

Leonard Bulen

# Budizam metod vežbanja uma

Prevod  
*Branislav Kovačević*



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



**K**ada pročitate ponešto o budizmu u dnevnim novinama obično pomislite kako je on neraskidivo vezan za ogromne kamene idole i monahe u žutim ogrtačima, za atmosferu zgusnutu od raznovrsnih egzotičnih mirisa. Nikada ni ne pomislite da u tome ima bilo čega što bi se i vas ticalo, izuzev možda orijentalnog spektakla.

No da li se budizam sastoji jedino od toga? Da li razni TV izveštaji daju snimke pravoga budizma? Da li vam časopisi sjajnih stranica pokazuju suštinu ili samo ono spoljašnje? Pogledajmo zato šta budizam zaista jeste, budizam kakav je izvorno bio izložen i kakav još uvek postoji ispod spoljašnjih ukrasa i predstava.

Mada se najčešće smatra religijom, budizam je u osnovi metod usavršavanja uma. Tačno je da on sa svojom monaškom tradicijom i naglaskom na etičkim kvalitetima poseduje mnoge od spoljašnjih karakteristika koje Zapadnjaci povezuju sa religijom. Međutim, on nije teističan, jer ističe da univerzumom upravljaju bezlični zakoni, a ne neki bog-stvoritelj; molitva nema nikakvog smisla, jer Buda je bio učitelj, a ne božanstvo; a predanost se ne smatra religijskom obavezom, već jedino sredstvom izražavanja zahvalnosti prema utemeljivaču i sredstvom samorazvijanja. Zbog toga, posmatran sa te strane, budizam ni u kom slučaju nije religija.

Činjenica je takođe da budizam poznaje veru jedino u smislu poverenja u put koji je preporučio Buda. Od budiste se ne očekuje da gaji slepu veru ili da veruje u bilo šta samo zato što je to izrekao Buda ili zato što tako kaže tradicija ili zato što tako drugi veruju. On se, naravno, može odlučiti da Budino učenje uzme kao radnu hipotezu i ima poverenje u njega, ali se ne očekuje da bilo šta prihvati sve dotle dok to ne prihvati njegov razum.

Ovo ne znači da se sve može pokazati na racionalan način, jer mnoge stvari leže izvan dosega intelekta i moguće ih je dokučiti jedino razvijanjem viših sposobnosti; ali ostaje činjenica da nema potrebe za slepim prihvatanjem bilo čega u Budinom učenju. Budizam je način života zasnovan na vežbanju uma. Njegov krajnji cilj je da pokaže put do potpunog oslobađanja od patnje dostizanjem Neuslovljenog, stanja izvan domena običnog, neuvežbanog uma. Njegov neposredni cilj je da udari u koren patnje u svakodnevnom životu.

Svaka čovekova aktivnost usmerena je, neposredno ili posredno, ka postizanju sreće u ovom ili onom obliku ili, ako to isto izrazimo negativnim pojmovima, svaka čovekova aktivnost je usmerena ka oslobađanju od nekog oblika nezadovoljstva ili neugode. Tako se nezadovoljstvo može smatrati polaznom tačkom čovekove aktivnosti, sa srećom kao krajnjim ciljem.

Nezadovoljstvo, polazna tačka čovekovog postojanja, takođe je polazna tačka budizma; ta činjenica je izražena u formuli četiri osnovne tvrdnje, koje se tiču činjenice da postoji nezadovoljstvo, njegovog uzroka, mogućnosti njegovog lečenja i načina lečenja. Prva osnovna tvrdnja se može ovako iskazati:

## **NEZADOVOLJSTVO JE NEIZBEŽNO U ŽIVOTU ČIJI JE CENTAR SOPSTVO**

U svome izvornom značenju reč koja je ovde prevedena kao “nezadovoljstvo” i koja se često prevodi kao “patnja” obuhvata ne samo bol, žalost i nezadovoljstvo, već i sve što je neugodno, od akutnog fizičkog bola i oštre mentalne teskobe, na jednom kraju, do lakog zamora, dosade i blagog razočarenja. Ponekad se ovaj termin prevodi i kao “nezadovoljstvo” ili “nezadovoljenost”; u nekom kontekstu ovo je prikladnije, dok je u drugom reč “patnja” ekspresivnija. Zbog toga ćemo koristiti i “patnju” i “nezadovoljstvo” i “nezadovoljenost”, već prema kontekstu.

Dakle, Budino učenje kaže da su nezadovoljstvo ili patnja neodvojivi od života čiji je centar sopstvo; ovo takođe zahteva objašnjenje. Naime, učenje tvrdi da sopstvo, uzeto kao trajna, nepromenljiva, večna duša, ne postoji. Srž svakoga bića nije bilo kakva nepromenljiva duša, već životna struja, jedan stalno promenljiv tok energije koji ni u dva sasvim bliska trenutka nije isti.

Sopstvo, uzeto kao jedna večna duša, otuda je obmana i gledano sa krajnje tačke gledišta uopšte ne postoji; a samo unutar te obmane sopstva može postojati patnja. Kada na kraju prevladamo tu samoobmanu i dostignemo konačno prosvetljenje, dostižemo ujedno i onu apsolutnu egzistenciju što leži izvan ovoga relativnog univerzuma. U tome apsolutnom stanju, u Neuslovljenome, patnja je iskorenjena; ali sve dok preostaje bilo kakav element sopstva, makar to bila i obmana, patnja ostaje moguća.

Moramo razumeti, zato, da Prva osnovna tvrdnja ne znači da je patnja neizbežna; ona znači da je patnja neizbežna u životu čiji je centar sopstvo ili sve dok traje iluzija sopstva. Sada možemo preći na Drugu osnovnu tvrdnju, koja glasi:

## IZVOR NEZADOVOLJSTVA JE ŽELJA

Ako se okliznete na skliskom podu i ugruvate, reći ćete da je uzrok vašoj patnji sklizak pod. U tome ste, naravno, u pravu i reći da je uzrok vašem padu želja nema nikakvog smisla. Ali Druga osnovna tvrdnja se ne odnosi na pojedinačne slučajeve ili neposredne uzroke. Ona znači da je povezujuća sila koja drži na okupu životni tok želja usmerena ka sopstvu; jer ta životna struja ta iluzija sopstva sadrži u sebi uzroke patnje, dok je sklizak pod tek jedna od prilika za ispoljavanje te patnje.

Očigledno je nemoguće, prema prirodi sveta u kojem živimo, da patnju izlečimo uklanjanjem svih prilika za ispoljavanje patnje; dok je prema budizmu moguće da se udari po njezinom prvom ili temeljnom uzroku.

Zbog toga treća osnovna tvrdnja glasi:

## OSLOBAĐANJE SE MOŽE POSTIĆI RAZARANJEM ŽELJE

Želja usmerena ka sopstvu drži na okupu sile koje čine životnu struju, onaj tok postojanja koji nazivamo sopstvom; i samo unutar te iluzije sopstva nezadovoljstvo ili patnja mogu postojati. Uništavanjem onoga što održava tu iluziju sopstva razara se i osnovni uzrok patnje. Krajnji cilj budističke prakse otuda je poništavanje sopstva. Tu nastaje dobar deo nespোরazuma, što je i normalno; ali onda kada shvatimo da poništavanje sopstva znači i poništavanje iluzije ovi nespোরazumi nestaju. Kada je obmana uklonjena, pojavljuje se stvarnost; tako razaranje iluzije znači otkrivanje stvarnosti. Stvarnost se ne može otkriti sve dotle dok je iluzija sopstva zaklanja.

A kakva je ta stvarnost koja se pojavljuje kada se obmana ukloni? Krajnja realnost je Neuslovljeno, zvano još i Nerođeno, Nastalo, Nestvoreno i Nesastavljeno. Možemo ga prikladno i ne sasvim precizno opisati kao pozitivno stanje bića. Karakteriše ga vrhunsko blaženstvo i potpuna oslobođenost patnje i ono je toliko drugačije od uobičajenog iskustva da ga zapravo ne možemo ni opisati. Neuslovljeno se može nagovestiti, u izvesnoj meri, jedino nabranjanjem onoga što nije; jer ono je izvan reči i izvan misli. Dostizanje Neuslovljenog je krajnji cilj čitave budističke prakse i isto je što i postizanje oslobođenja od nezadovoljstva ili patnje. Ovo nas dovodi do poslednje od Četiri osnovne tvrdnje:

### **PUT OSLOBAĐANJA JE PLEMENITI OSMOSTRUKI PUT**

Osam činilaca ovoga puta su:

1. ispravno razumevanje, znanje o pravoj prirodi egzistencije
2. ispravna namera, misao oslobođena požude, zlovolje i okrutnosti
3. ispravan govor, govor bez laži, ogovaranja, gneva i naklapanja
4. ispravni delovanje, izbegavanje ubijanja, krađe i preljube
5. ispravno življenje, obavljanje profesije koja ne ugrožava ostala svesna živa bića
6. ispravan napor, napor da se uklone nečistoće u umu
7. ispravna svesnost, usavršenost uobičajene sposobnosti pažnje
8. ispravna koncentracija, negovanje natprirodnih stanja uma da bi se stekla svest o Neuslovljenome, krajnjoj realnosti izvan relativne pojavnosti univerzuma.



Sada možete videti da na ovom Osmostrukom putu nema bilo čega suštinski religioznog; on je pre neka vrsta moralne psihologije. Ali na Istoku, baš kao i na Zapadu, ljudi po pravilu traže nešto što će ih već na prvi pogled impresionirati, tako da u nekim slučajevima sporedno dobija veći značaj od suštinskog.

Dok neke spoljašnje osobine prakse u budizmu nužno variraju u skladu sa okolinom, suština i trajne karakteristike te prakse su sažete u Plemenitom osmostrukom putu, srednjem putu između štetnih ekstrema, kako je to Buda podučavao. Mada je zgodnije govoriti o različitim vidovima Osmostrukog puta kao o osam delova, njih ne treba smatrati odvojenim delovima koji se prelaze jedan po jedan. Naprotiv, svaki treba praktikovati zajedno sa ostalima i možda je bolje razmišljati o njima kao o osam paralelnih staza na jednom jedinom putu nego o osam sukcesivnih delova.

Prvi deo ovoga puta, ispravno razumevanje, prvenstveno zavisi od sagledavanja stvari onakvim kakve one jesu, bez okolišenja. Drugim rečima, ispravno razumevanje započinje kao intelektualno shvatanje prirode postojanja i kao takvo se može smatrati početkom Puta; ali kada se tim putem stigne do kraja, ovo puko intelektualno shvatanje se nadomešćuje direktnim i prodornim uviđanjem apsolutne ili neuslovljene realnosti koja leži iza sveta relativnosti.

Dok se ispravno razumevanje može smatrati potpunim razumevanjem Budinog učenja, ono je zasnovano na prepoznavanju tri dominantna obeležja relativnog univerzuma, univerzuma vreme-



na, oblika i materije. Ova tri obeležja se ukratko mogu izložiti na ovaj način.

1. Nepostojanost: Sve stvari u relativnom univerzumu se neprestano menjaju.
2. Nespokojstvo: Izvestan stepen patnje ili nespokojstva svojstven je životu usmerenom ka sopstvu ili životu ograničenom relativnošću univerzuma i individualne egzistencije.
3. Nepostojanje sopstva: Nijedno biće ni ljudsko, niti bilo koje drugo ne poseduje trajnu, nepromenljivu, večnu dušu ili sopstvo. Umesto toga, svako se biće sastoji od jednog stalno menjajućeg toka sila, jedne stalno menjajuće struje materijalnih i mentalnih fenomena, nalik reci koja neprekidno teče i ni za trenutak ne zastane.

Tako sopstvo nije statičan entitet, već jedan uvek promenljiv tok. Ovakav dinamički koncept postojanja je tipičan za dublje budističko razumevanje stvari; ne postoji u životu ništa statično i pošto je on u stalnom kretanju, moramo naučiti da se krećemo zajedno sa njime. Drugi vid ispravnog razumevanja jeste uviđanje da se sve u univerzumu odvija prema strogom sledu uzroka i posledica ili akcija i reakcija, sledu koji je isto tako nepromenljiv i precizan u mentalnoj ili moralnoj sferi kao i u fizičkoj.

U skladu sa tim zakonom moralne akcije i reakcije svaka moralno ispravna ili poželjna voljna aktivnost kad-tad počinocu donosi sreću, dok nepoželjna ili moralno loša voljna aktivnost počinocu donosi patnju.

Posledice poželjnih i nepoželjnih voljnih aktivnosti - što znači, sreća i patnje koje iz toga proizilaze - u principu ne dolaze

odmah, postoji određena vremenska pauza, pošto plod sreće ili patnje može da se ispolji tek kada se steknu odgovarajući uslovi. Tako se posledice ne moraju javiti u ovome životu. Zato se u trenutku smrti obično javlja količina “zasluga” koje se još nisu ispoljile kao sreća; i u isto vreme postoji količina “grehova” koji kao svoju neizbežnu posledicu još nisu doneli patnju. Posle smrti se telo, naravno, raspada ali životna struja nastavlja da postoji, ne u obliku nepromenljive duše, već jednog stalno menjajućeg toka energije. Odmah posle smrti novo biće začinje novi život kako bi nastavilo taj životni tok; ali novo biće nije nužno ljudsko i preporađanje se može odigrati na nekom drugom nivou egzistencije.

No, u svakom slučaju, novo biće je neposredni produžetak bića koje je upravo umrlo. Tako novo biće postaje direktni nastavak starog bića i životna struja je neprekinuta. Novo biće nasleđuje od starog bića svu količinu zasluga koje će jednom u budućnosti neizbežno doneti sreću. U isto vreme, novo biće nasleđuje od staroga i su količinu grehova, koji će u budućnosti doneti patnju.

U stvari, gledano iz ugla kontinuiteta, novo biće je isto kao i prethodno. Na potpuno isti način to jest, jedino u smislu kontinuiteta starac je isti onaj mladić koji je nekada bio, mladić je isti onaj dečak koji je bio, a dečak je ista ona beba koja je nekada bio. Ali ta istovetnost starca, mladića, dečaka i bebe postoji jedino zahvaljujući kontinuitetu; ne postoji bilo šta drugo u čemu su isti.

Sve se na svetu menja iz dana u dan i iz trenutka u trenutak, tako da je svako biće malo drugačije biće od onoga malopre; jedina identičnost je sadržana u kontinuitetu. Na isti način, biće koje se rodilo je različito od prethodnog koje je umrlo; ali identičnost koja proizilazi iz kontinuiteta ostaje kao i pre.



Ovo bi bile osnove Budinog učenja - prividnost sopstva, zakon akcije i reakcije u moralnoj sferi i preporadanje životnih sila - ali nema potrebe za bilo koga da prihvata nešto od ovoga što se kosi sa njegovim razumom.

Prihvatanje bilo kojeg određenog učenja je nebitno; ono što je bitno jeste stalni napor da se sagledaju stvari onakve kakve zaista jesu, bez samoobmanjivanja i izvrđavanja.

Toliko o kratkom izlaganju učenja u domenu ispravnog razumevanja. Drugi korak, ispravna misao ili cilj, odnosi se na oslobađanje intelektualnih sposobnosti od nepovoljnih emocionalnih faktora kao što su požuda, zlovolja i okrutnost, koji čine nemogućim donošenje mudrih i predubeđenjima neopterećenih odluka.

Ispravan govor, ispravni postupci i ispravno življenje čine skupa moralni odeljak Puta, a uloga im je da negativna stanja uma drže pod kontrolom i sprečavaju ih da se na nepovoljan način ispolje. Ova se stanja, međutim, ne mogu potpuno iskoreniti samo zahvaljujući moralu, već i ostali delovi Puta imaju svoju ulogu u potpunom čišćenju uma od "nečistoća".



Sa sledećim korakom - ispravnim naporom - ulazimo u sferu praktične psihologije, jer u ovome kontekstu ispravan napor znači napor volje. Drugim rečima, šesti deo Puta je samodisciplina,

vežbanje volje kako bismo sprečili nastajanje ili savladali ona već nastala stanja uma koja ometaju napredovanje, a podstakli i ojačali ona koja pospešuju mentalni razvoj.

Sedmi deo Puta je takođe u domenu praktične psihologije; to je deo koji se zove ispravna sabranost pažnje i sastoji se od najpotpunijeg mogućeg razvijanja obične sposobnosti pažnje. Uglavnom zahvaljujući razvijanju pažnje podizanjem nivoa svesnosti, s jedne strane, i njezinog intenziviranja, sa druge, može um na kraju postati sposoban da probijajući se kroz pojavni svet dopre do krajnje realnosti.

Primarna uloga sedmog dela, ispravne sabranosti pažnje, jeste da razvije svesnost u odnosu na sopstvo i privid koji ga čini. Međutim, ona je moguća jedino istrajnim usavršavanjem normalne sposobnosti pažnje, osposobljavajući um za uspešniji susret sa problemima i stresovima svakodnevnog života.

Prema Budinom putu, sabranost pažnje treba i da stvori neprekidnu svesnost u odnosu na sve misli koje se jave, sve izgovorene reči i sve postupke, držeći ih sve skupa podalje od sebičnosti, emocionalnih predubeđenja i samoobmanjivanja. Ispravna sabranost ima mnoštvo primena u svakodnevnim aktivnostima. Na primer, može biti upotrebljena kao jasnija svest, odnosno bolje shvatanje motiva za sve te aktivnosti, a to jasno razumevanje motiva je izuzetno važno.

Kod ispravne koncentracije, poslednjem od osam delova, dolazi do razvijanja viših stanja svesti, stanja koja su izvan normalnih sposobnosti uma i ona služe da ujedine, pročiste i ojačaju um radi dostizanja oslobađajućeg uvida. U tome konačnom postignuću dostiže se Neuslovljeno. U tome transcendentnom stanju svesnosti stiče se znanje o Večnom izvan vremena, Beskonačnom

izvan oblika i Apsolutnom izvan bilo kakve relativne egzistencije. Time se prevazilazi i iskorenjuje obmana o postojanju sopstva, zajedno sa njome podsticanom željom i patnjom.

Ovaj prodoran uvid je krajnji cilj čitave budističke prakse i sa njime dolazi i uvid u pravu prirodu života. I dok Neuslovljeno donosi iskorenjivanje sopstva, ono ipak ne znači ne-postojanje ili poništavanje, jer iskorenjivanje sopstva nije ništa drugo do iskorenjivanje iluzije.

Svaki opis Neuslovljenoga je besmislen, jer ono leži ne samo izvan reči, već i izvan misli; i jedini put da ga upoznamo je sleđenje Plemenitog osmostrukog puta do njegovog kraja.



Tek tada je to pravi budizam, budizam Plemenitog osmostrukog puta, puta koji vodi od okovanosti sopstvom do oslobađajućeg uvida u stvarnost.

*„Dar Učenja nadmašuje sve druge darove”*

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

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

Nadamo se da ćemo tako biti i ubuduće.

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

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

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

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

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad, Srbija

**budizam@yahoo.com**



---

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

---