



ONO ŠTO MISLIŠ
TO I POSTAJEŠ

365 budističkih inspiracija

ONO ŠTO MISLIŠ TO I POSTAJEŠ

365 budističkih inspiracija

Priredio

Branislav Kovačević

Layout / Svetlana Kovačević

SADRŽAJ

Predgovor / 7

Januar / 9

Februar / 29

Mart / 47

April / 67

Maj / 85

Juni / 103

Juli / 121

Avgust / 139

Septembar / 157

Oktober / 175

Novembar / 195

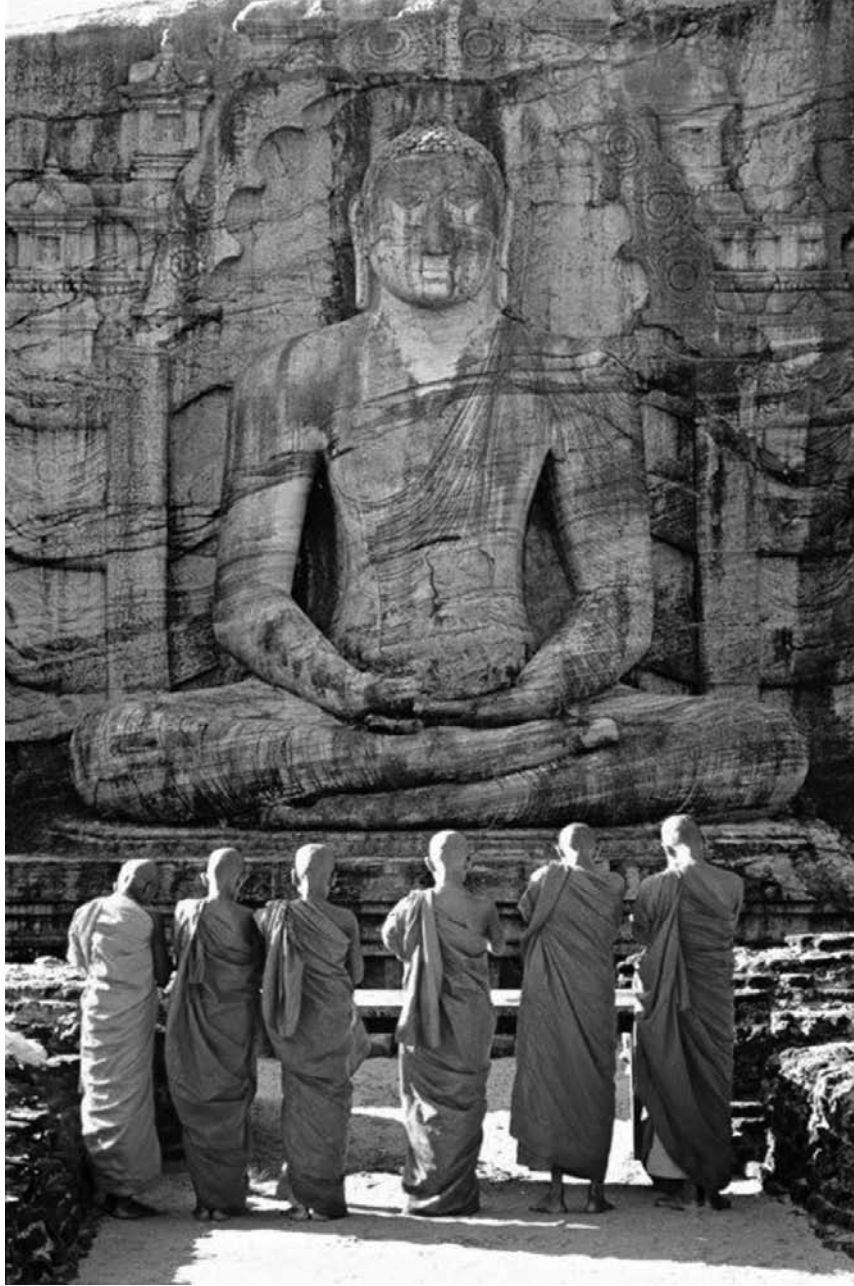
Decembar / 213

POVEZANOST SA SADAŠNJOŠĆU

Često se događa da šta god da radimo, bilo da sedimo, hodamo, stojimo ili ležimo, naš um uglavnom nije u vezi sa neposrednom stvarnošću, već je po navici zaokupljen prošlošću ili budućnošću. Dok hodamo, mislimo o trenutku kad ćemo stići, a kad stignemo razmišljamo o odlasku. Dok jedemo, razmišljamo o pranju sudova, a kad krenemo da peremo sudove, razmišljamo o gledanju televizora.

To je zaista šašav način korišćenja uma. Nismo u vezi sa sadašnjim trenutkom, već uvek razmišljamo o nečem drugom. Previše često smo obuzeti strepnjom i žudnjama, žalošću zbog prošlosti i iščekivanjem zbog budućnosti, i tako potpuno propustamo kristalno jasnu jednostavnost ovog trenutka.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*



J
A
N
U
A
R



1. januar

Budizam je u istoriji čovekove misli jedinstven po tome što poriče postojanje duše, sopstva ili atmana. Prema Budinom učenju, ideja o sopstvu jeste jedan privid, pogrešno uverenje koje nema uporište u stvarnosti, a za posledicu ima štetne misli o “ja” i “moje”, sebičnost, želju, vezivanje, mržnju, zlovolju, obmanutost, gordost, egoizam i druge mentalne nečistoće i probleme. Ona je izvor svih nevolja u ovom svetu, od ličnih sukoba do ratova među narodima. Ukratko, ovo pogrešno gledište može se smatrati krajnjim uzrokom svakog zla na ovom svetu.

Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*

2. januar

Meditacija je u suštini pojednostavljivanje. Naš svakodnevni život je neprekidno kretanje: mnogo se stvari događa, mnogo ljudi priča, mnogo stvari nam pada na um. U sred svega toga teško je imati osećaj da živimo sopstveni život. Kada pojednostavimo situaciju, kada se odvojimo od spoljašnjih uticaja i udaljimo se od telefona koji zvoní, televizije, ljudi koji nam dolaze u posetu, psa kojeg treba izvesti u šetnju, tada dobijamo šansu – što je zapravo najbolje što nam se može dogoditi – da se susretnemo sa samim sobom. Kod meditacije nije poenta u bilo kakvom stanju koje treba da postignemo, već u meditantu. Ne radi se o nekoj posebnoj vrsti aktivnosti ili o tome da treba nešto da popravimo. Reč je o nama samima. Ako ne pojednostavimo okolnosti u kojima smo, šansa da se dobro zagledamo u sebe je vrlo mala – jer ono u šta inače najradije gledamo nismo mi sami, već sve drugo. Ako nešto krene kako ne treba, u šta gledamo? Gledamo u to što je krenulo rđavo. Gledamo u to sve vreme, ni ne osvrnuvši se na sebe.

Charlotte Joko Beck, *Everyday Zen*

3. januar

Bića su vlasnici svojih postupaka, naslednici svojih postupaka; ona nastaju iz svojih postupaka, predodređena su svojim postupcima, njihovi postupci su im utočište. Postupci su ti koji bića dele na niska i uzvišena.

Ćula-kammavibhanga sutta, *Maddhima nikaya*

4. januar

Jednoga dana Buda je sedeći ispred grupe od 1250 monaha i monahinja podigao cvet. Nije ništa govorio, vrlo dugo. Svi oko njega bili su savršeno tihi. Činilo se kao da duboko razmišljaju i pokušavaju da otkriju dublje značenje jednog ovakvog gesta. Onda, iznenada, Buda se osmehnu. Osmehnuo se zato što se neko od onih koji su ga okruživali osmehnuo njemu i cvetu... Po meni je značenje ovoga vrlo jednostavno. Kada neko uzme cvet i pokaže vam ga, on želi da ga vidite. Ako počnete da razmišljate, ne primećujete cvet. Onaj koji nije razmišljao, onaj koji je jednostavno bio ono što jeste, bio je u stanju i da do kraja doživi taj cvet. I osmehnuo se. To je problem života. Ako nismo do kraja ono što jesmo, do kraja u sadašnjem trenutku, promašujemo sve.

Thich Nhat Hanh, *Peace Is Every Step*

5. januar

U prostranom umu ima mesta za sve. On je sličan prostoru u ovoj sobi, kojeg ne povređuje šta god da u nju uđe ili iz nje izađe. Mi obično kažemo “prostor u ovoj sobi”, ali u stvari ova soba jeste u prostoru. Čitava zgrada je u prostoru. I kada ova zgrada nestane, prostor će još uvek biti tu. Prostor okružuje zgradu i u ovom trenutku mi zauzimamo prostor u ovoj sobi. Kada ovako posmatramo, možemo razviti sasvim nov pogled na stvari. Vidimo da postoje zidovi, koji daju oblik ovoj sobi, i da postoji prostor. S jedne strane, zidovi ograničavaju prostor. Ali ako pogledamo sa druge strane, prostor je neograničen, toliko neograničen da sadrži i celu sobu.

Adan Sumedho

6. januar

Svaka stvar se ogleda, prožima i zapravo sadrži sve druge. To je organska priroda ovoga sveta i ona se u klasičnom budizmu naziva uzajamna međuzavisnost. Srodnost i podudarnost su joj spoljašnje manifestacije... drugi nije drugi već ja sam. To je temelj na kojem određujemo pravila ponašanja i to je nadahnuće za istinsku ljudskost. Prepoznati sopstvenu tamnu stranu sa smeškom i prepoznati tuđu blistavu stranu sa smeškom – tako vežbamo. Neprekidno isticati sopstvenu blistavu stranu i neprekidno kritikovati tuđu tamnu stranu – to nije vežbanje.

Robert Aitken, *Encouraging Words*

7. januar

Mudrost zamenjuje neznanje u našim umovima onda kada shvatimo da sreća ne leži u nagomilavanju sve prijetnijih osećanja, da zadovoljavanje želje ne donosi osećaj celovitosti i ispunjenosti. Ono vodi samo do još više želja i sve više odbojnosti. Kada na osnovu sopstvenog iskustva shvatimo da sreća ne dolazi od posezanja za nečim, već od njegovog napuštanja, ne od traganja za ugodnim iskustvom, već od otvaranja u ovom trenutku za ono što jeste istinito, ta transformacija razumevanja onda u nama oslobađa energiju saosećanja. Naši umovi više ne odguruju automatski ono što je neprijatno, niti se grčevito drže prijatnog. Za nas saosećanje postaje prirodnom reakcijom jednog do kraja otvorenog srca.

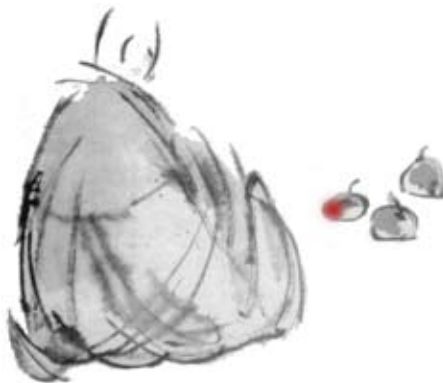
Joseph Goldstein, *Seeking the Heart of Wisdom*

8. januar

U svom čistom stanju, um je miran, bez sreće i patnje – zaista, ne doživljava bilo kakvu vedanu (osećaj). To je pravo stanje uma. Otuda, cilj prakse je traganje ka unutra, istraživanje i analiziranje sve dok ne dostignete prvobitni um. Prvobitni um se takođe naziva čisti um. Čisti um jeste um bez vezanosti. Na njega ne utiču objekti uma. Drugim rečima, on ne juri za različitim vrstama priyatnih i nepriyatnih objekata uma. Umesto toga, takav um je u stanju kontinuiranog znanja i budnosti – potpuno svestan svih svojih iskustava.

Kada je um takav, ni priyatni ni nepriyatni objekti uma koje doživljava ne mogu ga uznemiriti. Um ne ‘postaje’ bilo šta. Odnosno, ništa ga ne može poremetiti. Um sam sebe zna kao čistog. Osvojio je sopstvenu, istinsku slobodu, dostigao je svoje prvobitno stanje. Kako je moguće ponovo stvoriti to prvobitno stanje? Zahvaljujući sposobnosti da se mudro posmatra i uvidi da su sve stvari tek okolnosti koje nastaju pod uticajem različitih elemenata i da ih ne kontroliše bilo ko. Tako je sa srećom i patnjom koje doživljavamo. Kada nastanu takva mentalna stanja, ona su tek “sreća” i “patnja”. Ne postoji vlasnik te sreće. Um nije vlasnik te patnje – mentalna stanja ne pripadaju umu.

Adan Ča



9. januar

Možda najdublji razlog zašto se plašimo smrti jeste to što ne znamo ko smo. Verujemo u samo svoj, jedinstven i od svega drugog odvojen identitet – ali ako se odvažimo da ga malo bolje ispitamo, otkrivamo da taj identitet potpuno zavisi od jednog beskrajnog niza stvari koje ga održavaju: našeg imena, naše “biografije”, našeg životnog saputnika, porodice, doma, posla, prijatelja, kreditnih kartica... Na tu se krhku i prolaznu podršku oslanjamo gradeći svoju sigurnost. I kada sve te stvari uklonimo, tek tada ćemo dobiti ideju ko smo mi u stvari. Bez tih dobro poznatih pomagala, suočavamo se sa samim sobom, osobom koju ne poznajemo, strancem koji nam ide na živce, ali sa kojim smo sve ovo vreme živeli, a da nikad nismo hteli da ga sretnemo. Nije li to pravi razlog zašto pokušavamo da svaki trenutak ispunimo bukom i poslovima, makoliko dosadni i trivijalni bili, kako bismo bili sigurni da nikada nećemo ostati u tišini oči u oči sa tim strancem?

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*

10. januar

Kakva korist od meditacije o strpljenju ako nećeš tolerisati uvredu?
Kakva korist od prinošenja žrtvi ako ne savladaš vezanost i gnušanje?
Kakva korist od davanja milostinje ako ne iskoreniš sebičnost?
Kakva korist od upravljanja velikim manastirom ako sva bića ne smatraš svojim dragim roditeljima?

The Life of Milarepa

11. januar

Kada sam imao četiri godine, majka mi je vraćajući se sa pijace obično donosila po jedan kolač. Seo bih pred kuću i lagano ga jeo, ponekad pola sata, ponekad 45 minuta, za jedan jedini kolač. Gricnuo bih i pogledao gore u nebo. Onda bih nogom dodirnuo psa kraj sebe i još malo gricnuo. Jednostavno sam uživao da tu sedim, zajedno sa nebom, zemljom, bambusima, mačkom, psom, cvećem. Mogao sam tu da sedim jer nisam imao mnogo briga. Nisam razmislio o budućnosti, nisam se sekirao zbog prošlosti. Bio sam potpuno u sadašnjem trenutku, sa mojim kolačem, psom, bambusima, mačkom i svim ostalim. Moguće je da i danas jedemo svoj obrok tako lagano i sa toliko radosti kao što sam ja jeo moj kolač kad sam bio mali. Možda imate utisak da ste negde izgubili taj svoj kolačić detinjstva, ali siguran sam da je on još uvek tu negde, negde u vašem srcu. Sve je još uvek tu i ukoliko to zaista želite, možete ga pronaći. Jesti sa pažnjom jedna je od najvažnijih vežbi meditacije.

Thich Nhat Hanh, *Peace Is Every Step*

12. januar

Čak i ako ti je kuća poplavljena ili spaljena do temelja, ako joj preti bilo kakva druga nesreća, neka se to odnosi samo na kuću. Ako je poplava, neka ne poplavi i tvoj um. Ako je vatra, neka ne sagori i tvoj um. Neka samo tvoja kuća, dakle nešto što je izvan tebe, bude poplavljeno i spaljeno. Uvek pokušavaj da svoj um oslobodiš vezivanja. Sada je pravi trenutak za to.

Ađan Ča, u knjizi Samuel Bercholza *Entering the Stream*

13. januar

Svako može da sagradi kuću od drveta i opeke, ali Buda je podučavao da takva vrsta doma nije naš pravi dom, on je samo privremeno naš. To je dom u ovome svetu i on sledi puteve ovoga sveta. Naš pravi dom jeste naš unutrašnji mir. Onaj spoljašnji dom može biti vrlo lep, ali nije spokojan. Javljaju se brige, sad ova sad ona, sad jedna strepnja, sad druga. Zato i kažemo da to nije naš pravi dom, on je izvan nas, i pre ili kasnije moraćemo da ga napustimo. To nije mesto na kojem možemo da živimo večito. Jer ono ne pripada istinski nama, ono je deo ovoga sveta. Isto je i sa našim telom, smatramo da je ono “ja” i “moje”, ali to uopšte nije tako, već je samo još jedan dom od ovoga sveta.

Ađan Ča

14. januar

Mi ljudi postojimo u sadašnjem obliku oko sto hiljada godina. Uveren sam, da su tokom tog vremena ljudskim umom vladali bes i mržnja, tada bi se ukupan broj ljudi do sada smanjivao. Ali danas, uprkos svim našim ratovima, vidimo da je čovečanstvo brojnije nego ikad. Ovo mi jasno pokazuje da ljubav i saosećanje preovlađuju u svetu. I zbog toga su neprijatne stvari “vest”; a dela milosrđa su postala deo svakodnevnog života, tako da ih uzimamo kao nešto što se podrazumeva i, uglavnom, ni ne primećujemo.

Dalaj Lama, *Compassion and the Individual*

15. januar

*I*spravno življenje [kao deo plemenitog osmostrukog puta] nije samo filozofski ideal. Ono je praktična, dostižna realnost. Pronaći i održati ispravan način života istina zahteva redovno, konzistentno delovanje, ali koraci su jasni i rezultati odmah dolaze. To kako ćete pronaći taj način života za sebe u veliko meri je povezano sa dolaženjem u kontakt sa svojim “početničkim umom”. Sabranost pažnje navodi nas da ostenemo sa stvarima kakve one jesu i svoje živote menjamo kroz postupke koji ne povređuju druge. Radeći zajedno, sa pažnjom i saosećanjem, u stanju smo da stvorimo zajednicu u kojoj je svaki način života “ispravan”.

Claude Whitmyer, *Mindfulness and Meaningful Work*

16. januar

*T*anzan i Ekido su jednom išli zajedno niz neki blatnjavi put. Kiša je još uvek padala. Kad zađose iza krivine naiđoše na lepu devojkicu u svilenom kimonu kako pokušava da pređe put na drugu stranu. “Hodi, devojkicu”, smesta reče Tanzan. Podiže je u naručje i prenese preko bare. Ekido nije progovorio ni reč sve dok uveče nisu stigli do manastira. A onda više nije mogao da se suzdržava. “Mi monasi se ne približavamo devojkicama”, reče on Tanzanu, “naročito ne tako mladim i lepim. To je opasno. Zašto si to uradio?” “Ja sam tu devojkicu ostavio još na onom mestu”, reče Tanzan. “Ti je izgleda još uvek nosiš?”

Paul Reps, *Zen Flesh, Zen Bones*

17. januar

Ako stalno započinjemo malo od jedne prakse, pa onda malo od druge, ono što smo uradili u jednoj često je izgubljeno kad pređemo na drugu. To je kao da kopamo mnogo plitkih bunara umesto jednog dubokog. Neprekidno se krećući od jednog pristupa do drugog nikad ne dolazimo u situaciju da se suočimo sa dosadom, nestrpljivošću i strahom. Nikada se ne suočavamo sa samim sobom. Zato bi trebalo da odaberemo jednu vrstu prakse dovoljno produbljene i stare, povezane istovremeno sa našim srcem, i onda je uporno sledimo sve dok nas ne transformiše.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*

18. januar

Predanost, nauka i meditacija mogu sve biti prazni rituali i da li je neki čin predanosti ili bilo kakva druga praksa jeste zaista Dharma ili ne zavisi isključivo od naše motivacije... Prvi koraci duhovne prakse obično su nam vrlo samosvesni. Želimo da prevaziđemo mane svoga uma i negujemo takve blagotvorne osobine kao što su saosećanje, uvid, svesnost i sabranost pažnje. Kad krenemo da ih razvijamo, u početku nam se to čini kao puka mentalna vežba. Dharma nam izgleda kao nešto odvojeno od nas, nešto što smo preuzeli spolja. No, kako ulazimo sve dublje u praksu, ovaj osećaj razdvojenosti počinje da blede; naši umovi postaju upravo ta Dharma koju nastojimo da negujemo.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*

19. januar

Neki ljudi ne uviđaju razliku između “pažljivosti” i “koncentracije”. Koncentrišu se na ono što rade, misleći da su tako pažljivi... Možemo da se skoncentrišemo na to što radimo, ali ako nismo u isto vreme pažljivi, sposobni da sagledamo trenutak u kojem se nalazimo, a neko nam poremeti koncentraciju, obično se iznerviramo, ljutnja nas gurne na sasvim drugu stranu. No ako smo pažljivi, svesni smo prvo namere da se skoncentrišemo, a onda i ljutnje kada je ta koncentracije osujećena. Ukoliko smo pažljivi, u stanju smo da se skoncentrišemo kada je to potrebno, ali isto tako i da se ne skoncentrišemo kada to nije.

Aḍan Sumedho, Teachings of a Buddhist Monk

20. januar

Svesnost se ne može vežbati. Postoji mala zbrka u vezi sa svesnošću i pažljivošću. One su u vezi, ali se razlikuju. Sati, ili pažljivost, podrazumeva da postoji akcija uma. Namerno usmeravamo svoju pažnju ka onome što se događa u umu. Ulažemo napor. Svesnost je drugačija. Svesnost ne podrazumeva bilo kakvu akciju. Um je jednostavno “svestan”. Tu nema nikakve namere, već jedino sabrana i spontana svesnost koja jednostavno “vidi”. Dakle, pažljivost jeste uzrok, a svesnost jeste posledica. Ne možete vežbati ili praktikovati posledicu. Možete vežbati samo ono što će je izazvati. Treba da pođemo od pažljivosti, kako bi se svesnost osnažila u nama.

Thynn Thynn, Living Meditation, Living Insight

21. januar

Buda je uvek savetovao svojim učenicima da ne gube vreme i energiju oko metafizičkih spekulacija. Kad god bi mu postavili nekakvo pitanje povezano sa metafizikom, on je odgovarao ćutanjem. Umesto toga, usmeravao je učenike ka praktičnom naporu. Kada ga je neko jednoga dana zapitao o granicama sveta, Buda je ipak rekao: “Bilo da je ovaj svet konačan ili beskonačan, vremenski ograničen ili neograničen, problem tvog osobađanja ostaje isti.” Drugi put je upotrebio poređenje: “Pretpostavite da čoveka pogodi strela i lekar želi da mu je odmah izvadi. Pretpostavite takođe da čovek ne želi da mu uklone strelu sve dok ne sazna ko ga je pogodio, koliko je taj čovek star, ko su mu roditelji i zašto ga je pogodio. Šta bi bilo sa njim? Pre bi umro nego što bi dobio odgovore na sva ta pitanja.” Život je kratak. Ne smemo ga provesti u beskrajnim metafizičkim spekulacijama koje nas nimalo ne približavaju istini.

Thich Nhat Hanh, *Zen Keys*



22. januar

*P*rvi korak... jeste da prekineš lanac asocijacija i reči koje preplavljaju tvoj um, tako što ćeš se zaustaviti na sadašnjosti, na onome što jeste. Tako je u čuvenom stihu Buda rekao: “Ne jurcaj za prošlošću, ne iščekuj budućnost; prošlost je otišla, budućnost tek treba da stigne. Ali dobro uoči tu tačku, to sada, pronašavši i živeći u mirnom, stišanom stanju uma.”

Bhikkhu Mangalo, *The Practice of Recollection*

23. januar

*M*ože ti se dogoditi da u snu izgubiš put i ne znaš kako da se vratiš kući. Pitaš nekoga da ti pokaže put ili se moliš Bogu ili Budama da ti pomognu, ali ipak nikako da stigneš kući. Međutim, kad se jednom probudiš iz sna, otkriješ da si u sopstvenom krevetu i da je jedini način da pronađeš svoj dom bio da se probudiš. Ovakva [vrsta duhovnog probuđenja] naziva se “povratak izvoru” ili “preporađanje u raju”. To je ona vrsta unutrašnjeg uvida koji je moguće postići uz nešto vežbanja... Ali bi načinio ozbiljnu grešku ako bi pomislio da je to pravo prosvetljenje u kojem više nema sumnji o pravoj prirodi stvarnosti. Bio bi tada kao onaj ko pronašavši bakar odustaje od daljeg traganja za zlatom.

Bassui Tokusho Zenđi,
Dharma Talk on One Mind, u Daily Sutras

24. januar

Jednoga dana Mara, budistički plod neznanja i zla, putovao je kroz neko indijsko selo praćen čitavom svitom. Onda ugleda čoveka kako vežba meditaciju u hodu, lica ozarenog ushićenjem. Upravo je bio nešto otkrio na tlu ispred sebe. Pratioci upitaše Maru šta je to pronašao, a Mara im odgovori: “Delić istine”. “Pa zar vas to ne plaši kad neko otkrije delić istine, o Zli?” upitaše pratioci. “Ne baš”, odgovori Mara. “Istog trenutka oni to pretvore u slepu veru.”

Christina Feldman – Jack Kornfield,
Stories of the Spirit, Stories of the Heart

25. januar

Đubre može užasno da smrdi, naročito organske materija koje trule. Ali one isto tako mogu da postanu odličan kompost za đubrenje vrta. Mirisna ruža i smrdljivo đubre su dve strane istog života. Bez jednoga, ne može biti ni drugog. Sve je u procesu transformisanja. Ruža koja uvene posle šest dana postaće deo onog đubreta. Posle šest meseci đubre će se transformisati u ružu. Kada govorimo o prolaznosti, mi razumemo da se sve transformiše. Ovo postaje ono, a ono postaje ovo. Posmatrajući podrobnije, možemo da kontempliramo neku stvar i u njoj vidimo sve druge. Sva ta promena nas ne uznemirava kada jednom uvidimo međusobnu povezanost i kontinuitet u svim stvarima. Tu se ne radi o tome da je život bilo koje jedinke večan, već da se sam život nastavlja.

Thich Nhat Hanh, *Present Moment, Wonderful Moment*

26. januar

Nan-in, zen učitelj tokom Meidi ere (1868-1912), primio je jednom univerzitetskog profesora koji se interesovao za zen. Nan-in posluži čaj. Sipao mu je čaj u šolju sve dok nije bila do vrha napunjena, a onda i dalje nastavio da sipa. Profesor je sve to posmatrao i kad više nije mogao da izdrži, uzviknu: “Prepunili ste je. Ne može više da stane!” “Vi ste poput ove šolje”, reče Nan-in, “prepuni ste stavova i spekulacija. Kako vam mogu pokazati zen pre nego što ispraznite svoju šolju?”

Paul Reps, *Zen Flesh, Zen Bones*

27. januar

Postoji jedna čuvena izreka: “Ako um nije aktivan, on spontano postaje spokojan. Kao što voda, kada je ne talasamo, po svojoj prirodi postaje prozirna i čista.” Često um u meditaciji upoređujem sa posudom punom mutne vode: što je duže ostavimo na miru, to više čestica prljavštine pada na dno, omogućujući da prirodna bistrina vode ponovo zablista. Um je upravo takav – ako ga ostavimo u njegovom neizmenjenom i prirodnom stanju, pronaći će svoju pravu prirodu, a to su spokojstvo i jasnoća. Zato probajte da ništa ne namećete umu, niti da od njega tražite. Kad meditirate probajte da izbegnete napor kontrole, ne trudite se da postanete mirni, niti previše kruti. Ne smatrajte da učestvujete u nekom posebnom ritualu; oslobodite se čak i ideje da meditirate. Neka vaše telo ostane to što jeste, neka dah ostane kao i do tada. Mislite o sebi kao o nebu, koje obuhvata čitav univerzum.

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*

28. januar

Ako treba da izaberemo između zadovoljstva i udobnosti u spoljašnjem svetu, sa jedne strane, i smirenosti, unutrašnje slobode i krajnje sreće, sa druge, treba da se odlučimo za ovo drugo. Jer ako smo u stanju da ih u sebi pronađemo, tada će se i spoljašnji svet postarati sam za sebe. Čak i kada imamo udoban i prijatan spoljašnji život, ako je naš unutrašnji mir poremećen, nismo u stanju da uživamo u svemu tome što imamo oko sebe. Da bismo napravili tu transformaciju uviđamo – kada razmišljamo samo o sebi i vezujemo se za stvari, kada sebe i svoju sreću smatramo najvažnijom stvari – da je upravo ego i njegovo vezivanje ono što remeti i spoljašnju i unutrašnju sreću. Čak i ako vodimo dobro organizovan spoljašnji život, može nam biti vrlo teško da pronađemo unutrašnju sreću, jer nikada ne možemo biti potpuno zadovoljni dok ne presečemo veze koje stvaraju ego. Jer stvaranju tih veza nema kraja – ego želi sve više i više – i nema granica. Ego se ne može zasititi.

Dilgo Khyentse Rinpoche, *Tricycle: The Buddhist Review*, Spring 1993

29. januar

Trenutak kad si se rodio bio je ti. Trenutak kad budeš umirao biće ti. Upravo ovaj trenutak jeste ti. Nema razlike između ovog trenutka i tebe. Živiš kroz milione tih trenutaka svake sekunde. Biće i vreme nisu dve odvojene stvari.

Brad Warner, *Hardcore Zen*

30. januar

Što manje znamo o Dhammi, tim više um juri za raznim mentalnim sadržajima kao što su opažaji ili osećanja. Kad se oseća srećnim, um se potpuno izgubi u toj sreći. Kad oseća patnju, um se potpuno izgubi u toj patnji. Neprekidna zbrka!

Adan Ča, *Food For the Heart*

31. januar

Kao deo treninga, korisno je ako naučiš da vrednuješ i razvijaš svoju sposobnost promene, da razmisliš o tome kako si se vremenom promenio. Nisi isti onaj koji si bio pre deset godina. U čemu se razlikuješ? Kakav si bio ranije? Da li bi se tvoje sadašnje “ja” i tvoje nekadašnje “ja” sprijateljili kad bi se sreli? Šta bi im se dopalo, a šta ne kod onog drugog. Kako si postao ta osoba koja si danas? Tvoji ideali, misli i stavovi su se promenili; šta je došlo namesto onih starih i zašto? Razmatrajući promene koje su se dogodile, u prilici si da osetiš napredak koji si napravio, kao i da postaneš svestan dobrobiti koje je ta promena unela u tvoj život. Kada shvatiš koliko si se promenio i razvio a da čak svesno nisi ni pokušavao, biće ti jasno koliko bi se tek mogao promeniti ako bi u to još uložio svestan napor.

Tarthang Tulku, *Skillful Means*

Razmišljanje:

Ruke su na prsima, desna ispred leve.

Stojeći ispod banjan drveta, Buda se pita kako da drugima objasni uzrok patnji.



F
E
B
R
U
A
R



1. februar

Govor je moćna sila. Ali koliko pažnje poklanjamo onome što govorimo?... Unosimo li imalo mudrosti i osjećajnosti u svoje reči? Šta je iza našeg govora, šta ga motiviše? Da li je zaista bilo neophodno da kažemo to što smo upravo rekli. Kada sam počinjao da razmišljam i učim o govoru, napravio sam jedan eksperiment. Odlučio sam da tokom nekoliko meseci nikada ne govorim o nekoj trećoj osobi; tako nikome u razgovoru ne bih pominjao nekog drugog. Nema ogovaranja. I 90% mog govora bilo je eliminisano. Pre toga nije mi ni padalo na pamet da trošim toliko mnogo vremena i energija na takvu vrstu govora. Moj govor nije bio nešto posebno zlonameran, već je pre dobrim delom bio beskoristan. Bilo mi je neverovatno zanimljivo da posmatram uticaj koji je taj eksperiment imao na moj um. Prestavši da tako govorim shvatio sam da su, na ovaj ili onaj način, velik deo onoga što sam do tada govorio bili komentari o nekom drugom. Prestavši tako da govorim, i moj um je postao manje sklon da kritikuje, ne samo druge, već i mene samog. I bilo je to veliko olakšanje.

Joseph Goldstein, *Transforming the Mind, Healing the World*



2. februar

Pre nego što i počnemo da meditiramo, prosvetljenje je tu. Ali mi obično razumemo zazen meditaciju i prosvetljenje kao dve različite stvari: na jednoj strani je vežbanje, poput nekakvih naočara, i kada vežbamo, odnosno stavimo naočare, mi vidimo prosvetljenje. No, to je pogrešno razumevanje. Same te naočare su prosvetljenje i staviti ih je isto tako prosvetljenje. Dakle, šta god da radimo ili čak i ako ništa ne radimo, prosvetljenje je tu, uvek. Ovo je Bodidarmino razumevanje prosvetljenja.

Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*

3. februar

Veliku prepreku nam ponekad predstavlja ono što nazivamo “dežurnim komentatorom”, dakle misli kao što su: “Sad ne razmišljam ni o čemu”, “Stvari se baš dobro odvijaju”, “Ovo je grozno, nikako ne mogu da se skoncentrišem” i slično... Svaku od ovih misli bi jednostavno samo trebalo registrovati kao “razmišljanje” i, kako to kaže Huang Po, odložiti kao komad trulog drveta. Obratite pažnju da je upotrebljena reč “odložiti”, a ne “baciti”. Komad trulog drveta ne čini ništa da bi vas iznervirao, već je jednostavno neupotrebljiv, pa nema razloga da ga dalje zadržite... Nema potrebe ni da sledite tok misli kada se on pokrene, niti da razbijate glavu oko toga šta je bila prva stvar koja ga je pokrenula. Svaki impuls da tako nešto učinite jednostavno registrujte kao “razmišljanje” i onda um svoj fokus treba da vrati na dah. Koliko god problema imali oko ovoga, neumorno se vraćamo na jedino mesto koje nam je na raspolaganju – ono gde se tog trenutka nalazimo – i odatle nastavljamo dalje.

Bhikkhu Mangalo, *The Practice of Recollection*

4. februar

Tek zaređeni monah upitao je Ađan Čaa šta savetuje onima koji su tek počeli da meditiraju.

“Isto što i onima koji su sa time već mnogo godina”, odgovori on.

“A šta je to?”

“Jednostavno, ne odustaj”.

Ađan Ča

5. februar

Ali, prijatelju, Ananda, kakvu opasnost vidiš u želji kad zagovaraš napuštanje želje?”
“Čovek obuzet željom, uma sputanog, savladan željom, sebi stvara muku, drugome stvara muku, oboma stvara muku. On takođe doživljava nespokojstvo i tugu. Ali, napustivši želju, on time ne stvara sebi muku, ne stvara drugome muku, ne stvara oboma muku. On takođe ne doživljava nespokojstvo i tugu.

Čovek obuzet željom, uma sputanog, savladan željom, postupa kako ne treba, telom, rečju i mentalno. Ali, napustivši želju, on ne postupa kako ne treba, telom, rečju i mentalno.

Čovek obuzet željom, uma sputanog, savladan željom, ne uviđa zapravo šta je za njega korisno, šta je za drugoga korisno, šta je za oboje korisno. Ali, napustivši želju, on uviđa zapravo šta je za njega korisno, šta je za drugoga korisno, šta je za oboje korisno.

Želja te, prijatelju, čini slepim, kao da nemaš oči, čini te nezalicom. Ona donosi prestanak uvida, donosi nevolje, ne vodi ka oslobađanju.

Čhanna sutta, AN III.72

6. februar

Kada zapostavite praksu, nije samo entuzijazam taj koji se izgubi. I vaše telo i um su takođe van forme. Više niste ona posuda puna uvida. Slavuj možda peva, vetar lagano njiše grane breza, dete postavlja oštroumno pitanje – a gde je vaše središte? Kako vi na sve to odgovarate? Vreme je da sebe ponovo vratite na stari put, da budete spremni za ona iskustva koja čine punoću života. Zato poslušajte savet za početnike. Postavite svoje jastuče na kojem sedite dok meditirate negde između kupatila i kuhinje. Sedite na njega ujutro pošto ste obavili kupatilo, ali pre nego što spremite sebi doručak. I tu sedite zajedno sa svakom osobom na ovom svetu. Sedeći makar i kratko, ako ništa drugo, barem ćete na pravi način početi novi dan.

Robert Aitken, *Encouraging Words*

7. februar

Buda je u jednoj sutri ispričao sledeću priču: Neki čovek putovao je planinskim putem i ugledao tigra. Okrenuo se i počeo da beži, ali tigar krenu za njim. Kad je stigao do jedne litice, čovek se uhvati za izdanak divlje loze i spusti niz okomitu stenu. Gore, na putu, tigar je nervozno šetkao tamo-amo, motreći na njega. U panici, čovek pogleda nadole, ali pri dnu litice ugleda još jednog tigra koji ga je takođe čekao da ga pojede. A on je visio samo na toj lozi. Onda dva miša, jedan beli i jedan crni, počеше malo-pomalo da grickaju tu lozu. U tom trenutku čovek ugleda u blizini prekrasnu jagodu. Držeći se jednom rukom, drugom uzbra tu jagodu. Kako je imala božanstven ukus!

Paul Reps, *Zen Flesh, Zen Bones*

8. februar

Veliki deo patnje u ovom svetu čiji je uzrok čovek ne dolazi toliko od svesne poročnosti, koliko od neznanja, nemarnosti, nepromišljenosti, od prenatrpanosti i pomanjkanja samokontrole. Veoma često jedan trenutak sabranosti ili mudrog promišljanja sprečiće dalekosežne posledice u vidu patnje ili osećanja krivice. Pauzom pre akcije, na način gole pažnje koji je već postao navika, bićemo u stanju da uhvatimo onaj presudan, ali kratak momenat u kojem um još uvek nije odlučio o konačnom smeru akcije ili definitivnom stavu, već je još uvek otvoren da primi pravi smer. Već sledeći trenutak može izmeniti situaciju, dajući konačnu prevlast negativnim impulsima i pogrešnim procenama koje izviru iz nas ili povređujućim uticajima spolja. Gola pažnja usporava ili čak zaustavlja prelaz od misli do akcije, ostavljajući više vremena za zrelu odluku.

Takvo usporavanje ima vitalnu važnost, dok nekorisne, uvredljive i loše reči i dela poseduju prejak spontanost događanja, tj. pojavljuju se kao neposredna reakcija na događaje i misli, ni ne pruživši šansu “unutrašnjim kočnicama” mudrosti, samokontrole i zdravog razuma da dejstvuju. Ustajivanje navike “usporavanja” pokazaće se kao efikasno oružje protiv prenatrpanosti u rečima i delima. Kad smo jednom uz pomoć gole pažnje naučili da usporimo i da se zaustavimo, elastičnost i prijemчивost našeg uma znatno će porasti, jer se reakcije nepoželjnog karaktera više neće javljati automatski, sa istom učestalošću kao ranije. Pošto nadmoć ovakvih naviknutih reakcija, kojima se tako često uopšte ne suprotstavljamo i ne dovodimo ih u pitanje, bude jednom prevladana, one će vremenom gubiti svoju moć.

Njanaponika Thera, *Budistička meditacija*

9. februar

Ako tragam za vezom koja će me učiniti srećnim, koja će mi dati ono što sam sebi ne dajem, gotovo je izvesno da idem pravo ka razočarenju. Zašto?

Ako nisam u stanju da te stvari sam za sebe uradim, nijedna druga osoba nikada neće biti u stanju da mi obezbedi dovoljno toga i pruži mi trajan osećaj dobrobiti. To jednostavno ne dolazi spolja. Jedino ja to mogu istinski učiniti za sebe.

Cheri Huber, *Be the Person You Want to Find:
Relationship and Self-Discovery*

10. februar

Stanovište o međusobnoj zavisnosti doprinosi velikoj otvorenosti uma. U suštini, umesto da uvidimo kako ono što doživljavamo nastaje na osnovu komplikovane mreže uzroka, skloni smo da sreću ili tugu pripisujemo jednom, pojedinačnom izvoru. Ali ako bi to bilo tačno, tada bi čim dođemo u kontakt sa onim što smatramo dobrim automatski postajali srećni. I obrnuto, u slučaju loših stvari, neizbežno bi bivali tužni. Uzrok radosti i tuge tada bi bilo lako definisati i odabrati. Sve bi bilo vrlo jednostavno i bilo bi sasvim jakih razloga za našu ljutnju ili vezanost. Kada, sa druge strane, shvatimo da sve što doživljavamo dolazi od složene međuigre uzroka i stanja, postaje nam jasno i da ne postoji samo jedna jedina stvar koju bismo želeli ili odbacivali, te je mnogo teže i da se u nama jave vezivanje za jedno ili odbojnost prema drugome. Na taj način stanovište o međusobnoj zavisnosti čini naš um opuštenijim i otvorenijim.

Dalai Lama, *A Flash of Lightening in the Dark of Night*

11. februar

Ono što nam remeti pažnju stiže do nas u najrazličitijim veličinama, oblicima i ukusima.

Cilj meditacije nije da se skoncentrišemo na dah i tako ostanemo zauvek. To bi samo po sebi bio jedan beskoristan cilj. Cilj meditacije nije da stvorimo jedan savršeno miran i uzvišen um. Iako je takvo stanje izuzetno prijatno, ono samo po sebi ne vodi ka oslobađanju. Cilj meditacije je da održavamo svoju svesnost, bez prekida. Svesnost i samo svesnost, jedna neprekinuta pažnja, donosi prosvetljenje. Ono što nam remeti tu pažnju stiže do nas u najrazličitijim veličinama, oblicima i ukusima.

Budistička filozofija je sva ta ometanja sistematizovala u posebne kategorije. Jedna od kategorija su i prepreke. Zovu se prepreke zato što blokiraju naše razvijanje obe komponente meditacije: svesnost i koncentraciju. Ovde dajem jedno upozorenje: reč "prepreke" nosi u sebi negativnu konotaciju i mi zaista želimo da iskorenimo takva stanja uma... To, međutim, ne znači da ih treba potiskivati, izbegavati i kritikovati. Uzmimo pohlepu kao primer. Želimo da izbegnemo produžavanje bilo kakvog stanja pohlepe koje se u nama javi, zato što održavanje takvog stanja vodi ka vezivanju i patnji. No to ne znači da ćemo zato odmah okrenuti leđa takvoj misli kad se pojavi, da ćemo je ignorisati. Svesni smo je, ali jednostavno odbijamo da je ohrabrujemo da u umu ostane. Dopuštamo joj da se javi, ali i da prođe.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

12. februar

Karakteristično je... da priča o Budinom duhovnom putu svoj vrhunac ima u njegovom prosvetljenju, ali se tu i ne završava. Još dok je bio u stanju blaženstva koje je usledilo posle probuđenja, pred njim se pojavila (prema tradicionalnom opisu) grupa božanstava koja ga je zamolila da izađe iz zadubljenja i svoje znanje podeli sa onima koji pate. Ovaj susret i njegov ishod, makoliko bio legendaran, ukazuje da duhovna zrelost uključuje u sebe i sposobnost da se transcendentni uvid aktuelizuje u svakodnevnom životu.

Za Budu se kaže da je tokom četrdeset godina lutao severnom Indijom i neumorno podučavao darmu. Njegova odluka da ustane sa svog mesta pod bodi drvetom i krene u svet može se smatrati prvim korakom društveno angažovanog budizma. Budini govori, koji su u društvu njegovog vremena predstavljali revolucionarnu silu, sadrže nebrojene odlomke u kojima se raspravlja o “ovozemaljskim” temama kao što su politika, dobra vladavina, siromaštvo, kriminal, rat, mir i ekologija.

Kenneth Kraft, *Inner Peace, World Peace*

13. februar

Pokušavati da pronađemo Budu ili prosvetljenje slično je kao da pokušavamo da uhvatimo prazan prostor. Praznina ima ime, ali nema oblik. Ona nije nešto što možete da podignete ili da spustite. I svakako ne možete da je uhvatite. Izvan svoga uma nikada nećete ugledati Budu. Buda je proizvod vašeg uma. Zašto biste ga onda tražili negde drugde?

The Zen teachings of Bodhidharma

14. februar

Nikada ne možemo postići mir u svetu ukoliko zanemarujemo mir u nama i ne izmirimo se sa samima sobom. Svetski mir se mora razviti iz unutrašnjeg mira. Bez tog unutrašnjeg mira nema mira u svetu oko nas. Oružje ne puca samo od sebe. Ono nije slučajno nastalo. Čovek ga je napravio. Čak ni najstrašnije oružje ne dejstvuje samo od sebe. Sve dok je u skladištu, ono ne može da povređuje. Zato, ljudska bića moraju da ga upotrebe. Neko mora da pritisne dugme. Satana, zle sile, ne mogu da pritisnu dugme. Ljudska bića moraju to da učine.

Dalai Lama, *The Dalai Lama: A Policy of Kindness*

15. februar

Ako prestaneš da se vezuješ za malo stvari u životu, dobićeš malo mira. Ako prestaneš da se vezuješ za mnogo stvari, dobićeš mnogo mira. Ako potpuno prestaneš da se vezuješ, dobićeš potpuni mir. Tada je tvoja borba sa ovim svetom okončana.

Ađan Ča

16. februar

Ono što mislimo ili čitamo uvek je označeno tim izrazom “o nečemu” i ne dovodi nas u vezu sa samom stvari. Ne priča o vodi, ne pogled na izvor, već jedino pravi gutljaj vode može žednome doneti olakšanje.

D.T. Suzuki, *Essays in Zen Buddhism*

17. februar

Glavna utočišta u budizmu su Buda, Dharma ili duhovni put koji je on pokazivao i Sangha ili duhovna zajednica... Uzimanje ta “Tri dragulja” za utočište znači da im poklanjamo svoje poverenje, sigurni da nas oni neće zavesti na pogrešan put. Takav korak ne sadrži u sebi slepu veru, niti zahteva potpuno razumevanje kvaliteta ta Tri dragulja. Uopšteno govoreći, postoje dva puta da razvijamo poverenje prema Tri dragulja. Jedan je kroz učenje o kvalitetima Budinim i života koji je on vodio, a drugi je da Budino učenje što češće proveravamo kroz lično iskustvo i razumevanje.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*

18. februar

Buda je dao pet razloga zašto moralna osoba treba da nastoji da uveća svoj imetak. Prvo, svojim radom, marljivošću i trezvenošću ona može da usreći sebe, svoje roditelje, suprugu i decu, svoje slugе i nadničare. Drugo, može da usreći svoje prijatelje i poznanike. Treće, biće u stanju da svoje imanje zaštititi od opasnosti vatre, vode, vladara, lopova i neprijatelja. Četvrto, biće u stanju da prinese prikladne ponude svojim rođacima, gostima, pokojnicima, kraljevima i božanstvima. Peto, biće u stanju da, barem neko vreme, daruje pustinjake i druge koji se uzdržavaju od gordosti i nepromišljenosti, koji su učvršćeni u strpljenju i blagosti, koji na svaki način nastoje da sami sebe usavrše. U isto vreme, bilo da mu se imetak uvećava ili smanjuje, um takvog domaćina neće biti uznemiren ako zna da su razlozi zbog kojih pokušava da ga poveća dobri.

Hammalawa Saddhatissa, *Buddhist Ethics*

19. februar

“... *U*dišemo, ispunjava nas energija; izdišemo, želimo dobro svim bićima.”

Ađan Anando, *Blagonaklonost i uvid*

20. februar

*A*ko smo uporni u tome da posmatramo svoj um dok razmišljamo, samo razmišljanje će lagano utihnuti i najzad sasvim prestati. Um je tako začutao. Ako smo uporni, videćemo pred sobom prazninu i nista više. I tako, najzad ćemo upoznati mir.

Ađan Sanong

21. februar

*O*nog trenutka kad poželimo da smo srećni, počinjemo da se vezujemo za to. Pre svega, vezujemo se za svoju ideju o sreći. A prema spoljašnjem svetu odnosimo se kao prema izvoru zadovoljstva i tragamo za onim stvarima koje obično povezujemo sa srećom – bogatstvo, uspeh, slava ili moć. Čim postanemo vezani za neku ideju – sreću, uspeh ili bilo šta drugo – odmah se javlja i napetost. Vezivanje je samo po sebi mučno stanje i sve što iz njega proizlazi je takođe muka. Na primer, skupite šaku u pesnicu. Čim počnete da stežete šaku morate da upotrebite energiju kako biste prste držali stegnute. Kada stisak popustite, vaši prsti su ponovo slobodni. Tako je i sa umom. Kada je on stegnut, nikada nije slobodan. U takvom stanju nećete doživeti mir i sreću, čak i ako imate sve bogatstvo, slavu i moć ovoga sveta.

Thynn Thynn, *Living Meditation, Living Insight*

22. februar

Jedna od najčešćih analogija koje se koriste da se opiše Buda priroda jeste sam prostor. Ta analogija ima tri vida. Prvi, kao što je prostor sveprisutan, a ostaje neuprljan svime što prožima, slično tome i Budina priroda prožima svako svesno biće a da ne postane uprljana ni na koji način. Drugo, kao što galaksije i svetovi nastaju i nestaju u svemiru, tako i karakteristike naše ličnosti nastaju i nestaju unutar Buda prirode. Naši opažaji nastaju i nestaju; Buda priroda traje. Treće, baš kao što prostor nikada ne biva zahvaćen vatrom, tako i Budina priroda nikada nije zahvaćena “vatrom” starenja, bolesti ili smrti.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*

23. februar

Postajanje, koje je rezultat vezivanja za nešto, uključuje u sebi ideju da imamo ili budemo nešto bolje nego što je to ovog trenutka. Želimo da postanemo dobar meditant, da smo duhovniji ili da posedujemo više znanja. Imamo u sebi gomilu ovakvih ideja, a one su sve u vezi sa željom da nešto postanemo, jer nismo zadovoljni onim kakvi smo sada. Često ni ne obraćamo dovoljno pažnje kakvi smo zapravo, već unapred znamo da nešto nedostaje. Umesto da pokušamo da razumemo ko smo i istražujemo gde je pravi problem, prepuštamo se sanjarenju o tome da postanemo neko drugi. A onda, kada se to i dogodi, moguće je da ćemo biti isto tako nezadovoljni kao i do tada.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

24. februar

Šta to znači biti sabran? To znači biti potpuno svesta upravo ovde, koncentrišući se na ono što se odigrava u nama samima... Sabranost nije nužno koncentrisanje na neki predmet. Biti svestan konfuzije u sebi je isto tako sabranost. Ako do naših čula dopiru razne stvari – zvukovi, glasovi ljudi koji traže ovo ili ono – ne možemo da se koncentrišemo ni na jednu od njih suviše dugo. Ali možemo biti svesni komešanja, ili uzbuđenja; možemo biti svesni reakcija našeg uma na sve to. E to znači biti sabran.

Adan Sumedho, *Teachings of a Buddhist Monk*

25. februar

Najvažniji korak u stvaranju temelja za ispravno življenje jeste da dajete više nego što dobijate. Tu se naravno ne radi o tome da vodite preciznu evidenciju. Više je reč o stavu kojeg se pridržavate baveći se sobom i ljudima oko sebe. Ljudi su skloni da se ponašaju potpuno isto onako kako se drugi ponašaju prema njima. Ali ako pokažete interesovanje za to da pomažete ili delite nešto sa drugima, ljudi oko vas će početi da još više pomažu i dele sa vama. Ako saosećate sa nevoljama drugih, i oni će biti skloni da saosećaju sa vama. Ključna stvar je biti aktivan u svemu tome. Tragajte za prilikama za saradnju. Ukoliko imate aktivan stav u pomaganju drugima, retko će se desiti da i vama nedostaje pomoć drugih kada vam je potrebna.

Claude Whitmyer, *Mindfulness and Meaningful Work*

26. februar

Najveće umeće u duhovnom životu jeste pronaći ravnotežu. Čitavo Budino učenje sažeto je u njegovom ohrabrivanju da pronademo i putujemo srednjim putem. Da ne odlutamo u krajnost samoumrtvljavanja i odbojnosti prema životu, kao ni u krajnost preterane popustljivosti prema sebi, izgubivši se u jurnjavi za zadovoljstvima čula. Razvnoteža između to dvoje jeste deo probuđenja i slobode. Put ravnoteže jeste biti sa onim što je istinito u životu i voleti to, biti posvećen istini na svakom nivou našeg bića.

Christina Feldman – Jack Kornfield,
Stories of the Spirit, Stories of the Heart

27. februar

U svakom trenutku ti stojiš na raskršću između puta svakodnevice i Dhamma puta. Koji ćeš odabrati? Ako želis slobodu, ka njoj se kreće upravo sa te tačke.

Aḍan Ča, *Food for the Heart*



28. februar

I opet monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za sedam faktora prosvetljenja. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za sedam faktora prosvetljenja?

Tako što, monasi, kada je sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja prisutna u njemu, monah zna: 'U meni je sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja'; ili kada sabranosti pažnje kao faktora prosvetljenja u njemu nema, on zna: 'U meni nema sabranosti pažnje kao faktora prosvetljenja'. I on zna kako se još nepostojeća sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja pojavljuje; i kako se već nastala sabranost pažnje kao faktor prosvetljenja dalje do savršenstva razvija. Kada je istraživanje stvarnosti kao faktor prosvetljenja – energija – ushićenje – smirenost – koncentracija – ravnodušnost u njemu, monah zna: 'U meni je ravnodušnost kao faktor prosvetljenja'; ili kada ravnodušnosti kao faktora prosvetljenja u njemu nema, on zna: 'U meni nema ravnodušnosti kao faktora prosvetljenja'. I on zna kako se još nepostojeća ravnodušnost kao faktor prosvetljenja pojavljuje; i kako se već nastala ravnodušnost kao faktor prosvetljenja dalje do savršenstva razvija...

I opet, monasi, boravi monah praktikujući kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za četiri plemenite istine. A kako on praktikuje kontemplaciju objekata uma u objektima uma vezanim za četiri plemenite istine? Tako što, monasi, monah zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je patnja'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je uzrok patnje'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je prestanak patnje'; zna u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je put koji vodi ka prestanku patnje'.

Maha-satipatthana sutta
(Veliki govor o temeljima sabranosti)

Abhaya nudra:
gest sa otvorenim dlanom desne ruke u nivou srca.
Abhaya u prevodu sa sanskrita znači neustrašivost, gest zaštite, gest koji daje
utočište, odražava duboku unutrašnju sigurnost.



M
A
R
T



1. mart

*P*omanjaknje razumevanja prave prirode sreće, čini mi se, osnovni je razlog zašto ljudi povređuju jedni druge. Misle ili da tuđa patnja može nekako biti uzrok njihove sreće ili da je njihova sreća važnija, bez obzira kakav bol mogu naneti drugim bićima. Ali ovo je vrlo kratkovidno gledanje: niko istinski nema koristi od povređivanja drugog bića. Kakvu god korist da steknemo na račun nekog drugog, to je jako kratkotrajno. Na duge staze, unesrećivanje drugih i uskraćivanje njihovog prava na mir i sreću ima za posledicu nespokojstvo, strah i sumnju u nama samima. Ovakva osećanja potkopavaju spokojstvo uma i njegov osećaj zadovoljstva, što su sve znaci sreće. Istinska sreća ne dolazi od ograničene brige za dobrobit svoju ili onih koji su nam bliski, već od razvijanja ljubavi i saosećanja za sva bića. Ovde ljubav znači želiti da sva bića pronađu svoju sreću, a saosećanje znači želiti da se sva ona oslobode patnje. Razvoj ovakvog stava rađa u nama osećaj otvorenosti i poverenja, koji onda predstavlja temelj za naš unutrašnji mir.

Dalai Lama, *A Policy of Kindness*

2. mart

Cilj vipassane jeste da u nama razvija sposobnost pažljivog, našim reakcijama neporemećenog posmatranja telesnih i mentalnih procesa, kako bismo došli do što veće svesnosti – svesnosti nezamućene našim uobičajenim željama, strahovima i stavovima o pravoj prirodi tih procesa. A njihova prava priroda jeste to da su oni prolazni, da u njima nema nikakve trajne suštine, te da u nama ne mogu izazvati bilo kakvu patnju ukoliko naučimo da se za njih ne vezujemo.

Kroz takvo pažljivo posmatranje onoga što se zaista događa lagano uklanjamo onu iluziju usled koje sve što je prolazno i nepostojano vidimo kao trajno i nepromenljivo. Oslobođanje dolazi sa potpunim i jasnim doživljajem i razumevanjem da sve jeste prolazno i da bukvalno nema nijednog jedinog razloga zbog kojeg bi to trebalo da nas brine.

Amadeus Sole-Leris, *Tranquility & Insight*

3. mart

Sufi imaju izreku: “Alahu se moli, a kamilu veži za stub.” Ovde su povezane obe strane prakse: molitva, da, ali potrudi se i da uradiš ono što je neophodno u ovome svetu. Vodi život ispunjen meditacijom i istinskim duhovnim iskustvom, ali u isto vreme pronađi način kako da sve to ispoljiš ovde i sada.

Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom*

4. mart

Sabranost je ono stanje uma u kojem on motri na samog sebe kako ne bi uleteo u zamku pohlepe, mržnje i neznanja, koji onda donose patnju i nama i drugima.

Henepola Gunaratana

5. mart

Vojnik po imenu Nobushige dođe jednom kod učitelja Hakuina i zapita ga: “Postoje li zaista raj i pakao?”

“Ko si ti”, upita Hakuin.

“Ja sam samuraj”, odgovori ratnik.

“Ti vojnik!”, uzviknu Hakuin. “Koji bi vladar tebe hteo za čuvara? Lice ti je kao u prosjaka.”

Nobushigea ovo toliko razbesne da poče da vadi svoj mač, ali Hakuin nastavi: “Pa ti imaš i mač! Oružje ti je sigurno previše tupo da bi mi odsekao glavu.”

Kada Nobushige sasvim izvuče mač, Hakuin primeti: “Ovde se otvaraju vrata pakla!”

Na ove reči samuraj, shvativši učiteljevu pouku, vrati svoj mač u korice i pokloni se.”

Ovde se otvaraju vrata raja”, reče Hakuin.

Zen priča



6. mart

Ako si sam sebi privržen
tad ne okivaj sebe zlom,
sreću ne zadobija lako onaj
ko poćini delo pogrešno.

Kad na kraju svega
napustiš ovo ljudsko obličje,
šta je zaista tvoje?
Šta možeš poneti kad na put pođeš?
Šta te u stopu prati
poput senke
što te ne napušta nikad?

I dobro i zlo
što kao smrtnik
poćinio si ovde:
to je zaista tvoje,
to jedino poneti možeš kad na put pođeš;
to te u stopu prati
poput senke
što te ne napušta nikad.

Zato, ćini ono što valja,
sakupljajući dobrobiti
za život budući.
Dobra dela potpora su bićima
kada nastaju
u drugome svetu.

Piya sutta, SN I



7. mart

U Budino vreme živeo je monah koji je bio toliko opčinjen Budom da ga je svuda pratio u stopu. Gde god bi Buda krenuo i taj monah bi pošao za njim. Jednog dana monah je bio veoma bolestan i nije mogao da ide sa Budom, već je ostao da leži. Dok je tako ležao počeo da plače. Kada drugi monasi dođu da ga posete, on im reče da plače zato što neće moći da vidi Budu. Kad je Buda čuo za ovo, odmah ode do bolesnog monaha, koji se ozari kad ga ugleda i ponovo je izgledao srećan. Onda mu Buda ovako reče: Ko god vidi mene vidi i dhammu (istinu); ko god vidi dhammu vidi i mene. Ko god vidi Budu vidi samo prosvetljenje, koje jeste suština dhamme. Ko god može da vidi dhammu u sebi, vidi i Budu, odnosno prosvetljenje. Najveće dobro jeste prepoznati dhammu u sebi i ostati nevezan za bilo koju osobu, čak ni za Budu, koji jedino želi da bude onaj koji pokazuje put. Kad se javi istinsko poverenje u dhammu, to nam daje veliki podstrek za našu praksu.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

8. mart

U svakodnevnom životu pokušaj da: (1) održiš svest o dragocenosti ljudskog života, (2) budeš svestan činjenice da se život završava; smrt dolazi po svakoga, (3) imaš na umu da šta god da uradiš, bilo da je dobro ili loše, sve to ima svoj rezultat; sve ono što ode, pre ili kasnije nam se vrati, (4) uvidi da sve dok si zaokupljen sopstvenim značajem ili mislima o tome kako si dobar ili loš, sve dotle ćeš patiti. Opsednutost time da dobijemo ono što želimo i izbegnemo ono što ne želimo nikad ne donosi sreću kao svoj plod.

Pema Chodron, *The Compassion Box*

9. mart

Ego je kao tvoja soba, sa dobro poznatim pogledom, temperaturom, mirisima i muzikom koju voliš. Želiš da ona baš takva bude. Hteo bi da imaš samo malo mira, hteo bi da imaš samo malo sreće, znaš već ono, da se isključiš.

Ali što više razmišljaš na taj način, što se više upinješ da život bude taav da ti uvek odgovara, to se više pribijavaš drugih ljudi i onoga što se događa izvan te sobe. Umesto da postaješ sve opušteniji, počinješ da spuštaš roletne i da zaključavaš vrata. Kad ipak izađeš napolje, vidiš da te taj izlazak sve više uznemirava, da ti se ono što vidiš ne dopada. Postaješ osetljiviji, plašljiviji, skloniji nervozu nego ranije. Što se više trudiš da sve bude kako bi želeo, sve se manje osećaš kao kod svoje kuće.

Pema Chodron, *Start Where You Are*

10. mart

Osnovna zamerka alkoholu i drogama leži u činjenici da menjaju, da iskrivljavaju svest, makar i privremeno: ako ih uzimamo, nismo u stanju da očuvamo onu budnost i pažljivost sa kojom bi budisti trebalo neprekidno da vežbaju. Možda najbolju ilustraciju opasnosti takvog iskrivljavanja svesti imamo kod vozača, kojima zbog toga uopšte nije dopušteno da konzumiraju alkohol. Imajući u vidu razna pogrešna tumačenja, treba posebno istaći da korišćenje droga i drugih halucinogenih supstanci za navodno postizanje viših meditativnih stanja jeste krajnje opasno i potpuno je u suprotnosti sa petim pravilom moralnog ponašanja o kojem je govorio Buda.

Hammalawa Saddhatissa, *Buddhist Ethics*

11. mart

Najveća veština u duhovnom životu jeste pronalaženje ravnoteže. Čitavo Budino učenje sažeto je u njegovom ohrabrivaju da pronademo i idemo srednjim putem. Da se ne priklonimo ekstremu askeze i averzije prema životu, niti ekstremu trčanja za čulnim zadovoljstvima. Ravnoteža između ovo dvoje jeste put probuđenja i slobode. Put ravnoteže jeste biti sa onim što je istinito u životu i voleti to, biti posvećen istini na svakom nivou našeg bića.

Christina Feldman – Jack Kornfield, *Stories of the Spirit, Stories of the Heart*

12. mart

Dukkha je naš najuporniji učitelj. Nikakve molbe neće nam pomoći da nas patnja ostavi na miru. Ako kažete svome učitelju u školi da se ne osećate dobro..., on će vam verovatno odgovoriti: “Baš te želim, pa ako se ne osećaš dobro, najbolje da odeš kući.” Ako kažete dukkhi: “Znaš, nije mi dobro... hoću da idem kući”, dukkha će vam odgovoriti: “Naravno, idem i ja sa tobom”. Nema načina da se oprostite od nje, sve dok ne prevaziđete svoje reakcije. To znači da dukkhi moramo da pogledamo pravo u oči i vidimo je kakva jeste: karakteristika svega postojećeg i ništa više. A razlog što toliko često bivamo zavedeni je u tome što život sadrži obilje priyatnih trenutaka i čulnih kontakata i onda obično pomislimo kad bismo mogli da te trenutke produžimo dukkha nam se nikada ne bi vratila. I zato se upinjemo da tako i bude, sve dok na kraju ne uvidimo da taj užitak ne može večno trajati, jer se u sve upliće zakon o prolaznosti... Onda nastavimo da tragamo za nekim novim uživanjem, jer to rade i svi oko nas.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

13. mart

Sećam se jednom dok sam boravio u Tajlandu, neki studenti dođoše da posete manastir. Ađan Ča ih je jednostavno posavetovao: “Ostavite svoje knjige po strani i čitajte svoj um”. To zvuči jednostavno, ali kako to uraditi? Svi smo mi naučili da čitamo knjige još kao mali, ali tek neki od nas poučeni su kako da čitaju svoj um. Koji um, ko čita čiji um? Da li možda moj um čita mene? Ali to je suština meditacije. Biti u stanju da čitamo sopstveni um.

Godinama sam nastojao da izmirim ili izbalansiram mnoštvo svojih ideja o tome šta je to meditacija. A to je značilo stavljati te ideje na probu. Naravno, staviti nešto na probu znači da nekada ne uspemo. To je prirodno kod testiranja bilo čega. Nekada uspete, nekada ne. I moram priznati da za trideset godina – nadam se da ovo može poslužiti nekome kao inspiracija – za ovih trideset godina sam shvatio da sam neke od svojih najvažnijih lekcija naučio na osnovu neuspeha, a ne uspeha. Uspesi su sekundarni; daju vam malo energije za budućnost, ali ono što naučite iz pogrešaka ili neuspeha... to su zaista, zaista vrlo važne lekcije. Naravno, ko želi da se uči na neuspesima? Ko želi uopšte da prizna neuspeh, koji toliko ugrožava naše “ja”, naš ponos i naše iluzije. Ipak, za mene, neuspesi pokazuju našu tamnu stranu. Ono mesto u koje ne gledamo, koje ne vidimo.

Za mene, prosvetljenje nije prosvetljavanje svestlosti. Svetlost je već prosvetljena. Prosvetljenje znači zapravo prosvetljavanje tame, onog mesta koje ne gledamo, koje još nismo videli, upravo toga što ignorišemo. Ono, dakle, znači prosvetljavanje našeg neznanja.

Ađan Sumedho

14. mart

Praktikujući istrajnu sabranost pažnje, možemo dopustiti strahovima u nama da se ispolje, ali i da ne verujemo nužno u njih. To što se bojimo da će se nešto dogoditi ne znači da će se to zaista i dogoditi. To što se osećate krivim zbog nečega ne znači nužno da ste i uradili nešto pogrešno; to što nešto želite ne znači da će vas to i usrećiti kada ga dobijete. Svi smo već toliko puta videli kako nas privid stvarnosti može zavesti.

Ađan Munindo, *Prayer and Devotion*

15. mart

Srž budističke meditacije jeste postepeno napredovanje, korak po korak, da bismo na kraju imali rezultat. Neki ljudi vam govore da ne bi trebalo da meditirate zbog rezultata. To je koješta! Meditirajte da biste imali rezultat. Meditirajte da biste bili srećni. Meditirajte da biste se probudili, malo pomalo. Ali ako se fokusirate na rezultate, morate biti strpljivi. Jedan od problema sa Zapadnjacima je da kada postavite svoje ciljeve, nisu dovoljno strpljivi. Zato postanu razočarani, deprimirani i uznemireni. Ne daju svojoj praksi dovoljno vremena da na prirodan način sazri i pretvori se u prosvetljenje. Za to je potrebno vreme, možda čak nekoliko života, zato nemojte da žurite. Kako se krećete korak po korak, uvek ponešto dobijete od svakog tog koraka. Prekinite svoju vezanost za bilo koju stvar i eto vam malo slobode i mira. Prekinite svoju vezanost za nešto veliko i eto vam blaženstva. Tako ja podučavam meditaciju u svom manastiru. Ohrabrujem meditante da teže takvim stupnjevima odvezanosti, takvim stanjima blaženstva nazvanim jhana.

Ađan Brahmavamso, *Meditation: The Heart of Buddhism*

16. mart

Postoji patnja, ali ne onaj ko pati.
Postoje dela, ali ne onaj ko radi.
Postoji oslobođenje, ali ne onaj ko oslobođen biva.
Postoji put, ali na njemu putnika nema.

Visuddhi-magga, XVI, 90

17. mart

Veći deo dana provodimo u svojim poslovima, odnosima sa drugim ljudima, u razgovorima i vrlo retko se prizemljimo u svesnosti sopstvenog tela. Izgubljeni smo u svojim mislima, svojim osećajima, emocijama, svojim pričama i planovima. Vrlo jednostavan pokazatelj ili provera da li smo na taj način izgubljeni jeste da obratimo pažnju na one trenutku kad osetimo da smo u žurbi. Žurba nije povezana samo sa brzinom kretanja. Možete imati osećaj žurbe i kad se krećete polako, a isto tako i kad se krećete brzo. Jer naši umovi jure ispred nas samih: oni su već tamo gde želimo da budemo, umesto da su tu u našem telu. Osećaj žurbe je i dobra prilika za vežbu. Kad god smo na taj način odsutni, upravo tada, u toj situaciji, treba da se zaustavimo i duboko udahnemo nekoliko puta. Ponovo ste sabrani na sopstveno telo. Osetite položaj tela dok sedite. Osetite svoje korake dok hodate. Budite u svom telu. Buda je rekao nešto vrlo značajno o ovome: “Sabranost pažnje na telo vodi do nirvane.” Takva svesnost nije nekakava površna vežba. Sabranost pažnje na telo održava našu prisebnost.

Joseph Goldstein, *Transforming the Mind, Healing the World*

18. mart

Bliski neprijatelji su one osobine koje se javljaju u umu i liče na istinsko duhovno postignuće, dok su zapravo samo njihova imitacija i služe da nas odvoje od pravog osećanja, a ne da nas sa njim povežu.

Bliski neprijatelj ljubavi za sebe i druga bića jeste vezanost. Na prvi pogled, ta vezanost može izgledati kao ljubav, ali kako raste postaje sve jasnije upravo suprotno, ističući u prvi plan želju za posedovanjem, za kontrolom, kao i strah.

Bliski neprijatelj saosećanja sa nesrećnima jeste sažaljevanje, koje nas takođe razdvaja. Sažaljevanje znači da nam je žao tog jadnog čoveka tamo negde, kao da smo mi nešto drugo nego on, kao da smo različiti.

Bliski neprijatelj saradosti sa srećnima jeste upoređivanje, koje meri imamo li više, jednako ili manje od drugih.

Bliski neprijatelj spokojstva jeste ravnodušnost. Pravo spokojstvo jeste održavanje balansa u sred iskustva, dok ravnodušnost znači povlačenje, neobraćanje pažnje, usled straha.

Ako ne prepoznamo i razumemo bliske neprijatelje, oni će umrtviti našu duhovnu praksu. Izolovanost koju stvaraju ne može nas zadugo štititi od bola i nepredvidljivosti života, ali će zasigurno ugušiti radost i otvorenost istinskih odnosa.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*

19. mart

U svakom trenutku nalaziš se na raskršću između puta svakodnevice i puta Dhamme. Koji ćeš odabrati? Ako želiš da postaneš oslobođen, onda je to moguće jedino na ovom mestu.

Adan Ča, *Food for the Heart*

20. mart

Kad smo podizali naš manastir u Australiji nismo imali para da unajmimo zidara, pa sam morao da naučim da zidam. Tako, kad sam završio svoj prvi zid, pažljivo ređajući cigle jednu na drugu, odjednom ugledah – o ne! – da sam zabrljao kod dve. Sve cigle stajale su u savršenoj liniji, ali dve sam iskrivio. Izgledale su grozno. Čitav su zid kvarile. Katastrofa! Jako sam se zbog toga nervirao i mrzeo svakoga ko bi prokomentarisao taj zid. Onda sam jednoga dana prolazio sa posetiocem i on zastade i pogleda onaj zid.

“Baš je lep ovaj zid”, reče nehajno.

“Gospodine”, odvratih mu iznenađen. “Jeste li možda zaboravili naočare u kolima?”

Ono što je on odgovorio potpuno je promenilo moje gledanje na taj zid, na mene samoga i na mnoge druge delove mog života.

Rekao je: “Da, ja vidim te dve krive cigle. Ali isto tako vidim i onih 998 ravnih.”

Koliko mnogo ljudi okonča vezu ili se razvedu zato što su u svojim partnerima u stanju da vide samo one “dve loše cigle”? Koliko nas postane depresivno ili možda i pomisli na samoubistvo zato što u sebi mogu da vide jedino te “dve loše cigle”? Vidimo samo greške, mislimo da samo one postoje i hoćemo da ih uklonimo. I tako ponekad, nažalost, uništimo i “baš lep zid”. Svi mi imamo dve loše cigle, ali je savršenih cigala u nama mnogo, mnogo više, neuporedivo više nego grešaka.

Adan Brahm, *Door of Your Heart and Other Buddhist Tales of Happiness*

21. mart

Blagonaklonost (*metta*) je prava zaštita za naš um. Kada je postojana, ona um štiti da ga ne preplave pohlepa, mržnja i obmanutost. Baš kao i sa šumom, ako je u njoj mnogo vlage i požar joj se približi, neće je zahvatiti. Isto tako, ako je blagonaklonost čvrsto ukorenjena u našem umu, tada je manje šanse da će se u njemu razbuktati požar pohlepe, mržnje i obmanutosti. Čak i ako dođemo u kontakt sa takvim stvarima, one nas ne osvajaju i ne zagospodare nama.



Ađan Karuniko, *Living in Harmony*

22. mart

Probudi se! Ustani! Kakvog dobra ima u spavanju? Za one pogođene bolešću (patnje), probodene strelom (želje), kako može biti sna? Probudi se! Ustani! Uporno sebe vežbaj da dostigneš smirenje. Ne dopusti da te kralj smrti, opazivši da si nesmotren, skrene sa puta i učini svojim robom.

Utthana sutta, SN. II.10

23. mart

Postoje dve vrste patnje: patnja koja vodi do još više patnje i patnja koja vodi do iskorenjivanja patnje. Ako ne želiš da se suočiš sa ovom drugom, sasvim je sigurno da ćeš nastaviti da doživljavaš onu prvu.

Adan Ča, *Still Forest Pool*

24. mart

Ako zaista želite da razumete svoj um, morate ga posmatrati dok je ljut, dok nešto želi, dok je u konfliktu. Morate na um obratiti pažnju dok u njemu nastaje i nestaje hiljadu i jedna misao ili emocija. Kad pažnju usmerite na tu emociju, ustanovićete da ona istog trenutka počinje da gubi svoju snagu, da bi na kraju sasvim nestala. Međutim, ukoliko ste nepažljivi, na kraju ustanovite da se iste emocije vrte u krug bez kraja. A kada bes malo popusti, tek onda postanete svesni da ste bili ljuti. Ali do tada ste možda već uradili nešto zbog čega se kajete ili ste jednostavno ostali emocionalno potpuno ispražnjeni.

Thynn Thynn, *Living Meditation, Living Insight*

25. mart

Pokušaji da pobedimo druge ljude mogu nam doneti samo neprijateljstvo i lošu karmu. Mnogo je bolje pokušavati da pobedimo sami sebe.

Adan Fuang

26. mart

Ša budističke tačke gledišta, osećaj posedovanja jeste jedna pogrešna pretpostavka koja proizvodi beskrajnu patnju. Smatramo da sigurnost možemo pronaći u tome što ćemo posedovati ili se identifikovati sa nečim, pa ipak, čega god da se dohvatimo nekako nam se uvek izmigolji kroz prste. Ukoliko ne shvatimo promenljivu prirodu svih stvari, uvek iznova bivamo razočarani. Naš učitelj imao je običaj da kaže kako je naša patnja poput osobe koja je nezadovoljna kokoškom i zahteva da ona bude patka. Verujući slepo u svoje ocene, očekivanja i zahteve da stvari oko nas budu ovakve ili onakve, sprečavamo sebe da dopremo do svetosti i blagoslovenosti onoga što nam se zapravo nudi u svakom datom trenutku.

Kittisaro Bhikkhu, *A Sacred Mountain*

27. mart

Imaj poverenje u svoj duhovni potencijal, svoju sposobnost da pronađeš jedinstveni put za sebe. Svakako, treba da učiš od drugih i iskoristiš ono što ti se čini korisnim, ali isto tako nauči da veruješ u svoju unutrašnju mudrost. Imaj hrabrosti. Održavaj svoju budnost i svesnost. Zapamti takođe da se u budizmu ne radi o tome da budeš budista, dakle o sticanju nove etikete za sebe. Ne radi se ni o sticanju intelektualnog znanja, praksi i tehnika. Suština je u napuštanju vezanosti za bilo koji oblik i ideju, reč je o tome da budemo slobodni.

John Snelling, *Elements of Buddhism*

28. mart

Ako odlučiš da počneš da meditiraš, nema potrebe da drugim ljudima obavezno o tome pričaš ili da im kažeš zašto to radiš ili šta sve to tebi znači. Zapravo, takva priča je najbolji načina da rasipaš svoju dragocenu energiju i entuzijazam za praksu, odnosno da sputavaš svoje napore do tačke kada oni izgube početni zamah. Najbolje je meditirati ne praveći veliku priču oko toga. Svaki put kad osetiš snažan impuls da pričaš o meditaciji, o tome kako je ona divna ili kako je teška ili šta ti se u vezi sa njom događalo ovih dana ili šta se nije događalo ili želis nekoga da ubediš koliko je korisna za njega, jednostavno na taj impul pogledaj kao na novo razmišljanje i sedi da još malo meditiras. Impuls će onda proći i svakome će biti bolje – naročito tebi.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*

29. mart

Dok god sebe smatramo nadmoćnijima od drugih ili gledamo na sve sa visine, ne možemo učiniti nikakav stvarni napredak. Međutim, čim spoznamo da živimo u tačno onakvom svetu kakav zaslužujemo, prepoznaćemo mane drugih kao sopstvene – mada se možda pojavljuju u nekom drugom obliku. Naša je sopstvena karma da živimo u ovom “nesavršenom” svetu, koji je u krajnjem smislu naša sopstvena tvorevina. Samo ovakav stav može nam pomoći da prevaziđemo svoje teškoće, jer on zamenjuje besplodno negiranje pozitivnim impulsom ka samousavršavanju, koji nas onda ne samo čini dostojnim nekog boljeg sveta, već i saradnicima i učesnicima u njegovom stvaranju.

Lama Anagarika Govinda, *Put belih oblaka*

30. mart

Kada sednemo da meditiramo, postajemo sopstveni manastir. Stvaramo jedan prostor blagonaklonosti, koji svakoj stvari omogućuje da se pojavi: žalost, usamljenost, stid, želja, nespokojstvo, gnev, sreća.

Duhovna transformacija jeste dubok proces koji se ne događa slučajno. Potrebno nam je ponavljanje, stvarno vežbanje, kako bismo napustili svoje stare navike i otkrili i održali novi način gledanja. A da bismo sazrevali na tom duhovnom putu neophodno je da mu se posvetimo na sistematičan način. Moj učitelj Ađan Ča opisivao je to posvećivanje sintagmom: “sesti na svoje mesto”. Govorio je: “Jednostavno uđi u tu prostoriju i stavi stolicu na sredinu. Pošto si širom otvorio vrata i prozore, sedi na svoje mesto i vidi ko će doći da te poseti. Bićeš svedok različitih prizora i učesnika, najraznovrsnijih iskušenja i priča, svega što možeš da zamisliš. Sve ćeš to videti kako dolazi i prolazi, dolazi i prolazi, a iza svega toga u tebi će ostati mudrost i razumevanje.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*

31. mart

Treba da sebe poboljšavamo u čemu god da smo slabi. Malo vežbanja svaki dan je sve što nam je za to neophodno. Moramo imati na umu da što češće nešto radimo, lakše nam je da ga ponovimo u budućnosti i jača postaje naša sklonost da to sve češće radimo, dotle dok nam ne postane navika, sastavni deo našeg karaktera.

Robert Bogoda, *A Simple Guide to Life*

Buda propoveda svom ocu



A
P
R
I
L



1. april

*P*re svega, budizam nije ni pesimističan ni optimističan. Ako je uopšte nešto, on je realističan, jer na realan način gleda na život i svet. Stvari posmatra objektivno. On vas ne uljuljkuje budalastim rajem, niti plaši i muči raznim izmišljenim strahotama i grehovima. On vam precizno i objektivno govori šta ste i šta je svet oko vas, ukazuje vam na način kako da usavršite slobodu, mir, uravnoteženost i sreću.

Jedan lekar može preceniti bolest i napustiti svaku nadu u izlečenje. Drugi može neuko objaviti da nikakve bolesti nema i da ni lečenje nije potrebno, obmanjujući tako pacijenta lažnom utehom. Prvog možete nazvati pesimistom, a drugog optimistom. Obojica su podjednako opasni. No, treći lekar tumači ispravno simptome, razume uzrok i prirodu bolesti; jasno uviđa da se ona može lečiti i hrabro propisuje terapiju, spasavši tako pacijentu život. Buda je poput ovoga poslednjeg lekara. On je mudri i vešti iscelitelj za bolesti ovoga sveta.

Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*

2. april

*P*ostoje tri osnovna dela budističke meditacije – moral, koncentracija i mudrost. Ova se tri faktora razvijaju kako se i vaša praksa produbljuje. Svaki utiče na ona druga dva, tako da ih razvijate zajedno, a ne jedan po jedan.

Kada posedujete mudrost da zaista razumete situaciju, automatski se javlja i razumevanje za sve strane u nju uključene, a razumevanje znači da se automatski uzdržavate od bilo kakve misli, reči ili dela koje bi naškodilo drugome. Tako i naše ponašanje samo po sebi postaje moralno. Samo kad ne razumete stvari dublje, stvarate probleme. Ako ne vidite posledice sopstvenih dela, spotaknućete se. Onaj ko čeka da postane apsolutno moralan pre nego što počne da meditira, čeka trenutak koji nikada neće doći. Drevni mudraci kažu da on liči na čoveka koji čeka da se okean potpuno umiri pre nego što zaplovi.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

3. april

*P*ažnja je put bez pogibelji,
a nepažnja je put u smrt.
Gde pažljivi ne umiru,
nepažljivi su već; mrtvi.

Dhammapada, strofa 21

4. april

A šta je, monasi, ispravan govor? Uzdržavati se od laganja, od ogovaranja, od pogrda, od naklapanja. To se naziva ispravnim govorom.

Mahasatipatthana sutta

5. april

Pomanjkanje razumevanja prave prirode sreće, čini mi se, osnovni je razlog zašto ljudi povređuju jedni druge. Misle ili da tuđa patnja može nekako biti uzrok njihove sreće ili da je njihova sreća važnija, bez obzira kakav bol mogu naneti drugim bićima. Ali ovo je vrlo kratkovido gledanje: niko istinski nema koristi od povređivanja drugog bića. Kakvu god korist da steknemo na račun nekog drugog, to je jako kratkotrajno. Na duge staze, unesrećivanje drugih i uskraćivanje njihovog prava na mir i sreću ima za posledicu nespokojstvo, strah i sumnju u nama samima. Ovakva osećanja potkopavaju spokojstvo uma i njegov osećaj zadovoljstva, što su sve znaci sreće. Istinska sreća ne dolazi od ograničene brige za dobrobit svoju ili onih koji su nam bliski, već od razvijanja ljubavi i saosećanja za sva bića. Ovde ljubav znači želiti da sva bića pronađu svoju sreću, a saosećanje znači želiti da se sva ona oslobode patnje. Razvoj ovakvog stava rađa u nama osećaj otvorenosti i poverenja, koji onda predstavlja temelj za naš unutrašnji mir.

Dalai Lama, A Policy of Kindness

6. april

Iako se u nekom trenutku možete usredsrediti na jedan poseban aspekt puta, važno je da ipak zadržite opštu ravnotežu između njegovih različitih vidova. Meditacija bi trebalo da napreduje ruku pod ruku sa proučavanjem tekstova, ne zanemarujući nijedno od to dvoje. Pošto smo sumnje raščistili intelektualno, treba to razumevanje da integrišemo sa iskustvom meditacije. Na taj način naša praksa će biti uravnotežena i potpuna.

Dalai Lama, *A Flash of Lightning in the Dark of Night*

7. april

Nije krivica do onoga što vidimo. Jer to nam ne donosi ni dobrobit ni štetu. Zvuci, mirisi, ukusi i osećaj dodira nam ne donose ni dobrobit ni štetu, jer oni sami po sebi nisu ni dobrobit ni šteta. Jedino je um taj koji ih zaodeva, oblikuje kao takve i sam sebe obmanjuje dotle da biva obradovan ili rastužen, zadovoljen ili razočaran i to zahvaljujući sili obmane što izvire jedino iz uma. Sabranost pažnje i uvid, korak po korak, sve jasnije uočavaju ovu igru i onda shvataju da je sva krivica do uma. Ne okrivljuju niti hvale bilo šta drugo, kao što su do tada činili. Kad su se jednom fokusirali isključivo na um, koji je sada jedini krivac, neće proći mnogo vremena dok ne uhvate tog krivca na delu i time smo sve svoje brige zauvek rešili.

Maha Boowa Nanasampanno, *Straight from the Heart*

8. april

Na jednom kazinu u Las Vegasu stoji tabla na kojoj piše: “Morate biti prisutni da biste pobedili”. Isto važi i za meditaciju. Ako želimo da vidimo pravu prirodu svoga života, moramo zapravo biti prisutni, svesni, budni. Razvijanje samadhija (koncentracije) vrlo je slično poliranju sočiva. Ako nameravamo da posmatramo ćelije i funkcionisanje tela kroz sočiva koja nisu dobro izbrušena, nećemo jasno videti. Da bismo prodrli u prirodu uma i tela, moramo sabrati i skoncentrisati svoje resurse i posmatrati postojanog, utihnulog uma. Upravo je to Buda uradio: seo je, skoncentrisao svoj um i pogledao unutra. Da bismo postali jogi, istraživač sopstvenog srca i uma, moramo razviti upravo ovu sposobnost.

Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom*

9. april

Poput čoveka koji pluta u vodi, a umire od žeđi, plašeći se da će se udaviti: takvi su oni koji znaju, ali ne primenjuju učenje. Poput čoveka veštog u medicini, koji ne može da izleči sopstvenu bolest: takvi su oni koji znaju, ali ne primenjuju učenje. Poput gluvog muzičara koji oduševljava druge, ali sam sebe ne čuje: takvi su oni koji znaju, ali ne primenjuju učenje. Poput čoveka kraj puta koji prolaznicima govori razne ljubazne i učtive reči, ali u sebi prave vrline nema: takvi su oni koji znaju, ali ne primenjuju učenje.

Avatamsaka sutra

10. april

To kako svoj život učiniti otelovljenjem mudrosti i saosećanja najveći je izazov sa kojim se duhovni tragaci suočavaju. Istina do čijeg smo razumevanja došli mora svoj vidljivi izraz naći u našem životu. Svaka naša misao, reč ili delo sadrže mogućnost da postanu živi izraz jasnoće i ljubavi. Nije dovoljno samo posedovati mudrost. Verovati da smo vlasnici istine znači postati upravo suprotno, to je direktan put do toga da se pretvorimo u ukočene, gnevne pravednike. Same ideje i sećanja nemaju oslobađajuću ili isceliteljsku moć. Penzionisanje u prosvetljenosti, u kojem možemo živeti na starim lovorikama, ne postoji. Mudrost je živa jedino dotle dok je živimo, pri čemu razumemo da ona ima moć oslobađanja jedino dotle dok je primenjujemo. Naš podebeli album duhovnih iskustava malo znači ako nema snagu da nas održi kroz neizbežne trenutke žalosti, gubitka i promene. Znanje i dostignuća malo znače ukoliko još uvek ne znamo kako da uspostavimo kontakt sa tuđim srcem ili pak sa svojim sopstvenim.

Christina Feldman – Jack Kornfield,
Stories of the Spirit, Stories of the Heart

11. april

Jedan učenik jednom reče: Dok sam bio budista, to je moje roditelje i prijatelje dovodilo do ludila, ali sad kada sam Buda niko se više uopšte ne uzbuđuje.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*

12. april

Nekima dok meditiraju može izgledati dosadno da po hiljaditi ili destehiljaditi put vraćaju um na početni objekat. Ili im se sve to učini besmislenim. Ali koliko puta ste do sada u životu odlutali od stvarnosti? Možda milion ili deset miliona puta! Ako želimo da sebe probudimo, moramo pronaći svoj put natrag do punine svog bića, do svoje pune pažnje. Na taj način meditacija je veoma slična treniranju kućeta. Postavite kuće u sedeći položaj i kažete mu: Sedi. Da li vas posluša? Ne, ono ustane i trčka okolo. Ponovo ga namestite. Sedi! I kuće opet i opet trčka tamo-amoo. Ponekad skoči, namesti se u uglu i piški ili napravi neku drugu brljotinu. Naši umovi su kao i to kuće, samo što prave veće brljotine. Kad treniramo um, ili kuće, moramo biti spremni da krećemo uvek i uvek iznova.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*

13. april

“*P*aunovi,
s krestom, plavi, gordo izvijenih vratova,
kričali su u zoru u Karamvi
uznemireni hladnim povetarcem.
Tako probudiše spavače
za meditaciju.”

Theragatha, I.22



14. april

Prema Učenju, naš najveći neprijatelj jeste obmana. Ona podrazumeva bilo koji mentalni faktor koji remeti i šteti spokojstvu našeg uma. Ako želimo da se potpuno oslobodimo patnje, neophodno je da identifikujemo različite obmane u sebi i razumemo na koji način nam one škode. Obično nastojimo da budemo svesni naših spoljašnjih neprijatelja, ali skoro i da ne obraćamo pažnju na unutrašnje neprijatelje koji truju naš um. Ako ne prepoznamo obmane i načine na koje nas one ugrožavaju, kako uopšte možemo da stignemo do mira? Buda je identifikovao šest izvora obmana u našem umu: (1) vezivanje, (2) bes, (3) sujeta, (4) neznanje, (5) opsesivna sumnja, (6) pogrešna ubeđenja.

Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to Behold*

15. april

Buda svoje učenje upoređuje sa kišom koja bez ikakve razlike pada po svakom tlu. To što posle takve kiše neke semenke izrastu u cvetove, a neke u drveće ne zavisi od kvaliteta kiše, već pre od svojstava semenki koje ona hrani. Tako, učenje Budino ima samo jedan kvalitet, ali bića od njega imaju različite koristi, u zavisnosti od njihovih svojstava.

Donald S. Lopez, Jr., *Buddhism in Practice*

16. april

Ubijajući, sopstvenog ubicu
stvaraš.
Pobeđujući, onog ko će te pobediti
stvaraš;
posle vređanja, uvreda stiže;
posle napada, napad.
I tako, u začaranom krugu,
i sâm pljačkaš na kraju
opljačkan biva.

Sangama sutta, SN III.15

17. april

Većina ljudi zamišlja prosvetljenje kao neku vrstu magijskog dostignuća, kao stanje blisko savršenstvu. Na tom stupnju možemo da radimo neverovatne stvari, vidimo prošle i buduće živote drugih ljudi i proniknemo u unutrašnji rad univerzuma. To je možda moguće za određeni broj izuzetnih bića, ali za većinu nas prosvetljenje je bliže onom što opisuje Suzuki Roshi. Ono znači da posedujemo svojstvo “početništva”, da na svež, jednostavan i neiskrivljen način posmatramo stvari. Ključ je dakle da posedujemo “početnički um” u svom odnosu prema stvarima. Na mnoge načine proces prosvetljivanja znači zapravo napuštanje misli, verovanja i ideja koje zamagljuju našu sposobnost da vidimo stvari kakve one zaista jesu, u njihovom iskonskom obliku.

David A. Cooper, *Silence, Simplicity and Solitude*

18. april

Svaki govor koji ignoriše činjenicu prolaznosti nije govor mudraca.

Ađan Ča

19. april

Doći će vreme, monasi, kada će svi moćni okeani ispariti, isušiti se, nestati i više ih biti neće... Ali nema kraja patnji za bića koja, zaslepljena neznanjem i gonjena željom, jure i žure kroz ovaj beskrajni krug preporađanja... Tako vam kažem, doći će vreme kada će ova velika planeta Zemlja eksplodirati u gigantskoj eksploziji, biti potpuno uništena i više je biti neće... Ali nema kraja patnji bićima koja, zaslepljena neznanjem i gonjena željom, jure i žure kroz ovaj beskrajni krug preporađanja...

Samyutta nikaya, SN 22:99

20. april

Neki ljudi misle da će praktikovati učenje tek kada pozavršavaju svoje mnogobrojne poslove. Ovo je pogrešan stav, jer naši poslovi u ovom svetu nikada se ne završavaju. Oni su poput talasa što neprekidno klize površinom okeana. Vrlo je teško osloboditi se svojih preokupacija kako bismo praktikovali učenje. Ta prezaposlenost kojom ispunjavamo svoj život završava se jedino u trenutku naše smrti.

Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to Behold*

21. april

Naš glavni cilj jeste da steknemo znanje na osnovu sopstvenog uvida, a koji je moguć jedino kroz empirijski pristup. Zahvaljujući svom iskustvu, meditant posmatra razliku između uma i materije i razume da su sve stvari prolazne. Posle ovakvog iskustva može doći i učiteljevo objašnjenje, ali ovaj redosled nikako ne bi trebalo da bude obrnut. Jer pravo znanje nema nikakve veze sa unapred formiranim stavovima, već je zasnovano na ličnom iskustvu. Empirijsko znanje koje stiže meditant jeste upečatljivo i jasno. I tako, posle izvesnog vremena provedenog vežbajući, on nigde ne nalazi ništa drugo osim nestalnosti svega. Ovo se naziva bhanga-ñana ili znanje o rastvaranju, koje je on razumeo ne zahvaljujući tekstovima, ni učitelju, već iskustvu. Nastavljajući dalje da meditira, postaje sve više i više sabran, sve dok na poslednjem stupnju plemenite osmostruke staze njegova sabranost ne bude savršena.

Mahasi Sayadaw, iz govora o *Ariyavasa sutti*

22. april

Um bez svoje kuće – um bez Učenja kao svoje kuće – osuđen je na život sa iluzijama. Jedna obmana iskrasne i um smesta počne da juri za njom. Onda ona nestane i pojavi se neka nova, a um onda krene da juri za njom. Zato što um nema sopstveni dom, on bez prestanka juri unaokolo, sad ovamo, sad onamo.

Upasika Kee Nanayon, *Pure & Simple*

23. april

Budu možemo posmatrati kao temeljni arhetip čovečanstva; to jest kao potpunu manifestaciju probuđenosti, uma u kojem više nema zamućenja i iskrivljavanja, a njegovu životnu priču kao veliko putovanje koje predstavlja neke arhetipske vidove ljudske egzistencije. Ako posmatramo život Bude... kao istorijske ličnosti i kao arhetipa, postaje moguće da uočimo delovanje univerzalnih principa unutar konkretnih događaja njegovog životnog iskustva. Otuda na Budin život možemo gledati ne kao na apstraktnu, daleku priču o nekom ko je živio pre dve i po hiljade godina, već kao na nešto što otkriva prirodu univerzalnog u svakom od nas. To je način da razumemo sopstveno iskustvo u jednom širem i produbljenijem kontekstu, koji Budino putovanje povezuje sa našim. Krenuli smo na isti put, motivisani istim pitanjima: Šta je prava priroda naših života? Šta je glavni uzrok naših nevolja?

Joseph Goldstein, *Seeking the Heart of Wisdom*

24. april

Budala odbacuje ono što vidi,
a ne ono što zamišlja.
Mudrac odbacuje ono što zamišlja,
a ne ono što vidi.

Huang Po

25. april

*I*ma jedna stara zen priča. Učenik je rekao učitelju Ichuu: “Molim vas da mi ispišete neku veliku mudrost”. Učitelj Ichu uze četkicu i napisa samo jednu reč: “Pažnja”. Učenik začuđeno upita: “Je li to sve?” Učitelj napisa: “Pažnja, pažnja...”

Umesto “pažnje” možemo staviti i reč “svesnost”. Pažnja ili svesnost jeste tajna života i suština prakse... Svaki trenutak u životu je jedinstven sam po sebi. On je jedino što postoji. Nema ničeg drugog do sadašnjeg trenutka; nema prošlosti, nema budućnosti; ničeg takvog nema. Zato, kada ne obraćamo pažnju na svaki od tih delića, propustamo i celinu. A njihov sadržaj može biti bilo šta. Može biti nameštanje prostirke na kojoj sedimo dok meditiramo, seckanje luka, poseta nekome koga nerado posećujemo. Nije uopšte važno šta je sadržaj tih trenutaka; svaki od njih je sam po sebi jedinstven. Oni su sve što jeste i što će ikada biti. Ako smo u stanju da svu svoju pažnju tome posvetimo, nikada nećemo biti uznemireni. Ukoliko jesmo uznemireni, onda je to siguran znak da ne posvećujemo pažnju. A ako propustamo ne jedan trenutak, već trenutak za trenutkom, onda smo u problemu.

Charlotte Joko Beck, *Nothing Special: Living Zen*

26. april

*A*ko samo bežiš od svoje patnje, ona će te ipak sustići.

Adan Ča

27. april

*I*spred svakog bića ukloni svoj štap
da ne povrijediš nijedno od njih.
Ne poželi sina ni saputnika.
Osamljen se kreći kao nosorog.

...

Umaknuvši borbi gledišta, kada
stigneš na čistinu, uzmi ravan smjer;
vlastitim znanjem, a ne vođen drugim,
osamljen se kreći kao nosorog.

...

Sućut, ravnodušnost, samilost, slobodu,
nekad i saradost ispoljujući,
bez mržnje prema ikom na svijetu
osamljen se kreći kao nosorog.

Napusti strast i zlobu, zaslijepjenost.
Kada okovi budu raskinuti,
neustrašen i na kraju života
osamljen se kreći kao nosorog.

Društvo i uslužnost za svoju korist
prijatelji traže, danas je rijetko
nekoristoljublje. Čovek je prljav.
Osamljen se kreći kao nosorog.

Khaggavisana sutta, SN I.3

28. april

Ako divljeg slona pustimo da luta naseljenim krajem, on će načiniti mnogo štete, ali neukroćeni čovekov um može izazvati mnogo veće štete nego ova divlja životinja. Ako zaslepljeni, divlji slon našeg uma nije obuzdan, on će nam doneti mnogo patnje u ovom životu i biće razlog da iskusimo strašne patnje i u budućim životima. Zapravo, ako istražimo celu stvar možemo uvideti da je tvorac čitave naše patnje i u sadašnjem i u budućim životima isključivo neukroćen um. Ukrotiti jedno takvo divlje stvorenje mnogo je važnije nego ukrotiti divljeg slona. Mnogo je koristi od kroćenja uma. Ukoliko uzmemo konopac sabranosti pažnje i vežemo slona za stub vrline, svi naši strahovi brzo će se okončati...

Ako ne razvijamo sabranost pažnje, naše meditacije biće jalove i prazne. Neće biti ničega da našeg divljeg slona spreči da ne tumara tamo-amo na svoj uobičajen, nekontrolisan način i to od jednog do drugog objekta vezanosti, ljutnje, ljubomore i tako dalje.

Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to Behold*

29. april

Sadašnji trenutak se menja toliko brzo da ni ne primećujemo da on postoji. Svaki trenutak uma je nalik seriji slika koje prolaze kroz kinoprojektor. Neke od njih dolaze od čulnih utisaka. Neke od sećanja na prošle događaje ili od maštanja o budućnosti. Svesnost nam pomaže da zaustavimo svaku od njih i postanemo svesni svojih senzacija i iskustava dok se događaju, neizmenjenih bojama koje im dodaju društveno uslovljene reakcije ili navike.

Bhante Gunaratana, *Eight Mindful Steps to Happiness*

30. april

*P*ostoje dva oblika meditacije: Meditacija za razvijanje smirenosti (samatha) i meditacija za razvijanje uvida ili mudrosti (vipassana). Meditacije koje se koriste za sticanje smirenosti koriste tehnike “fiksiranja” na jedan objekt, isključujući sve ostale objekte, da bi se stekla smirenost i usredotočenost na jednu tačku. Primeri su tehnike vizualizacije, praćenja disanja, mantr e i kontemplacije. Drugi oblik meditacije je sačinjen od vežbi za razvijanje svesnosti. To je posvećivanje potpune pažnje na najdominantniji objekat u vašem fizičkom ili mentalnom iskustvu, sa održavanjem svesnosti iz trenutka-u-trenutak . Ova meditativna tehnika vodi ka sticanju uvida.

Sposobnost da sobom uspešno vladate u meditaciji zavisi od toga da li ste u stanju da se prilagodite ili “fino podesite” tokom vežbanja. Ova sposobnost je zasnovana na razumevanju ova dva oblika meditacije: npr. koliko postanete napeti ili napregnuti tokom meditacije uvida, promena na meditaciju smirenosti umiriće i opustiće um; ili ukoliko ostanete umrtvljeni u smirenom stanju svesti tokom meditacije smirenosti, možete oživeti vaš um uz pomoć vežbanja pažljivosti.

Ađan Pannyavaro, Umetnost pažnje

Buda u hodajućoj meditaciji



M
A
J



1. maj

Čitavo Budino učenje tiče se razumevanja patnje – njezinog nastanka, njezinog prestanka i puta koji do toga vodi. Kada razmišljamo o patnji, otkrivamo da razmišljamo o želji, jer želja i patnja su jedna ista stvar. Želja se može uporediti sa vatrom. Ako uhvatimo plamen, šta se dešava? Da li to vodi ka sreći? Ako kažemo: “Ah, pogledaj ovu divnu vatru! Pogledaj te prekrasne boje! Obožavam crvenu i narandžastu; to su moje omiljene boje”, i kada krenemo da je uhvatimo, suočićemo se sa izvesnom količinom patnje koja obuzima naše telo. Ako potom razmislimo o uzroku te patnje, otkrićemo da je ona posledica toga što smo hteli da uhvatimo vatru. Posle takvog otkrića ćemo, nadajmo se, pustiti tu vatru. Kada je jednom pustimo, znaćemo da je vatra nešto za šta ne treba da se vezujemo. To ne znači da treba da je mrzimo ili ugasimo. Možemo da uživamo u vatri, zar ne? Lepo je sedeti pored vatre, ona nas greje, ali to ne znači da njome treba sebe da spalimo.

Ađan Sumedho, *Teachings of a Buddhist Monk*

2. maj

Jedna do najljepših Budinih pouka jeste da nas neprijatan doživljaj može povesti u dva pravca. Jedan je da samo gomilamo svoju nesreću i zbunjenost. Drugi je, pak, da počnemo da tragamo. Kada sve krene naopako, mi ipak imamo izbor. Da li ćemo samo nastaviti da kukamo? Ili ćemo se zapitati: “Zašto se ovo događa? Kako sam ja to od toga napravio problem?” I traganje počinje. Traganje da otkrijemo za šta smo se to toliko vezali i zašto tražimo sreću na mestu na kojem ona ne može biti nađena.

Adan Amaro, *Small Boat, Great Mountain*

3. maj

Očigledno je da se u osnovi svih pet pravila morala (uzdržavanje od ubijanja, krađe, laganja, preljube i, na kraju, alkohola i droga) nalazi drevni indijski princip *ahimse*, nenasilja – prema sebi i prema drugom. Sasvim slobodno možemo taj princip proširiti i na svoju prirodnu okolinu, svet kao celinu i čak na čitav kosmos. Zapravo ništa nije izvan sfere naše moralne odgovornosti. Na primer, prema Huayen školi budističke filozofije, koja se razvila u srednjovekovnoj Kini, svaki naš postupak ima svoj odjek u univerzumu. Strašni ekološki problemi sa kojima se na Zemlji danas suočavamo izviru iz zanemarivanja te osnovne činjenice. Štaviše, čak i kada počnemo da uviđamo šta radimo i kakve će probleme to doneti nama i našim potomcima, veoma nam je teško da promenimo svoje ponašanje. Svako od nas svestan je da bi bilo odlično da ima manje kola, ali niko neće da se odrekne svojih!

John Snelling, *Elements of Buddhism*

4. maj

Svaki trenutak sabranosti znači lagano uništavanje potencijalnih ili stvarnih prepreka i nečistoća u umu. Ponekad to liči na tesanje komada drveta malom sekirom. Svaki udarac pomaže nam da uklonimo neželjeni deo tog drveta.

Mahasi Sayadaw, *iz govora o Ariyavasa suttī*

5. maj

Ako ste velikodušni i pridržavate se pravila morala, ali ne vežbate koncentraciju, ličite na čoveka koji sprema hranu za put, koji je snažan i izdržljiv – ali slep: on nažalost neće biti u stanju da pređe čitav put, sve do prosvetljenja (*nibbana*).

Aḍan Khamdee Pabhaso, *Making the Dhamma Your Own*

6. maj

Probaj da uočiš vrline ljudi oko sebe.
Nemoj biti opsednut njihovim nedostacima.

Dogen

7. maj

Sećam se kratkog razgovora između Bude i jednog askete, njegovog savremenika, koji je pitao: “Čuo sam da je budizam učenje o prosvetljenju. Koji je vaš metod? Šta to vežbate svaki dan?”

“Mi hodamo, jedemo, peremo se, sedimo.”

“I šta je u tome toliko posebno? Svako hoda, jede, pere se i sedi...”

“Gospodine, kada mi hodamo, mi smo svesni toga da hodamo; kad jedemo, mi smo svesni toga da jedemo... Kada drugi hodaju, jedu, peru se i sede, oni najčešće nisu svesni toga što rade.”

Thich Nhat Hanh, *Zen Keys*

8. maj

Zlovolja (*vyapada*) jedna je od pet prepreka na svetom putu. Ona je nalik bolesti koja nam oduzima želju za jelom i bolesnika cini tromim i bezvoljnim. zlovolja nas cini lako razdrazljivima, agresivnima i sumnjicavima. Ne verujemo čak ni prijatelju ako je on u dobrim odnosima sa onim ko nam se ne dopada. Covek koji je zlovoljan treba na sebe da gleda kao da je bolestan. I ukoliko se ta bolest odmah ne leci, može uhvatiti korena i postati fatalna. Slicno tome, posledice neogranicene zlovolje mogu biti katastrofalne, kao što tako cesto vidimo po novinskim izvestajima o razlicitim zlocinima.

Mahasi Sayadaw, *iz govora o Ariyavasa suttu*

9. maj

Cvet uvene, iako smo njime očarani;
korov izraste, iako ga preziremo.

Dogen

10. maj

Tada se Blaženi obrati monasima ovim rečima: “Treba da živite sabrane pažnje, monasi, jasno razumevajući, tako vam savetujem.

A kako to, monasi, živi monah sabrane pažnje? Kada boravi kontemplirajući telo u telu, marljivo, jasno razumevajući i sabrane pažnje, pošto je prevladao želju i tugu u odnosu na ovaj svet; i kada boravi kontemplirajući osećaje u osećajima, um u umu, objekte uma u objektima uma, marljivo, jasno razumevajući i sabrane pažnje, pošto je prevladao želju i tugu u odnosu na ovaj svet, tada se za njega kaže da živi sabrane pažnje.

A kako to, monasi, živi monah jasno razmevajući? Kada je neprekidno potpuno svestan toga kad dolazi i odlazi, kad gleda napred i gleda na stranu, kad se saginje i uspravlja, kad nosi ogrtač i nosi svoju prosjačku zdelu, kad jede i pije, žvaće i guta, kad prazni creva i mokri, hoda, stoji, sedi, leži, tone u san ili se budi, kad govori ili ćuti, tada se za njega kaže da živi jasno razumevajući.

Treba da živite sabrane pažnje, monasi, jasno razumevajući, tako vam savetujem.”

Mahaparinibbana sutta, DN.16

11. maj

Navika da ignorišemo sadašnji trenutak radi onih koji će tek doći direktno nas dovodi do toga da smo potpuno nesvesni one fine mreže života čiji smo deo. Ovo podrazumeva i odsustvo svesnosti i razumevanja načina na koji funkcioniše naš um i kako on utiče na naše opažanje i delovanje. Ovim se u velikoj meri ograničava naše viđenje toga šta znači biti čovek i na koji način su ljudi povezani međusobno i sa svetom oko sebe. Religija je tradicionalno bila područje ovakvih temeljnih traganja na duhovnom putu, ali sabranost pažnje nema mnogo veze sa religijom, izuzev u najfundamentalnijem značenju te reči, kao pokušaj da proniknemo u veliku tajnu šta znači to biti živ i da razumemo kako smo vitalno povezani sa svime što postoji.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*

12. maj

Kada se vosak otopi oko upaljenog fitilja i počne da gori, on zrači svetlost na vrhu sveće. Plamen koji emituje svetlost uglavnom nam se čini kao da je uvek jedan te isti; taj naizgled nepromenljivi oblik mi nazivamo plamenom. I ono što nazivamo “ja” slično je tom plamenu. Iako su i telo i um jedan neprekidni tok, zato što održavaju nešto što nam se čini stalnim oblikom, mi ih označavamo kao “ja”. A u stvari, ne postoji bilo kakva trajna stvar, samo neprekidni tok...

Kosho Uchiyama, *Opening the Hand of Thought*

13. maj

Ako smo iskreni u koracima koji činimo, čitavo naše putovanje dobija smisao, a put pred nama se lagano ukazuje kao onaj pravi.

Lin Jensen, *Bad Dog*

14. maj

Lečenje uma od nečistoća veoma liči na lečenje od jako zarazne bolesti. Postoji nekoliko faza: prvo dolazi prevencija, zatim redukcija ili neutralisanje i na kraju iskorenjivanje i izlečenje. Sila (vrlina) – nepovređivanje sebe ili drugih telom ili govorom – jeste najvažnija kao prevencija. Kod nečistoća koje se već nalaze u umu, sa druge strane, nije dovoljno samo sprečiti ih da se ispolje, već ih lečiti ako i kada se ispolje. Nečistoće pohlepe, mržnje i obmanutosti događaju se zato što latentna sklonost ka njima još uvek postoji u nama, čak i kada one ne ispoljavaju svoje simptome. Zato treba neutralisati i onda iskoreniti tu latentnu sklonost. Kada se javi znanje uvida, nečistoće bivaju neutralisane; a kada se plemeniti osmostruki put i svest koja je njegov plod dogode, oni latentne sklonosti iskorenjuju jednom zauvek.

Kao što postoje tri vrste mentalnih nečistoća, isto tako postoje i tri metoda kojima ih lečimo: akutne nečistoće lečimo moralnim obuzdavanjem (sila), opsesivne nečistoće smirujemo koncentracijom (samadhi), a latentne nečistoće lečimo mudrošću (pañña).

Sayadaw U Pandita, *Becoming More Clearly Human*

15. maj

Kako je moguće jednostavnim rečima opisati karmu? Ona znači da će sve što radimo, telom, govorom i mišlju, imati odgovarajući rezultat. Svaki postupak, čak i najmanji, nosi već u sebi svoj plod. Učitelji su govorili da i najmanja količina otrova može doneti smrt, da i najmanje zrno može izrasti u ogromno drvo. I kao što je Buda savetovao: “Ne potcenjuj negativne postupke samo zato što su sitni; koliko god da je varnica mala, ona može da spali stog sena visok poput planine.”

Slično je rečeno: “Ne potcenjuj ni male pozitivne postupke, misleći da od njih nikakve koristi nema; čak i sićušne kapljice napune na kraju ogromnu posudu.” Karma ne trune kao spoljašnje stvari, niti prestaje da deluje. Nju vatra ne uništava, a ni voda. Njezina snaga nikada ne nestaje, sve dok na kraju ne donese svoj plod.

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*

16. maj

Ko se kreće u društvu budala, taj se kaje dugo vremena.
Drugarstvo s budalama uvek je patnja, kao i s neprijateljem,
a druženje s razboritim je sretno kao susret sa srodnicima.

Dhammapada, strofa 207

17. maj

*I*z uverenja napustih dom i postadoh beskućnica,
pa ipak mi misao prijanja uz blagodet gostoljublja.
Zanemarujući krajnju svrhu, sklona sam niskoj nameri
i pod uticajem želja zanemarujem cilj isposništva.
Zbog tog me spopade očaj; klonula sam u ćeliji.

Na loš sam put zabludela, gonjena životnom žeđi.
Kratkotrajan mi je život, starost će ga i bolest skršiti,
ne smem se kolebati dok mi se telo ne raspadne.

Prozrela sam kako se sastojci bića slažu i razlažu.
Digoh se slobodna duha. – Izvršena je poruka Budnoga.

Therigata, V.6



18. maj

*S*abranost pažnje je poput padobrana – omogućuje nam da usporimo stvari, da ih bolje osmotrimo, otvarajući time sebi mogućnost izbora, umesto da gonjeni navikama na njih odmah reagujemo na svoj uobičajen način.

Tara Benet-Goleman, *Emotional Alchemy*

19. maj

Svaki rezultat dolazi od uzroka koji su sposobni da ga stvore. Ako posadimo seme jabuke, izrašće drvo jabuke, ne nara. Ako je posejano seme nara, nar će izrasti, ne jabuka. Na isti način, ako delujemo konstruktivno, iz toga sledi sreća; ako delujemo destruktivno, nastaju problemi. Kakvu god sreću ili dobrobit da doživimo u životu, to dolazi iz naših pozitivnih postupaka, dok su problemi posledica naših destruktivnih postupaka. Prema budizmu, ne postoji niko ko upravlja univerzumom i udeljuje nagrade i kazne. Mi svojim delima stvaramo i uzroke i njihove posledice, na isti način kao što Njutn nije izmislio gravitaciju. On je jednostavno opisao ono što postoji. Slično tome, Buda je opisao ono što je svojim, iluzije oslobođenim umom video kao jedan prirodni proces uzroka i posledice, a događa se usred uma svakog bića. Time nam je pokazao kako da se najbolje uklopimo u to funkcionisanje uzroka i posledice, kako bismo doživeli sreću, a izbegli bol.

Thubten Chodron: Tricycle, *The Buddhist Review*, Vol. VI, #3

20. maj

U mesto da misli dele na “dobre” i “loše”, budisti ih radije smatraju “korisnim” i “nekorisnim”. Nekorisna misao je ona povezana sa pohlepom, mržnjom i zabludom. To su misli od kojih um najlakše pravi opsesiju. One su nekorisne u tom smislu da nas skreću sa puta ka oslobođenju. Korisne misli, sa druge strane, jesu one povezane sa velikodušnošću, saosećanjem i mudrošću. One su korisne zato što ih možemo koristiti kao poseban lek protiv nekorisnih misli i time sebi pomoći da stignemo do oslobođenja.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

21. maj

Nemoguće je posmatrati svoj um sve vreme. Nastojeći da to uradite, sigurno ćete naići na probleme i odustati obeshrabreni. Umesto da idete u krajnost, počnite koncentrisući se na jednu emociju u sebi. Odaberite emociju koja vas najviše muči ili vam se najčešće javlja... Za mnoge ljude bes je dobra polazna tačka, jer se lako uočava i rastvara brže od većine drugih emocija. Kada jednom počnete da posmatrate svoj bes čim se javi, doći ćete do jednog zanimljivog otkrića. Ustanovićete da čim postanete svesni toga da ste ljuti, vaš bes počće da se topi sam od sebe. Vrlo je važno da ga posmatrate bez uživanja u njemu ili potiskivanja. Što vam je lakše da sopstveni bes posmatrate bez presuđivanja da je ovakav ili onakav, bez kritikovanja, lakše će bes nestajati.

Thynn Thynn, *Living Meditation, Living Insight*

22. maj

Prema budizmu, da bi čovek bio savršen postoje dva kvaliteta koja podjednako treba da razvija: saosećanje (*karuna*) na jednoj strani i mudrost (*pañña*) na drugoj. Ovde saosećanje predstavlja ljubav, milosrđe, ljubaznost, toleranciju i slične plemenite kvalitete na strani emocija, odnosno kvalitete srca, dok bi mudrost predstavljala intelektualnu stranu ili kvalitete uma. Ako se neko razvija samo emocionalno, zanemarujući intelektualno, tada on može postati dobrodušna budala. Razvijanje jedino intelektualne strane, zanemarujući emocionalnu, može nas pretvoriti u hladni intelekt bez osećanja za druge. Zato, da bi neko bio savršen mora razvijati obe strane podjednako. To je cilj budističkog načina života: u njemu su mudrost i saosećanje međusobno neraskidivo povezani.

Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*

23. maj

Bol istine, koji vodi do iskorenjivanja svakog bola, uvek je bolji od bola samoobmane, koji vodi samo do još više bola.

Tara Benet-Goleman, *Emotional Alchemy*

24. maj

Prva plemenita istina kaže nepokolebljivo, direktno, da je bol neodvojiv od samog života, zato što se sve menja. Druga plemenita istina objašnjava da je patnja ono što se događa kada se borimo sa bilo čim što je naše iskustvo, umesto da ga prihvatimo i otvorimo se za to iskustvo koristeći mudrost i strpljivost. Ako ovako gledamo na stvari, postoji velika razlika između bola i patnje. Bol je neizbežan; život nam stiže u paketu sa bolom. Patnja nije neizbežna. Ako je patnja ono što se događa kad se borimo sa svojim iskustvom, usled svoje nesposobnosti da ga prihvatimo, onda je patnja samo jedan suvišan dodatak. Nisam ovo razumevala kad sam počinjala da vežbam i verovala sam da ću se, ukoliko dovoljno uporno meditiram, osloboditi svakog bola. To se ispostavilo kao velika greška. Bila sam razočarana kad sam otkrila tu grešku i zapanjila se kako sam mogla biti tako naivna. Očigledno je da u ovom životu nećemo raskrstiti sa bolom. Buda je rekao: "Sve za šta smo vezani izvor je bola." Oni od nas koji su odabrali život u zajednici odlučili su da se taj bol isplati.

Sylvia Boorstein, *It's Easier Than You Think*

25. maj

Na paliju, srce i um se označavaju istom rečju (citta), ali u prevodu moramo da pravimo razliku između ovo dvojice kako bi značenje bilo jasno. Kada se bavimo umom, zaokupljeni smo procesom mišljenja, intelektualnim razumevanjem koje nastaje na osnovu znanja, kao i svojom sposobnošću da zadržimo to znanje kako bismo ga i kasnije iskoristili. Kada govorimo o “srcu”, tada mislimo na osećaje i emocije, našu sposobnost da reagujemo iz temelja svoga bića. Iako možda verujemo da živimo u skladu sa onim kako razmišljamo, to ipak nije sasvim tačno. Ako celu stvar malo pomnije osmotrimo, ustanovićemo da život upravljamo prema svojim osećanjima, kao i da naše razmišljanje zavisi od osećanja. Ta emocionalna strana naše ličnosti toliko je važna da je i njezino pročišćenje osnova za harmonično i mirno življenje, a isto tako i za dobru meditaciju.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

26. maj

Vežbanje je poput kuvanja pirinča. Ako je plamen blag, pirinač će biti savršeno kuvan i lak za varenje. Ako je, pak, plamen suviše jak, pirinač će izgorjeti i pre nego što bude kuvan. Treba vežbati na opušten način. Ako sebe ne mučiš dualnostima, ako nemaš ni premalo ni premnogog samopouzdanja, šta bi onda trebalo da radiš? Nisi ovde došao da postaneš prosvetljen, već da vežbaš. Nije važno da li si sve do kraja shvatio i možeš li u praksu da uđeš duboko ili ne. Okreni leđa svakoj sumnji o metodu i tome jesi li našao “pravu stvar” da vežbaš. Ne podcenjuj sam sebe. Ako drugi mogu da vežbaju, onda i ti možeš barem da pokušaš.

Master Sheng-yen, *Faith in Mind*

27. maj

Zamislite da idete prometnom ulicom sa rukama punim kesa iz obližnje piljarnice i neko odjednom naleti na vas, tako jako da vas obori na zemlju i vi se pružite preko onoga što ste malopre držali u rukama. Dok se pridižete iz te gomile zeleniša, zgnječenog paradajza i razbijenih jaja već se spremate da vrisnete: “Idiote! Šta ti fali? Jesi li slep?” Ali trenutak pre nego što udahnете vazduh da biste sve to izgovorili, vidite da je čovek koji je naleteo na vas slep. I on je pao na trotoar, ispustio svoj štap, i vaša ljutnja u trenutku ustupa mesto saosećanju i brizi: “Jeste li se povredili? Mogu li da vam pomognem?” Naš život je upravo takav. Kada jasno shvatimo da pravi izvor konflikta i patnje u ovom svetu jeste neznanje, tada smo u stanju da otvorimo vrata mudrosti i saosećanja. Tek tada smo u situaciji da lečimo i sebe i druge.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*

28. maj

Zbog dve stvari nas peče savest. Koje dve? Kad čovek učini nešto nemoralno telom, govorom i mišlju ili propusti da učini moralno delo telom, govorom i mišlju. I kada kasnije o tome razmišlja, oseća kajanje.

Buda, AN II.3-4

29. maj

Um je najbolja i najdelikatnija alatka koja postoji u ovom univerzumu. Svako od nas je ima, ali malobrojni se o njoj staraju na pravi način. Praktično, svi se brinemo samo o svom telu. Jedemo, spavamo, peremo se, vežbamo, idemo kod lekara kada je telo bolesno, šišamo se, seckamo nokte, plombiramo zube, radimo sve ono što je neophodno da bi telo dobro funkcionisalo. A zapravo, telo je sluga a um gospodar. Dakle, brinemo se o slugi i zaboravljamo na gospodara. Ako bismo to radili u svojoj kući, nastao bi kaos. To je jedan od razloga zašto svet izgleda tako haotično. Ljudi ubijaju jedni druge, krađu jedni od drugih, varaju, lažu, ogovaraju. I većina pri tome ni ne pomišlja da je um ono najvrednije što imamo. On nam obezbeđuje najveće bogatstvo, ali mi o njemu uopšte ne vodimo računa.

A sa umom bi trebalo da radimo isto ono što radimo sa telom. Recimo, da mu obezbedimo odmor. Zamislite da ne spavamo tri-četiri dana, kako bismo se osećali? Potpuno iscrpljeni, zaista užasno. Telu je potreban odmor, ali i umu. Tokom dana on razmišlja, noću on sanja. Uvek je nečim zauzet. Jedini pravi odmor koji može da ima, odmor koji mu vraća energiju neophodnu da postane bistar i lucidan, jeste da ostane vezan za objekat meditacije.

Umu je potrebno i spremanje, što znači pročišćavanje. To se događa kada se svako razmišljanje zaustavi na izvesno vreme, zato što je um skoncentrisan na samo jednu tačku. Jedan trenutak koncentracije je jedan trenutak pročišćavanja. U njemu um ne može da zadrži zlovolju ili čulnu želju, niti neku drugu negativnost. Kada koncentracija prestane, um se vraća svom uobičajenom ponašanju. U meditaciji možemo osetiti da nas pročišćen um čini srećnim i spokojnim. Sasvim prirodno pokušaćemo da taj proces pročišćavanja proširimo i na svoj svakodnevni život.

Ayya Khema, *Here and Now*

30. maj

Ako slušate Dhamma učenje, ali ne vežbate, onda ste nalik kutlači u loncu punom supe. Kutlača je u supi svaki dan, ali uopšte ne zna kakav joj je ukus.

Maya Angelou

31. maj

Zaista, vrlo je malo vremena za vežbanje sopstvenog uma. Ukoliko unapred ne odvojimo vreme, dnevni poslovi kao što su obaveze prema porodici ili imanju će ga celog potrošiti. A onda će biti nemoguće postići mir i spokojstvo. Delimo svoje vreme sa različitim ljudima, pričamo sa njima i, u isto vreme, vezujemo se za razne stvari. I kad na kraju hoćemo da se okrenemo sebi, vreme je već isteklo.

Većina ljudi je ista po tome da nemaju dovoljno energije da meditiraju, već samo da maštaju o najrazličitijim stvarima i časkaju. Da je drugačije, koncentraciju bi postizali vrlo brzo. Tek malobrojni imaju dovoljno energije da vežbaju meditaciju čak i pet minuta: krenu i odustanu (iscrpljeni), ali kada naklapaju, zaborave na svaki bol i neudobnost (dok ne zatvore usta).

Maštanje i razgovaranje su slične aktivnosti. Ako maštamo, bujica misli teče – misli o porodici, kući, poslu i tome slično. Pošto nismo dovoljno sabrani, taj tok će se nastaviti unedogled, pre nego što se sam od sebe zaustavi. Ako posedujemo sabranost, prestaćemo da koristimo svoj um na tako neproduktivan način.

Aḍan Sanong, *A Taste of Dhamma*



J
U
N



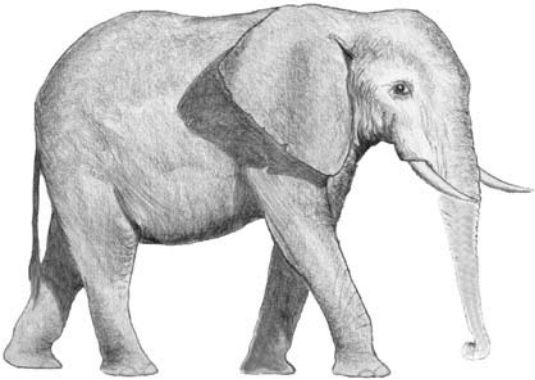
1. jun

Neizbežni elemenat našeg praktikovanja meditacije jeste i to da sledimo određene moralne principe. Na taj način održavamo temeljnu čistoću tela, govora i uma. Pet pravila kojih bi se trebalo pridržavati: ne-ubijanje, što znači da se uzdržavamo od toga da svesno bilo čemu oduzimamo život, čak da ni ne spljeskamo komarca koji nam dosađuje; zatim ne-krađa, što znači neuzimanje bilo čega što nam neko nije dao; uzdržavanje od nedozvoljenih seksualnih odnosa, kao što je preljuba; ne-izgovaranje laži ili uvreda; i na kraju ne-uzimanje alkohola i svega drugog što iskrivljuje našu percepciju... . Pridržavanje ovih pravila će stvoriti pouzdanu osnovu za jačanje moći koncentracije, a time i uvid učiniti mogućim.

Joseph Goldstein, *The Experience of Insight*

2. jun

Drevni pali tekstovi upoređivali su meditaciju sa kroćenjem slona. U to vreme radilo se tako da se zarobljeni slon veže za stup jakim konopcem. Kada to uradite, slon nije baš srećan. Počinje da trubi i udara nogama po tlu, danima trza onaj konopac ne bi li se otrgao. I onda mu konačno sine da ne može da se oslobodi, pa se smiri. U tom trenutku možete početi da ga hranite i prilazite mu osećajući se malo bezbednije. Malo pomalo dođe trenutak kad možete da ga odvežete od onog stuba i obučavate svog slona da obavlja različite korisne poslove. U ovoj analogiji neukroćeni slon je vaš neukroćeni um, konopac je sabrana pažnja, a stub je objekat na koji se koncentrišete, vaš dah. Ukroćeni slon koji se nalazi na kraju ovog procesa jeste dobro uvežban, skoncentrisan um, koji je moguće upotrebiti za izuzetno težak posao prodiranja kroz slojeve iluzije koji skrivaju stvarnost. Meditacija kroti um.



Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

3. jun

Hiljade i hiljade učenika praktikovali su meditaciju i došli do njenih plodova. Ne sumnjaj u njezine mogućnosti zbog jednostavnosti metoda. Ako ne možeš da pronađeš istinu upravo ovde i sada, gde drugde očekuješ da je pronađeš?

Dogen

4. jun

*M*onasi, ne znam ni za jednu drugu stvar koja, kada je neukroćena, toliko šteti kao što je to um. Um, kada je neukroćen, jako mnogo šteti.

Monasi, ne znam ni za jednu drugu stvar koja, kada je ukroćena, toliko koristi kao što je to um. Um, kada je ukroćen, jako mnogo koristi.

Ekadhamma sutta, AN 1.37-38

5. jun

*P*ravila moralnog ponašanja su izuzetno moćna. Na primer, izbegavanje da u bilo kojim okolnostima kažemo ono što nije istina, samo to već može predstavljati čitavu i zaokruženu praksu. U pogledu drugih bića, to znači da ne predstavljamo lažno bilo šta, da smo potpuno sabrani i svesni onoga što govorimo i da to predstavlja direktan i jasan odraz istine kako je mi vidimo... Ako ovo pravilo još više produbimo, ako pravilo istinitosti praktikujemo i u odnosu na sebe same, tada ne zavaravamo sebe, ne pokušavamo da na stvari gledamo drugačije nego kakve one zaista jesu, posvećujemo im svoju punu pažnju i sabranost. Već samo to jedno pravilo postaje čitavo i zaokruženo praktikovanje budizma. I ne samo budizma, već zapravo svih religija. Onog trenutka kad postanemo potpuno iskreni, automatski se rađa mudrost nesebičnosti. Volimo na prirodan način, jer ne pokušavamo više da dobijemo ili budemo nešto drugo od onoga što je već istina.

Jack Kornfield, *Living Dharma*

6. jun

Um koji sebe održava u stanju ravnoteže sličan je belom platnu ili belom listu papira. Morate ostati fokusirani na njega da biste videli kako, kada nešto što nam dođe kroz čula i naruši tu belinu, um počne da se pokreće, kako stvarima počinje da lepi etikete “dobro”, “loše” ili “ja”. To je nešto što treba da naučimo kako da posmatramo i na najsuptilnijem nivou.

Upasika Kee Nanayon, *Pure and Simple*

7. jun

Čuveni duhovni učitelj pojavi se na kapiji careve palate. Nijedan od čuvara nije ni pokušao da ga zaustavi, te on uđe i pronađe put do sale u kojoj je car lično sedeo na tronu.

“Šta hoćeš?”, upita car, smesta prepoznavši posetioca.

“Tražim mesto u ovom svratištu da prespavam”, odgovori učitelj.

“Ali ovo nije svratište,” reče kralj, “ovo je moja palata.”

“Mogu li te upitati kome je pripadala ta palata pre tebe?”

“Mom ocu. Ali on je umro.”

“A kome je pripadala pre njega?”

“Mom dedi. I on je umro.”

“Dakle ovo mesto u kojem ljudi prožive nakratko i potom krenu dalje – da li dobro čujem da ga ti NE nazivaš svratištem?”

Zen priča

8. jun

Pošto je govor toliko važan u našem životu i pošto naše reči imaju toliko uticaj, neophodno je da učenje “veštine prave komunikacije” bude važan deo našeg vežbanja u Dhammi ili istini. Buda je na ovu važnost ukazao kada je ispravan govor uključio u svoj plemeniti osmostruki put ka probuđenju. Iako se u kanonskim tekstovima ispravan govor naširoko analizira, on se ipak svodi na dva glavna principa: Je li govor istinit? Je li koristan? Pridržavanje ovih principa u našem vežbanju povećava našu senzitivnost. Postajemo osetljivi na suptilnosti istine i laži. Ima li situacija kada zamagljujemo istinu ili je preuveličavamo na neki način? I imali situacija u kojima su naše reči možda istinite, ali nije pravi trenutak, mesto ili okolnosti da one budu i od koristi?

Joseph Goldstein, *Insight Meditation*

9. jun

Budina Dhamma se ne nalazi u knjigama. Ako zaista želite da sami za sebe vidite o čemu je to Buda govorio, ne morate da gledate u knjige. Gledajte u sopstveni um. Uočite kako osećanja dolaze i prolaze, kako misli dolaze i prolaze. To je put do Budine istine. Biti prirodan. Sve što radite u životu je šansa za vežbanje. Ako praznite kantu za đubre ili perete WC, nemojte se osećati kao da time činite uslugu nekom drugom. Dhamma postoji i u praznjenju kante za đubre. Nemojte misliti da vežbate samo kad sedite mirno, prekrštenih nogu. Neki od vas se žale da nemaju vremena da meditiraju. A imate li dovoljno vremena da dišete? To je vaša meditacija: sabranost, prirodnost u svemu što radite.

Adan Ča u knjizi Jack Kornfield, *Living Dharma*

10. jun

Znanje nam dolazi od vežbanja – od pažljivog slušanja, promišljanja o onome što smo čuli i potom ulaganja napora da napustimo svoje štetne postupke i činimo samo ono što je ispravno i korisno. Te stvari se nazivaju izvorima uvida. Ukoliko ne pronademo u sebi te izvore uvida, osuđeni smo da zauvek ostanemo budalasti.

Adan Khamdee Pabhaso, *Making the Dhamma Your Own*

11. jun

Kao meditantu, vaša strategija bi trebalo da bude neprekidno osluškivanje dhamme, čak i onda kada nemate učitelja pored sebe da vam o njoj govori. Drugim rečima, oslušajte dhammu dan i noć. Oko, uho, nos, jezik i telo su fizički fenomeni (rupa-dhamma) koji su uvek sa vama. Slike, zvukovi, mirisi, ukusi, dodir takođe. A um? I on je tu. Vaše misli i osećanja o različitim stvarima – dobrim i lošim – isto su sa vama. Rast i propadanje, kako u vama tako i oko vas, uvek postoje. Te stvari koje se prirodno odvijaju pokazuju nam istinu – nepostojanost, nespokojstvo i odsustvu trajne suštine – i to vidite sve vreme. Kada, na primer, list požuti i otpadne sa grane, on vam pokazuje istinu nepostojanosti.

Dakle, ako neprekidno imate ovakav stav dok posmatrate stvari uz pomoć sabranosti i uvida, za vas se kaže da oslušujete dhammu sve vreme, i danju i noću.

Adan Mun Bhuridatta, *Listening to the Dhamma at all times*

12. jun

*A*ko razumeš, stvari su upravo takve kakve jesu...
Ako ne razumeš, stvari su upravo takve kakve jesu...

Zen izreka

13. jun

*P*ojavi se osećaj, zatim počinje sviđanje ili nesviđanje. Taj trenutak, ako ga nismo svesni, ponavlja se i pojačava u žudnju ili odbojnost, postaje snažna emocija koja na kraju obuzima našu svest. Postajemo zarobljeni tom emocijom i sposobnost zdravog rasuđivanja nestaje. Posledica je da govorimo i činimo loše stvari, povređujemo i sebe i druge. Stvaramo patnju sami sebi, patimo i sada i u budućnosti, a sve to samo zbog jednog jedinog trenutka slepog reagovanja.

Ali ako smo svesni na tački kada taj proces reagovanja započinje – to znači ako smo svesni onog prvog osećaja – možemo odlučiti da ne dozvolimo bilo kakvoj reakciji da se dogodi ili da krene da jača... u tom trenutku um je slobodan.

Možda se u početku radi samo o nekoliko trenutaka tokom meditacije, a ostatak vremena um ostaje uronjen u staru naviku reagovanja na osećaje, u obrazac žudnje, averzije i patnje. No, kroz malo više vežbanja, tih nekoliko trenutaka će postati sekunde, postaće minuti, sve dok na kraju stara navika reagovanja nije uklonjena i um neprekidno ostaje u stanju mira. To je način kako je patnju moguće zaustaviti.

S. N. Goenka, *The Art of Living*

14. jun

Ako se ne zagledamo duboko u sebe, naš um ostaje mračan i zamagljen. A kada putem čula do njega stigne neki stimulans, um se vrlo lako sav uskomeša. Zato vam savetujem da uložite napor i pažljivo pogledate unutra, kako biste videli šta se nalazi u tom vašem umu, da vidite kako se u njemu stvari pojavljuju, da vidite kako ih on kategorizuje, stavlja im etikete i na osnovu toga počne dalje da mašta. Na taj način ćete biti u stanju da sve to ostavite po strani, napustite, uništite, ostavljajući samo um čist i jednostavan, bez ikakvih etiketa i vezivanja. Um je tada očišćen od svega suvišnog. Možete to stanje nazvati svojom unutrašnjom lepotom, Mis Prazninom, koja ne mora da stari, ne mora da se razboli, ne mora da umre – prvobitnom prirodom koja se ne menja. To je nešto što možete da dodirnete jedino u svom umu. To nije sam um, ali je um upravo ono što nam omogućuje taj kontakt.

Upasika Kee Nanayon, *Pure & Simple*



15. jun

Ako svaki čas skrećeš sa puta da bi pomirisao ruže, može se dogoditi da padne mrak pre nego što stigneš domu svome.

Ađan Ča

16. jun

Sredovečna žena došla je jednoga dana da iskaže poštovanje Ađan Dunu. Opisala mu je svoju životnu situaciju, rekavši da je njezin društveni položaj dobar i da nikada nije oskudevala u bilo čemu. Bila je, međutim, uznemirena zbog svoga sina, koji je živeo raskusnim životom i nije uopšte slušao bilo kakve savete. Trošio je porodični imetak, ali i srca svojih roditelja, i ta žena to više nije mogla da izdrži. Upitala je Ađan Duna da joj da neki savet kako da umanjí svoju patnju, ali i kako da sina izvede na pravi put. Ađan joj zaista dade savet, poučivši je takođe kako da smiri svoj um i kako da smanji svoju vezanost. Pošto je otišla, prokomentarisao je: “Ljudi danas pate zbog svojih misli.”

Phra Bodhinandamuni, *Gifts He Left Behind*

17. jun

Buda je vežbanje uma upoređivao sa držanjem ptice u ruci. Um je sličan toj maloj ptici i pitanje je kako je zadržati u šaci a da ne odleti. Ako suviše čvrsto stisnete šaku, ugušićete pticu. Ako je suviše opustite, ptičica će se izmigoljiti i pobeći. Dakle kako ćete je držati, a da ne umre, odnosno ne pobjegne? Isto to važi i za naše vežbanje uma, koje ne sme biti ni suviše kruto, ni suviše ležerno, već uvek s pravilno odmerenim naporom.

Upasika Kee Nanayon, *Pure & Simple*

18. jun

Baš kao što svaka kap vode u ogromnom okeanu ima samo jedan jedini ukus – ukus soli – na isti način ovo Učenje i njegova praksa imaju samo jedan jedini ukus – ukus slobode.

Buda, *Uposatha sutta*, Udana 5.5

19. jun

Kod sedeće meditacije ne dozvoli da te obmane misao-demon (sankhara mara). Oni koji sede tek kratko ili uopšte ne sede su zapravo ljudi koji veruju u misao-demonu.

Na primer, odlučimo da sedimo u zoru i misao-demon nam odmah kaže da je suviše rano, zašto ne bismo sedeli kasnije. Ako u to poverujemo, tada nema ništa od naše jutarnje meditacije; ne sedimo. Kasnije tog jutra možda smo potpuno zaboravili na meditaciju, ali ako je se ipak setimo, baš onog trenutka kad hoćemo da ustanemo i odemo na mesto gde meditiramo misao-demon nam opet šapne na uvo: “Nećeš još da sediš. Samo što si doručkovao. Stomak ti je pun. Prvo se odmori malo. Imaš vremena da meditiraš popodne.” Ako u to poverujemo, to je obmana. U zoru ti je rekao da meditiraš kasnije toga jutra. Kasnije toga jutra kaže da meditiraš popodne. “Kad svariš prvo hranu, biće ti mnogo ugodnije.” Ako u to poverujemo, tada ne sedimo. Popodne ista priča ponovo počinje. I mi zapravo verujemo tom misao-demonu po čitav dan i noć, tako da nema ništa od naše meditacije.

Looang Boo Sim, *The Urgent Task*

20. jun

*P*itanje: Kad sam počeo da se zanimam za budizam, prijatelji su počeli da me ismevaju. Kažu da sam nekada bio sasvim druga osoba, vrlo veseo i druželjubiv, a sada sam potpuno suprotno. Izgubio sam dosta prijatelja i čak me ni moja žena ne razume i kritikuje. Kako da rešim taj problem?

*O*dgovor: To što ste budista ne znači da morate da budete ćutljivi, zamišljeni i izgledate usiljeno. Ali ako prijatelji pokušavaju da vas povedu putem koji je štetan, a vi se pridražavate pet pravila morala (sila), ne treba da ih sledite. Možda ćete zbog toga izgubiti prijatelje, ali nećete izgubiti sebe... Treba shvatiti da nas naši prijatelji još ne razumeju i zato se udaljavaju i ne druže više sa nama. Ali naša praksa i dalje ostaje, kao i mnoštvo dobrih ljudi na ovom svetu! Ti dobri ljudi će se pre ili kasnije sresti i sprijateljiti, postati i naši prijatelji. Ako ih za sada nema, ako niko nije zainteresovan da se sa nama druži, onda bi trebalo da se družimo sa tri utočišta – sa Budom, dhammom i sanghom u svome srcu, što je bolje od prijatelja koje uopšte ne zanima ono što je dobro. Zaista treba da budete uvereni u to da, ako je vaše srce zadovoljno time što idete u smeru koji vam donosi dobrobit, onda je to dovoljno. Ne treba da se zanimате ili brinete za druge više nego za sebe same. Treba da ste odgovorni za sebe sada i ubuduće, jer nema nikoga sem vas koji vas može oplemeniti.

Adan Maha Boowa, *Questions & Answers*

21. jun

*P*roblemi sadrže u sebi i ključ za rešenje ukoliko ka njima okrenemo i svoju svesnost.

Tulku Thundup

22. jun

Sabranost pažnje, jasno viđenje, znači da smo se probudili za sreću čistog trenutka. Mi inače stalno komplikujemo trenutke svog življenja. Teško da nam se dogodi bilo šta a da um ne počne oko toga da plete svoju priču. I to uplitanje čini život težim nego što bi on inače trebalo da bude.

Svoju naviku pretvaranja neutralnih činjenica u bolne stavove uočila sam pre mnogo godina kada sam telefonirala u jedan manastir kako bih ugovorila individualni period meditacijskog povlačenja. Osoba sa kojom sam razgovarala rekla mi je: “Treba o tome da razgovarate sa Robertom, on je zadužen za pravljenje rasporeda.” I tako sam ostavila poruku za Roberta, sigurna da će me nazvati. Sledećeg dana na telefonskoj sekretarici bila je zaista kratka poruka od Roberta da odgovara na moj poziv. Tako sam još jednom nazvala, da bi mi još jednom rekli da Robert nije tu. Objasnila sam da sam već zvala, da je Robert zvao mene i da eto ja opet zovem njega. A onda sam još malo zakomplikovala rekavši: “Možda je sve ovo samo znak da i ne treba da dođem u vaš centar.” Na to sam dobila odgovor; “Mislim da je ovo znak da Robert nije ovde.”

Sylvia Boorstein, *Don't Just Do Something, Sit There*

23. jun

Uumu početnika mnogo je mogućnosti, a u umu eksperta svega nekoliko.

Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*

24. jun

Kada neko počne da meditira, najčešće pitanje je: “Kako da se priviknem da sedim?” “Kako da izbegnem bol koji se javlja?” To je moguće jedino kroz neprekidno vežbanje, uvek iznova. U početku telo jednostavno ne voli da sedi na podu ukrštenih nogu.

Ali tu situaciju možemo iskoristiti kao dobrodošlu pomoć. Kada se neugodnost javi u telu, učimo se da obratimo pažnju na reakcije uma na nju i ne pomeramo se odmah, automatski. Svako na ovom svetu pokušava da se iskobelja iz neugodne situacije i to jednom instinktivnom, momentalnom reakcijom. Ne radi se o tome da mi ne želimo isto tako da se oslobodimo neugodnosti, ali da bismo imali koristi od meditacije, moramo naučiti da se odviknemo od tih instinktivnih, momentalnih reakcija. Jer upravo su one te koje nas gurnu u patnju uvek iznova.

Ayya Khema, *Her and Now*

25. jun

Kad praktikujemo istrajnu sabranost pažnje, možemo dopustiti strahovima da se ispolje, ali i da ne verujemo nužno u njih. To što se bojite da će se nešto dogoditi, ne znači da će se to zaista i dogoditi. To što se osećate krivim zbog nečega, ne znači nužno da ste i uradili nešto pogrešno; to što nešto želite, ne znači da će vas to i usrećiti kada ga dobijete. Svi smo već toliko puta videli kako nas privid stvarnosti može zavesti.

Ađan Munindo, *Unexpected Freedom*

26. jun

Karma se često pogrešno tumači kao unapred fiksirana sudbina. Reč je pre o akumulaciji sklonosti koje nas mogu prikovati uz određen obrazac ponašanja, a takvo ponašanje opet rezultira daljim gomilanjem istih takvih sklonosti... Ali nije nužno da budemo zarobljenici stare karme... Evo kako sabranost naše pažnje može da promeni karmu.

Kada sedite, ne dopustate svojim impulsima da se pretvore u postupke. Za sada, barem, samo ih posmatrate. Posmatrajući ih, ubrzo uvidate da svi impulsi u umu nastaju i prestaju. Da imaju sopstveni život, da nisu vi, već samo proces mišljenja, tako da ne morate njima biti kontrolisani. Ne podstičući ih, niti potiskujući, počinjete da direktno razumevate kako su to samo misli. Ovaj proces lagano, vremenom sve destruktivne impulse spaljuje vatrom koncentracije, uravnoteženosti i ne-delovanja. U isto vreme, kreativni uvidi i kreativni impulsi više nisu toliko potisnuti onim mnogo burnijima, destruktivnijima. Čim se pojave, bivaju negovani, posvećujete im pažnju.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*

27. jun

Ukoliko nastojite da dođete do dubljeg razumevanja Dhamme, do tačke kada uvidite apsolutnu istinu, otkrićete da ne postoji stvar koja se zove religija – da ne postoje ni budizam, ni hrišćanstvo, ni islam.

Buddhadasa Bhikkhu

28. jun

Mnogi ljudi optužuju Budu da je pesimističan: svoje učenje on započinje sa bolom. Međutim, kada prvi put sednete i meditirate, na šta naiđete posle pet-deset minuta? Na bol. Ne možete da ga izbegnete. Ili kada ljudi jednostavno ne mogu ceo dan da provedu sami sa sobom, a da sebe ne zabave ovim ili onim. U čemu je problem? U mentalnom bolu, mentalnoj nelagodnosti. To su stvari sa kojima živimo sve vreme. I kada neko na njih ukaže, smatramo da je pesimističan. Naravno, Budin cilj u ukazivanju na bol i patnju nije bio da se tu i zaustavi, da na njih skrene pažnju i kaže: “Uh, nije li to sve grozno.” On zapravo kaže; “Pogledaj. Postoji rešenje.” U stvari, njegov pristup bolu je krajnje optimističan. Ljudska bića mogu da prekinu tu patnju, u ovom životu, sopstvenim naporom.

Thanissaro Bhikkhu, *An Introduction to Pain*

29. jun

Bilo bi divno kada bi svako od nas mogao da napusti taj unutrašnji monolog i boravi u tihoj svesnosti sadašnjeg trenutka, dovoljno dugo da bi shvatio koliko je divan. Tišina je toliko plodonosnija u pogledu mudrosti i jasnoće od mišljenja. Kada uvidite koliki je užitak i vrednost tišine u nama samima, tada vam tišina postaje privlačnija i važnija. Unutrašnja tišina postaje ono čemu um teži. On neprestano traži tu tišinu, do tačke da razmišlja jedino kada zaista mora, jedino kada to ima svrhe. Pošto ste, na tom stupnju, shvatili da je veći deo onoga o čemu razmišljate svakako nepotrebno, da vas ono nikuda ne vodi, stvarajući vam samo glavobolju, tada rado i lako veći deo vremena provodite u tišini unutrašnjeg mira.

Ađan Brahmagamo, *The Basic Method of Meditation*

30. jun

Buda je ukazao da postoje četiri načina na koja ljudi skrenu sa puta. Dva od njih su da sledimo ono što nam se sviđa i bežimo od onoga što nam se ne sviđa. Druga dva su da smo savladani iluzijom i strahom. Te stvari navode ljude da skrenu sa puta. I tako se zaputimo kroz šikaru i onda ko zna kuda, jednostavno zato što nam prija da sledimo ono što nam se dopada i izbegavamo ono što nam se ne dopada – iako bi te stvari koje nam se ne sviđaju često trebalo malo pažljivije da zagledamo. Zašto nam se one ne dopadaju? I to što nam se dopada, zašto nam se u stvari dopada? Kakvo tačno dobro nam ono donosi?

Thanissaro Bhikkhu, *Beyond Likes & Dislikes*

Primanje vode:

Buda je bio na putu prema Kapilavatthu kada se razboleo. Ananda je zahvatio vodu iz obližnje reke, koja je bila blatnjava, jer je neposredno pre toga tuda prošao karavan kola.

Kad je Buda uzeo zdelu sa vodom, ona je odjednom postala bistra.



J
U
L



1. jul

*D*uhovno vežbanje je teško u početku. Pitaš se kako bi uopšte mogao da istraješ u svemu tome. Ali kako se na njega navikavaš, vežbanje vremenom postaje sve lakše. Ne budi tvrdoglav i ne forsiraj sebe previše. Ako vežbaš u skladu sa svojim mogućnostima, malo pomalo pronalazićeš sve više zadovoljstva i radosti. Kako budeš razvijao unutrašnju snagu, tvoji pozitivni postupci će sve više dobijati na dubini i širini.

Dalai Lama, *A Flash of Lightning in the Dark of Nigh*

2. jul

Jedno od najvažnijih učenja koje mi je Ađan Ča ikada dao bilo je kada sam kod njega jednom došao potpuno ophrvan sumnjama i brigama. Pošto smo malo popričali, pogledao me je i rekao; “Ako je nešto nesigurno i hoćeš da ga učiniš sigurnim, patićeš.” Hm, to je zaista očigledno. Međutim, on je znao o čemu govori, zaista je znao. Ako je nešto nesigurno, morate ga videti kao nesigurno – zašto odmah pokušavate da ga pretvorite u sigurno? Samo zbog svoje vezanosti za izvesnost nismo u stanju da učimo od neizvesnosti. Pa ipak, samo kada smo nesigurni učimo. Kada smo nesigurni, možemo da se trgnemo, pogledamo oko sebe i kažemo; “Šta se to događa; u čemu je stvar?” Kada smo nesigurni, imamo priliku da budemo budni i pažljivi. Kada smo sigurni, jednostavno se zavalimo, debljamo i postajemo lenji. Ljudi koji su zaista sigurni nemaju onaj osećaj otvorenosti i vitalnosti, nemaju nagon za istraživanjem života. Za njih je sve vrlo zatvoreno i izvesno.

Ađan Munindo, *In Doubt We Trust*



3. jul

Želja nije deo nas, već tek način na koji obično reagujemo vođeni neznanjem... No, mi nismo njene bespomoćne žrtve. Možemo još dopustiti da bude ono što jeste i tako početi da je napuštamo. Želja ima moć nad nama i zavodi nas samo dotle dok se sa njom poistovećujemo, dok verujemo u nju i reagujemo na nju.

Ađan Sumedho, *Four Noble Truths*

4. jul

Život vam donosi mnoštvo prilika za učenje, samo su te prilike često prerusene u neprijatnosti. ...Ako ste sa nekim ko vam se ne dopada, iskoristite tu priliku da razvijate dobrodušnost, čime pravite korak ka smirenosti. A ako ste u teškoj situaciji, čak bolnoj, i odlučni ste da od nje naučite sve čemu vas može podučiti, tada ste otkrili tajnu velikog postignuća. A ta tajna je da volite i ono što ste do tada mrzeli. Poenta je u tome da volite sve ono što vam se događa, bilo da vam se dopada ili ne.

Leonard A. Bullen, *A Technique of Living*

5. jul

Tri stvari nikada ne zaboravljamo u vezi sa svojim telom:

- da ga očistimo,
- da ga nahranimo,
- da ga lečimo.

Ove tri stvari obično zaboravljamo u vezi sa svojim umom:

- da ga očistimo (mirom meditacije),
- da ga nahranimo (dobrom Dhammom),
- da ga lečimo (oslobađajući se bolesti pohlepe, mržnje i neznanja).

Um se prlja i treba ga pročistiti; postaje gladan i treba mu hrana; i uglavnom je sve vreme u groznici i treba mu lek. Zašto tako lako zaboravljamo na sopstvenu dobrobit?

Bhikkhu Khantipalo, *Bag of Bones*

6. jul

Uzazenu (meditaciji) ne očekujemo bilo šta. Zazen nije tehnika da se postigne bilo šta. On je mnogo prirodniji. Pa ipak, nekako, najprirodniju stvar je teško uraditi. Zasto? Zato što toliko mnogo razmišljamo. Nema ničeg lošeg u razmišljanju. Razmišljanje je vrlo prirodan proces, ali nas naše misli tako lako povuku za sobom i mi im pridajemo toliko mnogo važnosti.

Maezumi Roshi, *Zen Meditation in Plain English*

7. jul

Kada vozimo, obično najviše razmišljamo o tome kako ćemo da stignemo i time žrtvujemo samo putovanje za račun cilja. Ali život se nalazi u sadašnjem trenutku, ne u budućnosti. Zapravo, možda će nam kada stignemo na taj cilj biti samo gore. Ako moramo da govorimo o cilju, šta reći o konačnom cilju, o groblju? Ne želimo da idemo u pravcu smrti; želimo da idemo u pravcu života. Ali gde je život? Život je moguće pronaći samo u sadašnjem trenutku. Zato, svaki kilometar koji pređemo, svaki korak koji napravimo, treba da nas donese do sadašnjeg trenutka. To je vežbanje sabranosti. Kada vidimo crveno svetlo na semaforu i znak “Stop”, možemo na to da se osmehujemo i zahvalimo mu, zato što nam to Bodisatva pomaže da se vratimo u sadašnji trenutak. Crveno svetlo je alarm za sabranost. Možda smo na njega gledali kao na neprijatelja, koji nas sprečava da dostignemo svoj cilj. Ali sada znamo da je to crveno svetlo naš prijatelj, da nam pomaže da se odupremo nagonu za žurbom i poziva da se vratimo u sadašnjost, gde možemo da se sretnemo sa životom, radošću i mirom.

Thich Nhat Hanh, *Present Moment, Wonderful Moment*

8. jul

Dobar duhovni prijatelj koji će nam pomoći da ostanemo na putu, onaj sa kojim iskreno možemo da razgovaramo o međusobnim razlikama, sigurni da će reakcija biti vođena saosećanjem, predstavlja veoma važan oslonac, ali koji nažalost često nedostaje. Iako ljudi žive i vežbaju zajedno, često se među njih ispreči želja za nadmetanjem. Zaista dobar prijatelj je nalik vodiču u planini. Duhovni put je sličan penjanju na planinu, za koju zaista ne znamo šta ćemo naći na njezinom vrhu. Samo smo čuli da je tamo lepo, da su svi srećni kad se na njega popnu, da je pogled veličanstven i vazduh čist. Ako imamo vodiča koji se već penjao na tu planinu, može nam pomoći da ne padnemo u ambis, da ne stanemo na stenu koja će se odroniti ili da ne zalutamo. Univerzalan lek za sve naše boljke jesu plemeniti prijatelj i plemeniti razgovor, kao nasušna potreba našeg uma.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

9. jul

Kada srećem ljude u različitim krajevima sveta uvek se podsetim da smo svi mi u suštini isti: svi smo ljudska bića. Možda nosimo različita odela, naša koža je različite boje i govorimo različitim jezicima. To je ono što je na površini. Ali u suštini, mi smo svi ista ljudska bića. To je ono što nas povezuje. To nam omogućuje da razumemo jedni druge, da razvijamo međusobno prijateljstvo i bliskost... Zato što svi delimo ovu malu planetu Zemlju, moramo naučiti da živimo u harmoniji i miru jedni sa drugima i sa prirodom. To nije samo san, već i nužnost.

Dalai Lama, *iz govora prilikom dodeljivanja
Nobelove nagrade za mir*

10. jul

Svoja srca štitimo oklopom iskovanim upravo od svojih starih navika da odgurujemo od sebe bol i grabimo zadovoljstva. Kada uspemo da dođemo do daha u sred bola, umesto da ga neprekidno guramo od sebe, tada počinjemo i da otvaramo svoje srce i onome što je neželjeno. Kada se na ovako direktan način odnosimo prema onim delovima svoga života od kojih bismo najradije okrenuli glavu, zagušljiva soba našeg ega počinje lagano da se provetrava.

Pema Chödrön, *Start Where You Are*

11. jul

Kad god je u nama prevelika ljubav ili mržnja prema bilo kome ili bilo čemu, kad god smo naročito uzbuđeni, to će nas odvesti u veliku patnju. Ovo je vrlo važno, zato dobro to razmotrite. Istražujte ta osećanja snažne ljubavi ili mržnje i zatim uzmaknite jedan korak. Ako im priđete suviše blizu, ona će vas ugristi. Čujete li to? Ako ih zgrabite i ponesete sa sobom, ona grizu i udaraju. Kao kad hranite neku životinju, morate da pazite da vas ne ritne. Vaša je obaveza da je hranite i brinete o njoj, ali morate biti dovoljno vešti da sve to uradite a da vas ne ugrize. Ljubav prema deci, rođacima, novcu i imetku će vas ujesti. Da li razumete to? Kada je hranite, ne prilazite suviše blizu. Kada je pojite, ne prilazite suviše blizu. Zategnite malo uže kad je neophodno. To je put Dhamme, prepoznavanja prolaznosti, izvora patnje i nepostojanja trajne suštine, to je prepoznavanje opasnosti i praktikovanje opreznosti i obuzdanosti srednjeg puta.

Ađan Ča, *Everything is Teaching Us*

12. jul

Svrha meditacije jeste da vas približi vašem pravom domu, onom mestu mira koje je u vama. Shvatate da svoj pravi dom zapravo uvek nosimo sa sobom. Ali kako do njega dolazimo? Vrata vašeg srca su otvorena, bilo šta da radite. Sloboda, ljubav, saosećanje, mirnoća, odustajanje od kontrolisanja svega i svačega, napuštanje, to su vrata doma koji je u vama. Do njega ne stižete odmeravanjem i kritikovanjem. Put do njega vodi kroz smirenje, ne razmišljanje. Tako prolazite kroz vrata svog unutrašnjeg doma, u kojem možete da boravite koliko želite, bilo kada.



Ađan Brahmavamso, *Practising in the World*

13. jul

Santideva... pominje posebne slučajeve kada je preporučljivo da budemo poput cepanice. Kada nam je um vrlo uznemiren ili kada počnu da nam naviru misli da nekoga omalovažimo, ogovaramo ili zlostavljamo. Ako se gordost, samoljublje ili namera da tražimo tuđe greške jave, takođe možemo ostati inertni sve dok naša neznanjem vođena namera ne oslabi. Kada se osećamo nadmoćni, planiramo da obmanemo druge ili želimo da hvalimo sopstvene kvalitete, sve su to slučajevi kada je mudro pretvarati se da smo načinjeni od drveta. Kad god poželimo da optužujemo druge, da nekog vređamo ili na drugi način uznemirimo, treba da vežbamo tehniku ne-reagovanja.

Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to Behold*

14. jul

Sumnje se ne smiruju zato što ti bilo ko nešto kaže da je ovako ili onako. One se smiruju samo tvojim vežbanjem.

Ađan Ča

15. jul

Kineski car upitao je poznatog budističkog učitelja da li može da pokaže prirodu sopstva na neki lako vidljiv način. Kao odgovor na to, učitelj je šesnaestougaonu vladarevu dvoranu od poda do plafona obložio ogledalima. U sredini dvorane obesio je upaljenu sveću. Kada je car ušao, mogao je da vidi na hiljade upaljenih sveća u bezbroj ogledala koja su odražavala jedno drugo.

Onda je učitelj sveću zamenio malim brušenim kristalom. Car je sada mogao da vidi taj kristal kako se ogleda u svim mogućim pravcima. Zatim mu je učitelj pokazao na jednu od stranica tog kristala, i kad se car u nju zagledao, mogao je da vidi čitavu dvoranu sa hiljadama kristala koji su se odražavali u svakoj od stranica tog kristala u sredini.

Učitelj mu je zapravo pokazivao kako i najmanji deo sadrži u sebi čitav univerzum. Istinska praznina nije prazna, već sadrži sve stvari. Tajanstvena i bremenita, praznina stvara i odražava sve mogućnosti. Iz nje izranja naša individualnost, koja može biti otkrivena i razvijana, ali nikada posedovana ili fiksirana. Sopstvo je sadržano u ne-sopstvu, kao što je plamen sveće sadržan u velikoj praznini.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*

16. jul

*J*a ne želim da preobraćam ljude iz jedne organizovane religije u drugu; ne zanima me nijedna organizovana religija. Predmet mog interesovanja jeste Dhamma – istina, učenje svih Prosvetljenih. Ako uopšte treba da bude nekog preobraćanja, onda je ono iz patnje u sreću, iz prljanja u čistotu, iz ropstva u slobodu, iz neznanja u probuđenje.

S. N. Goenka

17. jul

*B*udala koji sebe smatra budalom već je zbog toga pametan, ali budala koji sebe smatra pametnim, za toga se s pravom kaže da je budala.

Dhammapada, strofa 63

18. jul

*S*abranost je svesnost sadašnjeg trenutka. Ona se odigrava ovde i sada. Ona je posmatranje onoga što se događa u sadašnjem trenutku. Stalno ostaje u sadašnjosti, uvek na vrhu onog talasa koji predstavlja protok vremena.

Ako se setite učiteljice iz drugog razreda osnovne, to je sećanje. Kada odmah zatim postanete svesni da se sećate svoje učiteljice, to je sabranost. Ako potom taj proces konceptualizujete i sami sebi kažete: “Ah, ja se sećam”, to je razmišljanje.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

19. jul

Sumnjati je prirodno. Svako polazi od sumnji. Od njih možeš da nučiš mnogo. Ali ono što je važno jeste da ne poistovećuješ sebe sa svojim sumnjama; dakle, ne dopusti da te one zarobe. Jer će početi beskonačno da ti okreću um u krug. Umesto toga, posmatraj čitav taj proces sumnjanja, postavljanja pitanja. Vidi ko je to ko sumnja. Vidi kako sumnje dolaze i prolaze. Tada više nećeš biti bespomoćna žrtva svojih sumnji. Iskoračićeš izvan njih i tvoj um će se lagano smiriti. Tada si u stanju da vidiš kako sve stvari dolaze i prolaze. Jednostavno ostavi ono za šta si vezan. Ostavi svoje sumnje i samo posmatraj. Tako se okončava sumnja.

Ađan Ča

20. jul

Uzeti Budu kao svoje utočište znači prepoznati ono seme prosvetljenja koje je u nama samima, tu mogućnost slobode. To takođe znači pronaći utočište u onim osobinama koje sam Buda otelovljuje; osobinama kao što su neustrašivost, mudrost, ljubav i saosećanje.

Uzeti Dharmu kao utočište znači uzimati kao utočište prirodni zakon, stvari kakve jesu; to znači potvrđivanje svoje privrženosti istini, dopuštajući Dharmi da se odvija pred našim očima. Uzeti utočište u Sanghi znači crpeti podršku od zajednice, u svima nama koji pomažemo jedni drugima na putu ka probuđenju i slobodi.

Joseph Goldstein, *The Experience of Insight*

21. jul

*T*okom studentskih nemira u Burmi, kada su vojnici ulazili u hram da odatle izbacе pobunjenike, oni bi izuli svoje čizme, ali iz ruku nisu ispuštali puške. Iskazivali su poštovanje prema Budi, ali su zanemarivali Dhammu. Ključno je da budemo odgovorni prema svojim postupcima i ne zaboravimo na Dhammu u kakvoj god da se situaciji nađemo.

Sharon Salzberg



22. jul

*N*ijedna druga stvar
ne navodi ljude
da tumaraju bez prekida, danju i noću,
kao kada su zavedeni
obmanom.
Ali oni koji, napustivši obmanu,
probiju gusti mrak
ne tumaraju više.
Klica patnje u njima iščupana je.

Buda, *Ittivutaka*, I.14

23. jul

Koliko su drugi ljudi dobri ili loši, to je njihov problem. Usredsredi se umesto toga na svoj problem.

Adan Fuang Jotiko

24. jul

Zaista često zaboravimo da napraviti grešku i nije tako strašno. U budizmu se smatra normalnim da pravimo greške. U redu je biti nesavršen. Zar nije to divno? To znači da smo slobodni da budemo ljudsko biće, umesto da o sebi mislimo kao o nekom ko je izvanredan, savršen, neko ko nikada ne greši. Strašno je, zar ne, ako mislimo da nam nije dopušteno da pravimo greške, jer mi obično činimo greške i onda moramo da ih prikrivamo. I tada naš dom nije mesto mira, tišine i udobnosti.

Naravno, mnogi koji su skeptični će reći: "Ako dopustiš ljudima da greše, kako će oni ikada nešto naučiti? Jednostavno će nastaviti da prave još više grešaka."

Ali stvari zapravo ne funkcionišu na taj način. Da bih ovo ilustrovao, prisećam se kako mi je otac još kao tinejdžeru rekao kako me nikada ne bi izbacio iz kuće ma šta da uradim; za mene će u njoj uvek biti mesta makar načinio i najgore greške. Kada sam ga čuo, razumeo sam to kao izraz ljubavi, potpunog prihvatanja. I to me je nadahnulo; toliko sam ga poštovao da nisam želeo da ga povredim, nisam želeo da mu nanese bol i tako sam se još više trudio da budem vredan njegovog poverenja.

Adan Brahmavamso, *On Making a Mistake*

25. jul

Učenje kaže, neugodnost (dukkha) počinje i završava se – ona nije trajna. Pretpostavimo da sedim i osetim da mi je neudobno. Okrenem se dukkhi i zapitam se: “Šta je uzrok ove neugodnosti?” “To što je telu neudobno”, stiže mi odgovor. I ja odlučim da promenim položaj. Ali posle pet minuta ponovo osetim da mi je neudobno. Zato ovaj put taj osećaj pogledam malo pažljivije. I uočavam još nešto: “Ja NE ŽELIM tu neudobnost, ja ŽELIM prijatno osećanje.” Ah! Dakle nije u bolu problem – već u NEŽELJENJU neprijatnog osećaja. Hm, ovo je vrlo koristan uvid, zar ne? To je malo dublje gledanje. Otkrivam da mogu biti spokojan što se tiče neprijatnih osećaja i da NE MORAM da se pomerim. Oni me kao takvi ne uznemiravaju i tako um postaje sasvim smiren.

Adan Viradhammo, *So What*

26. jul

Svaki put kada postoji prijatan prizor, zvuk, miris, ukus ili dodir, verovatno je da će se pojaviti i pohlepa. I sve dok je u sebi imamo a da to nismo ni primetili, ona će od nas zahtevati da joj ispunjavamo želje, da tragamo, ona će nas usmeravati ka predmetima za kojima ćemo da žudimo. Dakle, ako ne vidimo da to što nastaje jeste pohlepa, da nam ona komanduje i usmerava nas, sve dok ne znamo opasnosti koje dolaze sa pohlepom, nikada nećemo čak ni pokušati da savladamo ovog najvećeg od svih neprijatelja.

Sayadaw U Thittila, *Cause & Effect*

27. jul

Baš kao što nepregledni okean ima samo jedan ukus – ukus soli – tako i ovo učenje i praksa (Dhamma-Vinaya) imaju samo jedan ukus – ukus slobode.

Buda

28. jul

Secate li se kako ste se dok ste bili dete zabavljali zamišljajući razne želje. Mi smo to radili obično u grupi i onda bi neko upitao ostale: “Kad bi mogla da vam se ispuni svaka želja, šta biste poželeli?” Četvorogodišnjak bi rekao nešto ovako: “Punu kutiju sladoleda!” Godinu dana stariji od njega je veštiji i kaže: “Ja želim da imam poslastičarnicu, tako da mogu da jedem sladoled kad god poželim!” Onaj četvorogodišnjak pomisli: “Uf, kako se ja nisam toga setio!” Ali onda šestogodišnjak kaže: “Ja bih voleo da imam milion dolara i kupim sebi sve što mi padne na pamet!” Dvojica mlađih škrgucu zubima: “Jao, to je još bolje!” Sedmogodišnjak je još lukaviji i, naravno, pošto ima više iskustva u ovakvoj igri, čeka da bude poslednji koji će se izjasniti: “Ja bih zeleo da mi se ispuni milion želja!” Oni mlađi od njega shvataju da su svoje želje protraćili na sitne stvari: “Ah, trebalo je da i mi poželimo milion želja!” Ovo je igra koju i većina ljudi igra u svom životu. Buda je, međutim, poput onog najmudrijeg u toj grupi dece. On kaže: “Ja bih zeleo da nemam više želja!” I to je zaista genijalno. Jer, želiti nešto znači da nam nešto nedostaje. “Ako ništa ne nedostaje, nema ni želja” i, ako to razumete, “ukoliko nema želja, ništa nam ni ne nedostaje.” Razmislite o tome.

Bhikkhu Sona, *The Wishing Game*

29. jul

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

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

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

A čemu sam podučavao? ‘Ovo je patnja... Ovo je nastanak patnje... Ovo je prestanak patnje... Ovo je put koji vodi do prestanka patnje.’ Tome sam podučavao.

A zašto sam podučavao tim stvarima? Zato što su povezane sa ciljem, odnose se na temelje svetačkog života i vode ka otrežnjenju, stišavanju strasti, prestanku, smirenju, direktnom znanju, samoprobeđenju, utrnuću. Zato sam ih podučavao.

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

Simsapa sutta, SN LVI.31

30. jul

Bilo da su ljudi lepi i prijateljski raspoloženi ili ružni i odbojni, oni su svi ipak ljudska bića, baš kao i mi. Poput nas, i oni žele sreću i ne žele da pate. Sem toga, njihovo pravo da prevladaju patnju i budu srećni jednako je našem... Kada shvatite da su sva bića jednaka i u svojoj želji za srećom i u svom pravu da do nje dođu, vi automatski osetite empatiju i bliskost sa njima.

Privikavajući svoj um na to osećanje univerzalnog altruizma, vi u sebi razvijate osećaj odgovornosti za druge: želju da im pomognete da prevladaju sopstvene probleme. Ta želja nije selektivna; ona se odnosi na svakoga.

Dalai Lama, *Compassion for the Individual*

31. jul

Ko je pre bio nemaran,
a kasnije to više nije,
taj obasjava ovaj svet
kao Mesec nezasenjen oblakom.

Dhammapada, strofa 172



A
V
G
U
S
T



1. avgust

SA MOJE VERANDE

Ša svoje verande mogu da pogledam
deo doline što se uspinje nagore
ili dolinu što se spušta naniže
ali ne u oba smera odjednom.
Kada kontempliram svoju prošlost
moga da odaberem hoću li je videti
s besom ili zadovoljstvom,
ali ne na oba načina odjednom.
Mogu odlučiti da se setim neuspeha
ili dostignuća
ali ne obe stvari odjednom.
Nije važno da li dolinu gledam
nagore ili nadole,
ali jeste važno znati da
na koju god stranu da okrenem pogled
učinio sam to po sopstvenom izboru
i da vidim samo jednu polovinu.

Tenzin Chonyi



2. avgust

Svaki naš gest rukom jeste jedna mudra povezana sa suptilnim i onim ne tako suptilnim energijama. Uzmimo energiju pesnice, na primer. Kada smo ljuti, obično se naše šake zgrče u pesnicu. Neki ljudi i ne znajući vrlo često praktikuju tu mudru u svom životu. Ona pothranjuje klice ljutnje i nasilja u vama svaki put kad je napravite i te klice tada bujaju i bivaju sve jače. Sledeći put kada sebe uhvatite da ste stisnuli pesnice u ljutnji, pokušajte da unesete svesnost u taj unutrašnji stav oličan u pesnicama. Osetite tu tenziju, tu mržnju, taj bes, agresiju i strah koji je u njoj sadržan. Tada, u sred te ljutnje, eksperimenta radi, ukoliko je osoba na koju ste ljuti pored vas, pokušajte da otvorite dlanove i da ih sklopите u visini grudi kao kada se molite. (Naravno ta osoba neće imati pojma šta vi to radite.) Posmatrajte šta se događa sa besom i povređenošću ako zadržite taj položaj makar nekoliko sekundi.

Jon Kabat-Zinn, *Whereever you go, there you are*

3. avgust

Prepreke u nama su poput đubriva za našu praksu. To je isto kao kad recimo uzmete kokošiji ili kravlji izmet i nađubrite voćke, kako bi njihovi plodovi bili što veći i sočniji. U sred patnje, tu je i sreća; u sred konfuzije, tu je i mir.

Ađan Ča

4. avgust

*M*onasi, dve vrste ljudi je teško naći u ovom svetu. Koje dve? One koji će prvi da nekome poklone dobrotu i one koji se, zahvalni za tu dobrotu, osećaju obaveznim da je uzvrate. Te dve vrste ljudi je teško naći u ovom svetu.

Buda

5. avgust

*S*ve prepreke – žudnja, bes, lenjost i tupost, uznemirenost, sumnja – jesu mentalne karakteristike. One nisu deo nas, već bezlični faktori koji funkcionišu sami od sebe. Postoji jedno poređenje kao ilustracija posledica koje svi ti ometajući faktori imaju na um. Zamislite bazen sa čistom vodom. Čulna zelja slična je kao kada u tu vodu sipamo neku lepu boju. Naše oko zavodi njezina lepota, razne nijanse, ali ne možemo da pogledom prodremo u dubinu. Bes, zlovolja, odbojnost su nalik vodi koja ključa. Voda koja ključa se sva uskomeša i opet ne možete da vidite dno. Takva vrsta uskomešanosti uma, nasilne reakcije izazvane mržnjom i neprijateljstvom, velika je prepreka razumevanju. Lenjost i tupost su nalik bazenu u kojem je voda prekrivena podebljim slojem zabokrečine. Zbog njega nemoguće je pogledu da prodre dublje od površine. To je vrlo trom um. Uznemirenost i briga su poput vode u bazenu kada duva vetar. Površina se talasa usled snažnih vetrova. Kada smo pod uticajem uznemirenosti i brige, uvid postaje nemoguć, pošto um nije usredsređen i miran. Sumnja je slična blatnjavoj vodi; mudrost je zamućena i time osujećena.

Joseph Goldstein

6. avgust

Da se postigne sloboda, potrebne su samo dve stvari: smiren um i otvoreno srce.

Thynn Thynn, *Living meditation, living insight*

7. avgust

Moj prvi učitelj meditacije rekao mi je nešto što mi je u to vreme izgledalo vrlo čudno: ne postoji loša meditacija. I bio je u pravu. Sve te meditacije koje nazivate lošim ili frustrirajućim su zapravo težak rad koji ulažete da biste na kraju dobili “platu”. To je kao da neko radi ceo ponedeljak, ali ne dobije ni dinara na kraju dana. “Zašto ja ovo radim?” pomisli. Onda radi ceo utorak i opet ne dobije ništa. Još jedan loš dan. Radi u sredu i četvrtak, opet ništa. Četiri loša dana zaredom. Onda dođe petak. Radi isto što je radio i do tada i na kraju dana šef mu da platu. Juuupiii! Zašto svaki dan nije ovakav? Zašto svaka meditacija ne može da bude dan za isplatu? Da li razumete poređenje? Tokom teških meditacija akumulirate svoj kredit, razloge za svoj uspeh. Tokom teških meditacija akumulirate snagu koje će stvoriti prostor za mirnoću. I onda, kada imate dovoljno kredita, um ulazi u dobru meditaciju, to je dan za isplatu. Ali morate zapamtiti da je zapravo tokom onih loših dana najveći deo posla bio obavljen.

Aḍan Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond:
A Meditator's Handbook*

8. avgust

Kad god sednete i malo se smirite, krene dobro poznata priča vašeg previše kritičkog uma. “Uh, baš me boli koleno... Ovo je dosadno... Volim ovaj osećaj mirnoće... Juče sam odlično meditirao, ali danas je užasno... Meni ovo ništa ne pomaže. Nije to za mene. Nije za mene i tačka...”

Ovakva vrsta razmišljanja zaokuplja naš um i pretvara se u njegov balast. Kao da idemo i na glavi nosimo pun kofer kamenja. Prijalo bi ako bismo ga odložili. Zamislite kako bi bilo kad biste zaustavili sva ta zanovetanja i umesto toga dopustili svakom trenutku da bude ono što jeste, ne pokušavajući da ga ocenimo kao “dobar” ili “loš”. To bi bio istinski mir, istinska sloboda. Meditacija znači negovanje takvog stava neklasifikovanja onoga što se javi u umu, šta god da je to.

Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*

9. avgust

Lako u kanonu postoje mnoga objašnjenja o tome šta je to ispravan govor kao deo plemenitog osmostrukog puta, sva se ona svode na dva kriterijuma po kojima procenjujemo da li to što nameravamo da kažemo i treba da kažemo: Je li istinito? Je li korisno?

Joseph Goldstein, *Insight Meditation*

10. avgust

*P*roleće ima svojih hiljadu cvetova,
jesen svoje Mesečeve mene,
leto ima svoje blage vetrove,
zima svoj sneg.
Ako ti beskorisna misao
ne pomuti um,
svaki dan je najbolji u tvome životu.



Zen učitelj Wu Men Hui Kai (1183-1260)

11. avgust

*P*ostoji samo jedan učitelj. Ko je to? Sam život. I naravno svako od nas je njegova manifestacija; ne možemo biti bilo šta drugo. Život je u isto vreme i strog i beskrajno blag učitelj. On je jedini autoritet u koji treba da verujete. A taj učitelj, taj autoritete je svuda. Ne morate da idete na neko specijalno mesto kako biste pronašli tog nenadmašnog učitelja, ne morate da se nalazite u nekoj posebno mirnoj ili idealnoj situaciji. Zapravo, što je zbrka veća, to je bolje. Obična kancelarija je izvanredno mesto. Prosečan dom je savršen. Na takvim mestima obično ima sasvim dovoljno komešanja – svi to znamo iz direktnog iskustva! To su mesta na kojima nalazimo svoj autoritet, svog učitelja.

Charlotte Joko Beck

12. avgust

Dhamma je u tvom umu, ne u šumi. Ne veruj drugima. Samo oslušuj sopstveni um. Ne moraš da ideš i gledaš bilo gde drugde. Mudrost je u tebi, kao što je slatki, zreli mango već u onom zelenom... Upoznaj i posmatraj svoje srce. Ono je čisto, ali emocije naiđu i oboje ga. Zato neka tvoj um bude poput gusto ispletene mreže, koja će uhvatiti emocije i osećaje kada se jave i istražiti ih pre nego što na njih reagujemo...

Ađan Ča

13. avgust

Velika prepreka u meditaciji nekada su takozvani “tekući komentari”, misli kao što su: “U ovom trenutku ne razmišljam ni o čemu”, “Stvari se vrlo dobro odvijaju”, “Ovo je užasno, moj um jednostavno neće da se smiri” i slično... Svaku takvu misao treba jednostavno registrovati: “Razmišljanje” i kao što Huang Po kaže, “odložiti je kao komad crvljivog drveta”. Obratite pažnju, odložiti, ne zavitlati što dalje. Komad crvljivog drveta ne čini ništa da bi vas nervirao, već je samo neupotrebljiv, i otuda nema nikakve svrhe mnogo se njime baviti... Niti ima potrebe mozgati o prethodnim mislima koje su dovele do ove poslednje, niti šta je bilo na početku čitavog tog lanca. Svaki takav impuls bi samo trebalo registrovati kao “razmišljanje” i onda se um vraća na praćenje daha. Koliko god loše da stvari idu, treba da se uvek prvo vratimo na to jedino mesto koje nam je na raspolaganju – tu gde smo sada – i zatim krenemo dalje.

Bhikkhu Mangalo, *The Practice of Recollection*

14. avgust

*I*maj poverenja u duhovni potencijal u sebi, sopstvenu sposobnost da pronađeš svoj jedinstveni put. Naravno, treba da učiš od drugih i iskoristiš ono što vidiš da ti pomaže, ali isto tako nauči da veruješ svojoj unutrašnjoj mudrosti. Budi hrabar. Budi budan i svestan. Zapamti isto tako da budizam ne znači tek biti budista; dakle, ne radi se o tome da na svoj identitet stavimo još jednu etiketu. Nije reč ni o sakupljanju informacija, praksi i tehnika. Budizam se na kraju svodi na napuštanje svih formi i pojmova ne bismo li postali slobodni.

John Snelling, *Elements of Buddhism*

15. avgust

*P*et duhovnih kvaliteta – poverenje, energičnost, svesnost, koncentracija i mudrost – jesu najveći prijatelji i saveznici na ovom putovanju ka razumevanju. Ti kvaliteti su najmoćniji kada su u ravnoteži. Poverenje treba uravnotežiti sa mudrošću, tako da poverenje nije slepo, a mudrost nije plitka i nije samo poza. Kada mudrost nadmaši poverenje, može se dogoditi da nešto znamo, čak da ga jako dobro znamo iz sopstvenog iskustva, ali da to i ne živimo. Poverenje nam donosi kvalitet posvećenosti onome što razumemo. Energičnost treba uravnotežiti sa koncentracijom; napor će nam doneti uvid, jasnoću i energiju umu, čemu kao balans služi koncentracija svojom smirenošću i dubinom. Neizbalansiran napor nas čini uznemirenim i rastresenim, a suviše koncentracije kojoj nedostaje energija ide u pravcu tuposti i pospanosti. Svesnost jeste kvalitet koji balansira sve druge i otuda nam ona uvek donosi dobrobit.

Joseph Goldstein

16. avgust

Jednom sam čuo priču o poseti raji i paklu. Na oba mesta posetioci su videli ljude kako sede za stolom sa mnogo ukusne hrane. Za desnu ruku su im bili privezani štapići za jelo, ali dugi čitav metar, dok im je leva ruka bila privezana za stolicu. Oni u paklu, makoliko se trudili da saviju ruku, nikako nisu mogli da hranu stave sebi u usta, jer su štapići bili suviše dugački. Onda bi se razbesneli i besno udarali po tanjirima i tuđim štapićima, tako da su na kraju poslatice bile razbacane svuda unaokolo.

U raji su, međutim, ljudi s radošću koristili iste te duge štapiće kako bi osobi sa druge strane stola zahvatili omiljenu hranu i nahranili je. Za uzvrat, drugi su hranili njih. Tako su svi uživali u ukusnim jelima.

Shundo Aoyama, Zen Seeds

17. avgust

Uvidi su tačke transformacije kada srce zna, zaista zna, sâmo za sebe – mimo učenja, mimo učitelja, mimo bilo koga. Kada, zahvaljujući mudrosti, imate istinski uvid, tada ne morate da se oslanjate na bilo kakav spoljašnji autoritet. Kada Buda kaže da moramo razumeti dukkhu (patnju), on tada misli da kada je zaista razumemo, ona više nikada neće biti u stanju da nas prevari. Tek kada je Buda zaista razumeo dukkhu, njezine uzroke, njezino iskorenjivanje i put koji vodi do tog oslobođenja, tek tada je bio u stanju da objavi kako se i oslobodio dukkhe.

Ađan Sundara, *Le Grande Illusion*

18. avgust

*T*eoriju karme ne bi trebalo brkati sa pojmovima “pravde” ili “nagrade i kazne”. Te ideje nastaju na osnovu pojma vrhovnog bića, boga, koji donosi presude, koji propisuje zakone i odlučuje šta je ispravno a šta pogrešno. Termin “pravda” je dvosmislen i opasan, a u njegovo ime učinjeno je čovečanstvu više štete nego dobrog. Sa druge strane, teorija karme jeste teorija uzroka i posledice, akcije i reakcije; to je prirodni zakon, koji nema nikakve veze sa idejama pravde i nagrade i kazne. Svaki naš voljno učinjen postupak ima svoje efekte ili rezultate. Ako dobar postupak donosi dobre rezultate, a loš postupak loše, to nije pravda ili nagrada i kazna koju je dosudila bilo kakva vrhovna sila, već se to događa samo od sebe, kao zakonitost. Ovo nije teško razumeti. Ali ono što jeste teško razumeti je da se, prema teoriji karme, rezultati voljnih postupaka ne manifestuju nužno u ovom, već je moguće da se to dogodi i u narednim životima.

Walpolah Rahula

19. avgust

Praksa se može definisati vrlo jednostavno. Ona jeste prelazak sa života u kojem povređujemo sebe i druge na život nepovređivanja sebe i drugih. To izgleda tako jednostavno – izuzev kad pravu praksu pobrkamo sa neakvom idejom da bi trebalo da budemo drugačiji ili bolji nego što jesmo ili da naši životi treba da budu drugačiji nego što jesu. Kada svojim idejama o tome kako bi trebalo da bude (kao na primer “Ne bih smela da budem besna, zbunjena ili bezvoljna”) zamenimo sam život kakav zaista jeste, tada smo zalutali i naša praksa je jalova.

Charlotte Joko Beck

20. avgust

“*Mržnja* se ne iskorenjuje mržnjom, mržnja se iskorenjuje odsustvom mržnje.
To je večni zakon.”

Buda

21. avgust

Blizak neprijatelj ljubavi jeste vezanost. Vezanost se samo pretvara da je ljubav. Ona kaže: “Voleću te, ako i ti mene voliš.” To je neka vrsta trgovine ljubavlju. I onda rezonujemo: “Voleću ovu osobu sve dok se ona ne promeni. Voleću ovu stvar ako je onakva kakva ja želim da bude.” Ali to uopšte nije ljubav – to je vezivanje. Postoji velika razlika između ljubavi, koja dopušta, podstiče i ceni, i vezanosti, koja grabi, zahteva i nastoji da poseduje. Kada vezanost počnemo da brkamo sa ljubavlju, ona nas zapravo udaljava od te osobe. Osećamo da nam je ta osoba potrebna da bismo bili srećni. Ovakva vezanost nas takođe navodi da svoju ljubav nudimo samo određenoj vrsti ljudi, isključujući sve druge.

Joseph Goldstein

22. avgust

Bića su vlasnici svojih dela... naslednici svojih dela; ona nastaju u skladu sa svojim delima, ograničena su svojim delima, sopstvena dela su im utičište. Samo nas naša dela razdvajaju na niže i više.

Ćulakammavibhanga sutta

23. avgust

Bez Mare [personifikacije zla u budizmu] zapravo nema probuđenja. Ukoliko ne prihvatimo patnju, ne postanemo svesni patnje, gde ćemo drugde pronaći energiju da je razumemo i prevaziđemo? Zato Maru možemo posmatrati kao silu koja nas gura ka probuđenju. Drugim rečima, sa čim god da treba da se suočimo, to je materijal za naše probuđenje – samo ako prema tome uspemo da zauzmemo pravi odnos.

Aḍan Ḍitindriya, *The Stuff of Awakening*

24. avgust

Kralj upita: “Poštovani Nagaseno, gde boravi mudrost?”

“Nigde, o kralju.”

“Tada, gospodine, znači da ne postoji takva stvar kao što je mudrost.”

“A gde boravi vetar, o kralju?”

“Nigde, gospodine.”

“Dakle ne postoji takva stvar kao što je vetar.”

“Dobar odgovor, Nagaseno!”

Milindapanha 77

25. avgust

Ako ne pokušamo, nećemo ni znati.

Ayya Khema, *Be An Island*

26. avgust

Vaš um ne poludi zbog meditacije. Kada počnete da meditirate, vi samo postanete svesni “ludosti” u svom umu, možda po prvi put. Neki ljudi se toliko iznenade onim što otkriju kad prvi put meditiraju. Videvši sav taj unutrašnji kaos, zapitaju se: “Jesam li to ja? Je li to moj um?” Upravo ova svesnost uma koji bez prestanka negde luta jeste zapravo prvi stepenik u napredovanju meditativnim putem.

Wimala Bhante, *Lessons Of The Lotus*

27. avgust

Tragati za sopstvom, za tim “ja”, među procesima u umu i telu slično je traženju nečega što nazivamo “muzika” među ili unutar muzičara ili instrumenata u jednom orkestru. Kad prestanu da sviraju, možete ustati i zahtevati da vidite taj izvor ili skriveno mesto simfonije koju ste upravo odslušali. Doživeli smo muziku i možda smatramo da ona postoji samostalno, kao posebna stvar. Pa ipak, kada pridemo da pogledamo, sve što vidimo je grupa ljudi, stolice, instrumenti i listovi papira. Ne nalazimo ni mrvicu ili trag “simfonije” šćućurene unutar horne ili violine, spremljene u muzičarev džep ili stešnjene među tim notnim listovima. Očigledno, taj muzički komad nema sopstvo; on nastaje u zavisnosti od mnoštva uslova – rada kompozitora, nota, mašina za proizvodnju zvuka, truda muzičara itd. – i prestaje kada ti uslovi prestanu. Na isti način, sopstvo ili ego, za koje mislimo da postoje, postoje samo u govoru, samo u konvencionalnom smislu, kao privid. Na apsolutnom planu nikakvo “ja” nismo u stanju da pronađemo – već samo sklop elemenata koji funkcionišu zajedno, privremeno.

Nyanasobhano Bhikkhu, *Landscapes Of Wonder*

28. avgust

Kada bacimo u đubre koru od banane, ako smo svesni, znamo da će ta kora postati kompost i ponovo se roditi kao paradajz ili salata za samo nekoliko meseci. Ali kada bacimo plastičnu bocu u đubre, zahvaljujući svojoj svesnosti, znamo da ta plastična boca neće postati paradajz ili salata tako brzo. Nekim vrstama otpada potrebno je četiristo ili petsto godina da se raspadnu. Nuklearnom otpadu treba četvrt miliona godina pre nego što prestane da bude škodljiv i vrati se tlu. Živeći u sadašnjem trenutku i to na probuđen način, starajući se o sadašnjem trenutku svim svojim srcem, nećemo činiti stvari koje uništavaju budućnost. To je najkonkretniji način da činimo ono što tu budućnost podržava.

Thich Nhat Hanh

29. avgust

Kada snimate foto-aparatom, neposredno pre nego što pritisnete okidač, vaš um je prazan i otvoren, vi ste samo pogled bez reči. Kada stojite pred praznim listom papira, spremni da započnete crtež ili kaligrafiju, uopšte ne znate šta će od toga ispasti. Možda ste napravili nekakav plan kako bi crtež trebalo da izgleda ili koji ćete simbol ispisati, ali zapravo ne znate šta će se dogoditi kada četkicu spustite na papir.

Ono što uradimo s poverenjem u otvoreni um biće inovativno i spontano. Otvorenost za prvu misao koja naiđe jeste način da na pravi način postanemo jedno sa bilo čime što radimo.

Jeremy Hayward

30. avgust

✓ rata pakla ne postoje; sami ih sebi pravite.

Master Hsuan Hua

31. avgust

Ađan Ča je imao običaj da kaže, najvažnija pitanja koja svaki dan sebi treba da postavimo su: “Zašto sam se ja rodio?” i “Zašto sam ja ovde?” Pa zašto smo mi ovde? Šta je cilj, šta je svrha ovakvog vežbanja? Da li treba da napravimo listu onoga kakvi ne želimo da budemo (ljubomorna, ljuta, sebična, zbunjena) i listu onoga kakvi želimo da budemo (dobra, strpljiva, ljubazna, smirena, mudra)? Kuda nas to vodi? Kolike su tada šanse da zaista napustimo stvari? Uz pomoć sabranosti, umesto da zauzimamo stav protiv ili za neko stanje uma, posmatramo njihovo dolaženje i odlazanje. I dok ih tako vidimo kako nastaju i nestaju, sva ona počinju da gube svoj intenzitet, svoju uverljivost i vidimo ih kao energiju – kao “prazne”. Da li me razumete?

Ako koristimo ovakav pristup svemu na šta naiđemo u svom vežbanju, tada ništa nije problem. Radi se o tome da budemo strpljivi i dopustimo simptomima i uzroku naše patnje da budu prepoznati kao prolazni. Ništa se u srcu ne javlja bez uzroka. Ako strpljivo ostanemo sa simptomima, moguće je da ćemo doći u kontakt i sa uzrocima na dubljem nivou. Ponekad, na primer, ako dovoljno dugo ostanemo sa svojim besom, uvidećemo da se iza njega nalazi strah. Ali ako smo opsednuti time da se oslobodimo tog besa što je moguće brže, tada nećemo uočiti da ga je podstakao i da ga održava neka vrsta straha.

Ađan Sundara, *La Grande Illusion*

Oproštaj:

Buda daje oproštaj jednom od svojih posetilaca, prepoznajući njegova nedela.

*Postoje različite varijante ove mudre, u sedećem i stojećem položaju,
sa jednom ili obe ruke ispružene.*



S
E
P
T
E
M
B
A
R



1. septembar

*P*et duhovnih kvaliteta – poverenje, energičnost, svesnost, koncentracija i mudrost – jesu najveći prijatelji i saveznici na ovom putovanju ka razumevanju. Ti kvaliteti su najmoćniji kada su u ravnoteži. Poverenje treba uravnotežiti sa mudrošću, tako da poverenje nije slepo, a mudrost nije plitka i nije samo poza. Kada mudrost nadmaši poverenje, može se dogoditi da nešto znamo, čak da ga jako dobro znamo iz sopstvenog iskustva, ali da to i ne živimo. Poverenje nam donosi kvalitet posvećenosti onome što razumemo. Energičnost treba uravnotežiti sa koncentracijom; napor će nam doneti uvid, jasnoću i energiju umu, čemu kao balans služi koncentracija svojom smirenošću i dubinom. Neizbalansiran napor nas čini uznemirenim i rastresenim, a suviše koncentracije kojoj nedostaje energija ide u pravcu tuposti i pospanosti. Svesnost jeste kvalitet koji balansira sve druge i otuda nam ona uvek donosi dobrobit.

Joseph Goldstein

2. septembar

Kamma ne zna ništa o nama. Da li nas vatra zna kad se opečemo? Ne, u prirodi je vatre da peče, da stvara toplotu; a naš je posao da je koristimo na pravi način. Glupi smo ako se naljutimo i krivimo je kad nas opeče, jer smo mi ti koji smo napravili grešku.

U Thittila Sayadaw, A Buddhist's Companion

3. septembar

Mir je prirodno stanje uma u svakom od nas. Mir je u njemu bio od kad smo se rodili i ostaće tu sve dok ne umremo. On je naš najveći dar; pa zašto onda mislimo da ne posedujem mir uma?

Osetiti mir je kao gledati u svoje šake. Kad ih pogledamo, obično vidimo jedino prste – ali ne i prostor između njih. Na sličan način, kada pogledamo svoj um, svesni smo samo aktivnih stanja, kao što su misli koje nam jure kroz glavu, hiljadu i jednog osećanja sa njima povezanih, ali obično previđamo intervale mira između njih. Ako bismo bili nesrećni ili tužni svakog minuta tokom 24 časa, šta bi bilo od nas? Pretpostavljam da bismo svi već bili u ludnici!

Thynn Thynn

4. septembar

*N*e bih da zvučim cinično, ali primetio sam da kada ljudi kažu kako je njihov svakodnevni život njihova duhovna praksa, to znači da nemaju duhovnu praksu.

Tačno je da pranje sudova, pripremanje čaja i sve te stvari mogu biti prilika za uvid i pažljivost. Ali je isto tako istina da one u najvećem broju slučajeva to nisu. Ovde govorim o samome sebi: ne izuzimam sebe iz ovakve procene. Uočio sam da je neophodna neka specifična duhovna praksa kako bismo svoju svest pripremili za to da se pranje sudova, pripremanje čaja, šetnja mogu otvoriti i otkriti jedan takav potencijal.

Jim Wilson

5. septembar

*M*udrost zamenjuje neznanje u našim umovima onda kada shvatimo da sreća ne leži u akumuliranju sve više priyatnih doživljaja, da nam udovoljavanje žeđi čula ne donosi osećaj celovitosti ili potpunosti. Ono nas samo vodi ka još više želja i ka još više odbojnosti. Kada na osnovu sopstvenog iskustva razumemo da sreća ne dolazi od posezanja za nečim, već od njegovog napuštanja, ne od jurnjave za priyatnim iskustvima, već od otvaranja u sadašnjem trenutku za ono što je istinito, ta transformacija razumevanja oslobađa energiju saosećanja u nama. Naši umovi nisu više zaokupljeni jedino odgurivanjem bola ili prijanjanjem za zadovoljstvo. Saosećanje tada postaje prirodniija reakcija jednog potpuno otvorenog srca.

Joseph Goldstein

6. septembar

Ne postoji u ovom kosmosu
nijedno skrovito mesto
za onoga ko je počinio
neko loše delo.

Tvoje sopstvo zna, dobri moj čoveče,
jesi li iskren ili lažeš.
Ti potcenjuješ pažljivog svedoka
a taj je tvoje sopstvo.
Pa gde ćeš ti
sa tim zlom u sebi
moći da se skriješ.

Buda

7. septembar

Gledati je jedna stvar.
Videti to što gledamo je sasvim druga.
Razumeti to što vidimo je treća.
Učiti na osnovu toga što razumemo je opet nešto četvrto.
Ali raditi u skladu sa onim što smo naučili, to je jedino važno.

Ađan Ćayanto



8. septembar

Sećam se kako je, kada sam saopštila da nameravam da postanem monahinja, prva reakcija bila: “Ah, pa to je sebično! To znači biti okrenut samo sebi!” Moj odgovor bio je: “Da, to jeste POTPUNA okrenutost samom sebi... ali sve dok ne budem razumela sopstvenu patnju, svoje probleme, neću biti u stanju bilo kome drugom da pomognem.” Iako sam želela da pomažem, videla sam da je moja mogućnost da služim drugima veoma ograničena i da, zaista, moram da počnem upravo odavde.

Lako nam je da pričamo o miru u svetu i brizi za druge, ali stvarno negovanje ljubavi zahteva mnogo toga. Ono zahteva širenje našeg srca i pogleda na svet. Na primer, uočila sam da mogu da budem vrlo sitničava. Ima stvari prema kojima mogu da osetim beskrajnu naklonost i ljubav – ali sve dotle dok su one onakve kakve ja želim da budu. Čak i sa ljudima koje zaista volim, ako kažu nešto što me uznemiri, malo bocnu, taj tok bezgranične, nemerljive ljubavi može odmah da se zaustavi – a da ne govorim kako je sa ljudima koji mi se ne sviđaju ili koji možda imaju drugačije stavove od mojih. I zato je potrebno samo malo samoposmatranja da bismo počeli da proširujemo to svoje područje metite, prijateljske ljubavi.

Adan Ćandasiri, *To All as to Myself*

9. septembar

Ljubav je ono što naš život izdiže iznad pukog postojanja.

Wimala Bhante, *Lessons Of The Lotus*

10. septembar

*N*e želim da preobraćam ljude iz jedne religije u drugu. Ne zanima me nijedna religija. Moj je interes Dhamma – istina, učenje svih Probuđenih. Ukoliko uopšte treba da bude nekog preobraćanja, onda neka to bude iz patnje u sreću, iz nečistoća u čistotu, iz vezanosti u slobodu, iz neznanja u prosvetljenost.

S. N. Goenka

11. septembar

*L*judi često pitaju: Kad meditiram, kako da znam da li napredujem? I jedan od odgovora je: Kada um odluta od svog objekta, sve brže i brže ga vraćate natrag. Obratite pažnju, odgovor nije: Um nikada ne odluta. Već: Očekuje se da ćete odlutati; to je normalan deo vežbe, normalan deo treninga. Stvar je u tome da ste sve budniji za ono što se događa i sve brži u menjanju situacije kada vas misli povuku sa sobom.

Dakle, važan deo učenja kako da meditirate, jeste da naučite kako da padate... kako da vratite um uz minimum griže savesti, minimum samooptuživanja, sa jednostavnom konstatacijom: “Nisam ovde seo da bih razmišljao o obavezama sledeće nedelje, o neuspehu od sinoć ili o bilo čemu drugom. Ovde sam da se fokusiram na dah.” Samo odložite sve te druge stvari i vratite se objektu meditacije. Naučite kako da to uradite a da ne vezujete čvorove u umu.

Thanissaro Bhikkhu, *How to Fall*

12. septembar

*B*ez naočara koncentracije, svet izgleda zamagljen, mutan i nejasan. Ali kada ih stavimo, sve nam izgleda sjajno i jasno. Pri tome se nisu objekti promenili; promenilo se naše gledanje. Kada golim okom posmatrate kap vode, ne vidite mnogo. Ukoliko je stavite pod mikroskop, međutim, počinjete u njoj da vidite mnoge stvari koje se mrđaju i pokreću, što je fascinantno. Ukoliko meditirajući stavite naočare koncentracije, bićete iznenađeni raznolikošću promena koje se odigravaju.

Sayadaw U Pandita

13. septembar

*P*ostoje ova četiri načina da se skrene s puta. Koja četiri? Neko skreće s puta zbog želje. Drugi skreće s puta zbog odbojnosti. Treći skreće s puta zbog neznanja. Četvrti skreće s puta zbog straha. To su četiri načina da se skrene s puta.

Ako zbog –
želje,
odbojnosti,
neznanja,
straha –
prekršiš Dhammu,
tvoja se čestitost smanjuje,
k'o Mesec kad prođe uštap.

Buda



14. septembar

*I*stini ne treba bilo kakvo objašnjenje. Njoj treba samo da bude viđena.

Steve Hagen, *Buddhism Plain And Simple*

15. septembar

*M*onasi, na ovome svetu postoje četiri vrste ljudi. Koje četiri? Oni koji ne vežbaju za svoju dobrobit, a ni za tuđu. Oni koji vežbaju za dobrobit drugih, ali ne i za svoju. Oni koji vežbaju za svoju dobrobit, ali ne i za dobrobit drugih. Oni koji vežbaju i za svoju i za tuđu dobrobit.

Baš kao što se ugarak sa pogrebne lomače – što gori na oba kraja, a pokriven je balegom u sredini – ne koristi kao ogrev ni u selu, a ni van njega. Kažem vam da je to slično čoveku koji ne vežba za svoju dobrobit, a ni za tuđu. Onaj čovek koji vežba za dobrobit drugih, ali ne i za svoju dobrobit iznad je i plemenitiji od onog prvoga. Onaj koji vežba za svoju dobrobit, ali ne i za dobrobit drugih najviši je od ove trojice. A čovek koji vežba za dobrobit svoju i drugih jeste, od sve četvorice, najuzvišeniji, kralj, najizvršnji, vrhovni. Baš kao što od krave dolazi mleko, od mleka buter, od butera ghi, od ghija poslastica, a od sve četvoro tu poslasticu ljudi najviše cene – na isti način, od one četiri vrste ljudi, upravo onaj ko vežba za dobro svoje i drugih smatra se najuzvišenijim, kraljem, najizvršnjim, vrhovnikom.

Buda, *Āṇāpāna sutta*, AN IV.95

16. septembar

Pitanje: Ponekad tokom meditacije javi mi se slika bele svetlosti; nekad je ona zelena ili žuta, dođu mi razne slike zgrada, ljudi, religijskih predmeta ili monaha. Ponekad neko vidi kosture, ružne i zastrašujuće slike. Kako da se prema tome odnosimo?

Odgovor: Ti objekti koji se jave u umu proizvod su koncentracije. Nastaju onda kada je um veoma smiren. To su umom stvorene slike, maštanja. Nekada su ti objekti vrlo jasni, drugi put su mutni; sve to zavisi od samadhija (koncentracije) . Ako je samadhi snažan, videćemo ih vrlo jasno. Kada se javi takva slika ili nimitta registruj u sebi “slika, slika” sve dok ta boja ili slika ne nestane. Onda se vrati natrag na dah. Ako ih registruješ, a oni ne nestaju, to je zbog upadna (vezivanja), koje razvija sviđanje ili nesviđanje u odnosu na te objekte. Tada se nimitta, boje, svetlost ili razne slike javljaju uvek iznova. Potrebno je pojačati sati (pažnju) pri registrovanju i napuštanju tih stvari. Ako ne nestaju, ne osvrći se na to, već se vrati na praćenje daha, abdomena ili već one tačke koju si odabrao. One će slike tada lagano nestati same od sebe.

Adan Thawee Baladhammo, *Practicing Insight on your own*

17. septembar

Uvek sebi kažem da želim da moje postupke određuju vrednosti do kojih mi je stalo, a ne reakcije drugih ljudi.

Wimala Bhante, *Lessons Of The Lotus*

18. septembar

Vezivanje za bes je kao da zgrabimo užareni komad uglja i hoćemo da ga bacimo na nekog. Na kraju mi ostanemo opečeni.

Buda

19. septembar

Srećan čovek nije čovek u određenom sklopu okolnosti, već pre čovek sa određenim sklopom stavova.

Hugh Downs

20. septembar

Jedna od najčešćih analogija koje se koriste da bi se opisala Buda-priroda, kvalitet probuđenosti, jeste sam prostor. Ova analogija ima tri vida. Prvi, onako kao što je prostor sveprisutan, pa ipak ne zadobija obeležja bilo čega što prožima, slično tome i Buda-priroda prožima sva svesna bića, a da sama ničim od toga ne biva obeležena. Drugo, baš kao što galaksije i univerzumi nastaju i nestaju unutar prostora, tako i karakteristike naše ličnosti nastaju i nestaju unutar Buda-prirode. Naši oseti dolaze i prolaze; Buda-priroda ostaje. Treće, baš kao što prostor nikada ne biva uništen vatrom, isto tako i Buda-prirodu ne uništava “vatra” starenja, bolesti ili smrti.

B. Alan Wallace, *Tibetan Buddhism from the Ground Up*

21. septembar

*O*naj ko istinski voli sebe, nikada neće povrediti drugoga.

Buda, *Mallika sutta* (SN III.8)

22. septembar

*Z*nanje nam dolazi na osnovu prakse – kad pažljivo slušamo, razmišljamo o onome što smo čuli, a potom ulažemo napor da se okrenemo od svojih loših postupaka i činimo jedino ono što je ispravno i dobro. Te stvari se nazivaju izvorima uvida. Ukoliko te izvore uvida ne stvorimo u sebi samima, ostajemo budalasti do kraja života.

Aḍan Khamdee Pabhaso, *Making the Dhamma Your Own*

23. septembar

*M*i ne tragamo za životom punom užitaka, već za tim da pronađemo mir. Taj mir je u nama, njega ćemo naći na istom onom mestu na kojem su i uznemirenost i patnju. Ne možemo ga pronaći ni u šumi, ni u planini, niti nam ga daje neki učitelj. Upravo tu gde doživimo patnju, tu možemo da pronađemo i slobodu od patnje. Pokušavati da pobegnemo od patnje znači zapravo trčati joj u susret. Istražujte patnju, vidite koji su joj uzroci i uklonite ih upravo sada, umesto da se uvek rвете sa njihovim posledicama.

Aḍan Ča

24. septembar

Ponekad ljudi ideju o napuštanju neke misli ili osećanja – njihovog opažanja kako nastaju u svesti, ali bez sleđenja njihovog toka – brkaju sa odbacivanjem bolnog osećanja kroz pokušaj da ga potisnemo. Ali potiskivanje nije isto što i sabranost. Sabranost se ne sakriva od bilo čega. Ona nam dopušta da se probijemo kroz slepilo poricanja i budemo sa samim sobom. Sabrana pažnja dopušta nam da vidimo gole činjenice i da ne budemo zavedeni svojim obmanama.

Tara Bennett-Goleman, *Emotional Alchemy*

25. septembar

Znak napredovanja ka prosvetljenju jeste da smo “ovde”, a ne “tamo”. Zaista, ključna tačka napretka je da budemo ovde sve vreme. Čuvena poruka Ram Dasa: “Budi ovde sada” jeste ono što rezultira kada smo istrajni u ovakvom vežbanju. To nije lako i zahteva odlučnost – suprotstavljamo se direktno navici koju smo razvijali čitav život – ali je to ujedno i osnovna vežba ka prosvetljenju, jer slama naše osnovno uslovljavanje. Tajna uspeha u ovom vežbanju jeste da iz sebe eliminišemo svaki osećaj neuspešnosti. Od trenutka kad počnemo, već smo uspešni. Jer jedina mera uspeha jeste ovaj trenutak, ovo sada. Ako smo ovde, naše vežbanje je savršeno. Činjenica da smo se upravo vratili sa našeg lutanja ili da ćemo možda opet negde odlutati za nekoliko sekundi nije uopšte bitna. Bez ovakvog vežbanja, uvek bismo ostali “izmešteni”. Retko bismo iskušili da smo ovde. I tako, svakog onog trenutka kada smo u stanju da ne postupamo u skladu sa navikom, mi smo uspešni.

David A. Cooper, *Silence, Simplicity and Solitude*

26. septembar

*O*naj ko se preporodi, Nagaseno, je li to ista osoba ili nije?

– Ni jedno ni drugo.

– Daj mi neki primer.

Ako imamo čup svežeg mleka, koje se prvo zgruša, pa se od njega onda napravi buter, a na kraju i gi (kuvanjem rafinirani buter), ne bi bilo ispravno reći da su taj gi, buter i zgrušano mleko isto što i sveže mleko, iako su oni iz njega dobijeni, ali isto tako ne bi bilo ispravno reći ni da su nešto sasvim drugo.

Pitanja kralja Milinde, pogl. 2

27. septembar

*I*ako smo rođeni u okolnostima koje smo sami stvorili, uvek postoji mogućnost da svojim naporom stvorimo novo, povoljnije okruženje i to ovde i sada. Ne samo individualno, već i kolektivno. Imamo slobodu da stvaramo svežu karmu koja vodi ili ka napretku ili ka nazadovanju upravo u ovom životu.

Mahasi Sayadaw, Theory of Karma in Buddhism

28. septembar

*J*oš jedan problem sa željama je što nas one vode do toliko toga što ne želimo.

Lama Zopa Rinpoche, The Door to Satisfaction

29. septembar

*P*atnja je važna reč u budističkom učenju. Ona je ključni termin i zato bi je trebalo zaista dobro razumeti. Pali reč za patnju jeste “dukkha” i ona ne znači samo telesni bol. Ona znači i onaj duboki, tanani osećaj nezadovoljenosti koji je deo svesti u svakom trenutku, a direktna je posledica mentalne kolotečine u kojoj se obično krećemo.

Sušтина života jeste patnja, rekao je Buda. Na prvi pogled ovo zvuči krajnje morbidno i pesimistički. Čak izgleda netačno. Na kraju krajeva, mnogo je prilika kada jesmo apsolutno srećni. Nije li tako? Nije. Jer nama se to tako samo čini. Uzmite bilo koji trenutak u kojem se osećate zaista ispunjenim i pažljivo ga analizirajte. Negde dole, ispod te radosti, pronaći ćete jedva primetni, sveprožimajući tok napetosti izazvane saznanjem da bez obzira koliko veličanstven taj trenutak jeste, on će se pre ili kasnije završiti. Bez obzira koliko ste stekli, vi ćete ili izgubiti nešto od toga ili provesti ostatak života stražareći nad tim i planirajući kako da steknete još više. A na kraju, ipak ćete umreti. Na kraju, gubite sve. Jer sve to jeste prolazno.

Zvuči prilično deprimirajuće, zar ne? Srećom nije samo to. Zvuči deprimirajuće samo kada stvari gledate sa nivoa uobičajene perspektive, upravo iz perspektive one kolotečine koju sam već pomenuo. Ispod toga nivoa nalazi se jedna druga perspektiva, potpuno drugačiji način gledanja na ovaj svet. To je nivo funkcionisanja na kojem um ne pokušava da zamrzne vreme, gde se ne hvatamo za svoja iskustva dok idu svojim prirodnim tokom, gde ne pokušavamo da blokiramo stvari ili da ih ignorišemo. To jeste nivo iskustva izvan dobrog i lošeg, izvan zadovoljstva i bola. Divan je to način gledanja na ovaj svet i to jeste veština koja se može naučiti. Nije laka, ali se može naučiti.

Henepola Gunaratana

30. septembar

*M*ettu (prijateljsku ljubav) treba proširiti na sva bića i sve situacije, ali najveće probleme u tome imamo sa ljudima. Mnogo je lakše voleti ptice, pse, mačke i drveće nego voleti ljude. Drveće i životinje nam ne vraćaju istom merom, ali ljudi to čine, i upravo tu počinje naše vežbanje... Ponekad ljudi ustanove da ne osećaju ništa dok praktikuju metta meditaciju. Ne treba se zbog toga uzbuđivati; misli dovoljno dugo usmerene u jednom pravcu na kraju izazovu i osećanja. Sva naša čula kad dođu u kontakt sa nečim na kraju stvore osećanja. Um je naše šesto čulo i čak i ako samo mislimo o metti, na kraju će se osećanje javiti. To je jedan od načina da steknemo taj kvalitet srca, ali svakako ne i jedini. U svakodnevnom životu svi se srećemo sa ljudima, često i sa onima koje bismo radije da izbegnemo. To su naši izazovi, lekcije i testovi. Ako ih tako shvatimo, ta iskustva nas neće toliko iritirati... Kada shvatimo da je takvo suočavanje upravo ono što nam treba u tom trenutku kako bismo prevazišli otpor i negativnost, kako bismo te emocije zamenili mettom, tada ćemo zapravo biti zahvalni što nam se ukazuju takve prilike.

Ayya Khema, When the Iron Eagle Flies



O
K
T
O
B
A
R



1. oktobar

Osnovna pravila morala nisu pasivna. Ona u našem životu mogu aktivno da izraze saosećajno srce. Neubijanje može da izraste u poštovanje za život, zaštitničku brigu za sva svesna bića koja sa nama dele život. Uzdržavanje od krađe može postati osnovom za mudru ekologiju, koja poštuje ograničene resurse Zemlje i traga za načinima života i rada koji ravnomerno raspoređuju blagoslove sredine u kojoj živimo. Iz ovakvog duha može nastati prirodna, isceljujuća jednostavnost. Iz uzdržavanja od laganja možemo razviti svoj glas saosećanja, razumevanja i pravde. Zahvaljujući uzdržavanju od povređivanja putem seksa, naši najintimniji odnosi mogu takođe postati izrazi ljubavi, radosti i nežnosti. Na osnovu uzdržavanja od konzumiranja bilo čega što pomućuje našu jasnu svest možemo razviti duh koji nastoji da živi na najbudniji i najsvesniji način, bez obzira na okolnosti. Kao prvo, pravila su način vežbanja. Onda ona postanu nužnost, da bi na kraju postala radost. Kada nam je srce probuđeno, ona spontano osvetljavaju put kojim idemo kroz ovaj svet.

Jack Kornfield, *A Path with Heart*



2. oktobar

Da bismo razumeli želju na način koji će olabaviti njezin stisak, neophodno je da je vidimo kao neizbežno povezanu sa dukkhom. Čitav fenomen želje, koja je krug traženja i zadovoljavanja, ometa naše viđenje stvari. Ostajemo prikovani za želju zato što je vidimo kao način da stignemo do sreće. Ako bismo mogli da je sagledamo iz drugog ugla, njezina sila bi oslabila, a to bi nas usmerilo ka obuzdavanju. Za promenu ove percepcije potrebno je ono što se naziva “mudro promišljanje” (yoniso manasikara). Kao što percepcija utiče na mišljenje, tako i mišljenje utiče na percepciju. Ono što obično vidimo je zamućeno “lošim promišljanjem” (ayoniso manasikara). Često posmatramo samo površinu stvari, gledamo ih kroz prizmu naših neposrednih interesa i želja; samo retko ulazimo dublje među korene svojih postupaka ili istražujemo njihove dalekosežne posledice. Da bismo ovo ispravili neophodno je mudro promišljanje: uočavanje skrivenog podteksta u onome što radimo, istraživanje posledica toga, preispitivanje vrednosti naših ciljeva. U tom istraživanju osnovna briga mora biti ne ono što je prijatno, već ono što je istinito. Moramo biti spremni i voljni da otkrijemo ono što je istinito čak i po cenu sopstvene udobnosti. Jer prava sigurnost leži na strani istine, ne udobnosti.

Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*

3. oktobar

Ko ne pokazuje ljutnju prema srditima, ko je miran prema nasilnima, ko se ne vezuje među onima već vezanima, toga ja nazivam bramanom.

Dhammapada, strofa 406

4. oktobar

Neki ljudi ne uviđaju razliku između “svesnosti” i “koncentracije”. Oni se koncentrišu na ono što rade, misleći da su time svesni... Moguće je da se koncentrišemo na ono što radimo, ali ako nismo u isto vreme svesni, sposobni da posmatramo taj trenutak, onda se može dogoditi da nam neko poremeti koncentraciju i odmah planemo, ponesu nas bes i frustriranost. Ako smo svesni, svesni smo i svoje namere da se skoncentrišemo, a onda i osećanja besa kada nešto poremeti tu koncentraciju. Uz pomoć svesnosti, u stanju smo da se skoncentrišemo kada je vreme za to i da se ne skoncentrišemo kada nije vreme za to.

Adan Sumedho, *Teachings of a Buddhist Monk*

5. oktobar

Buda svoje učenje poredi sa kišom koja pada na zemlju bez ikakve razlike. To što posle takve kiše neko seme izraste u cvetove, a drugo u visoko drveće nema mnogo veze sa samom kišom, već sa vrstom onih semenki koje je natopila. Tako i Budino učenje ima uvek isti ukus, ali bića od njega imaju ili nemaju koristi u skladu sa svojim mogućnostima.

Donald S. Lopez, *Buddhism in Practice*

6. oktobar

Ako osnova hrišćanstva jeste Bog, onda osnova budizma jeste um.

Douglas M. Burns, *Buddhist Meditation and Depth Psychology*

7. oktobar

Um je jedna nesigurna stvar. Telo je nesigurno. I jedno i drugo su prolazni. I jedno i drugo su izvor patnje. I jedno i drugo nemaju ničeg trajnog, suštinu u sebi. Oni nisu, ukazivao je Buda, ni biće, ni ličnost, ni sopstvo, ni duša, ni mi, ni oni. Oni su samo elementi: zemlja, voda, vatra i vazduh. Samo elementi!

Kada um ovo uvidi, oslobodiće se vezivanja koja kažu: “ja” sam lep, “ja” sam dobar, “ja” sam rđav, “ja” patim, “ja” imam, “ja” ovo ili “ja” ono. Doživete stanje jedinstva, jer ćete videti da su svi ljudi u suštini isti. Ne postoji “ja”. Postoje samo elementi.

Ađan Ča, *Bodhinyana*

8. oktobar

Je li planina teška?

Ona može biti teška sama po sebi, ali sve dok ne pokušamo da je podignemo, ona neće biti teška i za nas.

Ovo je metafora koju je moj učitelj Ađan Suvat često koristio kada je objašnjavao kako da prestanemo da patimo zbog životnih problema. Ne poričete da oni postoje – planine jesu teške – i ne bežite od njih. Kako je on to dalje objašnjavao, nosite se sa problemima tamo gde morate i rešavate tamo gde možete. Jednostavno naučite kako da ih ne nosite svuda za sobom. U tome leži tajna vežbanja: u življenju sa stvarnim problemima, a da njihovo postojanje ne predstavlja teret za naše srce.

Thanissaro Bhikkhu, *The Karma of Questions*

9. oktobar

*P*aunovi,
s krestom, plavi, gordo izvijenih vratova,
kričali su u zoru u Karamvi
uznemireni hladnim povetarcem.
Tako probudiše spavače
za meditaciju.

Therigatha, I.22

10. oktobar

U najširem shvatanju puta, u najširem kontekstu duhovne prakse, mi negujemo i razvijamo određene kvalitete koji potpomažu i ubrzavaju naše napredovanje ka oslobađanju. Oni se na pali jeziku nazivaju parami i označavaju deset kvaliteta uma i nagomilanu silu koju nam ti kvaliteti donose: velikodušnost, moral, uzdržanost, mudrost, energičnost, strpljenje, istinoljubivost, odlučnost, prijateljska ljubav i spokojstvo. Parami ne dolaze od nekog bića koje je izvan nas; umesto toga, oni dolaze od našeg postepenog pročišćavanja. Budističko razumevanje pouzdavanja u neku višu silu ne uključuje nužno i pouzdavanje u neko natprirodno biće. Reč je pre o poverenju u one sile čistote u nama koje su izvan našeg malog, strogo omeđenog osećaja “ja” i koje čine izvor blagoslovenosti u našem životu.

Joseph Goldstein, *Insight Meditation*

11. oktobar

“*M*onasi, napustite ono što je štetno. Moguće je, monasi, napustiti štetno. Kada ne bi bilo moguće napustiti štetno, ne bih govorio ovako: ‘Monasi, napustite ono što je štetno’. Upravo zato što je moguće napustiti štetno, zbog toga vam kažem: ‘Monasi, napustite ono što je štetno’. Ako bi napuštanje onoga što je štetno vodilo ka gubitku i patnji, tada ne bih govorio: ‘Monasi, napustite ono što je štetno’. Ali zato što napuštanje onoga što je štetno vodi ka dobitku i sreći, zbog toga vam kažem: ‘Monasi, napustite ono što je štetno’.

Monasi, razvijajte ono što je korisno. Moguće je, monasi, razvijati ono što je korisno. Kada ne bi bilo moguće razvijati ono što je korisno, ne bih govorio ovako: ‘Monasi, razvijajte ono što je korisno’. Upravo zato što je moguće razvijati ono što je korisno, zbog toga vam kažem: ‘Monasi, razvijajte ono što je korisno’. Ako bi razvijanje onoga što je korisno vodilo ka gubitku i patnji, tada ne bih govorio: ‘Monasi, razvijajte ono što je korisno’. Ali zato što razvijanje onoga što je štetno vodi ka dobitku i sreći, zbog toga vam kažem: ‘Monasi, razvijajte ono što je korisno’.

Adhikarana vaggero, AN II.19

12. oktobar

*Z*atrovan strašću, um se ne oslobađa. Zatrovan neznanjem, uvid se ne razvija. Zato, prestankom strasti oslobađanje svesnošću nastaje. Prestankom neznanja oslobađanje uvidom nastaje.

Anguttara nikaya, II.32

13. oktobar

Jedna od reči koje vrlo često pogrešno razumemo jeste i reč “religija” (sâsanâ). U budizmu, kao i u svakoj drugoj religiji, stariji ljudi uvek imaju na umu njenu fizičku stranu. Identifikuju religiju sa hramovima i ritualima. Ali to su samo spoljašnje forme, samo fragmenti njezine opipljive, materijalne strane. One nisu stvarna religija, ne ono što je Buda podrazumevao pod religijom. Reč “religija”, kako ju je Buda upotrebljavao, odnosi se na tri stvari: (1) znanje, (2) vežbanje u skladu sa tim znanjem i (3) čistotu, jasnoću i mir koji dolaze kao plod takvog vežbanja. To troje čini religiju. Na paliju, one se nazivaju pariyati-dhamma, patipatti-dhamma i pativedha-dhamma (teorija, praksa i iskustvo); te tri komponente su religija. U tu religiju moramo uroniti i razumeti je; bilo da je reč o znanju, praksi ili utočištu, morate razumeti tu religiju. I ovo što sam upravo rekao, na širem planu važi za bilo koju drugu religiju.

Buddhadasa Bhikkhu, *Two Kinds of Language*

14. oktobar

“Kada monah ima ljude dostojne divljenja za prijatelje i saputnike, treba očekivati da će se i on lako i bez dvoumljenja upuštati u razgovor koji je zaista trezven i podstiče svesnost, tj. razgovoru o skromnosti u željama, o zadovoljenosti malim, o osamljenosti, o nezvezivanju, o negovanju istrajnosti, o vrlini, o koncentraciji, o oslobađanju, o znanju i viziji oslobađanja.”

Sambodhi sutta, AN IX.1

15. oktobar

Jedna od divnih stvari u vezi sa budizmom koja me je u mladim danima ohrabrila da postanem budista i koja me drži da budem budista i danas jeste da se postavljanje pitanja uvek ohrabruje. Ne očekuje se da verujete. U jednom od govora iz kanona Buda podučava svog glavnog učenika, poštovanog Sariputu. Pošto mu je rekao šta je imao, Buda ga pita: “Sariputa, da li veruješ u ovo što sam upravo rekao?” Sariputa bez oklevanja odgovara: “Ne, ne verujem, zato što to još nisam lično iskusio.” A Buda odvrća: “To je dobro! To je dobro!” To je stav koji treba ohrabrivati u svakome, bilo da je reč o religiji ili nauci. Ne verovati, već održavati otvoren um sve dok ne steknemo istinsko iskustvo. Takav stav ide protiv dogmatizma, ide protiv fundamentalizma, koji ne viđamo samo u religiji, već često i u nauci.

“Veličina nekog naučnika”, kaže stara izreka, “meri se i dužinom vremena tokom kojeg on sprečava napredak u svojoj naučnoj oblasti.”

Što je naučnik poznatiji, što je više uvažavan, to se više njegovi stavovi uzimaju kao apsolutna istina. Njegova slava sprečava druge ljude da te stavove dovode u pitanje; ona odlaže dolazak “bolje” istine. U budizmu, kada pronađete bolju istinu, odmah počnite da je koristite.

Adan Brahmavamso, *Buddhism and Science*

16. oktobar

Kada uspeš da razumeš um, razumeo si sve.

Nagarduna

17. oktobar

BUDIN SAVET KRALJU PASENADIJU

*P*oput ogromnih stena,
planina što paraju nebo,
i primiču se sa svih strana,
lomeći sve pred sobom,
tako i starost i smrt
stižu slamajući živa bića:
plemenite ratnike, sveštenike, trgovce,
radnike, parije i smetlare.
Nikoga ne štede.
I svakoga gaze.

Ovde ne pomažu čete na slonovima,
ni vozari ni konjici,
ne pomaže ni bitka nadmudrivanja
niti bogatstvo spasava.

Zato mudrac,
videvši šta je za njega dobro,
nepokolebljiv, stiče poverenje
u Budu, Dhammu i Sanghu.

Onaj ko praktikuje Dhammu
mišlju, rečju i delom,
dobija pohvale ovde na zemlji
a posle smrti raduje se na nebu.

Pabbatopama sutta, SN 3.5



18. oktobar

“*D*isciplina” je teška reč za većinu nas. Ona priziva sliku nekoga sa štapom koji nam stoji iznad glave i govori da nešto ne radimo dobro. Ali samodisciplina je drugačija. Ona je veština da prozremo šuplje pretnje sopstvenih impulsa i otkrijemo njihove tajne. Oni nemaju moć nad nama. Sve što rade je samo predstava, obmana. Vaši nagoni vrište i besne na vas, ulaguju se, obmanjuju, prete, ali zapravo nemaju nikakav štap. Popuštate im iz navike. Popuštate im jer se zapravo nikada niste potrudili da pogledate iza tih njihovih pretnji. Tamo je sve prazno. Međutim, samo je jedan način da naučite tu lekciju. Reči na ovoj stranici vas same od sebe neće tome podučiti. Ali pogledajte u sebe i posmatrajte sve to što izranja – uznemirenost, napetost, nestrpljivost, bol – samo ga posmatrajte i ne uplićite se u njegovu priču. I na vaše veliko iznenađenje, sve će jednostavno proći. Dođe i prođe. Tako jednostavno. Postoji jedna druga reč za samodisciplinu. To je strpljenje.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

19. oktobar

Četiri monaha meditirala su jedno jutro u sali za meditaciju. Iznenada, na prozoru sale začu se lupanje. Mladi monah se trgnu iz meditacije i reče ostalima: “Kapak se otkacio i pravi buku.” Iskusniji monah na to odgovori: “Tu buku pravi vetar.” Treći monah, koji je u manastiru proveo već dvadeset godina, doda na to: “To samo um pravi buku.”

Vidljivo ozlojeđen svim ovim, četvrti monah zaključio: “To usta prave buku.”

Zen priča

20. oktobar

Ono što vežbamo jeste udaljavanje od navike da presuđujemo, da budemo za ili protiv staha koji osećamo ili bilo čega drugog što doživljavamo. Vežbamo da zauzmemo stav nekoga ko u svest prima ono što jeste, ko osluškuje u tišini i oseća slobodno. Strah je samo to što jeste – ništa više. Strah u početku znači: “Ja se bojim”. Ali ako nastavimo da ga osluškujemo i osećamo, to “ja” nestaje i ostaje samo osećaj straha. Strah. I postoji svesnost, prisutnost u sred našeg iskustva, koja niti privlači niti odguruje, niti prihvata, niti odbacuje, nije ni za ni protiv. Ali to ne znači da sam u toj svesnosti pronašao neki svoj novi identitet, jer ja ne mogu posedovati tu prisutnost. Svako osećanje želje da je posedujemo i osetimo se sigurnim možemo isto tako samo prihvatiti.

Adan Munindo, *Who says it's Wrong to Feel Afraid*

21. oktobar

Smatram da se mi kao kultura plašimo žrtvovanja. Smatramo da moramo da posedujemo i akumuliramo stvari kako bismo bili kompletni i to ne samo materijalne predmete, već i ljude i veze sa njima. Teško je za nas razumeti da napuštanje nečega ne predstavlja gubitak, lišavanje. Naravno, kada izgubimo nešto što je lepo ili nam je drago, na naše srce se spusti senka. No tu senku ipak možemo osvetliti svojim razumevanjem da je taj osećaj ljubavi samo karmički rezultat naše ranije pretpostavke da je uopšte moguće da nešto posedujemo.

Adan Amaro, *Happy Monk – Living Buddhism in the West*

22. oktobar

Naši umovi su navikli da razmišljaju, ali kada želimo da se smirimo i opustimo, to je upravo ono što bi trebalo da prestanu da rade. Naravno, ovo je lako reći, ali teško uraditi, jer će um nastaviti da radi ono što i inače sve vreme radi. Postoji još jedan razlog zašto mu je teško da se uzdrži od navike: razmišljanje je jedina podrška egu u vreme dok meditiramo, a naročito kada se pridržavamo zaveta plemenitog ćutanja (izbegavamo da govorimo sa drugima). “Mislim dakle jesam”. Zapadna filozofija prihvata ovo kao jedan apsolut. A zapravo radi se o relativnoj istini, koju svi mi doživljavamo. Kada mislimo, znamo da smo tu; a kad nema naklapanja uma, verujemo da gubimo kontrolu... Naša prva poteškoća jeste da iako želimo da budemo mirni i opušteni, da nemamo nikakvih misli, naš um tome neće da se povinuje... Zato, umesto da pokušavamo i pokušavamo da takvi postanemo, možemo iskoristiti sve što se javi kako bismo stekli uvid. I onda malo uvida donosi malo smirenja, a još malo smirenja donosi još malo uvida.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

23. oktobar

Šta god da radimo, moramo pri tome imati sabranost, jasno razumevanje i spokojstvo. Ako čistimo pod, sam taj čin čišćenja poda jeste najvažnija stvar na svetu; sve ostalo u tom trenutku nema nikakav značaj. Kada čistimo pod mi ZNAMO da čistimo pod – naša pažnja je sva na tom čišćenju poda. I mi to činimo sa potpunim spokojstvom.

Venerable Gavesako, *Talking about suffering*

24. oktobar

Nije najgore što sve prolazi, nego što mi ne možemo da se pomirimo sa tom prostom i neizbježnom činjenicom.

Ivo Andrić

25. oktobar

Kisagotami je bila siromašna udovica koju su pogodile mnoge nesreće u životu. I onda, kao poslednji udes, njeno najmlađe i poslednje živo dete umre iznenada. A ono je bilo sve što joj je ostalo na svetu. Skoro luda od bola, nije dala da kremiraju njegovo telo, već ga je svuda nosila sa sobom, nadajući se čudu. Onda joj neki ljudi rekoše da ode do Bude, velikog učitelja, koji će joj pomoći. U njoj se pojavi tračak nade i ona tako uradi. Stigla je pred Budu noseći mrtvo dete u naručju: "Daj mi neki lek da izlečim svoje dete", molila je.

Buda je odmah shvatio da ova žena može podneti surovu istinu, te je razmislivši rekao: "Da, ja mogu da ti pomognem. Idi i donesi mi tri zrna gorušice. Ali da bi lek bio delotvoran, ona moraju poticati iz porodice u kojoj do sada još niko nije umro."

Kisagotami krete nošena nadom u srcu. Ali kako je išla od kuće do kuće, slušala bi priče o gubitku najdražih, sve tužnije jedna od druge. To več, kada se vratila do Bude, naučila je da njen gubitak nije nešto što je samo nju pogodilo, već karakteristika ljudskog života – i prihvatila je tu činjenicu.

I dalje ispunjena tugom, odložila je telo svog deteta i poklonila se Budi.

John Snelling, *Elements of Buddhism*

26. oktobar

Na svom putu neophodno je da kao svoje vodiče i saputnike odaberemo one koji, makar i delimično, otelovljuju sve one plemenite kvalitete koje i sami pokušavamo da razvijamo praktikujući Dhammu. Ovo je naročito važno u početnoj fazi duhovnog razvoja, kada su naše težnje ka vrlini još uvek nove i krhke, vrlo ranjive na unutrašnju neodlučnost ili obeshrabrivanje onih u okruženju koji ne dele naše ideale. U ovoj ranoj fazi naš um veoma liči na kameleona, koji boju menja u skladu sa okolinom. Baš kao što taj neobični gmizavac pozeleni kad se nađe u travi ili dobije braon boju kad je na zemlji, tako i mi postajemo budale kad se družimo sa budalama i postajemo mudriji kad smo sa mudrima. Unutrašnje promene se obično ne događaju iznenada. Polako, u skokovima tako malim da ih možda ni sami nismo svesni, naš karakter doživljava metamorfozu čija se važnost, tek mnogo kasnije, može pokazati u svojoj dramatičnosti.

Bhikkhu Bodhi, *Association with the Wise*

27. oktobar

Plemeniti osmostruki put se naziva srednjim putem, što znači da naš napor mora biti jako dobro odmeren. Ako naši postupci i govor nisu u harmoniji sa Putem, ako stalno bivamo ulovljeni u zamku jurnjave za čulnim zadovoljstvima i zaista se uživljavamo u stanja besa i uznemirenosti, tada je apsolutno nemoguće da vidimo stvari kakve one zaista jesu.

Ađan Pasanno, *What Is Important*

28. oktobar

Ponekad smatramo da je onaj monolog koji se neprekidno odvija u našoj glavi način da bolje saznamo ovaj svet. U stvari, taj unutrašnji govor uopšte ne poznaje svet u kojem živimo. Upravo on je taj koji rađa sve one iluzije koje su uzrok patnje. Unutrašnji govor nas navodi da budemo besni na naše neprijatelje i da stvaramo opasnu vezanost za voljene. Unutrašnji govor uzrok je svih problema u životu. On konstruiše strah i osećaj krivice, strepnje i depresije. On te privide stvara tako vešto kao što talentovani glumac manipuliše publikom i natera je da se plaši ili da plače. Zato, ako tragate za istinom, trebalo bi da cenite utihnulu svesnost i, kad meditirate, smatrate je vrednijom od bilo kakve misli.

Prevelika važnost koju pridajemo svakoj svojoj misli glavna je prepreka utihnuloj svesnosti. Mudro uklanjanje te važnosti pripisane mislima i uviđanje veće preciznosti koju ima utihnula svesnost otvara nam vrata ka smirenju.

Adan Brahm, *Mindfulness, Bliss and Beyond*

29. oktobar

Čiji život ne bješe uzoran,
tko u mladosti ne steče blago,
taj kao odbačene strijele
žali promašene ciljeve.

Dhammapada, strofa 155

30. oktobar

Ako kupimo kola, sasvim smo sigurni šta posedujemo... sve dok ne počnemo da ih rasklapamo. No, kad jednom iz njih izvadimo recimo menjač, skinemo točkove i tako dalje – šta nam ostane? Više nemamo kola, već gomilu rezervnih delova. Isto je i sa čovekom. I njega je moguće svesti na sastavne delove... takozvane skandhe ili “grupe”. Tako imamo 1. fizički deo, koji uključuje telo i njegovih pet čula; 2. osećaj; 3. opažanje; 4. mentalne formacije (nagone i emocije) i 5. svest ili um. Kada se te grupe ili sastavni delovi povežu, u sistem koji funkcioniše, tada se stvaraju i povoljni uslovi za nastanak iluzije sopstva, “ja”, i za nastanak osobe. Isto tako, kada se one razdvoje i krenu svaka na svoju stranu – kao što je to u trenutku smrti, na primer – tada više nigde ne možemo da nađemo to sopstvo, ni tu osobu.

John Snelling, *Elements of Buddhism*

31. oktobar

Legenda o Budinom traganju za prosvetljenjem kaže kako je u mladosti princ Sidhata živeo u potpunom neznanju o osnovnim činjenicama života. Njegov otac, u želji da sina zaštititi od patnje, držao ga je unutar palate okruženog čulnim zadovoljstvima i veselim prijateljima, tako da mladi princ nije ni pomišljao da je život bilo šta drugo do neprekidan niz zabava i užitaka. Tek onog sudbonosnog dana u svojoj dvadeset devetoj godini, kada ga je znatiželja odvela izvan zidina dvorca, sreo je “božanske glasnike” koji su mu izmenili tok života. Prva tri poučili su ga šokantnim činjenicama starosti, bolesti i smrti; četvrti je bio lutajući asketa, koji mu je ukazao na postojanje puta kojim sva ta patnja može biti prevaziđena.

Ova ljupka priča, koja je vekovima ulivala veru budistima, u sebi sadrži jednu duboku psihološku istinu. Jezikom mita ona nam govori ne samo o događajima koji su se mogli dogoditi pre mnogo vekova, već i o procesu buđenja kroz koji svako od nas mora proći ukoliko želimo da Dhamma oživi u nama. Tako možemo uočiti da se u suštini mladalački dani princa Sidhate ne razlikuju mnogo od načina na koji većina nas i danas provodi svoj život – često, nažalost, sve dok nije suviše kasno da krenemo drugim pravcem. Naši domovi možda nisu kraljevske palate, a imetak ni približan onom severnoindijskih rađa, ali sa princom Sidhatom delimo onaj blaženi (i često voljni) zaborav u odnosu na upadljive činjenice koje se neprekidno nameću našoj pažnji. Ako Dhamma treba da bude nešto više od ljupke dekoracije životu udobnosti, ako treba da postane nadahnjujući, ponekad opor glas koji nas usmerava ka velikom putu oslobođenja, i mi sami moramo ličiti na Bodhisatvu u ovom procesu sazrevanja. Moramo mu se pridružiti na putovanju izvan zidova palate – zidova sopstvenih pretpostavki i predubeđenja – i sresti božanske glasnike koje tako često previđamo zato što nam je pogled prikovan na “mnogo važnije stvari”, tj. na naše svakdnevne preokupacije i ciljeve.

Bhikkhu Bodhi, *Meeting the Divine Messengers*

*Prva propoved:
Buda je u Parku jelena u Isipatani, blizini Benaresu, održao svoju prvu propoved
petorici asketa, svojih nekadašnjih pratilaca*



N
O
V
E
M
B
E
R



1. novembar

Jedna od najtežih stvari koje treba naučiti jeste da svesnost ne zavisi od bilo kakvog mentalnog ili emocionalnog stanja. Svi imamo neku sliku o meditaciji. Meditacija je nešto što u tišini, na kursu rade neki smireni ljudi, koji se lagano kreću. No to su samo uslovi za trening. Oni su stvoreni kako bi pomogli koncentraciju, a mi naučili veštinu svesnosti. Međutim, kada smo jednom naučili tu veštinu, možemo i treba da izađemo iz tih ograničenja treninga. Ne moramo više da se krećemo puževim korakom da bismo bili svesni. Ne moramo čak ni da budemo smireni. Možemo biti svesni dok rešavamo matematički problem. Možemo biti svesni u sred gužve na fudbalskoj utakmici. Možemo biti svesni u sred izliva besa. Mentalne i fizičke aktivnosti nisu prepreka za svesnost. Ako vam je um izuzetno aktivan, i tada samo posmatrajte prirodu i stepen te aktivnosti. I ona je samo deo te predstave bez kraja koja se odvija u nama.

Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*

2. novembar

PREDZORJE

U predzorje slušam
kako vjetar prolazi
kroz dolinu.

Ptice se raspjevaju.
Onda opet ušute.
Tiha noć je pri kraju.

Čekam kada će se
oglasiti zvono
pa da ustanem.

Čedomil Veljačić, *Od Nepala do Cejlona*



3. novembar

Ako želimo da razumemo samoobuzdavanje, onda treba da ga isprobamo na sebi. Makoliko o njemu pričali, to nam neće mnogo pomoći. Njegove prave efekte vidimo jedino kada uložimo napor i posmatramo šta se događa. Ponekad se iznenadimo kako je dobar osećaj biti u stanju reći sebi “ne”. Može čak biti vrlo zarazno.

Ađan Munindo, *What is Renunciation?*

4. novembar

Kako to da loši ishodi slede iz naših loših dela? Zahvaljujući sili naboja koji takvo delo stvara u našem umu. Na primer, čovek koji nekoga ubije ostavlja vrlo snažan negativan naboj u svom umu i on, poput semena, nosi u sebi potencijal da taj isti um dovede u stanje krajnjeg očaja. Sve dok se naboj tog nemoralnog postupka ne isprazni, to seme će ostati pohranjeno u umu, njegova sila uspravna, ali sačuvana. Kada se steknu povoljne okolnosti, potencijal se aktivira i seme će izniknuti u vidu doživljaja intenzivne patnje... Situacija je analogna sa suvom zemljom na koju je seme bačeno pre mnogo vremena. Ukoliko to seme nije na bilo koji način uništeno, ono će zadržati svoj potencijal rasta. Onog trenutka kad padne kiša, te davno zaboravljene semenke će iznenada proklijati. Na sličan način naši voljni postupci “bacaju” seme na njivu naše svesti i kada se javi prilika, to seme će proklijati i doneti svoj karmički plod.

Geshe Kelsang Gyatso, *Meaningful to Behold*

5. novembar

Meditacija je pripremanje. Kada meditiramo sedeći ili u hodu, mi vežbamo svoje duhovne kvalitete. Izoštravamo alat poverenja, energije, svesnosti, koncentracije i uvida, tako da budemo sabrani kada pravo učenje stigne do nas. I naravno, to pravo učenje dolazi sa razbuktavanjem naših najsnažnijih emocija. Tokom formalne meditacije sebe pripremamo za sopstveni život. To je kao što jedemo da bismo mogli da živimo – ne živimo da bismo mogli da jedemo. Slično tome, meditiramo da bismo mogli da živimo; ne živimo da bismo mogli da meditiramo.

Adan Munindo, *A Question of Identity*

6. novembar

Kakva korist od meditacije o strpljenju
Ako nećeš tolerisati uvredu?
Kakva korist od prinošenja žrtava
Ako ne prevladaš vezanost i odbojnost?
Kakva korist od poklanjanja
Ako sebičnost iskorenio nisi?
Kakva korist od upravljanja velikim manastirom
Ako sva bića ne smatraš svojim voljenim roditeljima?

The Life of Milarepa

7. novembar

Ako saberete svoju pažnju na samo pet minuta, upoznaćete temelje dharme: stvari se menjaju, ništa ne ostaje zauvek ugodno, osećaji dolaze i prolaze sami od sebe, u skladu sa okolnostima, a ne zbog bilo čega što radite ili mislite da radite. Promene se događaju same od sebe. U prvih pet minuta sabranosti pažnje naučite da prijatne senzacije vode do želje da potraju što duže, a da one neprijatne vode do nade da će proći što pre. I privlačnost i odbojnost stvaraju napetost u umu. Obe su u krajnjem ishodu neprijatne. Dakle, u prvim minutima dobijate veliku lekciju o patnji: o želji da stvari budu drugačije nego što jesu. Zaista velika lekcija o istini, koja se može naučiti tako što ćemo samo zatvoriti oči i obratiti pažnju na osećaje u telu.

Sylvia Boorstein

8. novembar

*U*koliko srce ili um – citta – zamislimo kao okean, onda su aktivnosti srca ili uma nalik talasima na tom okeanu. Naše vežbanje bi trebalo da se sastoji u tome da na te talase gledamo kao na talase koji promiču površinom okeana.

Većinu nas povuče takva aktivnost. Ja još uvek bivam ponesen talasima, kretanjem uma, i zaboravim se, izgubim pravac. Vežbanje znači ne zaboraviti na pravac i negovati svesnost koja pravi razliku između samog znanja i onoga što se saznaje. Mi možemo znati neki osećaj na telu; možemo znati osećaj, kretanje energije, sadržaj uma, ideje, utiske, pojmove, sećanja i maštanja. Sve to treba videti kao aktivnost. Ako ih ne vidimo kao aktivnost, šta se događa? Postajemo ta aktivnost i bivamo upleteni u nju. Postoji jedna oštroumna izreka u japanskom budizmu: “Smej se, ali se ne izgubi u smehu; plači, ali se ne izgubi u plakanju.” Isto tako možemo reći: “Misli, ali se ne izgubi u mišljenju; uživaj, ali se ne izgubi u uživanju.”

Adan Munindo, *Profoundly Simple*

9. novembar

*I*stina je da se rođenje i dukkha (patnja) ne mogu razdvojiti. Čak i u onim slučajevima kada je minimalna, dukkha je ipak uvek tu. Otuda se najmundriji mnogo više plaše rođenja nego smrti. Nasuprot tome, većina nas se više plaši smrti nego rođenja. A smrt je samo posledica svog osnovnog uzroka, a to je rođenje.

Adan Maha Boowa Nanasampano

10. novembar

Buda je savetovao da svako od nas svakoga dana sebe podseti da nismo ovde zauvek. Mi smo na gostovanju, koje može da se završi u svakom trenutku. Ne znamo kada, ne možemo ni da naslutimo. Uvek mislimo da ćemo doživeti sedamdeset pet ili osamdeset godina, ali ko zna? Ako se podsetimo svoje ranjivosti baš svakoga dana, naši životi biće prožeti razumevanjem da je svaki trenutak važan i nećemo se toliko brinuti o budućnosti. Sada je vreme da idemo duhovnim putem. Ako to zapamtimo, uvek ćemo imati drugačiji odnos prema ljudima koji nas okružuju. I oni mogu umreti svakog časa i sigurno je da ne bismo želeli da se to dogodi u trenutku kada ne iskazujemo dovoljno ljubavi prema njima. Kada to imamo na umu, naša praksa se povezuje sa sadašnjim trenutkom, a meditacija poboljšava, jer joj je sada u osnovi jedan osećaj neodložnosti. Moramo da delujemo sada. I u stanju smo da posmatramo samo ovaj jedan dah, ne i sledeći.

Ayya Khema



11. novembar

Ne potcenjuj efekte ispravnog postupka govoreći: “Od toga ništa neće biti.”
Baš kao što se kap po kap
i velika posuda napuni
tako se vremenom i mudrac
dobrotom ispuni.

Dhammapada, strofa 122

12. novembar

U Indiji sam živeo u kolibi, veličine tri metra sa dva. Umesto vrata, visila je prostirka. Sedeo sam na krevetu i meditirao, kad je jedna mačka ušetala i skočila mi u krilo. Zgrabio sam je i izbacio napolje. Deset sekundi kasnije vratila mi se u krilo. Tako je krenula neka vrsta plesa između mačke i mene. Izbacio bih je i ona bi se vratila. Terao sam je napolje zato što sam pokušavao da meditiram, da se prosvetlim. Ali mačka se stalno vraćala. Nervoza u meni je rasla, jer me je upornost te mačke sve više nervirala. Na kraju, posle nekih pola sata ulaženja i izbacivanja, morao sam da se predam. Nisam znao šta više da radim. Nisam mogao da zatvorim vrata. I tako sam seo, mačka se opet vratila i udobno mi se smestila u krilu. Ovoga puta nisam ništa uradio. Pustio sam je. Trideset sekundi kasnije mačka se digla i izašla napolje. Eto, vidite, naši učitelji nam se pojavljuju u najrazličitijim obličjima.

Joseph Goldstein

13. novembar

*B*uda je veru uporedio sa slepim džinom koji susreće oštroomkog grbavca zvanog mudrost. Slepí džin, zvani vera, kaže oštroomkom grbavcu: "Ja sam vrlo jak, ali ništa ne vidim; ti si slab, ali imaš dobar vid. Dođi, popni mi se na ramena. Zajedno ćemo daleko stići." Buda nikada nije podržavao slepu veru, već ravnotežu između srca i uma, između mudrosti i vere. To dvoje će zajedno daleko stići. Izreka da slepa vera može da pomera brda ispušta iz vida činjenicu da, pošto je slepa, vera ne zna koje brdo treba pomeriti. Tu je ključna uloga mudrosti, što znači da duboko razumevanje učenja ima presudnu važnost.

Ayya Khema

14. novembar

Učiniti svoj život otelovljenjem mudrosti i saosećanja predstavlja najveći izazov pred kojim se duhovni tragalac može naći. Potrebno je da istine koje smo razumeli pronađu svoj vidljivi izraz i u našem životu. Svaka naša misao, reč ili postupak sadrže mogućnost da postanu živi izraz jasnoće i ljubavi. Nije dovoljno samo posedovati mudrost. Verovati da smo mi čuvari istine znači da se pretvaramo upravo u njezinu suprotnost, to je direktni put da postanemo okoštali, zadržati i kruti. Ideje i sećanja nemaju moć oslobađanja i isceljivanja. Ne postoji penzionisanje u prosvetljenosti, u kojem možemo živeti na lovorikama. Mudrost je živa sve dotle dok je živimo, razumevanje oslobađa sve dotle dok ga primenjujemo. Podeblji dosije naših duhovnih iskustava nije suviše bitan ako nema moć da nas održi kroz neizbežne trenutke žalosti, gubitka i promene. Znanje i dostignuća su nevažni ako još uvek ne znamo kako da dopremo do srca drugih i kako da svoje otvorimo za njih.

Christina Feldman – Jack Kornfield,
Stories of the Spirit, Stories of the Heart

15. novembar

Ni u velikom bogatstvu zadovoljenja nema,
ni u čulnom užitku,
velikom i malom.
Tek u iskorenjivanju želje
radost svoju nalazi Budnoga sledbenik.

Dhammapada, strofa 186-7

16. novembar

Cilj vipassane je da neguje sabrano i bez reakcija posmatranje telesnih i mentalnih procesa, kako bismo razvili što veću svesnost – svesnost neiskrivljenu našim uobičajenim željama, strahovima i pogledima na pravu prirodu tih procesa. A njihova priroda jeste da su prolazni, da u njima nema ničeg trajnog, te da ako naučimo da se za njih ne vezujemo, neće nam ni donositi patnju. Upravo kroz to sabrano posmatranje toga što nam je pred očima lagano uklanjamo onu iluziju koja nas inače navodi da nestalno vidimo kao trajno i stabilno. Oslobođanje se u stvari sastoji od doživljavanja i potpunog i jasnog razumevanja da sve jeste prolazno, od uviđanja da bukvalno nema ničeg u tome zbog čega bi trebalo da se brinemo.

Amadeus Sole-Leris, *Tranquility & Insight*

17. novembar

Uvidevši lažno u lažnom, dostižemo ono što je stvarno; zamenivši stvarno lažnim, ostajemo zarobljeni lažnim.

Buda

18. novembar

Pošto ne možeš da krotiš umove drugih sve dok ne ukrotiš svoj, onda počni da krotiš svoj um.

Atiša

19. novembar

U jednom govoru Ađan Sumedo je odlučno rekao; “Sve vaše misli su đubre. Možda mislite da su neke od njih dobre, ali bi trebalo da razmotrite mogućnost i da su sve đubre.” Neki koji su to slušali možda su osećali da je to što govori uvredljivo, ali meni je to donelo veliki osećaj olakšanja. Jedan od najvećih problema sa mislima jeste da smo skloni da poverujemo u sve što nam kažu: “Ako ja to mislim, mora biti da je tačno.” A zapravo one su samo zbirka naviknutih procena, zapažanja, sećanja, ideja koje hrane našu svest. One mogu biti u određenoj vezi sa istinom, ali ne obavezno! Ako pođemo od toga da je najveći deo naših misli poput nasumičnog psećeg laveža, onda nećemo od svake od njih praviti veliku stvar. U tome leži veliko olakšanje. Otkrivamo da se prema misli možemo odnositi na mnogo otvoreniji način. Uopšte je više ne posmatramo kao da je smisljena, istinita ili realistična; i ne dajemo joj vrednost veću nego što je zaista ima.

Ađan Amaro, *Thinking*

20. novembar

Čak i pre nego što počnemo da vežbamo, prosvetljenje je tu. No, mi obično razumemo praksu meditacije i prosvetljenje kao da su to dve različite stvari: ovo je praksa, nalik naočarima, i kada je koristimo, odnosno kada stavimo naočare, tada vidimo i prosvetljenje. Ovo je pogrešno razumevanje. Same te naočare su prosvetljenje, staviti ih jeste isto prosvetljenje. Tako, šta god da radite, čak i ako ništa ne radite, prosvetljenje je uvek tu. To je Bodidarmino razumevanje prosvetljenja.

Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*

21. novembar

Prva plemenita istina jednostavno kaže da je deo ljudskog stanja osećati neugodnost. Ne moramo to čak ni da nazivamo patnjom; ne moramo zvati ni neugodnošću. To je jednostavno saznavanje vatrenosti vatre, olujnosti oluje, uskomešanost vode, podrhtavanja zemlje, baš kao i topline vatre, svežine i glatkoće vode, blagosti povetarca i sigurnosti, čvrstine i pouzdanosti zemlje. Ništa po svojoj suštini nije ni ovakvo ni onakvo. Samo četiri elementa zadobijaju različite kvalitete; oni su poput mađioničara. Nekad se ispoljavaju u jednoj formi, nekad u drugoj... Prva plemenita istina konstatuje da se i mi menjamo poput vremena, uzdižemo se i spuštamo poput plime i oseke, rastemo i smanjujemo poput Mesečevih mena.

Pema Chodron, *Awakening Loving-Kindness*

22. novembar

Buda je sebe često poredio sa lekarom koji leči bolesti srca i uma svojih slušalaca. Mi, obično, o bolesti srca razmišljamo kao o začepljenju srčanih krvnih sudova, a o bolesti uma kao o neuračunljivosti. No on je govorio da pravih bolesti srca i uma ima tri: požuda, mržnja i obmanutost. One nas tresu kao što groznica trese telo. A razlog zašto je Buda podučavao o tim bolestima jeste to što POSTOJI način da se od njih izlečimo. Kad bi one bile neizlečive, on se ne bi gnjavio time da govori o njima. Dakle, pre svega je potrebno da njegovo učenje razumemo kao terapiju lečenja sopstvenog srca, sopstvenog uma. Samo tada to učenje koristimo na valjan način.

Thanissaro Bhikkhu, *A Good Dose of Medicine*

23. novembar

Najveće dostignuće jeste nesebičnost.
Najveća vrednost jeste ovladati samim sobom.
Najveći kvalitet je nastojati da služimo drugima.
Najveće pravilo jeste neprekidna svesnost.
Najveći lek jeste praznina svih stvari.
Najveće delo je ne suprotstavljati se toku ovoga sveta.
Najveći podvig jeste preobraziti strasti.
Najveći dar jeste neprijanjanje.
Najveće dobro jeste smiren um.
Najveće strpljenje jeste poniznost.
Najveći napor je ne brinuti se za rezultat.
Najveća meditacija jeste um koji sve napusti.
Najveća mudrost je prozreti privid.

Atiša

24. novembar

Slušao sam jednog uglednog monaha kako govori o razlikama između stanja probuđenosti i neprobuđenosti kao o razlici između tekuće i zamrznute vode. Um koji se identifikuje sa egom liči na kocku leda koja se uklapa jedino u oblik kakav je i ona sama. Kako tokom vežbanja naš rigidni, zamrznuti ego biva izložen vatri predanosti, na kraju sledi otopljavanje i, slično vodi, u stanju smo da se slobodnije krećemo u okolnostima sopstvenog života.

Ađan Munindo, *Unexpected Freedom*

25. novembar

Vrlo je važno da svoje razumevanje pretočimo u praksu, ne kroz nekakvu idealističku viziju da ćemo iznenada postati potpuno ispunjeni ljubavlju i saosećanjem, već kroz spremnost da budemo upravo ono što jesmo i da odatle krenemo. Tada je naša praksa utemeljena u stvarnosti našeg iskustva, umesto da se zasniva na očekivanjima kako bi trebalo da bude. Ali da bismo to učinili, moramo početi. Radimo sa pravilima morala kao smernicama kako da svoje postupke uskladimo sa svetom oko sebe; živimo životom zadovoljenosti i jednostavnosti, u kojem ne eksploatišemo druge ljude ili planetu na kojoj smo; živimo obuzdanog uma, uviđajući da jeste moguće reći “ne” određenim uslovljenim impulsima ili proširiti granice onda kada se osetimo sputani unutrašnjim preprekama i strahovima; promišljamo zakon karme i smer kojim ide naš život, kuda nas vodi i šta se njime razvija; negujemo velikodušnost i ljubav, saosećanje i predusretljivost. I sve to zajedno postaje naš put prakse.

Joseph Goldstein, *Seeking the Heart of Wisdom*

26. novembar

Ključ napredovanja budističkim putem jeste, sa jedne strane, repetitivna rutina vođena nadahnjujućom vizijom, sa druge. Uvidom u krajnju slobodu – mir i čistoću oslobođenog uma – koji nas inspiriše i nagoni da prekoračujemo sopstvene granice. No, jedino ponavljanjem – metodičnim negovanjem povoljnih praksi – lagano smanjujemo rastojanje koje nas deli od željenog cilja, sve više približava oslobađanju.

Bhikkhu Bodhi, *Vision and Routine*

27. novembar

Život sam proveo – od mladosti do starosti – lutajući kao asketa, penjući se na planine i brda, probijajući se kroz džunglu i šume, a ipak nikada nisam video da je tigar pojeo bilo koga. Čuo sam priče, ali nisam to video svojim očima. Nisam video ni da je zmija nekoga ubila ili da je zli demon nekoga zaposeo i da je taj čovek od toga umro. Ali ono što jesam video je da ljudi u ovom svetu pate, ne zato što ih razdire tigar, niti zato što ih je ujela zmija ili napao slon, već zbog sopstvenog besa, mržnje i obmanutosti. Zbog čega god patili, mržnja, pohlepa i obmanutost su stvari koje ih zapravo uništavaju.

Zato je Buda govorio da budale uništavaju sebe, kao što će uništiti i druge. One uništavaju sebe tako što se ponašaju loše i podlo, što često i vidimo oko sebe. One se rađaju kao ljudska bića, slična svakom drugom, ali njihovo ponašanje nije kao kod drugih ljudskih bića.

Aḍan Khamdee Pabhaso, *Making the Dhamma Your Own*

28. novembar

Buda je ono što mi nazivamo “ja” opisao kao zbirku elemenata podeljenih na telo i um, koji funkcionišu u međusobnoj zavisnosti i stvaraju privid žene ili muškarca. Mi se tada identifikujemo sa tom slikom ili prividom, smatramo da je ona “ja” i “moje”, zamišljamo da ona ima neku svoju specifičnu osnovu. Na primer, ustanemo ujutro, pogledamo u ogledalo, prepoznamo odraz u njemu i pomislimo: “Da, to sam ja.” Na taj osećaj sopstva onda dodamo razne vrste pojmova: Ja sam žena ili muškarac, ja sam određene dobi, ja sam srećna ili nesrećna osoba i ta se lista nastavlja u nedogled.

Kada istražimo svoje iskustvo, međutim, možemo videti da ne postoji neko središnje biće na koje se sva ta iskustva odnose; pre će biti da to samo promiču prazne pojave. One su prazne u smislu da iza njihovog nastanka i nestanka ne postoji niko kome se one događaju. Duga je dobar primer za to. Izademo napolje posle kiše i zastanemo zadivljeni ako se duga pojavi na nebu. Uglavnom se prepustimo tom zadovoljstvu i ne istražujemo pravu prirodu toga što se događa. Ali ako pogledamo malo dublje, postaje jasno da izvan specifičnih stanja vazduha, vlage i svetlosti ne postoji takva stvar kao što je duga.

Svako od nas je pojava slična toj dugi, jedna magična slika što se rađa iz kombinacije različitih elemenata uma i tela.

Joseph Goldstein

29. novembar

Sledeći život je onoliko dobar koliko ga takvim načinimo u ovom.

Ađan Paññavaddho

30. novembar

Razumevanje srž je dobro izgovorenih reči;
koncentracija srž je učenja i razumevanja.

Buda



*Mahaparinibbana: u osamdesetoj godini je okončao
svoj život propovednika i duhovnog učitelja.*



D
E
C
E
M
B
A
R





1. decembar

*M*ožemo videti da je u svih pet pravila morala sadržan drevni indijski princip ahimse, nenasilja ni prema drugima, ni prema sebi. Bez problema možemo taj princip proširiti na čitavo okruženje, svet kao celinu i čak svemir. Zapravo, ništa nije izvan sfere naše moralne odgovornosti. Na primer, prema huajen školi budističke filozofije, koja se razvila u srednjovekovnoj Kini, svaki naš postupak reflektuje se na čitav univerzum.

Teški problemi sa prirodnim okruženjem sa kojima se suočavamo na ovoj planeti direktno izvire iz ove činjenice. Pa ipak, što jeste zbunjujuće, čak i kada počnemo da uviđamo šta radimo i kakve će to patnje doneti kako nama, tako i našim potomcima, vrlo nam je teško da promenimo svoj smer. Svesni smo da bi bilo mnogo bolje kad bi bilo manje kola, ali niko neće da se odrekne sopstvenih!

John Snelling, *Elements of Buddhism*

2. decembar

Uspeli se na hrid lešinara da otpočinem
i vidjeh u podnožju slona kako okupan
izlazi na obalu.
Krotitelj dohvati podbadač i zapovedi mu: "Klekni!"
Slon klekne, a čovjek mu se uspne na pleća.
Vidjeh kako je ljudska moć ukrotila neobuzdanost.
Tad i ja pribraih svoju ćud i bodra odoh u šumu.

Dantika, *Therigatha*, III.3

3. decembar

"Kažem ti, prijatelju, da putujući nije moguće upoznati, videti ili dostići drugi kraj sveta, gde nema rođenja, starosti, umiranja, nestajanja i ponovnog rođenja. Ali u isto vreme, ne tvrdim da je moguće dokrajčiti patnju a da se ne dosegne kraj sveta, nego ukazujem na to da je upravo u ovom telu, čiji je uzrast ograničen, sa njegovom moći opažanja i razuma, sadržan svet, nastanak sveta, okončanje sveta i put koji vodi do okončanju sveta."

Buda, AN 4.45

4. decembar

Vrlo je lako zaključiti da je meditacija možda dobra za nekoga, ali krajnje pogrešna za vas. U mom slučaju, meditacija je počela sa neopisivim bolovima i dosadom. Krajnje uverljivi argumenti da odustanete čak i pre nego što ste uopšte počeli pojavice se pred vama, to je sasvim sigurno – ali ne slušajte ih.

Tom Chetwynd, *Zen and the Kingdom of Heaven*

5. decembar

Predlažem da uporedite onu bebu koja ste bili u prvoj godini života sa osobom koja ste sada: Je li to ista osoba ili nije? “Svakako da nije”, reći ćete. Odlično. Sad uporedite sebe kad ste imali pet godina i sada. Sa pet ste mogli da govorite, ali ta devojčica ili dečak je ipak neko sasvim drugi, zar ne? Kako stoji stvar sa deset godina. U to vreme su možda već neke od vaših karakternih osobina bile vidljive, ali interesovanja i sposobnosti su ipak još uvek detinjasti. Onda, uporedite sebe sa dvadeset godina i sada: je li to ista osoba ili ne? Sve je teže reći. Ali ćete verovatno pomisliti da to dvoje ipak nisu sasvim isti. Uporedite prošli mesec i sada. A juče? Pre jednog sata? Zapravo, kad ste počeli da čitate ovo niste bili potpuno isto “ja” koje ste sada. Iz jednog trenutka u drugi mi nismo isti, pa ipak ni ne sasvim različiti. Upravo je to ono što se podrazumeva i kod ideje o preporođanju: biće u prethodnom životu, biće u ovom životu i ono koje će nastati u budućnosti – ta nisu potpuno ista, ali ni potpuno različita.

Ashin Ottama, *The Message in the Teaching of Kamma, Rebirth, Samsara*

6. decembar

Danas ljudi ne tragaju za Istinom. Uglavnom uče samo zato da bi stekli znanje od kojeg će posle moći da zarade za život, ishrane porodicu i kupe sebi ono što im treba; to je sve. Za njih je biti učen mnogo važnije nego biti mudar!

Adan Ča



7. decembar

Kao meditantu, tvoja strategija bi trebalo da se sastoji u osluškivanju Dhamme sve vreme, čak i kada si sam samcit. Drugim rečima, posmatraj Dhammu i danju i noću. Oko, uvo, nos, jezik i telo su fizičke pojave (rupa-dhamma) koje su uvek sa nama. Prizori, zvukovi, mirisi, ukusi i taktilne senzacije su takođe tu da bi ih video, čuo, omirisao, okusio, dodirnuo. A um? I on je tu. Tvoje misli i osećanja o različitim stvarima – dobrim i lošim – takođe su stalno sa tobom. I sve te stvari koje se događaju, na prirodan način pokazuju istinu – prolaznost, bol i sopstvo kao privid – tako da uvek imaš priliku da je vidiš. Kad list požuti i otpadne sa drveta, on ti pokazuje istinu o prolaznosti.

Dakle, ako neprekidno koristiš ovakav pristup da posmatraš stvari sa sabranošću i uvidom, za tebe se kaže da osluškuješ Dhammu sve vreme, i danju i noću.

Adan Mun Bhuridatta Thera, *The Ever-Present Truth*

8. decembar

Čitaj sebe, ne knjige. Istina nije negde izvan. To je samo sećanje, ne i mudrost. Sećanje bez mudrosti je nalik praznoj termos boci – ako je ne napuniš, beskorisna je.

Ađan Ča

9. decembar

Da li je neko katolik, protestant, musliman, Jevrejin ili Indus nema nikakve važnosti za mene. Ne delim ljude u takve kategorije, koje ih međusobno udaljuju i više nego što su već udaljeni. Sve dok razmišljamo: “Ja sam jedno, a ti si drugo”, nismo zajedno. Ali to je pogrešan put. U stvarnosti smo svi mi deo jedne velike porodice koja se zove čovečanstvo.

Budu je zanimala samo jedna stvar: da pokaže svakom ljudskom biću kako da postane apsolutno srećno. On nikada nije tragao za učenicima i sledbenicima. To je i moj pristup. Da li posetioci koji dolaze ovamo sebe opisuju kao katolika ili ateiste nije uopšte važno. Ukoliko tragaju za unutrašnjim putem, ja želim da im pomognem da pronađu ono što živi u svakom od nas – čisti mir, čistu sreću.

Religija nije ograničena na bilo koji tradicionalni skup kulturnih ili socijalnih pravila. Takva pravila su ponekad od pomoći ljudima, ali ona nisu suština religije. Religija je jedno unutrašnje otkrovenje, odgovor na potrebu za zaštitom koju svi u sebi nosimo.

Ayya Khema, *I Give You My Life*

10. decembar

Često volimo da mislimo da će već samim dodavanjem meditacije svome životu, njeni efekti prožeti čitav taj život i da ne treba bilo šta drugo da uradimo. Jednostavno u mešavinu života ubacimo meditaciju i ona menja sve druge sastojke: tako volimo da zamišljamo, ali to ne ide baš tako lako. Neophodno je i da preuredite svoj život kako biste ga načinili pogodnim da u sebe upije meditaciju, jer ima postupaka, ima stanja uma koji se zapravo opiru bilo kakvom uticaju koji dolazi od meditacije.

Baš zato, kad meditirate, treba da osmotrite i način na koji živite svoj život, svoje svakodnevne aktivnosti. Vidite da li stvarate pogodno okruženje za meditaciju, kako bi ona mogla da se razvija i širi. Inače, meditacija ostaje tek izolovana, priklještena poput travke između dva velika kamena i nikada ne uspe da se proširi na bilo šta.

Thanissaro Bhikkhu, *Five Things to Keep In Mind*

11. decembar

Buda je jednom rekao: “turittunitam singhasingham” – brzo, požuri, hitno je! Meditiraj pri svakom udahu i izdahu. Čvrsto odluči da vežbaš već u ovom trenutku. Ako to ne učinimo, demoni misli i nečistoća u umu će nas odvesti na stranputicu, pravo u starost i smrt. Na tom putu, čak i na dan smrti, nećeš imati vremena da vežbaš!

Luang Por Sim Bhikkhu, *Rush, Hurry, It's Urgent!*

12. decembar

Moguće je da na svoj život gledamo kao na sveto mesto, gledamo kao na otvoren prostor, a ne kao na klaustrofobičnu, mračnu rupu. Moguće je prijateljske odnose uzeti kao osnovu svoje ego prirode, moguće je uživati u estetskoj igri oblika unutar praznine, i postojati na takvom jednom mestu poput veličanstvenog kralja sopstvene svesti. Ali da bismo to uradili, moramo da odustanemo od namere da sve ispadne onako kako u svojim sanjarenjima mislimo da bi trebalo. Zaista, patnju stvara neznanje ili patnju silno uvećava neznanje ili vezivanje iz neznanja i istrajavanje na svojoj predstavi kako bi nešto trebalo da bude stvara patnju patnje. Sama patnja nije toliko strašna; ogorčenje prema patnji koje nas ispuni jeste ono što zapravo boli.

Allen Ginsberg

13. decembar

Osoba uronjena u neznanje postaje lak plen žudnje, slepo hrli ka što većem imetku, moći i statusu, nanoseći pri tome patnju i sebi i drugima. Čovek vođen Dhammom, međutim, razume istinsko dobro, najviši cilj života. I ovo razumevanje podstiče želju, ali onu vrstu želje koja je upravo suprotna žudnji. Žudnja jeste slepa želja, ka sebi usmeren poriv ka čulnom zadovoljstvu, moći i položaju. Nasuprot tome, želja probuđena istinskim znanjem jeste blagotvorna želja, u kanonu nazvana „želja za dobrim” (atthakaama) ili „želja za istinom” (dhamma-chanda). Motivisan ovakvom pozitivnom željom, čovek postupa vođen vrlinom, čini dobro, i ti postupci će unapređivati dobrobit kako te individue, tako i čitave zajednice.

Bhikkhu Bodhi, *A Buddhist Social Ethic for the New Century*

14. decembar

Zaista je izvanredna stvar imati takvu duhovnu praksu koja se fokusira i naglašava da se naše vežbanje sastoji u tome da budemo sa TIME. Da TO jeste naše vežbanje.... Treniramo svoj um i srce da budemo sa TIME, šta god da TO jeste, ovde, u ovom trenutku i na ovom mestu.

Adan Munindo, *Selling Samsara*

15. decembar

Ako svoj um razvije na pravi način, u skladu sa istinom, tako da je i naše razumevanje ispravno, tada će se nemir i rastresenost u nama sve više stišavati. Videćemo da pohlepa koju smo do tada osećali nije imala bilo kakvu pravu svrhu. Kada se javi bes prema drugim ljudima, videćemo da on nema bilo kakvu svrhu, da je samo muka i patnja. Uvidećemo da je jedini izlaz iz toga da svoj um umirimo: to je put do istinske sreće. Tada ćemo doživeti otrežnjenje, uvid u pravu prirodu stvari, u to da smo do tada samo sebe zabavljali nečim što nema bilo kakavu svrhu. Da nas je sve to nepotrebno istrošilo, bespotrebno stvorilo probleme i na kraju smo ostali bez bilo čega što bismo mogli istinski nazvati svojim. Pomislite samo na sve one stvari za kojima ste čeznuli i koje su vas zaokupljale od dana kad ste se rodili pa do danas. Ima li u njima bilo čega na šta bismo se zaista mogli osloniti? Bilo čega što bismo mogli nazvati zaista svojim. Nijedna. Nijedna od tih stvari vam ne može stvarno pomoći. Možda vam pomognu na trenutak, ali ne dovoljno da vam pruže istinsku sreću.

Adan Suwat Suvaćo, *A Fistful of Sand*

16. decembar

*P*onekad se kaže: “Budizam je sa nama hiljadama godina, pa ipak još uvek vidimo ljude kako se bore međusobno, vidimo sukobe. Jako je mnogo loših stvari. Čini se da budizam nije u stanju da se sa tim nosi, beskoristan je. Možda bismo mogli i bez njega.” Neki ljudi tako vide stvari.

Mislite li da je to tačno? Oni kažu da i pored toga što imamo budističku religiju tolike godine, ljudi su jos uvek iskvareni, još uvek žive u konfliktu. Religija se čini nemoćnom da zaustavi takve stvari. Ne vidimo od nje nikakav konkretan rezultat. Bolje da je odbacimo.

Takvim ja kažem: “I medicina je sa nama hiljadama godina. Mnogo je i lekara koji su lečili bolesti kroz vekove. A ipak i dalje vidimo da postoji bolest oko nas. Ako je ono što kažete tačno, tada isto tako možemo reći da je i medicina nepotrebna, i nju možemo odbaciti.”

Ovo nas navodi na zaključak da je ovo nase telo po svojoj prirodi pogodno tlo za bolesti, da je podložno bolu i starenju. Moramo sebi obezbediti lek i vezbati telo kako bismo održali njegovu snagu i živeli bez bez bolesti, bez bola.

Slično telu, i um može oslabiti i razboleti se. Problemi se u njemu jave i izazovu nezadovoljstvo. To što uznemiri um jeste ono što u budizmu nazivamo *dukkha* (patnja). Sve dok u ovom svetu bude ljudi, biće i patnje, te otuda moramo imati i lek za nju.

Prayudh Payutto, *A medicine for treating the ills of life*

17. decembar

Monasi, baš kao sto je zora nagoveštaj i prvi znak izlaska sunca, isto tako je ispravno razumevanje nagoveštaj i prvi znak povoljnih mentalnih stanja.

U onome sa ispravnim razumevanjem, monasi, ispravna namera izvire. U onome sa ispravnim namerom, ispravan govor izvire. U onome sa ispravnim govorom, ispravni postupci izvire. U onome sa ispravnim postupcima, ispravno življenje izvire. U onome sa ispravnim življenjem, ispravna svesnost izvire. U onome sa ispravnom svesnošću, ispravna koncentracija izvire. U onome sa ispravnom koncentracijom, ispravno znanje izvire. U onome sa ispravnim znanjem, ispravno oslobađanje izvire.

Buda, AN 10:121

18. decembar

Budino prosvetljenje primarno nije bilo religijsko otkriće. Nije bilo ni nekakav mistički susret sa Bogom ili bogom. Nije bilo ni primanje božanske misije širenja Istine Božije po svetu. Budino prosvetljenje je pre bilo direktno, tačno i sveobuhvatno iskustvo jednog ljudskog bića o krajnjoj prirodi i potpunoj strukturi stvarnosti. Bilo je ono kulminacija težnji svih tradicija filozofskog istraživanja ili naučnog ispitivanja. Buda nije lično ime; to je titula koja označava probuđeno, prosvetljeno i evoluirano biće. Budina prosvetljenost jeste savršeno znanje. Budin um je ono kako su teisti zamišljali da bi Božiji um trebalo da izgleda, poznavajući svaki detalj u beskrajnom univerzumu, potpuna svesnost svega – otuda je po definiciji nezamisliv, nesaznatljiv za ograničenu, zatamnjenu, egocentričnu svest.

Robert A.F. Thurman, *Essential Tibetan Buddhism*

19. decembar

*P*rvi korak u traganju za srećom jeste učenje. Moramo prvo naučiti da su negativne emocije i postupci štetni za nas, a da nam pozitivne emocije pomažu. Isto tako, moramo razumeti da te negativne emocije nisu jako loše i štetne samo za nas lično, već ugrožavaju društvo i budućnost ovog sveta u celini. Ta vrsta razumevanja povećava našu odlučnost da se sa njima suočimo i prevaziđemo ih. Tu je, zatim, razumevanje blagotvornih uticaja pozitivnih emocija i ponašanja. Kada jednom sve to shvatimo, čvrsto odlučujemo da cenimo, razvijamo i umnožavamo te pozitivne emocije, bez obzira koliko to bilo teško. U nama se javlja jedna vrsta spontane spremnosti. Dakle, kroz jedan takav proces učenja, analiziranja koje misli i emocije jesu korisni, a koji štete, postupno razvijamo u sebi odluku da promenimo te emocije. “I sada je tajna moje sreće, čitavog moga života, u mojim rukama. Ne smem ni na koji način propustiti tu priliku.”

Dalai Lama, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*

20. decembar

*P*ali kanon ne koristimo kao osnovu za ortodoksiju, već ga koristimo da bismo istraživali sopstveno iskustvo.

Ađan Sumedho



21. decembar

Nekada, bolne situacije koje ne možemo da rešimo moramo da proživimo, i to sa strpljenjem. One će biti beskorisna patnja JEDINO ako pri tome ništa ne naučimo od njih.

Frances Story, *Random Thoughts on Sila*

22. decembar

“Svesnost” znači da su nam um i telo na istom mestu. “Dok peremo sudove, samo peremo sudove” je čuveno geslo Tik Nat Hana, vjetnamskog učitelja meditacije. Ne razmišljamo pri tome: “O, voleo bih ovo što pre da završim” ili “Zašto koriste toliko mnogo tanjira?” ili “Baš dobro da i sutra nije red na mene” ili “Zašto baš ja uvek moram da perem sudove?” – ništa slično ovome. Samo peremo sudove, to je sve. Isto je i sa jedenjem. Ovo geslo može da se primeni na svaku fizičku aktivnost. Budine reči u vezi sa svesnošću bile su: “Jedini put ka pročišćenju bića, ka iskorenjivanju bola, ka stupanju na plemenitu osmostruku stazu, ka dostizanju *nibbane*, jeste svesnost.” I šta nam više treba? Svako od nas poseduje izvestan stepen svesnosti. Potrebno je samo da je razvijamo.

I upravo meditacija jeste sredstvo uz pomoć kojeg vežbamo tu svesnost do tačke kada uvid postaje toliko snažan da smo u stanju da, iza relativne, ugledamo apsolutnu stvarnost.

Ayya Khema, *When the Iron Eagle Flies*

23. decembar

Za one koji nisu navikli da obraćaju pomnu pažnju na svoj um, meditacija može biti uznemirujuće iskustvo. Uznemiriće vas kad čujete “buku” u svom umu, za koju do tada nikada niste otvorili svoje uši. A zapravo, meditacija ne donosi bilo kakvu uznemirenost; ona samo čini uočljivim ono što je već bilo tu.

Wimala Bhante, *Lessons Of The Lotus*

24. decembar

“*M*onasi, budala se poznaje po svojim delima. Mudrac se poznaje po svojim delima. U našim postupcima ogleda se i naše razumevanje.

Čovek sa tri obeležja prepoznaje se kao budala. Koja tri? Loše postupanje telom, loše postupanje rečju, loše postupanje mišlju. Čoveka sa ova tri obeležja treba prepoznati kao budalu.

Čovek sa tri obeležja prepoznaje se kao mudrac. Koja tri? Dobro postupanje telom, dobro postupanje rečju, dobro postupanje mišlju. Čoveka sa ova tri obeležja treba prepoznati kao mudraca.

Tako, monasi, treba sebe da vežbate. “Izbegavaćemo tri stvari po kojima se čovek, ako je njima obeležen, prepoznaje kao budala. Prihvaćemo i razvijati tri stvari po kojima se čovek, ako je njima obeležen, prepoznaje kao mudrac.” Tako treba sebe da vežbate.

Lakkhana sutta, AN III.2

25. decembar

Nemojte praviti grešku i misliti da ste bespomoćna jedinka u ovom nepreglednom svetu. Znajte da ste opremljeni sa tri velike moći. Posedujete moć tela (kao izvora akcije), moć govora (kao izvora izražavanja) i moć uma (kao izvora misli). Koristite te moći mudro i s velikim milosrđem.

Tai Situpa, *A Call for Peace in Action*

26. decembar

Ima jedna priča o monahu iz Budinog vremena, koja dočarava suštinu vežbanja čula. Posle duge i oštre svađe, žena odluči da napusti muža. Stavila je na sebe nekoliko svojih najboljih sarija, jedan preko drugog, okiti se svim zlatom koje je imala i otide iz kuće. Posle izvesnog vremena mužu bi žao zbog svađe i krete za njom da je potraži. Išao je tamo-amo po gradu, ali nikako nije mogao da je nađe. Onda naiđe na monaha koji je stajao kraj puta, pa ga upita je li video neku ženu da tuda prolazi, lepo obučenu i okićenu zlatom oko vrata i na rukama. Monah mu odgovori: “Video sam dva reda zuba kako prolaze”.

Monah nije obraćao pažnju na pojmove kao što su žena sa dugom crnom kosom, crveni sari i gomila nakita, već samo na činjenicu da je to bilo ljudsko biće sa dva reda zuba. On je smirio svoja čula do tačke na kojoj ga prizor nije više podsticao na reakciju. Obična osoba bi, videvši divnu ženu crne kose, u crvenom sariju i svu okićenu nakitom, kako žuri ulicom, možda bila u iskušenju da krene za njom. No, dva reda zuba koja prolaze pored nas najverovatnije neće stvoriti takvu želju. To je smirivanje čula.

Ayya Khema, *The Meditative Mind*

27. decembar

Tada kralj reče: “Poštovani Nagaseno, gde se nalazi mudrost?”

“Nigde, o kralju.”

“To, gospodine, znači da ne postoji takva stvar kao što je mudrost. “A gde se nalazi vetar, o kralju?”

“Nigde, gospodine.”

“Znači li to da ne postoji ni takva stvar kao što je vetar?”

“Dobro odgovoreno, Nagaseno.”

Milindapanha (*Pitanja kralja Milinde*)

28. decembar

Vrlina donosi ne-kajanje kao svoju korist i nagradu.
Ne-kajanje donosi radost kao svoju korist i nagradu.
Radost donosi ushićenje kao svoju korist i nagradu.
Ushićenje donosi spokojstvo kao svoju korist i nagradu.
Spokojstvo donosi sreću kao svoju korist i nagradu.
Sreća donosi koncentraciju kao svoju korist i nagradu.
Koncentraciju donosi razumevanje kao svoju korist i nagradu.
Razumevanje donosi nevezivanje kao svoju korist i nagradu.
Nevezivanje donosi oslobođenje kao svoju korist i nagradu.
Na taj način, vrlina, korak po korak, vodi do najvišeg cilja.

Kimatthiya sutta, AN 10.1

29. decembar

Bol je neizbežan, patnja nije.

Zen izreka

30. decembar

Važno je iskusiti, a ne verovati. A da bi nam se to dogodilo, moramo biti sa svojom pažnjom... i to je prvi korak kojim stupamo na Plemeniti osmostruki put... Svesnost je ključ razumevanja, jer bez nje nismo u stanju da vidimo suštinu bilo koje stvari.

Ayya Khema, *Awake and Aware*

31. decembar

1. Oni koji žele da motre na svoju praksu trebalo bi pomno da motre na svoj um, jer oni koji ne paze na sopstveni um nisu u stanju ni da da motre na ono što rade.

2. U ovom svetu ni neukroćeni i pomahnitali slonovi ne mogu da načine toliku štetu ravnu patnjama najdubljeg pakla koje je izazvao nezauzadani slon moga uma.

3. Ali ako je taj slon mog uma čvrsto vezan sa svih strana konopcem sabranosti, svi će strahovi lagano uminuti i sve vrline su mi nadohvat ruke.

Shantideva, *A Guide to the Bodhisattvas Way of Life*

*N*e pokušavaj da ono što si naučio od budizma iskoristiš da bi bio budista. Iskoristi to da bi bio bolji onaj koji god da si već.

Dalai Lama

