

Šamar Rinpoče

PUT KA PROBUĐENJU

Uredila i prevela sa tibetanskog na
engleski Lara Brejtstin



Budističko učenje "Sedam tačaka uvežbavanja uma"
vodič kroz život do prosvetljenja i sreće

*Put ka
probuđenju*

OD ISTOG AUTORA

Bezgranično probuđenje: Srce budističke meditacije

Zlatni labud u olujnim vodama: Život i doživljaji

10 ^{tog} Karmape Chojing Dorđea

Stvaranje transparentne demokratije

Put ka probudjenju

Kako vas budističkih sedam tačaka
uvežbavanja uma mogu voditi kroz život
do prosvetljenja i sreće

ŠAMAR RINPOČE

*Uredila i prevela sa tibetanskog na engleski
Lara Brejtstin*

Prevod na srpski

www.bodhipath.rs

THE PATH TO AWAKENING
Copyright © 2014 by Lara Braitstein

Illustracije:

Slika 1: Avalokitešvara, bodisatva saosećanja (str.33)

Slika 2: Atiša (str. 38)

Slika 3: Buda Šakjamuni (str. 66)

Sadržaj

Uvod prevodioca	7
Napomena o transliteraciji	9
Budina učenja: Uvod	13
Korenski tekst	17
Počast Velikom saosećajnom biću!	31
Naučite pripremne prakse	43
Uvežbavajte dve bodičite	67
Pretvorite nepovoljnosti u put probuđenja	87
Primenite uvežbavanje uma u ovom životu	101
Merilo uvežbanosti uma	109
Pravila uvežbavanja uma	115
Saveti za uvežbavanje uma	123
Zaključak	134
Završna razmatranja	135
DODATAK	137
Pojmovnik	139
Bibliografija	143

Uvod prevodioca

Atiša (982-1054 n.e.) je jedna od onih retkih pojava u tiabetanskoj istoriji o kojima nema polemike. Njega svi, bez izuzetka, poštuju i pamte po mnogobrojnim doprinosima revitalizaciji budizma na Tibetu na početku tibetanske renesanse (950-1200. n. e.) a upravo ti doprinosi još uvek imaju presudno mesto u svakoj školi tibetanskog budizma. Među najtrajnijim aspektima njegovog nasleđa bilo je uvođenje učenja koja su se zvala lođong ili Uvežbavanje uma u tibetansku versku sferu. Učenja lođong deluju tako što duboko transformišu um praktičara uvežbavajući ga u praksi saosećanja i razvoju mudrosti. Praktična i duboka, ova učenja nisu izgubila ni popularnost ni važnost uprkos dramatičnim promenama u njihovom kulturnom kontekstu tokom proteklih hiljadu godina.

Kao što bi se moglo očekivati od takvog društva naklonjenog intelektualnom, od Atišinog doba do danas došlo je do izuzetnog umnožavanja tibetanske književnosti kojoj je tema lođong. Literatura o lođongu formirala se na osnovu niza jezgrovitih aforizama, pesama i proznih komentara. Neki su elementi zadržali doslednost, poput suštine Atišinih učenja sažetih u sedam tačaka Čekava Ješe Dordėa (1101-1175. n. e.). Između tih tačaka nalazi se niz korenskih stihova koji se izvorno pripisuju Atiši. Uprkos tome, postoji iznenadujuće veliki broj raznolikosti u njihovom rasporedu, pa čak i

u sadržaju između tekstova lođonga. Proučavanje različitih korenskih tekstova otkriva da je menjanje korenskih stihova u stvari nešto tradicionalno među učiteljima lođonga koji te izmene prave kako bi odrazili vlastito razumevanje učenja i vlastito razumevanje onoga što čini pedagoški najefikasniji metod prenošenja tih učenja. U skladu s još uvek važećom intelektualnom i religijskom kulturom Tibetanaca, produkcija literature lođong nastavlja se do danas. Stoga sam s ogromnim uzbudjenjem prihvatile poziv H.H. 14. Šamar rinpočeа da prevedem njegovo vlastito uređivanje korenskih stihova i detaljan komentar na Sedam tačaka uvežbavanja uma Čekava Ješe Dordеa. Izuzetno sam zahvalna što sam, radeći s velikim Lamom na novom komentaru lođonga u današnje vreme, imala tu priliku da ponovo proučavam rad tako nadarenog učitelja i da počnem da razumevam kako su se književnost i praksa lođonga razvijale tokom proteklih hiljadu godina.

Nadam se da će čitaoci uživati u tekstu Uvežbavanja uma Šamar Rinpočeа *Put do probuđenja* koliko i ja. Kao i kod bilo kog rada na prevođenju, mogu se pojaviti greške i nesporazumi. Izvinjavam se Šamar Rinpočeу i čitaocima ove knjige na mogućim greškama.

Ova knjiga ne bi mogla biti dovršena bez pomoći i podrške velikog broja ljudi. Želela bih da se posebno zahvalim nekolicini vas (iako sigurno izostavljam nekoliko ključnih ljudi, pa se unapred izvinjavam): Teri Bart, Kris Fang, Karol Gerhardt, Derek Hanger, Filip Žedar, Tule G. Jug, Neradž Katri Četri, Bart Mendel, Šahin Parami, Dominik Tomas, Medlin Dž. Votson, Pamela Gejl Vajt i Silvia Vong. Hvala svima vama što ste uložili vreme i trud kako bismo dobili najbolju moguću verziju ove knjige.

Lara Brejtstin
Univerzitet McGill, 2009

Napomena o transliteraciji

Budući da je ovaj tekst namenjen najširoj čitalačkoj publici, sanskritski izrazi su napisani u fonetskom obliku. To može da smeta čitaocima koji poznaju sanskrit, tako da ovaj pojmovnik pruža ispravnu transliteraciju ključnih pojmoveva koji su izmenjeni radi lakšeg izgovora.

Sanskritski termini

Avalokiteshvara	<i>Avalokitešvara</i>
Atisha	<i>Atiša</i>
Atisha Dipamkara Srijnana	<i>Atiša Dipamkara Šriđnana</i>
Bhumi	<i>bumi</i>
Dharmakaya	<i>darmakaa</i>
maha	<i>maha</i>
Mahayana	<i>mahajana</i>
Nagarjuna	<i>Nagarjuna</i>
nirmanakaya	<i>nirmanakaya</i>
nirvana	<i>nirvana</i>
paramita	<i>paramita</i>
Rajagrha	<i>Rađagr(i)ha</i>
sambhogakaya	<i>sambogakaja</i>
samsara	<i>samsara</i>
Shakyamuni	<i>Šakjamuni</i>
shamatha	<i>šamata</i>
Shantideva	<i>Šantideva</i>
shravaka	<i>šravaka</i>
shunyata	<i>šunjata</i>
sutra	<i>sutra</i>
svabhavikakaya	<i>svabavikakaja</i>
trisvabhava	<i>trivabava</i>
vipashyana	<i>vipašjana</i>

Budina učenja:
Uvod

Buda našeg doba, Šakjamuni, davao je učenja skoro ne-prekidno 45 godina koliko je živeo nakon što je postigao puno probuđenje. Njegova učenja su koristila mnogim osetnim bićima, a njegovo delo, koje danas imamo, sve vreme prenose njegovi direktni sledbenici. Učenja koja je Buda podučavao koristeći različite metode bila su, u stvari, mnoga i raznovrsna. On se nije obraćao samo ljudima. Moć probuđenja je takva da saosećanje omogućava, onom ko ga ima, da se istovremeno manifestuje u onoliko različitim formi koliko je potrebno da bi bio prepoznatljiv bilo kom prisutnom biću. Svako biće, bilo ono čovek, životinja, polučovek ili božansko biće, koje ima odgovarajuću karmu, prepoznaće telo i govor Bude u obliku koji je njemu blizak i prijatan. Na primer, mi ljudi imamo jednu glavu, dve ruke, dve noge itd. i kad je Buda živeo i podučavao u ljudskom društvu njega su ljudi videli u ljudskom obliku. Ali osetna bića nisu svuda ista. Može postojati i područje postojanja gde su tela osetnih bića prazna i bez organa, gde bića imaju četiri glave i ruke ili gde komuniciraju bez zvuka, ne pokrećući usta.

Kad bi takva bića prisustvovala Budinim predavanjima, on bi se pojavljivao u njihovom obliku i tada njegov govor ne bi bio na ljudskom jeziku, već bi ga ta bića čula na jeziku koji ona poznaju. To je moć probuđenja.

I pored toga što su Budina učenja, ili *darma*, neverovatno obimna, ona se ipak mogu podeliti na tri zbirke ili teme. Te tri zbirke ili teme su poznate i kao tri okretanja točka darmе. Dva od ovih okretanja točka darmе su povezana sa određenim mestom i vremenom, a onaj treći je uopšteniji. Prvo okretanje točka darmе se dogodilo u današnjem Sarnatu, bli-

zu Varanasija kada je Buda počeo sa podučavanjima odmah posle probuđenja. Petorica njegovih prvih učenika bili su ljudi – askete, s kojima je nekada praktikovao i imao ista ubedjenja - a ostali su bili božanska i poluljudska bića koja su se okupila da ga slušaju, ali koje ta petorica ljudi nisu mogla da vide. Drugo okretanje točka se dogodilo u današnjem Radžgiru (tada poznatom kao Radžagriha) gde je Buda podučavao mnoge *arhate*, svoje najnaprednije učenike među kojima su bile *bodisatve*, kao što je Mandušri, koji su u to vreme još uvek bili u ljudskom obličju. I tada je oko njih bilo nebrojeno mnogo nebeskih bića. Treće okretanje točka darmе nema specifično vreme, mesto niti s njim povezану publiku. Smatra se da se ono odvijalo neprekidno tokom Budinog života.

Prvo okretanje točka darmе sastojalo se od učenja koja su uglavnom usmerena na obuzdavanje tela, govora i uma. Drugo okretanje se sastojalo uglavnom od učenja koja su bila usmerena na duboke samadije, tj. stanja duboke meditativne apsorpcije. Treće okretanje točka darmе sastojalo se od učenja zasnovanih na tri prirode (*trivabava* na sanskritu): *imaginarnoj* prirodi, koja je dualistička podela iskustva na sebe i druge; *zavisnoj* prirodi, koja je nepodeljeni tok iskustva; i na *savršenoj* prirodi koja je zavisna priroda oslobođena imaginarnе prirode. Duboka učenja o tri prirode otvaraju vrata nemerljivim kvalitetima mudrosti koji se ne manifestuju lako i koji nisu očigledni neuvežbanim posmatračima.

Nakon Bude, kvalifikovani tumači njegove darmе, Mahapan-dite ili Veliki Učeni, klasifikovali su sva njegova učenja u tri vozila. Prvo vozilo karakteriše činjenica da se ono odnosi na učenja o ne-sopstvu (*anatman*). U tom vozilu, gledište je ne-postojanje sopstva tj. *ne-sopstvo*, pa se praksa sastoji od meditacije na ne-sopstvo. Ponašanje praktičara u ovom vozilu se zasniva na monaškim pravilima discipline, *vinaji*. Ta pravila uključuju strogi celibat. U stvari, seks je uzrok ponovnog rada – i kao način reprodukcije i kao način da se u sopstveni um poseje seme iz koga nastaje *vaše sopstveno* ponovno

rođenje. Odričući se tog uzroka ponovnog radanja i sledeći direktni put meditacije, praktičar postiže punu realizaciju ne-sopstva.

Drugo i treće vozilo su za *bodisatve*, praktičare koji su se svojim altruističkim namerama obavezali da pomognu svim osetnim bićima. Gledište u oba ova vozila je *śunjata* [Śūnyatā (*Sanskrit*)], ili praznina, tj. razumevanje da svet koga mi doživljavamo kao podeljen na subjekat i objekat, na onog koji doživljava i ono što se doživljava, u stvari ne postoji kao takav. Pošto ništa što mi doživljavamo nema inherentno postojanje to otvara mogućnost da se dogodi bilo šta. Meditacije koje se koriste i u drugom i u trećem vozilu pružaju vam mogućnost da doživite spoznaju tog gledišta o praznini i uvežбавaju vas da potom koristite iluzije osetnih bića za njihovu dobrobit. Na taj način možete iskoristiti iluziju dualističkih pojava za nešto pozitivno. Naime, možete naučiti da svako vaše ponovno rođenje u područjima osetnih bića bude sve bolje i bolje kako biste im mogli što više pomoći. Zasluga, koja se stvara neprekidnim pomaganjem drugima na sve veštije i veštije načine, je kao bezgranična riznica blaga koja će na kraju dovesti do savršenog prosvetljenja. To stanje je najproduktivnije i od najveće je moguće koristi. Razlika između drugog i trećeg vozila je u onome što se naglašava u njima. U drugom vozilu ima mnogo učenja o praznini dok se u trećem vozilu učenja koncentrišu na ono što se pojavljuje iz praznine. Treće vozilo je zato korisno za sve vrste praktičara – i za *śravake* tj. „slušaoce”, *pratjekabude* tj. ostvarene u osami, kao i za bodisatve.

Ali da bi se postiglo probuđenje, nije dovoljno samo pručiti ove teme. Da bi se stiglo do cilja potreban vam je i ključ. Taj ključ predstavljaju suštinske instrukcije za otključavanje srca učenja. Svaka praksa ima ključ za koji nije uvek dato eksplicitno objašnjenje. Taj ključ ima ona nekolicina ozbiljnih praktičara koje su tome podučavali najiskusniji učitelji meditacije. U stvari, postoje četiri vrste učitelja. Ima školovanih

učitelja koji nemaju ključ, ima učitelja koji imaju ključne instrukcije ali nemaju akademsku obuku niti za to imaju sposobnosti, ima učitelja koji imaju i ključne instrukcije i obrazovanje, a naravno, ima i onih koji nemaju ni ključ ni akademsku obuku! Od svih njih treba potpuno izbegavati samo ove poslednje, a što se ostalih tiče, sve se svodi na procenjivanje koliko je pouzdan učitelj bez obzira na temu ili vozilo.

Ako samo sledite darmu koja je objašnjena na akademski način, to je sasvim dobro. Ako samo pratite ključne instrukcije bez akademske obuke, to je veoma dobro. Ako pratite i akademsku obuku i ključne instrukcije, to je najbolje moguće. A verovatno ne treba ni napominjati da je postignuće, bez akademskog pristupa i bez ključnih instrukcija, ravno nuli. U svakom slučaju, da bi se došlo do cilja potreban je ključ.

Postoje, takođe, i četiri vrste učenika koji odgovaraju ovim različitim tipovima učitelja. Najširem auditorijumu kome je potrebno najosnovnije upoznavanje (sa darmom) sasvim odgovara tip učitelja koji ima samo akademsko obrazovanje. Za veoma napredne praktičare koji se intenzivno bave praksom, dobri su učitelji koji imaju samo ključne instrukcije. Konačno, učitelj koji je i obrazovan i poseduje ključ, savršen je za svaki tip i za svaki nivo učenika. Onaj četvrti tip učitelja, koji nema ni akademsko obrazovanje niti ključne instrukcije, ne odgovara nikome. Ironija je u tome što mnogi padaju u iskušenje da izaberu baš takvog učitelja!

Korenski tekst

Uvod

Uvežbavanje uma ili *lođong*, je sveobuhvatna praksa koja je pogodna za sve tipove učenika. Ona sadrži celokupni put do probuđenja i ne zavisi od nečijeg ličnog iskustva niti od sektaške naklonosti. Kad se marljivo praktikuje, ova praksa je dovoljna da vas odvede sve do probuđenja.

Sedam tačaka Uvežbavanja uma je osmislio Čekava da bi svojim učenicima dao sažete zapise, nešto što će im omogućiti da zapamte ono najbitnije iz njegovih najvažnijih instrukcija. Tokom vremena, razni učitelji dali su svoje vlastite komentare na Sedam tačaka. Neki od tih komentara su zapisani, a neki se, još od Čekavinog vremena, prenose usmeno. Čitaoci koji su upoznati sa tekstovima o Uvežbavanju uma sigurno su primetili da se sloganii koji se nižu u Sedam tačaka razlikuju od jednog korenskog teksta do drugog. Po tradiciji, mnogi učitelji koji prenose Sedam tačaka odlučuju o tome kakav će biti redosled i sadržaj slogana. Neke verzije su duže, neke su složenije, ali svaka od njih nosi snagu i jednostavnost Čekavinih Sedam tačaka koje uvek ostaju nepromjenjene.

Ono što sledi za ovim uvodom je korenski tekst učenja o Uvežbavanju uma i na tibetanskom i na srpskom* prevodu s engleskog. On se sastoji od Čekavinih Sedam tačaka Uvežbavanja uma kao i od mnogo slogana koji imaju funkciju neke vrste sažetih komentara. Među njima su moje beleške koje

objašnjavaju organizaciju korenskog teksta. Nakon koren-skog teksta, sledi moj detaljni komentar Tačaka i slogana.

Sedam tačaka koje je razjasnio Čekava mogu se podeli-ti na četiri koraka: pripreme, negovanje meditacije najvišeg uvida (na sanskritu *vipašjana*, na tibetanskom *laktong*), me-ditacija davanja i preuzimanja (na tibetanskom *tonglen*), i uzroci i uslovi za razvijanje davanja i preuzimanja. Kao što će kasnije biti detaljno objašnjeno, pripreme se sastoje od osnovnog razumevanja Budinog učenja i razvijanja smire-nog uma kroz *šine*, tj. meditaciju obitavanja u smirenosti (na sanskritu *šamata*). Posle toga se kroz meditaciju vrhunskog uvida, poznatu kao *vipašjana* na sanskritu, postiže uvid u prazninu i nerođenu prirodu uma. Zatim dolazi glavna prak-sa, *tonglen* ili davanje i preuzimanje. Onaj ko je marljiv i ko je usavršio glavnu praksu, *tonglen*, može da dostigne čak i prvi nivo bodisatve, ili *bumi*, tokom samo jednog života. Uvežba-vanje uma je praksa koja čuva i neguje prirodu Bude, to čisto seme probuđenja koje je u samoj suštini svakog osetnog bića. Ono ima moć da transformiše čak i egoistično prianjanje za sopstvo u stanje bez sopstva.

Zato oni koji rade prakse uvežbavanja uma kažu da i pri-anjanje za sopstvo ima prirodu Bude. Stanje bez sopstva jeste njegova istinska priroda. Konačno, četvrti korak je razume-vanje uzroka i uslova koji su potrebni da bi se uspešno ostva-rila glavna praksa *tonglen*.

Ovaj tekst je napisan sa namerom da bude kurikulum za *Bodi Pat* centre koje sam osnovao širom Severne Amerike, Azije i Evrope. Moj cilj je da podstaknem efikasnu, transfor-mišuću praksu koja ne zavisi od sektaških podela. Iz tih ra-zloga, ja smatram da je ovaj kurikulum u potpunosti *rime*, tj. nesektaški, kao što smatram i da su *Bodi Pat* centri nesek-taški.

Pošto tibetanski budizam već ima snažne korene van Ti-beta, nema nikakve koristi od zadržavanja krutih sektaških podela koje su tako upečatljiva osobina budizma na Tibetu.

Samim Tibetancima bi bilo mnogo bolje da su manje sektaški orijentisani, a onima koji nisu Tibetanci takve podele nisu nužne.

PREDGOVOR KORENSKOM TEKSTU

Budući da postoji toliko različitih verzija korenskog teksta Sedam tačaka uvežbavanja uma, zabrinuo sam se da će to zbumjivati praktičare. Pošto je ovo očigledno trebalo proanalizirati, proučio sam mnogo komentara, npr. komentar na Sedam tačaka koji se nalazi u Dam Njak Dzo, komentar Petog Šamarpe, onaj koji su dali Njulču Tokme, sveznajući Taranata, Đamgon Lodro Taje i mnoge druge (komentare). Konačno, ja, Šamarpa Čokji Lodro, dobivši dozvolu od svog jidama i isključivo sa ciljem da moji sledbenici mogu lakše razumeti ove duboke instrukcije, 15-tog dana petog meseca godine vatrene svinje (2134.) ili 30-tog dana šestog meseca zapadnjačke 2007.godine odlučio sam da reorganizujem korenske stihove na ovaj način. Ako sam napravio neke greške izvinjavam se učenima u svim pravcima.

KORENSKI TEKST

ଅମ୍ବାଶଙ୍କା-କେତ୍ରଧ୍ୟାମୁଣ୍ଡଲପ୍ରୀ

དୁଇ དୁଇ དୁଇ དୁଇ དୁଇ དୁଇ

བྱନ୍ଦଶ୍ୱରକେମିକ୍ଷିତ དୱାଦ୍ଵୀ ଏଥେମହିନ୍ଦବନ୍ଧବନ୍ଦପଣ୍ଡିତ

४७

শৈশব-মাল্য-ধন্দ-শব্দ। শুদ্ধকৃষ্ণবন্দু-শঙ্কর-শঁড়ি।

କୁଣ୍ଡଳୀରୁ ପାଇଁ ଦେଖିଲା ଏହାରୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

西藏民族出版社

དང-ཨ-ཞ-ୱ-କ-ସ-ର-ୱ-ନ-ନ-ଘ-ସ-ଶ-ୱ-ଗ କ-ଶ-କ-ମ-ଶ-ଶ-ୱ-ୟ-ମ-ମ-ୱ-ସ-ର-ଶ-ମ-ା

୯ ଦକ୍ଷାତିଶୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲା ଏହାର ପରିମାଣ ଦକ୍ଷଦର୍ଶନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲା

ପ୍ରକାଶ ମେଧା ପଦ୍ମି ଶର୍ମିଷ୍ଠ ବନ୍ଦମୁଦ୍ରା । ତତ୍ତ୍ଵ ପଦ୍ମଶର୍ମା ଏବଂ କେଣ୍ଟକ ବନ୍ଦମୁଦ୍ରା ।

ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପାଇଁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

ଶ୍ରୀ ପରମାନନ୍ଦ ମହାରାଜଙ୍କୁ ବ୍ୟାପକ ଧରମକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ଯେତେବେଳେ

କୁମାର ପାତ୍ର ହେଲେ ଏହାର କମଳି ଶିଖିଲା ଯଥିରେ କାହାର ପାଦିକାନ୍ତରେ

ଶାର୍କ-ପୈକ-ଶାହିଶ-ପ୍ରଶ୍ନିଯ-ମନ-ଶବ୍ଦ । ତି-ଶାହିଶ-ମନ-ଯ-ପାଞ୍ଚକ-ପନ୍ଥ ।

କୁଳାଳାର୍ଥ କେତେ ହାତୀର୍ଥ ପାଇଁ ଶୁଣି ।

ଶ୍ରୀ ମହାତ୍ମା ଗାଁନ୍ଧୀଙ୍କ ପଦିକେ ।

ก็ต้องการจะให้ความสุขแก่ตน แต่ที่สำคัญกว่า คือ ต้องการจะให้ความสุขแก่คนอื่นด้วย

ପ୍ରଦୀପ କାନ୍ତିଶାଳେ ଅସ୍ତ୍ରୀ ଗୁରୁଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ହେଲାମୁଣ୍ଡଳୀ

ପାତ୍ରିଷାଧିକରଣମୁଦ୍ରାକୁ ଲିପିରେ ଶ୍ରୀମତୀ କୃତ୍ତବ୍ୟାମନ୍ତରୀ ଯତ୍ନମୁଦ୍ରାଧରୀ ପଦମାଳୀ
 ସ୍ଵର୍ଗମୁଦ୍ରାକୁ ଲିପିରେ ଶ୍ରୀମତୀ କୃତ୍ତବ୍ୟାମନ୍ତରୀ ଯତ୍ନମୁଦ୍ରାଧରୀ ପଦମାଳୀ
 ଖୁବ୍ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଲିପିରେ ଶ୍ରୀମତୀ କୃତ୍ତବ୍ୟାମନ୍ତରୀ ଯତ୍ନମୁଦ୍ରାଧରୀ ପଦମାଳୀ
 ଏହାମଧିକରଣମୁଦ୍ରାକୁ ଲିପିରେ ଶ୍ରୀମତୀ କୃତ୍ତବ୍ୟାମନ୍ତରୀ ଯତ୍ନମୁଦ୍ରାଧରୀ ପଦମାଳୀ
 ଶ୍ରୀମତୀ କୃତ୍ତବ୍ୟାମନ୍ତରୀ ଯତ୍ନମୁଦ୍ରାଧରୀ ପଦମାଳୀ

¶ བ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କେ ଯାଦିଏ ମୀତୁମାତ୍ରା ପିଲାନ୍ତିବାକଣ ଯାତ୍ରା ପିଲାନ୍ତିବାକଣ
ମନ୍ଦମାଣ୍ଡିର୍ଯ୍ୟମନ୍ଦମାଣ୍ଡିର୍ଯ୍ୟ ଶ୍ରୀପାତ୍ରାମନ୍ଦମାଣ୍ଡିର୍ଯ୍ୟ
ଶ୍ରୀପାତ୍ରାମନ୍ଦମାଣ୍ଡିର୍ଯ୍ୟମନ୍ଦମାଣ୍ଡିର୍ଯ୍ୟ

¶ དྲୁସ୍ତର୍ଷେ ପ୍ରଦୟନମବେଳି କନ୍ଦମଳ୍ପବୈ
କେଶଗୁର୍ଦ୍ବର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରିଷୀନ୍ତୁଦୂଶା । ଦ୍ୱାରାର୍ଥମାତ୍ରିଷୀନ୍ତୁଦୂଶା
ଯିନ୍ଦ୍ରବନ୍ଦର୍ବିଷୀନ୍ତୁଦୂଶା । ଯିଦ୍ୱାର୍ଥମାତ୍ରିଷୀନ୍ତୁଦୂଶା

བྱନ୍ଦା ଯେଣି ଶିରିଷା ମହାଦ୍ୱାରା ପାଇଥାଏଇଲୁ କାହାର ପାଦମଧ୍ୟ ମହିଳା ଯାହା
ପଦମଧ୍ୟ ମେଂଶା ପଦମଧ୍ୟ ପରିଚ୍ଛା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା
ପଦମଧ୍ୟ ମେଂଶା ପଦମଧ୍ୟ ପରିଚ୍ଛା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା କୁଣ୍ଡା

KORENSKI TEKST

Počast Velikom Saosećajnom!

Poduke o liniji:

Ovo je ta ključna instrukcija,
taj suštinski nektar koji je stvorio Serlingpa.

O kako je velika i značajna ova praksa:

Sada se dešava pet oblika degeneracije;
Njih treba da preobrazite u put probuđenja.
Kao dijamant, sunce, lekovito drvo,
to je glavna, najdragocenija disciplina.

Prva tačka: Naučite pripremne prakse;

Takođe, uvežbajte se da ne stvarate pojam o tri sfere.

Prvo, uvežbajte pripremne prakse;
Smatrajte da su sve pojave kao san.

Druga tačka: Ključne instrukcije za uvežbavanje dve bodićite koje počinje sa absolutnom bodićitom.

Analizirajte nerođenu prirodu uma.

Prvo pročistite najjaču negativnu emociju.

Čak se i lekovito sredstvo prirodno samo oslobađa.

Boravite u suštini uma, osnovi svega.

Nakon sesije meditacije znajte da su sve pojave iluzija. Ne-mojte se nadati rezultatima.

Drugo, instrukcije za uvežbavanje sjedinjavanja

konvencionalne i absolutne bodićite:

Naizmenično praktikujte ovo dvoje: davanje i preuzimanje.

Smestite oba na dah.

Tri objekta, tri otrova, tri korena vrline.

Uvežbajte svoje ponašanje pomoću slogana.

Treća tačka: Preobrazite nepovoljnosti u put probuđenja.

Između običnih i neobičnih instrukcija, počnite sa prvom:

Kada su bića i svet ispunjeni zlom,
preobrazite nevolje u put probuđenja.

*Drugo, između tri neobične instrukcije,
prva je kako se koristi konvencionalna bodićita
za pretvaranje nevolja u put probuđenja:*

Smatrajte da je za sve nedaće odgovorna samo jedna greška.
Razmišljajte o velikoj dobroti svih bića.

Druga (neobična instrukcija) je: kako se absolutna bodićita koristi za pretvaranje nevolja u put probuđenja:

Negujte iluzorne pojave kao četiri kaje;

Praznina je neprevaziđena zaštita.

Tri gledišta su kao riznica neba;

Neprevaziđena zaštita joge.

*Treća neobična instrukcija je za
pretvaranje nevolja u put probuđenja:*

Ovladavanje sa četiri prakse je vrhunska metoda.

Šta god da vas zadesi u sadašnjosti,

iskoristite to u svojoj meditaciji.

Četvrta tačka: Primenite uvežbavanje uma u ovom životu.

Instrukcije sažete u svojoj suštini:

Uvežbajte se u pet moći.

Učenja Velikog Vozila o smrti su sama po sebi pet moći;
vaše ponašanje je odlučujuće.

Peta tačka: Merila uvežbanosti uma.

Sva učenja darmi imaju samo jednu svrhu.

Oslonite se na boljeg od dva svedoka.

Neka vam radostan um bude stalni oslonac.

Dobro ste uvežbani ako možete da se oduprete skretanju pažnje.

Šesta tačka: Pravila (ponašanja prilikom) uvežbavanja uma

Ponašajte se uvek u skladu sa tri osnovna principa.

Preobrazite svoje ponašanje, ali ostanite prirodni.

Nemojte govoriti o manama drugih.

Kakve god da su nečije mane, nemojte se udubljivati u razmišljanje o njima.

Odrecite se otrovne hrane.

Pomoć drugima se ne zasniva na uzvraćanju usluga.

Nemojte ukazivati na mane drugih da biste ih iritirali.

Nemojte čekati u zasedi.

Nikada ne gađajte u srce.

Ne stavljajte na leđa krave teret namenjen volu.

Nemojte težiti da budete najbolji.

Nemojte pogrešno koristiti lek(ovito sredstvo).

Nemojte koristiti bogove za nešto što je zlo.

Pred svakim budite kao ponizni sluga.

Nemojte se naslađivati patnjom drugih.

Sedma tačka: Savet za uvežbavanje uma

Praktikujte sve joge na isti način.

Savladajte sve prepreke istim metodom.

Dve stvari koje treba raditi: na početku i na kraju (dana).

Budite strpljivi, bilo koja od dve okolnosti da nastane.

Štitite ove dve stvari i po cenu života.

Uvežbavajte se u (savladavanju) tri teškoće.

Održavajte tri glavna uzroka.

Negujte to troje neposustajući.

Neka vam to troje bude nerazdvojno.

Vežbajte sa nepristrašnošću.

Svako uvežbavanje mora biti sveobuhvatno i duboko.

Meditirajte dosledno u svim okolnostima.

Nemojte da zavisite od spoljašnjih okolnosti.

Od sada, praksa je prioritet.

Nemojte da skrenete na stranputicu.

Ne budite nedosledni.

Vežbajte bez prekida.
Oslobodajte se ispitivanjem i analizom.
Ne tražite priznanja.
Nemojte se vezivati za bes.
Nemojte biti čudljivi.
Nemojte tražiti zahvalnost.

*Čekava objašnjava da sada ima
neophodnu sigurnost da podstiče druge:*

*Svojom огромном namerom i rešenošću,
Zanemario sam sopstvenu patnju i lošu reputaciju
i dobio instrukcije kako da savladam prianjanje za ego.
Sada, ni za čim ne bih žalio kada bih ovog trenutka umro.*

*Počast Velikom
saosećajnom biću!*



Avalokitešvara, bodisatva saosećanja.

Autor *tanke* Huei-Šion Tsai, foto: Derek Hanger

Da Čekava Ješe Dorđe, autor korenskog teksta, počinje odajući počast Avalokitešvari, velikom Biću Probuđenja poštovanom kao otelotvorenje saosećanja svih Buda.

Instrukcije o liniji:

Ovo je ta ključna instrukcija,
taj suštinski nektar koji je stvorio Serlingpa.

Sad smo stigli do glavne teme: Sedam tačaka Uvežbavanja umra. To je *ključna instrukcija škole Kadam*, čija linija potiče od Atiše Dipamkara Sridžnane (982-1054. n.e.). Iako, naravno, i ovaj ključni metod izvorno potiče od Bude, dugo vremena se prenosio kao tajna usmena tradicija kroz dugu liniju velikih bodisatvi.

On se naziva *dici njingpo*, tj. suštinski nektar. Nektar je tečnost koja je toliko čista da i samo jedna njegova kap može da pročisti ogromnu količinu vode. Ove instrukcije su kao sama suština tog pročišćavajućeg, isceljujućeg nektara.

Ovaj nektar ne samo što može da pročisti um, već je Atiša, primivši ove instrukcije, uspešno pročistio i transmisiju budizma. U 11-tom veku u Indiji budizam počinje da slablji. To se poklapalo sa onim što je Buda predvideo. Dok je podučavao stalno je ponavljaо učenicima da će njegova učenja sigurno nestati i da je zato od presudnog značaja da oni odmah vredno rade praksu. Na svakom *sodongu* (ceremoniji za pročišćavanje* (prekršenih) pravila monaškog ponašanja) on bi ponovio to upozorenje. U Atišino vreme su se javili pokazatelji da Budino učenje počinje da nestaje iz Indije. Na primer, za Atišinog života, *objedinjene* linije zaveta bodisatve – linija Maitreja-Asanga i linija Nagardžuna su već nestale iz Indije. Svi su praktikovali ili jednu ili drugu, ali ne i obe zajedno. Kao veliki bodisatva, Atiša je uvideo da će moći da pomogne bićima na Tibetu pre nego što budizam jako oslabi u Indiji. On je razumeo da će seme *budadarme* posejano na Tibetu moći da oživi tamo kada budizam potpuno oslabi u Indiji. Zato je otišao čak do Indonezije da bi se sreo sa Serlingpom, jednim učiteljem koji je još uvek držao tu objedinjenu liniju zaveta bodisatve.

Atiša je bio drugi sin kralja jedne oblasti između današnje Indije i Bangladeša. Roditelji su mu dali ime Čandragarba, Suština Meseca. Kad mu je bilo dvadeset godina primio je sve zavete vinaje (monaške zavete) i dobio ime Dipamkara Sriđnana. Tek kasnije kad je već zašao u godine, za vreme njegovog podučavanja na Tibetu, postao je poznat u narodu kao Atiša.

Atiša je putovao na Sumatru brodom i to putovanje je trajalo godinu dana. Na putu se susretao sa velikim nedaćama kao što su bure i agresivna morska stvorenja. Jednom prilikom napao ga je Mahešvara koji je tada uzeo oblik gigantskog, jezivog čudovišta. Mahešvara je napravio užasnu buru da bi uništio brod. Munje, gromovi, ogromni talasi i virovi skoro da su ga potopili. Iz središta ogromnog vira izronilo je morsko čudovište preteći da proguta sve putnike. Atiša je ušao u duboku, stabilnu meditaciju i postao izvor saosećanja i ljubavi. Molitve Atišinih prestravljenih saputnika i njegove ogromne zasluge podstakli su Amritu Kundali, gnevno budističko božanstvo da se manifestuje i uništi morsko čudovište. Uz to, munja koju je stvorio Jamantaka pogodila je Pašupatinat (drevni kompleks Šivinih hramova u Katmanduu), Bon kraljevstvo Šangšunga, kao i mongolske osvajače koji su se namerili da napadnu na Bodgaju. Na kraju, savladan Atišinom ljubavlju i Jamantakinom munjom, Mahešvara je preuzeo oblik mladića i zavatio za milost. Celokupno Atišino putovanje bilo je puno nevolja kao što je ova ali je na kraju stigao na cilj.

Kad je konačno stigao na Sumatru, srdačno ga je dočekao Serlingpa, princ koji je u to vreme već bio veliki budistički učitelj. Atiša, koji je i sam bio princ, proveo je tamo dvanaest godina i primio je sva Serlingpina učenja uključujući naravno, i njegove ključne instrukcije. Učenja Uvežbavanja uma u ovoj knjizi su baš te iste ključne instrukcije, posebno one koje se odnose na zamenjivanje sebe drugima. Ovde se mora napomenuti da se čak i danas neke stvari čuvaju kao tajna

od svih sem od najposvećenijih praktičara. U ovom tekstu će biti dosta toga izostavljeno, posebno ono što se odnosi na apsolutnu *bodičitu*.

Pre nego što je Atiša krenuo nazad u Indiju, Serlingpa mu je dao šest tekstova koji su sadržali sažetu suštinu *Mahajane* (Velikog vozila). Pošto je dobro znao i sutre i tantere (egzoterična i ezoterična Budina učenja), Atiša je shvatio da je u stvari dobio ključeve riznice Budinih učenja. Osetio je duboku zahvalnost prema svom duhovnom mentoru i radovao se dobru koje će to učenje doneti osetnim bićima. Od tada je tih šest tekstova nosio sa sobom na sva putovanja.

Kad je Atiši bilo već šezdeset godina, lokalni kraljevi na Tibetu su ga pozvali da dođe u njihovu zemlju. Posle dugog ubedivanja, otišao je tamo da podučava. Tibetanski princ, Dangčup O objasnio je Atiši neophodnost hitnog obnavljanja budizma koji je bio na putu da nestane u njegovoj zemlji. Tamo su razni šarlatani i враčevi dovodili njegov narod u zabludu. Zato je princ molio Atišu da u narodu razbijte te zablude i razveje praznoverja. Posebno je tražio da se učenja daju jednostavnim jezikom laika kako bi od tog učenja svi imali koristi. Tako je Atiša sažeо svih onih šest tekstova koje je dobio od Serlingpe. Na svega nekoliko listova papira zapisao je 68 stihova koji su sada čuveni pod nazivom *Lampa za Put ka prosvetljenju* (*Bodipatapradipa* na sanskritu). Taj način podučavanja je poznat i kao *lam rim* (Lam: put i Rim: faze), ili *Postepeni put ka prosvetljenju*.

Jedan od dvojice najvažnijih Atišinih učenika bio je Dromtonpa (1005-1064). Njih dvojica su zajedno preveli Serlingpin tekst, *Točak oštih oružja koji uspešno pogada u samo srce neprijatelja* sa sanskrita na tibetanski. U početku je Atiša samo nekolicinu odabranih učenika podučavao lam rimu, a jedan od njih je bio i Dromtonpa. Kad ga je Dromtonpa upitao zašto to čini, Atiša je odgovorio da je to zato što je samo on bio dostojna i sposobljena „posuda“.

Posle Atišine smrti, Dromtonpa organizuje transmisiju

koju je dobio od svog gurua i započinje liniju koja će biti poznata kao Kadam. Uvežbavanje uma je samo srce tog učenja. Međutim, ova učenja linije Kadam su na početku uglavnom držana u tajnosti i prenosila su se usmeno sa učitelja na učenika. Od Dromtonpe linija je preneta na Potovu. Potova ju je preneo na svoja dva učenika, Langri Tangpu (1054-1123.) i Šaravu (1070-1141.). Čekava (1101-1175.), autor našeg korenског teksta je transmisiju primio od Šarave.

Čekava je rođen u mestu Lura na jugozapadu Tibeta i njegov prvi učitelj se zvao Loro Rečung. Kasnije je dao monaške zavete kod Carong Đotena i Cangdulve, koji su bili lame iz Atišine linije. Sledećih četiri godine je učio i radio praksu. Jednog dana, Čekava je čuo jednog učenika Langri Tangpe kako recituje Osam stihova za Uvežbavanje uma koje je dobio od svog učitelja. Čuo je sledeće: „*naučiću da preuzimam sve poraze i da sve pobeđe dajem drugima*”. Te reči su na njega ostavile tako dubok utisak da je čvrsto odlučio da dođe do tih učenja. Kad je saznao da je autor tih stihova već umro, dao se u potragu za nekim drugim učiteljem koji bi mogao da ga podučava baš tome.

Tako je Čekava saznao da je upravo Atiša doneo Budina učenja na Tibet. Pošto je otkrio da je većina velikih učitelja iz te linije pomrla, Čekava je sa olakšanjem saznao da je Šarava još uvek bio živ. Zato je oputovao u oblast Zo u centralnom Tibetu. Tu je pronašao učitelja Šaravu i postao njegov učenik. Tamo je šest godina boravio i učio sa svojim duhovnim učiteljem. Onda je trinaest godina radio praksu dok se nije oslobođio i poslednjeg traga sebičnosti. Pošto je tada i sam postao učitelj linije Kadam, Čekava je počeo da podučava.

Čekava je preminuo u godini drvene ovce (1175. n.e.) u svojoj 75-toj godini. Ispunio je svoju želju da praktikuje, sačuva i ponudi ovo dragoceno učenje lođonga najvećem mogućem broju ljudi.

Iako se linija Kadam Atišinih učenja ne smatra posebnom školom tibetanskog budizma, ona je ipak sastavni deo učenja

u linijama sve četiri škole. Ova suštinska praksa Mahajane je vremenom stekla široku popularnost na Tibetu pa je, kao rezultat toga, današnja zbirka pisanih radova na tibetanskom o Lođongu i Lam rimu veoma obimna.



Atiša

Ova tanka se pripisuje samom Atiši.

Foto: Đigme Rinpoče; sa odobrenje Karmapa Documentary Project

*O kako je velika ova praksa:
Sada se dešava pet degeneracija;
njih treba da preobrazite u put probuđenja.*

Mi se trenutno nalazimo u eri pet degeneracija, to je završni period u dobrom eonu. Pod „mi“, ne podrazumevam samo našu generaciju niti vreme u kome su živele generacija ili dve generacije pre ove naše. Naš eon je onaj isti u kome je živeo Buda Šakjamuni. I on se rodio u ovom eonu i podučavao u ovom vremenu degeneracija. Prethodno je taj dobri eon imao svoje, prve četiri, Bude. Mi imamo mnogo sreće što smo imali Budu u ovom teškom periodu u dobrom eonu. Nebrojeno mnogo generacija osetnih bića živilo je i živi pod veoma teškim uslovima. Ti teški uslovi se nazivaju „pet degeneracija“, ili pet kriza, a one su i danas sveprisutne kao što su bile i pre dve hiljade godina:

Fizički život: dužina ljudskog života je ograničena na oko 100 godina. Čak i sa napretkom moderne medicine i pristupačnošću zdrave hrane, trajanje ljudskog života je ograničeno. Naše fizičko telo je podložno mnogim bolestima koje mogu da nam skrate život.

Doba: Ljudi su izloženi čudljivim uslovima u prirodi koji su rezultat kolektivne *karme*. Mi moramo da podnosimo razne prirodne katastrofe i svakog trenutka mogu da nas zadesse nevolje kao što su uragani, zemljotresi, poplave, požari i iznenadni ratovi, koje izazivaju glupi ljudi.

Nesavršena bića: Naša sadašnja priroda nije savršena. Iako imamo potencijal da se razvijemo u pozitivnom pravcu, mi za to nemamo sklonosti. Razlog tome je što nas naše mnogobrojne mane (kao što je agresija) osujećuju da iskoristimo svoje dobre prilike za promenu na bolje.

Mi živimo u vremenima kad većina ljudi povređuju jedni druge. Upleteni smo u ratove, nasilje i eksploraciju. Mnogi ljudi trpe neizrecive strahote od ljudske ruke. Mi smo isto to-

liko svirepi i prema životinjama a i životinje napadaju jedne druge. Najgore zlo je ono koje živa bića nanose jedna drugima.

Pogrešna shvatanja: Nevolja sa pogrešnim shvatanjima je u tome što ona stvaraju mnogo problema u svetu. Pogrešna shvatanja masa imaju svoje korene u vezanosti za ego, konfuziji i sebičnosti. Ove greške u rasuđivanju neprestano stvaraju diskriminaciju i nevolje u društvu. Na nesreću, pogrešna shvatanja su se uvrežila u svim aspektima života – i u društvenom, kulturnom, religioznom, političkom i pravnom sistemu.

Uznemirujuće emocije: Ljudi su svuda u vlasti negativnih emocija. U stvari, uz nemirajuće emocije sve vreme prirodno izranjavaju. Iako za njih ima leka, borba sa tim emocijama kao da je uzaludna. Ako poželimo da razvijemo i najmanju vrlinu, moramo da uložimo jako veliki napor jer nas najčešće jednostavno savladaju negativne emocije.

Možemo da uočimo da je naše doba posebno loše. Gotovo svako živo biće pokreće skoro isključivo njegov um ophrvan uz nemirajućim emocijama. Najčešće je u takvom umu čak i prvi impuls za neki postupak tako utemeljen da je direktno povezan sa lošom karmom. Sve što činimo, činimo samo iz sopstvenog interesa. Čak i oni koji u svom životu pokušavaju da učine nešto dobro, npr. da rade praksu darmе ili nešto drugo pozitivno, suočavaju se sa mnogim nedaćama u životu. Uporedite njih sa onima koji žive nepošteno i koji su negativno motivisani, i videćete da ovi drugi često žive dugo i imaju uspeha. Na primer, neki užasni lider može biti ponovo izabran na izborima! U ovom mračnom vremenu ne postoji gotovo ni jedan metod darmе koji bi mogao da bude dobar lek, sem prakse zamenjivanja sebe drugima. Zato je zamenjivanje sebe drugima kao ključna instrukcija jedini način na koji se čak i ovih pet degeneracija mogu iskoristiti za put ka probuđenju. Kad se ovo razume, sve je korisno. Čak i stvari

koje bi se inače smatrале lošima odjednom su dobre jer se mogu iskoristiti za pozitivan rezultat. To takođe znači da će ovaj metod prevazići svu lošu karmu kao i mentalna stanja uznemirenosti i njihove posledice. Karma će biti prevaziđena i iskorišćena za prosvetljenje. Sve će biti preobraženo i odjednom ćete videti kako uranjate u prosvetljenje.

**Kao dijamant, sunce, lekovito drvo,
to je glavna, najdragocenija disciplina.**

Buda je dao mnoga učenja i različite instrukcije u skladu sa sposobnostima i sklonostima njegovih učenika. Ti metodi se razlikuju po nivoima težine i postignuća, ali među nebrojeno mnogo praksi darmе, lođong je vrhunska disciplina. Ona je dragocena kao savršeni dijamant. Njena vrednost se ne da izmeriti jer je lođong ključ koji otvara unutrašnja vrata ka prosvetljenju.

I sledeće poređenje ističe briljantnost lođonga: za ova dragocena učenja kaže se da sijaju isto tako snažno kao samo sunce. Na raspolaganju su nam mnoge vrste veštačkog svetla kao što je svetlost sveće, gasne ili električne lampe. Ali kad sija sunce, svi drugi izvori svetlosti su suvišni. Sunce u potpunosti eliminiše tamu i u njegovom prisustvu sve se jasno vidi. Slično tome, lođong uklanja neznanje iz našeg uma i otkriva sve stvari onakvim kakve jesu.

Treće poređenje naglašava posebnu moć lođonga da ubrza naše napredovanje na putu: Uvežbavanje uma je poput korena lekovitog drveta. U njegovom korenу se nalaze svi isceljujući sastojci i te lekovite esencije onda prožimaju celo drvo: njegovo stablo, grane, lišće itd. Svaka pojedina ćelija tog drveta sadrži lekovite tvari i mi ih možemo uzeti kroz bilo koji od njegovih delova. Slično tome, Uvežbavanje uma stvara najbolji temelj za sve prakse darmе. Kad se u nama ukoreni lođong, on obogaćuje svaku praksu koju radimo

istom snagom i ubrzava nas na putu ka prosvetljenju.

Koristeći ova tri poređenja treba da shvatite, poznajete i pamtite te vrhunske kvalitete lođonga jer ga ona potvrđuju kao najdragoceniju i najznačajniju praksu u vašem životu.

PRVA TAČKA

Naučite pripremne prakse

Prva tačka: Naučite pripremne prakse; i uvežbajte se da ne stvarate pojam o tri sfere.

Svako objašnjenje pripremnih instrukcija mora uključivati razumevanje čistote tri sfere. Te tri sfere su subjekat, objekat aktivnosti i sama aktivnost, i one se moraju razumeti kao nešto što *nije* suštinski stvarno. Ma kakve da su aktivnosti zadate instrukcijama, ne smeju se stvarati pojmovi o ovo troje kao o nečemu što stvarno postoji. Ovo će ubrzo biti razjašnjeno.

**Prvo, uvežbajte pripremne prakse;
smatrajte da su sve pojave kao san.**

Prvi korak ka probuđenju je uzimanje utočišta u Tri Dragulja: Budi, darmi i sangi. Međutim, čak i pre tog prvog koraka - uzimanja utočišta, morate steći znanje o *četiri misli koje usmeravaju um ka prosvetljenju*, a to su: ovo dragoceno ljudsko rođenje,

nepostojanost, karma i mane *samsare*. Bitno je da se o njima dobro promisli kako bi se ostvarila trajna dobrobit. Morate shvatiti kako se te Četiri misli odnose na vas lično. Kakva je njihova važnost u vašem životu *sada*? Sagledajte promenu koju one uzrokuju kad o njima razmišljate i kad ih primenjujete u svakodnevnim situacijama. Na taj način počećete da shvatate vrednost njihovih kvaliteta.

Pošto su detaljna objašnjenja o Četiri misli već lako dostupna u mnogim tekstovima, ja ću ih ovde samo uopšteno predstaviti.

Dragocena ljudska egzistencija

Učenja darmе detaljno objašnjavaju šta je to dragoceni ljudski život. To nikako nije puko uopštavanje, jer je tačno značenje dragocene ljudske egzistencije upravo vaše postojanje – to ste *vi*. *Vi* možete da praktikujete darmu i zato je vaš život dragocen; *vi* imate slobodu da se njome bavite; *vi* imate vremena da pohađate predavanja iz darmе; *vi* imate intelektualne sposobnosti da shvatite njenu značenje; i *vi* ste fizički sposobni da praktikujete. Ovo vam pomaže da shvatite koliko imate sreće.

Tradicionalna priča, koja sledi, daje odličnu metaforu za dragocenost ljudskog postojanja. Jednom je neki prošjak pronašao na putu ogroman rubin. Nije znao da u zamenu za rubin može da dobije mnogo novca. I dalje je lutao i prosio, a sve vreme mu je rubin čucao u džepu. Na kraju je i umro kao prošjak. Pošto prošjak nije iskoristio rubin, on za njega nije imao vrednosti. Ova vrlo jednostavna priča jasno pokazuje da, ako ne shvatite koliko je nezamislivo dragocen vaš život upravo sada, to vam je kao da u džepu nosite rubin koji ste izgubili iz vida.

Nepostojanost

Pomisao na nepostojanost, neumitnost promena i smrt menja vaš odnos prema svemu. Važno je da se to uvek ima na umu. Trenuci koji prolaze postaju dani, dani postaju godine, a godine koje prolaze ubrzano postaju upravo vaš sopstveni život koji prolazi. Postoji toliko stvari koje bismo svi želeli da doživimo i učinimo u životu, ali malo toga zaista i uspemo da ostvarimo. Pomislite samo koliko bi godina moglo da prođe pre nego što pročitate do kraja neku knjigu koju ste sebi odredili za čitanje. Život je baš takav. On jednostavno prolazi, a da to i ne primećujete. A pošto je baš ovaj život toliko dragocen, ne bi trebalo da traćimo vreme dopuštajući sebi da tumaramo onuda kuda nas vodi naš vrludavi um. Pošto ne znamo koliko dugo

ćemo živeti i nemamo izvesnost dobrog ponovnog rođenja u budućnosti, moramo uvideti dragocenost vremena koje sada imamo na raspolaganju i prestati da ga rasipamo uzalud.

Karma

Što se karme tiče, trebalo bi da pažljivo razmatrate uzroke i posledice koji se javljaju u različitim situacijama u kojima se zadesite. Sve nastaje iz nekog uzroka. Ukoliko razumete da negativni uzroci uvek daju negativne rezultate, opredelićete se da vaši postupci budu pozitivni. Da biste razumeli kako deluje karma, treba da razumete kako se seje i kako sazreva karmičko seme. U osnovi, zabludeli/obmanuti um je izvor svakog života a njegovo doživljavanje specifičnog područja postojanja u kojem se rađa, jeste iluzija koju takav um projektuje. Doživljavanje svakog momenta i svaka impresija tokom vašeg života zavisi od vaše svesti. Učenja objašnjavaju da za svaki čulni organ postoji posebna svest. Tako postoji svest oka, svest uha, svest jezika, svest nosa i svest kože (čulo dodira). Uz to, postoji i svest uma. Sve što vidite zavisi od funkcionisanja vaše svesti oka, a ono što mirišete zavisi od vaše svesti nosa itd. a ono što *mislite* zavisi od vaše svesti uma. Moglo bi se reći da sve te svesti koje podržavaju čulne organe vraćaju informaciju u svest uma, odnosno, svesti čulnih organa sakupljaju vizuelne, slušne impresije i impresije ukusa i prenose ih u svest uma. Svest uma to sve spaja u celovite slike, misli, pojmove – sve oblike mentalnih objekata. Svest uma poseduje i tlo u koje se seje karmičko seme ili karmičke impresije. To je osnova za sve. Negativno seme seju faktori kao što su neznanje, egocentričnost, ponos, bes, zavist i mržnja. Pozitivno seme seju faktori kao što su nesebičnost, saosećanje i ljubav. Takvo pozitivno seme daje rezultate poput dragocenog ljudskog rođenja. Koliko će snažni biti rezultati bilo kojeg od tih semena, zavisi od toga koliko je jaka vaša namera. Pokušajte samo da mislite pozitivno

neko vreme i ubrzo ćete shvatiti koliko lakše nastaju negativna mentalna stanja nego pozitivna. Da bi se pozitivno mislilo potrebno je uložiti veliki napor, a nimalo nije teško dopustiti umu da boravi u negativnosti. I sad razmislite o tome kako ste vi i drugi spontano i bez imalo napora od pamтивека се-јали negativno seme u tok svog uma. Negativnih semena ima bezbroj i ona su veoma jaka. Ona deluju kao neka nasrtljiva gomila koja pred sobom rasteruje pozitivna mentalna stanja. Ovo je posebno intenzivno posle smrti, u *bardo* stanju – međustanju između kraja jednog života i sledećeg rođenja. U tom nesigurnom i kritičnom vremenu pre nego što se obezbedi vaše sledeće rođenje, ta nasrtljiva gomila negativne karne će laktanjem izbiti u prvi red vaših doživljavanja i otežaće stvari. Moćni metodi Uvežbavanja uma mogu da eliminišu ta negativna semena, a ta praksa treba da počne da se radi *sada*, baš u *ovom* veoma dragocenom ljudskom životu. Ako se ovi moćni metodi ne iskoriste sada, nova prilika koja bi bila isto toliko dobra kao ova koja vam se trenutno pruža, mogla bi da se javi tek posle milijardi života.

Mane samsare

Kad podrobnije razmislite nezadovoljavajuća priroda samsare je sasvim očigledna, ipak morate sebe da zaista ubedite u to. O samsari možemo da razmišljamo i u smislu individualnog i u smislu kolektivnog iskustva. Počećemo sa individualnim. Svako ljudsko biće na planeti žudi za srećom. Svi želimo što je moguće više sreće. A odakle zamišljamo da dolazi sreća? Uopšteno govoreći, postoje izvrsna hrana, romantična ljubav, seks, slava i moć. I najneverovatnije bogat čovek ili žena *ipak* ne mogu da imaju ništa *više* od dobre hrane, romantične ljubavi, seksa, slave i moći. Ako analiziramo kuda nas to vodi, vidimo nešto interesantno. Od ukusne hrane ćemo se na kraju razboleti od srčanih oboljenja, dijabetesa, gojaznosti – lista je dugačka. Romantična ljubav zavisi od emocija vašeg par-

tnera. Pošto oboje imate i ego i ogromnu zalihu negativnih emocija, verovatno je da romansa neće biti dugog veka! Na kraju ćete postati nezadovoljni i pasti u depresiju ili anksioznost. Ako imate sreće da doživite dugotrajnu romansu, ona će se neizbežno završiti tako što ćete ostariti i umreti. Sla-va uvek privlači neprijatelje jer podstiče zavist drugih. Život slavne osobe je bez slobode, ispunjen neugodnostima koje donosi odsustvo privatnosti. Za slavu nema krajnjeg cilja, ona je samo jedno nepostojano stanje sa neizbežnim krajem. Moć i privilegije na sličan način stvaraju neprijatelje. Život moćnih je život ispunjen borbom – borbom da se moć stekne, zadrži, odbrani i da ne oslabi. Moć nema krajnji cilj. I sad bismo se mogli upitati, šta je to što je, za razliku od nave- denog, dobro u samsari?

Hajde da razmotrimo kolektivno iskustvo započinjući od onog koje imaju ljudi. Život svakodnevno prolazi. Vaš život, kao i život svih drugih, bilo da su to vaši prijatelji, neprijatelji, porodica itd. izmiče. To je iskustvo iz područja ljudskog po- stojanja o kome smo prethodno detaljnije govorili. Ima i drugih područja postojanja koja treba razmotriti. I kod životinja postoji samsaričko doživljavanje. Njihovo doživljavanje je upravo ono što vidimo – one ili neprestano napadaju ili njih neko napada. Njihovi životi su puni straha i patnje, a odvijaju se i okončavaju pod teškim bremenom neznanja. One jedino mogu da se nadaju nekom boljem novom rođenju. Postoje i mnoga druga područja postojanja koja su blisko povezana sa ljudima i životinjama ali su sasvim različita, kao što su gladni duhovi, ta jadna bića koja neprestano muči žeđ i glad koje se ničim ne mogu utoliti. Postoji i nemerljiva patnja bića iz po- dručja pakla. Donekle u suprotnosti svemu ovome, postoje i mnoga bića koja su rođena u mnogo prijatnijim područjima postojanja nego što je ovo naše, a ta bića su bogovi i polubogovi. Ali takvo ponovno rođenje događa se jedino na osnovu pozitivne karme, koju će, kada se istroši, izgurati nasrtljiva negativna karma i prouzrokovati da posle smrti ova

bića padnu u oblast pakla. Bez obzira u kojoj ste oblasti postojanja rođeni, nepostojanost je neizbežna i nezaobilazna. A karmu skupljate otkad živite u neznanju i prianjanju za sopstvo, odnosno, od pamтивека. I zato, kada pronađete jasan put za *izlaz* iz samsare, ne smete propustiti tu priliku!

Ako se uvežbate da integrišete Četiri misli u sopstveni stav, vaše razumevanje će se produbiti. U skladu s tim uslediće i vaša predanost. Dobro je razmišljati o biografijama *mahabodisatvi* (npr. Atiše, Šantideve, Milarepe) jer njihove izuzetne vrline mogu da vas inspirišu da ih i sami razvijete. Na primer, njihovo veliko strpljenje i odlučnost.

Pošto ste u dovoljnoj meri promislili o ove četiri misli, vreme je da se razmotre kvaliteti objekata utočišta. Time se u um seju veoma jaka karmička semena. Ta zdrava semena, ojačana zaslugom uzimanja utočišta, probiće se do najvažnijeg mesta u vašem životu i to *u svakom od vaših rođenja*. U svakom pojedinom životu vi ćete naći put do učenja. Za duboku refleksiju o vrlinama Tri dragulja, najbolje je da se čita Sutra o podsećanju na vrline Tri dragulja (*a mchog gsum rjes su dran pa'i mdo* na tibetanskom). Ovde dajemo samo kratko objašnjenje.

Buda

Kada se postiže dobrobit, ona je uvek dvostruka, odnosno, postiže se i za sebe i za druge. Postati Buda je najveća dobrobit za nas same jer se onda postiže potpuno prosvetljenje. Tada je iskorenjeno celokupno neznanje i u potpunosti se ostvaruje nivo *darmakaje* ili telo istinske prirode koje je vremenska probuđena mudrost bude. I za druge je dobrobit isto tako veličanstvena – manifestujući tela, pojavne oblike *sambogakaje* i *nirmanakaje*, koja ispunjavaju želje i donose radost svim bićima, Buda spontano i bez napora pomaže i donosi dobrobit drugima u skladu sa njihovim potrebama. To je stanje Bude. Krajnja dobrobit od uzimanja utočišta u

Budi je, dakle, to što time sejete seme sopstvenog dostizanja budinstva. Privremena, neposredna dobrobit je to što će vam seme budinstva omogućiti da akumulirate sve zasluge koje su neophodne da bi se postiglo probuđenje.

Darma

Darma je i iskustvo realizacije i Budino objašnjenje učenja posredstvom reči. Značenje darmе je savršeno, njeni izrazi su savršeni i ona savršeno odgovara potrebama osetnih bića na putu ka probuđenju. Kad uzmete utočište u darmi, krajnja dobrobit je to da je u vaše srce posejano seme sposobnosti da sva osetna bića, neograničenom, savršenom moći govora usmeravate ka budinstvu. Vi ćete davati sveobuhvatna, besprekorna uputstva svim živim bićima. Zaista ne postoji ni jedan fenomen koji Buda ne bi mogao da objasni. Privremena dobrobit je zasluživanje same darmе – u svakom životu čućete darmu i razumećete je. I nikada nećete skrenuti sa puta ka probuđenju.

Sanga

Sanga je termin kojim se označava savršena zajednica praktičara. Postoje dve sange – obična i uzvišena. Obična sanga uopšte nije obična. Nju čine oni koji se najstrože pridržavaju discipline vinaje, odnosno svih 253 zaveta. Njihovi umovi su dobro uvežbali šine (meditacija boravljenja u smirenosti i sabranosti, na sanskritu šamata) i laktong (meditacija vrhunskog uvida, na sanskritu vipašjana) i pri tom imaju veliku motivaciju za probuđenje. Kada sanga ima četiri ili više članova onda ima potpuni potencijal za zasluge. To znači da kad članovima takve sange neka osoba nešto ponudi, ta osoba dobija zaslugu za ponudu uzvišenoj sangi čak i u slučaju kad takva sanga još nije postigla visok nivo realizacije.

Uzvišenu sangu, odnosno sangu koja nije obična, čine oni koji imaju dva zaveta bodičite, altruističke namere, i koji ulazeći u suštinu i sa umećem praktikuju šest *paramita* ili savršenosti. To znači da je njihovo vladanje u skladu sa besprekornim vladanjem bodisatve, mada ono kod njih nije uslovljeno sa 253 zaveta. Tu uzvišenu sangu čine arhati, pratekabude i bodisatve koji su već dosegli put viđenja.

Najveća moguća dobrobit od uzimanja utočišta u sangi je to što ćete u svakom životu sretati vrhunske učitelje. Na kraju ćete postati prosvetljeni. Privremena dobrobit je da ste zaštićeni od mogućnosti da vas nešto skrene sa pravog puta. Pored toga, zasluga koju neko ima zbog toga što je ugledni poštovalec sange, neprekidno će mu donositi dobru ljudsku egzistenciju. On neće pasti ni u jedan od osam nepovoljnijih života (u područje pakla, područje gladnih duhova, područje životinja, područje divljaka, područje usnulih bogova¹, oblast ljudi ali ophrvanih pogrešnim stavovima, oblast gde ne postoji budadarma i ljudi sa nedostacima koji onemogućavaju razumevanje i praktikovanje darmе).

Zato, ako dobro sagledate te ogromne dobrobiti, uvidećete da je veoma važno da se počne sa uzimanjem utočišta. Budući da je uzmanje utočišta osnova Uvežbavanja uma ono je od suštinske važnosti. Idealno bi bilo i kad biste proučili načine da razvijete zasluge iz svojih zaveta utočištu i da naučite kako da sprečite greške koje mogu da vam pokvare te dragocene zasluge.

Pošto ste uzeli utočište, možete dalje da dajete naredne zavete. Da li ćete dati zavet laika za nezaređene, novozaređenog, zavete bramačarije (potpuna odvojenost od porodičnog života kao Milarepa), ili zavete potpuno zaređenog monaha, zavisi od vašeg kapaciteta za odricanje od samsare. Konač-

¹ U ovom slučaju, pozitivna karma koja se zaslužuje dugom praksom šamata meditacije vodi ka rođenju u oblasti bogova, ali zbog tupog i konfuznog uma, osoba hiljadama, pa čak i milionima godina samo spava.

no, posle ovoga možete da date zavet bodisatve. Bez zaveta utočišta ne možete dati zavete ni laika ni monaha, a bez tih zaveta nemate uslov za davanje zaveta bodisatve. Bez zaveta bodisatve nema osnove za praktikovanje lođonga.

Obični šine

Još jedan aspekt pripremnih praksi je uviđanje da um treba ukrotiti. Misli treba kontrolisati. Da biste to postigli morate naučiti šine odnosno meditaciju boravljenja u smirenosti i sabranosti. Ši je skraćeno od tibetanske reči *śiva* što znači „smiren,, „miran,, ili „spokojan.. Ne je skraćeno od *nepa* što znači „bivati,, ili „boraviti,. Ima mnogo praksi šinea ali je najbitnije naučiti početni nivo šinea da bi se postigla jaka stabilnost koncentracije. Da biste naučili tu meditaciju koncentracije morate prvo naučiti kako se sedi.

Sedeći stav

1. Kad meditirate morate sedeti pravo. Noge vam mogu biti potpuno ukrštene u punoj lotos poziciji ili mogu biti poluukrštene sa levom nogom primaknutom telu, a desnom nogom spolja. Obično, osobe sa dužim nogama sede na visokom jastučiću, ali koliko će vam sedište biti visoko u stvari zavisi od vaših fizičkih proporcija. Važno je samo da vam je kičma potpuno prava. Stomak vam je blago uvučen dok vam je trup blago nagnut napred radi ravnoteže. To drži centralni deo tela u potpuno ispravljenom položaju što je idealno za meditaciju.

2. Da biste osigurali pravo držanje torza, i ramena treba da su ispravljena i u ravnoteži.

3. Što se ruku tiče, njih možete držati sastavljene u meditacionom položaju, odnosno, dlanovi treba da su okrenuti nagore, a šake smeštene u krilu tako da desni dlan leži na levom. Blago pridignite ramena i malo ih zabacite unazad tako

da su vam ruke celom dužinom blago priljubljene uz bočne strane tela. Ili ako hoćete, možete položiti šake na kolena sa dlanovima okrenutim nadole, vodeći računa da su vam ramena ispravljena.

4. Vrat treba da vam je veoma blago nagnut tako da je brada malo uvučena prema grudima.

5. Oči držite poluotvorene, gledajte ispred sebe tako da vam je pogled usmeren malo nadole.

6. Usta ne treba ni da su otvorena, ni jako stisnuta. Usne treba da su opuštene i u prirodnom položaju.

7. Diše se uglavnom kroz nos, a ne kroz usta.

Ovo su najbitnije tačke pravilnog položaja tela u meditaciji. Sad slede uputstva o tome kako um treba da se koncentriše. Da bi se um uvežbao da se koncentriše, morate se usredsrediti na svoj dah. Postoji nekoliko tehnika da se ovo postigne. Prvo, zamislite svoj dah kao veoma tanak, jarki zrak svetlosti. Dok udišete i izdišete koncentrišite se na taj pravi zrak koji vam ulazi u nozdrve i izlazi iz njih. Dok vam ulazi kroz nozdrve, on prolazi kroz nos i savija se nadole kroz telo sve do nivoa pupka i onda se istim putem vraća.² Brojte svaki dah, koji se sastoji od jednog udaha i jednog izdaha dok ih ne izbrojite ukupno 21. Možete da počnete sa nežnim udahom, a samo brojanje započnite kad izdahnete i opet udahnete – jedan. Izdah, udah – dva. Izdah, udah – tri, i tako dalje. Dišite opušteno, zastajući posle svakog udaha i izdaha. Da biste lakše brojali, možete koristiti *malu* (nisku perli za meditaciju) ili ručni brojač. Dođite do broja 21 i napravite malu pauzu. Onda počnite ponovo da brojite dah do 21, sve vreme zamišljajući svoj dah kao zrak svetlosti. Pri prvom pokušaju će vaš um možda biti uznemiren i možda će vam biti teško da izbrojite 21 dah. Neka vas to ne zabrinjava, čak i ako u početku to bude veo-

.....
² Nekima može biti neobično da vizualizuju dah koji se spušta sve do pupka. Zato se može vizualizovati i dah koji se uliva u pluća.

ma teško. Samo mirno nastavite da usmeravate pažnju nazad na disanje. Odbrojavanje 21 daha sa dobrom koncentracijom razviće smirenost tela, govora i uma. Kad uspete da odbrojite 21 dah bez prekida i gubljenja koncentracije već ste razvili sposobnost odlične koncentracije. Kad uspete da odbrojite 21 dah više puta uz isti kvalitet koncentracije, vaš um će se brzo navići na disciplinu.

Kad budete mogli da odbrojite po 21 dah dovoljno puta, a to je da ukupni broj udaha i izdaha bude dvadeset jedna hiljada, postići ćete zaista dobar rezultat – istinsku smirenost. Očigledno, za ovo je potrebno vreme. Odbrojavanje po 21 dah se može obaviti za oko pet minuta. To znači da za sat možete odbrojati oko 252 daha. Da bi se postigao ukupni broj od dvadesetjedne hiljade puta, potrebno bi bilo oko tri i po dana neprestane koncentracije. Naravno da u međuvremenu možete da pravite pauze! Na primer, ako biste se koncentrisali osam sati svakog dana za deset i po dana biste mogli da dostignete broj od dvadesetjedne hiljade dahova. Ako ste u stanju da postignite ovo, rezultati će biti izvanredni³.

Pri ovome je dobro da se primeni i malo analize. Kad koncentrišete um na dah, razmotrite odnos uma i daha. Da li je um isto što i dah? Da li je um različit od daha? Naša prva pomisao je da um nije isto što i dah, dah je nešto na šta se um usmerava, pa to znači da um nije isto što i dah. U isto vreme, um koji je fokusiran na sliku daha *nije odvojen* od tog daha, i zbog toga, da biste u umu imali sliku daha na koji se koncentrišete, ni um ni dah ne mogu biti potpuno odvojeni. U stvari, ni jedan ni drugi ne mogu postojati nezavisno. Jer bez uma ovaj tip usredsređenog disanja nije moguć. *Izdahni, udahni*. Da li to postoji samo za sebe? Ne postoji jer je kontrolisano. Bez fokusiranosti uma vi ne biste tako disali. Um i

³ Ako vam je u početku teško da brojite, možete umesto toga da pazite na vreme: svakih pet minuta odgovara 21 dahu. Koncentrišite se pet minuta, onda napravite malu pauzu.

dah zavise jedan od drugog da bi „postojali“, onako kako ih mi doživljavamo. Kao i u slučaju svih drugih pojava, stvari koje se opažaju i um koji ih opaža su jedno isto. Tako da um i dah nisu ni iste, ni različite prirode. Takva je priroda iluzije. Ona je prazna, kao san. Dozvolite sebi da doživite um i dah ni kao odvojene ni kao jedno. Kad to shvatite, onda ne treba, tokom meditacije, da prianjate niti za um niti za dah kao da stvarno postoje.

Još neke prakse šinea

Kad postignete veoma stabilan šine kako je prethodno opisan, možete ga koristiti za mnoge stvari. U stvari, postoji mnogo različitih praksi šinea, tako da svoju sposobnost koncentracije možete upotrebiti da biste kontrolisali i nadvladali razna ometanja.

Ako želite da konačno kontrolišete mnoga suptilna odvraćanja pažnje koja nas sve pogadaju, što je u stvari i jedini način da se neguje postojana disciplina u meditaciji, *najpre* morate kontrolisati glavna ometanja koja se pojavljuju na samoj površini našeg iskustva. Na površinskom nivou, mnogo-brojna privremena životna zadovoljstva neretko su mogući izvor onoga što nas ometa i da biste postigli krajnji cilj, a to je kontrola najsuptilnijih ometanja, morate da počnete da kontrolišete ometanja koja su na površini. Ono što sledi je specifičan niz praksi šinea koje su osmišljene da vas oспособе za kontrolu tih ometanja. Te prakse imaju specifične svrhe i pošto ih jednom usavršite, ne morate da nastavite da ih radite.

Lek za žudnju: Koncentrisanje na odvratnost tela

Najdelotvorniji način da se oslobođimo moći žudnje je da se koncentrišemo na nepostojanost tela. Prvo vizualizujte svo-

je telo što jasnije. Pokušajte da zaista shvatite i znate da je ono skup delova koji zavise jedan od drugog. Kostur je skup kostiju spojenih ligamentima. On štiti mnogobrojne organe koji su smešteni unutar njega, a obložen je mrežom mišića. Tu postoji i drugo tkivo, salo, krvni sudovi, nervni sistem, itd. a oko svega toga je, kao neka vreća, obmotana koža. Sad zamislite na svom čelu, između očiju, jednu malu površinu, mrlju, veličine vrha vašeg palca, u kojoj tkivo truli. Ta mrlja je upravo na mestu koje se raspada. Kakve je ona boje? U kakvu će boju preći? Mislite na razlivanje i sled odvratnih boja koje nastaju kad truli leš. Sad vam te boje prelaze na čelo. Zatim truljenje počinje da se širi na celo vaše telo. Celo telo počinje da se razgrađuje i truli i konačno počinje da se raspada. Komadi istrulelog mesa počinju da se odvaljuju i padaju na pod oko vas. I organi vam trule, i tako ugnjili u komadima padaju na pod. Sad vam je samo skelet ostao netaknut sa jednim malim komadom zdravog tkiva na svakom stopalu blizu palčeva. Samo su te dve male tačke, ne veće od vrha vaših palčeva na ruci, ostale nedirnute. Sada i sam kostur počinje da se raspada, padajući na sve strane na pod. Gomila kostiju koja je sačinjavala vaš skelet sad počinje da se nadima i raste. Ta gomila raste do ogromnih razmara dok ne dostigne skoro nezamislivu veličinu. Zamislite da se kosti vašeg skeleta šire na sve strane sve do samih obala gde se kontinent, na kome živite, graniči sa okeanima. Od istoka do zapada i od severa do juga. Vaše kosti su ogromne. Giganstka lobanja, gigantska kičma itd. I sad veoma, veoma polako, ta gomila kostiju počinje da se ponovo skuplja i rekonstruiše, vraćajući se u svoje prvo bitne razmere i polako se ponovo oblikuje vaš skelet u sedećem položaju. A kad se vaš skelet u potpunosti povrati u svoje uobičajeno stanje, oni komadići zdravog tkiva na stopalima blizu palčeva počinju da se šire. Iz njih sve ponovo nastaje - vaši mišići, organi, tkiva i krv. Na kraju vam ponovo izrasta i lice. I sve se vraća, izuzev jednog malog belega između očiju koji je spreman da ponovo počne da truli. Ovde

napravite malu pauzu i opet počnite ovu meditaciju. Pošto je uradite mnogo puta doćiće do tačke gde će vaša reakcija na sopstveno telo i na telo drugih biti mučnina i odvratnost. Kad stignete do te tačke, vreme je da prestanete. Kad završite sa meditacionom sesijom, prestanite da zamišljate onu mrlju u kojoj tkivo truli. Kao što je prethodno objasnjeno, nakon meditacije ne smete prianjati za ovo kao za nešto stvarno.

Lek za bes: Koncentracija na saosećanje i ljubav

Najdelotvorniji način da se izleči bes je negovanje ljubavi i saosećanja. Da biste negovali saosećanje, morate se koncentrisati na patnju koja prožima um svih osetnih bića. U umovima svih osetnih bića postoje tri vrste patnje, to su: patnja, tuga i razočarenje. Um koji pati je um koji neprestano muče čas ove čas one stvari. Na primer, uzrok patnje može da bude fizički bol. Um postaje tužan uglavnom zato što se misli na određeni način – ono što vam je bilo potrebno nije se desilo, ono što vam nije bilo potrebno desilo se itd. Sve što doprinosi tuzi i depresiji deo je tužnog uma. Za razliku od patnje i tuge koje dolaze iznutra, razočarenje dolazi spolja. Ko god ili šta god da vas povreduje ili vam nanosi bol, razočarava vas. To je razočaranje.

Prvo razmislite o tri vrste patnje koje pogađaju um. Zatim razmislite o tome kako druga bića muče te tri vrste patnje. Prvo se koncentrišite na najsitnija stvorenja – mrave, gliste itd. Mislite o tome kako svaki pojedinačni mrav ima um, i kako svaki um, bez obzira na to koliko on bio mali, pogađaju te tri vrste patnje. Pokušajte da zaista i osetite kako oni osećaju svoju patnju. Zatim postepeno mislite o sve većim i većim osetnim bićima kao što su psi, krave itd. koncentrišući se na to kako svako živo stvorenje ima um, da um pogađaju tri vrste patnji i pokušajte da osetite njihov bol. Nastavite tako dok ne stignete do toga da razmišljate o umovima ljudskih bića. Osećajući da i drugi ljudi, baš kao i vi, osećaju taj konstantni

bol, tada zaista možete doživeti i taj njihov bol. Dok osećate njihov bol onoliko snažno kao i svoj sopstveni razvijajte želju da sva osetna bića budu oslobođena od te tri vrste patnje.

Sad razmotrite prirodu ove patnje. Šta je ona? Odakle dolazi? Razmislite o tome gde se patnja događa – u umu. Patnja prožima svaki momenat uma, svaki momenat uma nosi tugu, razočarenje i suptilnu patnju. To je stvarna istina prve plemenite istine: *postoji patnja*. Um ni jednog momenta nema mira. I sad razmotrite činjenicu da ako *nema* patnje u umu pojedinca, onda patnje uopšte i *nema*. Pa šta je onda um? Pomno ga istražite i videćete da ni jedan trenutak uma nije postojan, ni jedan trenutak nije stalан niti trajan. On se menja od trenutka do trenutka bez ikakve opipljive suštine u osnovi. Ovakvim savesnim istraživanjem ćete otkriti da je um u stvari prazan i da u njegovoj osnovi ne postoji nešto kao što je sopstvo. Tako da u osnovi doživljaja svake od ove tri vrste patnje u stvari leže pogrešna verovanja u postojanje sopstva i postojanosti uma. Pošto ste shvatili da sva bića – uključujući i vas – jednako pate a da sopstvo koje bi patilo ne postoji, da je um prazan, razvijite jaku želju da se sva bića oslobole patnje. Ta želja da se sva bića oslobole patnje je saosećanje. Pošto ste stvorili tu iskrenu želju da se sva bića oslobole patnje, negujte isto tako jaku želju da sva bića doživljavaju sreću. Činite to prizivajući u um činjenicu da sva bića žele da budu srećna kao što i vi to želite i onda se koncentrišite na stvaranje duboke želje da svako osetno biće doživljava istinsku radost. To je ljubav.

Ovakva koncentracija je beskrajno korisna. Ona donosi nemerljive zasluge. Ovu meditaciju možete praktikovati nedeljama dok ne postignete to da lagodno i s prijatnošću možete da se koncentrišete čim sednete u meditaciju: sva bića pate baš kao i ja; patnja je u umu; ni jedan momenat uma ne postoji; tok uma je, dakle, prazan i ne postoji ništa za šta bismo prianjali; neka sva bića ovo shvate i budu oslobođena patnje. Sva bića žele sreću baš kao i ja; neka sva bića doživljavaju istinsku radost.

Lek za ponos: Gde sam ja?

Sledeća koncentracija je idealan lek za ponos i prianjanje uz sopstvo. Ova meditacija omogućava da se razume da ne postoji sopstvo za koje bi se prianjalo i zbog kojeg bi neko bio ponosan.

Počnite razmatranjem prirode prianjanja ili vezivanja. Da li je prianjanje nezavisno? Ne, ono ne može biti nezavisno jer podrazumeva da postoji nešto za šta se prianja. Na primer, „to je *moj* telefon,“ ili „to su *moje* cipele,.. Sada razmislite o načinu na koji prianjate za sebe, kao za izuzetni, jedinstveni, centar sopstvenog sveta. Za šta vi to prianjate? Šta karakteriše to *vi* za koje se *vi* vezujete? Da li je to vaše obliče? Razmislite o različitim stvarima koje ga čine. Mislite sada samo o svojoj koži, od vrhova nožnih prstiju do temena, spreda i pozadi, samo o koži. Upitajte se: „jesam li *to* ja?“, Onda mislite o *svom* tkivu, mišićima, salu, organima itd. Odvojte malo vremena da iz knjiga iz biologije dobijete predstavu o tkivima, onda se potrudite da uz pomoć uma stvorite sliku *sopstvenog* tkiva. Gde je „ja,“? Da li je *ovo* tkivo ja? Da li sam *ja* u bilo kom delu svog tkiva? U svom srcu? U svojoj glavi? Sad mislite o svojim venama. Mentalno uklonite tkiva, mišiće i organe iz svog tela i mislite o sistemu za cirkulaciju. Gde sam *ja* u toj mreži vena, arterija i kapilara? Nesumnjivo da i dalje postoji osećaj sopstva dok ovo radite, dok tražite sebe, ali pokušajte da ga negde locirate. Videćete da nigde nema tog „ja,“.

Sada mislite o svoj tečnosti u svom telu: krvi, limfi, vodi, mokraći itd. Ima li ičeg u svim tim litrama različitih tečnosti, bilo čega što ste *vi*? Sad mislite na svoje kosti. Koncentrišite se na svaki deo sebe, misleći na kosti u svakom delu tela. Bez žurbe, razmotrite svaki deo strukture svog skeleta. Potražite tamo nešto što bi ličilo na sopstvo: da li sam *to* ja? Sad razmotrite prostor u svom telu: postoji prostor u vašim crevima, u vašoj koštanoj srži, u vašim plućima, venama, ušima itd. Da li na bilo kom od tih mesta možete da pronađete sopstvo?

Sada mislite o svim elementima u svom telu, na vazduh, toplotu, hladnoću. Jesam li *to* ja? Sad mislite na svest čula, odnosno posebnu sposobnost svesnosti svakog čulnog organa i pokušajte tamo da nađete sopstvo. Da li je moje sopstvo u mojoj svesti zvuka? Ako prianjate za sopstvo u svojoj svesti čula sluha, kako se onda javlja svest viđenja? Gde sam *ja* u procesu viđenja? A šta ćemo sa ukusom, dodirom, mirisom pa čak i mišljenjem? Kako je moguće da sopstvo bude prisutno odvojeno u svakom od tih čula? Ako u svesti svakog čula ima po jedno sopstvo, onda imate bar pet ili šest sopstava – vi onda niste jedno već vas je više. To bi značilo da za svaku svest čula postoji jedno sopstvo. Kako vi možete da budete više sopstava? Ako mislite da imate samo jedno sopstvo za svesti svih čula, onda bi to značilo da možete da slušate očima, vidite kožom itd. Ako ne možete da nađete sopstvo ni u jednom od ovih delova tela, gde bi onda ono moglo da bude u celini? To je način na koji se meditira.

Posle meditacije smatrajte da je vaša predstava o „sopstvu“, samo iluzija. Pretražili ste svaki delić sopstvenog tela i nigde niste našli sopstvo. Ono je samo iluzija. Dakle, pošto ne postoji ništa što bi se smatralo vašim sopstvom, nema ničeg za šta biste prianjali. Ovo će smanjiti vaše prianjanje za sopstvo. Ovo će smanjiti ponos i ego.⁴ Predlažem da se na ovoj koncentraciji radi oko nedelju dana.

Lek za neznanje: karike međuzavisnosti

U ovoj meditaciji se uklanja osnovno neznanje o stvarnom postojanju sopstva („Ja“) i stvarnom postojanju drugih. Po tradiciji, kad budisti rade ovu meditaciju oni razmatraju čitav

⁴ Šine za suzbijanje ponosa je primena (pomoćno sredstvo) prakse lodong(a). Iz tog razloga ovde nisam spomenuo Pripremne prakse, koje su poznate kao Ngondro na tibetanskom.

niz od dvanaest međuzavisnih karika koje dovode do samsaričkog postojanja, počevši od osnovnog neznanja i završavajući sa smrću. Ukratko, tih dvanaest karika su: 1. neznanje; 2. ustaljene težnje; 3. svest; 4. ime i forma; 5. šest osnova čulnog iskustva; 6. kontakt; 7. osećaj; 8. žudnja; 9. prianjanje; 10. nastajanje; 11. rođenje; 12. starost i smrt. U ovom slučaju, međutim, radite ovu meditaciju kao što to objašnjavam u daljem tekstu, primenjujući ovaj analitički proces samo na neke od tih karika, ali ne prolazeći kroz svih dvanaest na silu.

Počnite time što ćete misliti o tome kako je započeo vaš život. Mislite o onom momentu u kome su vas roditelji začeli. To je bio prvi trenutak *vas*. Da li je, onda, to istina o vašem postojanju? Ako jeste, upitajte se da li su vaš život i vaše telo, potekli od vaše majke *ili* od vašeg oca. Ako su potekli od vašeg oca, zašto vam je bila potrebna majka? Ako su potekli od vaše majke, zašto vam je bio potreban otac? Ako su (vaš život i vaše telo) potekli ili od jednog ili od drugog, onda mora da su došli upravo onakvi kakvi su sada, pošto su na neki način „vama“, već prethodili. Isto tako, ako nisu potekli samo od vašeg oca niti samo od vaše majke, kako su potekli od njih dvoje zajedno? Da ostavimo ovo za čas, zamislite *to sebe* u momentu začeća. Da li ste to stvarno bili vi? Da li ste onda bili vezani za *sebe*? Ako nema prianjanja za sopstvo, kako ste onda to vi? A sada razmotrite ovo: ako potičete od majke ili oca i ako prianjate za sopstvo, onda to prianjanje za sopstvo mora biti prianjanje za oca ili za majku. Gde ste *vi*? Pošto je nezavisno prianjanje za sopstvo nemoguće, a vaše telo bez vašeg prianjanja za sopstvo niste vi, šta je prvo nastalo, telo ili prianjanje za sopstvo? Ni jedno ni drugo ne može da postoji nezavisno. Ovo je analiziranje forme. A sad razmotrite svoje osećaje. Gde, u ovom momentu, egzistiraju osećaji? Da li su osećaji u prianjanju za sopstvo ili su u telu? Ako su u telu, tada čak i bez prianjanja za sopstvo, bez osećaja sopstva, morate imati osećaje. Ako oni postoje samo u prianjanju za sopstvo, onda ste morali imati osećaje i dok niste imali telo.

Ovo je analiza osećaja.

Sad mislite o sposobnosti razvijanja, odnosno razvojnosti života. Da li ta razvojnost postoji u umu? Ili je ona u fizičkoj formi koja nema um? Ako je ta razvojnost u tkivu, kostima itd., onda, i bez uma, telo mora da se razvija kao nešto što je živo. Ako je ona samo u umu, onda život mora da se razvija čak i bez forme. Znači, život ne postoji nezavisno ni u tkivu ni u kostima niti u umu koji prianja za sopstvo. Ako se ni za jedno ni za drugo ne može reći da nezavisno imaju „razvojnost“, ili „život“, kako onda njihovo spajanje može da ga stvari? Nastanak života je fatamorgana, razvojnost života je fatamorgana. A sad razmotrite sam život. Ako život postoji, da li postoji na početku ili u razvojnosti? Ako je postojao na početku, onda nije bilo potrebe da se razvijate jer je život već postojao. Ali ako život postoji u razvojnosti, onda ne možete da imate početak. Šta je on? Gde je on? Na svom početku, u razvojnosti, u starenju, u smrti? Ako je život u smrti, kako smrt može biti smrt? U tom slučaju to bi bio život. Ali kako smrt može da dođe, a da prethodno nije bilo života? Gde je smrt? Šta je smrt? I smrt mora da je fatamorgana. Da li smrt postoji u smrti ili u životu?

Sada proširite opseg analize i примените istu logiku na svaki deo sebe. Da li i jedan deo postoji nezavisno? Čak i vaša svest? Pokušajte da saznate da li se bilo koja od mnoštva vaših osjetljivih misli nalazi u telu ili u umu. Na primer, razmotrite misao o vašem prianjanju za sopstvenu lepotu. Ako ta vezanost za sopstvenu lepotu postoji u umu, onda ćete i bez tela prianjati za sopstvenu lepotu. A bez tela, gde je lepota za koju se može prianjati? Ako pak, to prianjanje postoji u tkivu, kostima i koži, onda i bez uma telo mora da doživljava to prianjanje. Primenite tu logiku na svaku svoju misao i ubrzno ćete otkriti da su i vaše misli fatamorgana. Sopstvo, drugi, forma, osećaji, sve. Svaka od tih stvari postoji kad svi faktori – um, telo i doživljaj – deluju zajedno, a definitivno ne postoji kao zasebne stvarnosti. Prema tome, sve je iluzija nalik snu.

Ova meditacija meditacija će razviti precizno razumevanje međuzavisne prirode svih pojava. Na tibetanskom mi to nazivamo *čoki šerap*. To je savršen lek za neznanje.

Zaključni osvrt na pripreme

Da završimo ovaj odeljak o pripremama kratkim pregledom. Šine je apsolutno neophodna priprema za samu praksu lođonga. Meditacije koje su prethodno opisane pomoći će vam da suzbijete pet mentalnih otrova i sva uznemirenja u umu. Važno je početi sa prvom, brojanjem daha, i time razviti koncentraciju. To radite zato što, kad se stvarno usavršite u toj praksi, možete lako i dobro da radite i druge prakse. Dakle, da sumiramo prakse šinea:

1. Šine brojanja daha: lek za neprestanu pojavu misli i uznemirenja.
2. Šine razgradnje tela: lek za telesnu žudnju i odvraćanje pažnje.
3. Šine kultivisanja ljubavi i saosećanja: lek za bes i ljubomoru.
4. Šine potrage za sopstvom: lek za ego i ponos.
5. Šine koncentracije na međuzavisnost: lek za neznanje.

Da biste, dok se koncentrišete na sve ove tačke, održali visok kvalitet meditacije, treba imati na umu nekoliko stvari koje treba primenjivati. Pre svega, ako počnete da osećate uznemirenje, opustite se za trenutak. Ako osećate pospanost, disciplinujte telo. Preispitajte ispravnost položaja tela u meditaciji po tačkama i ispravite se. To će vašem umu povratiti energiju. Tokom cele meditacije pažljivo vodite računa o svesnosti. Budite neprestano svesni toga kada treba da se opustite, kada da se usredsredite i slično. Bilo bi dobro da usvojite pravilne navike u ishrani. Ovde se uglavnom misli da ne jedete suviše. Idealno bi bilo da vam je stomak do pola napunjen hranom, da je $\frac{1}{4}$ njegove zapremine ispunjena teč-

nošću i da mu je $\frac{1}{4}$ prazna. Ako ste u strogom povlačenju, nemojte jesti posle 13h do sledećeg jutra. To je zaista najbolje za koncentraciju iako to očigledno nije moguće za ljude koji rade. Možete piti čaj, zeleni ili crni. Međutim, kafa nije dobra za meditaciju jer ćete posle prvobitnog udara energije biti pospani. Ako ste u strogom povlačenju, možete da se budite oko 5 ujutru i radite meditaciju do 10 uveče, a posle opet možete da odspavate. Uveče je rano ići na spavanje pre 10. Naravno, oni koji su zaposleni i nisu u povlačenju, moraju da se prilagode svom rasporedu obaveza.

Ako imate priliku da odete na povlačenje u kome praktikujete meditaciju šinea najbolje bi bilo da započnete sa postizanjem koncentracije na dah sve dok se ne uvežbate toliko da možete uspešno odbrojati ukupno dvadeset jednu hiljadu udaha i izdaha. Svaku od sledeće četri prakse možete raditi po tri nedelje. Veliki učitelj Šantideva objašnjava da meditacija vrhunskog uvida (*laktong* ili *vipašjana*) može da odstrani sve nečistoće *samo* na osnovu stabilnog šinea:

*Razumevajući da će meditacija
vrhunskog uvida, u koju je šine u potpunosti utkan,
odstraniti sve nečistoće,
prvo morate postići šine,
tako što ćete uživati u oslobođenju od
zemaljskih žudnji*

Bodičarijavatara, gl. 8, stih 4

Postoji još jedna meditacija šinea koju treba pomenuti. To je blagotvorni šine koncentrisanja na Budu. Vizualizujte što jasnije figuru Bude koji sedi ispred vas. On sedi na najdragočenijem tronu koji se može zamisliti, a iza njega je veličanstveno drvo *bodi*. Telo mu je zlatno i blistavo i on gleda pravo u vas sa bezgraničnom ljubavlju i saosećanjem. Koncentrišite se pažljivo na svaki deo Bude, na njegov divan pogled,

njegove oči, usta, kosu, prsa, ramena, ruke i noge, na njegov stav. Koncentrišite se na njega i iznedrite snažnu devociju prema njemu. Kad postignete tu snažnu devociju, Buda se pretvara u svetlost i stapa se sa vama. Ova koncentracija je blagotvorna iz više razloga. Kratkoročno, ona je korisna jer dalje usavršava vašu sposobnost koncentracije i podstiče vas da se usredsređujete direktno na Budu. Druga kratkoročna korist je da koncentracija razvija utisak u vašem umu da će vašu meditaciju voditi vaša sopstvena mudrost. U krajnjem ishodu, korist je u tome da ćete se razviti u potpunog Budu i pružati bezgraničnu pomoć beskrajnom broju bića.



Buda Šakjamuni

DRUGA TAČKA

Uvežbajte dve bodičite

Druga tačka: Ključna uputstva za uvežbavanje dve bodičite, koje počinje sa apsolutnom bodičitom.

Sama praksa Uvežbavanja uma razvija bodičitu, altruističku nameru, koja ima dva aspekta, relativni i apsolutni. Dok je praksa relativne bodičite vrlo delotvorna za skupljanje zasluga, uvežbavanje apsolutne bodičite vam razvija mudrost. Uvežbavanje uma tako spaja te dve akumulacije - zasluga i mudrosti - koje se međusobno dopunjaju i podržavaju.

Da bi se pravilno razvila konvencionalna bodičita neophodno je početi od apsolutne bodičite, mada to nekom može izgledati protivno intuiciji. Jer kad nema utemeljenja u mudrosti praznine, onda se metode, koje se koriste u negovanju konvencionalne bodičite, lako mogu učiniti kao da su stvarne. Ako se sopstvo, drugi i ono što se među njima događa, smatraju nečim stvarnim, čak i praksa koja generiše ljubav, može da postane uzrok patnje i brige. Zato počinjemo od apsolutne bodičite.

Apsolutna bodičita je mudrost, savršeno razumevanje istinske prirode uma i pojava. U razvijanju apsolutne bodičite postoje dva nivoa, od kojih je prvi postizanje analitičkog razumevanja praznine. Nakon toga, kroz meditaciju vrhunskog uvida imaćete neposredno iskustvo prazne prirode svih pojava.

Analizirajte nerođenu prirodu uma.

Dok se uči da su alati za primenu analitučke meditacije na spoljnje objekte korisni za razumevanje njihove praznine najvažnije je neposredno iskusiti prirodu uma. Pošto se priroda uma ne može shvatiti samo kroz analitičku meditaciju i pošto zahteva neposredno iskustvo, razumevanje prirode uma predstavlja najveći izazov.

Međutim, analitička meditacija može da se iskoristi da bi se *pristupilo* prirodi uma. Ovo najlakše može da postigne onaj ko ima iskustva u meditaciji šine(a) i čiji je um postao veoma stabilan. Dakle, vi ste već analizirali objekte, forme, iskustva, i utvrdili da sve to nije ništa drugo do um koji ih doživjava. Sada razmotrite sledeće: ako nema uma, onda oblici, boje, forme, zvuci, mirisi, ukusi i osećaji *ne mogu da postoje*. Kad nema uma, nema *ničeg*. Ništa ne može da postoji samo po sebi, bez uma. Zvuci nisu harmonični niti neharmonični, ukusi nisu gorki niti slatki, forme nisu ni lepe ni ružne. Takođe, kad ne funkcioniše svest čula, nema ni pojava. Na primer, zvuk ne može da postoji sam po sebi. Bez svesnosti uha da čuje zvuk, zvuka ni nema. Sve što opažamo i doživljavamo nije ništa drugo do ustaljeni obrazac u umu i odvija se baš kao u snu. Sve to može potvrditi analitička meditacija i meditacija boravljenja u prirodi uma. Zato ćemo početi od analitičke meditacije.

Pokušajte da objektivno shvatite prirodu svog uma kako se pojavljuje u vremenu. Videćete da je nemoguće da je locirate. Kao prvo, prošlost više ne postoji pa tamo više nema uma. Budućnost tek treba da nastane, tako da uma ni tamo nema. Postoji samo sadašnji trenutak, a on se stalno menja. Sam po sebi um je trenutan, javlja se kao niz trenutaka od kojih se svaki završava kad se naredni pojavi. Um je u stvari neprekidni niz trenutaka. Analizirajte svaki od tih momenata: kako nastaje? Gde su ovog trenutka oblici koje vidite, zvuci koje čujete, mirisi koje mirišete, ukusi koje osećate, oseti

kojih ste svesni? Da li ovog trenutka osećate sreću, patnju ili neki neutralni osećaj? Gde su ti osećaji, da li se nalaze u umu ili u objektima? Gde je um i gde je taj objekat? Mislite o svojoj omiljenoj pesmi. Gde je pesma – u radiju? U vašem uhu? U vašem umu? *Gde* se događa ta pesma? Ako ta pesma postoji izvan vas, čemu onda um? Ako je pesma zaista u vašem umu, zašto vam onda treba pesma? Potražite je u svom umu: da li se ona nalazi u svakom trenutku uma? Da li cela pesma nastaje iz svakog pojedinačnog trenutka uma i da li pripada svakom od njih? Kako se ona tamo pojavljuje, kako se zadržava i kako nestaje odatle? Ako je ne možete pronaći tamo, ako se ona ne nalazi u jednom zasebnom trenutku uma, kako može biti tamo u kontinuumu kao celini? Sad analizirajte radost koju doživljavate kad slušate tu pesmu. Razvijajte to osećanje. Gde je ono? Da li je u toj pesmi? Ili je u vašem umu? Nije logično reći da je radost *u* pesmi jer bi to onda značilo da za pojavu radosti ne bi bilo potrebe da postoji vaš um koji je doživjava. Kad bi to bilo tako, neki insekt koji bi čuo tu pesmu doživeo bi istu radost kao i vi. Nije logično ni da je radost u vašem umu nezavisna od pesme, jer zašto bi onda radost bila povezana sa pesmom? Jer da je tako, vi biste mogli da osetite radost te pesme, a da te pesme uopšte nema. Jasno je da ta radost ne postoji ni u pesmi ni u umu. Kad bi osećanja sreće ili patnje postojala u svakom trenutku uma, onda ne bi bilo potrebe za formama, mirisima, zvucima itd. Ako je nešto u umu, um to *ima* i ne zahteva ništa drugo.

Izazovite osećanje tuge i analizirajte ga na isti način. Odakle ono dolazi? Kako nastaje, opstaje i nestaje? Možete eksperimentisati i sa osećajem blagog bola. Uzmite iglicu i blago se bocnite njome, ne zabadajući je u potpunosti u kožu. Analizirajte osećaj koji se javlja. Gde nastaje? U igli? U vašoj koži? U umu? Otkrićete da je to taj proces u kojem neprestano analizirate svoj um. To se naziva svesna pažnja.

Kada tu analitičku svesnu pažnju usmerite na objekte, doživećete na nov način ne samo objekte već i samu priro-

du uma kao nerođenu, koja niti opstaje, niti prestaje. Ona nije ni jedno ni mnoštvo. Ona je oslobođena imenovanja i pojavnosti. Shvatićete da je um prirodno prazan, a kad iskusite prazninu shvatićete i to da u umu nema čak ni praznine. To prevazilazi mogućnosti pojmovnog mišljenja. Kad kroz analizu dostignete taj nivo, samo se opustite i boravite u nastalom iskustvu. Ne zamišljajući bilo kakav oblik, boju, bilo šta, samo bez napora posmatrajte taj doživljaj uma. Kad se javi misao, jednostavno ispitujte njenu prirodu istovremeno sa njenim nastajanjem. Ne treba da imate nikakva očekivanja) niti sumnje u vezi s njom, ne treba ni da je prihvate niti da je odbacite, niti je potrebno da tu misao dalje pratite bilo kuda. Odmah je analizirajte i samo je pustite da prođe, i to je sve. Kao kad odmotate parče papira savijeno u rolnu, a ono se prirodno i bez napora vrati u svoj prvobitni oblik. Radeći ovo iskusite prirodu uma ni kao postojeću ni kao nepostojeću. Ne postoji ništa što bi se imenovalo ili identifikovalo jer je sve oduvek postojalo. Tu je kraj dualističkog uma. Nerođeni um je priroda vašeg uma, to je priroda svih osetnih bića, a isto tako i priroda uma Buda. Kao što prostor koji ispunjava dolinu nije odvojen od prostora koji ispunjava nebo, tako je i nerođena priroda uma jedinstvena celina. Ona nema mesto, poreklo ni osnovu. Ona je nerođena, kao kosmički prostor. Ako pogledate u ogromno prostranstvo uma, u njemu nema, kao ni u prostoru, ničega da se vidi. Kad za tren ugledate um kao kontinuum koji zna, možete prestati s analitičkom meditacijom i odmoriti um neposredno u tom stanju razumevanja.

Naše trenutno doživljavanje uma je zakriljeno koprenom neznanja, ali na svu sreću, to neznanje mu nije urođeno. Neznanje nije njegova priroda. Naprotiv, njegov urođeni kvalitet je mudrost. Da um u svojoj osnovi ima neznanje, onda bi bilo nemoguće oslobođiti se tog neznanja. Ovako, kad se stavi u situaciju da razmisli o sebi, čak i takav um svojstven neznalicama, zaključiće da u stvari ne postoji *ništa* za šta bi se moglo

uhvatiti kao za nešto što postoji. Kad se to dogodi, osnovno neznanje će prirodno i sponatno iščeznuti. To je probuđenje. Kao što se oblaci na nebu pojavljuju i nestaju, a da ne moraju da se negde sakupljaju i skladište, i baš kao što oni ne mogu da promene nebu svojstvenu jasnoću, tako se ni neznanje ne mora svesno sakupljati i uklanjati. Jer čak i kada je prisutno, neznanje ne utiče na prirodu uma. Iskoristićemo još jedan dobar primer: poređenje sa tamom. Šta je tama? Ona u stvari uopšte nema supstancu. To je samo doživljaj toga da svetlost ne dopire do oka. Izgleda kao da svetlost rasteruje tamu, ali u stvari ne postoji ništa što bi trebalo rasterati. Urođena mudrost uma otklanja neznanje isto tako prirodno kao što svetlost omogućava oku da vidi.

Prvo pročistite najjaču negativnu emociju.

Negativne emocije nam nisu prijatelji. Iako je analogija koju će sad upotrebiti možda malo uznemirujuća, ona će pogoditi suštinu stvari. Da bi se neprijateljska vojska pobedila uz minimum borbe, najbolja strategija je da se identificuje najsnažniji borac i da se prvo on (ili ona) savlada. Isto tako, većina ljudi ima jednu negativnu emociju koja je jača od drugih. Ako počnete tako što ćete prvu nju pročistiti, ostale će izgubiti na snazi i ustuknuće uz relativno malo otpora. Da biste podrili snagu negativnih emocija, potrebno je prvo da ih razumete. Da biste nešto razumeli na pravi način, potrebno je da to prvo posmatrate. Najbolji način da se posmatra neka snažna emocija je u kontrolisanim laboratorijskim uslovima vašeg sopstvenog uma koji je smiren i bez misli. Za primer možemo da uzmemo bes. Dok meditirate, pošto vam je um neko vreme, potpuno koncentrisan, boravio u jasnoći i praznini, dovedite sebe u stanje velikog gneva. Što je jača emocija, što je jači kontrast, što ima više toga da se posmatra, to će vežba biti bolja. Iz duboko smirenog stanja može biti veoma teško dovesti sebe u stanje tako jake negativne emocije.

Ali tu iskoristite maštu i iskonstruišite neku situaciju koja će vas povrediti i razbesneti. Ili se oslonite na sećanje, prisetite se nekog momenta kada ste bili jako uvređeni, povređeni ili napadnuti. Kad se emocija rasplamsa treba da, što je objektivnije moguće, analitički razmotrite njenu prirodu i osobine. Odakle je došla? Ima li oblik? Lokaciju? Ima li ikakvu supstancu? Otkrićete da je njena priroda privid i ona će sama po sebi početi da jenjava. I kad ona potpuno nestane, um se ponovo nalazi u svom prirodnom, čistom stanju. Tu praksu možete da primenite na žudnju, ljubomoru ili bilo koju drugu uznemirujuću emociju. Izazovite je, proučite i neutrališite. Kako budete razvijali ove navike i sposobnosti, sve će vam biti lakše da analizirate prirodu bilo čega što se javlja u umu. Kad to razumete, sve što vam se javi u umu samo će nestati.

Vremenom ćete početi i da jasno sagledavate da je lepeza uznemirujućih emocija ograničena. U učenjima *abidarme* se kaže da postoji ukupno trideset uznemirujućih emocija. One se dele na deset izvornih i dvadeset sekundarnih uznemirujućih emocija. Pokazaće se da je svaka uznemirujuća emocija koju doživljavate, kada se u potpunosti i pažljivo analizira, ili jedna od njih ili neka njihova kombinacija. Deset izvornih ili fundamentalnih uznemirujućih emocija su: neznanje (u odnosu na učenja Bude), vezivanje, bes, arogancija, sumnja (u odnosu na Četiri plemenite istine), verovanje u sopstvo izvan ili unutar pet agregata; ekstremni stavovi u odnosu na sopstvo ili aggregate (stavovi da su oni ili trajni ili nihilistički odvojeni od svega), izopačena verovanja (verovanje da ono što je istina nije istina), ubeđenje o nadmoćnosti tri pomenuta verovanja, i konačno, verovanje da disciplina u pogrešnim stvarima ili asketska praksa može da vas dovede do oslobođenja. Dvadeset sekundarnih uznemirujućih emocija su permutacije izvornih uznemirujućih emocija. Po komentarima Mipam Rinpočea, velikog lame i učenjaka iz XIX veka, za sedam takvih emocija se može reći da pripadaju kategoriji tri otrova, a ta tri otrova su neznanje, bes i vezanost. U njih

(ovih sedam sekundarnih uznenirujućih emocija) spadaju dvoličnost, odsustvo savesti, besramnost, bezobzirnost, zaboravnost, odsustvo pažnje i odvraćanje pažnje. Pretvaranje i prikrivanje pripadaju dvema kategorijama, neznanja i vezanosti. Odsustvo vere i letargija pripadaju kategoriji neznanja. U kategoriju besa spadaju gnev, ozlojeđenost, inat, neprijateljstvo i zavist. Konačno, kategoriji vezanosti pripadaju tvrdičluk, samozaljubljenost, lenjost i uzbuđenje. Ovo obuhvata celu lepezu mogućih nezdravih mentalnih stanja.

Kako se vaša praksa ove meditacije bude usavršavala, automatski ćete primenjivati lekovito sredstvo protiv emocija. To možete ovako da zamislite: kad posmatrate kako kovač kuje usijano gvožđe videćete kako vrcaju varnice. Neke traju dovoljno dugo da još neko vreme izgaraju na tlu, a neke se ugase odmah, mnogo pre nego što padnu.

Te varnice su kao vaše emocije. Um morate tako da uvežbate da kada se jave „varnice“, vaših emocija, one jednostavno nestanu pre nego što padnu na tlo.

Čak se i lekovito sredstvo prirodno samo oslobađa.

Konačno, čak ni lekovito sredstvo ne postoji. Kada nema otrova, ima li potrebe za protivotrovom?

Ovde za poređenje možemo da upotrebimo vatru. Da bi se zapalila vatra možete da trljate dva komada drveta. Kad se razgori plamen, drvo nestane u vatri. Kad nestane drveta nestane i vatre. Dva komada drveta su istovremeno i ono/onaj što doživljava, a to je um, i objekat tog doživljaja, što je takođe um. Dualistički pristup onog ko doživljava, meditanta koji istražuje svoj um, može se uporediti sa trljanjem dva komada drveta. Shvatanje praznine i jednog i drugog, u trenutku kad se dogodi, bukne kao vatra u kojoj sagori i subjekat i objekat. Zato plamteća mudrost koja je uvid u prazninu tj. lekovito sredstvo, prirodno iščili kada sagori njegovo „gorivo“, tj. dualistička podvojenost subjekta i objekta.

To znači da, kad se razume prava priroda pojava, um koji ih opaža i analizira sam po sebi nestaje. Budući da um koji opaža ne može da postoji nezavisno od objekta koji se opaža, bez objekta koji uslovjava njegovo pojavljivanje on prirodno nestaje. Um više ne robuje dualizmu onoga koji opaža i onog što se opaža. Um prestaje da trči za objektima šest čula bilo da su to oblici, zvuci, mirisi, ili misli itd. Neznanje se eliminiše pa onda spontano nestaje i lekovito sredstvo protiv neznanja.

Ipak, ovo ne znači da sve doživljavanje prestaje pošto ga sagori mudrost praznine. To ne znači ni to da odjednom u svetu više nema objekata. Razlika je u tome što će se ono što um doživljava kao objekte dok je pod vlašću dualizma, radikalno transformisati. Kad se um oslobođi dualizma, oslobađaju se i čula, što znači da je i doživljavanje objekata oslobođeno dualizma. To je iskustvo oslobođenog uma.

**Boravite u suštini uma,
osnovi svega.**

Kada nestanu i um koji opaža, i objekat koji se opaža i lekovito sredstvo, vaš um više nije zaokupljen dualizmom. Pošto je oslobođen pojmove, on je bezgraničan. Sad možete jednostavno da meditirate. Opustite se u tom neopterećenom, nerođenom umu.

U početku, ovo se mora održavati svesnom budnošću. Događaće se da vam poneka misao iznenada sine u umu, pa za njom još jedna, pa još jedna... i to će prekidati meditaciono stanje. Tada, umesto da se fokusirate na misli kao na nešto što uz nemirava, proučavajte njima svojstvenu prirodu. Kad prepoznate njihovu praznu prirodu, um će se spontano i prirodno vratiti u svoje smireno stanje. Ovaj proces će početi da se odvija bez napora i na kraju će se svaka prolazna misao glatko stopiti sa nerođenom prirodom uma istog momenta kad se javi. U tom dubokom ne-dualističkom stanju, svaka misao, umesto da se doživljava kao nekakvo prekidanje ili

uznemiravanje, doživeće se kao spontana manifestacija urođene mudrosti.

Nerođeni um je u stvari osnova svega. Pošto ga iskusite, vaša meditativna praksa će se pretvoriti u boravljenje u ne-posrednom doživljavanju uma. Ovom meditacijom ćete razviti absolutnu bodičitu, mudrost samog uma.

**Nakon meditacije, znajte
da su sve pojave iluzija.**

U meditaciji se doživljava nerođena priroda uma. Posle sesije meditacije napredni meditant bi trebalo da doživljava sve manifestacije uma tj. sve pojave kao iluziju.

Korisna i često korišćena metafora za ovakav način doživljavanja fenomena je mađioničarska predstava. U takvoj predstavi, mađioničar može da navede publiku da vidi i doživi mnoge stvari kao realne, a da one nisu ništa drugo nego puka optička iluzija. Mađioničar može da uveri publiku, koristeći razne trikove, da se pojavio tigar. Što se publike tiče, pred njima je tigar. Ovo može da izazove strah, čuđenje, čak i dopadanje. Međutim, sam mađioničar vidi tigra kao proizvod konopaca, ogledala, drveta itd. koje je iskoristio da bi stvorio iluziju. I mađioničar vidi tigra ali razlika između onog što doživljava mađioničar i onog što doživljava publika je u tome što mađioničar ni u jednom trenutku neće verovati da tigar zaista postoji. Iako postoji velika razlika između veštog mađioničara i realizovanog meditanta, paralela između njih je vrlo ilustrativna. Meditant, baš kao i mađioničar, ima iste čulne percepcije kao svi mi ali različito doživljava pojave. To je zato što ostvareni meditant razume iluzornu prirodu svega što se javlja sa istom pouzdanošću i poznavanjem kao što i mađioničar poznaje iluzornu prirodu nekog mađioničarskog trika.

Nemojte se nadati rezultatima.

Meditacija se ne sme raditi sa očekivanjem da će se iskusiti rezultati. Kad se iskuse rezultati oni ne smeju da postanu objekti za koje se vezujete. Ako se meditacionoj praksi postavi cilj, ili ako počnete da se vezujete za njene rezultate, sama praksa će se pokvariti. Vaša meditacija će postati samo još jedna loša navika i neće rezultovati trajnim uvidom u praznu prirodu uma i fenomena.

Da bi meditacija bila delotvorna, ona se ne sme raditi sa zabrinutošću oko toga da li je neko kvalifikovan da je radi, da li će se iskusiti rezultati ili da li praksa zavređuje da se radi. Isto tako, ne smeju se imati očekivanja o realizaciji, rezultatima i iskustvima. Da bi meditacija bila delotvorna, um koji meditira ne sme da bude opterećen.

Ne treba se, takođe, ni kačiti za rezultate meditacije. Mogu se javiti razne stvari, pozitivne i negativne. Možete doživeti mučninu ili ushićenje, patnju ili jasnoću, izuzetno lepe snove, izuzetno ružne snove ili to da snove uopšte nemate. Stvar je u tome da traganje za rezultatima ili vezivanje za bilo šta za šta mislite da je rezultat vaše prakse, nije ništa drugo nego kompulzivno ponašanje zasnovano na obmani. Da bi vaša praksa bila delotvorna, izuzetno je važno da se osloboinite očekivanja.

*Drugo, instrukcije za uvežbavanje sjedinjenja
konvencionalne i absolutne bodičite:*

**Praktikujte naizmenično ovo dvoje: davanje i
preuzimanje.**

Tonglen, davanje i preuzimanje, je istinski glavna praksa Uvežbavanja uma. „Davanje i preuzimanje“, se odnosi na davanje svih svojih zasluga, sreće i zadovoljstva drugima i preuzimanje njihove patnje na sebe. Ova duboka praksa kombinuje praksu relativne bodičite sa stavom apsolutne bodiči-

te. Jasno je da nećete fizički osetiti patnju svake bolesti koja pogađa čovečanstvo time što ćete raditi ovu meditaciju kao što nećete ni neposredno doživeti bol slomljenog srca, bes, niti razne druge patnje koje muče druge ljude. Važno je da se započne sa negovanjem stava apsolutne bodičite da sve to ne biste doživeli suviše materijalistički.

Prvo morate da usvojite ispravan stav, koji je odnegan u prethodnoj praksi. Morate razumeti prirodu uma kao nerođenu i prirodu pojave kao praznu. Morate razumeti da je sve privid. Sad pomislite na sva osetna bića, kako fizički i mentalno pate zbog toga što smatraju da su iluzije stvarne. Dokle god su ona u iluziji da je sopstvo stvarno i da je patnja stvarna, osetna bića mogu da imaju istinsku korist od vašeg saosećanja čak iako vi znate da je ono u suštini prazno. Zato iznedrite moćno saosećanje i ljubav prema svim osetnim bićima. Iako će takvo saosećanje i ljubav drugi doživeti samo kao uobičajeno saosećanje i ljubav, vi se morate prisetiti da primenite gledište o praznini koje ste odnegovali u prethodnoj praksi i morate razumeti da priroda ljubavi i saosećanja nije odvojena od nerođene prirode uma.

Sad možemo da se prisetimo tri pročišćene sfere: aktera, aktivnosti i objekta, koje smo spomenuli na samom početku. U ovom slučaju ste vi akter, saosećanje i ljubav su aktivnost a sva osetna bića su objekat. Sve troje je iluzija ali sve dok objekat, tj. osetna bića doživljavaju svet dualistički, ona će ipak imati koristi od vašeg saosećajnog čina. Jer dokle god osetno biće prianja za sopstvo, ono, u skladu sa sopstvenom iluzijom, može da stekne iz toga mnogo koristi i može se osloboediti svoje patnje. Sad svim bićima možete pomoći moćnim izrazima svog neemotivnog, nevezanog, nerođenog saosećanja. U osnovi, vi razumete iluziju i sad možete da manipulirate njome. Sad ste vi onaj mađioničar.

Saosećanje bez vezivanja je savršeni uzrok. Znajući prirodu nerođenoguma i poznavanjem iluzija osetnih bića, koje oni imaju uprkos činjenici da su i njihovi umovi nerođeni,

ostvarićete savršen rezultat. To je zbog toga što osetna bića, dokle god prianjaju za sopstvo, imaju iluziju o patnji. Zato im suprotnost patnji takođe izgleda stvarna, pa mogu da dožive i iluziju da dobijaju pomoć. Dokle god imaju iluziju da mogu biti povređeni, ona imaju i iluziju da im se može pomoći, da ih može usrećiti neko ko hoće da im pomogne. I sad, na osnovu te iluzije, vi možete biti taj koji pomaže. Utemeljeni u istinskom saosećanju i ljubavi, treba da poželite dobrobit svim osetnim bićima kako bi sva ona, bez ijednog jedinog izuzetka, mogla da prime vašu pomoć.

Praksa Tonglena

U ovoj praksi se koristi dah. Izdahnite: *Neka sve saosećanje i ljubav koje imam, sve zasluge koje sam sakupio i sve dobre želje dopru do svakog osetnog bića bez izuzetka i neka mu donesu sreću.* Udahnite: *Neka se sva patnja koju osećaju osetna bića bez izuzetka, slije u mene.* Izdah je kao davanje leka, a udah je kao isisavanje otrova iz rane. Vaš dah se širi svuda, kao svjetlost. On je iluzija kao odblesak sunca. Sunčevi zraci imaju jednak odsjaj u svakom jezeru, u svakoj bari, u svakoj kapi vode. Sunce se javlja i sija na svim tim mestima u isto vreme. Ali ono nije stvarno tamo. Na sličan način, naše saosećanje, ljubav i zasluge šire se svuda u isto vreme i otklanjaju svu patnju osetnih bića.

Dakle, sama osnova tonglena je spoj konvencionalne i apsolutne bodičite. U ovoj praksi sjedinjene su i mnoge druge stvari: postignuto je jedinstvo dve akumulacije – zasluga i mudrosti, kao i jedinstvo veštih metoda i mudrosti; i jedinstvo tela koje imaju pojarni oblik (*rupakaja*: nirmanakaja i sambogakaja; fizičkih oblika koje živa bića doživljavaju kao Budu) sa telom istinske prirode (*darmakaya*; istinska priroda probudenog uma i svih pojava). Ove tri stvari mogu se razumeti jednostavno kao osnova, put i plod. Osnova je spoj konvencionalne i apsolutne bodičite, put je spoj dve akumulacije

zasluga i mudrosti kao i spoj metoda i mudrosti, a rezultat, plod su dve kaje, forme i istinske prirode.

Ova praksa, davanje i preuzimanje, izgleda kao neka neverovatna prečica. Tu je sve sadržano. Po tradiciji, put bosadavice, onog ko je ostvario altruističku nameru bodičite, izdeljen je na pet staza i deset nivoa. Tih pet staza su staza akumulacije, staza pripreme, staza uvida, staza usavršavanja ili negovanja uma i staza na kojoj nema više učenja. Na trećoj stazi, tj. stazi uvida, praktičar stiče svoj prvi nivo ili *bumi*. Deset nivoa i pet staza se na kraju spajaju u potpuno probuđenje. Ono što je ovde važno znati je da svaki aspekt tih pet staza, deset nivoa, i sam vaš put do probuđenja može da se ostvari ovom praksom⁵.

Smestite ta dva na dah.

Ovo (slogan u naslovu) je instrukcija za samu meditaciju tonglena. Prvo udahnite, udišući sav nepodnošljivi jad svih živih bića. Dok udišete, vi preuzimate svu njihovu patnju, lošu karmu i korenske uzroke sveg tog jada. Time sva osetna bića oslobođate patnji i uzroka patnje.

Kad izdišete zamišljajte kako dajete osetnim bićima na svakom mestu svu svoju dobru karmu, sreću i povoljne okolnosti.

Zamislite da živa bića apsorbuju sve vaše dobre zasluge i povoljne okolnosti.

⁵ Da bi ova praksa imala stvarnog efekta, tonglen morate da radite što češće i istovremeno da negujete svesnost nerodene prirode uma. Veoma posvećenom meditantu u povlačenju savetujem da naizmenično radi dva sata na negovanju svesnosti nerodenog uma, pa dva sata tonglen. Naravno, između praksi možete praviti kratke pauze. Taj ciklus se onda može ponoviti još jednom ili dva puta u toku dana – dva sata nerođene prirode uma, pa dva sata davanja i preuzimanja. Oni koji nisu u povlačenju treba da se pridržavaju istog uputstva, ali trajanje praksi, naravno, mogu da proporcionalno skrate.

U tonglenu vizualizujemo davanje i preuzimanje u ritmu izdisanja i udisanja. U meditaciji um prati dah, odnosno izdah i udah. Ova meditacija je slična meditaciji šinea ali je fokus na bodičiti, saosećajnom stavu uma. Izdah nosi sve vaše zasluge i sreću drugima. Udah apsorbuje svu njihovu negativnu karmu i patnju. Zato je ova meditacija s pravom nazvana davanje i preuzimanje.

Kad uđete u tok davanja i preuzimanja ne morate da se forsirate da osetite bilo šta posebno. Samo se fokusirajte na altruistički stav bodičite – preuzmite svu patnju na sebe i dajte svu svoju sreću drugima. Dišite blago i nastavite da preuzimate i dajete onoliko dugo koliko možete. Dobro je kad se ova praksa radi u više kraćih intervala. Praktikujte je neko vreme pa prestanite. Odmorate se i opustite se nekoliko trenutaka. Onda opet počnite. Tako možete da uradite više sesija ispresecanih pauzama. Ne brinite se ako vam u meditaciji nešto poremeti pažnju. Samo održavajte svesnost i pažljivo vratite fokus na stav bodičite.

Veoma je važno da se ne misli da se pri ovome razmenjuje bilo šta materijalno i fizički. Imajte na umu apsolutnu bodičitu. Pomisao da je nešto suviše stvarno može ponekad da uznemiri vaš um. I zato je bitno da na sve gledate kao na privid.

Sedam tačaka Uvežbavanja uma je u biti sedam tačaka uvežbavanja bodičite, tj. altruističkog stremljenja. Glavni cilj je da se razvije bodičita dok se um istovremeno uvežbava da se koncentriše. Šine će smiriti vaš um i sva uznemirenja će iščleti. Istovremeno sa smirivanjem uma, javiće se bodičita.

Tri objekta, tri otrova, tri korena vrline.

Da bi se pomoglo osetnim bićima, neophodno je prvo razumeti njihovu muku, šta tu muku prouzrokuje, šta su njeni korenji, pa onda treba razumeti kako je odstraniti.

Mi obično opažamo svet na tri načina. Ili, drugim reči-

ma, postoje tri kategorije objekata. Zbog neznanja u umovima nas osetnih bića percepcija nekog objekta se odvija u jednom otežalom, neznalačkom stanju uma. To karakteriše osnovnu percepciju koju doživljavaju sva osetna bića. Tako se objekti opažaju bez tačnog i jasnog razumevanja. Zato te objekte možemo nazvati nejasnim objektima. Onome ko ih posmatra, neki od tih nejasnih objekata, mogu izgledati dobro ili privlačni, a neki loši ili odbojni. Sve to čini tri kategorije objekata koje osetna bića opažaju – kategorija nejasnih, kategorija privlačnih i kategorija odbojnih objekata.

I naše emocionalne reakcije na ta tri tipa objekata su u skladu sa kategorijom u koju oni spadaju. Prema onome što smatramo dobrim osećamo žudnju; averziju osećamo prema onome što smatramo da je loše; a uvek smo u nejasnom, neznavajućem stanju koje je izazvano neznanjem u umu. Živa bića osećaju veoma moćnu želju da sve prigrabe jer imaju nebrojeno mnogo žudnji. Čak je i averzija oblik grabljenja. Ako bolje razmislite, shvatićete da averzija prema nečemu znači potrebu da se prigrabi nešto drugo. Žudnje i averzije su tako snažne da prouzrokuju nelagodu u umu. Jednako neprijatno je i osnovno nejasno stanje uma, a to je neznanje.

Žudnja, averzija i neznanje zajedno su tri otrova u umu svih osetnih bića. Pristaje im naziv otrovi zbog štetnog dejstva koje imaju na um. Zbog njih se osećamo nelagodno, nezadovoljno i loše. Uz to, ta tri otrova prouzrokuju najrazličitije negativne emocije. Kad, na primer, ispoljavate bes ili ljubomoru, time kod svih drugih odmah izazivate patnju. Vi time takođe stvarate uzroke negativne karme, što znači više patnje i sebi i drugima.

Znajući da sva živa bića tako doživljavaju ta tri objekta i ta tri otrova, mi želimo da ih izlečimo od toga. Da bismo im pomogli, primenjujemo metode Uvežbavanja uma kao protivotrov za neutralisanje otrova iz sopstvenog uma istog trena kad se pojave. Kad se javi otrov žudnje, prepoznajte ga kao takvog i primenite sažeti metod lođonga da biste mu se

suprotstavili i preobrazili ga u koren vrline:

Dok patim od ove žudnje neka preuzmem žudnje svih osetnih bića i olakšam im to. Neka se sva osetna bića oslobole svih uznemirujućih emocija prouzrokovanih žudnjom i neka sve emocije prouzrokovane žudnjom, sva negativna karma prouzrokovana žudnjom sazre u meni, a ne u njima.

Primenite isti postupak preuzimanja kad god se pojavi averzija ili neznanje. Na ovaj način tri objekta i tri otrova postaju tri korena vrline. Grabljenje se transformiše u ne-grabljenje, averzija u mentalnu lakoću ili ugodnost a neznanje postaje jasnoća uma, ni utučena ni pospana. To je um natopljen svežom svesnošću.

Pored toga što vas uvežbava da preuzimate negativnosti, Uvežbavanje uma vas uvežbava da sve vrline i dobre okolnosti dajete drugima. Konačno, poželite svim bićima da se prosvetle. U ovoj praksi vi, dakle, želite da uklonite tri otrova uma koji prianja za sopstvo i da svakom osetnom biću pružite negrabežljivost, lagodnost i jasnoću uma. Uz to, želite i da se u ovim izvanrednim okolnostima začnu nebrojene vrline, da narastaju i da se usavrše. Tada će osetna bića dostići nivoe bodisatvi i konačno će se oslobođiti samsare.

Uvežbajte svoje ponašanje pomoću slogana.

U svim svojim postupcima uvežbavajte se (po instrukcijama datim) u tačkama Uvežbavanja uma. Korenski tekst je napisan u kratkim sloganima

da bi se omogućilo svima da ih lako zapamte. Morate zapamtiti koje su to tačke i morate se podsećati na njihovo značenje.

Uvek se morate truditi da zauzimate stav davanja i preuzimanja. Kad vam ide dobro, poželite da sve te dobre okolnosti i rezultati odu drugima. Kad vam ide loše, preuzmите svu patnju drugih tako da im potpuno olakšate i da ih oslobođite i najmanjeg osećaja nelagodnosti. Apsorbujte sve to u sebe kroz sopstvenu patnju.

Zaključne napomene o Davanju i preuzimanju

Ne može se izraziti rečima koliko je duboka praksa tonglena. Pravilnim i marljivim praktikovanjem ona će vam omogućiti postizanje prvog bumija u samo jednom životu.

TREĆA TAČKA

*Preobrazite nepovoljnosti
u put probuđenja*

Treća tačka: Preobrazite nepovoljnosti u put probuđenja. Među običnim i neobičnim instrukcijama, počnite sa prvima.

Postoje i obične i neobične instrukcije o tome kako se nepovoljne okolnosti mogu preobraziti u put probuđenja. U ovom slučaju, prvo ćemo razmotriti obične instrukcije. Posle njih dolaze tri neobične instrukcije.

**Kad su bića i svet ispunjeni zlom,
preobrazite nepovoljnosti u put probuđenja.**

Zbog svoje vezanosti za sopstvo i negativnih postupaka, živa bića (a time i svet) su ispunjeni zlom.

Podsetite se da je patnja sazrevanje i trošenje loše karme. Kao i sve drugo, i negativna karma je nepostojana – i ona će se na kraju potrošiti sama po sebi. Pošto rezultati vaših postupaka uvek sazrevaju u vama, bolje je da se o njima postarate najbolje što znate i umete upravo sada kako biste ih se rešili.

Metode lođonga su tako posebne zato što vam pokazuju kako da iskoristite svoju negativnu karmu. Te metode je moguće primeniti tako da se svaka neželjena okolnost preobrazi u priliku da se praktikuje darma.

Kako to deluje? Vaša patnja vas povezuje sa patnjom osetnih bića tako što vas uči da razumete da je patnja univerzalna. Dok patite možete da odlučite da apsorbujuete celokupnu patnju. Međutim, vaš motiv mora biti iskren. Kad je vaš motiv iskren, nepovoljne okolnosti u stvari postaju sredstvo

kojim akumulirate dobru karmu ili pozitivne zasluge. Mislite: *Ja patim. Neka kroz svoju patnju apsorbujem svu patnju drugih i neka ih oslobođim patnje.* Takva želja, zasnovana na relativnoj bodičiti, pročišćava vašu karmu i smanjuje vaš otpor koji imate prema sopstvenoj patnji.

*Među trima neobičnim instrukcijama,
prva se odnosi na to kako se konvencionalna bodičita koristi
da bi se nepovoljnosti preobrazile u put probuđenja.
Smatrajte da je za sve nedaće odgovorna samo jedna greška.*

Kad god trpite zbog negativnih okolnosti ili imate konflikte sa ljudima, treba da znate da je to rezultat vaših sopstvenih negativnih postupaka u prošlosti. Prisetite se slogana: *smatrajte da je za sve nedaće odgovorna samo jedna greška.* Ta greška je prianjanje za ego. Ona je korenski uzrok negativnosti. Veoma je važno da se ova istina ne zaboravlja. Upiranje prstom u druge obično izaziva više negativnih emocija i dodaje više negativne karme vašoj zbirci, zato ne trošite vreme osuđujući druge ili upetljavajući se u beskrajne rasprave o tome ko je u pravu. To samo pojačava vašu patnju. Kad se suzdržite od traženja spoljnog uzroka svoje patnje, oslabiće vaša grčevita potreba da se rvete sa problemima.

Umovi osetnih bića su se od iskona bavili samsaričkim aktivnostima. Mi smo se neprekidno rađali i u fizičkim i u mentalnim formama. Uprkos tome što su te forme po sebi nepostojeće, one oduvek drže naše umove zarobljene. Iz tih razloga mi od iskona doživljavamo tri vrste patnje o kojima je dat kratak uvod kod instrukcija za meditaciju šine kojom se neutrališe bes.

Sadašnje stanje našeg uma nije savršeno. To je, u stvari, stanje neznanja. Ono što ne znamo je istinska priroda našeg sopstvenog uma tako da pogrešno prianjamamo za pojам sopstva, a um koji je vezan za sopstvo ispunjen je patnjom. Ta patnja, iako je veoma suptilna, prožima um koji je u

neznanju. U mnogim komentarima ona se samo površno objašnjava kao suptilna patnja koja sve prožima. Pogrešno je tumačenje da ona prožima sve objekte – te da bi se, na primer, moglo reći da šolje i tanjire u vašoj kuhinji, na primer, ispunjava takva suptilna patnja. Na osnovu mog vlastitog ispitivanja kako deluje ta forma patnje, došao sam do zaključka da je njom prožet svaki trenutak toka uma. Svaki trenutak uma sadrži tu patnju i zato su svaki fenomen, koji se doživljava i svaka misao, svako osećanje, prožeti njome. Um koji nije ukroćen i koji nije smiren ne može da doživi ni jedan jedini trenutak koji je oslobođen ove patnje. Ovo je naročito jasno bićima koja su u područjima oblika i u područjima bez oblika, vrhunski sposobljenim u meditaciji šinea, jer ona tačno zapažaju patnju koja potpuno preplavljuje neukroćene i nespokojne umove bića u području želja – kao što smo, na primer, mi sami. I naravno, kad postanete bodisatva, videćete da su umovi svih bića u ta tri područja upadljivo neukroćeni i nespokojni. A kao što je veliki učenjak Congkapa primetio, upravo je ta patnja osnova za doživljavanje druge dve forme patnje. Jer, na kraju krajeva, um koji je ukroćen, smiren, nije opterećen iluzijom da je sopstvo. I onda, koga to ima u umu oslobođenom od sveprožimajuće suptilne patnje da bi mogao da pati? Koga tamo ima da bi to osetio?¹ U Tendžuru, svetim komentarima budističkih spisa, kaže se da obična živa bića ne prepoznaju patnju suptilne, sveprožimajuće patnje. Kaže se da je oni osećaju kao što bi osetili vlas kose koja im leži na dlanu. S druge strane, bodisatve su trenutno svesne te suptilne patnje, kao što bi bile svesne vlas kose koja im je u oku. Onom ko to zaista može da opazi potreban je samo još jedan mali korak do punog razumevanja drugih triju tačaka koje zajedno objašnjavaju duboko značenje prve plemenite istine kao što je objašnjena u *Abisamajalankara Pradžnaparamita Upadeša Šastru*: nepostojanost, ne-sopstvo i praznina.

Istovremeno sa tom patnjom, mi doživljavamo i sreću koja je s njom nekako pomešana. Ta sreća je vrlo primamljiva.

va i naš um se kači za nju iako ona nije čista. Ona nije trajna. U stvari ona se neprestano menja. Kad se osetimo odvojeni od sreće koju želimo, istog trenutka počinjemo da patimo. Tako ta osnovna, suptilna sveprožimajuća patnja neumitno ispreda dodatnu patnju za nas. To je ta druga vrsta patnje.

U međuvremenu, u našoj neobuzdanoj potrazi za srećom mi činimo negativne stvari ili tako što iskorišćavamo druge ili tako što ih direktno povređujemo da bismo dobili to što hoćemo. Mi stvaramo uzroke koji će konačno i neizbežno sazreti u negativne posledice. I kad oni sazru, mi doživljavamo ponovna rođenja u područjima patnje. To je ta treća vrsta patnje.

Patnja je beskrajna u umu koji je prianja za sopstvo jer su naša sebična dela bezbrojna. Dakle, ta jedna greška jeste prianjanje za sopstvo.

Razmišljajte o velikoj dobrobiti svih bića.

Ako možete nakratko da se odvojite od prianjanja za sopstvo i pokušate da duboko promislite, otkrićete da postoji još jedan um. Taj um daje nam novo polazište koje je dijametralno suprotstavljen egocentričnosti. To je jedan otvoren um, koji se, umesto uobičajene zaokupljenosti sopstvom, istinski briče o dobrobiti drugih. Upravo je ovakav um, um dobrote i ljubavi, razlog da se oslobođite uma koji prianja za sopstvo.

Um posvećen dobrobiti drugih je plodno polje gde vrline rastu u izobilju. Vrlina u svakom kontekstu podrazumeva iskrenu dobrotu koja isključuje bilo kakvo povređivanje. U značenju reči „dobrota“, podrazumeva se korisnost za druge i njihova dobrobit. Opšteprihvaćene vrline koje pomažu drugima su, na primer, dobrodošće, velikodušnost i strpljenje.

Razlog zbog koga osećamo zahvalnost prema osetnim bićima je to što nam ona pružaju beskrajno mnogo prilika da negujemo te vrline. Ne samo što vežbamo preuzimanje njihove patnje kao sopstvene, već nam se, i u svakodnevnim

susretima sa njima, pruža dragocena prilika da svoje vrline primenimo u praksi: kad se ona ponašaju egocentrično mi možemo da negujemo strpljenje, doborodušje i velikodušnost. Kad ona iskazuju vrline možemo da negujemo saosećajnu radost i poželimo da postanemo nesebični kao i ta bića. U oba slučaja za naše uspešno uvežbavanje zaslужni su ti naši susreti sa svim osetnim bićima i zato prema njima osećamo zahvalnost. Pošto nam omogućavaju da negujemo vrline, osetna bića su direktni uzrok savršenog stanja prosvetljenosti. Oni su naši neposredni rekviziti kojima se oslobađamo od samsare. I zato, treba da im budemo veoma zahvalni. Razmislite o činjenici da vas oni, koji vam naizgled čine zlo, u stvari ne povređuju. Oni vam pomažu da vidite da je pravi razlog povređenosti u vama, to je vaš ego. Bez ega ne može biti ni povređenosti. To su instrukcije za stupanje na put probuđenja preobražavanjem nepovoljnosti konvencionalnom bodičitom.

Ovome će dodati da um pun vrlina žanje bogatu žetu bumija bodisatvi. Deset bumija su izuzetni nivoi realizacije uma. Kad njih postignemo bićemo konačno oslobođeni samsare i postići ćemo budinstvo.

*Druga neobična instrukcija je: kako se koristi
apsolutna bodičita da bi se nepovoljnosti preobrazile
u put probuđenja:
Negujte iluzorne pojave kao četiri kaje;
praznina je neprevaziđena zaštita.*

‘Iluzorna pojava’ ukazuje na činjenicu da su sva patnja i sve prepreke koje doživljavamo iluzije, varljivo delovanje dualističkog uma. Kad dobro ispitate negativne ili loše stvari koje se dešavaju, jasno ćete videti da su sve one kao san. Koristeći tehnike koje imate za analizu prazne prirode svih pojava, direktno primenite svesnu pažnju na sva iskustva, pogotovo na doživljaje koje smatrate lošim. Tako ćete otkriti da su ta

takozvana loša iskustva izuzetno korisna da vam pomognu da prepoznote nerođenu prirodu uma. Baš kao što mala vatra može brzo da sagori veliki plast sena, tako vam i proanalizirano loše osećanje ili iskustvo efikasno i brzo pomaže da shvatite nerođenu prirodu svega. Stvarno dobar praktičar Uvežbavanja uma uvideće u dubokoj meditaciji da je čak i neki duh koji ga uznemirava njegov najbolji pomagač. Duh koji uznemirava može da čini razne stvari, da vas gura, da vas zove po imenu i da u vama izazove nelagodu ili mučninu. Drugim rečima, on može da vam priredi mnoga uznemirenja. Kad se to dogodi, primenite na to sve svoje sposobnosti analize i direktnu svesnu pažnju. Tada ćete nesumnjivo doći do zaključka da je sve što se doživljava samo um. Posle izvensnog vremena imaćete apsolutno poverenje i potpuno opušten um. Sa tim dolazi i spontano shvatanje nerođene prirode uma. Na ovaj način se može iskoristiti apsolutno svaka nepovoljnost na putu ka probuđenju, i kad to shvatite videćete i to da u stvari svaka nepovoljnost – kad se prepozna kao nerođena – nosi istinsku prirodu, darmakaju.

Darmakaja je jedno od četiri Budina tela ili kaje. Te četiri kaje su četiri načina na koja se manifestuje prosvetljenje. Kad se o njima govori kao o manifestacijama Bude, onda se mogu opisati na sledeći način. Darmakaja, ili telo istinske prirode uma, je bezvremena probuđena mudrost Bude, tj. njegov pročišćeni um. Sambogakaja, ili telo koje ispunjava radošću, je fantastična svetlosna forma Bude koju mogu da iskuse samo praktičari sa visokim postignućem. Nirmanakaja, ili telo koje ispunjava želje je telo Bude od krvi i mesa koje mogu da vide živa bića i poslednje telo je svabavikakaja, telo suštine koje je sveukupnost prethodna tri. Kad o kajama razmišljamo u kontekstu toga kako se probuđenje manifestuje kao priroda uma, ovom opisu možemo dodati sledeće: darmakaja, ili telo istinske prirode uma, se može razumeti i kao nerođena priroda uma; sambogakaja ili telo koje ispunjava radošću može se razumeti i kao nesputana priroda uma; nir-

manakaja ili telo koje ispunjava želje, može se razumeti i kao nepostojana priroda uma; i svabavikakaja, može se razumeti i kao sveukupnost i neodvojivost prethodne tri kaje.

U stvari, ako ispitate te iluzije opsene videćete da one imaju prirodu nerođene darmakaje. Njihova osobina nesputanosti pokazuje da imaju prirodu sambogakaje. Dalje, one nisu zarođljene u splet dualističkih pojmoveva. *Ova oslobođenost od pojmovnosti* pokazuje njihovu prirodnu fleksibilnost i pokazuje kvalitet nirmanakaje. Konačno, sve tri kaje imaju istu prirodu a to je svabavikakaja. Priroda svabavikakaje je praznina.

Onaj ko je sposoban da uđe u stanje meditacije tako da doživljava opsenu kao četiri kaje zaštićen je prazninom. Praznina je u stvari, neprevaziđena zaštita. Najbolji primer za ovo je događaj kad je Šakjamuni sedeо ispod drveta Bodи neposredno pre nego što se prosvetlio. Mara, koji ga je iskušavao, bio je toliko odlučan da spreči Šakjamunija da uspe u tome da je došao sa svojom vojskom u nameri da uništi fizičko telo budućeg Bude. Pošto je Šakjamuni suštinski razumeo prazninu, taj uvid ga je štitio i Marine strele su padale pred njim kao blaga kiša cvetnih latica. Naravno, on je u to vreme već bio skoro ostvareni Buda, koji je obitavao na 10-tom bumiјu, tako da ovo nije primenljivo na svakog praktičara. Međutim, postoji i drugičiji primer, onaj iz života Milarepe, kad je on još bio relativni početnik na putu. Jednog dana, kad se vratio u pećinu iz šume gde je skupljaо drva, zatekao je tamo pet okruglokih demona kako ga čekaju. Prvo što je pomislio bilo je da ih umiri tako što im je dao ponude i obratio im se lepim rečima i pohvalama, nadajući se da će ih dovoljno odobroviti da odu. Ali oni su nastavili da ga napadaju. Tada je prizvao jedno gnevno božanstvo da ih savlada ali su se oni samo još više razbesneli. Konačno, u izuzetno dubokoj meditaciji na prirodu praznine, prizvao je moć praznine: „*Ja sam već u potpunosti spoznao da su sva bićа i sve pojave samo nečiji sopstveni um. A sam um je praznina. Kakva je korist od svih ovih napora! Baš sam glup što pokušavam da se fizički*

obračunam sa ovim demonima i kavgadžijama!” Uz te reči i njihovim sprovođenjem u delo , demoni su nestali. Milarepa je morao da se namuči da bi primenio prazninu kao lekovito sredstvo, dok se kod Bude to spontano dogodilo. Ali uzrok toga je isti: spoznaja praznine, koja je zato vrhunska, neprevaziđena zaštita.

**Tri gledišta su kao riznica neba,
neprevaziđena zaštita joge.**

Kad primenjujete bodičitu na nepovoljnosti treba da razvijate i održite tri gledišta koja će vam u potpunosti izmeniti perspektivu i omogućiti vam da se izborite sa preprekama koje stvaraju nada i sumnja. Ta tri gledišta su: sreća, zahvalnost i čistota.

Sreća: Nepovoljnosti, koje se u početku čine kao da nаносе зло, u stvari su nešto sasvim suprotno. One su izuzetno korisne. Prepreke i uznemirenja su zapravo podsetnici da se niste usavršili u dvema bodičitama. Budite srećni što sad imate jasan podsetnik da radite na svojoj bodičiti.

Zahvalnost: Shvatite da nas nepovoljne okolnosti upozoravaju da ne budemo suviše opušteni i da ovaj dragoceni ljudski život ne uzimamo zdravo za gotovo. Mi ga moramo iskoristiti za ostvarivanje probuđenja kao krajnjeg cilja i ne smemo traći vreme na druge stvari. Ako ovu šansu ispustimo sada, možemo da potonemo u mrak i budemo u njemu eonima. U tom smislu nepovoljnosti su blagonaklone prema nama kao roditelji. I zato možete ići čak i dotle da prema nepovoljnostima osećate ljubav jer vas sprečavaju da svoj dragoceni život potrošite na pogrešne stvari.

Čistota: Imajte na umu da najbolji rezultati vaše meditacije mogu da proizađu iz prepreka i povređivanja koje doživljavate. Zato ovaj tip povređivanja uopšte i ne povređuje. On je pun izuzetnih kvaliteta poput vrlo gorkog leka koji će u potpunosti izlečiti vašu bolest. On je dakle, potpuno čist, onoliko koliko je čist najdelotvorniji lek.

Negovanje ova tri gledišta zaštitiće vašu praksu i omogućice vam da se razvijate iz svega što vam se događa. Održavanje ta tri gledišta sreće, zahvalnosti i čistote stvoriće i umnožiće zasluge ogromne kao nebo, dovoljne da ispune riznicu koja je bezgranična kao nebo. Sa tom ogromnom zalistom zasluga vi ćete spontano pomagati osetnim bićima tokom nebrojenih eona.

‘Joga’ je kompleksna reč jer ima više značenja. Ovaj kontekst iziskuje da se ispita kako se ta reč koristi u tibetanskom jeziku. Tibetanska reč za jogu je *nelđor* (*rnal 'byor*). ‘Nel’ je izvorna probuđena priroda uma, darmakaja ili istinska priroda. ‘Đor’ je glagol koji znači postići ili dostići. Dakle, ‘Nelđor’, znači postići istinsku prirodu uma. To je zaštita zato što, dokle god održavate ovu praksu, možete da примените ta tri gledišta da biste savladali bilo koju prepreku. Priručnici za meditaciju to ovako objašnjavaju: kad se voda (u obliku pare) apsorbuje u atmosferu, iz nje (potom) izlazi voda. Kao oblaci i kiša. Tako se može reći da se voda uklanja vodom. Svaka prepreka na vašem putu, svaka patnja na njemu, u stvari će biti uzrok nestanka prepreka i povređivanja. Na taj način vas primena ta tri gledišta štiti od svih prepreka.

*Treća je neobična instrukcija za pretvaranje
nevola u put probuđenja:
Ovladavanje sa četiri prakse je vrhunski metod.*

Četiri plemenite prakse su: razvijajte uzrok sreće; odrecite se uzroka patnje; iskoristite povrede koje vam drugi nanose; i pribavite pomoć od pozitivnih i moćnih živih bića izvan ljudskog područja postojanja. Primenujući ove prakse brzo ćete naučiti da sva iskustva pretvorite u pozitivna.

Razvijajte uzrok sreće: Sreća nastaje samo iz pravilnog uzroka: zasluge, ploda velikodušnosti i drugih vrlina. Na primer, znajući da velikodušnost stvara uzrok sreće, vi negujete duh velikodušnosti u svojim namerama, delima i željama.

Kad god vas zadesi nešto dobro, vi to delite sa drugima. Kad god poželite da vam se nešto lepo dogodi, istovremeno poželite isto i drugima. Rezultat ovoga je akumulacija nemerljivih zasluga i sreće i sada i u budućnosti.

Odrecite se uzroka patnje: Ne postoji nijedno osetno biće koje želi da pati. Uzrok patnje su sve nevrle aktivnosti. Zato se jednostavno uzdržite od njih:

Fizičke nevrle aktivnosti: Uzdržite se od svih aktivnosti koje povređuju druge, npr. ubijanje, direktna ili indirektna krađa tuđeg vlasništva i seksualno neprimereno ponašanje.

Verbalne nevrle aktivnosti: Uzdržite se od svakog negativnog govora kao što su kleveta, laž, prevara, manipulacija, kao i nekontrolisan govor i čeretanje.

Mentalne nevrle aktivnosti: Uzdržite se od negativnih stanja uma kao što su zavist, misli kojima povređujete i pogrešni stavovi.

Iskoristite povrede koje vam drugi nanose: U ovom slučaju, „drugi“ su duhovi ili aveti koji u vama mogu da izazovu uznemirenja i stvaraju prepreke. Pripremite odgovarajuću gozbu u skladu sa iluzijama miliona duhova koje su ispunjene njihovim žudnjama. U mislima umnožite svoje ponude što više možete i onda ih ponudite duhovima:

Zajedničkom moći moje konvencionalne i apsolutne bodećite ja podstičem sve duhove da razviju um ljubavi i posvećenosti prema Tri Dragulja.

Izvolite, uživajte u gozbi. Neka se vaša glad utoli i neka vaša osećanja zavisti i ljubomore budu pročišćena.

Ja sam na putu prakse plemenite darmе. Molim vas, doprienesite mom uspehu tako što ćete mi ili pomoći ili me povrediti. Vaše povređivanje će mi pomoći da usavršim svoje uvežbavanje strpljenja i uzrokovaće da se mnogostruko poveća moje saosećanje za sva bića u nižim područjima. Takođe ću biti veoma zahvalan za svaku uslugu koju mi učinite ili podršku koju mi date.

Pribavite pomoć od pozitivnih i moćnih živih bića izvan područja ljudskog postojanja: Opet priredite veličanstvenu

gozbu sa ponudama pozitivnim bićima, koja nisu ljudska, u skladu sa njihovim iluzijama. Umnožite ponude u umu što više možete. Ovo ima osnovu u vašoj bodičiti, dubokoj želji da pomognete svim bićima. Poželite da usrećite sva ta bića a za uzvrat ih zamolite da vas podrže u praksi darmi za dobrobit svih osetnih bića.

**Sa čim god da se sada suočavate,
iskoristite to u svojoj meditaciji.**

Primenite metode Uvežbavanja uma na svaku situaciju u kojoj se zadesite u toku dana. Bilo da je dobra ili loša, vi je možete učiniti značajnom i korisnom za vašu praksu.

Kad ste zadovoljni i kad vam je udobno, kad vam sve ide od ruke, treba da znate da je to sazrevanje dobre karme koja je posejana u prošlosti. Ako samo uživate i grabite zadovoljstva što više možete, onda će se vaša dobra karma ubrzo potrošiti. I dobra sreća prolazi, baš kao i patnja.

Bodičitu možete negovati i kad ste srečni. Setite se da i sva druga bića takođe moraju da budu srećna: *Želim da osetnim bićima dam iste dobre okolnosti koje i ja imam. Neka i ona budu srećna.* Kroz ove želje i kroz samo davanje dobrog drugima i deljenje dobrog sa drugima, vi umnožavate pozitivne uzroke i zasluge. Na taj način se uzroci sreće za sva bića sve više uvećavaju.

Slično tome, u bilo kojoj lošoj situaciji, nastavite da vežbate lođong. Umesto da se osećate izgubljeno, razgnevljeno ili uplašeno, iskoristite tu patnju da radite tonglen, davanje i preuzimanje. Dok patite, negujte budičitu. Preuzimajte na sebe svu nesreću svih bića. Time u stvari pretvarate svoju nevolju u dragocenu priliku da radite praksu Uvežbavanja uma.

Mnogi jogiji, kao na primer Milarepa, stalno su pevali. Pevali su pesme kad su bili srečni:

*O, ja sam srećan. Odlično, to znači da mogu da dajem.
Neka sva moja sreća ode osetnim bićima
i neka uživaju u njoj!*

Kad su bili nesrećni pevali su:

*O, ja patim. Odlično, to znači da mogu da preuzimam.
Neka upijem svu patnju svih osetnih bića,
i neka im to pruži potpuno olakšanje!*

Ti jogini su primenjivali metode Uvežbavanja uma po ceo dan i celu noć. Zato uopšte nisu doživljavali probleme.

Kako vaša praksa Uvežbavanja uma bude napredovala, videćete kako se vaša sloboda sve više širi. Uobičajene zidine žudnji i averzije će početi da se razvaljuju. Što god vam se bude dešavalо, bilo dobro ili loše, vama će biti svejedno. Bićete otvoreni za sve jer ćete sve moći da pretvorite u put probuđenja.

ČETVRTA TAČKA

*Primenite uvežbavanje umu u
ovom životu*

Četvrta tačka: Primenite uvežbavanje uma u ovom životu.

Ova četvrta tačka sažima ključne instrukcije Uvežbavanja uma u praksi pet moći tokom života i pet moći u smrti.

Sažeta suština instrukcija:
Uvežbajte pet moći.

Da bi se pospešio i ubrzao vaš napredak u Uvežbavanju uma, treba da uvežbate ovih pet moći i da ih razvijate u svakodnevnom životu:

Moć čvrste odluke: Čvrsto odlučite da ćete od sada smatrati prekom potrebom i obavezom da razvijate i jačate svoju bodičitu. Odlučni ste u tome da se vaša bodičita nikada neće umanjiti već da će se samo uvećavati. Sve što činite je za dobrobit drugih a praktikovaćete meditaciju da biste potpuno razvili mudrost apsolutne bodičite.

Moć familijarnosti : Kad vam je svesna pažnja stalno usmerena na instrukcije Uvežbavanja uma, srodićete se sa njima. Kasnije ćete ih prirodno primenjivati u svakodnevnom životu. Vaš trening lođonga će se onda odvijati sasvim spontano, ne samo dok ste budni, već i dok spivate. To je ono što se podrazumeva pod moći familijarnosti.

Moć semena vrline: bodičita je moćno seme vrline. Svakog delo, npr. velikodušnost, koje niče iz tog semena donosi mnogo zasluga.

Velikodušnost jednostavno znači davati. Štititi, nuditi pomoć, i podučavati druge darmi su sve velikodušna dela. Kada

sa drugima delite bilo šta što je dobro i korisno, brzo ćete sakupiti pozitivne zasluge.

Zasluga je poput izvrsnog đubriva na njivi na kojoj raste bodičita. Onda se zasluga iz bodičite beskrajno uvećava a pozitivni ciklus se nastavlja.

Kad vaša zasluga bude snažna moći ćete da činite pozitivna dela koja niste mogli da ostvarujete ranije. Potom te prezašle zasluge opet posvetite dobrobiti drugih. Na taj način će se vaša zaliha zasluga stalno uvećavati a i vaša pozitivna dela će se stalno razvijati.

Od sada ne treba da oklevate da činite dobro drugima. Svako dobrodušno delo je vredno, makar ono bilo samo hrانjenje ptica i životinja. Koliko god je u vašoj moći trebalo bi da delite stvari sa drugima i da im dajete iskrenu i bezrevernu podršku.

Moć odričanja od ega: Najveća prepreka za bodičitu je prianjanje za ego. Tamo gde je ego, nema bodičite. Ego je izvor svih sebičnih aktivnosti i misli. On stvara samo negativnu karmu i uništava onu pozitivnu.

Čim se pojavi prijananje za ego, prepoznajte ga i odbraňite se od njega. Tokom dvanaest dnevnih i dvanaest noćnih sati čvrsto se odupirite diktatima ega. Morate stalno da se podsećate da mu se nećete prepustiti. Vremenom će ta čvrsta odluka da ignorišete ego postati vaša priroda.

Moć želja: Poželite što je moguće više želja koje osetnim bićima donose dobrobit. Posvetite im svaku, ma kako malu, zaslugu, sa željom da osetna bića stalno budu u dobim okolnostima i uslovima.

Naši uzori su Bude i bodisatve. Ogromne moći Buda da pomognu osetnim bićima potiču iz jednog uzroka: iz želja koje su stvarali za osetna bića od momenta kad su iznedrili bodičitu do momenta prosvetljenja. Sve želje sazrevaju u trenutku prosvetljenja i zato se Budine želje koje se odnose na nas sada ostvaruju. To je moć želja.

Učenja Velikog vozila o smrti su sama po sebi pet moći; vaše ponašanje je odlučujuće.

Učenja o prenosu uma u momentu smrti, *pova*, namenjena su naprednim praktičarima koji su dostigli određen nivo sposobnosti u meditiranju. Ipak, evo tih pet moćnih uzroka prilikom umiranja koji predstavljaju suštinu pove.

U vreme kad ste blizu smrti, trebalo bi da ovih pet uzroka bude nešto čime ćete se posebno baviti. Oni će vam biti podrška u bardou (međustanje između smrti i ponovnog rođenja). Isto tako bi trebalo da se pridržavate preporuke o položaju tela za umiranje.

Moćna bela semena: „Bela,“ ovde znači pozitivna, a bođićita je jedno takvo pozitivno seme. I zato, u slučaju da ste prekršili neku od preuzetih obaveza, ponovo dajte zavet bođisatve.

Dok umirete, odrecite se i svih veza sa svim stvarima koje posedujete i veza sa ljudima. Postarajte se da nemate ničeg zbog čega se kajete niti što vas brine.

Da biste u trenutku smrti bili potpuno bezbrižni i nevezani za bilo šta, morate se pripremiti za to. Morate unapred napisati testament i ostaviti jasne instrukcije u vezi sa staranjem o onima koji zavise od vas, tako što ćete obezbediti pristanak pouzdanih ljudi da će se brinuti o njihovoj dobrobiti kad vi preminete.

Što se tiče raspodele vaše imovine, odredite kako biste želeli da se ona raspodeli među pojedincima i organizacijama. Cilj ovog je da na vreme uredite svoje stvari kako bi vam mislile oslobođene toga u vreme smrti.

Ako ste u mogućnosti, možete ostaviti donacije dvema vrstama dobrotvornih ustanova: onim koje pružaju privremenu pomoć siromašnima kao npr. bolnicama, socijalnim službama, skloništima ili onim koje pružaju savršenu pomoć kroz darmu. Možete izabrati ili jedan ili drugi način, ili oba.

Bitno je da, dok umirete, niste ni za šta vezani. Vezanost uznemirava vaš um. Najgori scenario je da se zateknete u trenutku smrti kako razmišljate o tome kako biste sredili sve te stvari za sobom. Vaš um će onda slediti taj tok misli u bardo i to može da ima neželjene posledice po vas.

Moćna molitva: Želje na samrti su veoma moćne. Zato u tom trenutku prizovite pred sebe sve bude i bodisatve i pomolite im se. U umu ukažite poštovanje uzvišenim bićima, budama, bodisatvama, arhatima i pratjeka budama. Zatražite njihove blagoslove i podršku njihovih želja da se vaše želje ostvare. Vaše želje treba da su usmerene ka dobijanju dobrog ponovnog rođenja, takvog da budete od velike koristi drugim bićima. Preporučuje se da što više recitujete Samantabadrinu molitvu želja.

Moćni povezujući uzrok u bardou: Povezujući uzrok je bodičita u oba svoja aspekta, konvencionalnom i apsolutnom. Neposredno pred smrt, trebalo bi da u potpunosti prigrilate bodičitu. Održavajte u umu želje za dobrobit svih osetnih bića dok ste u isto vreme neprestano predani mudrosti apsolutne bodičite. Trudite se da vas ne savladaju iluzije bardoa i setite se da primenite gledište da su sve pojave iluzije.

Moćno suzbijanje ega: Svaka negativna misao ili osećanje izazvani egocentričnošću moraju se suzbiti. Ne treba da imate nikakve sumnje da će prianjanje za sopstvo stvoriti samo negativne uzroke. Ako je moguće, pokušajte da prepoznote praznu prirodu sopstva, što je gledište apsolutne bodičite. Ne dopustite da vas razbesni bilo šta jer bes odbija bodičitu i ne mojte da se upetljavate u uznemirujuće emocije.

Moćna navika: Saosećanje je moćna mentalna navika. Kao što ste se tokom života vežbali da je razvijete što više možete, dok umirete, skupite sve svoje saosećanje za osetna bića. Prizovite u um osećanje ljubavi prema njima i pustite da se to osećanje uvećava i širi. Ne sumnjajte u ono što će se desiti niti se nadajte dobrom rezultatu. Jednostavno boravite u bodičiti.

Bodičita će blagosloviti čitav vaš um i taj blagoslov će se

nastaviti posle vaše smrti. Tamo, u bardou, on će vas nositi baš u onom pravcu koji je u skladu sa vašom željom. To je način da se ponovo rodite kao bodisatva. Čim se ponovo rodite, vaš um će biti povezan sa bodičitom i u tom životu ćete pomagati i biti vrlo korisni drugim bićima.

Položaj tela na smrti

‘Jedinstveni položaj’ se odnosi na položaj koji je najpovoljniji za samrtnika. Dok umirete, teme treba da vam je okrenuto ka severu. Treba da ležite na desnoj strani, a glava treba da vam je na jastuku. Desni dlan treba da vam je pod obrazom a ako je moguće, noge treba da su vam ispružene. Isto tako, leva ruka treba da je ispružena i položena na kuk. Pogledajte slike Bude dok je umirao (tzv. „Buda koji spava,“) i podražavajte ga.

PETA TAČKA

Merilo uvežbanosti uma

Peta tačka Merilo uvežbanosti uma.

Ona peta tačka daje vam merilo kojim ćete meriti svoj napredak u praksi. Najbolji dokaz uspeha u lođongu je kad možete bilo šta što radite da spontano koristite za suzbijanje prianjanja za ego. Kad se to javlja prirodno i nenaporno, to je siguran znak da ste ostvarili rezultate lođonga. Drugim rečima, Uvežbavanje uma je postala vaša druga priroda. Tada će velika mudrost spontano zablistati isto tako prirodno kao što sunčeva svetlost sija sve jače od zore do podneva.

Sva učenja darmu imaju samo jednu svrhu.

Buda je podučavao darmu sa jednim ciljem: da umanji prianjanje za sopstvo. Prvo merilo uspeha u lođongu je da više niste zaokupljeni brigom o sebi.

Uspešni praktičari *znaju stvari* drugačije od ostalih. Oni prirodno znaju da li ego dominira ili ne, da li raste, smanjuje se ili ostaje isti. Njima je Uvežbavanje uma postala navika i ego je pod kontrolom. Čim se, zbog prianjanja za sopstvo, pojavi neka prepreka praktičar je prepoznaje i prestaje da je sledi. Ne-praktičar ne može ni da zamisli da ima tu vrstu svesnosti, a kamoli da pokuša da kontroliše prianjanje za sopstvo.

Pošto su oslobođeni prianjanja za sospstvo, uspešni praktičari imaju vrlo malo briga. Oni se osećaju ugodno, smireni su, ništa im ne smeta i dobro im je i u sopstvenoj koži i u odnosima sa drugima. Kako vaša praksa bude sazrevala, i sami ćete doživljavati i prepoznavati znake postizanja takve

slobode. Neće vam trebati potvrda ni od vašeg učitelja ni od bilo koga drugog.

Oslonite se na boljeg od dva svedoka.

Mi obično govorimo o dva svedoka, o sebi i o drugima. Uvek se uzdajte u sebe kao u glavnog svedoka. Vi znate da li vežbate i da li poštujete zavete i obaveze. Samo vi znate kakav je učinak Uvežbavanja uma na vas i vaše ponašanje.

Ovi metodi su temelj za savršenu motivaciju a uvežbavanje vas vodi ka besprekornom ponašanju. Zato je, kad prirodno, bez napora postupate kako treba, vaša praksa uspešna. Nećete se ni zbog čega kajati. Naprotiv, iskusite duboko zadovoljstvo.

Neka vam radostan um bude stalni oslonac.

Dobar je znak ako vas podržava neprestano radostan um. Čak i kad ste suočeni sa preprekama sposobni ste da ih iskoristite da biste se uvežbavali. Zbog moćnih zasluga koje ste sakupili Uvežbavanjem uma, u vašem umu će se razviti velika sreća. Kad osetite ovaj rezultat, ne treba da se preterano uzbuđujete niti da se zabrinete ako ta sreća umine. Uopšte ne bi trebalo da marite za to. Umesto toga, nastavite da održavate jasan i stabilan um, stanje uravnoteženosti i postepeno ćete sticati stalni oslonac u radosnom umu.

Dobro ste uvežbani ako se možete odupreti čak i odvraćanju pažnje.

U trenutku kad se javi negativna misao ili uznemirenje, ako možete da održite smirenost i prirodno primenite metode da ih suzbijete bez napora, to znači da ste dobro uvežbani. Ta korekcija je sasvim automatska zahvaljujući vašoj visokoj sposobljenosti u praksi. Čak i usred meteža, vi možete da

ostanete pribrani i da nastavite da koristite trenutne uslove za vežbu. Kao vrsni jahač, nećete pasti sa konja čak ni onda kad vam nešto odvraća pažnju.

To što ste stabilni u praktikovanju ne znači da više niste vezani za sopstvo. To samo znači da kad se vezanost za sopstvo pojavi na površini, odmah je na pravi način korigujete. Jednom je Naropa rekao Marpi:

*„Tvoja praksa je dosegla toliko visok nivo
da ti, kao sklupčana zmija,
možeš munjevitno da reaguješ.”*

Postaće očigledno da ste se usavršili u praksi kad se pojavi pet velikih kvaliteta uma:

Bodičita: Prvi veliki kvalitet uma je bodičita. Učinak prožetosti uma dominantnom bodičitom je osećanje potpunog zadovoljstva. Dok nastavljate da vežbate, vaše zadovoljstvo je tako jako da ne želite ništa drugo da radite sem toga.

Veliko kročenje: Vaš um je toliko ukroćen da primećujete i najmanju grešku koja stvara negativan uzrok i odmah je ispravljate.

Veliko strpljenje: Imate veliko strpljenje da nadvladate svoje negativne emocije i zaprljanja. Nemate više nikakve zadrške kad je u pitanju reagovanje na negativna stanja uma. Drugim rečima, nastavljate da uvežbavate um bez obzira na sve.

Velika zasluga: Kad sve što radite, govorite ili mislite potiče od jedne namere - da se pomogne drugima – onda ste jedno sa praksom darmi. Istovremeno, dok ovako radite svoju svakodnevnu praksu i obavljate poslove, neprestano sakupljate zaslugu. To za uzvrat direktno pruža potporu vašim pozitivnim aktivnostima što stvara još više zasluga. Na taj način se, stalno i automatski, uvećavaju velike zasluge.

Velika joga: Velika joga (praksa) je absolutna bodičita.

To je ogroman i duboki um mudrosti koji razotkriva prirodu stvarnosti. Imati i održavati ovo savršeno gledište je zato sama suština prakse darmе.

Kroz uvežbavanje uma postići ćete ovih pet velikih kvaliteta uma. Morate istrajno vežbati da ih razvijete jer se oni neće dogoditi samo zato što vi to priželjkujete.

Pojavljivanje pet velikih umova dokazaće da je suština prakse bodisatve postala vaša priroda. Vi se nećete upustiti ni u kakvu negativnost ma kako ona bila mala. Vi sve kontrolišete i ne mogu vas poljuljati negativne emocije. Kod vas se potpuno automatski primenjuju sva lekovita sredstva čak i kad ne obraćate naročitu pažnju na to. Pošto se primene lekovita sredstva, vi ostajete mirni i uravnoteženi. Većinu svog vremena prirodno provodite radeći za druge ili za svoje prosvetljenje (što je u stvari, opet za osetna bića).

Evo još jedne važne napomene: istinsko saosećanje nije emocionalno. Zreli praktičari imaju jasno gledište zasnovano u apsolutnoj bodičiti. Oni već znaju prirodu same patnje. Njihovo saosećanje je pod uplivom mudrosti pa onda ne sadrži ni tugu ni bilo kakve druge emocije. Neopterećeni emocijama i oslobođeni od njih, bodisatve pomažu drugima na razuman i primeren način.

ŠESTA TAČKA

Pravila uvežbavanja uma

Šesta tačka: Pravila uvežbavanja uma.

Sesta tačka navodi petnaest pravila Uvežbavanja uma. Sa izuzetkom prvog pravila (koje daje samo opšte smernice), ona tačno određuju ponašanje kojeg treba da se klonite u svakodnevnom životu, greške koje kvare vaše napore i napredovanje u praksi.

Ponašajte se uvek u skladu sa ova tri osnovna principa.

Ova tri osnovna principa vas čuvaju od grešaka:

Pridržavajte se svojih obaveza i zaveta: oni uključuju dva najveća zaveta, zavet utočišta i zavet bodisatve, i ova pravila Uvežbavanja uma. Nemojte da previđate niti zanemarujete ni najmanja odstupanja od njih.

Da biste uspeli u suzbijanju prianjanja za sopstvo, nemojte se previše prepuštati bilo čemu što uključuje predstavu o sebi. Nemojte se ni otvoreno, ni u sebi, truditi da se izdvajate i da ostavljate utisak da ste neko ko je različit i poseban.

Budite jednakost strpljivi u svemu: vaše strpljenje ne treba da bude selektivno. Na primer, ne treba da izaberete da budete strpljivi samo sa priateljima, a ne i sa neprijateljima. To je pristasno strpljenje.

Preobrazite svoj stav, ali ostanite prirodni.

Sebičnost je uobičajen stav živih bića. „Preobrazite svoj stav,“ znači da ne treba da budete sebični. Međutim, pri tom se nemojte razmetati svojim naporom da se promenite. Ne moraju svi da vide kako se vi starate o drugima. Ne treba ni da po-

kazujete kako ste se promenili niti koliko ste sada bolji. To je nešto što rade šarlatani.

Nemojte govoriti o manama drugih.

U svom govoru, nemojte ismevati, zadirkivati niti skretati pažnju na nešto što smatrate nečijom fizičkom manom ili hendikepom.

Kakve god da su nečije mane, nemojte ih razmatrati.

Najbolje je razmišljati o tuđim vrlinama i dobrom kvalitetima. Nemojte razmišljati o tuđim manama. Drugim rečima, nemojte da stvarate nikakvo mišljenje o njihovim propustima.

Odrecite se otrovne hrane.

Kao što hrana ne bi trebala da je zatrovana, ni praksa darmne ne bi trebalo da bude zagađena. Štitite svoju praksu od prijanjana za ego koje prouzrokuje negativne emocije. Proveravajte svoj unutrašnji „program aktivnosti“, i odstranjujte sve što služi interesima ega.

Pomoć drugima se ne zasniva na uzvraćanju usluga.

Ova obaveza je kulturološki vezana za Tibetance u Atišino vreme. Tada je postojala tendencija, naročito među plemstvom, da se čini dobro ili loše drugima na osnovu toga kako su se oni u prošlosti ponašali prema vama. Ako se neko prema vama ponašao loše, vi biste to zapamtili i vratili mu to jednog dana. Isto tako, ako bi vam neko učinio nešto dobro, vi biste se prema toj osobi ponašali lepo uzvraćajući mu dobrotu. Ova obaveza je osmišljena da bi se osiguralo da poma-

ganje drugima bude nešto što se čini iz istinskog saosećanja i ljubavi, a ne po osećanju dužnosti. Dobro delo prema drugima ne sme da zavisi od toga da li se ta osoba u prošlosti prema vama ponašala dobro ili loše.

Nemojte ukazivati na mane drugih da biste ih irritirali.

Ako neko pokušava da zapodene prepirku ili svađu tako što vas napada bilo direktno agresivnim rečima ili postupcima, ili indirektno sarkazmom ili nečim drugim, ne smete da uzvraćate na isti način.

Nemojte čekati u zasedi.

Nemojte čekati priliku da uzvratite udarac nekome ko vam se zamerio. Nikad nemojte nastojati da se svetite.

Nikad ne gadajte u srce.

Nemojte biti zlobni i ne otežavajte život ili situacije drugima. Ne treba da ste svirepi ili okrutni prema drugima.

Ne stavljajte na leđa krave teret namenjen volu.

Nemojte preopterećivati niti izlagati suvišnom pritisku nekog drugog. Nemojte bežati od sopstvene odgovornosti niti zloupotrebljavati autoritet tako što ćete svoje obaveze ili probleme prebacivati na druge, direktno ili kroz veštu manipulaciju.

Nemojte stremiti ka tome da budete najbolji.

Nemojte stremiti tome da pobedujete niti da se izdižete iznad drugih. Nemojte se truditi da za sebe dobijete nešto bolje nauštrb drugih.

Nemojte pogrešno koristiti lekovito sredstvo.

Nemojte pogrešno koristiti svrhu darmu, pogotovo to nemojte činiti ovde u praksi Uvežbavanja uma. Zasluga koja proizilazi iz nje treba da je posvećena budućnosti. Ostvarenje zasluge ne služi tome da vam omogući da uživate u luksuznom životu, slavi i poštovanju sada i ovde. Umesto toga, posvetite sve svoje zasluge tome da u budućnosti budu podrška vašem delanju za druge. Na primer, želja za budućim sopstvenim bogatstvom, sopstvenim dobrim zdravljem ili begom od zlih duhova je tračenje zasluga.

Nemojte koristiti bogove za nešto što je zlo.

U ovom kontekstu „bog“, je metafora za sve što je u vezi sa religijom. Tokom istorije religija se koristi za ličnu dobit i ambiciju. Ta zloupotreba je i dalje prisutna. Ljudi koriste religiju da ojačaju svoj ego i negativne emocije, da osnaže predstavu o sebi i raspire ponos, a ne da razviju poniznost i strpljenje. Na užem planu, ljudi koriste religiju da dođu do materijalnih dobara. Na širem planu, religija se koristi u politici da bi se osigurale pozicije vođe i da bi se narod držao pod kontrolom.

Religija se može zloupotrebljavati i na druge načine. Božanstva koja bi trebalo da pomažu i da vas oslobole mogu da se zloupotrebe time što se podstiču da povrede druge. Na primer, ako prizivate neko zaštitničko božanstvo da baci kletvu na nekog neprijatelja, koristeći ga na taj način vi doprinosite tome da to gnevno božanstvo postane zlo. Ovde će dodati da uopšte nije bitno da li to božanstvo zaista postoji ili ne – namera je pogrešna i štetna.

Pred svakim budite kao ponizni sluga.

Uključivanjem u Uvežbavanje uma, vi se odričete pređašnjih ciljeva koje ste imali, kao na primer, da postanete slavni ili

moćni. Ne smete se ponašati kao da ste posebni ili nadmoćni u odnosu na druge pošto ste se odrekli i gledišta da su drugi manje važni nego vi. Zato morate biti ponizni pred svima bez razlike, i to onoliko koliko je ponizan najniži sluga.

Nemojte se naslađivati patnjom drugih.

Nemojte želeti da neprijatelja zadesi povreda ili smrt niti da izvučete korist iz nečijeg neuspeha. Ne bi trebalo ni da lovite životinje iz zadovoljstva. Ovde se ubraja i želja da neko umre, nestane ili da mu se desi neko zlo tako da biste vi mogli da nasledite nešto materijalno , steknete neki društveni položaj ili da budete unapređeni u nekoj organizaciji.

Završne napomene:

Vaš jedini cilj je od sada da postignete prosvetljenje za dobrobit osetnih bića i zato ništa drugo nije bitno. Istinski praktičar napušta sve i nema ništa više što bi radio u životu sem da radi na svom prosvetljenju. Na primer, tokom mnogo godina prakse koju je radio Milarepa, ljudi su mislili da je lud i stalno su to govorili. Milarepa se nije obazirao na to, a i zašto bi? Trebalo bi da se svi staramo da sledimo primer ovakve fokusirane predanosti tom cilju.

SEDMA TAČKA

Saveti za uvežbavanje uma

Sedma tačka: Saveti za uvežbavanje uma

Sedma tačka se sastoji iz dvadeset dva predloga za podršku i obogaćivanje prakse Uvežbavanja uma.

Praktikujte sve joge na isti način.

Postoje joge – prakse – za specifične dnevne aktivnosti kao što su obedovanje, spavanje, šetanje, sedenje i oblačenje. Sve one se mogu podvesti pod jednu suštinsku praksu: što god da radite, radite to sa željom da to bude od koristi svim bićima. To je jednostavno. Na primer, ako se penjete uz stepenice, možete da pomislite: *želim da sva bića povedem uz ove stepenice darmе do prosvetljenja*. Ako krenete u neki lep park, pomislite: *želim da sva osetna bićа odvedem iz patnje do Nirvane!*

Savladajte sve prepreke istim metodom.

Kad nađete na bilo kakvu prepreku, radite tonglen (davanje i preuzimanje). Mislite ovako: *Neka kroz moј problem oslobođim prepreka sva osetna bićа. Neka preuzmem sve njihove probleme na sebe tako da oni budu srećni i oslobođeni prepreka*.

Ponekad napredni praktičari mogu da se za kratko vreme sretnu sa malim preprekama ili teškoćama, kao što je loše zdravlje. To je znak da se pročišćava loša karma, što je neka vrsta sporednog dejstva ispravne prakse. Specifične vrste problema zavise isključivo od pojedinca. Ako se nađete

u ovoj fazi, budite sigurni da je to dobar znak. Nastavite da primenjujete pomenute metode i na te prepreke. Stvar je u tome da se ne predate kad najđete na teškoće. Nemojte se uznemiriti što vam se one događaju.

Dve stvari koje treba raditi: na početku i na kraju (dana).

Kad se ujutru probudite, pomislite: *Danas ču ceo dan ozbiljno praktikovati Uvežbavanje uma*. Uveče, pre nego što zaspite treba da pomislite: *Dok spavam, neka mi um bude u praksi*. To je zato što akumulacija zasluga zavisi direktno od vaše motivacije, čak i kad spavate, zasluge će se automatski sakupljati.

Budite strpljivi ako se desi bilo koja od ove dve okolnosti.

Strpljivost se svuda smatra vrlinom i zato uvek treba biti strpljiv. Mogu se javiti dve okolnosti, *pozitivna i negativna*. U prvom slučaju, kad ste srećni i kad vam je dobro, budite strpljivi i nemojte se previše prepustati uživanju. U drugom, kad vas savlada loša situacija, ne treba da se osećate ni uplašeno niti poraženo. Budite strpljivi i naučite da postanete umereni i u povoljnim i u nepovoljnim uslovima.

Štitite ove dve stvari i po cenu života.

Prva od te dve stvari se odnosi na opšte zavete i obaveze vožila Bodisatve kao što su Utočište i zavet Bodisatve. Druga stvar je suština Uvežbavanja uma. Najbolji način da se ove dve stvari zaštite jeste da se ne učini nijedan prekršaj, naveden u šestoj tački Uvežbavanja uma. Nemojte potcenjivati njihovu važnost i vrednost. Ponavljajte ih, tačku po tačku, s vremena na vreme.

Uvežbajte se u savladavanju tri teškoće.

Kad se borimo sa negativnim emocijama nailazimo na tri teškoće.

Prva je to što treba da naučimo da prepoznamo negativnu emociju čim se pojavi. Nju je često veoma teško odmah prepoznati. Potrebno je da dobro izoštite svoju svesnu pažnju, inače, ako vam pojava neke emocije izmakne pažnji, ona poprima oblik mnogobrojnih misli i osećanja.

Drugu teškoću predstavlja savladavanje takve emocije. Morate da примените odgovarajuće lekovito sredstvo i ne smete da se prepustite dejству emocija.

Treća teškoća leži u obezbeđivanju da se ta negativnost ne nastavlja, da se ne ponovi. To znači da se konačno iskoreni prianjanje za sopstvo koje je izvor svih emocija. Da biste postigli taj cilj, vežbajte metode darmе za razvijanje mudrosti.

Morate praktikovati tako što će se baviti svim trima teškoćama. Od njih tri, najvažnije je pokušati da se ukroti svaka negativna emocija čim je primetite. Kad jednom steknete sposobnost da kontrolišete svoj um, sve te tri teškoće će nestati.

Čuvajte tri glavna uzroka.

Ovde se „uzroci“ odnose na one koji dovode do uspešnog Uvežbavanja uma.

Prvi glavni uzrok uspeha u lodongu ili u bilo kojoj praksi darmе je kvalifikovan duhovni učitelj koji može da vas podučava i vodi.

Kao drugo, morate vežbati. Kad dobijete pravilne instrukcije od kvalifikovanog učitelja, marljivo radite na tome da postanete vični u metodama. Sve metode darmе krote um. I mada ljudi uglavnom misle da konja trenira njegov trener, u stvari konj je taj koji uči da se smiri.

Treći uzrok obuhvata sve materijalne stvari i uslove koji

su neophodni da bi se održala vaša praksa. Na primer, morate imati adekvatnu hranu, smeštaj i osnovne potrepštine.

Kultivišite ove tri stvari ne posustajući.

Prvo, vaše poštovanje prema vašem duhovnom učitelju ne sme da oslabi. Istinski duhovni učitelj vam najiskrenije pomaže da dostignete prosvetljenje, a da nikad ne odstupite od verodostojne darmе. Ljudi koji se pretvaraju i glume da su učitelji, a imaju sebične interese i ambicije, nisu ništa drugo nego šarlatani.

Drugo, praksa darmе je veoma važna i zato vaš entuzijazam za praktikovanje ne sme da posustaje. Vaš entuzijazam opet, zavisi od toga koliko dobro razumete darmu; što je dublje vaše razumevanje darmе, više ćete ceniti praksu i više ćete joj biti posvećeni.

Treće, vaši naporи да се pridržavate zaveta i pravila ne smeju da jenjavaju. Nemojte biti nemarni prema rizicima od mogućeg odstupanja od pravila Uvežbavanja uma. Obaveze koje ste preuzeli štite kvalitet vaše prakse. Budno pratite svoje ponašanje da biste održavali svaki zavet kojim ste se obavezali.

Neka vam ove tri stvari budu nerazdvojive.

Naše telо, govor i um treba da su angažovani u pozitivnim i blagotvornim aktivnostima. Što se tela tiče, treba što više da radite prostracije i druge prakse darmе. Što se reči tiče, treba da se bavite pozitivnim aktivnostima kao što su recitovanje sutri, recitovanjem molitvi kao što je Samantrabadrina molitva želja i da izražavate nebrojene želje za dobrobit osetnih bićа. Što se mentalnog plana tiče, možete trajno prigriliti bođićitu kao suštinsku motivaciju.

Vežbajte sa nepristrasnošću.

Ljude ne treba da delite po tome kom polu ili rasi pripadaju, iz koje su zemlje, kakav im je status, verovanje itd. Takođe ne treba da imate predrasude ni prema čemu. Primenite metode Uvežbavanja uma jednako na svakog i u svim okolnostima.

Svako uvežbavanje mora biti sveobuhvatno i duboko.

Vežbajte temeljno kako bi suština Uvežbavanja uma uhvatila duboki koren u vašem umu. Izražavajte je iskreno kroz misli, govor i dela. Nije dovoljno samo da se instrukcije Uvežbavanja uma izražavaju rečima jer to nije nikom od koristi.

Meditirajte postojano u svim okolnostima.

Uobičajeno je da ljudi izbegavaju teškoće. Međutim, za praksu Uvežbavanja uma, sve ono sa čime se susrećete treba da koristite za vežbu – čak i problematične situacije.

Nemojte zavisiti od spoljnih okolnosti.

Nema potrebe da se oslanjate ni na koji drugi metod sem Uvežbavanja uma. Iskoristite nepovoljne okolnosti da se uvežbavate, jer, da biste praktikovali Uvežbavanje uma, nisu vam neophodne savršene spoljašnje okolnosti. Vaši napori će se sigurno isplatiti i vaša praksa će brzo sazreti.

Od sada, praksa je prioritet.

Svih sedam tačaka Uvežbavanja uma podudaraju se u jednom – radite praksu ovog časa. Nemojte čekati na savršeno vreme za praksu. Kad se susretnete sa lošim okolnostima, udahnite i preuzmite patnju svih drugih. Kad su okolnosti povoljne, izdahnite i pošaljite ih drugima. To je baš tako jednostavno.

Od svih života koje ste do sada živelii ovaj je najvažniji jer ste dostigli dragoceno ljudsko rođenje. I zato treba da mu date pravu svrhu.

Od svih prilika koje vam se pružaju u ovom životu, susret sa *darmom* je najveća. Zato tu priliku ne smete propustiti niti pogrešno koristiti.

Od dve opšte prakse *darme*, akademskog proučavanja i meditacije, treba da se bavite ovom drugom.

Od svih metoda prakse, najvažniji je lođong. I zato Uvežbavanje uma treba da praktikujete odmah.

Nemojte se pogrešno usmeriti.

Nemojte pogrešno usmeriti vrline:

Pogrešno usmereno strpljenje: Nemate strpljenje da vežbate svršishodnu darmu ali kad su u pitanju aktivnosti koje vas vuku dole u donja područja postojanja, imate mnogo strpljenja.

Pogrešno usmerena namera: Svaka želja ili namera za postizanjem zadovoljstva samo u ovom životu nije ništa drugo do pogrešno usmerena namera.

Pogrešno usmereno uživanje: Kad ne uživate u tome što se pridržavate darmu ni u tome da stvarate pozitivne uzroke, a umesto toga nalazite zadovoljstvo u amoralnom ponašanju i delima, to je pogrešno usmereno zadovoljstvo.

Pogrešno usmereno sažaljenje: Sažaljenje je pogrešno usmereno kada vam je žao ljudi koji praktikuju darmu ili pomazu drugima. Vi ih žalite misleći da oni propuštaju mnogo u životu. Ili sažaljevate ljude koji troše pare u dobrovorne svrhe i na darmu umesto na sebe. Za ovo postoji dobra ilustracija iz Milarepinog života. Kad ga je njegova sestra našla kako meditira u izolaciji u svojoj pećini u planini, bez odeće,

hrane, i bez ijednog učenika, osetila je veliko sažaljenje prema njemu. Rekla mu je da čak više ni ne liči na ljudsko biće. Zaplakala je kad je ugledala brata u takvom stanju. To je jasan primer pogrešno usmerenog sažaljenja⁶.

Pogrešno usmeren fokus: Kada usmeravate ljude na ono što je samo privremena dobrobit u ovom životu, a ne na ono što je vrhunska dobrobit koju omogućuje darma, to je pogrešno usmeren fokus.

Pogrešno usmereno radovanje: Radovanje je pogrešno usmereno kad se divite nekome kao heroju, a on se u stvari bavi štetnom aktivnošću i stvara negativnu karmu. To je pogrešno usmereno radovanje. Na primer, takvo je mišljenje: *Baš je pametan...tolike ljude je prevario i zaradio toliko novca!*

Ova diskusija ima za temu *pogrešno usmerene vrline* i ne može se primeniti na korišćenje domišljatih načina – domišljato korišćenje neobičnih metoda kao što to čine bodisatve. Jedan od primera kako se koriste vešta sredstva je kad je Buda koristio muziku da ukroti kralja jednog od područja bogova. Znajući da će, ako ukroti tog kralja, ukrotiti sve bogove u tom području i znajući da taj kralj voli muziku, Buda se manifestovao pred njim kao veliki muzičar i oni su zajedno svirali. Tako je Buda tog kralja bogova na vešt način naučio darmi. U tom slučaju, to nije bila pogrešno usmerena vrlina.

Nemojte biti nedosledni.

Praksu treba da radite uporno i redovno. Izbegavajte da idete iz jednog ekstrema u drugi, ponekad praktikujući mnogo, a ponekad jedva da nešto radite. Bodrite sebe redovno. Ako budete postojani u svojoj praksi, uspeh je zagarantovan. Svi znate priču o kornjači i zecu. Budite kornjača!

Vežbajte bez prekidanja.

⁶ Tibetanska reč koja je ovde prevedena kao „sažaljenje“ je njingđe (snying rje), i ona u ovom kontekstu znači „sažaljenje“, a ne saosećanje.

Praktikujte bez prekidanja Uvežbavanje uma dok ono ne postane vaša priroda.

Oslobađajte se istraživanjem i analizom.

Analiza znači imati dva uma – um koji posmatra i um koji je posmatran. U početku redovno ispitujte svoj um kroz neki vid samoanalize. Odredite koja su negativna stanja dominanta u vama. Važno je razumeti da su u vama njihovi okidači. Zaokružite svoju analizu saznanjem o tome koja su to odgovarajuća lekovita sredstva koja treba primeniti. Potom ćete, kroz praksu, konačno biti u stanju da se oslobođite od negativnih mentalnih stanja.

Kad vam praksa postane stabilna lakše ćete prepoznavati ono što je degradira. Kad se pojavi negativnost automatski će se pojaviti i odgovarajuće lekovito sredstvo. To se smatra veoma dobrom rezultatom.

Nemojte tražiti priznanja.

Nemojte očekivati nagrade, priznanja niti zahvalnost od ljudi kojima ste pomogli. Ne treba da očekujete da će vam oni užvratiti uslugu. Ne treba ni da se hvalite svima da ste nešto postigli. Bodisatve ne očekuju bilo kakva priznanja niti nagrade.

Nemojte istrajavati u besu

Kad vas ljudi uvrede ili povrede, nemojte istrajavati u tom besu i sećati se onog lošeg što vam je neko učinio.

Dodatni komentar: Ovaj savet je posebno koristan za Tibetance. To je zato što se u tibetanskoj kulturi deca podstiču od ranog detinjstva da pamte zlo koje im je učinjeno što se smatra samozaštitom. Tibetanac se smatra veoma jakim ako pamti svaku povredu koja mu je naneta. Čak i lame, koje su u političkim krugovima, imaju taj negativni stav. Nije ni potreb-

no naglašavati da je to u potpunoj suprotnosti sa budističkim učenjem. Da bi se eliminisala ta vrsta kulturološke uslovjenosti, budistički učitelji naglašavaju važnost neprijanjanja za sopstveni bes i zanemarivanje nanetih uvreda.

Nemojte biti čudljivi.

Budistička etika smatra karakternom manom kad se živi i ponaša promenljivo „kao vreme”. Ljudi koji se lako razdraže stalno se menjaju i nisu postojani u onome na šta su se obavezali niti su čvrsto privrženi svojim ciljevima. Njihova zainteresovanost za nešto obično je kratkotrajna. Na primer, osoba koja se lako razdraži i koja je površna, može da ide od učitelja do učitelja ili može stalno da menja praksu. Takva osoba je nesposobna da se skrasi na jednom mestu dovoljno dugo da bi stvari naučila kako treba i zato je ona loš kandidat za praksu darmе.

Nemojte tražiti zahvalnost.

Nemojte očekivati pohvale, zahvalnost, nagrade ili priznanja za bilo šta što radite u darmi.

Zaključak

Autor objašnjava da sad ima neophodno samopouzdanje i volju da obodri druge:

*Kroz moju snažnu nameru i rešenost,
zanemario sam svoju sopstvenu patnju i lošu reputaciju
i dobio instrukcije da pobedim svoje prianjanje za ego.*

*Sada, ne kajem se ni zbog čega
čak i kad bih ovog momenta umro.*

— Čekava Ješe Dordje

Da Čekava Ješe Dordje, autor korenskog teksta Sedam tačaka Uvežbavanja uma, završio je korenske stihove ovim jednostavnim i konciznim stihom. Činjenica da se ni zbog čega ne kaje pokazuje da je Čekava ostvario prosvetljenje i da je osetio duboko zadovoljstvo. Njegovo postignuće realizacije bodisative je zaista bio izuzetan podvig. On svoj uspeh duguje upravo instrukcijama za Uvežbavanje uma za kojima je tragao i kasnije ih dobio i upražnjavao.

Čekava je sažeо dragocene instrukcije i pretočio ih u stihove za nas i za sva osetna bića. Slogani obuhvataju duboka učenja koja su toliko moćna da mogu svakog posvećenog praktičara da dovedu do prosvetljenja tokom samo jednog života, baš kao što su dovela i njega.

Sečilbupa je bio jedan od Čekavinih glavnih učenika i

upravo je on zapisao ove instrukcije izražene u sloganima. Kad je završio, Čekava je objavio da će organizovati čajan-ku da proslavi davanje imena učenju koje glasi *Sedam tačaka Uvežbavanja uma*, i to je i učinio. Od tada su se njegovih se- dam tačaka Uvežbavanja uma svuda proširile i bile od koristi mnogim velikim učiteljima

Čekava je preminuo u godini drvene ovce (1175 n.e.) u 75. godini u mestu po imenu Đa Njurmo u centralnom Ti- betu.

Završne napomene

Ova praksa Uvežbavanja uma lako se uči, prikladna je za rad i sadrži sve instrukcije za duboku meditaciju. Ona će biti posebno korisna mladima koji se odluče da se odreknu svih svetovnih aktivnosti i da provode vreme praktikujući u po-vlačenju. U stvari, ona je sama sasvim dovoljna za prosvetlje-nje. Ulažete imovinu velike vrednosti u svoj fond za penziju, čak i ako samo iznova i iznova iščitavate instrukcije da biste ih usadili u um! Jer, po budističkom gledanju na prolaznost i karmu, niko ne zna kada će umreti. U svakom slučaju, mo-raćete zaključiti da u ovom svetu nije lako ostvariti sve ono što želite niti je lako raditi samo ono što želite. Teško je naći vreme za sve stvari. Kad smo mlađi moramo da učimo i onda moramo da nađemo posao da bismo izdržavali sebe i poro-dicu. Ali ako se stvarno bavite ovim učenjima i pokušate da uvežbate um, to je najbolja moguća ušteđevina za budućnost. Za one koji su se već povukli sa posla u penziju, najusrdnije preporučujem učenja i prakse iz ove knjige da bi svrsishod-no iskoristili ostatak svog dragocenog ljudskog života. Bez

obzira da li ćeete postići prosvetljenje tokom jednog života kao Čekava Ješe Dordje, ili posle ovog života, ili posle mnogo života, ova praksa će vas nositi kao uspešnog bodisatvu, oslobođenog od patnje samsare, kroz onoliko života koliko je za to potrebno, i konačno će vam omogućiti da postignete prosvetljenje.

Dodatak

Pojmovnik

arhat „onaj koji je dragocen” (sanskrit). Na tibetanskom *tračompa* (sgra bcom pa) ili „onaj koji uništava neprijatelja”. Neprijatelji koji se uništavaju su uznemirenja. Arhati su klasa budističkih svetaca, veoma visoko realizovanih praktičara i povezuju se sa Budinim najbližim učenicima.

Avalokitešvara je ime Bodisatve saosećanja. On se može manifestovati kao božanstvo saosećanja ali je bio i monah, jedan od Budinih učenika dok je podučavao u Radžagrihi.

bardo „međustanje” (tibetanski). Uopšteno, ono se odnosi na međustanje između smrti i ponovnog rođenja, iskustvo toka uma u vreme kad se jedan zasnovani život završio a osoba se usmerava ka novom životu koji će se zasnovati.

bumi „faza, nivo, osnova” (sanskrit). To je tehnički termin u raspravi o putu bodisatvi. Ukupno ima deset bumija i svaki je nivo postignuća koji posle desetog bumija kulminira u puno probuđenje. Deset bumija su: Radosni, Neukaljani, Blistavi, Zračeći, Nepobedivi, Manifestni, Dalekosežući, Ne-pokolebljivi, Dobra mudrost, Oblak darmе.

bodi Probuđenje/prosvetljenje (sanskrit).

bodičita „um koji teži probuđenju” (sanskrit). To je altruistička namera, um koji je posvećen tome da se probudi da bi uspešno oslobođio druge od patnje i odveo ih do probuđenja.

bodisatva „biće koje stremi probuđenju” (sanskrit). Bodisatva je biće koje je posvećeno postizanju Probuđenja da bi pomoglo drugima. Svaka aktivnost bodisatve je zasnovana na altruističkoj nameri.

darma je reč iz sanskrita koja nema doslovni prevod. Ona se obično odnosi na Budina učenja (npr. „Utočište tražim u darmi”). Kaže se da ima osam značenja: znanje, put, prosvetljenje, aktivnosti koje donose zasluge, život, doktrine, proricanje (sve što predviđa budućnost) ili religijska škola.

darmakaya vidi kaja

veliko vozilo vidi mahajana

karma „postupak”, „akcija” (sanskrit) ili *karman phalam*, „postupak i rezultat”, i odnosi se na duboku istinu uzroka i posledice.

kaja bukvalno „telo” (sanskrit). Kaže se da ima četiri tela (kaje) Bude, od kojih svako izražava različiti aspekt probuđenja. Ona se razlikuju po nivou suptilnosti i grubosti u odnosu na materiju. **Darmakaja**, ili *telo istinske prirode*, leži u osnovi istinske prirode svih pojava. Ona je potpuno nematerijalna. **Sambogakaja**, ili *telo koje ispunjava radošću*, je izuzetno suptilna forma koja je vidljiva samo veoma visokorealizovanim bićima. To je savršeno telo koje pokazuje sve znake savršenstva i njegova uloga je da donosi radost i ispunjenje svima koji su u stanju da ga vide. *Sambogakaja* je učitelj *bodisatvi* osmog bumija. **Nirmanakaja**, ili *telo koje ispunjava želje*, je fizičko telo koje uzima Buda. Ono nastaje snagom Budinog saosećanja i vidljivo je običnim bićima kao obično biće i podložno je rođenju, starenju i smrti kao sva fizička tela. Konačno, **svabavikakaja**, ili *telo suštine*, je sveukupnost prva tri.

Laktong meditacija vrhunskog uvida (tibetanski), **Vipašjana** na sanskritu. „Lak” znači vrhunski, a „tong” je iskustvo. To je iskustvo vrhunskog kvaliteta prirode uma.

mahabodisatva vidi bodisatva

mahajana „Veliko vozilo” (sanskrit). Mahajana je posebna forma budizma koja koristi praksu veštih postupaka (u kojoj se kao metod primenjuje velika saosećajnost) i neguje mudrost koja shvata prazninu sopstva i svih pojava.

nirmanakaja vidi kaja

nirvana „ugašeno” (sanskrit). Savršeni cilj budističke

prakse, gašenje sveg neznanja i svih uznemirenja.

pratjekabuda „onaj koji se samostalno ostvaruje” (sanskrит). Pratjekabude su ona bića koja su ostvarila prosvetljenje u ljudskom obliku ali u vreme kad nema Bude. Oni nemaju učitelje u svom poslednjem životu i ostvaruju prosvetljenje sećajući se postignuća iz prethodnih života. U stvari, sto eona pre prosvetljenja, njihov učitelj je bio Buda i oni su akumulirali zasluge pomažući osetnim bićima tokom svih tih eona. Oni pomažu osetnim bićima samim primerom svog postignuća.

sambogakaja vidi kaja

samsara krug ponovnog rođenja (sanskrит). Samsara je beskrajni krug ponovnog rođenja koji karakterišu patnja i privid. Osetna bića se večno premeštaju iz jednog u drugi život snagom svoje karme, ne znajući koji su uzroci njihove patnje i kakav potencijal imaju da to izbegnu.

Šakjamuni „Mudrac (iz klana) Šakja „. ‘Šakja’ je bilo ime klana princa Sidarte. Kad je postigao probuđenje i postao Buda bio je poznat kao Šakjamuni, Mudrac (iz klana) Šakja.

šamata „boravljenje u smirenosti” (sanskrит). Šine na tibetanskom. Tip meditacije kojoj je Buda podučavao učenike da bi smirili i uspokojili um.

šine vidi šamata

utra Sva direktna učenja Bude Šakjamunija su u sutrama. One sadrže glavne doktrine budizma.

svabavikakaja vidi kaja

tantra „kontinuitet”. To je kontinuitet probuđenog potencijala, koji svi imamo. Učenja tantere se fokusiraju na to kako se nečije telo, govor i um transformišu u telo, govor i um božanstva. To je poseban metod postizanja prosvetljenja.

tonglen „davanje i preuzimanje” (tibetanski). Duboka meditacija davanja svih svojih dobrih kvaliteta drugima i preuzimanja sve njihove patnje.

vipašjana vidi laktong

joga „unija” (sanskrит). Neldor na tibetanskom. Odnosi se

na svaku praksu koja sjediniuje um sa njegovom prirođenom mudrošću. 'Nel' je izvorna probuđena priroda uma, *darmakaja* ili istinska priroda. 'Đor' je glagol koji znači dostići ili postići. 'Nelđor', znači postići izvornu prirodu uma.

Bibliografija

Chang, Garma C.C., trans. *The Hundred Thousand Songs Of Milarepa*. Boston: Shambhala, 1962.

Jinpa, Tupten, trans. *Mind Training: the Great Collection*. Somerville: Wisdom Publications, 2006.

Kunga Rinpoche, Lama and Brian Cutillo, trans. *Drinking the Mountain Stream*. Boston: Wisdom, 1995.

Lhalungpa, Lobsang, trans. *The Life of Milarepa*. London: Penguin, 1979.

Rinpoche, Mipham. *mkhas pa'i tshul la 'jug pa'i sgo zhes bya ba'i bstan bcos bzhugs so*. trans. Erik Pema Kunsang. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 1997.

Shantideva. *byang chub sems dpa'i spyodpa la 'jugpa*. Sarnath: Vajra Vidya Institute. Library, 2004.

