazi drugdje.

Ako um nije mozak, niti bilo koji drugi dio tijela, što je onda? On je bezoblični kontinuum koji funkcionira tako da opaža i razumije objekte. Budući da je um po prirodi bezobličan ili ne-tjelesan, nije zapriječen fizičkim objektima. Tako, naše tijelo bez svemirskog broda nikako ne može stići do Mjeseca, ali naš um može stići do Mjeseca u trenu, samim tim što pomisli na njega. Funkcija poznavanja i opažanja objekata jedinstvena je funkcija uma. Iako kažemo „Ja znam ovo i ono“, u biti je naš um taj koji zna. Mi stvari možemo znati samo pomoću uma.

Jako je važno moći razlikovati nemirna od mirnih stanja uma. Kao što je objašnjeno u prethodnom poglavlju, stanja uma koja remete naš unutarnji mir, kao što su ljutnja, ljubomora i željna vezanost, zovu

se „zablude“; i one su glavni uzroci sve naše patnje. Možda mislimo da našu patnju uzrokuju drugi ljudi, loši materijalni uvjeti, ili društvo, ali zapravo ona dolazi iz naših zabludnih stanja uma. Bit duhovne prakse jest smanjiti, te na kraju potpuno iskorijeniti svoje zablude i zamijeniti ih trajnim unutarnjim mirom. To je stvarni smisao našeg ljudskog života.

Mi obično sreću tražimo izvan sebe. Pokušavamo ostvariti bolje materijalne uvjete, bolji posao, viši društveni položaj i tako dalje; ali bez obzira na to koliko uspješni bili u poboljšavanju svoje vanjske situacije, još uvijek proživljavamo mnoge probleme i nezadovoljstva. Nikada ne doživljavamo čistu, trajnu sreću. Ovo nam pokazuje da sreću ne bismo trebali tražiti izvan sebe samih, već je umjesto toga utemeljiti iznutra pročišćavanjem i kontroliranjem svog uma kroz proces iskrene duhovne prakse. Ako vježbamo na taj način, možemo biti sigurni da će nam um uvijek biti miran i sretan. Tako ćemo uvijek biti mirni i sretni, neovisno o tome koliko nam teške bile vanjske okolnosti.

U našem običnom životu nam sreća uvijek izmiče, iako vrlo naporno radimo kako bismo je pronašli, dok se čini da patnja i problemi dolaze sami od sebe, bez ikakva truda. Zašto je to tako? Zato što je uzrok sreće u našem umu – unutarnji mir – jako slab i uzrokuje svoju posljedicu samo ako primijenimo veliki trud, a unutarnji su uzroci patnje i problema – zablude – vrlo jaki

i uzrokuju svoje posljedice bez ikakvog truda s naše strane. To je pravi razlog zbog kojega problemi dolaze sami od sebe, dok je tako teško pronaći sreću.

Iz ovoga možemo zaključiti da su glavni uzroci i jednog i drugog, i sreće i problema, u umu, a ne u vanjskom svijetu. Kada bismo mogli po čitav dan održavati um spokojnim i smirenim, nikada ne bismo proživljavali nikakve probleme ni mentalnu patnju. Na primjer, ako nam um uvijek ostaje miran, čak i kada nas vrijeđaju, kritiziraju, ili okrivljuju, ili kada izgubimo posao ili prijatelje, nećemo postati nesretni. Bez obzira na to koliko se naše vanjske okolnosti otežale, dokle god zadržavamo spokoj i mirnoću uma, one za nas neće predstavljati problem. Stoga, ako želimo biti oslobođeni od problema, samo je jedna stvar koju možemo učiniti – naučiti održavati smireno stanje uma slijedeći duhovni put.

Najvažnija poanta razumijevanja uma je da se oslobođenje od patnje ne može pronaći izvan uma. Trajno se oslobođenje može pronaći jedino pročišćavanjem uma. Zato, želimo li se osloboditi problema i postići trajan mir i sreću, trebamo povećavati svoje poznavanje i razumijevanje procesa razvoja našeg uma.

Postoje tri razine uma: grubi, suptilni i vrlo suptilni um. U vrijeme naših snova, imamo svjesnost snova kroz koju nam se pojavljuju raznorazni snovi; ova je svjesnost suptilni um jer ju je teško prepoznati. Za

vrijeme dubokog sna, imamo samo jednu mentalnu svjesnost, koja percipira samo prazninu. Ova svjesnost se zove „jasna svjetlost spavanja“ i vrlo je suptilan um zato što ju je jako teško prepoznati.

Za vrijeme budnog stanja imamo svjesnost budnog stanja kroz koju nam se pojavljuju razne stvari budnog stanja. Ova svjesnost je grubi um zato što ju nije teško prepoznati. Kad zaspimo, naš grubi um, ili svjesnost budnog stanja, rastapa se u naš suptilni um spavanja. Istovremeno, sve naše pojavnosti budnog stanja postaju nepostojeće; a kad spavamo duboko, naš suptilni um spavanja se rastopi u naš vrlo suptilni um spavanja, jasnu svjetlost spavanja. Na tom smo stupnju poput mrtvaca. Zatim, uslijed održane karmičke veze s ovim životom, iz jasne svjetlosti spavanja opet proizlazi naš grubi um, ili svjesnost budnog stanja i ponovno nam se pojavljuju razne stvari budnog stanja.

Proces spavanja je vrlo sličan procesu umiranja. Razlika među njima je u tome što kad umiremo, naši se grubi i suptilni umovi rastvaraju u naš vrlo suptilni um smrti, poznat kao „jasna svjetlost smrti“. Zatim, uslijed prestanka naše karmičke veze s ovim životom, naš vrlo suptilni um napušta ovo tijelo, odlazi u idući život i ulazi u novo tijelo, a zatim nam se pojavljuju raznorazne stvari tog idućeg života. Sve je potpuno novo.

Živa bića proživljavaju bezbrojne misli ili umove, a svi su oni ili primarni umovi ili mentalni čimbenici.

Detaljno objašnjenje njih može se naći u knjizi *Kako razumijeti svoj um*.

Ako jasno shvatimo prirodu svog uma konačno ćemo spoznati da kontinuum našeg uma ne prestaje kad umremo te neće biti osnove za dvojbu o postojanju budućih života. Ako spoznamo postojanje svojih budućih života prirodno ćemo brinuti za svoje dobrostanje i sreću u tim životima, i iskoristit ćemo ovaj život kako bismo napravili odgovarajuće pripreme. Ovo će nas spriječiti da potratimo svoj dragocjeni ljudski život na brige samo ovog života. U tu svrhu je ispravno razumijevanje uma apsolutno nužno.



*Uzmite dragocjene dragulje mudrosti i suosjećanja iz
vaze s blagom Kadam Dharme*

Ponovno rođenje

Trebamo znati da je naše spavanje nalik smrti, naše sanjanje nalik prijelaznom stanju između dva ponovna rođenja, a naše buđenje nalik ponovnom rađanju. Ciklus ovo troje pokazuje postojanje budućeg ponovnog rođenja, kroz koje možemo shvatiti postojanje naših bezbrojnih budućih života.

Mnogi ljudi vjeruju da, kad se tijelo pri smrti raspadne, kontinuum uma prestaje i um prestaje postojati, kao plamen svijeće koji se ugasi kad sav vosak dogori. Postoje čak i neki ljudi koji razmišljaju o samoubojstvu u nadi da će se, ako umru, okončati i njihovi problemi i patnje; ali ove su ideje potpuno pogrešne. Kao što je već objašnjeno, naše su tijelo i um odvojeni entiteti, pa se tako, iako se tijelo pri smrti raspada, kontinuum uma ne prekida. Um ne prestaje, već jednostavno napušta ovo sadašnje tijelo i odlazi u naredni život. Nama običnim bićima, stoga, umjesto oslobođenja, smrt samo donosi nove patnje. Ne razumijevajući ovo, mnogi ljudi samoubojstvom uništavaju svoj dragocjeni ljudski život.

Postoji posebna duhovna praksa koja se zove „prijenos svijesti u drugo tijelo“, koja je bila dosta proširena

u drevnim vremenima. Mnogo je primjera ondašnjih praktičara koji su svoju svijest mogli prenijeti iz svog tijela u neko drugo tijelo. Ako su um i tijelo isti entitet, kako bi moglo biti moguće da ti meditari na ovaj način prenesu svoju svijest? Čak i danas nije tako neuobičajeno da um prije smrti privremeno napusti fizičko tijelo. Na primjer, mnogi su ljudi koji nisu duhovni praktičari imali takozvana „izvantjelesna“ iskustva.

Također, možemo steći razumijevanje prošlih i budućih života ispitivanjem procesa spavanja, sanjanja i buđenja, jer je on vrlo sličan procesu smrti, međustanja i ponovnog rođenja. Kada zaspimo, grubi se unutrašnji vjetrovi sakupljaju i rastvaraju unutar, a naš um postaje sve suptilniji, dok se ne pretvori u jasnu svjetlost spavanja. Dok se očituje jasna svjetlost spavanja proživljavamo duboki san, a drugima nalikujemo na mrtvaca. Kada ona prestane, naš um postupno postaje sve grublji a mi prolazimo kroz razne razine stanja sna. Konačno se ponovno uspostavljaju naše uobičajene moći pamćenja i mentalne kontrole, a mi se budimo. Kada se to dogodi, svijet sna nestaje, a mi opet opažamo svijet budnog stanja.

Vrlo se sličan proces događa kad umiremo. Kako umiremo, naši se vjetrovi rastvaraju prema unutra i naš um progresivno postaje sve suptilniji, sve dok se ne očituje vrlo suptilni um jasne svjetlosti smrti. Iskustvo jasne svjetlosti smrti vrlo je slično iskustvu dubokog

sna. Nakon što jasna svjetlost smrti prestane, proživljavamo stupnjeve međustanja koje je stanje nalik snu, a događa se između smrti i ponovnog rođenja. Poslije par dana, ili tjedana, međustanje završava, a mi se ponovno rađamo. Isto kao što svijet sna nestaje kada se budimo iz sna i opet opažamo svijet budnog stanja, tako, kad se ponovno rađamo, pojavnosti međustanja nestaju, a mi opažamo svijet našeg novog života.

Jedina je značajna razlika između procesa spavanja, sanjanja i buđenja, i procesa smrti, međustanja i ponovnog rođenja u tome što nakon prestanka jasne svjetlosti spavanja veza između našeg uma i sadašnjeg tijela ostaje netaknuta, dok se nakon prestanka jasne svjetlosti smrti ova veza prekida. Ako kontempliramo o ovome, steći ćemo jasno razumijevanje o postojanju prošlih i budućih života.

Mi uglavnom vjerujemo da su stvari koje opažamo u snovima nestvarne, a da su stvari koje opažamo kad smo budni istinite; ali u stvarnosti je sve što opažamo poput sna, utoliko što je sve samo puka pojavnost umu. Snovi imaju veliko značenje za one koji ih mogu ispravno tumačiti. Na primjer, ako sanjamo da posjećujemo određenu zemlju u kojoj nismo bili u ovom životu, naš će san ukazivati na jednu od četiri stvari: da smo bili u toj zemlji u prošlom životu, da ćemo je posjetiti kasnije u ovom životu, da ćemo je posjetiti u budućem životu, ili da ima neko osobno značenje za

nas, kao što bi imala da smo, na primjer, nedavno iz te zemlje primili pismo ili gledali televizijski program o njoj. Slično, ako sanjamo o letenju, to može značiti da smo u prošlom životu bili biće koje je moglo letjeti, kao ptica ili meditator sa čudotvornim moćima, ili može predskazivati da ćemo postati takvo biće u budućnosti. San o letenju može imati i manje doslovno značenje, te simbolizirati poboljšanje našeg zdravlja ili stanja uma.

Upravo uz pomoć snova sam otkrio gdje se ponovno rodila moja majka nakon njene smrti. Neposredno prije svoje smrti, moja je majka zadrijemala na par minuta i kad se probudila rekla je mojoj sestri, koja ju je njegovala, da me sanjala i da sam joj u snu ponudio tradicionalni bijeli šal. Ja sam pretpostavio da ovaj san znači da ću biti u mogućnosti pomoći svojoj majci u njenom idućem životu i tako sam se, nakon što je umrla, svaki dan molio da se ponovno rodi u Engleskoj, gdje sam živio, kako bih imao mogućnost sresti i prepoznati njezinu reinkarnaciju. Upućivao sam snažne molitve ne bih li dobio neke jasne znakove o tome gdje bi se mogla naći reinkarnacija moje majke.

Kasnije sam sanjao tri sna koja su se činila značajnima. U prvom sam sanjao da sam sreo majku na mjestu za koje sam mislio da je Engleska. Upitao sam je kako je putovala od Indije do Engleske, ali je ona odgovorila da nije došla iz Indije nego iz Švicarske. U drugom sam snu sanjao da sam vidio majku kako priča sa skupinom

ljudi. Prišao sam joj i progovorio tibetanski, ali činilo se da ne razumije što govorim. Dok je bila živa moja je majka govorila samo tibetanski, ali u ovom je snu tečno govorila engleski. Pitao sam je zašto je zaboravila tibetanski, ali ona nije odgovorila. Kasnije sam u istom snu sanjao o zapadnjačkom paru koji mi je pomagao u razvoju mojih duhovnih djelatnosti u Britaniji.

Oba su sna izgledala kao da daju naslutiti gdje bi se moja majka mogla ponovno roditi. Dva dana nakon drugoga sna posjetio me suprug iz bračnog para o kojem sam sanjao i rekao mi da mu je supruga trudna. Odmah sam se sjetio svog sna i pomislio da bi njena beba mogla biti reinkarnacija moje majke. Činjenica da je u snu moja majka zaboravila tibetanski i govorila samo engleski ukazivala je na to da će se ona ponovno roditi u zemlji u kojoj se govori engleski, a prisustvo ovog para u snu moglo je biti pokazatelj da će joj oni biti roditelji. Tada sam izveo tradicionalno predskazivanje zajedno s ritualnim molitvama, i ono je pokazalo da je njihovo dijete reinkarnacija moje majke. Bio sam vrlo sretan, ali nikome nisam ništa rekao.

Jedne sam noći stalno sanjao svoju majku. Sljedeće sam jutro pažljivo razmislio o cijeloj stvari i donio odluku. Ako se dijete rodilo te noći, onda je ono definitivno reinkarnacija moje majke, ali ako nije, trebao bih izvršiti daljnje provjere. Odlučivši ovako, telefonirao sam suprugu koji mi je prenio dobre vijesti da

je njegova supruga upravo sinoć rodila djevojčicu. Bio sam oduševljen i izveo sam posebnu ponudbenu ceremoniju.

Nakon nekoliko dana nazvao me djetetov otac i rekao mi da ako recitira mantru Buddhé Avalokiteshvare, OM MANI PEME HUM, dok beba plače, ona odmah prestane plakati i doima se kao da sluša mantru. Pitao me zašto je to tako, a ja sam mu rekao da je to zbog njenih sklonosti iz prošlog života. Znao sam da je tijekom cijelog svog života moja majka s jakom vjerom recitirala ovu mantru.

Djetetu su dali ime Amaravajra. Kada je kasnije Kuten lama, brat moje majke, posjetio Englesku i vidio Amaravajru po prvi put, bio je zapanjen time koliko je ona bila srdačna prema njemu. Rekao je da se činilo kao da ga je prepoznala. Ja sam imao isto iskustvo. Iako sam mogao samo vrlo rijetko posjećivati dijete, ono je uvijek bilo vrlo sretno što me vidi.

Kada je Amaravajra počela govoriti, jednoga je dana pokazala psa i rekla „kyi, kyi“. Poslije ovoga bi često govorila „kyi“ kada bi vidjela psa. Njen me otac pitao da li „kyi“ nešto znači, i ja sam mu rekao da u dijalektu zapadnog Tibeta, gdje je živjela moja majka, „kyi“ znači „pas“. Ovo nije bila jedina tibetanska riječ koju je mala djevojčica spontano izrekla.

Kasnije sam preko sestrinog supruga čuo da je poslije smrti moje majke tibetanski astrolog predvidio

da će mi se majka roditi kao žensko u zemlji s jezikom drugačijim od tibetanskog. Ovo je priča iz mog osobnog iskustva, ali ako potražimo, možemo naći mnogo drugih istinitih priča o tome kako su ljudi prepoznali reinkarnacije svojih muževa, žena, Učitelja, roditelja, prijatelja i drugih.

U zapadnom je Tibetu, blizu mog prvog samostana, živio jedan čovjek koji je slovio za osobu loše naravi. On je sakupio mnogo srebrnjaka i stavio ih u čajnik, što je tajio čak i od svoje žene. Kasnije, dok je ležao na samrti, iz vezanosti za srebrnjake počela ga je opsjedati misao da bi ih netko mogao ukrasti. Pokušao je reći svojoj ženi za srebrnjake, ali kako je bio veoma slab, mogao je ponavljati samo jednu riječ, „tib“, što znači čajnik. Čuvši ovo, žena je pretpostavila da on želi čaja, ali kada bi mu ponudila čaj on za njega nije mario. Ubrzo nakon toga je umro.

Nešto kasnije, žena je pronašla sakriveni čajnik. Pitajući se zašto je tako težak, otvorila je poklopac i otkrila srebrnjake. Omotana oko njih, ležala je mala zmija. Uplašivši se zmije, pozvala je obitelj, koja je zajedničkim snagama pokušavala zmiju ukloniti iz čajnika. Međutim, koliko god se oni trudili, zmija se nije dala od srebrnjaka. Bili su iznenađeni i zbunjeni zbog ovoga, i pitali su se odakle je uopće došla ta zmija.

Žena se tada prisjetila posljednjih riječi svoga muža i shvatila je da joj je u vrijeme smrti pokušavao reći

za srebrnjake. Ali odakle zmija? I zašto je bila toliko privržena srebrnjacima? Odlučila je posjetiti vidovitog jogina koji je živio u blizini i on joj je rekao da je zmija reinkarnacija njenog muža. Zbog djela koja je počinio iz ljutnje, i zbog svoje vezanosti za srebrnjake dok je umirao, ponovno se rodio kao zmija i ušao u čajnik kako bi bio blizu srebrnjaka. Suznih očiju žena je preklinjala jogina, „Molim te, reci mi što mogu napraviti kako bih pomogla svome mužu.“ On joj je predložio da ponudi srebrnjake jednoj obližnjoj zajednici redovničke Sanghe i zatraži od njih da se mole kako bi njen suprug bio oslobođen od ponovnog rođenja kao životinja.

Kontemplirajući o ovakvim pričama s pozitivnim umom i razmišljajući o prirodi uma, te o analogiji sa spavanjem, sanjanjem i buđenjem, sigurno ćemo steći duboko razumijevanje postojanja budućih života. Ovo je znanje veoma dragocjeno i pomaže nam u stjecanju velike mudrosti. Razumjet ćemo da je sreća budućih života važnija od sreće ovoga života i to iz jednostavnog razloga što su bezbrojni budući životi daleko dulji od ovog jednog kratkog ljudskog života. Ovo će nas motivirati da se pripremamo za sreću u svojim bezbrojnim budućim životima, ili da odbacivanjem svojih zabluda uložimo trud u postizanje trajnog oslobođenja od patnje.



Uživajte u čistoći svog uma i svojih djela

Smrt

Nitko ne želi patiti. Danju i noću, čak i u snovima, instinktivno pokušavamo izbjeći čak i najmanju patnju. Ovo pokazuje da je trajno oslobođenje od patnje ono što zapravo duboko u sebi tražimo, iako toga nismo potpuno svjesni.

Postoje razdoblja u kojima smo oslobođeni tjelesne patnje i mentalnih boli, ali ona nikada ne potraju dulje. Ne treba puno da nam tijelo opet postane neudobno ili bolesno, a um poremećen brigama i nezadovoljstvom. Kad god nadvladamo određeni problem, samo je pitanje vremena kad će neki novi zauzeti njegovo mjesto. Ovo pokazuje da, usprkos svojoj želji za trajnim oslobođenjem od patnje, nikako ne uspijevamo postići to oslobođenje. Dokle god zablude ostaju u našim umovima, nećemo se moći potpuno osloboditi patnje. Možemo uživati u trenucima odmora, ali ubrzo će se naši problemi vratiti. Jedini način kojim konačno možemo privesti svoju patnju kraju je da slijedimo duhovni put. Kako u dubini svoga srca svatko želi potpunu slobodu od patnje, očito je da zapravo svatko treba slijediti duhovni put.

S obzirom na to da je naša želja za svjetovnim užicima toliko snažna, imamo malo ili nimalo zanimanja za duhovnu praksu. S duhovnog je stanovišta taj manjak zanimanja za duhovnu praksu vrsta lijenosti koja se zove „lijenost vezanosti“. Dokle god imamo takvu lijenost, vrata oslobođenja za nas će ostati zatvorena, a posljedično tome i dalje ćemo proživljavati jade u ovom životu i beskrajne patnje iz života u život. Način na koji možemo nadvladati ovu lijenost je meditiranje na smrt.

Trebamo kontemplirati i meditirati na svoju smrt uvijek iznova, sve dok ne steknemo duboku spoznaju smrti. Iako na intelektualnoj razini svi znamo da ćemo na koncu umrijeti, naša svjesnost o smrti ostaje površna. S obzirom na to da nas intelektualno znanje ne dira u srce, svakog dana i dalje mislimo, „ Neću umrijeti danas, neću umrijeti danas.“ Čak i na dan svoje smrti još uvijek razmišljamo o tome što ćemo raditi sljedeći dan ili tjedan. Ovaj um koji svakoga dana misli, „Neću umrijeti danas“ nas zavarava – vodi nas u pogrešnom smjeru i uzrokuje da naš ljudski život postane isprazan. S druge strane, meditiranjem na smrt postupno ćemo zamijeniti tu varljivu misao, „Neću umrijeti danas“, nevarljivom mišlju, „Danas mogu umrijeti.“ Um koji svakoga dana spontano misli, „Danas mogu umrijeti“ je spoznaja smrti. Ova spoznaja je ona koja izravno iskorjenjuje lijenost vezanosti i otvara vrata duhovnog puta.

Općenito govoreći, možda umremo danas, a možda i ne – to ne znamo. No ako svakoga dana mislimo, „Danas možda neću umrijeti“, ta će nas misao zavarati zato što dolazi iz našeg neznanja; dok nas, ako umjesto toga svakog dana mislimo, „Danas mogu umrijeti“, ova misao neće zavarati zato što dolazi iz naše mudrosti. Ova će korisna misao spriječiti našu lijenost vezanosti i potaknut će nas da se pripremimo za dobrostanje svojih bezbrojnih budućih života ili da uložimo veliki trud u stupanje na put do oslobođenja. Na ovaj ćemo način učiniti svoj ljudski život smislenim.

Da bismo meditirali na smrt, kontempliramo kako je naša smrt sigurna, a čas smrti krajnje neizvjestan. Zatim, trebamo shvatiti da nam u vrijeme smrti i nakon smrti samo duhovna praksa može pomoći.

SMRT JE SIGURNA

Smrt će sigurno doći i nema ničega što bi je moglo spriječiti. Kontempliramo:

Bez obzira na to gdje sam rođen, bilo to u sretnim ili nesretnim stanjima postojanja, na koncu ću morati umrijeti. Bilo da sam rođen u najsretnijim uvjetima samsare ili u najdubljem paklu, morat ću doživjeti smrt. Koliko god daleko otišao, nikada neću naći mjesto na kojemu se mogu sakriti od smrti, čak ni ako odem daleko u svemir, ili se zakopam duboko u zemlju.

Nitko tko je živio u prvom stoljeću nije živ još i danas, niti je itko iz drugog stoljeća, i tako dalje, ostao živ sve do danas. Preživjela su jedino njihova imena. Svi koji su živjeli prije dvjesto godina umrli su, a svi koji sada žive, za dvije stotine godina bit će mrtvi.

Kontemplirajući ove stavke, trebali bismo se upitati, „Mogu li ja jedini nadživjeti smrt?”

Kad naša karma za proživljavanje ovog života bude pri kraju, nitko i ništa neće moći spriječiti našu smrt. Kad dođe vrijeme smrti, nećemo joj moći pobjeći. Kad bi bilo moguće spriječiti smrt pomoću vidovitosti ili čudotvornih moći, oni koji su imali takve moći bili bi besmrtni, ali čak i vidovnjaci umiru. Najmoćniji monarsi koji su vladali ovim svijetom bili su bespomoćni pred snagom smrti. Kralj zvijeri, lav, koji može ubiti slona, u trenu biva uništen kad se susretne s Gospodarom smrti. Čak ni milijarderi ne znaju kako izbjeći smrt. Oni je ne mogu omesti mitom, niti sebi kupiti vrijeme, govoreći, „Odgodiš li moju smrt, dat ću ti blago kakvo nisi ni sanjala.”

Smrt je neumoljiva i s njom se ne može pregovarati. Ona je nalik urušavanju velike planine u sva četiri smjera; nema načina da se njezino razaranje obuzda. Isto vrijedi i za starenje i bolest. Starost napreduje, kradom potkopavajući našu mladost, snagu i ljepotu. Iako gotovo i nismo svjesni tog procesa, on se već

dogaća i ne može se obrnuti. Bolest uništava udobnost, moć i snagu naših tijela. Ukoliko nam liječnici pomognu izliječiti prvu bolest, na njeno mjesto već dolazi druga, sve dok se, na kraju, bolest ne može izliječiti, i mi umremo. Ne može se pobjeći ni od bolesti ni od smrti. Ne možemo ih ublažiti bogatstvom niti upotrijebiti čarobne moći kako bi ih uklonili. Svako pojedino biće na ovom svijetu mora propatiti starost, bolest i smrt.

Naš se životni vijek ne može produžiti i zapravo se neprestano skraćuje. Od trenutka začeca neumitno idemo prema smrti, baš kao što trkaći konj galopira prema cilju. No i trkaći konji ponekad uspore svoj ritam, ali u svojoj trci prema smrti mi nikada ne zastajemo, ni na trenutak. Naš život istječe i dok spavamo i dok smo budni. Svako se vozilo s vremena na vrijeme zaustavlja i prekida putovanje, ali naš se životni vijek nikada ne prestaje skraćivati. U trenu nakon rođenja, dio je našega životnog vijeka već nestao. Živimo u samom zagrljaju smrti. Nakon rođenja nemamo slobode zastati ni na minutu. Hrlimo prema zagrljaju Gospodara smrti poput trkača na utrci. Možda mislimo da smo među živima, ali sam naš život je autoput smrti.

Pretpostavimo da nam liječnik objavi kako imamo neizlječivu bolest i da nam je preostalo tjedan dana života. Kad bi nam tada prijatelj ponudio fantastičan dar, poput dijamanta, novog automobila ili besplatnog

ljetovanja, ne bismo se tome previše veselili. Ali, u stvarnosti, naša je sudbina upravo takva, jer svi patimo od smrtne bolesti. Kako je nesmotreno biti suviše zainteresiran za prolazne užitke ovog kratkog života!

Ako nam je teško meditirati na smrt, možemo slušati sat koji otkucava i biti svjesni kako svaki otkucaj označava kraj jednog trenutka našeg života i približava nas smrti. Možemo zamisliti da Gospodar smrti živi nedaleko od nas i dok slušamo sat kako otkucava, možemo zamisliti sebe kako iz trenutka u trenutak kročimo prema smrti. Na taj ćemo način shvatiti kako putujemo prema smrti bez i trenutka odmora.

Naš je svijet prolazan kao jesenji oblaci, a naše su rođenje i smrt poput ulaska i izlaska glumca na pozornicu. Glumci često mijenjaju svoje kostime i svoje uloge, izlazeći na pozornicu pod mnogim različitim krinkama. Na isti način, živa bića stalno preuzimaju razne oblike i ulaze u nove svjetove. Ponekad su ljudska bića, ponekad životinje, a ponekad uđu u pakao. Trebali bismo razumjeti da životni vijek živih bića prolazi poput munje na nebu i nestaje brzo poput vode koja pada s visoke planine.

Smrt će doći bez obzira na to jesmo li našli vremena za duhovnu praksu ili ne. Iako je život kratak, ne bi bilo tako loše kada bismo imali mnogo vremena za duhovnu praksu, ali većina je našeg vremena zauzeta spavanjem, radom, jelom, kupovanjem, razgovorima

i tako dalje, što ostavlja vrlo malo vremena za čistu duhovnu praksu. Naše se vrijeme lako potroši u bavljenju drugim poslovima, sve dok jednom, iznenada, ne umremo.

Stalno mislimo kako imamo mnogo vremena za duhovnu praksu, ali ako pobliže ispitamo svoj način života, vidjet ćemo da prođu dani i dani, a da se ozbiljnije ne prihvatimo prakse. Ako ne nađemo vremena za čisto upuštanje u duhovnu praksu, u trenutku smrti osvrnut ćemo se na svoj život i shvatiti da nam je bio od slabe koristi. Međutim, ako meditiramo na smrt, razvit ćemo iskrenu želju za čistom praksom i prirodno ćemo početi prilagođavati svoj dnevni ritam tako da uključiti barem malo vremena za praksu. Na kraju ćemo nalaziti više vremena za praksu nego za druge stvari.

Ako opetovano meditiramo na smrt možemo se prestrašiti, ali nije dovoljno samo osjećati strah. Jednom kad smo razvili prikladan strah od toga da umremo nespremni, trebamo potražiti nešto što će nam pružiti stvarnu zaštitu. Putovi budućih života vrlo su dugi i nepoznati. Moramo proživljavati život za životom i ne možemo biti sigurni gdje ćemo se ponovno roditi – hoćemo li morati slijediti putove u nesretna stanja postojanja ili putove u sretna područja. Nemamo nikakve slobode ili neovisnosti, već moramo ići kamo god nas naša karma odvede. Stoga, trebamo pronaći nešto što će nam pokazati siguran put do budućih života,

nešto što će nas usmjeriti prema ispravnim putovima i držati nas podalje od pogrešnih putova. Naša imovina i užici ovoga života ne mogu nas zaštititi. Budući da samo duhovna učenja otkrivaju besprijekoran put koji će nam pomoći i zaštititi nas u budućnosti, moramo uložiti trud tijelom, govorom i umom kako bismo u praksi primijenili duhovna učenja poput onih opisanih u ovoj knjizi. Jogin Milarepa je rekao:

Više je strahova u budućim životima nego u ovom. Jeste li pripremili nešto da vam pomogne? Ako se niste pripremili za svoje buduće živote, učinite to sada. Jedina je zaštita protiv tih strahova praksa svetih duhovnih učenja.

Razmislimo li o svom životu, vidjet ćemo da smo proživjeli mnogo godina bez zanimanja za duhovnu praksu, a da čak i sada, kada imamo želju za prakticiranjem, ipak, zbog lijenosti, ne prakticiramo čisto. Veliki učejak po imenu Gungtang je rekao:

Dvadeset sam godina proveo ne želeći prakticirati duhovna učenja. Sljedećih sam dvadeset godina proveo misleći kako mogu prakticirati kasnije. Tada sam proveo još dvadeset godina zaokupljen drugim stvarima i žaleći zbog činjenice što se nisam upustio u duhovnu praksu. To je priča o mom ispraznom ljudskom životu.

Ovo bi mogla biti naša životna priča, ali ako meditiramo na smrt, izbjeći ćemo traćenje dragocjenog ljudskog života i težiti ćemo tome da ga učinimo smislenim.

Kontempliranjem ovih stavki trebali bismo duboko misliti: „Svakako ću umrijeti.“ S obzirom na to da nam je u trenutku smrti samo duhovna praksa od stvarne pomoći, donosimo čvrstu odluku, „Moram duhovna učenja, Dharmu, primijeniti u praksi.“ Kada nam se u umu snažno i jasno pojavi ova nova misao, zadržimo je jednousmjerenom, bez distrakcija kako bismo se što više zbližili s tom mišlju, sve dok je više nikada ne smetnemo s uma.

VRIJEME NAŠE SMRTI JE NEIZVJESNO

Ponekad se zavaravamo misleći, „Mlad sam i stoga neću tako skoro umrijeti“, ali možemo vidjeti koliko je pogrešna ova misao ako samo promotrimo koliko mladih ljudi umre prije svojih roditelja. Ponekad mislimo, „Zdrav sam i stoga neću ubrzo umrijeti“, ali možemo vidjeti da ljudi koji su zdravi i koji se brinu za bolesne ponekad umru prije svojih pacijenata. Ljudi koji idu u posjet prijateljima u bolnicu mogu umrijeti prije njih u prometnoj nesreći, jer se smrt ne ograničava isključivo na one koji su stari ili bolesni. Netko tko je ujutro živ i zdrav može do popodne umrijeti, a onaj tko

je dobro kad ode spavati može umrijeti prije nego što se ujutro probudi. Neki ljudi umru dok jedu, a drugi umru usred razgovora. Neki ljudi umru čim se rode.

Smrt može doći bez ikakva upozorenja. Taj neprijatelj može doći bilo kada, a često udara brzo, kad ga najmanje očekujemo. Može doći dok se vozimo na neku zabavu, dok uključujemo televizor, ili dok u sebi mislimo, „Neću umrijeti danas“ i pravimo planove za ljetne praznike ili umirovljenje. Gospodar smrti može nam se prikristi kao što se tamni oblaci kradom šire nebom. Ponekad je kada uđemo u kuću nebo vani čisto i jasno, a kada ponovno izađemo prekriveno oblacima. Na isti način, smrt može brzo baciti svoju sjenu na naš život.

Mnogo je više uvjeta koji pogoduju smrti nego opstanku. Iako je naša smrt sigurna, a životni vijek neodređen, ne bi bilo tako loše kad bi okolnosti koje vode smrti bile rijetke, ali ima nebrojeno mnogo vanjskih i unutarnjih okolnosti koje nam mogu donijeti smrt. Vanjska okolina uzrokuje smrt putem gladi, poplava, požara, potresa, zagađenja i tako dalje. Na sličan način, četiri unutarnja tjelesna elementa zemlje, vode, vatre i vjetra uzrokuju smrt ako se njihov međusobni sklad poremeti i jedan od njih se previše razvije. Kada su ovi unutarnji elementi u međusobnom skladu, za njih se kaže da su kao četiri zmije iste vrste i snage koje žive zajedno u miru, ali kada se sklad poremeti, to je kao da

jedna zmija odjednom postane jača od ostalih i proždre ih, dok konačno i sama ne skapa od gladi.

Osim ovih neživih uzroka smrti i druga nam živa bića poput kradljivaca, neprijateljskih vojnika i divljih zvijeri također mogu donijeti smrt. Čak se i stvari koje ne smatramo prijateljom, o kojima razmišljamo kao o nečemu što podržava i štiti naš život, poput naše kuće, automobila ili najboljeg prijatelja, mogu pokazati kao uzroci naše smrti. Ljude ponekad zgnječe njihove kuće, ili umru nakon pada s vlastitih stepenica, a svakoga dana mnogo ljudi strada u svojim automobilima. Neki ljudi umiru na ljetovanjima, a neke ubiju njihovi hobiji i razonode, kao jahači koji su bačeni u svoju smrt. Sama hrana koju jedemo kako bi nahranili i održali svoj život, može biti uzrok smrti. Čak i naši prijatelji i ljubavnici mogu nehotice ili namjerno postati uzrocima naše smrti. U vijestima čitamo kako ljubavnici ponekad ubiju jedni druge, a roditelji svoju djecu. Istražimo li pažljivo, nećemo moći pronaći niti jedan svjetovni užitak koji nije potencijalni uzrok smrti, i koji je isključivi uzrok ostanka na životu. Veliki je učenjak Nagarjuna rekao:

Održavamo svoj život usred tisuća okolnosti koje prijete smrću. Naša je životna sila poput plamena svijeće na vjetru koji se lako ugasi vjetrovima smrti koji pušu iz svih pravaca.

Svaka je osoba stvorila karmu da određeno vrijeme ostane u ovom životu, ali pošto se ne možemo sjetiti kakvu smo karmu stvorili, ne možemo znati ni točno trajanje svog sadašnjeg života. Moguće je da umremo preranom smrću i prije nego što ispunimo svoj životni vijek, zato što možemo iscrpiti svoje zasluge, uzroke dobre kobi, prije nego što smo iscrpili karmu koja određuje naš životni vijek. Ako se to dogodi, obolimo do te mjere da nam liječnici ne mogu pomoći, ili otkrijemo da ne možemo doći do hrane i ostalih potrepština za održavanje života. Međutim, čak i ako se ozbiljno razbolimo, ako nam životni vijek nije istekao i još uvijek imamo zasluga, možemo naći sve uvjete neophodne za oporavak.

Ljudsko je tijelo vrlo krhko. Iako ima mnogo uzroka smrti, stanje ne bi bilo toliko loše da nam je tijelo snažno poput čelika, ali ono je nježno. Nisu potrebne puške i bombe da se uništi naše tijelo; može ga se uništiti i malom iglom. Kao što je Nagarjuna rekao:

Mnogo je uništitelja naše životne sile.

Naše je ljudsko tijelo poput mjehurića vode.

Baš kao što mjehurić vode pukne čim ga se dotakne, tako i jedna kapljica vode u srcu ili najmanja ogrebotina od otrovnog trna, može prouzročiti našu smrt. Nagarjuna je rekao da će do kraja ovog eona cijeli svjetovni sustav nestati u vatri, i da od njega neće ostati ni

pepeo. S obzirom na to da će cijeli univerzum postati prazan, nema ni potrebe reći kako će najbrže propasti ovo osjetljivo ljudsko tijelo.

Možemo razmotriti proces svog disanja i kako se nastavlja bez prekida između udisaja i izdisaja. Kada bi se prekinuo, umrli bismo. Ipak, čak i dok spavamo i naša pažnja više ne funkcionira, naše se disanje nastavlja, iako u mnogim drugim pogledima nalikujemo lešu. Nagarjuna kaže: „To je najdivnija stvar!“ Kada se ujutro probudimo trebali bismo se radovati, misleći, „Kako je čudesno što je moje disanje održalo moj život dok sam spavao. Da je prestalo tijekom noći, sada bih bio mrtav.“

Promišljajući o tome kako je vrijeme naše smrti potpuno neizvjesno i shvaćajući da nema nikakvog jamstva da nećemo umrijeti još danas, trebali bismo, danju i noću, duboko misliti, „Možda umrem danas, možda umrem danas“. Meditirajući na ovaj osjećaj, doći ćemo do snažne odlučnosti:

Budući da ću ubrzo morati otići s ovoga svijeta, vezivanje za stvari ovoga života nema nikakvog smisla. Umjesto toga, primit ću k srcu pravu bit svog ljudskog života i iskreno se upustiti u duhovnu praksu.

Što to znači „upustiti se u duhovnu praksu“? Kad prakticiramo duhovna učenja koja su metode za kontroliranje naših zabluda kao što su nekontrolirana

želja, ljutnja i neznanje, upuštamo se u čistu duhovnu praksu, a to znači da slijedimo ispravan duhovni put. Čista duhovna praksa ima tri razine: (1) praksa osobe početnog dosega, (2) praksa osobe srednjeg dosega i (3) praksa osobe velikog dosega. Detaljno objašnjenje ove tri razine nalazi se u knjigama *Radostan put do sreće* i *Moderni budizam*.



Slušajte dragocjeni zvuk školjke Dharmae i kontemplirajte i meditirajte na njegov smisao

Karma

Karma znači djela: djela našeg tijela, govora i uma. Ova tema je vrlo smisljena. Cijeli svoj život prisiljeni smo proživljavati raznorazne patnje i probleme bez izbora zato što ne razumijemo koja djela valja odbaciti a koja djela valja prakticirati. Kad bismo imali to znanje i primijenili ga u praksi, ne bi bilo osnove za proživljavanje patnje i problema.

Zakon karme je posebna instanca zakona uzroka i posljedice, prema kojem su sva naša djela tijela, govora i uma uzroci, a sva naša iskustva njihove posljedice. Zakon karme objašnjava zašto svaki pojedinac ima jedinstvenu narav, jedinstvenu tjelesnu pojavnost i jedinstvena iskustva. Sve su ovo različite posljedice bezbrojnih djela koja je svaki pojedinac počinio u prošlosti. Ne možemo naći dvije osobe koje su stvorile potpuno istu povijest djela tijekom svojih prošlih života, pa tako ne možemo naći ni dvije osobe sa identičnim stanjima svijesti, identičnim iskustvima ili identičnom tjelesnom pojavnošću. Svaka osoba ima različitu pojedinačnu karmu. Neki ljudi uživaju dobro zdravlje, dok su drugi stalno bolesni. Neke se ljude smatra vrlo

lijepima, dok se druge smatra vrlo ružnima. Neki ljudi imaju vedru narav kojoj je lako udovoljiti, dok su drugi mrgodni i rijetko čemu se vesele. Neki ljudi lako razumiju značenja duhovnih učenja, dok ih drugi smatraju teškima i nerazumljivima.

Svako djelo koje izvršimo ostavlja otisak, ili potencijal, na našem vrlo suptilnom umu, a iz svakog otiska na koncu proizlazi njegova posljedica. Naš je um poput polja, a vršenje djela je poput sijanja sjemena u tom polju. Vrlinska djela siju sjeme buduće sreće, a nevr-linska djela siju sjeme buduće patnje. To sjeme ostaje neaktivno u našem umu sve dok se ne sakupe uvjeti potrebni za njegovo dozrijevanje, a onda proizvede svoju posljedicu. Katkad treba proći mnogo života nakon što je izvršeno izvorno djelo dok se to dogodi.

Zbog svoje smo karme, ili djela, rođeni u ovom nečistom, okaljanom svijetu i proživljavamo tolike poteškoće i probleme. Naša su djela nečista jer nam je um okaljan unutarnjim otrovom samoprianjanja. To je temeljni razlog zbog kojeg proživljavamo patnju. Patnja je stvorena našim djelima ili karmom – nije nam dodijeljena kao kazna. Patimo zato što smo sakupili mnoga nevr-linska djela u svojim prijašnjim životima. Izvor ovih nevr-linskih djela naše su zablude, poput ljutnje, vezanosti i samoprianjajućeg neznanja.

Jednom kad pročistimo svoj um od samoprianjanja i svih drugih zabluda, sva će naša djela biti prirodno

čista. Kao rezultat naših čistih djela, ili čiste karme, sva će naša iskustva biti čista. Obitavat ćemo u čistom svijetu, s čistim tijelom, uživati čiste užitke i biti okruženi čistim bićima. Neće više biti ni najmanjeg tračka patnje, nečistoće ili problema. To je način da se pronađe prava sreća unutar vlastitog uma.

OPĆE ZNAČAJKE KARME

Za svako izvršeno djelo proživljavamo sličnu posljedicu. Ako vrtlar zasadi sjeme ljekovite biljke, niknut će ljekovita, a ne otrovna biljka, ali ako ne posadi nikakvo sjeme, neće niknuti ništa. Na sličan način, ako vršimo pozitivna djela iskusit ćemo sretno rezultate a ne nesretnost, ako vršimo negativna djela iskusit ćemo samo nesretne rezultate, a ako vršimo neutralna djela iskusit ćemo neutralne rezultate.

Na primjer, ako sada proživljavamo ikakav mentalni nemir, to je zbog toga što smo u prošlosti uznemiravali umove drugih. Ako proživljavamo bolnu tjelesnu bolest to je zbog toga što smo u prošlosti drugima nanosili bol, poput one kad druge tučemo ili gađamo, namjerno propisujemo krive lijekove ili im služimo otrovnu hranu. Ako nismo stvorili karmički uzrok za obolijevanje, nemoguće nam je iskusiti patnju tjelesne bolesti, čak i ako se zateknemo usred epidemije od koje svi oko nas umiru. Na primjer, oni koji su postigli

nirvanu, vrhunski trajni unutarnji mir nikada ne proživljavaju nikakvu tjelesnu ili mentalnu bol zato što su se prestali upuštati u štetna djela i zato što su pročistili sve nevrlineke potencijale koji su glavni uzroci boli.

Glavni uzrok patnje neimaštine je djelo krađe. Glavni uzroci doživljaja ugnjetavanja su što smo druge gledali s visoka, tukli ih ili tražili rad od ljudi nižeg položaja, ili smo prezirali druge umjesto da smo im iskazali brižnu dobrotu. Glavni uzroci patnji odvojenosti od prijatelja i obitelji su djela poput zavođenja tuđih partnera ili namjernog otuđivanja njihovih prijatelja i ljudi koji za njih rade.

Obično pretpostavljamo da se loša iskustva javljaju isključivo u ovisnosti o okolnostima ovog sadašnjeg života. S obzirom na to da većinu njih ne možemo protumačiti u tim okvirima, često osjećamo da su neobjašnjiva i nezaslužena i da na svijetu nema pravde. U stvarnosti, većina naših iskustava u ovome životu uzrokovana je djelima koja smo počinili u prošlim životima.

Kroz sljedeći primjer koji je dan u budističkim spisima, možemo početi shvaćati kako naša iskustva u ovom životu proizlaze iz djela iz prethodnih života, kao i kako se tijekom vremena rezultati djela uvećavaju, baš kao što malo sjeme može izrasti u golemo drvo. Bila jednom redovnica po imenu Upala koja je prije zaređenja proživjela nezamislive strahote. Od dvoje djece koje je imala s prvim suprugom, jedno se utopilo a

drugo je šakal zvjerski nasmrt raskomodao. Muža joj je kasnije usmrtila otrovna zmija. Izgubivši obitelj, Upala se vratila u roditeljski dom, ali je netom nakon njenog povratka kuća do temelja izgorila. Upala se preudala i rodila dijete, no novi muž joj je bio alkoholičar. Jedne se noći toliko opio da je ubio vlastitio dijete a Upalu prisilio da jede meso mrtvog djeteta. Pobjegla je od tog ludog čovjeka u drugu zemlju, no tamo je dospjela u ruke bande lopova koji su je zarobila i natjerali da je uda za njihovog vođu. Nekoliko godina kasnije njenog su trećeg muža uhvatili i u skladu s običajima te zemlje, živu su je s njim zakopali. Međutim, lopovi su snažno željeli Upalu pa su je iskopali i prislili na život s njima. Doživjevši sve ove strašne jade i nesreće, Upala je razvila snažnu želju da pronade oslobođenje od svake vrste postojanja u patnji, pa je tako potražila Buddhu i ispričala mu svoju priču. Buddha joj je objasnio da je u prethodnom životu bila jedna od kraljevih žena i da je bila izuzetno ljubomorna na druge kraljeve žene. Sama njena ljubomora bila je dovoljna da uzrokuje izuzetne patnje njenoga sadašnjeg života. Zatim joj je Buddha objasnio kako može pročistiti svoj um; i iskrenim je prakticiranjem njegovih učenja ona u tom životu postigla nirvanu.

Promišljajući o tome kako su rezultati naših djela određeni i kako se uvećavaju, razvit ćemo snažnu odlučnost da izbjegnemo i najmanje nevrliansko djelo,

te da gajimo čak i najnezatnije pozitivne misli i konstruktivna djela. Zatim meditiramo na ovu odluku kako bismo je učinili stalnom i stabilnom. Ako možemo stalno održavati svoju odluku i provesti ju u praksi, naša će djela tijela, govora i uma postajati sve čišća, sve dok ne nestane svake osnove za patnju.

Ako ne počinimo neko djelo, ne možemo doživjeti njegovu posljedicu. U bitci, neki vojnici ginu dok drugi preživljavaju. Preživjeli nisu spašeni zato što su hrabriji od drugih, već zato što nisu stvorili nikakvo djelo koje bi u tom trenu prouzročilo njihovu smrt. Mnoštvo takvih primjera se može naći u dnevnim vijestima. Kada terorist postavi bombu u velikoj zgradi, neki ljudi poginu, dok se drugi uspiju izvući, unatoč tome što su bili u središtu eksplozije. Kada se dogodi avion-ska nesreća, ili vulkanska erupcija, neki ljudi poginu, dok drugi kao nekim čudom umaknu. U mnogim se nesrećama i sami preživjeli čude što su preživjeli kad su drugi, koji su bili pored njih, ubijeni.

Djela živih bića nikada ne propadaju, premda može proći mnogo vremena prije nego što se iskuse njihove posljedice. Djela ne mogu jednostavno nestati i ne možemo ih predati nekome drugom i tako izbjeći svoju odgovornost. Iako su trenutne mentalne namjere koje su u prošlosti potakle naša djela prestale, potencijali koje su one stvorile u našem umu ne prestaju sve dok njihovi rezultati ne dozriju. Jedini način da se negativni

potencijali unište prije nego što dozriju kao patnja jest da ih pročistimo.

Na nesreću, lakše je uništiti naše pozitivne potencijale, jer ako propustimo posvetiti svoja vrlinska djela, ona mogu izgubiti svu svoju moć samo jednim trenutkom ljutnje. Naš je um poput škrinje s blagom, a naša su vrlinska djela poput dragulja. Ako ih ne zaštitimo posvetom, kad god se naljutimo je isto kao da smo pustili lopova usred svog blaga.

ŠEST PODRUČJA PONOVNOG ROĐENJA

Sjeme naših djela koje sazrijeva kada umremo vrlo je važno zato što ono određuje vrstu našeg ponovnog rođenja. Koje će točno sjeme dozrijeti pri smrti ovisi o stanju uma u kojem umremo. Ako umremo smirenog uma, to će potaknuti vrlinsko sjeme i iskusit ćemo sretno ponovno rođenje, ali ako umremo uznemirenog uma, recimo u stanju ljutnje, to će stimulirati nevrliinsko sjeme i iskusit ćemo nesretno ponovno rođenje. Ovo je slično načinu na koji noćne more izazovemo tako što se neposredno pred počinak zateknemo u uznemirenom stanju uma.

Primjer sa spavanjem, sanjanjem i buđenjem nije slučaj, zato što je, kako je objašnjeno u poglavlju o ponovnom rođenju, proces spavanja, sanjanja i buđenja vrlo sličan procesu smrti, međustanja i ponovnog rođenja.

Dok smo u međustanju, proživljavamo različite vizije koje proizlaze iz karmičkog sjemenja koje je bilo aktivirano neposredno pred smrt. Ako je aktivirano negativno sjeme, te će vizije biti poput noćnih mora, a ako je aktivirano pozitivno sjeme, bit će pretežno ugodne. I u jednom i drugom slučaju, čim karmičko sjeme potpuno sazre prisiljava nas da se ponovno rodimo u nekom od šest područja samsare.

Šest područja su stvarna mjesta u kojima se možemo ponovno roditi. U postojanje ih dovodi snaga naših djela, ili karme. Postoje tri vrste djela: tjelesna djela, verbalna djela i mentalna djela. Kako su naša tjelesna i verbalna djela uvijek potaknuta našim mentalnim djelima, ili namjerama, znači da je naposljetku i ovih šest područja stvoreno našim umom. Na primjer, područje pakla je mjesto koje proizlazi kao rezultat najgorih djela, kao što su ubojstva ili izuzetna mentalna ili fizička okrutnost, a koja ovise o najzabludnijim stanjima uma.

Da bismo stvorili mentalnu sliku o šest područja, možemo ih usporediti s katovima velike, stare kuće. U ovoj analogiji kuća predstavlja samsaru, ciklus okalnog ponovnog rađanja. Kuća ima tri kata iznad i tri ispod zemlje. Zabludna osjetilna bića su poput stanara ove kuće. Ona se neprekidno sele gore-dolje po kući, ponekad živeći iznad, ponekad ispod zemlje.

Prizemlje predstavlja područje ljudi. Iznad toga, na prvom je katu područje polubogova, ne-ljudskih bića

koja su stalno u ratu s bogovima. U pogledu moći i dobrostanja ona nadmašuju ljude, ali su toliko opsjednuta ljubomorom i nasiljem da su njihovi životi od male duhovne vrijednosti.

Na najvišem katu žive bogovi. Niža vrsta bogova, bogovi područja želja, žive život lagode i luksuza, posvećujući svoje vrijeme uživanju i zadovoljavanju svojih želja. Iako je njihov svijet raj, a njihov životni vijek jako dug, nisu besmrtni i na koncu padaju u niža stanja. Budući da su im životi ispunjeni distrakcijama, teško nalaze motivaciju za upuštanje u duhovnu praksu. S duhovnog stanovišta ljudski je život puno smisleniji od života bogova.

Iznad bogova područja želja su bogovi područja oblika i područja bez oblika. Nadvladavši osjetilne želje, bogovi područja oblika proživljavaju istančano blaženstvo meditativne apsorpcije i posjeduju tijela od svjetlosti. Nadilazeći čak i ove suptilne oblike, bogovi područja bez oblika obitavaju bez oblika u suptilnoj svijesti koja nalikuje beskrajnom prostoru. Iako su njihovi umovi najčišći i najuzvišeniji u samsari, oni nisu nadvladali neznanje samoprianjanja, koje je korijen samsare, pa tako, nakon što su eonima proživljavali blaženstvo, njihovi životi na koncu završavaju i oni se ponovno rađaju u nižim stanjima samsare. Poput ostalih bogova, oni potroše zasluge koje su stvorili u prošlosti i naprave mali ili nikakav duhovni napredak.

Tri se kata iznad zemlje zovu „sretnim područjima“ zato što bića koja ih nastanjuju proživljavaju relativno ugodna iskustva, koja su prouzročena prakticiranjem vrline. Ispod zemlje su tri niža područja, koja su rezultat negativnih tjelesnih, verbalnih i mentalnih djela. Od njih je najmanje bolno područje životinja, koje je u ovoj analogiji prvi kat ispod zemlje. U ovo su područje uključeni svi sisavci osim ljudi, kao i ptice, ribe, kukci, crvi – čitavo životinjsko carstvo. Njihove umove karakterizira potpuni manjak duhovne svjesnosti, a njihove živote uglavnom strah i brutalnost.

Na katu ispod žive gladni duhovi. Glavni uzroci ponovnog rođenja na ovom mjestu su pohlepa i negativne radnje motivirane škrtošću. Posljedica tih djela je izuzetno siromaštvo. Gladni duhovi pate od stalne gladi i žeđi koju ne mogu podnijeti. Njihov je svijet velika pustinja. Ako slučajno naiđu na kap vode ili mrvicu hrane, to iščezne poput fatamorgane ili se pretvori u nešto odbojno poput gnoja ili mokraćé. Ove su pojavnosti takve zbog njihove negativne karme i nedostatka zasluga.

Najniži kat je pakao. Tu bića proživljavaju neumoljivo mučenje. Neki su pakli sama vatra, drugi su ledeni i mračni opustošeni predjeli. Čudovišta stvorena umovima bića pakla nanose im užasne muke. Ove patnje se neumoljivo nastavljaju, tako dugo da se čini kao vječnost, ali se na koncu karma koja je uzrokovala da

bića budu rođena u paklu istroši, te bića pakla umru i ponovno se rađaju drugdje u samsari. Pakao je jednostavno ono što se pojavljuje najnegativnijoj i najiskrivljenijoj vrsti uma. To nije neko vanjsko mjesto koje inače možemo vidjeti, već je poput noćne more iz koje se vrlo dugo ne budimo. Za one koji žive u paklu, patnje su područja pakla jednako stvarne kao što je nama naše sadašnje iskustvo područja ljudi.

Ovo je općenita slika samsare. Mi smo zarobljeni u samsari od vremena bez početka, besmisleno lunjajući bez ikakve slobode ili kontrole, od najviših nebesa do najdubljeg pakla. Ponekad boravimo na višim katovima kao bogovi, ponekad se nalazimo u prizemlju s ljudskim ponovnim rođenjem, ali većinu vremena zarobljeni smo na podzemnim katovima kao životinje, gladni duhovi ili bića pakla, proživljavajući groznu fizičku i mentalnu patnju jako dugo vremena.

Iako samsara nalikuje zatvoru, ipak postoje jedna vrata kroz koja možemo pobjeći. Ta vrata su praznina, krajnja priroda fenomena. Spoznavši prazninu, možemo pobjeći iz samsare. Uvježbavanjem u duhovnim putovima opisanim u ovoj knjizi na koncu ćemo pronaći svoj put do tih vrata, i izlazeći, otkriti da je kuća bila jednostavno iluzija, tvorevina našeg nečistog uma. Samsara nije vanjski zatvor; to je zatvor načinjen našim umom. Ona nikada neće završiti sama od sebe, već svoju samsaru možemo okončati marljivim

practiciranjem čistog duhovnog puta, uklanjajući time svoje samoprijanje i ostale zablude. Jednom kada sami postignemo oslobođenje, ili nirvanu bit ćemo u položaju da i drugima pokažemo kako da unište njihovu mentalnu tamnicu iskorjenjivanjem njihovih zabluda.

VRSTE DJELA

Iako postoje mnoga različita djela tijela, govora i uma, sva su ona uključena unutar ove tri vrste: vrlinska djela, nevrlinska djela i neutralna djela. Prakse davanja, moralne discipline, strpljenja, truda u duhovnoj vježbi, meditativne koncentracije i mudrosti primjeri su vrlinskih djela. Ubijanje, krađa i neprimjereno seksualno ponašanje su tjelesna nevrlinska djela; laganje, razdorni govor, vrijeđanje i dokono brbljanje su verbalna nevrlinska djela; a pohlepa, zloba i držanje pogrešnih nazora su mentalna nevrlinska djela. Uz ovih deset nevrlinskih djela postoji još mnogo drugih vrsta nevrlinskih djela, kao što su udaranje i mučenje, ili namjerno izazivanje patnje drugima na neki drugi način. Svakog dana također vršimo mnoga neutralna djela. Kad god se upuštamo u svakodnevna djela kao što su kupovina, kuhanje, jedenje, spavanje ili opuštanje, bez specifične dobre ili loše motivacije, vršimo neutralna djela.

Sva su nevrliška djela okaljana, jer su motivirana zabludama, posebno zabludom samoprijanjajućeg neznanja. Većina se naših vrlinskih i neutralnih djela također zasniva na samoprijanjanju, pa su stoga i ona okaljana. Trenutno, čak i ako, na primjer, održavamo moralnu disciplinu, još uvijek prijanjamo na inherentno postojeće ja ili sebe koji djeluje na moralan način, pa je tako naša praksa moralne discipline okaljano vrlinsko djelo, koje uzrokuje više ponovno rođenje u samsari.

Čitavo vrijeme, i danju i noću, prijanjamo na inherentno postojeće ja i moje. Ovaj um je zabluda samoprijanjajućeg neznanja. Kad god smo posramljeni, uplašeni, ljuti, ozlojeđeni ili napuhani od ponosa, imamo vrlo jak osjećaj sebe ili ja. Ja na koje u takvim prilikama prijanjamo je inherentno postojeće ja. Čak i kad smo opušteni i relativno smireni, još uvijek prijanjamo na svoje ja kao da je inherentno postojeće, iako na manje izražen način. Ovaj je um samoprijanjanja osnova za sve naše zablude i izvor svih naših problema. Kako bismo se oslobodili zabluda i problema koje one uzrokuju, trebali bismo razumjeti da ovo inherentno postojeće ja, na koje tako čvrsto i neprekidno prijanjamo, zapravo uopće ne postoji. Nikada nije postojalo i nikada neće postojati. Ono je puka tvorevina našeg samoprijanjajućeg neznanja.

Da bismo ispunili želje tog ja – inherentno postojećeg ja za koje vjerujemo da stvarno postoji – obično

vršimo nebrojena pozitivna i negativna djela. Ova su djela poznata kao „bacajuća djela“, što znači djela koja su motivirana jakim samoprijanjem i koja su glavni uzrok samsaričkog ponovnog rođenja. Okaljana vrlinska djela bacaju nas u viša samsarička ponovna rođenja u područjima ljudi, polubogova ili bogova, dok nas nevrlińska djela bacaju u niža ponovna rođenja u područjima životinja, gladnih duhova ili bića pakla. Ako pred smrt razvijemo negativno stanje uma kao što je ljutnja, to će uzrokovati dozrijevanje potencijala negativnih bacajućih djela, pa ćemo tako nakon smrti biti ponovno rođeni u nekom nižem području. Ili, ako u vrijeme smrti razvijemo vrlinsko stanje uma – na primjer prisjećajući se svoje svakodnevne duhovne prakse – to će uzrokovati sazrijevanje potencijala vrlinskih bacajućih djela, pa ćemo nakon smrti biti ponovno rođeni kao ljudska bića, ili kao neko od druge dvije vrste viših samsaričkih bića, i morat ćemo proživljavati patnje tih bića.

Postoji i druga vrsta okaljanih djela koja se zovu „dovršavajuća djela“. Ta su okaljana djela glavni uzroci sreće ili patnje koju doživljavamo kad se rodimo u određenom području. Sva su ljudska bića bačena u svijet ljudi vrlinskim bacajućim djelima, ali iskustva koja imaju kao ljudska bića variraju u ovisnosti o njihovim različitim dovršavajućim djelima. Neka bića proživljavaju život patnje, dok druga proživljavaju

lagodan život. Slično tome, sve su životinje bačene u svijet životinja nevrlnskim bacajućim djelima, ali njihova iskustva kao životinja veoma su različita, ovisno o njihovim različitim dovršavajućim djelima. Neke životinje, poput nekih kućnih ljubimaca, mogu proživjeti život u izobilju, primajući više skrbi i pažnje od mnogih ljudskih bića. Bića pakla i gladni duhovi proživljavaju samo rezultate nevrlnskih bacajućih djela i nevrlnskih dovršavajućih djela. Od dana svoga rođenja pa do dana svoje smrti ne proživljavaju ništa osim patnje.

Jedno nas bacajuće djelo može baciti u mnoge buduće živote. U budističkim spisima je dan primjer čovjeka koji se jako naljutio na jednog redovnika i rekao mu da izgleda poput žabe. Kao rezultat toga, taj se nesretni čovjek mnogo puta rodio kao žaba. Međutim, ponekad je dovoljan samo jedan život da se iscrpi moć našeg bacajućeg djela.

Neka od naših djela sazrijevaju u istom životu u kojemu su i izvršena, i nužno su dovršavajuća djela; neka sazrijevaju u sljedećem, a neka u životima nakon toga i ona mogu biti bacajuća ili dovršavajuća djela.

U zaključku, možemo vidjeti da najprije razvijamo jako samoprianjanje, iz kojega proizlaze sve ostale zablude. Ove nas zablude tjeraju da stvaramo bacajuću karmu koja uzrokuje da se ponovno rodimo samsaričkim ponovnim rođenjem u kojemu proživljavamo

strah, patnju i probleme. Tijekom čitavoga tog života stalno razvijamo samoprianjanje i ostale zablude, koje nas tjeraju da stvaramo još bacajućih djela, vodeći nas do daljnjih okaljanih samsaričkih rođenja. Ovaj je proces samsare beskrajn ciklus, ukoliko ne postignemo nirvanu.



Uložite veliki trud u postizanje prosvjetljenja

Samsara

Riječ samsara je sanskrtska riječ je i znači ciklus okaljano-
nog ponovnog rađanja, odnosno ciklus nečistog života. Ciklus okaljano-
nog ponovnog rođenja se odnosi na ope-
tovano preuzimanje okaljano-
g tijela i uma, koji se još
zovu i „okaljani agregati“. Inače, kad nam je tijelo bole-
sno kažemo „Ja sam bolestan“, a kad god nam je um
nesretan mislimo „Ja sam nesretan“. Ovo jasno ukazuje
da vjerujemo kako su naše tijelo i um mi sami. Ovo
uvjerenje je neznanje jer naše tijelo i um nisu mi; oni su
vlasništvo našeg ja, na što i ukazuju naše riječi: „Moje
tijelo, moj um.“ Uslijed ovog neznanja koje vjeruje kako
su naše tijelo i um mi sami, razvijamo raznorazne vrste
pogrešne pojavnosti zbog koje proživljavamo raznora-
zne vrste patnji i problema kao halucinacije, u ovom
životu i u životu nakon života bez kraja i konca. Iz ovoga
možemo shvatiti kako je naš način prepoznavanja sebe
pogrešan od vremena bez početka. Kako bismo sma-
njili i konačno potpuno prekinuli svoje iskustvo patnje
i problema kao halucinacija, trebamo ispravno prepo-
znati svoje sebstvo uvježbavanjem u duhovnim puto-
vima koje ću objasniti u poglavlju *Krajnja bodhichitta*.

Trebamo znati kako je naš ljudski život dragocjen i od stvarne vrijednosti samo kad ga koristimo za obuku u duhovnim putovima. Sam po sebi, on je istinska patnja. Proživljavamo razne vrste patnje zbog toga što smo se ponovno rodili rođenjem koje je okaljano unutarnjim otrovom zabluda. Ovo iskustvo nema početka, jer smo se uvijek iznova rađali okaljanim ponovnim rođenjima od vremena bez početka, i neće imati kraja osim ako ne postignemo vrhunski unutarnji mir nirvane. Ako kontempliramo i meditiramo na to kako u ovom životu proživljavamo patnje i poteškoće tijekom cijelog života, i iz života u život, doći ćemo do snažnog zaključka da se svaka pojedina patnja i problem javljaju zbog toga što smo se rodili okaljanim ponovnim rođenjem. Potom ćemo razviti snažnu želju da odbacimo taj ciklus okaljanog ponovnog rođenja, samsaru. Ova želja se zove „odricanje” i razvijanjem te želje zapravo ulazimo na put do oslobođenja, ili nirvanu. S ovoga gledišta, promišljanje i meditiranje o patnji ima velikog smisla. Glavna je svrha ove meditacije izbjeći da u budućnosti iznova moramo prolaziti kroz sva ta iskustva.

Dok god ostajemo u ovome ciklusu okaljanog ponovnog rođenja, patnje i problemi neće se okončati – morat ćemo ih uvijek iznova proživljavati, svaki put kad se iznova rodimo. Iako se ne možemo sjetiti svojih iskustava dok smo bili u majčinoj utrobi ili tijekom ranog

djetinjstva, patnje ljudskog života počele su od trenutka našeg začeca. Svatko može zamijetiti kako novorođena beba proživljava tjeskobu i bol. Prva stvar koju beba napravi kad se rodi je da zavrišti. Rijetko kad se događa da se dijete rodi u potpunom spokoju; smirenog, nasmiješenog izraza lica.

ROĐENJE

Kad naša svijest tek uđe u spoj sperme našeg oca i jajašca naše majke, tijelo nam je vrlo vruća vodenasta tvar nalik bijelom jogurtu s primjesama crvene boje. U prvim trenucima nakon začeca nemamo grube osjećaje, ali čim se oni razviju, počinjemo doživljavati bol. Naše tijelo postupno postaje sve čvršće, a kako nam udovi rastu, osjećamo kao da nam tijelo razvlače na spravi za mučenje. Unutar majčine utrobe je vruće i mračno. Naš devetomjesečni dom je taj mali, uski prostor pod pritiskom, prepun nečistih tvari. Osjećaj je kao da smo ugurani u mali spremnik za vodu pun nečistih tekućina s čvrsto zatvorenim otvorom tako da zrak i svjetlo ne mogu prodrijeti unutra.

Dok smo u majčinoj utrobi, potpuno sami trpimo mnogo boli i straha. Vrlo smo osjetljivi na sve što naša majka čini. Kad brzo hoda imamo osjećaj da padamo s visoke planine i prestravljeni smo. Ako ima spolni odnos osjećamo se prignječenima, kao da se gušimo

između dva velika tereta i hvata nas panika. Ukoliko naša majka samo malo poskoči imamo osjećaj da smo bačeni na tlo s velike visine. Ukoliko pije nešto toplo, osjećamo kao da nam netko polijeva kožu kipućom vodom. Ako pije nešto hladno, to je poput ledenog tuša usred zime.

Kada izlazimo iz majčine utrobe imamo osjećaj kao da nas nešto gura kroz usku pukotinu između dvije čvrste stijene, a kad se tek rodimo naše je tijelo toliko osjetljivo da je svaki dodir bolan. Čak i ako nas netko vrlo nježno grli, njihove nam se ruke čine poput trnovitog grmlja koje nam probada meso, a i najsuptilnije tkanine čine nam se grubima i hrapavima. U usporedbi s mekoćom i glatkoćom majčine utrobe, svaki je osjećaj dodira grub i bolan. Ako nas netko podigne, osjećamo se kao da nas se njiše iznad duboke provalije, prestrašeno i nesigurno. Zaboravili smo sve što smo znali u svojem prošlom životu, iz majčine utrobe nosimo samo bol i smetenost. Što god čujemo besmisleno je poput zvuka vjetra i ne možemo pojmiti ništa što uočavamo. Prvih smo nekoliko tjedana poput nekoga tko je slijep, gluhi i nijem i pati od duboke amnezije. Kad smo gladni ne možemo reći, „Trebam hrane“, a kada nas nešto boli ne možemo reći, „To me boli“. Jedinu znaku koje dajemo vruće su suze i bijesne geste. Naša majka često nema pojma kakve sve patnje i nedaće proživljavamo.

Potpuno smo bespomoćni i sve nas treba naučiti: kako jesti, kako sjediti, kako hodati i kako govoriti.

Iako smo najranjiviji tijekom prvih nekoliko tjedana svog života, naše patnje ne prestaju ni odrastanjem. Tijekom života nastavljamo proživljavati razne vrste patnje. Baš kao što kad zapalimo vatru u velikoj kući toplina vatre prožima cijelu kuću, a sva toplina u kući dolazi od te vatre, isto tako patnja prožima cijeli naš život kad smo rođeni u samsari, a svi jadi koje doživljavamo dolaze zbog toga što smo se rodili okaljanim ponovnim rođenjem.

Pošto smo se rodili kao ljudi, ljubimo svoje ljudsko tijelo i um, te ih držimo svojima. U ovisnosti o svom tijelu i umu razvijamo samoprianjanje koje je korijen svih zabluda. Naše je ljudsko ponovno rođenje osnova za našu ljudsku patnju; bez te osnove nema ljudskih problema. Boli rođenja postupno se pretvaraju u boli bolesti, starenja i smrti – one su jedan kontinuum.

BOLEST

Iz našeg rođenja također proizlaze patnje bolesti. Baš kao što vjetar i snijeg oduzimaju veličanstvenost zelenim livadama, drveću, šumama i cvijeću, tako i bolest oduzima mladenački sjaj našem tijelu, uništavajući njegovu snagu i moć naših osjetila. Ako smo inače u formi i dobrog zdravlja, kad obolimo odjednom se nismo u

stanju baviti svim svojim uobičajenim tjelesnim aktivnostima. Čak i prvak u boksu koji je obično u stanju nokautirati sve svoje protivnike postaje u potpunosti bespomoćan kad ga pogodi bolest. Bolest nam oduzme sve svakodnevne užitke i uzrokuje nam neugodne osjećaje danonoćno.

Kada obolimo, nalik smo ptici koja je letjela nebom i onda je odjednom pogođena. Kada je ptica pogođena, ona pada ravno na tlo kao grumen olova, a sva njena veličanstvenost i moć istog su trena uništene. Na sličan način, kad mi obolimo, iznenada postanemo nemoćni. Ukoliko smo ozbiljno bolesni možemo postati u potpunosti ovisni o drugima i izgubiti čak i sposobnost kontrole svojih tjelesnih funkcija. Ovu je promjenu teško podnijeti, osobito onima koji su se ponosili svojom neovisnošću i tjelesnim zdravljem.

Kad smo bolesni, osjećamo se frustriranim jer ne možemo obavljati svoj uobičajeni posao niti završiti sve zadaće koje smo si postavili. Lako postajemo nestrpljivi sa svojom bolešću i potišteni zbog svih stvari koje ne možemo raditi. Ne možemo uživati u stvarima koje nam obično pružaju zadovoljstvo, kao što su sport, ples, piće, jedenje začinjene hrane ili društvo prijatelja. Sva ova ograničenja čine nas još jadnijima, a kao dodatak svojoj nesretnosti još moramo podnijeti i sve tjelesne boli koje bolest sa sobom nosi.

Kad smo bolesni, ne samo da moramo proživjeti sve neželjene boli same bolesti, već također moramo trpjeti razne druge vrste neželjenih stvari. Na primjer, moramo uzimati lijek koji nam je propisan, bilo da se radi o lijeku gadnog okusa, nizu injekcija, većoj operaciji ili suzdržavanju od nečega što jako volimo. Ako nas treba operirati, moramo ići u bolnicu i prihvatiti sve tamošnje uvjete. Možda ćemo morati jesti hranu koju ne volimo i po čitav dan besposleni ležati u krevetu i možemo osjećati tjeskobu zbog operacije. Možda nam liječnik ne objasni točno u čemu je problem, ni očekuje li da ćemo preživjeti.

Ako saznamo da je naša bolest neizlječiva, a nemamo nikakvog duhovnog iskustva, patit ćemo od tjeskobe, straha i žalosti. Možemo postati deprimirani i izgubiti nadu ili se možemo razljutiti na bolest, smatrajući ju neprijateljem koji nas je zlobno lišio sve naše radosti.

STARENJE

Iz našeg rođenja također proizlaze i patnje starenja. Starenje nam krade ljepotu, zdravlje, dobar izgled, lijep ten, vitalnost i lagodnost. Starenje nas pretvara u objekt prezira. Ono donosi mnoge neželjene patnje i hitro nas nosi našoj smrti.

Kako starimo, gubimo svu ljepotu svoje mladosti, a naše snažno, zdravo tijelo postaje slabo i opterećeno

bolešću. Naš stas, nekada čvrst i dobro građen, postaje savinut i ružan, a naši se mišići i meso usuću tako da nam udovi postaju tanki poput štapa, a kosti strše van. Kosa nam izgubi boju i sjaj, a ten izgubi blistavost. Lice nam postaje naborano, a crte lica izobličene. Milarepa je rekao:

Kako stari ljudi ustaju? Oni ustaju kao da iz zemlje izvlače kolac. Kako stari ljudi hodaju? Jednom kad su na nogama moraju oprezno gaziti kao lovci na ptice. Kako stari ljudi sjedaju? Stropoštaju se kao teški kovčeg kad mu pukne ručka.

Možemo kontemplirati sljedeću pjesmu velikog učenjaka Gungtanga o patnjama starenja:

Kad ostarimo, kosa nam pobijeli,
No, ne zbog toga što smo je oprali;
To je znak da ćemo ubrzo sresti Gospodara smrti.

Imamo bore na čelu,
No, ne zbog toga što imamo previše mesa;
To je upozorenje Gospodara smrti: „Uskoro ćeš umrijeti“.

Zubi nam poispadaju,
No, ne da bi napravili mjesta za nove;
Znak je to da ćemo uskoro izgubiti sposobnost da jedemo ljudsku hranu.

Lica su nam ružna i neugledna,
No, ne zbog toga što nosimo maske;
Znak je to da smo izgubili masku mladosti.

Glave nam se tresu amo-tamo,
No, ne zbog toga što se ne slažemo;
To nas Gospodar smrti udara po glavi štapom
kojeg drži u desnoj ruci.

Hodamo pognuti, zureći u tlo,
No, ne zbog toga što tražimo izgubljene igle;
Znak je to da tražimo svoju izgubljenu ljepotu i
uspomene.

Ustajemo s tla koristeći sva četiri uda,
No, ne zbog toga što oponašamo životinje;
Znak je to da su nam noge preslabe da bi nam
podržale tijelo.

Sjedamo kao da smo iznenada pali,
No, ne zbog toga što smo ljuti;
Znak je to da nam je tijelo izgubilo snagu.

Tijelo nam se njiše dok hodamo,
No, ne zbog toga što mislimo da smo važni;
Znak je to da nam noge ne mogu nositi tijelo.

Ruke nam se tresu,
No, ne zbog toga što nas svrbi da ukrademo;
Znak je to da nemirni prsti Gospodara smrti
krađu našu imovinu.

Malo jedemo,
 No, ne zbog toga što smo škrti;
 Znak je to da ne možemo probaviti svoju hranu.

Često uzdišemo,
 No ne zato što šapćemo mantre bolesnima;
 Znak je to da će našeg disanja uskoro nestati.

Dok smo mladi možemo putovati oko cijeloga svijeta, ali kad ostarimo, teško stižemo i do svojih ulaznih vrata. Postajemo preslabi za upuštanje u mnoge svjetovne djelatnosti, a često nam se i duhovne djelatnosti prorijede. Na primjer, imamo premalo tjelesne snage za vršenje vrlinskih djela, i imamo premalo mentalne energije za pamćenje, kontemplaciju i meditaciju. Ne možemo pohađati predavanja koja se daju na mjestima do kojih je teško doći, ili u kojima nije udobno boraviti. Ne možemo drugima pomoći na načine koji zahtijevaju tjelesnu snagu ili dobro zdravlje. Ovakve lišenosti često stare ljude čine vrlo tužnima.

Kada ostarimo, postajemo poput nekoga tko je slijep i gluha. Ne možemo jasno vidjeti i trebamo sve jače naočale, sve dok konačno više ne možemo čitati. Ne možemo jasno čuti pa nam postaje sve teže slušati muziku ili televiziju, ili čuti što drugi govore. Pamćenje nam slabi. Sve djelatnosti, svjetovne i duhovne, postaju sve teže. Ako vježbamo meditaciju, postaje nam teže steći spoznaje, jer su nam pamćenje i koncentracija

preslabi. Ne možemo se posvetiti učenju. Dakle, ako se u mladosti nismo učili i uvježbali u duhovnim praksama, jedino što možemo učiniti kad ostarimo je razviti žaljenje i čekati dolazak Gospodara smrti.

Kad ostarimo, ne možemo polučiti isti užitak iz stvari u kojima smo prije uživali, kao što su hrana, piće ili seks. Preslabi smo za razbibrige i prečesto smo iscrpljeni čak i za zabavu. Kako nam životni vijek ističe, ne možemo se pridružiti mladim ljudima u njihovim aktivnostima. Dok oni putuju uokolo mi moramo ostati po strani. Nitko nas ne želi povesti sa sobom kad smo stari i nitko nas ne želi posjećivati. Čak ni naši unuci ne žele dugo ostati s nama. Stari ljudi često u sebi misle, „Kako bi lijepo bilo kada bi mladi ljudi ostali sa mnom. Mogli bismo ići u šetnje i mogao bih im pokazati neke stvari“; no mladi ljudi ne žele biti uključeni u njihove planove. Kako im se život bliži kraju, stari ljudi trpe žalost napuštenosti i usamljenosti. Oni imaju puno osobitih žalosti.

SMRT

Iz našeg rođenja također proizlaze i patnje smrti. Ako smo tijekom života naporno radili kako bismo sakupili dobra i ako smo postali jako vezani za njih, iskusit ćemo veliku patnju u trenutku smrti, misleći, „Sada moram za sobom ostaviti sva svoja dragocjena dobra.“

Čak nam je i sada veoma teško nekome posuditi neku od stvari koje vrlo cijenimo, a kamoli ju dati. Stoga nije ni čudo što postajemo tako jadni kada shvatimo da u rukama smrti moramo ostaviti sve.

Kad umremo, moramo se rastati čak i od svojih najbližih prijatelja. Moramo ostaviti svog partnera, iako smo možda proveli godine zajedno i nismo bili ni dana odvojeni. Ukoliko smo vrlo vezani za svoje prijatelje, iskusit ćemo veliki jad u trenutku smrti, ali jedino što ćemo moći učiniti jest držati ih za ruke. Nećemo biti u stanju zaustaviti proces smrti, čak i ako nas budu preklinjali da ne umremo. Obično, kad smo veoma vezani za nekog, ljubomorni smo ako nas taj netko ostavi same i provede vrijeme s nekim drugim, ali kad umremo, morat ćemo ostaviti svoje prijatelje s drugima zauvijek. Morat ćemo zauvijek ostaviti svih, uključujući svoju obitelj i ljude koji su nam pomogli u ovom životu.

Kad umremo, morat ćemo ostaviti ovo tijelo koje smo ljubili i za koje smo se brinuli na toliko načina. Ono će postati bezumno poput kamena i bit će pokopano u zemlju, ili spaljeno. Ako nemamo unutarnju zaštitu duhovnog iskustva, u vrijeme smrti iskusit ćemo strah i pogibelj, kao i tjelesnu bol.

Kad u vrijeme smrti naša svijest napusti tijelo, svi potencijali koje smo sakupili u svom umu vršeci vrlinska i nevrinska djela odlaze s njom. Osim njih, ne možemo ništa ponijeti s ovog svijeta. Sve nas ostale

stvari zavaravaju. Smrt okončava sve naše aktivnosti – naše razgovore, obroke, susrete s prijateljima, spavanje. Sve se privede kraju na dan naše smrti i sve stvari moramo ostaviti za sobom, čak i prstenje na prstima. U Tibetu, prosjaci nose štap da bi se obranili od pasa. Da bismo shvatili kako nas smrt u potpunosti lišava svega, trebamo se prisjetiti da u trenutku smrti prosjaci ostavljaju čak i taj stari štap, najjadnije od svih ljudskih dobara. Diljem svijeta možemo primijetiti kako su jedina svojina mrtvih njihova imena uklesana u kamenu.

OSTALE VRSTE PATNJE

Također, moramo proživljavati patnje odvajanja, nužnosti susretanja s onim što nam nije drago i neuspjeha u ispunjenju svojih želja – što obuhvaća patnje siromaštva, i štete koju nanose ljudi i ne-ljudi, i od vode, vatre, vjetra i zemlje. Prije krajnjeg rastanka u trenutku smrti, često moramo proživljavati privremeno odvajanje od ljudi i stvari koje su nam drage, što nam nanosi mentalnu bol. Možda moramo napustiti svoju zemlju gdje žive svi naši prijatelji i rodbina, ili možda moramo napustiti posao koji nam je drag. Možda izgubimo ugled. Puno puta u ovome životu moramo doživjeti boli odvajanja od ljudi koji su nam dragi, ili moramo žrtvovati i izgubiti stvari koje su nam ugodne

i privlačne, ali kada umremo, morat ćemo se zauvijek odvojiti od prijatelja i od užitaka i od svih vanjskih i unutarnjih uvjeta za čistu duhovnu praksu, ili praksu Dharmae, ovoga života.

Često smo prisiljeni živjeti ili raditi s ljudima koji nam nisu dragi, ili nailaziti na situacije koje smatramo neugodnima. Ponekad se možemo naći u vrlo opasnoj situaciji poput požara ili poplava, ili u kakvoj situaciji punoj nasilja kao što je pobuna ili bitka. Životi su nam ispunjeni manje ekstremnim situacijama koje nam dosađuju. Ponekad smo spriječeni da radimo ono što želimo. Za sunčanog dana možda se uputimo na plažu, ali zaglavimo u prometnoj gužvi. Neprestano proživljavamo uplitanja našega unutarnjeg demona zabluda, koji nam ometa um i duhovnu praksu. Bezbrojne su okolnosti koje nam osujećuju planove i sprječavaju nas da radimo ono što želimo. Izgleda nam kao da smo goli, a živimo u trnovitom grmu – kad god se pokušamo pomaknuti, okolnosti nas ozlijede. Što više želja i planova imamo, to više frustracija doživljavamo. Što više želimo određene situacije, to više zaglavljujemo u situacijama koje nismo željeli. Izgleda kao da svaka želja priziva svoju prepreku. Neželjene situacije nas spopadaju, a da ih ne tražimo. Zapravo, jedine stvari koje dolaze bez truda su one stvari koje ne želimo. Nitko ne želi umrijeti, no smrt dolazi bez truda. Nitko ne želi biti

bolestan, no bolest dolazi bez truda. Kako smo se rodili ponovnim rođenjem bez slobode ili kontrole, imamo nečisto tijelo i živimo u nečistome okolišu, pa se na nas sručuju neželjene stvari. U samsari su ovakva iskustva potpuno prirodna.

Mi imamo bezbrojne želje, no bez obzira na to koliko truda u njih uložili, nikada nemamo osjećaj da smo ih zadovoljili. Čak i kada dobijemo ono što želimo, ne dobijamo to onako kako smo željeli. Posjedujemo neki objekt, no iz toga ne polučujemo nikakvo zadovoljstvo. Na primjer, možemo sanjati o tome da se obogatimo, no, ako doista to i postignemo, život nam nije onakav kakvim smo ga zamišljali, pa se ne osjećamo kao da nam se želja ispunila. To je zbog toga što nam želje ne opadaju srazmjerno s rastom našeg bogatstva. Što više bogatstva imamo, to više želimo. Bogatstvo koje tražimo ne može se naći, jer tražimo iznos koji će zasititi naše želje, a nikakvo bogatstvo to ne može učiniti. Da bi stvar bila još gora, pri stjecanju objekata svojih želja mi stvaramo nove razloge za nezadovoljstvo. Sa svakim objektom želje dolaze ostali objekti koje ne želimo. Na primjer, s bogatstvom dolaze porezi i nesigurnost, te složeni novčani poslovi. Ti neželjeni dodaci priječe nas da iskusimo potpuno zadovoljstvo. Slično, možemo sanjati o tome da odmor provedemo na egzotičnom mjestu i zbilja možemo tamo i otići, no iskustvo

nije nikada baš onakvo kakvo smo i očekivali, a s ljetovanjem dolaze i druge stvari kao što su opekotine od sunca i visoki troškovi.

Promotrimo li pažljivo svoje želje, vidjet ćemo da su neumjerene. Mi želimo sve najbolje stvari samsare – najbolji posao, najboljeg partnera, najbolji ugled, najbolju kuću, najbolji automobil, najbolji odmor. Sve što nije najbolje ostavlja nas razočaranima – i dalje tražimo, ali ono što želimo ne nalazimo. No, niti jedan svjetovni užitak ne može nam pružiti potpuno i savršeno zadovoljstvo koje želimo. Stalno se proizvode uvijek bolje stvari. Svugdje nove reklame najavljuju da su najbolje stvari upravo pristigle na tržište, no nekoliko dana kasnije već dolazi druga najbolja stvar i bolja je od najboljeg proizvoda od prije nekoliko dana. Nema kraja novim stvarima koje privlače naše želje.

Djeca u školi ne mogu nikada zadovoljiti niti svoje niti ambicije svojih roditelja. Čak i ako su najbolja u svom razredu, osjećaju da ne mogu biti zadovoljna ako isto ne postignu i sljedeće godine. Ako tako nastave i budu uspješni i u svome poslu, ambicije će im biti jače nego ikada. Nema neke točke kada će se moći odmoriti s osjećajem da su potpuno zadovoljni s učinjenim.

Možemo pomisliti da su barem oni ljudi koji vode jednostavan život na selu zadovoljni, no razmislimo li shvatit ćemo da čak i poljoprivrednici traže, a ne nalaze ono što žele. Njihovi su životi puni problema

i tjeskoba, a oni ne uživaju pravi mir i zadovoljstvo. Njihov opstanak ovisi o mnogim nesigurnim čimbenicima izvan njihove kontrole, kao što je, recimo, vrijeme. Poljoprivrednici nemaju ništa više slobode od nezadovoljstva od poslovnih ljudi koji žive i rade u gradu. Kada svakoga jutra odlaze na posao noseći svoje torbe, poslovni ljudi izgledaju uredno i učinkovito, no iako izvana izgledaju glatko, u svojim srcima nose mnogo nezadovoljstva. Oni i dalje traže, a ne nalaze ono što žele.

Promislimo li o ovoj situaciji, mogli bismo možda odlučiti da možemo pronaći ono što tražimo ostavivši svoju imovinu. Međutim, možemo vidjeti da čak i siromašni ljudi traže, a ne nalaze ono što žele. Mnogi siromasi ne mogu naći čak niti ono što im je neophodno za život.

Patnju nezadovoljstva ne možemo izbjeći tako što ćemo često mijenjati svoju situaciju. Možda smatramo da ćemo, budemo li stalno nalazili novog partnera ili novi posao, ili ako stalno budemo putovali, na kraju naći ono što želimo; no čak i ako bismo otputovali na svako mjesto na kugli zemaljskoj, i u svakom tom mjestu imali novog ljubavnika, opet ćemo tražiti neko drugo mjesto i nekoga novog ljubavnika. U samsari nema stvarnog ispunjenja naših želja.

Kad god vidimo nekoga na visokom ili niskom položaju, bilo muškarca ili ženu, oni se razlikuju samo po

izgledu, odjeći, ponašanju i statusu. U biti, svi su jednaki – svi proživljavaju probleme u svojim životima. Kad god imamo problem, lako je pomisliti da je on uzrokovan našim specifičnim okolnostima i da bi, kad bismo samo promijenili svoje okolnosti, naš problem nestao. Krivimo druge ljude, svoje prijatelje, hranu, vladu, svoje doba, meteorološke prilike, društvo, povijest i tako dalje. No, vanjske okolnosti poput ovih nisu glavni uzroci naših problema. Moramo prepoznati da su sve fizičke patnje i mentalna bol koju proživljavamo posljedice našega ponovnog rođenja u životu okaljanom unutarnjim otrovom zabluda. Ljudska bića moraju proživljavati ljudske patnje zato što su se ponovno rodila kao ljudi. Životinje moraju proživljavati životinjske patnje, dok gladni duhovi i bića pakla moraju proživljavati svoje osobite patnje stoga što su se ponovno rodili okaljanim ponovnim rođenjem. Čak ni bogovi nisu oslobođeni patnje jer su se i oni ponovno rodili okaljanim ponovnim rođenjem. Baš kao što netko tko se nađe usred lomače razvije intenzivan strah, i mi trebamo razviti intenzivan strah od nepodnošljivih patnji ovog beskrajnog ciklusa nečistog života. Ovaj strah je također pravo odricanje i proizlazi iz naše mudrosti.

U zaključku, nakon što smo kontemplirali ovo objašnjenje, trebamo misliti:

Nema koristi od poricanja patnji budućih života; kad se one zapravo sruče na mene, bit će prekasno da se od njih

zaštitim. Zato definitivno trebam pripremiti obranu sada, dok imam ovaj ljudski život koji mi pruža priliku da se trajno oslobodim od patnji mojih bezbrojnih budućih života. Ako ne primijenim trud da to ostvarim, već dopustim da mi ovaj ljudski život bude isprazan, bez smisla, od toga nema veće samoprijevara i veće nerazboritosti. Moram sada uložiti trud u trajno oslobađanje sebe od patnji bezbrojnih budućih života.

Kontinuirano meditiramo na ovu odlučnost dok ne razvijemo spontanu želju da trajno oslobodimo sebe od patnji svojih bezbrojnih budućih života. To je spoznaja odricanja. U trenutku kad razvijemo tu spoznaju, ulazimo na put do oslobođenja. U ovom kontekstu, oslobođenje se odnosi na vrhunski trajni mir uma, poznat kao „nirvana“, koji nam daje čistu i trajnu sreću.

Jednom kad smo postigli nirvanu, nikad više nećemo doživjeti okaljane okoline, užitke, tijela ni umove. Sve ćemo doživljavati kao čisto zato što će naš um biti čist, slobodan od unutarnjeg otrova zabluda. Prvi korak prema postignuću nirvane je stjecanje spoznaje odricanja, spontane želje da se napusti samsara, ili okaljana ponovna rođenja. Tada odbacujemo samsaru i dostižemo nirvanu stjecanjem izravne spoznaje praznine, krajnje prirode fenomena, što će biti detaljno objašnjeno u poglavlju o *Krajnja Bodhichitta*.

Duhovna praksa zajednička svima

U ovoj praksi trebamo vršiti vrlinska ili pozitivna djela zato što su ona korijeni naše buduće sreće; trebamo odbaciti nevrlinska ili negativna djela zato što su ona korijeni naše buduće patnje; i trebamo obuzdati svoje zablude, zato što su one korijeni naših okaljanih ponovnih rođenja. Povrh toga, trebamo razviti vjeru, osjećaj srama, obzirnost prema drugima, nevezanost, ne-mržnju i trud.

VJERA

U praksi vjere trebamo razviti i zadržati tri vrste vjere: vjeru divljenja, vjeru vjerovanja i vjeru željenja. Vjera divljenja je prirode radovanja - radovanja potpunoj čistoći prosvijetljenih bića, njihovim učenjima i spoznajama njihovih učenja. Vjera vjerovanja je prirode ispravnog vjerovanja - vjerovanje kako su prosvijetljena bića zaista prisutna pred nama, iako ih ne vidimo, i vjerovanje kako su njihova učenja i spoznaje njihovih učenja pravo uzdanje koje izravno štiti živa bića od patnje i straha. Vjera željenja je prirode željenja - želja

da mi sami postanemo poput prosvijetljenih bića, želja da primjenimo njihova učenja u praksi i želja da postignemo spoznaje njihovih učenja.

Kako je vjera korijen svih čistih duhovnih postignuća, ona bi trebala biti naša glavna praksa. Dok je čuveni budistički učitelj Atisha boravio na Tibetu, jednom mu je pristupio neki čovjek tražeći duhovne upute. Atisha je šutio pa je tako čovjek, misleći da ga ovaj nije čuo, vrlo glasno ponovio svoju molbu. Atisha je tada odgovorio, „Ja dobro čujem, ali ti trebaš imati vjere.“

Prosvijetljena se bića zovu „Buddhe“, njihova učenja „Dharma“, a praktičari koji su stekli spoznaje ovih učenja „Sangha“. Oni su poznati kao Tri dragulja – Buddha dragulj, Dharma dragulj i Sangha dragulj – i objekti su vjere i uzdanja. Zovu se draguljima zato što su veoma dragocjeni. U ovisnosti o uočavanju strahova i patnji samsare i razvoja snažne vjere i uvjerenja u moć Buddhe, Dharme i Sanghe da nas zaštite, donosimo odluku da se oslanjamo na Tri dragulja. Ovo je jednostavan način uzdanja u Buddhu, Dharmu i Sanghu.

Bez vjere je naš um kao sprženo sjeme, jer upravo kao što sprženo sjeme ne može proklijati, tako ni znanje bez vjere nikada ne može proizvesti duhovne spoznaje. Vjera u duhovna učenja ili Dharmu potiče snažnu namjeru da je prakticiramo, a ovo zauzvrat potiče trud. Trudom možemo postići bilo što.

Vjera je neophodna. Ako nemamo vjere, čak i ukoliko savladamo duboka učenja i postanemo sposobni za vješte analize, um će nam i dalje biti nepokoren, zato što ova učenja nećemo primjenjivati u praksi. Bez obzira na to koliko dobro razumijemo duhovna učenja na intelektualnoj razini, to nam nikada neće pomoći da smanjimo svoje probleme ljutnje i drugih zabluda, ako nemamo vjere. Možemo čak postati i ponosni na svoje znanje, tako zapravo uvećavajući svoje zablude. Duhovno znanje bez vjere nam neće pomoći da pročistimo svoju negativnost. Možemo čak stvoriti tešku negativnu karmu koristeći svoj duhovni položaj za novac, ugled, moć ili politički autoritet. Stoga bi se vjera trebala njegovati kao nešto izuzetno dragocjeno. Baš kao što prostor prožima sva mjesta, tako vjera prožima sva vrlinska stanja uma.

Ako praktičar ima jaku vjeru, primat će dobrobiti čak i ako negdje pogriješi. Jednom je u Indiji harala glad u kojoj su mnogi pomrli. Jedna je starica otišla vidjeti svog Duhovnog vodiča i rekla mu je, „Molim te pokaži mi način na koji mogu spasiti svoj život.“ Njen joj je Duhovni vodič savjetovao da jede kamenje. Žena ga je upitala, „Ali kako mogu kamenje učiniti jestivim?“, a on joj je odgovorio, „Ako izgovaraš mantru božice Tsunde, moći ćeš kuhati kamenje.“ Tada ju je poučio mantri, ali učinio je malu pogrešku. On ju je poučio

mantri OM BALE BULE BUNDE SÖHA, a ne OM TZALE TZULE TZUNDE SÖHA. Ali, starica je imala veliku vjeru u ovu mantru i, izgovarajući je s koncentracijom, kuhala je kamenje i jela ga.

Staričin je sin bio redovnik i počeo se brinuti za svoju majku, pa je pošao kući da je posjeti. Bio je zapanjen kada ju je našao dobro uhranjenu i zdravu. Rekao joj je, „Majko, kako to da si tako zdrava kad čak i mladi ljudi umiru od gladi?“ Njegova mu je majka tada objasnila da je jela kamenje. Sin ju je upitao, „Kako si uspjela skuhati kamenje?“, i ona mu je rekla mantru koja joj je dana da je izgovara. Sin je brzo uočio pogrešku pa je izjavio, „Tvoja je mantra pogrešna! Mantra božice Tsunde je OM TZALE TZULE TZUNDE SÖHA.“ Kada je ovo čula, starica je zapala u dvojbu. Pokušavala je izgovarati obje mantre, ali sada niti jedna od njih nije djelovala, jer joj je vjera bila uništena.

Kako bismo razvili i povećali svoju vjeru u duhovna učenja, potreban nam je poseban način slušanja i čitanja. Na primjer, kad čitamo neku knjigu koja otkriva čiste duhovne prakse, trebali bismo misliti:

Ova knjiga je poput ogledala Dharmae koje pokazuje sve greške mojih tjelesnih, verbalnih ili mentalnih djela. Otkrivajući sve moje nedostatke, ona mi pruža veliku priliku da ih nadoladam i time otklonim sve greške iz svoga mentalnog kontinuuma.

Ova je knjiga vrhunski lijek. Prakticiranjem uputa koje ona sadrži mogu se izliječiti od bolesti zabluda, koje su pravi izvor svih mojih problema i patnji.

Ova je knjiga svjetlo mudrosti koje raspršuje tamu mog neznanja, oči kojima mogu vidjeti stvarni put do oslobođenja i prosvjetljenja i vrhunski Duhovni vodič od kojega mogu primiti najdublji i oslobađajući savjet.

Nije važno je li autor čuven ili nije – ako knjiga sadrži čista duhovna učenja ona je poput ogledala Dharmae, poput vrhunskog lijeka, poput svjetla mudrosti i poput božanskih očiju; i vrhunski je Duhovni vodič. Ako uvijek čitamo knjige Dharmae i slušamo učenja s ovakvim posebnim prepoznavanjem, naša će se vjera i mudrost sigurno uvećati. Ovakvim promišljanjem možemo razviti i održati vjeru u duhovna učenja, u učitelje koji nam pokazuju duhovne putove i u svoje duhovne prijatelje. To će nam olakšati napredovanje u duhovnoj praksi.

OSJEĆAJ SRAMA I OBZIRNOST PREMA DRUGIMA

Razlika između osjećaja srama i obzirnosti prema drugima je u tome što u prvom slučaju izbjegavamo neprimjerena djela iz razloga koji se tiču nas samih, dok u drugom slučaju izbjegavamo neprimjerena djela iz razloga koji se tiču drugih. Stoga nas osjećaj srama

spriječava da počinimo neprimjerena djela podsjećajući nas na to da se za nas neprikladno upuštati u takva djela zato što smo, na primjer, duhovni praktičar, zaređena osoba, duhovni učitelj, odrasla osoba i tako dalje; ili zato što ne želimo iskusiti negativne rezultate svojih djela. Ako mislimo, „Za mene je neispravno ubijati kukce, zato što će mi to u budućnosti prouzročiti proživljavanje patnje“, i zatim donesemo čvrstu odluku da ih nećemo ubijati, motivirani smo osjećajem srama. Osjećaj srama čuva nas od vršenja negativnih djela time što se poziva na našu savjest i standarde ponašanja za koje osjećamo da su prikladni. Ako nismo sposobni razviti osjećaj srama, bit će nam izuzetno teško prakticirati moralnu disciplinu, osnovu na kojoj rastu duhovne spoznaje.

Primjeri obzirnosti prema drugima su suzdržavanje od izgovaranja nečeg neugodnog zato što bi to moglo uznemiriti drugu osobu ili odustajanje od ribolova zbog patnje koju to uzrokuje ribama. Obzirnost trebamo prakticirati kad god smo u društvu drugih, obraćajući pažnju na to kako bi ih naše ponašanje moglo uznemiriti ili povrijediti. Naše su želje beskrajne, a mnoge bi od njih drugima mogle nanijeti mnogo boli kad bismo ih ispoljili. Dakle, prije nego što postupimo po želji, trebali bismo razmotriti hoćemo li time ikako uznemiriti druge ili im naštetiti, pa ako mislimo da hoćemo, onda

ne bismo to trebali činiti. Obzirnost prema drugima znači da nam je stalo do dobrostanja drugih.

Obzirnost prema drugima važna je za svakoga. Ako smo obzirni, drugima ćemo se sviđati i poštovat će nas, a naši će odnosi s obitelji i prijateljima biti skladni i dugotrajni. Međutim, bez obzirnosti prema drugima, odnosi brzo propadaju. Obzirnost sprječava da drugi izgube vjeru u nas i osnova je za razvijanje uma radovanja.

Jesmo li dobra ili loša osoba ovisi o tome posjedujemo li osjećaj srama i obzirnost prema drugima ili ne. Bez ove dvije kvalitete, naše će svakodnevno ponašanje ubrzo postati negativno i prouzročiti da se drugi udalje od nas. Osjećaj srama i obzirnost su poput lijepe odjeće koja uzrokuje da drugima budemo privlačni. Bez njih smo poput gole osobe koju svi pokušavaju izbjeći.

I osjećaj srama i obzirnost prema drugima obilježeni su odlukom o suzdržavanju od upuštanja u negativna i neprikladna djela, i od kršenja zavjeta i obveza. Ova je odlučnost sama bit moralne discipline. Ovu odluku razvijamo i održavamo promišljanjem o dobrobiti prakticiranja moralne discipline i opasnostima njezina kršenja. Posebice se uvijek trebamo prisjećati kako bez moralne discipline nemamo nikakve šanse za bilo kakvo više ponovno rođenje, a kamoli za postizanje nirvane.

Osjećaj srama i obzirnost prema drugima su temelji moralne discipline, koja je osnova za stjecanje duhovnih spoznaja i glavni uzrok višeg ponovnog rođenja. Nagarjuna je rekao da, dok užici dolaze od davanja, sreća viših rođenja dolazi od moralne discipline. Rezultati prakse davanja mogu se doživjeti i u višim i u nižim područjima, ovisno o tome da li smo je prakticirali u sprezi s moralnom disciplinom ili ne. Ako ne prakticiramo moralnu disciplinu, naša će karma davanja sazreti u nižem području. Na primjer, kao rezultat djela davanja koja su sakupili u prethodnim životima, neki psi ljubimci imaju daleko bolje uvjete od mnogih ljudi – njihovi ih vlasnici maze i paze, daju im posebnu hranu i meke jastuke, a prema njima se ophode kao prema najdražoj djeci. Usprkos ovim udobnostima, ta su se jadna stvorenja svejedno ponovno rodila u nižem obliku života s tijelom i umom životinje. Ona nemaju ni tjelesne ni mentalne osnove da nastave sa svojom praksom davanja, niti bilo kojim drugim vrlinskim djelom. Ona ne mogu razumjeti značenje duhovnih učenja ni promijeniti svoje umove. Jednom kad se njihova prethodna karma davanja iscrpi kroz uživanje takvih dobrih uvjeta, budući da nisu imala mogućnosti za stvaranje još više vrlinskih djela, njihovi će se užici privesti kraju, a u budućim će životima ona proživljavati siromaštvo i glad. To je zbog toga što nisu prakticirala davanje u sprezi s moralnom disciplinom

i tako nisu stvorila uzroke za više ponovno rođenje. Prakticiranjem osjećaja srama i obzirnosti prema drugima možemo odbaciti nevrliška ili neprikladna djela, korijene naše buduće patnje.

Što znače „niže ponovno rođenje“ i „više ponovno rođenje“? Rodimo li se kao biće pakla, gladni duh ili životinja, nemamo priliku razumjeti i prakticirati duhovna učenja koja nas vode do čiste i vječne sreće. S ovog gledišta ona se zovu „niža ponovna rođenja“. S druge strane, ako se rodimo kao ljudsko biće, polubog ili bog, imamo priliku razumijeti, kontemplirati i meditirati na smisao duhovnih učenja, pa se s tog gledišta ta ponovna rođenja zovu „viša ponovna rođenja“. Ako nemamo priliku razumijeti, kontemplirati i meditirati na smisao duhovnih učenja, morat ćemo ostati ispraznog života u ovom životu te iz života u život, bez kraja, bez smisla i proživljavajući samo patnju.

NEVEZANOST

Nevezanost je u ovom kontekstu um odricanja koji je suprotnost vezanosti, ili nekontroliranoj želji. Odricanje nije želja da napustimo obitelj, prijatelje, dom, posao, i tako dalje, te da postanemo poput prosjaka; već je to um koji funkcionira tako da zaustavi vezanost za svjetovna zadovoljstva i koji traži oslobođenje od okaljanoga ponovnog rođenja.

Moramo naučiti zaustaviti svoju vezanost kroz praksu odricanja, ili će ona biti ozbiljna prepreka našoj čistoj duhovnoj praksi. Baš kao što ptica ne može letjeti ako ima kamenje vezano za noge, tako ni mi ne možemo napredovati na duhovnom putu ako smo čvrsto privezani lancima vezanosti.

Vrijeme za praksu odricanja je sada, prije smrti. Trebamo smanjiti vezanost za svjetovna zadovoljstva spoznavajući da su takva zadovoljstva varljiva i da nam ne mogu pružiti pravo zadovoljstvo. Zapravo, uzrokuju nam samo patnju. Ovaj je ljudski život sa svim svojim patnjama i problemima velika prilika da poboljšamo i svoje odricanje i suosjećanje. Ne bismo smjeli potratiti ovu dragocjenu priliku. Spoznaja odricanja je prolaz kroz koji ulazimo na duhovni put do oslobođenja, ili nirvane. Bez odricanja je nemoguće čak i zakoračiti na put do vrhunske sreće oslobođenja, a kamoli njime napredovati.

Da bismo razvili i uvećali svoje odricanje, možemo opetovano promišljati sljedeće:

Zbog toga što je moja svijest bez početka, bezbroj sam se puta ponovno rađao u samsari. Već sam imao bezbrojna tijela. Kada bi se sva ona sakupila zajedno, ispunila bi čitav svijet, a sva bi krv i druge tjelesne tekućine koje su njima tekle tvorile ocean. Tako je velika bila moja patnja u svim tim prethodnim životima da sam prolio toliko suza žalosti da bi se mogao stvoriti još jedan ocean.

U svakom sam pojedinačnom životu proživljavao patnje bolesti, starenja, smrti, odvojenosti od onih koje sam volio i nemogućnosti da ispunim svoje želje. Ako sada ne postignem trajno oslobođenje od patnje uvijek ću iznova morati proživljavati ove patnje u nebrojenim budućim životima.

Promišljajući ovo, iz dubine srca donosemo čvrstu odluku da odbacimo vezanost za svjetovna zadovoljstva i postignemo trajno oslobođenje od ciklusa okaljanog ponovnog rođenja, samsare. Primjenom ove odluke u praksi možemo obuzdati svoju vezanost, ili nekontroliranu želju i tako riješiti svoje svakodnevne probleme.

NE-MRŽNJA

Ne-mržnja je u ovom kontekstu srdačna ljubav koja je suprotnost mržnji. Mnogi ljudi doživljavaju probleme zato što je njihova ljubav pomiješana s vezanošću; takvim ljudima željna vezanost raste što se više njihova „ljubav“ uvećava. Ako njihove želje nisu ispunjene, oni postaju uzrujani i ljuti. Ako objekt njihove vezanosti, poput ljubavnika, makar samo razgovara s nekom drugom osobom, oni mogu postati ljubomorni ili agresivni. Ovo jasno pokazuje da ta njihova „ljubav“ nije prava ljubav, nego vezanost. Prava ljubav nikada ne može biti uzrok ljutnji; ona je suprotna ljutnji i nikada

ne može izazvati probleme. Ako svakog volimo kao što majka voli svoje najdraže dijete, neće biti osnove za pojavu bilo kakvih problema zato što će naš um uvijek biti u miru. Ljubav je prava unutarnja zaštita protiv patnje.

Što je srdačna ljubav? Kad se, iz dubine srca i bez vezanosti osjećamo blisko, toplo i sretno u prema nekome, to je srdačna ljubav. Ona čini naš um mirnim i uravnoteženim, slobodnim od ljutnje i vezanosti. Zato se još zove i „staloženost“.

Razvijanje staloženosti je poput oranja polja – svoj um čistimo od kamenja i korova ljutnje i vezanosti, omogućujući tako rast istinskoj ljubavi. Trebamo naučiti razviti srdačnu ljubav za svih, tako da naši problemi ljutnje i vezanosti prestanu te da možemo učinkovito pomoći drugima. Kad god nekoga sretnemo, trebali bismo biti sretni što ga vidimo i pokušati prema njemu razviti tople osjećaje. Stalnim uvježbavanjem, trebamo se pokušati zbližiti s ovom praksom. na taj način ćemo zadržati dobro srce sve vrijeme, a to će nam donijeti dobre rezultate u ovom životu i u našim bezbrojnim budućim životima.

Na osnovu ovog osjećaja srdačnosti trebali bismo razvijati brižnu ljubav, kako bismo istinski osjetili da je dragocjen i važan. Ako druge ljubimo na ovaj način, neće nam biti teško razviti željnu ljubav, želju da im pružimo sreću. Učeci se tome da volimo svakoga moći

ćemo riješiti sve svoje svakodnevne probleme ljutnje i ljubomore, a život će nam postati sretan i smislen. Detaljnije objašnjenje o tome kako razviti i uvećati svoju ljubav dano je u kasnijim poglavljima.

NE-NEZNAJJE

Ne-neznanje je u ovom kontekstu mudrost koja spoznaje prazninu, opreka neznanju samoprianjanja. Praznina nije ništavilo već krajnja priroda fenomena i veoma smislen objekt. Potanko objašnjenje nalazi se u poglavlju *Krajnja bodhichitta*.

Trebamo znati kako je uobičajeno da kad obični ljudi vide privlačne ili lijepe stvari, razviju vezanost, kad vide neprivlačne ili neugodne stvari, razviju mržnju, a kad vide neutralne stvari, ni privlačne ni neprivlačne, razviju neznanje samoprianjanja. S druge strane, kad oni koji se upuštaju u čistu duhovnu praksu vide privlačne ili lijepe stvari, razviju i zadrže nevezanost, kad vide neprivlačne ili neugodne stvari, razviju i zadrže ne-mržnju, a kad vide neutralne stvari, ni privlačne ni neprivlačne, razviju i zadrže ne-neznanje.

TRUD

Ako se ne posvetimo svojoj duhovnoj praksi, nitko nam neće moći darovati oslobođenje od patnje. Često

smo nerealni u svojim očekivanjima. Htjeli bismo brzo postići visoka postignuća, a da ne primjenimo ikakav trud, i htjeli bismo biti sretni a da ne moramo stvoriti uzroke sreće. Bez volje da podnesemo čak i najmanju neudobnost, želimo da sve naše patnje prestanu i, živeći u raljama Gospodara smrti, želimo ostati poput dugovječnog boga. Bez obzira koliko čeznuli za ispunjenjem takvih želja, one se nikada neće ispuniti. Ako ne uložimo energiju i trud u svoju duhovnu praksu, sve će nade koje imamo za sreću biti uzaludne.

Trud je, u ovom kontekstu, um koji se oduševljava vrlinskom praksom. Njegova je funkcija učiniti naš um sretnim pri upuštanju u vrlinska djela. Uz trud, uživamo u djelima kao što su slušanje, čitanje, kontempliranje i meditiranje na duhovna učenja, i u upuštanju na put do oslobođenja. Pomoću truda na kraju ćemo postići krajnji vrhunski cilj ljudskog života.

Primjenom truda u meditaciji razvijamo mentalnu podatnost. Iako ćemo, kad tek počnemo meditirati, možda doživljavati probleme poput tromosti, umora ili drugih oblika mentalnih ili tjelesnih nelagoda, svejedno bismo trebali strpljivo ustrajati i pokušati se bolje upoznati sa svojom praksom. Postupno, kako nam se meditacija bude poboljšavala, ona će potaknuti i mentalnu podatnost – um i tijelo osjećat će se lako, zdravo i neumorno, slobodno od prepreka koncentraciji. Sve će

naše meditacije postati lakše i učinkovitije pa nećemo imati poteškoća u napredovanju.

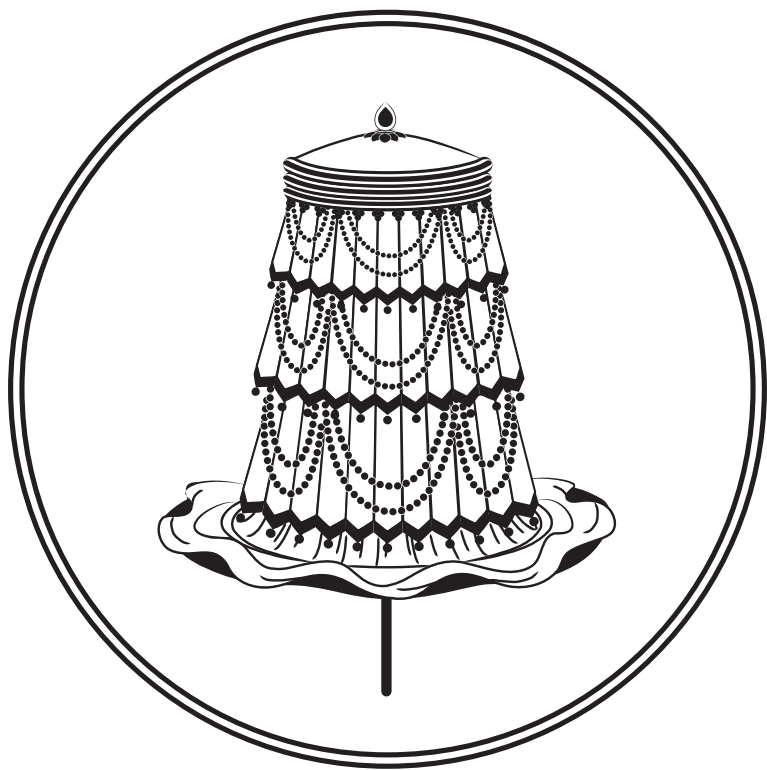
Koliko god u početku meditacija bila teška, ne bismo nikada trebali gubiti nadu. Umjesto toga bismo se trebali upuštati u praksu moralne discipline, koja nas štiti od grubih distrakcija i djeluje kao osnova za razvoj čiste koncentracije. Moralna disciplina također ojačava i pažnju, koja je sam život koncentracije.

Trebamo odbaciti lijenost – lijenost koja proizlazi iz vezanosti za svjetovna zadovoljstva, lijenost koja proizlazi iz vezanosti za ometajuće djelatnosti, i lijenost koja proizlazi iz obeshrabrenosti. Lijenošću nećemo postići ništa. Dok god ostajemo lijeni, vrata će duhovnih postignuća za nas biti zatvorena. Lijenost čini naš ljudski život besmislenim. Ona nas obmanjuje i uzrokuje besciljno lutanje samsarom. Ako se možemo osloboditi utjecaja lijenosti i duboko uroniti u duhovnu praksu, brzo ćemo postići svoj duhovni cilj. Uvježbavanje u duhovnim putovima je poput gradnje velike kuće – ono zahtijeva stalan trud. Ako dopustimo da naš trud bude prekinut lijenošću, nikad nećemo dočekati dovršetak radova.

Naša duhovna postignuća stoga ovise o našem trudu. Intelektualno razumijevanje duhovnih učenja nije dovoljno da nas dovede do vrhunske sreće oslobođenja – moramo nadvladati lijenost i svoje znanje staviti u praksu. Buddha je rekao:

Imaš li samo trud, imaš sva postignuća,
Ali ako imaš samo lijenost, onda nemaš ništa.

Osoba bez velikog duhovnog znanja, koja svejedno dosljedno primjenjuje trud, postupno će dostići sve vrlinske kvalitete. Međutim, netko tko zna mnogo, a ima samo jednu grešku – lijenost – neće biti u stanju uvećati svoje dobre kvalitete i steći iskustvo duhovnih puteva. Shvaćajući sve ovo, trebali bismo primjenjivati radostan trud pri studiranju i praksi čistih duhovnih učenja u svakodnevnom životu.



*Odnesite pobjedu nad neprijateljem – svojim
zabludama*

Smisleni objekti

Svaki objekt razumijevanje kojeg nam daje veliki smisao je smisleni objekt.

Kako bismo riješili svoje ljudske probleme i mogli pronaći vječni mir i sreću, prvo trebamo znati što je prava priroda naših problema i koji su glavni uzroci naših problema. Naši problemi ne postoje van našeg uma. Prava priroda naših problema su naši neugodni osjećaji, koji su dio našeg uma. Kad naš automobil, na primjer, ima problem, mi kažemo: „Imam problem“, ali zapravo je to problem automobila, vanjski problem, a ne naš. Naš problem je unutarnji problem. Razlikujući ovako unutarnje od vanjskih problema, možemo shvatiti kako su prava priroda naših problema naši osjećaji koji su dio našeg uma.

Svi naši problemi – naši neugodni osjećaji – dolaze od zabluda vezanosti i samoprianjajućeg neznanja; stoga su ove zablude glavni uzroci naših problema. Mi imamo snažnu vezanost za ispunjenjem vlastitih želja i u tu svrhu naporno radimo cijeli život, doživljavajući brojne teškoće i probleme. Kad nam želje nisu ispunjene, proživljavamo nesretnost ili malodušnost koje

nam često uzrokuju da postanemo ljuti, stvarajući tako daljnje probleme i sebi i drugima. Ovo jasno možemo razumijeti iz vlastitog iskustva. Kad izgubimo prijatelje, posao, položaj ili ugled i slično, proživljavamo bol i brojne teškoće. Sve je to zbog naše snažne vezanosti za te stvari. Kad ne bismo imali tu vezanost, ne bi bilo osnove za proživljavanje patnje i problema kad ih izgubimo.

Usljed snažne vezanosti za svoja mišljenja, čim im se netko suprotstavi, doživljavamo unutarnji problem neugodnih osjećaja. Zatim se zbog toga i naljutimo, a to dalje vodu u svađe i sukobe s drugima, što rezultira daljnjim problemima koji proizlaze iz borbi, čak i rata. Većinu svjetskih političkih problema uzrokovali su ljudi koji imaju snažnu vezanost za vlastite nazore. Mnogi problemi su isto tako uzrokovani ljudskom vezanosti za njihove vjerske nazore.

U prošlim životima, zahvaljujući našoj vezanosti za vlastite želje, izvršili smo mnogobrojna različita djela koja su naša naučila drugim živim bićima. Kao rezultat ovih djela, sada proživljavamo mnogobrojne različite probleme i patnje u ovom životu.

Ako se s mudročću zagledamo u zrcalo svog uma, možemo vidjeti kako su vezanost, ljutnja i naročito naše samoprianjajuće neznanje uzroci svih naših problema i patnje. Zasigurno ćemo spoznati kako, osim kontroliranja ovih zabluda, nema neke druge metode

za rješenje naših ljudskih problema. Čista duhovna učenja, ili Dharma, jedini su metod za kontroliranje naših zabluda vezanosti, ljutnje i samoprianjajućeg neznanja. Primjenimo li ova učenja iskreno u praksi, zasigurno ćemo riješiti naše ljudske probleme i pronaći pravi smisao svog života.

Općenito govoreći, svatko tko ima fizičku ili mentalnu bol, čak i životinje, razumije svoju patnju. Ono što zapravo trebamo shvatiti su patnje naših bezbrojnih budućih života. Ako ih shvatimo, razvit ćemo snažnu želju da se oslobodimo od njih. Ovo je važno za svih zato što ćemo, imamo li želju da sebe oslobodimo od patnji budućih života, bez sumnje iskoristiti ovaj sadašnji ljudski život za slobodu i sreću u svojim bezbrojnim budućim životima. Nema smisla većeg od ovoga.

Ukoliko nemamo ovu želju, potratit ćemo svoj dragocjeni ljudski život samo na slobodu i sreću ovog jednog kratkog života. Ovo bi bilo ludo zato što naša namjera i djela ne bi bili nimalo različiti od namjera i djela životinja koje su zaokupljene samo ovim životom. Veliki jogi Milarepa jednom je rekao lovcu po imenu Gonpo Dorje:

Tvoje je tijelo ljudsko, ali tvoj um je um životinje.
Ti, ljudsko biće, koji posjeduješ um životinje,
molim te poslušaj moju pjesmu.

Obično vjerujemo da je rješenje problema i patnji našeg sadašnjeg života najvažnije, i čitav svoj život posvećujemo tome. U stvarnosti, trajanje problema i patnji ovoga života je veoma kratko: ako sutra umremo, one će prestati sutra. Međutim, pošto je trajanje problema i patnji budućih života beskrajno, sloboda i sreća naših budućih života su neizmjerljivo važnije od slobode i sreće ovog jednog kratkog života.

Možda i imamo iskrenu želju da trajno izbjegnemo patnju, ali nikad ne razmišljamo o odbacivanju svojih zabluda. Međutim, bez kontroliranja i odbacivanja svojih zabluda, nemoguće je postići trajno oslobođenje od patnje i problema zbog toga što su zabluda, prvenstveno samoprianjajuće neznanje, izvor sve naše patnje i glavni uzrok svih naših problema.

Prvo trebamo prepoznati da je glavna zabluda naše samoprianjanje, koje nam uvijek boravi u srcu i uništava unutarnji mir. Njegova priroda je kriva scjesnost koja pogrešno vjeruje kako smo mi sami i drugi istinski, ili inherentno, postojeći. Ovo je neuki um jer stvari zapravo ne postoje inherentno – one postoje kao puke imputacije. Zato što ludasti um samoprianjanja vjeruje ili prijanja na „Ja“, „moje“ i sve ostale fenomene kao na istinski postojeće, mi razvijamo vezanost za stvari koje nam se sviđaju i mržnju za one koje nam se ne sviđaju. Potom vršimo razna djela kojima naudimo drugim živim bićima i, kao rezultat, proživljavamo

razne patnje i probleme u cijelom ovom životu i u životu nakon života; to je temeljni razlog zbog kojeg proživljavamo toliko mnogo problema. Zato što je naš osjećaj istinski postojećeg „sebe“ i „svog“ toliko jak, naše samoprianjanje djeluje i kao osnova za sve naše probleme svakodnevice.

Samoprianjanje se može usporediti s otrovnim stablom, sve druge zablude s njegovim granama, a sve naše patnje i problemi s njegovim plodovima; to je temeljni izvor svih drugih zabluda i svih naših patnji i problema. Shvativši ovo, moramo uložiti veliki trud u prepoznavanje, smanjivanje i konačno potpuno odbacivanje ovog neznanja.

Znamo da općenito govoreći svatko s vremena na vrijeme doživi prestanak neke određene patnje. Na primjer, oni koji su fizički zdravi proživljavaju trenutni prestanak bolesti. Međutim, to nije dovoljno zato što je samo privremeno. Kasnije će oni morati proživjeti patnje bolesti uvijek iznova, u ovom životu i u bezbrojnim budućim životima. Svako živo biće, bez iznimke, mora proživjeti ciklus patnji bolesti, starenja, smrti i ponovnog rođenja, iz života u život, beskrajno. Slijedeći Buddhin primjer, trebamo razviti snažno odricanje za ovaj beskrajni ciklus patnje. Kad je Buddha živio u palači sa svojom obitelji, vidio je kako njegovi podanici stalno proživljavaju te patnje i donio je snažnu odluku

da postigne prosvjetljenje, vrhunski trajni prestanak patnje te povede svako živo biće do tog stanja.

Buddha nas nije poticao da odbacimo svoje svakodnevne aktivnosti kojima osiguravamo uvjete nužne za život ili koji sprječavaju siromaštvo, probleme okoliša, određene bolesti i slično. No, bez obzira koliko uspješni bili u tim aktivnostima, nikad nećemo postići trajan prestanak tih problema. Morat ćemo ih još uvijek proživljavati u svojim bezbrojnim budućim životima a, čak i u ovom životu, iako naporno radimo da spriječimo ove probleme, patnje siromaštva, zagađenog okoliša i bolesti se uvećavaju po cijelom svijetu. Štoviše, zbog moći moderne tehnologije sada su na svijetu vrebaju mnoge opasnosti koje nikad prije nisu postojale. Stoga, ne bismo se trebali zadovoljiti pukom trenutnom slobodom od određenih patnji već bismo trebali uložiti veliki trud u postizanje trajne slobode dok imamo ovu priliku.

Trebali bismo razmotriti dragocjenost ljudskog života. Zbog svojih prijašnjih zabludnih nazora koji su nijekali vrijednost duhovne prakse, oni koji su se ponovno rodili kao životinje, na primjer, nemaju priliku upustiti se u duhovnu praksu koja je jedina iz koje proizlazi smisleni život. Kako je njima nemoguće slušati, razumjeti, promišljati i meditirati na duhovne upute, njihovo je sadašnje ponovno rođenje kao životinja

samo po sebi već zapreka. Jedino su ljudska bića slobodna od takvih zapreka i imaju sve potrebne uvjete za upuštanje u duhovne putove, koji jedini vode do vječnog mira i sreće. Ova kombinacija slobode i posjedovanja potrebnih uvjeta je posebna karakteristika koja naš ljudski život čini tako dragocjenim.

Budući da je samoprianjanje korijen patnje, ako ne postignemo trajni prestanak samoprianjanja, nikad nećemo postići trajni prestanak patnje. Kako možemo postići trajni prestanak samoprianjanja? Prvo trebamo znati da postoji devet vrsta samoprianjanja. To su: samoprianjanje područja želje; samoprianjanje prvog, drugog, trećeg i četvrtog područja oblika; i samoprianjanje prvog, drugog, trećeg i četvrtog područja bez oblika. Prvo je najgrublja razina samoprianjanja, a onda postaju sve suptilniji do devetog, takozvanog „samoprianjanja vrhunca samsare“, koje je najsuptilnije.

Kontinuiranim meditiranjem na prazninu s motivacijom odricanja, na koncu ćemo odbaciti ovih devet vrsta samoprianjanja i konačno, kad odbacimo samoprianjanje vrhunca samsare, postići ćemo trajni prestanak svog samoprianjanja i svih drugih zabluda. Istovremeno ćemo postići trajni prestanak svih patnji ovog života i bezbrojnih budućih života. Ovaj trajni prestanak patnje i njenog uzroka, samoprianjanja, pravo je oslobođenje poznato kao „nirvana“, vrhunski trajni unutarnji mir. Time ćemo ostvariti pravi smisao ljudskog života.

Oni koji su ostvarili oslobođenje, ili nirvanu, uvijek borave u Čistoj zemlji u kojoj proživljavaju čistu okolinu, čiste užitke, čista tijela i čiste umove zato što su njihovi umovi potpuno čisti, slobodni od mrlja svih zabluda. Također pomažu živim bićima kroz svoje emanacije.

Oslobođenje se ne može postići bez uloženog truda – ako samo čekamo i mislimo da će nam jednog dana netko udijeliti trajno oslobođenje od svih problema. Samo slijedenjem puta do oslobođenja možemo postići nirvanu. Put do oslobođenja nije vanjski put već unutarnji put. Znamo da vanjski putovi vode s jednog mjesta na drugo, dok je put do oslobođenja unutarnji put koji vodi iz samsare u Čistu zemlju. Unutarnji put je mentalno djelo i ili je vrlinski ili nevrilinski; ne može biti neutralno djelo. Mentalna djela koja su nevrilinska vode nas do nekog od tri niža ponovna rođenja: rođenja kao životinja, gladni duh ili biće pakla. Mentalna djela koja su okaljana vrlina vode nas do nekog od tri viša ponovna rođenja: rođenja kao ljudsko biće, polubog ili bog. Mentalna djela motivirana odricanjem vode nas do stanja čiste i vječne sreće oslobođenja, nirvane.

Odricanje je prolaz kroz koji ulazimo na put do oslobođenja. Pravi put do oslobođenja ima pet razina: put sakupljanja, put pripreme, put viđenja, put meditacije i Put bez daljnjeg učenja. Praksa ovih pet putova sadržana je u praksi tri više obuke: obuke u moralnoj

disciplini, obuke u koncentraciji ili meditaciji i obuku u mudrosti koja spoznaje prazninu, sve motivirano odricanjem – iskrenom željom da trajno sebe oslobodimo od patnje i njenog uzroka, samoprianjanja. Trebamo iskreno prakticirati tri više obuke jer su one glavni put do oslobođenja.

Priroda moralne discipline je odbacivanje neprijerenih djela, održavanje čistog ponašanja i izvođenja svakog djela ispravno s vrlinskom motivacijom. Moralna disciplina je najvažnija za svakog kako bi spriječili buduće probleme sebi i drugima. Ona nas čini listim zato što čini naša djela čistim. Mi sami trebamo biti svježi i čisti; nije dovoljno imati samo čisto tijelo zato što naše tijelo nije naše sebstvo. Moralna disciplina je poput velike zemlje koja podržava i hrani usjeve duhovnih spoznaja, Dharma spoznaja. Bez prakticiranja moralne discipline vrlo je teško napredovati u dohovnoj obuci. Obuka u višoj moralnoj disciplini znači naučiti se duboko zbližiti s praksom moralne discipline, motivirani odricanjem.

Druga viša obuka je obuka u višoj koncentraciji. Priroda koncentracije je sprječiti distrakcije i koncentrirati se na vrlinski objekt. Veoma je važno uvježbavati se u koncentraciji jer uz distrakcije ništa ne možemo postići. Obuka u višoj koncentraciji znači naučiti se duboko zbližiti sa sposobnošću da zaustavimo distrakcije i koncentriramo se na vrlinski objekt, motivirani

odricanjem. U odnosu na svaku Dharma praksu vrlo je lako ostvariti napredak ako nam je koncentracija jasna i jaka. Inače su nam distrakcijeglavni problem. Praksa moralne discipline sprječava grube distrakcije, a koncentracija sprječava suptilne distrakcije; zajedno proizvode brze rezultate u našoj Dharma praksi.

Treća viša obuka je obuka u višoj mudrosti. Priroda mudrosti je vrlinski inteligentni um čija je funkcija da ukloni zbunjenost i razumije smislene objekte. Brojni su ljudi izuzetno inteligentni u uništavanju svojih neprijatelja, brizi za svoju obitelj, metodama da dobiju što žele i slično, ali to nije mudrost. Čak i životinje imaju tu inteligenciju. Svjetovna inteligencija je varljiva, dok nas mudrost nikad neće obmanuti. Ona je naš unutarnji Duhovni vodič koji nas vodi do ispravnih putova i božansko oko kojim možemo vidjeti prošle i buduće živote i posebnu vezu između naših djela i naših iskustava, zvanu „karma“. Tema karme je veoma opsežna i suptilna, a shvatiti je možemo samo kroz mudrost. Obuka u višoj mudrosti je meditiranje na mudrost koja spoznaje prazninu, motivirano odricanjem. Kad spoznamo prazninu, pretvorimo svoj um u mudrost koja spoznaje prazninu i jednousmjerenost se zadržimo na njoj što duže možemo.

Praksa tri više obuke je znanstvena metoda za postizanje trajnog prestanka patnje i njenog uzroka, samoprijanja. Ove se može shvatiti iz sljedeće analogije.

Kad pilom posiječemo stablo, sama pila nije dovoljna da se posiječe drvo. Ona ovisi rukama kojima je držima, a one o tijelu kojem pripadaju. Obuka u višoj moralnoj disciplini je poput našeg tijela, obuka u višoj koncentraciji je poput naših ruku, a obuka u višoj mudrosti je poput pile. Koristeći sve tri zajedno, možemo posjeći otrovno stablo našeg samoprianjajućeg neznanja, a time automatski i sve druge zablude – njegove grane – a sve naše patnje i problemi – njegovi plodovi – će potpuno prestati. Tada ćemo postići trajni prestanak patnji ovog života i bezbrojnih budućih života. Riješit ćemo sve svoje probleme i ostvariti pravi smisao svog života.

DRUGI DIO

Napredovanje



Donesite dobrobit drugima okretanjem kola Dharmae

Naučimo ljubiti druge

Cijelo vrijeme iz dubine svog srca želimo biti sretni, ali obično nismo previše zaokupljeni srećom i slobodom drugih. Međutim, naša sreća i patnja su zapravo beznačajne u usporedbi sa srećom i patnjom drugih. Drugi su bezbrojni, dok smo mi sami samo jedna osoba. Shvaćajući to, moramo naučiti ljubiti druge i ostvariti krajnji, vrhunski cilj ljudskog života.

Koji je krajnji, vrhunski cilj ljudskog života? Trebali bismo se zapitati što smatramo najvažnijim – što želimo, čemu težimo ili o čemu sanjarimo? Za neke su ljude to materijalna dobra, poput velike kuće sa svim najnovijim luksuzima, brzog automobila ili dobro plaćenog posla. Za druge je to ugled, dobar izgled, moć, uzbuđenje ili pustolovina. Mnogi pokušavaju pronaći smisao svog života u vezama s ljudima koji su objekt njihove vezanosti. Sve nas te stvari mogu nakratko učiniti površno sretnima, ali također mogu uzrokovati i mnogo brige i patnje. One nam nikad ne mogu pružiti čistu i vječnu sreću za kojom svi mi, u dubini svojih srca, najiskrenije čeznemo. Budući da te stvari ne možemo ponijeti sa sobom kad umremo, ako smo

ih učinili glavnim smislom svojih života, one će nas na koncu razočarati. Ako su sama sebi cilj, svjetovna su postignuća isprazna; ona nisu pravi smisao ljudskog života.

Rečeno je da je od svih svjetovnih dobara najdragocjeniji legendarni dragulj koji ispunjava želje. U ovim je izopačenim vremenima takav dragulj nemoguće pronaći, ali u prošlosti, kada su ljudi imali obilje zasluga, bilo je čarobnih dragulja koji su imali moć ispunjavanja želja. Ti su dragulji, međutim, mogli ispunjavati samo želje za okaljanom srećom – oni nikada nisu mogli podariti čistu sreću koja dolazi iz čistoga uma. Nadalje, dragulj koji ispunjava želje imao je moć ispunjavanja želja u samo jednom životu – on nije mogao zaštititi svog vlasnika u njegovim ili njenim budućim životima. Tako je, u konačnici, čak i dragulj koji ispunjava želje varljiv.

Jedino što nas nikada neće iznevjeriti je postignuće potpunog prosvjetljenja. Što je prosvjetljenje? To je unutarnja svjetlost mudrosti slobodna od sve pogrešne pojavnosti, a čije je funkcija da svakodnevno podari mentalni mir svakom živom biću. Ona je izvor sreće svih živih bića. Osoba koja posjeduje ovu mudrost prosvijetljena je osoba. Pojmovi „prosvijetljeno biće“ i „Buddha“ su istoznačni. S izuzetkom prosvijetljenih bića, sva bića čitavo vrijeme proživljavaju pogrešne pojavnosti, danju i noću, čak i dok spavaju.

Što god nam se pojavljuje mi opažamo kao da postoji sa svoje vlastite strane. To je pogrešna pojava. Mi opažamo „ja“ i „moje“ kao inherentno postojeće i snažno prijanjamo, vjerujući da je ta pojava istinita. Zbog toga vršimo mnoga neprimjerena djela koja nas dovode do proživljavanja patnje. Ovo je temeljni razlog zbog kojeg doživljavamo patnju. Prosvjetljena su bića potpuno slobodna od pogrešnih pojava i patnji koje one proizvode.

Svoju najdublju želju za čistom i trajnom srećom možemo ostvariti jedino postizanjem prosvjetljenja, zato što ništa na ovom nečistom svijetu nema moć da ispuni tu želju. Tek kada postanemo potpuno prosvjetljeni Buddha iskusit ćemo dubok i trajan mir koji dolazi od trajnog prestanka svih zabluda i njihovih otisaka. Bit ćemo slobodni od svih greški i mentalnih zamračenja i posjedovat ćemo kvalitete koje su potrebne da bismo izravno pomogli svim živim bićima. Tada ćemo biti objekt uzdanja za sva živa bića. Kroz ovo razumijevanje možemo jasno vidjeti da je postizanje prosvjetljenja krajnji i vrhunski cilj i pravi smisao našeg dragocjenog ljudskog života. Kako nam je glavna želja da budemo sretni cijelo vrijeme i da budemo potpuno slobodni od svih greški i patnje, moramo razviti snažnu namjeru da postignemo prosvjetljenje. Trebali bismo misliti: „Trebam postići prosvjetljenje, zato što nigdje u samsari, ciklusu nečistog života nema stvarne sreće.“

Glavni je uzrok prosvjetljenja bodhichitta, spontana želja za postizanjem prosvjetljenja, koja je motivirana suosjećanjem prema svim živim bićima. Osoba koja posjeduje taj dragocjeni um bodhichitte naziva se „Bodhisattva“. Korijen bodhichitte je suosjećanje. Kako razvoj suosjećanja ovisi o ljubljenju drugih, prvi korak do oplemenjene sreće prosvjetljenja je naučiti ljubiti druge. Majka ljubi svoju djecu, a mi možda, u određenoj mjeri, ljubimo svoje prijatelje, ali ova ljubav nije nepristrana i obično je pomiješana s vezanošću. Trebamo razviti čisti um koji ljubi sva živa bića bez predrasuda ili pristranosti.

Svako pojedino živo biće u sebi ima sjeme ili potencijal da postane Buddha – ovo je naša priroda Buddhe. U Buddhinim učenjima smo pronašli najbolji način za ostvarenje tog potencijala. Sada trebamo primijeniti ta učenja u praksi. To mogu samo ljudska bića. Životinje mogu sakupiti zalihe, poraziti svoje neprijatelje i zaštititi svoje obitelji, ali one ne mogu razumjeti duhovni put, niti se u njega upustiti. Bila bi velika šteta kada bismo koristili svoj ljudski život za ono što mogu postići i životinje, te time potratili ovu jedinstvenu priliku da postanemo izvor dobrobiti za sva živa bića.

Suočeni smo s izborom: možemo nastaviti rasipati svoj život u potrazi za svjetovnim užicima koji ne pružaju pravo zadovoljstvo i koji nestaju kad umremo, ili možemo posvetiti svoj život ostvarenju svog punog

duhovnog potencijala. Ako uložimo znatan trud u prakticanje uputa sadržanih u ovoj knjizi, zasigurno ćemo postići prosvjetljenje, ali ako u to ne uložimo nikakav trud, prosvjetljenje se nikad neće prirodno dogoditi, koliko god na njega čekali. Da bismo slijedili budistički put do prosvjetljenja, nema potrebe mijenjati vanjski način života. Ne trebamo odbaciti obitelj, prijatelje ili užitke i povući se u planinsku špilju. Sve što trebamo učiniti je promijeniti objekt kojeg ljubimo.

Do sada smo sebe ljubili iznad svih drugih ljubili, a sve dok to i dalje činimo, naša patnja neće prestati. Međutim, ako naučimo ljubiti sva bića više nego sebe, uskoro ćemo uživati blaženstvo prosvjetljenja. Put do prosvjetljenja zapravo je vrlo jednostavan – sve što trebamo učiniti je prestati ljubiti sebe i naučiti ljubiti druge.. Sve će druge duhovne spoznaje prirodno proizaći iz ovoga.

Naš je instinktivni nazor da smo puno važniji od bilo koga drugog, dok je stajalište svih prosvijetljenih bića da su drugi ti koji su puno važniji. Koji je od ova dva nazora korisniji? Iz života u život, od vremena bez početka, bili smo robovi svog samoljubivog uma. Slijepo smo mu vjerovali i pokoravali se svakoj njegovoj zapovijedi, vjerujući da je način za rješavanje naših problema i nalaženje sreće staviti sebe prije bilo koga drugoga. Tako smo naporno i dugo radili za same sebe, ali što imamo od svega toga? Jesmo li riješili sve

svoje probleme i pronašli dugotrajnu sreću koju toliko želimo? Ne. Jasno je da nas je ganjanje vlastitih sebičnih interesa prevarilo. Nakon što smo tolike živote ugađali svome samoljublju, sad je vrijeme da shvatimo kako to jednostavno ne ide. Sada je vrijeme da promijenimo objekt svog ljubljenja, sa sebe na sva živa bića.

Sva prosvijetljena bića otkrila su da su odbacivanjem samoljublja i ljubljenjem jedino drugih došla do iskustva istinskog mira i sreće. Ako budemo prakticirali metode koje su oni naučavali, nema razloga da i mi ne budemo u stanju učiniti isto. Ne možemo očekivati da ćemo preko noći promijeniti svoj um, ali strpljivim i ustrajnim prakticiranjem uputa o ljubljenju drugih, istovremeno sakupljajući zasluge, pročišćavajući negativnosti i primajući blagoslove, možemo postupno zamijeniti svoj običan stav samoljublja s plemenitim stavom ljubljenja svih živih bića.

Da bismo to postigli, nema potrebe za mijenjanjem svog načina života, ali moramo promijeniti svoje nazore i namjere. Naš uobičajeni nazor je da smo mi središte svijeta, a da drugi ljudi i stvari polučuju svoje značenje prvenstveno iz načina na koji utječu na nas. Naš je automobil, na primjer, važan samo zato što je *naš*, a prijatelji su važni jer *nas* čine sretnima. Neznanci nam se, s druge strane, ne čine toliko važnima jer ne utječu izravno na našu sreću, pa ukoliko neznančev automobil bude oštećen ili ukraden, to nas mnogo ne

pogađa. Kao što ćemo vidjeti u kasnijim poglavljima, ovaj se samoživi svjetonazor zasniva na neznanju i ne odgovara stvarnosti. Taj je nazor izvor svih naših običnih, sebičnih namjera. Upravo zbog toga što mislimo: „Ja sam važan, ja trebam ovo, ja zaslužujem ono“, upuštamo se u negativna djela, koja rezultiraju beskrajnim nizom problema i za nas i za druge.

Practiciranjem ovih uputa možemo razviti realističan pogled na svijet, zasnovan na razumijevanju jednakosti i međuovisnosti svih živih bića. Jednom kad budemo svako pojedino živo biće smatrali važnim, prirodno ćemo razviti i dobre namjere prema njima. Dok je um koji voli samo sebe osnova za sva nečista, samsarička iskustva, um koji ljubi druge je osnova za sve dobre kvalitete prosvjetljenja.

Ljubiti druge nije toliko teško – sve što trebamo uraditi jest shvatiti razloge iz kojih bismo trebali ljubiti druge i potom donijeti čvrstu odluku da tako i činimo. Kroz meditiranje na tu odluku razvit ćemo dubok i moćan osjećaj ljubljenja prema svim živim bićima. Zatim prenosimo taj posebni osjećaj u svoj svakodnevni život.

Postoje dva glavna razloga zbog kojih trebamo ljubiti sva živa bića. Prvi je taj što su nam ona iskazala ogromnu dobrotu, a drugi je da to što ih ljubimo ima ogromne dobrobiti. Ovo će sada biti objašnjeno.

DOBROTA DRUGIH

Trebali bismo kontemplirati o velikoj dobroti svih živih bića. Možemo započeti prisjećajući se dobrote svoje majke iz ovog života; zatim se, proširivanjem, možemo prisjetiti dobrote svih drugih živih bića koja su, kao što ćemo kasnije vidjeti, bila naše majke u prošlim životima. Ako ne možemo cijiniti dobrotu svoje sadašnje majke, kako ćemo ikada moći cijiniti dobrotu svih naših prijašnjih majki?

Vrlo je lako zaboraviti na dobrotu svoje majke, ili ju uzeti zdravo za gotovo i prisjećati se samo onih vremena kada mislimo da nam je naštetila; stoga se trebamo detaljno prisjećati kako je naša majka bila dobra prema nama od samog početka ovoga života.

U početku nam je naša majka ukazala dobrotu ponudivši nam mjesto ponovnog rođenja. Prije nego što smo bili začeti u njenoj utrobi, lutali smo s mjesta na mjesto kao bića prijelaznog stanja – bića između smrti i ponovnog rođenja – bez mjesta za odmor. Bili smo nošeni vjetrovima svoje karme, bez slobode da izaberemo gdje ćemo ići, a sva su naša poznanstva bila nestalna. Proživljavali smo veliku bol i strah, ali smo iz ovog stanja mogli ući u sigurnost majčine utrobe. Iako smo bili nezvani gost, kad je saznala da smo ušli u njenu utrobu, dopustila nam je da tu i ostanemo. Danas je željela izbaciti mogla je to i učiniti, a mi danas

ne bismo bili živi i uživali u svim svojim sadašnjim prilikama. Mi sada možemo razviti težnju za postizanjem vrhunske sreće prosvjetljenja samo zbog toga što je naša majka bila dovoljno dobra da nam dopusti da ostanemo u njenoj utrobi. Ako nas zimi, kad je vani hladno i olujno vrijeme, netko pozove u svoj topli dom i dobro nas ugosti, smatramo tu osobu izuzetno ljubaznom. Koliko je ljubaznija naša majka, koja nam je dopustila da uđemo u njeno tijelo i tamo nam ponudila tako velikodušno gostoprimstvo!

Dok smo boravili u utrobi svoje majke, ona nas je pažljivo štitila, pažljivije nego što bi čuvala najdragocjeniji dragulj. U svakoj je prilici mislila o našoj sigurnosti. Savjetovala se s liječnicima, vježbala, jela posebnu hranu i hranila nas i danju i noću devet mjeseci; a također je pazila da ne napravi nešto što bi štetilo razvoju naših tjelesnih i mentalnih sposobnosti. Zbog toga što se tako dobro brinula o nama, rodili smo se s normalnim i zdravim tijelom koje možemo koristiti za postizanje tolikih dobrih stvari.

U vrijeme našeg rođenja naša je majka proživljavala jaku bol, ali kad nas je ugledala razveselila se više nego da joj je netko poklonio veličanstveno blago. Čak joj je i tijekom agonije poroda naše dobrostanje bilo prvo na umu. Kad smo bili novorođenče, iako smo više nalikovali žabi nego ljudskom biću, naša nas je majka nježno voljela. Bili smo potpuno bespomoćni, bespomoćniji

od tek okoćenog ždrjebeta, koje barem može ustati i hraniti se odmah čim se rodi. Kao slijepi, nismo mogli identificirati svoje roditelje i nismo mogli ništa razumjeti. Ne bismo znali ni da se netko spremao da nas ubije. Nismo imali pojma što radimo. Nismo znali čak ni kada bi mokrili.

Tko se brinuo i štitio tu jedva ljudsku stvar? Bila je to naša majka. Ona ju je oblačila, zibala i hranila svojim mlijekom. Otklanjala je prljavštinu sa njenog tijela bez ikakvog osjećaja gađenja. Ponekad majke ustima uklanjaju sluz iz nosa svojih beba, jer ne žele bebi svojim grubim rukama prouzročiti niti najmanju bol. Čak i kada je imala problema, naša je majka uvijek imala izraz pun ljubavi i nazivala nas slatkim imenima. Dok smo bili mali, majka nam je neprestano bila na oprezu. Da nas je čak i nakratko zaboravila, mogli smo poginuti ili se unesrećiti za čitav život. Svakog nas je dana našeg ranog djetinjstva naša majka spašavala od mnogih pogibelji i uvijek razmatrala stvari sa stanovišta naše sigurnosti i dobrostanja.

Zimi bi se pobrinula da nam je toplo i da imamo dobru odjeću, čak i ako bi njoj samoj bilo hladno. Uvijek je izabirala najbolju hranu za nas, sebi ostavljajući najgoru; i radije bi sama bila bolesna nego da nas vidi bolesne. Radije bi sama umrla nego da vidi nas da umiremo. Naša se majka prirodno ponaša prema nama kao netko tko je stekao spoznaju izmjenjivanja

sebe s drugima, ljubeći nas čak i više od same sebe. Ona je u stanju naše dobrostanje staviti ispred svoga, i čini to tako savršeno i spontano. Kada bi netko zaprijetio da će nas ubiti, ona bi ubojici ponudila sebe. Ona ima takvo suosjećanje prema nama.

Dok smo bili mali, naša majka nije dobro spavala. Spavala je lakim snom, budeći se svakih nekoliko sati i bila na oprezu kako bi čula naš plač. Kako smo odrastali, majka nas je poučila kako jesti, piti, govoriti, sjediti i hodati. Poslala nas je u školu i poticala da činimo dobre stvari u životu. Ako danas imamo neko znanje i vještine, imamo ih uglavnom kao rezultat njezine dobrote. Kada smo malo porasli i zašli u mladenaštvo, radije smo bili u društvu svojih prijatelja i sasvim zaboravljali svoju majku. Dok smo tako uživali, činilo se kao da je naša majka prestala postojati i sjetili bismo je se samo kad smo od nje nešto trebali. Iako smo bili zaboravni i dozvoljavali sebi da se potpuno apsorbiramo u zadovoljstva koja smo uživali u društvu prijatelja, naša je majka i dalje bila stalno zaokupljena nama. Često bi postajala tjeskobna, a u kutku njenog uma uvijek je bila neka briga za nas. Imala je onu vrstu brige koju mi obično imamo jedino za same sebe. Čak i kad odrastemo i imamo svoju obitelj, naša majka ne prestaje brinuti za nas. Možda je stara i slaba, i jedva u stanju stajati na nogama, ali ipak nikad ne zaboravlja svoju djecu.

Meditirajući na ovaj način, detaljno prizivajući dobrotu svoje majke, početi ćemo razvijati vrlo topao osjećaj ljubljenja za svoju majku. Kada imamo ovaj osjećaj ljubljenja iz dubine svog srca, trebali bismo ga proširiti i na sva druga živa bića, prisjećajući se da nam je svako pojedino od njih jednom iskazivalo istu dobrotu.

Kako su sva živa bića naše majke? Pošto je nemoguće pronaći početak našeg mentalnog kontinuuma, slijedi da smo se u prošlosti rađali bezbroj puta; a ako smo se rađali bezbroj puta, morali smo imati i bezbroj majki. Gdje su sada sve te majke? One su sva živa bića koja danas žive.

Bilo bi neispravno misliti da naše majke iz prethodnih života više to nisu samo zbog toga što je prošlo mnogo vremena od kada su se one zbilja skrbile za nas. Ako bi naša sadašnja majka danas umrla, bi li prestala biti našom majkom? Ne, i dalje bismo je smatrali svojom majkom i molili se za njenu sreću. Isto vrijedi i za sve naše prijašnje majke – one su umrle, ali ipak ostaju našim majkama. Mi više ne prepoznajemo jedni druge jedino zbog promjena u našem vanjskom izgledu. U svakodnevnom životu vidimo mnoga različita živa bića, ljudska i ne-ljudska. Neka smatramo prijateljima, neka neprijateljima, a većinu neznancima. Ove su razlike stvorene našim pogrešnim umovima; one nisu potvrđene valjanim umovima.

Zbog naše promjene ponovnog rođenja ne prepoznamo svoje bivše majke, obitelj i prijatelje pa sad zbog toga većinu živih bića smatramo stranicama a mnoge čak i neprijateljima. Ova pogrešna pojavnost i koncepcija su neznanje. Stranci i neprijatelji su samo tvorevine tog neznanja. Zapravo nema živih bića koji su nam stranci ili neprijatelji zato što su oni svi naše majke, obitelj ili bliski prijatelji. Naš pravi neprijatelj su naše zablude poput nekontrolirane želje, ili vezanosti, naše ljutnje i ljubomore, a posebno naše samoprijanajuće neznanje. Shvaćanje toga i vjera u to će nam dati veliki smisao u ovom životu i u našim bezbrojnim životima.

Potom možemo meditirati o dobroti naših majki u drugim vrstama ponovnih rođenja, razmatrajući, na primjer, kako pažljivo majka ptica štiti svoja jaja od opasnosti i kako zaklanja svoje mlade pod svoja krila. Kada dođe lovac, ona ne odleti ostavljajući svoje ptiće nezaštićene. Po čitav dan ona traga za hranom kako bi ih prehranila dok ne postanu dovoljno snažni da mogu napustiti gnijezdo.

Bio jednom u Tibetu jedan pljačkaš koji je nožem uboo kobilu koja je u utrobi nosila ždrijebe. Njegov je nož prodro tako duboko u bok kobile da joj je rasporio maternicu i ždrijebe je izašlo kobili s boka. Dok je ugibala, majka je utrošila posljednju snagu ližući svog potomka s velikom nježnošću. Vidjevši ovo, pljačkaš je bio ispunjen žaljenjem. Zapanjio se vidjevši kako,

čak i u samrtnoj boli, ova majka ima takvo suosjećanje prema svome ždrjebetu, i kako je njena jedina briga bila njegova dobrobit. Tada je prekinuo svoj nevrllinski način života, i počeo čisto slijediti duhovne putove.

Svako pojedino živo biće pokazalo nam je tu istu nesebičnu brigu, savršenu dobrotu majke. Štoviše, čak i ukoliko ne smatramo druga živa bića svojim majkama, ona su nam ipak iskazala ogromnu dobrotu. Naše je tijelo, na primjer, posljedica dobrote ne samo naših roditelja, već i bezbrojnih bića koja su ga opskrbljivala hranom, smještajem i tako dalje. Zato što imamo ovo sadašnje tijelo sa ljudskim osobinama, možemo uživati sve užitke i prilike ljudskog života. Čak i jednostavni užici kao što su odlazak na šetnju ili gledanje prekrasnog zalaska sunca mogu se smatrati rezultatom dobrote nebrojenih živih bića. Sve naše vještine i sposobnosti dolaze od dobrote drugih; moralo nas se naučiti kako jesti, kako hodati, kako govoriti, i kako čitati i pisati. Čak i jezik kojim govorimo nije naš izum, već proizvod mnogih naraštaja. Bez njega se ne bismo mogli sporazumijevati s drugima, niti dijeliti njihove ideje. Ne bismo mogli čitati ovu knjigu, učiti duhovne prakse, čak niti jasno misliti. Sve pogodnosti koje uzimamo zdravo za gotovo, kao što su kuće, automobili, ceste, dućani, škole, bolnice i internet proizvedeni su isključivo dobrotom drugih. Dok putujemo autobusom ili automobilom, ceste uzimamo zdravo za gotovo, ali

mnogi su ljudi vrlo naporno radili da bi ih izgradili i napravili ih sigurnima za korištenje.

Činjenica da neki od tih ljudi koji su nam pomogli možda nisu imali namjeru to uraditi je nevažna. Mi primamo dobrobit od njihovih djela, pa se s našeg stajališta tu radi o dobroti. Radije nego da se usmjeravamo na njihovu namjeru, koju u svakom slučaju ne znamo, trebali bismo se usmjeriti na praktičnu dobrobit koju primamo. Svatko tko na bilo koji način doprinosi našoj sreći i dobrostanju zaslužuje našu zahvalnost i poštovanje. Ako bismo morali vratiti sve što su nam drugi dali, ne bi nam ostalo ništa.

Mogli bismo reći kako sve ove stvari nismo dobili besplatno, nego smo za njih trebali raditi. Kada odlazimo u kupovinu, moramo platiti i kada jedemo u restoranu moramo platiti. Možda koristimo automobil, ali morali smo ga kupiti, a sada moramo plaćati benzin, porez i osiguranje. Nitko nam ništa ne daje besplatno. Ali, odakle mi dobivamo taj novac? Istina je da, općenito, moramo raditi da bismo zaradili svoj novac, ali drugi su oni koji nas zapošljavaju ili kupuju našu robu, pa su tako neizravno oni ti koji nas opskrbljuju novcem. Štoviše, razlog iz kojega možemo obavljati neki određeni posao jest taj što smo od drugih primili nužnu obuku ili obrazovanje. Gdje god pogledamo, pronalazimo samo dobrotu drugih. Svi smo međusobno povezani u mrežu dobrote iz koje se nemoguće izdvojiti. Sve

što imamo i sve u čemu uživamo, uključujući i sam svoj život, dugujemo dobroti drugih. U stvari, sva sreća koja postoji na svijetu proizlazi kao rezultat dobrote drugih.

Naš duhovni razvoj i čista sreća punog prosvjetljenja također ovise o dobroti živih bića. Naša prilika da čitamo, promišljamo i meditiramo o duhovnim učenjima u potpunosti ovisi o dobroti drugih. Štoviše, kako je kasnije objašnjeno, bez živih bića kojima bismo davali, koja bi iskušavala naše strpljenje ili prema kojima bismo razvijali suosjećanje, nikada ne bismo mogli razviti vrlinske osobine potrebne za postizanje prosvjetljenja.

Ukratko, druge trebamo za svoje fizičko, emotivno i duhovno dobrostanje. Bez drugih, mi smo ništa. Naš osjećaj da smo otok, neovini, samodostatni pojedinac, nema veze sa stvarnošću. Bliže je istini zamisliti sebe kao stanicu u ogromnom tijelu života, zasebnu, a opet intimno povezanu sa svim živim bićima. Ne možemo postojati bez drugih, a na njih zauzvrat utječe sve što mi činimo. Ideja da je moguće osigurati vlastito dobrostanje istovremeno zanemarujući dobrostanje drugih, ili čak nauštrb njihovog dobrostanja, potpuno je nerealna.

Promišljanjem nebrojenih načina na koje nam drugi pomažu, trebali bismo razviti čvrstu odluku: „Moram ljubiti sva živa bića zato što su tako dobra prema meni.“ Na osnovi ove odluke razvijamo osjećaj ljubljenja – osjećaj da su sva živa bića važna, i da su njihova

sreća i sloboda također važne. Pokušajmo svoj um jed-nousmjerenom stopiti s tim osjećajem i održati ga koliko god možemo, ne zaboravljajući ga. Kada ustanemo iz meditacije, pokušajmo održati taj um ljubavi, tako da kad god nekoga sretnemo, ili ga se prisjetimo, prirodno mislimo: „Ova osoba je važna, sreća i sloboda ove osobe su važne.“ Na ovaj način ćemo ostvariti napredak u svojoj praksi ljubljenja živih bića.

DOBROBITI LJUBLJENJA DRUGIH

Drugi razlog za ljubljenje drugih je taj što je to najbolja metoda da riješimo i svoje i probleme drugih. Problemi, brige, bol i nesretnost su vrste umova; oni su osjećaji i ne postoje izvan uma. Ukoliko ljubimo svakoga koga sretnemo ili o kome mislimo, um će nam biti miran sve vrijeme pa ćemo mi biti sretni sve vrijeme i neće biti osnove za razvoj ljubomore, ljutnje, ili drugih štetnih misli, a naš će um čitavo vrijeme biti miran. Ljubomora je, na primjer, stanje uma koje ne može podnijeti tuđu sreću; ali ako nekoga ljubimo, kako njegova ili njena sreća može uznemiriti naš um? Ako svačiju sreću smatramo od najveće važnosti, kako možemo željeti nauti drugima? Iskreno ljubeći sva živa bića, uvijek ćemo djelovati uz brižnu dobrotu, na prijateljski i obziran način, a ona će uzvratiti našu dobrotu. Drugi se prema nama neće ponašati neugodno, niti će biti osnove za

razmirice ili svađe. Ljudima ćemo se početi sviđati, a naše će veze biti stabilnije i ispunjenije.

Ljubljenje drugih nas štiti i od problema uzrokovanih željnom vezanošću. Često postajemo snažno vezani za drugu osobu za koju osjećamo da nam može pomoći nadvladati našu usamljenost pružajući nam utjehu, sigurnost ili uzbuđenje za kojim žudimo. Međutim, ako prema svakome imamo um ljubavi, ne osjećamo se usamljeno. Umjesto da se hvatamo za druge da bismo ispunili svoje želje, željet ćemo im pomoći da ispune njihove potrebe i želje. Ljubljenje svih živih bića rješava sve naše probleme, zato što svi naši problemi dolaze iz našeg uma samoljublja. Na primjer, kada bi nas sad naš partner napustio zbog nekog drugog, vjerojatno bismo bili jako uzrujani, ali da ga istinski ljubimo, željeli bismo mu sreću i radovali se njegovoj sreći. U tom slučaju ne bi bilo osnove da se osjećamo ljubomorno ili utučeno, pa iako bismo takvu situaciju mogli smatrati izazovnom, ona za nas ne bi bila problem. Ljubljenje drugih je vrhunska zaštita od patnje i problema i omogućava nam da cijelo vrijeme ostanemo spokojni i mirni.

Ljubljenje naših susjeda i ljudi u našoj lokalnoj sredini prirodno će voditi skladu u zajednici i cijelom društvu, a to će svakoga učiniti sretnijim. Možda nismo poznata ili moćna osoba, ali moći ćemo dati duboki doprinos svojoj zajednici ukoliko budemo iskreno ljubili svakoga koga sretnemo. Ovo vrijedi čak i za one koji

nijeću vrijednost religije. Ukoliko u školi učitelj ljubi svoje učenike i slobodan je od brige za sebe, oni će ga zauzvrat poštovati i naučiti ne samo predmet kojem ih on poučava, već i dobre i hvale vrijedne kvalitete koje pokazuje. Prirodno je da će takav učitelj na pozitivan način utjecati na one oko sebe, a njegova će prisutnost promijeniti cijelu školu. Kaže se da postoji čarobni kristal koji ima moć pročistiti bilo koju tekućinu u koju ga se stavi. Oni koji ljube sva živa bića su poput tog kristala – samom svojom prisutnošću oni iz svijeta uklanjaju negativnost, a uzvraćaju ljubav i dobrotu.

Čak i ako je netko pametan i moćan, ukoliko ne voli druge, prije ili kasnije naići će na probleme i bit će mu teško ostvariti svoje želje. Ukoliko je vladar države zaokupljen samo vlastitim interesima i ne ljubi svoj narod, oni će ga kritizirati i neće mu vjerovati, te će on na koncu izgubiti svoj položaj. Ako Duhovni učitelj ne ljubi svoje studente i nema dobar odnos s njima, studentima će biti teško da imaju vjeru u njega, a to će njegovim učenjima oduzeti svu moć.

Ako je poslodavcu stalo samo do svojih interesa i ne brine se za dobrostanje svojih zaposlenika, zaposlenici biti nesretni. Vjerojatno će neučinkovito raditi i zasigurno neće poletno ispunjavati želje svog poslodavca. Prema tome, poslodavac će trpjeti zbog svog manjka obzira prema svojim zaposlenicima. Slično tome, ako

je zaposlenicima stalo jedino do toga što mogu izvući iz tvrtke, to će naljutiti njihovog poslodavca, koji im može smanjiti plaće, ili ih otpustiti. Tvrtka može čak otići u stečaj i tako uzrokovati da svi izgube posao. Na taj će način zaposlenici patiti zbog svog manjka obzirnosti prema poslodavcu. Na svakom je polju djelatnosti najbolji način da se osigura uspjeh taj da uključeni ljudi smanje svoje samoljublje i imaju veći osjećaj obzirnosti za druge. Ponekad se može činiti kako samoljublje ima neke kratkoročne prednosti, ali dugoročno gledajući donosi samo probleme. Rješenje svih problema svakodnevnog života je ljubiti druge.

Sva patnja koju proživljavamo je rezultat negativne karme, a izvor sve negativne karme je samoljublje. Zbog toga što imamo tako pretjeran osjećaj svoje važnosti, osujećujemo želje drugih kako bismo ispunili vlastite. Zato što nama upravljaju naše sebične želje, nije nam stalo što uništavamo mir uma drugih ljudi, ni što im time uzrokuje bol. Takva djela samo siju sjemenje za buduću patnju. Ako iskreno ljubimo druge, nećemo imati želju da im naudimo i prestat ćemo se upuštati u destruktivna i štetna djela. Prirodno ćemo održavati moralnu disciplinu i suzdržavat ćemo se od ubijanja ili okrutnosti prema drugim živim bićima, nećemo od njih krasti, niti se uplitati u njihove odnose. Kao rezultat, u budućnosti nećemo morati proživjeti neugodne posljedice ovih negativnih djela. Na taj nas

način ljubljenja drugih štiti od svih budućih problema prouzročenih negativnom karmom.

Ljubljenjem drugih stalno sakupljamo zasluge, a zasluga je glavni uzrok uspjeha u svim našim djelatnostima. Ako ljubimo sva živa bića, prirodno ćemo vršiti mnoga vrlinska i korisna djela. Postupno će sva naša djela tijela, govora i uma postati čista i korisna, a mi ćemo postati izvor sreće i nadahnuća za svakoga koga sretnemo. Otkrit ćemo kroz svoje iskustvo da je ovaj dragocjeni um ljubavi pravi dragulj koji ispunjava želje, zato što ispunjava čiste želje, i naše i one svih drugih živih bića

Um koji ljubi sva živa bića izuzetno je dragocjen. Održavanje takvoga dobrog srca rezultirat će samo srećom za nas i za sve oko nas. Ovo dobro srce je uzrok univerzalnog suosjećanja, spontane želje da se sva živa bića trajno zaštiti od straha i patnje. Time ćemo na koncu postići univerzalno suosjećanje prosvjetljenog Buddhe, koje zbilja ima moć zaštititi sva živa bića od patnje. Na taj nas način ljubljenja drugih vodi krajnjem, vrhunskom cilju ljudskog života.

Kroz promišljanje svih tih prednosti ljubljenja drugih, dolazimo do sljedeće odluke:

Ljubit ću sva živa bića bez iznimke zato što je ovaj dragocjeni um ljubavi vrhunska metoda za rješavanje svih problema i ispunjenje svih želja. Na koncu će mi donijeti vrhunsku sreću prosvjetljenja.

Jednousmjerenom meditiramo na ovu odluku što je duže moguće i razvijemo snažan osjećaj ljubljenja svakog pojedinog živog bića. Kada ustanemo iz meditacije, pokušamo održati taj osjećaj, i svoju odluku provesti u praksi. Kad god smo s drugim ljudima, trebali bismo stalno obraćati pažnju na to da su njihova sreća i sloboda važne barem koliko i naše. Naravno da ne možemo odmah ljubiti sva živa bića, ali uvježbavanjem svog uma u tom stavu, počevši sa svojom obitelji i prijateljima, možemo postupno proširivati doseg svoje ljubavi dok ona ne obuhvati sva živa bića. Kada na ovaj način iskreno ljubimo sva živa bića nismo više obična osoba, već smo postali veličanstveno biće, poput Bodhisattve.

Kako poboljšati brižnu ljubav

Način da produbimo svoju ljubav za druge je taj da se zbližimo s praksom ljubljenja drugih. Da bismo ojačali svoju odluku da ljubimo sva živa bića trebamo primiti daljnje upute o poboljšavanju brižne ljubavi.

Svi imamo nekoga koga smatramo posebno dragocjenim, poput svog djeteta, partnera ili majke. Ta nam se osoba čini prepuna jedinstvenih kvaliteta zbog kojih ona ili on iskaču od svih ostalih. Mi veoma cijenimo tu osobu i želimo se posebno skrbiti za nju. Trebamo naučiti sva živa bića gledati na sličan način; prepoznavajući svako pojedino od njih kao posebno i od jedinstvene vrijednosti. Iako već ljubimo svoju obitelj i bliske prijatelje, ne volimo neznance, a svakako ne volimo svoje neprijatelje. Za nas velika većina živih bića nije od neke posebne važnosti. Prakticiranjem uputa o ljubljenju drugih možemo otkloniti tu predrasudu i visoko cijeniti svako pojedino živo biće, baš kao što majka gleda na svoje najdraže dijete. Što na ovaj način više produbimo i poboljšamo svoju ljubav, to će snažnijima postajati naše suosjećanje i bodhichitta, i tim ćemo brže postići prosvjetljenje.

PREPOZNAVANJE SVOJIH GREŠKI U ZRCALU DHARME

Jedna je od glavnih funkcija Buddhinih učenja, ili Dharمة, u tome da posluži kao zrcalo u kojem možemo vidjeti svoje greške. Na primjer, kad se u našem umu javi ljutnja, umjesto da se opravdamo, trebamo sebi reći: „Ova je ljutnja unutarnji otrov zablude. Ona nema nikakve vrijednosti ni opravdanja; njena je jedina funkcija nađiti. Neću podnositi njenu prisutnost u svom umu.“ Također, možemo koristiti zrcalo Dharمة kako bismo razlučili željnu vezanost i ljubav. Ovo se dvoje lako pobrka, ali ih je od vitalne važnosti razlučivati, jer će nam ljubav donijeti samo sreću, dok će nam um vezanosti donijeti samo patnju i još nas čvršće vezati uz samsaru. Onog trenutka kada primijetimo da nam se u umu javlja vezanost trebamo biti na oprezu – bez obzira na to koliko nam se ugodnim činilo slijediti našu vezanost, to je poput lizanja meda s oštrice britve, i dugoročno gledajući, neminovno vodi do još veće patnje.

Glavni razlog iz kojeg ne ljubimo sva živa bića je taj što smo toliko zaokupljeni sami sobom, a to u našem umu ostavlja vrlo malo prostora da cijenimo druge. Ako iskreno želimo ljubiti druge, moramo smanjiti svoju opsesivnu brigu za sebe. Zbog čega smatramo sebe tako dragocjenima, ali ne i druge? Zbog toga što smo

toliko bliski sa samoljubljem. Od vremena bez početka prijanjamo za istinski postojeće ja. Iz tog prijanjanja za ja automatski proizlazi samoljublje koje instinktivno osjeća „Ja sam važniji od drugih.“ Za obična su bića prijanjanje na svoje ja i samoljublje poput dvije strane istog novčića: ja-prijanjanje prijanja na istinski postojeće ja, dok samoljublje osjeća da je to ja dragocjeno i ljubi ga. Temeljni je razlog za to naša konstantna bliskost s našim samoljubljem, danju i noću, pa čak i dok spavamo.

S obzirom na to da sebe ili svoje ja smatramo toliko dragocjenim i važnim, preuveličavamo svoje dobre kvalitete i stvaramo napuhani nazor sebe. Gotovo bilo što može poslužiti kao osnova za ovaj arogantan um, na primjer, naš izgled, imovina, znanje, iskustvo ili položaj. Kažemo li kakvu duhovitu primjedbu, mislimo „Tako sam pametan!“, ili, ako smo putovali svijetom, osjećamo kako nas to automatski čini fascinantnom osobom. Čak možemo razviti ponos na osnovi stvari kojih bismo se trebali sramiti, kao što je naša sposobnost da prevarimo druge, ili na osnovi kvaliteta koje puko zamišljamo da posjedujemo. S druge nam je strane vrlo teško prihvatiti svoje greške i nedostatke. Provodimo toliko mnogo vremena promišljajući o svojim stvarnim ili izmišljenim dobrim kvalitetama da postajemo slijepi za svoje greške. U stvarnosti je naš um pun grubih zabluda ali mi ih ignoriramo i možemo

se čak zavaravati misleći da nemamo takve odbojne umove. To je kao da se pretvaramo da u našoj kući nema prljavštine nakon što smo ju pomeli pod tepih.

Često je toliko bolno priznati da imamo greške da, radije nego da promijenimo svoje preuzvišeno mišljenje o sebi, nalazimo svakovrsna opravdanja. Jedan od najuobičajenijih načina nesuočavanja s vlastitim greškama je okrivljavanje drugih. Na primjer, ako s nekim imamo težak odnos, prirodno zaključujemo da je to u potpunosti njegova greška – ne možemo prihvatiti da je greška barem djelomično naša. Umjesto da preuzmemo odgovornost za svoja djela i uložimo trud kako bismo promijenili svoje ponašanje, prepiremo se s drugim osobama i inzistiramo kako su baš oni ti koji se moraju promijeniti. Pretjeran osjećaj vlastite važnosti tako dovodi do kritičkog stava prema drugim ljudima i gotovo sasvim onemogućava izbjegavanje sukoba. Činjenica da smo mi slijepi za svoje greške ne priječi druge ljude da ih primjete i na njih ukažu, ali kada oni to urade, mi mislimo kako su oni nepravедni. Umjesto da iskreno sagledamo svoje ponašanje kako bismo ustanovili je li kritika opravdana ili ne, naš samoljubivi um odmah zauzima obrambeni stav i uzvraća nalazeći greške u onima koji nas kritiziraju.

Još jedan razlog zašto druge ne smatramo dragocjenima je taj što usmjeravamo pozornost na njihove greške, zanemarujući njihove dobre kvalitete. Na

žalost, postali smo vrlo vješti u prepoznavanju tuđih grešaka, pa ulažemo velik dio mentalne energije u njihovo nabiranje, analiziranje, pa čak i meditiranje na njih! S takvim kritičkim stavom, u situacijama kada se u vezi nečega ne slažemo s partnerom ili kolegom, umjesto da nastojimo razumjeti njegovo gledište, stalno mislimo o mnoštvu razloga zašto smo mi u pravu, a on u krivu. Usredotočujući se isključivo na njegove greške i ograničenja, postajemo ljutiti i uvrijeđeni, i umjesto da ga ljubimo, razvijamo želju da mu naudimo ili ga omalovažimo. Na taj način, sitna neslaganja mogu lako prerasti u sukobe koji mogu ključati mjesecima.

Od zadržavanja na svojim kvalitetama i tuđim greškama nikada ne dolazi ništa dobro. Sve što se događa je da samo stvaramo veoma iskrivljeni i umišljeni nazor o sebi, i arogantan, nepristojan stav prema drugima. Kao što veliki učenjak Shantideva kaže u svom *Vodiču kroz način života Bodhisattve*:

Ako o sebi imamo visoko mišljenje, ponovno
ćemo se roditi u nižim područjima.

A kasnije, kao čovjek, iskusit ćemo niski položaj i
nerazborit um.

Kao rezultat smatranja sebe važnijim, a ostalih manje vrijednima, vršimo mnoga negativna djela koja će kasnije sazreti kao ponovno rođenje u nižim područjima. Zbog tog oholog stava, čak i kad se konačno

ponovno rodimo kao ljudska bića, bit ćemo nižeg društvenog statusa, živeti kao sluga ili rob. Iz ponosa se možemo smatrati vrlo inteligentnima, ali zapravo naš ponos čini nerazumnima i puni nam um negativnošću. Nema nikakve vrijednosti u smatranju sebe važnijim od ostalih i razmišljanju samo o vlastitim kvalitetama. To ne uvećava naše kvalitete niti umanjuje naše greške, a ne uzrokuje ni da drugi dijele naše preuzvišeno mišljenje o nama samima.

Ako se, umjesto toga, usredotočimo na dobre kvalitete drugih, naš će se zabludni ponos smanjiti, i početi ćemo smatrati druge važnijima i dragocjenijima od sebe. Kao rezultat, naša će se ljubav i suosjećanje uvećati i prirodno ćemo se upuštati u vrlinska djela. Zbog toga ćemo se ponovno roditi u višim područjima, kao čovjek ili bog, i steći ćemo poštovanje i prijateljstvo mnogih ljudi. Samo dobro može doći iz promišljanja o dobrim kvalitetama drugih. Stoga, dok obična bića traže greške u drugima, Bodhisattve traže samo dobre kvalitete.

U Savjetima iz Atishinog srca stoji:

Ne tražite greške u drugima, već potražite greške u sebi i pročistite ih kao nečistu krv.

Ne razmatrajte svoje dobre kvalitete, nego razmatrajte dobre kvalitete drugih i, poput slugâ, poštujujte svakoga.

Trebamo misliti o svojim greškama zato što nećemo biti motivirani da ih nadvladamo ako ih nismo svjesni. Upravo su konstantnim ispitivanjem svojih umova u potrazi za greškama i nesavršenostima, a potom ulaganjem golemog truda da ih odbace, oni koji su sada prosvijetljeni uspjeli izbaviti svoje umove od zabluda, izvora svih greški. Buddha je rekao da su oni koji razumiju vlastite greške mudri, dok su oni koji su nesvjesni svojih greški a traže ih u drugima, nerazboriti. Promišljanje vlastitih kvaliteta i grešaka drugih služi jedino da uvećamo svoje samoljublje i umanjimo ljubav za druge; a ipak se sva prosvijetljena bića slažu da je samoljublje korijen svih greški, a ljubljenje drugih izvor sve sreće. Jedini koji se s ovim nazorom ne slažu su oni koji su još u samsari. Mi možemo, ako želimo, zadržati svoj uobičajeni nazor ili možemo usvojiti nazor svih prosvijetljenih bića. Izbor je naš, ali ako želimo uživati u stvarnom miru i sreći bilo bi mudro usvojiti ovo drugo.

Neki ljudi tvrde da je jedan od naših glavnih problema manjak samopoštovanja, te da se trebamo usredotočiti isključivo na svoje dobre kvalitete kako bismo ojačali svoje samopouzdanje. Istina je da trebamo razviti pouzdanje u svoj duhovni potencijal i potvrditi i poboljšati svoje dobre kvalitete ukoliko želimo ostvariti vjerodostojan duhovni napredak. Međutim, potrebna nam je i prodorna i realistična svjesnost o svojim sadašnjim greškama i nesavršenostima. Ako smo iskreni

prema sebi shvatit ćemo da je u ovom trenutku naš um pun okaljanja, poput ljutnje, vezanosti i neznanja. Ove mentalne bolesti neće otići tako što ćemo se pretvarati da ne postoje. Jedini način na koji ih se uopće možemo riješiti je da iskreno potvrdimo njihovo postojanje i potom uložimo trud da ih uklonimo.

Iako moramo biti akutno svjesni svojih greški, nikada ne smijemo sebi dozvoliti da postanemo svladani ili obeshrabreni njima. Možda imamo mnogo ljutnje u umu, ali to ne znači da smo inherentno ljutita osoba. Bez obzira na to koliko zabluda imali, ili koliko jake one bile, one nisu suštinski dio našeg uma. One su okaljanja koja privremeno zagađuju naš um, ali ne prljaju njegovu čistu, suštinsku prirodu. One su poput mulja koji prlja vodu, ali nikada ne postaje njen prirodni dio. Baš kao što se mulj uvijek može odstraniti da bi se otkrila čista i prozirna voda, tako se i zablude mogu ukloniti da bi se otkrila prirodna čistoća i jasnoća našeg uma. Priznavajući da imamo zablude, ne bismo se smjeli s njima poistovjetiti, misleći: „Ja sam sebična i bezvrijedna osoba“ ili „Ja sam ljutita osoba“. Umjesto toga se trebamo poistovjetiti sa svojim čistim potencijalom i razviti mudrost i hrabrost da nadvladamo svoje zablude.

Kada gledamo vanjske stvari, obično možemo razlučiti one koje su vrijedne i korisne od onih koje to nisu. Moramo naučiti i na svoj um gledati na isti način. Iako

je priroda našeg korijenskog uma čista i jasna, iz njega proizlaze mnoge konceptijske misli, poput mjehurića koji se javljaju u oceanu, ili zraka svjetlosti koje proizlaze iz jednog jedinog plamena. Neke su od tih misli korisne i vode sreći i sada i u budućnosti, dok druge vode patnji i ekstremnom jadu ponovnog rođenja u nižim područjima. Trebamo neprestano nadgledati svoj um i trebamo naučiti razlučivati korisne od štetnih misli koje se pojavljuju iz trenutka u trenutak. Oni koji su u stanju to činiti istinski su mudri.

Jednom je jedan zao čovjek, koji je pobio tisuće ljudi, sreo Bodhisattvu po imenu Kralj Chandra koji mu je pomogao učeći ga Dharmu i ukazujući mu na pogrešnost njegovog načina života. Čovjek je rekao: „Pogledavši u zrcalo Dharmae, sada razumijem koliko su moja djela bila negativna i osjećam duboko žaljenje zbog njih.“ Motiviran dubokim kajanjem, iskreno se upustio u prakse pročišćenja i na kraju je postao visoko spoznati jogin. Ovo pokazuje da prepoznavanjem vlastitih greški u zrcalu Dharmae i potom ulažući usmjereni trud da ih se ukloni, čak i najzlobnija osoba može postati potpuno čisto biće.

U Tibetu je jednom živio glasoviti praktičar Dharmae Geshe Ben Gungyal, koji nije recitirao molitve, niti je meditirao u tradicionalnom položaju za meditaciju. Njegova je jedina praksa bila da vrlo pažljivo promatra svoj um i da se suprotstavi zabludama čim se pojave.

Kad god bi primijetio da mu um postaje čak i najblaže uzrujan, bio bi posebno oprezan i odbijao bi slijediti bilo koju negativnu misao. Na primjer, ako bi osjetio da će se pojaviti samoljublje, odmah bi se prisjetio njegovih nedostataka i zaustavio bi očitovanje ovog uma primjenjujući njegovu opreku, praksu ljubavi. Kad god bi mu um bio prirodno miran i pozitivan, opustio bi se i dozvolio sebi uživanje u svojim vrlinskim stanjima uma.

Kako bi izmjerio svoj napredak, stavio bi na pod ispred sebe crni oblutak kad god bi se javila negativna misao, a bijeli oblutak kad god bi se javila pozitivna misao, a na kraju dana bi prebrojao oblutke. Ako je bilo više crnih oblutaka korio bi sam sebe i drugi bi se dan trudio još više, ali ako bi bilo više bijelih oblutaka hvalio bi i ohrabrivao sam sebe. U početku su crni obluci bili puno brojniji od bijelih, ali mu se um popravljao tijekom godina, sve dok nije stigao do točke kada bi prošli čitavi dani bez i jednog crnog oblutka. Prije nego što je postao praktičar Dharmae, Geshe Ben Gungyal imao je reputaciju divljeg i nepokornog čovjeka, ali nakon što je cijelo vrijeme pomno promatrao svoj um i najiskrenije ga procjenjivao pomoću zrcala Dharmae, postupno je postao vrlo čisto i sveto biće. Zašto i mi ne bismo mogli uraditi isto?

Kadampa majstori ili Geshei su naučavali da je funkcija Duhovnog učitelja istaknuti greške svog učenika,

zato što tada učenik ima jasno razumijevanje tih nedostataka i ima ih priliku nadvladati. Danas bi se, međutim, učenici vjerojatno uzrujali, a mogli bi čak i izgubiti vjeru ako bi Učitelj istaknuo njihove greške; pa stoga Učitelji obično moraju usvojiti blaži pristup. Međutim, iako se naš Duhovni učitelj možda taktično suzdržava od izravnog isticanja naših greški, mi ih ipak moramo postati svjesni ispitujući svoj um u zrcalu njegovih ili njenih učenja. Uspoređujući učenja našeg Duhovnog vodiča o karmi i zabludama s vlastitom situacijom, moći ćemo razumjeti što trebamo odbaciti, a što prakticirati.

Bolesna osoba ne može biti izliječena od svoje bolesti samim čitanjem uputstava na bočici lijeka, ali može biti izliječena ako zapravo uzme lijek. Slično tome, i Buddha je dao učenja Dharme kao vrhunski lijek koji liječi unutarnju bolest naših zabluda, ali ne možemo izliječiti tu bolest samim čitanjem ili proučavanjem knjiga Dharme. Svoje svakodnevne probleme možemo riješiti jedino primajući Dharmu srcu i iskreno je prakticirajući.

SMATRANJE SVIH BIĆA ZA VRHUNSKA

Veliki Bodhisattva Langri Tangpa napisao je ovu molitvu:

Sa savršenom namjerom,
Neka ljubim druge kao vrhunske.

Ako želimo postići prosvjetljenje ili razviti uzvišenu bodhichittu koja dolazi od zamjene sebe s drugima, definitivno moramo usvojiti stav da su drugi dragocjeniji od nas samih. Taj se nazor zasniva na mudrosti i vodi nas do našeg konačnog cilja, dok je nazor kojim sebe smatramo dragocjenijima od drugih zasnovan na samoprianjajućem neznanju i vodi nas u niže ponovno rođenje.

Što točno znači reći da je nešto dragocjeno? Da nas netko pita što je dragocjenije, dijamant ili kost, rekli bismo dijamant. To je zbog toga što je nama dijamant korisniji. Međutim, za psa bi kost bila dragocjenija, zato što kost može pojesti, dok sa dijamantom ne može učiniti ništa. Ovo pokazuje da dragocjenost nije prirodna kvaliteta objekta, već da ovisi o potrebama i željama pojedinca, koje zauzvrat ovise o njegovoj ili njenoj karmi. Za nekoga čija je glavna želja postići duhovne spoznaje ljubavi, suosjećanja, bodhichitte i velikog prosvjetljenja, živa su bića dragocjenija od svemira ispunjenog dijamantima ili čak draguljima koji ispunjavaju želje. Zašto? Zbog toga što živa bića toj osobi pomažu da razvije ljubav i suosjećanje i da ispuni svoju želju za prosvjetljenjem, što je nešto što svemir ispunjen draguljima nikada ne bi mogao učiniti.

Nitko ne želi zauvijek ostati obično, neuko biće; doista, svi se imamo želju poboljšati, i napredovati prema sve višim stanjima. Najviše od svih stanja je potpuno

prosvjetljenje, a glavni put koji vodi do prosvjetljenja su spoznaje ljubavi, suosjećanja i bodhichitte i praksa šest savršenstava – savršenstva davanja, moralne discipline, strpljenja, truda, koncentracije i mudrosti. Ove vrline možemo razvijati jedino u ovisnosti o drugim živim bićima. Kako možemo naučiti voljeti bez nekoga koga bismo voljeli? Kako možemo prakticirati davanje bez nekoga kome bismo davali, ili strpljenje bez nekog tko bi nas iritirao? Kad god vidimo drugo živo biće, možemo povećati svoje duhovne vrline poput ljubavi i suosjećanja, i na taj način se približiti prosvjetljenju i ispunjenju svojih najdubljih želja. Kako su ljubazna sva ta živa bića što djeluju kao objekti naše ljubavi i suosjećanja. Kako su dragocjena!

Kad je Atisha bio na Tibetu, imao je pomoćnika Indijca, koji ga je uvijek kritizirao. Kad su ga Tibetanci pitali zašto je zadržao tog pomoćnika kad ima mnogo vjernih Tibetanaca koji bi bili više nego sretni da mu služe, Atisha je odgovorio: „Bez ovog čovjeka ne bi bilo nikoga s kim bih mogao prakticirati strpljenje. On je vrlo ljubazan prema meni. Trebam ga!” Atisha je razumio da je jedini način da ispuni svoju najdublju želju da donese dobrobit svim živim bićima da postigne prosvjetljenje, a da bi to učinio, morao je usavršiti svoje strpljenje. Za Atishu je njegov pomoćnik s lošom naravi bio dragocjeniji od materijalnih dobara, hvale ili bilo kojeg drugog svjetovnog postignuća.

Naše su duhovne spoznaje naše unutarnje bogatstvo zato što nam pomažu u svim situacijama i jedina su imovina koju ćemo moći ponijeti sa sobom kad umremo. Jednom kad naučimo cijeniti unutarnje blago strpljenja, davanja, ljubavi i suosjećanja više od vanjskih okolnosti, počet ćemo smatrati svako pojedino osjetilno biće vrhunski dragocjenim, bez obzira na to kako se ono ophodilo prema nama. Ovo će nam uvelike olakšati da ih ljubimo.

U svom meditacijskom sjedenju promišljamo gore navedene razloge dok ne dođemo do sljedećeg zaključka:

Osjetilna su bića izuzetno dragocjena, jer bez njih ne mogu sakupiti unutarnje blago duhovnih spoznaja koje će mi na koncu donijeti krajnju sreću punog prosvjetljenja. Pošto ću bez tog unutarnjeg blaga morati zauvijek ostati u samsari, uvijek ću smatrati osjetilna bića vrhunski važnima.

Na ovu odluku jednousmjereno meditiramo što je dulje moguće. Kad ustanemo iz meditacije, nastojimo održati ovu odluku čitavo vrijeme, shvaćajući koliko trebamo svako pojedino živo biće za svoju duhovnu praksu. Održavanjem ovog saznanja, naši će problemi ljutnje, vezanosti, ljubomore i tako dalje, jenjavati i mi ćemo prirodno početi ljubiti druge. Naročito bismo se trebali sjetiti, kad god nam se drugi budu uplitali

u želje, ili nas kritizirali, da su nam oni potrebni kako bismo razvili duhovne spoznaje koje su istinski smisao našeg ljudskog života. Kada bi svatko postupao prema nama ljubazno i s poštovanjem za koje naše samoljublje osjeća da ga zaslužujemo, to bi samo ojačalo naše zablude i istrošilo naše zasluge. Zamislite kakvi bismo bili kad bismo uvijek dobili ono što želimo! Bili bismo baš poput razmaženog djeteta koje osjeća da se svijet vrti oko njega i koje se nikome ne sviđa. Ustvari, svi trebamo nekog poput Atishinog pomoćnika, jer takvi nam ljudi pružaju izvrsnu priliku da uništimo svoje samoljublje i uvježbamo svoj um, čineći naš život istinski smislenim.

Pošto je ovakvo razmišljanje dijametralno suprotno od našeg uvriježenog načina razmišljanja, trebamo ga pomno promišljati, sve dok ne budemo uvjereni da je uistinu svako pojedino osjetilno biće dragocjenije od bilo kojeg vanjskog postignuća. U stvari su Buddhhe i osjetilna bića jednako dragocjeni – Buddhhe zato što otkrivaju put do prosvjetljenja, a osjetilna bića zato što djeluju kao objekti vrlinskih umova koji su nam potrebni da bismo postigli prosvjetljenje. Zbog toga što je njihova dobrota koja nam omogućava da postignemo svoj vrhunski cilj, prosvjetljenje, jednaka, trebali bismo smatrati i Buddhhe i osjetilna bića jednako važnima i jednako dragocjenima. Kao što Shantideva kaže u *Vodiču kroz način života Bodhisattve*:

Pošto kvalitete Buddhe proizlaze
U jednakoj ovisnosti i o osjetilnim bićima i o
Buddhama;
Zašto ne poštujemo osjetilna bića
Na isti način na koji poštujemo Buddhe?

ŽIVA BIĆA NEMAJU GREŠKI

Mogli bismo primjetiti da, premda je istina da ovisimo o osjetilnim bićima kao o objektima našeg strpljenja, suosjećanja i tako dalje, svejedno ih je nemoguće vidjeti kao dragocjene kad imaju toliko greški. Kako možemo smatrati dragocjenim nekoga čiji je um prožet vezanošću, ljutnjom i neznanjem? Odgovor na ovu primjedbu vrlo je dubok. Iako su umovi osjetilnih bića ispunjeni zabludama, sama osjetilna bića nisu manjkava. Kažemo da je morska voda slana, ali u stvari je sol u vodi ono što ju čini slanom, a ne sama voda. Pravi okus vode nije slan. Slično tome, sve greške koje vidimo u drugima su zapravo greške njihovih zabluda, a ne samih osoba. Buddhe vide da zablude imaju mnogo greški, ali nikada ne vide osobe kao manjkave, jer razlikuju osobe od njihovih zabluda. Ukoliko je netko ljutit mislimo: „On je loša i ljutita osoba“, dok Buddhe misle „On je biće koje pati pogođeno unutarnjom bolešću ljutnje.“ Ako bi naš prijatelj obolio od raka, ne bismo ga krivili zbog njegove fizičke bolesti; na isti način, ako netko

oboli od ljutnje ili vezanosti, ne bismo ga trebali kriviti zbog bolesti njegovog uma.

Zablude su neprijatelji osjetilnih bića, i baš kao što žrtvu ne bismo krivili zbog greški njenog napadača, zašto bismo krivili osjetilna bića zbog greški njihovih neprijatelja? Kad je netko privremeno svladan neprijateljem ljutnje, neprikladno ga je kriviti zbog toga, jer je on zapravo žrtva. Baš kao što greška mikrofona nije greška knjige, a greška šalice nije greška čajnika, tako ni greške zabluda nisu greške osoba. Jedini prikladan odgovor onima koje su njihove zablude natjerale da naude drugima, jest suosjećanje. Ponekad je nužno prisiliti one koji se ponašaju na izrazito zabludne načine da prestanu, za njihovo vlastito dobro koliko i radi zaštite drugih, ali nikada ih nije primjereno kriviti, ili se na njih ljutiti.

Obično govorimo o svom tijelu i svom umu kao o „mojem tijelu“ i „mojem umu“ na sličan način na koji govorimo o svojoj drugoj imovini. Ovo ukazuje na to da su oni različiti od našeg ja. Tijelo i um su osnove na kojima ustanovljavamo svoje ja, a nisu ja sâmo. Zablude su karakteristike uma osobe, ali ne i same osobe. Pošto nikada ne možemo pronaći greške u samim osjetilnim bićima, možemo reći da su, u tom smislu, osjetilna bića poput Buddha.

S tog su gledišta osjetilna bića poput prosvijetljenih bića. Njihov korijenski um, njihov vlastiti um je

potpuno čist. Njihov vlastiti um je poput plavog neba, a njihove zablude i sve druge koncepcije su poput oblaka koji se privremeno pojavljuju. S drugog gledišta, osjetilna bića pogrešno sebe prepoznaju i štete im vlastite zablude. Proživljavaju nezamislivu patnju kao halucinaciju. Stoga trebamo razviti suosjećanje prema njima i osloboditi ih iz njihove duboke halucinacije pogrešne pojavnosti pokazujući im pravu prirodu stvari, a to je praznina fenomena.

Baš kao što razlučujemo između osobe i njenih zabluda, također bismo trebali zapamtiti i to da su zablude samo privremene, uzgredne karakteristike uma te osobe, a ne njihova prava priroda. Zablude su iskrivljene koncepcijske misli koje se javljaju unutar uma, poput valova na oceanu – baš kao što je moguće da valovi utihnu, a da ocean ne nestane, isto je tako moguće da se naše zablude okončaju, a da naš mentalni kontinuum ne prestane.

Zbog toga što razlučuju zablude od osoba, Buddhe mogu vidjeti greške zabluda, a da nikada ne vide ni jednu jedinu manu u bilo kojem osjetilnom biću. Posljedično tome, njihova se ljubav i suosjećanje za osjetilna bića nikada ne smanjuju. Propuštajući napraviti ovu razliku, mi, s druge strane, neprestano tražimo greške u drugima, ali ne prepoznajemo greške zabluda, čak ni onih unutar svog uma.

U jednoj molitvi stoji:

Ova greška koju vidim nije greška osobe

Nego greška zablude, ili njenih djela.

Spoznajući ovo, neka nikada ne gledam greške
drugih,

Već vidim sva bića kao vrhunska.

Usredotočavanje na greške drugih je izvor većine naše negativnosti i jedna od glavnih zapreka smatranja drugih vrhunski dragocjenima. Ako smo iskreno zainteresirani za razvijanje brižne ljubavi, trebamo naučiti razlikovati osobe od njihovih zabluda i spoznati da su zablude krive za sve greške koje opažamo.

Može se činiti da postoji protuslovlje između ovog i prijašnjeg dijela, gdje nam se savjetovalo da prepoznamo svoje greške. Ako mi imamo greške, svakako ih imaju i drugi ljudi! No, nema protuslovlja. Radi učinkovitosti naše prakse pročišćenja, trebamo prepoznati vlastite greške, a to su naše zablude i naša nevrlińska djela. To se odnosi i na druge. A radi učinkovitosti naše prakse brižne dobrote prema svim živim bićima, trebamo razumjeti kako greške koje vidimo u djelima živih bića nisu greške živih bića, već greške njihovih neprijatelja – njihovih zabluda. Ova učenja bismo trebali praktično cijeniti; nije nam potrebna besmislena debata.

Kada majka vidi da njeno dijete ima ispad ljutnje, ona zna da se dijete ponaša na zabludan način, ali to ne umanjuje njenu ljubav prema njemu ili njoj. Iako nije slijepa za ljutnju svog djeteta, to ju ne vodi do zaključka da je dijete zlo ili po sebi ljutito. Razlikujući zabludu od osobe, ona i dalje vidi svoje dijete kao predivno i puno potencijala. Na isti bismo način i mi trebali smatrati sva osjetilna bića iznimno dragocjenima, pri tome jasno shvaćajući da su pogođena bolešću zablude.

Također možemo prije spomenuto promišljanje primijeniti i na sebe, prepoznavajući da su naše greške u stvari greške naših zabluda, a ne nas samih. To nas sprječava da se poistovjetimo sa svojim greškama, zbog čega bismo se osjećali krivi ili nesposobni, i pomaže nam da vidimo svoje zablude na realniji i praktičniji način. Trebamo priznati svoje zablude i preuzeti odgovornost za njihovo nadvladavanje, ali da bismo to mogli učinkovito učiniti moramo se udaljiti od njih. Na primjer, možemo misliti: „Samoljublje je trenutno u mom umu, ali ono nije ja. Mogu ga uništiti, a da ne uništim sebe.“ Na ovaj način možemo biti sasvim bezobzirni prema svojim zabludama, a ipak blagi i strpljivi prema sebi. Ne trebamo sebe kriviti zbog mnogih zabluda koje smo naslijedili iz svog prethodnog života, ali ako želimo da naše buduće sebstvo uživa mir i sreću, naša je odgovornost da otklonimo ove zablude iz svog uma.

Kao što je ranije spomenuto, jedan je od najboljih načina da smatramo druge dragocjenima prisjetiti se njihove dobrote. Opet bismo mogli prigovoriti: „Kako mogu druge smatrati dobrima, kada se upuštaju u toliko okrutnih i štetnih djela?“ Da bismo na ovo mogli odgovoriti trebamo razumjeti da su ljudi, kada štete drugima, pod kontrolom svojih zabluda. Zablude su poput snažne halucinogene droge koja ljude sili da djeluju na načine koji su oprečni njihovoj pravoj prirodi. Osoba pod utjecajem zabluda nije pri zdravoj pameti, zato što samoj sebi stvara strašne patnje, a nitko pri zdravoj pameti ne bi sebi stvarao patnju. Sve se zablude zasnivaju na pogrešnom viđenju stvari. Kada vidimo stvari onakvima kakve one stvarno jesu, naše zablude prirodno nestaju, a vrlinski se umovi prirodno očituju. Umovi poput ljubavi i dobrote zasnivaju se na stvarnosti i izraz su naše čiste prirode. Tako kada vidimo druge kao dobre, vidimo dalje od njihovih zabluda i obraćamo se njihovoj čistoj prirodi, njihovoj prirodi Buddhé.

Buddha je usporedio našu prirodu Buddhé s grumenom zlata u prljavštini, jer prava priroda uma osobe ostaje neokaljana, poput čistog zlata, bez obzira na to koliko odvratne bile njene zablude. Čak i u srcu najokrutnije i najizopačenije osobe postoji potencijal za bezgraničnu ljubav, suosjećanje i mudrost. Za razliku od sjemenja naših zabluda, koje se može uništiti, ovaj je potencijal sasvim neuništiv i čista je, suštinska priroda

svakog živog bića. Kad god se sretnemo s drugim ljudima, trebali bismo se fokusirati na zlato njihove prirode Buddhe radije nego na njihove zablude. Ne samo da će nam to omogućiti da ih smatramo posebnima i jedinstvenima, već će također pomoći da njihove dobre kvalitete dođu do izražaja. Prepoznavajući svakoga kao budućeg Buddhu, iz ljubavi i suosjećanja prirodno ćemo pomoći i potaknuti sazrijevanje tog potencijala.

Budući da smo toliko bliski s ljubljenjem sebe više od drugih, nazor da su sva osjetilna bića vrhunski važna ne javlja se lako, i trebamo godinama strpljivo uvježbavati svoj um prije nego što nam to postane prirodno. Baš kao što je ocean oblikovalo mnogo malih kapljica vode koje su se skupljale tijekom dugog vremenskog razdoblja, tako su i spoznaje ljubavi i suosjećanja naprednih praktičara rezultat konstantnog uvježbavanja. Trebali bismo započeti pokušavajući ljubiti svoje roditelje, obitelj i bliske prijatelje, a potom proširiti ovaj osjećaj na ljude u svojoj zajednici. Postupno možemo povećati doseg svoga ljubljenja, sve dok ono ne uključi sva osjetilna bića.

Važno je započeti sa svojim neposrednim krugom zato što će, ako pokušamo voljeti sva osjetilna bića na općenit način, a ne obaziremo se na ljubljenje specifičnih osoba s kojima se družimo, naše ljubljenje drugih biti apstraktno i nevjerodostojno. Tijekom meditacije možemo razviti neke dobre osjećaje, ali

oni će brzo nestati kad ustanemo iz meditacije, a naš će um ostati u osnovi nepromijenjen. Međutim, ako na kraju svakog meditacijskog sjedenja donesemo posebnu odluku da ljubimo one s kojima ćemo provesti vrijeme, i zatim tu odluku provedemo u praksi, naša će ljubav biti čvrsta i iskrena. Usmjerenim trudom da volimo naš neposredni krug ljudi, čak i kada nam otežavaju život, stalno ćemo potkopavati svoje samoljublje i u svom umu postupno graditi čvrst temelj ljubljenja drugih. S ovim nam temeljem neće biti teško proširiti svoju ljubav na sve više i više osjetilnih bića, sve dok ne razvijemo univerzalnu ljubav i suosjećanje Bodhisattve.

Naša sposobnost da pomognemo drugima također ovisi o našoj karmičkoj povezanosti s njima iz ovog i prethodnih života. Svi imamo blizak krug osoba s kojima imamo posebnu karmičku vezu u ovom životu. Iako trebamo naučiti podjednako voljeti sva živa bića, to ne znači da se prema svakome trebamo ophoditi na isti način. Na primjer, bilo bi se neprikladno ophoditi prema ljudima kojima nismo dragi na jednak način na koji se ophodimo prema svojim bliskim prijateljima i obitelji jer oni to možda ne bi prihvatili. Također, ima ljudi koji žele da ih se ostavi na miru, ili koji ne vole nikakvo iskazivanje naklonosti. Voljeti druge je prvenstveno stav uma, a način na koji to izražavamo ovisi o potrebama, željama i situacijama svakog pojedinca,

kao i o našoj karmičkoj vezi s njima. Ne možemo se fizički brinuti za svakoga, ali možemo razviti brižan stav prema svim bićima. To je glavna poanta uvježbavanja uma. Uvježbavajući svoj um na ovaj način, na koncu ćemo postati Buddha sa stvarnom moći da zaštitimo sva osjetilna bića.

Kroz pažljivo promišljanje svih gore navedenih stavki, dolazimo do sljedećeg zaključka:

Zbog toga što su meni sva osjetilna bića vrlo dragocjena, moram ih ljubiti i smatrati dragima.

Trebali bismo ovu odluku smatrati sjemenom i držati je kontinuirano u svom umu, njegujući je dok ne izraсте u spontani osjećaj ljubljenja i sebe i svih živih bića u jednakoj mjeri. Ta se spoznaja zove „izjednačavanje sebe s drugima“. Baš kao što cijenimo svoj mir i sreću, tako bismo trebali cijeniti mir i sreću svih živih bića; i baš kao što radimo da sebe oslobodimo od patnje i problema, isto tako bismo trebali raditi kako bi oslobodili druge.

RAZVIJANJE PONIZNOSTI

Bodhisattva Langri Tangpa je rekao:

Kadgod se družim s drugima,
Neka sebe smatram najnižim od svih.

Ovim nas riječima Langri Tangpa potiče da razvijemo um poniznosti i da sebe vidimo kao niže i manje dragocjene od drugih. Kao što je već spomenuto, dragocjenost nije inherentna odlika objekta, već ovisi o karmi pojedinca. Zbog majčine se posebne karmičke veze s njenom djecom ona njoj prirodno pojavljuju kao dragocjena. Za praktičara koji traži prosvjetljenje, sva su živa bića jednako dragocjena, i zbog toga što su neizmjereno dobra i zbog toga što služe kao vrhunski objekti za razvijanje i uvećavanje njegovih ili njenih duhovnih spoznaja. Za takvog praktičara ni jedno biće, čak ni kukac, nije manje vrijedno ili manje važno. Mogli bismo se pitati, ako dragocjenost ovisi o karmi, vidi li praktičar koji traži prosvjetljenje sva bića kao dragocjena kroz svoju karmičku povezanost s njima? Praktičar je razvio ovaj poseban nazor kroz kontempliranje ispravnih razloga, što je prouzročilo da dozrije njegov karmički potencijal da vidi sva živa bića kao svoje dragocjene majke. U stvarnosti je svako osjetilno biće naša majka, naravno da onda s njima imamo karmičku vezu; ali, zbog svog neznanja, mi ni ne znamo da su ona naše dragocjene majke.

Općenito bismo svi radije uživali visok položaj i ugled, a uopće nemamo, ili imamo malo interesa da budemo ponizni. Ostvareni praktičari poput Langri Tangpe potpuna su suprotnost. Oni zapravo traže podređene položaje i žele da drugi uživaju sreću

visokog položaja. Tri su razloga iz kojih takvi praktičari nastoje prakticirati poniznost. Prvo, prakticirajući poniznost ne trošimo svoje zasluge na svjetovna postignuća, nego ih čuvamo za razvoj unutarnjih spoznaja. Imamo samo ograničene zalihe zasluga, pa ako ih trošimo na materijalna dobra, ugled, popularnost ili moć, u umu nam neće ostati dovoljno pozitivne energije da polučimo duboke duhovne spoznaje. Drugo, prakticiranjem poniznosti i željom da drugi uživaju viši položaj, sakupljamo veliku količinu zasluga. Trebali bismo shvatiti da je sada vrijeme za sakupljanje, a ne trošenje zasluga. Treće, trebamo prakticirati poniznost zato što nema inherentno postojećeg ja. Trebali bismo smatrati sebe, ili svoje ja – objekt našeg samoljublja – kao najniže od svih, kao nešto što trebamo zanemariti ili zaboraviti. Na ovaj će način naše samoljublje postajati sve slabije, a naša će ljubav za druge rasti.

Iako mnogi praktičari prakticiraju poniznost, oni će svejedno prihvatiti svaki društveni položaj koji im omogućuje da donesu dobrobit što većem broju osjetljivih bića. Takav praktičar može postati bogat, moćan i ugledan član zajednice, ali njegova ili njena motivacija pri tome je jedino dobrobit drugih. Svjetovna postignuća ga ni najmanje ne privlače, jer ih prepoznaje kao varljiva i kao gubitak zasluga. Čak i kada bi postao kralj, svo bi svoje bogatstvo smatrao imovinom drugih,

a u svom bi srcu nastavio druge smatrati vrhunskima. Zato što ne bi prijanjao za svoj položaj i dobra kao za svoja, ona ne bi poslužila tome da se iscrpe njegove zasluge.

Poniznost trebamo prakticirati čak i onda kada se družimo s onima koji su nam, prema društvenim konvencijama, ravnopravni ili pak podređeni. Pošto ne možemo vidjeti tuđe umove ne znamo tko zbilja jest spoznato biće, a tko nije. Netko možda nema visok položaj u društvu, ali ako u svom srcu održava brižnu dobrotu prema svim živim bićima, u stvarnosti je on ostvareno biće. Štoviše, Buddhje se mogu očitovati u bilo kojem obliku kako bi pomogli živim bićima, a osim ako i sami nismo Buddha, ne možemo znati tko je emanacija Buddhje, a tko nije. Ne možemo sa sigurnošću tvrditi da naš najbliži prijatelj, ili najgori neprijatelj, naša majka, ili čak naš pas, nije emanacija. Samo zato što osjećamo da nekoga vrlo dobro poznajemo i što smo vidjeli njega ili nju da se ponaša na zabludne načine, ne znači da je on ili ona obična osoba. Ono što vidimo je odraz našeg uma. Običan, zabludni um prirodno će percipirati svijet ispunjen običnim, zabludnim ljudima.

Tek kad pročistimo svoj um, moći ćemo izravno vidjeti čista, sveta bića. Do tada ne možemo sa sigurnošću znati je li netko emanacija ili ne. Možda je svatko koga poznajemo emanacija Buddhje! Ovo nam se

može činiti malo vjerojatnim, ali to je samo zbog toga što smo toliko naviknuti vidjeti ljude kao obične. Mi jednostavno ne znamo. Sve što realno možemo reći je da netko možda jest, a možda i nije emanacija. Ovo je vrlo koristan način razmišljanja, jer ako mislimo da bi netko mogao biti emanacija Buddhe, prirodno ćemo ga poštovati i izbjegavat ćemo mu nauditi. Sa stano-
višta učinka na naš um, misliti da bi netko mogao biti Buddha gotovo je jednako kao misliti da on ili ona jest Buddha. Pošto je jedina osoba za koju sa sigurnošću možemo znati da nije Buddha mi sami, kroz uvježba-
vanje u ovakvom načinu razmišljanja postupno ćemo početi smatrati sve druge uzvišenijima i dragocjeni-
jima od sebe.

Isprva nije lako prihvatiti smatrati sebe najnižim od svih. Kada, na primjer, sretnemo psa, trebamo li se smatrati nižim od njega? Možemo razmotriti priču o budističkom majstoru Asangi, koji je naišao na umiru-
ćeg psa za kojeg se ispostavilo da je, u stvari, emanacija Buddhe Maitreye. Pas pred nama može se činiti kao obična životinja, ali činjenica je da ne znamo njegovu pravu prirodu. Možda je i njega emanirao Buddha da nam pomogne razviti suosjećanje. Pošto ne možemo sa sigurnošću reći ni jedno ni drugo, umjesto da gubimo vrijeme nagađajući da li je pas obična životinja ili ema-
nacija, trebali bismo jednostavno misliti „Ovaj bi pas mogao biti emanacija Buddhe.” S te točke gledišta

možemo misliti da smo niži od psa, a ta će nas misao štititi od bilo kakvog osjećaja nadmoćnosti.

Jedna od prednosti poniznosti je u tome što nam omogućuje da učimo od svakoga. Ponosna osoba ne može učiti od drugih ljudi jer osjeća da već zna bolje od njih. S druge strane, ponizna osoba, koja poštuje svakoga i prepoznaje da drugi mogu biti čak i emanacije Buddha, ima otvorenost uma s kojom može učiti od svakoga i iz svake situacije. Baš kao što se voda ne može sakupiti na planinskim vrhuncima, tako se ni dobre kvalitete i blagoslovi ne mogu skupljati na stjenovitim vrhuncima ponosa. Ako, umjesto toga, prema svima zadržimo ponizan stav poštovanja, dobre kvalitete i nadahnuće čitavo će se vrijeme slijevati u naš um, poput potoka koji se slijevaju u dolinu.



*Baš kao što se za paunove kaže da jačaju od biljaka
otrovnih za druge ptice, tako iskreni duhovni praktičari
mogu dobro iskoristiti sve okolnosti na koje
nađu u svakodnevici.*

Zamjena sebe s drugima

Dok je u dva prethodna poglavlja objašnjena praksa izjednačavanja sebe s drugima – ljubljenje sebe i drugih živih bića u jednakoj mjeri – u ovom poglavlju se pokazuje kako sebe zamijeniti s drugima. To znači odustati od svog samoljublja i početi ljubiti jedino druge. Zbog toga što su glavne zapreke stjecanju ove spoznaje naše zablude, sada ću objasniti kako možemo nadvladati svoje zablude, a posebno svoje samoljublje.

Obično dijelimo vanjski svijet na ono što smatramo dobrim i vrijednim, ono što smatramo lošim i bezvrijednim, ili na ono što nije ni jedno od to dvoje. Većinom su ovakva razlučivanja neispravna ili su od malog značaja. Na primjer, naš ustaljeni način kategoriziranja drugih na prijatelje, neprijatelje i strance ovisno o tome kako se prema njima osjećamo je i neispravan i velika smetnja razvijanju nepristrane ljubavi za sva živa bića. Umjesto da se tako čvrsto držimo svog načina razlučivanja vanjskog svijeta, od veće bi dobiti bilo naučiti razlučivati vrijedna i bezvrijedna stanja uma.

Da bismo nadvladali određenu zabludu trebamo ju moći ispravno prepoznati i jasno ju razlikovati

od drugih stanja uma. Relativno je lako prepoznati zablude poput ljutnje i ljubomore i vidjeti kako nam štete. Međutim, zablude poput vezanosti, ponosa, samoprianjanja i samoljublja mnogo je teže prepoznati, i lako ih se može pobrkati s drugim stanjima uma. Na primjer, mi imamo mnogo želja, ali nisu sve motivirane željom vezanošću. Možemo imati želju spavati, jesti, naći se s prijateljima, ili meditirati, a da na nas ne utječe vezanost. Želja koja jest vezanost nužno uznemiruje naš um, ali pošto može utjecati na nas i na suptilne, neizravne načine, može nam biti teško prepoznati ju kada se javi u našem umu.

ŠTO JE SAMOLJUBLJE

Od svih nebrojenih koncepcijskih misli koje proizlaze iz oceana našeg korijenskog uma, samoljublje je najštetnije, a najkorisniji je um ljubljenja drugih. Što je točno samoljublje? Samoljublje je naš um koji misli „Ja sam važan” i pritom zanemaruje druge. Definirano je kao um koji smatra vlastito ja vrhunski važnim i dragocjenim, i koji se razvija iz pojavnosti istinskog postojanja sebstva. Zabluda samoljublja gotovo stalno funkcionira u našem umu i u samoj je jezgri našeg samsaričkog iskustva.

Naše je samoljublje ono zbog čega se nama čini da su naša sreća i sloboda mnogo važnije od slobode i sreće

drugih, da su naše želje i osjećaji važniji, a naš život i iskustva mnogo zanimljiviji. Zbog našeg samoljublja se uzrujamo kada nas se kritizira ili vrijeđa, ali ne kada se kritizira nekog nepoznatog, a kad se vrijeđa nekog tko nam se ne sviđa možemo se čak osjećati i sretnima. Kad nas boli osjećamo da je najvažnija stvar na svijetu zaustaviti našu bol što je prije moguće, ali smo daleko strpljiviji kad boli nekog drugog. Toliko smo bliski sa samoljubljem da nam je teško i zamisliti život bez njega – za nas je ono skoro prirodno kao disanje. Međutim, ako provjerimo svojom mudrošću, vidjet ćemo da je samoljublje potpuno pogrešan um bez ikakve osnove u stvarnosti. Nema ama baš nikakvih valjanih razloga da mislimo kako smo važniji od drugih. Za Buddhe, koji imaju nepogrešive umove i vide stvari onakvima kakve jesu, sva su bića jednako važna.

Samoljublje je pogrešna svjesnost zato što njegov promatrani objekt, inherentno postojeće sebstvo, ili ja, ne postoji. Ako promatramo svoj um kada se samoljublje snažno očituje, kao kad smo posramljeni, uplašeni ili ogorčeni, primjetit ćemo da imamo vrlo živ osjećaj svog ja. Zbog samoprijanajućeg neznanja, naše nam se ja pojavljuje kao solidan, stvaran entitet, koji postoji sa svoje strane, neovisno od našeg tijela ili uma. To se neovisno ja zove „inherentno postojeće ja” i ono uopće ne postoji. Ja za kojeg tako snažno prijanjamo, kojeg toliko ljubimo i čijem služenju i obrani posvećujemo

čitav svoj život, puka je tvorevina našeg neznanja. Ako duboko razmislimo o ovoj temi, spoznat ćemo koliko je besmisleno ljubiti nešto što ne postoji. Objašnjenje o tome kako inherentno postojeće ja ne postoji dano je u poglavlju o krajnjoj bodhichitti.

Zbog otisaka samoprianjanja nakupljenih od vremena bez početka, što god se pojavljuje našem umu, uključujući i naše ja, izgleda kao inherentno postojeće. Prianjajući za svoje sebstvo kao za inherentno postojeće, prianjamo i za sebstvo drugih kao inherentno postojeće i potom koncipiramo sebe i druge kao inherentno različite. Tada razvijamo samoljublje, koje nagoni osjeća „Ja sam vrhunski važan i dragocjen.“ Ukratko, naše samoprianjanje poima naše ja kao inherentno postojeće, a naše samoljublje tada ljubi to inherentno postojeće ja iznad svega drugog. Za obična su bića samoprianjanje i samoljublje vrlo blisko povezani i gotovo sasvim pomiješani. Možemo reći da su i jedno i drugo vrste neznanja, zato što oboje pogrešno poimaju nepostojeći objekt, inherentno postojeće ja. Zbog toga što je svako djelo motivirano ovim umovima okaljano djelo koje uzrokuje da se ponovno rodimo u samsari, bilo bi jednako tako ispravno reći da su za obična bića i samoprianjanje i samoljublje korijen samsare.

Postoji i jedna suptilnija vrsta samoljublja, koja nije u sprezi sa samoprianjanjem i koja, stoga, nije vrsta neznanja. Ova vrsta samoljublja postoji u umovima

Hinayana Uništitelja dušmana koji su u potpunosti odbacili neznanje samoprianjanja i sve druge zablude i dosegli nirvanu. Međutim, oni i dalje imaju suptilni oblik samoljublja koji proizlazi iz otisaka samoprianjanja i priječi ih da rade za sva osjetilna bića. Objašnjenje ove vrste samoljublja nije unutar dosega ove knjige. Ovdje se samoljublje odnosi na samoljublje običnih bića, što je zabludan um koji ljubi nepostojeće sebstvo i smatra ga vrhunski važnim.

GREŠKE SAMOLJUBLJA

Nemoguće je pronaći i jedan jedini problem, nesreću ili bolno iskustvo koje ne proizlazi iz samoljublja. Kao što Bodhisattva Shantideva kaže:

Sva sreća koja postoji na ovom svijetu
 Proizlazi iz želje da drugi budu sretni.
 Sva patnja koja postoji na ovom svijetu
 Proizlazi iz želje da mi sami budemo sretni.

Kako bismo ovo trebali shvatiti? Kao što je ranije spomenuto, sva su naša iskustva posljedice djela koja smo počinili u prošlosti; ugodna su iskustva posljedica pozitivnih, a neugodna iskustva posljedica negativnih djela. Patnje nam nisu dodijeljene kao kazna. One dolaze od uma samoljublja, koji želi da mi budemo sretni, a pritom zanemaruje sreću drugih. Dva su načina na koja

ovo možemo razumjeti. Prvo, um samoljublja je stvoritelj sve naše patnje i problema; a drugo, samoljublje je temelj za proživljavanje svih naših patnji i problema.

Mi patimo zato što smo u prošlim životima, motivirani sebičnom namjerom – svojim samoljubljem, vršili djela koja su drugima nanijela patnju. Kao rezultat takvih djela sada mi proživljavamo našu trenutačnu patnju i probleme. Dakle, pravi stvoritelj svih naših patnji i problema je naš samoljubivi um. Da se nikada nismo upuštali u negativna djela bilo bi nemoguće iskusiti ikakve negativne posljedice. Sva su negativna djela motivirana zabludama, koje, pak, proizlaze iz samoljublja. Najprije razvijemo misao „Ja sam važan“, pa zbog toga osjećamo da je ispunjenje naših želja od najveće važnosti. Tada želimo za sebe ono što nam se čini privlačno i razvijamo vezanost, osjećamo odbojnost prema onome što nam izgleda neprivlačno i razvijamo ljutnju, te osjećamo ravnodušnost prema onome što nam se čini neutralno i razvijamo neznanje. Sve ostale zablude proizlaze iz ove tri. Samoprianjanje i samoljublje su korijenje stabla patnje, zablude poput ljutnje i vezanosti su njegovo deblo, negativna djela njegove grane, a patnje i boli samsare njegov gorki plod.

Razumijevanjem razvoja zabluda možemo vidjeti da je samoljublje u samoj srži naše negativnosti i patnje. Zanemarujući sreću drugih i sebično slijedeći vlastite interese, vršimo mnoga nevrliška djela, čije

su posljedice jedino patnja. Za sve se jade bolesti, prirodnih nedaća i ratova može dokazati da potječu od samoljublja. Nemoguće je doživjeti patnju bolesti ili bilo koju drugu nesreću ako nismo nekad u prošlosti stvorili njihov uzrok, koji je nužno nevrliansko djelo motivirano samoljubljem.

Ne bismo trebali shvatiti da ovo znači da je patnja neke osobe njena greška, i da je stoga neprikladno prema toj osobi osjećati suosjećanje. Motivirana svojim zabludama, živa bića vrše negativna djela, a kad su god pod utjecajem zabluda, ona ne vladaju svojim umovima. Ako bi mentalni bolesnik ozlijedio glavu lupajući njome o zid, liječnici ga ne bi odbili liječiti govoreći kako je sam kriv. Na isti način, ako je u prošlom životu netko napravio negativno djelo koje sada ima za posljedicu da proživljava ozbiljnu bolest, to nije razlog da za njega ne osjećamo suosjećanje. Zapravo, kroz razumijevanje da živa bića nisu slobodna od zabluda koje su uzrok sve njihove patnje, naše će suosjećanje postati mnogo jače. Da bismo mogli učinkovito pomoći drugima potrebna nam je duboko suosjećajna namjera koja želi osloboditi druge od njihove očitovane patnje i uzroka na kojima se temelji.

Samoljubivi um je također i temelj za sve naše patnje i probleme. Na primjer, kad ljudi ne mogu ispuniti svoje želje, mnogi dožive depresiju, obeshrabrenost, nesretnost i mentalnu bol, a neki se čak žele ubiti. Sve

je to zato što njihovo samoljublje vjeruje da su njihove želje toliko važne. Dakle, upravo je samoljublje najvećim dijelom odgovorno za njihove probleme. Da nema samoljublja, ne bi bilo ni temelja za takve patnje.

Nije teško vidjeti kako nam samoljublje u ovom životu uzrokuje patnju. Sva neslaganja, prepirke i svađe dolaze od samoljublja uključenih osoba. Uz samoljublje se vrlo snažno držimo svojih mišljenja i interesa i nismo voljni sagledati situaciju iz drugog gledišta. Posljedično tome, lako se razljutimo i želimo verbalno, ili čak i fizički, nauditi drugima. Samoljublje čini da se osjećamo potištenima kad god se ne ispune naše želje, kad ne uspijemo u svojim ambicijama ili kad nam život ne krene onako kako smo planirali. Ako ispitamo sve situacije u kojima smo se osjećali jadno, otkrit ćemo da ih karakterizira pretjerana briga za vlastitu dobrobit. Ako izgubimo posao, dom, reputaciju ili prijatelje, osjećamo se tužno, ali samo zbog toga što smo toliko duboko ljubimo sami sebe. Nismo ni približno toliko zabrinuti kada drugi ostanu bez posla ili budu razdvojeni od svojih prijatelja.

Vanjske okolnosti same po sebi nisu ni dobre ni loše. Na primjer, o bogatstvu se općenito misli kao o nečem poželjnom, ali ako smo jako vezani za bogatstvo, ono će nam samo prouzročiti mnoštvo briga i poslužiti da nam se iscrpe zasluge. S druge strane, ako našim umom u prvom redu vlada brižnost za druge, tada čak

i gubitak svog našeg novca može biti koristan, zato što nam pruža priliku da razumijemo patnju onih u sličnim situacijama, i omogućuje da u našoj duhovnoj praksi imamo manje distrakcija. Čak i kad bismo ispunili sve želje svog samoljublja, nema jamstva da bismo bili sretni, jer svako samsaričko postignuće sa sobom donosi nove probleme i vodi uvijek novim željama. Neumorno povodjenje za našim sebičnim željama je kao da pijemo slanu vodu kako bismo utažili žeđ. Što više udovoljavamo svojim željama, to je naša žeđ veća.

Kad se ljudi ubiju, to je obično zbog toga što njihove želje nisu bile ispunjene, ali njima je to bilo nepodnošljivo samo zato što ih je njihovo samoljublje navelo da osjećaju kako su njihove želje najvažnija stvar na svijetu. Zbog svog samoljublja uzimamo svoje želje i planove toliko ozbiljno, i nismo u stanju prihvatiti nedaće koje nam život nosi i učiti od njih. Ne postajemo boljom osobom samo ispunjavajući svoje želje za svjetovnim uspjehom; jednako je vjerojatno da ćemo kroz svoje promašaje, kao i kroz uspjehe razviti osobine koje su uistinu važne – kao što su mudrost, strpljenje i suosjećanje.

Mi često osjećamo da je netko drugi taj koji nas čini nesretnima i prilično smo skloni zamjeranju. Ako pažljivo sagledamo situaciju, shvatit ćemo da je za našu nesretnost uvijek odgovoran naš mentalni stav. Djela drugih ljudi čine nas nesretnima samo ako im

dozvolimo da u nama stimuliraju negativan odgovor. Kritika, na primjer, sa svoje strane nema moć da nam naudi; povrijeđeni smo jedino zbog našeg samoljublja. Uz samoljublje smo toliko ovisni o mišljenju i odobravanju drugih, da gubimo svoju slobodu da reagiramo i djelujemo na najkonstruktivniji način.

Ponekad osjećamo da smo nesretni zato što je netko koga volimo u nevolji. Trebamo se prisjetiti da je trenutno naša ljubav prema drugima gotovo uvijek pomiješana s vezanošću, koja je egocentričan um. Ljubav koju roditelji obično osjećaju prema svojoj djeci, na primjer, duboka je i iskrena, ali nije uvijek čista ljubav. S njom su pomiješani i osjećaji poput potrebe da zauzvrat budu voljeni i cijenjeni, uvjerenja da su njihova djeca na neki način dio njih samih, želje da se kroz svoju djecu impresionira druge i nade da će djeca na neki način ispuniti snove i ambicije svojih roditelja. Ponekad je vrlo teško razlučiti između svoje ljubavi i vezanosti za druge, ali kada budemo u stanju to razlučiti, uvidjet ćemo da je uvijek vezanost ono što uzrokuje našu patnju. Čista bezuvjetna ljubav nikada ne izaziva bol ni brigu, već samo mir i radost.

Svi su problemi ljudskog društva, poput kriminala, rata, zagađenja, narkomanije, siromaštva, nepravde i neslaganja unutar obitelji, rezultat samoljublja. Misleći da su jedino ljudska bića važna i da svijet prirode postoji samo kako bi služio ljudskim željama, istrijebili

smo na tisuće životinjskih vrsta i zagadili planet do te mjere da sada postoji velika opasnost da postane nena-stanjiv čak i za ljude. Kada bi svatko prakticirao lju-bljenje drugih, u nekoliko godina bi se riješilo mnogo velikih problema ovog svijeta.

Samoljublje je nalik čeličnom lancu koji nas drži zatvorenima u samsari. Temeljni razlog za našu patnju je taj što smo u samsari, a u samsari smo zato što kon-tinuirano stvaramo zabludna, samoživa djela koja neprekidno produžavaju ciklus nekontroliranog rađa-nja. Samsara je iskustvo egocentričnog uma. Šest pod-ručja samsare, od područja bogova do područja pakla, su sva snu-nalik projekcije uma iskrivljenog samolju-bljem i samoprianjanjem. Uzrokujući da vidimo život kao neprestanu borbu da bi služili svom ja i štitili ga, ova nas dva uma potiču da vršimo brojna destruktivna djela koja nas drže zatočenima u noćnoj mori samsare. Sve dok ne uništimo ova dva uma, nećemo znati za istinsku slobodu i sreću, nećemo kontrolirati svoj um niti ćemo ikad biti sigurni od prijetnje nižeg ponovnog rođenja.

Kontroliranje svog samoljublja čak je i privremeno od velike vrijednosti. Sve se brige, tjeskobe i žalosti zasnivaju na samoljublju. U trenutku kada otpustimo opsesivnu brigu za vlastito dobrostanje, naš se um prirodno opušta i postaje lakši. Ako uspijemo nadvladati svoju uobičajenu samoživu reakciju, um će nam ostati

u miru čak i ukoliko primimo loše vijesti. S druge pak strane, ako ne uspijemo pokoriti svoje samoljublje, uznemiruju nas čak i najbeznačajnije sitnice. Ako nas prijatelj kritizira, odmah se uzrujamo, a ako nam se čak i najmanje želje ne ostvare, postajemo ojađeni. Ako nam Učitelj Dharمة kaže nešto što ne želimo čuti, možemo se rasrditi na njega ili nju, ili čak izgubiti vjeru. Mnogi se ljudi usplahire samo zato što je u njihovu sobu ušao miš. Miševi ne jedu ljude, pa čemu se onda uzrujavati? To nas samo uznemiruje naš nerazumni um samoljublja. Kad bismo voljeli miša jednako kao što volimo sebe, rado bismo ga primili u sobu, misleći: „On ima pravo biti ovdje jednako kao i ja!”

Za one koji teže tome da postanu prosvijetljeni, samoljublje je najveća mana. Samoljublje je glavna smetnja ljubljenju drugih, ne uspijevati ljubiti druge je glavna zapreka razvoju velikog suosjećanja, a ne uspjeti razviti veliko suosjećanje glavna je zapreka razvoju bodhichitte i ulasku na put Mahayane. Pošto je bodhichitta glavni uzrok velikog prosvjetljenja, znači da je samoljublje također glavna zapreka postignuću stanja Buddhе.

Iako se možemo i složiti s tim da, objektivno gledajući, nismo ništa važniji od bilo koga drugog, i da samoljublje ima mnogo greški, ipak još uvijek možemo osjećati da je ono nužno potrebno. Ako mi ne ljubimo sebe i ne brinemo se za sebe, to svakako neće učiniti

nitko drugi! Ovo je pogrešan način razmišljanja. Mada je istina da trebamo paziti na sebe, ne trebamo biti motivirani samoljubljem. Brinuti se o sebi nije samoljublje. Možemo se brinuti o svome zdravlju, imati posao, brinuti se za kuću i imovinu, sve to jedino iz brige za dobrobit drugih. Ako na svoje tijelo gledamo kao na instrument uz pomoć kojega možemo biti od dobiti drugima, onda ga možemo hraniti, odijevati, prati i odmarati – sve to bez samoljublja. Baš kao što se vozač hitne pomoći brine o svom vozilu, a da ga ne smatra svojim, tako i mi možemo skrbiti o svome tijelu i imovini za dobrobit drugih. Jedini način na koji možemo istinski pomoći svim živim bićima je da postanemo Buddha, a ljudski je oblik najbolje moguće sredstvo za postizanje toga cilja. Stoga se moramo dobro brinuti za svoje tijelo. Ako to činimo s motivacijom bodhichitte, sva naša djela brige za naše tijelo postaju dio puta do prosvjetljenja.

Ponekad možemo pobrkati samoljublje sa samopouzdanjem i samopoštovanjem, ali su ovi pojmovi u stvarnosti potpuno nesrodni. Ne želimo iz samopoštovanja uvijek najbolje za sebe, niti iz samopoštovanja varamo ili izrabljujemo druge ili pak propuštamo ispuniti svoje odgovornosti prema njima. Ako iskreno provjerimo, vidjet ćemo da je upravo naše samoljublje ono što uzrokuje da djelujemo na načine koji nas lišavaju samopoštovanja i uništavaju nam samopouzdanje.

Neke ljude samoljublje dotjera do ponora alkoholizma ili ovisnosti o drogama, pri čemu u potpunosti gube svaku trunku samopoštovanja. S druge pak strane, što više ljubimo druge i djelujemo za njihovu dobrobit, tim će veće biti naše samopoštovanje i samopouzdanje. Bodhisattvin zavjet, na primjer, u kojem Bodhisattva obećava nadvladati sve greške i ograničenja, postići sve dobre kvalitete i raditi dok sva živa bića ne budu oslobođena patnji samsare, izraz je ogromnog samopouzdanja, daleko većeg od onoga kakvog ima bilo koje egocentrično biće.

Također bismo mogli pitati: „Da nemam samoljublja, ne bi li to značilo da se ne sviđam samome sebi? Svakako je nužno prihvatiti i voljeti sebe, jer ako ne mogu voljeti sebe, kako onda mogu voljeti druge?“ Ovo je vrlo važna poanta. U *Uvježbavanju uma u sedam stavki* Geshe Chekhawa objašnjava brojne obveze koje služe kao smjernice za praktičare uvježbavanja uma. Prva od njih glasi: „Ne dozvoli da tvoja praksa uvježbavanja uma prouzroči neprikladno ponašanje.“ Ova obveza savjetuje te praktičare da budu zadovoljni sobom. Ako smo pretjerano samokritični, okrenut ćemo se protiv sebe i postati obeshrabreni, a to će nam veoma otežati da svoj um okrenemo prema ljubljenju drugih. Iako je nužno biti svjestan svojih greški, ne bismo se smjeli mrziti zbog njih. Ova nam obveza također savjetuje da pazimo na sebe i da se brinemo o svojim potrebama.

Ako pokušamo živjeti bez osnovnih potrepa, kao što su dostatna hrana i krov nad glavom, vjerojatno ćemo naškoditi svome zdravlju i potkopati svoj kapacitet da koristimo drugima. Štoviše, ako ljudi vide da se ponašamo na ekstremno način, mogli bi zaključiti da smo neuravnoteženi i, posljedično tome, neće imati povjerenja u nas, ili neće vjerovati onome što govorimo; a u takvim im okolnostima nećemo moći pomoći. Potpuno odbacivanje samoljublja nije lako i za to će nam trebati mnogo vremena. Ako nismo zadovoljni sobom, ili nerazborito zanemarujemo svoje dobrostanje, nećemo imati ni samopouzdanja ni energije koji bi polučili tako radikalnu duhovnu promjenu.

Jednom kada smo slobodni od samoljublja ne gubimo želju da budemo sretni, već shvaćamo da se prava sreća nalazi u donošenju dobrobiti drugima. Otkrili smo neiscrpan izvor sreće unutar svog uma – svoju ljubav za druge. Teške nas vanjske okolnosti ne tište, a ugodne nas okolnosti previše ne uzbuđuju, zato što ih možemo transformirati i uživati u objema. Radije nego da se usredotočimo na sakupljanje dobrih vanjskih okolnosti, naša će želja za srećom biti usmjerena na odlučnost da postignemo prosvjetljenje, koje prepoznajemo kao jedini način postizanja čiste sreće. Iako čeznemo za uživanjem krajnjeg blaženstva potpunog prosvjetljenja, to činimo samo zbog drugih, zbog toga što je postizanje prosvjetljenja puko sredstvo da

ispunimo svoju pravu želju, a ta je podariti istu tu sreću svim živim bićima. Kada postanemo Buddha, naša sreća vječno zrači kao suosjećanje, krijepeći sva živa bića i postupno ih privlačeći u isto stanje.

Ukratko, samoljublje je sasvim bezvrijedan i nepotreban um. Možemo biti vrlo inteligentni, ali ako se brinemo jedino za svoje dobrostanje, nećemo nikada moći ispuniti svoju osnovnu želju da pronađemo sreću. Zapravo nas samoljublje čini glupima. Ono uzrokuje da u ovome životu proživljavamo nesretnost, navodi nas na izvršavanje bezbrojnih negativnih djela koja uzrokuju patnju u budućim životima, vezuje nas za samsaru i blokira put do prosvjetljenja. Ljubljenje drugih ima suprotne učinke. Ako ljubimo jedino druge, bit ćemo sretni u ovom životu, vršit ćemo mnoga vrlinska djela koja vode do sreće u budućim životima, postat ćemo slobodni od zabluda koje nas drže u samsari i brzo ćemo razviti sve kvalitete potrebne za postizanje punog prosvjetljenja.

KAKO PRESTATI RAZVIJATI SAMOLJUBLJE

Ukoliko smo spoznali prazninu, puku odsutnost stvari koje inače vidimo (detaljno objašnjenje se nalazi u poglavlju *Krajnja bodhichitta*) trebamo iz dubine srca misliti, „Objekt mog samoljublja je samo moje ja koje inače vidim, a koje zapravo ne postoji. Zato moram

prestati razvijati samoljublje jer njegov objekt, moje ja koje inače vidim, ne postoji." Zatim uvijek iznova meditiramo na ovu odluku. Van meditacije ne dopuštamo sebi da ljubimo sebe kojeg inače vidimo, prisjećajući se da ono zapravo ne postoji. Kontinuiranom primjenom truda u prakticiranju ove posebne metode, koja je usmena uputa, lako možemo prestati razvijati samoljublje.

Međutim, kao što sam već rekao, općenito govoreći nije baš lako odbaciti samoljublje pa zato sada slijedi detaljno objašnjenje toga kako prestati razvijati samoljublje. Iz dubine srca uvijek iznova mentalno ponavljamo gore objašnjene upute o greškama samoljublja i dobrobitima ljubljena drugih. Kad se duboko zbližimo s kontempliranjem smisla ovih uputa, donesemo snažnu odluku da nećemo sebi dozvoliti da mislimo i vjerujemo kako smo važniji od drugih. Potom meditiramo na tu odluku. Ovu kontempaciju i meditaciju bismo trebali prakticirati kontinuirano. Između meditacijskih sjedenja trebamo uložiti trud u primjenu svoje odluke u praksi.

Nakon što smo donijeli odluku da ćemo nadvladati svoje samoljublje, sljedeći je korak prepoznati ga u trenutku kada se javi u našem umu. Da bismo ovo uradili, trebamo ispitivati svoj um danonoćno. Ovo znači da bismo trebali prakticirati kao Geshe Ben Gungyal i promatrati svoj um u svemu što mislimo i vjerujemo.

Obično pazimo na ono što rade drugi ljudi, ali bilo bi daleko bolje da uvijek pazimo na ono što naše um misli i vjeruje. Kad god radimo, razgovaramo, opuštamo se ili studiramo Dharmu, jedan bi dio našeg uma uvijek trebao motriti misli koje nam se javljaju u umu. Čim se počne javljati zabluda samoljublja, trebali bismo je smjesta pokušati zaustaviti. Ako uhvatimo zabludu u njenim ranim fazama, prilično ju je lako zaustaviti, ali ako joj dozvolimo da se potpuno razvije, postaje ju vrlo teško kontrolirati.

Samoljublje je jedna od naših najdestruktivnijih zabluda. Razlog iz kojeg prirodno razvijamo samoljublje je taj što nikad nismo uložili trud i naučili zaustaviti početni razvoj samoljublja. Ako uhvatimo svoj um čim se počne usredotočavati na objekt našeg samoljublja, naše inherentno postojeće sebstvo ili ja, prilično je lako spriječiti javljanje samoljublja i usmjeriti svoje misli u konstruktivnijem smjeru. Sve što trebamo učiniti je reći sebi: „Ovo je neprikladan način razmišljanja i uskoro će iz njega proizaći samoljublje, koje ima mnogo greški“. Međutim, ako propustimo rano uhvatiti samoljublje i dozvolimo mu da raste, ona će brzo postati poput vrlo moćno i bit čega teško nadvladati. Isto vrijedi i za sve ostale zablude, uključujući samoljublje. Postanemo li na vrijeme svjesni zabludnog niza misli, lako ga možemo skrenuti, ali ako mu dozvolimo da se nastavi, uhvatit će zamah dok ne postane gotovo nezaustavljiv.

Postoje tri razine odbacivanja zabluda. Prva je razina prepoznati određenu zabludu prije nego što se javi i spriječiti ju da se očituje prisjećajući se njenih greški. Sve dok pazimo na svoj um ovo je prilično jednostavno i to bismo trebali pokušati čitavo vrijeme prakticirati, što god radili. Naročito trebamo biti oprezni kad prijetimo da nam um postaje napet ili nesretan, jer je takav um savršeno tlo za množenje zabluda. Upravo radi toga u *Uvježbavanju uma u sedam stavki* Geshe Chekhawa kaže: „Uvijek se oslanjaj samo na sretan um.”

Druga razina odbacivanja zabluda je savladati ih primjenom njihovih specifičnih opreka. Na primjer, kako bismo savladali svoju vezanost, možemo meditirati o greškama samsare i zamijeniti svoju vezanost oprečnim umom odricanja. Kroz meditiranje na stupnjeve puta do prosvjetljenja na redovit i sustavan način, ne samo da sprječavamo javljanje zabludnih obrazaca razmišljanja i osjećanja u umu, već ih također zamjenjujemo snažnim i stabilnim vrlinskim obrascima, koji se zasnivaju na mudrosti, a ne na neznanju. Na ovaj način možemo spriječiti da se većina zabluda uopće javi. Na primjer, ako imamo duboku bliskost s nazorom da su drugi mnogo važniji od nas samih, samoljublje će nam se rijetko javljati.

Treća razina odbacivanja zabluda je njihovo potpuno odbacivanje, zajedno s njihovim sjemenjem, stjecanjem

izravne spoznaje praznine. Na taj način uništavamo samoprijanje, koje je korijen svih zabluda.

U praksi izjednačavanja sebe s drugima, koja je ranije objašnjena, mislimo: „Baš kao što je moja sreća važna, jednako je tako važna i sreća svih drugih“, i na taj način dijelimo svoj osjećaj ljubljenja. Ovo je lakše prihvatiti i prakticirati zato što se to sviđa našem osjećaju pravednosti i ne izaziva izravno naš samoljubivi um. Također, možemo razmišljati kako smo, bez obzira na to koliko patimo, ipak samo jedna jedina osoba, dok su živa bića bezbrojna, stoga je očito važno da ona iskuse mir i sreću. Iako svaki svoj prst i palac smatramo vrlo dragocjenim, bili bismo spremni žrtvovati jednog za spas ostalih devet, dok bi žrtvovanje devet prstiju za spas jednoga bilo apsurdno. Slično tome, devet je osoba mnogo važnije od jedne osobe, pa su, naravno, bezbrojna živa bića mnogo važnija od samo jednog sebstva. Odatle slijedi da je logično ljubiti druge barem onoliko koliko ljubimo sebe.

Nakon što smo stekli određenu bliskost s praksom izjednačavanja sebe s drugima, spremni smo se izravnije suprotstaviti umu samoljublja. Zbog toga što samoljublje ima toliko greški, trebali bismo sami sebe ohrabrivati da mu se suprotstavimo i savladamo ga čim se javi u našem umu. Ako čitavo vrijeme brižno motrimo svoj um, možemo se uvježbati da prepoznamo samoljublje čim se javi, i tada se odmah prisjetiti njegovih greški.

Geshe Chekhawa nam savjetuje da „Sakupimo svu krivnju u jedno“, čime želi reći da bismo trebali okriviti samoljublje za sve svoje probleme i patnje. Obično kad stvari krenu naopako krivimo druge, ali pravi je uzrok naših problema naš samoljubivi um. Jednom kada ispravno prepoznamo samoljublje trebamo ga smatrati najgorim neprijateljem i kriviti ga za svu svoju patnju. Iako je dobro biti tolerantan prema drugima i opraštati im slabosti, nikada ne bismo smjeli tolerirati vlastito samoljublje, jer što smo popustljiviji prema njemu, to će nam više ono štetiti. Mnogo je bolje prema njemu biti sasvim nemilosrdan i kriviti ga za sve što pođe po zlu. Ako se već želimo na nešto ljutiti, trebali bismo se ljutiti na „demona“ svog samoljublja. U stvarnosti, ljutnja usmjerena na samoljublje nije prava ljutnja, zato što je zasnovana na mudrosti, a ne na neznanju i funkcionira tako da čini naš um čistim i mirnim.

Da bismo prakticirali na ovaj način, moramo biti vrlo vješti. Ako se kao rezultat optuživanja svog samoljublja za sve svoje probleme budemo osjećali krivima i nedostatnima, to ukazuje na to da nismo napravili jasnu razliku između okrivljavanja svoga samoljublja i okrivljavanja sebe. Iako je istina da je samoljublje krivo za sve naše probleme, to ne znači da smo mi sami krivi. Još jednom, trebamo naučiti razlikovati sebe od svojih zabluda. Ako smo napadnuti, to nije naša krivica, nego krivica našeg samoljublja. Kako to? Zato što

je to karmička posljedica nevrinskog djela kojeg smo izvršili u prethodnom životu pod utjecajem samoljublja. Štoviše, naš nam napadač nanosi zlo samo zbog svog samoljublja, a okrivljavanje napadača nije nam od koristi jer će nas samo učiniti ogorčenima. Međutim, ako svalimo krivnju na svoj samoljubivi um i odlučimo ga uništiti, ne samo da ćemo ostati neuznemireni, već ćemo također potkopati i osnove za svu svoju buduću patnju.

Ovo učenje o prepoznavanju greški našeg samoljublja i posljedični razvoj želje da ga nadvladamo nije lako primijeniti u praksi, pa stoga moramo biti strpljivi. Praksa koja je prikladna za jednu osobu nije nužno prikladna i za nekog drugog, a praksa koja je u jedno vrijeme pogodna za neku osobu ne mora nužno biti prikladna za tu istu osobu u neko drugo vrijeme. Buddha nije od nas očekivao da smjesta primjenimo sva njegova učenja u praksi; ona su namijenjena različitim praktičarima različitih razina i sklonosti. Također, postoje neka učenja koja se ne mogu primjenjivati istovremeno dok naglašavamo neke druge prakse, baš kao što nije prikladno u isto vrijeme piti i čaj i kavu. Učenja Dharmae su poput lijeka i treba ih davati vješto, uzimajući u obzir narav pojedinca i njegove ili njene određene potrebe. Na primjer, da bi nas ohrabrio na razvoj odricanja, želje da postignemo oslobođenje od samsare, Buddha je dao opširna učenja o tome kako je običan

život po prirodi patnja – ali ne mogu svi odmah primijeniti ta učenja. Nekim ljudima meditacija na patnju samo uzrokuje malodušnost. Umjesto da razviju radostan um odricanja, oni samo postanu potišteni. Za te je ljude bolje da neko vrijeme ne meditiraju na patnju, već da se toj meditaciji vrate kasnije, kad im umovi budu jači, a mudrost jasnija.

Ako prakticiramo napredna učenja, i otkrijemo da nam rastu ponos ili zbunjenost, to ukazuje na to da još nismo spremni za takva učenja i da bismo najprije trebali naglasiti izgradnju stabilnog temelja osnovnih praksi. Ako bilo koja meditacija ili praksa nema dobar učinak na naš um, čini nas nesretnima ili nam uvećava zablude, ovo je jasan znak da neispravno prakticiramo. Radije nego da tvrdoglavo inzistiramo na nekoj praksi, moglo bi biti bolje da ju zasad ostavimo po strani i potražimo savjet od starijih praktičara. Toj se praksi možemo vratiti kasnije kada shvatimo gdje griješimo i koji je ispravan način prakticiranja. Međutim, ono što nikada ne smijemo učiniti je odbaciti bilo koju uputu Dharmae misleći „Ovo neću nikada prakticirati.“

Kada idemo u kupovinu, nemamo potrebu kupiti sve u trgovini, ali korisno je znati čega sve ima u trgovini, tako da se kasnije kad nam nešto zatreba možemo vratiti. Na isti način, kad slušamo učenja Dharmae, možda nećemo odmah moći prakticirati sve što čujemo, ali je još uvijek važno sve upamtiti, tako da možemo izgraditi

sveobuhvatno razumijevanje Dharmae. Kasnije, kada budemo spremni, učenja koja smo čuli moći ćemo primijeniti u praksi. Jedna je od velikih prednosti uputa Lamrima – stupnjeva puta do prosvjetljenja – ta što nam pruža strukturu, ili skladište, unutar kojeg možemo držati sva učenja Dharmae koja smo čuli.

Ako pamtimo samo ona učenja koja odmah možemo primijeniti na svoju sadašnju situaciju, nećemo se imati za što uhvatiti kada se naše okolnosti promijene. Međutim, ako se možemo sjetiti svih učenja koja smo primili, imat ćemo na raspolaganju široki raspon uputa koje možemo primijeniti u za to prikladno vrijeme. Praksa koja nam se sada može činiti nejasnom i od malog značaja može kasnije postati suštinskim dijelom naše duhovne prakse. Važno je napredovati pažljivo i svojim tempom, inače se možemo osjetiti zbunjeno i obeshrabreno, te na kraju možda čak i sasvim odbaciti Dharmu.

Nema veće duhovne prakse od prepoznavanja svog samoljublja kad god se javi, kriveći ga potom za sve svoje probleme. Nije važno koliko ćemo vremena provesti radeći ovo. Čak i ako nam budu trebale godine, ili čitav život, trebamo nastaviti sve dok naše samoljublje ne bude u potpunosti uništeno. Ne bi nam se trebalo žuriti da vidimo rezultate, već bismo umjesto toga trebali strpljivo i iskreno prakticirati. I samo je očekivanje brzih rezultata zasnovano na samoljublju i recept je za

razočarenje. Prakticiramo li s radošću i postojanošću, dok u isto vrijeme čistimo negativnosti, sakupljamo zasluge i primamo blagoslove, svakako ćemo uspjeti smanjiti i, na koncu, odbaciti svoje samoljublje.

Čak i kad naša meditacija ne ide kako bi trebalo, uvijek možemo prakticirati pažnju i budnost u svom svakodnevnom životu zaustavljajući samoljublje čim se pojavi. To je jednostavna praksa, a daje velike rezultate. Ako se kontinuirano uvježbavamo u njoj, naši će problemi nestati i prirodno ćemo biti stalno sretni. Postoje ljudi koji su uspješno potpuno odbacili svoje samoljublje i koji sada ljube jedino druge. Rezultat toga je da su svi njihovi problemi nestali, a njihovi umovi su uvijek puni radosti. Jamčim vam da ćete biti sretniji što manje budete ljubili sebe, a što više druge.

U srcu bismo trebali održavati snažnu odlučnost da odbacimo svoj samoljubivi um. Ako u toj svojoj odlučnosti primjenjujemo oklopu-nalik trud, dan za danom, godinu za godinom, naše će se samoljublje postupno smanjivati, i na kraju će u potpunosti nestati. Rani su Kadampa Geshei često govorili kako je, da bi se vodio vrlinski život, sve što trebamo uraditi je nanositi što je moguće veću štetu svojim zabludama, a donositi što je moguće više dobrobiti drugima. Razumijevajući ovo, trebali bismo voditi stalan rat protiv svoga unutarnjeg neprijatelja, samoljublja, i umjesto toga se truditi ljubiti druge i djelovati za njihovu dobrobit.

Da bismo sasvim uništili svoje samoljublje, trebamo se osloniti na praksu zamjene sebe s drugima, u kojoj više ne prijanjamo za svoju sreću, već umjesto toga osjećamo da su sva živa bića i njihove potrebe i želje od vrhunske važnosti. Tada je naša jedina briga dobrostanje drugih.

Iako netko tko je u potpunosti zamijenio sebe s drugima nema samoljublja, to ne znači da se on neće skrbiti o sebi. On se skrbi o sebi, ali to čini za dobrobit drugih. On sebe smatra slugom svih živih bića i njihovom svojinom, ali čak i sluge, ako žele biti učinkovite, trebaju jesti i odmarati se. Općenito govoreći, bilo bi nerazumno kada bismo, na primjer, razdijelili sve što posjedujemo, lišavajući se svih sredstava za život i za održavanje svoje duhovne prakse. S obzirom na to da je naša prava želja koristiti svim živim bićima, a jedini način da to učinimo je da postanemo Buddha, moramo štititi svoju duhovnu praksu organizirajući svoj život tako da možemo prakticirati na najučinkovitiji mogući način. Uz to, kad pomažemo drugima, također moramo biti sigurni da pomaganjem jednoj osobi ne umanjujemo svoju mogućnost da pomognemo mnogima. Iako bismo od srca rado dali sve što imamo kako bismo pomogli jednoj osobi, trebamo praktično upravljati svojim vremenom i dobrima na način da svim živim bićima budemo od najviše koristi.

Praksa zamjene sebe s drugima pripada posebnoj predaji mudrosti koja dolazi od Buddhe Shakyamunija, preko Manjushrija i Shantideve do Atishe i Je Tsongkhape. Bodhichitta koja se razvija ovom metodom dublja je i moćnija od bodhichitte razvijene drugim metodama. Iako svatko tko se zanima za duhovni napredak može umanjiti svoje samoljublje i naučiti voljeti druge, potpuna spoznaja zamjene sebe s drugima vrlo je duboko postignuće. Da bismo promijenili svoj um na tako radikalna način, trebamo imati duboku vjeru u ovu praksu, obilje zasluga i moćne blagoslove Duhovnog vodiča koji ima osobno iskustvo ovih učenja. Sa svim ovim povoljnim uvjetima praksa zamjene sebe s drugima nije teška.

Mogli bismo se pitati zašto je nužno ljubiti druge više od samih sebe. Umjesto da težimo tako visokim duhovnim spoznajama, ne bi li bilo bolje samo pomagati ljudima na praktičan način, i to upravo sada? Bez suosjećanja i mudrosti ne znamo da li pomaganje drugima na praktične načine njima donosi korist ili štetu. Trebamo znati kako sreća ili mir uma koji dolaze iz svjetovnih užitaka nisu prava sreća već promjenjiva patnja ili smanjenje prijašnje patnje. Ljudima su potrebni sreća i mir uma koji dolaze iz mudrosti. Mudrost koja spoznaje smisao uputa na zamjenu sebe s drugima donijeti će čistu i trajnu sreću.

Razlog zbog kojega moramo vježbati svoj um u zamjeni sebe s drugima leži u tome što se naše samoljublje upliće i u našu namjeru i u našu sposobnost da koristimo drugima. Sa samoljubljem nemamo nepristranu, univerzalnu ljubav za sva živa bića, a sve dok je naša želja da im pomognemo pomiješana sa samoljubljem nikada ne možemo biti sigurni da će im naša djela zaista i biti od pomoći. Iako možemo iskreno željeti pomoći nekim ljudima, na primjer svojoj obitelji, prijateljima ili onima kojima je pomoć najpotrebnija, obično očekujemo nešto zauzvat i povrijeđeni smo i razočarani ako se to ne ostvari. S obzirom na to da je naša želja za pomaganjem pomiješana sa sebičnim brigama, naša pomoć gotovo uvijek dolazi opterećena očekivanjima ili uvjetovana osobnom nagradom. Budući da je naša namjera nečista, našoj sposobnosti pomaganja nedostaje snage i ona ostaje ograničena.

Ako ne ulažemo trud u uklanjanje svog samoljublja, a tvrdimo da djelujemo za dobrobit svih, naša tvrdnja dolazi iz naših usta, a ne iz našeg srca i naše mudrosti. Naravno da trebamo praktično pomagati drugima kad god možemo, ali moramo uvijek imati na umu da je naša glavna namjera razviti svoj um. Uvježbavanjem u zamjeni sebe s drugima, na koncu ćemo iskusiti krajnju sreću stanja Buddhe i posjedovati potpunu moć djelovanja za dobrobit svih živih bića. Tek ćemo tada biti u položaju reći „Ja sam dobrotvor svih živih bića“. Na

ovaj način naša praksa zamjene sebe s drugima postiže i našu osobnu i svrhu drugih.

Naša je najvažnija zadaća u ovom trenutku uvježbavati svoj um, a naročito ojačati svoju namjeru da budemo u službi drugih. U svom *Prijateljskom pismu* Nagarjuna kaže da, iako sada možda ne posjedujemo sposobnost da pomognemo drugima, ako stalno u umu održavamo namjeru da to činimo, naša će sposobnost pomaganja postupno rasti. To je zbog toga što će se, što više ljubimo druge, tim više uvećavati naše zasluge, mudrost i sposobnost da im zaista pomognemo, a prilike da im pomognemo na praktične načine prirodno će se pojavljivati.

KAKO JE MOGUĆE ZAMIJENITI SEBE S DRUGIMA

Zamjena sebe s drugima ne znači da mi postajemo druga osoba – već znači da mijenjamo objekt ljubljenja sa sebe na druge. Da bismo razumjeli kako je to moguće, trebali bismo shvatiti da se objekt našeg samoljubivog uma neprestano mijenja. Kad smo mladi, objekt našeg samoljublja je mala djevojčica ili dječak, ali kasnije se on mijenja u djevojku ili mladića, potom u sredovječnu, i na koncu u staru osobu. U ovom trenutku, možemo voljeti sebe kao neko određeno ljudsko biće, po imenu Marija ili Ivan, ali nakon što umremo, objekt će se naše ljubavi u potpunosti promijeniti. Na taj se način objekt

naše ljubavi neprestano mijenja, kako tijekom ovog života, tako i iz jednog života u drugi. S obzirom na to da naše ljubljenje prirodno mijenja jedan objekt za drugi, definitivno je moguće promijeniti objekt ljubljenja sa sebe na druge kroz praksu meditacije.

Zbog svog neznanja, snažno prijanjamo za svoje tijelo misleći „Ovo je moje tijelo.“ Identificirajući to tijelo kao „moje“, mi ga ljubimo i volimo, osjećajući da je naša najdragocjenija svojina. U stvarnosti, međutim, naše tijelo pripada drugima; nismo ga donijeli iz prethodnog života već smo ga primili od svojih roditelja u ovom životu. U trenutku začeća, naša je svijest ušla u spoj očeve sperme i majčina jajašca, iz čega se postupno razvilo naše sadašnje tijelo. Naš se um tada poistovjetio s tim tijelom i mi smo ga počeli ljubiti. Kao što Shantideva kaže u svom *Vodiču kroz način života Bodhisattve*, naše tijelo nije zapravo naše, već pripada drugima; proizveli su ga drugi, a nakon smrti drugi će ga i ukloniti. Ako vrlo pažljivo kontempliramo o ovome, shvatit ćemo da već ljubimo objekt koji u stvari pripada drugima, pa zašto onda ne možemo ljubiti druga živa bića? Nadalje, dok ljubljenje vlastitog tijela vodi jedino ponovnom rođenju unutar samsare, ljubljenje drugih je uzrok za postizanje nirvane punog prosvjetljenja, stanja van patnje.

„Ja“ i „drugi“ su relativni pojmovi slično kao „ova planina“ i „ona planina“, ali ne kao „magarac“ i „konj“.

Kada gledamo konja ne možemo reći da je magarac, a također ne možemo reći da je magarac konj. Međutim, ako se penjemo po istočnoj planini, zovemo ju „ova planina“, dok zapadnu planinu zovemo „ona planina“; ali ako siđemo s istočne planine i popnemo se na zapadnu, tada zapadnu planinu zovemo „ova planina“, a istočnu „ona planina“. „Ovo“ i „ono“, stoga, ovise o našoj referentnoj točki. To također vrijedi i za sebe i druge. Spuštajući se sa planine sebstva možemo se uspeti na planinu drugih, te tako ljubiti druge toliko koliko sada ljubimo sebe. To možemo postići ako shvatimo da je, s gledišta druge osobe, on ili ona ja, a da smo mi druga osoba.

Oni koji su vješti u Tajnoj mantri, ili Tantri, imaju duboko iskustvo zamjene sebe s drugima. U tantričkoj praksi samogeneriranja svoje sadašnje ja mijenjamo za ja tantričkog Buddhę. Pretpostavimo da postoji praktičarka Vajrayogini koja se zove Sanja. Kada se god ne upušta u tantričku praksu pojavljuje joj se njeno obično tijelo, i ona se s njim poistovjećuje i ljubi ga. Međutim, kada se duboko koncentrira na meditaciju samogeneriranja, osjećaj da je ona Sanja i da ima Sanjino tijelo u potpunosti nestaje. Umjesto da se poistovjeti sa Sanjinim tijelom, praktičarka se poistovjećuje s božanskim tijelom Buddhę Vajrayogini i razvija misao „Ja sam Vajrayogini.“ Praktičarka je tada potpuno zamijenila objekt ljubljenja, od nečistog

tijela običnog bića na neokaljano tijelo prosvjetljenog bića, Buddhé Vajrayogini. Uvježbavanjem u meditaciji, praktičari razvijaju duboku bliskost s tijelom Božanstva i u potpunosti se s njim poistovjećuju. Kako je tijelo Vajrayogini čisto tijelo, poistovjećivanje s njim i ljubljenje njega je uzrok prosvjetljenja. Iz toga se može vidjeti da je sigurno moguće zamijeniti našu osnovu za identifikaciju – ona ovisi samo o našoj motivaciji i bliskosti. Podrobna objašnjenja tantričke prakse mogu se naći u *Modernom budizmu, Novom vodiču kroz Zemlju Dakina i Tantričkim tlima i putovima*.

SAMA PRAKSA ZAMJENE SEBE S DRUGIMA

Razmišljamo:

Od vremena bez početka radim samo za svoju svrhu, pokušavajući za sebe pronaći sreću i izbjeći patnju, ali čime se mogu pohvaliti nakon čitavog tog truda? Još uvijek patim. Um mi je još uvijek neobuzdan. Još uvijek doživljavam razočarenje za razočarenjem. Još sam uvijek u samsari. To je greška moga samoljublja. Ono je moj najljući neprijatelj i strašan otrov koji čini zlo i meni i drugima.

Ljubljenje je drugih, međutim, temelj sve sreće i dobra. Oni koji su sada Buddhé uvidjeli su kako je uzaludno djelovati samo za svoju svrhu i, umjesto toga, odlučili su raditi za druge. Kao rezultat toga su postali

čista bića, oslobođena svih problema samsare i postigli su trajnu sreću punog prosvjetljenja. Moram obrnuti svoj običan djetinjasti stav – od sada ću prestati ljubiti sebe i ljubiti ću samo druge.

S razumijevanjem velikih greški ljubljenja sebe i velikih prednosti ljubljenja svih živih bića, kao što je već objašnjeno, i s prisjećanjem kako smo donijeli odluku da ćemo odbaciti svoje samoljublje i uvijek ljubiti sva živa bića bez iznimke, iz dubine srca mislimo:

Moram prestati ljubiti sebe i umjesto toga ljubiti sva druga živa bića, bez iznimke.

Zatim meditiram na ovu odluku. Trebali bismo uporno prakticirati ovu meditaciju sve dok ne počnemo spontano vjerovati kako su sreća i sloboda svakog živog bića daleko važniji od naših. To vjerovanje je spoznaja zamjene sebe s drugima. Iz ovog će uvjerenja proizaći duboki osjećaj brižne ljubavi za sva živa bića, a mi što je moguće dulje meditiramo na taj osjećaj.

Ovaj osjećaj pokušavamo nositi u sebi i nakon meditacije. Kada koga sretnemo, mislimo: „Ova je osoba važna. Njegova sreća i sloboda su važne.“ Kad nam se god u umu počne pojavljivati samoljublje, mislimo: „Samoljublje je otrov, neću ga pustiti u svoj um.“ Na taj način možemo promijeniti objekt ljubljenja sa sebe na sva živa bića. Kad prema svim živim bićima razvijemo

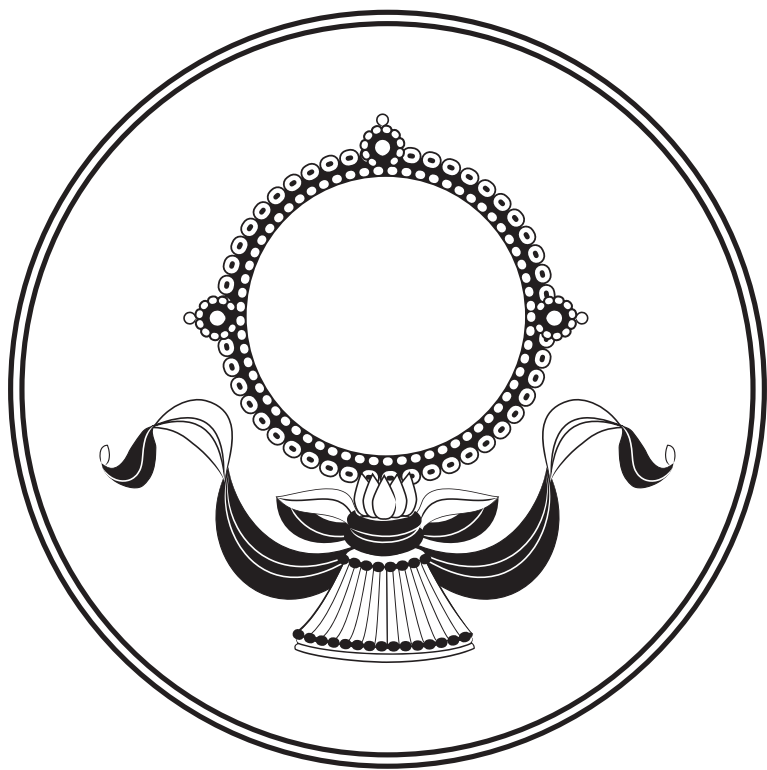
spontanu brižnu ljubav, stekli smo spoznaju zamjene sebe s drugima.

Ako nam se želje ne ispune i počnemo se osjećati nesretnima, trebali bismo se odmah prisjetiti toga da krivica ne leži u nekom drugome niti u situaciji, već u našem samoljubivom umu koji nagonski misli „Moje su želje od najveće važnosti.” Stalno obraćanje pažnje na opasnosti našeg samoljublja će ojačati našu odluku da ga odbacimo, pa umjesto da se sažaljevamo kada imamo problema, možemo upotrijebiti svoju patnju da nas podsjeti na patnje bezbrojnih bića majki, i da prema njima razvijemo ljubav i suosjećanje.

U *Vodiču kroz način života Bodhisattve* Shantideva objašnjava posebnu metodu za poboljšanje iskustva zamjene sebe s drugima. U meditaciji zamišljamo da zamjenjujemo mjesto s drugom osobom i pokušavamo vidjeti svijet s njegovog ili njenog stanovišta. Obično razvijamo misao o „ja” na osnovi svog tijela i uma, ali sada pokušavamo misliti o „ja” promatrajući tijelo i um druge osobe. Ova nam praksa pomaže razviti duboku empatiju za druge i pokazuje nam da oni imaju sebstvo koje je također ja, i da je ono jednako važno kao i naše sebstvo, to jest ja. Zbog svoje sposobnosti da se uživi u osjećaje svog djeteta, majka shvaća potrebe i želje svog djeteta mnogo bolje od drugih. Na isti način, kada se zbližimo s ovom meditacijom, naše će se razumijevanje drugih ljudi i naša empatija za njih uvećati.

Ova je tehnika posebno moćna kad je primijenimo na nekoga s kime imamo težak odnos, poput nekog koga ne volimo, ili nekog koga smatramo suparnikom. Zamišljajući da smo mi ta osoba, i sagledavajući situaciju s njihovog stajališta, bit će nam teško držati se svojih zabludnih stavova. Razumijevajući iz vlastitog iskustva relativnost sebe i drugog i naučivši se gledati na svoje „ja“ kao na „drugog“ moći ćemo biti kudikamo objektivniji i nepristraniji prema sebi, a osjećaj da smo središte svemira bit će poljuljan. Postat ćemo otvoreniji prema stajalištima drugih, bit ćemo tolerantiji i imat ćemo više razumijevanja; i prirodno ćemo se ophoditi prema drugima s većim poštovanjem i obzirnošću. Više detalja o ovoj praksi nalazi se u knjizi *Riznica kontemplacija*.

Ukratko, prakticirajući upute uvježbavanja uma, Bodhisattva Langri Tangpa i bezbroj drugih praktičara prošlosti postigli su duboke duhovne spoznaje, uključujući potpunu spoznaju zamjene sebe s drugima. U početku su ti praktičari bili egocentrični ljudi upravo poput nas, ali su konstantnom ustrajnošću uspjeli u potpunosti ukloniti svoje samoljublje. Ako budemo prakticirali ove upute svesrdno i strpljivo, nema razloga zašto i mi ne bismo postigli slične spoznaje. Ne bismo trebali očekivati da ćemo odmah uništiti svoje samoljublje, ali će kroz strpljivu praksu ono postupno postajati sve slabije, dok na kraju u potpunosti ne nestane.



*Pomoću zrcala Buddhinih učenja, Dharmae,
možemo uvidjeti vlastite greške i
iskoristiti priliku da ih uklonimo.*

Veliko suosjećanje

Nakon što smo stekli određeno iskustvo ljubljenja svih živih bića možemo proširiti i produbiti svoje suosjećanje, a metoda kojom se to radi otkrivena je u ovom poglavlju. Općenito, svatko već ima neku količinu suosjećanja. Svi osjećamo suosjećanje kada vidimo obitelj ili prijatelje u nevolji, a čak i životinje osjećaju suosjećanje kada vide da njihova mladunčad pati. Naše suosjećanje je naše sjeme ili priroda Buddhe, naš potencijal da postanemo Buddha. Sva će živa bića na koncu postati Buddhe zbog toga što posjeduju to sjeme.

Kada kuja vidi svoju štenad kako pati, ona razvije želju da ih zaštiti i oslobodi boli, a ova je suosjećajna želja njeno sjeme Buddhe. Ali, na nesreću, životinje nemaju sposobnost da se uvježbavaju u suosjećanju, pa tako njihovo sjeme Buddhe ne može dozreti. Ljudska bića, pak, imaju veliku priliku razviti svoju prirodu Buddhe. Mi možemo kroz meditaciju širiti i produbljivati svoje suosjećanje sve dok se ono ne pretvori u um univerzalnog, ili velikog suosjećanja – iskrenu želju da se sva živa bića, bez iznimke, trajno oslobodi. Unapređenjem ovog uma univerzalnog suosjećanja, ono će se na koncu

pretvoriti u suosjećanje Buddhhe koje ima stvarnu moć da oslobodi sva živa bića. Stoga je način da postanemo Buddha probuditi vlastitu suosjećajnu prirodu Buddhhe i dovršiti uvježbavanje u univerzalnom suosjećanju. To mogu samo ljudska bića.

Suosjećanje je sama bit duhovnog života i glavna praksa onih koji su posvetili svoje živote postizanju prosvjetljenja. Ono je korijen Tri dragulja – Buddhhe, Dharme i Sanghe. Ono je korijen Buddhhe, jer se Buddhhe rađaju iz suosjećanja. Ono je korijen Dharme, zato što Buddhhe predaju učenja Dharme motivirani isključivo suosjećanjem prema drugima. Ono je korijen Sanghe, zato što upravo slušanjem i prakticiranjem učenja Dharme koja su dana iz suosjećanja mi postajemo Sangha ili Uzvišena bića.

ŠTO JE SUOSJEĆANJE

Što je točno suosjećanje? Suosjećanje je um koji je motiviran ljubljnjem drugih živih bića i želi ih osloboditi patnje. Ponekad možemo iz sebičnih razloga željeti da druga osoba bude slobodna od svoje patnje; to je čest slučaj u odnosima koji su prvenstveno zasnovani na vezanosti. Ako nam je, na primjer, prijatelj bolestan ili potišten možemo željeti da se brzo oporavi kako bismo mogli opet uživati u njegovu društvu; ali ta je želja u

osnovi egocentrična i nije istinsko suosjećanje. Istinsko je suosjećanje nužno zasnovano na ljubljenju drugih.

Mada već imamo određeni stupanj suosjećanja, ono je, za sada, vrlo pristrano i ograničeno. Kada pati naša obitelj ili prijatelji, za njih lako razvijamo suosjećanje, ali nam je daleko teže osjetiti sućut prema ljudima koje smatramo neugodnima, ili prema neznancima. Nadalje, suosjećanje osjećamo i prema onima koji trpe očitovanu bol, ali ne i prema onima koji uživaju dobre uvjete, a posebice ne prema onima koji se upuštaju u štetna djela. Ako iskreno želimo ostvariti svoj potencijal postižući puno prosvjetljenje, moramo uvećati doseg svog suosjećanja sve dok ono ne obuhvati sva živa bića, bez iznimke, baš kao što i majka puna ljubavi osjeća suosjećanje prema svoj svojoj djeci, bez obzira ponašaju li se ona dobro ili loše. Za razliku od našeg sadašnjeg, ograničenog suosjećanja, koje se već prirodno javlja s vremena na vrijeme, univerzalno suosjećanje treba dugo vremena promišljeno njegovati u meditaciji.

KAKO RAZVITI SUOSJEĆANJE

Dva su osnovna stupnja razvoja suosjećanja. Prvo trebamo ljubiti druge a zatim, na temelju ljubljenja drugih, trebamo kontemplirati o njihovoj patnji. Kroz to ćemo prirodno razviti suosjećanje za njih. Inače, kad vidimo

našeg neprijatelja kako pati, ne razvijemo suosjećanje za njega, jer ga ne ljubimo. To je sasvim suprotno od načina na koji reagiramo kad vidimo da naš prijatelj pati jer njega ili nju ljubimo. Ljubljenje drugih je temelj za razvijanje suosjećanja. Način za razvoj i poboljšanje našeg uma brižne ljubavi već je objašnjen. Sada moramo kontemplirati kako svako pojedino biće u samsari proživljava patnju.

Za početak, možemo razmišljati o onima koji upravo sada proživljavaju intenzivnu očitovanu patnju. Ima toliko ljudi koji proživljavaju strašne mentalne i tjelesne patnje zbog bolesti poput raka, side ili Parkinsonove bolesti. Koliki su ljudi izgubili svoje ljubljeno dijete ili prijatelja zbog pošasti side, gledajući kako postaje sve slabiji, znajući da nema lijeka? Svakoga dana na tisuće ljudi proživljava agoniju umiranja od bolesti ili u nesreći. Bez ikakvog izbora, zauvijek su odvojeni od svih koje vole, a oni koje ostavljaju za sobom često proživljavaju neutješnu tugu i samoću. Zamislite staricu koja je ostala bez muža i životnog partnera, kako se nakon pogreba tužna vraća u praznu kuću, da ostatak života proživi sama.

Možemo vidjeti kako diljem svijeta milijuni ljudi pate u užasima rata i etničkog čišćenja, od bombardiranja, mina i pokolja. Zamislite da se vaše dijete izašlo poigrati na livadu i da izgubi ud, ili čak i život jer je nagažilo na minu. Stotine tisuća izbjeglica diljem svijeta živi

u prljavim kampovima nadajući se da će se jednoga dana vratiti svojim porušenim domovima, a mnogi od njih čekaju ponovni susret sa svojim voljenima, a da iz dana u dan ne znaju jesu li oni živi ili mrtvi.

Svake godine prirodne katastrofe poput poplava, potresa i uragana poharaju čitave zajednice, ostavljajući ljude gladne i bez krova nad glavom. Nekoliko kratkih sekundi potresa može pobiti na tisuće ljudi, uništiti im domove i sve zatrpati tonama krša. Zamislimo kako bismo se mi osjećali da nam se tako nešto dogodi. Glad i suša su endemske pojave u mnogim zemljama svijeta. Toliko ljudi živi na minimalnoj ishrani, jedva priskrbujući jedan oskudan obrok dnevno, dok drugi, koji nisu te sreće, podliježu gladi i umiru. Zamislite kako je mučno gledati vaše voljene dok polagano skapavaju od gladi, znajući pri tom da ne možete ništa učiniti. Kad god čitamo, slušamo ili gledamo vijesti, vidimo živa bića u strašnoj boli, a svi mi i osobno poznajemo ljude koji proživljavaju ogromnu mentalnu ili tjelesnu patnju.

Naročito možemo razmišljati o mukama bezbrojnih životinja koje trpe ekstremne vrućine i hladnoće, veliku glad i žeđ. Svakoga dana, svuda oko sebe možemo vidjeti patnju životinja. Životinje u divljini su u gotovo stalnom strahu da ne padnu kao plijen drugima, i mnoge od njih grabežljivci doista pojedju žive. Samo pomislite na užas i bol koje proživljava poljski miš kada ga zgrabi i raskomada jastreb! Ljudi drže

bezbrojne životinje za rad, hranu ili zabavu i one često žive u odvratnim uvjetima, dok ih na koncu ne zakolju, raskomadaju i upakiraju ljudima za hranu. Gladni duhovi i bića pakla nezamislivo dugo vrijeme moraju trpjeti još mnogo gore patnje.

Također, treba imati na umu da čak i oni koji sada ne proživljavaju očitovanu bol, ipak proživljavaju druge oblike patnje. Svatko u samsari proživljava patnju neispunjenja želja. Tolikim je osobama teško zadovoljiti čak i skromne želje za primjerenim krovom nad glavom, hranom ili društvom; ali čak i kada se te želje ispune, ima ih još koje dolaze na njihovo mjesto. Čim više dobivamo ono što želimo, to jača postaje naša vezanost, a što je jača naša vezanost, to je teže pronaći zadovoljstvo. Želje bića u samsari su beskrajne. Nema obične osobe koja je ispunila sve svoje želje; to mogu samo oni koji su uspjeli nadići svoje sebične umove.

Sva je patnja rezultat negativne karme. Ako razvijemo suosjećanje za one koji trpe posljedice svojih prošlih negativnih djela, zašto ne bismo mogli razviti suosjećanje i za one koji stvaraju uzrok za proživljavanje patnje u budućnosti? Dugoročno gledajući, mučitelj je u gorem položaju od svoje žrtve, zato što njegova patnja tek započinje. Ako žrtva može prihvatiti svoju bol ne razvijajući mržnju, ona će iscrpiti tu određenu negativnu karmu i više je neće stvarati; i tako će njena patnja doći kraju. Mučitelj će, s druge strane, morati

prvo proživjeti mnoge eone u paklu, a tada će, kad se opet rodi kao ljudsko biće, morati proživjeti još i bol sličnu onoj koju je nanio svojoj žrtvi. Iz tog je razloga potpuno prikladno razviti snažno suosjećanje za takve osobe.

Ako se dijete opeče stavivši ruku u vatru, njegovu majku to neće spriječiti da osjeća suosjećanje, mada ga je prethodno upozoravala na opasnosti vatre. Nitko ne želi patiti, a ipak, iz neznanja, živa bića stvaraju uzroke patnje – nevrlińska djela – jer su pod kontrolom svojih zabluda. Stoga bismo trebali osjećati jednako suosjećanje za sva živa bića – za ona koja stvaraju uzroke patnje jednako kao i za ona koja već trpe posljedice svojih nevješćih djela. Ne postoji niti jedno živo biće koje nije prikladan objekt našeg suosjećanja.

Može nam biti teško osjetiti suosjećanje prema onima koji su bogati, zdravi i poštovani, za koje se ne bi reklo da proživljavaju bilo kakvu očitovanu patnju. Međutim, i oni zapravo proživljavaju velike mentalne patnje i teško im je održati spokojan um. Oni se brinu zbog svog novca, zbog svog tijela i ugleda. Kao i sva ostala bića u samsari, oni pate od ljutnje, vezanosti i neznanja, i nemaju izbora, već prolaze kroz patnje rođenja, starenja, bolesti i smrti, neprestano i neumoljivo, iz života u život. Štoviše, njihovo su bogatstvo i dobri uvjeti potpuno besmisleni ako ih kroz svoje neznanje koriste samo da bi stvarali uzrok za buduću patnju.

Ako na temelju ljubljenja svih živih bića kontempliramo činjenicu kako oni proživljavaju ciklus fizičke patnje i mentalne boli iz života u životu, bez kraja, njihovu nemoćnost da se oslobode patnje, njihov manjak slobode, te kako, upuštajući se u negativna djela, stvaraju uzroke buduće patnje, razvit ćemo duboko suosjećanje za njih. Trebamo se saživjeti s njima i osjećati njihovu bol jednako gorljivo kao što osjećamo i svoju. Na kraju se koncentriramo na razvijanje univerzalnog suosjećanja, iskrene želje da trajno oslobodimo sva živa bića od patnje ovog života i bezbrojnih budućih života. Kontempliramo sljedeće:

Sva živa bića pate jer se rađaju okaljanim ponovnim rođenjem. Ljudska bića bez izbora proživljavaju neizmjerne ljudske patnje zato što su se ponovno rodili kao čovjek, a takvo rođenje je okaljano otrovom zabluda. Slično tome, životinje moraju proživljavati životinjske patnje, a gladni duhovi i bića pakla moraju proživljavati patnje njihovih područja. Situacija ne bi bila toliko loša kad bi živa bića morala proživljavati takve patnje u samo jednom životu, ali ciklus patnje se beskrajno nastavlja, iz života u život, beskrajno.

Iz dubine srca zatim trebamo razumjeti i misliti:

Ne mogu podnijeti patnju svih ovih bezbrojnih majki bića. Utapaju se u velikom i dubokom oceanu samsare, ciklusu okaljanog ponovnog rođenja, i moraju

proživljavati fizičku patnju i mentalnu bol u ovom životu i u bezbrojnim budućim životima. Moram osloboditi sva živa bića trajno od njihove patnje.

Trebamo uporno meditirati na ovu odluku koja je univerzalno suosjećanje i primijeniti veliki trud u ispunjenju njegove svrhe.

VRHUNSKO BLAGO SUOSJEĆANJA

Za vrijeme meditacijske pauze, trebamo kontinuirano zadržati svoj osjećaj suosjećanja za sva živa bića. Kad god nekoga sretnemo, trebali bismo se prisjetiti da ta osoba pati i prema njoj razviti suosjećanje. Tada će i sam pogled na neko živo biće biti poput pronalaska rijetkog i dragocjenog blaga. To je zbog toga što je suosjećanje koje doživljavamo u susretu s drugima vrhunsko unutarnje blago koje je neiscrpan izvor dobrobiti za nas, i u ovom, i u budućim životima.

Kao što je ranije spomenuto, vanjsko nam bogatstvo ne može pomoći u budućim životima, a nije sigurno da će nam donijeti sreću čak ni u ovome životu jer je ono često uzrok mnogih tjeskoba, a može nam čak i ugroziti život. Bogate osobe imaju određene brige koje siromašni ljudi nikada nemaju; na primjer, često brinu zbog lopova, ulaganja i kamata i zbog gubitka novca i društvenog položaja. To je za njih teško breme.

Dok većina ljudi može slobodno izaći gdje i kad god to zaželi, mnogi bogati i slavni ljudi trebaju tjelesne čuvaru, i mogu čak i strepiti od otmice. Bogate osobe imaju malo slobode, ili neovisnosti, i nikad se ne mogu potpuno opustiti. Što smo na višem svjetovnom položaju, to je dulji pad; sigurnije je biti bliže dnu.

Bez obzira na to koliko imali uspjeha u poboljšavanju svojih vanjskih uvjeta, oni nam nikada neće moći donijeti čistu sreću, niti pružiti pravu zaštitu od patnje. Istinska se sreća ne može naći u ovom nečistom svijetu. Umjesto da nastojimo steći vanjsko bogatstvo, bilo bi daleko bolje kad bismo tragali za unutarnjim bogatstvom suosjećanja i mudrosti, jer nas ono, za razliku od vanjskog bogatstva, nikada neće iznevjeriti i zasigurno će nam donijeti mir i sreću koju želimo.

Ako smo vješti, prijatelji nam mogu biti poput škrinja s blagom, iz kojih možemo doći do dragocjenog blaga ljubavi, suosjećanja, strpljenja i tako dalje. Međutim, da bi naši prijatelji mogli funkcionirati na taj način, naša ljubav prema njima mora biti slobodna od vezanosti. Ako je naša ljubav prema prijateljima pomiješana s jakim vezanošću, ta će ljubav biti uvjetovana time da se oni ponašaju na način koji je nama ugodan, i čim naprave nešto s čim se ne slažemo, naša se naklonost prema njima može pretvoriti u ljutnju. U stvari su najčešći objekti naše ljutnje naši prijatelji, a ne neprijatelji ili neznanci!

Ako se često ljutimo na svoje prijatelje, pretvaramo ih u mare. Mara, ili ometajući demon, je netko ili nešto što se upliće u našu duhovnu praksu. Nitko nije mara sam po sebi, ali ako dopustimo ljudima da u nama potiču zabludne umove poput ljutnje, snažne vezanosti ili samoljublja, pretvaramo ih u mare za nas. Mara ne mora imati rogove i zastrašujuć izraz; netko tko nam se čini kao dobar prijatelj, tko nam laska i navodi nas na besmislene aktivnosti, može biti veća prepreka našoj duhovnoj praksi. Jesu li naši prijatelji škrinje s blagom ili mare u potpunosti ovisi o nama; ako na vješt način prakticiramo Dharmu oni mogu biti poput neprocjenjivih dragulja, ali ako se često ljutimo na njih, oni mogu postati mare.

Da negdje nađemo zakopanu škrinju s blagom ili dobijemo veliku svotu novaca, bili bismo oduševljeni i smatrali bismo se vrlo sretnima. Međutim, ako razmotrimo varljivost vanjskog bogatstva i nadmoć unutarnjeg blaga vrline, koliko bismo se tek sretnijima trebali osjećati svaki put kada sretnemo neko drugo živo biće, potencijalni izvor beskrajnog unutarnjeg bogatstva? Za iskrenog, suosjećajnog praktičara, već je i samo vidjeti druga živa bića, razgovarati s njima ili puko razmišljati o njima nalik pronalasku zakopanog blaga. Svi njegovi susreti s drugima služe za poboljšanje suosjećanja, a čak i svakodnevne aktivnosti, poput kupovine ili razgovora s prijateljima, postaju uzroci prosvjetljenja.

Suosjećanje i mudrost su najuzvišeniji od svih vrlinskih umova. Suosjećanje pročišćava naš um, a kad je naš um čist, njegovi objekti također postaju čisti. Postoje mnogi slučajevi duhovnih praktičara koji su razvijanjem snažnog suosjećanja pročistili svoje umove od negativnosti koje su dugo vremena kočile njihov duhovni napredak. Na primjer, Asanga, veliki budistički učenjak koji je živio u Indiji u petom stoljeću naše ere, meditirao je u zabačenoj planinskoj pećini kako bi dobio viziju Buddhe Maitreya. Nakon dvanaest godina, to mu još uvijek nije polazilo za rukom i on je, obeshrabrivši se, napustio svoje povlačenje. Spuštajući se s planine, naišao je na starog psa koji je ležao nasred puta. Tijelo psa je bilo puno rana koje su izjedali crvi, i činilo se da ugiba. Taj je prizor potakao u Asangi silan osjećaj suosjećanja za sva živa bića zarobljena u samsari. Dok je brižljivo uklanjao crve iz umirućeg psa, iznenada mu se pojavio Buddha Maitreya. Maitreya mu je objasnio da je od početka njegovog povlačenja bio uz njega ali ga, zbog nečistoća u svom umu, Asanga nije mogao vidjeti. Upravo je Asangino izuzetno suosjećanje bilo ono što je konačno pročistilo karmičke zapreke koje su ga priječile da ugleda Maitreyu. U stvarnosti je pas čitavo vrijeme bio emanacija Buddhe Maitreya – Maitreya se emanirao kao pas koji pati kako bi izazvao Asangino suosjećanje. Iz ovoga se može vidjeti da

se Buddhę očituju na mnogo razliĉitih naĉina kako bi pomogli ųivim bićima.

Svatko tko umre s umom ĉistog suosjećanja zasigurno će se roditi u Ĉistoj zemlji, gdje nikada više neće morati proųivljavati patnje samsare. Glavna je ųelja Bodhisattve Geshe Chekhawe bila da se ponovno rodi u paklu, kako bi mogao pomoći bićima koja tamo pate. Međutim, dok je leųao na samrtnoj postelji, imao je viziju Ĉiste zemlje i shvatio je da se njegova ųelja neće ostvariti. Umjesto da se rodi u paklu, on nije imao izbora nego da ode u Ĉistu zemlju! Njegovo suosjećanje je toliko proĉistilo njegov um da sa stanovišta njegovog iskustva neĉisti objekti, poput podruĉja pakla, više nisu postojali – za njega je sve bilo ĉisto. Međutim, iako se Geshe Chekawa ponovno rodio u Ĉistoj zemlji, mogao je pomagati ųivim bićima putem svojih emanacija.

Moųda nam je teųko povjerovati u ove priĉe, ali to je zato ųto ne razumijemo odnos između našeg uma i njegovih objekata. Kao ųto je Milarepa rekao, naš um i njegovi objekti su zapravo iste prirode, ali uslijed neznanja mi vjerujemo da su zasebnih priroda. Mi osjećamo da svijet postoji „tamo vani“, neovisno o umu koji ga percipira; ali su, u stvarnosti, objekti u potpunosti ovisni o umu koji ih percipira. Ovaj neĉisti svijet koji sada proųivljavamo postoji jedino u odnosu prema našem neĉistom umu. Jednom kada kroz uvjeųbavanje u zamjeni sebe s drugima, u suosjećanju i tako dalje, u potpunosti

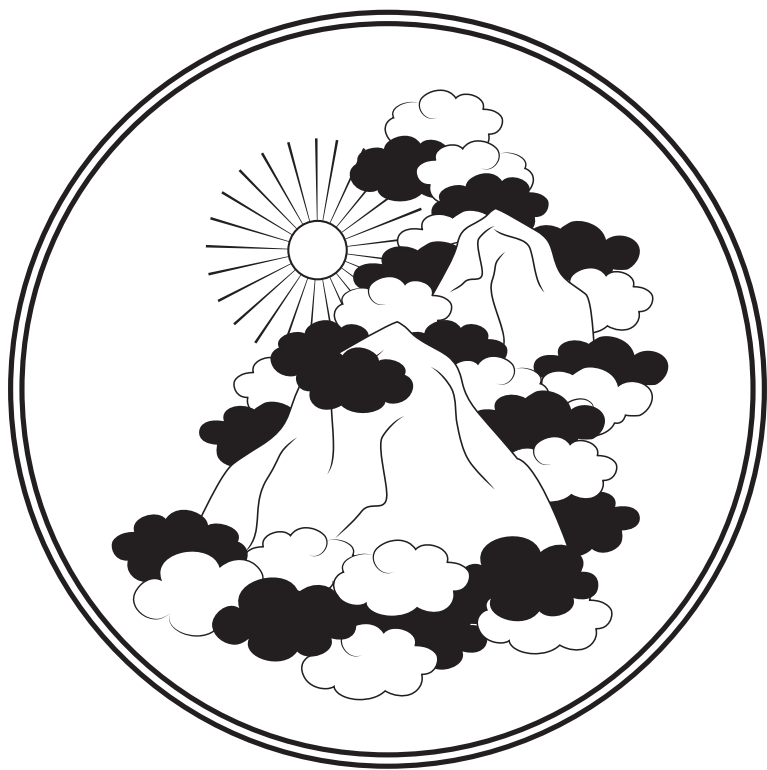
pročistimo svoj um, ovaj će nečisti svijet nestati, a mi ćemo percipirati novi, čisti svijet. Naš osjećaj da stvari postoje odvojeno od našeg uma, sa svojim fiksno određenim, inherentnim prirodama, dolazi iz našeg samoprijanjajućeg neznanja. Kad budemo razumjeli istinsku prirodu stvari, vidjet ćemo da je naš svijet poput sna, utoliko što sve postoji samo kao puka pojavnost umu. Spoznat ćemo da možemo promijeniti svoj svijet jednostavno mijenjajući svoj um i da, ako želimo biti slobodni od patnji, sve što moramo učiniti jest pročistiti vlastiti um. Nakon što pročistimo svoj um, bit ćemo u položaju da ispunimo svoju suosjećajnu želju tako što ćemo pokazati drugima kako da urade to isto.

Razmatrajući sve ove dobrobiti suosjećanja, trebali bismo odlučiti iskoristiti svaku priliku da ga razvijemo. Najvažnije je učenja o suosjećanju i mudrosti primjeniti u praksu, i radi sebe i radi drugih, inače će ona za nas ostati samo prazne riječi. Priroda i funkcije mudrosti su objašnjene u dijelu o obuci u višoj mudrosti u poglavlju *Smisleni objekti*.

Čisto je suosjećanje um kojemu je patnja drugih nepodnošljiva, ali ono nas ne čini potištenima. Ono nam u stvari daje silnu energiju da radimo za druge i da zbog njih dovršimo duhovni put. Ono uništava našu samodopadnost i onemogućava da se zadovoljimo površnom srećom udovoljavanja našim svjetovnim željama, donoseći umjesto toga duboki unutarnji

mir kojega ne može poremetiti promjena okolnosti. U umu punom suosjećanja ne mogu se javiti snažne zablude. Ako ne razvijamo zablude, same vanjske okolnosti nemaju moć da nas uznemire; tako je naš um, kad njime vlada suosjećanje, uvijek spokojan. Ovo je iskustvo svih onih koji su razvili svoje suosjećanje u veće od ograničenog, kakvog obično osjećamo prema onima s kojima smo bliski, u nesebično suosjećanje prema svim živim bićima.

Razvijati suosjećanje i mudrost i, kad god je moguće, pomagati onima kojima je pomoć potrebna, istinski je smisao ljudskog života. Uvećavanjem suosjećanja približavamo se prosvjetljenju i ispunjenju svojih najdubljih želja. Kako su dobra živa bića što djeluju kao objekti našeg suosjećanja. Kako su dragocjena! Kada više ne bi bilo bića koja pate i kojima bismo pomagali, Buddhe bi ih za nas morale emanirati! Dapače, ako razmotrimo priču o Maitreyi i Asangi, vidjet ćemo da ne možemo zasigurno znati jesu li oni koji nam sada pokušavaju pomoći zapravo emanacije Buddha, očitovane samo za naše dobro. Pokazatelj da smo ovladali meditacijama o ljubljenju drugih i suosjećanju je taj da se, kad god nekoga sretnemo, čak i one koji nam čine zlo, iskreno osjećamo kao da smo pronašli rijetko i dragocjeno blago.



*Kao što Sunce ukloni oblake, možemo razviti mudrost
koja će ukloniti sve zablude iz našeg uma.*

Željna ljubav

Općenito govoreći, postoje tri vrste ljubavi: srdačna ljubav, brižna ljubav i željna ljubav. Na primjer, kada majka gleda svoju djecu ona prema njima osjeća veliku naklonost i vidi ih kao predivne, neovisno o tome kako ona izgledaju drugim ljudima. Zbog svoje srdačne ljubavi, ona prirodno osjeća da su djeca dragocjena i važna; taj se osjećaj zove brižna ljubav. Zbog toga što ljubi svoju djecu, ona iskreno želi da budu sretna; ova želja je željna ljubav. Željna ljubav proizlazi iz brižne ljubavi, koja, opet, proizlazi iz srdačne ljubavi. Trebamo razviti ove tri vrste ljubavi prema svim živim bićima, bez iznimke.

KAKO RAZVITI ŽELJNU LJUBAV ZA SVA ŽIVA BIĆA

Nakon što smo prakticiranjem prethodnih razvili iskustvo brižne ljubavi za sva živa bića, budemo li kontemplirali kako su sva živa bića lišena čiste sreće, prirodno ćemo razviti iskrenu želju da povedemo sva živa bića do stanja čiste sreće. Ovo je univerzalna željna ljubav.

Što je čista sreća? Čista sreća je sreća koja dolazi iz mirnog uma. Sreća koja dolazi od svjetovnih užitaka kao što su jelo, piće, seks i opuštanje nije ni čista ni prava sreća. To je promjenjiva patnja, ili samo smanjenije prijašnje patnje. Uvjažbavanjem možemo razviti i zadržati mir uma sve vrijeme, te tako biti sretni sve vrijeme.

U *Četiristo strofa*, veliki učenjak Aryadeva kaže:

Doživljaj patnje se nikad neće promijeniti istim
uzrokom,

Ali možemo vidjeti da se doživljaj sreće mijenja
istim uzrokom.

Ovo znači da se, na primjer, patnja uzrokovana vatrom nikad neće promijeniti u sreću istom tom vatrom, ali da možemo vidjeti kako će sreća uzrokovana jedenjem, na primjer, postupno preći u patnju ako nastavimo jesti. Kako možemo ovo shvatiti? Kada jedemo svoju omiljenu hranu, ona ima divan okus, ali ako nastavimo jesti tanjur za tanjurom, naša sreća će se ubrzo početi pretvarati u neugodu, gađenje i na koncu bol. To dokazuje da će se doživljaj sreće promijeniti u patnju istim uzrokom. Od jedenja dolazi sreća, ali i patnja mučnine. To pokazuje kako svjetovni užitci poput jedenja nisu pravi uzroci sreće, a tim se implicira da užitak koji dolazi iz svjetovnih užitaka nije prava sreća. Međutim, s bolnim se iskustvima ne događa obratno. Na primjer,

nikada nam ne može postati ugodno to što se stalno udaramo čekićem po prstu, zato što je to istinski uzrok patnje. Baš kao što iz istinskog uzroka patnje nikada ne može proizaći sreća, tako ni iz istinskog uzroka sreće nikada ne može proizaći patnja. S obzirom na to da se ugodni osjećaji koji dolaze od svjetovnih užitaka pretvaraju u patnju, znači da oni ne mogu biti prava sreća. Produljeno uživanje u jelu, sportu, seksu ili bilo kojem drugom običnom užitku neminovno vodi do patnje. Bez obzira na to koliko se mi trudili pronaći sreću u svjetovnim zadovoljstvima, to nam nikada neće poći za rukom. Kao što je ranije spomenuto, prepuštanje samsaričkim užicima je poput ispijanja slane vode; umjesto da utaži našu žeđ, što više pijemo to smo žedniji. U samsari nikada ne dođemo do točke kad možemo reći: „Sada sam potpuno zadovoljan i ništa mi više ne treba.”

Ne samo da svjetovno zadovoljstvo nije istinska sreća, već ne može ni potrajati. Ljudi posvećuju svoje živote stjecanju imovine i društvenog položaja, izgradnji kuće, podizanju obitelji i stvaranju kruga prijatelja; ali kad umru, sve izgube. Sve za što su radili odjednom nestaje i oni u svoj sljedeći život ulaze sami i bez ičega. Čeznu za tim da s drugima stvore duboka i trajna prijateljstva, ali u samsari je to nemoguće. I najprivrženiji će ljubavnici na koncu biti razdvojeni, a kada se ponovno sretnu u budućem životu neće moći prepoznati jedno

drugo. Možemo imati osjećaj da su oni koji imaju dobre odnose i koji su u životu uspjeli ispuniti svoje ambicije istinski sretni, ali njihova je sreća zapravo krhka kao mjehurić vode. Prolaznost ne štedi nikoga i ništa; u samsari se svi naši snovi na kraju prekinu. Kao što Buddha kaže u *Vinaya Sutrama*:

Kraj prikupljanja je rasipanje.

Kraj uzdizanja je padanje.

Kraj susretanja je rastajanje.

Kraj rođenja je smrt.

Priroda samsare, ciklusa nečistog života je patnja. U ovom nečistom životu nikad nećemo iskusiti čistu sreću ako se ne upustimo u čistu duhovnu praksu. Buddha je usporedio život u samsari sa sjedenjem na vršku igle – bez obzira na to koliko se uporno pokušavali namjestiti, uvijek će nas boljeti, i bez obzira na to koliko uporno pokušavali prilagoditi i poboljšati svoju samsaričku situaciju, ona će nas uvijek iritirati i iz nje će proizlaziti bol.

Čista sreća dolazi iz mudrosti, a mudrost dolazi iz prakticiranja čistih duhovnih učenja, „Dharme“. Svaka pojedina praksa predstavljena u ovoj knjizi daje nam priliku da razvijemo i zadržimo mir uma. Ovaj unutarnji mir je čista sreća jer dolazi iz mudrosti, a ne iz svjetovnih užitaka. Ako imamo duboko razumijevanje velikih dobrobiti čiste duhovne prakse, a to je mudrost,

zasigurno ćemo se upustiti u čistu duhovnu praksu. Bez mudrosti to nikad nećemo napraviti i zato je mudrost izvor svih čistih duhovnih praksi. Bez mudrosti smo nalik osobi koja nema oči i ništa ne može vidjeti. Isto tako, bez mudrosti ne možemo razumjeti smislene objekte. Smisao čiste duhovne prakse je već objašnjen u poglavlju o smrti. Što je mudrost? Mudrost je duboko znanje koje razumije smislene objekte. Svi objekti meditacije predstavljeni u ovoj knjizi su smisljeni objekti zato što nam znanje koje razumije ove objekte daje veliki smisao u ovom životu i u bezbrojnim budućim životima. Postoji puno razina čiste sreće. Među njima je vrhunska sreća prosvjetljenja. Iz tog razloga, u ovoj praksi razvijanja željne ljubavi za sva živa bića, objekt meditacije generiramo donoseći snažnu odluku da ćemo povesti sva živa bića do čiste sreće prosvjetljenja. To napravimo tako što se upustimo u sljedeću kontemplaciju. Ljubeći sva živa bića, iz dubine srca trebamo misliti:

Iako sva živa bića, koja se utapaju u dubokom oceanu samsare, traže sreću sve vrijeme, nitko od njih ne nalazi pravu sreću. Moram ih povesti do čiste sreće prosvjetljenja.

Meditiramo na ovu odluku uvijek iznova sve dok ne razvijemo spontanu želju da povedemo sva živa bića do vrhunske sreće prosvjetljenja.

Izraz „ocean patnje” ima veliki smisao. Ocean patnje se jako razlikuje od običnog oceana. Svaki pojedini dio običnog oceana je po prirodi voda, ali svaki pojedini dio patnje je po prirodi patnja. Obični ocean ima kraj, ali ocean patnje je beskrajan. Sva živa bića se utapaju u ovom beskrajnom oceanu patnje; iako svi danočno traže sreću, u oceanu patnje uopće nema sreće. Razmišljanjem i kontempliranjem o ovome, generiramo željnu ljubav, iskreno želeći povesti sva živa bića do čiste sreće prosvjetljenja. Iako obično koristimo izraz „ocean samsare”, ako ga umjesto toga ponekad nazovemo „ocean patnje” to će nas snažno dirnuti u srce.

Meditacija na ljubav vrlo je moćna. Željna ljubav se još zove i „neizmjerne ljubav” zato što ako meditiramo na željnu ljubav, primamo neizmjerne dobrobiti u ovom životu i u bezbrojnim budućim životima, čak i ako nam koncentracija nije naročito snažna. Na temelju Buddhinih učenja, veliki učenjak Nagarjuna je naveo osam dobrobiti srdačne ljubavi i željne ljubavi: (1.) Samo jedan trenutak meditiranja na srdačnu ljubav i željnu ljubav sakuplja veću zaslugu, ili dobru sreću, nego da triput dnevno hranimo sve gladne na ovom svijetu.

Kad dajemo hranu gladnima, ne dajemo stvarnu sreću. Razlog tome je što sreća koja dolazi od jedenja hrane nije stvarna sreća, već samo privremeno

smanjenje gladi. No, meditacija na srdačnu ljubavi i željnu ljubav vodi nas i sva živa bića do čiste i trajne sreće prosvjetljenja.

Ostalih sedam dobrobiti meditiranja na srdačnu ljubav i željnu ljubav su da ćemo u budućnosti: (2.) primiti puno brižne dobrote od ljudi i neljudi; (3.) na raznorazne načine biti zaštićeni od ljudi i neljudi; (4.) biti mentalno sretni cijelo vrijeme; (5.) biti fizički zdravi cijelo vrijeme; (6.) biti zaštićeni od oružja, otrova i drugih štetnih okolnosti; (7.) bez truda ostvariti sve nužne uvjete; i (8.) biti rođeni u vrhunskom raju Buddhine zemlje.

Nakon što smo kontemplirali ove dobrobiti, trebali bismo uložiti svakodnevni trud u meditiranje na željnu ljubav.

Ljubav je veliki zaštitnik koji nas štiti od ljutnje i ljubomore, i od šteta koje nanose duhovi. Dok je Buddha Shakyamuni meditirao pod Bodhi stablom, napali su ga svi zastrašujući demoni ovog svijeta, ali je njegova ljubav pretvorila njihovo oružje u kišu cvijeća. Na koncu će naša ljubav postati univerzalna ljubav Buddhine, koja uistinu ima moć da pruži sreću svim živim bićima.

Većina je odnosa među ljudima zasnovana na mješavini ljubavi i vezanosti. To nije čista ljubav, zato što se zasniva na želji za vlastitom srećom – drugu osobu cijenimo jer čini da se osjećamo dobro. Čista ljubav je nepomiješana s vezanošću i u potpunosti proizlazi iz

brige za sreću drugih. Iz nje nikada ne proizlaze problemi, već jedino mir i sreća, kako za nas, tako i za druge. Trebamo ukloniti vezanost iz svojih umova, ali to ne znači da trebamo odbaciti svoje odnose. Trebali bismo, umjesto toga, naučiti razlikovati vezanost od ljubavi, pa zatim postupno pokušati ukloniti sve tragove vezanosti iz naših odnosa i poboljšavati svoju ljubav sve dok ne postane čista.

Uzimanje i davanje

Praksom uzimanja i davanja možemo dodatno uvećati svoju ljubav i suosjećanje. U ovisnosti o ovoj praksi možemo razviti vrhunsku bodhichittu, koja je prolaz kroz koji možemo ući na put do prosvjetljenja. Kao što je već rečeno, prosvjetljenje je unutarnje svjetlo mudrosti koje je trajno slobodno od svih pogrešnih pojavnosti, te funkcija kojeg je da svakodnevno podari mir uma na svako pojedino živo biće. Ono je izvor sve sreće.

Kada tek počnemo meditirati na uzimanje i davanje, ne možemo zbilja preuzeti patnju drugih, niti im dati svoju sreću, ali zamišljajući da to već sada činimo, uvježbavamo svoj um kako bismo to mogli činiti u budućnosti. Trenutno nismo u mogućnosti biti od dobrobiti svim živim bićima, ali imamo potencijal za tu sposobnost, koji je dio naše prirode Buddhe. Prakticiranjem meditacija na uzimanje i davanje sa snažnim suosjećanjem za sva živa bića, sazrijet će potencijal da možemo biti od koristi svim živim bićima, a kad se to dogodi, postat ćemo prosvijetljeno biće, Buddha.

„Uzimanje“ u ovom kontekstu znači uzimanje tuđe patnje na sebe kroz meditaciju. Kad tek počinjemo

practicirati uzimanje, ne trebamo previše razmišljati o tome kako je moguće ukloniti nečiju patnju samo snagom mašte. Umjesto toga bismo trebali jednostavno praticirati uzimanje i davanje s dobrom motivacijom, shvaćajući to kao vrhunsku metodu za uvećanje naših zasluga i koncentracije. Ova praksa također uzrokuje da naš um i djela postanu čista tako da možemo sve lako postići. Iskrenim će uvježbavanjem naša meditacija uzimanja i davanja postati toliko moćna da ćemo razviti sposobnost da izravno uzmemo patnju drugih i da im damo sreću.

Mnogo je primjera ostvarenih praktičara koji su koristili moć svoje koncentracije za uzimanje patnji drugih bića s kojima su bili u karmičkoj vezi. Postoji priča o velikom učenjaku i meditatoru Maitriyogiju, koji je na sebe preuzeo bol jednog psa kojega je netko pretukao, tako da su se rane, umjesto na tijelu psa, pojavile na njegovom tijelu. Veliki tibetanski jogi Milarepa je u potpunosti ovladao meditacijom na uzimanje i davanje. Jednom je prilikom preuzeo na sebe patnju jednog čovjeka, ali čovjek nije htio vjerovati da je zahvaljujući Milarepi slobodan od boli. Da bi to dokazao, Milarepa mu je vratio bol, a kada je bol postala prevelika, Milarepa ju je prenio na vrata, koja su se počela tresti! Kada je njihov Duhovni vodič bolestan, iskreni budistički praktičari vjeruju da on ili ona zapravo preuzima na sebe patnje drugih. Mnogi kršćani također

vjeruju da je Isus, dozvolivši da ga razapnu, na sebe preuzeo patnju ljudskih bića. Sasvim je moguće da je Isus, dok je bio na križu, prakticirao uzimanje.

Ako Buddhie i visoki Bodhisattve imaju moć da izravno uzmu patnje drugih i daruju im sreću, možemo se pitati zašto onda živa bića još uvijek pate. Zbog toga što Buddhie imaju tu moć, oni neprestano dijele blagoslove svim živim bićima. Kao izravan rezultat primanja tih blagoslova, svako pojedino živo biće, uključujući i životinje i bića pakla, ponekad proživljava mir uma, i tada su ta bića sretna i slobodna od očitovane patnje. Međutim, jedini način na koji živa bića mogu postići trajno oslobođenje od patnje je da doista primijene Buddhina učenja u praksi. Baš kao što liječnik ne može izliječiti bolest ako bolesnik zbilja ne uzme propisani lijek, tako ni Buddhie ne mogu izliječiti unutarnju bolest zablude, ako mi zbilja ne uzmemo lijek Dharmae. Ako su kapci na našoj kući zatvoreni, onda čak i kad sunce sja, unutra ne može ući puno svjetla, pa kuća ostaje hladna i mračna; ali ako otvorimo kapke, tople će zrake sunca prodrijeti unutra. Slično tome, iako sunce Buddhina blagoslova uvijek sja, ako je naš um zatvoren našim pomanjkanjem vjere, malo će blagoslova moći ući u njega i on će ostati hladan i mračan; ali, razvijanjem snažne vjere, naš će se um otvoriti, a puno će sunce Buddhinih blagoslova navrijeti u njega. Vjera je životna sila duhovne prakse. Trebamo imati

nepokolebljivu vjeru u Buddhina učenja, inače nikada nećemo uložiti trud da ta učenja primijenimo u praksi.

UZIMANJE POMOĆU SUOSJEĆANJA

Ne-ljudskim bićima, kao što su životinje ili čak bogovi, patnja stvara samo nemir i nesreću, pa ta bića ne mogu ništa naučiti iz svoje boli. Suprotno tome, ljudi koji su se susreli s Buddhadharmom mogu mnogo naučiti iz svoje patnje. Nama patnja može biti snažan poticaj za razvoj odricanja, suosjećanja i bodhichitte, te nas može potaknuti da se upustimo u iskrenu praksu pročišćenja.

Dok je tibetanski Lama Je Gampopa bio mladić, bio je sretno oženjen prekrasnom mladom ženom, ali se ona ubrzo razboljela i umrla. Zbog duboke vezanosti prema svojoj ženi, Gampopa je bio shrvan tugom, ali je, zahvaljujući tom gubitku, spoznao da su smrt i patnja sama priroda samsare, a to ga je potaklo da potraži trajno oslobođenje od samsare, ciklusa nečistog života kroz čistu praksu Dharme. Isprva se oslanjao na brojne Kadampa Geshee i prakticirao Kadam Lamrim, a kasnije je sreo Milarepu i primio upute Mahamudre. Konačno je, iskrenim prakticiranjem svih učenja koja je čuo, postao veliki Majstor koji je poveo mnoga bića duhovnim putovima. Iz ovoga možemo vidjeti da za kvalificiranoga praktičara Dharme patnja ima mnogo dobrih kvaliteta. Za ovakve praktičare patnja samsare

je Duhovni vodič koji ih vodi putem do prosvjetljenja.
Kao što Shantideva kaže:

Štoviše, patnja ima puno dobrih kvaliteta.
Kroz iskustvo patnje, možemo se riješiti ponosa,
Razviti suosjećanje prema onima koji su
zarobljeni u samsari,
Odbaciti nevrlinu i radovati se vrlini.

Također i Atisha, utemeljitelj Kadampa tradicije kaže:

Ako, potaknuta vlastitom patnjom
Neka osoba iskreno želi osloboditi druge od
njihove patnje,
Taj je praktičar osoba velikog dosega.

Tako bismo, razumijevajući dobre kvalitete patnje, a to je mudrost, trebali razviti veliku radost zbog prilike da prakticiramo uzimanje pomoću suosjećanja.

UZIMANJE VLASTITE BUDUĆE PATNJE

Da bismo se pripremili za pravu meditaciju na uzimanje patnje drugih, možemo započeti uzimanjem svoje buduće patnje. Ova je meditacija moćna metoda za pročišćavanje negativne karme, ili djela, koja je glavni uzrok naše buduće patnje. Uklonimo li uzrok za svoju buduću patnju, neće više biti osnove za proživljavanje posljedica. Sloboda od buduće patnje važnija je od

slobode od sadašnje patnje, zato što je naša buduća patnja beskrajna, dok je naša sadašnja patnja samo patnja jednoga kratkog života. Zato bismo se trebali, dok još imamo priliku pročititi uzroke za svoju buduću patnju, uvježbavati u uzimanju te patnje. Ova praksa također služi tome da umanjimo naše samoljublje, koje je glavni razlog zbog kojeg nam je tako teško podnijeti vlastitu patnju, a isto tako ojačava i naše strpljenje. Kada kroz praksu strpljivog prihvaćanja patnje budemo mogli sretno podnositi svoje teškoće, neće nam biti teško preuzeti i patnje drugih. Na ovaj način postajemo sposobni spriječiti vlastitu patnju i biti na dobrobit drugima. Shvaćajući ovo, donosimo odluku da ćemo pročititi svoje nevrline odmah preuzimajući njihove posljedice.

Zamišljamo da se sve patnje koje ćemo iskusiti u budućnosti kao čovjek, bog, polubog, životinja, gladni duh ili biće pakla sakupljaju u vidu crnog dima i rastvaraju u našem neznanju samoprianjanja i samoljublja pri našem srcu. Snažno vjerujemo da su naše neznanje samoprianjanja i samoljublje potpuno uništeni i da smo pročistili negativne potencijale u našem umu, uzroke za svu našu buduću patnju. Tada meditiramo na to vjerovanje što je dulje moguće. Trebali bismo mnogo puta ponavljati ovu meditaciju uzimanja vlastite buduće patnje, sve dok ne primimo znakove da je naša negativna karma pročišćena. Iz upuštanja u ovu

meditaciju doživjet ćemo radost koja će nas potaknuti na razvijanje iskrene želje da uzmemo patnju drugih putem suosjećanja.

Na pravu meditaciju na uzimanje patnje drugih možemo se pripremati i upućujući molitve. Veoma je lako izgovarati molitve, a ako ih izgovaramo s dobrim srcem i s jakom koncentracijom, one su vrlo moćne. Koncentrirajući se na značenje i vjerujući da je živi Buddha Shakyamuni prisutan pred nama, molimo se:

*Stoga, o Suosjećajni poštovani Guru, molim tvoje
blagoslove
Tako da sva patnja, negativnosti i zapreke majki
osjetilnih bića
Dozriju u meni upravo sada.*

Osjećamo radost pri samoj pomisli na uzimanje patnje svih živih bića, i zadržimo taj poseban osjećaj što je dulje moguće. Ponavljajući ovu molitvu i danju i noću, neprestano jačamo svoju iskrenu želju da preuzmemo patnju drugih. Tada se upustimo u pravu meditaciju na uzimanje patnje drugih.

DOBROBITI UZIMANJA PATNJE DRUGIH

Četiri su glavne dobrobiti meditiranja na uzimanje i davanje: naime, oni su moćne metode za (1.) pročišćavanje potencijala nevrlnskih djela koji nam uzrokuju

neizlječive bolesti kao što je karcinom; (2.) sakupljanje velikog zbira zasluga; (3.) dozrijevanje našeg potencijala da budemo sposobni biti od dobrobiti svim živim bićima; i (4.) pročišćavanje našeg uma.

Kad pročistimo svoj um kroz prakse uzimanja i davanja, svaka duhovna spoznaja će s lakoćom rasti u našem umu. Kroz kontempliranje četiri glavne dobrobiti meditiranja na uzimanje i davanje, ohrabrit ćemo sebe da iskreno prakticiramo ove meditacije.

Kroz meditiranje na uzimanje patnji svih živih bića razvit ćemo vrlo snažan um koji hrabro podnosi teškoće. U ovom je trenutku naš um poput otvorene rane – na najmanji nagovještaj teškoće mi prestrašeno uzmičemo. Uz takav slabašan um čak se i manje teškoće upliću u našu praksu Dharme. Međutim, prakticiranjem uzimanja možemo ojačavati svoj um dok ne postane nepokolebljiv. Kadampa su se Geshei molili da razviju um koji je snažan i stabilan kao kovačev nakovanj, koji se ne slama ma koliko se snažno udarilo po njemu. Potreban nam je snažan i stabilan um, kojega ne mogu uznemiriti nikakve teškoće koje nam život priređuje. S takvim smo umom poput heroja i heroína, i ništa se ne može uplesti u naš napredak prema prosvjetljenju.

Oni s dubokim iskustvom prakse uzimanja mogu lako ispuniti i svoje i želje drugih. Kako? Zbog toga što imaju toliko zasluga i zato što su njihove želje uvijek čiste i motivirane suosjećanjem. Oni čak mogu

ispunjavati svoje želje pomoću molitve ili jednostavno objavom istine.

Ima mnogo priča o Bodhisattvama koji su činili čuda kroz moć svog objavljivanja istine. Ove su objave vrlo moćne, jer su motivirane bodhichittom, a bodhichitta crpi svoju moć iz velikog suosjećanja. Kada sam bio mladi redovnik u samostanu Jampaling u zapadnome Tibetu, nekoliko sam mjeseci bio ozbiljno bolestan. Kada je bol postala tako snažna da sam ju jedva podnosio, došao me posjetiti moj Učitelj Geshe Palden. Imao je blagoslovljenu malu i često nam je govorio kako je ona posebna, ali mi smo mislili da se šali. Ovom je prilikom, međutim, stajao pored moje postelje i rekao mi: „Ako je moju malu zaista blagoslovio Buddha mudrosti Manjushri, neka uskoro budeš iscijeljen“, i tada me blagoslovio dodirnuvši mi malom tjemenu. Ubrzo nakon toga, u potpunosti sam se oporavio.

SAMA MEDITACIJA NA UZIMANJE

Postoje dva načina za uvježbavanje u uzimanju pomoću suosjećanja. Prvi je da se usredotočimo na sva živa bića općenito i zamislimo uzimanje njihove patnje, a drugi je da se usredotočimo na neka određena živa bića i zamislimo uzimanje njihovih patnji.

Da bismo prakticirali prvu metodu, vizualiziramo sebe okružene skupom svih majki živih bića, bez

iznimke. Kao povoljni znamen, i kako bismo se lakše povezali s njima, možemo ih sve vizualizirati u ljudskom vidu, ali bismo trebali zapamtiti da svako od njih proživljava patnju svog određenog područja. Nije ih nužno jasno percipirati – gruba mentalna predodžba sasvim je dovoljna.

Zatim iz dubine svog srca mislimo:

U njihovim bezbrojnim budućim životima sve će ove majke živa bića morati proživljavati nezamislive patnje životinja, gladnih duhova, bića pakla, te nezamislive patnje ljudi, polubogova i bogova iz života u život, beskrajno. Kako bi bilo divno kad bi postigli trajno oslobođenje od ovih patnji! Neka to postignu. Ja sam ću raditi na tom oslobođenju sada.

Razmišljajući na ovaj način, zamislimo kako se patnje svih živih bića sakupe u vidu crnog dima. On se rastvori u našem neznanju samoprianjanja i samoljublju pri našem srcu. Tada snažno vjerujemo da su sva živa bića trajno oslobođena patnje, a da su naše neznanje samoprianjanja i samoljublje potpuno uništeni. Zatim jednousmjerenom meditiramo na ovo vjerovanje što je duže moguće.

Sa suosjećanjem za sva živa bića trebamo stalno prakticirati ovu meditaciju sve dok ne uočimo znakove da nam je um pročišćen. Ti znakovi mogu uključiti izliječenje od bolesti, smanjenje naših zabluda, mirniji

i sretniji um, povećanje naše vjere, ispravnu namjeru i ispravan nazor, a naročito jačanje našeg iskustva univerzalnog suosjećanja.

Možemo misliti kako naše vjerovanje da su živa bića postigla trajno oslobođenje od patnje kroz našu meditaciju nije ispravno, zato što živa bića nisu uistinu to postigla. Iako je istina da živa bića nisu zapravo postigla trajno oslobođenje, naše uvjerenje je ipak ispravno zato što proizlazi iz suosjećanja i mudrosti, te naročito iz snage naše koncentracije. Meditiranje na ovo uvjerenje će uzrokovati brzo dozrijevanje našeg potencijala da uistinu budemo sposobni trajno osloboditi sva živa bića od patnje, pa ćemo brzo postići prosvjetljenje. Zato nikad ne bismo trebali odbaciti tako korisno uvjerenje, koje je prirode mudrosti.

Istina je da isprva nemamo moć da izravno uzmemo patnju drugih, ali kroz opetovano meditiranje na uvjerenje da smo uzeli njihovu patnju, postupno ćemo razviti i pravu moć da to učinimo. Meditacija na uzimanje je brzi put do prosvjetljenja i slična je tantričkoj praksi dovodjenja rezultata na put u kojoj, kroz snažno zamišljanje da već jesmo Buddha, postupno postajemo Buddha. Činjenica je da nikada nećemo moći postići prosvjetljenje, ako ne možemo čak ni zamisliti da ga postizemo! U učenjima o uvježbavanju uma rečeno je da je praksa uzimanja i davanja slična praksi Tajne

mantra ili Tantré. Rečeno je da se tantrické spoznaje mogu postići jednostavnim oslanjanjem na ispravno vjerovanje i maštu. Ta praksa je vrlo jednostavna; samo se trebamo podrobno zblížiti s meditacijom na ispravno vjerovanje i maštu koje su predstavljene u Tantri, ulažući postojan trud.

Kako je moguće da nešto što postoji samo u našoj mašti postane stvarnost? Izuzetna je osobina uma da prvo stvaramo objekte svojom maštom, a tada ih prenosimo u svoju svakodnevnu stvarnost. U stvari, sve počinje u mašti. Na primjer, kuća u kojoj trenutno živimo prvo je nastala u mašti arhitekta. On ili ona je napravio nacrt na papiru, koji je služio kao skica za stvarno zdanje. Da netko nije prvo zamislio našu kuću, ona nikada ne bi bila sagrađena. Zapravo je naš um kreator svega što doživljavamo. Sve vanjske tvorevine, poput novca, automobila i računala razvile su se u ovisnosti o nečijoj mašti; da ih nitko nije zamislio, nikada ne bi ni bile izumljene. Na isti se način i sve unutarnje tvorevine i sve spoznaje Dharme, čak i oslobođenje i prosvjetljenje, razvijaju u ovisnosti o mašti. Stoga je i za svjetovna i za duhovna postignuća ispravna mašta od primarne važnosti.

Ako zamislimo nešto što teoretski može postojati, i potom dovoljno dugo zblížavamo svoj um s tim, na koncu će se to izravno pojaviti našem umu, prvo

našoj mentalnoj svjesnosti, a zatim čak i našim osjetilnim svjesnostima. Sve dok je objekt još uvijek samo zamišljeni objekt, um koji ga poima je jednostavno vjerovanje. Ako je objekt koristan, radi se o ispravnom vjerovanju, a ako on potiče zablude, onda se radi se o neispravnom vjerovanju. Vjerovanje je konceptijski um koji svoj objekt poima pomoću generičke, ili mentalne predodžbe tog objekta. Ako dovoljno dugo meditiramo na ispravno vjerovanje, generička će predodžba postajati sve transparentnija, dok na koncu u potpunosti ne nestane, a mi izravno zapazimo objekt. Zamišljeni će objekt tada postati pravi objekt. Meditirajući na korisno vjerovanje da smo oslobodili sva osjetilna bića i uništili svoj samoljubivi um, na koncu ćemo to zaista i ostvariti. Naše će se ispravno vjerovanje pretvoriti u valjanog saznavatelja, potpuno pouzdani um.

Po drugom načinu uvježbavanja uzimanja pomoću suosjećanja, preuzimamo patnje određenih pojedinaca, ili grupa živih bića diljem beskrajnih svjetova. Na primjer, usredotočimo se na skup živih bića koja pate od bolesti i razvijemo suosjećanje. Zatim mislimo:

Ova živa bića proživljavaju patnje bolesti u ovom životu i u njihovim bezbrojnim budućim životima bez kraja. Kako bi divno bilo kad bi sva ova živa bića bila trajno oslobođena od bolesti! Neka oni to i postignu. Ja sam ću raditi na tome. Moram to uraditi.

Razmišljajući na ovaj način, zamislimo da se patnje bolesti svih živih bića sakupe u aspektu crnog dima. To se rastvori u naše neznanje samoprijanja i samoljublje pri našem srcu. Zatim snažno vjerujemo da su sva ta živa bića trajno oslobođena od bolesti, a da je naše neznanje samoprijanja i samoljublje potpuno uništeno. Jednousmjerenom meditiramo na to vjerovanje što je duže moguće.

Na isti način možemo prakticirati meditaciju na uzimanje dok smo usredotočeni na nekog određenog pojedinca ili skupinu živih bića koja proživljavaju druge patnje kao što su siromaštvo, sukobi i glad.

Kad god doživljavamo određeni problem, bilo da se radi o bolesti, nedostatku dobara ili vlastitim zabudama, možemo misliti o bezbrojnim osjetilnim bićima koja proživljavaju slične probleme i tada, sa suosjećajnom motivacijom, zamisliti da uzimamo njihovu patnju. Ovo će nam pomoći da se nosimo sa vlastitim problemom i da ga se, pročišćavanjem negativne karme koja produžava problem, možda čak i sasvim riješimo. Ako, na primjer, patimo od jake vezanosti, možemo razmišljati o svima onima koji također pate od vezanosti, razviti suosjećanje prema njima i zamisliti da uzimamo svu njihovu vezanost zajedno s patnjom koju ona uzrokuje. Ovo je moćna metoda za uništenje vlastite vezanosti.

Uzimanje motivirano suosjećanjem izuzetno je čisto um, neokaljan samoljubljem. Kad nam je um čist, to čini sva naša djela čistima tako da mi postanemo čisto biće. Umremo li sa snažnim suosjećanjem za sva živa bića, sigurno ćemo se roditi u Čistoj zemlji Buddhje. Suosjećanje koje će se očitovati dok umiremo izravno će uzrokovati dozrijevanje našeg potencijala da budemo ponovno rođeni u Čistoj zemlji. To je rezultat dobrog srca. Rezultat održavanja dobrog srca koje iskreno želi trajno osloboditi sva živa bića od njihove patnje je da ćemo mi sami doživjeti trajno oslobođenje od patnje time što ćemo se ponovno roditi u Čistoj zemlji Buddhje.

U zaključku naših meditacijskih sjedenja na uzimanje, posvetimo sve svoje zasluge oslobađanju svih živih bića od njihovih patnji i problema i trajnom miru na ovom svijetu.

DAVANJE POMOĆU LJUBAVI

„Davanje” u ovom kontekstu znači davati, s čistim umom željne ljubavi, svoju sreću drugima putem meditacije. Općenito govoreći, u ciklusu nečistog života, samsari, uopće nema prave sreće. Kao što je već rečeno, sreća koju mi proživljavamo kroz jelo, piće, seks i drugo, uopće nije prava sreća, već puko smanjenje prijašnjih problema ili nezadovoljstva.

Kako meditiramo na davanje? U *Vodiču kroz način života Bodhisattve* Shantideva kaže:

...da bih ostvario dobrostanje svih živih bića
Pretvorit ću svoje tijelo u prosvjetljeni dragulj
koji ispunjava želje.

Trebamo razumjeti i vjerovati kako je naše stalno obitavajuće tijelo, naše vrlo suptilno tijelo, stvarni unutarnji dragulj koji ispunjava želje: to je naša priroda Buddhe kroz koju će se ispuniti sve naše želje i želje svih drugih živih bića. Zatim mislimo:

Sva živa bića žele biti sretna svo vrijeme, ali ne znaju kako to postići. Nikad ne dožive pravu sreću, zato što iz neznanja uništavaju vlastitu sreću razvijanjem zabluda kao što je ljutnja i vršenjem negativnih djela. Kako bi bilo divno kad bi sva ta bića doživjela čistu i trajnu sreću prosvjetljenja! Neka dožive tu sreću. Sad ću ja dati svoju buduću sreću prosvjetljenja svakom živom biću.

Razmišljajući na ovaj način zamislimo kako iz svog stalno obitavajućeg tijela pri svom srcu emaniramo beskonačne zrake svjetla, koje su prirode naše buduće sreće prosvjetljenja. One dopru do svih živih bića u šest područja, i mi snažno vjerujemo da svako živo biće proživljava čistu i trajnu sreću prosvjetljenja. Jednouslymjereno meditiramo na to uvjerenje što je dulje

moguće. Trebamo uporno praktimirati ovu meditaciju sve dok spontano ne povjerujemo da su sad sva živa bića zapravo primila našu buduću sreću prosvjetljenja.

Želimo li još opsežnije meditirati na davanje, možemo zamisliti da zrake svjetlosti koje emaniramo ispunjavaju sve individualne potrebe i želje svakog pojedinog živog bića. Ljudska bića dobijaju čiste okoline, čiste užitke, čista tijela i umove i smislene živote. Životinje dobijaju hranu, sigurne i tople nastambe i slobodu od toga da ih ljudi iskorištavaju za zabavu ili rad; gladni duhovi dobijaju hranu i piće, i slobodu od siromaštva; bića u vrućim paklima osvježavajuće povjetarce, a bića u hladnim paklima toplo sunce. Polubogovi dobijaju mir i zadovoljstvo, i slobodu od njihovih problema ljubomore, a bogovi dobijaju neokaljanu sreću i smislen život. Kroz uživanje ovih objekata želje, sva su živa bića potpuno zadovoljna i proživljavaju neokaljano blaženstvo prosvjetljenja.

Iako se prvenstveno uvježbavamo u davanju mišlju, također se možemo, kad god za to imamo priliku, upuštati i u uzimanje i davanje na praktične načine. Na našem stupnju, ne možemo uzimati patnje drugih kroz moć svoje koncentracije, ali često možemo drugima biti od praktične pomoći. Možemo olakšavati bol onima koji su bolesni skrbeći o njima, možemo brinuti za one koji se ne mogu sami za sebe brinuti. Prihvatanje teškoća dok pomažemo drugima također je oblik davanja.

Isto tako, možemo davati materijalnu pomoć, svoj rad, vještine, učenja Dharme ili dobre savjete. Kad sretnemo potištene ljude kojima je potrebno da ih netko razvedri, možemo im dati svoje vrijeme i ljubav.

Također, možemo davati i životinjama. Spašavanje kukaca od utapanja ili nježno micanje glista s ceste su primjeri davanja neustrašivosti, ili zaštite. Čak i kad dopustimo mišu da pretura po našoj košari za smeće, a da se pri tom ne uzrujamo, može predstavljati oblik davanja. Životinje žele biti sretne baš kao i mi, i trebaju našu pomoć čak i više nego drugi ljudi. Većina ljudi već ima neku moć da sebi pomognu, ali životinje su toliko duboko obavijene neznanjem da nemaju nikakvu slobodu da poboljšaju svoju situaciju. Baš kao što je naš život važan, moramo shvatiti da su tako i životi životinja, uključujući bube, jednako važni. Zato moramo prestati ubijati bube gnječeći ih i gazeći bez pomisli na njihovu patnju ili njihov gubitak života. Životinje su se ponovno rodile u nižem stanju postojanja od ljudi, ali nikada ih ne bismo smjeli smatrati manje važnima. Buddhe i Bodhisattve imaju potpunu staloženost i jednako ljube i životinje i ljude.

Na kraju meditacije na davanje, posvećujemo svoje zasluge tome da sva živa bića pronađu istinsku sreću. Možemo raditi i specifične posvete, moleći da se bolesnima vrati zdravlje, da siromašni dođu do bogatstva, da nezaposleni nađu dobre poslove, da neuspješni

dođu do uspjeha, da tjeskobni nađu mir uma i tako dalje. Kroz snagu naše čiste motivacije i moć i blagoslove Buddhadharne, naše posvete zasigurno mogu pomoći, posebno ako imamo jaku karmičku vezu s ljudima za koje se molimo. Posvećivanje svojih zasluga za druge je jedan oblik davanja. Isto tako, možemo i u svakodnevnom životu mentalno prakticirati davanje. Kad god vidimo ili čitamo o ljudima koji su siromašni, bolesni, u strahu, neuspješni ili nesretni, možemo pojačati svoju željnu ljubav za njih i posvetiti svoje zasluge njihovoj sreći i slobodi od patnje.

POSTAVLJANJE UZIMANJA I DAVANJA NA DAH

Jednom kada smo se zblížili s meditacijama na uzimanje i davanje, možemo ih kombinirati i prakticirati u sprezi s disanjem. Počnemo meditiranjem na suosjećanje i ljubav prema svim živim bićima i razvijanjem snažne odluke da preuzmemo njihovu patnju i da im damo čistu sreću. S ovom odlučnošću, zamišljamo da kroz nosnice udišemo patnju, zablude i nevrline svih živih bića u vidu crnog dima, koji se rastvara u našem srcu i u potpunosti uništava naše samoljublje. Dok izdišemo, zamišljamo da naš dah u vidu svjetla mudrosti čija je priroda čista neokaljana sreća, prožima čitav svemir. Svako pojedino živo biće prima što god želi i

treba, a posebno vrhunsku sreću trajnog unutarnjeg mira. Prakticiramo ovaj ciklus disanja i danju i noću, svakim dahom uzimajući patnje svih živih bića i dajući im čistu sreću, sve dok ne steknemo duboko iskustvo ove prakse.

Jednom kad postanemo vješti u ovoj praksi postavljanja uzimanja i davanja na dah, ona će biti vrlo moćna, zbog toga što između daha i uma postoji bliska veza. Dah je povezan s unutarnjim vjetrovima energije koji kolaju kanalima našeg tijela i koji djeluju kao prijenosnici, ili podloge, za razne vrste svjesnosti. Korištenjem svog daha u vrlinske svrhe, pročišćavamo svoje unutarnje vjetrove, a kada čisti vjetrovi kolaju našim kanalima, prirodno proizlaze i čisti umovi.

Mnogi ljudi prakticiraju meditaciju na dah, ali se najčešće prakticirana vrsta sastoji jednostavno od koncentracije na osjećaj daha koji ulazi i izlazi iz nosnica. Ovo služi tome da se privremeno smiri um i smanje distrakcije, ali nema moć da poluči duboku i trajnu transformaciju našeg uma. Međutim, kombiniranje meditacije na dah s praksom uzimanja i davanja ima moć da transformira naš um iz njegovog sadašnjeg jadnog i egocentričnog stanja u blaženstveni i altruistički um Bodhisattve. To poboljšava našu koncentraciju, čini našu ljubav i suosjećanje vrlo snažnima i sakuplja velike zasluge. Na ovaj je način jednostavan čin disanja pretvoren u moćnu duhovnu praksu. Isprva

radimo ovu praksu samo u meditaciji, ali je, uz bliskost, možemo raditi bilo kada. Kroz duboku zbliženost s ovom praksom naš će se um na koncu transformirati u suosjećanje Buddhé.

Meditiranje na uzimanje i davanje može također biti vrlo učinkovito u liječenju bolesti. Uzimajući bolesti i patnje drugih s umom suosjećanja, možemo pročistiti negativnu karmu koja uzrokuje nastavljanje naše bolesti. Iako bismo uvijek kada smo bolesni trebali potražiti liječnički savjet, ponekad se može dogoditi da nam liječnici ne mogu pomoći. U Tibetu postoje mnoge priče o ljudima koji su se izliječili od inače neizlječivih bolesti putem iskrenog meditiranja na uzimanje i davanje. Bio jednom meditator po imenu Kharak Gomchen, koji se razbolio od bolesti za koju liječnici nisu znali lijeka. Mислеći da će umrijeti, dao je svu svoju imovinu kao ponude Avalokiteshvari, Buddhi suosjećanja, i povukao se na groblje, gdje je namjeravao nekoliko posljednjih tjedana svoga života provesti smisleno, meditirajući na uzimanje i davanje. Međutim, kroz svoju je praksu uzimanja i davanja pročistio karmu koja je produljivala njegovu bolest i, na iznenađenje svih, vratio se kući potpuno izliječen. Ovo nam pokazuje koliko moćna može biti praksa uzimanja i davanja.

Ako pročistimo svoju negativnu karmu, lako je izliječiti čak i najtežu bolest. Moja mi je majka ispričala

priču o redovniku kojega je srela, a koji je bolovao od gube. Nadajući se da će pročititi svoju bolest, hodočastio je na planinu Kailash u zapadnom Tibetu, za koju budisti vjeruju da je Čista zemlja Buddhe Heruke. Bio je izuzetno siromašan, pa mu je moja majka pomogla na putu tako što mu je pružila hranu i sklonište, što je bilo iznimno ljubazno zato što većina ljudi u strahu od zaraze izbjegava gubavce. Čovjek je u blizini planine Kailash boravio oko šest mjeseci, koristeći kao svoju praksu za pročišćenje klanjanja i ritualno kruženje oko svete planine. Kasnije je, dok je spavao u blizini jezera, sanjao kako je iz njegova tijela u vodu ispuzalo mnoštvo crva. Kada se probudio osjećao se izuzetno ugodno, a kasnije je otkrio da je potpuno izliječen. Na povratku kući zaustavio se da pozdravi svoju majku, i ispričao joj je što se dogodilo.

Možemo razmišljati o tome kako smo od vremena bez početka imali bezbrojne živote i bezbrojna tijela, ali smo ih sve potratili u besmislenim djelatnostima. Sada imamo priliku polučiti najdublji smisao iz svog sadašnjeg tijela koristeći ga za upuštanje u put suosjećanja i mudrosti. Kako bi bilo divno za naš svijet kada bi mnogi suvremeni praktičari oponašali praktičare uvježbavanja uma iz drevnih vremena i postali stvarni Bodhisattve!



Ruke u molitvi koje drže dragulj koji ispunjava želje simboliziraju da ćemo, budemo li slijedili duhovni put, na koncu doživjeti potpuno čisti um prosvjetljenja.

Vrhunsko dobro srce

Vrhunsko dobro srce u ovom kontekstu je bodhichitta. „Bodhi“ znači „prosvjetljenje“, a „chitta“ „um“; stoga „bodhichitta“ doslovno znači „um prosvjetljenja“. Ona se definira kao um koji, motiviran velikim suosjećanjem, spontano traži prosvjetljenje da bude od dobrobiti svakom živom biću. Bodhichitta se rađa iz suosjećanja, koje pak ovisi o brižnoj ljubavi. Brižna ljubav se može usporediti s poljem, suosjećanje sa sjemenjem, uzimanje i davanje s vrhunskim metodama za poticanje rasta sjemenja, a bodhichitta sa žetvom. Brižna ljubav koja je razvijena kroz praksu izmjenjivanja sebe s drugima je dublja od one koja je razvijena drugim metodama, pa su i rezultirajuće suosjećanje i bodhichitta također dublji. Ako imamo suosjećanje generirano kroz zamjenu sebe s drugima, bodhichitta će se prirodno javiti. Snaga naše bodhichitte u potpunosti ovisi o snazi našeg suosjećanja.

Od svih spoznaja Dharmae, bodhichitta je najuzvišenija. Ovaj je duboko suosjećajni um sama bit Bodhisattvine obuke. Razvijanje i održavanje dobrog srca bodhichitte omogućava nam da pretvorimo sve

svoje vrline u put do prosvjetljenja, riješimo sve svoje probleme, ispunimo sve svoje želje i razvijemo moć da drugima pomognemo na najprikladnije i najkorisnije načine. Bodhichitta je najbolji prijatelj kojeg uopće možemo imati i najviša kvaliteta koju možemo razviti. U trenutku kad razvijemo bodichittu, postat ćemo Bodhisattva, Sin ili Kći Osvajača Buddhe. Atisha je imao mnogo Učitelja, ali onaj kojega je štovao iznad svih bio je Guru Serlingpa. Kad god bi čuo Serlingpino ime, on bi kleknuo i poklonio se. Kada su ga učenici pitali zašto poštuje Serlingpu više od svojih ostalih Učitelja, odgovorio je: „Zahvaljujući dobroti Gurua Serlingpe sam sad uspio razviti dobro srce bodhichitte.“ Kroz moć svoje bodhichitte Atisha je bio u stanju donijeti veliku radost i sreću svakom koga je sreo, a što god je činio bilo je od dobrobiti drugima.

Kako bodhichitta rješava sve naše probleme i ispunjava sve naše želje? Kao što je već objašnjeno, problemi ne postoje van uma već su oni naši neugodni osjećaji koji nužno dolaze od našeg samoprijanja. Kad bismo imali suosjećajan um bodhichitte, naše samoprijanje ne bi imalo moć da nam uzrokuje probleme. S ovim dobrim srcem, bit ćemo sretni sve vrijeme. Nadalje, s vrhunskim altruističkim umom bodhichitte stvarat ćemo velike količine zasluga, zbog toga što se u sva svoja djela upuštamo za dobrobit drugih. S takvim skupom zasluga, ili dobre kobi, naše će želje

biti lako ispunjene, razvit ćemo ogromnu sposobnost da budemo od koristi drugima, a sve će naše Dharma djelatnosti biti uspješne.

Trebamo kontemplirati dobrobiti bodhichitte sve dok ne postanemo duboko nadahnuti da razvijemo ovaj rijetki i dragocjeni um. Podrobna prezentacija ovih dobrobiti može se naći u *Riznici kontemplacija* i *Radosnom putu do sreće*.

Trenutno imamo veoma posebnu priliku da razvijemo bodhichittu. Međutim, ne znamo koliko će dugo naša dobra sreća potrajati, a ako izgubimo ovu priliku, ona se neće ponovno javiti. Da propustimo priliku da zaradimo mnogo novaca ili da dođemo do dobrog posla ili privlačnog partnera, vjerojatno bismo osjetili duboko žaljenje, ali zapravo time nismo izgubili mnogo. Ove stvari nije tako teško naći, a čak i kada ih nađemo, one nam ne donose pravu sreću. Međutim, ne iskoristiti ovu jedinstvenu priliku za razvoj tako dobrog srca nenadoknativ je gubitak. Ljudska bića imaju najveću priliku za duhovni razvoj, a od svih mogućih vrsta ponovnog rođenja, mi smo se rodili baš kao ljudi. U današnje vrijeme većina ljudi nema interesa za duhovni razvoj, a od onih koji ga imaju, samo je nekolicina naišla na Buddhadharmu. Ako o ovome pomno kontempliramo, spoznat ćemo koliko smo sretni što imamo ovu posebnu priliku za postizanje vrhunske sreće stanja Buddhhe.

RAZVIJANJE BODHICHITTE

Trebamo razumjeti da, unatoč svojoj snažnoj želji da zaštitimo sva živa bića, još uvijek nemamo moć da to i učinimo. Baš kao što jedna osoba koja se utapa ne može spasiti drugu, ma kako gorljivo željela, isto tako ćemo mi, tek kad oslobodimo sami sebe patnje i mentalnih ograničenja, moći osloboditi druge. Ako se zapitamo tko ima pravu moć da zaštiti sva živa bića, shvatit ćemo da ju ima samo Buddha. Samo je Buddha oslobođen svih greški i ograničenja i posjeduje i sveznajuću mudrost i vještinu da pomogne svakom pojedinom živom biću u skladu s njegovim ili njenim individualnim potrebama i sklonostima. Samo je Buddha dostigao obalu prosvjetljenja i u poziciji je da izbavi sva bića majke iz okrutnog oceana samsaričke patnje.

Kad postignemo Buddhino prosvjetljenje, moći ćemo svakodnevno biti od koristi svakom živom biću tako što ćemo udijeliti blagoslove, a i putem naših bezbrojnih emanacija. Ako ovo podrobno razmotrimo, u umu će nam se prirodno javiti bodhichitta. Kontempliramo:

Želim zaštititi sva živa bića od patnje, ali u svom sadašnjem, ograničenom stanju, nemam moć da to učinim. Zbog toga što samo Buddha ima takvu moć, moram postati Buddha, prosvijetljeno biće što je prije moguće.

Jednouslymjereno meditiramo na ovu odluku, bodhichittu uvijek nanovo sve dok ne razvijemo spontanu želju da postignemo prosvjetljenje kako bismo mogli svakodnevno biti od dobrobiti svakom živom biću.

Trebamo u srcu nositi ovaj dragocjeni um bodhichitte. To je naš unutarnji Duhovni vodič koji nas izravno vodi do stanja vrhunske sreće prosvjetljenja; i to je pravi dragulj koji ispunjava želje kroz kojeg možemo ispuniti svoje želje i želje drugih. Nema bolje namjere od ove.

Kad želimo šalicu čaja, glavna nam je želja popiti čaj, ali da bismo ostvarili tu želju prirodno razvijemo i sporednu želju da pronađemo šalicu. Na isti je način glavna želja onih koji imaju veliko suosjećanje zaštititi sva živa bića od patnje; ali da bi ostvarili tu želju, znaju da prvo oni sami moraju postići stanje Buddhe, pa stoga prirodno razvijaju sporednu želju da postignu prosvjetljenje. Kao što je nalaženje šalice sredstvo za postizanje cilja pijenja čaja, tako je i postizanje prosvjetljenja sredstvo za postizanje krajnjeg cilja donošenja dobrobiti svim živim bićima.

Isprva će naša bodhichitta biti umjetna bodhichitta i javljat će se samo kada uložimo specifičan trud da ju generiramo. Najbolji način da je pretvorimo u spontanu bodhichittu je da kroz kontinuiranu praksu steknemo duboku bliskost s njom. Kako većinu vremena provodimo izvan meditacije, od vitalne je važnosti

koristiti svaku priliku da poboljšamo svoju vježbu bodhichitte u svakodnevnom životu. Trebali bismo postići da meditacijska sjedenja i meditacijske pauze podržavaju jedni druge. Tijekom svog meditacijskog sjedenja možemo doživjeti mirno stanje uma i razviti mnoge vrlinske namjere; ali ako ih sve zaboravimo čim ustanemo iz meditacije, nećemo moći riješiti svoje svakodnevne probleme ljutnje, vezanosti i neznanja, niti ćemo postići napredak u duhovnoj praksi. Moramo naučiti integrirati svoju duhovnu praksu u svoje svakodnevne aktivnosti, tako da i danju i noću možemo održavati mirna stanja uma, čiste namjere i čisti nazori koje smo razvili u meditaciji.

U ovom nam se trenutku može činiti da naše meditacije i naš svakodnevni život idu u suprotnim smjerovima. U meditaciji pokušavamo generirati vrlinske umove, ali je, zbog toga što ne možemo prestati misliti o svojim drugim djelatnostima, naša koncentracija vrlo slaba. Vrlinski osjećaji koje uspijemo razviti brzo se rasprše u strci svakodnevnog života, a mi se vraćamo na svoje sjedalo za meditaciju umorni, napeti i ispunjeni mislima koje nam odvlače pozornost. Ovaj problem možemo nadvladati pretvarajući sve svoje svakodnevne djelatnosti i iskustva u duhovni put razvijajući poseban način razmišljanja. Djelatnosti poput kuhanja, rada, razgovora i opuštanja nisu suštinski svjetovne; one su svjetovne jedino ako ih obavljamo sa svjetovnim

umom. Ako činimo potpuno ista djela s duhovnom motivacijom, ona postaju čiste duhovne prakse. Na primjer, kad razgovaramo s prijateljima, naša je motivacija obično pomiješana sa samoljubljem i govorimo što nam god padne na pamet, bez obzira na to da li je to od dobrobiti ili ne. Međutim, možemo razgovarati s drugima i isključivo sa svrhom da im donesemo dobrobit, ohrabrujući ih da razviju pozitivna stanja uma i pazeći da ne kažemo nešto što će ih uzrujati. Umjesto da mislimo o tome kako možemo zadiviti ljude, trebali bismo misliti o tome kako im možemo pomoći, podsjećajući se na to kako su zatočeni u samsari i lišeni čiste sreće. Na taj način, razgovor s našim prijateljima može postati sredstvo za poboljšanje naše ljubavi, suosjećanja i ostalih spoznaja. Ako možemo na ovaj način vješto transformirati sve svoje svakodnevne djelatnosti, umjesto da se osjećamo iscijeđeno i umorno kad sjednemo meditirati, osjećat ćemo se radosno i nadahnuto i bit će nam lako razviti čistu koncentraciju.

Razvijanje velikog suosjećanja, suosjećanja za sva živa bića je glavni ili supstancijalni uzrok generiranja bodhichitte – ono je poput sjemena bodhichitte. Da bismo tom sjemenu omogućili rast, također su nam potrebni i kooperativni uvjeti sakupljanja zasluga, pročišćavanja negativnosti i primanja blagoslova Buddha i Bodhisattvi. Ako sakupimo sve ove uzroke i uvjete, nije teško razviti bodhichittu. Kako bismo ispunili

želje svog suosjećajnog uma bodhichitte, trebamo se iskreno upuštati u prakse davanja, moralne discipline, strpljenja, truda, koncentracije i mudrosti. Kada su ove prakse motivirane bodhichittom, nazivaju se „šest savršenstava“. Posebno trebamo ulagati velik trud u uvježbavanje u mudrosti koja spoznaje krajnju istinu, prazninu. Trebamo znati kako je izravna spoznaja praznine motivirana bodhichittom krajnja bodhichitta, koja je prirode mudrosti. Bodhichitta koja je upravo objašnjena u gornjem tekstu je konvencionalna bodhichitta, koja je prirode suosjećanja. Ove dvije bodhichitte su poput dvaju krila ptice s kojima možemo odletjeti izravno u prosvijetljenu Čistu zemlju.

Krajnja bodhichitta

Kad meditiramo na krajnju istinu, odnosno prazninu motivirani bodhichittom, uvježbavamo se u krajnjoj bodhichitti. Prava krajnja bodhichitta je mudrost koja izravno spoznaje prazninu motivirana bodhichittom. Zove se „krajnja bodhichitta“ zato što joj je objekt krajnja istina, praznina, i zato što je jedan od glavnih putova do prosvjetljenja.

Ako ne znamo smisao praznine, nema osnove za uvježbavanje u krajnjoj bodhichitti, zato što je praznina objekt krajnje bodhichitte. U čemu je razlika između praznog i praznine? U budizmu, praznina ima veliko značenje. Ona je prava priroda stvari, te veoma dubok i smislen objekt. Spoznamo li prazninu izravno, postići ćemo trajno oslobođenje od patnji ovog života i bezbrojnih budućih života; nema ničeg smislenijeg od toga. Tako je praznina veoma smislen objekt, no prazno je samo prazno – ono nema nekog posebnog smisla. Postoji prazno od inherentnog postojanja, ali nema praznine inherentnog postojanja jer samo inherentno postojanje ne postoji.

Je Tsongkhapa je rekao:

Znanje o praznini je nadmoćnije od svakog
 drugog znanja,
 Učitelj koji nepogrešivo podučava prazninu je
 nadmoćniji od svakog drugog Učitelja,
 A spoznaja praznine je sama bit Buddhadharme.

Ako stvarno više ne želimo proživljavati probleme i patnju, moramo spoznati prazninu, nesebstvo osoba i fenomena. Milarepin Guru Marpa Lotsawa je rekao:

U istočnoj Indiju, blizu rijeke Ganges
 Sreo sam Poštovanog Maitripu i zahvaljujući
 njegovoj neizmjerljivoj dobroti
 Spoznao da stvari koje inače vidim ne postoje.
 Tako su sva moja iskustva problema i patnje
 prestala.

Trebamo znati da je način na koji sebe prepoznajemo od vremena bez početka pogrešan. Mi vjerujemo da je sebstvo koje inače vidimo naše sebstvo. Ovo vjerovanje je neznanje jer sebstvo koje inače vidimo ne postoji. Sve stvari koje inače vidimo ne postoje. Ovo će detaljnije biti objašnjeno dalje u tekstu. Zbog tog neznanja razvijamo i proživljavamo raznorazne vrste pogrešne pojavnosti, te uslijed njih proživljavamo raznorazne vrste patnje i problema kao halucinacije u ovom životu i iz života u život, beskrajno. S druge strane, ako sebe

prepoznamo kao puku pojavnost koja nije ništa do praznina svih fenomena, puka odsutnost fenomena koje inače opažamo, naša pogrešna pojavnost će se smanjiti i s vremenom potpuno prestati. Zatim ćemo doživjeti vrhunsku sreću nirvane ili prosvjetljenja.

ŠTO JE PRAZNINA?

Praznina je ono kakve stvari zapravo jesu. To je način na koji stvari postoje, za razliku od načina na koji se pojavljuju. Prirodno vjerujemo da su stvari koje vidimo oko sebe kao što su stolovi, stolice i kuće istinski postojeće zato što vjerujemo da stvari postoje upravo onako kako nam se pojavljuju. Međutim, način na koji se stvari pojavljuju našim osjetilima je varljiv i u potpunosti proturječan načinu na koji uistinu postoje. Stvari se pojavljuju kao da postoje sa svoje strane, ne oviseći o našem umu. Ova knjiga koja se pojavljuje našem umu, na primjer, izgleda kao da ima svoje neovisno, objektivno postojanje. Čini se da je ona „vani“ dok naš um izgleda kao da je „unutra“. Osjećamo da knjiga može postojati izvan našeg uma; ne osjećamo da je naš um na bilo koji način uključen u postojanje knjige. Ovaj način postojanja, neovisno o našem umu ima različite nazive: „istinsko postojanje“, „inherentno postojanje“, „postojanje sa svoje strane“ i „postojanje sa strane objekta“.

Premda se fenomeni izravno pojavljuju našim osjetilima kao istinski ili inherentno postojeći, zapravo su svi fenomeni lišeni istinskog postojanja, tj. prazni su od njega. Ova knjiga, naše tijelo, naši prijatelji, mi sami i čitav svemir u stvarnosti smo samo pojavnosti umu, kao stvari koje vidimo u snovima. Ako sanjamo o slonu, slon nam se živo pojavljuje sa svim detaljima – možemo ga vidjeti, čuti, onjušiti i dodirnuti – ali kad se probudimo shvatimo da je on bio samo pojavnost umu. Ne pitamo se „Gdje je slon sada?“ zato što shvaćamo da je on bio samo projekcija našeg uma i da ne postoji izvan našeg uma. Kada prestane svjesnost sna koja je pojmla slona, slon ne odlazi nikamo – on naprosto nestaje jer je bio samo pojavnost umu i nije postojao odvojeno od uma. Buddha je rekao da isto važi za sve fenomene; oni su samo puke pojavnosti umu, potpuno ovisni o umovima koji ih opažaju.

Svijet kojeg doživljavamo dok smo budni i svijet kojeg doživljavamo dok sanjamo su oba puke pojavnosti umu koje proizlaze iz naših pogrešnih koncepcija. Ako želimo reći da je svijet sna lažan, tada bismo također morali reći da je svijet jave lažan; a ako želimo reći da je svijet jave istinit onda također moramo reći da je svijet sna istinit. Jedina razlika između njih je to što je svijet sna pojavnost našem suptilnom umu sna dok je svijet jave pojavnost našem grubom umu jave.

Svijet sna postoji samo dok postoji svjesnost sna kojoj se on pojavljuje, a svijet jave postoji samo dok postoji svjesnost jave kojoj se on pojavljuje. Buddha je rekao: „Trebaš znati da su svi fenomeni poput snova.“ Kada umremo, naši grubi umovi budnog stanja se rastvaraju u vrlo suptilni um, a svijet kojeg smo doživljavali dok smo bili živi naprosto nestaje. Svijet kako ga drugi vide će nastaviti postojati, ali naš osobni svijet će potpuno i neopozivo nestati, baš kao i svijet sna prethodne noći.

Buddha je također rekao da su svi fenomeni poput iluzija. Postoje mnoge vrste iluzija kao što su fatamorgane, duge ili halucinacije potaknute drogom. U drevna vremena postojali su čarobnjaci koji bi bacili čini na publiku uzrokujući da ljudi vide objekte poput komada drveta kao nešto drugo, recimo kao tigra. Oni prevareni čarolijom bi vidjeli stvarnog tigra i uplašili bi se, no oni koji bi došli nakon što su čini bačene vidjeli bi običan komad drva. Ono što je zajedničko svim iluzijama jest da se način na koji se pojavljuju ne podudara s načinom na koji postoje. Buddha je sve fenomene usporedio s iluzijama zato što, kroz silu otisaka samoprijanjajućeg neznanja sakupljenog od vremena bez početka, što god se pojavljuje našem umu prirodno se pojavljuje kao istinski postojeće, a mi instinktivno pristajemo na takvu pojavnost, ali u stvarnosti je sve potpuno prazno od istinskog postojanja. Poput

fatamorgane koja se pojavljuje kao voda, a zapravo nije voda, stvari se pojavljuju na varljiv način. Ne razumijevajući njihovu pravu prirodu mi smo prevareni pojavnostima i prianjamo na knjige, stolove, tijela i svjetove kao istinski postojeće. Rezultat ovakvog prijanjanja na fenomene je razvijanje samoljublja, željne vezanosti, mržnje, ljubomore i drugih zabluda; naš um postaje razdražljiv i neuravnotežen, a naš mir uma uništen. Mi smo poput putnika u pustinji koji su se izmorili jurnjavom za fatamorganama ili poput nekoga tko šeta cestom noću misleći da su sjene stabala kriminalci ili divlje životinje spremne za napad.

PRAZNINA NAŠEG TIJELA

Da bismo shvatili kako su fenomeni prazni od istinskog, ili inherentnog postojanja, trebali bismo razmotriti svoje tijelo. Jednom kada smo razumjeli kako je naše tijelo lišeno istinskog postojanja lako možemo isto takvo rezoniranje primijeniti i na druge objekte.

U *Vodiču kroz način života Bodhisattve*, Bodhisattva Shantideva kaže:

Stoga, nema tijela,

Ali, zbog neznanja, mi vidimo tijelo unutar ruku i
tako dalje;

Baš kao što um pogrešno pojmi osobu

Kad u sumrak opazi oblik gomile kamenja.

Na jednoj razini, vrlo dobro poznajemo svoje tijelo – znamo je li zdravo ili bolesno, lijepo ili ružno, i tako dalje. Međutim, nikada ga dublje ne istražujemo, pitajući se: „Što je točno moje tijelo? Gdje je moje tijelo? Koja je njegova prava priroda?” Da smo na ovakav način ispitivali svoje tijelo ne bismo ga bili u stanju pronaći – umjesto da pronađemo svoje tijelo, rezultat ovakvog istraživanja bio bi da naše tijelo nestaje. Značenje prvoga dijela Shantidevine strofe, „Stoga, nema tijela”, je to da, ako tragamo za svojim „stvarnim” tijelom, tijela nema; naše tijelo postoji jedino ako iza njegove puke pojavnosti ne tražimo stvarno tijelo.

Postoje dva načina potrage za objektima. Primjer prvoga načina, kojega možemo nazvati „konvencionalnom potragom”, je potraga za našim automobilom na parkiralištu. Zaključak ovakvog tipa potrage je da pronalazimo automobil, u smislu da vidimo stvar za koju se svi slažu da je naš automobil. Međutim, kada smo locirali svoj automobil na parkiralištu, pretpostavimo da još uvijek nismo zadovoljni pukom pojavnošću automobila i da želimo precizno odrediti što automobil jest. Možemo se upustiti u nešto što možemo nazvati „krajnjom potragom” za automobilom, pri čemu onda gledamo unutar samog objekta da bismo pronašli nešto što taj objekt jest. Da bismo to napravili pitamo se: „Je li je bilo koji od pojedinih dijelova ovog automobila automobil? Jesu li kotači automobil? Je li motor automobil?”

Je li šasija automobil?", i tako dalje. Kada provodimo krajnju potragu za automobilom nismo zadovoljni sa samim pokazivanjem na karoseriju, kotače i tako dalje, zatim izgovarajući „automobil“; želimo znati što je zaista automobil. Umjesto da samo koristimo riječ „automobil“ kao što to čine obični ljudi, želimo znati na što se ta riječ zaista odnosi. Želimo mentalno razdvojiti automobil od svega onoga što nije automobil, tako da možemo reći: „Ovo je to što automobil zaista jest.“ Mi želimo pronaći automobil, ali automobila zapravo nema; ništa ne možemo pronaći. U *Sažetoj Sutri savršenstva mudrosti* Buddha kaže: „Ako tražiš svoje tijelo s mudročću, ne možeš ga pronaći.“ Isto vrijedi i za naš automobil, našu kuću i sve druge fenomene.

U *Vodiču kroz način života Bodhisattve*, Shantideva kaže:

Kad se ovako ispita,
 Tko živi i tko će to umrijeti?
 Što je budućnost i što je prošlost?
 Tko su naši prijatelji, a tko naša rodbina?

Preklinjem vas koji ste baš poput mene,
 Znajte da su svi fenomeni prazni, poput prostora.

Glavni smisao ovih riječi je da kad s mudročću tražimo stvari, nema osobe koja živi ili umire, nema prošlosti ili budućnosti, i nema sadašnjosti, kao što su naši

prijatelji i rodbina. Trebamo znati da su svi fenomeni prazni, poput prostora, što znači da su svi fenomeni ništa drugo doli praznina.

Da bismo razumjeli Shantidevinu tvrdnju o tome kako u stvarnosti nema tijela, trebamo provesti krajnju potragu za svojim tijelom. Ako smo obična bića, svi se objekti, uključujući i naše tijelo, pojavljuju kao da postoje inherentno. Kao što je prije spomenuto, objekti izgledaju neovisni o našem umu i o ostalim fenomenima. Čini se da se svemir sastoji od zasebnih objekata koji imaju postojanje sa svoje strane. Ti se objekti pojavljuju kao da postoje po sebi kao zvijezde, planeti, planine, osobe i tako dalje, „čekajući“ da ih iskuse svjesna bića. Obično nam ne pada na pamet da smo na bilo koji način upleteni u postojanje tih fenomena. Na primjer, osjećamo da naše tijelo postoji sa svoje strane i da ne ovisi o našem ili bilo čijem umu da ga dovede u postojanje. Međutim, ako bi naše tijelo postojalo na način na koji instinktivno za njega prijanjamo – kao neki vanjski objekt, a ne kao projekcija uma – trebali bismo biti u stanju pokazati na svoje tijelo, pri tom ne pokazujući na bilo koji drugi fenomen koji nije naše tijelo. Trebali bismo ga moći pronaći među njegovim dijelovima ili van njegovih dijelova. Budući da ne postoji treća mogućnost, ako svoje tijelo ne možemo pronaći ili među njegovim dijelovima ili van njih, moramo zaključiti da naše tijelo koje inače vidimo, ne postoji.

Nije teško shvatiti da pojedini dijelovi našeg tijela nisu naše tijelo – besmisleno je govoriti da su naša leđa, noge ili glava naše tijelo. Ako je jedan od tih dijelova, recimo leđa, naše tijelo, onda su i drugi dijelovi tijela jednako tako naše tijelo, pa bi iz toga slijedilo da imamo mnoga tijela. Nadalje, naša leđa, noge i tako dalje, ne mogu biti tijelo zbog toga što su to dijelovi tijela. Tijelo je posjednik dijelova, a leđa, noge i tako dalje su posjedovani dijelovi; a posjednik i posjedovano ne mogu biti jedno te isto.

Neki ljudi vjeruju da, iako ni jedan od pojedinih dijelova tijela nije tijelo, skup svih dijelova zajedno okupljenih jest tijelo. Po njima je moguće pronaći svoje tijelo kad analitički tragamo za njim, zato što je skup svih dijelova našeg tijela naše tijelo. Međutim, takvu tvrdnju se da pobiti mnogim valjanim razlozima. Snaga tih razloga možda nam neće odmah biti očigledna, ali ako ih pomno kontempliramo, smirenog i pozitivnog uma, počet ćemo cijeniti njihovu valjanost.

Budući da ni jedan od pojedinih dijelova našeg tijela nije naše tijelo, kako onda skup svih dijelova može biti naše tijelo? Na primjer, skupina pasa ne može biti ljudsko biće, zato što ni jedan pojedini pas nije ljudsko biće. Budući da je svaki pojedini član „ne-čovjek“, kako se onda taj skup „ne-ljudi“ može čarolijom promijeniti u ljudsko biće? Slično tome, budući da je skup dijelova našeg tijela skup stvari koje nisu naše tijelo, onda on

ne može biti naše tijelo. Baš kao što skupina pasa ostaje jednostavno psima, tako i skup svih dijelova našeg tijela jednostavno ostaje dijelovima našeg tijela – ne pretvara se čarolijom u posjednika dijelova, naše tijelo.

Ova nam poanta može izgledati teško razumljivom, ali ako smirenog i pozitivnog uma duže vrijeme razmišljamo o njoj i raspravljamo s iskusnijim praktičarima, postupno će nam postati jasnija. Možemo, također, proučiti vjerodostojne knjige na tu temu, poput *Novog Srca mudrosti* i *Oceana nektra*.

Postoji i drugi način na koji možemo znati da skup dijelova našeg tijela nije naše tijelo. Ako možemo pokazati na skup dijelova našeg tijela i reći da je to, po sebi, naše tijelo, tada taj skup dijelova tijela mora postojati neovisno o svim fenomenima koji nisu naše tijelo. Iz toga bi slijedilo da skup dijelova našeg tijela postoji neovisno i o samim dijelovima. To je očigledna besmislica – kada bi to bilo istinito, mogli bismo odstraniti sve dijelove svoga tijela, a skup dijelova bi ostao. Stoga, možemo zaključiti da skup dijelova našeg tijela nije naše tijelo.

Budući da se tijelo ne može pronaći unutar njegovih dijelova, bilo kao pojedini dio ili kao skup, jedina mogućnost koja preostaje je da ono postoji odvojeno od svojih dijelova. Ako je to slučaj, trebalo bi biti moguće mentalno ili fizički ukloniti sve dijelove tijela, a da nam ipak ostane tijelo. Međutim, ako uklonimo svoje ruke,

noge, glavu, trup i sve ostale dijelove svog tijela, ne ostaje nam nikakvo tijelo. Ovo dokazuje da nema tijela odvojenog od njegovih dijelova. Samo zbog neznanja kad god pokažemo na svoje tijelo, pokazujemo samo na dio svoga tijela, a to nije naše tijelo.

Sad smo tragali na svim mogućim mjestima i nismo bili u stanju pronaći svoje tijelo ni među njegovim dijelovima ni igdje drugdje. Ne možemo pronaći ništa što odgovara tijelu koje nam se živo pojavljuje, za koje obično prijanjamo. Prisiljeni smo se složiti sa Shantidevom koji kaže da nema tijela koje možemo pronaći kad tragamo za njim. To jasno dokazuje da naše tijelo koje inače vidimo ne postoji. To je gotovo kao da naše tijelo uopće ne postoji. I zaista, možemo reći da naše tijelo doista postoji jedino ako smo zadovoljni pukim imenom „tijelo” i ne očekujemo da ćemo iza toga imena pronaći stvarno tijelo. Ako pokušamo naći ili pokazati na stvarno tijelo na koje se odnosi ime „tijelo”, nećemo pronaći ama baš ništa. Umjesto pronalženja istinski postojećeg tijela opaziti ćemo samo puku odsutnost tijela koje inače vidimo. Ova odsutnost tijela kojeg inače vidimo je način na koji naše tijelo zapravo postoji. Spoznat ćemo da tijelo koje normalno opažamo, za koje prijanjamo i koje ljubimo, uopće ne postoji. Ovo nepostojanje tijela za koje obično prijanjamo je praznina našeg tijela, istinska priroda našeg tijela.

Ovaj izraz „istinska priroda“ veoma je smislen. Nezadovoljni pukom pojavnošću i imenom „tijelo“ ispitali smo svoje tijelo da bismo otkrili njegovu istinsku prirodu. Rezultat tog istraživanja bilo je definitivno nepronalaženje svog tijela. Tamo gdje smo očekivali pronaći istinski postojeće tijelo otkrili smo potpuno nepostojanje tog istinski postojećeg tijela. To je nepostojanje, ili praznina, istinska priroda našeg tijela. Osim pukog odsustva istinski postojećeg tijela, nema neke njegove druge istinske prirode – svaki drugi atribut toga tijela samo je dio njegove varljive prirode. Budući da je tako, zašto onda provodimo toliko vremena usredotočujući se na varljivu prirodu svoga tijela? Mi trenutno ignoriramo istinsku prirodu svoga tijela i ostalih fenomena i koncentriramo se samo na njihovu varljivu prirodu; ipak, rezultat stalnog koncentriranja na varljive objekte je da nam um postaje uznemiren, a mi ostajemo u nesretnom životu samsare. Ako želimo proživljavati čistu sreću, moramo svoj um upoznati s istinom. Umjesto da tratimo svoju energiju usredotočavajući se samo na besmislene, varljive objekte, trebali bismo se usredotočiti na istinsku prirodu stvari.

Iako je nemoguće pronaći naše tijelo kad za njim analitički tragamo, kad se ne upuštamo u analizu, naše se tijelo sasvim jasno pojavljuje. Zašto je to tako? Shantideva kaže da zbog neznanja vidimo svoje tijelo unutar ruku i ostalih dijelova svog tijela. U stvarnosti,

naše tijelo ne postoji unutar svojih dijelova. Upravo kao što u sumrak možemo vidjeti hrpu kamenja kao čovjeka iako unutar kamenja nema čovjeka, na isti način naš neznalački um vidi istinski postojeće tijelo unutar skupa ruku, nogu, i tako dalje, iako tamo ne postoji nikakvo tijelo. Istinski postojeće tijelo koje vidimo unutar skupa ruku i nogu jednostavno je halucinacija našeg neznalačkog uma. Međutim, kako ga ne prepoznamo kao takvog, prianjamo za njega vrlo snažno, ljubimo ga i iscrpljujemo se pokušavajući ga zaštititi od bilo kakve nelagode.

Način zbližavanja našeg uma s istinskom prirodom tijela jest korištenje gore opisanog pravca rezoniranja da bismo tragali za svojim tijelom, a zatim se, nakon što smo tražili na svim mogućim mjestima i nismo ga pronašli, koncentriramo na prostoru nalik prazninu, a koja je puko odsustvo tijela kojeg inače vidimo. Ova je prostoru-nalik praznina istinska priroda našeg tijela. Iako sličí praznom prostoru, ona je smislena praznina. Njezin je smisao potpuno nepostojanje tijela kojeg inače vidimo, tijela za koje toliko snažno prianjamo i koje smo ljubili cijelog svog života.

Kroz zbližavanje s iskustvom prostoru-nalik krajnje prirode tijela, naše će se prijanjanje za tijelo umanjiti. Kao rezultat, doživljavat ćemo mnogo manje patnje, tjeskobe i frustracija u vezi svoga tijela. Naša će se fizička napetost umanjiti, a zdravlje će nam se poboljšati, pa

nam tjelesna nelagoda neće uznemiriti um čak ni kad se razbolimo. Oni koji imaju izravno iskustvo praznine ne osjećaju nikakvu bol čak ni ako ih tuku ili ih ustrijele. S obzirom da oni znaju da je istinska priroda njihovog tijela poput prostora, za njih je, kada ih se udari, isto kao da se udarilo prostor, a kada ih se ustrijeli, kao da se ustrijelilo prostor. Štoviše, dobri i loši vanjski uvjeti više uopće nemaju moć da uznemire njihov um, jer su oni spoznali da su poput magovih iluzija, bez postojanja odvojenog od uma. Umjesto da ih promjenjivi vanjski uvjeti povlače amo-tamo kao što konci povlače marionete, njihovi umovi ostaju slobodni i smireni u znanju o jednakoj i nepromjenjivoj krajnjoj prirodi svih stvari. Na taj način, osoba koja je izravno spoznala prazninu, istinsku prirodu fenomenâ osjeća mir i sreću, danju i noću, život za životom.

Trebamo razlikovati konvencionalno postojeće tijelo koje postoji, od inherentno postojećeg tijela koje ne postoji; ali moramo biti oprezni kako nas riječi ne bi navele na pomisao da je konvencionalno postojeće tijelo išta više od puke pojavnosti umu. Možda je manje zbunjujuće jednostavno reći da tijela nema za um koji izravno vidi istinu, ili prazninu. Tijelo postoji jedino za običan um kojemu se tijelo pojavljuje.

Shantideva nam savjetuje da, osim ako ne želimo shvatiti prazninu, ne bismo trebali istraživati konvencionalne istine poput svog tijela, imovine, mjesta i

prijatelja, nego bismo se, umjesto toga, trebali zadovoljiti njihovim pukim imenima, kao svjetovni ljudi. Kad svjetovna osoba zna ime i svrhu nekoga objekta, ona se zadovolji takvim poznavanjem objekta i ne istražuje dalje. I mi moramo raditi tako, osim ukoliko želimo meditirati na prazninu. Međutim, trebali bismo zapamtiti da ne bismo pronašli objekte ako bismo pomnije istraživali, zato što bi oni jednostavno iščezli, baš kao što i fatamorgana iščezava ako je pokušamo naći.

Isto rezoniranje koje smo koristili kako bismo dokazali nedostatak istinskog postojanja tijela može se primijeniti na sve ostale fenomene. Ova knjiga, na primjer, izgleda kao da postoji sa svoje strane, negdje unutar svojih dijelova; ali kada preciznije ispitamo knjigu, otkrivamo da niti jedna od pojedinačnih stranica niti skup svih stranica nije knjiga, a opet, bez njih nema knjige. Umjesto pronalaženja istinski postojeće knjige, ostajemo u promatranju praznine koja je nepostojanje knjige za koju smo ranije smatrali da postoji. Zbog našeg neznanja, knjiga se pojavljuje kao da postoji odvojeno od našeg uma, kao da je naš um unutra, a knjiga vani, ali analizirajući knjigu otkrivamo da je ova pojavnost potpuno lažna. Nema knjige izvan uma. Nema knjige „tamo vani“, unutar stranica. Jedini način na koji knjiga postoji je kao puka pojavnost umu, puka projekcija uma.

Svi fenomeni postoje po konvenciji; ništa ne postoji inherentno. To važi za um, za Buddhu, čak i za samu prazninu. Sve je puko imputirano umom. Svi fenomeni imaju dijelove – fizički fenomeni imaju fizičke dijelove, a ne-fizički fenomeni imaju različite dijelove, ili attribute, koji se mogu razlučiti mišlju. Koristeći se istim tipom rezoniranja kao gore, možemo spoznati da bilo koji fenomen nije jedno od svojih dijelova, niti skup svojih dijelova, niti je odvojen od svojih dijelova. Na ovaj način možemo spoznati prazninu svih fenomena, puku odsutnost svih fenomena koje inače vidimo ili opažamo.

Posebno je korisno meditirati na prazninu objekata koji u nama izazivaju snažne zablude poput vezanosti ili ljutnje. Ispravnom analizom spoznat ćemo da objekt kojega želimo, ili objekt koji nam se ne sviđa, ne postoji sa svoje strane. Njegova ljepota ili ružnoća, pa čak i samo njegovo postojanje imputirani su umom. Razmišljajući na ovaj način, otkrit ćemo kako nema nikakve osnove ni za vezanost ni za ljutnju.

PRAZNINA NAŠEG UMA

U *Uvježbavanju uma u sedam stavki*, nakon davanja pregleda kako se upustiti u analitičku meditaciju na prazninu inherentnog postojanja vanjskih fenomena poput svog tijela, Geshe Chekhawa kaže da bismo

potom trebali analizirati svoj um da bismo shvatili kako je lišen inherentnog postojanja.

Naš um nije neovisan entitet već kontinuum koji se stalno mijenja, koji ovisi o mnogim čimbenicima kao što su njegovi prethodni trenuci, njegovi objekti i unutar-nji vjetrovi energije na koje su postavljeni naši umovi. Kao i sve ostalo, i naš je um imputiran na skup mnogih čimbenika, i stoga je lišen inherentnog postojanja. Na primjer, primarni um, ili svijest, ima pet dijelova ili „mentalnih čimbenika“: osjećaj, razlučivanje, namjeru, kontakt i pozornost. Ni pojedini mentalni čimbenici, a niti skup tih mentalnih čimbenika nisu sam taj primarni um, zbog toga što su oni mentalni čimbenici, i stoga dijelovi primarnog uma. Međutim, nema primarnog uma koji je odvojen od ovih mentalnih čimbenika. Primarni um je samo imputiran na mentalne čimbenike koji su osnova za njegovu imputaciju, pa tako on sam ne postoji sa svoje strane.

Kad smo prepoznali prirodu svog primarnog uma, praznom-nalik prostor koji opaža ili razumije objekte, tragamo za njim unutar njegovih dijelova – osjećaja, razlučivanja, namjere, kontakta i pozornosti – sve dok konačno ne spoznamo njegovu nenalažljivost. Ta nenalažljivost koja je njegova krajnja priroda je praznina.

Zatim mislimo:

Svi fenomeni koji se pojavljuju mom umu su prirode mog uma. Moj um je prirode praznine.

Na ovaj način osjećamo da se sve rastvara u prazninu. Opažamo samo prazninu svih fenomena i meditiramo na tu prazninu. Ovaj način meditiranja na prazninu je dublji od meditiranja na prazninu našeg tijela. Postupno će naše iskustvo praznine postajati sve jasnije i jasnije, dok konačno ne steknemo neokaljanu mudrost koja izravno spoznaje prazninu svih fenomena.

PRAZNINA NAŠEG JA

Objekt za kojeg najsnažnije prijanjamo je naše sebstvo ili ja. Zbog otisaka samoprijanjajućega neznanja nakupljenog od vremena bez početka, naše nam se ja čini kao inherentno postojeće, a naš samoprijanjajući um automatski prijanja na njega na taj način. Iako čitavo vrijeme, čak i dok spavamo, prijanjamo na inherentno postojeće ja, nije lako prepoznati kako se ono pojavljuje našem umu. Da bismo ga jasno prepoznali, moramo početi dozvoljavajući mu da se snažno očituje, i to promišljanjem situacija u kojima imamo pretjeran osjećaj sebe, kao kada smo posramljeni, uplašeni ili ogorčeni. Prisjetimo se ili zamislimo takvu situaciju i onda, bez ikakvog tumačenja ili analize, pokušamo stvoriti jasnu predodžbu toga kako se ja prirodno pojavljuje u takvim trenucima. Na ovom stupnju moramo biti strpljivi, jer će nam možda biti potrebna mnoga sjedenja prije nego što steknemo jasnu sliku. Na koncu ćemo vidjeti da se ja pojavljuje kao sasvim solidno i stvarno, kao da postoji

sa svoje strane ne oviseći ni o tijelu ni o umu. Ovo ja koje se tako živo pojavljuje, jest inherentno postojeće ja koje tako snažno ljubimo. To je ono ja koje branimo kada nas se kritizira i na koje smo toliko ponosni kada nas se hvali.

Jednom kada steknemo predodžbu o tome kako se ja pojavljuje u takvim ekstremnim okolnostima, trebali bismo pokušati prepoznati kako se obično pojavljuje, u manje ekstremnim situacijama. Na primjer, možemo promatrati ja koje sada čita ovu knjigu i pokušati otkriti kako se ono pojavljuje našem umu. Na koncu ćemo vidjeti kako se, iako u ovom slučaju nema onako napuhanog osjećaja ja, ono i dalje pojavljuje kao inherentno postojeće, postojeći sa svoje strane, neovisno o tijelu ili umu. Jednom kada imamo predodžbu inherentno postojećeg ja, fokusiramo se neko vrijeme na njega s jednousmjerenom koncentracijom. Zatim, u meditaciji nastavimo do narednoga stupnja, a to je kontempliranje valjanih razloga koji dokazuju da inherentno postojeće ja na koje prianjamo zapravo ne postoji. Inherentno postojeće ja i naše sebstvo koje inače vidimo su jedno te isto; trebamo znati da ni jedno ne postoji, praznina ih oba negira.

Ako ja postoji na način na koji se pojavljuje, mora postojati na jedan od ova četiri načina: kao tijelo, kao um, kao skup tijela i uma ili kao nešto odvojeno i od tijela i od uma; nema druge mogućnosti. Pažljivo

promišljamo ovo sve dok ne postanemo uvjereni da je to slučaj, a zatim nastavljamo ispitivati svaku od četiri mogućnosti:

1. Ako je naše ja naše tijelo, nema smisla govoriti „moje tijelo“, zato što su posjednik i posjedovano identični.

Ako je naše ja naše tijelo, nema budućeg ponovnog rođenja, zato što ja prestaje kada tijelo umire.

Ako su naše ja i naše tijelo identični, onda, budući da smo mi sposobni razvijati vjeru, sanjati, rješavati matematičke zadatke, i tako dalje, slijedi da meso, krv i kosti mogu činiti to isto.

Pošto ništa od ovoga nije istina, slijedi da naše ja nije naše tijelo.

2. Ako je naše ja naš um, nema smisla govoriti „moj um“, zato što su posjednik i posjedovano identični; ali, obično kada se usredotočimo na svoj um, kažemo „moj um“. Ovo jasno ukazuje da naše ja nije naš um.

Ako je naše ja naš um, onda, budući da imamo mnogo vrsta umova, poput šest svijesti, konceptijskih umova i nekonceptijskih umova, slijedi da imamo jednako toliko ja. Pošto je ovo besmisleno, naše ja ne može biti naš um.

3. Budući da naše tijelo nije naše ja i naš um nije naše ja, skup našeg tijela i uma ne može biti naše ja. Skup našeg tijela i uma skup je stvari koje nisu naše ja, pa kako bi onda sam taj skup mogao biti naše ja? Na primjer, u stadu krava niti jedna životinja nije ovca, pa stoga niti samo to stado nije ovca. Na isti način, u skupu našeg tijela i uma, ni naše tijelo ni naš um nisu naše ja, stoga ni sam skup nije naše ja.
4. Ako naše ja nije naše tijelo, nije naš um, a nije ni skup našeg tijela i uma, jedina mogućnost koja preostaje je ta da je ono nešto odvojeno i od našeg tijela i od našeg uma. Ako je to slučaj, moramo biti u stanju pojmiti naše ja, a da se ne pojavljuje ni naše tijelo ni naš um. Ali, ako zamislimo da su i naše tijelo i naš um potpuno iščezli, ne bi ostalo ništa što bi se moglo zvati našim ja. Stoga slijedi da naše ja nije odvojeno od našeg tijela i uma.

Trebali bismo zamisliti kako se naše tijelo postupno rastvara u zrak, a zatim nam se rastapa um, misli nam se raspršuju u vjetar, osjećaji, želje i svjesnost otapaju se u ništavilu. Je li preostalo išta što bi bilo naše ja? Nema ničega. Jasno je da naše ja nije nešto odvojeno od našeg tijela i uma.

Sada smo istražili sve četiri mogućnosti i nismo uspjeli pronaći svoje ja ili sebe. Kako smo već uvidjeli da nema pete mogućnosti, moramo zaključiti da ja na koje inače prijanjamo i koje ljubimo, uopće ne postoji. Tamo gdje se ranije pojavljivalo inherentno postojeće ja, sada se pojavljuje odsustvo tog ja. Ovo odsustvo inherentno postojećeg ja jest praznina, krajnja istina.

Kontempliramo na ovaj način dok nam se ne pojavi generička, ili mentalna, predodžba odsustva sebe kojeg inače vidimo. Ova je predodžba naš objekt smještajuće meditacije. Pokušavamo se potpuno zbližiti s njom uporno jednousmjerenom meditirajući na nju što je dulje moguće.

Zbog toga što smo prijanjali na naše inherentno postojeće ja od vremena bez početka, i ljubili ga više od bilo čega drugog, doživljaj neuspjeha da se u meditaciji pronađe sebe isprva može biti poprilično šokantan. Neki ljudi razvijaju strah, misleći da su postali potpuno nepostojeći. Drugi osjećaju veliku radost, kao da nestaje izvor svih njihovih problema. Obje su reakcije dobar znak i ukazuju na ispravnu meditaciju. Nakon nekog vremena te će početne reakcije jenjati, a naš će se um smiriti u mnogo uravnoteženije stanje. Tada ćemo moći meditirati na prazninu sebe na smiren i kontroliran način.

Trebali bismo dopustiti svome umu da se apsorpira u prostoru-nalik prazninu što je dulje moguće. Važno

je zapamtiti da je naš objekt meditacije praznina, puko odsustvo sebe kojeg inače vidimo, a ne puko ništavilo. Povremeno bismo trebali budnošću provjeriti svoju meditaciju. Ako nam je um odlutao na neki drugi objekt ili smo izgubili značenje praznine i usredotočili se na puko ništavilo, trebali bismo se vratiti kontemplacijama kako bismo prazninu sebe još jednom jasno doveli umu.

Možda se pitamo: „Ako ja kojeg inače vidim ne postoji, tko onda meditira? Tko će ustati iz meditacije, razgovarati s drugima i odgovoriti kada netko prozove moje ime?“ Iako naše ja koje inače vidimo ne postoji, to ne znači da naše sebstvo uopće ne postoji. Mi postojimo kao puko ime. Nemamo problema dokle god smo zadovoljni pukom imputacijom imena „ja“. Možemo misliti „Ja postojim“, „Ja idem u grad“, i tako dalje. Problem se pojavljuje samo kada tragamo za sobom koje je nešto drugo od pukog imena „ja“, ili „sebe“. Naš um prijanja na ja koje u konačnici postoji, neovisno o konceptijskoj imputaciji, kao da neko „realno“ ja postoji iza te oznake. Kada bi takvo ja postojalo, mi bismo ga bili u stanju i pronaći, ali vidjeli smo da se ja ne može pronaći istraživanjem. Zaključak naše potrage bio je izričito nenalaženje sebe. Ta nenalažljivost sebe je praznina sebe, krajnja priroda sebe. Ja koje postoji kao puko ime je naše postojeće ja. Isto tako, fenomeni koji postoje kao puka imena ili puke imputacije su postojeći

fenomeni. Nema sebe ni drugih fenomena koji postoje osim kao puke imputacije. Istina je da su naše ja i drugi fenomeni koji postoje kao puka imputacija krajnja priroda našeg ja i drugih fenomena, a ne konvencionalna priroda. U početku je ova objašnjenja teško razumjeti, ali vas molim, budite strpljivi. Trebamo uložiti trud da primimo moćne blagoslove Buddhe mudrosti Je Tsongkhape time što ćemo iskreno prakticirati *Dragulj srca*.

Kada tek spoznamo prazninu, to činimo konceptijski, putem generičke predodžbe. Kako nastavljamo meditirati na prazninu uvijek iznova, generička predodžba postupno postaje sve transparentnija, dok potpuno ne iščezne, a mi ugledamo prazninu izravno. Ova će izravna spoznaja praznine biti naša prva potpuno nepogrešna svjesnost, ili neokaljani um. Sve dok izravno ne spoznamo prazninu, svi su naši umovi pogrešne svjesnosti, zato što se, zbog otisaka samoprijanajućeg, ili istinski-prijanajućeg neznanja, svi njihovi objekti pojavljuju kao inherentno postojeći.

Većina ljudi naginje prema ekstremu postojanja, misleći da, ako nešto postoji, mora postojati inherentno, pa tako pretjeruju s načinom na koji stvari postoje, jer nisu zadovoljni s njima kao pukim imenima. Drugi, pak, naginju prema ekstremu nepostojanja, misleći da fenomeni ne postoje nikako ako ne postoje inherentno,

i tako pretjeruju s nedostatkom inherentnog postojanja. Trebamo spoznati da, iako fenomeni nemaju ni najmanjega traga postojanja sa svoje strane, oni postoje konvencionalno kao puke pojavnosti valjanom umu.

Koncepcijski umovi koji prijanjaju na naše ja i druge fenomene kao na inherentno postojeće su krive svjesnosti i stoga ih treba odbaciti, ali ja ne tvrdim da su sve koncepcijske misli krive svjesnosti i da ih stoga treba odbaciti. Postoji puno ispravnih koncepcijskih umova koji su korisni u našim svakodnevnim životima, poput koncepcijskog uma koji pamti ono što smo radili jučer, ili koncepcijskog uma koji shvaća što ćemo raditi sutra. Ima također mnogo koncepcijskih umova koje treba njegovati na duhovnom putu. Na primjer, konvencionalna je bodhichitta u mentalnom kontinuumu Bodhisattve koncepcijski um, zato što ona svoj objekt, veliko prosvjetljenje, poima putem generičke predodžbe. Štoviše, prije nego što možemo izravno spoznati prazninu nekoncepcijskim umom, moramo je spoznati putem naknadnog valjanog saznavatelja, koji je koncepcijski um. Promišljanjem razloga koji opovrgavaju inherentno postojanje našem se umu pojavljuje generička predodžba odsustva, ili praznog, od inherentnog postojanja. Ovo je jedini način na koji se u početku praznina može pojaviti našem umu. Zatim meditiramo na ovu predodžbu sa sve jačom i jačom koncentracijom, dok konačno izravno ne uočimo prazninu.

Neki ljudi kažu da je način meditiranja na prazninu jednostavno isprazniti svoj um od svih koncepcijskih misli, i tvrde da pozitivne koncepcijske misli zatamnjaju um isto kao i negativne, jednako kao što bijeli oblaci zaklanjaju Sunce isto kao i crni. Ovaj je nazor potpuno pogrešan, zato što se sama praznina neće nikada pojaviti našem umu ako ne uložimo nimalo truda u stjecanje koncepcijskog razumijevanja praznine, već umjesto toga pokušavamo potisnuti sve koncepcijske misli. Možda ćemo uspjeti steći živo iskustvo prostoru-nalik ništavila, ali to je samo odsustvo koncepcijske misli – to nije praznina, istinska priroda fenomenâ. Meditacija na ovu ništavnost nam može privremeno umiriti um, ali ona nikada neće uništiti naše zablude niti nas osloboditi od samsare i njenih patnji.

PRAZNINA FENOMENA

Svi fenomeni su uključeni u osam: proizvodnja, raspadanje, prolaznost, trajnost, odlaženje, dolaženje, jednina i množina. Trebamo znati da nijedan od ovih osam fenomena koje inače vidimo zapravo ne postoje jer ako ih tražimo s mudrošću, oni će nestati. No, svejedno nam se jasno pojavljuju uslijed uzroka i uvjeta. Na primjer, ako se sakupe svi potrebni atmosferski uzroci i uvjeti, pojavit će se oblaci. Ako su oni odsutni, oblaci se ne mogu pojaviti. Pojava oblaka potpuno ovisi

o uzrocima i uvjetima; bez njih oni nemaju moć da se pojave. Isto vrijedi i za planine, planete, tijela, umove i sve ostale fenomene. Zbog toga što njihova pojavnost ovisi o čimbenicima van njih samih, oni su prazni od inherentnog, ili neovisnog, postojanja i puke su imputacije uma.

Kontempliranje učenja o karmi – djelima i njihovim posljedicama – može nam pomoći da ovo shvatimo. Odakle dolaze sva naša dobra i loša iskustva? Oni su zapravo rezultat pozitivnih i negativnih djela koja smo stvorili u prošlosti. Kao posljedica pozitivnih djela, u našim se životima pojavljuju privlačni i ugodni ljudi, nastaju ugodni materijalni uvjeti i mi živimo u lijepom okolišu; ali kao posljedica negativnih djela, pojavljuju nam se neugodni ljudi i neugodne stvari. Ovaj je svijet posljedica zajedničkih djela koja su stvorila bića koja ga nastanjuju. Zbog toga što djela počinju u umu – ili specifičnije rečeno u našim mentalnim djelima – možemo vidjeti da svi svjetovi proizlaze iz uma. Ovo je slično načinu na koji se pojavnosti javljaju u snovima. Sve što opažamo dok sanjamo rezultat je sazrijevanja karmičkih potencijala u našem umu i nema postojanja izvan našeg uma. Kada nam je um smiren i čist, sazrijevaju pozitivni karmički otisci i snovi koji se pojavljuju su ugodni; ali ako nam je um uzrujan i nečist, sazrijevaju negativni karmički otisci i javljaju se neugodne pojavnosti poput noćnih mora. Na sličan su način sve

pojavnosti našeg svijeta jâve jednostavno dozrijevanje pozitivnih, negativnih ili neutralnih karmičkih otisaka u našem umu.

Jednom kada shvatimo kako stvari proizlaze iz svojih unutrašnjih i vanjskih uzroka i uvjeta i kako nemaju svoje neovisno postojanje, tada će nas jednostavno viđenje ili razmišljanje o proizvodnji fenomena podsjetiti na njihovu prazninu. Umjesto da ojačavamo svoj osjećaj solidnosti i objektivnosti stvari, počet ćemo stvari vidjeti kao očitovanja njihove praznine, bez konkretnijeg postojanja od duge koja se javlja iz praznoga neba.

Baš kao što proizvodnja stvari ovisi o uzrocima i uvjetima, tako o njima ovisi i raspadanje stvari. Dakle, ni proizvodnja niti raspadanje ne mogu biti istinski postojeći. Na primjer, ako je naš novi automobil uništen bit ćemo nesretni zbog toga što prianjamo i na automobil i na raspadanje automobila kao na istinski postojeće; ali ako bismo shvatili da je naš automobil samo puka pojava našem umu, poput automobila u snu, njegovo nas uništenje ne bi uznemirilo. Ovo vrijedi za sve objekte naše vezanosti: ako spoznamo da su i objekti i njihovi prestanci lišeni istinskog postojanja, nema osnove da postanemo uznemireni ako budemo odvojeni od njih.

Sve funkcionirajuće stvari – naša okolina, užitelji, tijelo, um i mi sami – se mijenjaju iz trenu u tren. Oni su

prolazni u smislu da ne traju više od trenutka. Knjiga koju čitate u ovome trenutku nije ista ona knjiga koju ste čitali trenutak ranije, a može postojati samo zato što je knjiga trenutka prije prestala postojati. Kada shvatimo suptilnu prolaznost – da naše tijelo, naš um, mi sami i tako dalje ne obitavaju više od trenutka – neće biti teško razumjeti da su prazni od inherentnog postojanja.

Iako se možemo složiti s tim da su prolazni fenomeni prazni od inherentnog postojanja, mogli bismo misliti da trajni fenomeni postoje inherentno, budući da su nepromjenjivi i ne proizlaze iz uzroka i uvjeta. Međutim, čak su i trajni fenomeni, poput praznine i neproizvedenog prostora – pukog odsustva fizičke zapreke – ovisno-odnosni fenomeni, jer ovise o svojim dijelovima, svojim osnovama i o umovima koji ih imputiraju; i stoga nisu inherentno postojeći. Iako je praznina krajnja stvarnost, ona nije neovisna ili inherentno postojeća, jer i ona također ovisi o svojim dijelovima, svojim osnovama, i umovima koji je imputiraju. Baš kao što zlatni novčić ne postoji odvojeno od svoga zlata, tako ni praznina našeg tijela ne postoji odvojeno od našeg tijela, zato što je ona jednostavno odsustvo inherentnoga postojanja našeg tijela.

Kada god nekamo idemo, razvijamo misao „Ja idem”, i prianjamo na inherentno postojeći čin odlaženja. Na sličan način, kada nas netko dolazi posjetiti, mislimo „On dolazi”, i prianjamo na inherentno postojeći čin

dolaženja. Obje su ove koncepcije samoprianjajuće i krive svjesnosti. Kada netko odlazi, osjećamo da je istinski postojeća osoba istinski otišla, a kada se vrati, osjećamo da se istinski postojeća osoba istinski vratila. Međutim, dolasci i odlasci osoba su poput pojavljivanja i nestajanja duge na nebu. Kada god se uzroci i uvjeti za pojavu duge sakupe, duga se pojavljuje, a kada se uzroci i uvjeti za trajanje duge rasprše, duga nestaje; ali duga ne dolazi odnekud, niti ikamo odlazi.

Kada promatramo neki objekt, poput svoga ja, snažno osjećamo da je on pojedinačan, nedjeljiv entitet, i da je njegova jednina inherentno postojeća. U stvarnosti, međutim, naše ja ima mnogo dijelova, poput dijelova koji gledaju, slušaju, hodaju i misle, ili dijelova koji su, primjerice, učiteljica, majka, kći i supruga. Naše ja imputirano je na skup svih tih dijelova. Kao i svaki drugi pojedinačni fenomen i on je jednina, ali njegova je jednina puko imputirana, kao i vojska koja je puko imputirana na skup vojnika ili šuma koja je imputirana na skup stabala.

Kada vidimo više od jednog objekta, višestrukost tih objekata smatramo inherentno postojećom. Međutim, baš kao što je i jednina puka imputacija, tako je i množina samo imputacija uma i ne postoji sa strane objekta. Na primjer, umjesto da na skup vojnika ili stabala gledamo sa stanovišta pojedinačnih vojnika ili stabala, mogli bismo na njih gledati kao na vojsku ili šumu, to

jest, kao na skup jednina ili cjelinu, pa bismo u tom slučaju promatrali jedninu umjesto množine.

U zaključku, jednina ne postoji sa svoje strane zbog toga što je ona samo imputirana na množinu – njene dijelove. Na isti način ni množina ne postoji sa svoje strane jer je ona naprosto imputirana na jedninu – skup njenih dijelova. Stoga su i jednina i množina puke imputacije konceptijskoga uma i lišene su istinskog postojanja. Ako ovo jasno spoznamo, nema osnove za razvoj vezanosti i ljutnje prema objektima, bilo u jednini ili u množini. Skloni smo tome da projiciramo greške ili kvalitete nekolicine na mnoštvo, a onda razvijemo mržnju ili vezanost na osnovi, primjerice, rase, vjere ili zemlje. Kontempliranje praznine jednine i množine može biti od pomoći pri smanjivanju takve mržnje i vezanosti.

Iako proizvodnja, raspadanje i tako dalje postoje, oni ne postoje inherentno. Naši konceptijski umovi samoprianjajućeg neznanja su ti koji na njih prianjaju kao na istinski postojeće. Te koncepcije prianjaju na osam ekstrema: inherentno postojeću proizvodnju, inherentno postojeće raspadanje, inherentno postojeću prolaznost, inherentno postojeću trajnost, inherentno postojeće odlaženje, inherentno postojeće dolaženje, inherentno postojeću jedninu i inherentno postojeću množinu. Ovi ekstremi su nepostojeći zato što su ekstremi, nešto što je stvoreno i preuveličano pogrešnim nazorom. Naš

um koji vjeruje i prijanja na inherentno postojeću proizvodnju i ostalo je ekstremni nazor. Od vremena bez početka, iz života u život, zbog slijeđenja ovog ekstremnog nazora, beskrajno smo proživljavali probleme i patnju. Sad je vrijeme da trajno zaustavimo sve te probleme i patnju time što ćemo izravno spoznati kako proizvodnja, raspadanje, prolaznost, trajnost, odlaženje, dolaženje, jednina i množina koje inače vidimo, ne postoje. Iako ovi ekstremi ne postoje, zbog svog neznanja uvijek prijanjamo na njih. Ove koncepcije ovih osam ekstrema leže u korijenu svih drugih zabluda, a zbog toga što iz zabluda proizlaze okaljana djela koja nas drže zarobljenima u zatvoru samsare, ove su koncepcije korijen samsare, ciklusa nečistog života.

Inherentno postojeća proizvodnja je ista kao proizvodnja koju inače vidimo, i trebamo znati da ni jedna ni druga zapravo ne postoje. Isto važi i za preostalih sedam ekstrema. Na primjer, inherentno postojeće raspadanje i uništenje i raspadanje i uništenje koje inače vidimo su jedno te isto, i trebamo znati da ni jedno ni drugo ne postoji. Naši umovi koji prijanjaju na ovih osam ekstrema su naše samoprijanjanje fenomena. S obzirom da je naše samoprijanjajuće neznanje to što uzrokuje da proživljavamo beskrajnu patnju i probleme, kada to neznanje trajno prestane kroz meditaciju na prazninu svih fenomena, naša patnja ovog života i

svih bezbrojnih budućih života će trajno prestati i mi ćemo ostvariti pravi smisao ljudskog života.

Tema osam ekstrema duboka je i zahtijeva podrobno objašnjenje i poduže studiranje. Buddha ih je detaljno objasnio u *Sutrama savršenstva mudrosti*; a u *Temeljnoj mudrosti*, tumačenju *Sutri savršenstva mudrosti*, Nagarjuna također iznosi mnoge duboke i moćne razloge kako bi, pokazujući kako su svi fenomeni prazni od inherentnog postojanja, dokazao da osam ekstrema ne postoje. Kroz analiziranje konvencionalnih istina, on ustanovljava njihovu krajnju prirodu i pokazuje zašto je neophodno razumjeti i konvencionalnu i krajnju prirodu objekta kako bi ga se moglo u potpunosti razumjeti.

KONVENCIONALNE I KRAJNJE ISTINE

Općenito, sve što god postoji je ili konvencionalna istina ili krajnja istina, a budući da se krajnja istina odnosi samo na prazninu, sve osim praznine je konvencionalna istina. Na primjer, stvari poput kuća, automobila i stolova su konvencionalne istine.

Sve konvencionalne istine su lažni objekti, zbog toga što se način na koji se pojavljuju i način na koji postoje ne podudaraju. Ako nam se netko čini prijateljski nastrojenim i ljubaznim, ali mu je stvarna namjera steći naše povjerenje kako bi nas pokrao, rekli bismo

da je on lažan ili varljiv, jer postoji nesuglasje između onoga kako izgleda i njegove stvarne prirode. Slično, objekti poput oblikâ i zvukova lažni su ili varljivi, zbog toga što se pojavljuju kao da postoje inherentno, ali su u stvarnosti potpuno lišeni inherentnoga postojanja. Zbog toga što se način na koji se pojavljuju ne podudara s načinom na koji postoje, konvencionalne se istine nazivaju „varljivim fenomenima”. Na primjer, čini se da šalica postoji neovisno o svojim dijelovima, svojim uzrocima i o umu koji je poima, ali ona u stvarnosti sasvim ovisi o tim stvarima. Zbog toga što se način na koji se šalica pojavljuje i način na koji ona postoji ne podudaraju, šalica je lažni objekt.

Iako su konvencionalne istine lažni objekti, one ipak zapravo postoje zato što je um koji izravno opaža konvencionalnu istinu valjani um, potpuno pouzdani um. Na primjer, očna svijest koja izravno opaža šalicu na stolu valjan je saznavatelj zato što nas neće zavarati – ako pružimo ruku kako bismo podigli šalicu naći ćemo je tamo gdje je naša svijest oka vidi. U tom je pogledu svijest oka koja zapaža šalicu na stolu različita od svijesti oka koja pogrešno zamjenjuje šalicu čiji odraz vidi u zrcalu sa stvarnom šalicom, ili od svijesti oka koja vidi fatamorganu kao vodu. Premda je šalica lažni objekt, u praktičnim je svrhama svijest oka koja ju izravno opaža valjan, pouzdan um. Međutim, iako ona jest valjani um, svejedno je pogrešna svjesnost utoliko što se šalica tom

umu pojavljuje kao istinski postojeća. Ona je valjana i nevarljiva s obzirom na konvencionalna svojstva šalice – njen položaj, veličinu, boju i tako dalje – ali je pogrešna s obzirom na njenu pojavnost.

Ukratko, konvencionalni objekti su lažni, jer iako izgledaju kao da postoje sa svoje strane, u stvarnosti su puke pojavnosti umu, poput stvari viđenih u snovima. Unutar konteksta snova, međutim, objekti sna imaju relativnu valjanost, a to ih razdvaja od stvari koje uopće ne postoje. Recimo da smo u snu ukrali dijamant i da nas netko upita jesmo li ga mi ukrali. Iako je taj san puka tvorevina našeg uma, ukoliko odgovorimo s „da” govorimo istinu, dok ako odgovorimo s „ne”, govorimo laž. Na isti način, iako je u stvarnosti cijeli svemir samo pojavnost umu, unutar konteksta iskustva običnih bića možemo razlučivati relativne istine od relativnih lažnosti.

Konvencionalne istine mogu se podijeliti na grube konvencionalne istine i suptilne konvencionalne istine. Možemo razumjeti kako svi fenomeni imaju ove dvije razine konvencionalne istine razmatrajući primjer automobila. Automobil sâm, automobil ovisan o svojim uzrocima i automobil ovisan o svojim dijelovima su grube konvencionalne istine automobila. Nazivaju se „grubima” zato što ih je relativno lako razumjeti. Automobil koji ovisi o svojoj osnovi imputacije prilično je suptilan i nije ga lako razumjeti, ali je još uvijek gruba

konvencionalna istina. Osnova za imputaciju automobila su dijelovi automobila. Da bismo pojmlili automobil, dijelovi automobila moraju se pojaviti našem umu; bez pojave tih dijelova nema načina da razvijemo misao „automobil“. Iz tog su razloga dijelovi osnova za imputaciju automobila. Mi kažemo „Vidim automobil“, ali, strogo govoreći, sve što uopće vidimo samo su dijelovi automobila. Međutim, kada razvijemo misao „automobil“ uočavanjem njegovih dijelova, mi vidimo automobil. Nema automobila koji je drugo od svojih dijelova, nema tijela koje je drugo od svojih dijelova, i tako dalje. Automobil koji postoji samo kao puka imputacija mišlju je suptilna konvencionalna istina automobila. Ovo ćemo shvatiti kad spoznamo da automobil nije ništa više od puke imputacije od strane valjanoga uma. Ne možemo razumjeti suptilne konvencionalne istine ako nismo razumjeli prazninu. Kada temeljito spoznamo suptilnu konvencionalnu istinu, spoznali smo i konvencionalnu istinu i krajnju istinu.

Strogo govoreći, istina, krajnja istina i praznina su istoznačne, zbog toga što konvencionalne istine nisu prave istine već lažni objekti. One su istine samo za umove onih koji nisu spoznali prazninu. Samo je praznina istina, zato što jedino praznina postoji na način na koji se pojavljuje. Kada um bilo kojeg osjetilnog bića izravno opaža konvencionalne istine, poput oblikâ, one se pojavljuju kao da postoje sa svoje strane. Međutim,

kada um Uzvišenog bića, bića koje je izravno spoznalo prazninu, izravno opaža prazninu, ne pojavljuje se ništa osim praznine; taj je um potpuno stopljen s pukim odsustvom inherentno postojećih fenomena. Način na koji se praznina pojavljuje umu nekonceptijskoga izravnog opažatelja točno se podudara s načinom na koji praznina postoji.

Trebali bismo obratiti pažnju na to da, iako praznina jest krajnja istina, ona nije inherentno postojeća. Praznina nije odvojena stvarnost koja postoji u pozadini konvencionalnih pojavnosti, već je prava priroda tih pojavnosti. Ne može se izdvojeno govoriti o praznini, zbog toga što je praznina uvijek puki nedostatak inherentnog postojanja nečega. Na primjer, praznina našeg tijela je odsustvo inherentnog postojanja našeg tijela, i bez našeg tijela kao njene osnove ova praznina ne može postojati. Kako praznina nužno ovisi o osnovi, lišena je inherentnog postojanja.

U *Vodiču kroz način života Bodhisattve*, Shantideva definira krajnju istinu kao fenomen koji je istinit za neokaljani um Uzvišenog bića. Neokaljani um je um koji izravno spoznaje prazninu. Ovaj je um jedina nepogrešiva svjesnost, a posjeduju ga isključivo Uzvišena bića. Zbog toga što su neokaljani umovi sasvim nepogrešivi, sve što je ovim umovima izravno opaženo kao istinito je nužno krajnja istina. Kao suprotnost tome, sve što se umom običnog bića, bića koje nije izravno spoznalo

prazninu, izravno opaža kao istinito nužno nije krajnja istina, zbog toga što su svi umovi običnih bića pogrešni, a pogrešni umovi nikad ne mogu izravno opažati istinu.

Zbog otisaka konceptijskih misli koje prijanjaju na osam ekstrema, sve što se pojavljuje umovima običnih bića izgleda kao da je inherentno postojeće. Samo je mudrost meditativne uravnoteženosti koja izravno spoznaje prazninu neokaljana otiscima ovih konceptijskih misli. To je jedina mudrost koja nema pogrešnu pojavnost.

Kada Uzvišeni Bodhisattva, Bodhisattva koji je izravno spoznao prazninu meditira na prazninu, njegov se ili njen um u potpunosti stapa s prazninom, bez ikakve pojave inherentnog postojanja. On razvija potpuno čistu, neokaljanu mudrost koja je krajnja bodhichitta. Međutim, kada ustane iz meditativne uravnoteženosti, zbog otisaka istinskog prijanjanja konvencionalni se fenomeni ponovno pojavljuju njegovom umu kao inherentno postojeći, a njegova neokaljana mudrost privremeno postaje nečitovana. Samo Buddha može očitovati neokaljanu mudrost u isto vrijeme izravno opažajući konvencionalne istine. Neuobičajena kvaliteta Buddhe je da pojedini trenutak Buddhinoga uma spoznaje i konvencionalnu istinu i krajnju istinu izravno i istovremeno. Postoje mnoge

razine krajnje bodhichitte. Na primjer, krajnja bodhichitta postignuta tantričkom praksom mnogo je dublja od one koja se razvija samo praksom Sutre, a vrhunska krajnja bodhichitta je bodhichitta Buddhe.

Ako valjanim rezoniranjem spoznamo puku odsutnost prvog ekstrema, ekstrema proizvodnje, lako ćemo moći spoznati i prazninu ostalih sedam ekstrema. Jednom kada smo spoznali prazninu osam ekstrema, spoznali smo prazninu svih fenomena. Stekavši ovu spoznaju, nastavljamo promišljati i meditirati o praznini proizvedenih fenomena i tako dalje, i kako se naše meditacije budu produbljivale osjetit ćemo kako se svi fenomeni rastvaraju u praznini. Tada ćemo biti u stanju održavati jednousmjerenu koncentraciju na prazninu svih fenomena.

Da bismo meditirali o praznini proizvedenih fenomena, možemo misliti:

Ja koji sam rođen, kroz uzroke i uvjete, kao ljudsko biće, sam nenalažljiv, kad sebe tražim mudrošću unutar tijela i uma, ili odvojeno od tijela i uma. To dokazuje da ja kakvog inače vidim, uopće ne postoji.

Nakon što ovako kontempliramo, osjećamo kako ja kojeg inače vidimo nestaje, a mi opažamo prostoru-nalik prazninu koja je puka odsutnost sebe kojeg inače vidimo. Osjećamo kako nam um ulazi u tu prostoru-nalik prazninu i jednousmjerenom tamo ostaje. Ova

meditacija se zove „prostoru-nalik meditativna uravnoteženost na prazninu“.

Baš kao što orlovi dok jedre silnim nebeskim prostranstvima ne nailaze na zapreke i trebaju samo mali trud da bi održali svoj let, tako i napredni meditari koji se koncentriraju na prazninu mogu dugo vremena meditirati na prazninu uz vrlo malo truda. Njihovi umovi jedre prostorunalik prazninom, nezapriječeni ijednim drugim fenomenom. Kada meditiramo na prazninu trebali bismo pokušati oponašati ove meditare. Jednom kada smo pronašli svoj objekt meditacije, puko odsustvo sebe kojeg inače vidimo, trebali bismo se suzdržati od daljnje analize i jednostavno umiriti svoj um u iskustvu ove praznine. S vremena na vrijeme bismo trebali provjeriti kako bismo se uvjerali da nismo izgubili ni jasnu pojavnost praznine ni prepoznavanje njenog značenja, ali ne bismo trebali provjeravati previše snažno jer bi nam to moglo poremetiti koncentraciju. Naša meditacija ne bi smjela biti poput leta sitne ptičice, koja nikada ne prestaje mahati krilima i koja stalno mijenja smjer, već bi trebala nalikovati letu orla, koji nježno jedri, uz samo povremeno prilagođavanje svojih krila. Meditirajući na ovaj način, osjetit ćemo kako nam se um rastvara u praznini i postaje jedno s njom.

Ako smo uspješni u ovome, onda smo tijekom meditacije slobodni od očitovanog samoprijanja. Ali ako,

s druge strane, provedemo čitavo vrijeme provjeravajući i analizirajući, nikada ne dozvoljavajući svom umu da se opusti u prostoru praznine, nećemo nikada steći ovo iskustvo i naša meditacija neće poslužiti umanjivanju našeg samoprijanja.

Općenito, trebamo poboljšati svoje razumijevanje praznine obimnim studiranjem, pristupajući joj s mnogo različitih strana i koristeći mnoge različite kutove gledanja i načine zaključivanja. Također je važno temeljito se zblížiti s jednom potpunom meditacijom na prazninu kroz stalno promišljanje, točno razumijevajući kako koristiti rezoniranje da bi nas dovelo do iskustva praznine. Zatim se možemo jednousmjerenom koncentrirati na prazninu i pokušati stopiti svoj um s njom, kao da miješamo vodu s vodom.

JEDINSTVO DVIJU ISTINA

Jedinstvo dviju istina znači da su konvencionalne istine, poput našeg tijela, i krajnje istine, poput praznine našeg tijela, iste prirode. Kad se nama pojavi nešto kao, na primjer naše tijelo, istovremeno se pojave i tijelo i inherentno postojeće tijelo. To je dvojna pojavnost, koja je suptilna pogrešna pojavnost. Samo su Buddhé slobodni od takvih pogrešnih pojavnosti. Glavna je svrha razumijevanja i meditiranja na jedinstvo dviju istina spriječiti dvojne pojavnosti – pojavnosti inherentnog

postojanja umu koji meditira na prazninu – tako omogućavajući našem umu da se rastvori u prazninu. Jednom kada budemo mogli ovo uraditi, naša će meditacija na prazninu postati vrlo moćno sredstvo za uklanjanje naših zabluda. Ako ispravno prepoznamo i negiramo inherentno postojeće tijelo, tijelo koje inače vidimo, i uz jaku koncentraciju meditiramo na puku odsutnost takvog tijela, osjetit ćemo kako se naše normalno tijelo rastvara u prazninu. Razumjet ćemo da je prava priroda našeg tijela praznina i da je naše tijelo puko očitovanje praznine.

Praznina je poput neba, a naše je tijelo poput nebeskog plavetnila. Baš kao što je plavetnilo očitovanje samog neba i ne može biti razdvojeno od njega, tako je i naše plavetnilu nalik tijelo jednostavno očitovanje neba svoje praznine i ne može biti razdvojeno od njega. Ako ovo spoznamo, kada se usredotočimo na prazninu svoga tijela osjećamo da nam se sâmo tijelo rastvara u svoju krajnju prirodu. Na ovaj način možemo lako nadvladati konvencionalnu pojavnost tijela u svojim meditacijama, a naš se um prirodno miješa s prazninom.

U *Sutri srca* Bodhisattva Avalokiteshvara kaže: „Oblik nije drugo do praznina.“ To znači da konvencionalni fenomeni, poput našeg tijela, ne postoje odvojeno od svoje praznine. Kada s ovim razumijevanjem meditiramo na prazninu našeg tijela, znamo da je praznina koja se pojavljuje našem umu sama priroda našeg tijela

i da osim te praznine nema tijela. Meditiranje na ovakav način znatno će oslabjeti naš samoprianjajući um. Kada bismo zaista vjerovali da su naše tijelo i njegova praznina iste prirode, naše bi samoprianjanje zasigurno postalo slabije.

Iako praznine možemo dijeliti sa stanovišta njihovih osnova, pa govoriti o praznini tijela, praznini ja, i tako dalje, zapravo su sve praznine iste prirode. Ako gledamo deset boca, možemo razlučiti deset različitih prostora unutar boca, ali u stvarnosti su ti prostori jednake prirode; a ako razbijemo boce, prostori postaju nerazlučivi. Na isti način, iako možemo govoriti o praznini tijela, uma, ja, i tako dalje, u stvarnosti su one iste prirode i nerazlučive. Jedini način na koji se mogu razlučiti je putem njihovih konvencionalnih osnova.

Postoje dvije glavne dobrobiti razumijevanja da su sve praznine jednake prirode: u meditacijskom će nam se sjedenju um mnogo lakše stapati s prazninom, a u meditacijskoj ćemo pauzi biti sposobni vidjeti sve pojavnosti kao jednaka očitovanja njihovih praznina.

Dokle god osjećamo da postoji jaz između našeg uma i praznine – da je naš um „ovdje“, a praznina „tamo“ – naš se um neće stopiti s prazninom. Znanje da su sve praznine jednake prirode pomaže zatvoriti taj jaz. U običnom životu doživljavamo mnoge različite objekte – dobre, loše, privlačne, odbojne – i naši se osjećaji prema njima razlikuju. Zbog toga što osjećamo

da razlike postoje sa strane objekata, naš um je neuravnotežen i mi razvijamo vezanost prema privlačnim objektima, odbojnost prema neprivlačnim objektima i ravnodušnost prema neutralnim objektima. Veoma je teško takav neujednačen um stopiti sa prazninom. Da bismo stopili svoj um s prazninom moramo znati da su fenomeni, iako se pojavljuju u mnogim različitim vidovima, svi u biti prazni. Razlike koje vidimo samo su pojavnosti pogrešnim umovima; sa stanovišta krajnje istine, svi su fenomeni jednaki u praznini. Za kvalificiranog meditatora jednousmjerenog u prazninu, ne postoji razlika između proizvodnje i raspadanja, prolaznosti i trajnosti, odlazjenja i dolazjenja, jednine i množine – sve je jednako u praznini i svi su problemi vezanosti, ljutnje i samoprijanjajućeg neznanja riješeni. U ovom iskustvu sve postaje vrlo smireno i ugodno, uravnoteženo i skladno, radosno i predivno. Nema vrućine, nema hladnoće, nema nižeg, nema višeg, nema ovdje, nema tamo, nema sebe, nema drugog, nema samsare – sve je jednako u miru praznine. Ta se spoznaja zove „joga izjednačavanja samsare i nirvane“, i detaljno je objašnjena i u Sutrama i u Tantrama.

Pošto su sve praznine iste prirode, krajnja priroda uma koji meditira na prazninu je iste prirode kao i krajnja priroda njegovog objekta. Kada u početku meditiramo na prazninu, naš um i praznina pojavljuju se kao

dva odvojena fenomena, ali, kada shvatimo da su sve praznine iste prirode, znat ćemo da je taj osjećaj odvojenosti jednostavno iskustvo pogrešnog uma. Zapravo su u konačnici naš um i praznina istog okusa. Ako primijenimo ovo znanje u svojim meditacijama, ono će nam pomoći da spriječimo pojavnost konvencionalne prirode našeg uma i omogućit će našem umu da se rastvori u prazninu.

Stopivši svoj um sa prazninom, kada ustanemo iz meditacije doživljavat ćemo jednako sve fenomene kao očitovanja njihove praznine. Umjesto osjećaja da su privlačni, odbojni i neutralni objekti koje vidimo inherentno različiti, znat ćemo da su oni u biti iste prirode. Upravo kao što su i najslabiji i najžešći oceanski valovi jednako voda, tako su i privlačni oblici i odbojni oblici jednako očitovanja praznine. Shvaćajući ovo, naš će um postati uravnotežen i smiren. Mi ćemo prepoznati sve konvencionalne pojavnosti kao magičnu igru uma i više nećemo snažno prijanjati na njihove prividne razlike.

Kada je Milarepa jednom jednu ženu poučavao o praznini, usporedio je prazninu s nebom, a konvencionalne istine s oblacima i rekao joj neka meditira o nebu. Ona je slijedila njegova uputstva s velikim uspjehom, ali je imala jedan problem – dok je meditirala o nebu praznine, sve bi joj nestalo i ona nije mogla shvatiti kako fenomeni mogu konvencionalno postojati. Rekla

je Milarepi: „Lako mi je meditirati o nebu, ali teško mi je ustanoviti oblake. Molim te, nauči me kako meditirati o oblacima.“ Milarepa je odgovorio: „Ako tvoja meditacija o nebu ide dobro, oblaci neće biti problem. Oblaci se jednostavno pojavljuju na nebu – proizlaze iz neba i rastvaraju se natrag u nebo. Kako ti se bude poboljšavalo iskustvo neba, prirodno ćeš shvatiti i oblake.“

Na tibetanskom je riječ i za nebo i za prostor „namkha“, iako je prostor različit od neba. Postoje dvije vrste prostora, proizvedeni prostor i neproizvedeni prostor. Proizvedeni prostor je vidljivi prostor kojega možemo vidjeti unutar sobe ili na nebu. Taj prostor može postati mračan noću, a svijetao danju, a kako na ovaj način prolazi kroz promjene, on je prolazni fenomen. Karakteristično svojstvo proizvedenog prostora je to da ne zaprečuje objekte – ako u sobi ima prostora, tamo možemo bez zapreka postaviti objekte. Slično, i ptice mogu letjeti nebeskim prostorom, jer nema zapreka, ali ne mogu proletjeti kroz planinu! Stoga je jasno da proizvedenom prostoru nedostaje, odnosno da je prazan od, prijećećeg kontakta. Ovaj puki nedostatak, ili prazno, od prijećećeg kontakta jest neproizvedeni prostor.

Zbog toga što je neproizvedeni prostor puko odsustvo prijećećeg kontakta, on ne prolazi kroz trenutnu promjenu i stoga je trajan fenomen. Dok je proizvedeni prostor vidljiv i prilično lako shvatljiv, neproizvedeni

prostor je puko odsustvo priječćeg kontakta i dosta je suptilniji. Međutim, jednom kada shvatimo neproizvedeni prostor bit će nam lakše shvatiti prazninu.

Jedina je razlika između praznine i neproizvedenog prostora njihov objekt negacije. Objekt negacije neproizvedenog prostora je priječći kontakt, dok je objekt negacije praznine inherentno postojanje. Zbog toga što je neproizvedeni prostor najbolja analogija za razumijevanje praznine, koristi se u Sutrama i mnogim spisima. Neproizvedeni prostor je nepotvrđni negativni fenomen – fenomen koji je spoznat umom koji puko uklanja svoj negirani objekt ne spoznavajući drugi pozitivni fenomen. Proizvedeni prostor je potvrđan, ili pozitivan, fenomen – fenomen koji je spoznat, a da um eksplicitno ne uklanja negirani objekt. Više detalja o ove dvije vrste fenomena može se naći u *Novom Srcu mudrosti* i *Oceanu nektra*.

PRAKSA PRAZNINE U NAŠIM SVAKODNEVNIM DJELATNOSTIMA

U Sutrama je Buddha rekao kako su svi fenomeni poput snova. U ovom kontekstu, svi fenomeni znači fenomeni koje inače vidimo ili opažamo. Tako je pravi smisao te Sutre da trebamo znati kako su svi fenomeni koje inače vidimo ili opažamo poput iluzija. Iako se čarobnjakove iluzije jasno pojavljuju, one zapravo ne postoje.

Na isti način, iako se fenomeni koje mi inače vidimo ili opažamo jasno pojavljuju, oni zapravo ne postoje. Iako nam se stvari pojavljuju kao inherentno postojeće, trebali bismo upamtiti da su te pojavnosti varljive i da stvari koje inače vidimo zapravo ne postoje. Kao što je već rečeno, u *Sutri Kralj koncentracije*, Buddha kaže:

Mag stvara razne stvari

Kao što su konji, slonovi i tako dalje.

Njegove tvorevine zapravo ne postoje;

Trebaš znati da su sve stvari takve.

Zadnja dva retka ove strofe znače da kao što shvaćamo da konji i slonovi koje je stvorio mag, ne postoje, isto tako trebamo znati da sve stvari koje inače vidimo, zapravo ne postoje. U ovom poglavlju, *Krajnja istina*, opširno je objašnjeno kako sve stvari koje inače vidimo, ne postoje.

Kada mag stvori iluzornog konja, konj se vrlo jasno pojavljuje njegovom umu, ali on zna da je to samo iluzija. Doista, sama pojavnost konja podsjeća ga na to da nema konja ispred njega. Na isti će nas način, kad budemo veoma bliski s prazninom, sama činjenica da se stvari pojavljuju kao da su inherentno postojeće podsjećati na to da one nisu inherentno postojeće. Stoga bismo trebali razaznati da je sve što nam se pojavljuje u svakodnevnom životu poput iluzije i da je

lišeno inherentnog postojanja. Na taj će se način naša mudrost uvećavati iz dana u dan, a naše će samoprijanjajuće neznanje i ostale zablude prirodno slabjeti.

Između meditacijskih sjedenja trebali bismo biti poput glumca. Kada glumac igra ulogu kralja on se odijeva, govori i ponaša kao kralj, ali cijelo vrijeme zna da nije pravi kralj. Na isti bismo način i mi trebali živjeti i funkcionirati u konvencionalnome svijetu, ipak uvijek imajući na umu da mi sami, naš okoliš i ljudi oko nas koje inače vidimo, uopće ne postoje.

Ako mislimo ovako, bit ćemo u stanju živjeti u konvencionalnome svijetu, ne prijanjajući za njega. Postupat ćemo s njime laka srca i imat ćemo dovoljno fleksibilan um da na svaku situaciju odgovorimo na konstruktivan način. Znajući da je sve što se pojavi našem umu puka pojava, kada se pojave privlačni objekti nećemo prijanjati na njih i nećemo razviti vezanost, a kada se pojave neprivlačni objekti ni na njih nećemo prijanjati i razviti averziju ili ljutnju.

U *Uvježbavanju uma u sedam stavki* Geshe Chekhawa kaže: „Misli da su svi fenomeni poput snova.“ Neke stvari koje vidimo u svojim snovima su lijepe, a neke su ružne, ali sve su one samo puke pojavnosti našem umu sna. One ne postoje sa svoje strane i prazne su od inherentnog postojanja. Isto je i s objektima koje opažamo kada smo budni – i oni su također puke pojavnosti umu i lišeni su inherentnog postojanja.

Svi su fenomeni lišeni inherentnog postojanja. Kada gledamo dugu, ona se pojavljuje kao da zauzima neko određeno mjesto u prostoru, i čini nam se kao da bismo, ako bismo tražili, mogli pronaći i mjesto na kojemu ona dodiruje tlo. Međutim, znamo da koliko god tražili, nikada nećemo moći pronaći kraj duge, zato što će, čim stignemo na mjesto gdje smo vidjeli da duga dodiruje tlo, duga već nestati. Duga se pojavljuje jasno ako za njom ne tragamo, ali kada je potražimo, nje nema. Svi su fenomeni poput ovoga. Ako ih ne analiziramo, oni se pojavljuju jasno, ali kada za njima analitički tragamo pokušavajući ih izolirati od svega ostalog, njih tamo nema.

Kada bi nešto postojalo inherentno, a mi to nešto istraživali odvajajući ga od svih ostalih fenomena, bili bismo u stanju to i pronaći. Međutim, svi su fenomeni poput dугâ – ako za njima tragamo, nikada ih nećemo naći. U početku, ovakav nam nazor može izgledati neugodan i teško prihvatljiv, ali to je sasvim prirodno. Uz veću bliskost, ovakvo će nam rezoniranje biti sve prihvatljivije, a na koncu ćemo spoznati da je istinito.

Važno je razumjeti da praznina ne znači ništavilo. Iako stvari ne postoje sa svoje strane, neovisno o umu, one postoje u smislu da ih shvaća valjani um. Svijet kojeg doživljavamo kad smo budni sličan je svijetu kojeg doživljavamo kada sanjamo. Ne možemo reći da stvari sna ne postoje, ali ako vjerujemo da postoje kao

nešto više od pukih pojavnosti umu, postojeći „negdje vani”, onda griješimo, kao što ćemo otkriti kad se probudimo.

Kao što je već objašnjeno, nema boljeg načina da se doživi mir uma i sreća od razumijevanja i meditiranja na prazninu. Pošto je naše samoprianjanje to što nas drži zarobljenima u zatvoru samsare i što je izvor sve naše patnje, meditacija na prazninu je univerzalno rješenje za sve naše probleme. To je lijek koji liječi sve mentalne i tjelesne bolesti, i nektar koji udjeljuje vječnu sreću nirvane i prosvjetljenja.

JEDNOSTAVNO UVJEŽBAVANJE U KRAJNJOJ BODHICHITTI

Za početak mislimo:

Moram postići prosvjetljenje da mogu biti od dobrobiti svakom živom biću svaki dan. U tu svrhu ću postići izravnu spoznaju načina na koji stvari stvarno jesu.

S ovom bodhichitta motivacijom, kontempliramo:

Inače vidim svoje tijelo u njegovim dijelovima – rukama, leđima i tako dalje – ali ni pojedini dijelovi ni skup dijelova nisu moje tijelo zato što su to dijelovi mog tijela, a ne samo tijelo. No, nema „mog tijela” osim njegovih dijelova. Kad tražim s mudrošću moje tijelo na ovaj

način, uviđam da je moje tijelo nenalažljivo. To je valjan razlog koji dokazuje da moje tijelo koje inače vidim uopće ne postoji.

Kroz kontempliranje ove stavke, pokušavamo opaziti puku odsutnost tijela kojeg inače vidimo. Ova puka odsutnost tijela kojeg inače vidimo je praznina našeg tijela, i meditiramo na ovu prazninu jednousmjerenom što duže možemo.

Trebamo kontinuirano prakticirati ovu kontemplaciju i meditaciju, a onda prijeći na sljedeći stupanj, meditaciju na prazninu sebe. Trebamo kontemplirati i misliti:

Inače vidim sebe unutar svog tijela i uma, ali ni moje tijelo ni moj um, ni zbir mog tijela i uma nije moje ja, zato što su oni moje vlasništvo, a moje ja je vlasnik; a posjedovano i vlasnik ne mogu biti jedno te isto. Međutim, nema „sebe“ osim mog tijela i uma. Tražeći sebe na ovaj način, s mudročću, shvaćam da je moje ja nenalažljivo. To je valjan razlog koji dokazuje da moje ja koje inače vidim uopće ne postoji.

Kroz kontempliranje ove stavke pokušavamo opaziti puku odsutnost sebe kakvog inače vidimo. Ova puka odsutnost sebe kakvog inače vidimo je praznina našeg ja, i jednousmjerenom meditiramo na tu prazninu što je duže moguće.

Trebamo kontinuirano praktcirati ovu kontemplaciju i meditaciju, a zatim prijeđemo na sljedeći stupanj, meditaciju na prazninu svih fenomena. Trebamo kontemplirati i misliti:

Baš kao što je slučaj s mojim tijelom i sa mnom, svi drugi fenomeni su nenalažljivi kad ih tražim s mudročću. To je valjan razlog koji dokazuje da svi fenomeni koje inače vidim ili opažam uopće ne postoje.

Kroz kontempliranje ovih stavki pokušavamo opaziti puku odsutnost svih fenomena koje inače vidimo ili opažamo. Ova puka odsutnost svih fenomena koje inače vidimo ili opažamo je praznina svih fenomena. Stalno meditiramo na ovu prazninu s bodhichitta motivacijom sve dok nismo u stanju jasno održati svoju koncentraciju jednu minutu, svaki put kad meditiramo na nju. Naša koncentracija koja ima tu mogućnost se zove „koncentracija smještanja uma“.

Na drugom stupnju, s koncentracijom smještanja uma, kontinuirano meditiramo na prazninu svih fenomena sve dok nismo u stanju jasno održati svoju koncentraciju na pet minuta svaki put kad meditiramo na nju. Naša koncentracija koja ima ovu sposobnost se zove „koncentracija kontinuiranog smještanja.“ Na trećem stupnju, s koncentracijom kontinuiranog smještanja, meditiramo kontinuirano na prazninu svih fenomena sve dok nismo u stanju odmah se sjetiti svog objekta

meditacije – puke odsutnosti svih fenomena koje inače vidimo ili opažamo – čim ga izgubimo tijekom meditacije. Naša koncentracija koja ima ovu sposobnost zove se „koncentracija opetovanog smještanja.“ Na četvrtom stupnju, s koncentracijom opetovanog smještanja meditiramo kontinuirano na prazninu svih fenomena sve dok nismo u stanju jasno održati koncentraciju cijelo meditacijsko sjedenje, a da ne zaboravimo svoj objekt. Naša koncentracija koja ima ovu sposobnost zove se „koncentracija bliskog smještanja.“ Na ovom stupnju imamo vrlo stabilnu i jasnu koncentraciju usmjerenu na prazninu svih fenomena.

Zatim, s koncentracijom bliskog smještanja, kontinuirano meditiramo na prazninu svih fenomena sve dok konačno ne postignemo koncentraciju smirenog obitavanja usmjerenu na prazninu, koja uzrokuje da iskusimo specijalnu fizičku i mentalnu podatnost i blaženstvo. S ovom koncentracijom smirenog obitavanja razvit ćemo posebnu mudrost koja spoznaje prazninu svih fenomena vrlo jasno. Ova mudrost se zove „uzvišeno viđenje.“ Kroz kontinuirano meditiranje na koncentraciju smirenog obitavanja povezanu s uzvišenim viđenjem, naša mudrost uzvišenog viđenja će se pretvoriti u mudrost koja izravno spoznaje prazninu svih fenomena. Ova izravna spoznaja praznine je prava krajnja bodhichitta. U trenutku kad postignemo mudrost

krajnje bodhichitte, postajemo Uzvišeni Bodhisattva. Kao što je već spomenuto, konvencionalna bodhichitta je prirode suosjećanja, a krajnja bodhichitta je prirode mudrosti. Ove dvije bodhichitte su kao dva krila ptice s kojima možemo odletjeti i vrlo brzo dostići prosvjetljeni svijet.

U Savjetima iz Atishinog srca, Atisha kaže:

Prijatelji, dok ne postignete prosvjetljenje, Duhovni učitelj je nezamjenjiv, stoga se oslanjajte na svetog Duhovnog vodiča.

Na Duhovnog vodiča se trebamo oslanjati sve dok ne postignemo prosvjetljenje. Razlog za to je vrlo jednostavan. Krajnji cilj ljudskog života je postići prosvjetljenje, a to ovisi o kontinuiranom primanju posebnih Buddhinih blagoslova kroz našeg Duhovnog vodiča. Buddha je postigao prosvjetljenje isključivo s namjerom da kroz svoje emanacije vodi sva živa bića stupnjevima puta do prosvjetljenja. Tko je emanacija koja nas sad vodi stupnjevima puta do prosvjetljenja? Jasno je da je to naš trenutni Duhovni vodič koji nas iskreno i ispravno vodi putovima odricanja, bodhichitte i ispravnog nazora praznine, dajući ta učenja i pokazujući praktičan primjer nekoga tko ih iskreno prakticira. S tim razumijevanjem, trebamo snažno vjerovati kako je naš Duhovni vodič emanacija Buddhe, i razviti i održati duboku vjeru u njega ili nju. Atisha također kaže:

Dok ne spoznaš krajnju istinu, slušanje je nezamjenjivo, stoga slušaj upute Duhovnog vodiča.

Čak i da pogrešno vidimo dva Mjeseca na nebu, ta bi nas pogrešna pojavnost podsjetila da zapravo ne postoje dva Mjeseca, već jedan. Slično, kad nam se pojave stvari koje inače vidimo, sama njihova pojava nas podsjeća da one ne postoje. Ako to razumijemo, prestat ćemo prijanjati na njih. Ako to možemo, to je jasan pokazatelj da je naše razumijevanje praznine kvalificirano. Dok naše razumijevanje praznine nije kvalificirano, te da bismo spriječili razvoj samoprijanja, trebamo slušati, čitati i kontemplirati upute našeg Duhovnog vodiča.

Prakticiramo li iskreno, sa snažnom pažnjom i budnosti na ove upute o tome kako zaustaviti prijanjanje na stvari koje inače vidimo, naše samoprijanje će zasigurno trajno prestati. Svi naši problemi i patnja ovog života i svih naših bezbrojnih budućih života će tada trajno prestati. Dok imamo ovaj dragocjeni ljudski život, imamo priliku da ostvarimo ovaj cilj. Nikad si ne bismo smjeli dopustiti da tratimo ovu dragocjenu priliku.

Sve kontemplacije i meditacije predstavljene u Prvom dijelu ove knjige, od *Dragocjenosti ljudskog života* pa do *Jednostavnog uvježbavanja u krajnjoj bodhichitti* trebale bi se prakticirati u spoju s pripremnim praksama

za meditaciju koje se nalaze u Dodatku II: *Molitve za meditaciju*. Ove pripremne prakse će nam omogućiti da pročistimo svoj um, sakupimo zasluge i primimo blagoslove prosvijetljenih bića, tako osiguravajući uspješnost naše meditacijske prakse. Podrobnije objašnjenje oslanjanja na našeg Duhovnog vodiča nalazi se u knjizi *Radostan put do sreće*.

Posveta

Kroz vrline koje sam sakupio pišući ovu knjigu, neka svatko bude sretan i slobodan od jada. Neka sva živa bića nađu priliku da prakticiraju upute dane u knjizi *Kako promijeniti svoj život*, i neka postignu vrhunski unutarnji mir prosvjetljenja.

Dodatak I

Oslobađajuća molitva

HVALA BUDDHI SHAKYAMUNIJU

&

Molitve za meditaciju

KRATKE PRIPREMNE MOLITVE ZA MEDITACIJU

Oslobađajuća molitva

HVALA BUDDHI SHAKYAMUNIJU

O Blagoslovljeni Shakyamuni Buddha,
Dragocjena riznico suosjećanja,
Podaritelju vrhunskog unutarnjeg mira,

Ti koji voliš sva bića bez iznimke,
Izvor si sreće i dobrote
I vodiš nas na oslobađajući put.

Tvoje je tijelo dragulj koji ispunjava želje,
Tvoj govor je vrhunski, pročišćavajući nektar,
A tvoj um je utočište za sva živa bića.

Sklopljenih ruku okrećem se tebi,
Vrhunski nepromjenjivi prijatelju,
Tražim iz dubine svoga srca:

Molim te daj mi svjetlo svoje mudrosti
Da rasprši tamu moga uma
I zacijeli moj mentalni kontinuum.

Molim te okrijepi me svojom dobrotom,
Da mogu zauzvrat krijepiti sva bića
Nepresušnom gozbom ushita.

Kroz tvoju suosjećajnu namjeru,
Tvoje blagoslove i vrlinska djela,
I moju snažnu želju da se oslonim na tebe,

Neka sva patnja brzo prestane
A sva sreća i radost budu ispunjene;
I neka sveta Dharma cvjeta zauvijek.

Napomena: Ovu je molitvu sastavio Poštovani Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche. Redovito se recitira na početku sadhani u Kadampa budističkim centrima diljem svijeta.

Molitve za meditaciju

KRATKE PRIPREMNE PRAKSE ZA MEDITACIJU

Uzdavanje

Ja i sva osjetilna bića, dok ne postignemo
prosvjetljenje,

Uzdamo se u Buddhu, Dharmu i Sanghu.

(3x, 7x, 100x ili više)

Generiranje bodhichitte

Kroz vrline koje sakupljam davanjem i drugim
savršenstvima,

Neka postanem Buddha za dobrobit svih.

(3x)

Generiranje četiri neizmjernosti

Neka svatko bude sretan,
Neka svatko bude slobodan od jada,
Neka nitko nikad ne bude odvojen od svoje sreće,
Neka svatko ima staloženost, slobodnu od mržnje i
vezanosti.

Vizualiziranje Polja za sakupljanje zasluga

U prostoru preda mnom živući je Buddha
Shakyamuni okružen svim Buddhama i
Bodhisattvama, poput punog Mjeseca okruženog
zvijezdama.

Molitva od sedam udova

Svojim tijelom, govorom i umom, ponizno se klanjam,
I nudim ponude i izložene i zamišljene.
Ispovijedam svoja loša djela iz svih vremena
I radujem se vrlinama svih.
Molim te ostani dok samsara ne prestane
I okreni Kolo Dharme za nas.
Posvećujem sve vrline velikom prosvjetljenju.

Ponuda mandale

Tlo pošćkropljeno mirisom i posuto cvijećem,
Velika Planina, ćetiri zemlje, Sunce i Mjesec,
Vićeni kao Buddhina Zemlja i tako ponućeni,
Neka sva bića ućivaju takve Ćiste zemlje.

Nudim bez ikakvog osjećaja gubitka
Objekte koji izazivaju moju vezanost, mrćnju i
zbunjenost,
Svoje prijatelje, neprijatelje i strance, naća tijela i
ućitke;
Molim te, prihvati ovo i blagoslovi me da budem
izravno osloboćen od tri otrova.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Molitva stupnjeva puta

Put poćinje ćvrstim oslanjanjem
Na mog dobrog Ućitelja, izvora sveg' dobrog;
O blagoslovi me ovim razumijevanjem
Da ga slijedim s velikom odanoću.

Ovaj ljudski ćivot sa svim svojim slobodama,
Izuzetno rijedak, s toliko mnogo smisla,
O blagoslovi me ovim razumijevanjem
Da sav dan i noć koristim njegovu bić.

Moje se tijelo, poput kapi vode,
 Raspada i umire tako brzo;
 Nakon smrti stižu rezultati karme,
 Baš poput sjene tijela.

S ovim čvrstim znanjem i prisjećanjem
 Blagoslovi me da budem izuzetno oprezan,
 Uvijek izbjegavajući štetna djela
 A prikupljajući obilje vrlina.

Samsarini užici su varljivi,
 Ne daju zadovoljstvo, samo mučenje;
 Tako te molim, blagoslovi me da iskreno težim
 Postići blaženstvo savršene slobode.

O blagoslovi me tako da iz ove čiste misli
 Dođu pažnja i najveći oprez,
 Da zadržim kao svoju osnovnu praksu
 Korijen doktrine, Pratimokshu.

Baš kao i ja, sve moje dobre majke
 Utapaju se u oceanu samsare;
 O tako da ih mogu skoro izbaviti,
 Blagoslovi me da se vježbam u bodhichitti.

Ali ja ne mogu postati Buddha
 Samo ovim bez tri etike;
 Stoga me blagoslovi snagom da prakticiram
 Bodhisattvino zaredenje.

Smirivanjem mojih rastresenosti
I analiziranjem savršenih značenja,
Blagoslovi me da brzo postignem jedinstvo
Posebnog uvida i mira.

Kada postanem čisti spremnik
Kroz opće putove, blagoslovi me da uđem
U suštinsku praksu dobre sreće,
Vrhunska kola, Vajrayanu.

Dva postignuća, oba ovise o
Mojim svetim zavjetima i mojim obvezama;
Blagoslovi me da ovo jasno razumijem
Te da ih zadržim po cijenu svog života.

Neprestanom praksom u četiri sjedenja,
Kako su objasnili sveti Učitelji,
O blagoslovi me da postignem oba stupnja
Koja su suština Tantri.

Neka oni koji me vode na dobrom putu
I moji drugovi svi imaju duge živote;
Blagoslovi me da potpuno smirim
Sve prepreke, vanjske i unutarnje.

Neka uvijek nađem savršene Učitelje
I uživam u svetoj Dharmi,
Brzo ostvarim sva tla i putove
I postignem stanje Vajradhare.

Primanje blagoslova i pročišćavanje

Iz srca svih svetih bića, slijevaju se potoci svjetla i nektra, dajući blagoslove i pročišćavajući.

Ovdje započinjemo sa samom kontemplacijom i meditacijom. Nakon meditacije posvećujemo svoje zasluge dok recitiramo sljedeće:

Molitve posvete

Kroz vrline koje sam sakupio
Prakticirajući stupnjeve puta
Neka se svim živim bićima ukaže prilika
Da prakticiraju na isti način.

Neka svatko iskusi
Sreću ljudi i bogova
I brzo postigne prosvjetljenje
Tako da je samsara konačno uništena.

Molitve za Vrlu Tradiciju

Da tradicija Je Tsongkhape,
Kralja Dharme može procvjetat,
Neka se sve smetnje smire
I sve nek' povoljnim uvjetima obiluje.

Kroz moja i tuđa dva skupa
Sakupljena tijekom tri vremena,
Neka doktrina Osvajača Losang Dragpe,
Cvijeta zauvijek.

Migtsema molitva od devet redaka

Tsongkhapa, krunski ukrasu učenjaka Zemlje
Snijegova,
Ti si Buddha Shakyamuni i Vajradhara, izvor svih
postignuća,
Avalokiteshvara, riznica neosmotrivog suosjećanja,
Manjushri, vrhunska besprijekorna mudrost
I Vajrapani, uništitelj hordi mara;
O Poštovani Guru-Buddha, spoju sva Tri dragulja,
Svojim tijelom, govorom i umom, s poštovanjem
tražim:
Molim te udijeli svoje blagoslove da sazrem i oslobodim
sebe i druge,
I podari opća i vrhunska postignuća.

(3x)

Napomena: Ove molitve je, iz tradicionalnih izvora, priredio
Poštovani Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.

Dodatak II

Što je meditacija?

Što je meditacija?

Meditacija je um koji je jednousmjerenost fokusiran na vrlinski objekt, i čija funkcija je da učini um mirnim i spokojnim. Kad god meditiramo, vršimo mentalno djelo koje će prouzročiti da u budućnosti doživimo mentalni mir. Uobičajeno je da u životu proživljavamo zablude danonoćno, a one su suprotnosti mentalnom miru. Međutim, ponekad prirodno doživimo unutarnji mir, i to zbog toga što smo se u svojim prijašnjim životima koncentrirali na vrlinske objekte. Vrlinski objekt je objekt koji, kad ga analiziramo i kad se na njega koncentriramo, u nama uzrokuje miran um. Ako se koncentriramo na objekt koji u nama uzrokuje nemiran um poput ljutnje ili vezanosti, to pokazuje da je za nas takav objekt nevrilinski.

Dvije su vrste meditacije: analitička meditacija i plasirajuća meditacija. Analitička meditacija obuhvaća kontempliranje smisla duhovnih uputa koje smo čuli ili pročitali. Dubokim kontempliranjem takvih uputa, s vremenom ćemo doći do konačnog zaključka ili ćemo prouzročiti određeno vrlinsko stanje uma. To je objekt plasirajuće meditacije. Zatim se jednousmjerenost

koncentriramo na taj zaključak ili vrlinsko stanje uma što je duže moguće, kako bismo se duboko zbližili s njim. Ova jednousmjerena koncentracija je plasirajuća meditacija. Analitičku meditaciju se često naziva „kontemplacija“, a plasirajuću meditaciju se često naziva „meditacija“. Plasirajuća meditacija ovisi o analitičkoj meditaciji, a analitička meditacija ovisi o slušanju ili čitanju duhovnih uputa.

DOBROBITI MEDITACIJE

Svrha meditacije je da nam um učini spokojnim i mirnim. Kao što je već rečeno, ako nam je um miran bit ćemo oslobođeni briga i mentalne nelagode i tako ćemo doživjeti pravu sreću, ali ako nam um nije miran, teško da ćemo biti sretni, čak i ako živimo u najboljim uvjetima. Ako se uvježbavamo u meditaciji, um će nam postupno postajati sve mirniji, a mi ćemo proživljavati sve čišći oblik sreće. Na koncu ćemo moći biti sretni cijelo vrijeme, čak i u najtežim okolnostima.

Nama je obično teško kontrolirati svoj um. Čini se kao da nam je um balon na vjetru – otpuhan na razne strane vanjskim okolnostima. Ako stvari idu dobro, um nam je sretan, ali ako idu loše, odmah postaje nesretan. Na primjer, ako dobijemo što želimo, novu stvar, novi položaj ili novoga partnera, postajemo uzbuđeni i čvrsto za njih prionemo. No, budući da ne možemo

imati sve što želimo i budući da ćemo neminovno biti razdvojeni od prijatelja, položaja i stvari koje trenutno uživamo, ova mentalna ljepljivost, ili vezanost, služi samo da nam uzrokuje bol. S druge pak strane, ako ne dobijemo što želimo, ili izgubimo nešto što nam je drago, postajemo malodušni ili razdraženi. Na primjer, ako smo prisiljeni raditi s nekim kolegom koji nam nije drag, vjerojatno ćemo postati razdraženi i ljutiti, što će imati za posljedicu da s njim ili njom nećemo moći učinkovito surađivati, a naše vrijeme provedeno na poslu postat će nezadovoljavajuće i ispunjeno stresom.

Takve se promjene raspoloženja javljaju zato što smo previše uključeni u vanjsku situaciju. Mi smo kao dijete koje pravi kulu od pijeska, uzbuđeni kada je tek napravimo, ali uznemireni kada je nadolazeća plima uništi. Obučavanjem u meditaciji stvaramo unutarnji prostor i jasnoću koji nam omogućuju kontrolu nad svojim umom, neovisno o vanjskim okolnostima. Postupno razvijamo mentalnu staloženost, uravnotežen um koji je cijelo vrijeme sretan, umjesto neuravnoteženog uma koji oscilira među krajnostima uzbuđenosti i malodušnosti.

Ako se sustavno uvježbavamo u meditaciji, na kraju ćemo iz svojega uma moći iskorijeniti zablude koje uzrokuju sve naše probleme i patnje. Na ovaj ćemo način doći do iskustva vrhunskog trajnog unutarnjeg

mira nirvane. Tada ćemo i danju i noću, iz života u život proživljavati samo mir i sreću.

U početku, čak i ako izgleda kao da nam meditacija ne ide dobro, trebamo se samo prisjetiti da, već samim ulaganjem truda u vježbu meditacije, stvaramo mentalnu karmu za proživljavanje unutarnjeg mira u budućnosti. Sreća ovoga života i naših budućih života ovisi o iskustvu unutarnjeg mira, koji opet ovisi o mentalnom djelu meditacije. Kako je unutarnji mir izvor sve sreće, možemo i sami vidjeti koliko je meditacija važna.

KAKO ZAPOČETI MEDITACIJU

Prvi stupanj meditacije je zaustaviti rastresenost i učiniti svoj um jasnijim i lucidnijim. Ovo se može postići primjenom jednostavne meditacije na dah. Odaberemo tiho mjesto za meditiranje i sjednemo u udoban položaj. Možemo sjesti u tradicionalni položaj s prekrizanim nogama ili u bilo koji drugi udoban položaj. Ako želimo, možemo sjesti i na stolicu. Najvažnije je držati leđa uspravno kako bismo spriječili mentalnu tupost ili pospanost.

Sjedimo djelomično zatvorenih očiju i usmjerimo svu svoju pozornost na disanje. Dišemo prirodno, po mogućnosti kroz nosnice, ne nastojeći kontrolirati dah i pokušamo postati svjesni osjećaja kako taj dah ulazi u

nosnice i napušta ih. Ovaj osjećaj je naš objekt meditacije. Treba se pokušati koncentrirati na njega, isključujući sve ostalo.

U početku će naš um biti vrlo užurban, a možda čak steknemo dojam da nam meditacija čini um još užurbanijim, ali zapravo samo postajemo svjesni koliko je naš um užurban. Bit ćemo u velikom iskušenju da slijedimo razne misli koje budu nailazile, ali trebali bismo tome odoljeti i ostati jednousmjerenom usredotočeni na osjećaj daha. Ako primjetimo da nam je um odlutao i slijedi misli, trebamo ga smjesta vratiti na dah. Ovo trebamo ponoviti koliko god je puta potrebno, dok god um ne počine na dahu.

Ako strpljivo vježbamo na ovaj način, postupno će naše rastresene misli nestajati i iskusit ćemo osjećaj unutarnjeg mira i opuštenosti. Um će nam biti lucidan i prostran i osjećat ćemo se osvježeno. Kada je more uzburkano, dno se uzburka i voda postaje mutna, ali kada vjetar oslabi talog se slegne, a voda opet postaje bistra. Na sličan način, kada je, inače neprekidan, tok naših rastresenih misli smiren koncentriranjem na dah, um nam postaje neobično lucidan i bistar. U ovom stanju mentalnog spokoja trebali bismo ostati neko vrijeme.

Iako je meditacija na dah samo pripremni stupanj meditacije, ona može biti vrlo moćna. Iz ove prakse može se vidjeti da je iskustvo unutarnjeg mira i

zadovoljstvo moguće postići samim kontroliranjem uma, bez ikakve ovisnosti o vanjskim uvjetima. Kada se vreva rastresenih misli slegne, a um nam postane miran, prirodno se iznutra javljaju duboka sreća i zadovoljstvo. Ovaj osjećaj zadovoljstva i dobrostanja pomaže nam da se nosimo s užurbanošću i teškoćama svakodnevnog života. Toliko stresa i napetosti koje obično proživljavamo dolazi iz našega uma, a mnogi od problema koje doživljavamo, uključujući tu i loše zdravlje, su ili izazvani ili pogoršani tim stresom. Ako meditiramo na dah samo deset ili petnaest minuta svaki dan, moći ćemo smanjiti taj stres. Iskusićemo spokoj i osjećaj prostranosti u umu, a mnogi od naših uobičajenih problema će otpasti. Lakše ćemo izlaziti na kraj s teškim situacijama, spontano ćemo se osjećati srdačno i dobro raspoloženi prema drugim ljudima i naši će se odnosi s drugima postupno poboljšati.

Trebali bismo se uvježbavati u ovoj pripremnoj meditaciji sve dok ne umanjimo svoju grubu rastresenost, a potom uvježbavati dvadeset i jednu meditaciju objašnjenu u ovoj knjizi. Kada radimo ove meditacije, započinjemo smirujući um meditacijom na dah, kao što je upravo objašnjeno, a onda idemo dalje na stupnjeve analitičke i smještajne meditacije u skladu sa specifičnim uputstvima za svaku pojedinu meditaciju.

Dodatak III
Kadampa način života

KLJUČNA PRAKSA KADAM LAMRIMA

Uvod

Ova ključna praksa Kadam Lamrima, *Kadampa način života* sadrži dva teksta: *Savjete iz Atishinog srca* i Je Tsongkhapina *Tri glavna aspekta puta*. Prvi sažima način života ranih Kadampa praktičara, čiji bismo primjer čistoće i čestitosti svi trebali nastojati oponašati. Drugi je duboki vodič za meditaciju na stupnjeve puta, Lamrim, kojeg je Je Tsongkhapa sastavio na temelju uputstava dobivenih izravno od Buddhe mudrosti Manjushrija.

Pokušamo li u praksi najiskrenije primjenjivati Atishine savjete, te uvijek nastojimo meditirati na Lamrim u skladu s Je Tsongkhapinim uputstvima, razvit ćemo čist i sretan um, i postupno ćemo napredovati prema krajnjem miru punog prosvjetljenja.

Sad kad smo postigli dragocjeni ljudski život, i sreli se s ovakvim čistim učenjima, trebali bismo iskoristiti ovu priliku i iskreno ih primijeniti u praksi. Ako to uradimo, naš će ljudski život postati uistinu smislen, a mi ćemo doživjeti velike rezultate. Kao što Shantideva kaže:

Oslanjajući se na ovaj čamcu-nalik ljudski oblik,
Možemo prijeći veliki ocean patnje.
Kako će takvu lađu biti teško ponovo naći,
Ovo nije vrijeme za spavanje, ti ludo!

Practiciranje na ovakav način predstavlja samu bît
Kadampa načina života. Geshe Kelsang Gyatso 1994.

Savjeti iz Atishinog srca

Kada je Poštovani Atisha došao u Tibet, prvo je otišao u Ngari, gdje je ostao dvije godine poučavajući sljedbenike Jangchub Öa. Nakon što su prošle dvije godine, odlučio se vratiti u Indiju, a Jangchub Ö zatražio je od njega da održi posljednje predavanje prije odlaska. Atisha je odvratio da im je već dao sve savjete koji su im potrebni, ali je Jangchub Ö ustrajao u svom zahtjevu, pa je tako Atisha popustio i dao sljedeće savjete.

Kako divno!

Prijatelji, kako vi već posjedujete veliko znanje i jasno razumijevanje, dok sam ja nevažan i nemam puno mudrosti, nije prikladno da vi od mene tražite savjet. No, s obzirom da ste vi, dragi prijatelji koje ja od srca ljubim, to od mene tražili, dat ću vam ovaj prijeko potreban savjet iz svog manje vrijednog i djetinjastog uma.

Prijatelji, dok ne postignete prosvjetljenje Duhovni učitelj je nezamjenjiv, stoga se oslanjajte na svetog Duhovnog vodiča.

Dok ne spoznate krajnju istinu, slušanje je nezamjenjivo, stoga slušajte upute Duhovnog vodiča.

Kako ne možete postati Buddha pukim razumijevanjem Dharmae, prakticirajte revno s razumijevanjem.

Izbjegavajte mjesta koja vam uznemiruju um, a uvijek boravite tamo gdje vam jačaju vrline.

Dok ne steknete postojane spoznaje, svjetovne zabave su štetne, zato obitavajte na mjestu gdje nema takvih distrakcija.

Izbjegavajte prijatelje koji uzrokuju jačanje vaših zabluda, a oslanjajte se na one koji pojačavaju vaše vrline. Ovo biste trebali primiti k srcu.

Kako nikada neće doći vrijeme kada će se svjetovne djelatnosti okončati, ograničite svoje djelatnosti.

Posvećujte svoje vrline danju i noću, i uvijek motrite svoj um.

Zbog toga što ste primili savjete, kad god ne meditirate, uvijek prakticirajte u skladu s onim što kaže vaš Duhovni vodič.

Ako prakticirate s velikom odanošću, rezultati će se odmah javiti, a da nećete morati dugo čekati.

Ako iz srca prakticirate u skladu s Dharmom, i hrana i sredstva će vam prirodno dolaziti.

Prijatelji, stvari koje želite ne pružaju više zadovoljstva od ispijanja morske vode, zato prakticirajte zadovoljstvo.

Izbjegavajte sve ohole, tašte, ponosne i arogantne umove, te ostanite smireni i pokorni.

Izbjegavajte djelatnosti za koje se kaže da nose zasluge, a koje su zapravo zapreke Dharmi.

Zarada i štovanost su omče mâra, stoga ih odgurnite kao kamenje na putu.

Riječi hvale i slave služe samo da nas zavaraju, stoga ih otpuhnite kao što biste ispuhali nos.

Kako sreća, ugoda i prijatelji koje stječete u ovom životu traju samo trenutak, sve ih ostavite za sobom.

Kako budući životi traju jako dugo vremena, sakupite bogatstvo kojim ćete se pobrinuti za budućnost.

Morat ćete otići ostavljajući sve za sobom, pa nemojte biti vezani ni za što.

Generirajte suosjećanje za priprosta bića, i posebno ih nemojte prezirati ni ponižavati.

Nemojte imati mržnju prema neprijateljima, ni vezanost za prijatelje.

Ne budite ljubomorni na tuđe dobre kvalitete, već ih iz divljenja i sami usvojite.

Ne tražite greške u drugima, već potražite greške u sebi i pročistite ih kao nečistu krv.

Ne kontemplirajte svoje dobre kvalitete, nego kontemplirajte dobre kvalitete drugih i, poput slugâ, poštujujte svakoga.

Gledajte na sva živa bića kao na svoje očeve i majke, i volite ih kao da ste njihovo dijete.

Uvijek nosite osmijeh na licu i ljubav u umu, i govorite iskreno i bez zlobe.

Ako govorite previše, a s malo smisla, griješit ćete, zato govorite umjereno, samo kad je potrebno.

Ako se upuštate u mnogo beznačajnih djelatnosti, vaše će se vrlinske djelatnosti izopačiti, stoga prekinite s djelatnostima koje nisu duhovne.

Potpuno je besmisleno ulagati trud u djelatnosti koje nemaju bîti.

Ako vam stvari koje želite ne dolaze, to je zbog davno stvorene karme, zato zadržite sretan i opušten um.

Pazite, uvrijediti sveto biće je gore nego umrijeti, zato budite čestiti i izravni.

Kako sva sreća i patnja ovog života proizlaze iz prijašnjih djela, ne krivite druge.

Sva sreća dolazi od blagoslova vašeg Duhovnog vodiča, zato uvijek uzvraćajte njegovu dobrotu.

Kako ne možete ukrotiti umove drugih dok niste ukrotili vlastiti, započnite kroteći svoj um.

Kako ćete zasigurno morati otići bez bogatstva koje ste stekli, ne sakupljajte negativnosti radi tog bogatstva.

Ometajući užici nemaju bîti, stoga iskreno prakticirajte davanje.

Uvijek održavajte čistu moralnu disciplinu, jer ona vodi ljepoti u ovom životu, i sreći nakon njega.

Kako je mržnja raširena u ovim nečistim vremenima, navucite oklop strpljenja, slobodni od ljutnje.

U samsari ostajete kroz silu lijenosti, stoga zapalite vatru truda primjene.

Kako se ovaj ljudski život potrači prepuštanjem distrakcijama, sad je vrijeme za prakticiranje koncentracije.

Bivajući pod utjecajem krivih nazora, vi ne spoznajete krajnju prirodu stvari, stoga istražujte ispravna značenja.

Prijatelji, pošto nema sreće u ovoj močvari samsare, prebacite se na čvrsto tlo oslobođenja.

Meditirajte u skladu sa savjetima svog Duhovnog vodiča i isušite rijeku samsaričke patnje.

Ovo dobro razmotrite jer ovo nisu puke riječi iz usta, nego iskreni savjeti iz srca.

Ako ovako prakticirate, mene ćete obradovati, a sebi i drugima donijet ćete sreću.

Ja, koji sam neznalica, molim vas, primite ove savjete k srcu.

Ovo su savjeti koje je sveto biće Poštovani Atisha dao Poštovanom Jangchub Öu.

Tri glavna aspekta puta

Poštovanje časnom Duhovnom vodiču.

Objasnit ću najbolje što mogu
Glavni smisao svih Osvajačevih učenja,
Put koji hvale sveti Bodhisattve,
I prolaz za sretnike koji traže oslobođenje.

Vi koji niste vezani za radosti samsare,
Već nastojite učiniti svoju slobodu i datost smislenima,
O Sretnici koji ste svoje umove posvetili putu koji
raduje Osvajače,
Molim vas, slušajte jasnog uma.

Bez čistog odricanja, nema načina da se smiri
Vezanost za užitke samsare;
A kako su živa bića čvrsto vezana željom za samsaru,
Počnite težeći odricanju.

Slobodu i datost teško je naći, i nema vremena za gubljenje.

Upoznavši svoj um s ovim, nadvladajte vezanost za ovaj život;

A ponavljanim kontempliranjem djela i posljedica I patnji samsare, nadvladajte vezanost za buduće živote.

Kada se, ovakvim kontempliranjem, želja za užicima samsare

Više ne javlja, niti na trenutak,

Već se i danju i noću javlja um koji čezne za oslobođenjem,

Tada je odricanje generirano.

Međutim, ako se ovo odricanje ne održava

Potpuno čistom bodhichittom,

Ono neće biti uzrokom savršenoj sreći nenadmašnog prosvjetljenja;

Zato mudri generiraju vrhunsku bodhichittu.

Nošene strujama četiriju moćnih rijeka,

Čvrsto vezane lancima karme, kojih se tako teško osloboditi,

Zapletene u čeličnoj mreži samoprianjanja,

Potpuno obuhvaćene najcrnjom tamom neznanja,

Uvijek ponovno rađane u bezgraničnoj samsari,
 I neprestano mučene trima patnjama –
 Kontempliranjem stanja vaših majki u takvim
 okolnostima,
 Generirajte vrhunski um [bodhichitte].

Ali, čak i ako ste upoznati s odricanjem i
 bodhichittom,
 Ukoliko ne posjedujete mudrost koja spoznaje način
 na koji stvari postoje,
 Nećete moći sasjeći korijen samsare;
 Zato, težite načinima za spoznaju ovisnog odnosa.

Tko god negira zamišljeni objekt samoprijanja
 A uviđa nepogrešivost uzroka i posljedice
 Svih fenomena u samsari i nirvani,
 Stupio je na put koji raduje Buddhhe.

Ovisno-odnosna pojavnost je nepogrešiva,
 A praznina je neizreciva;
 Dokle god vam se značenje njih dviju čini
 razdvojenim,
 Niste još spoznali Buddhinu namjeru.

Kada se jave kao jedno, ne naizmjenice, nego
istovremeno,

Iz samog viđenja nepogrešivog ovisnog odnosa,
Proizlazi pouzdano znanje koje uništava svo
prijanjanje na objekte.

U tom je trenutku analiza nazora dovršena.

Štoviše, kada pojavnost rasprši ekstrem postojanja,

A praznina rasprši ekstrem nepostojanja,

I vi znate kako se praznina opaža kao uzrok i
posljedica,

Ekstremni nazori neće vas zarobiti.

Kada, na ovaj način, ispravno spoznaš glavni smisao

Triju glavnih aspekata puta,

Dragi moj, povuci se u osamu, generiraj snažan trud,

I brzo ostvari krajnji cilj.

Napomena: Oba ova teksta prevedena su pod suosjećajnim
vodstvom Geshe Kelsang Gyatso Rinpochea.

Rječnik

Aryadeva Indijski budistički učenjak i majstor meditacije. Živio je u 3.st. i bio Nagarjunin učenik.

Asanga Veliki indijski budistički jogin i učenjak iz petog stoljeća, autor *Kompendija Abhidharme*. Vidi *Novo srce mudrosti*.

Atisha (982.–1054.) Poznati indijski budistički učenjak i majstor meditacije. Bio je nadstojnik velikog budističkog samostana Vikramashila u vrijeme kada je Mahayana budizam cvjetao u Indiji. Kasnije je bio pozvan u Tibet i njegov je dolazak tamo doveo do ponovnog utemeljenja budizma u Tibetu. Autor je prvoga teksta o stupnjevima puta, *Svjetiljke za put*. Njegova tradicija je kasnije je postala poznata kao 'Kadampa tradicija'. Vidi *Radostan put do sreće*.

Blagoslov „Jin gyi lab pa” na tibetanskom. Preobrazba našeg uma iz negativnog stanja u pozitivno stanje, iz nesretnog stanja u sretno stanje, ili iz stanja slabosti u stanje snage, kroz nadahnuće svetih bića poput našeg Duhovnog vodiča, Buddha i Bodhisattvi.

Božanstvo Yidam na sanskrtu. Tantričko prosvijetljeno biće.

Buddhina tijela Buddha ima četiri tijela – Mudrosno tijelo istine, Tijelo prirode, Tijelo užitka, i Emanacijsko tijelo. Prvo je Buddhin sveznajući um; drugo je praznina, ili krajnja priroda njegovog uma; treće je njegovo suptilno Tijelo oblika;

a četvrto, od kojih svaki Buddha očituje bezbroj, su gruba Tijela oblika koja su vidljiva običnim bićima. Mudrosno tijelo istine i Tijelo prirode su uključeni unutar Tijela istine, a Tijelo užitka i Emanacijska tijela su uključena unutar Tijela oblika.

Budnost Mentalni čimbenik koji je tip mudrosti koja ispituje naše djelatnosti tijela, govora i uma, i zna razvijaju li se greške ili ne. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Čista zemlja Čista okolina u kojoj nema istinskih patnji. Mnogo je Čistih zemalja. Na primjer, Tushita je Čista zemlja Buddhe Maitreye, Sukhavati je Čista zemlja Buddhe Amithabe, a Zemlja Dakina, ili Keajra, je Čista zemlja Buddhe Vajrayogini i Buddhe Heruke. Vidi *Živjeti smisljeno, umrijeti radosno*.

Dharma Buddhina učenja i unutarnje spoznaje koje se postižu u ovisnosti o njima. „Dharma“ znači „zaštita“. Prakticirajući Buddhina učenja štitimo se od patnji i problema.

Duhovni vodič „Guru“ na sanskrtu, „Lama“ na tibetanskom. Učitelj koji nas vodi duhovnim putem. Vidi *Radostan put do sreće*.

Elementi, četiri Zemlja, voda, vatra i vjetar. Može se reći da se sva materija sastoji od kombinacije ovih elemenata. Postoje četiri unutarnja elementa (ona koja su u sprezi sa kontinuumom osobe) i četiri vanjska elementa (ona koja nisu u sprezi sa kontinuumom osobe). Ova četiri elementa nisu isto što i zemlja na polju, voda u rijeci itd. Prije možemo reći da su elementi zemlje, vode, vatre i vjetra, u širem smislu, osobine čvrstoće, tečnosti, topline i pokretljivosti.

Emanacija Živi ili neživi oblik kojeg očituju Buddhje ili visoki Bodhisattve radi dobrobiti drugih.

Funkcionirajuća stvar Istoznačna s prolaznim fenomenom. Također vidi *Prolaznost*.

Geshe Chekhawa (1102.–1176.) Veliki Kadampa Bodhisattva koji je sastavio tekst *Uvježbavanje uma u sedam stavki*, tumačenje *Osam stihova uvježbavanja uma* Geshe Langri Tangpe. Proširio je studij i praksu vježbanja uma diljem Tibeta. Vidi *Univerzalno suosjećanje*.

Geshe Langri Tangpa (1054.–1123.) Veliki Kadampa Bodhisattva koji je bio čuven po svojoj spoznaji izmjene sebe s drugima. Sastavio je *Osam strofa o vježbanju uma*. Vidi *Osam koraka do sreće*.

Generička predodžba Pojavljujući objekt konceptijskog uma. Generička, ili mentalna, predodžba nekog objekta je poput odraza tog objekta. Konceptijski umovi poznaju svoje objekte kroz javljanje generičke predodžbe tog objekta, a ne izravnim viđenjem objekta. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Geshe Titula koju ostvarenim budističkim učenjacima dodjeljuju Kadampa samostani. Izvedeno skraćivanjem iz „ge wai she nyen“ što doslovno znači „vrlinski prijatelj“.

Gospodar smrti Iako mara nekontrolirane smrti nije osjetilno biće, personificiran je kao Gospodar smrti, ili Yama. Gospodar smrti je prikazan na dijagramu Kola života kako drži kolo kandžama i zubima.

Guru Vidi *Duhovni vodič*

Heruka Glavno Božanstvo Majka Tantre, koje je utjelovljenje nerazdvojnog blaženstva i praznine. Vidi *Bit Vajrayane*.

Hinayana Sanskrtska riječ za „Manja Kola“. Cilj Hinayane jest postići samo vlastito oslobođenje od patnje potpunim odbacivanjem zabluda. Vidi *Radostan put do sreće*.

Istinska patnja Okaljani objekt proizveden zabludama i karmom. Vidi *Radostan put do sreće*.

Izopačena vremena Razdoblje kada duhovna aktivnost degenerira.

Izravni opažatelj Spoznavatelj koji poima svoj očitovani objekt. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Jasna svjetlost Očitovani vrlo suptilni um koji percipira pojavnost poput prozirnog, praznog prostora. Vidi *Jasna svjetlost blaženstva* i *Moderni budizam*.

Je Tsongkhapa (1357.–1419.) Emanacija Buddhe mudrosti Manjushrija, čije je pojavljivanje na Tibetu u četrnaestom stoljeću kao redovnika, i nositelja predaje čistoga nazora i čistih djela, prorekao Buddha. On je proširio vrlo čistu Buddhadharmu diljem Tibeta, pokazujući kako kombinirati vježbe Sutre i Tante, i kako prakticirati čistu Dharmu tijekom izopačenih vremena. Njegova je tradicija kasnije postala poznata kao „Gelug“, ili „Ganden tradicija“. Vidi *Dragulj srca* i *Velika riznica zasluga*.

Jogin / jogini Sanskrtska riječ „jogin“ obično se odnosi na nekoga tko je postigao jedinstvo smirenog obitavanja i uzvišenog viđenja.

Kadampa Tibetanska riječ u kojoj „Ka“ znači „riječ“ i odnosi se na sva Buddhina učenja, „dam“ se odnosi na Atishine posebne Lamrim upute poznate kao „stupnjevi puta do prosvjetljenja“, a „pa“ se odnosi na sljedbenika Kadampa

budizma koji integrira sva Buddhina učenja koja zna u svoju praksu Lamrima.

Kadampa budizam Mahayana budistička škola koju je utemeljio veliki indijski budistički majstor Atisha (982.–1054.).

Kadampa Geshe Vidi *Geshe*

Kadampa tradicija Čista tradicija budizma koju je ustanovio Atisha. Sljedbenici ove predaje do vremena Je Tsongkhape poznati su kao „Stari Kadampe“, a oni nakon vremena Je Tsongkhape poznati su kao „Novi Kadampe“.

Kanali Suptilni unutarnji prolazi u tijelu kroz koje kolaju suptilne kapi pomiscane unutarnjim vjetrovima. Vidi *Jasna svjetlost blaženstva* i *Moderni budizam*.

Klanjanje Djelo odavanja poštovanja govorom, tijelom ili umom. Vidi *Radostan put do sreće* i *Bodhisattva zavjet*.

Kolo kanala „Chakra“ na sanskrtu. Žarišno središte odakle se sekundarni kanali granaju iz središnjeg kanala. Meditiranje na ove točke može uzrokovati da unutarnji vjetrovi uđu u središnji kanal. Vidi *Jasna svjetlost blaženstva* i *Moderni budizam*.

Koncentracija Mentalni čimbenik koji jednousmjerenom održava svoj primarni um na njegovom objektu. Vidi *Radostan put do sreće*.

Koncepcijska misao / um Misao koja poima svoj objekt pomoću generičke, ili mentalne, predodžbe. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Kontakt Mentalni faktor koji funkcionira tako da opaža svoj objekt kao ugodan, neugodan ili neutralan.

Korijenski um Vrlo suptilni um smješten u središtu kola srčanog kanala. Poznat je kao 'korijenski um' zbog toga što svi drugi umovi proizlaze iz njega i rastvaraju se natrag u njega.

Lama Vidi *Duhovni vodič*

Lamrim Tibetanski izraz koji doslovno znači „stupnjevi puta“. Poseban sklop svih Buddhinih učenja kojeg je lako razumjeti i provesti u praksi. Otkriva sve stupnjeve puta do prosvjetljenja. Vidi *Radostan put do sreće* i *Priručnik za meditaciju*.

Lojong Vidi *Uvježbavanje uma*.

Mahamudra Sanskrtska riječ koja doslovno znači 'Veliki pečat'. Prema Sutri ovo se odnosi na duboki nazor praznine. Pošto je praznina priroda svih fenomena, naziva se 'pečat', a pošto nam izravna spoznaja praznine omogućava da ostvarimo veliku svrhu – potpuno oslobođenje od svih patnji samsare – također se zove i 'veliki'. Prema Tajnoj mantri, veliki je pečat jedinstvo spontanog velikog blaženstva i praznine. Vidi *Velika riznica zasluga* i *Jasna svjetlost blaženstva*.

Mahayana Sanskrtski izraz za „Veliko vozilo“, duhovni put do velikog prosvjetljenja. Cilj Mahayane je postići stanje Buddhine za dobrobit svih živih bića potpunim odbacivanjem zabluda i njihovih otisaka. Vidjeti *Radostan put do sreće*.

Maitreya Utjelovljenje srdačne dobrote svih Buddha. U vrijeme Buddhine Shakyamunija očitovao se kao Bodhisattva učenik. U budućnosti će se očitovati kao peti Buddha utemeljitelj.

Mala Brojanica koja se koristi za brojanje recitacija molitvi ili mantri.

Manjushri Utjelovljenje mudrosti svih Buddha. Vidi *Velika riznica zasluga* i *Dragulj srca*.

Mantra Sanskrtska riječ koja doslovno znači „zaštita uma“. Mantra štiti um od običnih pojavnosti i koncepcija. Vidi *Tantrička tla i putovi*.

Mara / Demon „Mara“ je sanskrtska riječ za „demon“, i odnosi se na bilo što što priječi postignuće oslobođenja ili prosvjetljenja. Postoje četiri glavna tipa mara: mara zabluda, mara okaljanih agregata, mara nekontrolirane smrti, i Devaputra mare. Od svih ovih, samo su posljednji prava osjetilna bića. Vidi *Novo srce mudrosti*.

Mentalni faktor Saznavatelj koji prvenstveno poima određeni atribut objekta. Postoji 51 specifični mentalni čimbenik. Svaki trenutak uma sadrži primarni um i razne mentalne čimbenike. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Milarepa (1040.–1123.) Veliki tibetanski budistički medita-tor i Marpin učenik, slavljjen zbog svojih prekrasnih pjesama o spoznaji.

Mudrost Vrlinski inteligentni um koji čini da njegov pri-marni um spozna smisleni objekt. Mudrost je duhovni put koji funkcionira tako da izbavi naš um od zabluda ili nji-hovih otisaka. Primjer mudrosti je ispravan nazor praznine.

Nagarjuna Veliki indijski budistički učenjak i majstor medi-tacije koji je ponovo oživio Mahayanu u prvom stoljeću naše ere objelodanjujući učenja Sutri savršenstva mudrosti. Vidi *Ocean nektra*.

Naknadni saznavatelj Potpuno pouzdani saznavatelj čiji je objekt spoznat u izravnoj ovisnosti o zaključujućem razlogu. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Namjera Mentalni čimbenik koji funkcionira tako da fokusira svoj primarni um na objekt. Glavna funkcija mu je da stvara karmu. Od tri vrste karme, ili djela – tjelesnih, verbalnih ili mentalnih – namjera je mentalno djelo. Ona je također uzrok tjelesnih i verbalnih djela zato što mentalna djela prethode svim tjelesnim ili verbalnim djelima. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Obaveze Obećanja i zakletve dane kada se upuštamo u određene duhovne prakse.

Obično biće Bilo tko tko nije izravno spoznao prazninu.

Objekt negacije Bilo koji objekt eksplicitno negiran od strane uma koji spoznaje negativni fenomen. Također poznat i kao ‘negirani objekt’.

Osjećaj Mentalni čimbenik čija je funkcija da iskusi ugodne, neugodne ili neutralne objekte. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Osjetilno biće Vidi *Živo biće*

Osnova imputacije Svi su fenomeni imputirani na svoje dijelove, stoga je bilo koji od pojedinačnih dijelova, ili cijeli skup dijelova bilo kojeg fenomena njegova osnova imputacije. Fenomen je imputiran umom u ovisnosti o njegovoj osnovi imputacije koja se pojavljuje tom umu. Vidi *Novo srce mudrosti*.

Pažnja Mentalni čimbenik koji funkcionira tako da ne zaboravlja objekt kojega je primarni um spoznao. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Područje bez oblika Okolina bogova koji ne posjeduju oblik.

Područje oblikâ Okolina bogova koji posjeduju oblik.

Područje željâ Okolina bičâ pakla, gladnih duhova, životinja, ljudskih bića, polubogova i bogova koji uživaju pet objekata željâ.

Polje zasluga Općenito, Tri dragulja. Baš kao što vanjsko sjemenje klija na polju tla, tako i vrlinsko unutarnje sjeme proizvedeno vrlinskim djelima raste u ovisnosti o Buddha Dragulju, Dharma Dragulju i Sangha Dragulju.

Pozornost Mentalni čimbenik koji funkcionira tako da fokusira um na određeni atribut objekta. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Predaja Niz uputa proslijeđenih s Učitelja na učenika, s tim da je svaki Guru u nizu stekao osobno iskustvo uputa prije nego što ih je prenio drugima.

Primarni um Saznavatelj koji prvenstveno poima puki entitet objekta. Istoznačan sa sviješću. Postoji šest primarnih umova: svijest oka, svijest uha, svijest nosa, svijest jezika, svijest tijela, i mentalna svijest. Svaki se trenutak uma sastoji od primarnog uma i raznih mentalnih čimbenika. Primarni um i njegovi popratni mentalni čimbenici su isti entitet, ali imaju različite funkcije. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Pročišćenje Općenito govoreći, bilo koja praksa koja vodi do postignuća čistog tijela, govora ili uma. Specifičnije, praksa za pročišćavanje negativne karme. Vidi *Radostan put do sreće* i *Bodhisattva zavjet*.

Prolaznost Fenomeni su ili trajni ili prolazni. 'Prolazno' znači 'trenutačno', stoga je prolazni fenomen fenomen koji

je proizveden i koji se raspada u trenutku. Sinonimi prolaznog fenomena su 'funkcionirajuća stvar' i 'proizvod'. Postoje dva tipa prolaznosti: gruba i suptilna. Gruba prolaznost je svaka prolaznost koja se može vidjeti običnom osjetilnom sviješću – na primjer, starenje i smrt osjetilnog bića. Suptilna prolaznost je trenutno raspadanje funkcionirajuće stvari.

Promatrani objekt Bilo koji objekt na kojeg je fokusiran um.

Razlučivanje Mentalni čimbenik koji funkcionira tako da poima neuobičajen znak objekta. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Shantideva (687.–763.) Veliki indijski budistički učenjak i meditacijski majstor. Sastavio je *Vodič kroz način života Bodhisattve*. Vidi *Riznica kontemplacija*.

Shariputra Jedan od glavnih učenika Buddhe Shakyamunija.

Spoznaja Stabilno i ne-pogrešno iskustvo vrlinskog objekta koje nas izravno štiti od patnje.

Stupnjevi puta Vidi *Lamrim*.

Suptilna prolaznost Vidi *Prolaznost*.

Sutra Buddhina učenja koja može svatko prakticirati bez potrebe za punomoći. Ona uključuju Buddhina učenja tri okretanja Kola Dharme.

Sutra srca Jedna od nekoliko Sutri savršenstva mudrosti koje je poučavao Buddha. Iako mnogo kraća od ostalih Sutri savršenstva mudrosti, ona sadrži, eksplicitno ili implicitno, sav njihov smisao. Za puno tumačenje, vidi *Novo srce mudrosti*.

Sutre Savršenstva mudrosti Sutre drugog okretanja Kola Dharmae u kojima je Buddha obznanio svoj konačni nazor o krajnjoj prirodi svih fenomena – praznini od inherentnog postojanja. Vidi *Novo srce mudrosti*.

Svjetovne brige, osam Objekti osam svjetovnih briga su sreća i patnja, bogatstvo i siromaštvo, pohvala i kritika, dobra reputacija i loša reputacija. Nazivaju se ‘svjetovnim brigama’ jer se obični ljudi neprekidno brinu oko njih, želeći jedne, a pokušavajući izbjeći druge. Vidi *Univerzalno suosjećanje* i *Radostan put do sreće*.

Tajna mantra Istoznačna s Tantrum. Učenja Tajne mantre razlikuju se od učenja Sutri po tome što otkrivaju metode za uvježbavanje uma dovodeći budući rezultat, stanje Buddhine, na sadašnji put. Tajna je mantra vrhunski put prema punom prosvjetljenju. Termin „mantra“ ukazuje na to da je to Buddhina posebna uputa za zaštitu naših umova od običnih pojavnosti i koncepcija. Praktičari Tajne mantre nadvladavaju obične pojavnosti i koncepcije vizualiziranjem svog tijela, okoline, užitaka i djela kao da su Buddhine. Termin „tajna“ ukazuje na to da se prakse trebaju obavljati u privatnosti, i da ih mogu prakticirati samo oni koji su primili tantričku punomoć. Vidi *Tantrička tla i putovi*.

Tantra Vidi *Tajna mantra*.

Tathagata Sanskrtska riječ za ‘Biće koje je otišlo onkraj’, što je još jedan termin za Buddhu.

Tijelo istine Tijelo prirode i Mudrosno tijelo Buddhine. Vidi *Buddhina tijela*.

Tijelo oblika Tijelo užitka i Emanacijsko tijelo Buddhe. Vidi *Buddhina tijela*.

Unutarnji vjetrovi Posebni suptilni vjetrovi povezani s umom koji kolaju kanalima našeg tijela. Naše tijelo i um ne mogu funkcionirati bez ovih vjetrova. Vidi *Jasna svjetlost blaženstva* i *Moderni budizam*.

Uvježbavanje uma „Lojong“ na tibetanskom. Posebna predaja uputa koja je došla od Buddhe Shakyamunija, preko Manjushrija i Shantideve, do Atishe i Kadampa Geshea, koja naglašava generiranje bodhichitte kroz prakse izjednačavanja i izmjenjivanja sebe s drugima u kombinaciji s uzimanjem i davanjem.

Uvježbavanje uma u sedam stavki Tumačenje *Osam strofa o uvježbavanju uma*, kojega je sastavio Geshe Chekhawa. Za puno tumačenje, vidi *Univerzalno suosjećanje*.

Uzdanje Prava zaštita. Uzdati se u Buddhu, Dharmu i Sanghu znači imati vjeru u ova Tri dragulja i oslanjati se na njih za zaštitu od svih strahova i patnji. Vidi *Radostan put do sreće*.

Uzvišeno biće „Arya“ na sanskrtu. Biće koje ima izravnu spoznaju praznine. Postoje Uzvišeni Hinayane i Uzvišeni Mahayane.

Uzvišeno viđenje Posebna mudrost koja jasno vidi svoj objekt, i koja je održavana smirenim obitavanjem i posebnom podatnošću potaknutom istraživanjem. Vidi *Radostan put do sreće*.

Vajrayogini Žensko Božanstvo Najviše joga Tantre koja je utjelovljenje nerazdvojivog blaženstva i praznine. Iste je prirode kao i Heruka. Vidi *Novi vodič kroz zemlju Dakina*.

Valjani saznavatelj/um Saznavatelj koji je nevarljiv u odnosu na svoj zahvaćeni objekt. Postoje dvije vrste: naknadni valjani saznavatelji i izravni valjani saznavatelji. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Veoma suptilni um Postoje različite razine uma: grubi, suptilni i veoma suptilni. Suptilni se umovi očituju kada se unutarnji vjetrovi sakupe i rastvore unutar središnjeg kanala. Vidi *Jasna svjetlost blaženstva*.

Vežanost Zabludni mentalni čimbenik koji promatra okaljani objekt, smatra ga uzrokom sreće i priželjkuje ga. Vidi *Kako razumijeti svoj um*.

Vinaya Sutre Sutre u kojima Buddha prvenstveno objašnjava praksu moralne discipline, a posebice Pratimoksha moralnu disciplinu.

Vodič kroz način života Bodhisattve Klasični tekst Mahayana budizma kojega je sastavio veliki indijski budistički jogi i učenjak Shantideva, koji predstavlja sve prakse Bodhisattve od početnog generiranja bodhichitte pa do dovršetka prakse šest savršenstava. Za puno tumačenje, vidi *Riznicu suosjećanja*.

Vrijeme bez početka Prema budističkom svjetonazoru, nema početka umu, pa tako ni početka vremenu. Stoga su sva osjetilna bića imala bezbrojna prethodna ponovna rođenja.

Zadovoljstvo Biti zadovoljan svojim unutarnjim i vanjskim uvjetima, motivirano vrlinskom namjerom.

Zapreke oslobođenju Zapreke koje sprječavaju postignuće oslobođenja. Sve zablude, kao što su neznanje, vezanost i ljutnja, skupa s njihovim sjemenjem, zapreke su oslobođenju. Zovu se još i „zablude-zapreke“.

Zapreke sveznanju Otisci zabluda koji sprječavaju istovremenu i izravnu spoznaju svih fenomena. Samo su Buddhie nadvladali ove zapreke.

Zasluga Dobra kob stvorena vrlinskim djelima. To je potencijalna moć da poveća naše dobre kvalitete i proizvede sreću.

Zavjeti Obećanja da ćemo se suzdržati od određenih djela. Tri skupa zavjeta su Pratimoksha zavjeti individualnog oslobođenja, Bodhisattva zavjeti i zavjeti Tajne mantre. Vidi *Bodhisattva zavjet* i *Tantrička tla i putovi*.

Živo biće Istoznačno sa osjetilnim bićem (Tib. sem chan). Bilo koje biće koje posjeduje um koji je okaljan zabludama ili njihovim otiscima. I „živo biće“ i „osjetilno biće“ su termini koji se upotrebljavaju kako bi se bića čiji su umovi okaljani bilo kojom od ovih dviju zapreka razlučilo od Buddhâ, čiji su umovi potpuno slobodni od ovih zapreka.

Bibliografija

Geshe Kelsang je visoko uvaženi majstor meditacije i učenjak Mahayana budističke tradicije koju je osnovao Je Tsongkhapa. Od svog dolaska na Zapad 1977. godine, Geshe Kelsang neumorno radi na afirmiranju čiste Buddhadharme diljem svijeta. Kroz ovo razdoblje dao je opsežna učenja o najznačajnijim spisima Mahayane. Ta učenja koja se sada objavljuju pružaju cjelovit prikaz ključnih praksi Sutre i Tante Mahayana budizma.

Knjige

U izdanju Tharpa Publications, odnosno i BC Kailash gdje je naznačeno objavljene su sljedeće knjige Geshe Kelsang Gyatsa:

Bit Vajrayane Praksa Herukine tjelesne mandale u Tantri
Najviše joge.

Bodhisattva zavjet Praktičan vodič u pomaganju drugima.
(BC Kailash, 2002.)

Dragulj srca Osnovne prakse Kadampa budizma. (BC
Kailash, 2002.)

Jasna svjetlost blaženstva Tantrički meditacijski priručnik.

Kako riješiti naše ljudske probleme Četiri plemenite istine.
(BC Kailash, 2005.)

Kako razumjeti um Priroda i moć uma. (BC Kailash, 2011.)

Moderni budizam Put suosjećanja i mudrosti. (BC Kailash, 2014.)

Novi priručnik za meditaciju Meditacije za sretan i smislen život. (BC Kailash, 2004.)

Novo srce mudrosti Duboka učenja iz Buddhina srca
(Tumačenje *Sutre srca*)

Novi vodič kroz Zemlju Dakina Praksa Tantre Najviše joge
Buddhe Vajrayogini. (BC Kailash, 2014.)

Ocean nektra Prava priroda svih stvari.

Osam koraka do sreće Budistički način brižne ljubavi. (BC
Kailash, 2012.)

Promijenite svoj život Blaženo putovanje. (BC Kailash,
2007.)

Radostan put do sreće Cjeloviti budistički put do
prosvjetljenja. (BC Kailash, 2003.)

Riznica kontemplacija Bodhisattvin način života.

Tantra Mahamudre Vrhunski nektar dragulja srca. (BC
Kailash, 2012.)

Tantrička tla i putovi Kako dospjeti na, napredovati i
dovršiti Vajrayana put.

Univerzalno suosjećanje Nadahnjujuća rješenja za teška
razdoblja. (BC Kailash, 2002.)

Uvod u budizam Objašnjenje budističkog načina života. (BC Kailash, 2001.)

Velika riznica zasluga Praksa oslanjanja na Duhovnog vodiča.

Vodič kroz način života Bodhisattve Kako uživati život velikog smisla i altruizma. (Prijevod Shantidevinog čuvenog poetskog remek-djela.) (BC Kailash, 2006.)

Živjeti smisleno, umrijeti radosno Duboka praksa prijenosa svijesti. (BC Kailasha, 2003.)

Sadhane

Geshe Kelsang također nadgleda prevođenje zbirke ključnih sadhana, odnosno molitvenih priručnika.

Avalokiteshvara sadhana Molitve i zamolbe Buddhi suosjećanja.

Bit sreće Molitve za šest pripremnih praksi za meditaciju na stupnjeve puta do prosvjetljenja.

Bit Vajrayane Samogenerirajuća sadhana Herukine tjelesne mandale prema sustavu Mahasiddhe Ghantape.

Blaženstveni put Sažeta sadhana samogeneriranja kao Vajrayogini

Bodhisattvina ispovijed moralnih grijeha Praksa pročišćenja iz *Mahayana sutre tri uzvišena skupa*.

Brzi put do velikog blaženstva Sadhana samogeneriranja kao Vajrayogini.

Ceremonija Mahayana uzdanja i Bodhisattva zavjeta

Ceremonija powa Prijenos svijesti za preminule

Čisti život Praksa uzimanja i pridržavanja osam Mahayana naputaka.

Dakini joga Guru joga od šest sjedenja kombinirana sa samogeneriranjem kao Vajrayogini.

Dragulj koji ispunjava želje Guru joga Je Tsongkhape kombinirana sa sadhanom njegovog zaštitnika Dharme.

Dragulj srca Guru joga Je Tsongkhape kombinirana sa sažetom sadhanom njegovog zaštitnika Dharme.

Gozba velikog blaženstva Sadhana samoinicijacije u Vajrayogini

Jedinstvo bez daljnjeg učenja Sadhana samoinicijacije samogenerirane Herukine mandale tijela.

Joga Avalokiteshvarestisućuruku Sadhana samogeneriranja.

Joga Bijele Tare, Buddhe dugog života

Joga Buddhe Amitayusa Poseban postupak za povećanje dugovječnosti, mudrosti i zasluga.

Joga Buddhe Heruke Kratka sadhana samogeneriranja Herukine mandale tijela i sažeta joga u šest sjedenja.

Joga Buddhe Maitreye Sadhana samogeneriranja.

Joga Buddhe Vajrapanija Sadhana samogeneriranja.

Joga prosvijetljene Majke Arye Tare Sadhana samogeneriranja.

Joga Vajra Heroja Sažeta praksa samogeneriranja Herukine mandale tijela

Joga Velike majke Prajnaparamite Sadhana samogeneriranja.

Kadampa način života Ključna praksa Kadam Lamrima.

Kap esencijalnog nektra Posebna praksa posta i pročišćenja u spoju s Avalokiteshvarom od jedanaest lica.

Keajra raj Osnovno tumačenje prakse *Neuobičajene joge nezamislivosti*.

Korijenska Tantra Heruke i Vajrayogini Prvo i pedeset prvo poglavlje Sažete Korijenske Tante Heruke.

Korijenski tekst: Osam strofa uvježbavanja uma

Meditacija i recitacija samotnog Vajrasattve

Melodični bubanj pobjedonosan u svim smjerovima Opsežan upotpunjujući i obnavljajući ritual zaštitnika Dharme, velikog kralja Dorje Shugdena, u sprezi sa Mahakalom, Kalarupom, Kalindewi i ostalim zaštitnicima Dharme.

Molitva Buddhi Iscjelitelju Metoda za donošenje dobrobiti drugima.

Molitve iz srca Pogrebni obred za kremacije i pokope.

Molitve za meditaciju Sažete pripremne prakse za meditaciju.

Molitve za mir u svijetu

Neuobičajena joga nezamislivosti Posebna uputa o tome kako dostići Čistu zemlju Keajru u ovom ljudskom tijelu

Oslobođenje od patnje Molitve i zamolbe dvadeset i jednoj Tari.

Ponuda Duhovnom vodiču (Lama Chöpa) Posebna praksa Guru joge Je Tsongkhapine tradicije.

Priručnik za svakodnevnu praksu Bodhisattva zavjeta i tanričkih zavjeta

Put suosjećanja za preminule Powa sadhana za dobrobit preminulih.

- Riznica mudrosti* Sadhana Poštovanog Manjushrija.
- Sadhana Buddhe Iscjelitelja* Metoda za upućivanje zamolbi Skupu Sedam Buddha Iscjelitelja.
- Sažeta bit Vajrayane* Sažeta sadhana samogeneriranja Herukine mandale tijela.
- Skup dobre sreće* Tsog ponuda za Herukinu tjelesnu mandalu.
- Staza do čiste zemlje* Uvježbavanje powe – prijenosa svijesti.
- Veliko oslobođenje Oca* Pripremne molitve za meditaciju Mahamudre u sprezi s praksom Heruke.
- Veliko oslobođenje Majke* Pripremne molitve za meditaciju Mahamudre u sprezi s praksom Vajrayogini.
- Velika majka* Metoda za nadvladavanje smetnji i zapreka putem izgovaranja *Biti Sutre mudrosti (Sutre srca)*.
- Zavjeti i obveze Kadampa budizma*

Želite li naručiti koju od naših publikacija,
obratite nam se na:

Udruga Budistički centar Kailash
Rokova 54
21000 SPLIT
Hrvatska

E-mail: bcentar.kailash@gmail.com

Website: www.bc-kailash.hr



Međunarodni projekt hramova utemeljio je Poštovani Geshe Kelsang Gyatso s ciljem da javno predstavi budističku vjeru i praksu Nove Kadampa tradicije, te da javnom službom oprimjeri suvremenu budističku praksu.

To se trenutno postiže gradnjom tradicionalnih i ne-tradicionalnih hramova, meditacijskih centara i centara za povlačenje, te djelatnostima Kadampa školi, Klubova svjetskog mira i Tharpa naklada.

Za više informacija: www.kadampa.org/temples