

Bhikkhu Bodhi

PLEMENITI
OSMOSTRUKI
PUT



Bhikkhu Bodhi
PLEMENITI OSMOSTRUKI PUT

Naslov izvornika

Bhikkhu Bodhi

The Noble Eightfold Path

© Buddhist Publications Society 1984

<http://www.bps.com/>

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad-Beograd

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

Copyright za prevod

© Branislav Kovačević 2011

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

Bhikkhu Bodhi

Plemeniti osmostruki put

Prevod

Branislav Kovačević



Predgovor	7
1. Put do okončanja patnje	10
2. Ispravno razumevanje (<i>samma ditthi</i>)	21
3. Ispravna namera (<i>samma sankappa</i>)	34
4. Ispravan govor, ispravno delovanje, ispravno življenje (<i>samma vaca, samma kammanta, samma ađiva</i>)	48
5. Ispravan napor (<i>samma vayama</i>)	65
6. Ispravna svesnost (<i>samma sati</i>)	78
7. Ispravna koncentracija (<i>samma samadhi</i>)	95
8. Razvijanje mudrosti	107
Dodatak: Analiza plemenitog osmostrukg puta	120
Preporučena literatura	122

PREDGOVOR

Sušтина Budinog učenja može se sumirati u dva principa: četiri plemenite istine i plemenita osmostruka staza. Prvi princip obuhvata teoriju i prvenstvena reakcija koju on izaziva jeste razumevanje; drugi obuhvata praksu, u najširem smislu te reči, i pre svega poziva na vežbanje. Unutar strukture učenja ova dva principa povezana su u jednu neraskidivu celinu koja se naziva *Dhamma-Vinaya*, učenje-i-praksa ili, ukratko, *Dhamma*. Unutrašnje jedinstvo *Dhamme* garantuje činjenica da poslednja od četiri plemenite istine, istina o putu, jeste plemenita osmostruka staza, dok prvi član plemenite osmostruke staze, ispravno razumevanje, predstavlja zapravo razumevanje četiri plemenite istine. Tako ova dva principa prodiru i uključuju jedan drugog, jer formula četiri plemenite istine sadrži osmostruku stazu i plemenita osmostruka staza sadrži četiri istine.

Imajući u vidu ovo integralno jedinstvo, bilo bi besmisleno postaviti pitanje koji od ova dva vida *Dhamme* ima veću vrednost, teorija ili praksa. Ali ako ipak rizikujemo da postavimo takvo pitanje, odgovor bi bio u korist prakse. Praksa polaže pravo prvenstva zato što je upravo ona to što čitavo učenje čini živim. Praksa prevodi *Dhammu* iz zbirke apstraktnih formula u jedno neprekidno otkrivanje istine. Ona obezbeđuje otklon od problema patnje sa kojim učenje počinje. I isto tako cilj toga učenja, oslobađanje od patnje, čini ostvarljivim za nas u sopstvenom iskustvu, gde jedino ona dobija svoje autentično značenje.

Sleđenje plemenite osmostruke staze jeste stvar prakse, pre nego intelektualnog znanja, ali da bismo se na pravi nači kretali stazom, nju na pravi način treba razumeti. Zapravo, ispravno razumevanje staze je samo po sebi deo prakse. Ono je prvi deo puta, glasnik i vodič za ostatak puta. I tako iako nam početni entuzijazam može sugerisati da zadatak intelektualnog shvatanja možemo odložiti na stranu kao puko skretanje sa puta, zrelo razmatranje otkriva nam da je ono zapravo od suštinske važnosti za uspeh naše prakse.

Knjiga koja je pred vama ima za cilj da doprinese ispravnom razumevanju plemenite osmostruke staze kroz istraživanje njenih osam članova i komponenti koje tačno određuju šta svaki od njih u sebe uključuje. Pokušao sam da budem sažet, koristeći kao okvir za izlaganje Budine sopstvene reči kada je objašnjavao članove staze, onako kako je to u *Sutta pitaki* pali kanona. Da bih pomogao čitaocu koji nema pristup primarnim izvorima čak ni u prevodu, trudio sam se da ograničim svoj izbor citata što je moguće više (ali ne potpuno) na one koji se mogu naći u klasičnoj antologiji poštovanog Nyanatiloke *The Word of the Buddha*. U nekim slučajevima odlomci uzeti iz te knjižice su ponešto modifikovani, kako bi ih uskladio sa prevodom koji se meni čini preciznijim. Da bih još više istakao značenje ponekad sam se koristio i komentarima; naročito sam u svom razmatranju o koncentraciji i mudrosti (poglavlja VII i VIII) mnogo koristio *Visuddhimagu* (put pročišćenja), obimno enciklopedijsko delo koje sistematizuje praksu na detaljan i sveobuhvatan način. Ograničenost prostora nije mi dozvolila da detaljnije obradim svaki član. Da bih ovo nadoknadio uključio sam listu preporučene literature na kraju, koja čitaocu može obezbediti detaljnija objašnjenja pojedinih članova puta. Međutim, ukoliko neko ima nameru da se potpuno posveti praktikovanju puta, naročito na njegovim naprednijim stupnjevima koncentracije i uvida, bilo bi izuzetno korisno da dođe u kontakt sa kvalifikovanim učiteljem.

Skraćenice

Tekstualne reference skraćene su na sledeći način:

DN. Digha nikāya (broj sutte)

MN. Maḍḍhima nikāya (broj sutte)

SN. Samyutta nikāya (poglavlje i broj sutte)

AN. Anguttara nikāya (brojana zbirka i broj sutte)

Dhp. Dhammapada (stih)

Vism. Visuddhimagga

Citati iz Visuddhimagge su označeni poglavljem i brojem odeljka u prevodu Bhikkhu Ñānamoliya (*The Path of Purification*, BPS, izd. 1975, 1991)

1. PUT DO OKONČANJA PATNJE

Traganje za duhovnom stazom rađa se iz patnje. Ono ne počinje sa svetlošću i ekstazom, već sa dubokim ubodima bola, razočarenja i konfuzije. Međutim, da bi se iz patnje rodilo istinsko duhovno traganje, potrebno je nešto više od nečega pasivno primljenog spolja. Potrebno je da ona pokrene jedno unutrašnje razumevanje, percepciju koja probija kroz površno samozadovoljstvo našim uobičajenim susretom sa ovim svetom i donese odblesak one nesigurnosti koja neprekidno zjapi pod našim nogama. Kada se ovaj uvid javi, čak i samo na trenutak, on može dovesti do duboke lične krize. On preokreće uobičajene ciljeve i vrednosti, izvrće naše preokupacije, napušta stare užitke nezadovoljenim.

U početku ovakve promene obično se ne dočekuju sa odobravanjem. Pokušavamo da poreknemo svoju viziju i da prigušimo svoje sumnje; borimo se da nezadovoljstvo odagnamo novim preokupacijama. Ali vatra znatiželje, jednom upaljena, nastavlja da gori i ako sebi ne dopustimo da nas zavedu površne prepravke ili da se utopimo ponovo u nekakvu bledu verziju svog prirodnog optimizma, na kraju će ona prvobitna iskra uvida ponovo buknuti, i ponovo nas suočiti sa našim suštinskim problemima. Upravo na toj tački, kada su nam svi putevi za bekstvo blokirani, spremni smo da potražimo stazu koja našu uznemirenost dovodi do njezinog kraja. Ne možemo više da nastavimo da samozadovoljno plutamo kroz život, vođeni naslepo svojom glađu za čulnim zadovoljstvima i pritiskom dominantnih društvenih normi.

Jedna dublja realnost nas doziva; čuli smo zov jedne stabilnije, autentičnije sreće i sve dok ne stignemo na svoju destinaciju ne možemo biti zadovoljni.

Ali upravo tada suočavamo se sa novom poteškoćom. Kada prepoznamo potrebu za duhovnom stazom, otkrivamo da duhovna učenja ni na koji način nisu homogena i međusobno kompatibilna. Kada prelistavamo dela duhovnog nasleđa čovečanstva, kako drevna, tako i savremena, ne nalazimo jedan ton, već pravi vašar duhovnih sistema i disciplina koje svaka sebe nude kao najviše, najbrže, najmoćnije ili najdublje rešenje za naše traganje za Konačnim. Suočeni sa ovakvom mešavinom, postajemo zburnjeni pokušavajući da ih premerimo – da odlučimo šta je to što istinski oslobađa, šta je pravo rešenje za naše potrebe, a šta stranputica.

Jedan pristup rešavanju ovog problema koji je danas popularan jeste eklekticizam: odabrati i uzeti iz različitih tradicija sve ono što nam se čini primenjivim za naše potrebe, stapajući različite prakse i tehnike u jednu sintetičku celinu koja nas lično zadovoljava. Tako neko može kombinovati budističku meditaciju sa sabranosti sa hinduističkim recitovanjem mantre, hrišćansku molitvu sa sufi plesom, jevrejsku Kabalu sa tibetanskim vežbama vizualizacije. Međutim, iako eklekticizam ponekad pomaže u prelazu od prevashodno svetovnog i materijalističkog načina života na onaj sa više duhovnog sadržaja, ipak se na kraju pokazuje kao nedovoljan. Iako se od njega može načiniti ugodno usputno boravište, on nije pogodan kao krajnje odredište.

Postoje u eklekticizmu dva međusobno povezana ostatka koja izazivaju ovakvu neadekvatnost. Jedan je taj da eklekticizam iskrivljava upravo one tradicije na koje se oslanja. Velike duhovne tradicije same po sebi ne izlažu svoju praksu kao nekakve nezavisne tehnike koje se mogu koristiti izvan njihovog okruženja i slobodno prekombinovati kako bi se popravio kvalitet našeg života. One ih pre predstavljaju kao delove jedne integralne celine, koherentne vizije fundamentalne prirode stvarnosti i konačnog cilja

duhovnog traganja. Duhovna tradicija nije nekakav plitki potok u kojem možemo da pokvasimo noge i onda brzo iskoračimo na obalu. Ona je moćna, uskomešana reka koja će projuriti kroz čitav pejzaž našeg života i ukoliko zaista želimo da njome putujemo moramo u sebi naći dovoljno hrabrosti kako bismo otisnuli svoj čamac ka njezinim dubinama.

Drugi nedostatak eklekticizma proizilazi iz prvog. Pošto su duhovne prakse izgrađene na vizijama koje se odnose na prirodu stvarnosti i krajnje dobro, ove vizije nisu međusobno kompatibilne. Kada pošteno ispitamo učenja ovih tradicija ustanovićemo da među njima ima krupnih razlika u perspektivi koju zauzimaju, razlika koje ne možemo lako odbaciti kao različite načine da se kaže ista stvar. Umesto toga, one ukazuju na veoma različita iskustva koja sačinjavaju najviši cilj i stazu kojom treba ići da bi se taj cilj dostigao.

Otuda, upravo zbog razlika u perspektivi i praksi koje različite duhovne tradicije predlažu, kada jednom prerastemo eklekticizam i osetimo se spremnim da se ozbiljno posvetimo jednom određenom putu, nađemo se pred izazovom odabira onog puta koji će nas voditi do istinskog prosvetljenja i slobode. Jedan od načina da rešimo ovu dilemu jeste da sami sebi razjasnimo svoj osnovni cilj, da odredimo šta je to za čim tragamo na istinski oslobađajućem putu. Ukoliko pažljivo osmotrimo, postaće nam jasno da naš prvenstveni zahtev jeste jedan put kojim ćemo okončati patnju. Svi problemi se na kraju mogu redukovati na problem patnje; otuda nam je potreban način na koji ćemo rešiti ovaj problem konačno i potpuno. Obe ove reči su važne. Staza koja vodi do *konačnog* okončanja patnje, do okončanja patnje u svakom njezinom obliku, i do *potpunog* okončanja patnje, do tačke iza koje je nemoguće da se ona ponovo javi.

No, ovde nailazimo na drugo pitanje. Kako možemo da pro-nađemo takvu stazu – stazu koja ima mogućnost da nas odvede do potpunog i konačnog okončanja patnje? Sve dok zapravo ne

pređemo čitavu stazu do njezinog cilja ne možemo sa izvesnošću znati kuda ona vodi, a da bismo sledili tu stazu do njezinog cilja moramo imati potpuno poverenje u njezinu efikasnost. Kretanje duhovnom stazom nije nešto poput odabira novog odela. Da bismo odabrali novo odelo potrebno je da samo isprobamo jedan broj odela, pogledamo se u ogledalu i odaberemo ono koje nam se čini najprivlačnijim. Izbor duhovne staze je sličniji braku: želimo partnera sa kojim ćemo provesti život, onoga sa kojim će se veza pokazati postojanom i trajnom poput zvezde severnjače na noćnom nebu.

Suočeni sa ovom novom dilemom, može nam se učiniti da smo se našli u ćorsokaku i zaključiti da ništa ne može da nam bude vodič sem lične naklonosti, ako ne i pukog bacanja novčića. Međutim, naš odabir ne mora biti toliko slep i nasumičan kao što zamišljamo, jer imamo putokaze koji nam pomažu. Pošto su duhovne staze obično predstavljene kao jedno kompletno učenje, efikasnost nekog određenog puta možemo vrednovati tako što ćemo istraživati i učenje koje ga preporučuje.

U tom istraživanju možemo voditi računa o tri kriterijuma kao merilu vrednovanja:

1. *Prvi*, učenje treba da da potpunu i preciznu sliku svih oblika patnje. Ukoliko je slika patnje koju ono daje nepotpuna ili manjkava, tada će put koji ono predlaže najverovatnije takođe biti manjkav, neće biti u stanju da ponudi zadovoljavajuće rešenje. Baš kao što je pacijentu potreban lekar koji može da načini punu i tačnu dijagnozu njegove bolesti tako nam u traganju za izbavljenjem od patnje treba učenje koje daje pouzdan opis našeg stanja.

2. *Drugi* kriterijum tiče se tačne analize uzroka zbog kojih nastaje patnja. Učenje se ne može zaustaviti na razmatranju spoljašnjih simptoma. Ono mora da ode dalje od tih simptoma do nivoa uzroka i da opiše precizno te uzroke. Ukoliko učenje daje njihovu netačnu analizu, vrlo je malo verovatno da će i lečenje uspeli.

3. *Treći* kriterijum tiče se samog puta. On propisuje da staza koju učenje nudi mora da ukloni patnju u njezinom izvoru. Ovo znači da mora obezbediti metod iskorenjivanja patnje tako što će iskoreniti njezine uzroke. Ukoliko ne obezbedi ovakvo rešenje na nivou korena, njezina vrednost je u krajnjoj instanci minorna. Put koji takvo učenje predlaže možda će ukloniti simptome i učiniti da osetimo kao da je sve u redu; ali neko ko boluje od bolesti opasne po život ne može sebi dozvoliti samo kozmetički tretman kada ispod površine uzrok njegove bolesti i dalje deluje.

Rečju, pronalazimo tri zahteva koje mora da ispuni svako učenje koje nudi istinski put do okončanja patnje: prvo, ono mora dati potpunu i preciznu sliku svih oblika patnje; drugo, mora da obezbedi tačnu analizu uzroka patnje; i treće, mora da nam obezbedi način da iskorenimo uzroke te patnje.

Ovde nije mesto da procenjujemo različite duhovne discipline u pogledu ovih kriterijuma. Naša jedina tema ovde jeste *dhamma*, Budino učenje, i rešenje koje to učenje nudi za problem patnje. Da bi ovo učenje trebalo da bude relevantno za ovaj problem evidentno je već iz same njegove prirode; jer ono je formulirano, ne kao nekakav skup doktrina o poreklu i kraju stvari koji bi naređivao veru, već kao poruka o izbavljenju od patnje koja tvrdi da je proverljiva u našem sopstvenom iskustvu. Zajedno sa tom porukom dolazi i metod vežbanja, staza koja vodi do okončanja patnje. Taj put jeste plemenita osmostruka staza (*ariya atthangika magga*). Osmostruka staza nalazi se u središtu Budinog učenja. Otkrivanje ove staze dalo je Budinom prosvetljenju univerzalan značaj i uzdiglo ga sa nivoa mudrog i blagonaklonog mudraca na nivo svetskog učitelja. Za njegove učenike on je bio prevažno «pronalazač puta do tada nepronađenog, tvorac puta do tada nestvorenog, objavitelj puta do tada neobjavljenog, znalac puta do tada, mudrac puta, vodič na putu» (MN 108). I on sam poziva tragače obećanjem i izazovom: «Vi sami se morate potruditi. Bude su samo učitelji. Oni koji idu ovim putem oslobađaju se okova zla» (Dhp. 276).

Da bismo plemenitu osmostruku stazu videli kao prikladno sredstvo oslobađanja, moramo da je proverimo na osnovu naša tri kriterijuma: da razmotrimo Budin opis oblika patnje, njegovu analizu njezinih uzroka i program koji on nudi kao lek.

VRSTE PATNJE

Buda ne govori o problemu patnje površno; on ga zapravo postavlja kao kamen temeljac svoga učenja. On četiri plemenite istine, tu esenciju svoje poruke, započinje konstatacijom da je život neodvojivo povezan sa nečim što on naziva *dukkha*. Ova pali reč se često prevodi kao patnja, ali znači nešto dublje od bola i jada. Ona se odnosi na suštinsku nezadovoljenost koja se provlači kroz naše živote, kroz živote svakog onog ko nije prosvetljen. Ponekad ova nezadovoljenost izbije kao otvorena tuga, žalost, razočarenje ili očaj; ali obično ona lebdi negde na ivici naše svesti kao neodređeni i nelokalizovani osećaj da stvari nikada nisu sasvim savršene, da nikada potpuno ne zadovoljavaju naša očekivanja o tome kako bi trebalo da bude. Ova činjenica *dukkhe*, kaže Buda, jeste jedini stvarni duhovni problem. Svi drugi problemi – teološka i metafizička pitanja koja su zaokupljala religijske mislioce kroz vekove – on blago odguruje u stranu «kao stvari koje ne vode do oslobađanja». Ono što on podučava, kaže, jeste samo patnja i okončanje patnje, *dukkha* i njezin nestanak.

Buda se ne zaustavlja na opštim stvarima. On nastavlja izlaganjem o različitim oblicima koje ima *dukkha*, kako onim očiglednim, tako i onim suptilnim. Počinje sa onim što nam je sasvim pri ruci, sa patnjom svojstvenom fizičkim procesima samog života. Ovde se *dukkha* ispoljava kroz događaje rođenja, starenja i smrti, kroz našu podložnost bolesti, nesrećama i povređivanjima, čak i gladi i žeđi. Ona se zatim ponovo javlja u našim unutrašnjim reakcijama na neprijatne situacije i događaje: kroz tugu, bes, frustraciju i strah zbog bolnog razdvajanja, neprijatnih susreta,

nemogućnosti da dobijemo ono što želimo. Čak i naša zadovoljstva, kaže Buda, nisu imuna od *dukkhe*. Ona nam pružaju sreću sve dok traju, ali ona ne traju večno; pre ili kasnije moraju proći i kad se to dogodi gubitak nas ostavlja sa osećanjem uskraćenosti. Naši životi su, uglavnom, razapeti između žudnje za zadovoljstvima i straha od bola. Provodimo dane trčeći za jednim i bežeći od drugog, a retko uživamo u miru zadovoljstva; pravo zadovoljenje nekako uvek izgleda izvan domašaja, tu upravo iza horizonta. I onda moramo da umremo: da ostavimo identitet na čiju izgradnju smo potrošili čitav svoj život, da za sobom ostavimo sve i svakoga kog volimo.

Ali čak ni smrt, uči Buda, ne dovodi nas do kraja *dukkhe*, jer se životni tok ne zaustavlja smrću. Kad se život okonča na jednom mestu, sa jednim telom, “mentalni kontinuum” individualnog toka svesti izroni opet negde drugde, sa fizičkim telom kao svojom osnovom. I tako se taj krug odvija uvek iznova – rođenje, strarenje, smrt – pokretan žudnjom za novim postojanjem. Buda objavljuje da se taj točak preporođanja – nazvan *samsara*, “tumaranje” – okreće oduvek. On je bez početne tačke, bez mesta porekla u vremenu. Bez obzira koliko natrag u vremenu išli, uvek nailazimo na živa bića – sebe u prethodnim životima – koja tumaraju od jednog do drugog života. Buda opisuje različite svetove u kojima se može dogoditi preporođanje: svetove muka, svet životinja, svet ljudi, svetove nebeskog blaženstva. Ali nijedan od tih svetova ne može ponuditi konačno utočište. Na svakom od ovih nivoa postojanja život se mora okončati. Svaki je prolazan i otuda obeležen nespokojsvom, koje jeste najdublje značenje *dukkhe*. Zbog toga, onaj ko teži potpunom okončanju *dukkhe* ne može biti zadovoljan nijednim ovozemaljskim postignućem, bilo kakvim statusom, već sebe mora izvući izvan čitavog tog nestabilnog vrtloga.

UZROCI PATNJE

Učenje koje tvrdi da vodi do okončanja patnje mora, kao što smo rekli, dati pouzdanu analizu uzroka njenog nastajanja. Jer ako želimo da zaustavimo patnju, moramo je zaustaviti tamo gde i počinje, u njenim uzrocima. Da bismo eliminisali te uzroke, potrebno je podrobno znanje o tome koji su to uzroci i kako oni funkcionišu; otuda Buda dobar deo svog učenja posvećuje izlaganju “istini o nastanku *dukkhe*”. Taj nastanak on locira u nama samima, u bolji koja prožima čitavo naše biće, izazivajući nered u našim umovima i kvareći naše odnose sa drugima i svetom koji nas okružuje. Znak te boljke može se videti u našoj naklonjenosti određenim štetnim mentalnim stanjima koja se na paliju nazivaju *kilesa*, a obično prevode kao “nečistoće”. Najosnovnije nečistoće su trijada pohlepa, odbojnost i obmanutost. Pohlepa (*lobha*) je ka samome sebi usmerena želja: želja za zadovoljstvima i imetkom, nagon za preživljavanjem, potreba da ojačamo osećaj ega uz pomoć moći, položaja i prestiža. Odbojnost (*dosa*) predstavlja negativnu reakciju, izraženu kao odbacivanje, iritiranost, osuđivanje, mržnja, neprijateljstvo, bes i nasilje. Odmanutost (*moha*) znači mentalnu tamu: debeli veo neosetljivosti koji blokira jasno razumevanje.

Iz ova tri korena proizlaze različite druge nečistoće – uobraženost, ljubomora, arogancija i druge – a od svih tih nečistoća zajedno, korena i njegovih grana, dolazi *dukkha* u svojoj svojoj raznovrsnosti: kao bol i tuga, kao strah i nezadovoljstvo, kao besciljno tumaranje kroz večni krug rađanja i umiranja. Otuda, da bismo se oslobodili patnje, moramo da uklonimo te nečistoće. No taj posao uklanjanja nečistoća mora ići metodično. On ne može biti urađen samo snagom volje, tako što ćemo želeći da one nestanu. Taj rad mora biti predvođen istraživanjem. Moramo pronaći od čega zavise te nečistoće i potom koliko je u našoj moći da uklonimo to što ih pothranjuje.

Buda podučava da postoji jedna nečistoća koja stvara sve ostale, jedan koren koji ih sve hrani. Taj koren jeste neznanje (*avīdā*)¹ Neznanje nije puko odsustvo znanja, nepoznavanja određenih informacija. Neznanje može postojati zajedno sa ogromnom akumulacijom specifičnog znanja i na sebi svojstven način ono može biti neverovatno dovtljivo i spretno. Kao osnovni koren *dukkhe*, neznanje je osnovni mrak koji obavija um. Ponekad ovo neznanje operiše na pasivan način, jednostavno ometajući ispravno razumevanje. U drugim situacijama preuzima aktivnu ulogu: postaje veliki obmanjivač, stvarajući ogroman broj iskrivljenih opažanja i shvatanja, a koje um prihvata kao prava svojstva ovoga sveta, ne shvatajući da su ona tek njegove sopstvene konstrukcije.

U tim pogrešnim zapažanjima i idejama otkrivamo izvor koji hrani nečistoće. Um uoči neku mogućnost za zadovoljstvo, prihvata je kao gotovu stvar i posledica jeste pohlepa. Ili, naša glad za zadovoljstvom je osujećena, pojavila se neka prepreka, i odmah se javljaju bes i odbojnost. Možda se borimo sa nedoumicama, ne vidimo stvari jasno, i postajemo izgubljeni u obmani. Sa ovim otkrivamo polje nastanka *dukkhe*: neznanje koje se pretvara dalje u nečistoće, a onda se nečistoće manifestuju kao patnja. Sve dok ova shema uzročnosti postoji, nismo umakli opasnosti. Možda ćemo još uvek pronalaziti zadovoljstvo i užitke – čulna zadovoljstva, društvena zadovoljstva, zadovoljstva uma i srca. Ali koliko god zadovoljstava doživljavali, bez obzira koliko smo uspešni u izbegavanju bola, osnovni problem ostaje u središtu našeg bića i nastavljamo da se krećemo unutar granica *dukkhe*.

UKLANJANJE UZROKA PATNJE

Potpuno i trajno sebe osloboditi patnje znači eliminisati je u korenu, a to znači eliminisati neznanje. Ali kako da eliminišemo

¹ Neznanje se zapravo poistovećuje sa štetnim korenom koji zovemo obmanutost (*moha*). Kada Buda govori o faktorima uma u psihološkom kontekstu, obično tada koristi termin obmanutost; međutim, kad govori o uzroku, osnovi samsare, tada koristi reč neznanje (*avīdā*).

neznanje? Odgovor prirodno prozlati iz same prirode protivnika. Pošto neznanje predstavlja stanje nepoznavanja stvari kakve one zaista jesu, neophodno je upoznati stvari kakve jesu. Ne samo na pojmovnom nivou, nivou znanja i ideja, već i na nivou perceptivnog znanja, znanja koje je takođe i viđenje. Ova se vrsta znanja naziva mudrost (*pañña*). Mudrost pomaže u ispravljanju onoga što neznanje iskrivljuje. Ona nam omogućuje da shvatimo stvari kakve su u stvarnosti, direktno i bez odlaganja, bez onog zastora sačinjenog od ideja, stavova i pretpostavki koje naš um obično postavlja između sebe i stvarnosti.

Za eliminisanje neznanja potrebna je mudrost, ali kako se stiče mudrost? Kao neupitno znanje o krajnjoj prirodi stvari, mudrost se ne može steći tek učenjem, već prikupljanjem i akumuliranjem određenog korpusa činjenica. Međutim, kaže Buda, mudrost se može negovati. Ona nastaje kroz skup uslova, uslova koji imaju moć da je razvijaju. Ti uslovi su zapravo faktori uma, komponente svesti, koje se sve zajedno uklapaju u jednu sistematizovanu strukturu koja se može nazvati putem, u osnovnom značenju te reči: pravac kretanja koji vodi do cilja. Ovde je cilj okončanje patnje, a put koji do toga vodi jeste Plemeniti osmostruki put, sa svojih osam elemenata: ispravno razumevanje, ispravna namera, ispravan govor, ispravno delovanje, ispravan način života, ispravan napor, ispravna svesnost i ispravna koncentracija.

Buda ovaj put naziva srednjim putem (*maḍḍhima patipada*). To je srednji put zato što se drži podalje od dva ekstrema, dva pogrešna načina da se stekne sloboda od patnje. Jedan je ekstrem povođenje za čulnim zadovoljstvima, pokušaj da se nezadovoljstvo ukloni zadovoljavanjem želje. Ovakav pristup daje zadovoljstvo, ali taj užitek je grub, prolazan i ne pruža dublje zadovoljenje. Buda je uočio da čulna želja može čvrsto obuzeti umove ljudi i bio je potpuno svestan koliko snažno ljudi postaju vezani za zadovoljstva čula. Ali je isto tako znao da je to zadovoljstvo daleko inferiornije u odnosu na sreću koja dolazi od obuzdavanja i zato

je uvek iznova podučavao da put ka Konačnom na kraju zahteva napuštanje čulne želje. Zato Buda prepuštanje zadovoljstvima čula opisuje kao “nisko, prosto, profano, neplemenito, koje ne vodi ka cilju.”

Drugi ekstrem jeste praktikovanje samomučenja, pokušaj da se do oslobođenja stigne zadajući bol telu. Ovakav pristup može proizaći iz istinske težnje za izbavljenjem, ali je on omeđen pogrešnom pretpostavkom, koja uloženu energiju ostavlja bez rezultata. Greška je u pretpostavci da je telo uzrok vezanosti, dok pravi izvor nevolja leži u umu – umu opsednutom pohlepom, odbojnošću i obmanutošću. U čišćenju uma od tih nečistoća nanošenje bola ne samo da je beskorisno, već vodi i ka neuspehu, pošto oštećuje upravo instrument koji nam je potreban. Zato Buda ovaj drugi ekstrem opisuje kao “bolan, neplemenit, koji ne vodi ka cilju.”¹

Daleko od ta dva ekstrema nalazi se Plemeniti osmostruki put, nazvan srednjim putem, ne u smislu da predstavlja nekakav kompromis između ekstrema, već zato što ih oba nadilazi, time što izbegava greške koji ovi u sebi sadrže. Ovaj put izbegava ekstrem prepuštanja čulima tako što prepoznaje jalovost žudnje i ističe značaj obuzdavanja. Žudnja i senzualnost, daleko do toga da su sredstvo sreće, upravo su izvori patnje koje treba napustiti da bismo stigli do izbavljenja. No, ovakva praksa obuzdavanja ne uključuje u sebe mučenje tela. Ona se sastoji u mentalnom treningu i zato telo mora biti zdravo, pouzdan oslonac za unutrašnji rad. Zato se o telu treba starati, održavati u dobrom zdravlju, dok se razvijaju mentalne sposobnosti za generisanje mudrosti koja oslobađa. To je srednji put, Plemeniti osmostruki put, koji “donosi viziju, donosi znanje, vodi do mira, neposrednog znanja, posvetljenja, nibbane.”²

1 SN 56:11.

2 Isto.

2. ISPRAVNO RAZUMEVANJE

(*samma ditthi*)

Osam elemenata Plemenitog osmostrukog puta nisu koraci koje treba praviti u nizu, jedan za drugim. Oni se prikladnije mogu opisati kao komponente, pre nego koraci, slično strunama upletenim u konopac, gde snaga svake od njih doprinosi njegovoj ukupnoj jačini. Uz određeni stepen napretka, svih osam elemenata mogu postojati simultano, podržavajući jedan drugog. Međutim, sve dok se ne dostigne ta tačka, izvestan redosled u razvijanju puta neizbežan je. Sa stanovišta praktično treninga, osam elemenata puta dele se u tri grupe: (1) grupa moralne discipline (*sila-kkhandha*), koju čine ispravan govor, ispravno delovanje i ispravan način života; (2) grupa koncentracije (*samadhi-kkhandha*), koju čine ispravan napor, ispravna svesnost i ispravna koncentracija; i na kraju (3) grupa mudrosti (*pañña-kkhandha*), sastavljena od ispravnog razumevanja i ispravne namere. Ove tri grupe predstavljaju tri stupnja vežbanja: vežbanje u višoj moralnoj disciplini, vežbanje u višoj svesnosti i vežbanje u višoj mudrosti.¹

Redosled ova tri treninga određen je krajnjim ciljem i pravcem Puta. Pošto krajnji cilj kojem Put vodi, oslobađanje od patnje, na kraju zavisi od iskorenjivanja neznanja, vrhunac puta mora biti trening direktno suprotstavljen neznanju. A to je trening u mudrosti, koncipiran tako da probudi sposobnost prodornog ra-

1 *Adhisilasikkha, adhiccittasikkha, adhipaññasikkha.*

zumevanja, koje stvari vidi “onakve kakve jesu”. Mudrost se razvija postupno, ali čak i najslabiji bleskovi uvida kao svoju osnovu pretpostavljaju koncentrisan um, očišćen od svega što ga uznemiruje i odvlači. Koncentracija se postiže kroz vežbanje u višoj svesnosti, drugi deo Puta, a što donosi sabranost neophodnu za razvijanje mudrosti. No, da bi um bio ujedinjen u koncentraciji, pod kontrolu se moraju staviti štetne sklonosti koje obično dominiraju njegovim funkcionisanjem, pošto te sklonosti raspršuju zrak pažnje i usitnjuju ga na mnoštvo pojedinačnih stvari. Štetne sklonosti nastavljaju da vladaju sve dok im se dopušta da se ispoljavaju kroz kanale koje predstavljaju telo i govor, kao telesni i verbalni postupci. Zato, na samom početku treninga, nužno je obuzdati te sposobnosti delovanja, sprečiti ih da postanu alatka stvaranja daljih mentalnih nečistoća. Za ovaj zadatak zadužena je prva grupa elemenata Puta vežbanje u moralnoj disciplini. Tako se Put razvija kroz svoja tri stupnja, sa moralnom disciplinom kao osnovom za koncentraciju, koncentracijom kao osnovom za mudrost i mudročću kao direktnim instrumentom za dostizanje oslobođenja.

Ponekad se javlja zbunjenost oko očigledne nekonzistentnosti između redosleda elemenata Puta i trostrukog treninga. Mudrost – koja uključuje ispravno razumevanje i ispravnu nameru – jeste poslednji stupanj u trostrukom treningu, pa ipak se njezini elementi nalaze na početku Puta, a ne na njegovom kraju, kako bi se to moglo očekivati. Ovakav sled elemenata, međutim, nije rezultat previda, već je određen jednim važnim logističkim razlogom, a taj je da su ispravno razumevanje i ispravna namera, preliminarne vrste, nužni na početku kako bi uopšte podstakli na preduzimanje trostrukog vežbanja. Ispravno razumevanje obezbeđuje pravu perspektivu za vežbanje, a ispravna namera osećaj za pravi smer. No to dvoje se ne iscrpljuju u ovoj pripreмноj ulozi. Jer kada um postane rafiniran kroz trening u moralnoj disciplini i koncentraciji, on stiže do jednog višeg ispravnog razumevanja i ispravne namere, koji sada čine pravi trening u višoj mudrosti.

Ispravno razumevanje je predvodnik čitavog Puta, vodič za sve ostale elemente. Ono nam omogočuje da razumemo polaznu tačku na kojoj se nalazimo, odredišče na koje želimo da stignemo i niz tačaka kraj kojih ćemo proći kako praksa napreduje. Pokušaj da krenemo u praksu bez temelja u ispravnom razumevanju predstavlja rizik da se izgubimo u besciljnom tumaranju. Ovo se može uporediti sa željom da se negde odvezemo a da prethodno nismo pogledali na mapu ili nismo čuli instrukcije od iskusnog vozača. Možemo sestri u kola i početi da vozimo, ali umesto da se približavamo svome cilju, verovatno je da ćemo se od njega udaljavati. Da bismo stigli na željeno mesto, moramo imati marker ideju o približnom pravcu i putevima koji do njega vode. Sve ovo se može primeniti i na praktikovanje Puta, koje zahteva jedan okvir uspostavljen kroz ispravno razumevanje.

Važnost ispravnog razumevanja može se shvatiti na osnovu činjenice da to kako mi gledamo na ključna pitanja stvarnosti i vrednosti ide dalje od pukih teorijskih uverenja. Ono utiče na naše stavove, postupke, čitavu našu životnu orijentaciju. Naši stavovi možda u umu nisu jasno formulisani, možda tek maglovito razumemo svoja uverenja. Ali bilo da su formulisani ili ne, izraženi ili prikriveni, ti stavovi imaju dalekosežan uticaj. Oni uobličavaju naša opažanja, daju redosled našim vrednostima, kristalizuju se u jedan sistem kroz koji sebi tumačimo svoje postojanje u ovome svetu.

Ovakvi stavovi zatim utiču na postupke. Oni stoje iza naših izbora i ciljeva, iza napora da te ciljeve od ideala pretvorimo u stvarnost. Sami postupci mogu odrediti posledice, ali i postupci i posledice vrte se oko stavova iz kojih su proizašli. Pošto stavovi podrazumevaju jednu "ontološku proveru", odgovor na pitanje šta je stvarno i istinito, iz toga sledi da se stavovi dele u dve klase: ispravne stavove i pogrešne stavove. Prvi odgovaraju onome što jeste stvarno, ovi drugi odstupaju od stvarnog i umesto njega postavljaju lažno. Ove dve različite vrste stavova, podučava Buda, vode do radikalno drugačijih pravaca delovanja, a onda i do su-

protnih rezultata. Ako zastupamo pogrešan stav, čak i ako je taj stav vrlo neodređen, on će nas voditi ka postupcima koji se završavaju patnjom. Sa druge strane, ako usvojimo ispravan stav, on će nas usmeriti ka ispravnom postupku i time ka slobodi od patnje. Iako naša konceptijska orijentacija prema svetu može izgledati bezazlena i bez nekih posledica, kada je bliže pogledamo vidimo je kao presudnu odrednicu čitavog našeg budućeg razvoja. I Buda govori da on ne vidi nijedan drugi faktor toliko odgovoran za nastanak nepoželjnih stanja uma kao što je to pogrešan stav, ali takođe nijedan drugi faktor toliko koristan za nastanak korisnih stanja uma kao što je to ispravan stav. On takođe ističe da nijedan faktor nije odgovorniji za patnju živih bića od pogrešnog stava, ali takođe nijedan nije moćniji u stvaranju dobrobiti za živa bića od ispravnog stava (AN 1:16.2).

U svom punom obimu, ispravno razumevanje uključuje u sebe tačno razumevanje čitave Dhamme ili Budinog učenja, te se tako njegov obim podudara sa samom Dhammom. Ali u praksi, dve vrste ispravnog razumevanja imaju prvenstvo. Jedno je svetovno ispravno razumevanje, ispravno razumevanje koje operiše unutar granica ovoga sveta. Drugo je uzvišeno ispravno razumevanje, superiorno ispravno razumevanje koje vodi do oslobađanja iz ovoga sveta. Prvo je okrenuto zakonima koji upravljaju materijalnim i duhovnim napretkom unutar kruga preporaðanja, ka principima koji vode do viših ili nižih stanja egzistencije, do svetovne sreće i patnje. Drugo je okrenuto ka principima ključnim za oslobođenje. Ono nema za cilj tek duhovni progres iz života u život, već izbavljenje iz večnog kruga rađanja i umiranja.

SVETOVNO ISPRAVNO RAZUMEVANJE

Svetovno ispravno razumevanje obuhvata pravilno shvatanje zakona kamme, moralnih efekata postupaka. Njegov bukvalni naziv jeste “ispravno razumevanje vlasništva nad postupkom” (*kammasakata sammaditthi*) i ima sledeću standarnu formulaci-

ju: "Bića su vlasnici svojih postupaka, naslednici svojih postupaka; ona izviru iz svojih postupaka, ograničeni su svojim postupcima i oslonjeni na svoje postupke. Šta god da učine, dobro ili loše, to će i naslediti."¹ U kanonu postoje i detaljnije formulacije. Jedna od klasičnih, na primer, potvrđuje da pozitivni postupci kao što su davanje ili nuđenje hrane ima i moralno značenje, da dobra i loša dela donose i odgovarajuće plodove, da svako od nas ima dužnost da brine o majci i ocu, da postoji preporodañje i svet iza ovog vidljivog i da je moguće pronaći usavršene učitelje koji izlažu istinu o ovome svetu na osnovu sopstvenog superiornog uvida.²

Da bismo razumeli implikacije ovog oblika ispravnog razumevanja, moramo prvo ispitati značenje ključnog termina, *kamma*. Reč *kamma* znači postupak. Za budizam, vrsta postupaka koji imaju značaj jesu oni učinjeni našom voljom, dela koja izražavaju moralno determinisanu volju, pošto je upravo volja ta koja postupku daje njegovo etičko obeležje. Zato Buda izričito izjednačava postupak sa voljom. U svom govoru o analizi kamme, on kaže: "Monasi, volja je ta koju ja nazivam postupkom (*kamma*). Poželevši, čovek čini postupak telom, govorom i mišlju"³ Poistovećivanje kamme sa voljom čini kammu u suštini mentalnim događajem, faktorom nastalim u umu koji nastoji da ostvari sve one nagone, karakter i ciljeve uma. Volja se ostvaruje kroz bilo koji od ova tri kanala – telo, govor ili um – nazvana tri kapije postupka (*kammadhatu*). Volja izražena telom jeste telesni postupak; volja izražena govorom jeste verbalni postupak; a volja koja se ispoljava kroz misli, planove, ideje i druga mentalna stanja, bez zadobijanja spoljašnjeg izraza, jeste mentalni postupak. Tako se jedan element volje razlaže na tri tipa kamme u skladu sa kanalom kroz koji se manifestuje.

1 AN 3.33.

2 MN 117.

3 AN 6.63.

Ispravno razumevanje zahteva više od jednostavnog poznavanja opšteg značenja kamme. Neophodno je isto tako razumeti: (1) etičku distinkciju kamme na štetnu i korisnu; (2) osnovne slučaje oba ova tipa i (3) korene iz kojih ti postupci nastaju. Kao što je to izneto u jednoj od sutta: “Kada plemeniti učenik razume šta je karmički štetno i koji je koren štetne karme, šta je karmički korisno i koji je koren korisne karme, tada on poseduje ispravno razumevanje.”¹

(1) Uzimajući ove elemente jedan po jedan, nalazimo da se kamma prvo deli na štetnu (*akusala*) i korisnu (*kusala*). Štetna kamma jeste postupak koji je za moralnu osudu, ometa duhovni razvoj i doprinosi patnji, i svojoj i drugih. Korisna kamma, sa druge strane, jeste postupak koji je moralno za pohvalu, potpomaže duhovni razvoj i na dobrobit je i svoju i drugih.

(2) Mogu se navesti bezbrojni primeri štetne i korisne kamme, ali Buda od svake odabira deset glavnih. Među njima je u svakoj grupi tri telesne, četiri verbalne i tri mentalne. Tako je deset štetnih kammi moguće ovako pobrojati, svrstanih prema sredstvu kroz koje se izražavaju.

1. uništavanje života
2. uzimanje onoga što nije dato
3. pogrešno ponašanje u pogledu čulnih užitaka

Verbalni postupci:

4. laganje
5. ogovaranje
6. grube reči (*vači-kamma*)
7. naklapanje
8. požuda
9. zlovolja
10. pogrešno razumevanje.

1 MN 9.

Deset pravaca povoljne kamme su suprotni ovima: uzdržavanje od prvih sedam pravaca štetne kamme, oslobađanje od požude i zlovolje, kao i sticanje ispravnog razumevanja. Iako sedam slučajeva uzdržavanja izvršava u potpunosti um i nikakav vidljiv postupak nije nužno u to uključen, oni su ipak označeni kao korisni telesni i verbalni postupci, jer su usredsređeni na kontrolu sposobnosti tela i govora.

(3) Postupci se dele na korisne i štetne na osnovu motiva koji iza njih leže, nazvanim “koreni” (*mula*), a koji dodeljuju moralni kvalitet sa njima povezanim voljama. Tako je kamma povoljna ili štetna prema tome jesu li njezini koreni korisni ili štetni. Za svaki skup postupaka postoje po tri korena. Štetni koreni su tri nečistoće koje smo već pominjali – pohlepa, odbojnost i obmanutost. Svaki postupak koji iz njih izvire predstavlja štetnu kammu. Tri korisna korena su njihove suprotnosti, izražene negativno na stari indijski način kao ne-pohlepa (*alobha*), ne-odbojnost (*adosa*) i ne-obmanutost (*amoha*). Iako su formulisani kroz negaciju, oni ne označavaju samo odsustvo nečistoća, već i tome odgovarajuće vrline. Ne-pohlepa podrazumeva uzdržanost, nevezivanje i velikodušnost; ne-odbojnost podrazumeva prijateljsku ljubav, simpatiju i blagost; a ne-obmanutost podrazumeva mudrost. Svaki postupak koji izvire iz ovih korena jeste povoljna kamma.

Najvažnija karakteristika kamme jeste njena sposobnost da stvara rezultate u skladu sa etičkim kvalitetom postupka. Jedan imanentan univerzalan zakon upravlja voljnim postupcima i stara se da ti postupci imaju i svoje retributivne konsekvence nazvane *vipaka*, “rod” ili *phala* “plod”. Zakon koji povezuje postupke sa njihovim plodovima radi na jednostavnom principu da štetni postupci dozrevaju kao patnja, a povoljni kao sreća. To dozrevanje ne mora da se odmah dogodi, čak ni u sadašnjem životu. Kamma može da dejstvuje kroz više života, može čak ostati uspavana čitave eone. Ali kada god učinimo neki voljni postupak, ta volja ostavlja svoj otisak na mentalni kontinuum, gde on ostaje

uskладиšten kao potencija. Kada ta uskladištena kamma naiđe na uslove povoljne za njezino dozrevanje, ona se budi iz svog stanja usnulosti i pokreće neku posledicu koja je kompenzacija za izvorni postupak. To dozrevanje se može odigrati u sadašnjem životu, u narednom ili u nekom od budućih života. Kamma može dozreti tako što će doneti preporodaње u narednu egzistenciju, čime određuje bazičnu formu života, ili može dozrevati tokom života, ispoljavajući se kroz razna iskustva sreće i bola, uspeha i neuspeha, progressa i nazadovanja. No, kada god da dozre i na koji god to način bilo, uvek važi isti princip: povoljni postupci donose poželje rezultate, štetni postupci donose neželjene.

Prepoznati taj princip znači imati ispravno razumevanje svetovnog tipa. Ovakav stav odmah isključuje različite forme pogrešnog razumevanja, sa kojima je nekompatibilan. Pošto zna da postupci utiču na našu sudbinu, koja se proteže i na buduće živote, on je suprotan nihilističkom stanovištu, po kojem je ovaj život jedini, a svest se završava smrću. Pošto razliku između dobra i zla, ispravnog i pogrešnog zasniva na objektivnom univerzalnom principu, ovakvo razumevanje se suprotstavlja etičkom subjektivizmu, koji tvrdi da su dobro i zlo tek naše lične konstrukcije ili sredstvo socijalne kontrole. Pošto tvrdi da ljudi svoje postupke mogu slobodno da biraju, unutar granica okolnosti u kojima žive, ovakav stav se suprotstavlja i liniji "tvrdog determinizma", po kojoj je naš izbor uvek plod nužnosti i da otuda slobodna volja ne postoji, a moralna odgovornost neodrživa.

Neke od implikacija Budinog učenja o ispravnom razumevanju kamme i njezinih plodova protivreče današnjim trendovima, pa je korisno te razlike jasno naznačiti. Učenje o ispravnom razumevanju ističe da dobro i loše, ispravno i pogrešno, nadilaze uobičajena mišljenja o tome šta je dobro i loše, ispravno i pogrešno. Čitavo jedno društvo može biti u zabuni oko pravih moralnih vrednosti i mada svako unutar njega može odobravati jedan određeni postupak kao ispravan, a neki drugi kao pogrešan, to

te postupke ne čini istinski ispravnim ili pogrešnim. Za Budu su moralni standardi nešto objektivno i neizmenjivo. I dok je moralni karakter dela bez sumnje uslovljen okolnostima u kojima su ona učinjena, ipak postoje objektivni kriterijumi moralnosti, na osnovu kojih svaki postupak ili sveobuhvatan moralni kodeks može biti vrednovan. Taj objektivni standard moralnosti jeste integralni deo Dhamme, kosmičkog zakona istine i ispravnosti. Njegovo transpersonalno polje vrednovanja ogleđa se u činjenici da dela, kao izrazi volja koje ih porađaju, ima posledice po onoga ko ih čini i da je korelacija između dela i njihovih posledica svojstvena već samim tim voljama. Nema božanskog sudije koji stoji iznad ovog kosmičkog procesa, koji bi propisivao nagrade i kazne. Pa ipak, dela sama, svojom inherentnom moralnom ili nemoralnom prirodom, generišu odgovarajuće rezultate.

Za većinu ljudi, ogromnu većinu, ispravno razumevanje kamme i njezinih rezultata zasniva se na poverenju, to je nešto što su prihvatili zato što tako govore istaknuti duhovni učitelji, objavljujući moralne efekte postupka. Ali čak i kada lično ne uviđamo princip kamme, to ostaje vid **ispravnog razumevanja**. Ono je deo ispravnog razumevanja, jer se kod ispravnog razumevanja radi o razumevanju našeg mesta unutar ukupnog poretka stvari – i onaj ko prihvata princip da naši voljni postupci poseduju moralnu potenciju je, u toj meri, shvatio jednu važnu činjenicu koja pripada samoj prirodi naše egzistencije. Međutim, ispravno razumevanje karmičkog delovanja postupka ne mora da ostane puki akt vere, zaklonjen iza neprobojne barijere. Ono može postati i stvar direktnog viđenja. Zahvaljujući dostizanju određenih stupnjeva duboke koncentracije, moguće je razviti naročitu sposobnost nazvanu “duhovno oko” (*dibba-cakkhu*), nadčulnu moć viđenja, koja otkriva stvari nedostupne običnom oku. Kada se razvija takva sposobnost, moguće ju je usmeriti na ovaj svet živih bića i istražiti funkcionisanje kammičkog zakona. Sa takvom vizijom moguće je videti, neposredno, kako bića umiru i ponovo se

rađaju u skladu sa svojom kammom, kako se suočavaju sa srećom i patnjom u skladu sa dozrevanjem njihovih dobrih i loših dela.¹

UZVIŠENO ISPRAVNO RAZUMEVANJE

Ispravno razumevanje kamme i njezinih plodova pruža motivaciju za upuštanje u korisne postupke i dostizanje visokog statusa unutar kruga preporadjanja, ali samo po sebi sve to ne vodi do oslobođenja. Moguće je da neko prihvati zakon kamme, a da ipak svoje ciljeve ograniči unutar ovozemaljskih okvira. Njegova motivacija da čini plemenita dela možda je u tome da sakuplja povoljnu kammu, koja vodi ka prosperitetu i sreći ovde i sada, preporadjanju na dobrom mestu kao ljudsko biće ili uživanju u rajskim užicima u nekom od nebeskih svetova. Nema ničeg unutar logike kammičke uslovljenosti što bi nas podstaklo da prevaziđemo taj krug kamme i njenog ploda. Impuls za izbavljenje iz čitavog kruga egzistencije zavisi od sticanja jedne drugačije i dublje perspektive, one koja donosi uvid u neizbežnu defektnost svakog oblika samsaričke egzistencije, čak i one najuzvišeniije.

Ovo više ispravno razumevanje koje vodi do oslobađanja jeste razumevanje Četiri plemenite istine. Upravo to ispravno razumevanje figurira kao prvi element Plemenitog osmostrukog puta i to u svom pravom značenju: kao *plemenito* ispravno razumevanje. Ispravno razumevanje Buda izričito definiše kroz četiri istine: “A šta je ispravno razumevanje? To je razumevanje patnje (*dukkha*), razumevanje nastanka patnje, razumevanje prestanka patnje, razumevanje puta koji vodi do prestanka patnje.”² Osmostruka staza počinje pojmovnim razumevanjem četiri plemenite istine, shvaćene tek mutno putem misli i promišljanja. Ona svoj vrhunac dostiže direktnim uvidom u iste te istine, prodiranjem u njih takvom jasnoćom koja se izjednačuje sa prosvetljenjem. Zato

1 Videti DN 2, MN 27 itd. Detaljnije videti u Vism. XIII, 72-101.

2 DN 22.

se može reći da ispravno razumevanje četiri plemenite istine čini i početak i kulminaciju puta koji vodi do okončanja patnje.

Prva plemenita istina jeste istina o patnji (*dukkha*), urođenoj nedovoljnosti postojanja, koja se otkriva u nepostojanosti, bolu i perceptivnoj nesavršenosti svojstvenim svim oblicima života.

“To je plemenita istina o patnji. Rođenje je patnja; starost je patnja; bolest je patnja; smrt je patnja; tuga, naricanje, bol, žalost i očaj su patnja; biti sa onim što nam je mrsko jeste patnja, biti razdvojen od onoga što nam je drago jeste patnja, ne dobiti ono što želimo jeste patnja. Ukratko, pet osnova prijanjanja su patnja.”¹

Ova formulacija je vrlo široka i potrebno joj je posvetiti izvesnu pažnju. Pet osnova prijanjanja (*pañcupadanakkhandha*) jesu klasifikaciona shema za bolje razumevanje prirode našeg bića. Ono što mi jesmo, uči Buda, zapravo je skup od pet sastojaka – materijalni oblik, osećaji, opažaji, mentalni obrasci i svest – svi povezani sa vezivanjem. Mi smo tih pet sastojaka i oni su mi. Sa čime god da se identifikujemo, šta god da smatramo svojim sopstvom, nalazi se unutar ovog skupa od pet sastojaka. Oni zajedno generišu čitavu lepezu misli, emocija, ideja i sklonosti unutar kojih se krećemo, to je “naš svet”. Tako Budina objava da ovih pet sastojaka jesu *dukkha* zapravo celokupno naše iskustvo, čitavu našu egzistenciju stavlja u domen dukkhe.

Ali ovde se javlja pitanje: Zašto Buda kaže da su pet sastojaka dukkha? Razlog je u tome što su oni prolazni. Menjaju se iz trenutka u trenutak, nastaju i nestaju, a da iza njih, kroz sve te promene ne stoji ništa suštinsko. Pošto se konstitutivni elementi našeg bića stalno menjaju, potpuno prazni od trajnog središta, nema u njima bilo čega za šta bismo se mogli uhvatiti kao za nešto sigurno. Postoji samo jedan stalno dezintegrišući tok koji, kada za njim posegnemo u želji za trajnošću, zapravo uranjamo u patnju.

1 DN 22, SN 56.11.

Druga plemenita istina ukazuje na izvor dukkhe. Iz skupa mentalnih nečistoća koje rezultiraju patnjom Buda je izdvojio žudnju (*tanha*) kao dominantnu i kao najopštiji uzrok, “izvor patnje”.

“To je plemenita istina o nastanku patnje. “To je ona žudnja koja vodi do novog rođenja, što združena sa ushićenjem i strašću, uvek nalazi novo uživanje, sad tu, sad tamo – dakle, to je žudnja za čulnim užicima, žudnja za postojanjem i žudnja za nepostojanjem.”¹

Treća plemenita istina jednostavno obrće ovaj odnos. Ako žudnja izaziva *dukkhu*, tada da bismo se oslobodili te *dukkhe* moramo da eliminišemo žudnju. Tako Buda kaže:

“Ovo je, monasi, plemenita istina o prestanku patnje: to je potpuno iščezavanje i iskorenjivanje upravo te žudnje, odustajanje od nje i odbacivanje, oslobađanje i okretanje od nje.”²

Stanje savršenog mira koje dolazi kada se žudnja eliminiše jeste *nibbana* (*nirvana*), stanje neuslovljenosti koje doživimo kada se ugase plamenovi pohlepe, mržnje i obmanutosti. **Četvrta plemenita istina** ukazuje na stazu da se stigne na kraj *dukkhe*, na put do ostvarivanja *nibbane*. Ta staza jeste sam Plemeniti osmostruki put.

Ispravno razumevanje četiri plemenite istine razvija se na dva stupnja. Prvi se naziva ispravno razumevanje koje je u skladu sa istinama (*saćčanulomika samma ditthi*); drugi je ispravno razumevanje koje prodire u te istine (*saćcapativedha samma ditthi*). Da bi se ostvarilo ispravno razumevanje koje je u skladu sa istinama potrebno je jasno shvatanje njihovog značenja i značaja u našem životu. Takvo shvatanje rađa se prvo tako što naučimo

1 Isto.

2 Isto.

koje su istine i onda ih detaljnije proučimo. Potom ga produbljujemo promišljajući ih u svetlu sopstvenog iskustva, sve dok ne steknemo snažno ubeđenje u njihovu ispravnost.

Ali čak ni u tom trenutku nismo prozreli istine, te je dostignuto razumevanje još uvek manjkavo, više je stvar pojmova nego opažanja. Da bismo stigli do iskustvenog saznavanja istina nužno je praktikovanje meditacije – prvo jačamo sposobnost održavanja pažnje, a potom razvijamo uvid. Uvid dolazi sa kontemplacijom pet sastojaka bića, elemenata egzistencije, kako bismo prepoznali njihove prave karakteristike. Na vrhuncu takve kontemplacije mentalno oko se okreće od uslovljenih fenomena sadržanim u tim sastojcima i svoj fokus pomera na neuslovljeno stanje, na nibbanu, koje postaje dostupno zahvaljujući produbljenoj sposobnosti uvida. Sa tom promenom, kada oko uma vidi nibbanu, odigrava se simultano pronicanje u sve četiri istine. Videvši nibbanu, stanje izvan dukkhe, stičemo pravu perspektivu u odnosu na pet sastojaka i vidimo da su oni *dukkha* jednostavno zato što su uslovljeni, podložni neprekidnoj promeni. U istom trenutku kada je nibbana shvaćena, prestaje žudnja; javlja se razumevanje da je žudnja pravi izvor *dukkhe*. Kada ugledamo nibbanu, shvatamo da je ona stanje mira, oslobođeno kovitlaca postojanja. I pošto smo to iskustvo dostigli praktikujući Plemeniti osmostruki put, sami se uveravamo da je to put koji vodi do okončanja *dukkhe*.

To ispravno razumevanje koje prozire u četiri plemenite istine dolazi na kraju puta, ne na početku. Moramo početi sa ispravnim razumevanjem koje je u skladu sa istinama, stečenim kroz učenje i učvršćeno kroz refleksiju. Ovo nas razumevanje nadahnjuje da počnemo sa praksom, da se otisnemo ka trostrukom treningu u moralu, koncentraciji i mudrosti. Kada taj trening sazri, otvara se oko mudrosti, prodirući u istine i oslobađajući um okova.

3. ISPRAVNA NAMERA (*samma sankappa*)

Drugi element puta naziva se na paliju *samma sankappa*, što ćemo prevoditi kao “ispravna namera“. Ovaj termin se ponekad prevodi i kao “ispravna misao“, što se može prihvatiti pod uslovom da se složimo da se u sadašnjem kontekstu reč “misao“ odnosi specifično na svrhoviti ili kognitivni vid mentalne aktivnosti, a da je kognitivni aspekt pokriven prvim elementom, ispravnim razumevanjem. Bilo bi, međutim, neprirodno previše insistirati na podeli između ove dve funkcije. Iz budističkog ugla, kognitivna i svrhovita strana uma ne ostaju izolovane u odvojenim odeljcima, već se prepliću i međusobno deluju kroz blisku vezu. Emocionalne naklonosti utiču na naše stavove, a stavovi određuju i naklonosti. Tako prodoran uvid u prirodu egzistencije, stečen kroz duboko promišljanje i proveren kroz istraživanje, donosi sa sobom prestrukturiranje vrednosti, koje pokreće um ka ciljevima saobraznim sa novom vizijom. Primena uma neophodna da se postignu takvi ciljevi jeste ono što se podrazumeva pod ispravnom namerom.

Buda objašnjava ispravnu nameru kao trovrсну: nameru obuzdavanja, nameru dobronamernosti i nameru nepovredivanija.¹ Ova trojka stoji nasuprot tri paralelne vrste pogrešne name-re: namera pokretana žudnjom, namera pokretana zlovoljom i

1 *Nekkhammasankappa, abyapada sankappa, avihimsasankappa.*

namera pokretana povređivanjem.¹ Svaka vrsta ispravne namere suprotstavlja se odgovarajućoj vrsti pogrešne namere. Namera obuzdavanja suprotstavlja se nameri žudnje, namera dobronamernosti se suprotstavlja nameri zlovolje, a namera nepovređivanja suprotstavlja se nameri povređivanja.

Buda je otkrio ovu dvodelnu podelu misli u periodu pre svog prosvetljenja (videti MN 19). Dok je stremio izbavljenju, meditirajući u šumi, otkrio je da njegove misli mogu biti podeljene u dve različite grupe. U jednu je smestio misli žudnje, zlovolje i povređivanja, u drugu misli uzdržavanja, dobronamernosti i nepovređivanja. Kad god bi uočio da se u njemu javlja misao iz prve grupe, razumeo je da takva misao vodi ka šteti kako za njega tako i za druge, da pomračuje mudrost i udaljava ga od nibbane. Posmatrajući na taj način, uspeo je da iz svog uma ukloni takve misli, da one iščeznu. Ali kad god bi se javila misao iz druge grupe, razumeo je da su takve misli korisne, da podstiču razvoj mudrosti, doprinosi postizanju nibbane. Zato je jačao takve misli i doveo ih do savršenstva.

Ispravna namera zauzima drugo mesto na putu, između ispravnog razumevanja i trijade moralnih elemenata koja počinje ispravnim govorom, zato što intencionalna funkcija uma predstavlja ključnu kariku koja našu kognitivnu perspektivu povezuje sa načinima našeg aktivnog učestvovanja u ovome svetu. Sa jedne strane, postupci uvek ukazuju unazad ka mislima iz kojih su proizašli. Misao je prethodnica delovanja, ona usmerava telo i govor, pretvarajući ih u aktivnost, njih koristi kao instrumente za izražavanje svojih ciljeva i ideala. Ovi ciljevi i ideali, naše namere, sa svoje strane, ukazuju unazad ka preovlađujućim stavovima. Kada pogrešni stavovi prevagnu, ishod je pogrešna namera, koja podstiče štetne postupke. Tako onaj ko poriče moralne posledice po-

1 *Kamasankappa, byapadasankappa, avihimsasankappa*. Iako *kamma* obično znači čulnu želju, čini se da kontekst dopušta nešto širu interpretaciju, kao ka sebi usmerenu želju u svim njenim oblicima.

stupaka i odmerava rezultate samo kroz prizmu dobitka i statusa, neće se obazirati na bilo šta osim tog dobitka i statusa, koristeći svako sredstvo koje mu je na raspolaganju da bi ih ostvario. Kada takvo postupanje uzme maha, posledica jeste patnja, ogromne patnje pojedinaca, društvenih grupa i naroda, koji se upinju da prisvoje bogatstvo, položaj ili moć bez obzira na posledice. Uzrok neprekidnog nadmetanja, konflikta, nepravde i potčinjavanja ne leži izvan uma. Sve su to manifestacije namera, izdanci misli pokretanih pohlepom, mržnjom, obmanutošću.

Ali kada su namere ispravne, i postupci će biti ispravni; a da bi namere bile ispravne najsigurnija garancija jeste ispravno razumevanje. Onaj ko prepoznaje zakon kamme, da postupci imaju svoje retributivne konsekvence, svoja će nastojanja usaglasiti sa tim zakonom; tako će njegovi postupci, koji su izraz njegovih namera, biti saglasni kanonima ispravnog ponašanja. Buda precizno sumira ovo kada kaže da će kod osobe koja zastupa pogrešno stanovište, njezina dela, planovi i ciljevi utemeljeni na takvom stanovištu voditi ka patnji, dok će kod nekoga ko ima ispravno razumevanje, njegova dela, reči, planovi i ciljevi oslonjeni na takvo razumevanje voditi ka sreći.¹

Pošto najvažnija formulacija ispravnog razumevanja jeste razumevanje četiri plemenite istine, iz toga sledi da će ono na izvestan način određivati i sadržaj ispravne namere. I upravo to i jeste slučaj. Razumevanje četiri istine u kontekstu sopstvenog života podstiče nastanak namere obuzdavanja; njihovo razumevanje u odnosu na druga bića podstiče nastanak druge dve vrste ispravne namere. Kada vidimo kako je naš život prožet *dukkhom* i kako ta *dukkha* nastaje na osnovu žudnje, um se prirodno priklanja uzdržavanju – napuštanju žudnje i objekata za koje nas ona prikiva. Kada, zatim, istine na analogan način primenimo i na druga živa bića, takva kontemplacija hrani u nama razvitak blagonaklonosti i nepovređivanja. Uviđamo da, slično nama, i sva

1 AN I:16.2.

druga bića žele da budu srećna i da, opet poput nas, jesu u vlasti patnje. To saznanje da sva bića tragaju za srećom rađa u nama misli ispunjene dobronamernošću – iskrenom željom da i ona budu srećna i spokojna. Saznanje da su bića podvrgnuta patnji izaziva u nama misli ispunjene nepovređivanjem – vođenu saosećanjem želju da se i ona oslobode patnje.

Onoga trenutka kada započne negovanje plemenitog osmostrukog puta, njegovi elementi ispravno razumevanje i ispravna namera počinju da deluju suprotno trima nepovoljnim korenima. Obmani, glavnoj kognitivnoj devijaciji, suprotstavlja se ispravno razumevanje, seme iz kojeg se rađa mudrost. Potpuno iskorenjivanje obmane dogodiće se jedino kada je takvo razumevanje razvijeno do stupnja punog uvida, ali njenom konačnom uklanjanju doprinose i svi oni kratki bleskovi pravog sagledavanja stvari. Druga dva korena, koji su zapravo emotivne nečistoće uma, zahtevaju da im se suprotstavimo tako što svojoj nameri menjamo smer i tako stvaramo njihov protivotrov u vidu misli o obuzdavanju, dobronamernosti i nepovređivanju.

Pošto su pohlepa i odbojnost duboko ukorenjeni, nije ih lako ukloniti; međutim, taj zadatak nije nemoguć ukoliko primenimo pravu strategiju. Put koji je savetovao Buda koristi indirektan pristup: on počinje hvatanjem u koštac sa mislima koje su podstaknute ovim nečistoćama. Pohlepa i odbojnost se na površini svesti pojavljuju kao misli i zato ih je moguće oslabiti metodom “zamenе misli“, tako što ćemo ih zameniti mislima suprotne vrste. Namera obuzdavanja predstavlja lek za pohlepu. Pohlepa se manifestuju kroz misli ispunjene žudnjom – misli o čulnim zadovoljstvima, prisvajanju, posedovanju. Misli o obuzdavanju izvire iz povoljnog korena koji nazivamo ne-pohlepa, koji one aktiviraju kad god ih razvijamo. Pošto u jednom istom trenutku ne mogu postojati misli suprotnog kvaliteta, kada se jave misli o obuzdavanju, one potiskuju misli o čulnom zadovoljstvu, čime ne-pohlepa zamenjuje pohlepu. Slično ovome, namere dobronamernosti i nepovređivanja nude protivotrov za odbojnost. A

odbojnost se manifestuje ili kroz misli ispunjene zlovoljom – kao bes, neprijateljstvo ili ogorčenje; ili kroz misli o povređivanju – kao impulsi ka okrutnosti, agresiji i destrukciji. Misli o dobronamernosti idu nasuprot prvom ispoljavanju odbojnosti, a misli o nepovređivanju ovom drugom, da bi na taj način slabili i sam koren odbojnosti.

NAMERA OBUZDAVANJA

Buda svoje učenje opisuje kao kretanje nasuprot putu ovoga sveta. Jer put ovoga sveta jeste put želje i neprosvećeni čovek koji sledi takav put biva ponesen strujom želje, traga za srećom nastojeći da se domogne onih predmeta za koje zamišlja da će mu obezbediti zadovoljenje. Budina poruka o obuzdavanju tvrdi upravo suprotno: treba se odupreti zovu želje i konačno je napustiti. Želju treba napustiti ne zato što je sama po sebi moralno loša, već zato što je ona koren patnje.¹ Tako obuzdavanje, okrećući se od žudnje i njenim nagonom za zadovoljenjem, postaje ključ sreće, slobode od okova vezanosti za tu žudnju.

Buda ne zahteva da svako napusti svoj dom i ode u manastir ili traži od svojih sledbenika da smesta odbace svako čulno zadovoljstvo. Stepen do kojeg će neko sebe obuzdavati zavisi od njegovih ili njenih sklonosti i životne situacije. Ali ono što ostaje kao misao vodilja jeste sledeće: dostizanje oslobođenja zahteva potpuno iskorenjivanje žudnje, a napredovanje tim putem ubrzava se upravo u onoj meri u kojoj prevazilazimo tu žudnju. Oslobođiti se vlasti želje možda nije lako, ali to što je nešto teško ne umanjuje potrebu da to i učinimo. Pošto je žudnja koren dukkhe,

1 Strogo uzevši, pohlepa ili požuda (*raga*) postaje nemoralna tek kada podstakne postupke kojima se krši osnovni etički principi, kao što su ubijanje, krađa, preljuba i slično. Kada ostane samo mentalni sadržaj ili se ispoljava kroz postupke koji nisu sami po sebi nemoralni – na primer, uživanje u dobroj hrani, želja za priznanjem, seksualni odnosi koji ne povređuju druge – ona nije nemoralna, ali jeste još uvek oblik žudnje koja nas vezuje za patnju.

njeno okončanje zavisi od eliminisanja žudnje, a to opet zahteva usmeravanje uma ka obuzdavanju.

Ali upravo na toj tački, kad pokušamo da napustimo vezanost, nailazimo na snažan unutrašnji otpor. Um ne želi da odustane od svog prijanjanja za stvari za koje je postao vezan. Toliko dugo navikavao se na to da nešto dobija, grabi, smatra svojim, da se čini nemogućim izmeniti tu naviku pukom snagom volje. Možda se i slažemo o potrebi obuzdavanja, možda želimo da vezanost ostavimo iza sebe, ali kada se na to i odlučimo, um ustukne i nastavlja da se kreće unutar granica koje su mu odredile želje.

Dakle, imamo problem kako pokidati okove želje. Buda kao rešenje ne nudi potiskivanje – pokušaj da želju odagnamo umom punim straha i odvratnosti. Ovakav pristup ne rešava problem, već ga samo gura ispod površine svesti, gde on nastavlja da buja. Alat za koji je Buda smatrao da um oslobađa želje jeste razumevanje. Pravo obuzdavanje nije u tome da sebe nateramo da odustanemo od stvari koje u sebi još uvek smatramo vrednim, već da izmenimo tačku sa koje ih posmatramo, tako da nas one više ne vezuju. Kada razumemo prirodu želje, kada je pažljivo istražimo, želja nas napušta sama od sebe, bez potrebe da se sa njom borimo.

Da bismo razumeli želju na način kada ona slabi svoj stisak, moramo videti želju kao neizbežno povezanu sa *dukkhom*. Čitav fenomen želje, sa njenim ciklusima žudnje i zadovoljenja, zavisi od načina na koji mi vidimo stvari. U okovima želje ostajemo zbog toga što je vidimo kao svoj put do sreće. Ako bismo uspeli da na želju gledamo iz drugačijeg ugla, njezina snaga bi se smanjila, a to bi opet rezultiralo priklanjanju ka uzdržavanju. Ono što je neophodno za izmenu percepcije jeste nešto što se naziva “pomno razmatranje“ (*yoniso manasikara*). Baš kao što percepcija utiče na misao, isto tako misao može da utiče na percepciju. Naša opažanja su obično obojena “ne-pomnim (površnim) razmatranjem“ (*ayoniso manasikara*). Mi obično posmatramo samo

površinu stvari, vođeni svojim neposrednim interesima i željama; vrlo retko idemo do korena svojih postupaka ili istražujemo njihove dalekosežne posledice. Da bismo to ispravili, potrebno je pomno razmatranje: uočavanje skrivenih elemenata u našim postupcima, istraživanje njihovih posledica, preispitivanje naših ciljeva. Tokom tog istraživanja, kriterijum nam ne sme biti ono što je prijatno, već što je istinito. Moramo biti spremni i želiti da otkrijemo to što je istinito i po cenu svoje udobnosti. Jer prava sigurnost leži uvek na strani istine, a ne na strani komfora.

Kada želju pomnije osmotrimo, vidimo da je ona neprekidno u senci *dukkhe*. Ponekad se *dukkha* ispoljava kao bol ili kao iritacija; često se nalazi dublje u nama, kao skriveno nezadovoljstvo. Ali to dvoje – želja i *dukkha* – jesu nerazdvojni. U ovo se možemo i sami uveriti ukoliko razmotrimo čitav ciklus želje. U trenutku kada se želja javi, stvara u nama osećaj da nam nešto nedostaje, stvara bol žudnje. Da bismo okončali taj bol, upinjemo se svim silama da zadovoljimo želju. Ako smo u tome neuspešni, doživljavamo frustraciju, razočarenje, ponekad smo očajni. Ali čak i zadovoljstvo uspeha nije bez posledica. Naime, strahujemo da bismo mogli izgubiti to što smo osvojili. Osećamo potrebu da osiguramo svoju poziciju, da sačuvamo svoju teritoriju, steknemo još više, uspnemo se još višlje, uspostavimo bolju kontrolu. Takvi zahtevi želje čine se beskonačnima: ona želi da stvari koje zadovoljimo traju večno. Ali svi ti objekti želja su prolazni. Bilo da se radi o bogatstvu, moći, položaju ili drugim ljudima, razdvajanje od toga jeste neminovno, a bol izazvan tim razdvajanjem srazmeran je vezanosti: što je jača vezanost za nešto, to je više patnje; malo vezanosti donosi malo patnje; a kad nema vezanosti, nema ni patnje.¹

Kontemplacija *dukkhe* svojstvene želji jedan je od načina da se um prikloni obuzdavanju. Drugi način jeste kontemplirati

1 Detaljnije razmatranje o vezanosti *dukkhe* i želje za čulnim zadovoljstvima videti u MN 13.

direktno koristi koje proizlaze iz obuzdavanja. Preći sa želje ka obuzdavanju ne znači, kao što to nekom može izgledati, preći sa sreće na tugu, od obilja na razaranje. To znači gruba, sve komplikovanija zadovoljstva zameniti jednom uzvišenom srećom i mirom, stanje sužanjstva zameniti gospodarenjem nad samim sobom. Jer želja, na kraju, rađa strah i tugu, dok obuzdavanje podaruje neustrašivost i radost. Ono podstiče uspeh na sva tri stupnja trostrukog vežbanja: pročišćuje ponašanje, doprinosi koncentraciji i hrani klicu mudrosti. Čitava budistička praksa, od početka do kraja, može se zapravo posmatrati kao jedan evoluirajući proces obuzdavanja, koji kulminira nibbanom kao krajnjim stupnjem napuštanja, “napuštanja svakog temelja egzistencije” (*sabb’upadhipatinisagga*).

Kada metodički kontempliramo opasnosti želje i koristi od obuzdavanja, postepeno svoj um izvlačimo iz vlasti želje. Vezanosti od nas otpadaju poput listova sa drveta, prirodno i spontano. Ove promene ne dolaze iznenada, ali tamo gde postoji istrajna praksa nema sumnje da će do tih promena doći. Kroz stalnu kontemplaciju jedna misao potiskuje drugu, namera obuzdavanja potiskuje nameru želje.

NAMERA DOBRONAMERNOSTI

Namera dobronamernosti će se suprotstaviti nameri zlovolje, mislima vođenim besom i odbojnošću. Kao i u slučaju želje, postoje dva neefikasna načina odnosa prema zlovolji. Jedan je pustiti joj, izraziti averziju telom ili rečju. Ovaj pristup smanjuje tenziju, pomaže da se bes izbaci iz “našeg sistema“, ali on donosi i izvesne opasnosti. On rađa ogorčenje, provocira na odmazdu, stvara neprijatelje, truje međuljudske odnose i stvara nepovoljnu kammu; na kraju, zlovolja zapravo ne napušta “sistem“, već je samo prešla na niži nivo, odakle nastavlja da truje naše misli i ponašanje. Drugi pristup jeste potiskivanje, no i on ne uspeva da ukroti destruktivnu snagu zlovolje. On je samo preusmerava ka

unutra, gde ona biva transformisana u samosažaljenje, hroničnu depresiju ili sklonost ka iracionalnim provalama nasilja.

Lek koji Buda preporučuje protiv zlovolje, naročito kada je njezin objekat neka druga osoba, jeste kvalitet koji se na pali jeziku zove *metta*. Ova reč izvire iz jedne druge reči koja znači “prijatelj“, ali *metta* označava mnogo više od uobičajenog prijateljstva. Ja je prevodim kao “prijateljska ljubav“, jer time želim da izrazim pravo značenje ove reči: intenzivan osećaj nesebične ljubavi za druga bića, prožeta najiskrenijom brigom za njihovo blagostanje i sreću. *Metta* nije tek sentimentalna blagonaklonost, niti svesni odgovor na nekakav moralni imperativ ili božansku zapovest. Ona mora postati duboko unutrašnje osećanje, karakteristično po spontanoj toplini, pre nego osećanjem obaveze. Na svom vrhuncu *metta* se uzdiže do visina *brahmavihare*, “božanskog boravišta“, potpunu obuzetost sveprožimajućom željom za dobrobit svakog živog bića.

Ljubav koju podrazumeva *metta* treba razlikovati od čulne ljubavi, kao i u ljubavi uključenoj u ličnu naklonost. Prva je oblik žudnje, nužno okrenute ka nama samima, dok druga još uvek podrazumeva izvestan stepen vezivanja: volimo neku osobu zato što je za nas ona izvor zadovoljstva, pripada našoj porodici ili društvenoj grupi, možda osnažuje našu predstavu o samom sebi. Tek retko taj osećaj naklonosti prevazilazi sve tragove ega, ali čak i tada je njegov osećaj ograničen. Odnosi se samo na određenu osobu ili grupu ljudi, dok ostale isključuje.

Ljubav obuhvaćena *mettom*, sa druge strane, ne odnosi se na određeni odnos i određene osobe. Ovde je sopstvo kao referentna tačka potpuno izostavljeno. Zaokupljeni smo jedino obasipanjem drugih prijateljskom ljubavlju, koja će se u idealnom slučaju razviti u univerzalno stanje, stanje koje se odnosi na sva živa bića, bez ikakvih rezervi i ograničenja.

Način da *metta* zadobije ovakav univerzalan opseg jeste negovati je kroz vežbu u meditaciji. Spontana osećanja dobrobiti će

se događati suviše sporadično i suviše su ograničenog dometa da bi poslužila kao lek za averziju. Ideja namernog razvijanja ljubavi bila je kritikovana kao veštačka, mehanička i proračunata. Ljubav, kaže se, može biti prava jedino kada je spontana, nastala bez prethodnih podsticaja ili napora. Ali i budistička je teza da umu ne možemo narediti da voli spontano; možemo mu jedino pokazati način razvijanja ljubavi i poučiti ga da u skladu sa tim vežba. U početku taj način treba ustaliti uz izvestan napor, ali tokom vežbanja osećaj ljubavi postaje deo uma na način prirodne i spontane sklonosti.

Ovaj metod razvijanja jeste *metta-bhavana*, meditacija o ljubavi, jedna od najvažnijih vrsta budističke meditacije. Ovakva meditacija počinje razvijanjem ljubavi prema samome sebi.¹ Savetuje se da uzmemo same sebe kao prvi objekata *mette*, zato što istinska ljubav za druge postaje moguća jedino kada smo u stanju da osetimo istinsku ljubav prema sebi. Verovatno je da veći deo besa i neprijateljstva koje usmeravamo prema drugima izvire iz negativnih stavova koje imamo prema samima sebi. Kada je *metta* usmerena ka unutra, ka nama, ona pomaže da se otopi čvrsti oklop stvoren tim negativnim stavovima, što zatim omogućuje blago širenje dobronamernosti i simpatije ka spolja.

Kada jednom naučimo da upalimo plamen *mette* za samoga sebe, sledeći korak jeste da taj osećaj proširimo i na druge. A to zavisi od promene u osećaju identiteta, na širenju osećaja identiteta izvan njegovih uobičajenih granica i učenju da se identifikujemo sa drugima. Ta promena je čisto psihološka po svom metodu, potpuno lišena bilo kakvih teoloških i metafizičkih postulata, kao što je onaj o univerzalnom sopstvu svojstvenom svim bićima. Umesto toga, ona kreće od jednostavnog, pravolinijskog

1 Ovo se može učiniti protivrečnim u odnosu na ono što smo ranije govorili, da u *metti* nema ega. Međutim, kontradikcija je samo prividna, jer razvijajući *mettu* prema sebi, sebe uzimamo objektivno, kao treću osobu. Sem toga, vrsta ljubavi koja se razvija nije egoistična, već je to pre jedna altruistička želja za sopstvenom dobrobiti.

toka razmišljanja, koje nam omogućuje da razumemo subjektivnost drugih i doživimo ovaj svet (barem zamišljajući) iz njihove unutrašnje perspektive. Taj postupak kreće od nas samih. Ako zavirimo u sopstveni um, nalazimo da je bazični nagon našeg bića taj da budemo srećni i što dalje od patnje. A čim se u to sami uverimo, možemo istog trenutka razumeti da je sa svim živim bićima isto tako. Svako želi da bude dobro, srećan i bezbedan. Da bismo razvijali *mettu* prema drugima, potrebno je da se uživimo u tu njihovu duboku želju za srećom. Sopstvenu želju za srećom koristimo kao ključ, doživljavamo tu želju kao osnovni nagon u drugima, da bismo se ponovo vratili sebi i proširili na njih želju da i oni dostignu svoj krajnji cilj, da budu dobro i srećni.

Metodičko zračenje *mette* se praktikuje tako što prvo usmeravamo *mettu* ka pojedincima koji predstavljaju određenu grupu. Te grupe poredane su od nama najbliže do najdalje. Zračenje počinje sa dragom osobom, kao što je roditelj ili učitelj, zatim prelazi na prijatelja, potom na neku neutralnu osobu, da bismo završili sa neprijateljski nastrojenom osobom. Iako su ovi tipovi određeni svojim odnosom prema nama, ljubav koju razvijamo nije zasnovana na tom odnosu, već na težnji zajedničkoj svakoj od tih osoba, a to je težnja za srećom. Sa svakom osobom fokusiramo se na njen zamišljeni lik i upućujemo joj misao: “Želim ti da budeš dobro! Želim ti da budeš srećan/srećna! Želim ti da budeš spokojan/spokojna!”¹ Samo kada uspemo da stvorimo osećaj blagonaklonosti i topline prema jednoj osobi, možemo preći na sledeću. I kada nam to polazi za rukom sa pojedincima, možemo početi da radimo sa čitavim grupama. Možemo početi da razvijamo *mettu* prema svim prijateljima, svim neutralnim osobama, svim neprijateljima. Zatim se *metta* može proširiti u različitim pravcima – istok, jug, zapad, sever, nagore, nadole – da bi obuhvatila sva bića bez ikakve razlike. Na kraju prožimamo čitav svet umom ispunjenim prija-

1 Možemo koristiti svaku drugu formulaciju koja nam se čini efikasnom. Više o ovoj temi moguće je naći u Ñanamoli Thera: *The Practice of Loving-kindness*, Wheel No. 7.

teljskom ljubavlju, “ogromnom, uzvišenom i neograničenom, bez ikakvog neprijateljstva, bez averzije“.

NAMERA NEPOVREĐIVANJA

Namera nepovređivanja jeste misao vođena saosećanjem (*karuna*), nastala kao protivteža okrutnim, agresivnim i nasilnim mislima. Saosećanje je dopuna prijateljskoj ljubavi. I dok takvu ljubav karakteriše želja za srećom i dobrobiti drugih, za saosećanje je karakteristična želja da se drugi oslobode patnje, želja koja se prostire bezgranično, na sva živa bića. Slično *metti*, saosećanje se rađa uživljavanjem u situaciju u kojoj su drugi, tako što njihovu subjektivnost osećamo na dubok i potpun način. Ono izvire iz razumevanja da sva živa bića, baš kao i mi sami, žele da se oslobode patnje, ali i pored takve želje i dalje ih muče bol, strah, tuga i drugi oblici *dukkhe*.

Da bismo razvili saosećanje kao meditativnu praksu, najbolje je da krenemo od nekoga ko u ovom trenutku zaista pati, jer tako obezbeđujemo prirodan objekat za svoju saosećajnost. Posmatramo patnju te osobe, bilo direktno, bilo u mislima, a onda razmišljamo o tome da i ona, slično nama, takođe želi da se oslobodi patnje. Tu misao treba ponavljati, uz neprekidno posmatranje, sve dok u našem srcu ne ojača snažan osećaj saosećanja. Tada, koristeći taj osećaj kao merilo, okrećemo se drugim osobama, razmatramo na koji način su i oni izloženi patnji i zračimo nežni osećaj saosećanja i prema njima. Da bismo povećali širinu i intenzitet saosećanja, korisno je posmatrati različite oblike patnje kojima su živa bića podložna. Korisne smernice za ovakvo proširivanje obezbeđuje nam prva plemenita istina, svojim nabranjem različitih vidova *dukkhe*. Posmatramo kako su bića podložna starosti, zatim kako su podložna bolesti, zatim, smrti, zatim tuge, žalosti, bola, jada, oćajanja i tako dalje.

Kada postignem visok nivo uspeha u generisanju saosećanja time što posmatramo bića koja su direktno pogođena patnjom,

možemo krenuti dalje i razmotriti ljude koji sada uživaju u sreći stečenoj nemoralnim sredstvima. Možemo razmisliti o tome kako takve ljude, uprkos njihovoj površnoj sreći, bez sumnje muči griža savesti. Iako naizgled ne pokazuju bilo kakve znake uznemirenja, znamo da će na kraju ipak požnjeti gorke plodove svojih nemoralnih dela, a to znači intenzivnu patnju. Na kraju, možemo proširiti opseg svog posmatranja na sva živa bića. Posmatrati ih kao podložne univerzalnoj patnji *samsare*, kako ih pohlepa, mržnja i obmanutost vode uvek iznova kroz ciklus rađanja i umiranja. Ako je u početku teško da osetimo saosećanje prema bićima koja su nam potpuno strana, može nam u tome pomoći Budina opomena da je u ovom beskrajnom ciklusu preporađanja teško pronaći jedno jedino biće koje nije u nekom trenutku bilo naša majka ili otac, sestra ili brat, sin ili kći.

Sve u svemu, vidimo da se tri vrste ispravne namere – obuzdavanje, dobronamernost i nepovređivanje – suprotstavljaju trima pogrešnim namerama kao što su žudnja, zlonamernost i povređivanje. Važnost praktikovanja kontemplacije koja vodi do podsticanja ovakvih misli izuzetno je velika. Ovakve kontemplacije se podučavaju kao metod razvijanja uma, a ne kao puke teorijske konstrukcije. Da bismo razvili nameru obuzdavanja, moramo kontemplirati patnju vezanu za traganje za profanim zadovoljstvima; da bismo razvili nameru dobronamernosti, moramo razmotriti kako sva bića žele sreću; da bismo razvili nameru nepovređivanja, moramo razmotriti kako sva bića žele da se oslobode svoje patnje. Štetna misao je poput trule grede u zgradi našeg uma; povoljna misao je poput nove grede koja će je zameniti. A funkcija kontemplacije je poput čekića upotrebljenog da se ta zamena obavi. Sama zamena grede jeste vežbanje – uvek iznova, onoliko puta koliko je potrebno da se postigne uspeh. Pri tome, Buda nas uverava da pobjeda jeste moguća. On kaže da o čemu god da često razmišljamo, tome uskoro naš um postaje sklon. Ako često imamo misli pune strasti, neprijateljstva i zle namere,

tada žudnja, zlovolja i namera povređivanja postaju ono čemu se naš um najlakše okreće. Ako često razmišljamo na suprotan način, tada obuzdavanje, dobra namera i pomaganje postaju ono što je umu najbliže (MN 19). Smer za koji se odlučimo uvek će nas na kraju dovesti do nas samih, do namera koje generišemo, iz trenutka u trenutak, tokom čitavog svog života.

4. ISPRAVAN GOVOR, ISPRAVNO DELOVANJE, ISPRAVNO ŽIVLJENJE (*samma vaca, samma kammanta, samma ađiva*)

Sledeća tri člana puta – ispravan govor, ispravno delovanje i ispravno življenje – mogu se tretirati zajedno, pošto čine prvi od tri dela puta, onaj koji se odnosi na moral (*silakkhandha*). Iako principi obuhvaćeni ovim delom teže obuzdavanju nemoralnih postupaka i podsticanju moralnog ponašanja, njihov krajnji cilj nije toliko etičke prirode, koliko duhovne. Oni nisu propisani samo kao vodič za delovanje, već prvenstveno kao pomoć u mentalnom pročišćenju. Kao neophodan preduslov čovekovog zdravlja, etika ima sopstveno opravdanje u Budinom učenju i njena važnost jeste izuzetna. Ali u specijalnom kontekstu Četiri plemenite istine, etički principi podređeni su osnovnom cilju puta, konačnom oslobođenju od patnje. Zato, da bi vežbanje u moralu postalo pravi deo Puta, ono mora da bude pod patronatom prva dva elementa Puta, ispravnog razumevanja i ispravne namere, kao i da vodi dalje ka vežbanju u koncentraciji i mudrosti.

Iako je vežbanje u moralu stavljeno kao prvo od tri vrste vežbanja, njega ne treba uzimati olako. Ono jeste temelj čitavog Puta, ključ uspeha i u drugim vrstama vežbanja. Sam Buda često je podsticao svoje učenike da se pridržavaju pravila morala, da “vide opasnost i u najmanjem prekršaju”. Jednom je neki monah došao kod Bude i upitao ga da mu ukratko opiše vežbanje, a Buda mu je odgovorio: “Prvo sebe ustali u polaznoj tački, u povoljnim

stanjima uma, a to znači u pročišćenom moralu i u ispravnom razumevanju. Onda, kada je tvoje ponašanje pročišćeno i tvoja gledišta ispravna, tada treba da vežbaš četiri temelja svesnosti” (SN 47:3).

Pali reč koja je ovde preveden sa moral, *sila*, u tekstovima se pojavljuje sa nekoliko značenja koja se međusobno preklapaju, a sva su povezana sa ispravnim ponašanjem. U jednom kontekstu ona znači delovanje u skladu sa moralnim principima, u drugom same te principe, a negde druge kvalitete karaktera koji dolaze sa poštovanjem tih moralnih principa. *Sila* u smislu pravila ili principa predstavlja formalističku stranu etičkog treninga, *sila* kao vrlina je pokretački duh, a *sila* kao ispravno ponašanje je izraz te vrline u konkretnim situacijama. Često se *sila* formalno definiše kao odustajanje od štetnih telesnih i verbalnih postupaka. Ova definicija, sa svojim naglaskom na spoljašnje delovanje, čini se površnom. Druga objašnjenja, međutim, nadoknađuju ovaj nedostatak i otkrivaju da u *sili* ima više od onoga što nam se čini na prvi pogled. Abhidhamma, na primer, izjednačava *silu* sa mentalnim elementima odvraćenosti (*viratiyo*) – ispravnim govorom, ispravnim delovanjem i ispravnim življenjem – iz čega je jasno da ono što se kroz pridržavanje pravila morala zaista neguje jeste um. I tako, dok vežbanje u *sili* donosi “javnu” korist kroz inhibiranje društveno pogubnih postupaka, ono obuhvata i ličnu korist mentalnog pročišćenja, sprečavajući nečistoće uma od toga da nam diktiraju na koji način treba da se ponašamo.

Reč “moral” i njene izvedenice sugerišu osećaj obaveze i sputavanja sasvim stran budističkom shvatanju *sile*; ova konotacija verovatno dolazi iz teističke osnove zapadne etike. Budizam, sa svojim neteističkim okvirom, etiku temelji ne na pojmu poslušnosti, već na pojmu harmonije. Zapravo, komentari reč *sila* objašnjavaju jednom drugom rečju, *samadhana*, koja znači “harmonija” ili “usklađenost”. Poštovanje *sile* vodi ka harmoniji na nekoliko nivoa – društvenom, psihološkom, kammičkom

i kontemplativnom. Na društvenom nivou principi *sile* pomažu da se uspostave harmonični međuljudski odnosi, spajajući masu različito konstituisanih članova jednog društva, sa svim njihovim privatnim interesima i ciljevima, u kohezivni društveni poredak u kojem je konflikt, ako i nije potpuno eliminisan, barem redukovano. Na psihološkom nivou *sila* donosi harmoniju uma, zaštitu od podjeljenosti izazvane osećajem krivice ili kajanja zbog nekog prekršaja morala. Na kammičkom nivou, poštovanje *sile* obezbeđuje harmoniju sa kosmičkim zakonom kamme, otuda povoljni rezultati tokom budućeg kretanja krugom novih rođenja i umiranja. I na četvrtom nivou, kontemplativnom, *sila* pomaže da se uspostavi početna čistota uma, na dublji i potpuniji način, tako što se metodički razvija smirenost i uvid.

Kad se ukratko definišu, elementi vežbanja u moralu se obično formulišu kroz negacije, kao uzdržavanje. Ali *sila* znači više od uzdržavanja od onoga što je pogrešno. Svaki princip koji je sadržan u pravilima, kao što ćemo videti, ima dva svoja vida, oba od presudne važnosti za vežbanje kao celinu. Jedan je uzdržavanje od štetnog, a drugi posvećenost korisnom; prvo se naziva “izbegavanjem” (*varitta*), a drugi “činjenjem” (*caritta*). Na početku vežbanja Buda naglašava princip izbegavanja. On to čini ne zato što je uzdržavanje od štetnog dovoljno samo po sebi, već da bi elemente prakse izložio pravim redosledom. Tako su ti koraci dati u svom prirodnom nizu (više logičkom nego hronološkom) kroz čuveni stih iz Dhammapade: “Uzdrži se od lošeg, neguj dobro i pročisti svoj um – to je učenje Budnih” (stih 183). Druga dva koraka – negovanje dobrog i pročišćavanje uma – takođe su važni, ali da bi bili i uspešni, neophodna je odluka da se klonimo onoga što je štetno. Bez takve odluke, pokušaj da razvijamo povoljne kvalitete osuđen je na to da donese iskrivljen i zakržljao izdanak.

* * *

Vežbanje u moralu obuhvata dva osnovna kanala spoljašnjeg delovanja, a to su govor i telo, kao i još jedno vrlo važno područje, a to je način na koji zarađujemo za život. Tako se trening sastoji od tri elementa: ispravan govor, ispravno delovanje i ispravno življenje. Njih ćemo sada razmotriti pojedinačno, prateći redosled kojim su obično poređani u uobičajenom izlaganju o putu.

ISPRAVAN GOVOR (*samma vacā*)

Buda ispravan govor deli na četiri komponente: uzdržavanje od laganja, uzdržavanje od ogovaranja, uzdržavanje od grubih reči i uzdržavanje od naklapanja. Pošto rezultati govora nisu odmah vidljivi kao kod telesnih postupaka, njegova važnost i potencijal se lako previđaju. No, uz malo promišljanja pokazuje se da govor, i njegov izdanak, pisana reč, mogu imati ogromne konsekvence, kako dobre, tako i loše. Zapravo, dok je za bića kao što su životinje, koje žive na preverbalnom nivou, fizičko delovanje od prvorazrednog značaja, za ljude uronjene u verbalnu komunikaciju govor uveliko dobija na značaju. Govor može upropastiti živote, stvoriti neprijatelje i započeti ratove ili može dati mudrost, isceliti podele i stvoriti mir. Oduvek je bilo tako, pa ipak u savremenom dobu i pozitivni i negativni potencijali govora su se mnogostruko uvećali neverovatnim razvojem sredstava, brzine i obima komunikacije. Sposobnost verbalnog izražavanja, usmenog ili pismenog, često je smatrana specifičnim obeležjem ljudske vrste. Na osnovu toga možemo shvatiti potrebu da to sredstvo bude iskorišćeno za čovekovo usavršavanje, pre nego da bude, kao što je to često slučaj, znak njegove degradacije.

(1) *Uzdržavanje od laganja (musavada veramani)*

“Ovde osoba izbegava da izgovara laži i uzdržava se od toga. Ona govori istinu, posvećena je istini, pouzdana, vredna poverenja, ne obmanjuje druge ljude. Kada je deo nekog skupa ili se nađe među ljudima, među svojim srodnicima ili u društvu

ili na kraljevom dvoru i pozovu je da svedoči i kaže ono što zna, ako ne zna ništa, ona odgovara: “Ja ne znam ništa”, a ako zna, ona odgovara: “Ja znam”; ako nije ništa videla, ona kaže: “Ništa nisam videla”, a ako je videla, ona kaže: “Videla sam”. Tako ona nikada svesno ne govori laž, ni radi sopstvene koristi, niti radi nečije tuđe koristi, a ni radi bilo kakve druge koristi.”¹

Ova Budina izjava otkriva i negativnu i pozitivnu stranu ovog pravila. Negativna strana je uzdržavanje od laganja, a pozitivna strana govorenje istine. Faktor koji određuje da li se radi o prekršaju jeste namera da se obmane. Ako neko govori neku laž verujući da je to istina, tada nema prekršaja pravila, pošto ne postoji namera obmanjivanja. Iako je ova namera zajednička za sve oblike laganja, laž se može pojaviti prurušena na više načina, u zavisnosti od korena motivacije; da li se radi o pohlepi, mržnji i obmanutosti. Pohlepa kao glavni motiv rezultira u laži čiji je cilj pridobijanje neke lične koristi za sebe ili one koji su nam bliski – materijalno bogatstvo, položaj, poštovanje ili divljenje. Sa mržnjom kao motivom, laganje ima oblik zlonamerne laži, laži usmerene na to da druge povredi i nanese im štetu. Kada je obmanutost osnovni motiv, posledica je manje pogibeljna vrsta laži: iracionalna laž, laž izrečena u afektu, preterivanje koje treba da zabavi, laganje iz šale.

Budin strogi odnos prema laganju ima nekoliko razloga. Prvo, laganje razara koheziju jednog društva. Ljudi mogu živeti u zajednici jedino u atmosferi uzajamnog poverenja, kada s razlogom veruju da drugi govore istinu; uništavanjem osnove za poverenje i razvijanjem opšte sumnjičavosti, rašireno laganje postaje vesnik pada iz socijalne solidarnosti u kaos. Ali laganje ima i druge konsekvence duboko lične prirode, koje su barem podjednako razarajuće. Po samoj svojoj prirodi, laži su sklone da se umnožavaju. Kad jednom slažemo i vidimo da neko u to posum-

1 AN 10:176.

nja, osećamo se primoranim da ponovo slažemo ne bi li odbranili svoj kredibilitet, da napravimo konzistentnu sliku događaja. I taj proces se onda ponavlja: laži se produžavaju, umnožavaju i međusobno povezuju, sve dok ne stvore mrežu laži iz koje je teško pobeći. Na taj način laž je minijaturna paradigma za čitav proces subjektivne iluzije. U svakom slučaju njezin tvorac, zaveden sopstvenom obmanom, na kraju završava kao njena žrtva.

Sagledavanje svega ovoga stoji verovatno iza Budinog saveta datom sopstvenom sinu, mladom iskušeniku Rahuli, neposredno pošto se dečak zamonašio. Jednoga dana je Buda došao kod Rahule, pokazao na monašku zdelu u kojoj je bilo malo vode i upitao: “Rahula, vidiš li ovo malo vode što je preostalo u zdeli?” Rahula odgovori: “Vidim, gospodine.” “Isto tako je malo, Rahula, duhovno postignuće (*samañña*, dosl. ‘isposništvo’) onoga ko se ne plaši da namerno slaže.” Onda Buda prosu onu vodu, odloži zdelu i reče: “Vidiš li, Rahula, kako je voda bila odbačena? Isto tako, Rahula, onaj koji namerno laže odbacuje svoje duhovno postignuće makoliko ono bilo.” I zatim ponovo upita: “Vidiš li kako je ova posuda sada prazna? Na isti način je onaj koji se ne stidi da laže ispražnjen od svakog duhovnog postignuća.” Na kraju Buda okrenu zdelu naopako i reče: “Vidiš li, Rahula, kako ova zdela stoji naopačke? Na isti način onaj ko namerno govori laži okreće svoje duhovno postignuće naopačke i nije u stanju više da napreduje.” Zato, zaključio je Buda, ne treba da namerno slažemo čak ni u šali.¹

Rečeno je da je tokom vežbanja za prosvetljenje, kroz mnogo života, bodhisatta mogao da prekrši svako pravilo morala izuzev zaveta da će govoriti istinu. Razlog za to je vrlo dubok i otkiva da je posvećenost istini imala značaja koji prevazilazi domen etike i čak mentalnog pročišćenja, odnoseći nas u domen znanja i bića. U sferi međuljudskih odnosa, istinit govor je isto

1 MN 61.

što i mudrost u sferi ličnog razumevanja. To dvoje su spoljašnji i unutrašnji modaliteti iste posvećenosti onome što jeste stvarno. Mudrost se sastoji od razumevanja istine, a istina (*saćca*) nije samo verbalni iskaz, već i priroda stvari kakve one jesu. Da bismo shvatili istinu, čitavo naše biće mora biti usklađeno sa stvarnošću, sa stvarima kakve jesu, što zahteva da u komunikaciji sa drugima poštujemo stvari kakve jesu, time što ćemo govoriti istinu. Istinit govor uspostavlja saglasnost između našeg unutrašnjeg bića i stvarne prirode pojava, dopuštajući mudrosti da nastane i dokuči njihovu pravu prirodu. Tako, mnogo više od etičkog principa, posvećenost istinitom govoru jeste stvar zauzimanja stava u prilog stvarnosti, pre nego iluzije, u prilog istine shvaćene mudrošću, pre nego fantazija koje je isplela želja.

(2) *Uzdržavanje od ogovaranja (pisunaya vacaya veramani)*

“On izbegava ogovaranje i uzdržava se od njega. Ono što je čuo ovde, on ne ponavlja tamo, da ne bi izazivao razdor; ono što je čuo tamo, one ne ponavlja ovde, da ne bi izazivao razdor. Tako on ujedinjuje podeljene; a one koji su već ujedinjeni, ohrabruje. Sloga ga raduje, on se raduje i uživa u slozi; i sloga je ta koju on širi svojim rečima.”¹

Ogovaranje je govor iza kojeg stoji namera da se stvori neprijateljstvo i podela, da se jedna osoba ili grupa udalji od druge. Motiv za takav govor jeste najčešće mržnja, ogorčenje zbog tuđeg uspeha ili vrlina, namera da se drugima naškodi kroz klevetanje. Mogući su i drugi motivi: okrutna namera da se drugi povredi, želja da se preotme nečija naklonost, izopačena radost u tome da vidimo razdor među prijateljima.

Ogovaranje je jedan od najozbiljnijih moralnih prekršaja. Mržnja kao koren već sama po sebi pravi dovoljno loše kamme, li pošto se ovaj postupak odvija obično posle svesne odluke, nega-

1 AN 10:176.

tivna sila postaje još jača, jer umišljaj doprinosi njezinoj ozbiljnosti. Kada se ogovaranje sastoji od laži, dve loše stvari – laž i ogovaranje – kombinuju se da bi proizvele izuzetno moćnu nepovoljnu kammu. Kanonski tekstovi beleže nekoliko slučajeva kada je kleveta vodila do rađanja u svetu patnje već u narednom životu.

Suprotnost ogovaranju, kao što to ističe Buda, jeste govor koji podstiče prijateljstvo i harmoniju. Takav govor izvire iz uma prožetog prijateljskom ljubavlju i simpatijom. On zadobija poverenje i naklonost drugih, koji osećaju da se mogu pouzdati u drugu osobu, bez straha da će takvo približavanje biti iskorišćeno protiv njih. Izvan očiglednih koristi koje takav govor donosi u sadašnjem životu, rečeno je da uzdržavanje od klevetanja kao svoj kammički rezultat ima zadobijanje mnoštva prijatelja koji se nikada ne mogu okrenuti protiv nas zbog tuđih kleveta.¹

(3) *Uzdržavanje od grubih reči (pharusaya vacaya veramani)*

“On izbegava grube reči i uzdržava se od njih. Govori reči koje su blage, prijatne za uho, pune ljubavi, takve reči koje idu pravo do srca i učtive su, prijateljske i prihvatljive mnogima.”²

Grub govor jeste govor izrečen u besu, s namerom da onome ko ga čuje nanese bol. Takav govor može imati nekoliko oblika, od kojih ćemo ovde pomenuti tri. Jedan je *grdnja*: psovanje, ruženje i prekorevanje uvredljivim rečima. Drugi je *uvreda*: povređivanje drugog time što mu pripisujemo neku uvredljivu osobinu, nešto što vređa njegovo dostojanstvo. Treći je *sarkazam*: obraćanje nekome na način da ga naizgled hvalimo, ali takvim tonom ili izvrtanjem značenja da ironična namera postaje očigledna i izaziva bol.

Glavni koren grubog govora jeste mržnja, koja uzima oblik besa. Pošto mentalne nečistoće u ovakvom slučaju obično deluju

1 Podkomentar za *Digha nikāyu*.

2 AN 10:176.

impulsivno, bez predumišljaja, ovaj prekršaj je manje ozbiljan od ogovaranja i kammičke posledice su generalno manje oštre. Pa ipak, grub govor je štetan postupak sa neprijatnim posledicama i za onog ko govori i za druge, sad i u budućnosti, tako da ga treba obuzdavati. Idealan protivotrov jeste strpljenje – učiti da tolerišemo pokudu i kritiku upućenu od drugih, da saosećamo sa njihovim nedostacima, da poštujemo različitosti u gledištima, da podnosimo grdnju bez osećanja obaveze da uzvratimo. Buda poziva na strpljivost čak i u najizazovnijim okolnostima:

“Monasi, čak i ako bi vam razbojnici i ubice sekli testerom udove, ko god ispolji bes neće slediti moj savet onako kako sam vam ga dao. Jer ovako treba sebe da vežbate: ‘Neuznemiren će naš um ostati, ispunjen ljubavlju i bez bilo kakve skrivene zlobe; i tu drugu osobu ćemo prožimati mislima ljubavi, širokim, dubokim, neograničenim, oslobođenim besa i mržnje.’”¹

(4) *Uzdržavanje od naklapanja (samphappalapa veramani)*

“On izbegava naklapanje i uzdržava se od njega. Govori u pravo vreme, u skladu sa činjenicama, govori ono što je korisno, govori o Dhammi i praksi; njegov govor je nalik blagu, izgovoren u pravom trenutku, u skladu sa razumom, odmeren i pun smisla.”²

Dokono naklapanje jeste besmislen razgovor, govor koji nema bilo kakavu svrhu ili dubinu. Takav govor ne saopštava bilo šta vredno, već samo uskomešava nečistoće, kako u našem, tako i u umu drugih. Buda savetuje da ograničimo naklapanje i ograničimo govor koliko god je više moguće na stvari koje su zaista bitne. U slučaju monaha, na koga se pre svega misli u upravo citiranom odlomku, njegove reči treba da budu birane i prvenstveno u vezi sa Dhammom. Laici će češće biti prisiljeni na kurtoazno

1 MN 21.

2 AN 10:176.

ćaskanje sa prijateljima ili porodicom, kao i na razgovor koji je u vezi sa njihovim poslom. Ali čak i tada treba da budu pažljivi kako taj razgovor nebi kliznuo na stranputicu, na kojoj bi neukroćeni um, uvek željan neke slatke ili začinjene hrane, mogao da se prepusti umnožavanju svojih nečistoća.

Tradicionalna egzegeza uzdržavanja od naklapanja govori jedino o izbegavanju da se i sami uključimo u takav razgovor. Ali možda bismo danas mogli ovom elementu dati još jednu dimenziju, zbog stvari koje su karakteristične za naše doba, a nisu bile poznate u vreme Bude i starih komentatora. To je izbegavanje da se izložimo naklapanju kojim nas neprekidno bombarduju sredstva masovne komunikacije. Neverovatna lepeza tehnoloških sprava – televizija, radio, dnevne novine, časopisi, film – emituju neprekidnu poplavu nepotrebnih informacija i stvari koje nam skreću pažnju, a neposredna posledica toga je da um ostaje pasivan, prazan i sterilan. Sve te sprave, naivno shvaćene kao “napredak”, prete da otupe našu estetsku i duhovnu senzibilnost i načine nas gluvima za jedan viši zov kontemplativnog života. Ozbiljni aspiranti na putu oslobođenja moraju biti vrlo pažljivi u tome čemu sebe izlažu. Jako mnogo će pomoći ispunjenju sopstvenih težnji ako sve te izvore zabave i nepotrebnih informacija svrstaju u kategoriju naklapanja i ulože napor da ih izbegnu.

ISPRAVNO DELOVANJE (*samma kammanta*)

Ispravno delovanje znači uzdržavanje od štetnih postupaka načinjenih telom kao njihovim prirodnim sredstvom ispoljavanja. Ključni element na ovom delu puta jeste mentalni sastojak koji se naziva uzdržavanje, ali pošto se to uzdržavanje odnosi na postupke načinjene telom, ono se naziva “ispravno delovanje”. Buda govori o tri komponente ispravnog postupanja: uzdržavanje od ubijanja, uzdržavanje od uzimanja onoga što nam nije dato i uzdržavanje od zloupotrebe seksa. Svaku od njih ćemo ovde ukratko razmotriti.

(1) *Uzdržavanje od oduzimanja života (panatipata veramani)*

Ovde čovek izbegava oduzimanje života i uzdržava se od toga. Bez štapa ili mača, svestan, pun saosećanja, on želi dobrobit svim svesnim bićima.¹

“Uzdržavanje od oduzimanja života” ima širu primenu nego što je to samo uzdržavanje od ubijanja drugih ljudi. Ovo pravilo obuhvata uzdržavanje od ubijanja bilo kakvom svesnog bića. “Svesno biće” (*pani, satta*) jeste ono koje ima um ili svest; praktično, time se označavaju ljudi, životinje i insekti. Biljke se ne smatraju svesnim živim bićima; iako ispoljavaju izvestan stupanj senzitivnosti, njima nedostaje puna svest, ključni atribut svesnih bića.

“Uzimanje života” koje treba izbegavati jeste *namerno* ubijanje, svojevoljno lišavanje života nekog bića sa svešču. Ovaj princip oslonjen je na činjenicu da svako biće voli da živi i plaši se smrti, da svako traga za srećom i beži od bola. Ključna odrednica za kršenje pravila jeste volja za ubijanjem, učešće u delu koje biće lišava života. Samoubistvo se takođe generalno smatra kršenjem pravila, ali ne i slučajno ubijanje, kada nema namere za ubijanjem. Uzdržavanje se može smatrati da se odnosi na dve vrste postupaka, primarne i sekundarne. Primarni su stvarno uništavanje života, a sekundarni namerno povređivanje ili mučenje drugog bića, bez ubijanja.

I dok je Budin iskaz o nepovređivanju sasvim jednostavan i direktan, kasniji komentari daju detaljnu analizu ovog principa. Jedna rasprava iz Tajlanda, koju je pisao vrlo učeni tajlandski patrijarh, okuplja masu ranog materijala u jedno vrlo detaljno razmatranje, a koje ćemo ukratko ovde sumirati.²

Rasprava ukazuje da oduzimanje života može imati različite stupnjeve moralne težine, a otuda i različite posledice. Tri osnov-

1 AN 10:176.

2 Njegovo visočanstvo princ Vadirāṇavarorasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), str. 1-9.

ne varijable koje određuju moralnu težinu jesu objekat, motiv i napor. U pogledu objekta, postoji razlika u ozbiljnosti između ubijanja ljudskog bića i ubijanja životinje, te je prvo ubistvo kammički teže, pošto čovek ima razvijeniji osećaj za moral i veći potencijal nego životinje. Među ljudskim bićima, stepen kammičke težine zavisi od kvaliteta osobe koja je ubijena i njezinog odnosa prema ubici; tako ubijanje osobe viših duhovnih kvaliteta ili sopstvenog dobrotvora, kao što su roditelj ili učitelj, jeste naročito težak čin.

Motiv za ubistvo takođe utiče na moralnu težinu. Čin ubijanja može biti podstanut pohlepom, mržnjom i obmanom. Od ove tri, ubistvo motivisano mržnjom jeste najozbiljnije, a težini doprinosi i to ukoliko je ubistvo ranije bilo isplanirano. Snaga napora koji u svemu tome učestvuje takođe ima svoju ulogu, te je nepovoljna kamma proporcionalna snazi i ukorenjenosti pomenute tri mentalne nečistoće.

Pozitivni pandan ovome, uzdržavanje od oduzimanja života, kao što Buda ukazuje, jeste razvijanje blagosti i saosećanja za druga bića. Ne samo da izbegavamo ubijanje, već svoje srce ispunjavamo simpatijom, dobrim željama za sva bića. Posvećenost nepovređivanju i briga za dobrobit drugih predstavljaju praktičnu primenu drugog elementa Puta, ispravne namere, u obliku saosećanja i neškodljivosti.

(2) Uzdržavanje od onoga što nije dato (*adinadana veramani*)

On izbegava uzimanje onoga što mu nije dato i uzdržava se od toga; ono što druga osoba poseduje od stvari i stoke u selu ili u šumi, to on ne uzima sa namerom da ukrade.¹

“Uzimanje onoga što nije dato” znači prisvajanje legitimnog tuđeg poseda, s namerom da to ukrademo. Ukoliko neko uzme nešto što nema vlasnika, kao što je kamenje, drvo ili čak i drago

1 AN 10:176.

kamnje izvađeno iz zemlje, takav se čin ne računa kao kršenje pravila, iako mu ti predmeti nisu dati. Ali ono što se smatra prekršajem, iako ne izričito navedeno, jeste uskraćivanje drugima onoga što im s pravom pripada.

Komentari pominju brojne načine na koje se “uzimanje onoga što nije dato” može učiniti. Neki od najčešćih su ovde pobrojani:

- (1) **krađa**: tajno uzimanje tuđeg imetka, kao što je provala, džeparenje itd.;
- (2) **pljačka**: uzimanje tuđeg imetka javno, uz primenu sile ili pretnje;
- (3) **otimanje**: uzimanje tuđeg imetka iznenada, pre nego što vlasnik ima vremena da reaguje;
- (4) **obmana**: dolaženje u posed tuđeg vlasništva uz pomoć lažne tvrdnje da ono pripada nama;
- (5) **prevara**: varanje pri merenju kako bi se prevarile mušterije.¹

Stepen moralne težine koja se pridaje postupku određuje se na osnovu tri faktora: vrednost uzetog predmeta, kvaliteti žrtve i kradljivca i subjektivno stanje kradljivca. U pogledu prvog, moralna težina je direktno proporcionalna vrednosti predmeta. U pogledu drugog, težina varira u zavisnosti od moralnih kvaliteta onoga od kojeg se uzima. U vezi sa trećim faktorom, krađa može biti motivisana ili pohlepom ili mržnjom. Iako je pohlepa najčešći uzrok, mržnja takođe može stajati iza takvog čina, kao kada neko nekog lišava njegovog vlasništva ne toliko zbog toga što tu stvar želi za sebe, koliko želi da naudi drugom. Između ova dva, čin motivisan mržnjom je kammički teži nego onaj motivisan pukom pohlepom.

1 *The Five Precepts and the Five Ennoblers* daje potpuniju listu, str. 10-13.

Kao pozitivni pandan uzdržavanju od krađe imamo poštenje, koje podrazumeva poštovanje za ono što pripada drugima i njihovo pravo da svoju imovinu koriste na način na koji to žele. Druga sa ovim povezana vrlina jeste umerenost, zadovoljenost onim što imamo, bez sklonosti da svoj imetak uvećavamo na nedoličan način. A najistaknutija suprotna vrlina jeste velikodušnost, davanje onoga što sami posedujemo kako bismo na taj način pomogli drugima.

(3) *Uzdržavanje od zloupotrebe seksa (kamesu miccha-cara veramani)*

On izbegava zloupotrebu seksa i uzdržava se od nje. On nema seksualni odnos sa osobama koje su pod zaštitom oca, majke, brata, sestre ili rodbine, niti sa udatim ženama, ni sa monahinjama, kao ni sa onima koje su verene.¹

Vodeći princip kod ovog pravila, sa etičke tačke gledišta, jeste očuvanje bračne zajednice od spoljašnjih uticaja i promoviše poverenje i vernost među supružnicima. Sa duhovne tačke, ono pomaže da se neutrališe ekspanzivna tendencija seksualne želje i otuda je korak u pravcu obuzdavanja, koje svoj vrhunac dostiže u celibatu (*brahmacariya*), koji je obavezan za monahe i monahinje. No, za nezaređene, ovo pravilo obuhvata uzdržavanje od seksa sa nedopuštenim partnerom. Prvenstveni prekršaj jeste ulazak u puni seksualni odnos, ali i svako drugo seksualno angažovanje manjeg stepena može se smatrati sekundarnim kršenjem ovog pravila.

Osnovno pitanje koje se njime postavlja jeste ko je to nedopušteni partner. Budin iskaz definiše nedopuštenog partnera sa stanovišta muškarca, ali kasnije rasprave elaboriraju ovo pitanje u pogledu oba pola.²

1 AN 10:176.

2 Ono što sledi jeste sažetak iz *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, str. 16-18.

Za muškarca, tri vrste žena se smatraju nedopuštenim partnerkama:

(1) Žena koja je udata za drugog muškarca. Sem zakonske supruge, ovo obuhvata i onu koja mu nije zakonska žena, ali je opštepriznata kao njegova supružnica, ona koja živi sa njim ili je on izdržava ili je na neki drugi način priznata kao njegova partnerka. Sve ove žene su neprikladne partnerke za sve muškarce izuzev njihovih supružnika. Ovoj grupi takođe pripada devojka koja je verena. No, udovica ili razvedena žena su izvan ovih granica, pod uslovom da nije obuhvaćena nekim drugim pravilom.

(2) Žena koja je još uvek pod zaštitom. To je devojka ili žena koja je pod zaštitom majke, oca, rođaka ili drugih lica koja imaju pravo da se smatranju njezinim zaštitnicima. Ovo pravilo sprečava bekstva ili tajna venčanja suprotna željama staratelja.

(3) Žena koja je zabranjena običajima. Ovde se ubraja ženska rodbina, zabranjena kao partner društvenim konvencijama, zatim monahinje i druge žene pod zavetom celibata, kao i one koje ne mogu biti partnerke zbog zakona određene zemlje.

Sa stanovišta žene, dve vrste muškaraca se smatraju nedopuštenim partnerima:

(1) Za udatu ženu, svaki muškarac sem sopstvenog supružnika jeste izvan dopuštenog. Tako udata žena krši pravilo ako prekrši svoj zavet vernosti mužu. Ali udovica i razvedena žena može slobodno da se ponovo udaje.

(2) Za svaku ženu, bilo koji muškarac zabranjen konvencijama, kao što je bliski srodnik i onaj pod zavetom celibata jeste nedopušteni partner.

Sem ovoga, svaki slučaj prisilnog i nasilnog seksualnog odnosa predstavlja prekršaj. Ali u tom slučaju prekršilac je jedino onaj ko koristi silu, a ne i onaj ko je trpi.

Vrlina koja korespondira sa uzdržavanjem, za ljude u braku, jeste bračna vernost. Muž i žena terba da oboje budu verni jedno drugom, zadovoljni svojom vezom i ne treba da rizikuju raskid te zajednice time što će tragati za nekim drugim partnerima. Ovaj princip, međutim, ne ograničava postojanje seksualnog odnosa samo na bračnu zajednicu. On je dovoljno fleksibilan da dopusti varijacije u zavisnosti od društvenih konvencija. Njegov glavni cilj, kao što je već rečeno, jeste da spreči seksualne veze kojima se povređuju drugi. Kada zreli, nezavisni ljudi, iako nisu u braku, stupe kroz uzajamnu saglasnost u seksualnu vezu, sve dok neka druga osoba nije namerno povređena, nema ni bilo kakvog prekršaja.

Zaređeni monasi i monahinje, uključujući muškarce i žene koji poštuju samo osam ili deset pravila, obavezni su da održavaju celibat. Oni ne samo da se moraju uzdržati od prekršaja u vezi sa seksom, već i od bilo kakvog seksualnog kontakta, barem za vreme dok traje njihov zavet. Svetački život na svom najvišem nivou ima za cilj potpuno čistotu misli, reči i dela, te otuda zahteva i okretanje od plima seksualne želje.

ISPRAVNO ŽIVLJENJE (*samma ađiva*)

Ispravno življenje obezbeđuje da za život zarađujemo na ispravan način. Što se tiče nezaređenih sledbenika, Buda uči da imetak treba steći u skladu sa određenim normama. Treba do njega doći jedino na legalan, a ne na nelegalan način; treba ga steći na pošten način, a ne prevarom ili obmanom; i isto tako na način koji ne povređuje ili nanosi patnju drugima.¹ Buda, takođe, izričito pominje pet zanimanja kojima se povređuju drugi, te ih zato treba izbegavati: trgovina oružjem, živim bićima (uključujući i uzgoj životinja za klanje, kao i trgovinu robovima i prostituciju), klanje i trgovinu mesom, zatim otrovima, alkoholnim pićima

1 Videti AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.

i drugim opojnim sredstvima (AN 5:177). Potom on nabraja nekoliko nečasnih načina da se zaradi, a koji potpadaju pod pogrešno življenje: obmanjivanje, verolomstvo, proricanje budućnosti, podvala i zelenašenje (MN 117). Očigledno, svako zanimanje koje zahteva kršenje pravila o ispravnom govoru i ispravnom delovanju jeste pogrešno življenje, ali i druga zanimanja, kao što je prodaja oružja ili otrova, iako možda ne zahtevaju kršenje ovih pravila, ipak su pogrešni, zbog posledica koje imaju na druge.

Jedna tajlandska rasprava razmatra pozitivne aspekte ispravnog življenja u tri poglavlja kao što su, ispravnost u pogledu drugih osoba i ispravnost u pogledu stvari.¹ “Ispravnost u pogledu delovanja” znači da oni koji nešto rade treba svoje obaveze da obave marljivo i savesno, da ne troše uludo vreme tvrdeći da su radili duže nego što zaista jesu ili da potkradaju imovinu poslodavca. “Ispravnost u pogledu drugih osoba” znači da prema zaposlenima, kolegama na poslu i mušterijama treba gajiti poštovanje i pažnju. Poslodavac, na primer, treba da zaposlenima određuje poslove u skladu sa njihovim mogućnostima, da ih adekvatno za to nagradi, unapređuje onda kada to zasluže i da im periodično odmor i dodatnu stimulaciju. Kolege bi trebalo da sarađuju umesto da se takmiče, dok bi trgovci trebalo da budu pošteni sa mušterijama. “Ispravnost u pogledu stvari” znači da se u poslovnim transakcijama i prodaji robe treba držati istine. Ovo znači izbegavanje lažnog oglašavanja, dovođenje u zabludu nekog u vezi sa kvalitetom i kvantitetom robe, kao i druge nepoštene postupke.

1 *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, str. 45-47.

5. ISPRAVAN NAPOR (*samma vayama*)

Pročišćenje postupaka u okviru prethodna tri elementa služi kao osnova za sledeći deo Puta, deo vezan za koncentraciju (*samadhikkhandha*). On predstavlja fazu vežbanja koja se kreće od moralnog obuzdavanja ka direktnom mentalnom vežbanju, a obuhvata tri elementa: ispravan napor, ispravnu svesnost i ispravnu koncentraciju. Svoje ime dobio je po cilju kojem teži, sposobnost istrajne koncentracije, koja je neophodna kao temelj mudrosti uvida. Mudrost jeste primarni alat za oslobođenje, ali prodorna vizija koju ona donosi moguća je jedino kada je um sabran i stabilan. Ispravna koncentracija donosi umu potrebnu mirnoću tako što ga ujedinjuje sa neprekidnim fokusiranjem na odgovarajući objekat. Međutim, da bi se to dogodilo, elementu koncentracije neophodna je pomoć napora i svesnosti. Ispravan napor obezbeđuje potrebnu energiju, a ispravna svesnost ustaljivanje tačaka na koje se pažnja fokusira.

Komentatori ilustruju međusobnu zavisnost ova tri elementa u grupi vezanoj za koncentraciju jednostavnim poređenjem. Tri dečaka krenu u park da se igraju. I dok idu vide drvo čija je krošnja u cvatu, pa odluče da uzberu nekoliko cvetova. Ali čak i najviši među njima ne može da ih dohvati sa zemlje. Onda se jedan od njih sagne i predloži drugom da mu se popne na leđa. Najviši dečak to i uradi, ali još uvek je nesiguran i boji se da će pasti. Tada i treći dečak primakne rame i ponudi mu da se osloni.

Tako ovaj, stojeći na leđima prvog dečaka i oslanjajući se na rame drugog, uspeva da dohvati cvetove i uzbere ih.¹

Najvišnji dečak u ovom poređenju koji je uzbrao cvetove predstavlja koncentraciju, sa njenom funkcijom ujedinjavanja uma. Ali da bi to učinila, koncentraciji je neophodna pomoć: energija ispravnog napora, koja je poput dečaka koji je ponudio svoja leđa za penjanje. Takođe joj je neophodna i stabilizujuća svesnost koju nudi ispravna svesnost, a ona je ovde onaj dečak koji je ponudio rame kao oslonac. Kada ispravna koncentracija ima takvu pomoć, osnažena ispravnim naporom i izbalansirana ispravnom svesnošću, ona je u stanju da poveže raštrkane tokove misli i fiksira um na svoj objekat.

Energija (*viriya*), mentalni faktor koji je u osnovi ispravnog napora, može se pojaviti u korisnim i štetnim oblicima. Isti taj faktor pokreće, sa jedne strane, žudnju, agresiju, nasilje i ambiciju, a sa druge velikodušnost, samodisciplinu, blagost, koncentraciju i razumevanje prema drugima. Trud uključen u ispravan napor jeste koristan oblik energije, ali je i nešto specifičnije, a to je energija pozitivnih stanja svesti usmerena ka oslobađanju od patnje. Ovo je naročito važno, jer da bi pozitivna energija doprinela napredovanju na Putu, nju mora da usmerava ispravno razumevanja i ispravna namera, kao i da ona deluje zajedno sa ostalim elementima puta. Inače, kao energija običnih pozitivnih stanja uma, ona tek obezbeđuje akumulaciju zasluga koje svoj plod donose unutar kruga rađanja i umiranja, ona ne obezbeđuje oslobađanje iz tog kruga.

Buda je mnogo puta isticao potrebu za naporom, za marljivošću, trudom i upornom istrajnošću. Razlog zašto je napor ključan leži u tome da svako sam za sebe mora da se izbori za sopstveno oslobodjenje. Buda čini ono što može pokazujući gde je put oslobodjenja. Za ostalo je neophodno praktikovanje tog puta, a to je zadatak koji traži energiju. Ta energija biće uložena u ne-

1 *Papañcasudani* (Komentar za *Madđhima nikayu*).

govanje uma, a to je centralna tačka čitavog puta. Polazna pozicija jeste zamućen um, pun nečistoća i obmana; cilj jeste oslobođeni um, pročišćen i obasan mudrošću. Ono što se nalazi između to dvoje jeste neprekidni napor da se zamućeni um transformiše u oslobođeni um. Ovaj posao samopročišćenja nije lak – ali nije ni nemoguć. Sam Buda i njegovi učenici predstavljaju živi dokaz da ovaj zadatak nije nemoguć. Oni nas takođe uveravaju da svako ko sledi put može stići do istog cilja. Ali ono što je za to neophodno jeste napor, praktikovanje vođeno odlučnošću: “Neću odustati od svojih napora sve dok ne dostignem ono što jeste dostižno čvrstom istrajnošću, energičnošću i trudom.”¹

Sama priroda mentalnih procesa utiče da ispravan napor bude podeljen na četiri “velika truda”:

1. sprečiti nastanak još nepostojećih nepovoljnih stanja uma,
2. napustiti nepovoljna stanja koja već postoje,
3. podstaći nastanak povoljnih stanja uma koja još ne postoje,
4. održati i usavršiti povoljna stanja koja već postoje.

Nepovoljna stanja (*akusala dhamma*) jesu mentalne nečistoće, kao i misli, emocije i namere iz njih izvedene, bilo da se manifestuju kroz postupke ili ostaju spolja nevidljivi. Povoljna stanja (*kusala dhamma*) jesu stanja uma koja nisu uprljana nečistoćama, naročito ona koja doprinose oslobađanju. Svaka od ove dve vrste mentalnih stanja nameće dvostruki zadatak. Ova nepovoljna strana zahteva da nečistoće koje još ne postoje u nama ili su tek primirene sprečimo da nastanu ili ne prerastu u erupciju, a da već aktivne nečistoće uklonimo. Povoljna strana zahteva da stvorimo one elemente koji donose oslobođenje a još nisu razvijeni, a onda ih uporno razvijamo do tačke pune zrelosti. Sada ćemo istražiti svaki od ova četiri odeljka ispravnog napora, posvećujući naročitu pažnju najplodonosnijem polju primene, negovanju uma kroz meditaciju.

1 *Madādhima nikaya* (MN), sutta 70.

(1) *Sprečiti nastanak još nepostojećih nepovoljnih stanja uma*

Tako plemeniti učenik koristi svoju volju da bi izbegao manifestovanje loših, nepovoljnih stanja koja se još nisu ispoljila; ulaže napor, budi energiju, napreže svoj um i bori se.¹

Prva strana ispravnog napora teži prevazilaženju nepovoljnih stanja, stanja uma zamućenih nečistoćama. U meru u kojoj ometaju koncentraciju, te nečistoće se obično predstavljaju kao petočlani skup nazvan “pet prepreka” (*pañćanivarana*): čulna želja, zlovolja, tupost i tromost, uznemirenost i briga i, na kraju, sumnja.² One se nazivaju “prepreke”, zato što blokiraju put ka oslobođenju; one rastu i obuzimaju um, sprečavajući smirenje i uvid, primarne instrumente napredovanja. Prve dve prepreke, čulna želja i zlovolja, jesu najjače u toj grupi, najozbiljnije barijere ka meditativnom napredovanju i one zapravo predstavljaju dva od ukupno tri korena svih štetnih stvari, a to su pohlepa i odbojnost. Ostale tri prepreke manje otrovne, ali ipak ometaju, jesu izdanci obmanutosti, obično deluju u sadejstvu sa drugim nečistoćama.

Čulna želja se tumači na dva načina. Ponekad se razume u uskom značenju kao žudnja za “pet izvora čulnog zadovoljstva”, tj. prijatnim prizorima, zvucima, mirisima, ukusima i dodirima. Ponekad se daje i šire tumačenje, gde ovaj termin uključuje žudnju u svim njezinim oblicima, bilo da se radi o čulnim zadovoljstvima, bogatstvu, moći, položaju ili bilo čemu drugom ka čemu se ona može usmeriti. Druga prepreka, zlovolja, jeste sinonim za averziju. Obuhvata mržnju, bes, ogorčenje, odbojnost bilo kojeg intenziteta, bilo da su usmereni ka drugim ljudima, ka sebi, ka predmetima ili situacijama. Treća prepreka, tupost i tromost, jeste složena od dva elementa, međusobno povezana zajedničkom osobinom mentalne neaktivnosti. Prvi element je tupost (*thina*)

1 *Anguttara nikaya* (AN) 4:13

2 *Kamačchanda, byapada, thina-middha, uddhačča-kukkučča, vičikičča.*

i manifestuje se mentalnom inertnošću; drugi je tromost (*middha*), koja se ogleda u sve slabijoj mentalnoj aktivnosti, “tonjenju” svesti ili preteranoj sklonosti ka spavanju. Na suprotnom polu je četvrta prepreka, uznemirenost i briga. I ovaj termin je zapravo složena od dva dela, a povezuje ih karakteristično odsustvo mira. Uznemirenost (*uddhaćca*) jeste nespokojstvo i uzbuđenost, koja velikom brzinom um vodi od jedne do druge misli. Briga (*kukkućca*) jeste kajanje zbog ranijih grešaka i strepnja o njihovim mogućim, a neželjenim posledicama. Peta prepreka, sumnja, označava hroničnu nesigurnost i odsustvo odlučnosti: ovde se ne radi o istraživanju kritičkog uma, stavu koji je i Buda ohrabrivao, već o permanentnoj nesposobnosti da se posvetimo jednom putu duhovnog vežbanja i to zbog nesavladivih nedoumica u pogledu Bude, njegovog učenja ili prakse.

Prvi napor u pogledu prepreka jeste napor da sprečimo nastajanje još nenastalih prepreka. Ovo se isto tako naziva i napor obuzdavanja (*samvarappadhana*). Napor da se prepreke drže pod kontrolom jeste imperativ, kako na početku vežbanja, tako i tokom njegovog trajanja. Jer kada se prepreke pojave, one razbijaju pažnju i umanjuju kvalitet svesnosti, što opet utiče na naš mir i jasnoću. Te prepreke ne dolaze izvan uma, već su u njemu. Pojavljuju se aktiviranjem određenih sklonosti koje neprekidno leže skrivene u najdubljim slojevima mentalnog kontinuuma, čekajući na priliku da se pojave na površini.

Najčešće se te prepreke aktiviraju iskrom koja stigne kroz čulno iskustvo. Fizički organizam opremljen je sa pet čula, od kojih svako prima specifičnu vrstu informacija – oko oblike, uvo zvuke, nos mirise, jezik ukuse i telo dodire. Objekti čula neprekidno bombarduju naša čula, koja onda te informacije prenose do mozga, gde se one obrađuju, vrednuju i onda formuliše odgovarajuća reakcija. Ali um podražajima koje prima može da barata na različite načine, vođen pre svega načinom na koji se prema njima postavi. Ako dolazećim podacima pride nepažlji-

vo, uz loše promišljanje (*ayoniso manasikara*), takvi objekti čula obično uskomešaju nepovoljna mentalna stanja. Oni to čine bilo direktno, svojim neposrednim uticajem, ili pak indirektno, ostavljajući u sećanju tragove koji kasnije mogu poslužiti kao predmet nečistoćama zamućenih misli, slika i maštanja. Generalno je pravilo da nečistoće koje su aktivirane odgovaraju objektu: privlačni objekti provociraju žudnju, neprijatni objekti podstiču zlovolju, dok neodređeni objekti podstiču nečistoće povezane sa obmanutošću.

Pošto nekontrolisan odgovor na čulni input stimuliše latentne nečistoće, ono što je očigledno potrebno da bismo ih sprečili da se probude jeste kontrola čula. Zato Buda, kao metod da se prepreke drže pod kontrolom, podučava vežbu nazvanu obuzdavanje čula (*indriya-samvara*):

Kada opazi oblik okom, zvuk uhom, miris nosom, ukus jezikom, dodir telom ili neki predmet umom, on ne analizira ni znak ni detalje. I nastoji da odbije onu misao koju bi nepovoljna stanja uma, pohlepa i tuga, mogli da podstaknu ukoliko ne bi motrio na svoja čula; zato on motri nad čulima, obuzdava svoja čula.¹

Obuzdavanje čula ne znači poricanje čula, potpuno izolovanje od čulnog sveta. To je nemoguće i čak i kad bi ga bilo moguće postići, stvarni problem ipak ne bi bio rešen; jer nečistoće leže u umu, ne u organima čula ili njihovim objektima. Ključ kontrole čula označen je sintagmom “ne analizira ni znak ni delove”. “Znak” (*nimitta*) jeste opšti izgled nekog predmeta u meri u kojoj je taj izgled shvaćen kao osnova za nepovoljne misli; “detalji” (*anubyandana*) jesu manje upadljive osobine. Ako nema kontrole čula, um se nekontrolisano kreće među svim tim područjima čula. Prvo on registruje znak, koji nečistoće stavlja u pokret, zatim istražuje detalje, koji tim nečistoćama omogućuju da se umnožavaju i bujaju.

1 AN 4:14.

Da bi se obuzdala čula, neophodno je da se svesnost i jasno razumevanje primene na kontakte unutar područja čula. Svest o opaženom događa se u seriji, kao sled trenutnih kognitivnih činova, od kojih svaki ima svoj specijalni zadatak. Inicijalni stupnjevi ove serije događaju se kao automatske funkcije: prvo se um okreće ka objektu, zatim ga opaža, potom prima opaženo, istražuje ga i identifikuje. Odmah posle identifikacije otvara se prostor u kojem se odigrava slobodna evaluacija objekta, koja zatim vodi do izbora reakcije. Kada nema svesnosti, latentne nečistoće uma koje vrebaju priliku da se ispolje, motivisaće pogrešno razmišljanje. Tako ćemo zgrabiti znak objekta, istražiti njegove detalje i time dati šansu nečistoćama: gonjeni požudom, postajemo fascinirani privlačnim objektom; gonjeni odbojnošću, bivamo odbijeni neprivlačnim objektom. No, kada primenimo svesnost na čulni podražaj, sasecamo ovaj kognitivni proces u korenu, pre nego što on dostigne stupanj na kojem stimuliše uspavane nečistoće. Svesnost prepreke drži pod kontrolom, tako što um održava na nivou onoga što je registrovano čulima. Ona svest prikiva na ono što je dato i sprečava um da datost menja kroz ideje rođene iz požude, mržnje ili obmanutosti. Zatim, sa ovako transparentnom svesnošću kao vodičem, um može nastaviti ka razumevanju objekta takvog kakav zaista jeste, a da ne bude zaveden na pogrešan trag.

(2) *Napustiti nepovoljna stanja koja su već nastala*

Tako plemeniti učenik koristi svoju volju da prevaziđe loša, nepovoljna mentalna stanja koja su već nastala; ulaže napor, budi energiju, napreže svoj um i bori se.¹

Uprkos naporu kontrole čula, nečistoće se i dalje ispoljavaju. One isplivavaju iz dubine mentalnog toka, iz duboko zakopanih slojeva prošlih akumulacija, da bi se formirale u nepovoljne misli i emocije. Kada se to dogodi, nova vrsta napora postaje neophod-

1 AN 4:13.

na, napora da se napuste već nastala nepovoljna stanja, a on se kraće naziva naporom napuštanja (*pahanappadhana*):

On ne zadržava bilo koju misao o čulnoj želji, zlovolji ili povređivanju, niti bilo koje drugo pogrešno i štetno mentalno stanje koje bi se moglo javiti; napušta ih, odbacuje, uništava, čini da ona nestanu.¹

Baš kao što vešti lekar poseduje više lekova za različite boljke, isto tako je i Buda imao različite protivotrove za različite prepreke; neki su podjednako primenljivi na sve njih, drugi stvoreni radi određene prepreke. U jednom vrlo značajnom govoru Buda objašnjava pet tehnika za otklanjanje ometajućih misli.² Prva je da nečiste misli potisnemo povoljnom mišlju koja joj je upravo suprotna, slično kako stolar stari klin izbija novim. Za svaku od pet prepreka propisan je tačno određen lek, pravac meditacije konstruisan kako bi tu prepreku umanjio i potom uništio. Ovakav lek može se primenjivati povremeno, kada prepreka iskrсне i poremeti meditaciju na primaran objekat; a moguće je i nju samu uzeti kao primarni objekat meditacije, kako bi se izborili sa nečistoćom koja se javlja kao trajna prepreka u našoj praksi. No, pre svega, da bi protivotrov bio delotvoran kao povremeni lek kada prepreka iskrсне, najbolje je dobro upoznati ga tako što ćemo ga barem neko vreme koristiti kao primarni objekat.

Za želju lek opšte namene jeste meditacija o prolaznosti, koja uklanja ujedno i osnovu žudnje, a to je vezivanje, implicitnu pretpostavku da je objekat za koji smo se vezali stabilan i trajan. Za želju kada se ispolji u specifičnoj formi žudnje za čulnim zadovoljstvom najjači protivotrov jeste kontemplacija o neprivlačnosti samoga tela, o čemu će biti više govora u narednom poglavlju. Zlovolja svoj pravi lek pronalazi u meditaciji o ljubavi (*metta*), koja kroz metodično emitovanje dobrih želja da sva bića budu

1 AN 4:14.

2 MN 20.

zdrava i srećna uklanja sve tragove mržnje i besa. Razvejavanje tu-posti i tromosti uma traži specijalan napor da se pojača energija, za šta se preporučuje nekoliko metoda: da vizualizujemo blistavu kuglu, da ustanemo i jedno vreme radimo hodajuću meditaciju malo bržim korakom, da razmišljamo o smrti ili da jednostavno donesemo čvrstu odluku da ćemo nastaviti vežbanje bez obzira na sve. Uznemirenost i briga se najbolje eliminišu usmeravanjem uma ka nekom jednostavnom objektu koji će ga smiriti; obično se preporučuje koncentracija na dah, posmatranje udaha i izdaha. U slučaju sumnje, specijalni lek jeste istraživanje: traganje, postavljanje pitanja i proučavanje učenja sve dok nejasne stvari ne postanu jasne.¹

I dok ovaj prvi od pet metoda uklanjanja prepreka predstavlja povezivanje svake prepreke sa njoj svojstvenim lekom, ostala četiri metoda su opšte namene. Tako drugi ističe značaj sila kakve su stid (*hiri*) i strah (*ottappa*) od činjenja nemoralnih dela u napuštanju neželjene misli: razmišljamo o nekoj misli kao lošoj i neplemenitoj ili razmatramo njezine nepoželjne posledice sve dok se ne pojavi jedna unutrašnja odbojnost koja će tu misao odagnati. Treći metod uključuje namerno skretanje pažnje. Kada se pojavi neka štetna misao i traži da bude primećena, umesto da se u nju udubljujemo, jednostavno je isključimo usmeravajući pažnju u nekom drugom pravcu, kao kada bismo zatvorili oči ili okrenuli glavu u stranu da izbegnemo neki neprijatan prizor. Četvrti metod predstavlja suprotnu strategiju. Umesto da se okrenemo od neželjene misli, direktno se suočavamo sa njom kao sa nekakvim predmetom, posmatramo njene karakteristike i istražujemo njen izvor. Kada ovo uradimo, misao se stišava i na kraju nestaje. Jer štetna misao je poput lopova: ona stvara nevolje jedino kada deluje neopaženo, ali kada je stavimo pod prismotru, onda je kao

1 Potpuni opis metoda rada sa svakom od prepreka pogledati u komentaru za *Satipatthana suttu* (DN 22, MN 10). Prevod relevantnih odlomaka, sa dodatnim izvodima iz podkomentara, može se naći u knjizi Soma There: *The Way of Mindfulness*, str. 116-126.

ukroćena. Peti metod, koji koristimo jedino kao poslednje sredstvo, onda kada ništa drugo ne pomaže, jeste potiskivanje – svim silama obuzdavamo štetnu misao snagom volje, na isti način na koji snažan čovek slabijeg obori na tlo i onda ga svojom težinom drži prikovanom za njega.

Primenjujući ovih pet metoda na vešt i oprezan način, kaže Buda, postajemo gospodari svih tokova svojih misli. Tada više nismo podanik svog uma, već njegov gospodar. Koju god misao da želimo da mislimo, tu ćemo i misliti. Koju god misao da ne želimo da mislimo, tu nećemo ni misliti. Čak i ako se štetne misli povremeno pojave, možemo ih odmah odagnati, isto onako brzo kao što bi se nekoliko kapljica vode koje padnu na usijani šporet pretvorilo u paru.

(3) *Podstaći nastanak još nepostojećih povoljnih stanja uma*

Tako plemeniti učenik koristi svoju volju da podstakne nastanak povoljnih stanja uma koja još ne postoje; ulaže napor, budi energiju, napreže svoj um i bori se.¹

Paralelno sa uklanjanjem nečistoća, ispravan napor takođe nameće zadatak negovanja povoljnih stanja uma. On se deli u dve grupe: podsticanje još nenastalih povoljnih stanja i dalje razvijanje već nastalih povoljnih stanja.

Prva grupa je takođe poznata kao napor razvijanja (*bhavanappadhana*). Iako se povoljna stanja koja treba razviti mogu grupisati na više načina – vedrina i uvid, četiri temelja svesnosti, osam elemenata puta itd. – Buda poseban naglasak stavlja na skup nazvan sedam elemenata probuđenja (*satta bođđhanga*): svesnost, istraživanje pojava, energija, ushićenje, smirenost, koncentracija i spokojstvo.

Tako on razvija sve elemente probuđenja, oslanjajući se na samoću, nevezivanje, prestanak, a završavajući sa oslobođenjem, a to

1 AN 4:13.

su: svesnost, istraživanje pojava, energija, ushićenje, smirenost, koncentracija i spokojstvo.¹

Ovih sedam stanja se grupišu kao “elementi probuđenja” zato što, sa jedne strane, ona vode ka probuđenju, ali i zato što, sa druge, ona i čine samo probuđenje. U preliminarnim fazama Puta ova stanja pripremaju put za veliko ostvarenje; na kraju ona ostaju njegovi sastojci. Iskustvo probuđenja, savršeno i potpuno razumevanje, jeste upravo tih sedam elemenata koji zajednički dejstvuju kako bi raskinuli okove i doneli konačno oslobođenje od patnje.

Put ka probuđenju počinje sa svesnošću. Svesnost raščišćava teren za uvid u prirodu stvari iznoseći na svetlo dana pojave koje se dešavaju sada, u sadašnjem trenutku, ogoljene od svakog subjektivnog komentara, interpretacija i projekcija. Zatim, kada je svesnost ogoljene fenomene dovela u fokus, element istraživanja stupa na scenu kako bi ispitao njegove karakteristike, uzroke i posledice. I dok je svesnost u suštini receptivna, istraživanje je jedan aktivan faktor koji neumorno ispituje, analizira i secira fenomen, ne bi li otkrio njegovu fundamentalnu strukturu.

Ovaj rad na istraživanju zahteva energiju, treći element probuđenja, koji narasta u tri faze. U prvoj, početna energija uklanja letargiju i budi inicijalni entuzijizam. Kako rad na kontemplaciji napreduje, energija dobija na snazi i ulazi u drugu fazu, istrajnost, u kojoj nosi vežbanje bez popuštanja. Najzad, kada je na svom vrhuncu, energija prelazi u treću fazu, nepobedivost, u kojoj pokreće napred kontemplaciju i čini prepreke nemoćnim da je zaustave.

Kako energija raste, oživljava i četvrti element probuđenja. To je ushićenje, prijatno zanimanje za određeni objekat. Ushiće-

1 AN 4:14. Pali nazivi za ovih sedam elemenata su: *satisambodđhanga*, *dhammavićayasambodđhanga*, *viriyasambodđhanga*, *pitisambodđhanga*, *passaddhisambodđhanga*, *samadhisambodđhanga*, *upekkhasambodđhanga*.

nje postupno jača, dostižući ekstatičke visine: valovi blaženstva zapljuskuju telo, um blista radošću, revnost i samopouzdanje se intenziviraju. Ali ova iskustva, makoliko bila ohrabrujuća, još uvek sadrže jednu manu: stvaraju uzbuđenje koje se graniči sa uznemirenošću. Uz pomoć daljeg vežbanja, međutim, ushićenje se lagano povlači i sve više u nama prevladuje jedan ton stišavanja, što signalizira nastanak petog elementa, smirenosti. Ushićenje i dalje postoji, ali je sada oslabljeno, a rad na kontemplaciji nastavlja se uz osećaj staložene vedrine.

Smirenost dovodi do sazrevanja koncentracije, šestog elementa, usredsređenosti uma na jednu tačku. A onda, sa produblivanjem ove koncentracije, poslednji element probuđenja stiče dominaciju. To je spokojstvo, unutrašnja ravnoteža i balans, oslobođenost od dve mane kakve su uznemirenje i inertnost. Naime, kada prevladuje inertnost, tada energiju treba buditi; kada uznemirenje prevladuje, neophodno je posegnuti za obuzdavanjem. No, kada su oba ova defekta uklonjena, praksa se odvija ravnomerno, bez ikakve potrebe za brigom. Spokojan um se upoređuje sa kočijašem u kočiji koju vuku konji ravnomernim kasom: tada kočijaš nema potrebe ni da ih tera da idu brže, a niti da ih usporava zatežući kajase, već može da se zavalj u svoje sedište i posmatra krajolik koji promiče. Spokojstvo ima isti taj "posmatrački" kvalitet. Kada su svi ostali elementi u balansu, um ostaje staložen i posmatra igru različitih fenomena.

(4) *Održavati povoljna stanja koja su već nastala*

Tako plemeniti učenik koristi svoju volju da održi povoljna stanja uma koja su već nastala; da im ne dozvoli da nestanu, već da im omogući da jačaju, zreju i razviju se do punog savršenstva; on ulaže napor, budi energiju, napreže svoj um i bori se.¹

1 AN 4:13.

Ovaj poslednji među četiri napora ima za cilj održavanje već postojećih povoljnih elemenata i njihovo razvijanje. Naziva se “napor održavanja” (*anurakkhanappadhana*), a objašnjava kao napor da se “čvrsto u umu održi poželjan objekat koncentracije koji se već javio”.¹ Ovaj trud oko održavanja objekta doprinosi da elementi probuđenja steknu stabilnost i postepeno jačaju, sve dok ne rezultiraju oslobađajućim uvidom. Taj trenutak označava kulminaciju ispravnog napora, onog cilja u kojem bezbrojni individualni aktovi nastojanja konačno dosežu svoje ispunjenje.

1 AN 4:14.

6. ISPRAVNA SVESNOST (*samma sati*)

Buda kaže da je Dhamma, krajnja istina o stvarima, neposredno vidljiva, vanvremena, poziva nas da joj pridemo i vidimo je. On dalje kaže da nam je ona uvek na raspolaganju i da je mesto gde ona može biti shvaćena unutar nas samih.¹ Ta krajnja istina, Dhamma, nije nešto misteriozno i daleko, već zapravo istina našeg sopstvenog iskustva. Možemo je doseći samo razumevajući svoje iskustvo, prodirući do njegovih samih temelja. Ovu istinu, kako bi postala oslobađajuća istina, moramo razumeti neposredno. Nije dovoljno samo je prihvatiti na osnovu vere, verujući onome što kažu neke autoritativne knjige ili učitelji, niti o njoj razmišljati na osnovu dedukcija i izvođenja posrednih dokaza. Nju je potrebno razumeti kroz uvid, shvatiti i apsorbovati onom vrstom znanja koje je ujedno vrsta neposrednog viđenja.

Ono što ovo polje iskustva stavlja u fokus i čini ga dostupnim uvidu jeste jedna mentalna sposobnost koja se na pali jeziku zove *sati* a obično se prevodi kao “svesnost”. Svesnost jeste prisutnost uma, sabranost pažnje ili pažljivost. Pa ipak, vrsta pažnje koja je uključena u svesnost razlikuje se suštinski od one pažnje koja je na delu u našem uobičajenom stanju svesti. Svako stanje svesti uključuje u sebe nekakvu svesnost u smislu znanja ili doživljavanja nekog predmeta. Ali sa praktikovanjem svesnosti ta pažnja

¹ *Dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko pačcatam veditabbo viññuhi* (MN 7).

dobija jednu specifičnu boju. Dakle um se namerno održava na nivou **gole pažnje**, nepristrasnog posmatranja onoga što se događa unutar nas i oko nas u sadašnjem trenutku. U praksi ispravne svesnosti um se vežba da ostane u sadašnjosti, otvoren, miran i budan, kontemplirajući ono što se sada događa. Svaku vrstu procenjivanja i interpretacija treba ostaviti sa strane ili ako se događaju, samo registrovati i odložiti. Dakle, zadatak je jednostavno da registrujemo šta god da se pojavi u trenutku dok se događa, klizeći zajedno sa tokom događaja na način na koji surfer klizi na vrhovima talasa. Čitav ovaj proces je način da se vratimo nazad u sadašnjost, da ostanemo u ovde i sada, bez lutanja, bez toga da nas plima nasumičnih misli povuče zajedno sa sobom.

Možda pretpostavljamo da smo uvek svesni sadašnjosti, ali to je tek privid. Samo retko postanemo svesni sadašnjeg trenutka na onako precizan način kako to zahteva vežbanje svesnosti. Kod uobičajene svesti um počinje kognitivan proces nekom impresijom koja je do njega stigla u ovom trenutku, ali on i ne ostaje sa njom. Umesto toga koristi tu impresiju kao pogonsko gorivo za gradnju blokova raznih mentalnih konstrukcija koje ga sve više udaljuju od puke faktografije datog. Ovaj kognitivni proces je u suštini interpretativan. Um objekte oslobođene takve konceptualizacije percipira tek nakratko, da bi potom, odmah pošto je došao do početne impresije, kreće na put generisanja novih ideja, pokušavajući da sam sebi rastumači taj objekat, da ga učini razumljivim na osnovu sopstvenih, prethodno formiranih kategorija i pretpostavki. Da bi to učinio, um stvara nove pojmove, zatim te pojmove povezuje u konstrukcije – skupove pojmova koji se međusobno podupiru – a zatim te konstrukcije uključuje u jednu kompleksnu interpretativnu shemu. Na kraju je ono početno direktno iskustvo potpuno gurnuto u drugi plan ovim procesom stvaranja ideja i kada ga posmatramo kroz guste slojeve ideja i gledišta, prisutni objekt ukazuje nam se tek u naznakama, slično kao što Mesec tek naziremo kroz slojeve oblaka.

Buda ovaj proces stvaranja mentalnih konstrukcija naziva *papañca*, “razrada”, “ulepšavanje” ili “umnožavanje pojmova”. Ovakva razrada blokira neposrednost fenomena; ona nam dopušta da taj objekat vidimo samo “na distanci”, a ne kakav on zaista jeste. No, ova razrada ne samo da zamućuje kogniciju; ona nam takođe služi kao osnova za različite projekcije. Obmanut um, uronjen u neznanje, projektuje sopstvene unutrašnje konstrukte ka spolja, pripisuje ih objektu, kao da oni zapravo pripadaju njemu. Kao posledica toga, ono što znamo kao konačan ili krajnji objekat kognicije, ono što koristimo kao osnovu za vrednovanje, planiranje i delovanje, u stvari je jedna mešavina, a ne originalna informacija. Naravno krajnji produkt čitavog ovog procesa nije potpuna iluzija, nije puka fantazija. On uzima ono što je dato kroz neposredno iskustvo kao svoju polaznu osnovu i kao sirov materijal, no u njega uključuje i nešto drugo: razna doterivanja koja je isfabrikovao sam um.

Izvor ovog procesa fabrikovanja, skriven od našeg pogleda, jesu latentne nečistoće uma. Te nečistoće stvaraju razna ulepšavanja, projektuju ih ka spolja i koriste ih kao poluge pomoću kojih izlaze na površinu, gde onda izazivaju dalja iskrivljavanja. Ispravljanje ovakvih pogrešnih pojmova jeste zadatak mudrosti, ali da bi mudrost obavila svoj posao na pravi način, potreban je direktan pristup objektu kakav on zaista jeste, neopterećen raznim pojmovnim elaboracijama. Zadatak ispravne svesnosti jeste upravo da raščisti ovo kognitivno polje. Svesnost baca svetlo na iskustvo u njegovoj punoj neposrednosti. Ona otkriva predmet kakav jeste pre nego što je bio obojen konceptualnom bojom, obložen raznim interpretacijama. Otuda je vežbanje svesnosti ne toliko stvar da nešto treba da naučimo, već pre da se odučimo: da u sebi smirimo taj neodoljivi poriv za sve novim mislima, prosuđivanjima, povezivanjima, planiranjem, maštanjem, priželjkivanjem. Sve ove naše aktivnosti su oblici uplitanja, načini da um manipuliše iskustvom i na neki način uspostavi svoju dominaciju. Svesnost razvezuje te čvorove tako što jednostavno samo registruje. Ona ne čini ništa

drugo do da primećuje, posmatra kako se svaki događaj javi u našem iskustvu, potraje neko vreme i zatim prođe. U tom posmatranju nema mesta za vezivanje, niti za prilagođavanje stvari našim željama. Postoji jedino neprekidna kontemplacija iskustva u njegovoj ogoljenoj neposrednosti, pažljiva, precizna i istrajna.

Svesnost ima veoma moćnu funkciju prizemljivanja. Ona na siguran način vezuje um za sadašnjost, tako da ne luta ni u prošlost, ni u budućnost, nošen sećanjima, kajanjem, strahovima ili nadanjima. Um bez svesnosti je kao osušena tikva, dok je um ustaljen u svesnosti nalik kamenu.¹ Osušena tikva, kada je stavimo u vodu, pluta i uvek ostaje na njezinoj površini. Ali kamen ne pluta, niti ga voda odnese; on ostaje tu gde smo ga stavili i odmah potone u vodu sve dok ne dosegne dno. Slično ovome, kada je svesnost snažna, um ostaje sa svojim objektom i duboko prodire u njegove karakteristike. On ne luta i ne zadržava se samo na površini, kao što to čini um lišen svesnosti.

Svesnost omogućuje dostizanje mira i uvida. Ona takođe može voditi ili do duboke koncentracije ili do mudrosti, u zavistnosti od načina na koji je primenjena. Mala promena u načinu te primene može doneti i razliku između smera koji će kontemplativan proces imati, da li će on prodirati u dublje nivoe unutrašnjeg mira, kulminirajući na nekom od stupnjeva zadubljenja, *dhana*, ili će umesto toga skinuti velove obmane, kako bi došao do prodornog uvida. Da bi um stigao do nekog od stupnjeva smirenosti, prvenstveni zadatak svesnosti jeste da um održava neprekidno na nekom objektu, bez ikakvog kolebanja. Svesnost služi kao neka vrsta stražara čiji je zadatak da obezbedi da um ne odluta sa tog objekta i izgubi se u nasumičnim, slučajnim mislima. Ona takođe drži pod prismotrom i različite uticaje koji uznemiruju um, otkriva razne skrivene prepreke i uklanja ih pre nego što su u prilici da naprave neku štetu. Da bi vodila do uvida i sticanja mudrosti, svesnost se praktikuje na znatno drugačiji način. Njezin zadatak, u

1 Komentar za *Visuddhimaggu*. Videti Vism. XIV, napomena 64.

ovoj fazi vežbanja, jeste da posmatra, da beleži, da razabira pojave sa krajnjom preciznošću, sve dok njihove temeljne karakteristike ne izađu na svetlost dana.

Ispravna svesnost se neguje kroz vežbu koja se naziva četiri temelja svesnosti (*čattaro satipatthana*), pažljiva kontemplacija četiri objektivne sfere ili četiri sfere objektivnog: telo, osećaji, stanja uma i pojave.¹ Kao što Buda objašnjava:

“A šta je, monasi, ispravna svesnost? To je kada monah boravi praktikujući kontemplaciju tela u telu, revnostan, jasnog shvatanja i sabran, nadvladavši lakomost i neugodu prema ovom svetu. Tako on boravi praktikujući kontemplaciju osećaja u osećajima... boravi praktikujući kontemplaciju stanja uma u stanjima uma... fenomena u fenomenima... revnostan, jasnog shvatanja i sabran, nadvladavši lakomost i neugodu prema ovom svetu.”²

Buda kaže da ova četiri temelja svesnosti čine “jedini put koji vodi do dostizanja čistote, do prevazilaženja žalosti i naricanja, do okončanja bola i tuge, do stupanja na ispravni put i dostizanja nibbane”.³ Ovi temelji se nazivaju “jedinim putem” (*ekaya-
no maggo*), ne zato da bi se stvorila još jedna forma uskogrudog dogmatizma, već da bi se ukazalo na činjenicu da se oslobođenje može dostići samo prodornom kontemplacijom polja iskustva i to kroz vežbu ispravne svesnosti.

Od ove četiri primene svesnosti, kontemplacija tela se tiče materijalne strane egzistencije; druge tri su povezane u principu (mada ne isključivo) sa njenom mentalnom stranom. Da bi vežbanje bilo potpuno, neophodne su sve četiri kontemplacije. Iako ne postoji strogo utvrđen redosled po kojem bi ih trebalo vežbati,

1 Nekada se reč *satipatthana* prevodi kao “temelj svesnosti”, s naglaskom na objektivnu stranu, ponekad “primena svesnosti”, sa naglaskom na subjektivnu stranu. Oba objašnjenja su moguća na osnovu Kanona i njegovih komentara.

2 DN 22.

3 Isto.

obično se prvo radi sa telom, kao osnovnom sferom kontemplacije. Druge ulaze u igru kasnije, kada je svesnost zadobila snagu i jasnoću. Ograničenost prostora ovde nam ne dozvoljava da objasnimo sva četiri temelja, zato ćemo dati samo njihov skraćeni sinopsis.

1. Kontemplacija tela (*kayanupassana*)

Buda svoje izlaganje o telu počinje kontemplacijom svesnosti disanja (*anapanasati*). Iako nije neophodna kao početna tačka meditacije, u praksi svesnost disanja obično služi kao “osnovni objekat meditacije” (*mulakammatthana*), osnova za čitav dalji put kontemplacije. Bila bi međutim greška smatrati ovaj predmet tek pukom vežbom za novajlije. Sama po sebi svesnost daha može voditi do svih stupnjeva na putu, kulminirajući u potpunom probuđenju. Upravo ovaj objekat meditacije Buda je koristio u noći svog probuđenja. On mu se takođe vraćao i kasnije kada bi meditirao u samoći i nepekidno ga je preporučivao monasima, hvaleći ga kao “smirujućeg i uzvišenog, kao boravište istinskog blaženstva, u kojem sve loše, štetne misli bivaju smirene i otklonjene čim se pojave” (MN 118).

Svesnost daha može funkcionisati na tako efikasan način kao predmet meditacije zato što tu radimo sa jednim procesom koji nam je uvek na raspolaganju, procesom disanja. I svesnost jednostavno taj proces uvodi u polje naše pažnje kako bi ga pretvorila u osnovu za meditaciju. Ova meditacija ne zahteva nikakvu specijalnu intelektualnu razradu, samo svesnost našeg daha. Jednostavno dišemo prirodno kroz nozdrve, držeći pažnju na svakom udahu i izdahu na onim tačkama na nozdrvama ili gornjoj usni gde osećamo da vazduh struji nagore ili nadole. Ne treba uopšte pokušavati da kontrolišemo dah ili da ga prilagodimo unapred određenim ritmovima, već samo da svesno kontempliramo ovaj prirodni proces udisanja i izdisanja. Pažnja usmerena na dah nadilazi sve kompleksnosti diskurzivnog mišljenja i spašava nas od besciljnog tumaranja lavirantom mentalnih slika, čvrsto nas ve-

zujući za sadašnjost. Jer kad god postanemo svesni disanja, zaista svesni, to može da bude jedino u sadašnjem trenutku, nikad u prošlosti ili budućnosti.

Budino izlaganje o svesnosti daha utvrđuje četiri osnovna koraka. Prva dva (koja nužno ne slede jedan za drugim) zahtevaju da dug udah ili izdah budu uočeni kada se događaju, i da kratak udah ili izdah budu uočeni u trenutku dok se događaju. Samo posmatramo vazduh kako ulazi i izlazi, posmatramo ga što je bliže moguće, uočavajući da li je dah dugačak ili kratak. Kako se svesnost izoštrava, moguće je da dah pratimo kroz čitav njegov ciklus, od početka udara, kroz međustupnjeve, do njegovog okončanja, zatim od početka izdaha kroz međustupnjeve, do njegovog kraja. Ovaj treći korak se naziva “jasno opažanje čitavog tela (disanja)”. Četvrti korak (smirivanje telesnih funkcija) uključuje sve veće smirivanje daha i sa njim povezanih telesnih funkcija, sve dok one ne postanu kranje rafinirane i suptilne. Iza ova četiri osnovna koraka nalaze se naprednije prakse sa usmeravanjem svesnosti daha ka dubljoj koncentraciji i uvidu.

Još jedna praksa kontemplacije tela, koja meditaciju proširuje i izvan granica jedne fiksirane tačke, jeste svesnost položaja tela. Telo se može naći u četiri osnovna položaja – hodajući, stojeći, sedeći i ležeći – i između njih postoji čitav niz različitih međupoložaja koji označavaju promenu iz jednog osnovnog položaja u drugi. Svesnost položaja fokusira čitavu pažnju na telo u kojem god da se položaju nađe: kada hodamo svesni smo hodanja, kada stojimo svesni smo stajanja, kada sedimo svesni smo sedenja, kada ležimo svesni smo ležanja, kada menjamo položaj svesni smo promene položaja. Ovakva kontemplacija položaja osvetljava nam bezličnu prirodu tela. Ona nam otkriva da to telo nije sopstvo, niti da pripada sopstvu, već je samo jedan od oblika žive materije koji je direktno podložan uticaju volje.

Sledeća vežba nosi svesnost još korak dalje. Ova vežba, nazvana “svesnost i jasno razumevanje” (*satisampañña*), dodaje

ovoj goloj pažnji jedan elemenat razumevanja. Kada bilo šta činimo, činimo to sa punom svesnošću i jasnim razumevanjem. Kada odlazimo i dolazimo, gledamo napred i gledamo sa strane, kada se saginjemo i kada se uspravljamo, oblačimo, jedemo, pijemo, mokrimo, obavljamo veliku nuždu, tonemo u san, budimo se, govorimo, ćutimo -- sve to postaje prilika za napredovanje u meditaciji kada ga činimo sa jasnim razumevanjem. U komentaru jasno razumevanje se objašnjava na četiri načina: (1) razumevanje svrhe nekog postupka, to jest prepoznavanje njegovog cilja i određivanje da li je taj cilj u skladu sa Dhammom; (2) razumevanje prikladnosti, to jest kada znamo da odredimo najefikasnije sredstvo da bismo dostigli svoj cilj; (3) razumevanje dosega meditacije, to jest kada um neprekidno održavamo u meditativnom okviru čak i kada radimo nešto drugo; (4) razumevanje bez obmane, to jest viđenje svakog postupka kao jedan impersonalni proces lišen nekog ego-entiteta koji bi ga kontrolisao.¹ Ovaj poslednji aspekt jasnog razumevanja istražićemo potpunije u poslednjem poglavlju ove knjige, posvećenom razvijanju mudrosti.

Naredna dva odeljka o svesnosti tela donose analitičku kontemplaciju koja ima za cilj da ukaže na pravu prirodu ovoga tela. Jedna od njih je meditacija o odbojnosti tela, koju smo već pomenuli u vezi sa ispravnim naporom; druga je raščlanjivanje tela na njegova četiri osnovna elementa. Prvi, meditacija o odbojnosti,² stvoren je da bi neutralisao opsednutost telom, naročito u formi seksualne želje. Buda podučava da seksualni nagon jeste manifestacija žudnje, te otuda i uzrok dukkhe, koju treba redukovati i iskoreniti, kao preduslov za konačno oslobađanje od dukkhe. Ova meditacija ima za cilj slabljenje seksualne želje, tako što ćemo seksualni nagon lišiti njegove kognitivne osnove. A to je percepcija tela kao seksualno privlačnog. Seksualna želja se budi i gasi

1 Videti Soma Thera: *The Way of Mindfulness*, str. 58-97.

2 *Asubha-bhavana*. Isti objekat se takođe naziva opažanje odbojnosti (*patikkulasañña*) i svesnost u vezi sa telom (*kayagata sati*).

zajedno sa ovom percepcijom. Ona jača zato što mi telo vidimo kao privlačno; a opada kada je ta percepcija primamljivosti uklonjena. Sa druge strane percepcija telesne privlačnosti traje samo dotle dok na telo gledamo površno, kada se fokusiramo samo na odabrane detalje. Da bismo se suprotstavili takvoj percepciji neophodno je da odbijamo da se zaustavimo na tim impresijama, već da nastavljamo da istražujemo telo na dubljem nivou, i to kroz jedno prodorno posmatranje zasnovano na bestrašću.

Upravo to je ono što radimo tokom meditacije o neprivlačnosti tela, koja smiruje talas senzualnosti tako što mu uskraćuje njegovu perceptivnu osnovu. U ovoj meditaciji uzimamo sopstveno telo kao objekat, pošto bi za onoga ko je nov u ovakvom tipu meditacije započinjanje sa telom nekog drugog, naročito suprotnog pola, moglo da bude kontraproduktivno i ne bi donelo željeni rezultat. Koristeći vizuelizaciju kao pomoćno sredstvo, mentalno seciramo telo na njegove komponente i istražujemo svaki od njih jedan po jedan, iznoseći na svetlo dana njihovu neprivlačnu prirodu. Tekstovi pominju 32 telesna dela: kosa, malje na telu, nokti, zubi, koža, mišići, tetive, kosti, koštana srž, bubrezi, srce, jetra, dijafragma, slezina, pluća, debelo crevo, tanko crevo, sadržaj u crevima, izmet, mozak, žuč, sluz, gnoj, krv, znoj, salo, suze, sline, pljuvačka, mast, tečnost u zglobovima i urin. Odbojnost svakog od ovih delova implicira istu takvu odbojnost i prema celini: kada se telo posmatra iz ovako velike blizine ono je zaista neprivlačno, a njegova lepa spoljašnjost se ukazuje kao fatamorgana ili privid. No cilj ovakve meditacije ne treba pogrešno razumeti. Cilj nije da se proizvede averzija i gađenje, već nevezivanje, gašenje one vatre požude time što ćemo ukloniti gorivo za tu vatru.¹

Druga vrsta analitičke kontemplacije bavi se telom na drugačiji način. Ova meditacija, nazvana analiza elemenata (*dhatu-vavatthana*), treba da se suprotstavi našoj urođenoj tendenciji da se identifikujemo sa telom i to tako što će nam ukazati da telo u

1 Detaljnije videti u *Visuddhimagga*, VIII, 259-285.

suštini ima jednu bezličnu prirodu. Sredstvo koje u ovoj prilici koristimo, kao što i samo ime meditacije pokazuje, jeste mentalno razlaganje tela na četiri primarna elementa, a oni se označavaju svojim arhaičnim imenima: zemlja, voda, vatra i vazduh. U suštini, radi se o označavanju četiri osnovna načina ponašanja materije: čvrstina, fluidnost, toplota i oscilacija. Čvrst element se najočiglednije vidi u čvrstim delovima tela – njegovim organima, tkivima i kostima; fluidni element, u tečnostima u telu; element toplote u telesnoj temperaturi; a oscilirajući element u respiratornom procesu. Prekidanje identifikacije tela kao “ja” ili “moje sopstvo” postiže se širenjem perspektive, pošto smo usmerili pažnju na svaki od tih elemenata. Analizirajući telo kroz ova četiri elementa, razmišljamo o tome kako su svi oni, kao glavni aspekti postojanja tela, u suštini identični sa glavnim aspektima ili vidovima spoljašnje materije, sa kojom se telo nalazi u konstantnoj međusobnoj razmeni. Kada ovo živo vidimo pred očima kroz dugotrajnu meditaciju, tada prestaje i naša identifikacija sa telom, prestaje vezivanje za njega. Tada vidimo da telo nije ništa drugo do svojevrсна konfiguracija stalno promenljivih materijalnih procesa, koji opet podržavaju jedan tok promenljivih mentalnih procesa. U svemu tome nema ničega što bi se moglo smatrati zaista postojećim sopstvom, ničega što bi moglo da obezbedi suštinsku osnovu za osećaj ličnog identiteta.¹

Poslednja vežba u svesnosti tela jeste serija takozvanih “meditacija na groblju”, kontemplacija dezintegracije tela posle smrti, koja se može obaviti kroz zamišljanje, uz pomoć slika ili kroz direktno suočavanje sa lešom. Uz pomoć bilo kojeg od ovih sredstava stičemo jasnu mentalnu sliku tela u raspadanju, i tada taj proces primenjujemo i na sopstveno telo, razmišljajući: “Ovo telo, sada puno života, ima istu prirodu i podložno je istoj sudbini. Ono ne može izbeći smrt, ne može izbeći raspadanje, već mora na kraju umreti i propasti.” I opet, svrhu ove meditacije ne bi tre-

1 Detaljnije videti u *Visuddhimagga*, XI, 310-408.

balo pogrešno razumeti. Cilj nije da se prepustimo morbidnoj fascinaciji smrću ili leševima, već da eliminišemo naše egoističko vezivanje za egzistenciju uz pomoć takve kontemplacije koja je dovoljno moćna da raskine taj snažni stisak. Vezivanje za egzistenciju počiva na implicitnoj pretpostavci trajnosti. Kada vidimo leš, susrećemo se sa učiteljem koji nam nedvosmisleno kaže: “Sve što je nastalo jeste prolazno”.

2. Kontemplacija osećaja (*vedananupassana*)

Sledeći temelj svesnosti jeste osećaj (*vedana*). Reč osećaj se ovde koristi ne u smislu emocija (kompleksnih fenomena koji bi zapravo najbolje mogli da se podvedu pod treći i četvrti temelj svesnosti), već u užem smislu afektivnog tona “hedonističkog kvaliteta” iskustva. Tako osećaja može biti tri vrste: prijatan osećaj, bolan osećaj i neutralan osećaj. Buda podučava da je osećaj jedan neodvojivi sastojak svesti, pošto svaki akt saznavanja jeste obojen nekim afektivnim tonom. Tako je osećaj prisutan u svakom trenutku našeg iskustva ili našeg života. On može biti snažan ili slab, jasan ili prikriven, ali izvestan osećaj mora pratiti svaku kogniciju.

Osećaj se javlja u zavisnosti od mentalnog događaja koji se naziva “kontakt” (*phassa*). Kontakt označava “susretanje” svesti sa objektom putem čula; to je onaj faktor uz pomoć kojeg svest “dodiruje” objekat koji se u umu pojavio zahvaljujući organu čula. Otuda postoji šest vrsta kontakata koji se razlikuju prema šest vrsta čula – kontakt oka, kontakt uha, kontakt nosa, kontakt jezika, kontakt tela i kontakt uma – i šest vrsta osećaja koji nastaju na osnovu tih šest kontakata.

Osećaj ima specijalnu važnost kao objekat kontemplacije zato što je upravo on taj koji služi kao okidač za buđenje prikrivenih nečistoća uma, za njihovo aktiviranje. Osećaji nekada nisu ni jasno registrovani, ali na sasvim suptilne načine oni hrane i održavaju u životu naše naklonosti prema nepovoljnim stanjima. Tako

kada se javi prijatan osećaj, mi padamo pod uticaj nečistoće kakva je pohlepa i vezujemo se za to što osećamo. Kada se javi bolan osećaj, odgovaramo neprijatnošću, mržnjom i strahom, što su sve vidovi odbojnosti. A kada se javi neutralan osećaj, obično ga ni ne primećujemo ili mu dopuštamo da nas uljuljka u lažan osećaj sigurnosti – a to su stanja uma kojima vlada obmana. Na osnovu ovoga možemo videti da je svaka od osnovnih nečistoća uslovljena određenom vrstom osećaja: pohlepa prijatnim osećajem, odbojnost bolnim osećajem, obmanutost neutralnim osećajem.

Ali veza između osećaja i nečistoća uma nije neraskidiva. Zadovoljstvo ne mora uvek da vodi do pohlepe, bol do odbojnosti, neutralan osećaj do obmanutosti. Ova veza može se prekinuti i jedan od ključnih alata za to prekidanje jeste svesnost. Osećaj će uskomešati nečistoće jedino kada nije uočen, kada mu se prepuštimo umesto da ga posmatramo. Pretvorivši ga u objekat posmatranja, svesnost smiruje taj osećaj, tako da on više nije u stanju da isprovocira nekakvu štetnu reakciju. Potom, umesto da se prema tom osećaju odnosimo po navici, tako što ćemo se za njega vezati, pokušati da ga odgurnemo od sebe ili biti apatični, mi se prema njemu odnosimo na način kontemplacije, koristeći osećaj kao odskočnu dasku za razumevanje prave prirode iskustva.

Na ranim stupnjevima kontemplacija osećanja uključuje okretanje ka nastalim osećajima, uočavanje njihovih specifičnih karakteristika: prijatno, bolno, neutralno. Osećaj registrujemo, a da se sa njim ne identifikujemo, ne smatramo ga da je on “ja” ili “moje” ili nešto što se događa “meni”. Svesnost se održava na nivou gole pažnje: posmatramo svaki osećaj kako nastaje, vidimo ga kao puki osećaj, ogoljeni mentalni događaj bez ikakvih subjektivnih referenci, bez ikakve veze sa egom. Otuda je zadatak jednostavno da registrujemo kvalitet osećaja, njegov generalni ton, koji može biti zadovoljstvo, bol ili neutralnost.

No kako praksa odmiče, kako neprekidno registrujemo svaki osećaj, napuštamo ga i onda registrujemo sledeći, fokus pažnje

se pomera sa kvaliteta osećaja na proces samog tog osećaja. Proces otkriva da se radi o jednom beskrajnom fluksu ili toku osećaja koji nastaju i nestaju, koji slede jedan drugog bez ikakvog zastoja. A unutar samog tog procesa ne postoji ništa trajno. Sam osećaj je tek tok događaja, individualne sekvence osećaja koje iz trenutka u trenutak bljesnu u postojanje da bi nestale istog trenutka kada su i nastale. Na ovaj način započinjemo svoj uvid u prolaznost, koji kako se razvija, uništava i tri korena svega nepovoljnog. Tako više nema pohlepe za prijatnim stvarima, niti odbojnosti prema bolnim osećajima, niti obmanutosti neutralnim osećajima. Sve to vidimo tek kao brzo smenjujuće i bezlične događaje, lišene bilo kakvog istinskog užitka ili razloga da se u njih uključimo.

3. Kontemplacija stanja uma (*ċittanupassana*)

Kod ovog temelja svesnosti okrećemo se od određenog mentalnog elementa, kao što je osećaj, ka opštem stanju uma kojem taj elemenat pripada. Da bismo razumeli šta se podrazumeva pod ovom kontemplacijom, korisno je razmotriti Budino razumevanje uma. Obično posmatramo um kao jednu trajnu sposobnost koja ostaje neizmenjena kroz čitav niz iskustava. Iako se iskustva smenjuju, um koji prolazi kroz ta iskustva čini se kao da ostaje isti, možda modifikovan na određen način, ali još uvek zadržava svoj identitet. Međutim, prema Budinom učenju, ideja jednog trajnog mentalnog organa je odbačena. Um se smatra, ne kao trajni subjekat mišljenja, osećaja i volje, već kao sled trenutnih mentalnih događaja, od kojih je svaki poseban i izolovan, a veze između njih su slučajne, a ne suštinske.

Takav jedan događaj svesti naziva se *ċitta*, što možemo prevesti i kao “stanje uma”. Svaka *ċitta*, sastoji se od mnoštva komponentata, a glavna među njima jeste sama svest, osnovni doživljaj određenog objekta; i sama svest se takođe naziva *ċitta*, što znači da je ime za celinu dato prema njenom osnovnom delu. Zajedno sa sveću svaka *ċitta* sadrži i skup sastojaka nazvanih *ċetasika*,

mentalni faktori. Tu su uključeni osećaji, opažaji, volja, emocije; ukratko sve one mentalne funkcije izuzev primarnog saznavanja objekta, što je čitta ili svest.

Pošto je svest sama po sebi samo goli doživljaj nekog objekta, ona se ne može diferencirati kroz sopstvenu prirodu, već samo uz pomoć njoj pridruženih faktora, ćetasika. Ćetasike boje čittu i daju joj njen specifičan karakter; tako kada želimo da izdvojimo čittu kao objekat za kontemplaciju, moramo to da učinimo koristeći ćetasike kao indikatore. U svom izlaganju o kontemplaciji stanja uma, Buda pominje, govoreći o ćetasikama, šesnaest vrsta čitte koje možemo da uočimo: um ispunjen žudnjom, um bez žudnje, um ispunjen odbojnošću, um bez odbojnosti, um ispunjen obmanutošću, um bez obmanutosti, zgrčen um, rastresen um, razvijen um, nerazvijen um, um koji je moguće nadmašiti, um koji nije moguće nadmašiti, skoncentrisan um, neskoncentrisan um, oslobođen um, neoslobođen um. Za praktičnu svrhu, dovoljno je ako počnemo da se fokusiramo samo na prvih šest stanja, registrujući da li je um povezan sa bilo kojim od štetnih korena ili je njih lišen. Kada uočimo da je prisutna određena čitta, mi je kontempliramo kao puku čittu, stanje uma. Ne identifikujemo ga kao “ja” ili “moje”, niti ga uzimamo kao sopstvo ili nešto što pripada sopstvu. Bilo da je to čisto stanje uma ili zaprljano stanje uma, uzvišeno stanje ili nisko stanje, ne treba da bude bilo kakvog ushićenja ili utučenosti, samo jasno prepoznavanje postojećeg stanja. Ovo stanje jednostavno registrujemo, potom mu dopuštamo da prođe, ne vezujući se za ona koja priželjkujemo ili se buneći što postoje ona koja ne želimo.

Kako se kontemplacija produbljuje, sadržaji uma postaju sve rafiniraniji. Beznačajni tokovi misli, imaginacija i emocija se povlače i svesnost postaje sve jasnija, um postaje budan, posmatrajući proces sopstvenog nastajanja. S vremena na vreme može nam se učiniti kako postoji jedan stalni posmatrač tog procesa, ali uz kontinuirano vežbanje čak i taj prividni posmatrač nestaje.

Sam um – naizgled čvrst, stabilan um – rastavara se u jedan tok *ćitta* koje velikom brzinom nastaju i nestaju, dolazeći niotkuda i odlazeći ni u šta, a ipak nastavljajući ovaj sled bez ikakve pauze.

4. Kontemplacija fenomena (*dhamanupassana*)

U kontekstu četvrtog temelja svesnosti, mnogoznačna reč *dhamma* (ovde je u množini) ima dva međusobno povezana značenja, kao što to pokazuje i njena upotreba u *suttama*. Jedno značenje je *ćetasika*, mentalni faktori, koji su sada u fokusu pažnje sami po sebi, a ne zbog svoje uloge u bojenju stanja uma, kao što je to bio slučaj u prethodnoj kontemplaciji. Drugo značenje je elementi stvarnosti, krajnji činioci iskustva kako je ono strukturisano u Budinom učenju. Da bih preneo oba ova značenja, ovde *dhamma* prevodim kao “fenomen”, usled pomanjkanja bolje alternative. Međutim, ne treba pomisliti da ovim terminom podrazumevamo postojanje nekakvog noumenona ili supstancije koja bi stajala iza tog fenomena. Ključ Budinog učenja o *anatta*, nepostojanju sopsva, jeste u tome da su osnovni sastojci stvarnosti tek goli fenomeni (*suddha-dhamma*), koji se događaju bez ikakve suštinske podrške.

Deo *sutte* koji govori o ovakvoj kontemplaciji fenomena podeljen je na pet pododeljaka, a svaki je posvećen različitom skupu fenomena: pet prepreka, pet sastojaka bića, šest unutrašnjih i spoljašnjih čula, sedam elemenata probuđenja i četiri plemenite istine. Među njima pet prepreka i sedam elemenata probuđenja jesu *dhamma* u užem smislu mentalnih faktora, a drugi su *dhamma* u širem smislu konstituenata ili sastojaka stvarnosti. (U trećem odeljku, međutim, o čulima postoji referenca na okove koji se javljaju kroz čula; i njih možemo uključiti u mentalne faktore.) U ovom poglavlju kratko ćemo se pozabaviti jedino sa dve grupe koje se mogu smatrati *dhammama* u smislu mentalnih faktora. Već smo pomenuli obe ove grupe u vezi sa ispravnim naporom (poglavlje pet), a sada ćemo ih razmotriti u njihovoj specifičnoj

vezi sa praktikovanjem ispravne svesnosti. Ostale tipove dhamma – pet sastojaka bića i šest čula – obradićemo u finalnom poglavlju u vezi sa razvijanjem mudrosti.

Pet prepreka i sedam elemenata probuđenja traže posebnu pažnju, zato što se tu radi o osnovnim barijerama i takođe pomoćima na putu ka oslobođenju. Prepreke – čulna želja, zlovolja, tromost i tupost, uznemirenost i briga i, na kraju, sumnja – generalno postaju vidljivi na ranom stupnju vežbanja, ubrzo pošto su se umirila početna velika očekivanja i uznemirenja, a suptilnije tendencije dobiju priliku da izbiju na površinu. Kada se god neka od prepreka javi, njeno prisustvo treba registrovati; potom, kada prođe, treba registrovati takođe i njezino odsustvo. Da bismo bili sigurni da prepreke držimo pod kontrolom, potreban je i izvestan elemenat razumevanja; moramo da razumemo kako prepreke nastaju, kako ih je moguće ukloniti i kako sprečiti da one u budućnosti nastanu.¹ Sličan način kontemplacije biće primenjen i sa sedam elemenata probuđenja: svesnost, istraživanje, energija, ushićenje, mirnoća, koncentracija i spokojstvo. Kada svaki od ovih faktora nastane, njegovo prisustvo treba registrovati. Zatim, pošto smo ga registrovali, treba istraživati da bismo otkrili kako on nastaje i kako ga je moguće dalje razvijati.² Kada se prvi put pojave, elementi probuđenja su slabi, ali uz konstantnu negu oni akumuliraju snagu. Svesnost je ta koja inicira ovaj kontemplativni proces. Kada svesnost postane dobro učvršćena, ona podstiče istraživanje, jedan poseban kvalitet inteligencije. Istraživanje sa svoje strane priziva energiju, energija daje mogućnost da se javi ushićenje, ushićenje vodi do smirivanja, smirivanje do koncentracije na jednu tačku i koncentracija na kraju dovodi do spokojstva. Tako vidimo da čitav evolutivni proces vežbanja koji vodi do probuđenja počinje sa svesnošću, koja i tokom čitavog tog procesa

1 Radi potpunijeg razmatranja, videti Soma Thera: *The Way of Mindfulness*, str. 116-127.

2 Isto, str. 131-146.

Bhikkhu Bodhi

sa ostaje ona regulatorna snaga koja obezbeđuje da je um bistar, da razume i da je izbalansiran.

7. ISPRAVNA KONCENTRACIJA

(samma samadhi)

Osmi elemenat puta jeste ispravna koncentracija, na paliju *samma samadhi*. Koncentracija predstavlja pojačavanje jednog mentalnog elementa koji je i inače prisutan u svakom obliku naše svesti. Taj elemenat, sabranost uma na jednu tačku (*ċitt'ekaggata*), ima funkciju ujedinjavanja svih drugih mentalnih faktora u jedan jedini zadatak, a to je kognicija ili prepoznavanje. Taj elemenat je odgovoran za individualizujući aspekt svesti, obezbeđujući da svaka *ċitta* ili akt uma ostaje centriran na svomo objektu. U svakom trenutku um mora da raspozna nešto – prizor, zvuk, miris, ukus, dodir ili neki mentalni objekat. Faktor usredsređenosti na jednu tačku ujedinjuje um i njemu prateće elemente u zadatak saznavanja objekta, dok istovremeno obavlja funkciju usmeravanja svih činilaca akta kognicije ka određenom objektu. Usredsređenost uma na jednu tačku objašnjava činjenicu da u svakom aktu svesnosti postoji centralna tačka fokusa, ka kojoj se čitava objektivna datost sažima iz svojih spoljašnjih granica ka tom unutrašnjem nukleusu.

Međutim, *samadhi* je tek posebna vrsta usredsređenosti; ona nije ekvivalent bilo kakvoj vrsti usredsređenosti. Sladokusac koji seda da jede, razbojnik koji ubija svoju žrtvu, vojnik na bojnopolju – svi deluju skoncentrisani umom, ali njihova koncentracija se ne može okarakterisati kao *samadhi*. *Samadhi* je isključivo korisna usredsređenost, koncentracija na povoljno stanje uma.

Čak i tada njen opseg je još uži: ona ne označava bilo koji oblik povoljne koncentracije, već jedino pojačanu koncentraciju koja je rezultat svesnog pokušaja da se um podigne na viši, pročišćeniji nivo svesnosti.

Komentari definišu samadhi kao centriranje uma i mentalnih faktora na pravi način i ravnomerno ka nekom objektu. Samadhi, povoljna koncentracija, sažima zajedno obično raspršen i neujednačen tok mentalnih stanja kako bi proizveo jedno unutrašnje sjedinjavanje. Dve karakteristične osobine koncentrisanog uma su neprekinuta pažnja ka nekom objektu i iz toga proizašlo smirivanje mentalnih funkcija, što su sve kvaliteti koji ga razlikuju od neskoncentrisanog uma. Um koji nije uvežban u koncentraciji kreće se na nasumičan način koji Buda upoređuje sa praćakanjem ribe koja je izvađena iz vode i bačena na kopno. On ne može da ostane fiksiran već juri od jedne ideje do druge, od misli do misli, bez ikakve unutrašnje kontrole. Tako rastrojen um je takođe i obmanut um. Savladan brigama i strepnjama, on je neprekidno žrtva raznih mentalnih nečistoća, on vidi stvari samo fragmentarno, iskrivljeno gledajući kroz lupu nasumičnih misli. Sa druge strane, um koji je uvežban u koncentraciji može ostati fokusiran na svom objektu bez ikakvih smetnji. Ova oslobodilnost smetnji dalje proizvodi mekoću i spokojstvo koji čine um efikasnim instrumentom za dublje prodiranje. Poput jezera nad kojim ne duva nikakav vetar, skoncentrisan um jeste verni odraz svega što se pred njega stavi tačno onako kako to jeste.

RAZVIJANJE KONCENTRACIJE

Koncentracija se može razvijati na dva načina – jedan je kroz sistem vežbanja isključivo usmeren ka postizanju dublje koncentracije do nivoa zadubljenja, a drugi je usputni rezultat puta koji treba da generiše uvid. Prvi metod se naziva razvijanje smirenja (*samatha-bhavana*), dok je drugi razvijanje uvida (*vipassana-bhavana*). Oba puta imaju neke zajedničke preliminarne zahteve.

Kod oba moralna disciplina mora biti pročišćena, različite prepreke moraju biti uklonjene, meditant mora dobiti odgovarajuće uputstvo (po mogućstvu od ličnog učitelja) i mora se nalaziti u okruženju koje podstiče vežbanje. Jednom kada su ove pripremne stvari na svom mestu meditant koji je na putu ka smirenju treba da odabere svoj objekat meditacije, nešto što će koristiti kao tačku fokusa za razvijanje koncentracije.¹

Ukoliko meditant ima iskusnog učitelja, on će mu verovatno odrediti koji je to objekat koji odgovara njegovom temperametu. U koliko pak nema učitelja, moraće ga odabrati sam, možda posle nekog perioda eksperimentisanja. Priručnici za meditaciju sakupili su različite predmete meditacije smirenja u skup od četrdeset elemenata, nazvanih "mesta rada" (*kammatthana*) pošto su to mesta gde meditant obavlja svoj rad. Tih četrdeset objekata mogu se nabrojati na sledeći način:

- deset kasina
- deset neprivlačnih objekata (*dasa asubha*)
- deset podsećanja (*dasa anussatiyo*)
- četiri uzvišena stanja (*čattaro brahmavihara*)
- četiri nematerijalna stanja (*čattaro aruppa*)
- jedna percepcija ili jedno opažanje (*eka sanna*)
- jedna analiza (*eka vavatthana*).

Kasine su fizički predmeti koji predstavljaju određene primordijalne kvalitete. Četiri njih predstavljaju četiri elementa – zemlju, vodu, vatru i vazduh; četiri predstavljaju boje – plava, žuta, crvena i bela kasina; preostale dve su svetlosna i prostorna kasina. Svaka kasina je konkretan objekat koji predstavlja jedan univerzalan kvalitet. Tako, zemljana kasina će biti u obliku kružnog diska ispunjenog glinom. Da bi razvio koncentraciju na zemljanu kasinu meditant postavlja disk ispred sebe, fiksira svoj

1 U onome što sledi moram se ograničiti samo na sažet pregled. Detaljnija objašnjenja videti u *Visuddhimagga*, poglavlja III-XI.

pogled na njega i kontemplira "zemlja, zemlja". Sličan metod se koristi i kod ostalih kasina, sa odgovarajućom promenom motiva kontemplacije.

Deset "neprivlačnih objekata" jesu leševi u različitim stupnjevima raspadanja. Ovaj objekat se čini sličnim kontemplaciji raspadanja tela kod vežbanja svesnosti tela i zapravo u davna vremena mesto za kremaciju bilo je preporučivano kao najprikladnije mesto za vežbanje obe ove vrste meditacije. No one se razlikuju u svom naglasku. Kod vežbe svesnosti naglasak je na upotrebi refleksivne misli pri čemu prizor leša koji se raspada služi kao stimulans za razmatranje o sopstvenoj konačnoj smrti i raspadanju. U ovom slučaju upotreba refleksivne misli se ne preporučuje. Umesto toga naglasak je na neprekidnoj mentalnoj fiksiranosti na taj objekat i što je manje misli to je bolje.

Deset podsećanja je raznolika zbirka meditativnih objekata. Prve tri su devocionalne meditacije na kvalitete trostrukog dragulje – Bude, Dhamme i Sanghe; one koriste za svoju osnovu standardne formule koje su preuzete iz Kanona. Sledeća tri podsećanja takođe se oslanjaju na drevne formule: meditacije o moralnosti, velikodušnosti i sopstvenom potencijalu za razvijanje kvaliteta koji podsećaju na božanske. Zatim dolazi sabranost pažnje na smrt, kontemplacija o neprivlačnoj prirodi tela, pa zatim sabranost pažnje na dah i na kraju potsećanje na mir, što je jedna diskurzivna meditacija o nibbani.

Četiri uzvišena stanja ili "božanska boravišta" jesu društveni stavovi usmereni ka spolja – ljubav, saosećanje, sa-radost i spokojstvo – koji su razvijeni do stanja univerzalnog zračenja koje se od nas širi u koncentričnim krugovima sve dok ne obuhvati sva živa bića. Četiri nematerijalna stanja su objektivne osnove za određene duboke nivoe zadubljenja: osnova beskonačnog prostora, osnova beskonačne svesti, osnova ništavila i osnova ni-percepcije-ni-nepercepcije. Oni ostaju dostupni kao objekti samo onima koji su već vrlo odmakli u vežbama koncentracije. "Jedno opažanje" jeste opažanje odbojnosti hrane, diskurzivna tema koja

za cilj ima smanjivanje vezanosti za uživanje u ukusima. "Jedna analiza" jeste kontemplacija tela kroz četiri primarna elementa, o čemu smo već diskutovali u poglavlju o ispravnoj svesnosti.

Kada se nabroje svi ovako različiti objekti meditacije, meditant početnik bez učitelja može biti zbunjen i u nedoumici koji objekat da odabere. Priručnici ovih četrdeset objekata dele u skladu sa njihovom prikladnošću za različite tipove ličnosti. Tako neprivaćni objekti i kontemplacija o delovima tela se smatraju najprikladnijim za požudne karaktere. Meditacija o ljubavi je najbolja za mrzovoljan karakter. Meditacija o kvalitetima trostrukog dragulja je najefikasnija kod devocionalnog karaktera i tako dalje. Ali iz praktičnih razloga, početnik u meditaciji se može posavetovati da počne sa jednostavnim objektom koji smanjuje diskurzivno mišljenje. Mentalne smetnje koje su izazvane uznemirenošću i nasumičnim mislima jeste opšti problem koji ljudi različitih karakternih osobina imaju; otuda meditant bilo kojeg temperamenta može imati koristi od objekta koji unapređuje smirivanje i stišavanje misaonog procesa. Objekat koji se najčešće preporučuje zato što je efikasan u čišćenju uma od nasumičnih misli jeste sabranost pažnje na dah, koja se otuda može sugerisati kao objekat najprikladniji kako za početnike, tako i za veterane koji tragaju za direktnim pristupom dubokoj koncentraciji. Kada se jednom um smiri i postane nam lakše da uočavamo obrasce svojih misli, tada možemo upotrebiti i neke druge objekte kako bismo se bavili posebnim problemima koji se pojave: meditacija o ljubavi može nam poslužiti kao protivteža besu i zlovolji, sabranost pažnje na delove tela može da oslabi u nama seksualnu želju, potsećanje na Budu može da u nama inspiše ili nadahne veru i predanost, a meditacija o smrti može probuditi osećaj neodložnosti, kako ne bismo uvek vežbanje ostavljali za neko kasnije vreme. Da bismo odabrali objekat koji je najprikladniji za datu situaciju, potrebna je veština, ali ova veština se stiče samo kroz vežbanje, često jednostavno kroz sistem pokušaja i pogreški.

STUPNJEVI KONCENTRACIJE

Puna koncentracija se ne postiže odmah, već se razvija u etapama. Kako bi naše izlaganje pokrilo sve stupnjeve koncentracije, razmotrićemo slučaj meditanta koji sledi čitav put u meditaciji smirenja od početka do kraja, i koji će se tim putem kretati brže nego što je to moguće za prosečnog meditanta.

Pošto je primio svoj objekat meditacije od učitelja ili ga sam odabrao, meditant se povlači na mirno mesto. Tu zauzima ispravan položaj tela – noge su savijene u udoban položaj, gornji deo tela je prav i kičma ispravljena, ruke su jedna preko druge i leže u krilu, glava je stabilna, usta i oči zatvoreni (sem ako se ne vežba sa kasinom ili nekim drugim vizuelnim objektom), da bi pobedio meditant mora da ispolji određenu veštinu. Povremeno, kada određena prepreka postane snažna, može odložiti sa strane svoj primarni objekat meditacije i uzeti neki drugi koji je direktno suprotan toj prepreci. U drugim slučajevima moraće da istraje sa svojim primarnim objektom uprkos neravninama na putu, vraćajući na njega svoj um uvek iznova.

Kako nastavlja putem koncentracije, njegova istrajnost aktivira i pet mentalnih faktora koji su njegova pomoć. Ovi faktori su povremeno prisutni u uobičajenoj, neusmerenoj svesti, ali im nedostaje ujedinjujuća veza i otuda ne igraju neku specijalnu ulogu. Međutim, kada ih aktivira meditativni rad, tih pet faktora dobijaju snagu, povezuju jedan drugog i guraju um ka samadiju, koji će oni postići kao faktori zadubljenja (*đhananga*). Nabrojani po uobičajenom redosledu njih pet su: početna primena uma (*vitakka*), istrajna primena uma (*vičara*), ushićenje (*piti*), sreća (*sukha*) i usredsređenost na jednu tačku (*ekaggata*).

Početna primena uma zapravo usmerava um ka određenom objektu. Ona uzima um, podiže ga i “zakucava” za objekat na način kao što ekser zakucavamo u komad drveta. Kada je ovo učinjeno, **istrajna primena uma** vezuje um za objekat, držeći ga tamo svojom funkcijom istraživanja. Da bismo razjasnili razliku

između ova dva faktora, početna primena se upoređuje sa udarcem u zvono, a istrajna primena sa vibriranjem zvona. **Ushićenje** treći faktor, jeste radost i užitak koji prate interesovanje za neki objekat, dok **sreća**, četvrti faktor, jeste prijatan osećaj koji prati uspešnu koncentraciju. Pošto ushićenje i sreća imaju slične kvalitete, često bivaju zamenjene jedno s drugim, ali oni nisu identični. Razlika se može ilustrovati upoređujući ushićenje sa osećajem koji umorni putnik kroz pustinju ima kada vidi oazu u daljini, a sreću sa zadovoljstvom kada se u njoj najzad napije vode i odmori u hladovini. Peti i krajnji faktor zadubljenja jeste **usredsređenost uma na jednu tačku**, što je ključna funkcija u ujedinjavanju uma i u vezivanju uma za određeni objekat.¹

Kada je koncentracija razvijena, ovih pet faktora jačaju i suprotstavljaju se onome što se naziva pet prepreka. Svaki faktor zadubljenja suprotstavlja se određenoj prepri. Početna primena uma kroz svoj rad na pobuđivanju uma i usmeravanju ka nekom objektu suprotstavlja se tuposti i tromosti uma. Istrajna primena uma, kroz njegovo vezivanje za objekat, razvejava sumnju. Ushićenje neutrališe zlovolju. Sreća isključuje uznemirenost i brigu, dok usredsređenost uma na jednu tačku neutrališe čulnu želju, kao najlakši put ka rastresenosti. Tako, sa jačanjem faktora zadubljenja, prepreke lagano slabe i povlače se. One nisu još iskorenjene – iskorenjivanje je moguće jedino zahvaljujući mudrosti, trećem delu Puta – ali su redukovane na stanje mirovanja, kada više ne mogu poremetiti napredovanje u koncentraciji.

U isto vreme kada prepreke bivaju nadvladane faktorima zadubljenja iznutra, na strani samog objekta koncentracije se događaju određene promene. Početni objekat koncentracije, preliminarni znak, jeste veliki fizički predmet; u slučaju kasina, to je disk koji predstavlja odabrani fizički element ili boju; u slučaju sabranosti pažnje na dah, to je osećaj pri strujanju vazduha itd. Ali sa jačanjem koncentracije prvobitni objekat podstiče javljanje

1 Videti *Path of Purification* 148-153.

jednog drugog objekta, koji se naziva “stečeni znak” (*uggaha-nimitta*). Kod kasina to je mentalna slika diska, koju u umu vidimo podjednako jasno kao što i originalni predmet vidimo očima; kod daha to će biti određena refleksna slika koja se javlja na osnovu dodira struje vazduha koja se kreće kroz nozdrve.

Kada se pojavi takav stečeni znak, meditant napušta preliminarni znak i svoju pažnju fiksira na novi objekat. Posle izvesnog vremena iz njega će izroniti još jedan objekat. On se naziva “kontra-znak” (*patibhaga-nimitta*), a reč je o pročišćenoj mentalnoj slici mnogo puta sjajnijoj i jasnijoj nego što je to stečeni znak. Stečeni znak se upoređuje sa Mesecom zaklonjenim oblacima, dok je kontra-znak poput Meseca kada izroni iz tih oblaka. Simultano sa javljanjem kontra-znaka, pet faktora zadubljenja nadvladavaju pet prepreka i um ulazi u stanje koncentracije koje se naziva *upaćara-samadhi*, “pristupna koncentracija.” Ovde, na stupnju pristupne koncentracije um prilazi još bliže zadubljenju. On je u “susedstvu” (što je moguće značenje reči *upaćara*) zadubljenja, ali je potrebno još rada kako bi potpuno uronio u objekat, a što je karakteristično obeležje zadubljenja.

Uz dalje vežbanje, faktori koncentracije zadobijaju snagu i dovode um do zadubljenja (*appana-samadhi*). Slično pristupnoj koncentraciji, zadubljenje uzima kontra-znak kao svoj objekat. Ova dva stupnja koncentracije se ne razlikuju ni po odsustvu prepreka, niti po kontra-znaku kao objektu, jer su im to dvoje zajednički. Ono što ih razlikuje jeste snaga faktora zadubljenja (*dhana*). Kod pristupne koncentracije, dhana faktori jesu prisutni, ali im manjka snage i postojanosti. Zato se um u toj fazi upoređuje sa detetom koje tek uči da hoda: napravi nekoliko koraka, padne, ustane, hoda još malo i ponovo padne. Ali um u zadubljenju je nalik čoveku koji hoće da prošeta: jednostavno ustane i hoda pravo, bez ikakvog oklevanja.

Koncentracija na nivou zadubljenja se deli na osam stupnjeva, a svaki od njih se od prethodnog odlikuje sve većom dubinom, čistotom i suptilnošću. Prva četiri stupnja čine skup koji se naziva

četiri dhane, reč koju je najbolje ostaviti neprevedenu, jer nema-
mo potpuno prikladan ekvivalent, mada se orijentaciono može
prevesti kao “meditativno zadubljenje”¹ Druga četiri takođe čine
skup, četiri nematerijalna stanja (*aruppa*). Ovih osam stupnjeva
treba postići jedan za drugim, a dostizanje višeg je uslovljeno pot-
punim ovladavanjem onog stupnja koji mu prethodi.

Četiri dhane čine uobičajenu tekstualnu definiciju ispravne
koncentracije. Tako Buda kaže:

“A šta je to, monasi, ispravna koncentracija? Tako, sasvim obuz-
danih čula, bez mentalnih nečistoća, monah ulazi i ostaje na
prvom stupnju zadubljenja: ushićenje i zadovoljstvo rodiše se
iz osame, praćeni usmerenošću misli i istraživanjem.

Zatim, sa smirivanjem usmerenosti uma i istraživanja, monah
ulazi i ostaje na drugom stupnju zadubljenja, koje karakterišu
samopouzdanje i sabranost svesti, oslobođene usmerenosti uma
i istraživanja, ushićenje i zadovoljstvo rođeni iz koncentracije.

Zatim, sa prestankom ushićenja, monah ostaje u spokojstvu,
sa svesnošću i jasnim razumevanjem, i s fizičkim osećajem
zadovoljstva. On ulazi i ostaje na trećem stupnju zadubljenja,
o kojem plemeniti kažu: “Zadovoljan i sabran, ima on prijatno
boravište.”

Sa napuštanjem zadovoljstva i bola – kao i sa ranijim nestan-
kom uznesenosti i nespokojstva – monah ulazi i ostaje na čet-
vrtom stupnju zadubljenja: čistota svesnosti i spokojstvo, ni
zadovoljstvo ni bol. To je, monasi, ispravna koncentracija.”²

Dhane se razlikuju po faktorima koji ih sačinjavaju. Prvu
dhanu čini originalni set od pet faktora zadubljenja: početna pri-

1 Neki uobičajeni prevodi kao što su “trans”, razmišljanje i slično su sasvim pogrešni i
trebalo bi ih izbegavati.

2 *Mahā-satipatthāna sutta* (DN 22).

mena uma, istrajna primena uma, ushićenje, sreća i usredsređenost na jednu tačku. Posle dostizanja prve dhanane, meditantu se savetuje da njom dobro ovlada. Sa jedne strane, on ne bi trebalo da se prepusti samozadovoljstvu i zanemari redovno vežbanje; sa druge, ne treba da postane previše samouveren i žuri sa dostizanjem sledeće dhanane. Da bi ovladao dhanom, on mora u nju da ulazi mnogo puta i usavrši svoju veštinu, sve dok nije u stanju da je dostigne, ostane u njoj, izađe iz nje i razmotri je bez ikakvih poteškoća.

Pošto je ovladao prvom dhanom, meditant tada razume da takvo postignuće ima i određene manjkavosti. Iako je prva dhana daleko superiornija uobičajenom stanju svesti, mnogo mirnija i radosnija, ona je još uvek blizu čulne svesnosti i otuda nije daleko ni od prepreka. Štaviše, dva njena faktora, početna primena uma i istrajna primena uma, vremenom se ukazuju kao prilično grubbi, ne toliko rafinirani kao ostali faktori. Onda meditant obnavlja svoju praksu koncentracije, čiji je cilj prevladavanje početne primene uma i istrajne primene uma (usmerenost uma i istraživanje). Kako se njegove sposobnosti razvijaju, ta dva faktora se povlače u drugi plan i on ulazi u drugu dhanu. Ta dhana sadrži samo tri glavne komponente: ushićenje, sreća i sabranost na jednu tačku. Uz njih je i mnogo drugih sastojaka, među kojima je najuočljivija pouzdanost uma.

U drugoj dhani um postaje još smireniji i još ujedinjeniji, ali kada se njime ovlada, čak i ovo stanje izgleda grubo, pošto uključuje ushićenje, jedan oživljavajući faktor koji naginje ka uzbuđenosti. Tako meditant opet kreće stazom vežbanja, ovog puta rešen da prevlada ushićenje. Kada ushićenje izbledi, ulazi u treću dhanu. Ovde imamo samo dva faktora zadubljenja: zadovoljstvo i sabranost, dok neka druga pomoćna stanja takođe imaju svoj uspon, najpre svesnost, jasno razumevanje i spokojstvo. No ipak, vidi meditant, i ovo postignuće je manjkavo po tome što sadrži osećaj zadovoljstva, koji je grub u odnosu na neutralan osećaj,

osećaj koji nije ni prijatan ni bolan. Tako on stremlji da ode iza čak i suptilnog zadovoljstva treće dħane. Kada u tome uspe, ulazi on u četvrtu dħanu, koju karakterišu dva faktora – sabranost i neutralan osećaj – i ima izrazitu čistotu svesnosti zahvaljujući visokom nivou spokojstva.

Iza četiri dħane leže četiri nematerijalna stanja, nivoi zadubljenja u kojima um transcendiru čak i najfiniju percepciju vizualizovanih slika koje ponekad postoje u dħanama. Ova nematerijalna stanja bivaju dostignuta ne rafiniranjem mentalnih faktora kao što su dħane, već rafiniranjem objekata, zamenjivanjem relativno grubih objekata onim suptilnijima. Ova četiri postignuća su nazvana po objektima kojima se služe: osnova beskrajnog prostora, osnova beskrajne svesti, osnova ništavila i osnova ni-percepcije-ni-nepercepcije.¹ Ta stanja predstavljaju nivoe koncentracije toliko suptilne i daleke da izmiču jasnom verbalnom objašnjenju. Poslednje od ova četiri čini vrhunac mentalne koncentracije. Ali čak i tada, ovim zadubljenjima do kojih se stiže stazom meditacije smirenja, koliko god ona bila uzvišena, manjka mudrost uvida, te otuda nisu dovoljna za dostizanje oslobođenja.

Vrste koncentracije o kojima je do sada bilo reči nastaju fikspiranjem uma na jedan jedini objekat i isključivanjem svih ostalih. No, sem ovoga, postoji i druga vrsta koncentracije, koja ne zavisi od ograničavanja polja svesnosti. Ona se zove “trenutna koncentracija” (*khanika-samadhi*). Da bi razvio trenutnu koncentraciju, meditant ne nastoji da mnoštvo pojava isključi iz svog polja pažnje. Umesto toga, jednostavno usmerava svesnost ka promenama stanja uma i tela, uočavajući svaki fenomen koji se ukaže; zadatak je održavanja neprekinute svesnosti svega onog što uđe u dijapazon percepcije, ne prijanjajući za bilo šta. I kako nastavlja da registruje, koncentracija postaje snažnija iz trenutka u trenutak, sve dok ne postane ustaljena u jednoj jedinoj tački,

1 Na paliju: *akasanañcayatana, viññanañcayatana, akiñcaññayatana, nēva-sañña-nasaññayatana*.

a koja počiva na tom stalno promenljivom toku događaja. Uprkos promene objekta, mentalna sjedinjenost ostaje postojana, a vremenom stiče snagu sposobnu da ukloni mentalne prepreke do stepena koji je jednak pristupnoj koncentraciji. Ova fluidna, mobilna koncentracija razvija se vežbanjem sabranosti pažnje na četiri temelja, koja se odvija paralelno sa kretanjem putem uvida; kada je dovoljno snažna, ona rezultira uspinjanjem na poslednju stepenicu puta, a to je rađanje mudrosti.

8. RAZVIJANJE MUDROSTI

Iako koncentracija zauzima poslednje mesto među elementima Plemenitog osmostrukog puta, ona sama po sebi ne označava i kraj puta. Postizanje koncentracije čini um mirnim i postojanim, ujedinjuje njegove sastojke, otvara široke horizonte blaženstva, vedrine i snage. Ali sama za sebe, koncentracija nije dovoljna da se dostigne najviši cilj, oslobađanje iz okova patnje. Stizanje na kraj patnje zahteva pretvaranje Plemenitog osmostrukog puta u jedan instrument otkrivanja, nju treba iskoristiti da bi se generisali oni uvidi koji otkrivaju krajnju istinu stvari. Ovo zahteva zajednički doprinos svih osam elemenata, dakle novu mobilizaciju ispravnog razumevanja i ispravne namere. Sve do ove tačke, ta dva elementa su obavljali tek preliminarnu funkciju. Sada ih treba ponovo uzeti i podići na viši nivo. Ispravno razumevanje treba da postane direktno viđenje prave prirode pojava, onih koje smo do sada razumevali tek na pojmovnom nivou; ispravna namera treba da postane istinsko odustajanje od nečistoća rođenih iz najdubljeg neznanja.

Pre nego što se okrenemo razvijanju mudrosti, biće korisno razmotriti zašto koncentracija nije dovoljna za dostizanje oslobođenja. Razlog leži u tome što ona ne dopire do nečistoća u njihovoj samoj osnovi. Buda uči da se nečistoće sastoje od tri sloja: stanje latentne tendencije, stanje manifestacije i stanje prekoračenja. Najdublji je nivo latentne tendencije (*anusaya*), kada nečistoća jednostavno leži uspavana i ne pokazuje bilo kakvu aktivnost. Drugi nivo jeste stupanj manifestacije (*pariyutthana*), kada ista

ta nečistoća, pod uticajem nekog podražaja, jurne nagore u obliku nepovoljnih misli, emocija i volje. Zatim, na trećem nivou, ta nečistoća prelazi granicu čisto mentalne manifestacije i motiviše neki od štetnih postupaka telom ili govorom. Zato se ovaj nivo naziva stupnjem prekoračenja ili transgresije (*vitikkama*).

Tri dela Plemenitog osmostrukog puta obezbeđuju kontrolni mehanizam za svaki od ova tri nivoa nečistoća. Prvi, vežbanje u moralu, obuzdava nas u nepovoljnim telesnim i verbalnim aktivnostima i tako sprečava da nečistoća dostigne fazu prekoračenja. Vežbanje koncentracije obezbeđuje kontrolu nad fazom manifestacije. Ono uklanja već ispoljene nečistoće i štiti um od njihovog neprekidnog izbijanja na površinu. Ali iako koncentraciju možemo razvijati do dubina punog zadubljenja, ona nije u stanju da utiče na osnovni uzročnik bolesti – one latentne tendencije koje leže uspavane unutar mentalnog kontinuuma. Protiv njih koncentracija je nemoćna, jer je za njihovo iskorenjivanje potrebno nešto više od mentalnog mira. Sem sabranosti i vedrine ujedinjenog uma, potrebna je mudrost (*pañña*), prodorno sagledavanje pojava u njihovom fundamentalnom nivou postojanja.

Samo mudrost može preseći latentne tendencije u njihovom korenu, upravo zato što ključni elemenat čitave te strukture, elemenat koji hrani sve ostale delove, jeste neznanje (*avidiđā*), a mudrost jeste lek za neznanje. Iako je po obliku negativno, “neznanje” u suštini nije negativno, puko odsustvo ispravnog znanja. Ono je pre jedan podmukao i nestabilan faktor koji neprekidno deluje, tako što sebe ubacuje u svaki deo našeg unutrašnjeg života. On iskrivljuje kogniciju, dominira voljom i daje ton čitavom našem iskustvu. Kao što Buda kaže: “Element neznanja je zaista jedan moćan element” (SN 14:13).

Na kognitivnom nivou, što je njegov najosnovniji nivo delovanja, neznanje se infiltrira u naša opažanja, misli i gledišta, tako da na kraju potpuno pogrešno razumemo svoje iskustvo, prekrivajući ga sa više slojeva obmane. Najvažnije među tim obmanama

su tri sledeće: obmana da vidimo trajno u onome što nije trajno, obmana da nas zadovoljava ono što nas ne može zadovoljiti i obmana sopstvu tamo gde ga nema.¹ Tako smatramo da smo mi i svet oko nas čvrsti, stabilni, trajni entiteti, uprkos mnoštvu signala koji nas podsećaju da je sve podložno promeni i propadanju. Smatramo da imamo nekakvo unapred dato pravo na zadovoljstvo i usmeravamo svoje napore ka uvećavanju i intenziviranju svojih užitaka sa žarom koji ne biva umanjen čak ni kada se uvek iznova susretnemo sa bolom, razočarenjem i frustracijom. A sebe vidimo kao potpuno odvojen ego i vezujemo se za različite ideje i slike koje formiramo o sebi kao nepobitne istine o svom identitetu.

I dok neznanje zamagljuje pravu prirodu stvari, mudrost uklanja velove koji iskrivljuju sliku, što nam omogućuje da pojave vidimo u njihovom osnovnom načinu postojanja i to sa jasnoćom kakvu nam pruža jedino direktno viđenje. Ovaj trening u mudrosti kao svoju suštinu ima razvijanje uvida (*vipassana-bhavana*), dubokog i sveobuhvatnog viđenja prirode postojanja, koje sagledava istinu našeg bića tamo gde nam je ona jedino i dostupna, a to je u našem sopstvenom iskustvu. Obično smo uronjeni u to iskustvo, toliko identifikovani sa njim, da nismo u stanju da ga razumemo. Živimo ga, ali ne uspevamo da razumemo njegovu prirodu. Zahvaljujući tom slepilu, iskustvo biva pogrešno shvaćeno, modifikuju ga iluzije trajnosti, zadovoljstva i sopstva. Među ovim kognitivnim iskrivljavanjima, najukorenjenija i najupornija jeste iluzija o sopstvu, ideja da u središtu našeg bića postoji jedno istinski utvrđeno "ja", sa kojim se u suštini poistovećujemo. Ovaj pojam sopstva, podučava Buda, jeste jedna greška, puka pretpostavka koja nema svoje uporište u stvarnosti. Pa ipak, iako je puka pretpostavka, ideja sopstva nije bez svojih konsekvenci. Naprotiv, ona ima takve konsekvence koje nam mogu donete probleme. Po-

1 *Aniĉĉa niĉĉavipallāsa, dukkhe sukkhavipallāsa, anattani attāvipallāsa.*

što to gledište sopstva preuzimamo kao tačku iz koje posmatramo ovaj svet, naši umovi sve dele na dualitete “ja” i “ne-ja”, “moje” i ono što nije “moje”. Potom, zarobljeni u tim dihotomijama, postajemo žrtvom mentalnih nečistoća koje one rađaju, nagona da nešto zgrabimo samo za sebe ili uništimo, a onda i žrtvom patnje koja iz svega toga neizbežno proizlazi.

Da bismo sebe oslobodili svih nečistoća i patnji, treba razvezati iluziju o sopstvu kojom se sve one hrane, razvezati viđenjem “bez-sopstvenosti”. Upravo je to zadatak koji stoji pred razvijanjem mudrosti. Prvi korak na ovoj stazi razvoja jeste analitički. Kako bi se iskorenilo uverenje o postojanju sopstva, polje iskustva treba razložiti na određene grupe elemenata, koje potom metodično istražujemo kako bismo se uverili da nijedan od njih pojedinačno, a ni u kombinaciji sa drugima, ne može biti smatran sopstvom. Ovakvo analitičko tretiranje iskustva, tako karakteristično za više nivoa budističke filozofske psihologije, ne znači da iskustvo može biti svedeno na jedan nasumičan konglomerat pojedinačnih delova, kao što je to recimo slučaj sa satom ili automobilom. Iskustvo poseduje nesvodivo jedinstvo, ali to jedinstvo jeste funkcionalno, a ne supstancijalno; ono ne zahteva pretpostavku nekakvog ujedinjujućeg sopstva odvojenog od ostalih elemenata, koje onda zadržava svoj identitet u sred neprekidne promene.

Metod analize koji se najčešće primenjuje koristi shemu pet sastojaka prijanjanja (*pañcupadanakkhandha*): materijalni oblik, osećaj, opažaj, mentalni obrasci i svest.¹ Materijalni oblik čini materijalnu stranu egzistencije: telesni organizam sa njegovim čulima i spoljašnjim objektima kognicije. Ostala četiri sastojka čine mentalnu stranu. Osećaj obezbeđuje afektivni ton, percepcija je element registrowanja i identifikovanja, mentalni obrasci pokri-

1 Na paliju: *rušakkhandha*, *vedanakkhandha*, *saññakkhandha*, *sankharakkhandha*, *viññanakkhandha*

vaju voljne i emotivne elemente, a svest osnovnu svesnost, kao ključnu da se iskustvo uopšte formira. Ovakva analiza uz pomoć pet sastojaka bića omogućuje pokušaj da se iskustvo vidi isključivo kroz elemente koji ga čine, bez skretanja na implicitne reference o jednom neutvrđenom sopstvu. Sticanje takve perspektive zahteva razvijanje intenzivne sabranosti, sada primenjene na četvrti temelj, kontemplaciju elemenata egzistencije (*dhammanupassana*):

Učenik kontemplira pojave, a to su pet sastojaka prijanjanja. On zna šta je materijalni oblik, kako on nastaje, kako on nestaje; zna šta je osećaj, kako on nastaje, kako on nestaje; zna šta je opažaj, kako on nastaje, kako on nestaje; zna šta su mentalni obrasci, kako oni nastaju, kako oni nestaju; zna šta je svest, kako ona nastaje, kako ona nestaje.¹

Ili učenik svoju kontemplaciju može bazirati na šest unutrašnjih i šest spoljašnjih područja čulnog iskustva, a to znači na šest čula i njima odgovarajućim objektima, takođe uočavajući “okove” ili nečistoće koje se javljaju na osnovu kontakata čula i objekata:

Učenik boravi kontemplirajući pojave, a to su šest unutrašnjih i šest spoljašnjih područja čula. On razume oko i oblike, uho i zvukove, nos i mirise, jezik i ukuse, telo i dodire, um i mentalne objekte; i on isto tako razume okove koji nastaju u zavisnosti od njih. On razume kako još nenastali okov nastaje, kako već nastali okov biva napušten i kako se jednom napušteni okov više ne pojavljuje u budućnosti.²

Razlaganje sopstva se dalje odvija istraživanjem elemenata egzistencije, ne analitički, već kroz njihovu relacionu strukturu. Istraživanje otkriva da ti sastojci postoje samo u zavisnosti

1 DN 22.

2 DN 22.

od određenih uslova. Ništa u tom skupu ne poseduje apsolutnu samodovoljnost time što će biti pripisano pretpostavljenom “ja”. Koji god elemenat unutar kompleksa telo-um da pogledamo, ustanovljavamo da su oni uslovljeni nečim drugim, da su vezani za ogromnu mrežu događaja koja se prostire daleko izvan njih i u vremenu i u prostoru. Telo je, na primer, nastalo spajanjem spermatozoida i jajne ćelije, a opstaje zahvaljujući hrani, vodi i vazduhu. Osećaj, opažaj i mentalni obrasci događaju se u zavisnosti od tela i njegovih čula. Njima je potreban neki objekat, svest koja ga registruje i spoj te svest i objekta koji se događa putem čula. Svest, sa svoje strane, zavisi od svesnog organizma i čitavog repertoara mentalnih elemenata. Štaviše, čitav ovaj proces postojanja nastao je na osnovu prethodnih života unutar ovog specifičnog lanca egzistencija i nasleđuje svu kammu nagomilanu tokom ranijih egzistencija. Tako ništa ne postoji samo po sebi. Svi uslovljeni fenomeni postoje unutar neke veze, zavisni i uslovljeni drugim stvarima.

Napred navedena dva koraka – analiza elemenata i njihovog odnosa – pomažu nam da se odvojimo od ideje sopstva, ali nemaju dovoljnu snagu da razore duboko usađenu vezanost za ego, pothranjivanu pogrešnom percepcijom. Da bi se ona iskorenila, potrebna je potpuno suprotna percepcija: direktan uvid u to da su pojave prazne, bez srži. Ovakav uvid rezultat je kontempliranja elemenata egzistencije na osnovu njihova tri univerzalna obeležja – nepostojanost (*anićcata*), nedovoljnost (*dukkhata*) i nepostojanje trajne suštine (*anattata*).

Sve u svemu, prvo obeležje koje treba razmotriti jeste nepostojanost, što na nivou uvida ne znači tek da na kraju sve ima svoj kraj. Na tom nivou, to znači nešto dublje i upečatljivije, naime da su uslovljeni fenomeni u konstantnom kretanju, pojave koje se razlažu i nestaju skoro istog trenutka kada i nastanu. Tako se objekti koji se oku čine kao stabilni sada otkrivaju kao nizovi trenutnih formacija (*sankhara*); sopstvo koje je stvorio zdrav razum

rastvara se u struju sačinjenu iz dva međusobno isprepletana toka – tok materijalnih događaja, što je sastojak ličnosti koji nazivamo materijalni oblik, i tok mentalnih događaja, koji čine ostala četiri sastojka.

Kada jednom sagledamo nepostojanost, ubrzo za njima dolazi i uvid u ostala dva obeležja. Pošto se sastojci neprekidno razlažu, ne možemo se mnogo pouzdati u njih da će nam obezbediti neku trajnu zadovoljenost. Kakva god očekivanja da na njima baziramo, osuđena su na propast zbog njihove neizbežne promene. Tako, kada ih sagledamo sa uvidom, vidimo ih kao *dukkha*, patnju, u najdubljem smislu reči. Potom, pošto su sastojci nepostojani i nezadovoljavajući, ne možemo ih smatrati za sopstvo. Ako bi bili sopstvo, ili pripadali sopstvu, bili bismo u stanju da ih kontrolišemo i menjamo po sopstvenoj volji, da ih načinimo trajnim izvorom blaženstva. Pošto to nismo u stanju, upravo suprotno, utvrđujemo da su oni osnova za nastanak bola i razočarenja. Pošto ih ne možemo podvrgnuti kontroli, upravo ti elementi našeg bića mogu se označiti kao *anatta*: nisu sopstvo, ne pripadaju sopstvu, tek prazni fenomeni, koje niko ne poseduje i koji se događaju u zavisnosti od raznih uslova.

Kroz vežbanje uvida, osam elemenata Puta dobijaju do tada nepoznat intenzitet. Dobijaju snagu i ujedinjuju se u jedinstveni put koji vodi ka cilju. Kroz vežbanje uvida svih osam delova puta i tri vrste vežbanja postoje paralelno; svaki od njih potpomaže sve ostale; svaki daje svoj specifičan doprinos čitavom poslu. Elementi koji se tiču moralne discipline drže pod kontrolom sklonosti ka prekoračivanju granica i to sa takvom preciznošću da se čak ni misao o neetičkom ponašanju ne javlja. Elementi puta vezani za koncentraciju drže um čvrsto fiksiranim na tok fenomena, na kontempliranje bilo čega što se pojavi i to sa savršenom preciznošću, bez zaboravljanja ili ometanja. Ispravno razumevanje, kao mudrost uvida, postaje sve oštrije i dublje; ispravna namera se ispoljava kao nevezivanje i postojanost cilja, obezbeđujući stabil-

nost čitavom procesu kontemplacije.

Meditacija uvida kao svoju objektivnu sferu uzima “uslovljenje tvorevine” (*sankhara*) obuhvaćene sa pet sastojaka bića. Njezin zadatak jeste da otkrije njihove ključne karakteristike: tri obeležja – nepostojanost, nedovoljnost i nepostojanje sopstva. Pošto još uvek radi sa svetom uslovljenih događaja, Plemeniti osmostruki put na nivou uvida se naziva profani put (*lokiyamagga*). Ova oznaka ni na koji način ne implicira da je put uvida u vezi sa profanim ciljevima, sa postignućima koja su u domenu samsare. On teži transcendentnom, on vodi ka oslobađanju, ali njegov objektivni domen kontemplacije još uvek leži unutar ovog uslovljenog sveta. Međutim, ova profana kontemplacija uslovljenog služi kao vozilo koje će nas odneti do neuslovljenog, za dostizanje transcendentnog. Kada meditacija uvida dosegne svoj vrhunac, kada do kraja razumemo nepostojanost, nedovoljnost i iluziju sopstva u odnosu na sve što je stvoreno, um proniče kroz uslovljeno i uviđa neuslovljeno, nibbanu. On direktnim viđenjem sagledava nibbanu, čini je predmetom neposrednog razumevanja.

Ovaj proboj u neuslovljeno postiže se onom vrstom svesti ili mentalnog događaja koji se naziva transcendentnim putem (*lokuttaramagga*). Taj transcendentni put dešava se u četiri faze, u četiri “transcendentna puta”, od kojih svaki obeležava sve dublji nivo uvida i rezultira sve većim stepenom slobode, a četvrti i poslednji donosi konačno oslobođenje. Ova četiri puta se mogu preći u kratkom vremenu, jedan za drugim – za one sa izuzetno izoštrenim svojstvima, čak i u jednom sedenju – ili se (što je obično slučaj) mogu protegnuti na određeno vreme, čak i na nekoliko života. ¹ Zajedničko za ova četiri transcendentna puta jeste pro-

1 U prvom izdanju ove knjige tvrdio sam da četiri puta treba preći jedan za drugim, tako da nema dostizanja višeg puta pre nego što se stupi na ona ispod njega. Ovo je svakako pozicija koju zastupaju Komentari. Međutim, u suttama se ponekad javljaju pojedinci koji koji direktno sa stupnja običnog čoveka prelaze na treći i čak na četvrti put i njegov plod. Iako komentatori objašnjavaju da su oni prešli sve prethodne puteve i plodove u jednom

nicanje u četiri plemenite istine. Oni ih razumeju, ne pojmovno, već intuitivno. Razumeju ih kroz viđenje, sagledavaju ih sa potpunom izvesnošću kao neizbežne istine egzistencije. Ova vizija istina koje one predstavljaju događa se u jednom trenutku. Četiri plemenite istine ne razumevamo sekvencijalno, kao što je to slučaj na stupnju promišljanja, kada je misao instrument razumevanja. One su sagledane istovremeno: videti jednu istinu uz pomoć ovog puta znači videti ih sve četiri.

I kako put sve više zalazi u četiri istine, um obavlja četiri simultane funkcije, svaku u odnosu na jednu od istina: on potpuno razume istinu o patnji, vidi da je sve uslovljeno što postoji obeleženo znakom nedovoljnosti. U isto vreme on napušta žudnju, probija se kroz čitavu tu džunglu egoizma i žudnji, koja uvek iznova porađa patnju. Dalje, um razume prestanak, ono polje besmrtnosti koje se naziva nibbana, sada neposredno vidljivo unutrašnjem oku. I na kraju, kao četvrto, um razvija plemeniti osmostruki put, čijih osam elemenata sada dobijaju ogromnu snagu, izdižu se na transcendentni nivo: ispravno razumevanje sada znači direktno viđenje nibbane, ispravna namera približavanje uma nibabni, trijada etičkih elemenata je pouzdana brana protiv svakog moralnog prestupa, ispravan napor je energija koja pokreće, ispravna svesnost postaje deo opšte budnosti, a ispravna koncentracija je fokusiranje uma u jednu tačku. Ova sposobnost uma da odjednom obavlja četiri funkcije upoređivana je sa sposobnošću sveće da istovremeno sagoreva fitilj, topi vosak, raste ruje mrak i daje svetlost.¹

Transcendentni putevi imaju specijalan zadatak da iskorenjuju nečistoće uma. Pre dostizanja ovih puteva, na stupnjevima koncentracije i čak meditacije uvida, te nečistoće nisu bile potpu-

munjevitom nizu, sami kanonski tekstovi uopšte ne ukazuju da se nešto takvo dogodilo, već sugerišu direktno dostizanje viših stupnjeva bez prelaznih dostizanja onih nižih.

1 Videti *Visuddhimagga* XXII, 92-103.

no uklonjene, već samo oslabljene, stavljene pod kontrolu i potisnute uz pomoć razvijanja viših mentalnih sposobnosti. Ispod površine one su nastavile da egzistiraju u obliku latentnih tendencija. Ali kada se dostignu transcendentni putevi, počinje pravi rad na iskorenjivanju.

Po tome što nas vezuju za krug preporadjanja, ove nečistoće se klasifikuju kao skup od deset "okova" (*samyodāna*) na sledeći način: (1) uverenje o postojanju sopstva, (2) sumnja, (3) vezivanje za pravila i rituale, (4) čulna želja, (5) odbojnost, (6) žudnja za postojanjem u svetu suptilne materije, (7) žudnja za nematerijalnim postojanjem, (8) obmana, (9) nespokoјstvo i (10) neznanje. Svaki od četiri transcendentna puta eliminiše određeni sloj nečistoća. Prvi, put ulaska u tok (*sotapatti-magga*) uklanja prva tri okova, koji su i najgrublji, potpuno ih eliminiše, tako da oni više ne mogu da se ponovo jave. Uverenje o postojanju sopstva (*sakkaya-ditthi*), ubeđenost da unutar pet sastojaka bića postoji nepromenljivo sopstvo, jeste uklonjeno tako što vidimo da su svi fenomeni po samoj svojoj prirodi nepostojani. Sumnja biva eliminisana tako što smo razumeli istinu na koju je ukazao Buda, videli smo je sopstvenim očima, te otuda više nikada neće moći da se pojavi kao posledica neizvesnosti. I vezanost za pravila i rituale biva uklonjena, jer sada znamo da se do oslobođenja može stići jedino kroz praktikovanje plemenitog osmostrukog puta, a ne kroz kruti moralizam ili obavljanje ceremonija.

Iza ovog puta neposredno sledi drugo stanje transcendentne svesti poznate kao plod (*phala*), koje rezultira iz ovog uklanjanja nečistoća. Svaki put sledi njemu odgovarajući plod, pri čemu um za nekoliko trenutaka doživljava blaženi mir nibbane, pre nego što se ponovo vrati na nivo niže svesti. Prvi plod jeste plod ulaska u tok i čovek koji je prošao kroz iskustvo ovog ploda postaje "onaj koji je ušao u tok" (*sotapanna*). On je ušao u tok Dhamme koji će ga pre ili kasnije odneti do konačnog oslobođenja. On će sigurno biti oslobođen i ne može se više vratiti na put neprobeđe-

nog, običnog čoveka. On u sebi još uvek ima određene nečistoće, i zbog toga će mu trebati najviše još sedam života da stigne do konačnog cilja. No, on je stekao suštinski uvid koji mu je neophodan da stigne do cilja i ne postoji način da skrene sa puta.

Učenik pun entuzijazma, sa izoštranim sposobnostima, pošto je dostigao stupanj ulaska u tok, ne smanjuje napore, već ulaže novu energiju kako bi čitav put prešao što je brže moguće. On nastavlja svoje vežbanje kontemplacije uvida, prolazi kroz sve više stupnjeve znanja stvorenog tim uvidima i potom stiže do drugog puta, puta jednom-povratnika (*sakadagami-magga*). Ovaj transcendentni put ne raskida potpuno nijedno od okova, ali zato slabi korene pohlebe, mržnje i obmanutosti. Idući ovim putem, meditant doživljava i njegov plod i postaje “jednom-povratnik”, koji će se na ovaj svet vratiti najviše samo još jednom pre nego što dostigne potpuno oslobođenje.

Ali naš učenik ponovo prione na kontemplaciju. Na narednom stupnju transcendentnog uvida on dostiže treći put, put nepovratnika (*anagami-magga*), kojim raskida dva okova, a to su čulna želja i odbojnost. Iza te tačke, on više ne može da padne u klopku bilo kakve žudnje za čulni zadovoljstvima i u njemu se ne javljaju bes, odbojnost i nezadovoljstvo. Kao nepovratnik, on se više ne vraća u ljudski oblik postojanja u narednom životu. Ako u ovom životu ne dosegne poslednji deo puta, tada će se posle smrti preporditi u najvišoj sferi, u svetu suptilne materije (*rupaloka*) i tu stići do oslobađanja.

No, naš meditant i dalje ulaže napor, razvija uvid i na njegovom vrhuncu stupa na četvrti put, put arahanta (*arahatta-magga*). Ovim putem on raskida svih pet preostalih okova – žudnja za postojanjem u svetu suptilne materije, žudnja za nematerijalnim postojanjem, obmana, nespokoјstvo i neznanje. Prvi je žudnja za preporadanjem u nebeskim svetovima koji se obično zajednički označavaju kao “svet Brame” i dostiže kroz četiri materijalna zadubljenja. Drugi je žudnja za preporadanjem na nekom od četiri nematerijalna nivoa, koje se postiže kroz četiri nematerijalna

zadubljenja. Obmana (*mana*) ovde nije ona gruba forma sujete u koju padamo precenjivanjem sopstvenih vrlina i sposobnosti, već suptilni ostatak uverenja u postojanje ega, koje se zadržava čak i pošto su pojmovno eksplicitna stanovišta o sopstvu iskorenjena. Tekstovi ovu vrstu obmane označavaju kao obmanu “ja jesam” (*asmimana*). Nespokojstvo (*uddhaćca*) jeste suptilno uzbuđenje koje opstaje u umu sve dok ne postane potpuno probuđen, a neznanje (*avidđa*) jeste fundamentalna kognitivna blokada koja sprečava puno razumevanje četiri plemenite istine. Iako su grublji slojevi neznanja već bili uklonjeni uz pomoć mudrosti stečenoj na prva tri puta, tanki veo neznanja pokriva istine čak i za ne-povratnika.

Put arahanta uklanja i ovaj poslednji veo neznanja i sa njim i sve preostale mentalne nečistoće. Tako ovaj put rezultira savršenim razumevanjem četiri plemenite istine. On potpuno sagledava istinu patnje; iskorenjuje žudnju iz koje patnja izvire; razume potpuno jasno neuslovljeni elemenat, nibbanu, kao prestanak patnje; i okončava razvijanje svih osam elemenata plemenitog osmostrukog puta.

Sa dostizanjem četvrtog puta i njegovog ploda, učenik postaje arahant, onaj koji se već u ovom životu oslobodio svih okova. Arahant je prešao plemeniti osmostruki put do samog njegovog kraja i sebe može da opiše formulom koju tako često srećemo u Pali kanonu: “Nema više preporađanja; proživljen je svetački život; učinjeno je ono što je trebalo učiniti; za mene nema više preporađanja.” Arahant nije više neko ko praktikuje put, već je njegovo živo otelovljenje. Pošto je do savršenstva razvio svih osam elemenata puta, Oslobođeni živi uživajući u njihovim plodovima: probuđenosti i potpunom oslobođenju.

* * *

Ovim završavamo naš pregled plemenitog osmostrukog puta, staze izbavljenja od patnje koju je podučavao Buda. Viši

stupnjevi ovog puta mogu nam se učiniti dalekim u odnosu na našu sadašnju situaciju, a zahtevi vežbanja teškim da ih ispuni-
mo. Ali čak i ako su ti vrhovi za sada tako daleko, sve što nam je
potrebno da do njih stignemo leži pod našim stopama. Osam ele-
menata puta su nam uvek dostupni; to su mentalne komponente
koje je moguće učvrstiti u umu jednostavno kroz odlučnost i na-
por. Na početku treba da korigujemo svoja gledišta i razjasnimo
svoje namere. Zatim treba da pročistimo svoje ponašanje – govor,
postupke i način življenja. Kada ovo postavimo kao temelj, mora-
mo uložiti energiju i svesnost u negovanje koncentracije i uvida.
Ostatak je stvar postepenog vežbanja i postepenog napredovanja,
bez očekivanja brzih rezultata i vrebanja prečica. Kod nekoga će
to napredovanje ići brže, kod drugoga sporije, ali brzina kojom
napredujemo ne treba u nama da izazove ni ushićenje, niti obe-
shrabrenje. Sloboda je neminovan plod ovoga puta i zasigurno će
zablistati tamo gde postoji marljivo i istrajno i vežbanje. Postoje
samo dva uslova dostizanja krajnjeg cilja: početi i nastaviti. Ako
su oni ispunjeni, nema nikakve sumnje da će cilj biti dostignut.
To je Dhamma, nepromenljivi zakon.

Dodatak:
Analiza plemenitog osmostrukg puta

I Samma ditthi

dukkhe ñana

dukkhasamudaye ñana

dukkhanirodhe ñana

dukkhanirodhagaminipati-

daya ñana

ispravno razumevanje

razumevanje patnje

razumevanje njenog nastanka

razumevanje njenog prestanka

razumevanje puta koji vodi do

prestanka

II Samma sankappa

nekkhamma-sankappa

abyapada-sankappa

avihimsa-sankappa

ispravna namera

namera obuzdavanja

namera da budemo

blagonakloni

namera da ne povređujemo

III Samma vaca

musavada veramani

pisunaya vacaya veramani

pharusaya vacaya veramani

samphappalapa veramani

ispravan govor

odustajanje od laganja

odustajanje od ogovaranja

odustajanje od uvredljivog

govora

odustajanje od naklapanja

IV Samma kammanta

panatipata veramani

adinnadana veramani

ispravno postupanje

odustajanje od ubijanja

odustajanje od krađe

<i>kamesu micchacara veramani</i>	odustajanje od nedoličnih seksualnih odnosa
V Samma ađiva <i>miccha ađivam pahaya</i>	ispravno življenje odustajanje od pogrešnog zarađivanja za život
<i>samma ađivena jivitam kappeti</i>	zarađivanje za život na ispravan način
VI Samma vayama <i>samvarappadhana</i>	ispravan napor napor da se obuzdaju mentalne nečistoće
<i>pahanappadhana</i>	napor da se napuste mentalne nečistoće
<i>bhavanappadhana</i>	napor da se razviju povoljna mentalna stanja
<i>anurakkhanappadhana</i>	napor da se održe povoljna mentalna stanja
VII Samma sati <i>kayanupassana</i>	ispravna svesnost kontemplacija tela
<i>vedananupassana</i>	kontemplacija osećaja
<i>cittanupassana</i>	kontemplacija uma
<i>dhammanupassana</i>	kontemplacija fenomena
VIII Samma samadhi <i>pathamađđhana</i>	ispravna koncentracija prvo zadubljenje
<i>dutiyađđhana</i>	drugo zadubljenje
<i>tatiyađđhana</i>	treće zadubljenje
<i>catutthađđhana</i>	četvrto zadubljenje

Preporučena literatura

I. Opšte razmatranje plemenitog osmostrukog puta:

Ledi Sayadaw. *The Noble Eightfold Path and Its Factors Explained* (Wheel 245/247).

Nyanatiloka Thera. *The Word of the Buddha* (BPS 14th ed., 1968).

Piyadassi Thera. *The Buddha's Ancient Path* (BPS 3rd ed., 1979).

II. Ispravno razumevanje:

Ñānamoli, Bhikkhu. *The Discourse on Right View* (Wheel 377/379).

Nyanatiloka Thera. *Karma and Rebirth* (Wheel 9).

Story, Francis. *The Four Noble Truths* (Wheel 34/35)

Wijesekera, O.H. de A. *The Three Signata* (Wheel 20).

III. Ispravne namere:

Ñānamoli Thera. *The Practice of Loving-kindness* (Wheel 7).

Nyanaponika Thera. *The Four Sublime States* (Wheel 6).

Prince, T. *Renunciation* (Bodhi Leaf B 36).

IV. Ispravan govor, ispravni postupci, ispravno življenje:

Bodhi, Bhikkhu. *Going for Refuge and Taking the Precepts* (Wheel 282/284).

Narada Thera. *Everyman's Ethics* (Wheel 14).

Vajirañānavarorasa. *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok: Mahamakuta, 1975).

V. Ispravan napor:

Nyanaponika Thera. *The Five Mental Hindrances and Their Conquest* (Wheel 26).

Piyadassi Thera. *The Seven Factors of Enlightenment* (Wheel 1).
Soma Thera. *The Removal of Distracting Thoughts* (Wheel 21).

VI. Ispravna svesnost:

Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation* (London: Rider, 1962; BPS, 1992).
Nyanaponika Thera. *The Power of Mindfulness* (Wheel 121/122)
Nyanasatta Thera. *The Foundations of Mindfulness* (Satipatthana Sutta). (Wheel 19).
Soma Thera. *The Way of Mindfulness* (BPS, 3rd ed., 1967).

VII. Ispravna koncentracija i razvijanje mudrosti:

Buddhaghosa, Bhadantacariya. *The Path of Purification* (*Visuddhimagga*). Translated by Bhikkhu Ñanamoli, 4th ed. (BPS, 1979)
Khantipalo, Bhikkhu. *Calm and Insight* (London: Curzon, 1980)
Ledi Sayadaw. *A Manual of Insight* (Wheel 31/32).
Nyanatiloka Thera. *The Buddha's Path to Deliverance* (BPS, 1982).
Sole-Leris, Amadeo. *Tranquillity and Insight* (London: Rider, 1986; BPS 1992).
Vajirañana, Paravahera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. 2nd ed. (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975).

Sve Wheel i Bodhi Leaves publikacije koje se pominju u ovoj bibliografiji su izdanja Buddhist Publication Society sa Šri Lanke.

“Dar Učenja nadmašuje sve druge darove”

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

Mi u **Theravada budističkom društvu “Srednji put”**

osećamo se privilegovanima što smo u prilici da pomognemo pojavljivanju ove i njoj sličnih knjiga.

Nadamo se da će tako biti i ubuduće.

Takođe bi nas veoma radovalo da dobijemo komentare ili sugestije čitalaca o dosadašnjim izdanjima.

Knjiga je za sada samo u elektronskom obliku. Razmislite da li ste u mogućnosti da pomognete njeno objavljivanje.

Sem radosti davanja, to bi ujedno bila prilika da ovo dragoceno učenje učinimo još dostupnijim i svoja dobra dela posvetimo i drugim ljudima, u skladu sa drevnom budističkom tradicijom.

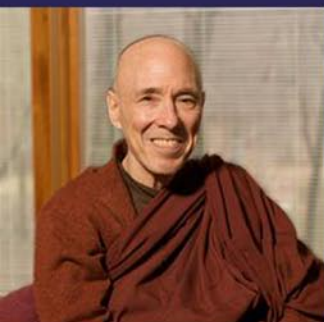
Ako želite da tome doprinesete, makar i najskromnijim prilogom, molimo vas da nas kontaktirate na:

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

budizam@yahoo.com





Bhikkhu Bodhi rođen je 1944. godine u Njujorku. Sa 29 godina postao je budistički monah na Šri Lanki. Godine 1977. vraća se u SAD i provodi skoro dve godine u manastiru Geshe Wangyala i tri godine u Washington Buddhist Vihara. Na Šri Lanku se vraća 1982. i dve godine kasnije postaje urednik u Buddhist Publication Society u Kolombu. Jedan je od najplodnijih prevodilaca iz budističkog kanona na engleski. Tako je preveo Zbirku tematski grupisanih govora (Samyutta nikaya) i doradio i uredio Bhikkhu Nanamolijev prevod Govora srednje dužine (Maddhima nikaya). Autor je niza knjiga, kao što su A Comprehensive Manual of Abhidhamma, Dana: The Practice of Giving, The Discourse On the All-Embracing Net of Views: The Brahmajala Sutta and Its Commentaries, The Discourse On Root of Existence: The Mulapariyaya Sutta and Its Commentaries, The Discourse On Root of Existence: The Mulapariyaya Sutta and Its Commentaries, The Great Discourse on Causation: The Mahanidana Sutta and Its Commentaries, Maha Kaccana: Master of Doctrinal Exposition i mnogih drugih. Knjigu Plemeniti osmostruki put, koja je pred vama, napisao je 1994. godine.

