

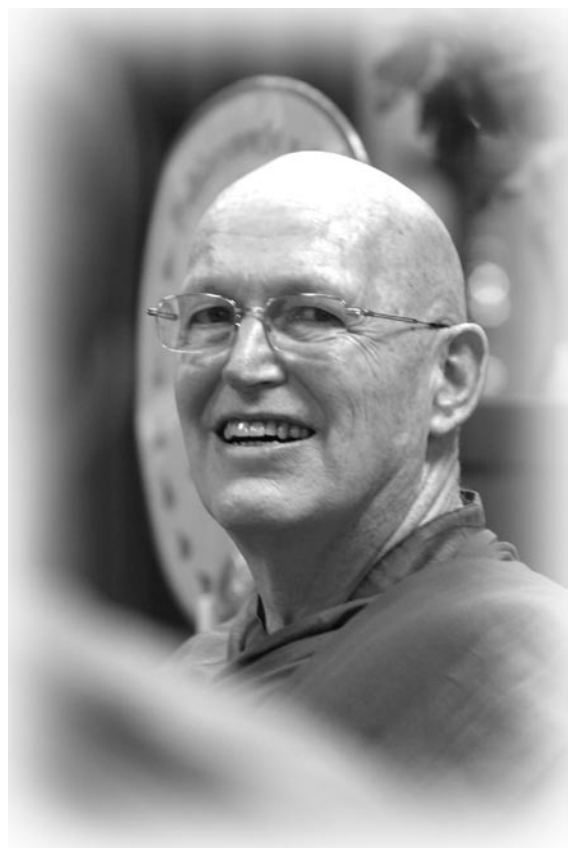


Ađan Sumedo

**ČETIRI
PLEMENITE
ISTINE**

Ađan Sumedo

ČETIRI PLEMENITE ISTINE



Ađan Sumedo

ČETIRI PLEMENITE ISTINE

drugo izdanje

Prevod

Branislav Kovačević



Naslov originala

Ajahn Sumedho

Four Noble Truths

© 2007 Amaravati Publications
St Margaret's, Great Gaddesden,
Hemel Hempstead, HERTS, HP1 3BZ, UK
publications@amaravati.org

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može se reprodukovati, skladištiti u elektronskom sistemu ili prenositi u bilo kojoj formi ili sredstvom bez prethodnog dopuštenja izdavača. Dozvola za objavljivanje radi besplatne distribucije može se dobiti od Amaravati Publications na gornjoj adresi.

Ovo i druga Dhamma učenja i prevodi mogu se pronaći na
www.forestsangha.org

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo "Srednji put", Novi Sad

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

Copyright za prevod

© 2007 Branislav Kovačević

**Ova knjiga je štampana zahvaljujući velikodušnoj pomoći donatora
i namenjena je isključivo za BESPLATNU distribuciju, kao dar Dhamme**

SADRŽAJ

Predgovor srpskom izdanju	7
Predgovor	10
Uvod	11
Prva plemenita istina	18
Patnja i sopstvo	20
Poricanje patnje	23
Moral i saosećanje	24
Istraživanje patnje	25
Zadovoljstvo i nezadovoljstvo	28
Uvid u različitim situacijama	31
Druga plemenita istina	36
Tri vrste želje	37
Poistovećivanje je patnja	40
Napuštanje	41
Postignuće	44
Treća plemenita istina	47
Istina prolaznosti	50
Smrtnost i nestajanje	52
Dopustiti stvarima na nastanu	54
Razumevanje	59

Četvrta plemenita istina	62
Ispravno razumevanje	64
Ispravna namera	70
Ispravan govor, ispravno delovanje, ispravno življenje	74
Ispravan napor, ispravna sabranost, ispravna koncentracija	76
Vidovi meditacije	77
Racionalnost i emocija	79
Stvari kakve jesu	82
Sklad	84
Osmostruki put kao polazište u razmišljanju	86
Rečnik	89

PREDGOVOR SRPSKOM IZDANJU

Veoma mi je drago da je ova knjiga, *Četiri plemenite istine*, prevedena na srpski jezik, zato što je u njoj sadržano učenje zapravo suština budističke prakse, onako kako je bila izložena u prvom Budinom govoru. Reč je o tome kako iskoristiti patnju kao sredstvo za postizanje probuđenja.

Naravno, tokom poslednje decenije XX veka narod u Srbiji se bez sumnje suočio sa mnogo patnje izazvane ratovima, sukobima i društvenim promenama koje su se odigravale na Balkanu. Mnogi koji su morali da prožive sve te sukobe su patnju, koju je svako od njih osećao, videli kao nešto što uzrok ima izvan njih samih – kao nešto izazvano spoljašnjim uzrokom. Tako to izgleda i u takvim situacijama ovakav stav je sasvim razumljiv. Ali ono na šta je Buda ukazivao jeste da uočimo patnju koju mi stvaramo u samima sebi, reagujući na situaciju oko nas. Ratovi, društvena previranja, revolucije i tako dalje su istorijski deo čovekovog života i, poput starenja, bolesti, bola i gubitka, deo su čovekovog iskustva.

Dakle, prva plemenita istina jeste prepoznavanje te patnje. Ona ne znači okrivljavanje spoljašnjih okolnosti, niti okrivljavanje samoga sebe – već jednostavno posmatranje te patnje i menjanje stava prema njoj. Umesto da patnju vidimo kao nešto od čega treba odmah pobeći, vidimo je kao nešto što treba istražiti. To je način da se nosimo sa društvenim ili

ličnim promenama koje čovek doživljava. bilo da se događaju u ratu ili miru, bilo da se radi o starenju, gubitku drage osobe ili životnom razočarenju u bilo kojim drugim okolnostima. U budističkoj meditaciji naglasak je na razumevanju patnje tako što je prihvatamo i dopuštamo joj da dopre do naše svesti. Tada počinjemo da uočavamo mogućnost da sebe oslobodimo slepila automatskih reakcija ili strahova što se jave u sred životnih razočarenja, zbrke političkog ili ekonomskog sistema u kojem živimo ili nesporazuma u odnosima sa drugima.

Budino učenje ima toliko toga da ponudi svakome, a u zemlji kao što je Srbija, patnja je nešto sa čime ste se sigurno veoma dobro upoznali. Koristeći četiri plemenite istine, umesto sagledavanja patnje samo kroz spoljašnje uzroke, kao nečega što dolazi spolja, počinjemo da posmatramo sopstvenu odbojnost, strah i napetost, ili način na koji za sve okrivljujemo druge. Jer to je patnja koju *upravo mi* stvaramo. Mi ne možemo mnogo da utičemo na politički sistem ili na socijalne promene koje se odigravaju oko nas, ali možemo naučiti kako da ne živimo u strahu, mržnji i ogorčenju zbog nedaća ili problema što nam dođu u životu. A to onda može voditi do unutrašnje slobode, potpune nezavisnosti od spoljašnjih okolnosti, i do mira i blagostanja ne samo u nama, već i u onima oko nas.

maja 2007.

Ađan Sumedo
Amaravati budistički manastir
Velika Britanija

ŠAKA LIŠĆA

Ovako sam čuo. Jednom je prilikom Blaženi boravio kraj Kosambija, u šumi palisandara. Tada, uzevši u ruku nekoliko palisandrovih listova, upita monahe: “Šta mislite, monasi, čega ima više, listova u mojoj ruci ili listova u ovoj šumi?”

“Listova u ruci Blaženog je manje, gospodine. Više je listova u ovoj šumi.”

“Isto tako, monasi, onih stvari koje saznah neposrednim znanjem, ali ih nisam podučavao, daleko je više [od onih kojima sam podučavao]. A zašto ih nisam podučavao? Zato što nisu povezane sa ciljem, ne odnose se na temelje svetačkog života i ne vode ka otrežnjenju, stišavanju strasti, prestanku, smirenju, direktnom znanju, samoprobeđenju, utrnuću. Zato ih nisam podučavao.

A čemu sam podučavao? ‘Ovo je patnja... Ovo je nastanak patnje... Ovo je prestanak patnje... Ovo je put koji vodi do prestanka patnje’. Tome sam podučavao. A zašto sam podučavao tim stvarima? Zato što su povezane sa ciljem, odnose se na temelje svetačkog života i vode ka otrežnjenju, stišavanju strasti, prestanku, smirenju, direktnom znanju, samoprobeđenju, utrnuću. Zato sam ih podučavao.

Otuda je vaša dužnost kontemplacija: ‘Ovo je patnja... Ovo je nastanak patnje... Ovo je prestanak patnje’. Vaša je dužnost kontemplacija: ‘Ovo je put koji vodi do prestanka patnje’.

(Samyutta nikaya, LVI, 31)

PREDGOVOR

Ova knjižica sačinjena je na osnovu govora poštovanoga Ađan Sumeda o ključnoj tački Budinog učenja: da čovek svoju nesreću može prevazići duhovnim sredstvima. Ovo učenje izloženo je kroz Budine četiri plemenite istine, prvi put formulisanim 528. godine pre. naše ere u Parku jelena u Sarnatu blizu Varanasija i u budističkom svetu sačuvanim do današnjeg dana.

Poštovani Ađan Sumedo je *bhikkhu* (monah) budističke teravada tradicije. Rođen u SAD, zaređen je u Tajlandu 1966. i tamo je proveo narednih deset godina. Sada je starešina Amavavati budističkog manastira u Velikoj Britaniji, kao i učitelj i duhovni vođa mnogim monasima, monahinjama i nezaređenim sledbenicima.

Ova knjižica nastala je dobrovoljnim trudom mnogih ljudi uloženi za dobrobit drugih.

Beleška o tekstu:

Četiri plemenite istine Buda je prvi put izložio u svom govoru (*sutta*) nazvanom *Dhamma-ćakka-ppavattana sutta* – doslovno *Pokretanje točka učenja*. Odlomci iz njega citirani su na početku svakog poglavlja u kojima se opisuju četiri istine. Navedeni brojevi odnose se na knjige u kanonu u kojima se ovaj govor može pronaći. No, tema četiri plemenite istine javlja se na mnogim drugim mestima, recimo u citatu koji se nalazi na početku Uvoda.

UVOD

*To što smo i vi i ja morali da pređemo
mukotrпно dug put možemo zahvaliti tome
što nismo otkrili, nismo shvatili četiri istine. Koje četiri?
To su: plemenita istina o patnji, plemenita istina
o nastanku patnje, plemenita istina o prestanku patnje i
plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje.
(Digha nikaya, 16)*

Dhamma-ćakka-ppavattana sutta, Budino učenje o četiri plemenite istine, bila je osnovna nit koju sam godinama koristio u svojoj praksi. To smo učenje koristili u našem manastiru u Tajlandu. Budistička teravada škola smatra ovu *suttu* esencijom Budinog učenja. Ova jedna jedina *sutta* sadrži sve što je neophodno za razumevanje *Dhamme* i za prosvetljenje.

Premda se *Dhamma-ćakka-ppavattana sutta* smatra prvim govorom koji je Buda održao posle probuđenja, ponekad volim da mislim da je on svoju prvu propoved održao onda kada je sreo asketu na svom putu u Varanasi. Posle prosvetljenja u Bod Gaji, Buda je pomislio: “Ovo je tako suptilno učenje. Verovatno da rećima ne mogu izraziti ono što sam otkrio i zato neću podučavati. Jednostavno ću do kraja života sedeti pod bodi drvetom.”

Za mene je ovo veoma zavodljiva ideja, jednostavno otići, živeti sam i ne petljati se sa problemima društva. Međutim,

dok je Buda tako razmišljao, Brama Sahampati, stvoritelj sveta prema hinduizmu, prišao je Budi i ubedio ga da ipak treba da krene i propoveda. Brama Sahampati uverio je Budu da postoje bića koja će ga razumeti, bića u čijim očima je samo malo trunja. Zato je Budino učenje i bilo namenjeno ljudima kojima je pogled tek malo zamućen – siguran sam da je smatrao kako se njegovo učenje neće pretvoriti u masovan, široko prihvaćen pokret.

Posle posete Brame Sahampatija, Buda se zaputio iz Bod Gaje u Varanasi (današnji Benares) i usput sreo jednog asketu kojeg je impresionirao svojom pojavom. Asketa reče: “Šta je to što si otkrio?” i Buda mu odgovori: “Ja sam savršeno prosvetljeni, arahant, Buda.”

Volim da ovo posmatram kao njegovu prvu propoved. Ona je bila neuspešna, jer je njegov sagovornik slušajući ga pomislio kako je Buda vežbao vrlo naporno i da sada precenjuje sebe. Ako bismo i mi čuli ovakvu izjavu od nekoga, siguran sam da bismo slično reagovali. Šta biste pomislili kada bih vam rekao: “Ja sam potpuno prosvetljen”?

Zapravo, Budin iskaz je bio veoma tačno, precizno učenje. To je savršeno učenje, ali ljudi ne mogu da ga razumeju. Skloni su da ga pogrešno protumače kao da dolazi iz ega, jer ljudi uvek sve tumače iz svog ega. “Ja sam potpuno prosvetljen” može zvučati kao egoistična izjava, ali zar ona nije potpuno transcendentna? Zanimljivo je kontemplirati tu izjavu: “Ja sam Buda, savršeno prosvetljeni”, jer ona povezuje upotrebu “ja sam” sa krajnjim postignućima ili realizacijama. U svakom slučaju, re-

zultat Budine prve propovedi bio je da je sagovornik nije mogao razumeti i jednostavno je krenuo dalje.



Kasnije je u Parku jelena kraj Varanasija Buda sreo svojih pet prijatelja. Sva petorica su iskreno bili posvećeni strogom asketizmu. U jednom trenutku bili su se razočarali u Budu, jer su smatrali da je postao kolebljiv u odnosu na praksu. Naime, Buda je pre prosvetljenja počeo da uviđa da strogi asketizam ne vodi ka stanju prosvetljenja, tako da je prestao da vežba na taj način. Tih pet njegovih prijatelja pomislili su da je izgubio samopouzdanje: možda su ga videli da jede pirinač sa mlekom, što bi moglo danas da se uporedi sa jedenjem sladoleda, na primer. Ako ste asketa i ugledate monaha koji jede sladoled, možda ćete izgubiti poverenje u njega, jer smatrate da bi monasi trebalo da jedu, recimo, čorbu od kopriva. Ako biste zaista bili privrženi asketizmu i videli me kako jedem porciju sladoleda, vi više ne biste imali poverenja u Ađan Sumeda. To je način na koji funkcioniše ljudski um; skloni smo da se divimo impresivnim poduhvatima dobrovoljnog trpljenja i odricanja. Pošto su izgubili poverenje u njega, ta petorica Budinih prijatelja ili učenika napustila su ga – i to mu je pružilo šansu da sedne ispod bodi drveta i postane prosvetljen.

Zatim, kada su ponovo videli Budu u Parku jelena kraj Varanasija, sva petorica su u prvi mah pomislila: “Znamo mi kakav je on. Ne gubimo s njim vreme.” Ali kako im je prilazio počeli

su da osećaju da je u njemu nešto izuzetno. Ustali su da mu naprave mesto da sedne i on im je tada održao propoved o četiri plemenite istine.

Ovoga puta, umesto da kaže “Ja sam prosvetljen”, on reče: “Postoji patnja. Postoji uzrok patnje, Postoji prestanak patnje. Postoji put koji vodi do prestanka patnje.” Na ovaj način izloženo, njegovo učenje ne zahteva ni prihvatanje ni odbijanje. Da je rekao “Ja sam potpuno prosvetljen”, morali bismo ili da se složimo sa tim ili da to odbacimo – ili bismo jednostavno bili zbunjeni. Ne bismo zapravo znali kako da gledamo na tu izjavu. Međutim, rekavši “Postoji patnja. Postoji uzrok patnje, Postoji prestanak patnje. Postoji put koji vodi do prestanka patnje”, on je ponudio nešto o čemu treba da razmislimo: “Na šta on to misli? Na šta misli kad kaže patnja, njen uzrok, prestanak i put?”

Zato počinjemo da kontempliramo, da razmišljamo o tome. Sa izjavom “Ja sam potpuno prosvetljen” možemo samo da polemishemo. “Je li on zaista prosvetljen”... “Ja mislim da nije.” Samo bismo polemisali; nismo spremni za učenje koje je tako direktno. Očigledno, Budina prva propoved bila je upućena nekome ko još ima mnogo prašine u očima i zato je promašila cilj. Zato je u sledećoj prilici on izložio učenje o četiri plemenite istine.



Tako su četiri plemenite istine: postoji patnja; postoji uzrok ili koren patnje, postoji kraj patnje i postoji put koji vodi izvan patnje, a to je plemeniti osmostruki put. Svaka od ovih istina

ima svoja tri aspekta, tako da sveukupno ima dvanaest uvida. U teravada tradiciji arahant, savršeni, jeste onaj ko je jasno uvideo četiri plemenite istine, sa njihova tri aspekta i dvanaest uvida. “Arahant” označava ljudsko biće koje razume istinu; a ona uglavnom podrazumeva učenje o četiri plemenite istine.

Za prvu plemenitu istinu, “Postoji patnja” je prvi uvid. Kakav je to uvid? Ne moramo od toga praviti ništa grandiozno; to je samo jedno priznavanje: “Postoji patnja”. To je osnovni uvid. Neznalica kaže: “Ja patim. Ne želim da patim. Meditiram i idem na kurseve meditacije da bih se oslobodio patnje, ali ja još uvek patim iako to ne želim... Kako da se oslobodim patnje? Šta da uradim da je se oslobodim?” Ali to nije prva plemenita istina; ona nije: “Ja patim i želim to da okončam.” Uvid je: “Postoji patnja.”

Sada na bol ili teskobu koju osećate ne gledate iz perspektive “To je moje” već kroz misao: “Postoji ova patnja, ova *dukkha*.” Ova misao javlja se iz stava refleksije “Bude koji vidi *dhammu*”. Ovaj uvid je jednostavno priznavanje da postoji ta patnja, ali je ne činimo ličnom. To priznanje je jedan važan uvid; jednostavno posmatramo mentalnu teskobu ili fizički bol i vidimo ih kao *dukkhu* a ne kao nešto lično – vidimo ih kao *dukkhu* i ne reagujemo na njih na stari, već naviknuti način.

Drugi uvid prve plemenite istine je: “Patnju treba razumeti.” Drugi uvid ili aspekt svake od plemenitih istina ima u sebi reč “treba”: “Treba je razumeti.” Drugi uvid je, dakle, da *dukkha* jeste nešto što treba razumeti. Treba da razumemo *dukkhu* a ne samo da pokušavamo da je se otresemo.

Obratimo pažnju na reč “razumeti”. To je sasvim uobičajena reč, ali na jeziku pali “razumeti” znači zaista prihvatiti patnju, primiti je, a ne samo reagovati na nju. Na svaki oblik patnje – fizički ili mentalni – obično samo reagujemo, ali kroz razumevanje možemo zaista da pogledamo tu patnju, da je zaista prihvatimo kao činjenicu, da je primimo. I to je drugi aspekt: “Treba da razumemo patnju.”

Treći aspekt prve plemenite istine je: “Patnja je shvaćena”. Kada ste zaista vežbali sa patnjom – posmatrali je, prihvatili, upoznali je i dozvolili joj da bude ono što jeste – tada postoji treći aspekt. “Patnja je shvaćena”, ili “*Dukkha* je shvaćena.” Tako, postoje tri aspekta prve plemenite istine: “Postoji *dukkha*”, “Nju treba razumeti” i “Ona je shvaćena”.



Ovo je obrazac za tri aspekta svake od četiri plemenite istine. Prvo ide tvrdnja, zatim preporuka i na kraju rezultat praktikovanja preporuke. Sve ovo možemo posmatrati i kroz pali termine *pariyatti*, *patipatti* i *pativedha*. *Pariyatti* je teorija ili tvrdnja: Postoji patnja. *Patipatti* je vežba – istinsko vežbanje sa nečim, i *pativedha* jeste rezultat tog vežbanja. To je ono što nazivamo obrascem razmišljanja; vi zapravo razvijate um. Budin um je jedan promišljen um koji vidi stvari onakvim kakve one zaista jesu.

Ove četiri plemenite istine koristimo radi sopstvenog razvoja. Primenjujemo ih na uobičajene stvari u svom životu, na

uobičajene vezanosti i opsesije u umu. Sa tim istinama možemo istraživati svoje vezanosti, kako bismo došli do uvida. Kroz ove četiri plemenite istine možemo sebi predočiti prestanak, okončanje patnje i praktikovati osmostruki put sve dok ne dođemo do razumevanja. Onda kada je osmostruki put do kraja razvijen, postajemo arahant. Iako sve ovo zvuči komplikovano – četiri istine, tri aspekta, dvanaest uvida – zapravo je vrlo jednostavno. To je naš alat koji nam pomaže da razumemo patnju i odsustvo patnje.

Ni u budističkim zamljama nema mnogo budista koji još uvek koriste četiri plemenite istine. Čak ni Tajland nije izuzetak. Ljudi kažu: “Ah da, četiri plemenite istine – to je za početnike.” Tada se možda okrenu raznim vrstama *vipassana*¹ tehnika i postaju zaista opsednuti sa šesnaest stupnjeva pre nego što dođu do plemenitih istina. Zaista me čudi da je u budističkim zemljama jedno tako duboko učenje odbačeno kao primitivni budizam: “To je za dečurliju, za početnike. Viši stupanj je...” A onda se kreće u komplikovane teorije i ideje – zaboravljajući na najdublje učenje.

Četiri plemenite istine su tema za razmišljanje za čitav život. Nije tu reč o tome da na jednom kursu meditacije razumemo četiri plemenite istine, tri aspekta i dvanaest uvida i postanemo arahant, a onda prelazimo na nešto zaista ozbiljno. Četiri plemenite istine nisu tako laka stvar. One zahtevaju jedan trajan stav budnosti i obezbeđuju kontekst za istraživanje koje traje koliko i sam život.

¹ Vežbe meditacije, videti strane 77-78.

PRVA PLEMENITA ISTINA

Šta je plemenita istina o patnji? Rođenje je patnja, starost je patnja, bolest je patnja, odvojenost od voljenih je patnja, lišenost onoga što želimo je patnja: rečju, pet vrsta prijajanja je patnja. Postoji ta plemenita istina o patnji: takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i svetlost koji se u meni javiše o stvarima za koje se do tada nije znalo.

Ovu plemenitu istinu treba spoznati potpunim razumevanjem patnje: takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i jasnoća koji se u meni javiše o stvarima za koje se do tada nije znalo.

Ova plemenita istina spoznata je potpunim razumevanjem patnje: takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i svetlost koji se u meni javiše o stvarima za koje se do tada nije znalo.

(Samyutta nikaya LVI, 11)

Prva plemenita istina sa svoja tri aspekta je: "Postoji patnja, *dukkha*. *Dukkhu* treba razumeti. *Dukkha* je shvaćena."

Ovo je veoma oštromno učenje jer je izraženo kroz jednostavnu formulu koju je lako zapamtiti, a može se primeniti na bilo šta što možemo doživeti, učiniti ili pomisliti u vezi sa prošlošću, sadašnjošću ili budućnošću.

Patnja ili *dukkha* je veza koja nam je svima zajednička. Svako svuda pati. Ljudska bića su patila u prošlosti, u drevnoj Indiji; ona pate i u današnjoj Britaniji; i u budućnosti će ljudska bića takođe patiti... Šta nam je zajedničko sa kraljicom Elizabetom? – patnja. Ona obuhvata sve nivoe, od najprivilegovanijih do najnižih slojeva, uključujući i sve stupnjeve između tih krajnosti. To je veza koja nas povezuje sa svima drugima, nešto što svi razumemo.

Kada govorimo o ljudskoj patnji, to je nešto što u nama budi saosećanje. No kada govorimo o našim stavovima, o tome šta ja mislim i šta vi mislite o politici ili religiji, tada može doći do rata. Sećam se da sam u Londonu pre desetak godine gledao jedan film. U njemu je pokušano da se ruski narod prikazuje kao obična ljudska bića, tako što su se videle ruske žene sa bebama i muškarci kako svoju decu vode na izlete. U to vreme ovakvo predstavljanje ruskog naroda bilo je neuobičajeno, jer ih je veći deo zapadne propagande prikazivao kao bezosećajne monstrume – tako da nikada o tim ljudima niste razmišljali kao o ljudskim bićima. Ukoliko želite da ubijate ljude, morate ih prvo prikazati na takav način; ne možete laka srca ubiti nekoga za koga shvatate da pati na isti način na koji patite i vi. Morate verovati da je on brutalan, nemoralan, bezvredan i zao i da je bolje otarasiti ga se. Morate misliti da su ti ljudi zli i da je dobro osloboditi se zla. Uz takav stav, čak ćete smatrati da ih s pravom bombardujete ili mitraljirate. Ali ako na umu imate da nas sve povezuje patnja, to vas može sprečiti da učinite takve stvari.

Prva plemenita istina nije neka zlokobna metafizička tvrd-

nja da je sve patnja. Obratite pažnju da postoji razlika između metafizičkog učenja u okviru kojeg iznosite tvrdnju o Apsolutu i plemenite istine koja je refleksija. Plemenita istina jeste istina o kojoj treba razmišljati; ona nije nešto apsolutno, ona nije nekakav Apsolut. Tu mnogi Zapadnjaci postaju veoma zbunjeni, jer ovu plemenitu istinu tumače kao nekakvu metafizičku istinu budizma – ali ona nikada nije trebalo da bude tako nešto.

Da prva plemenita istina nije neka apsolutna tvrdnja možete videti ako pogledate četvrtu plemenitu istinu, koja označava put izlaska iz patnje. Ne možete imati apsolutnu patnju i istovremeno izlaz iz nje, zar ne? To nema smisla. Pa ipak, neki ljudi uzmu prvu plemenitu istinu i onda tvrde kako je Buda učio da je sve patnja.

Pali reč *dukkha* znači “nemogućnost potpunog zadovoljenja” ili “nemogućnost da se bilo šta podnese”: stalna promena sprečava nas da budemo potpuno ispunjeni ili srećni. Čulni svet je takav, on je po svojoj prirodi vibracija. Bilo bi, zapravo, strašno ako bismo pronašli zadovoljenje u čulnom svetu, jer onda nikada ne bismo istraživali izvan njega; bili bismo na njega osuđeni. Međutim, kada jednom sagledamo tu *dukkhu*, počinjemo da pronalazimo izlaz, tako da više nismo neprestano zarobljeni čulnim stimulansima.

PATNJA I SOPSTVO

Važno je razmisliti o tome kako je formulisana prva plemenita istina. Ona je formulisana veoma jasno: “Postoji patnja”, a ne “Ja patim”. Psihološki posmatrano, ovo je mnogo bolja formulaci-

ja. Skloni smo da svoju patnju tumačimo kao “Ja zaista patim. Mnogo patim – a ne želim da patim.” Naš um je naviknut da tako razmišlja.

“Ja patim” uvek u sebi nosi značenje: “Ja sam neko ko jako mnogo pati. Ta patnja je moja; u mom životu je mnogo patnje”. Tako započinje čitav proces, povezivanje sa svojim sopstvom i svojim sećanjima. Prisećate se šta se događalo dok ste bili mali... i tako dalje.

Ali, obratite pažnju, ne kažemo da postoji neko ko pati. To više nije lična patnja ako je vidimo kao “Postoji patnja”. To nije ono: “Ah, jadan ja, zašto moram toliko da patim? Šta sam učinio da bih sve to zaslužio? Zašto moram da ostarim? Zašto moram da proživljavam tugu, bol, jad i očajanje? To nije pravedno! Ja ne želim to. Ja želim jedino sreću i sigurnost.” Ovakav način razmišljanja dolazi iz neznanja, koje sve komplikuje, i završava ličnim problemima. Da bismo se oslobodili patnje, moramo je pripustiti u svoju svest. Ali ovo primanje u budističkoj meditaciji nije iz pozicije: “Ja patim” već pre “Postoji patnja, ona je prisutna”, jer ne pokušavamo da se identifikujemo sa problemom, već samo primamo k znanju da on postoji. Neoprezno je razmišljati na način: “Ja sam jedna ljuta osoba; tako se lako naljutim; kako da se toga oslobodim?” – time se aktiviraju sve ostale pretpostavke o sopstvu i veoma je teško napraviti nekakvu distancu u odnosu na njih. Sve postaje vrlo zbrkano, jer nas osećaj da su to moji problemi ili moje misli lako dovodi do toga da ih potiskujemo ili vrednujemo i kritikujemo sami sebe. Skloniji smo da se vezujemo i identifikujemo nego da samo po-

smatramo, da budemo svedoci i razumemo stvari kakve one jesu. Ako samo priznajete da postoji taj osećaj zbunjenosti, da postoji ta pohlepa ili ljutnja, tada je to iskren odraz date situacije i time niste pokrenuli čitavu gomilu asocijacija koje uz to idu ili ste ih barem malo oslabili.

Zato ne uzimajte te stvari kao svoje nedostatke, već uvek na njih gledajte kao na nešto prolazno, bezlično, nešto što vas ne može zadovoljiti. Uvek iznova ih uočite i razumite onakvim kakve jesu. Obično život posmatramo tako kao da su to moji problemi i da smo veoma poštteni i otvoreni ukoliko to sebi priznamo. A onda to naš život naizgled počne i da potvrđuje, jer smo pošli od pogrešne pretpostavke. No i samo to gledište je prolazno, bezlično i ne može nas zadovoljiti.

“Postoji patnja” je veoma jasno, precizno priznavanje da u ovom trenutku postoji nekakvo osećanje nezadovoljstva. Ono može obuhvatati sve: od napetosti i očaja do sasvim blagih oblika nervoze; *dukkha* ne znači samo neku veliku patnju. Ne morate u životu prolaziti kroz natčovečanska iskušenja, ne morate proći Aušvic ili Belzen da biste rekli kako postoji patnja. Čak i kraljica Elizabeta bi mogla da kaže: “Postoji patnja”. Siguran sam da je i ona na trenutke veoma uzrujana i očajna ili, barem, nervozna.

Čulni svet je delikatno iskustvo. To znači da ste uvek izloženi zadovoljstvu i bolu, dualizmu *samsare*. To je kao biti u nečemu što je veoma krhko i postajati svestan svega što na bilo koji način dođe u kontakt sa našim telom i njegovim čulima. To je ono što jeste. To je rezultat rođenja.

PORICANJE PATNJE

Patnja je nešto o čemu obično ne želimo bilo šta da znamo – jedino što želimo je da je se otarasimo. Čim se pojavi nešto što nam je neugodno ili nas iritira, sklonost neprobuđenog ljudskog bića je da pokušava da ga se otarasi ili da ga potisne. Možemo razumeti zašto je savremeno društvo zaokupljeno traganjem za zadovoljstvima i ushićenjima u onome što je novo, uzbudljivo ili romantično. Skloni smo da pre naglašavamo lepotu i zadovoljstva mladosti, dok su ružnije strane života – starost, bolest, smrt, dosada, očaj i potištenost – gurnute u stranu. Kada se suočimo sa nečim što nam se ne dopada, pokušavamo da pobeegnemo od toga u nešto što nam se dopada. Ukoliko osetimo dosadu, jurimo ka nečem interesantnom. Ukoliko se uplašimo, pokušavamo da pronađemo sigurnost. To je savršeno prirodno. Vezani smo za taj princip zadovoljstva i bola, privlačnosti i odbojnosti. Zato, ukoliko um nije celovit i prijemčiv, onda je selektivan – bira ono što mu se dopada i pokušava da potisne ono što mu se ne dopada. Dobar deo našeg iskustva mora biti potisnut, jer je mnogo toga sa čime se u životu susrećemo na ovaj ili onaj način neugodno.

Ako se nešto neprijatno pojavi, kažemo: “Beži!” Ako nam se neko ispreči na putu, kažemo “Ubij ga!” Ovakva tendencija često je uočljiva u onome što naše vlade čine... Zastrahujuće, zar ne, kada pomislite koja vrsta ljudi upravlja državama – jer oni su još uvek u neznanju i neprosvetljeni. Ali to je ono što jeste. Um neznalice razmišlja o istrebljenju: “Eno ga komarac; ubij ga!”, “Ovih mrava ima svuda po sobi, poprskaj ih insektici-

dom!” U Britaniji postoji kompanija “Unajmi ubicu”. Ne znam je li to nekakva britanska mafija ili nešto drugo, ali je ona specijalizovana za ubijanje štetočina – a na vama je da definišete značenje reči “štetočina”.

MORAL I SAOSEĆANJE

Zbog toga je potrebno da imamo pravila kao što je: “Uzdržaću se od namernog ubijanja”, jer naši instinkti nam govore da ubijamo: ako nam se nešto nađe na putu, ubij ga. To možete videti u životinjskom carstvu. I sami smo grabljivci; mislimo da smo civilizovani, ali iza nas je zaista krvava istorija – bukvalno. Puna je beskrajnih klanja i opravdavanja najrazličitijih nepravdi nanetih drugim ljudskim bićima – da ne pominjemo životinje – a sve to zbog ovog osnovnog neznanja, tog nepromišljenog ljudskog uma koji nam govori da uništimo sve što nam se ispreči na putu.

Međutim, ako razmislimo, sve to se menja. Prevazilazimo taj osnovni instinktivni, animalni obrazac. Jer mi nismo nekakvi društveni roboti koji se povinuju zakonu i ne ubijaju iz straha da ne budu kažnjeni. Umesto toga, mi zaista preuzimamo odgovornost u svoje ruke. Poštujemo živote drugih bića, čak i živote insekata i bića koja nam se ne dopadaju. Niko nikada neće zavoleti komarce ili mrave, ali možemo razmišljati o tome da i oni imaju pravo na život. To je onda razmišljanje uma, a ne puka reakcija: “Gde je insekticid sprej?” Ja isto tako ne volim da vidim mrave kako mile preko moga poda; moja prva reakcija je: “Gde je insekticid sprej?” Ali ako razmislim, shvatam da iako

me ta bića nerviraju i radije bih da ih se otresem, ona ipak imaju prava na život. To je razmišljanje ljudskog uma.

Isto se odnosi i na neprijatna stanja uma. Zato, kada se u vama javi ljutnja, umesto da kažete: “O ne, evo je – ponovo sam ljut!” samo konstatujemo: “Postoji ljutnja”. Isto kao sa strahom – ako na njega počnete da gledate kao na strah svoje majke, svoga oca, svog psa ili svoj sopstveni, onda se sve to pretvara u lepljivu mrežu različitih bića koja su na neki način u međusobnoj vezi, a na drugi međusobno razdvojena i sve to otežava istinsko razumevanje. A ipak, strah u ovom biću i strah u tom šugavom psetu je ista stvar. “Postoji strah.” Samo to. Strah koji sam ja doživeo uopšte se ne razlikuje od straha koji drugi osećaju. I upravo tu rađa se saosećanje čak i za stare šugave pse. Shvatamo da je strah podjednako užasan za šugave pse koliko je i za nas. Kada psa šutnu cokulom i kada vas šutnu cokulom, osećaj bola je isti. Bol je samo bol, hladnoća je samo hladnoća, bes je samo bes. On nije moj, već pre: “Postoji bol.” To je pravo korišćenje sposobnosti razmišljanja koje nam pomaže da stvari vidimo jasnije, umesto da osnažujemo tu poziciju iz koje sve prelamamo kroz “ja”. Zatim, kao rezultat prepoznavanja tog stanja patnje – toga da patnja postoji – dolazi drugi uvid ove prve plemenite istine: “Patnju treba razumeti.” Tu patnju treba istražiti.

ISTRAŽIVANJE PATNJE

Toplo vam preporučujem da pokušate da razumete *dukkhu*: da je zaista pogledate, da se sa njome suočite i prihvatite svo-

ju patnju. Pokušajte da je razumete kada osećate fizički bol ili očajanje ili napetost ili mržnju ili odbojnost – u kakvom god obliku da se pojave, kakav god da im je intenzitet, bilo da je jak ili slab. Ovo učenje ne znači da morate jako mnogo patiti da biste se prosvetlili. Ne morate biti lišeni svega što posedujete ili biti mrcvareni. Ono samo ističe sposobnost da uočimo patnju, čak i onda kada se radi o blagom osećaju nezadovoljstva, i da je razumemo.

Lako je naći krivca za naše probleme. “Da me je majka zaista volela ili da su oko mene bili mudriji i istrajniji u tome da mi obezbede savršeno okruženje, tada ne bih imao emocionalnih problema koje danas imam.” To je zaista glupo! A ipak neki ljudi tako gledaju na svet, misleći da su zbunjeni i jadni zato što nisu dobili porciju koja ima pripada. Ali sa ovom formulom prve plemenite istine, čak i ako smo proživeli prilično težak život, ono što posmatramo nije patnja koja dolazi spolja, već ona koju zbog svega toga stvaramo u sopstvenim glavama. I to je jedno probuđenje – probuđenje za istinu o patnji. I to je plemenita istina, jer za patnju koju osećamo više ne okrivljujemo druge. Dakle, budistički pristup je jedinstven u odnosu na druge religije, zato što je naglasak na pronalaženju izlaza iz patnje kroz mudrost, kroz oslobađanje od iluzija, a ne kroz dostizanje nekog stanja blaženstva ili sjedinjenje sa Vrhovnim.

Pri ovome, ja ne želim da kažem da drugi nikada nisu uzrok naše frustracije ili nervoze, već da kroz ovo učenje ukazujemo na naše reakcije na život. Ukoliko je neko neprijatan prema vama ili namerano pokušava da u vama izazove patnju i pri

tome mislite da je ta osoba uzrok vaše patnje, tada još uvek niste razumeli prvu plemenitu istinu. Čak i ako vam on čupa nokte ili vam radi druge strašne stvari – sve dok mislite da patite zbog te druge osobe, niste razumeli prvu plemenitu istinu. Razumeti patnju znači jasno uvideti da tek naša reakcija na osobu koja nam čupa nokte: “Mrzim te”, jeste patnja. Čupanje noktiju jeste neopisivo bolno, ali patnja uključuje to “mrzim te”, “kako možeš to da mi radiš” i “nikada ti to neću oprostiti”.

Međutim, ne čekajte da neko počne da vam čupa nokte kako biste vežbali sa prvom plemenitom istinom. Pokušajte to sa malim stvarima, kao kada je neko nepažljiv, grub ili vas ignoriše. Ako patite zato što vas je ta osoba omalovažila ili uvredila na bilo koji način, možete da radite na tome. Mnogo je prilika u svakodnevnom životu kada možemo biti povređeni ili uznemireni. Možemo osetiti teskobu ili nervozu samo zbog načina na koji neko hoda ili izgleda, barem je ja mogu osetiti. Ponekad primetite u sebi odbojnost samo zbog načina na koji neko izgleda ili zato što ne radi nešto što bi trebalo da uradi – možemo biti veoma ozlojeđeni i ljuti zbog takvih stvari. Ta osoba vas uopšte nije povredila, niti vam je uradila bilo šta slično čupanju noktiju, ali vi ipak patite. Ukoliko ne možete da posmatrate patnju u takvim jednostavnim slučajevima, nikada nećete imati takvu snagu da to učinite i onda ako vam stvarno budu čupali nokte!

Radimo sa malim nezadovoljstvima u svakodnevnom životu. Posmatramo način na koji nas mogu povrediti, rastužiti ili iznervirati naši susedi, ljudi sa kojima živimo, predsednik

vlade, stvari onakve kakve jesu ili mi sami. Znamo da tu patnju treba razumeti. Vežbamo zaista posmatrajući tu patnju kao nekakav objekat i razumemo: "Postoji patnja". Na taj način, uviđanjem dolazimo do razumevanja patnje.

ZADOVOLJSTVO I NEZADOVOLJSTVO

Možemo se zapitati: Gde nas je to hedonističko traganje za zadovoljstvom kao ciljem samim po sebi dovelo? Već decenijama idemo za tim, ali je li čovečanstvo išta srećnije zbog toga? Čini se da danas imamo pravo i slobodu da činimo šta god poželim sa drogama, seksom, putovanjima i sličnim – sve prolazi, sve je dopušteno; ništa nije zabranjeno. Morate uraditi nešto zaista skaredno, zaista nasilno, pre nego što vas kazne za to. No, je li nas mogućnost da sledimo svoje porive učinila išta srećnijim, opuštenijim i zadovoljnijim? Zapravo, od svega toga postali smo jedino sebičniji; ne razmišljamo kako naši postupci mogu uticati na druge. Skloni smo da mislimo samo o sebi: ja i moja sreća, moja sloboda i moja prava. Tako postajem užasna napast, izvor velike frustracije, nespokojstva i bola za ljude oko mene. Ukoliko smatram da mogu da uradim sve što želim ili kažem sve što poželim da kažem, čak i nauštrb drugih, tada sam ja puka napast za društvo.

Kada se pojavi taj osećaj "onoga što ja želim" i "onoga što ja mislim da bi trebalo i da ne bi trebalo" i poželim da uživamo u svim zadovoljstvima života, neizbežno postajemo uznemireni, jer život počne da izgleda tako beznadežno i čini nam se da sve ide kako ne treba. Život nas gurne u kovitlac – samo tumaramo

kroz stanja straha i želje. I čak i kada dobijemo sve što poželimo, pomislimo da možda ima još nešto što nedostaje, nešto što još nije završeno. Dakle, i kada nam najbolje ide, tu je taj osećaj patnje – još nešto treba učiniti, postoji neka sumnja ili strah koji nas proganjaju.

Na primer, ja sam oduvek voleo lepe pejzaže. Jednom, tokom kursa meditacije koji sam vodio u Švajcarskoj, povelu su me na planinarenje prekrasnim visovima, ali sam zapazio da je u mom umu stalno bio i osećaj teskobe, zato što je bilo toliko mnogo lepote, neprekidni sled predivnih pejzaža. Osećao sam da želim da se na svemu zadržim, da moram neprestano da budem budan kako bih očima sve upio. To me je zaista zamaralo! I to je bila *dukkha*, zar ne?

Ustanovio sam da ukoliko stvari radim nepažljivo – čak i nešto tako bezazleno kao što je posmatranje lepih planina – ako samo posegnem za nečim i pokušavam da to zadržim, to uvek donosi nekakvo neprijatno osećanje. Kako možete zadržati za sebe Jungfrau i Ajger? Najviše što možete je da ih slikate, pokušavajući da sve ulovite na jednom komadu papira. To je *dukkha*; ako hoćete da zadržite nešto što je lepo, jer ne želite da se odvojite od toga – to je patnja.

Kad moramo da budemo u situaciji koja nam se ne dopada, to je takođe patnja. Na primer, nikada nisam voleo da se vozim podzemnom železnicom u Londonu. Kukao sam: “Ne želim da se vozim metroom i gledam one grozne plakate i prljave stanice. Neću da se tiskam sa ljudima u tim malim vagonima pod zemljom.” Za mene je to bilo krajnje neprijatno iskustvo.

No istovremeno sam i osluškivao taj glas pun zanovetanja i žalopjki – patnju odbijanja da se bude u dodiru sa nečim neprijatnim. I kada sam o svemu tome razmislio prestao sam od toga da pravim problem, tako da mogu da budem u kontaktu sa neprijatnim i ružnim a da ne patim zbog toga. Shvatio sam da su stvari jednostavno takve i da je to u redu. Nema potrebe da pravimo probleme – ni ako smo na prljavoj metro stanici, ni ako posmatramo divan pejsaž. Stvari su onakve kakve jesu, tako da možemo da ih prepoznamo i poštujemo u njihovim promenljivim oblicima, a da se ne vezujemo za njih. Vezivanje je želja da zadržimo nešto što nam se dopada, želja da se otarasimo nečega što nam se ne dopada ili želja da dobijemo nešto što nemamo.

Takođe, možemo mnogo patiti zbog drugih ljudi. Sećam se da sam u Tajlandu imao sasvim negativno mišljenje o jednom monahu. On bi nešto učinio i ja bih pomislio: “Nije trebalo to da uradi!” Nosio bih unaokolo tog monaha u svojoj glavi i tako bih, čak i na nekom drugom mestu, ponovo mislio na njega. Iskrsnuo bi mi njegov lik i zatim iste negativne reakcije: “Sećaš li se kad je rekao to i kada je uradio ono!” i “Nije trebalo da kaže to i nije trebalo da uradi ono.”

Kada sam naišao na učitelja kakav je Ađan Ča, sećam se da sam želeo da bude savršen. Razmišljao sam: “Ah, on je divan učitelj – divan!” Ali onda bi možda uradio nešto što bi me oneraspoložilo i ja bih pomislio: “Ne želim da radi bilo šta što bi me oneraspoložilo, jer volim o njemu da mislim da je divan.” To je bilo kao da kažem: “Ađan Ča, budi divan za mene sve vreme.

Nemoj nikada da učiniš bilo šta zbog čega bi se u mojoj glavi javila negativna misao.” Tako, čak i kada pronađete nekoga koga zaista poštujete i volite, opet postoji patnja vezivanja. Naravno da će ta osoba uraditi ili reći nešto što vam se ne dopada ili ne odobravate, čime će izazvati sumnju – i vi ćete patiti.

Jednom je nekoliko monaha Amerikanaca došlo u Vat Pa Pong, naš manastir u severoistočnom Tajlandu. Bili su veoma kritički raspoloženi i izgledalo je kao da vide samo ono što ne valja. Nisu smatrali da je Ađan Ča naročito dobar učitelj, a nije im se dopao ni manastir. Osetio sam kako u meni veliki bes i mržnja narastaju, zato što su kritikovali nešto što sam voleo. Osetio sam se veoma ozlojeđenim – “Dobro, ako vam se ne dopada, gubite se odavde. On je najbolji učitelj na svetu i ako to ne možete da uvidite onda jednostavno IDITE!” Takva vrsta vezivanja – zaljubljenost ili posvećenost – jeste patnja, jer ako to što volite ili vam se dopada neko kritikuje, osećate ljutnju i ozlojeđenost.

UVID U RAZLIČITIM SITUACIJAMA

Ponekad uvid nastaje u najneočekivanijem trenutku. To mi se dogodilo dok sam živeo u Vat Pa Pongu. Severoistočni deo Tajlanda nije baš najlepše ili najpoželjnije mesto na svetu, sa svojim zakržljanim šumama i visoravnima; tamo je leti izuzetno toplo. Na svaki *uposatha* dan morali smo u rano popodne da izađemo napolje i počistimo lišće sa staza. Trebalo je čistiti velike površine. Po celo popodne bismo proveli na vrelom suncu, znojeći se, skupljajući lišće na gomile grubim metlama; bilo je

to jedno od naših zaduženja. Nisam voleo taj posao. Razmišljao sa: “Neću ovo da radim, nisam čak ovamo došao da bih čistio lišće; došao sam ovamo da se prosvetlim – a umesto toga oni mi gurnuli metlu u ruke. Sem toga, sunce sija a ja imam osetljivu kožu; mogu dobiti rak kože ako nastavim ovako.”

Tako sam jedno popodne stajao napolju i osećao se zaista jadno. Razmišljao sam: “Šta ja ovde radim? Zašto sam došao ovamo? Zašto sam ostao ovde?” Stajao sam tako sa dugačkom metlom u ruci, bez i trunke energije, ispunjen samosažaljenjem i mržnjom prema svemu oko sebe. Tada se pojavio Ađan Ča, osmehnuo mi se i rekao: “Vat Pa Pong je prepun patnje, zar ne?” i otišao dalje. Onda sam pomislio: “Zašto je to rekao?” i “Zapravo, znaš, ovde i nije tako loše.” Podstakao me je na razmišljanje: “Je li čišćenje lišća zaista toliko neprijatno?... Ne, nije. To je jedna neutralna stvar; jednostavno čistiš i to je ni prijatno ni neprijatno... Je li znojenje toliko užasno? Je li to zaista tako tegobno, ponižavajuće iskustvo? Je li zaista tako loše kako se ja pretvaram da jeste?... Ne – znojenje nije ništa strašno, to je savršeno prirodna stvar. Sem toga, nemam rak kože i ljudi u Vat Pa Pongu su vrlo prijatni. Ovaj učitelj je veoma blag, mudar čovek. Ostali monasi se prema meni ponašaju dobro. Ljudi iz okoline dolaze i daju mi hranu i... Na šta se ja zapravo žalim?”

Razmišljajući o svom iskustvu boravka tamo, pomislio sam: “Dobro mi je. Ljudi me poštuju, lepo se ophode prema meni. Podučavaju me prijatni ljudi u prijatnoj zemlji. Zaista nema ničeg pogrešnog oko bilo čega, izuzev mene; pravim problem zato što ne želim da se znojim i da čistim lišće.” Tada sam imao

veoma jasan uvid. Iznenada sam opazio nešto u sebi što se uvek žali i kritikuje i što me neprestano sprečava da se predam bilo čemu ili ponudim sebe u bilo kakvoj situaciji.

Još jedno iskustvo iz kojeg sam učio je bio običaj da peremo noge starijim monasima kad bi se vratili iz prošnje hrane. Pošto bi bosonogi prošli selima i pirinčanim poljima, njihova stopala bila su blatnjava. Ispred sale za obedovanje bile su posude za pranje nogu. Kada bi se pojavio Ađan Ča, svi monasi – njih, možda, dvedeset ili trideset – izjurili bi da mu operu noge. Kada sam to prvi put video pomislio sam: “Ja to neću raditi – ja ne!” Sledećeg dana trideset monaha izjurilo je čim se Ađan Ča pojavio i opralo mu noge – a ja sam pomislio: “Kakva glupost – trideset monaha pere noge jednom čoveku. Ja to neću raditi.” Dan kasnije reakcija je postala još žešća... trideset monaha je izjurilo i opralo noge Ađan Čau i... “Ovo me zaista nervira, dosta mi je toga! Jednostavno, to je za mene najgluplja stvar koju sam video – trideset ljudi se utrkuje da opere noge jednom čoveku! On verovatno misli da to zaslužuje, stvarno – to mu samo jača ego. Verovatno je do sada izgradio ogroman ego, kad mu toliko ljudi pere noge svaki dan. Ja nikada to neću raditi!”

Počeo sam da izgrađujem snažnu reakciju, preteranu reakciju. Sedeo bih tako i osećao se zaista jadno i razdraženo. Pogledao bih monahe i pomislio: “Svi do jednog mi izgledaju tako glupavo. Ne znam šta ja ovde tražim.”

Ali onda sam počeo da osluškujem i pomislio sam: “Ovo je jedno zaista neprijatno stanje uma. Ima li ičega zbog čega bi se trebalo uzbuđivati? Oni mene nisu primoravali da to činim.

Sve je u redu; nema ničeg pogrešnog u tome što trideset ljudi peru noge jednom čoveku. To nije nemoralno ili loše ponašanje i možda oni u tome uživaju; možda oni to žele da rade, da izraze poštovanje i zahvalnost za učenje – možda je u redu raditi to... Možda bi i ja trebalo da to uradim!” I tako je sledećeg jutra izjurio trideset i jedan monah i oprao noge Ađan Čau. Posle toga nije bilo problema. Zaista sam se dobro osećao: ono neprijatno stanje uma nestalo je.

Možemo razmišljati o tim stvarima koje izazivaju gnušanje i ljutnju u nama: je li nešto zaista pogrešno kod njih ili su to samo stvari oko kojih sami stvaramo *dukkhu*? Tada počinjemo da razumevamo probleme koje stvaramo u sopstvenim životima i u životima ljudi oko nas.

Kada smo sabrani, voljni smo da se nosimo sa celinom života, sa uzbuđenjima i dosadom, nadom i očajem, zadovoljstvom i bolom, oduševljenjem i malodušnošću, početkom i krajem, rođenjem i smrću. Spremni smo da ih u svom umu prihvatimo kao celinu, umesto da apsorbujeemo samo ono što je prijatno, a da potiskujemo neprijatno. Proces uvida ide ka *dukkhi*, posmatra *dukkhu*, priznaje *dukkhu*, prepoznaje *dukkhu* u svim njezinim oblicima. Tada više ne reagujete na već naviknuti način prihvatanja i odbijanja. I zbog toga se bolje možete nositi sa patnjom, možete da budete strpljiviji sa njom.

Ovo učenje nije nešto što je izvan našeg iskustva. Ono je, zapravo, odraz našeg iskustva – a ne neka zamršena intelektualna igra. Zato zaista uložite napor u svoj razvoj, umesto da ostanete zarobljeni u kolotečini. Koliko još puta u životu treba da

osetite krivicu zbog svojih prošlih neuspeha ili pogrešaka koje ste načinili? Treba li da do kraja života prežvakavate stvari koje su vam se dogodile i prepuštate se beskrajnim spekulacijama i analizama? Neki ljudi sebe su zarobili u tako komplikovane zamke. Ako se prepustite svojim sećanjima, stavovima i mišljenjima, tada ostajete zauvek zarobljeni u ovom svetu i nikada ga ne prevazilazite na bilo koji način.

Možete se toga tereta osloboditi ukoliko ste spremni da ovo učenje koristite na pravi način. Kažite sami sebi: “Ne upadam više u te zamke; odbijam da učestvujem u toj igri. Neću više popustiti pred takvim raspoloženjem.” Počnite da zauzimate poziciju znanja: “Ja znam da je to *dukkha*; postoji *dukkha*”. Zaista je važno doneti odluku da odemo tamo gde je patnja i zadržimo se uz nju. Jedino istražujući je i suočavajući se sa njom na taj način imamo šansu za onaj duboki uvid: “Ova patnja je shvaćena”.

To su tri aspekta prve plemenite istine. To je formula koju moramo koristiti i primenjivati razmišljajući o svojim životima. Kad god osetite patnju, prvo je osvestite: “Postoji patnja”, zatim: “Nju treba razumeti”, i na kraju “Ona je shvaćena”. To razumevanje *dukkhe* jeste uvid u prvu plemenitu istinu.

DRUGA PLEMENITA ISTINA

Šta je plemenita istina o nastanku patnje? Želja je ta koja preporuča biće, a prate je uživanje i požuda, naslađivanje sad ovim, sad onim: drugim rečima, želja za čulnim zadovoljstvima, želja za postojanjem, želja za ne-postojanjem. Ali odakle se rađa i razvija ta želja? Gde god postoji nešto što je prijatno i izvor je zadovoljstva, tamo se ona rađa i razvija.

Ovo je plemenita istina o nastanku patnje: takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i jasnoća koji se u meni javiše o stvarima za koje se do tada nije znalo. Ovu plemenitu istinu treba spoznati napuštanjem izvora patnje...

Ova plemenita istina jeste spoznata napuštanjem izvora patnje: takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i jasnoća koji se u meni javiše o stvarima za koje se do tada nije znalo.

(Samyutta nikaya LVI, 11)

Druga plemenita istina sa svoja tri aspekta je: “Postoji izvor patnje, a to je vezanost za želju. Želju treba napustiti. Želja je napuštena.”

Druga plemenita istina kaže da postoji izvor patnje i da je izvor te patnje vezanost za tri vrste želje: želja za čulnim zadovoljstvom (*kama tanha*), želja da nešto bude (*bhava tanha*)

i želja da nešto ne bude (*vibhava tanha*). To je tvrdnja druge plemenite istine, teza, *pariyatti* . To je ono što kontemplirate: izvor patnje je vezanost za želju.

TRI VRSTE ŽELJE

Želju, ili *tanhu* na pali jeziku, jeste veoma važno razumeti. Šta je želja? *Kama tanhu* je veoma lako razumeti. Ova vrsta želje je želja za čulnim zadovoljstvima putem tela ili drugih čula. Neprestano traganje za stvarima koje će uzbuditi ili zadovoljiti naša čula – to je *kama tanha*. Zaista ovo možete da posmatrate: kako izgleda kada imate želju za zadovoljstvom? Na primer, dok jedete, ako ste gladni i hrana je ukusna, možete biti svesni svoje želje da uzmete još jedan zalogaj. Uočite to osećanje dok jedete nešto ukusno; i uočite kako želite još toga. Ne uzimajte ovo samo zdravo za gotovo, doživite to. Ne mislite kako to već znate jer je tako bilo u prošlosti. Obratite pažnju na to kad budete jeli. Probajte nešto ukusno i posmatrajte šta se dešava: javlja se želja da pojedete još više toga. To je *kama tanha* .

Kontempliramo takođe taj osećaj kada želimo da postanemo nešto. Ako je u nama neznanje, a ne tražimo nešto ukusno da pojedemo ili neku prijatnu muziku da slušamo, može nas obuzeti ambicija za postizanjem nečega – želja da nešto postanemo. Obuzme nas težnja da budemo srećni, da postanemo bogati; ili možemo probati da damo značaj svom životu upinjući se iz petnih žila da popravimo ovaj naš svet. Zato, uočite šta znači to želiti da postanete nešto drugo u odnosu na ono što ste upravo sada.

Oslušnite *bhava tanhu* vašeg života: “Želim da meditiram kako bih se potpuno oslobodio svoga bola. Želim da postanem prosvetljen. Želim da postanem monah ili monahinja. Želim da se prosvetlim i bez zaređenja. Želim da imam ženu, decu i posao. Želim da uživam u čulnom svetu, ne odričući se bilo čega, a da u isto vreme postanem i prosvetljeni arahant.”

Kada se umorimo od pokušaja da postanemo nešto, onda se javi želja da se *otarasimo* nekih stvari. Zato kontempliramo *vibhava tanhu*, želju da se nečega oslobodimo: “Želim da se oslobodim svoje patnje. Želim da se oslobodim svoje ljutnje. U meni je ljutnja i želim da je više nema. Želim da se oslobodim ljubomore, straha i napetosti.” Uočite sve ovo kao oblike *vibhava tanhe*. Mi ne zauzimamo stav protivljenja želji da se oslobodimo nekih stvari, niti ohrabrujemo tu želju. Umesto toga, samo posmatramo: “To je tako; to je dakle osećaj kad želimo da se oslobodimo nečega: moram se otresti svog besa, moram ubiti demona i osloboditi se pohlepe – a onda ću biti...” Iz ovog niza misli možemo uočiti da su postajanje i prestajanje veoma tesno povezani.

Zato imajte na umu da su ove tri kategorije: *kama tanha*, *bhava* i *vibhava tanha* samo prikladni načini za kontempliranje želje. To nisu potpuno odvojeni oblici želje, već različiti vidovi jedne te iste želje.

Drugi uvid u drugu plemenitu istinu je: “Želju treba napustiti.” Tako započinjemo praksu napuštanja. Uvideli ste da želju treba napustiti, ali taj uvid nije želja da se napusti bilo šta. Ako niste naročito mudri i ne posmatrate istinski svoj um, lako

ćete zaključiti: “Želim da se oslobodim, želim da napustim sve svoje želje” – ali to je samo još jedna želja. Međutim, možete i to posmatrati; možete uvideti tu želju da se nečega oslobodite, želju da nešto postanete ili želju za čulnim zadovoljstvima. Razumevajući te tri vrste želje, možete ih napustiti.

Druga plemenita istina ne traži od vas da mislite: “Ja imam tako mnogo želja da zadovoljim svoja čula”, “Ja sam zaista ambiciozan. U meni je jaka *bhava tanha*!” ili “Ja sam pravi nihilista. Hoću napolje iz svega ovoga. Ja sam pravi *vibhava tanha* fanatik. Eto takav sam.” Druga plemenita istina nije to. Ona nema veze sa identifikovanjem sa željama na bilo koji način; ona govori o *prepoznavanju* želje.

Mnogo sam vremena proveo posmatrajući kako je veliki deo moje prakse u stvari želja da se postane nešto. Na primer, koliko je dobrih namera u mojoj meditaciji kao monaha proizlazilo zapravo iz želje da budem omiljen – koliki je deo mojih odnosa sa ostalim monasima ili monahinjama ili sa nezaređenim sledbenicima bio u vezi sa željom da budem omiljen ili priznat. To je *bhava tanha* – želja za pohvalom ili uspehom. Kao monah, imate tu *bhava tanhu*: želju da ljudi sve razumeju i počnu da cene vaše učenje. Čak i te suptilne, skoro plemenite želje su *bhava tanha*.

A onda je tu *vibhava tanha* u duhovnom životu, i ona može biti veoma iskrena u odnosu na samog sebe: “Želim da se oslobodim, poništim i iskorenim te negativnosti.” Zaista sam slušao sebe kako u sebi govorim: “Hoću da se oslobodim želje. Hoću da se oslobodim ljutnje. Neću da više ikada budem uplašen ili

ljubomoran. Hoću da budem hrabar. Hoću da u mome srcu budu samo radost i vedrina.”

Način na koji vežbamo ne znači da mrzite sami sebe zato što imate takve misli, već da zaista vidite kako su one zapravo naučene reakcije vašega uma. One su nešto prolazno. Želja nije nešto što mi jesmo, već je način na koji obično reagujemo zbog neznanja, onda kada nismo razumeli ove četiri plemenite istine u njihova tri aspekta. Skloni smo da na sve tako hitro reagujemo. To su normalne reakcije koje proizlaze iz neznanja.

No, ne moramo nastaviti da patimo. Mi nismo samo bespomoćne žrtve želje. Možemo joj dopustiti da bude ono što jeste i tako početi da je napuštamo. Želja ima moć nad nama i zavodi nas sve dotle dok se sa njom poistovećujemo, verujemo u nju i reagujemo na nju.

POISTOVEĆIVANJE JE PATNJA

Obično patnju poistovećujemo sa osećanjem, ali osećanje nije patnja. Poistovećivanje sa željom jeste patnja. Sama želja ne izaziva patnju; uzrok patnje je *poistovećivanje* sa njom. Ovu konstataciju treba kontemplirati u kontekstu sopstvenog iskustva.

Zaista treba da ispitujete želju i razumete šta je ona. Treba da znate šta je prirodno i neophodno za preživljavanje i šta nije neophodno za preživljavanje. Možemo otići u drugu krajnost i sasvim idealistički zamišljati kako je čak i potreba za hranom jedna vrsta želje koju ne bi trebalo da imamo. Ljudima razne gluposti padaju na pamet u vezi sa tim. Ali Buda nije bio idealista, a nije bio ni moralista. Nije pokušavao bilo šta da osudi.

Već je samo pokušavao da nas probudi za istinu, tako da smo u stanju da vidimo stvari jasno.

Kada jednom postoji takva jasnoća i gledanje na pravi način, tada ne postoji patnja. Još uvek možete osećati glad. Još uvek vam se javlja potreba za hranom, ali ona ne prerasta u želju. Hrana je prirodna potreba tela. Ali telo nije sopstvo; potrebna mu je hrana, inače će malaksati i umreti. Takva je priroda tela – u tome nema ničeg lošeg. Ukoliko postanemo zaslepljeni askezom i odemo u drugu krajnost, verujući da mi jesmo naša tela, da je glad naš problem i da ne bi trebalo ni da jedemo – to nije mudrost; to je ludost. Kada zaista vidite izvor patnje, shvatate da je problem u poistovećivanju sa patnjom, a ne u samoj želji. Kada se s njome poistovetimo, to znači da smo njome zavedeni, misleći da je ona zaista “ja” i “moje”: “Ove želje su deo mene i nešto nije u redu sa mnom ako ih imam” ili “Ne sviđa mi se kakav sam sada. Hoću da budem drugačiji” ili “Moram se nečega osloboditi pre nego što budem u stanju da postanem ono što želim”. Sve je to želja. Zato je posmatrate golom pažnjom, ne vrednujete je ni kao dobru ni kao lošu, već jednostavno prepoznajete onakvu kakva jeste.

NAPUŠTANJE

Ako posmatramo želje i osluškujemo ih, mi se zapravo više ne vezuje za njih; jednostavno im dopuštamo da budu ono što jesu. I tada shvatamo da taj uzrok patnje, želja, možemo odložiti sa strane i napustiti.

Kako napuštate stvari? Tako što ih ostavljate onakvim ka-

kve jesu: to ne znači da ih poništavate ili gurate od sebe. Taj proces više liči na to da ne posežete za njima, ali im dopuštate da i one postoje. Kroz praksu napuštanja shvatamo da postoji uzrok patnje, a to je vezanost za želju, i shvatamo da treba da napustimo te tri vrste želje. Potom uviđamo da smo napustili te želje; više nema bilo kakve vezanosti za njih.

Kada ste vezani za nešto, zapamtite da “napuštanje” ne znači “otarasiti se nečega” ili “odgurnuti nešto”. Ako sam vezan za ovaj sat i vi kažete “Ostavi ga!”, to ne znači “Baci ga”. Mogao bih pomisliti da treba da ga bacim zato što sam vezan za njega, ali to bi bila samo želja da se nečega otarasim. Skloni smo da pomislimo kako ćemo se, otarasivši se nekog predmeta, ujedno osloboditi i vezanosti. Ali ako sam u stanju da malo razmotrim tu vezanost, tu važnost koju pridajem satu, shvatam da nema svrhe osloboditi ga se – to je dobar sat; ne kasni i nije ga teško nositi sa sobom. Nije problem u satu. Pa šta onda da uradim? Da ga odložim, stavim sa strane – da ga blago položim na sto bez i trunke averzije. Tada ga mogu ponovo uzeti, pogledati koliko je sati i vratiti ga lagano na mesto. Ovaj uvid o “napuštanju” možete primeniti na želju za čulnim zadovoljstvima. Možda želite da se ludo zabavljate. Kako da odložite tu želju bez i trunke averzije? Jednostavno prepoznajte tu želju, ne presuđujući kakva je ona. Možete posmatrati i želju da je se oslobodite – jer osećate krivicu zbog toga što imate tako budalastu želju – ali je na kraju odložite. Tada, kada je vidite onakvom kakva jeste, kada prepoznajete da je to samo želja i ništa drugo, više niste vezani za nju.

Tako je isto sa svakim trenutkom vašeg života. Kada se osetite potištenim ili neraspoloženim, već samo trenutak odbijanja da se prepustite tom osećanju jeste jedno prosvetljujuće iskustvo. Kada to uvidite, nema potrebe da tonete u more depresije i očajanja i udavite se u njemu. Možete to sprečiti naučivši da želju ne podgrevate u svojim mislima.

Ovu sposobnost morate učvrstiti tokom prakse meditacije, tako da ste u stanju sami da napustite izvor patnje. Možete li napustiti želju želeći da je napustite? Šta je to što u konkretnom trenutku napuštamo? Morate posmatrati to iskustvo napuštanja, zaista ga ispitivati i istraživati sve dok se ne pojavi uvid.. Istrajte u tome sve dok ne dođete do uvida: "Ah, napuštanje, da, sada razumem. Napuštam želju." To ne znači da više nikada nećete imati želja, već da vam je pošlo za rukom da je napustite u tom trenutku i da ste to učinili sa punom svesnošću. U tom trenutku javlja se uvid. To je ono što zovemo znanje nastalo na osnovu uvida. Na jeziku pali zovemo ga *ñānadassana* ili produbljeno znanje.

Svoj prvi uvid u napuštanje imao sam tokom prve godišne meditacije. Na intelektualnom nivou znao sam da treba sve napustiti i zato sam se pitao: "Kako to napuštamo?" Izgledalo mi je nemoguće napustiti bilo šta. Nastavio sam da razmišljam: "Kako napuštamo?" Onda bih sam sebi rekao: "Nešto napustimo tako što ga napustimo." "Pa napusti ga onda!" Zatim bih se zapitao: "Ali jesam li ga napustio?" i "Kako da ga napustim?" "Pa, jednostavno ga napusti!" Vrteo sam se tako u krug, sve više frustriran. Ali na kraju je postalo očigledno šta se događa. Ako

napuštanje pokušate da analizirate do detalja, zapetljate se tako što sve načinite krajnje komplikovanim. To nije nešto što dalje možete verbalno razlagati, već nešto što zapravo uradite. I tako sam ga napustio na trenutak, samo tako.

Kod ličnih problema i opsesija, napuštanje je upravo takvo. Ono nije stvar analiziranja i neprestanog naduvavanja problema, već vežbanja da stvari ostavimo onakvim kakve jesu, da ih napustimo. U početku ih ostavimo, a onda ih ponovo uzmemo, jer je navika poistovećivanja veoma snažna. Ali ste barem dobili neku ideju o celom procesu. Čak i kada sam imao taj uvid u napuštanje, napustio bih na trenutak, a onda se počeo poistovećivati razmišljajući: "Ja to ne mogu, toliko mnogo loših navika imam!" Ali ne verujte tom glasu u sebi koji stalno nešto zanoleta ili omalovažava. On zaista nije vredan poverenja. Jer čitava tajna je u vežbanju napuštanja. Kako budete sve više uviđali na koji način da ga ostvarite, tako ćete biti sposobniji da održite stanje nevezivanja.

POSTIGNUĆE

Važno je znati kada ste napustili želju: kada je više ne vrednujete ili pokušavate da je se oslobodite; kada shvatite da ona upravo takva kakva jeste. Kada ste zaista spokojni i smireni, tada ćete ustanoviti da nema vezanosti za bilo šta. Niste u klopci, pokušavajući da nešto dobijete ili da se nečega oslobodite. Spokojstvo je jednostavno posmatranje stvari onakvim kakve one jesu, bez potrebe da o njima presuđujemo.

Sve vreme govorimo sami sebi: "Ovo ne bi trebalo da je

ovako!”, “Ja ne bi trebalo da sam takav!” i “Ti ne bi trebalo da si takav, niti da to radiš!” i tako u beskraj. Siguran sam da bih mogao da vam kažem kakvi bi trebalo da budete – a i vi biste mogli da meni kažete kakav bi ja trebalo da budem. Trebalo bi da budemo ljubazni, puni ljubavi, velikodušni, dobronamerni, vredni, marljivi, hrabri i saosećajni. Uopšte ne moram da vas poznajem da bih vam to rekao! Ali da bih vas zaista upoznao, ja bi trebalo da se otvorim pred vama, a ne da krenem od jedne idealne slike o tome kakvi bi muškarac i žena trebalo da budu, kakav bi budista ili hrišćanin trebalo da budu. Nije stvar u tome da mi ne znamo kakvi bi trebalo da budemo.

Naša patnja izvire iz naše vezanosti za ideale i iz komplikovanja stvari onakvih kakve one jesu. Prema našim najstrožijim idealima, mi nikada nismo onakvi kakvi bi trebalo da budemo. Život, drugi ljudi, zemlja u kojoj živimo, svet u kojem se nalazimo – stvari nikada ne izgledaju onako kakve bi trebalo da budu. Postajemo veoma kritični prema svemu oko nas i prema sebi: “Znam da bi trebalo da sam strpljiviji, ali jednostavno NE MOGU!”... Oslušajte sve te “trebalo bi” i “ne bi trebalo”, kao i želje: želju za zadovoljstvima, želju da postanemo nešto ili želju da pobegnemo od ružnog i bolnog. To je kao da slušamo nekoga s druge strane ograde kako govori: “Hoću ovo i neću ono. Trebalo bi ovako da bude i ne bi trebalo onako da bude.” Zaista odvojite vreme da oslušnete um koji se žali; osvestite taj monolog.

Često sam to radio kad sam se osećao nezadovoljnim ili kritički raspoloženim. Sklopio bih oči i počeo da razmišljam.

“Ne sviđa mi se ovo, a ne sviđa mi se ni ono”. “Ona osoba ne bi trebalo da je takva” i “Svet ne bi trebalo da je ovakav”. Nastavio bih da slušam tu vrstu kritičkog demona kako blebeće bez prestanka, kako kritikuje mene, vas i čitav svet. A onda bih pomislio: “Želim sreću i udobnost; želim da se osećam bezbednim; želim da budem voljen!” Namerno bih mislio o tim stvarima i osluškiavao ih, jednostavno da bih te misli uvideo kao različita stanja svesti. Zato, fiksirajte ih u *svom* umu – sve nade, želje i primedbe. Osvestite ih. Tada ćete upoznati želju i biti u stanju da je odložite sa strane.

Što više posmatramo i istražujemo poistovećivanje, sve više se učvršćuje uvid: “Želju treba napustiti.” Tada, kroz praksu i razumevanje šta je napuštanje u stvari, stižemo do trećeg uvida u drugu plemenitu istinu, a to je: “Želja je napuštena.” Mi smo tada zaista upoznali napuštanje. Ono nije teorijsko napuštanje, već neposredan uvid. Znae da je napuštanje obavljeno. U tome je sva praksa.

TREĆA PLEMENITA ISTINA

*Šta je plemenita istina o prestanku patnje?
To je slabljenje i nestanak te iste želje, bez ostatka;
njeno odbacivanje, odustajanje od nje, napuštanje
i odvrćanje od nje. Ali gde se to ta želja napušta i nestaje?
Gde god postoji nešto što je prijatno i izvor je zadovoljstva,
tu se ta želja napušta i nestaje.*

*Postoji ta plemenita istina o prestanku patnje: takva
beše vizija, uvid, mudrost, znanje i jasnoća koji se
u meni javiše o stvarima za koje do tada nisam čuo.*

*Ovu plemenitu istinu treba spoznati potpunim
razumevanjem prestanka patnje...*

*Ova plemenita istina jeste spoznata potpunim
razumevanjem prestanka patnje: takva beše vizija,
uvid, mudrost, znanje i jasnoća koji se u meni javiše
o stvarima za koje se do tada nije znalo.*

(Samyutta nikaya LVI, 11)

Treća plemenita istina sa svoja tri aspekta je: “Postoji prestanak patnje, *dukkhe*. Prestanak *dukkhe* treba postići. Prestanak *dukkhe* je postignut.”

Čitav cilj budističkog učenja je da razvije um koji posmatra stvari, kako bi se oslobodio iluzija. Četiri plemenite istine su učenje o napuštanju kroz istraživanje ili pronicanje – kon-

templaciju: “Zašto je to baš tako? Zašto na taj način?” Dobro je razmatrati stvari kao što su: zašto monasi briju glavu ili zašto Budini kipovi izgledaju baš tako. Samo ih kontempliramo... um ne formira stav o tome jesu li oni dobri, loši, korisni ili beskorisni. Um se zapravo otvara i razmatra: “Šta to znači? Šta monasi predstavljaju? Zašto nose posude za hranu? Zašto ne mogu da imaju novac? Zašto ne mogu sami da uzgajaju hranu?” Kontempliramo kako je ovakav način života očuvao tradiciju i omogućio da ona bude preneti od njezinog utemeljivača Gotame Bude do danas.

Promišljamo u isto vreme dok vidimo patnju; dok vidimo prirodu te želje; dok prepoznajemo da poistovećivanje sa željom jeste patnja. Tada dolazimo do uvida koji dopušta želji da mine, postizemo ne-patnju, prestanak patnje. Ovi uvidi mogu doći jedino kroz posmatranje i promišljanje; oni ne mogu doći kroz verovanje. Ne možete snagom volje doći do uvida; zaista kontemplirajući i razmatrajući te istine dopuštamo da uvidi dođu k nama. Oni dolaze jedino ako je um otvoren i prijemčiv za učenje - slepo verovanje se svakako ne savetuje, niti se očekuje od bilo koga. Umesto toga, um mora težiti prijemčivosti, odmeravanju i razmatranju.

Takvo mentalno stanje veoma je važno – ono je put izlaska iz patnje. Nije to stanje uma koji ima čvrste stavove i predrasude, koji unapred misli da sve zna ili jednostavno uzima zdravo za gotovo sve što drugi ljudi kažu. To je um koji je otvoren za te četiri plemenite istine i može analizirati nešto što smo u stanju da vidimo u nama samima.

Ljudi retko shvataju ne-patnju, jer ona zahteva naročitu vrstu spremnosti da se odvagne i istraži, da se ode iza opipljivog i očiglednog. Ona zahteva spremnost da zapravo posmatramo sopstvene reakcije, sposobnost da uvidimo sopstvene vezanosti i kontempliramo: “Kako to izgleda biti vezan za nešto?”

Na primer, osećam li se srećno ili oslobođeno vezujući se za želju? Da li me to nadahnjuje ili me čini potištenim? Ova pitanja su za vas da ih istražujete. Ako ustanovite da time što ste vezani za svoje želje bivate oslobođeni, onda im se prepustite. Pribijte se još čvršće uz svoje želje i posmatrajte kakav je rezultat.

Što se moje prakse tiče, uvideo sam da me vezivanje za moje želje pre il i kasnije vodi do patnje. U to nije bilo nikakve sumnje. Mogu da vidim koliko mi je patnje u životu donelo vezivanje za materijalne stvari, najrazličitije ideje, stavove ili strahove. Mogu da vidim sve vrste nepotrebne patnje koju sam sâm sebi prouzrokovao vezivanjem, jer nisam znao ništa bolje da uradim. Odrastao sam u Americi – zemlji slobode. Ona vam obećava pravo da budete srećni, ali ono što zapravo pruža jeste pravo da budete vezani za najrazličitije stvari. Amerika vas ohrabruje da budete srećni koliko god je to u vašoj moći, ali tek pribavljajući materijalne predmete. Međutim, ako radite sa četiri plemenite istine, vezanost je nešto što treba razumeti i kontemplirati; tada dolazi uvid u značaj ne-vezivanja. To nije neki intelektualni stav ili komanda iz vašeg mozga kojom vam se naređuje da ne budete vezani; to je samo prirodan uvid u ne-vezivanje ili ne-patnju.

ISTINA PROLAZNOSTI

Ovde u Amaravatiju recitujemo *Dhamma-ćakka-ppavattana suttu* u njezinom tradicionalnom obliku. Kada je Buda održao taj govor o četiri plemenite istine, samo ga je jedan od petorice sledbenika koji su ga slušali zaista razumeo; samo jedan od njih je imao duboki uvid. Ostaloj četvorici se govor dopao i pomislili su: “Zaista veoma lepo učenje”, ali je samo jedan, po imenu Kondanja, zaista do kraja razumeo o čemu je Buda govorio.

Deve su takođe slušale propoved. *Deve* su nebeska, eterična stvorenja, daleko superiornija u odnosu na nas. Ona nemaju ovakva gruba tela; ona imaju eterična tela, lepa su i inteligentna bića. I premda su bila ushićena saslušavši govor, nijedno od njih nije njime bilo prosvetljeno.

Znamo da su bila veoma srećna zbog Budinog prosvetljenja i da su kroz nebesa pronela vest kad su saslušali učenje. Prvo ga je čuo jedan red *deva*, on ga je saopštio drugom i uskoro su sve *deve* slavile – sve do najvišeg *Brahma* sveta. Velika je radost bila što je pokrenut točak *Dhamme* i *deve* i *brahme* su slavili to. Međutim, jedino je Kondanja, jedan od pet slušalaca, bio prosvetljen kada je čuo propoved. Pri samom kraju *sutte*, Buda ga je oslovio: “*Añña Kondaña*”. “*Añña*” označava duboko znanje, dakle “*Añña Kondaña*” znači “Kondanja-koji-zna”.

Šta je Kondanja znao? Kakav je bio taj njegov uvid koji je Buda pohvalio na samom kraju propovedi? To beše: “Sve što nastane mora i da nestane.” Ovo nam ne mora zvučati kao neko veliko znanje, ali ono u sebi sadrži jedan univerzalan obrazac:

sve što nastane mora i da nestane, prolazno je i nije “ja”... Zato se ne vezujte za njega, ne budite zavedeni onim što nastaje i nestaje. Ne uzimajte za utočište, kao nešto u čemu prebivate i u šta verujete, bilo šta što nastaje – jer ta stvar će i nestati.

Ako želite da patite i straćite svoj život, lutajte unaokolo tragajući za stvarima koje nastaju. Sve one će vas odvesti do kraja, do nestanka, i nećete biti ni za trunku mudriji. Tumaracete ponavljajući one iste stare, jednolične navike i kada dođe trenutak da umrete, ispašće da ništa značajno niste naučili na osnovu svog života.

Umesto da samo razmišljate o tome, zaista kontemplirajte: “Sve što nastane mora i da nestane”. Primenite to na život u celini, na sopstveno iskustvo. Tada ćete razumeti. Samo registrujte: početak... kraj. Posmatrajte stvari onakve kakve one jesu. Ovaj čulni svet u kojem živimo sav se vrti oko nastanaka i prestanaka, početka i kraja; a ispravno razumevanje, *samma ditthi*, može postojati već u ovom životu. Ne znam koliko je Kondanja živeo posle Budine propovedi, ali on je u tom trenutku bio prosvetljen. Upravo tada imao je savršeno razumevanje.

Želeo bih da naglasim koliko je važno razvijati taj način posmatranja. Umesto da samo razvijamo metod smirivanja svoga uma, što svakako jeste jedan deo prakse, uočite da prava meditacija jeste posvećenost mudrom istraživanju. Ona uključuje odvažno nastojanje da duboko zagledate u stvari, ne da analizirate sebe i pravite zaključke zašto vi kao jedinka patite, već odlučnost da zaista sledite put sve dok ne stignete do produbljenog razumevanja. Takvo savršeno razumevanje zasnovano

je na obrascu nastanka i prestanka. Kada jednom razumete taj zakon, uočavate da se sve uklapa u taj obrazac.

Ovo nije metafizičko pitanje: “Sve što nastane mora i da nestane.” Ono se ne odnosi na krajnju stvarnost – stvarnost besmrtnosti; ali ako potpuno razumete i znate da sve što nastane mora i da nestane, tada ćete *doživeti* krajnju stvarnost, besmrtnost, večnu istinu. To su sredstva korisna za dostizanje najvišeg stanja. Obratite pažnju na razliku: ovaj iskaz nije metafizički, već nas on vodi do metafizičkog doživljaja.

SMRTNOST I NESTAJANJE

Posmatranjem četiri plemenite istine mi u svest dovodimo upravo ovaj problem ljudske egzistencije. Suočavamo se sa tim osećanjem otuđenja i slepe vezanosti za svet čula, vezanosti za nešto što je odvojeno, drugačije i što se izdvaja u svesti. Iz neznanja, vezujemo se za želje za čulnim zadovoljstvima. Kada se identifikujemo sa onim što je prolazno ili povezano sa smrću i što je nezadovoljavajuće, već samo to vezivanje jeste patnja.

Čulna zadovoljstva su sva odreda prolazna zadovoljstva. Šta god vidimo, čujemo, dodirujemo, okusimo, pomislimo ili osetimo jeste prolazno – osuđeno na smrt. Zato, kada se vezujemo za prolaznost čula, vezujemo se za smrt. Ako to nismo kontemplirali ili razumeli, jednostavno se slepo vezujemo za prolaznost, nadajući se da možemo da je odložimo makar za kratko. Pretvaramo se da ćemo zaista biti srećni sa stvarima za koje se vezujemo – a na kraju se ipak osetimo razočaranima, očajnim i promašenim. Možda i uspemo u nečemu što smo naumili, ali

i to je prolazno. Onda se vezujemo za neko drugo stanje koje vodi u smrt. Na kraju, možda, ispunjeni željom da umremo, možemo se vezati za samoubistvo ili uništenje – ali i sama smrt je tek novo stanje koje, preporadanjem, vodi do nove smrti. Za šta god da se vežemo unutar te tri vrste želje, vezujemo se za smrt – a to znači da ćemo opet iskusiti razočarenje i očaj.

Očaj je smrt svesti; potištenost je vrsta iskustva umiranja svesti. Kao što telo umire fizičkom smrću, umire i um. Mentalna stanja i funkcije umiru; mi to nazivamo ih očajem, dosadom, potištenošću i strepnjom. Kad god se vežemo i osetimo dosadu, očajanje, strepnju i tugu, skloni smo da potražimo neko drugo prolazno stanje koje nastaje. Na primer, osećate očajanje i pomislite: “Želim komad torte”. I već krećete! Na trenutak se prepuštate slatkom, ugodnom, čokoladnom ukusu toga kolača. U tom trenutka nešto nastaje – vi ste zapravo postali slatki, ugodan, čokoladni ukus! No, ne možete sa tim ostati jako dugo. Progurali ste kolač i šta je ostalo? Morate da se okrenete nečem drugom. To je “nastajanje”.

Zaslepljeni smo, zarobljeni u tom procesu nastajanja na čulnom planu. Ali upoznavanjem želje, a bez presuđivanja o lepoti ili ružnoći tog čulnog plana, na kraju uspevamo da želju vidimo onakvom kakva jeste. Onda, odlazući sa strane te želje umesto da se poistovećujemo sa njima, doživljavamo *nirodhu*, prestanak patnje. To je treća plemenita istina, koju moramo iskusiti svako za sebe. Kažemo: “Postoji prestanak” i znamo da je nešto prestalo.

DOPUSTITI STVARIMA DA NASTANU

Pre nego što možete da napustite stvari, morate im dopustiti da se pojave u polju pune svesti. U meditaciji, naš cilj je da na pravi način dopustimo podsvesti da se pojavi u polju svesti. Sva očajanja, strahovi, strepnje, potiskivanja i ljutnja slobodno mogu da postanu deo svesti. Ljudi su skloni da se poistovećuju sa veoma visokim idealima. Možemo se veoma razočarati u sebe kad ponekad osetimo da nismo toliko dobri kako bi trebalo da budemo ili ako se naljutimo, a ne bi trebalo – sve sami “treba” i “ne treba”. Tada stvaramo želju da se oslobodimo loših stvari – i ta želja ima kvalitet ispravnosti. Čini nam se ispravnim da se oslobodimo loših misli, ljutnje i ljubomore, jer dobar čovek “ne bi trebalo da bude takav”. Tako stvaramo krivicu.

Posmatrajući čitav ovaj proces, osvešćujemo želju da postignemo taj ideal i želju da se oslobodimo tih loših stvari. Uspevši u tome, u stanju smo da ih napustimo – i tako, umesto da postanete savršena osoba, napuštate tu želju. Ono što preostaje je čisti um. Nema potrebe da postajemo savršena osoba, jer čisti um je mesto gde savršeni ljudi nastaju i nestaju.

Prolaznost je lako razumeti na jednom intelektualnom nivou, ali *iskusiti* je može biti prilično teško, jer to podrazumeva boravljenje u stanju za koje smatramo da nam je nepodnošljivo. Na primer, kada sam počeo da meditiram, mislio sam da meditacija treba da me načini prijatnijim i srećnijim i očekivao sam da doživim mentalno stanje blaženstva. Ali tokom prva dva meseca osećao sam više ljutnje i mržnje nego ikada do tada.

Mislio sam: “Ovo je jezivo; od ove meditacije mi je samo još gore.” Ali onda sam počeo da razmišljam otkuda navire toliko mnogo mržnje i odbojnosti i shvatio sam da sam veći deo svoga života pokušavao da pobegnem od toga. Strašno sam mnogo čitao. Stalno sam nosio knjigu sa sobom. I svaki put kad bi odbojnost počela da se pomalja, zgrabio bih knjigu i počeo da čitam; ili bih pušio ili žvakao nešto. Imao sam o sebi sliku kao o veoma ljubaznoj osobi koja ne mrzi ljude, te je svaki nagoveštaj odbojnosti ili mržnje bio potiskivan.

Zato sam prvih nekoliko meseci svog monaškog života bio toliko očajan. Pokušavao sam da pronađem nešto što će mi odvući pažnju, jer sam u meditaciji počeo da se prisećam svih onih stvari koje sam pokušavao da zaboravim. Sećanja iz detinjstva i mladosti neprestano su navirala; tada sam postao toliko svestan te ljutnje i mržnje da se činilo kao da me preplavljaju. No nešto u meni počelo je da prepoznaje da treba da se nosim sa time, i uspravio sam se. Sva ljutnja i mržnja potiskivani tokom trideset godina života doživeli su sada svoju kulminaciju, sagoreli sami od sebe i nestali kroz meditaciju. Bio je to proces pročišćenja.

Da bismo omogućili tom procesu prestajanja da funkcioniše, moramo biti spremni da patimo. Zato toliko naglašavam značaj strpljenja. Moramo svoje umove da otvorimo za patnju, jer patnja prestaje jedino prihvatanjem patnje. Kada shvatimo da patimo, fizički ili mentalno, tada se okrećemo aktuelnoj patnji koja je u nama. Potpuno joj se otvaramo, pozdravljamo je, koncentrišemo se na nju, dopuštajući joj da bude ono što jeste. To znači da moramo biti strpljivi i istrajati pokraj neprijatnosti

određenog stanja. Moramo da podnesemo dosadu, očajanje, sumnju i strah kako bismo razumeli da oni nestaju, umesto da stalno bežimo od njih.

Sve dok tim stvarima ne dopustimo da nestanu, mi jednostavno samo stvaramo novu *kammu*, koja dalje osnažuje naše navike. Kada nešto nastane, mi ga šćepamo i počnemo da ga naduvavamo, čime samo sve komplikujemo. Takva situacija se stalno ponavlja tokom našeg života – a ne možemo juriti za svojim željama ili bežati od svojih strahova i očekivati da ćemo postići mir. Umesto toga, posmatrajmo strah i želju, tako da više ne mogu da nas prevare: moramo znati šta nas to obmanjuje pre nego što ga napustimo. Želju i strah treba prepoznati kao nešto prolazno, kao nešto što nas ne može zadovoljiti i što je bez trajne suštine. Kada to uvidimo, patnja koja je za ta stanja vezana sama sebe sagori.

Ovde je veoma važno uočiti razliku između *prestanka* i *ponišćavanja*, to jest želje koja se javlja u umu da se nečega otarasimo. Prestanak je prirodan završetak bilo kojeg stanja koje je nastalo. Zato ono nije želja! To nije nešto što stvaramo u svom umu, već je kraj onoga što je počelo, smrt onoga što je rođeno. Zato prestanak nema veze sa “ja” – on ne proizlazi iz osećanja “ja moram da se otarasimo ovoga”, već jednostavno dopuštamo onome što je nastalo da nestane. Da bismo to učinili, moramo odustati od želje – napustiti je. To ne znači odbaciti je ili je potisnuti, već odustati znači ne vezivati se za nju.

Tada, kada je nestala, doživljavate *nirodhu* – utrnuće, prazninu, nevezanost. *Nirodha* je drugi naziv za *nibbanu*. Kada ste

nešto napustili i dopustili mu da prestane, ono što vam ostaje jeste mir.

Taj mir možete doživeti meditirajući. Kada u vašem umu želja utihne, ono što preostane je smirenost. To je istinsko spokojstvo, besmrtnost. Kada to zaista upoznate, tada shvatate *nirrodha saćca*, istinu o prestanku, u kojoj ne postoji više “ja”, ali postoje budnost i jasnost. Pravo značenje reči blaženstvo jeste ta smirena, transcendentalna svest.

Ako ne dopuštamo prestanak, tada delujemo na osnovu pretpostavki koje smo načinili o sebi samima, ne znajući čak ni šta činimo. Ponekad, tek kad počnemo da meditiramo počnemo i da shvatamo koliko mnogo straha i pomanjkanja samopouzdanja u našim životima dolazi od iskustava u detinjstvu. Sećam se da sam kao dečak imao dobrog prijatelja koji se odjednom okrenuo protiv mene i odbacio me. Mesecima sam posle toga bio van sebe. I to je u meni ostavilo neizbrisiv trag. Kasnije sam kroz meditaciju shvatio koliko je taj mali događaj uticao na moje buduće odnose sa ljudima – uvek sam imao ogroman strah da ću biti odbačen. Nikada o tome nisam ni razmišljao, sve dok mi se sećanje na taj događaj nije počelo stalno iznova pojavljivati tokom meditacije. Racionalan um zna da je smešno ići unaokolo s mišlju o tragedijama iz detinjstva. Ali kada vam sećanje na njih neprestano izranja u svest i kao sredovečnom čoveku, možda one pokušavaju da vam kažu ponešto o pretpostavkama formiranim u vama još dok ste bili dete.

Kada tokom meditacije počnu da vas zaokupljaju sećanja ili opsesivni strahovi, umesto da postanete frustrirani ili uzne-

mireni zbog toga, prepoznajte ih kao nešto što treba potpuno osvestiti i tako sebi omogućiti da ih napustite. Možete svoj dan tako organizovati da nikada ni ne bacite pogled na te stvari; tada su uslovi da se one pojave u svesti minimalne. Možete se posvetiti mnogim važnim stvarima i stalno biti zauzeti; tada te strepnje i bezimeni strahovi nikada ne postaju nešto svesno – ali šta se događa kada napuštate? Želja ili opsesija se pokreće – i to se pokreće ka nestanku. Okončava se. I onda imate uvid u prestanak želje. Tako je treći aspekt treće plemenite istine: prestanak je ostvaren

RAZUMEVANJE

To je istina koju treba razumeti. Buda je ovo isticao: “To je istina koju treba razumeti ovde i sada”. Ne moramo čekati da umremo kako bismo ustanovili je li ona istinita – ovo učenje je za živa ljudska bića poput nas. Svako od nas treba da je razume. Ja mogu da vam je izložim i da vas ohrabrim, ali je ne mogu razumeti umesto vas!

Ne razmišljate o svemu ovome kao o nečem dalekom, što je izvan vaših mogućnosti. Kada govorimo o *dhammi* ili istini kažemo da je ona ovde i sada, da je ona nešto što i sami možemo da uvidimo. Možemo joj se okrenuti; možemo težiti istini. Možemo obratiti pažnju na stvari kakve jesu, ovde i sada, u ovom trenutku i na ovom mestu. To je sabranost pažnje – biti svestan i usmeriti pažnju na stvari kakve jesu. Kroz sabranost pažnje istražujemo taj osećaj sopstva, to osećanje “ja” i “moje”: moje telo, moja osećanja, moja sećanja, moje misli, moja shvatanja,

moji stavovi, moja kuća, moja kola i tako dalje.

Ja sam, na primer, bio sklon samopotcenjivanju i kad bih pomislio “Ja sam Sumedo” bilo je to u negativnom svetlu: “Ja nisam ni za šta dobar”. Ali oslušnite odakle to nastaje i gde prestaje? ... ili “Ja sam zaista bolji od vas, više sam produhovljen. Živim monaškim životom jako dugo i mora da sam bolji od svih vas!” Gde TO nastaje i gde prestaje?

Gde postoje arogancija, obmana ili samopotcenjivanje – gde god da su – istražujte ih; oslušajte to unutrašnje: “Ja sam...” Budite svesni i posmatrajte taj prostor pre nego što počnete da razmišljate, zatim samu tu misao i prostor koji ostaje posle nje. Zadržite svoju pažnju na toj praznini na kraju i vidite koliko dugo možete svoju pažnju da zadržite na njoj. Vidite možete li da čujete nekakav reski zvuk, zvuk tišine, primordijalni zvuk. Kada svoju pažnju usmerite na to, možete razmisliti: “Postoji li ikakvo osećanje ‘ja?’” Uviđate da kada ste zaista prazni – kada je u vama samo jasnoća, budnost i pažnja – ne postoji “ja”. Ne postoji taj osećaj “ja” i “moje”. Tako, boravim u tom stanju ispražnjenosti i kontempliram *dhammu*: pomislim, “Ovo je samo ono što jeste. Ovo telo ovde je upravo takvo.” Bilo da mu dam neko ime ili ne, ali u ovom trenutku ono je baš takvo. Ono nije Sumedo!

U toj praznini ne postoji budistički monah. “Budistički monah” je samo konvencija, koja odgovara vremenu i mestu. Kada vas ljudi hvale i kažu: “Ah, izvanredno!”, znate da neko hvali, ali ne doživljavate to lično. Znae da tu tog budističkog monaha nema; postoji samo Takvost. Ono što jeste. Ukoliko želim da

je Amaravati uspešno mesto i to se i dogodi, ja sam srećan. Ali ako sve propadne, niko za njega nije zainteresovan, ne možemo da platimo račun za struju i sve se raspada – neuspeh! Ali, u stvari, Amaravati ne postoji. Ta ideja o osobi koja je budistički monah ili o mestu zvanom Amaravati – to su samo konvencije, ne krajnja realnost. Upravo sada to je tako, baš onako kako bi trebalo da bude. Ne nosimo teret jednog takvog mesta na svojim plećima, jer ga vidimo onakvog kakvo jeste i nema osobe koja bi bila u to uključena. Hoće li ono biti uspešno ili ne više nije važno.

U praznini, stvari su samo ono što jesu. Kada smo svesni na taj način, to ne znači da smo ravnodušni prema uspehu ili neuspehu i da ne pokušavamo bilo šta da učinimo. Možemo se potruditi. Znamo šta možemo da uradimo; znamo šta treba da bude urađeno i možemo to da uradimo na pravi način. Tada sve postaje *dhamma*, ono što jeste. Radimo nešto zato što je u tom trenutku i na tom mestu to prava stvar koju treba uraditi, a ne činimo nešto zbog lične ambicije ili straha od neuspeha.

Put do nestanka patnje je put savršenosti. Savršenost može biti veoma obeshrabrujuća reč, jer se mi osećamo veoma nesavršenima. Kao ličnosti se pre svega pitamo otkuda nam toliko drskosti da čak i razmišljamo o mogućnosti da budemo savršeni. Ljudska savršenost je nešto o čemu niko nikada ne razgovara; čini se potpuno nemogućim razmišljati o savršenosti i povezivati je sa ljudskim bićem. Ali arahant je jednostavno ljudsko biće koje živi savršenim životom, neko ko je naučio sve što ima da se nauči i to kroz osnovni zakon: “Sve što nastane

mora i da nestane.” Arahant ne mora da zna sve o svemu; jedino je neophodno da zna i potpuno razume ovaj zakon.

Mi Budinu mudrost koristimo da bismo kontemplirali *dhammu*, stvari kakve jesu. Uzimamo utočište u *sanghi*, u onome što čini dobro i uzdržava se od činjenja onoga što je loše. *Sangha* je jedan pojam, zajednica. Ona nije grupa pojedinaca ili različitih karaktera. Taj osećaj da smo pojedinačna osoba, muškarac ili žena, nama više nije važan. A *sangha* se ostvaruje kao utočište. Postoji to jedinstvo, tako da iako su manifestacije sve individualne, naše ostvarenje je isto. Bivajući budni, pažljivi i ne vezujući se više, ostvarujemo utrnuće i boravimo u praznini u kojoj se svi stapamo. Tu nema osobe. Ljudi mogu nastajati i nestajati u praznini, ali nema osobe. Postoji samo jasnoća, svesnost, smirenost i čistota.

ČETVRTA PLEMENITA ISTINA

Šta je plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje?

*To je plemenita osmostruka staza, a to znači:
ispravno razumevanje, ispravna namera, ispravan govor,
ispravno delovanje, ispravno življenje, ispravan napor,
ispravna sabranost i ispravna koncentracija.*

*Postoji ova plemenita istina o putu koji vodi do
prestanka patnje: takva beše vizija, uvid, mudrost,
znanje i jasnoća koji se u meni javiše o stvarima
za koje se do tada nije znalo...*

Ovu plemenitu istinu treba spoznati negovanjem Puta...

*Ova plemenita istina jeste spoznata negovanjem Puta:
takva beše vizija, uvid, mudrost, znanje i jasnoća
koji se u meni javiše o stvarima za koje se
do tada nije znalo.*

(Samyutta nikaya LVI, 11)

Četvrta plemenita istina, kao i prve tri, ima tri aspekta. Prvi aspekt je: "Postoji osmostruki put, *atthangika magga* – put koji vodi izvan patnje." On se takođe naziva *ariya magga*, arijevski ili plemeniti put. Drugi aspekt je: "Ovaj put treba preći." Konačni uvid u arahantstvo je: "Ovaj put je pređen do kraja."

Osmostruki put je izložen postupno: početak sa ispravnim (ili savršenim) razumevanjem, *samma ditthi*, nastavlja se sa

ispravnom (ili savršenom) namerom ili težnjom, *samma sankappa*; ova prva dva elementa puta grupisana su zajedno kao mudrost (*pañña*). Posvećenost moralu (*sīla*) proističe iz *paññe*; a moral pokriva ispravan govor, ispravno delovanje i ispravno življenje – koji se takođe označavaju i kao savršeni govor, savršeno delovanje i savršeno življenje, *samma vaća*, *samma kammanta* i *samma ađiva*.

Zatim imamo ispravan napor, ispravnu sabranost i ispravnu koncentraciju, *samma vayama*, *samma sati* i *samma samadhi*, koji prirodno izviru iz *sīle*. Ova tri poslednja člana obezbeđuju emocionalni balans. Oni se tiču srca – srca koje je oslobođeno gledanja na svet iz perspektive “ja”, oslobođeno sebičnosti. Sa ispravnim naporom, ispravnom sabranošću i ispravnom koncentracijom srce je čisto, lišeno mrlja i nečistoća. Kada je srce čisto, um je spokojan. Mudrost (*pañña*) ili ispravno razumevanje i ispravna namera dolaze iz čistog srca. To nas vraća tamo odakle smo i pošli.

To su, dakle, elementi osmostruke staze, grupisani u tri odeljka:

1. Mudrost (*pañña*)

ispravno razumevanje (*samma ditthi*)

ispravna namera (*samma sankappa*)

2. Moral (*sīla*)

ispravan govor (*samma vaća*)

ispravno delovanje (*samma kammanta*)

ispravan življenje (*samma ađiva*)

3. Koncentracija (*samadhi*)

ispravan napor (*samma vayama*)

ispravna sabranost (*samma sati*)

ispravna koncentracija (*samma samadhi*)

Činjenica da ih ovako ređamo ne znači da se ovi delovi puta prelaze linearno, jedan za drugim – oni rastu zajedno. Možemo govoriti o osmostrukom putu i reći: “Prvo imate ispravno razumevanje, zatim ispravnu nameru, potom...” Ali, u stvari, izložen na ovaj način, on nas jednostavno podučava da razmišljamo o važnosti preuzimanja odgovornosti za ono što kažemo i što činimo u svom životu.

ISPRAVNO RAZUMEVANJE

Prvi element osmostrukog puta jeste ispravno razumevanje, koje nastaje kroz uvide u prve tri plemenite istine. Ukoliko ih imate, onda posedujete i savršeno razumevanje *dhamme*, razumevanje da: “Sve što nastane mora i da nestane”. To je tako jednostavno. Ne morate provesti mnogo vremena čitajući “sve što nastane mora i da nestane” da biste razumeli ove reči, ali većini nas ipak treba vremena da shvatimo šta te reči zaista znače na jednom dubljem nivou, a ne samo na spoljašnjem, čisto intelektualnom.

Jednostavno rečeno, uvid dolazi iz stomaka – to nije samo ideja. On nije: “*Mislim* da znam”, ili “Ah da, to izgleda kao razumna, logična stvar. Slažem se sa tim. Sviđa mi se ta ideja.” Takvo razumevanje još uvek dolazi iz mozga, dok je znanje uvida mnogo dublje. To je nešto što zaista znamo i više ne sumnjamo.

Ovo duboko razumevanje dolazi iz prethodnih devet uvida. Tako postoji sled koji vodi do ispravnog razumevanja stvari kakve one jesu: Sve što nastane mora i da nestane i lišeno je bilo kakve trajne suštine. Sa ispravnim razumevanjem napustili ste iluziju sopstva povezanog za smrtnošću. Još uvek postoji telo, još uvek postoje osećanja i misli, ali su oni samo ono što jesu – ne postoji više verovanje da vi *jest*e vaše telo, osećanja ili misli. Naglasak je na “Stvari su ono što jesu”. Ne pokušavamo da kažemo da stvari nisu ništa ili da nisu ono što jesu. One se upravo ono što jesu i ništa više. Ali kada ne znamo, kada ne razumemo ove istine, skloni smo da pomislimo da su stvari i više od onoga što jesu. Verujemo u razne stvari i stvaramo razne probleme oko stanja koja doživljavamo.

Toliko mnogo ljudske teskobe i očajanja dolazi od tog dodavanja nastalog iz neznanja. Tužno je videti kako su patnja, teskoba i očajanje ljudskog roda zasnovani na obmani. Taj očaj je bespotreban i besmislen. Kada to uvidite, počinjete da osećate beskrajno sažaljenje za sva bića. Kako možete mrzeti bilo koga, kritikovati ili osuđivati nekoga ko je uhvaćen u takvu zamku neznanja? Svako čini ono što čini pod uticajem pogrešnog razumevanja stvari.



Dok meditiramo osećamo izvesno smirenje, onoliko smirenosti koliko je um uspeo da se uspori. Kad tako smirenog uma pogledamo na nešto kao što je cvet, tada ga posmatramo

onakvog kakav on jeste. Kada nema vezivanja – ničeg što bismo hteli da prigrabimo ili se otresemo – tada ono što vidimo, čujemo ili doživimo putem čula, ako je lepo, zaista jeste lepo. Mi ne kritikujemo to, ne upoređujemo, ne pokušavamo da ga prisvojimo; nalazimo užitak i radost u lepoti oko sebe jer nema potrebe da od toga činimo bilo šta. Sve je upravo onako kako jeste.

Ta lepota nas podseća na čistotu, istinu i krajnju lepotu. Ne treba da je gledamo kao mamac koji treba da nas obmane: “Ovi cvetovi su ovde samo zato da me privuku, tako da ću biti obmanut” – to je stav matorog meditantskog gundala! Kada na pripadnike suprotnog pola gledamo čistog srca, mi cenimo lepotu, ne priželjkujući neku vrstu kontakta ili posedovanja. Možemo da uživamo u lepoti drugih ljudi, žena i muškaraca, onda kada ne postoji sebičan interes ili želja. Postoji samo iskrenost: stvari su onakve kakve jesu. To je ono što podrazumevamo pod oslobađanjem ili, na jeziku pali, *vimutti*. Oslobođeni smo onih veza koje iskrivljavaju i kvare lepotu oko nas, lepotu tela koje imamo, na primer. Međutim, naši umovi mogu postati toliko iskrivljeni, negativni, potišteni i opsednuti raznim stvarima, da mi te stvari više ne vidimo onakvim kakve jesu. Ukoliko nemamo ispravno razumevanje, sve oko nas vidimo kroz sve deblje filtere i velove.

Ispravno razumevanje treba razvijati kroz posmatranje stvari, koristeći pri tome Budino učenje. Sama *Dhamma-ćakka-ppavatana sutta* je veoma interesantno učenje za kontemplaciju i možemo je koristiti kao vodilju u svojoj refleksiji. Možemo koristiti i druge *sutte* iz Tipitake, kao one u kojima se objašnjava

patiċċa-samuppada (uslovljenost nastanka). To je fascinantno učenje za refleksiju. Ako možete da promišljate takvo jedno učenje, onda ste u stanju jasno da vidite razliku između stvari kakve one jesu, to jest *dhamme*, i tačke na kojoj pokušavamo da stvorimo obmanu upravo na osnovu stvari kakve jesu. Zato je neophodno da učvrstimo punu svesnost o stvarima kakve jesu. Ukoliko posedujemo znanje o četiri plemenite istine, onda vidimo i *dhammu*.

Zahvaljujući ispravnom razumevanju, sve vidimo kao *dhammu*; na primer, mi sad ovde sedimo... i to je *dhamma*. Ne razmišljamo o ovom telu i umu kao o nekakvoj ličnosti, sa svim njenim gledištima i stavovima, sa svim uslovljenim razmišljanjima i reakcijama stečenim zahvaljujući neznanju. Razmišljamo o ovom trenutku kao: “Ovo je ono što jeste. Ovo je *dhamma*.” U svoj um unosimo razumevanje da je ovaj fizički sklop jednostavno *dhamma*. On nije nekakvo sopstvo; nije ništa lično.

Takođe, vidimo osetljivost ovog fizičkog sklopa kao *dhammu*, umesto da je primamo lično: “Ja sam osetljiv” ili “Ja nisam osetljiv”, “Ti nisi nežan prema meni. Ko je najsenzitivniji?”... “Zašto osećamo bol? Zašto je Bog stvorio bol; zašto nije stvorio samo zadovoljstvo? Zašto je u svetu toliko jada i patnje? To nije fer. Ljudi umiru i moramo da se rastanemo od ljudi koje volimo; strepnja je užasna.”

U ovome nema *dhamme*, zar ne? To su sve stavovi koji dolaze iz “ja”: “Jadan ja. Ne dopada mi se to. Ne želim da bude tako. Želim sigurnost, sreću, zadovoljstvo i sve najbolje; nije fer da nemam te stvari. Nije fer da moji roditelji nisu već bili

arahanti kada sam došao na svet. Nije fer da nikada jednog arahanta ne izaberu za predsednika vlade. Kada bi sve bilo fer, neki arahant bi sigurno bio predsednik vlade!” Pokušavam da to osećanje “To nije u redu, to nije fer” dovedem do apsurdna kako bih ukazao na to kako očekujemo da nam nekakav bog stvori sve i učini nas srećnim i sigurnim. Tako ljudi često razmišljaju, iako to eksplicitno ne kažu. Ali kada razmislimo, vidimo: “Stvari su takve kakve jesu. Bol izgleda ovako, a zadovoljstvo izgleda ovako. Svest je ovakva.” Osećamo. Dišemo. Težimo nećem.

Kada tako razmišljamo, zapravo posmatramo sopstvenu ljudskost kakva ona jeste. Ne doživljavamo je više na ličnom planu, niti bilo koga krivimo zato što stvari nisu upravo onakve kako bismo voleli ili želeli. Stvari su takve kakve jesu i mi smo takvi kakvi jesmo. Možete se zapitati zašto ne možemo svi da budemo potpuno isti – sa istom ljutnjom, istom pohlepom i istim neznanjem; bez svih tih varijacija i promena. Međutim, iako možete ljudsko iskustvo da analizirate sve do osnovnih stvari, svako od nas ima i sopstvenu *kammu* da se nosi sa njom – sopstvene opsesije i sklonosti, koje su uvek drugačije po kvalitetu i kvantitetu u odnosu na tuđe.

Zašto svi ne možemo da budemo potpuno jednaki, da imamo sve isto i svi isto izgledamo – da smo jedno androgino biće? U takvom svetu ništa ne bi bilo nefer, ne bi bile dopuštene razlike, sve bi bilo apsolutno savršeno i ne bi bilo mogućnosti za nejednakost. Ali ako prepoznamo *dhammu*, vidimo da u uslovljenom svetu nijedne dve stvari nisu identične. Sve su različite, beskrajno drugačije i stalno se menjaju. I što se više

upinjemo da situaciju uskladimo sa svojim idejama sve smo više frustrirani. Nastojimo da jedni druge oblikujemo i da društvo prilagodimo onome kako verujemo da bi stvari trebalo da izgledaju. No uvek završimo sa frustracijom. Ako zastanemo i razmislimo, uviđamo: “To je ono što jeste”, stvari su onakve kakve treba da budu – jedino takve i mogu biti.

Ali to nije fatalističko ili negativno razmišljanje. To nije stav: “Stvari su takve i ja tu ništa ne mogu učiniti.” To je, naprotiv, veoma pozitivan odgovor kroz prihvatanje toka života onakvog kakav jeste. Čak i kada ne teče u smeru koji želimo, u stanju smo da ga prihvatimo i učimo na osnovu njega.



Mi smo svesna, inteligentna bića sa sposobnošću pamćenja. Imamo jezik. Tokom nekoliko hiljada godina razvili smo razum, logiku i sposobnost rasuđivanja. Ono što treba da uradimo je da pronađemo način kako te potencijale da upotrebimo kao alatke za prepoznavanje *dhamme*, a ne kao lične prednosti ili lične probleme. Ljudi koji razviju svoju sposobnost rasuđivanja često završe okrećući je protiv samih sebe; postaju veoma samokritični i čak mrže sami sebe. To je zbog toga što sposobnost rasuđivanja ima sklonost da se u svemu fokusira na ono što ne valja. To je rasuđivanje: uviđanje kako se *ovo* razlikuje od *onog*. Kada to radite na sebi, kako se to završi? Dobijete čitavu listu pukotina i nedostataka, zbog koje vam se čini da ste potpuno bespomoćni.

Kada razvijamo ispravno razumevanje, svoju inteligenciju koristimo za refleksiju i kontempliranje stvari. Takođe koristimo sabranost pažnje, tako što smo otvoreni za stvari kakve jesu. Kada razmišljamo na taj način, koristimo sabranost pažnje i mudrost zajedno. Dakle, sposobnost razlikovanja koristimo zajedno sa mudročću (*vidḍa*), a ne sa neznanjem (*avidḍa*). Učenje o četiri plemenite istine treba da vam pomogne da iskoristite svoju inteligenciju – sposobnost da kontemplirate, promišljate i zaključujete – na mudar, a ne na samorazarajući način, praćen pohlepom i mržnjom.

ISPRAVNA NAMERA

Drugi elemenat osmostrukog puta je *samma sankappa*. Nekad se ovaj pojam prevodi kao “ispravna misao”, kao mišljenje na pravi način. Međutim, on zapravo ima više dinamički kvalitet – kao “namera”, “stav” ili “težnja”. Rado koristim reč “namera”, koja je puna značenja na ovom osmostrukom putu – jer nas pokreće namera. Važno je shvatiti da ona nije želja. Pali reč “*tanha*” označava želju koja dolazi iz neznanja, dok “*sankappa*” znači nameru koja ne dolazi iz neznanja. Namera nam može izgledati kao nekakva želja, jer u engleskom koristimo reč “želja” za sve, bilo da nešto nameravamo ili priželjkujemo. Možete misliti da je namera neka vrsta *tanhe*, želje da se *postane* prosvetljen (*bhava tanha*) – ali *samma sankappa* dolazi iz ispravnog razumevanja, jasnog viđenja. Ona nije želja da se postane bilo šta; ona nije želja da se postane prosvetljena osoba. Uz ispravno razumevanje, čitava ta iluzija i način razmišljanja više nemaju smisla.

Namera je osećaj, stav ili težnja u nama. Naša se svest diže, ne ide nadole – jer se ovde ne radi o očajanju! Kada postoji ispravno razumevanje, mi težimo istini, lepoti i dobroti. *Samma ditthi* i *samma sankappa*, ispravno razumevanje i ispravna namera se nazivaju *pañña* ili mudrost i čine prvi od tri dela osmostrukog puta.



Možemo se zapitati: Zašto još uvek osećamo nezadovoljstvo, čak i onda kada imamo najbolje od svega? Nismo potpuno sretni čak ni kada imamo divnu kuću, kola, savršen brak, divnu decu i sve ostalo – a svakako nismo zadovoljni ni kada nemamo sve te stvari! ... Ako ih nemamo, možemo pomisliti: “Pa dobro, kada bih imao sve najbolje, *tada* bih bio zadovoljan.” Ali ne bismo bili. Zemlja uopšte nije mesto našeg zadovoljstva; nije predviđena da bude. Kada to shvatimo, više ne očekujemo zadovoljstvo od planete Zemlje; ne postavljamo više takve zahteve.

A sve dok ne shvatimo da naša planeta ne može zadovoljiti sve naše želje, stalno pitamo: “Zašto, majko Zemljo, ne možeš da me učiniš zadovoljnim?” Nalik smo bebama koje još sisaju majku, neprekidno nastojimo da od nje dobijemo što je moguće više, tražimo od nje da nas neprekidno neguje, hrani i čini zadovoljnim.

Da smo zadovoljni, ne bismo dovodili u pitanje razne stvari. A ipak, uviđamo da postoji i nešto više od tog tla pod našim

nogama; nešto iznad nas što ne možemo do kraja razumeti. Imamo sposobnost da se čudimo i donosimo zaključke o životu, da promišljamo njegovo značenje. Ako hoćete da znate značenje svoga života, ne možete biti zadovoljni samo materijalnim bogatstvom, komforom i sigurnošću. Zato imamo nameru da saznamo istinu. Možete smatrati da je to neka vrsta neodmerene želje ili namere. “Šta zamišljam, ko sam ja? Sirotan koji pokušava da sazna istinu o svemu.” A ta namera postoji. Zašto bismo je imali ako nije moguća? Razmotrimo pojam krajnje stvarnosti. Apsolutna ili krajnja istina je veoma suptilan koncept; ideja Boga, večnog života i besmrtnosti je zapravo veoma suptilna misao. Imamo nameru da upoznamo tu krajnju stvarnost. Naša animalna strana, međutim, nema tu nameru; ona ništa ne zna o takvim namerama. Ali u svakom od nas je jedna intuitivna inteligencija koja želi da zna; ona je uvek u nama, ali smo skloni da je zanemarimo; ne razumemo je. Skloni smo da je odbacimo ili da nemamo poverenja u nju – naročito moderni materijalisti. Smatraju da je ona puka fantazija i da nije nešto stvarno.

Što se mene tiče, bio sam zaista veoma srećan kada sam shvatio da ova planeta nije moj pravi dom. Oduvek sam u to sumnjao. Sećam se da sam još kao mali razmišljao: “Ja ne pripadam zapravo ovde.” Nikada nisam zaista osećao da je planeta Zemlja mesto kojem stvarno pripadam – čak i pre nego što sam postao monah, nikada nisam osećao da se uklapam u društvo. Za neke ljude, to bi mogla biti samo neuroza, ali bi takođe mogla biti i ona vrsta intuicije koju imaju deca. Kada ste mladi, um

je veoma intuitivan. Um deteta je intuitivno u bliskijem dodiru sa tajanstvenim silama nego umovi većine odraslih. Kako odrastamo bivamo uslovljavani da razmišljamo na određene načine i da imamo okoštale predstave o tome šta je stvarno, a šta nije. Kako razvijamo svoj ego, društvo nam diktira šta je stvarno a šta nije, šta je ispravno a šta nije, i počinjemo svet da tumačimo kroz te okamenjene predstave. Jedna od stvari koje nam se jako dopadaju kod dece je da ona to još ne čine; ona još uvek na svet gledaju intuitivnim umom, koji još nije uslovljen.

Meditacija je način razuslovljavanja uma, što nam pomaže da napustimo sve krute stavove i ideje koje imamo. Ali mi, obično, ono što je stvarno zanemarujemo, da bismo svu pažnju usmerili na ono što nije stvarno. To se zove neznanje (*avidhā*).

Promišljanje naših ljudskih namera povezuje nas sa nečim višim nego što je životinjsko carstvo ili planeta Zemlja. Meni ta veza izgleda istinitija nego ideja da je ovo sve što postoji; da kada umremo naša tela istrunu i to je sve. Kada razmišljamo i pitamo se o ovom univerzumu u kojem živimo, vidimo da je nemerljiv, tajanstven i nedokučiv za nas. Međutim, kada više verujemo svom intuitivnom umu možemo postati prijemčiviji za stvari koje smo možda zaboravili ili za koje nikada nismo ranije bili otvoreni – otvaramo se kada napustimo krute, uslovljene reakcije.

Možemo imati krutu predstavu o tome da smo ličnost, da smo muškarac ili žena, Englez ili Amerikanac. Te stvari mogu biti veoma stvarne za nas i oko njih se možemo veoma rastužiti ili razljutiti. Čak smo spremni da ubijamo jedni druge zbog tih

uslovljenih stavova koje zastupamo i u koje verujemo, a da ih nikada ne dovedemo u pitanje. Bez ispravne namere i ispravnog razumevanja, bez *paññe*, nikada ne uvidimo pravu prirodu tih stavova.

ISPRAVAN GOVOR, ISPRAVNO DELOVANJE, ISPRAVNO ŽIVLJENJE

Sīla, moralni aspekt osmostruke staze, sastoji se od ispravnog govora, ispravnog delovanja i ispravnog života; to znači preuzimanje odgovornosti za ono što kažemo i vođenje računa o tome šta činimo svojim telom. Kada sam sabran i svestan govorim na način koji je primeren vremenu i mestu; slično tome, postupam ili radim u skladu sa vremenom i mestom. Počinjemo da shvatamo da moramo paziti na to šta radimo i govorimo; inače, neprestano ranjavamo sami sebe. Ukoliko učinite ili kažete stvari koje su neprijatne ili grube, postoji jedna neposredna posledica. U prošlosti, možda ste bili u stanju da se nosite sa svojim lažima tako što ste sebi skretali pažnju na nešto drugo, da ne bi morali da mislite o tome. Mogli ste da potpuno zaboravite na to sve dok vas na kraju nije ponovo zaokupilo, ali ako praktikujemo *sīlu*, čini se da nam se stvari vraćaju odmah. Kada preterujem, nešto u meni mi kaže: “Ne bi trebalo da preteruješ, treba da si pažljiviji.” Nekada sam imao naviku da preterujem – to je deo naše kulture i izgleda savršeno normalno. Ali kada ste svesni, efekat i najmanje laži ili ogovaranja odmah dolazi, jer ste potpuno otvoreni, ranjivi i osetljivi. Zato dobro pazite šta radite; shvatate da je važno biti odgovoran prema onome što činite i govorite.

Poriv da se pomogne nekome je korisna *dhamma*. Ako vidite nekoga da je pao na pod jer mu je pozlilo, korisna *dhamma* vam prostruji kroz glavu: “Pomozi ovom čoveku” i pokušate da mu pomognete da dođe sebi. Ukoliko to činite čistog uma – ne zato da biste nešto dobili, već iz čistog saosećanja i zato što tako treba postupiti – onda je to jednostavno korisna *dhamma*. To nije lična *kamma*; to nije nešto vaše. Ali ako sve to činite iz želje za korišću i da impresionirate druge ljude ili zato što je ta osoba bogata i očekujete nekakvu nagradu za svoj postupak, tada – iako je postupak koristan – vi se lično vezujete za njega i sve to samo pojačava osećaj sopstva. Kada činimo nešto dobro vođeni sabranošću i mudrošću, a ne neznanjem, to je onda korisna *dhamma*, bez lične *kamme*. Buda je zato i ustanovio monaški red da bi muškarci i žene mogli da žive životom vrline, kojem se ništa ne može zameriti. Kao monah živite u jednom celovitom sistemu pravila koji nazivamo *Patimokkha*. Kada živite takvom disciplinom, čak i ako postupate i govorite nepromišljeno, time barem ne ostavljate ozbiljne posledice. Ne možete da posedujete novac, tako da ne možete bilo kuda da odete pre nego što vas pozovu. Živite u celibatu. Pošto živite od prošenja hrane, ne ubijate bilo koju životinju. Čak ne berete ni cveće ili lišće, niti činite bilo šta što na bilo koji način remeti prirodan tok stvari. Ne ugrožavate bilo koga. Zapravo, u Tajlandu smo morali da nosimo cediljke kako bismo iz vode izvadili bilo kakvo živo biće, kao što su larve komaraca. Potpuno je zabranjeno namerno ubiti bilo šta.

Po ovakvim pravilima živim sada već dvadeset pet godina,

tako da nisam počinio nijedno karmički ozbiljnije delo. Tako se vežbajući, živimo na veoma neškodljiv, veoma odgovoran način. Možda je najteže sa govorom; navike u govoru je najteže iskoreniti i napustiti – ali i tu je moguće poboljšanje. Zahvaljujući refleksiji i kontemplaciji, počinjemo da uviđamo koliko je neprijatno kada kažemo nešto nepromišljeno ili kada naklapamo bez ikakvog razloga.

Što se tiče nezaređenih Budinih sledbenika, ispravan život je nešto što je razvijeno onda kad znate koje namere stoje iza onoga što činite. Možete pokušati da izbegnete ugrožavanje drugih živih bića ili da zarađujete za život na način koji ne ugrožava druge. Možete takođe pokušati da izbegnete život kojim ćete izazvati druge ljude da postanu zavisni od droga ili alkohola ili može ugroziti ekološku ravnotežu planete. Dakle, ova tri člana – ispravno delovanje, ispravan govor i ispravan život – slede iz ispravnog razumevanja ili savršenog znanja. *Sila* se odnosi na naš govor i postupke. Sa *sīlom* obuzdavamo seksualni poriv ili korišćenje tela za nasilje – ne koristimo ga za ubijanje ili krađu. Na taj način, *pañña* i *sīla* rade zajedno u savršenom skladu.

ISPRAVAN NAPOR, ISPRAVNA SABRANOST, ISPRAVNA KONCENTRACIJA

Ispravan napor, ispravna sabranost, ispravna koncentracija odnose se na vaš duh, na vaše srce. Kada mislimo na duh, pokazujemo na centar grudi, na srce. Tako imamo tri člana: *pañña* (glava), *sīla* (telo) i *samadhi* (srce). Svoje telo možete iskoristiti kao shemu, kao simbol osmostrukog puta. Ova tri dela su spo-

jena, funkcionišu zajedno i podupiru jedan drugog. Nijedan ne dominira nad ostalima, niti koristi ili odbacuje bilo šta.

Oni deluju zajedno: mudrost ispravnog razumevanja i ispravne namere; zatim moral, koji je ispravan govor, ispravno delovanje i ispravan život; i na kraju ispravan napor, ispravna sabranost i ispravna koncentracija – uravnotežen, smiren um, emocionalni mir. Mir je tamo gde su emocije uravnotežene i podupiru jedna drugu. Tamo gde se ne kreću skokovito gore-dole. Postoji osećaj spokojstva, mira; harmonija između intelekta, instinkata i emocija savršena je. Oni se oslanjaju jedno drugo, pomažu jedno drugom. Ne sukobljavaju se više, niti nas dovode do ekstrema, te otuda osećamo beskrajnu smirenost u umu. Iz osmostruke staze rađa se osećanje olakšanja i neustrašivosti – osećanje spokojstva i uravnoteženosti. Osećamo olakšanje, umesto strepnje, napetosti i emocionalnih konflikata. Rađa se jasnoća; rađa se smirenost, stabilnost, znanje. Taj uvid plemenite osmostruke staze treba razvijati; to je *bhavana*. Reč *bhavana* koristimo da označimo razvoj.

ASPEKTI MEDITACIJE

Ova refleksivnost uma ili emocionalni balans razvijaju se kao rezultat praktikovanja koncentracije i sabranosti pažnje kroz meditaciju. Na primer, možete eksperimentisati i provesti jedan sat u *samatha* meditaciji, gde svoj um koncentrišete na jedan objekat, recimo na osećaj daha. Držite ga neprestano u svesti, tako da postoji kontinuitet njegovog prisustva u umu. Na taj način krećete se ka onome što se događa u vašem telu, ume-

sto da ste odvučeni ka objektima čula. Ukoliko u sebi nemate neko utočište, tada se stalno usmeravate ka spolja, zaokupljeni ste knjigama, hranom ili raznim drugim stvarima koje odvlače pažnju. Ali to beskrajno kruženje uma veoma iscrpljuje. Zato, umesto toga, vežbamo da posmatramo dah – a to znači da morate da se okrenete sebi i ne sledite više naviku da tražite nešto van sebe. Morate pažnju usmeriti na disanje sopstvenog tela i koncentrisati um na tu senzaciju. Kako napuštate grublje oblike, postajete zapravo samo to osećanje, sam taj znak. U šta god se zadubite, postajete to za izvesno vreme. Kada se zaista koncentrišete, pretvorili ste se upravo u to stanje stišanosti. Postali ste stišani. To je ono što nazivamo bivanjem. *Samatha* meditacija je proces bivanja.

Ali ta stišanost, ako je istražite, nije stišanost koja zadovoljava. Nešto u njoj nedostaje, jer zavisi od tehnike, od toga da smo vezani za nešto, nešto što još uvek počinje i završava se. Šta god da postanete, možete to biti jedino privremeno, to postojanje je stvar koja se menja. To nije trajno stanje. Tako, šta god da postanete, to će i da prestane. To nije krajnja realnost. Nije važno koliko duboko idete u koncentraciji, uvek će biti reč o jednom nezadovoljavajućem stanju. *Samatha* meditacija vas vodi do veoma visokih i nadahnjujućih stanja uma – ali i ona su prolazna.

Zatim, ako tokom narednog sata praktikujete *vipassana* meditaciju, tako što ćete biti samo sabrani i ne reagovati na bilo šta, prihvatajući nepouzdanost, tišinu i prolaznost svih stanja, rezultat je da ćete osetiti mir, a ne stišanost. I taj mir je savršen

mir. Potpun je. To nije stišanost proizašla iz *samathe*, koja u sebi ima nešto nesavršeno ili nezadovoljavajuće, čak i kada je na vrhuncu. Shvatanje prolaznosti, kako ga sve više razvijate i produbljujete svoje razumevanje, donosi vam istinski mir, nevezivanje, *nibbanu*.

Samatha i *vipassana* su dva dela meditacije. Jedan razvija stanja koncentracije uma i to na neke suptilne objekte, tako da time i vaša svest postaje suptilna. Ali postavši toliko suptilni, razvivši prijemčiv intelekt i ukus za veliku lepotu, sve nam postaje grubo i nepodnošljivo, jer se vezujemo za ono što je suptilno. Ljudi koji su čitav svoj život posvetili razvijanju takve suptilnosti na kraju su ustanovili da je život užasno frustrirajući i zastrašujući, onda kada više nisu u stanju da održe tako visoke standarde.

RACIONALNOST I EMOCIJA

Ako volite racionalnu misao i vezani ste za ideje i opažaje, tada ste skloni da prezirete emocije. Tu sklonost možete zapaziti ako, kad počnete da osećate emocije, kažete: “Sad ću s tim da prekinem. Ne volim da osećam takve stvari.” Ne volite da osećate bilo šta, jer vas čistota inteligencije i racionalno razmišljanje dovoljno ispunjavaju zadovoljstvom. Um uživa u svojoj racionalnosti i kontrolisanosti, u načinu na koji stvara smisao. Tako je jasan i precizan, kao matematika – ali emocije su na svakom koraku, zar ne? One nisu jasne, one nisu precizne i lako mogu izmaći kontroli.

Zato se svoja emocionalna priroda često prezire. Plašimo je

se. Na primer, ljudi se često plaše emocija zato što smo odgajani da verujemo da muškarci ne plaču. Kao dečak, barem moja generacija, učeni smo da dečaci ne plaču, tako da smo pokušavali da se prilagodimo onim standardima kakvi su važili za dečake. Rekli bi nam: “Ti si dečak” i onda bismo pokušavali da budemo ono što su nam roditelji govorili da bi trebalo da budemo. Društvena sredina utiče na naš um i zato nam se emocije čine neugodnim. Ovde u Engleskoj ljudima se najčešće emocije čine veoma neugodnim; ako ste malo emocionalniji, oni pretpostavljaju da mora da ste Italijan ili neke druge nacionalnosti.

Ako ste vrlo racionalni i sve ste proračunali, onda vam nije jasno šta da radite kada ljudi postanu emocionalni. Ako neko počne da plače, pomislite: “Šta bi trebalo da uradim?” Možda kažete: “Razvedri se, draga, sve je u redu. Biće dobro, nemaš zašto da plačeš.” Ako ste veoma vezani za racionalno mišljenje, pokušavate da sve to neutrališete logikom; ali emocije se ne uklapaju u logiku. One često *reaguju* na logiku, ali se ne *uklapaju* u nju. Emocija je veoma osetljiva stvar i deluje na način koji ponekad ne razumemo. Ukoliko nikada nismo proučavali i pokušavali da razumemo šta znači to osetiti život, zaista se otvoriti i dopustiti sebi da budemo senzitivni, onda su emocionalne stvari za nas vrlo zastrašujuće i preteće. Ne shvatamo o čemu se tu uopšte radi, jer smo odbacili taj deo sebe.

Na svoj trideseti rođendan shvatio sam da sam ja jedan emocionalno nerazvijen čovek. Bio je to za mene važan rođendan. Shvatio sam da sam potpuno odrastao, zreo čovek – nisam sebe više smatrao mladićem, ali emocionalno mislim da

sam bio na nivou deteta od šest godina. Zaista se nisam mnogo razvijao na tom planu. Iako sam mogao da održavam neku vrstu trezvenosti i prisebnosti zrelog čoveka u društvu, nisam se uvek tako i osećao. Još uvek sam imao veoma snažna nerazrešena osećanja i strahove u svom umu. Postalo je očevidno da na tome nešto moram uraditi, jer je pomisao da bih ostatak života mogao provesti na emocionalnom nivou šestogodišnjaka bila sasvim obeshrabrujuća. Mnogi članovi našeg društva se ovde zaglave. Na primer, američko društvo vam ne dopušta da se razvijate emocionalno, da sazrete. Ono uopšte ne razume tu potrebu, te otuda i ne obezbeđuje u tom smislu bilo kakav ventil za muškarce. Društvo ne obezbeđuje tu vrstu uvođenja u svet odraslih; očekuje se da budete nezreli čitav svoj život. Treba da *postupate* zrelo, ali se ne očekuje i da *budete* zreli. Zato je takav veoma mali broj ljudi. Emocije nisu zaista shvaćene i razrešene – njihove detinjaste tendencije su samo potisnute, ali ne i razvijene do svoje zrelosti.

Ono što meditacija čini je da pruži šansu da sazrimo na emocionalnom planu. Savršena emocionalna zrelost bila bi *samma vayama*, *samma sati* i *samma samadhi*. Ovo je jedno razmišljanje; ne zadovoljite se time što ćete ga samo pročitati – o njemu treba i da razmislite. Savršena emocionalna zrelost obuhvata ispravan napor, ispravnu sabranost i ispravnu koncentraciju. Ona postoji uvek kada nismo zarobljeni promenama i nestalnošću, tamo gde imamo ravnotežu i jasnoću, gde smo u stanju da budemo prijemčivi i osetljivi.

STVARI KAKVE JESU

Uz pomoć ispravnog napora moguće je smiren prilaz, situaciji umesto panike proizašle iz razmišljanja da od mene zavisi da sve bude kako treba i da svačiji problemi budu rešeni. Činimo najbolje što možemo, ali takođe uviđamo da nije do nas da uradimo sve i sve učinimo valjanim.

Dok sam sa Ađan Čaom bio u Vat Pa Pongu, mogao sam da vidim mnoštvo stvari koje su u manastiru išle loše. Zato sam otišao do njega i rekao mu: “Ađan Ča, te stvari loše idu; trebalo bi nešto uraditi oko njih.” Pogledao me je i rekao: “Ah, mnogo patiš, Sumedo. Mnogo patiš. Ali promeniće se to.” Pomislio sam: “Njega baš briga. Ovo je manastir kojem je posvetio ceo svoj život i on jednostavno pušta stvari da idu naopako!” Ali bio je u pravu. Posle izvesnog vremena počelo je da se menja i, uporedo sa tim, ljudi su počeli da uviđaju šta su radili. Ponekad treba da ostavimo stvari naopako, kako bi i to ljudi uvideli i iskusili.

Shvatate li na šta mislim? Ponekad je situacija u našem životu jednostavno *takva*. Ne možemo ništa da uradimo i mi joj dopuštamo da bude baš takva; čak i ako ide na gore, dopuštamo da ide na gore. Ali to nije neko fatalističko ili negativno razmišljanje; to je neka vrsta strpljenja – spremnost da budemo sa nečim; dopustiti mu da se prirodno promeni, a ne egoistički pokušavati da sve poređamo i počistimo, a samo zbog odbojnosti i gnušanja prema zbruci.

Tako, kada nas ljudi okrznu, nismo uvek povređeni, ranjeni ili uznemireni onim što se dogodilo, niti smo rastrojani ili uni-

šteni onim što nam ljudi kažu ili učine. Jedna osoba koju znam ima sklonost da u svemu preteruje. Ukoliko nešto danas krene naopako, reći će: “Potpuno sam i do kraja rastrojena!” – iako je reč tek o malom problemu. Međutim njezin um preteruje u tolikoj meri da i mala stvar može da joj apsolutno uništi dan. Kada vidimo to, trebalo bi da shvatimo da postoji velika neravnoteža, jer male stvari ne bi trebalo da rastroje bilo koga.

Ja sam shvatio da me je lako povrediti, zato sam uzeo zavet da neću biti povređen. Uočio sam kako me lako povrede i male stvari, namerno ili nenamerno. Vidimo kako je lako biti povređen, ranjen, uvređen, uznemiren ili zabrinut – kako nešto u nama stalno pokušava da sve bude lepo, ali se uvek oseća pomalo uvređeno ovim ili malo povređeno onim. Razmišljajući o ovome možemo uvideti da je svet jednostavno takav; on je jedno delikatno mesto. On vas neće uvek tetošiti i činiti srećnim, sigurnim i dobro raspoloženim. Život je prepun stvari koje mogu uvrediti, povrediti, raniti ili rastrojiti. To je život. Takav je. Ukoliko neko govori ljutitim tonom, osetite to. A onda se um može nadovezati na to i biti uvređen: “Ah, zaista me je uvredilo kad mi je to rekla; znaš, to nije bio lep ton. Osećam se povređen. Nikada nisam učinio bilo šta da je povredim.” Jedan deo uma se tako vrti u krug, zar ne – i iznova bivate rastrojeni, ranjeni i uvređeni! Ali ako kontemplirate ovu situaciju, shvatate da je to samo osetljivost. Kada promišljate na ovakav način, to ne znači da pokušavate da ne osećate. Kada vam se neko obraća neprijatnim tonom, to ne znači da vi to ne osećate. Mi ne pokušavamo da budemo neosetljivi. Umesto toga, pokušavamo

da tome ne pridamo pogrešno značenje, da ne primimo lično. Imati izbalansirane emocije znači da ljudi mogu reći stvari koje su uvredljive i da to možete da podnesete. Imate balans i emocionalnu snagu da ne budete povređeni, ranjeni i rastreseni onim što se događa u životu.

Ukoliko ste neko ko je stalno povređen životom, tada morate bez prekida da bežite i sakrivajte se. Ili vam je neophodno da pronađete grupu poslušnih laskavaca koji će vas stalno okruživati, ljude koji će govoriti: “Sjajan si, Ađan Sumedo”. “Jesam li zaista sjajan?” “Da, jesi.” “Ah ti to samo tako kažeš.” “A, ne, ne, to je iz dubine duše.” “Ali vidi, onaj čovek tamo ne misli da sam sjajan.” “Ah, on je glup!” “Da, to sam i mislio.” To je kao priča o carevom novom odelu, zar ne? Morate da tražite specijalno okruženje, tako da vas sve afirmiše – sve je sigurno i ne ugrožava vas na bilo koji način.

SKLAD

Kada postoje ispravan napor, ispravna sabranost i ispravna koncentracija, tu je i neustrašivost. Ona je tu zato što nema čega da se bojimo. Imamo snagu da pogledamo stvari i ne protumačimo ih na pogrešan način; imamo mudrost da posmatramo i promišljamo život; imamo sigurnost i pouzdanost *sīle*, snagu svoje posvećenosti moralu i odlučnosti da činimo dobro i uzdržimo se od lošeg, počinjenog telom i govorom. Na taj način, čitava stvar stoji zajedno kao put razvoja. To je savršen put, jer sve pomaže i podstiče; telo, emocionalna priroda (osećanja) i intelekt. Oni su u savršenom skladu, podupiru jedno drugo.

Bez tog sklada, naša instrinktivna priroda može prevladati. Ukoliko nemamo posvećenost moralu, tada naši instinkti mogu preuzeti kontrolu. Na primer, ako samo sledimo seksualne želje, bez ikakvog obaziranja na moral, tada se upetljavamo u mnoge stvari koje izazivaju odbojnost prema samom sebi. Tu su preljuba, promiskuitet i bolesti, kao i sva ona uznemirenost i konfuzija koji dolaze kada našom instinktivnom prirodom ne vladaju ograničenja morala.

Možemo svoju inteligenciju iskoristiti za prevaru i laganje, zar ne, ali kada imamo moral kao temelj, tad nas vodi mudrost i *samadhi*. Oni nas vode do emocionalne ravnoteže i emocionalne snage. Ali mi ne koristimo mudrost za potiskivanje osećajnosti. Ne gospodarimo svojim emocijama uz pomoć mišljenja, potiskujući svoju emocionalnu prirodu. A upravo to često radimo na Zapadu; upotrebili smo svoje racionalne misli i ideale da gospodarimo i potisnemo naše emocije, postajući tako neosetljivi na stvari, na život, na same sebe. Međutim, u praktikovanju sabranosti pažnje putem *vipassana* meditacije um je potpuno prijemčiv i otvoren, tako da poseduje onu puninu i jedan kvalitet sveobuhvatnosti. I zato što je otvoren, um je istovremeno kao ogledalo, reflektivan, odražava stvari. Kada se koncentrišete na neku tačku, um vam više nije refleksivan – zadubljen je u svojstva tog objekat. Refleksivna sposobnost uma dolazi kroz pažnju, celovitost uma. Ne filtrirate, niti ne birate bilo šta. Samo posmatrate kako sve što nastane i nestane. Posmatrate to da ako ste vezani za nešto što je nastalo, ono i nestaje. Doživljavate to da iako je privlačno dok nastaje, ono se i menja pre nego što ne-

stane. Tada se njegova privlačnost smanjuje i moramo pronaći nešto drugo čime ćemo se zaokupiti.

Pošto smo ljudska bića, moramo dotaći zemlju, prihvatiti ograničenja ovog ljudskog oblića i života na ovoj planeti. I kad to učinimo, tada izlaz iz patnje nije beg pred ljudskim iskustvima u življenje u nekim uzvišenim stanjima svesti, već prihvatanje sveukupnosti svih ljudskih i *Brahma* stanja putem meditacije. Na taj način, Buda je ukazao na potpuno oslobođenje, umesto privremenog bekstva u iskustva suptilnosti i lepote. Na to je Buda mislio ukazujući na put ka *nibbani*.

OSMOSTRUKI PUT KAO POLAZIŠTE U RAZMIŠLJANJU

Na ovom osmostrukom putu, njegovih osam elemenata dejstvuju zajedno poput osam stubova koji vas podupiru. Oni nisu poređani linearно: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; oni rade zajedno. Ne razvijate prvo *paññu*, a onda kada imate *paññu* možete da razvijate *sīlu*; a kada ste razvili *sīlu* onda ćete imati *samadhi*. Tako mi to zamišljamo, zar ne: “Prvo imate jedno, pa drugo, pa treće.” Kao jedno praktično ostvarenje, razvijanje osmostrukog puta je iskustvo trenutka, celovitosti u jednom. Svi delovi kao celina, to nije linearan proces – mada mi mislimo drugačije, jer uvek u jednom trenutku možemo imati samo jednu misao. Sve što sam rekao o osmostrukom putu i četiri plemenite istine je samo razmišljanje. Ono što je zaista važno za vas je da shvatite šta zapravo radim dok razmišljam, a ne da to što ja govorim uzmete zdravo za gotovo. To je proces unošenja osmostrukog

puta u vaš um, njegovog korišćenja kao podsticaja za razmišljanje, tako da mu možete uočiti pravo značenje. Nemojte misliti da to znate samo zato što znate da kažete: “*Samma ditthi* znači ispravno razumevanje. *Samma sankappa* znači ispravna misao.” To je intelektualno razumevanje. Neko drugi bi mogao da kaže: “Ne, mislim da *samma sankappa* znači...” A vi odgovorite: “Ne, u knjizi piše da je to ispravna misao. Nisi u pravu.” To nije promišljanje.

Možemo *samma sankappa* prevesti kao ispravna misao ili stav ili namera; ispitajmo stvari. Možemo te alate iskoristiti za kontemplaciju, umesto da mislimo kako su one apsolutno fiksirane i da ih moramo prihvatiti na jedan pravoveran način; a svako odstupanje od te interpretacije je jeres. Nekad naši umovi razmišljaju na tako rigidan način, ali mi pokušavamo da prevaziđemo takav način razmišljanja razvijajući um koji se kreće, posmatra, istražuje, razmatra, čudi se i razmišlja. Pokušavam da svakog od vas ohrabrim da budete dovoljno odvažni da mudro razmotrite stvari kakve jesu, umesto da vam neko drugi govori jeste li ili niste spremni za prosvetljenje. Zapravo, budističko učenje je u tome da budemo prosvetljeni sada, umesto da činimo nešto kako bismo *postali* prosvetljeni. Ideja da morate nešto učiniti da biste *postali* prosvetljeni može proizaći samo iz pogrešnog razumevanja. Tada je prosvetljenje samo novo stanje koje zavisi od nečega drugog – te otuda zapravo nije prosvetljenje. Ono je samo percepcija prosvetljenja. Međutim, ja ne govorim o bilo kojoj vrsti percepcije, već o tome da smo budni i otvoreni prema stvarima kakve jesu. Jedino sadašnji trenutak je

ono što možemo posmatrati: još ne možemo posmatrati budućnost, a onog što je bilo juče možemo se samo *sećati*. Budistička praksa je sva okrenuta ka ovde i sada, ka posmatranju stvari kakve jesu. I kako to da činimo? Pa, prvo moramo da zavirimo u svoje sumnje i strahove – jer smo toliko vezani za sopstvene stavove i mišljenja da nas to dovodi u sumnju o tome šta da činimo. Neko bi mogao razviti lažno poverenje u sebe, verujući da je prosvetljen. Ali verovanje da ste prosvetljeni ili da niste prosvetljeni je takođe obmana. Ja ukazujem na to da *budemo* prosvetljeni, umesto da verujemo u to. A da bismo to bili, moramo se otvoriti prema stvarima kakve jesu.

Počinjemo od stvari kakve jesu i to dok se događaju, upravo sada – jedna od takvih je recimo naš dah. I kakve to veze ima sa istinom, sa prosvetljenjem? Da li posmatranje mog daha znači da sam prosvetljen? Ali što više pokušavate da o tome razmišljate i razumete o čemu se tu radi, osećate se sve nesigurnijim i neizvesnijim. Sve što možemo da uradimo u ovom obliku u kojem smo jeste da napustimo obmanu. A to znači praktikovanje četiri plemenite istine i razvijanje plemenitog osmostrukog puta.

Rečnik

ađan (ajahn) – tajlandska reč za “učitelja”; često se koristi za oslovljavanje starijeg monaha u manastiru. Inače reč potiče od pali reči istog značenja “*aćariya*”.

bhikkhu – budistički monah.

Buddha rupa – Budina slika ili kip.

uposatha – dan poštovanja pravila, četiri sveta dana ili “praznika” u mesecu, na dan svake nove Mesečeve mene. Na taj dan budisti iznova potvrđuju svoje praktikovanje *Dhamme* recitujući pravila morala i produžavajući vreme meditacije.

dhamma (sansk. *dharma*) – stvar, pojava, posmatrana kao jedna od manifestacija ovoga univerzuma, a ne kao nešto lično. Kada je napisana velikim početnim slovom, označava Budino učenje sadržano u tekstovima pali kanona ili krajnju istinu na koju ovo učenje ukazuje.

kamma (sansk. *karma*) – postupak ili uzrok stvoren na osnovu navike, volje, prirodne energije. U svakodnevnoj upotrebi, često uključuje značenje rezultata ili posledice nekog postupka, premda je pravi termin za to *vippaka*.

samsara – krug preporađanja, iz jednog u drugi život. Cilj budističkog puta je izlazak iz *samsare* i time onemogućavanje svake patnje.

Tipitaka – doslovno, “tri košare”. Zbirka budističkih spisa, razvrstanih na tri grupe: *Sutta* (govori), *Vinaya* (disciplina) i *Abhidhamma* (metafizika).

uslovljenost nastanka – prikaz, korak po korak, načina na koji nastaje patnja na osnovu neznanja i želje i kako njihovim prestankom i ona nestaje.

“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 štampana zahvaljujući **dobrovoljnim priložima**.

Razmislite da li ste i vi u mogućnosti da pomognete objavljivanje neke naredne.

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.compreko



Ađan Sumedo rođen je u Sijetlu (SAD) 1934. godine. Posle služnje vojnog roka u sanitetu tokom korejskog rata, magistrirao je na katedri za Južnu Aziju Kalifornijskog univerziteta u Berkliju. Posle trogodišnjeg angažovanja u humanitarnoj misiji na ostrvu Borneo, 1966. odlazi u Tajland kako bi u Bangkoku naučio meditaciju. Nedugo zatim zamonašio se u provinciji Nong Kai, na severoistoku zemlje, da bi već sledeće, 1967. godine primio i puno zaređenje.

Sledi godinu dana samostalnog vežbanja. Iako mu je taj period doneo određene rezultate, istovremeno je shvatio da mu je neophodan učitelj koji će ga voditi. Srećnim slučajem susreće jednog monaha, koji ga odvodi u provinciju Ubon, kako bi vežbao pod vođstvom poštovanog Ađan Čaa, tada još ne toliko poznatog učitelja. Sa Ađan Čaom je ostao narednih deset godina.

U međuvremenu je 1975. Ađan Sumedo osnovao Vat Pa Nanačat, "Međunarodni šumski manastir", kao centar za obuku monaha pristiglih sa Zapada u Tajland, u potrazi za izvornim Budinim učenjem.

Godine 1977. zajedno sa Ađan Čaom putuje za Englesku i zadržava se u Hemsted vihari (manastiru) u Londonu, zajedno sa još tri druga monaha. Bio je to početak veoma uspešnog prenošenja teravada budističkog učenja na Zapad. Od tada do nas Ađan Sumedo živi kao budistički učitelj u Velikoj Britaniji.

Počev od 1981. zamonašio je preko stotinu monaha i monahinja raznih nacionalnosti. Time je zapravo odigrao veoma važnu ulogu u učvršćivanju tajlandske "šumske tradicije" monaštva u Britaniji, nalazeći se do danas na čelu Amaravati budističkog manastira i razvijajući čitavu mrežu povezanih manastira kako u Britaniji, tako i u više evropskih zemalja, Australiji, Novom Zelandu i Sjedinjenim Državama.

