

**Monah Kusalo**  
**Pitanja**  
**i odgovori**





Monah Kusalo  
ZAŠTO UOPŠTE BITI DOBAR?



*Naslov izvornika*

Ajahn Kusalo

***Q & A with Venerable Kusalo***

© Ajahn Kusalo, 2001

[www.buddhamind.info/](http://www.buddhamind.info/)

*Srpsko izdanje*

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad

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

[budizam@yahoo.com](mailto:budizam@yahoo.com)

*Copyright za prevod*

© Branislav Kovačević, 2002.

---

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

---

Monah Kusalo

# Zašto uopšte biti dobar?

Pitanja i odgovori

Prevod

*Branislav Kovačević*





## Sadržaj

<i>Uvod</i>	7
<i>O budističkom učenju</i>	9
<i>Biti budista</i>	27
<i>O meditaciji</i>	37
<i>O monaškom životu</i>	53





## UVOD

Ove stranice su iz knjige koja je prvobitno nastala na osnovu serije pitanja i odgovora. Pitanja su postavljali mladići i devojke koji su odrastali u različitim religijama, želeći da saznaju nešto više o budizmu. Obično su pisali u manastir da bi kompletirali svoj školski rad ili iz lične zainteresovanosti.

Odgovori su pisani “onako kako su dolazila pitanja” i bez namere da se pokriju svi aspekti budizma. Tako je moguće da ima oblasti koje nisu pokrivena, a da sa druge strane ima izvesnih ponavljanja. Ove odgovore pisao sam tokom dve godine, a nekim danima je sijalo sunce, dok je drugim lila kiša kao iz kabla. No, i pored svega, nadam se da u njima ima izvesne doslednosti, vidljive i za vas dok budete čitali poglavlja jedno za drugim.

Svi ovi odgovori dati su iz ličnog ugla i sasvim je verovatno da bi neki drugi monasi iz iste ove tradicije odgovarali na potpuno drugačiji način. Takođe, pošto sam monah, moje misli dolaze iz te perspektive, tako da nisam izložio mnogo od onoga kako bi monahinje gledale na iste stvari. Koreni naše tradicije su u lutalčkom životu, najčešće u šumskom okruženju azijskog kulturnog kruga, ali ja živim u prilično brojnoj, polno mešovitoj, multikulturnoj zajednici u Engleskoj, pa se u mojim odgovorima prelama i ta činjenica. Nisam mnogo izlagao “tehničku” stranu učenja, već sam više odgovarao iz ličnog iskustva, nastalog na osnovu vežbanja i razmišljanja o tome učenju. Klasični oblici su jedna važna

polazna tačka ako ste zainteresovani za produbljanje svoga razumevanja budizma i mnogo je knjiga napisano na tu temu.

Budizam je vozilo koje treba upotrebiti na tragalačkom putovanju ka istini. Svi mi polazimo sa različitih mesta, čak se možemo odlučiti za različita vozila, ali ne postoji način da izbegnemo samo to putovanje. Buda je svoju odiseju završio i njegovo učenje može se posmatrati kao neka vrsta mape. Ali kao i klasičnu, staru mapu s blagom, nju je potrebno proučavati pažljivo. Informacija je tu, ali polovinu problema čini znanje kako je pročitati. Voleo bih ako moji odgovori pruže makar nekoliko nagoveštaja u tom pravcu. Srećno traganje!

Moju veliku zahvalnost zaslužuju: Christina Janoszka, koja ne samo da je imala originalnu ideju za ovu knjigu i poredala sav materijal, već se takođe pozabavila kaligrafijom. Liz Clayton, koja je čitavu knjigu dizajnirala i pripremila za štampu. Kamini Gupta za svoje izvanredne ilustracije. Ashford Printers koji su ponudili pomoć u štampanju ove knjige i za mnoge druge projekte tokom niza godina. Svi drugi dragi ljudi koji su pomagali svojim sugestijama i komentarima.



## O BUDISTIČKOM UČENJU

### **Zašto pripadaš ovoj religiji a ne nekoj drugoj?**

Na neki način ona mi odgovara. Oduvek sam bio zainteresovan za filozofiju i religiju. Tragao sam za nekakvom formom na koju bih mogao da se oslonim, ali izgledalo je da mi ništa ne odgovara. To je pomalo slično kao kad hoćeš da kupiš cipele – znaš da hoćeš nešto, ali ne znaš tačno šta je to dok ga ne vidiš; a onda te cipele probaš i vidiš da li ti odgovaraju. Na praktičnijem nivou odabrao sam budizam zato što dopušta slobodu istraživanja, pravo na pitanje – o svemu. Rezultat toga je da je to u celini veoma tolerantna religija. I budisti ratuju, ali nikada u ime religije. Takođe, budizam nije sistem verovanja. Postoje sugestije, ali niko ne zahteva da u njih slepo veruješ. Njih treba istraživati i ispitivati u svetlu sopstvenih iskustava. Zato što je relativno nova pojava na Zapadu, budizam je tu veoma svež, vitalan i “čist”, što ja lično veoma cenim. Institucije su, pak, sklone da vremenom postanu krute i pune balasta, ali pošto je budizam “fluidan”, on se dobro prilagođava i lako se može “prepakivati”, tako da je sadržaj u suštini isti, ali novi izgled donosi mu i novi život. Povrh svega, za mene budizam ima i neki smisao, te tako mogu da sledim veći deo njegove logike a da mi nije potrebno nekakvo mistično premošćavanje. Stvari su prolazne – jasno; postoji patnja – jasno; jedne stvari su uzrok drugima – jasno; želja izaziva patnju – jasno – i tako dalje. Sasvim lako.

### **Po čemu je budizam drugačiji od drugih religija?**

Spolja gledano postoje očigledne razlike kao što su način oblačenja, rituali, simbolika, jezik itd. Na doktrinarnom nivou jedna krupna razlika je da je budizam neteističan – ne zagovara postojanje nekakvog boga stvoritelja svega. Iako u njemu možemo naći čitavu kosmologiju, sa različitim nebesima i paklovima, nema nikakvog traga od posebnog bića koje bi svim tim gospodarilo.

Ono što budizam čini zaista jedinstvenim jeste učenje o nepersonalnosti ili nepostojanju sopstva, duše – koje se označava pojmom anatta. Taj pojam je prilično teško razumeti. Osnovno religijsko i filozofsko pitanje jeste “ko ili šta sam ja?” A klasičan



budistički odgovor mogao bi biti: “neprekidan samopokrećući proces nastajanja i nestajanja telesnih i mentalnih fenomena”. To sam ja!?! Ništa više! Buda je svaki oblik egzistencije opisao tri- ma karakteristikama: prolaznost, izvor patnje i bez trajne suštine. Ono što logički iz toga sledi je ako je neka stvar prolazna, na nju ne možemo da se oslonimo, ona nas ne može trajno zadovoljiti. A ono što nas ne može zadovoljiti, za to nije preporučljivo ni mudro da ga označavamo kao svoju krajnju suštinu. Ja nisam ni ovo, a ni ono. Vraćajući tu ideju u suprotnom smeru tragamo ili za nečim što je zaista trajno ili za nerelativnim identitetom. Na kraju do- lazimo do zaključka da ovaj osećaj sopstva, pošto nema suštinu, jeste zapravo samo proces koji možemo posmatrati i upoznati.

### **A šta je to što posmatra i upoznaje?**

Naše iskustvo se grubo deli na ono koje dolazi od tela i od uma. Pođimo od tela: Na osnovu čega je ono nastalo? Rodite- lja, jajne ćelije, spermatozoida, ishrane itd. Ono se razvilo, evo- luiralo i održalo zahvaljujući ishrani, roditeljima, okruženju itd. Gde je sada onaj dvogodišnji dečak? Koji delić njega je ostao isti? Novo telo je svakako bilo “rođeno”, menjalo se zavisno od mnogih uslova. Onda se izmenilo... pa opet. Taj proces menja- nja otklanja svako “ja” kao trajan faktor. Pokušaj sledeću vež- bu: zamišljaj da uklanjaš deo po deo. Odseci kosu. Jesi li to još ti? Odseci prst, čitavu ruku. Jesi li to još ti? A obe noge i drugu ruku? Koji deo tela je to “ja”. Budizam bi rekao da nije nijedan.

A šta je sa umom? Koliko dugo traje bilo koje stanje uma? Se- kundum, minut? I ta mentalna iskustva nastala su kao i telo – za- visno od mnogih uslova. Misli i osećanja su tako nestalni, tako prolazni da ako bi trebalo da neki deo sebe odredim kao “ja” onda bih izabrao ipak telo. A paradoks je: “Osećam kao da ja postoji, ali ne mogu tačno da ukažam prstom gde je ono.” Prilično neobično! Gde je onda odgovor? Buda je izuzetan naglasak stavljao na sati – obično se prevodi kao sabranost pažnje ili svesnost, budnost,

pažljivost itd. To je naša sposobnost da znamo. Možeš gledati ove reči, znati da ih vidiš – i znati da znaš. Uviđati misao nije isto što i misliti, uviđanje ljutnje nije isto što i biti ljut i tako dalje. Objekat nije isto što i naše znanje o njemu. Naša navika je da se utopimo u objekat koji posmatramo do stepena kada prestaje distanca između subjekta i objekta i oni izgledaju kao jedna stvar – kao JA. Tu u igru ulazi meditacija – ona sužava polje aktivnosti tako da je taj proces nastajanja /menjanja objekta i subjektivog uočavanja toga moguće posmatrati i bolje razumeti. Drugi aspekt je istraživanje razlika između objekta i subjekta. Postoje li one? Čitava ova stvar je veoma suptilna i potrebno je nešto vremena da se “ode iza scene”, ali izvesno razumevanje principa anatta je ključno za bilo kakvo stvarno razumevanje budizma, zbog čega sam ja inače stigao ovamo. Mnogo je knjiga napisano o ovoj temi, ali samo je sopstveno istraživanje ovoga principa, uz pomoć meditacije, pravi put da se stigne do uvida u našu egzistencijalnu situaciju, koja se može i ovako definisati: ne biti niko, ne ići nikud

### **Je li budizam religija, filozofija, psihologija ili način života?**

On može funkcionisati kao kombinacija sva ta četiri elementa, zavisno od toga šta želiš da uradiš. Kao filozofija on obezbeđuje veoma racionalna objašnjenja prirodnih fenomena. Reč filozofija vodi poreklo iz starogrčkog i znači “ljubitelj mudrosti”, što je Buda i bio. Kao psihologija on omogućuje široki uvid u ljudsko ponašanje, a kao način života svojim osnovnim modelom pravila morala, nasuprot monaškim pravilima, obezbeđuje izvanrednu formulu socijalnog ponašanja.

Međutim, kao što si mogao naslutiti iz mojih dosadašnjih odgovora, budizam je religija. Značenje reči “religija” jeste povezati, ujediniti, spojiti, i onda se postavlja neizbežno pitanje: sa čime to? Na nivou svakodnevnog iskustva postoji “ja” i “drugo” i to drugo

je tajna života. Nešto od toga, kao što je stenje ili brzina zvuka, može se istražiti relativno direktno, ali – šta je to drugo? Kako je sve to nastalo? Šta sve to znači? Religija se tiče transcendencije – postojanja izvan neposredno vidljivog; slobode od ograničenosti svojstvenih materiji – ona se tiče bezimenog, neuslovljenog.

### **Čemu nas budizam može naučiti?**

Lekcija broj jedan tiče se verovatno morala. Nije to toliko neka lista “ne smeš činiti ovo ili ono”, već više razmatranje zakona ka-



mme, koje vodi do boljeg uviđanja da ako činimo dobre stvari imamo više šanse da nam se dobro i vrati, nego kad činimo loše stvari. Kosmički to je veoma precizan zakon, ali na ličnom planu to nije uvek tako očigledno, u smislu da nešto “pogrešno” uradiš i čini ti se da si se izvukao bez ikakvih posledica. Ali preporadanje sve to reguliše na duže staze.

Tu su zatim mnoge psihološke alatke kojima se služimo u suočavanju sa različitim pometnjama koje pogađaju nas ljudska bića. U naše vreme stres je jedna od čestih nedaća i meditacija je veoma korisna u takvom slučaju. Različita učenja o saosećanju i ljubavi daju nam izvanredne lekcije kako da raspetljamo čvorove koji su se zapetljali u srcu tokom niza godina. Najvažnija lekcija je o anatta, impersonalnosti ili nepostojanju sopstva, koja nas uči da sve oko sebe ne uzimamo suviše lično – ah, kakvo je to olakšanje!

### **Kako budizam gleda na korišćenje životinja za eksperimente i masovnu proizvodnju hrane?**

Ti problemi jednostavno nisu postojali u Budino vreme, tako da o tome nema ništa konkretno u spisima. Verovatno ključna tačka budističke etike jesu “pet pravila”. Sasvim ukratko – izbegavanje povređivanja drugih bića, izbegavanje krađe, vernost, ispravan govor, trezvenost. Ovih “pet pravila” jesu uputstva ili sugestije za življenje, ne zapovesti. Budizam generalno “ne ustanovljuje zakon”, već ohrabruje ljude da posmatraju pažljivo sopstveni život, postupke i vide kakve im rezultate oni ostavljaju u srcu. Daju se sugestije u vezi sa postupcima koji mogu doprineti našoj patnji, ali nema nikakve posebne kazne za one koji se odluče da ipak ne slede te preporuke. Opšte pravilo je da “ako živite moralno veća je verovatnoća da će u vašem srcu biti mir”. Kako ćete tumačiti i primenjivati tih pet pravila zavisi samo od vas, Ali Buda je jasno ukazao da će moralnost i vrlina voditi mira u umu i srcu, a krajnji rezultat je prosvetljenje.



U vezi sa tvojim pitanje mogu konkretnije reći da bih ja razmotrio prvo pravilo nepovređivanja kao dobru osnovu protiv okrutnosti prema životinjama. Postoji u kanonskim spisima takođe lista u vezi sa ispravnim življenjem (peti član osmostrukog puta) koja izričito pominje trgovinu živim bićima, otrovima, zatim klanje, ribarenje i još nekoliko drugih zanimanja kao ona koja donose loš rezultat. Znajući to, razmisli o tome da ova naša tela mogu da prežive jedino ako drugi oblici života daju svoj život za to – bilo da je to biljka ili životinja, to je ipak oblik života. Ko odlučuje je li dozvoljeno koristiti pacove za eksperimente ali ne i mačke, majmune ali ne i delfine? Kada jedna divlja životinja ubije drugu, ona to čini da bi preživela. Je li testiranje na pacovima deo procesa preživljavanja ljudskih bića? Pitanja kao što su vivisekcija, da li droge treba legalizovati ili abortus zabraniti jesu socijalna, ne religiozna, o njima se slažemo ili raspravljamo unutar naše kulture i društva. Budizam, kao religija, tiče se krajnje slobode (od patnje), Istine (sa velikim I) i nadilaženja (ovog uslovljenog sveta).

Ono što nas kao jedinike sprečava da ostvarimo tu mogućnost varira od jedne do druge osobe i ne postoji crno-beli odgovor na mnoga pitanja koja život postavlja pred nas. Ponekad je zanimljivo videti koliko ljudi mogu postati nasilni na, recimo, skupovima ili demonstracijama kojima se propagira mir i dobrosusedstvo. U mirovnom pokretu ima vrlo agresivnih ljudi. Neki pokušaji da se ukloni socijalna nepravda i patnja okončali su se još većim nepravdama i patnjama. Prosvetljeno, egalitarno društvo jeste ideal na kojem i mi kao pojedinci možemo raditi, ali čini se kao da su nepravda i patnja integralni deo sveta u kojem živimo. Dve su važne stvari koje treba imati na umu: (1) kako ti lično odlučuješ da postupiš – dobro razmislivši o posledicama takvog postupka i (2) kolika se patnja rađa u tvom srcu iz očekivanja da i drugi postupaju onako ti misliš da treba.

### **Da li budisti jedu mesu i piju alkohol?**

Ubijanje životinje radi mesa može se posmatrati u svetlu prvog pravila morala, slično kao i tvoje pitanje u vezi sa eksperimentima na životinjama. Vegetarijanizam se izričito spominje u kanonskim spisima u vezi sa pokušajem Budinog rođaka da preuzme kontrolu nad monaškim redom. On je prekoreo Budu da je suviše mekan i izložio listu od pet zahteva da se izmene monaška pravila. Jedno od njih bilo je da monasi ne treba da jedu meso. Buda je odbio da se sa ovim saglasi, odbacujući takođe i ostala četiri predloga. Logika kojom se rukovodio pri ovoj odluci jeste da pošto prose hranu monasi treba da budu zahvalni za bilo kakvu hranu koju nezaređeni sledbenici smatraju prikladnom da je ponude. Postoji takođe pravilo koje omogućuje monasima da odbiju meso ako znaju da je životinja ubijena naročito za njih.

Pijenje alkohola odnosi se na peto pravilo i njime se ohrabruje čuvanje jasnoće uma. Ukoliko je um zamućen ili zbrkan, onda će i naše opažanje stvarnosti (tj. istine) biti iskrivljeno. Kao i sa svim pravilima, od vas zavisi – “Samo čašu vina posle ručka?” “Tri flaše piva u obližnjoj kafani me tako opušta, ali ne zamućuje moj um”. Moja odluka je da sačuvam novac i meditiram – ali ta odluka je samo moja.

### **Šta se, prema budistima, događa sa nama posle smrti?**

Kada se nešto promeni, to je neka vrsta smrti. Parče papira na kojem je ovo pismo napisano će umreti. Zgužvaš ga i baciš u kantu za otpatke. Ono trune. Mrtvo je. I gde odlazi?

Kad si imao pet godina bio si drugačiji nego što si sada. Promenio si se. Gde je nestao onaj petogodišnjak? Sve što ti je ostalo su sećanja, ali i sećanja se menjaju. Zaboravljamo stvari, sećanja umiru. Gde odlaze? Sve vreme tvoje telo se menja. Posle nekog vremena ono malakše i kakva je korist od njega? Gde odlazi? Sve vreme

tvoj um se menja. Posle nekog vremena, ponekad i pre tela. Gde on odlazi?

Buda je podučavao da sve što u ovom životu uradimo ima svoj rezultat. Nešto slično kao kod eha. Viknem na tebe i ti vikneš na mene. Ukradem nešto od tebe i ti ukradeš od mene. Ja volim tebe, tako da i ti možeš da voliš mene. Tako, ono što ja sada činim utiče na ono što će se dogoditi kasnije. Svi moji sadašnji postupci utiču na to kako će se stvari menjati. Ako jede mnogo brze hrane ja-mršavko će umreti i rodiće se ja-debeljko. Ako uradim mnogo prijatnih i korisnih stvari ja-nesrećni će umreti i rodiće se ja-srećni.

Kad mislimo o smrti, to je obično smrt tela. Anatta učenje kaže da ja nisam ovo telo, tako da kada ovo telo umre dešava se ono

što se desi i kada se raspadne moj kaput. Svaki deo odlazi tako odakle je i došao. O tome se govori i u hrišćanskoj pogrebnoj ceremoniji: “pepeo pepelu, prah prahu”. Šta se događa kada umrem. To ima veze sa budućnošću, koju ja ne mogu znati. Ono što sa priličnom pouzdanošću mogu predvideti je da ukoliko sam sada dobar, tada će mi i ubuduće biti dobro.

Korisno je razmišljati o sopstvenoj smrti, o konačnosti ovoga tela. Zamisli ga kako stari, slabi i zaudara. Ne da bi



se ispunio gađenjem, već zato što je tek nekoliko stvari u životu za koje možemo biti sigurne da će se dogoditi; a smrt je jedna od njih. Svako od nas će na kraju stići do tih vrata. Postoji poseban termin kad je Budino telo preminulo – parinibbana – konačna nibbana. Zato što je bio prosvetljen, nema više preporadjanja, bio je to njegov konačan kraj; za razliku od prosvetljenih bića, mi se preporučamo u jednom ili drugom obliku. Šta to znači: konačan kraj? Moraćeš da se prosvetliš da bi to utvrdio.

### **Ako budisti ne veruju u “dušu” ili “duh”, šta se onda to preporuča?**

To je malo teže pitanje. Sigurno da se nešto prenosi, ali šta? Učenje se uvek vraća na ono što se događa sada i u stvari obeshrabruje takvu vrstu pitanja. Ali ne možemo da se ne pitamo. Je li to neka vrsta karmičke DNA koja se upisuje i prepisuje u kosmičkom registru? Sv. Petar sa velikom knjigom se javlja u hrišćanstvu. Je li to određena frekvencija svesti? Možda poslednja misao koju pomislimo prelazi na drugu obalu? Ili je to slobodan izbor bestelesne svesti?

Buda je govorio o četiri stvari o kojima se “ne može ili ne bi trebalo razmišljati” jer će one samo doneti novu zbunjenost uma. Jedna od tih četiri jeste “rezultat postupaka” (*vipaka-kamma*) – počev od rođenja pa nadalje.

### **U krugu preporadjanja postoji li konačan broj živih bića ili i nova mogu nastati?**

U širem značenju ovo je pitanje u vezi ne samo sa bićima, već sa materijom uopšte. Je li količina materija u kosmosu konačna? Da li se bilo gde stvara potpuno nova materija ili se samo stara prerađuje? Zapravo, da li je ikada postojalo prvobitno stvaranje? To je četvrta nesaznatljiva stvar – lupanje glave oko aposolutnog

početka ovoga sveta (loka-cita). Što se tiča broja bića u ovome svetu čini se da nema ograničenja – ona se stvaraju na milione, tj. populacija raste. Kada je bio upitan o ovim stvarima Buda bi obično odgovorio: “Ja podučavam patnju i put koji vodi do okončanja patnje”. Da li to što znaš da mačka g-đe Petrović ima mačiće načinjene od potpuno nove (a ne stare, reciklirane) materije imalo olakšava tvoju patnju?

### **Kako se preporađanje uklapa u teoriju o evoluciji?**

Evolucija barata materijalnim ili uslovljenim svetom. To je relativni oblik, veličina, brzina, boja itd. nečega. Ono što postoji sada može se dovesti u vezu sa onim što je postojalo pre, recimo, 500 godina i možemo da odredimo kako je evoluiralo, na primer, mereći rast težine i životnog veka prosečnog Engleza u zavisnosti od načina ishrane, razvoja tehnologije itd.

Preporađanje se tiče “nečega” što nastavlja da postoji kao odvojeno, otelovljeno “nešto” i mnogobrojni izrazi tog otelovljenja mogu se smatrati evolucijom. Meriti to tokom nekoliko života nije lako. Koristeći svoju memoriju možemo meriti promenu u ovom životu. Razmišljajući o tim sećanjima možemo (nadajmo se) doći do zaključaka o vrednosti određenih postupaka. Ovaj uzrok je proizveo onaj rezultat. Idealno posmatrano evolucija govori o pozitivnom progresu (preporađanju), učenju na osnovu grešaka. Evolucija je uvek relativna: vidimo jednu stvar, sada, i merimo je kao promenjenu i odvojenu (od prvobitne stvari) kasnije. Budizam je međutim okrenut jedinstvu a ne razdvajanju, sjedinjavanju a ne izolaciji. Cilj je biti ono što nije relativno, nije uslovljeno, nije odvojeno. Reč je o “ne-stvari” koja je izvan evolucije. Sve je to vrlo zapetljano i premda je dobro s vremena na vreme razmišljati o tim stvarima, ne treba po svaku cenu očekivati neki definitivni odgovor.

## **Šta je reinkarnacija?**

Reinkarnacija se obično zamišlja kao povratak u drugom telu, posle smrti ovoga tela. Teorijski se pretpostavlja da postoji neka vrsta duše, nešto što je suštinsko “ja”, što se seli iz tela u telo. Pre nego što se na pitanje o reinkarnaciji može odgovoriti, treba da razmotrimo ovu pretpostavku i upitamo se: “Ko sam ja? Šta sam ja?” Moramo znati šta to umire da bismo stekli neku ideju o tome šta može da se rodi. U budizmu polazna tačka jeste iskaz: “Ja nisam ni ovo telo ni ovaj um”. Šta sam onda ja? Mnogo je toga što može i što jeste bilo napisano kao neka vrsta odgovora na ovo pitanje, ali sa budističke tačke gledište sve su to spekulacije. To nije nešto što može biti izmereno, to nije nešto što je moguće neposredno iskusiti. Znaš da si živ i možeš imati iskustvo življenja, ali kako ga možeš objasniti? Nauka može dati pojedinosti o mnoštvu sastojaka života, ali ne uspeva da objasni sam život. Javlja se nova nauka (kvantna teorija i teorija haosa), ali hoće li se nauka i religija na kraju ipak sresti u jednoj tački?

Pošto telo umre, šta se događa? Ne znam. Život uključuje u sebe rođenje (stvaranje, genezu, nastajanje), bivanje (hodanje, jedenje, starenje) i okončanje (smrt, nestranak, umiranje). Sve to je izraz prolaznosti, promene. Sećanja koja imam kad se osvrnem na ovih 46 godina jesu zbirka vinjeta – svaka od njih je nastala, ima neku priču i onda se završava. A na kraju jedne možda je praznina, nema ničega posebno zanimljivog za sećanje, a onda druga počinje; neprekidno smenjivanje rađanja i smrti. Jesam li ja taj isti u svim tim scenarijima? Naravno da imam sećanja, poput slika u albumu, ali ta fotografija nisam ja. Onda sam ja samo fotograf? Ili foto-aparat? Ko je taj koji poseduje sećanje. Mislim da se u toj sposobnosti da znamo, da budemo probuđeni i svesni, krije i odgovor.

### **Da li reinkarnacija igra važnu ulogu u tvojoj religiji?**

Igra, u smislu da je jasno da se “moj posao” ne okončava smrću ovoga tela. To me ohrabruje da uvidim koliko je važno to što činim danas – jer to će uticati na način na koji ću biti “pre-porođen” sutra (ili u nekom trenutku posle ovoga “sada”). To me čini veoma pažljivim pri donošenju odluka, navodi da malo porazmislim pre nego što delujem. Čini me malo odgovornijim, jer imam osećaj da šta god da učinim ukoliko je obeleženo pohlepom ili odbojnošću ili vezano za neki “ego trip”, to će me lupiti po glavi, pre ili kasnije.

### **Da li budizam ima teoriju o nezavisnosti?**

O nezavisnosti se može raspravljati na različite načine, u vezi sa prirodom kao celinom, na primer jabuke da bi nastale zavise od drveta, koje opet zavisi od tla, kiše... i tako dalje, te vidimo da su sve stvari međusobno zavisne. Međutim, moje razumevanje je da Budino učenje ukazuje na moje lično iskustvo, naročito na njegovu neprijatnu stranu (dukkha) i kako mogu da se oslobodim od nje.

Prvo, postoji zakon “kamme”, a to je učenje o zakonu uzroka i posledice na moralnom planu. Posmatrajte to u vezi sa Njutnovim zakonom, koji kaže da “svaka akcija ima podjednako snažnu i sebi suprotnu reakciju”. Ako udarite nekoga – postoje šanse da i on vas udari. Ovo se lako može proveriti na materijalnim stvarima, ali kako sve to funkcioniše u kontekstu morala? Kako moja dukkha nastaje u vezi sa onim što činim? (Pojednostavljeno) budističko rezonovanje je sledeće: “Ako činiš dobro dobijaš dobro, ako činiš zlo dobijaš zlo” Hrišćanski ekvivalent bio bi: “Kako seješ, onako ćeš i žnjeti.”

Tu je zatim patićća-samuppada, učenje o uslovljenom nastanku, o kojem je moguće naći mnogo različitih objašnjenja. Ono analizira lično iskustvo, razmatrajući uslovljenost između “nezna-

nja” na početku (uzrok) i dukkhe na kraju (posledica). Temeljno neznanje je verovanje da postoji nekakvo jedinstveno “ja” i lična “duša”. Prema patićća-samuppadi iskustvo je podeljeno na 12 uočljivih veza (neke su uočljivije od drugih). Ta veza, nešto pojednostavljena, sledi otprilike ovako: “Na osnovu čula javlja se kontakt sa okolnim svetom; taj kontakt stvara osećaje; oni vode do želje, želja do vezivanja, a vezivanje završava patnjom, starošću i smrću.”

Na osnovu konvencije, kao način lakšeg komuniciranja, svet oko sebe delimo na pojedinačne stvari i dajemo im imena, na primer naše telo – šake, stopala, glava itd.; ali postoji samo jedno telo. Zamislite da ste na drvetu, okliznete se (uzrok) i padnete. Znae da padate kraj mnoštva grana, ali zapravo jedino što registrujete jeste bol u trenutku kad udarite u tlo (posledica). Budizam dopušta postojanje posebne realnosti (izvan moga iskustva), ali se fokusira na naš doživljaj mnoštva uzroka i posledica i kaže da svako od nas može da bira – barem uzroke. Možete ovu istinu da testirate na sebi. Pokušajte da ne padnete sa drveta!

### **Je li kamma isto što i greh?**

Bukvalno kamma znači postupak; ono što činim. Konkretnije, to je nameran postupak, koristan ili štetan; dakle, od vrste namere zavisi i moja sudbina. Štetni postupci su oni koji su motivisani pohlepom, mržnjom i obmanutošću. Neka kamma će svoj plod doneti u ovom životu, a neka u narednim životima. Problem se javlja oko kvaliteta namere, je li ona dobra ili rđava u apsolutnom ili relativnom smislu. Da li je krađa 10 funti da bih nahranio majku koja gladuje isto što i krađa 10 funti da bih otplatio svoj dug na kocki? Postupak je isti, namera različita, ali da li je rezultat isti? Na svakom od nas je da odluči šta je u ovom slučaju prava stvar.



Greh jeste kršenje božije volje i odvajanje od boga zbog tog kršenja. I ponovo se javlja pitanje apsolutnih vrednosti – je li božija volja apsolutna ili relativna? Kamma je, međutim, uvek nameran postupak, dok je greh samo štetan postupak.

### **Da li budisti veruju u boga?**

Pre nekako dobio sam pismo od osobe po imenu Zara Holand. Ne znam ni da li postoji devojčica koja se zove Zara Holand, jer moguće je da ju je neki nastavnik izmislio. Ali ja sam dobio pismo, tako da bih možda mogao verovati da i postoji neko ko se tako zove.

Nisam dobio pismo ni od koga ko se zove Bog, nikada nisam sreo bilo koga ko se zove Bog. Postoji li bilo koja “stvar” koja se zove Bog. Ne znam. Nisam dobio pismo, dakle ne mogu čak ni da verujem. Kad mi padne nešto na nogu, ja ne verujem u bol. Ja ZNAM bol – jao!!! Kad sam srećan ZNAM da sam srećan, ne moram u to da verujem. Ovim neću da kažem da ne postoji Bog. – već samo da ja to ne znam.

Zavisi takođe kako definišemo Boga. U budizmu postoji razrađena kosmologija, sa bogovima, demonima, devama i svim drugim vrstama bića koja nastanjuju pojedina područja (prava ili mitološka bića, ja ne znam). Ali ona se ne smatraju večnim ili svemogućim. Ima jedna priča o monahu koji je želeo da zna “gde ovaj svet nestaje bez ostatka”. Pitao je razne mudrace na zemlji i sugerisali su mu da pokuša sa bogovima. Da skratim priču, postepeno se uzdizao u sve rafiniranije slojeve kosmosa sve dok nije stigao do najvišeg, Braminog sveta i otišao na Bramin dvor, te postavio pitanje. Brama je malo okolišio, pa onda monaha odveo na stranu i izgrdio ga što mu tako javno postavlja tako zbunjujuća pitanja na koja on ne ume da odgovori. A ako zaista želi da zna, neka ode i pita Budu. Ovo stavlja bogove u njihov relativan

položaj. Sve u svemu. može se zaključiti da “budisti ne veruju u Boga, to jeste njegovo postojanje ili nepostojanje nije presudno za njihov život”.

### **Koga ili šta budisti obožavaju?**

Tri utočišta bi verovatno bila najšire prihvaćena stvar. Prvo je Buda – poštovanje i predanost istorijskoj ličnosti koja je poznata kao Buda – i poštovanje i težnja ka onom kvalitetu mudrosti, znanja, prosvetljenosti koji Buda otelovljuje. Drugo utočište je Dhamma – posedovanje velikog poštovanja i cenjenje Budinog učenja, kao i ljubav prema istini u njezinom najvišem značenju. Treće je Sangha – uvažavanje onih kvaliteta kojima teži zajednica zaređenih u celini, pre nego ijedan pojedinac, a među koje pripada dobrota i vrlina. Sva ova tri utočišta su apstraktna i nema nijednog od ovih kvaliteta koji bi bio personifikovan ni na koji način. Čak i istorijski Buda se posmatra kao istorijski događaj i sećanje na taj događaj treba slaviti sa zahvalnošću; međutim od same ličnosti ne treba praviti nekakvog besmrtnika. Ono što budisti obožavaju – dakle “ono prema čemu pokazuju produbljenu religijsku predanost i poštovanje” (ovo sam uzeo iz rečnika) – jeste budizam.

### **Zašto uopšte biti dobar, a ne loš?**

Obično o tome najviše razmišljamo onda kada nas otkrij. Uradiš nešto “dobro” za nekoga i drugi znaju da si to ti – ili uradiš nešto “loše” i drugi znaju da si to bio ti. Kakva su do sada bila tvoja iskustva? Dobro i loše nisu neki apsoluti, već svako od nas ima svoje kriterijume o tome gde ćemo povući liniju. Ono što ja koristim je “eho test”. Kad nešto uradim slušam ili gledam ono što mi se vraća. Ponekad je to sasvim suptilno – mrzovoljno unutrašnje gundanje tokom meditacije ili blaga toplina u srcu. U suštini svako želi da bude srećan, da se oslobodi bola, potištenosti itd. i premda ne postoji jednostavan odgovor kako obezbediti

sreću, činiti dobro i izbegavati loše je sasvim dovoljno za početak. Možda ti možeš da uradiš nešto loše i da te to ne muči. Pokušaj, vidi kako to kod tebe deluje. Koji je krajnji rezultat?

### **Da li budisti veruju da postoji “tamna” strana, poput đavola?**

Sigurno da postoje dobrotu i rđavost. Uđeš u sobu u kojoj su se dvoje malopre svađali. Iako sada samo sede, možeš da osetiš energiju njihovog besa – vibracije. Isto je i sa dobrotom, mada malo suptilnije. U budističkoj kosmologiji nekoliko je područja ispod ljudskog, gde obitavaju razna zla bića. Ta vrsta “energije”, vibracije, tamne strane, zaista postoji, ali nije otelovljena ni u jednoj konkretnoj stvari ili stvorenju. Čak ni život u području “gladnih duhova” nije večan. Možeš li ti da vidiš svoju tamnu stranu? Ona nije nešto fiksirano i “đavoli” mogu biti ukroćeni i istrenirani da se pretvore u dobrotu. To jeste teško, ali pokušaj i imaj saosećanja za te “zle”, neugodne, ne baš lepe deliće sebe ili drugih. Oni se ne mogu uništiti – samo transformisati.





## BITI BUDISTA

### **Da li i deca praktikuju ovu veru?**

Svakako da deca mogu biti uključena u većinu aktivnosti, ali “imati veru” podrazumeva izvestan stepen razumevanja i pitam se sa koliko godina su oni sposobni za takvo razumevanje. Jer bez razumevanja bilo šta da praktikujete, to je samo “slepa” vera. Veliki deo budističkih učenja ukazuje na direktno iskustvo i tu nije potrebna bilo kakva vera; deca ponekad imaju izvestan intuitivni osećaj za spiritualnu dimenziju sopstvenog bića. Budistička vera sastoji se prvenstveno u verovanju u Budino prosvetljenje i, dok ga i mi ne postignemo, možemo samo verovati da je ono moguće i slediti učenje potpomognuti verom.

### **Kako se deca upoznaju sa budizmom?**

Velik deo religijskog obrazovanja dece jeste indokrinacija – kako se od njih može očekivati da razumeju kada još nisu istražili život? Reč indokrinacija može zvučeti nasilno, ali na koji način učimo bilo šta? Mi smo uslovljani od trenutka kad smo se rodili, ali sve dok je u taj proces uključeno i slobodno ispitivanje moguća je i sloboda. Deca se upoznaju sa budizmom tako što dolaze u neposredan dodir sa onima koji budizam žive. Odluka o tome hoće li i oni početi da ga upražnjavaju zavisi jedino od njih samih.

### **Jesu li nezaređeni budisti velikodušni?**

Živeći od tuđe pomoći tokom nekoliko godina, moje je iskustvo da jesu – nikada nisam otišao gladan. Ja ne posедујem novac, ali pošto monah ima relativno malo potreba, nikada mi nije ništa posebno nedostajalo upravo zahvaljujući velikodušnosti ljudi koji veruju u ovu tradiciju. Postoji jedan način da se sažme budistička praksa – velikodušnost, moral i mentalni razvoj. Kada razmišljamo o drugoj plemenitoj istini koja govori o žeđi (želji, pohlepi itd.) nije teško uvideti da velikodušnost može za nju biti jedan efikasan protivotrov. Ako smo u stanju da praktikujemo davanje materijalnih stvari, tada nam je lakše i da se oslobađamo i takvih stvari kao što su pogrešni stavovi ili opažaji, naročito u odnosu na sebe. Prijanjanje (držanje, vezivanje itd.) za bilo koji stav o sebi vodiće ka patnji. Praktikovanje velikodušnosti kao protivteža sebičnosti je veoma dobro.

### **Hrišćani koriste Bibliju, muslimani Koran, a šta koriste budisti?**

Budistički sveti spisi su poznati kao Tipitaka. “Pitaka” je reč za košaru na jeziku pali, a “ti” znači tri. Tako imamo “Tri košare”. Nazivaju se košarama jer sadrže učenje. To su: Vinaya pitaka – u kojoj su nabrojana sva pravila za monahe i monahinje, potkrepljena pričama na koji način i kojom prilikom su nastala. Sutta pitaka – ogromna zbirka učenja o najrazličitijim temama; većinu njih izložio je Buda. Abhidhamma pitaka – veoma sistematičan pregled Sutta pitake, zajedno sa filozofskim i psihološkim analizama. Ovaj kanon sabran je u vremenu posle Budine smrti. A pošto je on podučavao punih četrdeset pet godina, zbirka njegovih govora je ogromna – otprilike tridesetak debelih tomova.

### **Može li svako da postane budista?**

Naravno. Nema ograničenja u pogledu godina, pola, nacionalno-

sti, telesne težine, obrazovanja i slično. Budizam je veoma tolerantna religija. Ljudi mogu da odrede svoj nivo posvećenosti i nema nekakve ekskomunikacije ukoliko uradite nešto loše. Postoje, naravno, određeni standardi ponašanja za koje se očekuje da ih se pridržavate kada ste u manastiru ili hramu, ali nikome se ne odbija ulazak u religiju zbog onoga što je do tada učinio.

### **Kako si ti postao budista?**

Zapravo je vrlo jednostavno postati budista. Donesesh čvrstu odluku da ćeš živeti prema principima otelovljenim u “Tri utočišta” i “Pet pravila morala”. Možeš proučiti utočišta i pravila i “preuzeti” ih samostalno, smatrajući nadalje sebe budistom. Međutim, lepo je imati monaha ili monhinju koji ti tokom ceremonije “predaju” ta utočišta i pravila. Ovakvo javno ispoljavanje takođe pomaže da ih se prisetiš u situacijama kada poželiš da odeš “izvan” tih pravila – kada poželiš da budeš nepromišljen ili glup, kada ideš protiv prirode, kada želiš da budeš nemoralan.

Uzeti utočište generalno znači naći zaklon na mestu na kojem se osećamo bezbednim. U ovom kontekstu utočište je “okruženje”, skup principa življenja u koje možeš da veruješ, utočište za srce i um. Moraš prvo da ih naučih koji su, tako da ti je jasno njihovo značenje i razumeš šta znači posvećenost njihovom pridržavanju.

### **Koje osnovne principe podrazumeva to da je neko budista?**

Pojam “biti budista” različit je u različitim kulturama, ali u theravada tradiciji opšti standard jeste uzimanje “Tri utočišta” i “Pet pravila morala”. Potrebno je imati izvestan stepen razumevanja šta to znači pre nego što donesemo odluku.

**Buda** – tradicionalno se smatra osobom, ali Buda je zapravo titula. Ona znači “budni, probuđeni”. Odnosi se na kvalitet bića koji

smo mi svi u stanju da ostvarimo. Uzeti utočište u Budi znači: “Verujem da je takvo prosvetljenje moguće i učiniću napor da postanem pobuđen (ne da sanjarim i budem nepromišljen) upravo u ovom životu.

**Dhamma** – jeste Budino učenje. To učenje zapravo je samo izraz prirodnih zakona koje je Buda razumeo – prvenstveno zakona ljudske prirode. Kada uimamo utočište u Dhammi, uzimamo utočište u Budinom učenju – a to znači utočište u istini i čistoti svoje prave prirode.

**Sangha** – znači zajednica, koju učine monasi, monahinje ili laici koji slede budistički način života. Oni teže praktikovanju blagonaklonosti, razvijanju mudrosti, morala i dobrote vođeni “Plemenitim osmostrukim putem”, a koji je Buda opisao kao splav koji će nas preko bujice života preneti na drugu obalu, do nibbane. Osam koraka ovoga puta su: ispravno razumevanje, ispravna odluka, ispravan govor, ispravno delovanje, ispravan život, ispravan napor, ispravna svesnost i ispravna koncentracija.

Otuda, uzimanje utočišta u Sanghi uključuje i podsticaj na “ispravno delovanje” zasnovano na budističkim pravilima morala. U svom osnovnom obliku to su “Pet pravila morala”:

- Ne ubiti ili povrediti nijedno živo biće = To znači biti blagonaklon.
- Ne uzeti bilo šta što ti nije dato (ne krasti) = To znači biti pošten.
- Ne biti neveran u vezi sa drugom osobom = To znači biti iskren.
- Ne koristiti pogrešan govor = To znači biti istinoljubiv i ne lagati, vredati, ogovarati ili dokono naklapati.
- Ne uzimati alkohol i droge = To znači imati bistar um.



## **Šta nezaređeni budisti rade kao deo svakodnevnog upražnjavanja religije?**

Mnogi Zapadnjaci pokazuju zanimanje za budizam zbog meditacije – pre nego zbog predanosti i vere – tako da će se praksa umnogome razlikovati od jednog do drugog pojedinca. Porodice će obično imati mali oltar u kući i izvesne rituale povezane sa njim u različito doba dana – možda paljenje sveće ili mirišljavih štapića, stavljanje cvetova, klanjanje. Znam da oni koji meditiraju obično to čine sedeći ispred oltara i ponekad pozovu i svoju decu da im se pridruže. Mnogi ljudi uživaju u tradicionalnom recitovanju – bilo da pali ili na maternjem jeziku. Ako nisu suviše daleko od manastira, ponekad odnesu poklone za monašku zajednicu – vikendi su obično namenjeni za to, jer ljudi ne rade i mogu i malo dalje da otputuju. Tu su zatim nedeljni dani posvećenosti u skladu sa Mesečevim menama, praznici i dani kada su manastiri specijalno otvoreni za goste. U Aziji, naravno, manastira je daleko više i ljudima je lako da odu do njih, te su oni zapravo u žiži pažnje lokalne zajednice.

## **Može li i laik da se prosvetli ili mora da se zaređi?**

U kanonskim tekstovima na nekoliko mesta se pominju laici iz vremena Bude koji su se prosvetlili i ne pada mi na pamet nijedan razlog zašto to ne bi bilo moguće i danas. Velika razlika jeste u vremenu i energiji koja monahu stoji na raspolaganju da radi na tome. Meni kao monahu život nije toliko komplikovan kao što je bio dok sam bio laik, tako da imam više prilike da uvidim zašto nisam oslobođen patnje, zašto govorim stvari koje nisu u skladu sa mojim uverenjima, zašto ne mogu da budem više (ili pak uvek) blagonaklon i saosećajan. Domaćin toliko vremena troši da bi ispunio svoje obaveze – školovanje, kirija, neplaćeni računi, novac, autobuski red vožnje, odnosi sa drugim ljudima itd. Ali važno je da vreme koje nam ostane na raspolaganju iskoristimo na mudar način i, u vezi sa zakonom karme – taj napor ka prosvetljenju

moraćete da uložite kad-tad – u ovom ili u nekom od narednih života. Pa zašto onda ne krenuti odmah.

### **Da li budisti veruju u brak?**

Ideja koja stoji iza braka jeste da dvoje ljudi prave “ugovor”. Hrišćanski oblik je otprilike ovakav: “da se volite i slažete, da se poštujete i dogovarate... u bolesti i u zdravlju, dok vas smrt ne rastavi”. Pošto u budizmu nema boga, monasi i monahinje nemaju ulogu bilo kakvog posrednika između boga i ljudi i nemaju nikakvu posebnu moć da posreduju u sklapanju takvog ugovora. Otuda, strogo uzevši, ne postoji budistički brak. U budističkim zemljama postoje legalne forme sklapanja braka, ali religijska strana svega toga je afirmacija odluke dvoje ljudi da žive u skladu sa Tri utočišta i Pet pravila morala. Mladenci će zajedno sa porodicama otići do manastira (ne nužno na dan venčanja) i ponuditi poklone sanghi i formalno zatražiti utočišta i pravila. Sangha će zatim odrecitovati blagoslove (na paliju), bez komentara u smislu: “Mislimo da je dobro što ste se uzeli” ili tome sličnog, ali dajući srdačnu podršku njihovoj predanosti Budinom učenju. U sklopu te predanosti, od mladog para se očekuje: prvo pravilo podstiče naklonosti i brižnost, drugo velikodušnost, treće se usredsređuje na odgovornost prema zajedničkoj vezi i vernost (pogotovo u seksualnom smislu), četvrto promovise blag, koristan i mudar govor, a peto trezvenost. Uzimanje utočišta zapravo znači posvećenost mudrosti (Buda), istini (Dhamma) i moralu (Sangha). Ako mladi bračni par uspe da se pridržava ovih pravila, oni će zaista ostatak života provesti u spokojstvu i sreći.

### **Na koji način budisti sahranjuju mrtve?**

Trenutak smrti se u budizmu smatra važnim događajem. To je vreme tuge za one bliske pokojniku i vreme ljubavi i pažnje, blagonaklonosti i saosećanja za sve druge – to su osnovne ljudske

vrednosti. Sa spiritualnog stanovišta, to je vreme da kontempliramo sopstvenu smrtnost, svoju vezanost za materijalne stvari (naročito svoje telo) i razmislimo gde se istinska sreća i sloboda mogu pronaći. Blizina leša podstiče takve duboke misli, tako da se preminuli zadržava neko vreme u kući kako bi ljudi mogli da dođu i odaju mu poslednju poštu i zamole za oprostaj.

I monasi se pozivaju u kuću – idealno svakodnevno tokom sedam dana – i oni će pozvati prisutne da razmisle o prirodi smrti i važnosti ulaganja napora da živimo u skladu sa duhovnim vrednostima. Postoji nekoliko tradicionalnih pogrebnih tekstova za recitovanje, u kojima se istražuje uslovljena priroda ljudskog tela. Često se voda sipa preko tela – svaka osoba pomalo – pre nego što se kovčeg definitivno zatvori. Porodice će često darivati manastir kako bi obeležile godišnjicu smrti. To se dešava posle tri i šest meseci i zatim godišnje.

### **Kakvo je budističko gledanje na seks i ljubavnu vezu?**

Ovo pitanje je dobrim delom pokriveno trećim pravilom – vernošću. Ovde je naglasak na partnera i bol koji on oseća kada njegov partner ima neku drugu seksualnu vezu. U učenju nema ništa u vezi sa homoseksualnom vezom, ali princip je isti. Idealno gledano trebalo bi da smo svi mi oslobođeni vezivanja i da nas partnerova nevernost ne pogađa, ali u stvarnost u svakoj vezi stvara se snažna povezanost. Ona je uglavnom



zasnovana na poverenju i kada je to poverenje iznevereno, to je skoro uvek izvor patnje; naročito je to izraženo kada su u sve to uključena i deca.

### **Da li se budisti mole Budi?**

Moliti se znači tražiti od nekog nešto. Molim se (bogu) da pada kiša. Pretpostavka je da je onaj kome se molite svemoćan i da je u stanju da vam ispuni želju. U budizmu postoje različiti bogovi i bića sa više ili manje moći kojima je moguće obraćati se, ali iako ona navodno žive neverovatno dugo, ona su ipak smrtna kao i ti i ja i svakako da nisu svemoguća.

Buda, istorijska ličnost, umro je pre više od 2500 godina i, zato što je bio prosvetljen, ništa nije ostalo iza njega. Buda kao titula – onaj ko je prosvetljen, budan, istinski mudar – postoji na neki način kao mogućnost za svakoga da dostigne to stanje, ali ne kao nekakav odvojen entitet, koji donosi odluku: “OK. Kusalo je bio dobar monah, pa ću uslišite njegove molbe da u sutlijašu bude malo više suvog grožđa.”

Svakako da je kamma negde uskladištena ili zabeležena i da sile pohlepe, mržnje i obmanutosti zadobijaju različite pojavne oblike. Prizivanje ili moljenje sila dobra je deo budizma – ne u smislu da će one srediti problem umesto mene, već da budu saveznici i potpora u mom naporu.

### **Koji su glavni budistički praznici i proslave?**

Postoji nekoliko manjih koji variraju od jedne do druge kulture i neki koji su deo samo jedne kulture. Ali ima dva događaja koji se svuda u budističkom svetu slave. To su vesak i kathina.

Vesak pada na dan punog Meseca u maju i njime se obeležavaju

rođenje, prosvetljenje i smrt Budina, tako da je to vreme kada se razmišlja o životu Budinom. Lokalni hram biće dekorisan cvećem i svetiljkama. Obično su svetla u papirnim svetiljkama koje se napravile različite porodice i donele u manastir da budu zapaljene uveče. Laici dolaze u manastir na celodnevni boravak – često obučeni u belo – i uzimaju osam pravila morala. Pomažu oko pripremanja obroka koji se služi prepodne i popodne se organizuje grupna meditacija. Uveče je okupljanje u hramu i sangha recituje prigodne tekstove, a potom starešina manastira održi govor o životu Budinom. Kasnije se pale lampe i ide se u krug oko hrama ili češće oko stupe. Obilazi se tri puta – razmišljajući o tri utočišta – u smeru kretanja kazaljke na satu (desno rame je prema stupi) i učesnici nose cveće i mirisne štapiće koje će staviti u podnožje stupe na kraju trećeg kruga. Tokom tog kruženje moguće je pevati mantru ili stih.

Kathina traje čitav mesec i unutar njega biće odabran jedan dan za proslavu. Ona obeležava kraj tromesečnog azijskog perioda monsuna, tokom kojeg su monasi i monahinje zaustavljali i boravili u jednom manastiru. Na kraju monsuna sangha se obično pripremala da nastavi lutanje. U Britaniji, pošto su godišnja doba drugačija, mi se pripremamo za zimu. U oba slučaja ceremonija se fokusira na darivanje platna za monaške ogrtače. To je takođe prilika za laike da donesu u druge darove manastiru, kako bi on bio dobro opskrbljen u narednom periodu. Katina platno se daruje u okviru veoma formalne ceremonije i monasi ga uzimaju i od jednog njegovog dela šiju ogrtač. To mora biti završeno pre narednog jutra i svaki monah mora na neki način učestvovati u pravljenju toga ogrtača. Kada se završi, daje se nekom od starijih monaha. Čast je biti odabran za darivanje ovakvog ogrtača.

### **Da li budisti slave Božić?**

Na Zapadu su većina monaha i monahinja potekli iz hrišćanskog

okruženja, tako da Božić i dalje ima neki smisao za njih. Nemamo hrišćanske rituale, ali duh Božića – darivanje, ljubaznost, ljubav, mir za sve ljude – jeste nešto u čemu svi uživamo i to je razlog za slavlje. Šaljemo i primamo mnogo čestitki. Ove godine ukrasili smo manastir zelenilom, upalili mnogo sveća, dodali još malo naročitog pevanja i slušali sa trake hrišćansko pojanje. Potom je usledila meditacija do duboko u noć. Kada pogledaš različite religije nije teško pronaći sličnosti, tako da se u to vreme usredsređujemo na njih.



## O MEDITACIJI

### **Šta je meditacija?**

Meditacija je tehnika rada sa umom. Ako um posmatraš kao alatku, tada je prvi korak pre nego što počneš tu alatku da koristiš da je pobliže osmotriš; razmotri kako ona funkcioniše i za šta bi mogla da se iskoristi; zatim počni da je koristiš na što je moguće efikasniji način. Meditacija je prirodan način upoznavanja sa umom, istraživanja i razumevanja načina na koji on funkcioniše, a zatim i poboljšavanja njegovog rada putem vežbanja. Zaista je potrebno mnogo truda da bi se uvežbao um. Koliko si godina recimo dopuštao umu da tumara tamo-amo po sopstvenoj volji. Možeš li da kažeš svom umu: “OK, dosta je bilo brige, od sada hoću da misliš samo srećne misli – od sada nećeš ići na onu stranu na koju ti hoćeš.” Ja to ne mogu. Jesi li ti sluga ili gospodar svoga uma? Um je moj “vodič” – on usmerava moje odnose sa spoljašnjim svetom. A meditacija je način da se osveste “vodičeve” slabosti i poveća njegova snaga. Ako zamislite situaciju da slanjem nekog poslovnog čoveka na kurs o menadžmentu popravljate njegovu sposobnost upravljanja firmom – onda je meditacija jedan (neprekidni) kurs o upravljanju samim sobom. Baš kao što dizanje tegova ili džogiranje čini telo snažnim, isto tako meditacija čini um snažnim. Dobra stvar pri svemu tome je da vam nije potrebna bilo kakva specijalna oprema. Ne treba ni da budete nekakva posebna osoba, dovoljno je da ste živi i da vam um obavlja osnovne funkcije. To je sasvim dovoljno za početak.

### **Zašto ti meditiraš?**

Sve što doživljavamo u životu doživljavamo kroz svoj um. Kada ne razumemo kako taj naš um funkcionise, lako postajemo zbunjeni i tada patimo. Meditacija je istraživanje i pronalaženje načina da razumemo svoj um. Baš kao kad bilo šta drugo želiš da upoznaš ili razumeš, moraš da ga proučiš. Staneš i gledaš, a onda rešiš problem. Ako si ikada bio uznemiren ili zabrinut, ako nisi mogao da se pronađeš u životu ili si se zapitao: “Ko sam ja?” “Šta je cilj svega ovoga?”, tada je meditacija način pripremanja uma da istražuje život ili barem ono kako ga ti doživljavaš. Posmatranje uma (meditacija) vodi do razumevanja (mudrosti), a mudrost vodi do oslobađanja od patnje. Da bi sve to imalo smisla moraš u životu prvo upoznati patnju ili barem nelagodnost. Ako ti je čitav život samo med i mleko, um ti je smiren, jasan, nemaš nikakvih problema sa drugim ljudima, onda se nemoj gnjaviti sa meditacijom – jednostavno uživaj u životu. Ja, međutim, nisam te sreće i meditiram zato što ponekad patim – ne mnogo, ali dovoljno da poželim da to prekinem – zauvek.

### **Kako meditacija funkcionise?**

Veoma jednostavno - meditacija je kao odmaranje. Kada naporno fizički radiš, potrebno je da se odmoriš. Isto je i sa umom. Ceo dan obrađuješ informacije, zvukove, mirise, osećanja itd. i tvom umu je potreban odmor. Spavanje umnogome doprinosi odmoru, ali ako nisi u stanju da se potpuno opustiš, um se “drži” za stvari i nema pravi odmor. Na primer, imaš važan ispit ili sastanak ili je neko bio grub prema tebi i jednostavno ne možeš da se otreseš osećaja strepnje ili ogorčenja koji sve to prati. Meditacija, na tom nivou, deluje tako što nas dovodi u direktnu vezu, stvara neposredan kontakt sa različitim osećajima i emocijama koje doživljavamo i to kroz jedan potpuno svestan proces; to je potpuna suprotnost pukom sanjarenju, površnom razmišljanju ili spavanju. Ona je zapravo direktan ulazak u teš-



ka, napeta ili neprijatna stanja uma. Meditacija nije pokušavanje da se pronađe odgovor na problem, već relativizovanje nje-gove važnosti, pokušaj da promenimo svoj stav prema njemu. Na dubljem nivou meditacija dejstvuje istraživanjem i razumeva-njem prirode samoga uma. Sagledavamo njegovu uslovljenu pri-rodu, lišenu bilo kakve čvrste personalnosti ili trajnog kvaliteta. Kada se u nama javi taj uvid, tada možemo da se pomirimo i sa najstrašnijim stanjima svesti; ne uzimamo ih više toliko lično.

### **Kakvi su rezultati meditacije?**

Ono što ćeš najpre zapaziti pošto neko vreme bude praktiko-vao meditaciju (barem nekoliko nedelja ili meseci) jeste stabil-niji, smireniji um. Pošto je osnovna tehnika da si uvek samo sa jednim mentalnim objektom (sa dahom, na primer), to i učiš sve vreme. Um je u stanju da se zadrži upravo tamo gde ti to želiš – ne skače sad tamo sad onamo, nije sve vreme nestabilan. Iz tog stanja usredsređenosti i stabilnosti rađa se osećanje zadovoljstva bivanja sa stvarima onakve kakve jesu. Drugi rezultat je jasnoća; um je bistar i prekida se unutrašnji dijalog. To je slično pranju prozora – jer um je naš “prozor u svet”. Uočite razliku kad gledate kroz prozor po sunčanom danu. Teško je bilo šta jasno videti kroz prljav prozor, sve izgleda pomalo zamućeno. Kad je prozor čist svi objekti su oštri i jasni – svet izgleda jasan. Smirenost i jasnoća su socijalni ili psihološki rezultati meditacije. U pogledu religioznog ili duhovnog aspekta, (krajnji) rezultat je produbljeni uvid u prirodu svih stvari. To predstavlja prevazilaže-nje neznanja, znanje o istini, kraj nespokojsstva i sebičnosti – to je prosvetljenje. Ovo zvuči prilično ambiciozno, zar ne? Ali kao i sa većinom stvari najbolje je jednostavno početi. Lično smatram da je svako povećanje jasnoće i sopstvene dobrobiti koje iz meditaci-je proizlazi, ma koliko bilo malo, dovoljna nadoknada za trud.

## **Kako meditiraš?**

Kad se pomene meditacija većina ljudi će odmah sebi predstaviti sliku čoveka koji sedi u lotos položaju i sa rukama postavljenim na različite načine. To nije neophodno. Ono što je važno je da ti je fizički udobno. Drži leđa pravo, glave sasvim malo povijene napred. Položaj je čvrst, ali nije napet. Sedenje na stolici je OK. Možeš i da legneš na pod; no jedini je problem što tada lako utoneš u san, pa ležanje nije preporučljivo. Odaberi čisto i mirno mesto. Glavno je da celu stvar održiš što jednostavnijom. Mentalna aktivnost i opšti podražaji kroz pet čula (oči, nos, jezik, uši i koža) jesu ono čime je naš um zaokupljen, zbog čega je napet, nesrećan. Kako to smanjiti? Tišina je vrlo moćna alatka u meditaciji; ona smiruje uši. Blago sklopi oči; to ih smiruje. Koristi jastuče da malo izdigneš stržnjicu, to olakšava ispravljanje leđa. Početak i kraj dana su najbolje vreme za sedeću meditaciju. Odaberi jednu (obično jednostavnu) stvar kao objekat meditacije. Fokusiraj pažnju na taj objekat. Koncentracija je ključna stvar od koje polaziš. Možeš koristiti skoro bilo šta kao objekat meditacije – dah, sveću ili cvet (pri čemu su ti oči poluotvorene), jednostavnu rečenicu koju ponavljaš, dodir pri okretanju brojanice. Pokušaj sa dahom. Ako ti je u početku teško da se usredsrediš, nekoliko puta duboko udahni i izdahni, jednostavno da bi osetio dah. Stavi šake na stomak ili grudi i zapravo oseti kako dah pokreće telo. Na kojem delu to najjasnije osećaš? Na vrhu nosa, na stomaku, na grudima? Možda će ti biti lakše ako brojiš svaki udah ili izdah. Broj od jedan do deset i onda počni ispočetka. Neprekidno to ponavlja i samo se opusti. Koliko dugo ti uspeva da se ne zabrojiš? Na koju stranu ti odluta um? Verovatno ćeš se suočiti sa time da je um dosadno i pokušava da razmišlja o nečemu drugom. Budi strpljiv. Ne očekuj bilo kakvo specijalno iskustvo ili znamenja, samo vežbaj opuštanje. Kada ti um odluta, blago ga vrati na dah. Uvek iznova. Bilo koje vreme je dobro za meditaciju – dok čekaš autobus, kod zubara, dok praviš back up fajlova sa svoga kompjutera



ili čekaš da provri voda za kafu ili čaj – mnogo je tih praznih hodova tokom dana kada lagano možeš da se okreneš samome sebi.

Moja omiljena šema meditacije je:

STANI; POGLEDAJ i OSLUŠNI

Nisam sreo nikoga kome je meditacija u početku bila laka, ali iz sopstvenog iskustva sam uvideo da je sve lakša što je više vežbam. A rezultat je mir u srcu. Rezultat je da se manje osećamo žrtvama čudi sopstvenog uma.

**Koju formu meditacije praktikuješ, samathu ili vipassanu, i zašto?**

Samatha – mirnoća, smirenost (kao rezultat samadhija – koncentracije) i vipassana – uvid i mudrost, jesu dve strane iste stvari tj.

meditacije. One su nalik na pismo i glavu novčića. Potreban ti je izvestan stepen smirenost i koncentracije uma da bi bio u stanju da istražuješ prirodu (uma, sveta). Potreban ti je izvestan stepen mudrosti, promišljenosti i uvida u patnju (dukkha) da bi uvideo kako je još gore kada je um neobuzdan i neusredsređen. Ove dve tehnike možeš vežbati odvojeno; kao što, na primer, možeš jačati ruke na jedan način, a noge na drugi. Ali svrha tog vežbanja je da popravi opšte zdravlje (ako pri tome isključimo taštinu). Ulažemo svoj napor tamo gde vidim da su moje slabosti, s ciljem da se zaštitim od bolesti. Tako, ako sam bio veoma zauzet i um mi je neprestano poput nekakvog vrtloga, počinjem meditaciju samathom. Bez obzira na tehniku, težnja je uvek ka harmoniji, miru, nibbani.

### **Na koji način meditacija poboljšava tvoj samadhi?**

Čak i ako meditaciju koristite samo radi relaksacije, to što ste se zaustavili i primirili smiruje um. Uz prirodno obuzdavanje koje nastaje zahvaljujući meditaciji, manje je stvari koje pobuđuju um, manje stvari koje on mora da obrađuje. Um tako ne postaje veći, već zato što je manje stvari u njemu postaje prostraniji, čistiji. Više je jasnoće u umu – um je 'oštriji'. Samadhi je jedan aspekt meditacije – sposobnost koncentracije, fokusiranja uma na jedan objekat. Taj fokus nije zamućen, već je jasan i oštar. Praktikovanje meditacije se dobrim delom vrti oko jačanja koncentracije, baš kao i oko napuštanja tuposti ili tromosti (a to znači zadobijanja uvida i mudrosti).

### **Kako se u praktikovanju meditacije koristi mudrost?**

Samatha donosi umu prostranost. I u tom prostoru može da se smesti vipassana (vođena istraživanjem, posmatranjem i razmatranjem). Rezultat posmatanja stvari – života, osećanja, drugih ljudi, prirode itd. – uz pomoć uma koji je čist i neometan podstiče

nastanak mudrosti, uvida. Mudrost je rezultat posmatranja i razmatranja nečega. 'Zašto je to baš tako?', 'Kako je do toga došlo?', 'A zašto ja...?' Ovaj proces moguć je u svakoj situaciji, ne samo pri sedećoj ili hodajućoj meditaciji. Postoji nekoliko da tako kažem misli-vodilja u budizmu koje treba imati u vidu pri takvom razmatranju: 'Sve stvari su prolazne', iz čega sledi: 'Zato što su prolazne, verovanje da nam one mogu obezbediti trajnu sreću donosi nam samo patnju.' Ili, 'Uzrok svake patnje je želja.' Ili, 'Ni jedna stvar koju mogu da pokažem ili pomislim nije to "ja" koje smatram tako dragocenim, a ispostavlja se da je zapravo privid'... Mudrost nije nešto što ima veze sa inteligencijom ili ispravnošću. Stvar je, pre svega, u razumevanju prirode – naročito prirode čoveka. Obično, mudrost dolazi sa iskustvom koje nose godine, ali meditacija tu malo ubrzava stvari.

### **Koliko ti je koristila tehnika anapanasati?**

Sabranost pažnje na dah, anapanasati, bila je moj najkorisniji temelj vežbanja. Kao 'alatka', ona je prenosiva, besplatna i uvek pri ruci (ako nemaš dah, tada nemaš ni problem – mrtav si). Povrh svega, ona je prirodna, a otuda i jednostavna. Kao objekat za razvijanje smirenosti i koncentracije izvanredna je. Fokusiranje uma na prirodni ritam udaha i izdaha donosi blagotvornu smirenost. Međutim, anapanasati ponekad može biti prilično suptilna, jer i dah postaje suptilan i teško uočljiv. Tada ili još više izoštravam svoj um ili prelazim na neki drugi objekat. U nekim situacijama um je jednostavno suviše otupeo, pa vežbam meditaciju u hod.

### **Da li ti je lako da smiriš um kako bi mogao da meditiraš?**

Ovo pitanje liči kao da me pitaš da li perem svoje rublje da bih bio spreman za pranje rublja. Meditacija (barem samatha – smirivanje) jeste proces čišćenja ili smirivanja uma. Možda bi pitanje trebalo preformulisati ovako: 'Da li ti je lako da meditiraš?'. Kra-

tak odgovor bio bi: ne! Um je poput neukroćene, klizave zmije – teško ju je uhvatiti. Um treba vežbati. Koliko si samo godina proživio dopuštajući um da luta gde god mu je volja. Možeš li reći svome umu: ‘Posmatraj dah sledećih pola sata i ne okreći se bilo čemu drugom?’ Jesi li ti sluga ili gospodar svoga uma? Ne znam nikoga kome je meditacija laka, ali sam se lično uverio da što više vežbam postaje sve lakša.

### **Koliko meditacija obuzdava čula?**

Zahvaljujući meditaciji postaješ veoma svestan mentalnih procesa. Uviđaš da burni čulni podražaji stvaraju burna stanja uma. Pri tome, trenutno iskustvo može biti prijatno, ali neprestano traganje za takvim podražajima može biti prilično zamorno. Zahvaljujući povećanoj osetljivosti za procese u umu, kratkotrajno zadovoljstvo vremenom postaje sve manje vredno čestih nepovoljnih sporednih efekata (jesi li ikada video nekog zavisnika?) Ne radi se toliko o tome da meditacija ‘obuzdava’ čula, već što postajemo sve manje spremni da nas naša čula neprestano uznemiravaju svojom prenadraženošću; uviđamo ‘bol’ koji je posledica potpune okrenutosti čulnim zadovoljstvima i u našim očima sve veću vrednost dobija mir jednostavnog življenja.

### **Kako meditacija pomaže da se ukloni pet prepreka?**

Vidi i prethodni odgovor. Ne radi se o tome da se nešto ukloni, koliko o uviđanju da one donose bol, te postajemo skloniji da ih ostavimo postrani, izbegnemo, prevladamo. Kako stičemo povećanu svesnost uviđamo tu lančanu reakciju koja se odvija u umu i obrazac po kojem se ona odvija. Kontekst pet prepreka može ti pomoći da identifikuješ svoj ‘tip ličnosti’, odnosno da baciš svetlo na lične slabosti. U kanonskim tekstovima postoji poređenje prepreka sa različitim vrstama vode: čulna želja se poredi sa vodom obojenom raznim bojama, zlovolja sa ključalom vodom, tupost

i pospanost sa vodom prekrivenom žabokrečinom, uznemirenost i briga sa ustalasanom vodom koju šibaju vetrovi, sumnja sa muljevitom i blatnjavom vodom. Baš kao što u takvim vodama ne možemo da vidimo svoj odraz, isto tako sa tim preprekama u umu ne možeš jasno da uočiš ono što je dobro za tebe i ono što je dobro za druge. Sviđa ti se da ti je um prekriven žabokrečinom? Pošto si promislio o ovim preprekama ili makar samo zapamtio koje su, kad sedneš da meditiraš i prošli postupci počnu da isplivavaju na površinu moći ćeš jasnije da uočiš obrasce po kojima je u tim situacijama reagovao tvoj um. A kad ih jednom uočiš, onda će ti biti lakše i da ih izbegneš.

### **Kakva je svrha i važnost položaja tela, pevanja i mantr u meditaciji?**

Položaj tela, pevanje i mantra jesu stvari koje mi 'činimo'. Zato što imamo telo, 'činimo' razne stvari. Ali u svemu tome postoji mogućnost izbora. Možemo položaj tela iskoristiti da budemo seksualno izazovni ili da izrazimo poniznost, aroganciju ili bilo šta drugo. Nijedan položaj nije nešto posebno, ali uočavamo i promišljamo o tome kako različiti položaji utiču na um. Kako izgleda kad se pokloniš prijatelju? Kako izgleda kada pokažeš pesnicu svome neprijatelju? S obzirom na ova pitanja, mi monasi obično koristimo položaje koji ukazuju na blagost i skromnost; oni i na nas imaju smirujući efekat. Slično je i sa pevanjem, sa korišćenjem reči koje izražavaju dobru volju, saosećanje, velikodušnost, ljubav itd.; sve to podstiče slična osećanja i u onome ko sluša i u onome ko ih izgovara. Mantra je obično jednostavna rečenica ili izraz sa nekim značenjem. Ona deluje na dva nivoa: prvo, značenje se mentalno 'apsorbuje' velikim brojem ponavljanja (pokušaj da koristiš reč 'ljubav' kao mantru tokom pola sata) i uz to ide i razmatranje o tom značenju. Drugo, mantra deluje i kao objekat meditacije – poput daha, jednostavna je i kad se ponavlja smiruje um.

Sve troje – položaj tela, pevanje i mantra – obeležavaju granice, limit za fizičke postupke, što pomaže da se omeđi kretanje uma, a sve to potpomaže i meditaciju.

### **Da li meditirate sami ili u grupama?**

I jedno i drugo. No, čak i kada sedim u grupi, meditacija je jedna vrlo lična stvar. Prednost sedenja u grupi je da osećaš potporu – ostali ulažu napor i manje si sklon da se vrpoljiš ili ustaneš i počneš nešto drugo da radiš. Takođe, sledim uputstva vođe grupe, umesto da se priklanjam sopstvenim željama. Prednost samostalnog meditiranja je da mogu da napravim raspored koji meni najviše odgovara. Ako želim da sedim dva sata, mogu, ako želim da sedim pola sata i da hodam pola sata, mogu. Mogu da pevam mantru a da ne uznemiravam druge. U oba slučaja ideja je da posmatraš svoj um. Da li me oneraspoložava kada mi se kaže kada da sedim i kada da hodam? Da li gubim vreme prelistavajući neki časopis onda kada sam prepušten sopstvenom programu? Važno je prihvatiti ličnu odgovornost za vežbanje, bilo da se ono odvija u grupi ili samostalno. Mi u manastiru imamo lep izraz povezan sa slikom o magarcu: ‘Nema šargarepe, nema štapa.’ Nema naročite nagrade za to što si marljiv u meditaciji i niko ti ne prigovara ako si lenj. Ako si pošten i zreo, uviđaš da su ti najveća nagrada plodovi sopstvenog vežbanja.

### **Koliko dugo meditiraš svakoga dana?**

Obično se u sali za meditaciju okupljamo u 5 ujutru i pevamo tekstove iz kanona oko pola sata, a zatim jedan sat meditiramo. Ponekad nisam zauzet ujutru i tada još sat-dva samostalno meditiram u svojoj sobi. Drugu grupnu meditaciju imamo uveče, kada je pevanje nešto duže, uz još jedan sat meditacije. Ponekad imamo ‘povlačenja’ (nedelju ili dve), kada sedeću i hodajuću meditaciju praktikujemo oko osam sati dnevno. Međutim, idealno bi



bilo da svoj dan ne deliš na vreme meditacije i ostalo vreme, kao nešto što radiš od 9 do 5 popodne, a onda si slobodan. Veliki deo prakse čini negovanje sabranosti pažnje - dakle sposobnosti da budemo svesni svake situacije u kojoj se nađemo i naših reakcija na nju. Kako se osećam u ovom trenutku? Kakva je moja reakcija na taj tresak? Kako se osećam u društvu sa tom osobom? Ako to ne mogu da vidim ili ne mogu da budem svestan uma, kako ću ga vežbati ili izmeniti na bilo koji način? Na primer, ako nisam svestan negativnog stava prema čišćenju lišća u Amaravatiju (manastiru u kojem boravim), već jednostavno čistim i gundam, tada će moj život biti pun 'čišćenja i gundanja'. Prvo moram da uvidim proces, povezanost uslova - čišćenja koje je praćeno gundanjem - da bih potom istraživao. U čemu je problem? Je li on zaista bitan? Ali ako ova stanja uma nikada ne uočimo, ne prepoznamo i ispitamo, šta onda mogu očekivati sem života punog čišćenja i



gundanja. Zato je meditacija nešto što neprekidno praktikujemo, a formalno vežbanje se stapa sa svakodnevnim životom.

### **Da li misliš da svako može da meditira ili prvo treba da nauči što je moguće više o Budinom učenju pre nego što počne da vežba na pravi način?**

Budizam je samo jedan od puteva ka oslobađanju – nekim ljudima on koristi, nekima ne. Drugi putevi odgovaraju nekim drugim temperamentima. Generalno gledano, ako ti putevi imaju za temelj moral, oni će prirodno voditi ka kontemplaciji, meditaciji – ka postavljanju pitanja koja sežu dalje od uobičajenog: “Šta ima danas za večeru?” ili “Kako da sebi pribavim još više čulnih zadovoljstava?” Prosvetljenje je prirodni kvalitet ljudske svesti – nijedna religija nema copyright na njega. Treba samo da se zaustaviš, osmotriš i oslušneš. Ukoliko imaš vodiča koji će ti dati osnovna uputstva, onda ćeš sigurno lakše napredovati. To je prednost tradicionalnih formi kakva je budizam.

### **Da li je meditaciji morao neko da te poduči ili si počeo spontano da meditiraš?**

Telo i um znaju kako da prežive, jer imaju instinktivnu, animalnu prirodu. Ljudska bića imaju sposobnost da razmišljaju o okolnostima u kojima se nalaze, a što mislim da životinje nemaju. Mi imamo prirodnu sklonost ka čuđenju – Zašto sam se ja rodio? Šta se događa kada umrem? To je prirodno, ali za mnoge od nas razvoj inteligencije i kontemplacije – više od onoga što je potrebno za puko preživljavanje – izgleda kao luksuz, naročito u ovo vreme kada smo toliko udaljeni od prirode. Ja sam meditaciju naučio delom iz knjiga, a delom od učitelja.

## **Kakva osećanja ili iskustva dostižeš dok meditiraš?**

Čitava ideja nekakvog dostignuća nije zapravo bitna za meditaciju. Tu se više radi o otpuštanju napetosti nego o postizanju relaksiranosti; više o razumevanju neznanja (napuštanju obmanutosti) nego o dostizanju mudrosti. Ljudi imaju razne vrste iskustava (svetlost, zvukovi itd.), ali važna stvar koju treba zapamtiti o budističkoj meditaciji jeste da je njezin jedini cilj oslobađanje od patnje. Sloboda je put iza iskustava koja samo dolaze i prolaze. Kada se ona jednom dostigne, večna je. Teško je meriti napredovanje u ovim stvarima. Jesi li ikada učio da sviraš klavir ili da voziš bicikl? Nekad ti izgleda kao da sve to nema smisla, kao traćenje vremena. A onda se, odjednom, nešto promeni i pomisliš: “Ej, pa ja to mogu”. Meditirajući tokom nekoliko godina ustanovio sam da sam mnogo opušteniji u pogledu života; on i nije tako veliki problem kao što mi se nekad činio. Ne upinjem se iz petnih žila da budem bilo šta ili neko poseban. Još uvek sam prilično zaposlen i imam dosta obaveza, ali je sve to više kao da činim ono što treba učiniti, pre nego pokušaj da budem uspešan, postignem ili dokažem bilo šta.

## **Da li misliš da ćeš ikada dostići nibbanu?**

Prva stvar koju treba učiniti pre nego odgovorim na to pitanje jeste da definišem šta je to “nibbana” – a to baš i nije laka stvar. Jedna definicija je: oslobađanje od patnje, odbojnosti i pometenosti. Nibbana jeste cilj budističke prakse i mislim da joj i ja težim. Ponekad to izgleda kao veoma težak i dug put. Drugi put, sedeći nepomično, bistrog uma posle celodnevnog truda, izgleda mi kao da je tu kraj mene. Uvek nastojim da imam na umu kako je sadašnji trenutak jedina realnost, jedino mesto i vreme u kojem postoji prosvetljenje. Biti potpuno prisutan upravo u ovom trenutku, kada iza toga ne postoji nijedna želja – to je prosvetljenje. Uslovi će se promeniti ali sada, ako uspem da budem potpuno sa time, onda, hej – to je to – nibbana – bingo! (Moja teorija broj 16a.) Sve u svemu, uviđam da što duže živim ovaj život i praktikujem ovaj put, to manje patim, manje je pohlepe, manje ljutnje, manje

konfuzije. A što se tiče nibbane kao iskustva – ne samo kao teorije – to je nešto što ostvarujemo neposredno. Tako se za sada nadam jedino da ću biti u stanju da sebe ne uzmem suviše ozbiljno ili da ne učinim bilo šta nepromišljeno.

### **Na koje si probleme naišao kada si počeo da praktikuješ meditaciju?**

Jedan od glavnih problema kada sam počeo da meditiram bio je nemir. U mladosti moj um bio je treniran da bude uvek zaokupljen nečim i aktivan, tragajući za (čulnim) objektima u okolini. Nisam bio ohrabrivan da kontempliram prostor oko i između tih objekata. Bio sam podstican da se borim za ono čega nema, a ne da budem zadovoljan onim kako su stvari do tada stajale; “komad u tuđoj ruci uvek izgleda veći”. Sedeća meditacija jeste praktikovanje zadovoljenosti sadašnjim trenutkom, dakle biti spokojan sa onim što jeste. Stalno zaokupljenom umu mir se uvek čini pomalo dosadan. Sedeti mirno nije uvek baš lako.

### **Da li meditacija u sebe uključuje krajnju introvertnost?**

Budizam se često označava kao srednji put, pa zato svaku krajnjost treba shvatiti kao nešto opasno. Budistički osmostruki put se često sumira kao sila (moral), samadhi (koncentracija) i panna (mudrost). Sve troje treba razvijati podjednako da bi se dostiglo prosvetljenje. Ima jedna divna priča u vezi sa ovim, o tri dečaka koji su krenuli da posete hram. Na svom putu prolaze kraj drveta u cvatu i pomisle kako bi bilo lepo staviti nekoliko cvetova na oltar u hramu. Ali, cvetovi su suviše visoko i za najvišeg od njih, pa se složiše da rade zajedno. Sila kleknu na zemlju kako bi načinio snažnu osnovu – moral je uvek osnova bilo kakve aktivnosti. Panna mu stade na leđa jer je najvišnji, ali ipak treba da se protegne što je moguće više i tada se oseća pomalo nestabilno. Samadhi je veoma jak i on čvrsto pridržava Pannu. Kombinovanim naporom sve trojice, mudrost na kraju dohvati prekrasne cvetove.

Introverzija je nezgodna reč, jer ima dva značenja – psihološko i patološko. Često sam sebe pitam, razmišljajući odakle izvire misao: “Gde je um?” Je li unutra, negde spolja, i unuta i spolja, svuda, je li univerzalan, individualan? Na meditaciju se najčešće gleda kao na “ulaženje unutra”, ali ako ja nisam ovo telo, šta to onda ulazi i gde? Dobro je pri meditaciji održati jedan osećaj kosmičkog ili spiritualnog u umu, jer to pomaže da ništa ne uzimamo suviše lično. Mislim da je introspekcija, samoposmatranje, možda bolja reč od introverzije.

### **Kakve opasnosti mogu iskrsnuti tokom budističke meditacije?**

Meditacija jeste rad sa umom i mnogo je nepoznatog u vezi sa umom – zato i meditiramo. Intenzivno razvijanje koncentracije može rezultirati oslobađanje izvesnih energija ili nas dovesti u neuobičajena stanja i ukoliko ne živimo dovoljno izbalansiranim načinom života, to nam može doneti probleme. Ne preporučuje se da ljudi sa psihološkim problemima meditiraju bez odgovarajućeg vođstva. Proces meditacije uključuje otvaranje svesti. Mnoga sećanja nisu dostupna svesnom delu uma zbog potiskivanja, izbegavanja (jer su bolna), poricanja, nedostatka vremena itd. Ako su ta sećanja naročito snažna mogu nas preplaviti. Sve to ipak nije nešto neprirodno i više predstavlja poteškoću nego opasnost. Opasnost zapravo nije u meditaciji, već u zalaženju u zapušten ili zloustavljani um. Poput mašine koja nije na pravilan način korišćena ili održavana, kada je pokrenemo postoji mogućnost da se nešto otkači i lupi vas u glavu. Kontakt sa iskusnim učiteljem, naročito na početku, uvek je od neprocenjive pomoći.





## O MONAŠKOM ŽIVOTU

### **Kako izgleda jedan običan monahov dan?**

Prvo zajedničko okupljanje je u pet ujutro, tako da ustajem između četiri i pola pet. Susret započinjemo paljenjem sveća i mirisnih štapića u svetištu i pri tom se klanjamo tri puta. Tada sledi oko pola sata zajedničkog recitovanja i oko jedan sat meditacije. To recitovanje je na pali jeziku, koji je veoma stari jezik i danas je on “mrtav” jezik koji služi jedino u okviru theravada budizma. Neki delovi recitovanja su u slavu divnih ljudskih kvaliteta koje oličava Buda: dobrota, saosećanje, mudrost, moral. Drugi delovi su kontemplativni, razmatrajući neke stvari kojima je Buda podučavao. Meditira se ćutke. Na kraju meditacije najstariji monah udara u zvonce i ponovo se klanjamo u pravcu svetilišta, čime se susret završava. Tada je već pola sedam. Posle toga čistim prostoriju koja služi kao redakcija naših izdanja i gde inače radim preko dana. U sedam i petnaest idem u glavnu salu, gde pojedem šolju zobene kaše i malo čaja. Svi su tu i članovi zajednice mogu dati različita obaveštenja o poslovima koje treba obaviti i pomoći koja je potrebna, kao i o ostalim stvarima koje se tiču zajednice. Ponekad, kada popijemo čaj i ako je pogodna prilika, starešina manastira ima kraće izlaganje o budističkom učenju.

Od otprilike pola devet do pola jedanaest sam slobodan. Tada radim mnoge stvari, kao što je kucanje ovog pisma ili možda

operem veš, možda malo prošetam ili sedim i proćaskam sa prijateljem, nekad samo sedim. U pola jedanaest se oglašava glavno zvono i svi se okupljamo za ručak. Imamo dnevno samo jedan pravi obrok i on treba da je gotov pre podneva. Oblačim ogrtač, uzimam posudu za prošenje hrane i odlazim u salu. Na podu su dva reda prostirki. Klanjam se svetištu i sedam. Kada smo se svi okupili, predvođeni najstarijim monahom, dobijamo hranu od nezaređenih sledbenika koji su toga dana u manastiru. Zatim sledi kratko recitovanje, što je tradicionalni način zahvaljivanja ljudima koji su nam poklonili tu hranu. Čekam dok najstariji monah ne počne da jede i zatim u tišini jedem hranu iz svoje posude. Posle obroka perem posudu i vraćam je u sobu. Sada je oko podne. Sad mogu malo da se odmorim.

Oko pola dva obično počinjem da radim na publikacijama. Štampano ovo pismo, kucam obaveštenja, skeniram i dorađujem fotografije. Ne provodim mnogo vremena za kompjuterom. S vremena na vreme jednostavno prošetam, posmatram drveće i osluškujem šum vetra ili ptičiji crvkut. U pet i petnaest završavam posao za taj dan i odlazim da popijem čaj sa ostalim monasima – to su moji prijatelji. Ponekad je teško prekinuti posao. Da li ti se desi da zaboraviš na vreme dok radiš nešto u čemu uživaš? Ja radim ono što volim, tako da uživam u radu i moj rad i nije rad nego igra.

U sedam i petnaest oglašava se veliko zvono i oblačim ogrtač i odlazim u veliku salu na poslednje okupljanje toga dana. Recitujemo pola sata i potom oko jedan sat meditiramo. Ponekad, posle meditacije, starešina manastira govori o budističkom učenju. Tada je već devet sati. Vraćam se u svoju sobu, a onda možda čitam, pišem pismo, sedim i gledam kroz prozor napolje ili sedim i gledam kroz prozor (svoga uma) u sebe ili jednostavno legnem da spavam.

Danas je pun Mesec i počinjemo period osame. Juče sam obrijao



glavu (činim to svake dve nedelje) i danas popodne svi monasi će se okupiti kako bismo recitovali naša pravila – svih 227, na paliju. To traje oko 45 minuta brzog recitovanja, a recitujemo napamet. Potrebno je dugo vremena dok se ne nauče i ne zapamte svi ti stihovi.

### **Zašto si odlučio da postaneš monah i zašto si odabrao baš theravada tradiciju?**

Živeo sam život na mnogo načina – mnogo novca, bez novca, u braku, sa porodicom, putujući itd. i svaki od njih stvarao je osećaj u meni da nekako sve te stvari nisu dovoljne – želeo sam nešto više. Čega više? Kada se sad osvrnem, ono što sam želeo nije bilo više stvari, već više mira u srcu, mira u umu. Zato sam se okrenuo filozofiji i religiji i na kraju odlučio da postanem budistički monah. Ne čini mi se da sam “odabrao” upravo ovu školu budizma. Mislim da postoji nešto organsko u vezi sa životom i da se nama samo čini da slobodno “odabiramo”. To je kao sa sretanjem ljudi i stvaranjem prijateljstava; ljude srećete na najrazličitijim mestima i neke od njih odmah osećate bliskima. Zašto? Tako je bilo i sa mnom i sa budizmom; sreo sam dvojicu monaha u Zapadnoj Australiji i nekako sam odmah osetio da je sve u redu. Bilo je to osam godina pre nego što sam otišao u manastir, ali nekako sam od prvog kontakta znao da je to ono što treba da uradim.

### **Da li ikada poželeo da više nisi monah?**

Ima sam običaj da razmišljam: “Bilo bi dobro da sam višlji. Želeo bih da sam višlji, bogatiji, snažniji” i sve tako bez prestanka. Šta je taj osećaj želje da stvari budu drugačije, taj osećaj da stvari nisu onakve kakve bi trebalo da budu? Ako pogledaš u četiri plemenite istine videćeš da druga od njih govori o žudnji, o želji. To je uzrok patnje (dukkha). Kad god me zaokupi takvo osećanje pomislim na vreme i na to kako je glupo razbesneti se zbog vremena i želeti

da bude upravo onakvo kakvo mi hoćemo. Kada sam umoran, kad mi je dosadno, kad se ne osećam dobro ili mi nešto krene naopako, ponekad pomislim: “Kad bi samo bilo....”, drugim rečima: “Ne želim da budem monah, hoću da budem nešto drugo”. A onda upitam sam sebe: “Šta drugo?”... Ono što pouzdano znam je da želim da budem zadovoljan – i većim svojim delom ovakav način života vodi ka tome.

### **Da li ti ikada droge, seks i alkohol predstavljaju iskušenje?**

Naravno. Kroz dosta toga sam prošao eksperimentišući sa različitim načinima življenja. Još uvek mi kroz glavu prođe misao kako bih možda voleo još malo toga, ali posle osam godina monaškog života znam da bi mi to donelo tek kratkotrajno zadovoljstvo – sreću nabrzinu, jeftino uzbuđenje. Mir koji dolazi sa istraživanjem uma i prirode istine mnogo više zadovoljava i duže traje, uglavnom zato što ne zavisi od bilo čega. Stvari kao droge su u osnovi ometanje. Kad uzmemo drogu kažemo da smo “van sebe” (drugim rečima van uma). Jedan drugi izraz za nešto što je zaista vredno je da je to “nestvarno” ili “neuobičajeno” – kao da stvarno ili uobičajeno zapravo ne vrede mnogo. Naglasak u manastiru je da budemo u sebi (u umu), da posmatramo stvarno (a to je trenutak sadašnjosti) i uočavamo ono što obično. Droge su prilično ekstremno sredstvo ometanja pažnje, ali “iskušnja” mogu imati mnoge oblike, čak i u manastiru – čitanje, pisanje, naklapanje, spavanje, pijenje čaja. Ne da su te stvari “loše”, već mogu odnositi mnogo vremena, ometati na putu ka cilju. Kao prelistavanje časopisa – zapravo ga ne čitamo, već samo dopuštamo da nam um “golicaju” slike i pokoja reč tu i tamo. Posledica, i droga i časopisa, jeste zatupljen um. Bez dobre “vežbe” um postaje mlitav i često potišten. Narkomanska ekstaza zavizi od droge, dok mir ne zavisi od bilo koje druge “stvari”. Odupiranje iskušenju zaista zahteva napor. Naravno, nije lako, ali se isplati.

### **Zašto jedeš samo jednom dnevno?**

Verovatno najlakši odgovor je da je tako jednostavnije. Obično imamo pedesetak ljudi na ručku i samo okupiti sve njih nije jednostavno. To što ne treba kuvati i prati sudove uveče ostavlja slobodno vreme za proučavanje i meditaciju. Za nezaređene sledbenike, jer samo oni mogu da pripremaju hranu, to znači da treba jedino da brinu o hrani prepodne, što je lakše za njih. Takođe, nema onih misli: "Hmmm, možda će biti kolača ili... nešto drugo". Hrana može biti opsesija za neke ljude. Tu je takođe i elemenat uzdržavanja, rada na nevezivanju. Nema ništa loše u jedenju poslepodne, ali sasvim je moguće to preskočiti. Za one koji osećaju veliku privrženost i pohlepu prema hrani, ograničavanje pristupa služi kao ogledalo za tu pohlepu. Ne možete toj pohlepi povladivati, zato je bolje naučiti da je razumemo i napustimo. Ako nisi siguran jesi li vezan za nešto ili ne, probaj da budeš jedan mesec bez toga.



## **Da li jedan obrok dnevno na bilo koji način ugrožava tvoje zdravlje?**

Nisam primetio bilo šta. Nisam oslabio, ali ni ne radim toliko fizički kao pre. Pravilo o uzimanju hrane ograničava jedenje na vreme od zore do podneva, ali zbog hladnije klime u manastirima na Zapadu sada imamo jednostavan doručak koji kompenzira dodatnu energiju koja je potrebna za zagrevanje tela. Postoje neke materije klasifikovane kao lek ili sredstvo za jačanje koje je moguće uzimati uveče, kao što su šećer, mizo, sojino mleko, kakao, juha od mesa.

## **Zašto monasi briju glavu?**

To je tradicionalno obeležje onih koji su napustili svetovan život – isto tako teme briju i neki hrišćanski monasi na Zapadu. To je znak odvraćenosti; napuštanje značajnog dela sopstvenog identiteta; uklanjanje taštine. Religiozan život je dobrim delom prožet nastojanjem da ne budemo sebični – napuštanje ega, sopstvene jedinstvenosti, posebnosti. (To ne znači razgradnju ličnosti.) Taj život je takođe okrenut jednostavnosti – ako nekuda idem ne moram da razmišljam kako ću se očesljati, jer nemam ni jedne jedine dlake na glavi.

## **Koliko sati nedeljno provodiš u izolaciji?**

Reč “izolacija” sugerise da sam negde u nekoj sobi zaključan. Naš život zasniva se na kontemplaciji i promišljanju – to je individualna, samostalna potraga koja ne mora da podrazumeva i fizičku izolaciju. Buda je theravada budizam postavio tako (naročito u vezi sa potrebom da se redovno ide u prošenje hrane) da monasi koji vežbaju u potpunoj samoći nisu česta pojava; uvek postoji barem nekakav odnos prema nezaređenima i ostalim monasima. U manastiru u kojem živim imamo period osamljenja u januaru i februaru (u zimu), kada čitava zajednica dobar deo svoga vreme-

na posvećuje formalnom vežbanju. Veliki deo toga vremena provodim sam sa sobom – u svojoj sobi, sedeći u hramu ili šetajući. Na neki način, ‘izolovan’ sam u sopstvenom telu i umu tako što nemam uobičajene kontakte sa drugima.

### **Da li ti se čini da je monaški život suviše introvertan i da odbacuje ovaj svet?**

U budizmu mi kažemo da ‘svet nastaje upravo ovde, u ovom telu i umu’. Sva naša iskustva su potpuno lična i od ‘ovoga sveta’. Poričući taj svet mi poričemo sopstveno postojanje. Kontemplacija sopstvenog postojanja – a to je gledanje u sebe – jeste kontemplacija ovoga sveta. Reč ‘introvertan’ ima pomalo negativnu konotaciju, poneka čak i prizvuk psihotičnosti. Ono što podrazumevamo pod rečju ‘svet’ jeste odnos među svim stvarima – ljudi, autobuski redovi vožnje, države, običaji. Istinski monaški život je potpuno otvoreno i iskreno istraživanje toga sveta – a to se često radi u samoći.

### **Da li se ikada osećaš usamljen?**

Da.

### **Ima li monaški život i svoju socijalnu stranu?**

Život u velikoj zajednici je nalik životu u velikoj porodici. Mi smo privučeni jedni drugima svojom zajedničkom ljubavlju prema istini, više nego nekakvom ličnom naklonošću, a pošto dolazimo iz dvadesetak zemalja, činimo prilično mešovitu grupu. Mi nismo birali jedni druge, kao što nismo mogli da biramo ni svoje sestre i braću ili roditelje, ali dobro se slažemo. Očigledno, neko će se bolje uklopiti sa nekima nego sa drugima i prijateljstvo se stvori sasvim lako. Ali ustanovio sam da se godinama čak i sa onima prema kojima su moja osećanja prilično neutralna ipak stvo-

ri nekakva veza uzajamne simpatije. Ne postoje nikakvi strogo 'socijalni' događaji tokom nedelje, ali moguće je da ću sa nekim prošetati zajedno ili popiti šolju čaja. Imamo i godišnje okupljanje u maju (Magha Puja) kada se monasi i monahinje iz svih srodnih manastira u Evropi i Sjedinjenim Državama okupljaju i to je vreme prilično intenzivnih socijalnih kontakata. Uz toliko isticanje dobrote i saosećanja, teško je ne osetiti se voljenim

### **Planiraš li da ostaneš monah do kraja života?**

U ovoj tradiciji mi ne uzimamo doživotni zavet, tako da mogu da se razmonašim kad god želim i ponovo postanem monah ako se kasnije na to odlučim (i tako najviše sedam puta). Posle osam godina osećam se ugodnije u ovakvom načinu života i počinjem da cenim dobrobiti koje mi donosi ovakav način vežbanja. Nekada me je sve to mnogo više mučilo trebalo je vremena dok stvari nisu legle na svoje mesto. Kada sam se zamonašio zaokupljala me je misao da sam se 'zaglibio' u ovaj monaški život, no sada ne razmišljam toliko o tome. Na kraju, vreme će pokazati.



### **Šta očekuješ da postigneš kao monah?**

Na ličnom planu volim da mislim da ću postati malo mudriji nego što sam sada; da ću malo manje patiti. Pokušavam da stalno održavam živom i bliskom mogućnost prosvetljenja, ali ne pravim od toga pitanje 'života ili smrti'. Na opštem planu, nadam su da ću razviti neke od izvora obrazovanja (poput ove knjižice) i ovakav način vežbanja učiniti dostupnijim onima koji su zainteresovani. Uživam u podučavanju i nadam se da će toga biti još. Generalno, dopada mi se ideja opuštanja – ne siljenja stvari – i u sebi i oko sebe. Radi, ali ne zapinji!

### **Može li svako da postane monah?**

Moraš biti ljudsko biće, muškarac, bez društvenih obaveza (kao što je vojna služba), stariji od 20 godina, da imaš dopuštenje roditelja, saglasnost supruge ako si oženjen i da ne boluješ od neke zarazne bolesti. U tradiciji kojoj pripadam postoji dvogodišnji period iskušenika, kada učitelj i zajednica imaju priliku da procene da li si pogodan kao ličnost – i obrnuto. Mimo ovoga, svako je dobrodošao. Ali ostati monah nije baš tako lako!

### **Je li svih 227 monaških pravila zaista neophodno?**

Verovatno nije. Pošto su sačinjena još pre 2500 godina, u nekima se pominja predmeti koji danas čak ni ne postoje. Ono što pokušavamo je da sledimo smisao svakog pravila – na šta je njima Buda ukazivao? Na primer, pravilo vezano za novac je izvorno 'zabrana da se rukuje zlatom i srebrom'. I tako, cinici bi rekli, 'papirni novac je dopušten, a tek kreditne kartice!' Smisao ovog pravila tiče se odustajanja od moći koju daje novac, jer ona stavlja na kušnju želje i moj osećaj nezavisnosti. Kad god je u pitanju neki sistem pravila, različiti ljudi imaju različite stavove i mišljenja, ali mi imamo tih 227 pravila i umesto da gubim vreme debatujući oko njih jednostavno se uklapam u sistem koji postoji; neka od

tih pravila su možda pomalo neobična, ali sasvim dobro funkcionišu. Korisno je takođe gledati na ta pravila kao na deo ličnog sistema vežbanja, zasnovanog na obuzdavanju i odbacivanju, pre nego kao na puki pravni sistem koji monaha treba da dovede u red. Većina pravila nisu moralne presude, već pre sugestije kako da zajedno živimo u skladu. Postoje i 'rupe u zakonu' kroz koje je moguće izmigoljiti se, ali onda se pitam zašto uopšte prihvatam monašku obuku ako želim da je eskiviram? Postoje četiri pravila čije kršenje povlači za sobom razmonašenje; kod drugih trinaest pravila za kršenje sledi kazna, a ostalo su relativno mali prekršaji.

### **Zašto se u budističkim manastirima toliko recituje?**

Recitovanje sa pevanjem vodi poreklo iz vremena Bude, kada upotreba papira nije bila raširena i čitavo učenje monasi i monahinje su pamtili u formi recitovanja. Tako je učenje prenošeno 400 godina, sve dok na kraju nije zapisano oko 80. godine pre n.e. na Šri Lanki. Mnogo je razloga zašto mi još uvek recitujemo. Jedan je tradicija. Vežbanje memorije/uma drugi – teško je naučiti makar i nekoliko sutta napamet, ali pri tome se um zaista fokusira i smiruje. Učeći da recitujemo istovremeno učimo različite aspekte učenja i ispunjavanje uma nekim od osnovnih pojmova – recimo recitujući o samosećanju – na ovakav repetitivan način može biti vrlo podsticajno. Prilikom javnih svetkovina i ceremonija recitovanje može biti veoma moćno, naročito ako svi učesnici poznaju tekst koji se izgovara, makar ga i ne znali napamet. Premda su mnogi govori prevedeni, još uvek koristimo pali jezik, pošto ima mnogo reči koje je teško ili skoro nemoguće prevesti.





## O MANASTIRU

### **Kakvu funkciju theravada budizam ima u zajednici?**

Temelj budističke prakse jeste moral. U ovom vremenu, kada se toliko ističe materijalno, korisne društvene vrednosti često su potisnute u stranu. Ako imate instituciju ili pojedince koji za osnovu svoga života uzimaju dobrotu, to je velika vrednost. Istina, uvek postoji opasnost od proizvoljnog procenjivanja šta je dobro a šta ne – setimo se spaljivanja veštica i sličnog – ali nisam video da je mnogo takvoga činjeno u ime budizma. Čekaj, poslednja veštica koju smo spalili živela je još pre... he, he, šalim se! Moj pristup je da se skoncentrišem da u sebi stvari nekako dovedem u sklad, s nadom da će svaki uspeh u tome kroz lični primer biti potpora i za druge. Manastir predstavlja za ljude vrlo opipljivu referentnu tačku, čitava jedna zajednica ulaže napor da čini dobro. Ljudi imaju priliku da posete manastir, možda ostanu nekoliko dana i steknu osećaj šta zapravo znači blagotvorna zajednica – da to nije samo ideja. Za mnoge je to veoma inspirativno, nadahnjujuće i ohrabrujuće. Cilj budizma je prosvetljenje i takav jedan primer ima podjednaku važnost kao i moral.

### **Da li se budistički monasi mogu angažovati u humanitarnom radu?**

Sve što mi radmo radimo besplatno. Različiti manastiri imaju više ili manje kontakata sa nezaređenima, ali ideja služenja se



generalno gledajući podržava. Mi ne organizujemo ono što se obično podrazumeva pod humanitarnim radom – javne kuhinje, skupljanje hrane za siromašne... Moj pristup je da radim sa osnovnim problemima kao što su pohlepa, ljutnja i mentalna dezorijentacija. Ako bi to svako činio, moguće je da bi u svetu bilo

više velikodušnosti, saosećanja i mudrosti, da bi gladni bili siti, a beskućnici imali krov nad glavom. Da li ovo izgleda naivno? Svako od nas ulaže napore u onom pravcu za koji smatra da je za njega i za druge najbolji.

### **Zašto monasi ne kuvaju sami sebi hranu i ne zahvaljuju se nezaređenim sledbenicima kada im je donose?**

Biti zavisian je jedan od oblika samoodricanja; time se obuzdava želja. Nemati mogućnosti za kuvanje (skladištenje hrane, jedenje posle podneva ili kopanje zemljišta) znači da nemam mogućnost da radim ono što bih “ja” želeo, kako bih “ja” želeo – ključ je u tome “ja”, u tom egu, toj iluziji koju treba razobličiti. Ako proučavate četiri plemenite istine videćete da želja, žudnja, jeste uzrok patnje. Često, tek pošto smo stavili tu želju na probu postajemo svesni stvari za koje smo vezani.

To što donose hranu, za laike je dobar način da uspostave i održe odnos sa monasima i monahinjama. Dolazak u manastir pomaže im da se podsete vrednosti koje budizam predstavlja. To što mi ne zahvaljujemo je uglavnom kulturološki uslovljeno. Neki laici (na primer iz Tajlanda) smatraju da njihov poklon treba da bude potpuno slobodno dat i da očekivanje da za uzvrat dobiju zahvaljivanje više liči na neku vrstu “trgovine” - razmenjujem svoju hranu za tvoju zahvalnost. To nije običaj sa kojim sam odrastao i meni se dopada da izražavam zahvalnost za mnoge stvari koje drugi ljudi donose podržavajući moj način života. Uobičajeni monaški odgovor pri primanju poklona jeste recitovanje tradicionalnih blagoslova.

### **Da li ti činiš bilo šta u zamenu za dobijenu hranu?**

Glavna stvar kojoj težim kao monah jeste postizanje prosvetljenja. To je komplikovana stvar – jer ponekad izgleda kao da ne radim ništa – sedim i “piljim u pupak” – i mnogi ljudi to kritikuju. Drugi

su pak spremni da podrže naše napore u meditaciji zbog druge stvari koju činim kao monah, a to je poštovanje pravila morala (vinaya). Šta se pod njima podrazumeva je sasvim jasno, jer su sva ona zapisana. Održavanje vinaye na pravi način je prilično teško, i zato ako ljudi vide da monah poštuje pravila, oni su obično srećni da mogu da ga nahrane i pomognu mu u meditativnom naporu. U konvencionalnijem smislu rečeno, veoma sam zauzet raznim drugim stvarima – pravljenjem našeg manastirskog biltena, podučavanjem, pisanjem ovoga pisma, pomaganjem u poslovima oko manastira itd. Ali ja to ne radim zbog toga da bih dobio hranu, već su to jednostavno stvari koje treba uraditi i ja ih radim.

### **Je li monaški život samo beg od svakodnevnih obaveza motivisan sebičnošću?**

Kako bismo definisali “odgovorno ponašanje u ovome svetu”? Ko o tome odlučuje? Najbolja široko prihvaćena paralela sa monaškim životom jeste život umetnika. Postoje univerziteti za takve ljude, poreske olakšice, razni popusti itd. Je li umetnost radi umetnosti valjan, odgovoran doprinos ovome svetu? U strogo materijalističkom svetu na takve osobe se gleda kao na teret. Na sreću, društvo obično ima dovoljno prostora ne samo da primi, već i da vidi vrednost u emocionalnoj, estetskoj i duhovnoj strani ljudske prirode. Što se tiče bekstva, ovaj “svet” se zapravo ograničava obimom naših doživljaja. Gde god da kreneš, носиš taj svet sa sobom; nema bekstva od posledica sopstvenih dela, sopstvene kamme. Monaški život je katastrofa ako se koristi za beg, ali je idealan kao utočište, mesto gde imamo dovoljno vremena za kontemplaciju i tako razvijamo istinski odgovoran (holistički, zdrav) odnos prema svetu. Da bismo definisali taj odgovoran način delovanja moramo se prvo složiti oko ključne stvari u životu, oko

toga “zašto”. Pošto je to vrlo teško, umesto da silom namećemo merila, možemo li ohrabriti toleranciju, dopuštajući prostor za ekscentrike, čudake, mesečare, političare, bele, crne, muškarce, žene?

### **Šta se još radi u manastiru?**

Rečju, to je mesto gde ljudi mogu da dođu i budu sami sa sobom. Tu je zatim i subotnji kurs meditacije i povremena meditativna osamljivanja (3 do 10 dana). Ima i nekoliko praznika preko godine, jednom nedeljno dan noćnog bdenja i svakodnevno deljenje hrane. Postoje i četiri termina kada čitava porodica može da boravi u manastiru, zatim nedeljna škola i seminar meditacije za mlade krajem godine. Naš seminarski centar povremeno je domaćin raznim međureligijskim susretima, skupovima psihologa zainteresovanih za meditaciju itd. Amaravati je glavni centar za naše manastire u Britaniji i kao takav je nešto prometniji nego ostala tri manastira. Međutim, i u njemu je naglasak na smirenosti, samoći, tišini, kontemplaciji.

### **Koliko sati se provodi u kontaktu sa nezaređenim sledbenicima?**

Amaravati Buddhist Monastery je jedinstven u odnosu na naše druge manastire. Pokušavamo da provedemo nešto više vremena sa laicima. Zajednicu čini pedesetak ljudi, od čega su polovina laici. Takođe, Amaravati je glavni manastir i u žiži je pažnje javnosti – počev od prepiske, pa do školskih poseta.

### **U kojoj meri je tradicionalni azijski budizam prilagođen zapadnom načinu razmišljanja?**

Ima već dvadesetak godina kako je ta tradicija prenetu u Britaniju i spolja gledano nije bilo mnogo potrebe da se ona menja ili prilagođava. Mi sada nosimo neku vrstu jakni – ispod kojih možemo da obučemo toplu odeću – i uobičajene sandale su zimi

zamenjene čizmama. I doručak je nova stvar. Postoji i red monahinja sasvim drugačiji od azijskog modela, kao i ponešto izmenjen način obuke iskušenika. Za ovih osam godina koliko sam ovde bilo je blagih izmena načina na koji zajednica funkcioniše na nivou pojedinca. Budizam ima tendenciju da se asimiliše u kulturu sa kojom se susretne, pa vredi zapaziti različite tradicije koje su na taj način nastale tokom vekova. Svaka budistička zemlja je sasvim drugačija. Japan ima sopstevni stil koji, kada ga pogledamo, naoko nema nikakve veze sa tibetanskim, ali osnove učenja su sasvim slične. Postoje u Britaniji druge budističke grupe koje eksperimentišu sa različitim modelima i biće jednoga dana zanimljivo videti rezultate. Theravada je prilično konzervativna tradicija i promene su spore, ali podozrevam da ćeš za otprilike 100 godina (ako toliko poživiš) imati pred očima nešto što je jedinstveni oblik britanskog budizma.

### **Kakva je uloga budizma u savremenom svetu?**

Sa razvojem tehnologije u poslednjem veku trend je da se čovekov odnos prema prirodi marginalizuje i da se stvara, rekao bih, plastično društvo. Na materijalizam se sedamdesetih gledalo kao na rešenje za patnju, odgovor za probleme života. Mašine će obaviti sav neprijatan posao i vreme dokolice biće neograničeno. Čini se kao se dogodilo upravo suprotno i da su nam sredstva za rad samo ostavila više vremena za još više rada. Stres i njime praćeni psihološki poremećaji postali su vrlo rašireni. Budizam nije univerzalni odgovor za ovakav trend, ali zato nudi nekoliko korisnih alatki – posebno meditaciju. Uz to, religija, njezina praksa, monaški redovi itd. mogu poslužiti čoveku kao ogledalo. Ljudi dođu u manastir i često komentarišu kako je tu tiho (čak i ako pozadi u drvorištu radi motorna testera ili je uključena mešalica za beton). Osećaj smirenosti često je vrlo relativan – ako ste vrlo užurbani, tada smirenost neke osobe tim više dolazi do izražaja kao kontrast vašem unutrašnjem pritisku. Sem socijalne strane religije,

postoji i ona njezina “spiritualna” strana; mogućnost negovanja mudrosti, a koja vodi ka oslobađanju od patnje.

### **Da li je meditacija na bilo koji način u vezi sa ekologijom?**

U novije vreme mnogo je interesa za ekologiju i životnu sredinu. A kakva je razlika između unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta? Ako o svome umu razlišljaš kao o svetu, u kojem živiš ili barem doživljavaš život, u kojoj meri je on zagađen? Ja, na primer, vidim izvesne količine đubreta u svome “svetu” i vidim da mi ono život čini neučgovodnim. Mogu to da počistim, ali je još važnije zaustaviti procese kojima se stvaraju takvi neželjeni nuzprodukti. Ti procesi su pohlepa, mržnja i obmanutost (ili neznanje) i to su osnovni uzroci patnje. Toliko đubreta u konvencionalnom, spoljašnjem svetu nastalo je usled proizvodnje podstaknute pohlepom. Ali dobici od takve proizvodnje su ograničeni, kratkoročni. Meditacija (istraživanje sopstvenog odnosa prema svetu) pokazuje nam nemogućnost da budemo zadovoljeni bilo kojim postupkom (unutrašnjim i spoljašnjim) podstaknutim sebičnošću ili pohlepom. Njezin cilj je da obezbedi mentalnu jasnoću, da otvori prostor za jasno viđenje. No, meditacija je nešto što bi trebalo raditi, a ne o čemu bi trebalo govoriti. Meditacija četvrtkom, a onda nepromišljenost petkom ne menja mnogo na stvari. Ona traži malo više upornosti i strpljenja. Delom je to bio i razlog zašto sam odabrao da živim u manastiru.



*„Dar Učenja nadmašuje sve druge darove ”*

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

Mi u Theravada budističkom društvu “Srednji put” osećamo se privilegovanima što smo u prilici da pomognemo pojavljivanju ove i njoj sličnih knjiga.

Nadamo se da ćemo tako biti i ubuduće.

Takođe bi nas veoma radovalo da dobijemo komentare ili predloge čitalaca.

Knjiga je za sada u elektronskom formatu, a da bi se pojavila i u štampanom obliku, za besplatnu distribuciju, razmislite da li ste u mogućnosti da to pomognete svojom donacijom.

Sem radosti davanja, to bi ujedno bila dragocena prilika za pokroviteljstvo Dhamme i posvećivanje svojih dobrih dela drugim ljudima, u skladu sa budističkom tradicijom.

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

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

**budizam@yahoo.com**





