



**NEMA AĐAN ČAA**

**Antologija citata**

NEMA AĐAN ČAA  
*Antologija citata*

# Nema Ađan Čaa

*Antologija citata*

Prevod

*Branislav Kovačević*



*Naslov izvornika*

**No Ajahn Chah:**

Reflections

© Compiled and edited by Dhamma Garden

*Srpsko izdanje*

Theravada budističko društvo "Srednji put"

[www.yu-budizam.com](http://www.yu-budizam.com)

[srednji\\_put@yahoo.com](mailto:srednji_put@yahoo.com)

*Copyright za prevod*

© Branislav Kovačević 2002

---

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

---

## Sadržaj

Uvod	7
Rođenje i smrt	9
Telo	11
Dah	12
Dhamma	13
Srce	16
Prolaznost	19
Kamma	21
Meditacija	23
Ne-ja	30
Mir	32
Patnja	34
Učitelj	38
Razumevanje i mudrost	41
Vrlina	43
Razno	46
Poziv	48
Rečnik	49

Citati u ovoj knjizi preuzeti su iz sledeći zbirki govora Ađan Čaa:  
*Bodhinyana, A Taste of Freedom, A Still Forest Pool, Samadhi  
Bhavana, Seeing the Way, Living Dhamma, Food for the Heart i  
Venerable Father.* Neki od citata potiču iz privatnih beleški,  
koje ranije nisu bile štampane.

## UVOD

Kada bi ljudi rekli Ađan Čau (Ajahn Chah) da dokle god žive svetovnim životom ne mogu da vežbaju, on bi im uzvratio pitanjem: “Ako bih te ubadao u grudi užarenim gvožđem da li bi mi rekao da zaista patiš, ali sve dok živiš svetovnim životom ne možeš od toga da pobegeš?”

Ađan Čaov odgovor nije daleko od onoga što je Buda rekao o čoveku probodenom strelom, koji nije dozvoljavao nikome da tu strelu iščupa sve dok mu ne odgovore na pitanja o poreklu strele, luka kojim je odapeta i strelca koji ga je pogodio. Pri tome je jedini problem u tome što će jadnik verovatno pre umreti nego što sazna odgovore na sva ta svoja pitanja.

Ađan Ča je tu neodložnost čupanja korena patnje, odnosno upornog vežbanja, u svome učenje neprekidno isticao: patite, pa pomozite sebi sada! On nije trošio mnogo reči o stanjima spokojstva, mudrosti ili *nibbane*. Radije je isticao važnost praktikovanja stalne svesnosti onoga što se događa u telu i umu u sadašnjem trenutku, pri čemu učimo kako da sve to uočimo a onda napustimo. Meditacija, govorio bi, ne znači da nešto treba da zadobijemo, već smirenje postignuto putem vežbanja; smirenost je okončanje konfuzije.

Ova zbirka refleksija grupisana je po temama, dajući uvide o prolaznosti, vrlini, nepostojanju sopstva i tako dalje. Te uvide je dobro pročitati, ali ih je još bolje u osami razgledati sa svih strana, ne bismo li ih preveli na sopstveni jezik i sopstvenu životnu situaciju. A onda, ako nam se učine upotrebljivim, i primeniti na svoje postupke, reči i misli poput saveta dobrog prijatelja. Kada to po-

stignemo, odlažemo i te savete i učitelja i – ostajemo sami sa sobom, baš kao u njegovoj opasci: “Stalno govorim o stvarima koje treba razvijati i stvarima koje treba napustiti, ali zapravo nema ničega što bi trebalo razvijati i ničega što bi trebalo napustiti.”

## ROĐENJE I SMRT

1. Dobra vežba jeste da najiskrenije sam sebe upitaš: “Zašto sam ja rođen?” Postavi sebi ovo pitanje ujutru, u podne i uveče... svaki dan.

2. Naše rođenje i smrt su jedna te ista stvar. Ne možeš imati jedno bez drugog. Pomalo je smešno videti kako ljudi, kad dođe trenutak nečije smrti, plaču i tuguju, a kako su srećni kad se neko rodi. To je obmana. Po meni, ako zaista hoćeš da plačeš, to bi bolje pristajalo onda kada se neko rodi. Tada plači, jer bez rođenja ne bi bilo ni smrti. Možeš li to da razumeš?

3. Čovek bi pomislio kako ljudi mogu da shvate šta znači živeti u nečijem stomaku. Koliko je to neudobno! Pogledaj samo kako je teško jedan jedini dan provesti zatvoren u sobi . Zatvori sva vrata i prozore i već se gušiš. A kako li je tek živeti u nečijem stomaku devet meseci? Pa ipak, hoćeš da se ponovo rodiš! Znaš da tamo neće biti prijatno, ali ipak bi da se tamo još jednom nađeš, da još jednom staviš omču oko vrata.

4. Zašto smo se rodili? Rodili smo se zato da se više nikada ponovo ne rodimo.

5. Kada neko ne razume smrt, život mu može izgledati savim zbunjujuće.

6. Buda je upućivao svoga učenika Anandu da uoči prolaznost, da vidi smrt u svakom izdahu. Moramo razumeti smrt, moramo

umreti da bismo živeli. A šta to znači? Umreti znači doći do kraja svih svojih sumnji, svih svojih pitanja i ostati samo sa stvarnošću. Nikada ne možeš da umreš sutra, možeš da umreš jedino sada. Možeš li? Ako možeš, upoznaćeš spokojstvo u kojem više nema pitanja.

7. Smrt nam je isto toliko blizu kao i naš dah.

8. Ako si valjano vežbao, nećeš se uplašiti kada se razboliš, niti biti uznemiren kada neko umre. Kada odlaziš u bolnicu na lečenje razjasni samome sebi da, ako ti bude bolje, to je vrlo dobro, a da je, ako umreš, i to takođe dobro. Garantujem ti, kada bi mi doktori sada saopštili da imam rak i da ću umreti za nekoliko meseci, ja bih i njih opomenuo: “Pazite se, jer smrt stiže i po vas. Stvar je samo u tome ko odlazi pre a ko kasnije.” Lekari nikoga neće izlečiti od smrti. Jedino je Buda bio takav lekar, pa zašto onda ne bismo uzeli njegov lek!

9. Ako se plašiš bolesti, ako se plašiš smrti, onda bi trebalo da razmisliš odakle one dolaze. Pa, odakle dolaze? Nastaju zahvaljujući rođenju. Zato ne tuguj kad neko umire, to je prirodno, a njegova patnja u ovom životu je okončana. Ako baš hoćeš da budeš tužan, tuguj kad se neko rodi: “O ne, evo ga opet. Dolazi da ponovo pati!”

10. “Onaj koji zna” jasno zna da su svi uslovljeni fenomeni bez trajne suštine. Zato “onaj koji zna” ne biva srećan ili tužan, jer se ne povodi za promenljivim pojavama. Postati radostan jeste kao biti rođen; postati potišten jeste kao umreti. Pošto smo umrli, ponovo se rađamo; kad se rodimo, ponovo umiremo. To rađanje i umiranje iz trenutka u trenutak jeste beskrajno okretanje točka samsare.

## TELO

**11.** Kad bi telo moglo da govori, ono bi nam po ceo dan govorilo: “Znaš, ti nisi moj vlasnik.” Zapravo, ono nam to i govori, ali jezikom Dhamme, a mi nismo u stanju da ga razumemo.

**12.** Stanja nam ne pripadaju. Ona slede svoj prirodan tok. Mi ne možemo ništa da uradimo oko našeg tela. Možemo malo da ga ulepšamo, učinimo za kratko privlačnijim i čistijim, kao kad se devojka našmika i pusti duge nokte, ali kada starost pristigne svi smo u istom čamcu. Takvo je telo. Ne možemo nikako izbeći da ono ostari. Ali ono što možemo da poboljšamo i ulepšamo jeste um.

**13.** Ako bi naše telo zaista pripadalo nama, ono bi se potčinjavalo našim naređenjima. Ako mu kažemo: “Nemoj da ostariš” ili “Naređujem ti da se ne razboliš”, da li nas ono poslušava? Ne! Ono se ni ne obazire. Mi samo iznajmljujemo tu “kuću”, ne posedujemo je. Zapravo, ne postoji nikakvo trajno sopstvo, ništa nepromenljivo ili čvrsto za šta se možemo uhvatiti.

## DAH

**14.** Ima ljudi koji se rode i umru i nijednom ne postanu svesni daha koji ulazi i izlazi iz njihovog tela. Toliko daleko žive sami od sebe.

**15.** Vreme je naš sadašnji dah.

**16.** Kažeš da si suviše zauzet da bi meditirao. Imaš li vremena da dišeš? Meditacija je tvoj dah. Kako to da imaš vremena da dišeš, ali ne i da meditiraš? Disanje je važno za čovekov život. Ako uvidiš da je praktikovanje Dhamme važno za tvoj život, tada će ti biti jasno da su disanje i praktikovanje Dhamme podjednako važni.

## DHAMMA

17. Šta je Dhamma? A šta nije?

18. Kako nas Dhamma podučava ispravnom načinu života? Ona nam pokazuje kako da živimo. I to na najrazličitije načine – na stenju, drveću ili pravo pred našim nosom. To je podučavanje, ali bez reči. Zato stišaj um, srce, i uči da posmatraš. Videćeš kako se čitava Dhamma otkriva sama od sebe, ovde i sada. A u koje drugo vreme i na kojem drugom mestu bi to moglo da se dogodi?

19. Prvo Dhammu razumevaš mislima. Ako počneš da je razumeš, počinješ i da je praktikuješ. A ako je praktikuješ, počinješ i da je vidiš. A ako je vidiš i sam postaje Dhamma i osvaja te radost Bude.

20. Dhammu treba da pronađeš u sopstvenom srcu, uviđajući ono što je istinito i ono što nije, ono što je uravnoteženo i ono što nije.

21. Postoji samo jedna prava magija, magija Dhamme. Svaka druga magija je poput trika sa kartama. Odvlači nas od suštine: našeg odnosa prema životu ljudskog bića, rođenju, smrti i slobodi.

22. Šta god da radiš, načini od toga Dhammu. Ako se ne osećaš dobro, zaviri unutra, u samoga sebe. Ako znaš da što to radiš nije dobro, a ipak to činiš, onda je to prljanje uma.

23. Teško je naći one koji slušaju o Dhammi, pamte Dhammu i praktikuju je, one koji dosegnu Dhammu i vide je.

24. Ukoliko posedujemo svesnost, sve postaje Dhamma . Kad vidimo životinje da beže od opasnosti, one su poput nas. One beže od patnje i trče ka sreći. One takođe poseduju strah. Boje se za svoj život baš kao i mi. Ako gledamo u skladu sa istinom, vidimo da nema nikakve razlike između ljudskih bića i životinja. Svi smo mi saputnici na putu rađanja, starosti, bolesti i smrti.

25. Bez obzira na vreme i mesto, praktikovanje Dhamme biva zaokruženo na mestu na kojem ne postoji ništa. To je mesto predaje, praznine, odlaganja tereta. To je kraj.

26. Dhamma nije daleko od nas. Dhamma nema veze sa anđelima na nebu ili sa nečim sličnim. Ona ima veze sa nama, sa onim što radimo upravo u ovom trenutku. Posmatraj samog sebe. Ponekad patnja, ponekad udobnost, ponekad bol... to je Dhamma. Vidiš li to? To znati jeste Dhamma; moraš da čitaš svoja iskustva.

27. Buda nas je pozivao da dođemo u kontakt sa Dhammom, ali ljudi dolaze u kontakt jedino sa rečima, knjigama i svetim tekstovima. To je kontakt sa nečim "o" Dhammi, a ne kontakt sa "pravom" Dhammom kako ju je podučavao veliki učitelj. Kako ljudi mogu reći da vežbaju ispravno i valjano ako čine samo to. Oni su zalutali.

28. Kada slušaš Dhammu mora otvoriti svoje srce i usredsrediti se. Ne pokušavaj da akumuliraš ono što si čuo ili da se upinješ da to što si čuo memorišeš. Pusti jednostavno da Dhamma, otkrivajući se, utiče u tvoje srce, ostani neprekidno otvoren za taj tok u sadašnjem trenutku. Ono što je spremno da bude zadržano ostaje, to se događa samo od sebe, ne na osnovu tvoje odluke.

**29.** Kada govoriš o Dhammi ne smeš sebe da siliš. To treba da se odvija samo od sebe, da teče spontano, počev od sadašnjeg trenutka i okolnosti. Ljudi imaju različite nivoe prijemčivosti i kada si na njihovom nivou onda Dhamma potekne, to se jednostavno dogodi. Buda je imao sposobnost da pronikne u temperament ljudi i sposobnosti primanja. On je koristio upravo taj metod spontanog podučavanja. Nije on posedovao bilo kakvu naročitu, nadljudsku moć podučavanja, već je pre bio osetljiv za duhovne potrebe ljudi koji su mu dolazili i u skladu sa tim potrebama ih je i podučavao.

## SRCE I UM

30. Samo je jedna knjiga vredna čitanja: vlastito srce.

31. Buda nas je učio da sve što tokom prakse um čini uznemirenim dobro dođe. Nečistoće su uznemirene. Nije um uznemiren! Mi ne znamo šta su naš um i naše nečistoće. I zato smo uvek nezadovoljni. Naš način života nije težak. Ono što je teško je biti nezadovoljen, nepomiren sa takvim životom. Naše nečistoće su problem.

32. Ovaj svet je u stanju groznice. I um tumara od sviđanja do nesviđanja u skladu sa tom grozničavošću sveta. Ako bimo mogli naučiti da umirimo um, to bi bila najveća pomoć ovome svetu.

33. Ako je tvoj um srećan, tada si i ti srećan gde god da pođeš. Kada se mudrost u tebi probudi, videće Istinu gde god da pogleda. Istina je svuda unaokolo. To je kao kad si naučio da čita, tad možeš da čitaš gde god da si.

34. Ako si alergian na neko mesto, bie alergian na svako mesto. Ali ne izaziva u tebi problem to mesto izvan tebe. problem je to “mesto” u tebi.

35. Pogledaj sopstveni um. Onaj ko nosi stvari misli da ima te stvari, ali onaj ko gleda sa strane vidi samo težinu. Odbaci stvari, izgubi ih, i pronađi lakoću.

**36.** Ovaj um je sam po sebi smiren. Iz te smirenosti rađaju se napetost i zbunjenost. Ako uvidiš tu zbunjenost, tad se smirenost ponovo rađa.

**37.** Budizam je religija srca. Samo to. Onaj ko praktikuje razvijanje svoga srca taj praktikuje i budizam.

**38.** Kada je svetlost prigušena nije lako videti staru paučinu u uglu sobe. Ali kada svetlo blešti, može je jasno uočiti i onda ukloniti. Kada ti um blešti biće u stanju da jasno vidi i nečistoće u sebi i da ih ukloni.

**39.** Jačanje uma ne postiže se njegovim kretanje tamo-amo, kao što je to slučaj sa telom, već zaustavljanjem uma, njegovim stišavanjem.

**40.** Zbog toga što ljudi ne vide sebe, oni mogu da učine razna loša dela. Oni ne gledaju u svoj um. Kad hoće nešto da urade što ne valja, prvo se osvrnu: “Hoće li me videti moja majka?” “Hoće li me videti moj muž?” “Hoće li me videti moja deca?” “Samo da me ne vidi moja žena.”

Ako nema nikoga u blizini, onda kreću napred i urade to. To je samopovređivanje. Kažu da ih niko ne gleda i brzo učine ono što ne bi trebalo. A šta je sa njima samima? Nisu li i oni “neko” ko ih posmatra?

**41.** Da bi slušao Učenje koristi svoje srce, a ne svoje uši.

**42.** Ima onih koji se bore sa svojim nečistoćama i pobešuju ih. To se zove unutrašnjom borbom. Oni koji se bore spolja uzimaju bombe i puške da bi ubijali. Tako oni pobeđuju i bivaju pobeđeni. Ovaj svet ide putem pobeđivanja drugoga. U praktikovanju

Dhamme mi ne moramo da se borimo sa drugim, već umesto toga treba da pobedimo sopstveni um, strpljivo se odupirući svim njegovim ćudima i raspoloženjima.

43. Odakle dolazi kiša? Ona dolazi od sve one prljave vode što ispari sa zemlje, kao što je mokraćá i voda u kojoj si oprao noge. Nije li čudesno kako nebo može da primi svu tu prljavu vodu i pretvori je u čistu, bistru vodu? I tvoj um može isto sa tvojim nečistoćama, samo ako mu dopustiš.

44. Buda je govorio da prosuđujemo samo o sebi, ali ne i o drugima, ma kako dobri ili loši oni bili. Buda jednostavno ukazuje na put, rećima: "Istina je ovakva." Pa je li naš um takav ili nije?

## PROLAZNOST

45. Stanja postoje kroz promenu. A to ne možeš promeniti. Razmisli, možeš li da izdahneš a da pre toga ne udahneš. Da li bi ti se to činilo normalnim? Ili, možeš li samo da izdišeš? Mi želimo da stvari budu trajne, ali to ne može biti. To je nemoguće.

46. Ako znaš da su sve stvari prolazne, celokupno tvoje razmišljanje će se lagano pojednostaviti i neće biti potrebe da suviše razmišljaš. Kad god nešto nastane ili nestane, sve što će trebati da kažeš je: "Ah, opet!" Samo to.

47. Svaki govor koji ignoriše prolaznost nije govor mudraca.

48. Ako zaista jasno vidiš prolaznost, videćeš i ono što je neprolazno. A neprolazna je činjenica da stvari moraju biti prolazne i da ne mogu biti drugačije. Razumeš li? Razumevajući samo toliko malo, možeš da razumeš Budu, možeš na pravi način da mu odaš poštovanje.

49. Ako tvoj um pokušava da ti kaže kako je već dostigao stupanj sotapanne, otidi i pokloni se sotapani. I on sam će ti reći da je sve prolazno. Ako sretnoš sakadagamija, stani i pokloni mu se. Kada te vidi, jednostavno će reći: "Ništa nije večno!" Ako je u blizini anagami, idi i pokloni mu se. Reći će ti samo jednu stvar: "Prolaznost!" Čak i ako sretnoš arahanta, stani i pokloni mu se. On će ti reći još odlučnije: "Stvari su još nestalnije!" Čućeš reči plemenitih: "Sve je prolazno. Ne vezuj se za bilo šta!"

**50.** Nekada sam odlazio da posetim sveta mesta i hramove. Na nekim mestima zidovi su im bili napukli. Ponekad bi neki od mojih prijatelja uzviknuo: “Kakva sramota? Zidovi su popucali.” Odgovorio bih mu: “Da nisu popucali ne bi postojao ni Buda, ni Dhamma. Oni su takvi zato što je to u savršenom skladu sa Budinim učenjem.”

**51.** Sva stanja samo slede svoj prirodni put. Možemo mi da plačemo ili da se radujemo tome, ali ona samo slede svoj prirodni put. I nema tog naučnog znanja koje može sprečiti prirodan tok stvari. Možeš otići kod zubara da ti pregleda zube, ali čak ako ih i popravi, ti zubi će slediti svoj prirodan put. Na kraju isti taj zubar ima isti problem sa svojim zubima. Sve na kraju propadne.

**52.** Šta možemo smatrati izvesnim? Ništa! Ne postoji ništa, samo osećanja. Patnja se javi, traje, zatim prođe. Onda sreća zameni patnju – i ništa drugo. Ničeg nema izvan toga. Ali mi smo zaslepljeni ljudi koji jure i hvataju se za osećanja, bez prestanka. Ali ta osećanja nisu stvarna, jedino promena.

## KAMMA

53. Kad oni koji ne razumeju Dhammu postupaju pogrešno, osvrću se oko sebe da vide da ih slučajno neko ne gleda. Ali nasa kamma nas uvek posmatra. Mi od tog posmatranja nemamo gde da umaknemo.

54. Dobro delo donosi dobar rezultat, a lose delo loš. Ne očekuj da bogovi rade posao za tebe, da te štite anđeli i božanstva zaštitnici, da ti sreću donose povoljni dani. Te stvari su obmana. Ne veruj u njih. Ako veruješ u njih, patićeš. Stalno ćeš iščekivati povoljan dan, povoljan mesec, povoljnu godinu, anđele i božanstva. Na taj način samo patiš. Pogledaj sopstvene postupke i reči, sopstvenu kammu. Čineći dobro nasleđuješ dobrotu, čineći zlo nasleđuješ zlo.

55. Kroz ispravnu praksu daješ priliku staroj kammi da se potroši. Znajući kako stvari dolaze i prolaze možeš samo biti svestan i dopustiti im da odu svojim putem. To je kao da imaš dva drveta: ako jedno đubriš i zalivaš, a o drugome uopste ne brines, nema sumnje koje će bujati, a koje će se osusiti.

56. Neki od vas prešli ste hiljade kilometara, došli ste iz Evrope i Amerike i drugih dalekih mesta, da biste slušali Dhammu ovde u Nong Pah Pong manastiru. Zanimljivo je pomisliti kako ste putovali izdaleka, uprkos mnogim poteškoćama, da biste stigli baš ovde. A onda pogledamo neke ljude koji žive sasvim blizu ovoga manastira, a tek treba da prođu njegova vrata. To te podstakne da jos više ceniš svoju dobru kammu, zar ne?

57. Kad uradiš nesto loše ne postoji nijedno mesto na kojem možeš da se sakriješ. Čak i ako te drugi ne vide, vidiš sam sebe. Čak i ako se sakriješ u duboku rupu, ipak ćeš sebe pronaći tamo. Nema načina da poćiniš nesto loše i izvučeš se. Na isti način, zašto ne bi video sopstvenu čistotu? Zaista, ti sve vidiš - smirenost, uznemirenost, oslobađanje, vezanost, sve vidiš sam za sebe.

## MEDITACIJA

**58.** Ako si rešio da čekaš kako bi sreo budućeg Budu, tada nemoj vežbati. Nadaj se da ćeš dovoljno dugo poživeti da ga dočekaš.

**59.** Čuo sam kako ljudi kažu: “Ah, ova godina mi je bila loša”. “Zaista?” “Da, bio sam cele godine bolestan. Uopšte nisam mogao da vežbam.” Hm! Ako ne vežbaju onda kada im se smrt približava, kad će onda uopšte vežbati? Ako se dobro osećaju, mislite li da onda vežbaju? Ne. Jednostavno se izgube u sreći. Ako pate, ni onda ne vežbaju. I u tome se izgube. Zaista ne znam kad ljudi misle da će imati vremena da vežbaju.

**60.** Ja sam već izložio dnevni raspored i pravila života u manastiru. Nemoj kršiti postojeća pravila. Onaj ko to čini nije ovde došao sa ozbiljnom namerom da vežba. I čemu se onda takva osoba može nadati da će videti? Čak i ako spava pored mene svaki dan neće me videti. Čak i ako spava pored Bude, on neće videti Budu ako ne vežba.

**61.** Nemoj misliti da je samo sedenje sklopljenih očiju vežbanje. Ako tako misliš, onda brzo promeni to svoje mišljenje. Postojana praksa je puna svesnosti u svakom položaju, bilo da sediš, hodaš, stojiš ili ležiš. Nikada ne prekidaš meditaciju, samo menjaš položaje tela. Ako na taj način promatraš stvari, stići ćeš do smirenja. U svakom trenutku imaćeš neprekidno praksu uz sebe. Imaćeš postojanu pažnju uz sebe.

**62.** “Sve dok ne stignem do potpunog prosvetljenja neću ustati sa ovoga mesta, čak i ako se krv sasušila u mojim venama.” Čitajući ovo u knjigama možda ćeš pomisliti na Budu i njegovu odluku. Ali gubiš iz vida da su za sada tvoja kola mala. Budina kola bila su zaista velika. On je to zaista bio u stanju da ponese sve odjednom. A kako da ti to učiniš sa svojim malim kolima? To je sasvim druga priča.

**63.** Svuda sam prošao tragajući za mestom za meditaciju. Nisam shvatao da je ono već tu, u mom srcu. Sva meditacija je baš tu, u meni. Rođenje, starost, bolest i smrt su takođe u meni. Lutao sam svuda sve dok već nisam skoro pao mrtav od iscrpljenosti. Tek tada, kada sam se zaustavio, pronašao sam ono što sam tražio... u sebi.

**64.** Ne meditiramo da bismo ugledali nebesa, već da bismo okončali patnju.

**65.** Ne vezuj se za vizije i svetlost koja se možda javi tokom meditacije, ne ushićuj se i ne razočaraj se s njihovim nastankom i nestankom. Šta ima tako zanimljivo u vezi sa svetlom. I moja baterijska lampa može da je stvori. Ali ona nam ne može pomoći da se otarasimo patnje.

**66.** Slep si i gluv bez meditacije. Dhammu nije lako videti. Moraš meditirati da bi video ono što do sada nisi video. Moraš prvo učiti. Limun je kiseo jedino ako ga zagrižeš.

**67.** Dok sediš i meditiraš, za svaku misao koja se pojavi samo reci: “To me se ne tiče!”

**68.** I kad smo lenji trebalo bi da vežbamo, a ne samo kad smo puni energije ili u dobrom raspoloženju. To je vežbanje u skladu

sa Budinim učenjem. Ako je po nama, vežbali bismo samo kad se dobro osećamo. Ali kako na taj način možemo stići bilo kuda? Kada ćemo preći bujicu nečistoća ako vežbamo samo kad nam se prohte?

**69.** Šta god da radimo, trebalo bi da posmatramo sebe. Samo čitanjem knjiga nestiže se daleko. Dani prolaze, a mi neposmatramo sebe. Znanje o praksi stiže se samo praktikovanjem.

**70.** Naravno, postoje desetine meditativnih tehnika, ali sve se svodi na jedno – ne vezuj se, pusti da stvari idu svojim prirodnim tokom. Iskorači ovamo gde je hlad, iskorači iz bitke. Zašto da ne pokušaš?

**71.** Puko razmišljanje o praksi nalik je hvatanju senke, pri čemu promašujemo suštinu.

**72.** Kad je iza mene bilo samo nekoliko godina prakse, još uvek nisam mogao da verujem samome sebi. Ali kada se moje iskustvo umnogostručilo, naučio sam da verujem sopstvenom srcu. Kad imate takvo duboko razumevanje, šta god treba da se dogodi, u stanju ste da mu dozvolite da se dogodi, tako da sve jednostavno dolazi i prolazi. Stići ćete do tačke na kojoj vaše srce govori samome sebi šta da čini.

**73.** U praktikovanju meditacije zapravo je gore biti zarobljen smirenošću nego uznemirenošću, jer ćeš kad-tad poželeti da pobegnute od uznemirenosti, dok ti jako prija da ostaneš u stanju smirenosti i ne pomeriš se dalje ni pedalj. Kada se stanje blaženstva javi tokom meditacije, ne vezuj se za njega.

**74.** Meditacija se tiče samo uma i njegovih osećanja. To nije nešto za čim treba da juriš ili da se boriš. Disanje se nastavlja dok radiš.

Priroda se sama brine za prirodne procese. Sve što treba je da pokušaš da budeš svestan, da se okreneš ka sebi i jasno vidiš šta je unutra. To je meditacija.

**75.** Kad ne vežbamo ispravno, to znači da smo nepažljivi. Biti nepažljiv je isto što i biti mrtav. Zapitaj se hoćeš li imati vremena za vežbanje kad umreš. Neprekidno sebi postavljaljaj pitanje: “Kad ću ja umreti?” Ako razmišljaš na taj način, tvoj um biće budan svakog trenutka, kad god postaneš nepažljiv i to osvestiš, automatski će se javiti sabranost. Javiće se mudrost jasnog sagledavanja stvari onakvima kakve one jesu. Sabranost stražari nad umom, tako da on uvek zna kad se jave osećaji, danju i noću. Posedovati sabranost znači biti staložen. Biti staložen znači biti pažljiv. Ako si pažljiv, to znači da vežbaš ispravno.

**76.** Osnova naše prakse jeste, prvo, da budemo poštteni i iskreni; drugo, da zaziremo od činjenja loših stvari, i treće, da budemo ponizni u svome srcu, da se držimo postrani i da smo i malim zadovoljni. Ako smo zadovoljni malim u pogledu govora i svega ostalog, tada ćemo videti sebe, pažnju nam neće odvući nešto drugo. Um će nam imati osnovu u vrlini, koncentraciji i mudrosti.

**77.** U početku žuriš kad ideš napred. Žuriš da se vraćaš i žuriš da se zaustaviš. Nastavljaš da vežbaš na taj način dok ne stigneš do tačke kad ti se čini da praksa nije ići napred, niti vraćati se, a ni zaustavljati se! Gotovo je. Nema zaustavljanja, nema napredovanja, nema vraćanja. Gotovo je. Upravo na toj tački shvataš da zapravo ničega nema.

**78.** Zapamti da ti meditiraš ne da bi “dobio” bilo šta, već da bi se “oslobodio” stvari. Mi to činimo ne sa željom, već sa napuštanjem. Ako “želiš” bilo šta, to nećeš pronaći.

**79.** Suština puta je sasvim jednostavna. Nisu potrebne neka velika objašnjavanja. Napusti ljubav i mržnju i pusti da se stvari odvijaju same od sebe. To je sve što ja vežbam.

**80.** Postavljanje pogrešnih pitanja pokazuje da si još uvek zarobljen sumnjom. Razgovor o praksi je u redu. Ako pomaže kontemplaciju. Ali samo od tebe zavisi hoćeš li ugledati Istinu.

**81.** Vežbamo da se naučimo napuštanju, a ne da jačamo vezivanje. Prosvetljenje dolazi kad prestaneš da želiš bilo šta.

**82.** Ako imaš vremena da budeš sabran, tada imaš vremena da meditiraš.

**83.** Nedavno me je neko upitao: “Ako se dok meditiramo pojavljuju u umu razne stvari, treba li da ih istražujemo ili ih samo registrujemo kako nastaju i nestaju?” Ako vidiš nekoga koga ne poznaješ kako prolazi, možeš se upitati: “Ko je to? Kuda se zaputio? Šta namerava?” Ali ako znamo tu osobu, onda je dovoljno samo primetiti da ona prolazi.

**84.** Želja tokom prakse može biti i prijatelj i neprijatelj. Kao prijatelj, ona nas navodi da vežbamo, da razumemo, da okončamo patnju. Ali ako stalno želiš nešto što još nije nastalo, ako želiš da su stvari drugačije nego što jesu, to samo stvara patnju i tada želja može biti dušmanin. Na kraju, moramo da naučimo da napustimo sve svoje želje, čak i želju za prosvetljenjem. Samo tada možemo biti slobodni.

**85.** Neko je jednom pitao Ađan Čaa o tome kako on podučava meditaciji. “Koristite li metod svakodnevnih intervjuua da biste ispitali stanje uma svoga učenika?”

Ađan Ča je odgovorio: “Ja ovde podučavam učenike da sami ispituju stanja svog uma. Da sami sebe intervjuišu. Možda je monah ljut danas ili u umu ima neku želju. Ja to ne znam, već on. On ne mora o tome da pita mene, zar ne?”

**86.** Naš život je skup elemenata. Koristimo konvencije da bismo opisali stvari, ali se pri tome vezujemo za konvencije i uzimamo ih kao nešto stvarno. Na primer, ljudi i stvari imaju svoja imena. Možemo se vratiti na početak, kad još imena nisu bila data, i muškarce nazivati “ženama”, a žene “muškarcima” – u čemu bi bila razlika? Ali sada se vezujemo za imena i pojmove, tako da imamo rat između polova, kao i razne druge ratove. Meditacija služi da prozremo sve to i tek tada možemo dostići stanje neuslovljenosti, tek tada možemo biti u miru, a ne u ratu.

**87.** Neki ljudi postaju monasi iz vere, ali kasnije pogaze učenje Bude. Misle da znaju bolje i odbijaju da vežbaju na pravi način. Zaista, danas je malo onih koji stvarno vežbaju.

**88.** Teorija i praksa – prva zna ime lekovite biljke, a druga kreće da je pronade i upotrebi.

**89.** Buka – sviđa ti se cvrkut ptica, ali ne i buka kola. Plašiš se ljudi i buke, voliš da živiš sam u šumi. Napusti buku i postaraj se za bebu. “Beba” je tvoja praksa.

**90.** Skoro zaređeni monah upitao je Ađan Čaa kakav je njegov savet onima koji su tek počeli da meditiraju. “Isti kao i onima koji to rade već dugo,” odgovorio je. A to je? “Samo nastavi”, reče on.

**91.** Ljudi kažu da je Budino učenje ispravno, ali da ga je nemoguće praktikovati unutar društva. Kažu: “Mlad sam, pa nemam prilike da vežbam, ali kada ostarim, tada ću vežbati.” Da li bi isto rekao:

“Mlad sam, pa nemam vremena da jedem, ali kada ostarim, tada ću jesti?” Ako bih te ubadao usijanim gvožđem, da li bi rekao: “Zaista patim, to je istina, ali pošto živim u ovom društvu, ne mogu od toga da pobeđnem?”

**92.** Vrlina, koncentracija i mudrost zajedno čine suštinu Budine prakse. Vrlina održava telo i govor neukaljanim. A telo je sedište uma. Tako praksa ima put vrline, put koncentracije i put mudrosti. Ona je nalik štapu zasečenom na tri mesta, ali to je još uvek jedan komad. Ako hoćemo da odbacimo telo i govor, ne možemo. Moramo da vežbamo sa telom i umom. Zapravo, vrlina, koncentracija i mudrost jesu jedno harmonično jedinstvo.

## NE-JA

**93.** Jedan starija žena iz obližnje oblasti došla je jednom na hodočašće u Vat Pa Pong. Rekla je Ajahn Čau da može da ostane samo nakratko, jer mora da se vrati i pazi na svoju unučad. I pošto je bila u godinama, zamolila ga je da joj održi jedan govor o Dhammi. I Ađan Ča joj odgovori oštrim tonom: “Slušaj! Nema ovde nikog, samo ono što jeste! Nema vlasnika, nikoga ko je star, ko je mlad, ko je dobar ili rđav, slab ili jak. Samo ono što jeste, a to su sve samo prirodni elementi koji idu svojim putem; sve je prazno. Niko se ne rađa i niko ne umire! Oni koji govore o rođenju i smrti govore jezikom neznalica. U jeziku srca, Dhamme, nema takvih stvari kao što su rođenje i smrt.”

**94.** Pravi temelj učenje jeste videte “ja” kao prazno. No ljudi počinju da proučavaju Dhammu kako bi ojačali svoje “ja”, pa zato ne žele da doživljavaju patnju ili poteškoće. Žele da sve bude prijatno. Žele da prevaziđu patnju, ali ako još uvek postoji “ja”, kako je to moguće?

**95.** Kad jednom razumeš, onda je sve tako lako. Tako je jednostavno i neposredno. Kad se pojave prijatne stvari, razumi da su one prazne. Kad se pojave neprijatne stvari, uvidi da one ne pripadaju tebi. One prolaze. Ne odnosi se prema njima kao da su one deo tebe, niti ih smatraj svojim posedom... Misliš da je ono drvo papaje tvoje, pa zašto onda i tebe ne boli kada ga seku? Ako to možeš da razumeš, tada mir stiče ravnotežu. A kada um postaje uravnotežen, onda je to pravi put, pravo učenje Budino, učenje koje vodi do oslobađanja.

**96.** Ljudi ne proučavaju ono što je izvan dobra i zla. A to bi trebalo da nauče. “Biću ovakav; biću onakav”, tako govore. Ali nikada ne kažu: “Neću biti bilo šta, jer zapravo ne postoji nikakvo ‘ja.’” To oni ne uče.

**97.** Kada jednom razumeš ne-ja, tada je teret života skinut. Živećeš u miru sa ovim svetom. Kada vidimo iza sebe, tada se više ne vezujemo za sreću i tada smo u stanju da budemo istinski srećni. Nauči da stvari napuštaš bez borbe, jednom već da ih napustiš, da budeš samo ono što jesi - bez posezanja za bilo čim, bez vezivanja.

**98.** Sva tela sačinjena su od četiri elementa: zemlje, vode, vetra i vatre. Kad se oni udruže i formiraju telo, kažemo da je to muškarac ili žena, dajemo im ime i tako dalje, što nam olakšava da se međusobno identifikujemo. Ali u stvarnosti nikoga nema – samo zemlja, voda, vetar i vatra. Ne uzbuđuj se i ne zaslepljuj time. Ako pomno zagledaš, nikoga tu naći nećeš.

## MIR

**99.** – Kako izgleda smirenje?

– A kako izgleda uznemirenost? Dakle, smirenje je kraj uznemirenosti.

**100.** Mir treba pronaći u sebi, na onom istom mestu na kojem se nalaze i uznemirenost i patnja. On se ne pronalazi u šumi ili na vrhu planine, niti nam ga poklanja učitelj. Kada doživljavaš patnju, tada imaš šansu i da pronađeš slobodu od patnje. Bežati od patnje znači zapravo trčati joj u zagrljaj.

**101.** Ako napustiš malo, imaćeš malo mira. Ako napustiš mnogo, imaćeš mnogo mira. Ako napustiš potpuno, imaćeš potpuni mir.

**102.** Zapravo, nema ničega posebnog u vezi sa ljudskim bićima. Šta god da smo, to je samo na planu pojavnosti. Međutim, ako odemo iza pojavnog i vidimo istinu, uvidećemo da nema ničeg sem univerzalnih karakteristika svega postojećeg – rođenje na početku, promena u sredini, nestanak na kraju. To je sve što jeste. Ako uvidimo da su sva bića takva, tada nas ne muči nijedan problem. Ako to razumemo, imaćemo spokojstvo i mir.

**103.** Upoznaj šta je dobro a šta je loše, bilo da putuješ ili živiš na jednom mestu. Ne možeš pronaći mir u pećini ili na planini. Možeš otići na isto ono mesto na kojem je Buda dosegao prosvetljenje a da se ni za korak ne približiš Istini.

**104.** Gledajući oko sebe, ti upoređuješ i tragaš za razlikama. Na taj način sreću pronaći nećeš. Niti ćeš naći mir provodeći vreme u traganju za savršenom osobom ili savršenim učiteljem. Buda nas je podučavao da gledamo Dhammu, istinu, a ne druge ljude.

**105.** Svako može da napravi kuću od drveta i cigala, ali Buda nas je učio da ta vrsta doma nije naš pravi dom. To je dom za ovaj svet i on sledi puteve ovoga sveta. Ali naš pravi dom je naš unutrašnji mir.

**106.** U ovoj šumi je mirno, zašto onda tako nije i u tebi? Ne ispuštaš stvari koje izazivaju zbrku u tebi. Poslušaj cvrkut ptica i opusti se. Ako razumeš prirodu, razumećeš i Dhammu. Ako razumeš Dhammu, razumećeš i prirodu.

**107.** Traganje za mirom je nalik traganju za kornjačom sa brkovima. Nećeš biti u stanju da je nađeš. Ali kada ti je srce spremno, mir će te sam potražiti.

**108.** Vrlina, koncentracija i mudrost zajedno čine Put. Ali taj Put još nije pravo učenje, ne ono što je učitelj zapravo želeo, već samo Put koji će te tamo odvesti. Na primer, recimo da putuješ putem od Bangkoka do Vat Pa Ponga (manastir u kojem je živeo Ađan Ča); taj put je neophodan za tvoje putovanje, ali ti tragaš za Vat Pa Pongom, za manastirom, a ne za putem. Na isti način možemo reći da su vrlina, koncentracija i mudrost izvan Budine istine, ali jesu put koji vodi do te istine. Kada si razvio ta tri faktora, nagrada ti je čudesan mir.

## PATNJA

**109.** Dve su vrste patnje: patnja koja vodi ka još više patnje i patnja koja vodi do kraja patnje. Prva je bol vezivanja za nestalna zadovoljstva i bol odbojnosti prema neprijatnom, što je neprekidna borba većine ljudi iz dana u dan. Druga vrsta je patnja koja dolazi onda kada dopustiš sebi da do kraja osetiš neprekidnu promenu iskustva – straha i povlačenja. Patnja kao naše iskustvo vodi do unutrašnje neustrašivosti i spokojstva.

**110.** Želimo da se zaputimo lakšim putem, ali ako nema patnje nema ni mudrosti. Da bi dozreo za mudrost moraš se zaista slomiti i zaplakati u svojoj praksi barem tri puta.

**111.** Ne postajemo monasi i monahinje da bismo se dobro hranili, dobro spavali i da bi nam bilo udobno, već da bismo upoznali patnju:

- kako da je prihvatimo...
- kako da je se oslobodimo...
- kako da je ne izazivamo.

Zato ne čini ono što izaziva patnju, kao što je na primer lakomost, inače te ona neće nikada napustiti.

**112.** Uistinu, sreća je prikrivena patnja, ali u tako suptilnom obliku da je ne prepoznaješ. Ako se vežeš za sreću, to je isto kao da si se vezao za patnju, ali ti to ne shvataš. Kada se držiš sreće, nemoguće je da ukloniš njoj svojstvenu patnju. One su tako nerazdvojive. Zato nas je Buda podučavao da upoznamo patnju, da je vidimo

kao zlo nerazdvojno od sreće, da to dvoje vidimo kao međusobno jednako. Budi oprezan! Kad se javi sreća, ne ushićuj se i ne zanos. Kada dođe patnja, ne očajavaj, ne gubi se u njoj. Uvidi da obe imaju istu vrednost.

**113.** Kad te stigne patnja, razumi da nema nikoga da je prihvati. Ako misliš da je patnja tvoja, da je sreća tvoja, nećeš biti u stanju da pronadeš mir.

**114.** Ljudi koji pate će u skladu sa tim steći i mudrost. Ako ne patimo, tada ni ne razmišljamo. Ako ne razmišljamo, ni mudrost se ne rađa. Bez mudrosti, nemamo znanja. Bez znanja nema nam ni oslobađanja od patnje – tako je oduvek. Zato moramo vežbati i istrajati u tom vežbanju. Kada potom budemo promatrali svet nećemo se plašiti kao dotad. Buda se nije prosvetlio negde izvan ovoga sveta, već upravo u njemu.

**115.** Predavanje čulima i samomučenje dva su puta koja je Buda odbacivao. Oni su samo sreća i patnja. Zamišljamo da smo sebe oslobodili patnje, ali u stvari nismo. Samo se vezujemo za sreću. Ako se vezujemo za sreću, sigurno ćemo ponovo patiti. Tako stvari stoje, ali ljudi misle suprotno.

**116.** Ljudi pate na jednom mestu, pa zato odlaze negde drugde. Kada se i tamo pojavi patnja, odlaze još dalje. Misle da su sve dalje od patnje, ali nisu. Patnja ide sa njima. Nose svoju patnju svuda sa sobom i ne znajući to. Ako ne znamo za patnju tada ne možemo znati ni uzrok patnje, tada ne možemo znati ni prestanak patnje. Tada nema načina da joj umaknemo.

**117.** Danas učenici imaju mnogo više znanja nego ranije. Već su imali sve stvari koje su im potrebne, sve je mnogo dostupnije. Ali u isto vreme imaju i mnogo više patnje i konfuzije nego ranije. Zašto?

**118.** Ne budi bodhisatta ; ne budi arahant ; ne budi bilo šta. Ako si bodhisatta, patićeš; ako si arahant, patićeš; ako si bilo šta, patićeš.

**119.** I ljubav i mržnja su patnja, i to zbog želje. Želeti da nešto imamo jeste patnja; želeti da nešto nemamo jeste patnja. Čak i ako dobiješ ono što želiš, to je još uvek patnja, jer jednom kad to imaš, nadalje živiš u strahu da ne ostaneš bez toga. Živiš u strahu da to ne izgubiš. I kako misliš da živiš srećno ako je u tebi strah?

**120.** Kada si ljut, da li se osećaš dobro ili loše? Ako se od toga osećaš loše, zašto ga onda ne odbaciš? Zašto se upinješ da ga sačuvaš! Kako možeš reći za sebe da si mudar i inteligentan ako se čvrsto držiš takvih stvari? Ponekad um može navesti čitavu porodicu da se svađa ili te naterati da po čitavu noć plačeš. A ipak svi mi i dalje se ljutimo i patimo. Ako uviđaš patnju ljutnje, odbaci je. Ako je ne odbaciš, nastaviće da izaziva patnju u nedogled, bez predaha. Takav je svet nezadovoljavajuće egzistencije. Ako znamo kakav je, tada možemo i da rešimo problem.

**121.** Jedna žena želela je da zna kako da se nosi sa ljutnjom. Upitao sam je kad se javi ljutnja, čija je ona. Reče mi da je to njezina ljutnja. Pa, ako je to zaista njezina ljutnja, tada bi trebalo da je u stanju da joj kaže da ode od nje, zar ne? Ali ljutnja nije pod njezinom komandom. Gledanje na ljutnju kao na svoje privatno vlasništvo izaziva patnju. Kad bi nam ljutnja zaista pripadala, morala bi i da nas sluša. Ako nas ne sluša, to znači da se radi o pukoj obmani. Ne nasedaj na to. Bilo da je um srećan ili tužan, ne nasedaj na to. To je samo obmana.

**122.** Ako vidiš izvesnost u onome što je neizvesno i nepostojano, tada ćeš sigurno patiti.

**123.** Buda je uvek tu da nas poduči. Sam se u to uveri. Postoji sreća i postoji nesreća. Postoji zadovoljstvo i postoji bol. I oni su uvek tu. Kada razumeš prirodu zadovoljstva i bola, tada tu vidiš i Budu, tu vidiš i Dhammu. Buda nije nešto odvojeno od toga.

**124.** Kada ih promatramo zajedno, vidimo da su sreća i patnja jedno, baš kao što su to toplina i hladnoća. Vrelina vatre može da nas sagori. Nijedno nije veće. Isto je sa srećom i patnjom. U ovome svetu svako žudi za srećom, a niko za patnjom. *Nibbana* ne zna za želju. Postoji samo utihnulost.

## UČITELJ

**125.** Ti si sopstveni učitelj. Traganje za učiteljem ne može rešiti tvoje sumnje. Istražuj sebe da bi pronašao istinu unutra, ne spolja. Sebe upoznati je najvažnije.

**126.** Jedan od mojih učitelja jeo je vrlo brzo. I pri tome je mljackao. A ipak je nama govorio da jedemo polako i sabrano. Često sam ga gledao i nervirao se. Ja sam patio, a ne on! Gledao sam spoljašnjost. Kasnije sam naučio; neki ljudi voze vrlo brzo, ali pažljivo; drugi voze sporo i imaju česte nezgode. Ne vezuj se za pravila, za formu. Ako druge posmatraš najviše deset posto vremena, tvoja praksa je u redu.

**127.** Učenike je teško poučiti. Neki znaju, ali se ne laćaju vežbanja. Neki ne znaju ali se ni ne trude da saznaju. Ne znam sa njima šta da radim. Zašto ljudi imaju takve umove? Nije dobro biti neznanica, ali čak i kad se njima obraćam oni me još uvek ne slušaju. Ljudi su prepuni sumnji u svojoj praksi. Stalno nešto sumnjaju. Hteli bi da stignu do *nibbane*, ali ne bi da krenu stazom. Ne razumem to. Kad im kažem da meditiraju, plaše se, a ako se ne plaše, onda jednostavno zaspeju. Uglavnom vole da rade one stvari kojima ih ne poučavam. To je muka svakog učitelja.

**128.** Kad bismo istinu Budinog učenja mogli tako lako da vidimo, ne bi nam trebalo toliko mnogo učitelja. Kada razumemo učenje, jednostavno činimo ono što se od nas traži. Ali ono zbog čega je ljude tako teško podučavati je to što ne prihvataju učenje i

raspravljaju se s učiteljima oko učenja. Kad su sa učiteljem oči u oči, oni su malo bolji, ali iza njegovih leđa sasvim se razbaškare. Ljude je zaista teško poučiti.

**129.** Ja ne savetujem svoje učenike da žive i vežbaju bez pažnje. Ali oni to čine kada mene nema u blizini. Kad policajca nema u blizini. Tad se lopovi sami pokažu. Kad ih pitate ima li lopova unaokolo, naravno da uglas tvrde da nema, da nikada nisu nijednog videli. Ali čim policajac zamakne za ćošak, evo ih opet. Tako je bilo čak i u Budino vreme. Zato samo sebe posmatraj i ne lupaj glavu oko toga što drugi čine.

**130.** Pravi učitelji govore samo o teškoj praksi odustajanja ili oslobađanja od sopstva. Šta god da se dogodi, ne napuštaj učitelja. Neka te vodi, jer tako je lako zaboraviti na Put.

**131.** Tvoje sumnje u učitelja mogu ti biti od pomoći. Uzmi od svoga učitelja ono što je dobro i budi svestan sopstvene prakse. Mudrost je u tome da sam sebe posmatraš i razvijaš.

**132.** Ne veruj učitelju na reč da je plod sladak i ukusan. Sam ga probaj i tek tada sve sumnje biće raspršene.

**133.** Učitelji su ti koji ukazuju na Put. Pošto smo učitelja saslušali, samo od nas zavisi hoćemo li ili ne krenuti Putem vežbajući sami sebe i tako steći plod prakse.

**134.** Ponekad je podučavanje mukotrpan posao. Učitelj je poput kante za đubre u koju ljudi ubacuju svoje frustracije i probleme. Što više ljudi podučavaš, sve veći problem sa odlaganjem otpada imaš. No, podučavanje je i prekrasan način da se praktikuje Dhamma. Oni koji podučavaju snaže svoju strpljivost i razumevanje.

**135.** Učitelj zapravo ne može da reši naše probleme. On je samo izvor istraživanja Puta. On ga ne može preći umesto nas. Zapravo, to što on govori nije ni vredno slušanja. Buda nikada nije hvalio verovanje u nekog drugog. Moramo verovati u sami sebe. Jeste, to je teško, ali tako stvari stoje. Gledamo oko sebe i nikada zapravo ne vidimo. Moramo odlučiti da zaista vežbamo. Sumnja ne nestaje zapitkivanjem drugih, već samo našom neprekidnom praksom.

## RAZUMEVANJE I MUDROST

**136.** Niko i ništa te ne može osloboditi. To je u stanju jedino tvoje razumevanje.

**137.** I ludak i arahant se smeše, ali arahant zna zašto to čini, a ludak ne zna.

**138.** Mudra osoba posmatra druge, ali posmatra sa mudročću, ne sa neznanjem. Ako posmatraš s mudročću, možeš mnogo naučiti. Ali ako posmatraš sa neznanjem, pronalaziš samo tuđe mane.

**139.** Pravi problem sa ljudima danas je da oni znaju, ali ipak ništa ne čine.

**140.** Proučavanje tekstova nije važno. Naravno, knjige o Dhammi su tačne, ali nisu ključ. One ti ne mogu dati pravo razumevanje. Videti reč “ljutnja” odštampanu nije isto što i osetiti ljutnju. Samo kada nešto sam osetiš možeš na osnovu toga steći poverenje.

**141.** Ako stvari vidiš kroz pravi uvid, tada u tvom odnosu prema njima nema vezanosti. One dolaze – prijatne ili neprijatne – vidiš ih i nema vezivanja. Dolaze i prolaze. Čak i ako najgora vrsta nečistoća naiđe, kao što su pohlepa ili bes, imaš dovoljno mudrosti da uvidiš da je njihova prava priroda prolaznost i tako im dopustiš da postepeno izblede. Međutim, ako deluješ pod njihovim uticajem, privlačeći ih ili odgurujući od sebe, to nije mudrost. Time samo sebi stvaráš novu patnju.

**142.** Kada znamo istinu, postajemo ljudi koji ne moraju mnogo da misle, postajemo ljudi sa mudročću. Ako ne znamo, imamo više razmišljanja nego mudrosti ili uopšte nemamo mudrosti. Mnogo razmišljanja, bez mudrosti, predstavlja stanje velike patnje.

**143.** Danas ljudi ne tragaju za istinom. Ljudi proučavaju nešto jednostavno zato da bi zaradili za život, prehranili porodicu ili sebe zbrinuli, to je sve. Biti obrazovan za njih je daleko važnije nego biti mudar.

## VRLINA

**144.** Dobro pazi da poštuješ naša pravila morala. Vrlina je osećaj stida. Ono u šta sumnjamo ne bi trebalo da činimo ili govorimo. To je vrlina. Čistota je biti izvan svih sumnji.

**145.** Ima dva nivoa prakse. Prvi nivo čini temelj, a to je razvijanje vrline, pravila morala, kako bismo uneli sreću i sklad među ljude. Drugi nivo je praktikovanje Dhamme, s jednim ciljem oslobađanja srca (uma). To oslobađanje izvor je mudrosti i saosećanja, to je pravi razlog Budinog učenja. Razumevanje ova dva nivoa osnova je istinske prakse.

**146.** Vrlina je osnova harmoničnog sveta u kojem ljudi mogu živeti kao istinska ljudska bića, a ne kao životinje. Razvijanje vrline je u središtu naše prakse. Drži se pravila. Neguj saosećanje i poštovanje za sve živo. Budi pažljiv u svojim postupcima i govoru. Koristi vrlinu da svoj život učiniš jednostavnim i čistim. Sa vrlinom kao osnovom svega što činiš, um će ti postati blag, čist i smiren. U takvom okruženju meditacija lako napreduje.

**147.** Staraj se o svojoj vrlini kao što se vrtlar stara o svojim biljkama. Ne vezuj se ni za veliko ni za malo. Važno ili nevažno. Neki ljudi tragaju za prećicama. Kažu: "Pusti koncentraciju, idemo pravo na uvid; zaboravi vrlinu, krenućemo od koncentracije." Toliko je mnogo opravdanja za naše vezanosti.

**148.** Ako učiniš nešto dobro i ispoljiš vrlinu, sačuvaj to u svom umu. Tu je najbolje mesto gde bi se to mogao zadržati.

**149.** Ispravan napor i vrlina nisu u vezi sa onim što ti činiš spolja, već sa neprekidnom unutrašnjom svesnošću i uzdržanošću. Tako, ako je nešto dato sa dobrim namerama, može doneti sreću i tebi i drugima. Ali vrlina mora biti osnova velikodušnosti da bi ova bila čista.

**150.** Buda nas je učio da se uzdržimo od onoga što je loše i da pročistimo svoje srce. Naša je praksa, otuda, da se oslobodimo onoga što je bezvredno i zadržimo ono što je vredno. Imaš li još uvek bilo šta loše i štetno u svome srcu? Naravno! Pa zašto onda ne počistiš kuću? No, istinska praksa nije samo oslobađati se lošega i negovati ono što je dobro. To je samo jedan njen deo. Na kraju moramo da odemo iza dobrog i lošeg. Na kraju je sloboda koja uključuje sve, pa i bezželjnost iz koje ljubav i mudrost prirodno izviru.

**151.** Moramo početi upravo odavde gde smo sada, direktno i jednostavno. Kada su prva dva koraka, vrlina i ispravno razumevanje, razvijeni, tada će se prirodno javiti treći korak iskorenjivanja nečistoća. Kada se javi svetlost više ne brinemo oko toga kako da se oslobodimo tame, niti se pitamo kuda je ta tama nestala. Samo znamo da postoji svetlost.

**152.** Sleđenje pravila morala ima tri nivoa. Prvi je preuzeti ih kao pravila vežbanja koja nam je dao učitelj. Drugi se javlja kada ih sami preuzmemo i pridržavamo ih se. Ali za one na najvišem nivou, za prosvetljene, nije neophodno da razmišljaju o pravilima, o dobrom i lošem. Njihova istinska vrlina dolazi iz mudrosti uvida četiri plemenite istine u sopstvenom srcu i deluje u skladu sa tim razumevanjem.

**153.** Neki se monasi razmonašuju da bi otišli na front na kojem meci fijuču oko njih svaki dan. Tako im je draže. Zaista žele da

odu. Opasnost ih svuda okružuje, a ipak su spremni da idu. Kako to da ne uviđaju opasnost? Spremni su da umru od metka, ali niko ne voli da umre negujući vrlinu. To je zapanjujuće, zar ne?

## RAZNO

**155.** Ako ti neko da lepu, debelu bananu, slatku i mirisnu, ali otrovnu, hoćeš li je pojesti? Većina ljudi hoće. Znaju da je želja otrovna, ali oni ipak “jedu”, i pored svega.

**156.** Uvidi nečistoće u sebi; dobro ih upoznaj kao što znaš šta je kobrin otrov. Nećeš hvatati rukama kobru, jer znaš da da te može ubiti. Uvidi štetu od loših stvari i korist od stvari korisnih.

**157.** Uvek smo nezadovoljni. Kad je voće slatko, voleli bismo da je malo kiseliije. Kada je kiselo, žalimo što nije malo slađe.

**158.** Kada u džepu imaš nešto što smrdi, gde god da odeš pratiće te smrad. Ne krivi zbog toga mesto na kojem si.

**159.** Budizam na Istoku danas je poput velikog drveta, koje može izgledati impresivno; ali može da dà samo mali i bezukusan plod. Budizam na Zapadu je poput sadnice koja još nije u stanju da donese plod, ali ima potencijal da daje velike, slatke plodove.

**160.** Ljudi danas previše misle. Toliko je stvari koje su im interesantne, ali nijedna ih ne vodi ka istinskom ispunjenju.

**161.** Znae da to što alkohol zovete “parfemom” neće ga i zaista načiniti takvim. Ali dobro, kad hoćete da pijete alkohol kažite da je to parfem i onda ga pijte, samo napred. Ali onda mora da ste ljudi!

**162.** Ljudi uvek gledaju oko sebe, druge ljude i stvari. Posmatraju ovu salu, na primer, i kažu: "Ah, tako je velika!" Zapravo, ona uopšte nije velika. Da li vam se čini velikom ili ne zavisi od vašeg opažanja. U stvari sala je onolika kolika jeste, ni velika ni mala. Ali ljudi kaskaju za svojim osećanjima sve vreme. Tako su zauzeti zveranjem unaokolo i brigom da o svemu imaju svoje mišljenje da nemaju vremena da zavire u sebe.

**163.** Nekima sve postane dosadno, dosta ima je, dignu ruke od prakse i prepuste se. Čini se kao da ne mogu sve vreme na umu da imaju Dhammu. Ali ako im dođeš i opsuješ ih, ah to neće nikada zaboraviti. Neki će se toga sećati čitav svoj život i nikad ti to neće oprostiti. No, kad je u pitanju Budino učenje, saveti da budu umereni, obuzdani, da vežbaju sa svesnošću, zašto uvek zaboravljaju te stvari? Zašto njih tako ne uzimaju k srcu?

**164.** Smatrati sebe boljim od drugih nije ispravno. Smatrati sebe jednakima sa drugima nije ispravno. Smatrati da smo manje vredni od drugih nije ispravno. Ako mislimo da smo bolji raste samoljublje. Ako mislimo da smo jednaki, zaboravljamo da iskažemo poštovanje i ljudskost kada za to dođe vreme. Ako smo uvereni u svoju inferiornost, postajemo deprimirani, mislimo da smo rođeni pod nesrećnom zvezdom i tome slično. Jednostavno odgurni sve to od sebe!

## POZIV

Sve što sam do sada rekao bile su samo reči. Jednostavno, kad ljudi dođu da me posete, očekuju da im nešto kažem. Ali najbolje je ne pričati mnogo o ovim stvarima. Bolje je bez odlaganja početi vežbanje. Ja sam poput dobrog prijatelja koji te poziva da pođeš na neko mesto. Ne oklevaj, kreni. Nećeš zažaliti.

## REČNIK

Ukoliko nije drugačije naznačeno, reči koje slede su na jeziku pali.

**Ađan/Ajahn** (tajlandski) = učitelj

**Anagami** / “Ne-povratnik” = treći stupanj na putu ka probuđenju, nibbani.

**Arahant** / “sveti čovek” = prosvetljeno biće, oslobođeno svih obmana, četvrti i poslednji stupanj na putu ka nibbani. Za njega više nema preporađanja.

**Bodhisatta** = U theravadskoj tradiciji, odnosi se na biće predodređeno da se prosvetli.

**Četiri plemenite istine** = Učenje u kojem je Buda izložio istine o patnji, nastanku, nestanku i putu ka nestanku patnje.

**Dhamma** = Budino učenje; krajnja istina

**Kamma** = naši voljni postupci

**Nibbana** = potpuno prosvetljenje, mentalno stanje u kojem su svaka pohlepa, mržnja i obmanutost potpuno i trajno eliminisani.

**Plemeniti** = Oni koji su postigli jedan od četiri stanja na putu ka prosvetljenju. Sotapanna, sakadagami, anagami i arahant su plemeniti.

**Sakadagami** / “Jednom-povratnik” = drugi stupanj na putu ka nibbani.

**Samsara** = beskrajni krug rađanja i umiranja.

**Sotapanna** = “Onaj koji je ušao u struju”, prvi stupanj na putu ka nibbani.

**Vat** (tajlandski) = manastir, hram.

Jedan od mojih učitelja jeo je vrlo brzo. I pri tome je mljackao. A ipak je nama govorio da jedemo polako i sabrano. Često sam ga gledao i nervirao se. Ja sam patio, a ne on! Gledao sam spoljašnjost. Kasnije sam naučio; neki ljudi voze vrlo brzo, ali pažljivo; drugi voze sporo i imaju česte nezgode. Ne vezuj se za pravila, za formu. Ako druge posmatraš najviše deset posto vremena, tvoja praksa je u redu.

Učenike je teško poučiti. Neki znaju, ali se ne laćaju vežbanja. Neki ne znaju ali se ni ne trude da saznaju. Ne znam sa njima šta da radim. Zašto ljudi imaju takve umove? Nije dobro biti neznalica, ali čak i kad se njima obraćam oni me još uvek ne slušaju. Ljudi su prepuni sumnji u svojoj praksi. Stalno nešto sumnjaju. Hteli bi da stignu do nibbane, ali ne bi da krenu stazom. Ne razumem to. Kad im kažem da meditiraju, plaše se, a ako se ne plaše, onda jednostavno zaspu. Uglavnom vole da rade one stvari kojima ih ne poučavam. To je muka svakog učitelja.

