

SATIPATṬHĀNA SUTTA
GOVOR O TEMELJIMA SABRANOSTI

Izdavač

Theravada budističko društvo “Srednji put”

Novi Sad-Beograd

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

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

SATIPAṬṬHĀNA SUTTA

GOVOR O
TEMELJIMA SABRANOSTI

*Govor preveo sa palija i beleške
sa predavanja Bhikkhu Bodhija
priređio*

Branislav Kovačević

TEKST SUTTE

1. Ovako sam čuo. Jednom je Blaženi boravio među Kuruima, kraj grada po imenu Kammāsadhamma. Tu se Blaženi obrati monasima: “Monasi”. “Da, gospodine”, odgovoriše monasi. Onda Blaženi ovako reče:

2. “Monasi, postoji direktan put ka pročišćenju bića, ka prevladavanju žalosti i naricanja, ka nestanku bola i tuge, ka izbijanju na pravu stazu, ka dostizanju *nibbāne* – a taj put su četiri temelja sabranosti pažnje.

3. A koja su to četiri temelja? Tako, monasi, monah boravi i kontemplira telo kao telo, marljiv, jasno razumevajući i sabran, odloživši sa strane čežnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. Boravi on i kontemplira osećaje kao osećaje, marljiv, jasno razumevajući i sabran, odloživši sa strane čežnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. Boravi on i kontemplira um kao um, marljiv, jasno razumevajući i sabran, odloživši sa strane čežnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. Boravi on i kontemplira objekte uma kao objekte uma, marljiv, jasno razumevajući i sabran, odloživši sa strane čežnju i potištenost u odnosu na ovaj svet.

[A. KONTEMPLACIJA TELA]

(1. Sabranost pažnje na dah)

4. A kako to, monasi, monah boravi i kontemplira telo kao telo? Tako što, ode u šumu, u podnožje nekog drveta ili u praznu kolibu; seda nogu prekrštenih, tela uspravnog i ustali

svoju pažnju pred sobom; neprekidno sabran, on udiše i, neprekidno sabran, on izdiše. Udišući dugi dah, on zna ‘Sada udišem dugi dah’; izdišući dugi dah, on zna ‘Sada izdišem dugi dah’; udišući kratak dah, on zna ‘Sada udišem kratak dah’; izdišući kratak dah, on zna ‘Sada izdišem kratak dah’. Ovako sebe vežba: ‘Osećajući čitavo telo (disanja), udisaću’; ovako sebe vežba: ‘Osećajući čitavo telo (disanja), izdisaću’. Ovako sebe vežba: ‘Smirujući telesni sklop, udisaću’; ovako sebe vežba: ‘Smirujući telesni sklop, izdisaću’. Kao što vešti drvodelja ili njegov pomoćnik, kad pravi dugi okret zna: ‘Sad pravim dugi okret’, ili kad pravi kratki okret zna: ‘Sad pravim kratki okret’, isto tako i monah udišući dugi dah zna: ‘Sada udišem dugi dah’... ovako sebe vežba: ‘Smirujući čitavo telo, izdisaću’.

(Uvid)

5. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar ili kontemplira telo kao telo izvan ili kontemplira telo kao telo i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u telu, boravi i kontemplira faktore nestanka u telu, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u telu. Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji telo’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(2. Četiri položaja tela)

6. I opet, monasi, kada hoda monah zna: ‘Ja hodam’; kada stoji zna: ‘Ja stojim’, kada sedi zna: ‘Ja sedim’; kad leži zna: ‘Ja ležim’; svestan je i svakog drugog položaja tela.

7. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(3. Jasno razumevanje)

8. I opet, monasi, kad odlazi i kad dolazi monah primenjuje jasno razumevanje; kad gleda pravo i kad gleda u stranu, primenjuje on jasno razumevanje; kad savija i kad pruža (svoje udove), primenjuje on jasno razumevanje; kad nosi na sebi ogrtač i u ruci posudu za prošenje hrane, primenjuje on jasno razumevanje, kad jede, pije, žvaće i oseća ukus hrane, primenjuje on jasno razumevanje; kad obavlja nuždu, primenjuje on jasno razumevanje; kad hoda, stoji, sedi, leže da spava, budi se, govori i čuti, primenjuje on jasno razumevanje.

9. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(4. Neprivlačnost tela)

10. I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od peta nagore i od temena nadole, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće, ovako: 'Ovo je telo načinjeno od: kose, malja, noktiju, zuba, kože, mesa, tetiva, kostiju, koštane srži, bubrega, srca, jetre, membrana, slezine, pluća, creva, crevne opne, želuca i njegovog sadržaja, izmeta, žuči, sluzi, gnoja, krvi, znoja, sala, suza, masnoće, pljuvačke, slina, tečnosti u zglobovima, mokraće.' Baš kao da je reč o vreći punoj raznog zrnevlja kao što su zob, pirinač, grašak, susam, žito, te čovek sa dobrim vidom, odvezavši je, prebira po njoj: 'Ovo je zob, ovo je pirinač, ovo je grašak, ovo je susam, ovo je žito'. Isto tako, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od glave do pete, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće: 'Ovo je telo sačinjeno od: kose ... mokraće'.

11. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(5. Elementi)

12. I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima: ‘U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha.’ Kao što vešti mesar ili njegov pomoćnik, pošto je zaklao kravu i isekao je, iznosi meso na prodaju na raskrsnici četiri glavna puta, isto tako monah razmišlja upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima. ‘U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha’.

13. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(6-14. Devet kontemplacija na groblju)

14. I opet, monasi, kao kad bi gledao telo jedan dan posle smrti, dva dana posle smrti ili tri dana posle smrti, naduto i pomodrelo, iz kojeg curi gnoj, bačeno na mesto za spaljivanje, monah tada isto ovo telo upoređuje sa njim ovako: ‘Zaista, i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći’.

15. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

16. I opet, monasi, kao kad bi gledao telo bačeno na mesto za spaljivanje, koje su raskomadale vrane, jastrebovi, lešinari, čaplje, divlji psi, leopardi, tigrovi, šakali ili različiti crvi, monah tada isto ovo telo upoređuje sa njim ovako: ‘Zaista, i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći’.

17. ... Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

18-24. I opet, monasi, kao kad bi gledao telo bačeno na mesto za spaljivanje, od kojeg je ostao jedino kostur i tek ponegde malo mesa i mrlje krvi na njemu, a na okupu ga još drže samo tetive... jedino kostur, bez mesa i krvi na njemu, a na okupu ga još drže samo tetive... razbacane kosti na sve strane - ovde kosti ruke, onde kosti stopala, potkolenice, butne kosti, karlica, kičma, lobanja... jedino kosti razbacane svuda unao-kolo, ovde kost ruke, tamo kost noge, ovde potkolenica, tamo butna kost, ovde karlica, tamo kičma, ovde rebro, tamo grud-na kost, ovde podlaktica, tamo nadlaktica, ovde vrat, tamo vilica, ovde zubi, tamo lobanja – monah tada isto ovo telo upoređuje sa njim ovako: ‘Zaista, i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći’.

25. ... Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

26-30. I opet, monasi, kao kad bi gledao telo bačeno na mesto za spaljivanje, od kojeg su ostale jedino izbledele kosti, bele poput školjke... gomila kostiju stara više od godinu dana... kosti koje trunu i pretvaraju se u prašinu, monah tada isto ovo telo upoređuje sa njim ovako: ‘Zaista, i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći’.

(Uvid)

31. Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar ili kontemplira telo kao telo izvan ili kontemplira telo kao telo i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u telu, boravi i kontemplira faktore nestanka u telu, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u telu. Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji telo’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

[B. KONTEMPLACIJA OSEĆAJA]

32. A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira osećaje kao osećaje? Kad oseti prijatan osećaj, monah zna: ‘Osećam prijatan osećaj’; kad oseti bolan osećaj, on zna: ‘Osećam bolan osećaj’; kad oseti ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam ni-bolan-ni-prijatan osećaj’. Kad oseti nizak prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak prijatan osećaj’; kad oseti uzvišen prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen prijatan osećaj’; kad oseti nizak bolan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak bolan osećaj’; kad oseti uzvišen bolan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen bolan osećaj’; kad oseti nizak ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak ni-bolan-ni-prijatan osećaj’; kad oseti uzvišen ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen ni-bolan-ni-prijatan osećaj’.

(Uvid)

33. Tako on boravi i kontemplira osećaje kao osećaje unutar ili kontemplira osećaje kao osećaje izvan ili kontemplira osećaje kao osećaje i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u osećajima, boravi i kontemplira faktore nestanka u osećajima, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u osećajima. Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji osećaj’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

[C. KONTEMPLACIJA UMA]

34. A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira um kao um? Tako što, kada se u umu pojavi požuda, monah zna da je to požuda, a kada u umu nema požude, da je to um bez požude. On zna kada se u umu pojavi mržnja, da je to mržnja,

a kada u umu nema mržnje, da je to um bez mržnje. On zna kada se u umu pojavi obmanutost, da je to obmanutost, a kada u umu nema obmanutosti, da je to um bez obmanutosti. On zna zgrčen um kao zgrčen um, a rastresen um kao rastresen um. On zna ushićen um kao ushićen um, a neushićen um kao neushićen um. On zna nadmašiv um kao nadmašiv um, a nenadmašiv um kao nenadmašiv um. On zna skoncentrisan um kao skoncentrisan um, a neskoncentrisan um kao nekoncentrisan um. On zna oslobođen um kao oslobođen um, a neoslobođen um kao neoslobođen um.

(Uvid)

35. Tako on boravi i kontemplira um kao um unutar ili kontemplira um kao um izvan ili kontemplira um kao um i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u umu, boravi i kontemplira faktore nestanka u umu, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u umu. Ili je sabranost na činjenicu 'postoji um' u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira um kao um.

[D. KONTEMPLACIJA OBJEKATA UMA]

(1. Pet prepreka)

36. A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma? Tako što monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet prepreka. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet prepreka? Tako što, kada se u njemu javi čulna želja, monah razume: 'U meni je čulna želja', ili kada čulne želje nema, on razume: 'U meni nema čulne želje'. On takođe razume kako se pojavljuje još nepostojeća čulna želja; on ra-

zume kako se postojeća čulna želja napušta; i on razume kako se napuštena čulna želja u budućnosti više ne pojavljuje.

Kada se u njemu javi ljutnja, monah razume: ‘U meni je ljutnja’, ili kada ljutnje nema, on razume: ‘U meni nema ljutnje’. On razume kako se još nepostojeća ljutnja pojavljuje; on razume kako se postojeća ljutnja napušta; i on razume kako se napuštena ljutnja u budućnosti više ne pojavljuje. Kada se u njemu jave lenjost i tromost, monah razume: ‘U meni su lenjost i tromost’, ili kada lenjosti i tromosti nema, on razume: ‘U meni nema lenjosti i tromosti’. On razume kako se još nepostojeća lenjost i tromost pojavljuju; on razume kako se postojeća lenjost i tromost napuštaju; i on razume kako se napuštena lenjost i tromost u budućnosti više ne pojavljuju. Kada se u njemu jave uznemirenost i kajanje, monah razume: ‘U meni su uznemirenost i kajanje’, ili kada uznemirenosti i kajanja nema, on razume: ‘U meni nema uznemirenosti i kajanja’. On razume kako se još nepostojeći uznemirenost i kajanje pojavljuju; on razume kako se postojeći uznemirenost i kajanje napuštaju; i on razume kako se napušteni uznemirenost i kajanje u budućnosti više ne pojavljuju. Kada se u njemu javi sumnja, monah razume ‘U meni je sumnja’, ili kada sumnje nema, on razume: ‘U meni nema sumnje’. On razume kako se još nepostojeća sumnja pojavljuje; on razume kako se postojeća sumnja napušta; i on razume kako se napuštena sumnja u budućnosti više ne pojavljuje.

(Uvid)

37. Tako on boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar ili kontemplira objekte uma kao objekte uma izvan ili kontemplira objekte uma kao objekte uma i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u objektima uma, boravi i kontemplira faktore nestanka u objektima uma, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u objekti-

ma uma. Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji objekat uma’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.

(2. Pet sastojaka)

38. I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet sastojaka bića podložnih prijanjanju. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet sastojaka bića podložnih prijanjanju? Tako što razume na ovaj način: ‘Ovakav je materijalni oblik, ovakav je nastanak materijalnog oblika, ovakvo je nestajanje materijalnog oblika; ovakav je osećaj, ovakav je nastanak osećaja, ovakvo je nestajanje osećaja; ovakav je opažaj, ovakav je nastanak opažaja, ovakvo je nestajanje opažaja; ovakvi su mentalni obrasci, ovakav je nastanak mentalnih obrazaca, ovakvo je nestajanje mentalnih obrazaca; ovakva je svest, ovakav je nastanak svesti, ovakvo je nestajanje svesti.’

39. Tako on boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar, izvan ili i unutar i izvan. Boravi i kontemplira faktore nastanka u objektima uma ili boravi i kontemplira faktore nestanka u objektima uma ili boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u objektima uma. Ili je njegova sabranost na činjenicu ‘ovo su objekti uma’ učvršćena u meri neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako zaista, monasi, monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet sastojaka bića podložnih prijanjanju.

(3. Šest osnova čula)

40. I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive šest unutrašnjih i šest

spoljašnjih osnova čula. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula? Tako što, monasi, monah razume oko, razume vidljive oblike i razume okov koji nastaje u vezi sa to dvoje (oko i oblici); on razume kako se još nepostojeći okov pojavljuje; razume kako se postojeći okov napušta; i razume kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje. On razume uvo i zvuk ... nos i mirise ... jezik i ukuse ... telo i dodire ... um i objekte uma i razume okov koji nastaje u vezi sa to dvoje; on razume kako se još nepostojeći okov pojavljuje; razume kako se postojeći okov napušta; i razume kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje.

41. Tako on boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula.

(4. Sedam elemenata probuđenja)

42. I opet monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive sedam elemenata probuđenja. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive sedam elemenata probuđenja? Tako što, monasi, kada svesnost kao element probuđenja postoji u njemu, monah razume: 'U meni je svesnost kao element probuđenja'; ili kada svesnosti kao elementa probuđenja u njemu nema, on razume: 'U meni nema svesnosti kao elementa probuđenja'. I on razume kako se još nepostojeća svesnost kao element probuđenja pojavljuje; i kako se već nastala svesnost kao element probuđenja dalje do savršenstva razvija.

Kada je istraživanje pojava kao element probuđenja u njemu... Kada je istrajnost kao element probuđenja u njemu... Kada je radost kao element probuđenja u njemu...

Kada je smirenost kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je koncentracija kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je uravnoteženosti kao elemenat probuđenja u njemu, monah razume: 'U meni je uravnoteženost kao elemenat probuđenja'; ili kada uravnoteženosti kao elementa probuđenja u njemu nema, on razume: 'U meni nema uravnoteženosti kao elementa probuđenja'. I on razume kako još nenastala uravnoteženost kao elemenat probuđenja nastaje; i kako se već nastala uravnoteženost kao elementa probuđenja dalje do svog savršenstva razvija.

43. Tako on boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive sedam elemenata probuđenja.

(5. Četiri plemenite istine)

44. I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive četiri plemenite istine. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive četiri plemenite istine? Tako što, monasi, monah razume u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je patnja'; razume u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je uzrok patnje'; razume u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je prestanak patnje'; razume u skladu sa stvarnošću: 'Ovo je put koji vodi ka prestanku patnje'.

(Uvid)

45. Tako monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar, izvan ili i unutar i izvan. Boravi i kontemplira faktore nastanka u objektima uma ili boravi i kontemplira faktore nestanka u objektima uma ili boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u objektima uma. Ili je njegova sabranost na činjenicu 'ovo su objekti uma' učvršćena u meri

neophodnoj za znanje i sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive četiri plemenite istine.

(E. Zaključak)

46. Zaista, monasi, ko god bude vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam godina, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratnika.

To važi za sedam godina, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom šest godina ... pet godina ... četiri godine ... tri godine ... dve godine ... godinu, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ako je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratnika.

To važi za godinu, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam meseci ... šest meseci ... pet meseci ... četiri meseca ... tri meseca ... dva meseca ... mesec ... pola meseca, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratnika.

To važi za pola meseca, monasi. Ako bi neko vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam dana, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratnika.

47. Zbog toga je rečeno: ‘Monasi, postoji direktan put ka pročišćenju bića, ka prevladavanju žalosti i naricanja, ka nestanku bola i tuge, ka izbijanju na pravu stazu, ka dostizanju nibbāne – a taj put su četiri temelja sabranosti pažnje.’”

Tako reče Blaženi. Zadovoljni, monasi se obradovaše rečima Blaženog.

KOMENTARI

PREDAVANJE 1

Danas počinjemo analizu *Satipaṭṭhāna sutte* i za one koji bi ovu suttu da proučavaju zaista temeljno, preporučljivo je da za to iskoriste knjigu Ven. Analayo: *Satipaṭṭhāna - The Direct Path to Realization*.

Ovo je jedna od najpotpunijih i najvažnijih sutta među onima koje se tiču meditacije, sa posebnim naglaskom na razvijanje uvida. Buda počinje objavljujući da su četiri temelja sabranosti direktan put ka ostvarivanju *nibbāne*, da bi potom dao detaljne instrukcije o svakom od ta četiri temelja: kontemplaciji tela, osećaja, um i objekata uma.

Reč je, dakle, o desetom govoru u *Zbirci govora srednje dužine (Maḍḍhima nikāya)* koji ima i svoj pandan u *Zbirci dugih govora (Digha nikāya)*, a to je *Veliki govor o temeljima sabranosti (DN 22)*. Razlika među njima je jedino što u ovom dužem imamo detaljnije izlaganje i četiri plemenite istine. Taj dodatak je mogao biti i neki od ranih komentara o ovom, jednom od centralnih delova Budinog učenja, te je taj komentar kasnije bio uključen u samu suttu, stvarajući njenu dužu verziju.

Govor počinje u vreme kada je Buda živio u delu Indije koji se u to doba nazivao zemlja Kuru, kraj grada po imenu Kammāsadhamma. Zemlja Kuru se nalazila na mestu današnje savezne države Uttar Pradeš, koja se graniči sa Nepalom. To je zemlja prilično udaljena od područja na kojem se Buda obično kretao, a to je više na istok, teritorija sadašnje indijske savezne države Bihar, koja je u to vreme bila država po imenu Magadha.

Dakle, Buda poziva monahe da ga saslušaju i potom počinje sledećim rečima koje su kasnije postale čuvene (kao uostalom i čitav ovaj govor):

“*ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visud-dhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanas-sānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa saćchikiriyāya, yadidaṃ cāttāro satipaṭṭhānā.*”

U pali tekstu dakle stoji: “*ekāyano... maggo*” i skoro svi prevodioci razumeli su ovo kao tvrdnju da je satipaṭṭhāna jedini put ka pročišćenju bića. Tako su ovaj deo prevodili: “Ovo je jedini put, o monasi” ili “Samo je ovo put, o monasi”. Nesporazum dolazi zbog sledećeg:

ekāyana maggo

eka = jedan + *ayana* = hodanje

maggo = put

Dakle, sintagma bi se mogla shvatiti kao “jedini put kojim se ide” ili “jedinstveni put”. No, reč *ekāyana* se vrlo retko javlja u pali literaturi i jedno od tih mesta se nalazi svega dve sutte dalje u *Madḍhima nikāyi*. To je deo u *Dugom govoru o lavovskom riku* (MN 12, pasus 37)

“Pretpostavimo da postoji rupa, dublja nego što je visina čoveka, puna užarenog uglja koji ni ne gori, ni ne dimi, a da se čovek ošamućen i iscrpljen letnjim vrućinama zaputi **stazom što vodi samo u jednom smeru** i to baš do one rupe sa ugljvljem.”

Pali original je i ovde *ekāyana maggo* i ta sintagma se koristi u poređenjima koja Buda dalje u pasusima 37-42. Ideja je da se radi o putu koji vodi samo u jednom smeru, ne o putu koji ima različite ogranke i račvanja, te je moguće i skrenuti sa njega. On nesumnjivo vodi do tačno određenog cilja. Tako i u našoj današnjoj suttu četiri *satipaṭṭhāne* čine put koji ide samo u jednom smeru, a to je “ka prevladavanju žalosti i narićanja, ka nestanku bola i tuge, ka izbijanju na pravu stazu, ka

dostizanju *nibbāne*". Iako nema ni kanonske, ni komentarske osnove za ovakvo gledište, može se reći da je *satipaṭṭhāna* nazvana *ekāyana magga*, direktan put, kako bi se razlikovala od onih pristupa meditativnom postignuću koji ide kroz *dhāne* ili *brahmavihāre*. Iako i oni mogu voditi do *nibbāne*, to nije neminovno, već mogu voditi i ka sporenim stazama, dok *satipaṭṭhāna* neizbežno vodi do konačnog cilja.

To je dakle put četiri *satipaṭṭhāne* ili kako je ovde prevedeno "temelja sabranosti". Sama reč *satipaṭṭhāna* je složenica. Prvi deo *sati* izvorno je značio "sećanje", ali u pali budističkoj upotrebi daleko češće nosi značenje "pažljivosti usmerene ka sadašnjem trenutku" – otuda se često prevodi kao "svesnost" ili "sabranost". Drugi deo složenice se objašnjava na dva načina: ili kao skraćeni oblik reči *upaṭṭhāna*, koja znači "postavljanje" ili "utvrđivanje" – ovde, sabranosti; ili kao *paṭṭhāna*, što znači "područje" ili "temelj" – opet, sabranosti. Tako četiri *satipaṭṭhāne* možemo razumeti ili kao četiri načina da se uspostavi i učvrsti sabranost ili kao četiri objektivna područja (ili objekta) sabranosti. Prvi način se čini etimološki korektna derivacija (potvrđena i sanskritskom rečju *smṛtyupasthāna*), ali pali su komentatori, iako priznaju oba objašnjenja, skloniji ovom drugom.

Posle ovog početnog iskaza kojim najavljuje temu sutte, Buda nabraja koja su četiri temelja sabranosti.

"Koja su to četiri temelja? Tako, monasi, monah boravi kontemplirajući telo kao telo, marljiv, potpuno svestan i sabran, odloživši sa strane žudnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. Boravi kontemplirajući osećaje kao osećaje, marljiv, potpuno svestan i sabran, odloživši sa strane žudnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. Boravi kontemplirajući um kao um, marljiv, potpuno svestan i sabran, odloživši sa strane žudnju i potištenost u odnosu na ovaj svet. boravi kontemplirajući objekte uma kao objekte uma, marljiv, potpuno svestan i sabran, odloživši sa strane žudnju i potištenost u odnosu na

ovaj svet.”

Više je stvari na koje treba ukazati u ovom kratkom, uvodnom odlomku. Prva je da on ukazuje kako je vežbanje svakog od ovih temelja sabranosti u stvari način “boravljenja”, “bivanja” ili “življenja” (*viharati*; odavde dolazi i naziv za budistički manastir – *vihāra*, “mesto boravka ili življenja”). I to boravljenje je kroz kontemplaciju. Kontemplacija je reč koja može imati razna značenja u zavisnosti od tradicije u kojoj se upotrebljava. Zato se vraćamo na pali reč koju smo preveli kao kontemplacija, a to je *anupassanā*, složenica od *anu* + *passati* = bliže (i ponovljeno) + videti. Na osnovu ovoga je jasno da se u govoru misli na razvijanje sabranosti putem pomnog i neprekidnog posmatranja objekta sabranosti.

Dalje, kompletna pali sintagma ovog dela je *bhikkhu kāye kāyānupassī viharati*, što su neki prevodili bukvalno kao “monah boravi kontemplirajući **telo u telu**” i isto tako dalje “boravi kontemplirajući osećaj **u** osećaju”, “boravi kontemplirajući um **u** umu” i “boravi kontemplirajući objekte uma **u** objektima uma”. Kada ovo prvu put pročitamo, može zvučati zbunjujuće. Kako to neko kontemplira telo u telu? Da li unutar ovog tela postoji još jedno telo koje posmatramo? Ili unutar osećaja ili uma ima još jedan osećaj ili um koji treba posmatrati? Zato smo preveli “kontemplirajući telo **kao** telo” itd. A zapravo se radi o formulaciji kojom se naglašava da kada odaberemo jednu kontemplaciju, moramo ograničiti objekat posmatranja, staviti granicu oko njega i onda tu svoju kontemplaciju držati fokusiranu na taj objekat, kontemplirajući ga jednostavno kao objekat te posebne vrste. Kad je u pitanju telo, kontempliramo ga samo kao telo, bez dodavanja bilo kakvih drugih elemenata, ideja, osećaja i emocija vezanih za telo. Ova sintagma takođe znači da telo treba kontemplirati kao telo, a ne kao muškarca, ženu, sopstvo ili živo biće. Isto se odnosi i na ostale kontemplacije, tako da su one strogo odeljene i ne mešaju se međusobno. Tako, kada prolazimo kroz

različita iskustva, u stanju smo da razgraničimo, da razdvojimo različita područja unutar tog iskustva. Na primer, kad tokom meditacije doživljavamo jak telesni bol, u stanju smo da razlučimo šta je telesna komponenta tog iskustva i tada posmatrao telo kao telo unutar tog iskustva bola. Razdvajamo ga od onog aspekta koji čini osećaj, sam osećaj bola. I onda to razdvajamo od uma, onog koji je svestan bola. Zatim to razdvajamo od različitih reakcija na taj bol, recimo želju da ga se oslobodimo, što bi bio četvrti temelj sabranosti.

Ujedno, uzimamo te izolovane delove iskustva i posmatramo ih takvi kakvi jesu, bez njihovog označavanja kao “ja” i “moje”. Tako prekidamo vezu identifikovanja sa telom, osećajima, umom i objektima uma. Obično, teško da vidimo telo kao telo, već je osećaj “ja” toliko integrisan sa telom, da zapravo smatramo telo tek jednom vrstom produžetka sopstva. Slično je i sa osećajima i mislima, sve to smatramo proizvođačima, ograncima osećaja sopstva. Tako, kada kontempliramo ove fenomene, ostavljamo po strani svako identifikovanje i svaki od njih uzimamo kao strogo odeljen domen posmatranja, nastojimo da ga vidimo kao pojavu određene vrste.

U 3. pasusu imamo dalje još neke pojmove koje bi bilo dobro razjasniti:

“...*ātāpī sampadāno satimā...*”

ātāpī = marljiv

Možda ste čuli za reč “*tapā/tapas*” (mogla bi biti srodna našoj reči “trpljenje”), koja je još uvek važna unutar indijskog religijskog diskursa, a označava “askezu, asketske prakse” (recimo gladovanje, izlaganje tela ekstremno niskim ili visokim temperaturama, dugotrajno stajanje na jednoj nozi itd.). Potiče od korena koji označava “toplinu”. Ideja je da asketskim praksama, samoobuzdavanjem, stvaramo neku vrstu toplote, duhovne energije, koja nam tako daje određene duhovne moći neophodno za oslobođenje, tzv. *iddhi*, a one običnim

Ljudima izgledaju kao natprirodne moći. Ova ideja postojala je u Indiji mnogo pre pojave Bude i nastavlja da živi sve do danas. Sam Buda je govorio o ovoj ideji *tapasa*, ali joj je kao i mnogim drugim iz indijske duhovne baštine dao potpuno novo značenje. Odbacivao je ideju telesnog mučenja, ali je upotrebio termin *ātāpa* u značenju energije istrajnog napora usmerenog ka pročišćenju uma, oslobađanju od štetnih stanja i stvaranju i negovanju povoljnih stanja. Za Buda ideja ulaganja ogromne količine energije mora biti balansirana idejom o mudrom korišćenju te energije, u pravoj srazmeri, bez zalazanja u bilo kakve ekstreme. Reč je o balansiranju energije i napora, sa smirenošću, mirom, znajući kada je pravo vreme i za jedno i za drugo.

Dakle, kontemplacija treba da ima određene kvalitete: prvi je marljivost, a zatim onaj ko kontemplira treba da bude *sampadāno*, što je ovde prevedeno kao “potpuno svestan”, mada sama reč “svestnost” je suviše široka i ljudi je koriste u različitim značenjima. Recimo, neki tu reč koriste da označe razliku između budnog stanja i stanja spavanja ili svesnog i nesvesnog stanja. Otuda treba objasniti da u suttu kojom se bavimo pridev *sampadāno* (imenica je *sampadāñña*) ima specifično značenje. Dolazi od korena *ḍñā-* (izgovara se “ḍnja-”), iz kojeg je nastala pali reč *ḍñānti*, što znači “znati” (iz ovog indoevropskog korena je očigledno nastala i naša reč “znati”, kao i recimo reč “gnoza” = znanje).

E sad, na osnovni glagol su dodata dva prefiksa: *sam*, koji daje značenje “punoće, potpunosti” (otuda i jedan od epiteta Budinih, *sambuddho* znači “potpuno probuđen”), a drugi prefiks je *pa*, koji daje značenje “činjenja, aktivnosti”.

Kada sve to sklopimo, dobijamo otprilike značenje: “potpuno aktivno saznavanje” onoga što se događa iz trenutka u trenutak unutar našeg iskustva.

U suttama često nalazimo da pojmovi *sati* (poslednji deo gornje sintagme koju analiziram) i *sampadāñña* stoje u tesnoj

vezi. Tako često čine izraz *sati-sampadāñña*, koji prevodimo kao “svesnost i jasno razumevanje”. Te dve mentalne funkcije tesno saraduju. Možemo reći da svesnost ili sabranost pažnje prikuplja i donosi informacije na osnovu posmatranja, a njih onda *sampadāñña* analizira, razume i tumači, stvarajući od tog sirovog materijala znanje. Otuda i u ovoj formuli posle jasnog razumevanja imamo nabrojano i “sabranost” (*sati*) u pridevskom obliku *satimā* = sabran, onaj koji poseduje sabranost. Zanimljivo je da izvorno značenje reči *sati* jeste “sećanje”, ali Buda joj je dao posebno značenje u kontekstu meditacije, nešto kao “setiti se da budemo svesni sadašnjeg trenutka”, “otvorenost za sadašnji trenutak”, “jasna svesnost onog što se događa”, što bi sve trebalo (nažalost bezuspešno) da obuhvati naša reč “svesnost” ili “sabranost”. Naročita karakteristika kvaliteta *sati* jeste prijemčivost, ali i odsustvo diskriminacije, vrednosnog procenjivanja, već jednostavno registrovanje iskustva (često iz jedne šire, “panoramske” pozicije), koje potom biva prosleđeno do naredne mentalne funkcije, a to je *sampadāñña*, koja različite elemente iskustva razdvaja, kategorizuje i onda razume, tj. stvara smisao na osnovu njih. A krajnji cilj čitavog ovog procesa jeste mudrost (*pañña*).

Sada nam je iz uvodne Budine formule ostao za analizu još njen poslednji deo:

“Tako, monasi, monah boravi kontemplirajući telo kao telo, marljiv, potpuno razumevajući i sabran, **odloživši sa strane čežnju i potištenost u odnosu na ovaj svet.**”

“Čežnja” (*abhiđdhā*) za onim što nam ne pripada, “potištenost”, tuga (*domanassa*) se nekad koristi skoro kao sinonim za odbojnost ili zlovolju koja se javlja kada stvari idu nasuprot našim željama.

Tako se u komentarima objašnjava da ova dva termina označavaju prve dve od pet prepreka u duhovnom razvoju, a to su “vezanost za čulna zadovoljstva” (*kāmacāchanda*) i “zlovolja” (*byāpāda* ili *vyāpāda*).

Izraz “odloživši sa strane” čini se da implicira da moramo prevazići čulnu želju i zlovolju, kako bismo praktikovali četiri temelja sabranosti. Međutim, to nije tačno. Jer kao što ćemo videti, tokom samog praktikovanja, kada dođemo do kontemplacije uma, kada se u njemu javi mržnja, kaže se da moramo biti svesni te mržnje. Kada se u umu javi žudnja ili požuda, moramo biti svesni toga. Slično je i sa kontemplacijom objekata uma. Otuda, ovaj deo citata opisuje ono što se događa unutar i tokom *satipaṭṭhāna* vežbanja, a to je prevazilaženje čežnje i potištenosti, žudnje i odbojnosti. A cilj ka kojem se krećemo je potpuno njihovo iskorenjivanje na kraju.

Ovim smo završili analizu uvodnog dela sutte i sledeći put krećemo sa pasusom 4, to jest delom koji objašnjava prvu *satipaṭṭhānu*, a to je kontemplacija tela.

Do tada vredi proučiti i strukturu same sutte:

Uvod

1. Satipaṭṭhāna kao direktan put
2. Četiri satipaṭṭhāne ukratko

I. Kontemplacija tela (kāyānupassanā)

1. sabranost pažnje na dah;
2. kontemplacija četiri položaja tela;
3. jasno razumevanje aktivnosti;
4. pažnja ka odbojnoj prirodi tela
(posmatranje njegovih organa i tkiva);
5. pažnja ka osnovnim elementima;
6. devet kontemplacija na mestu za pogrebne lomače
(kontemplacije zasnovane na leševima u različitim fazama raspadanja).

II. Kontemplacija osećaja (vedanānupassanā)

Osećaj se diferencira na tri primarna tipa – prijatan, bolan i ni-bolan-ni-prijatan – a svaki od njih se dalje deli na te-

lesne i duhovne osećaje. Pošto se ovde radi samo o različitim tipovima osećaja, kontemplacija osećaja se smatra jednom temom.

III. Kontemplacija uma (cittānupassanā)

Um se diferencira na osam parova suprotstavljenih stanja uma.

IV. Kontemplacija fenomena ili pojava (dhammānupassanā)

1. pet prepreka;
2. pet sastojaka bića;
3. šest internih-eksternih područja čula;
4. sedam elemenata probuđenja;
5. četiri plemenite istine.

Refren (četiri ključne fraze): pridružene svakoj meditativnoj vežbi:

1. objekat se kontemplira interno (unutar sopstvenog iskustva), eksterno (razmatrajući njegovo pojavljivanje unutar iskustva drugih), i jedno i drugo;
2. objekat se kontemplira kao nešto što je podložno nastanku, podložno nesanku, kao nešto što je podložno i nastanku i nestanku;
3. jednostavno smo svesni golog objekta u meri neophodnoj za neprekidnu sabranost i znanje;
4. boravimo nezavisni, ne vezujući se ni za šta na svetu.

Proročanstvo i zaključak

PREDAVANJE 2

Posle uvodnog dela, na redu je središnji deo sutte, koji je podeljen na četiri glavna poglavlja, i to u skladu sa četiri temelja sabranosti, četiri objektivna domena sabranosti. Tako imamo kontemplaciju tela, kontemplaciju osećaja, kontemplaciju uma i kontemplaciju objekata uma, da bi neka od ovih poglavlja bila dalje podeljena na nekoliko pododeljaka, jer se unutar njih opisuju različite vežbe. Svaka od glavnih kontemplacija, glavnih vežbi, ima uz sebe dodato ono što nazivamo “refren”, a sastoji se od četiri ključne fraze, koje ćemo objasniti kada one dođu na red.

Time dolazimo do dela sutte koji govori o sabranosti pažnje na dah. Pitanje je, kako to monah boravi kontemplirajući telo kao telo?

“Tako što, ode u šumu, u podnožje nekog drveta ili u praznu kolibu; seda nogu prekrštenih, tela uspravnog i ustali svoju pažnju pred sobom;...”

Ovde imamo izraz *parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā* (ustalivši svoju pažnju pred sobom).

pari + *mukha* = oko + usta; lice; prednji deo

sati = sabranost

upaṭṭhapetvā = ustalivši (prilog vremena prošlog od glagola *upaṭṭhapeti* = ustaliti, uspostaviti).

Kao što vidimo, zanimljivo je da nije naznačeno tačno mesto na koje treba skoncentrisati pažnju. To je otvorilo prostor da različiti učitelji tumače na različite načine ovaj odlo-

mak. Neki smatraju da fokus pažnje treba da bude oko usta, tj. konkretno na gornjoj usni i u predelu nozdrva. Ali bi isto tako moglo biti da se ovde radi jednostavno o idiomu čije je značenje “uspostavljanje sabranosti”, kao što mi kažemo recimo “vidi svoj cilj pred sobom”. Otuda je moguće da, prema izvornom učenju, nije određena nijedna konkretna tačka koju bi trebalo posmatrati kod vežbanja sabranosti pažnje na dah. No, theravada komentari preporučuju da ta tačka budu nozdrve ili gornja usna. Neki učitelji, i u okviru theravade, preporučuju da to bude bilo koja tačka na telu u kojoj osećamo pomeranje tokom disanja, kao što su recimo grudi ili stomak.

“...neprekidno **sabran**, on udiše i, neprekidno **sabran**, on izdiše.”

Ovo je prva faza sabranosti pažnje na disanje. Jednostavno, kada udišemo, svesni smo da udišemo, a kada izdišemo, svesni smo da izdišemo. Ključna reč ovde je *sabran* (pali: *satova*), jer naglašava sabranost kao svesnost ili posmatranje daha.

Zatim dolazi druga faza vežbanja:

“Udišući dugi dah, on zna ‘Sada udišem dugi dah’; izdišući dugi dah, on zna ‘Sada izdišem dugi dah’; udišući kratak dah, on zna ‘Sada udišem kratak dah’; izdišući kratak dah, on zna ‘Sada izdišem kratak dah’.”

U ovoj formuli imamo glagol *paḍānāti* = zna, razume, čime se u čitavu vežbu unosi element *sampadāñña* = jasno razumevanje, o kojem je bilo reči u prošloj lekciji. Dakle, više nismo samo svesni daha, već i znamo, razumemo, registrujemo da li je taj dah dug ili kratak. U početku vežbanja, kada je dah relativno grub, udasi i izdasi su obično dugi. Kako se dah smiruje, udasi i izdasi se obično skraćuju.

Treća faza:

Ovako sebe **vežba**: ‘Osećajući čitavo telo (disanja), udišaću’; ovako sebe vežba: ‘Osećajući čitavo telo (disanja), iz-

disaću’.

Ovde imamo promenu glagola. Tako je umesto “znati, razumeti” upotrebljen glagol “vežbati” (pali: *sikkhati*).

Komentari kao što je *Visuddhimagga* i drugi ovaj deo objašnjavaju na jedan način: ono što se ovde podrazumeva pod osećanjem čitavog tela znači da treba da budemo svesni čitavog postupka udaha i izdaha, od samog početka, kad započinjemo novi udah, kroz srednju fazu, pa sve do samog kraja kada završavamo udah. Zatim smo svesni početka izdaha, pa sve do njegovog kraja. I tako udah-izdah, održavamo neprekidnu svesnost čitavog ciklusa. Dakle, čitav udah i čitav udah je ono što se podrazumeva u suttu pod “čitavo telo”. Naravno, ovo je sasvim utemeljen stav da bi trebalo da budemo svesni čitavog udaha i čitavog izdaha. To je vežba koja nam omogućuje da održavamo kontinuitet sabranosti, da je jačamo, tako da se ona tokom jednog udaha ili izdaha ne koleba i skreće na neki drugi objekat.

No moguće je i drugačije razumevanje ovog odlomka. U tu svrhu analiziramo tekst i izraze koji su ovde upotrebljeni. Prvi je *sabbakāya* = “čitavo telo” i može ličiti na ne suviše ubedljivo dovijanje to što ćemo ga tumačiti kao “čitavo telo (disanja)”, dakle čitav udah i čitav izdah. Dalje imamo izraz *paṭisaṃvedī*, koji znači “osećati, doživljavati”, a njegova osnova *ved-* je takođe u vezi sa reči *vedana* = “osećaj”. Sve u svemu, imajući ove pojmove u vidu, može nam biti bliže značenje čitave sintagme koje je mnogo konkretnije, a to je da treba jednostavno da budemo svesni daha dok se odvija, pri čemu pažnja pokriva čitavo telo, telo kao celinu. Kako smo se fokusirali na dah, naš um je postao vrlo oštar i vrlo suptilan. Sada tu svesnost proširujemo na čitavo telo, dok dišemo sabrani. Očigledno je iz sutte da je to nešto što treba vežbati (“Ovako sebe vežba”) da bismo bili u stanju da proširimo polje pažnje na celo telo.

Četvrta faza:

Ovako sebe vežba: ‘Smirujući telesni sklop, udisaću’;
ovako sebe vežba: ‘Smirujući telesni sklop, izdisaću’.

Ovde je sintagmom “telesni sklop” preveden pali termin *kāyasaṅkhāra*. A u nekim drugim suttama je definisano da se pod “telesnim sklopom” misli na udah i izdah. Dakle, sada sebe vežbamo da smirimo, da stišamo disanje, da ga učinimo vrlo ravnomernim, gotovo neprimetnim. A pošto je disanje povezano sa mnogim drugim procesima u telu, mi u isto vreme ovim voljnim činom, smirujući telo, smirujemo i sve te druge procese u telu. Buda ovo ilustruje poređenjem sa majstorom ili njegovim pomoćnikom koji obrađuje komad drveta.

“Kao što vešti drvodelja ili njegov pomoćnik, kad pravi dugi okret zna: ‘Sad pravim dugi okret’, ili kad pravi kratki okret zna: ‘Sad pravim kratki okret’, isto tako i monah udišući dugi dah zna: ‘Sada udišem dugi dah’... ovako sebe vežba: ‘Smirujući čitavo telo, izdisaću’.”

Pri ovome je važno naglasiti da se ovde ne radi o namerenom menjanju daha u skladu sa neakvim unapred zadatim ritmovima, kao što je to recimo u jogi, u vežbama *pranayame*. Tu udahnemo, odbrojimo određen broj sekundi i izdahnemo, zatim opet zadržavamo dah određeni period pre nego što opet udahnemo. Pre se radi o tome da održavajući isti ritam, u isto vreme smirujući um, i dah se lagano umiruje, usporava i stišava. Ako smo dovoljno pažljivi, možemo primetiti da kad nam um odluta i počne da se bavi nekom mišlju ili osećajem, istog trenutka i dah se menja i ponovo postaje ubrzaniji i grublji.

Ovim smo završili prvi deo, prvu tetradu (vežbi) u okviru kontemplacije tela. I kao što je već napomenuto, svaki od tih delova ili svaka od glavnih vežbi u *Satipaṭṭhāna suttu* ima dodatni pasus koji je prati, a koji nazivamo “refren”. I sada u pasusu 5 dolazimo do prvog refrena u pasusu, u vezi sa sabranošću pažnje na dah.

“Tako on boravi kontemplirajući telo kao telo unutar (*ađdhatta*) ili kontemplirajući telo kao telo izvan (*bahiddhā*) ili kontemplirajući telo kao telo i unutar i izvan.”

Ovo je prvi deo refrena. Kao što je napomenuto u Sinopsisu sutte (na kraju prvog predavanja), refren ima četiri ključne teme, četiri glavne faze vežbanja. Prva faza se odnosi na kontemplaciju objekta interno (unutar sopstvenog iskustva), eksterno (razmatrajući njegovo pojavljivanje kod drugih, obično ljudskih bića, ali i živih bića uopšte), i interno i eksterno. Oko tumačenja ovih sintagmi ima nedoumica, te ih neki komentatori i učitelji tumače tako da “unutar” znači ono što je duboko unutar tela, dok “izvan” znači ono što je na površini tela. Drugi opet ih tumače tako da “unutar” znači ono što se odnosi na duboku, apsolutnu istinu, dok “izvan” znači ono što se odnosi na prividnu, konvencionalnu istinu itd. Ali sve su to izvedena tumačenja koja mogu imati svoju vrednost u okviru prakse, ali se čini da nisu bila deo izvornog značenja pojma kako je on upotrebljen u samoj suttii.

Tako kontempliramo telo kao telo uzimajući kao referentnu tačku sopstveno telo. I treba reći da se unutar tradicije budističke meditacije vrlo retko primenjuje kontemplacija tela kao tela izvan. Sem toga, za druge vrste kontemplacija zaista je teško i razumeti kako ih je moguće primeniti izvan. Kod disanja, možemo da posmatramo disanje unutar sopstvenog tela. No, pitanje je kako kontempliramo disanje u odnosu na druga živa bića. Jedan bi odgovor mogao biti da kada jednom steknemo određeni uvid u prirodu procesa disanja unutar sopstvenog tela, tada privremeno, ne kao trajnu vežbu, usmeravamo um ka činjenici da se i u drugim ljudskim i uopšte živim bića takođe odvija isti takav proces disanja. Na taj način sebi predočavamo osećaj njegove univerzalnosti, osećaj da je disanje nešto što se proteže kroz čitav univerzum živih bića. Na taj način stičemo duboko razumevanje uslovljenosti.

Naredni deo ovog refrena tiče se prirode nastanka i ne-

stanka:

“Boravi kontemplirajući faktore nastanka u telu ili boravi kontemplirajući faktore nestanka u telu ili boravi kontemplirajući faktore i nastanka i nestanka u telu.”

I ovaj deo, kada pogledamo pali original (*samudaya-dhammānupassī* i *vayadhammānupassī*), moguće je razumeti na dva načina: tako da kada kontempliramo neki objekat tokom meditacije, u ovom slučaju telo, tada kontempliramo:

1. njegovu podložnost nastanku i nestanku (perspektiva neposrednog iskustva), odnosno

2. uzroke koji izazivaju taj nastanak i nestanak (perspektiva uzročnosti).

Stvar je u tome što reč *dhamma* ima mnogo značenja, između ostalog “priroda” neke stvari, njena glavna karakteristika, ali i “stvar” kao takva. Komentari kao “faktore nastanka” (*samudayadhamma*) za telo, kao uzroke zbog kojih telo nastaje nabrajaju: neznanje, žudnju (kao primarni uzroci iz prethodne egzistencije koji izazivaju nastanak novog tela), *kammu* i hranu (koji oblikuju sadašnje telo) – zajedno sa neprekidnim, iz trenutka u trenutak, nastankom materijalnih fenomena unutar tela (koji je moguće posmatrati kada je um postao veoma rafiniran). U slučaju sabranosti pažnje na dah, komentari pominju još jedan dodatni faktor, a to je fiziološki sistem za disanje. “Faktori nestanka” (*vayadhamma*) za telo jesu nestanak uzroka i istovremeno propadanje materijalnih fenomena unutar tela.

Tako sa udahom, kada um postane vrlo smiren, doživljavamo nastanak telesnog fenomena i osećaj tog telesnog fenomena. Ukoliko smo dovoljno skoncentrisani, u stanju smo da taj nastanak pratimo iz trenutka u trenutak. Isto se dešava i sa nestankom, razlaganjem telesnog fenomena. U nekoj drugoj prilici možemo vežbati posmatranje obe ove pojave naizmenično.

Naredna faza vežbanja, koja se opisuje rečenicom:

“Ili je sabranost na činjenicu ‘ovo je telo’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje (*ñāṇamattāya*) i neprekinutu sabranost pažnje (*paṭṭisattimattāya*)”, predstavlja pojednostavljivanje kontemplacije, jer smo jednostavno svesni golog objekta u meri neophodnoj za neprekidnu sabranost i znanje, bez analitičkog napora, ulaženja u detalje kao što su faza udara ili faza izdaha, odnosno posmatranja unutar ili izvan. Posmatramo telo kao celinu u procesu disanja, uzimajući ga kao bezličan fenomen, kao telesni fenomen koji čini udahe i izdahe. Tako produbljujemo svoje znanje, razumevanje same prirode tela, uz stalnu sabranost.

U četvrtoj fazi nailazimo na potvrđivanje prakse, opis njenog ploda, koji je postepeno raskidanje okova vezanosti, preuzimamo svoj život u sopstvene ruke, nismo više gonjeni pukim okolnostima:

Nezavisan, boravi on ne prijanjajući ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi kontemplirajući telo kao telo.

Sada prelazimo na naredni deo kontemplacije tela, pasus 6, a on govori o četiri osnovna položaja tela (*iriyāpatha*).

I opet, monasi, kada hoda monah zna: ‘Ja hodam’; kada stoji zna: ‘Ja stojim’, kada sedi zna: ‘Ja sedim’; kad leži zna: ‘Ja ležim’; svestan je i svakog drugog položaja tela.

Ovde se meditant upućuje da održava sabranost pažnje u bilo kojem od ova četiri položaja da se telo nalazi. Kada telo obavlja neku aktivnost u nekom od ova četiri položaja ili u bilo kojem drugom položaju, treba da samo svesni i da razumemo šta radimo, umesto da nam um luta kuda on hoće, da sledi nasumične misli. Fokusiramo pažnju na tu aktivnost i na telo i znamo da je telo u tom položaju i da radi to što radi.

Ovo nije samo dodatak drugim objektima meditacije, već ovo praćenje aktivnosti i položaja tela može biti i naš glavni objekat meditacije. Ovo naročito važi za proces hodanja. Otuda u mnogim današnjim tradicijama meditacije, meditacija u hodu (*ćankama*) koristi se u kombinaciji sa meditacijama u

sedećem položaju. Uglavnom u okviru šumske tradicije, neki od meditanata će hodajuću meditaciju uzeti kao glavni oblik svog vežbanja. Time ona postaje vrlo moćan oblik meditacije sam po sebi. Sama tehnika se podučava na više načina. Obično, u meditativnim manastirima, svaki monah ima svoju kolibu (*kuti*) i kraj nje je staza za hodanje, ili u hladu drveća ili sa nadstrešnicom da zaštiti meditanta od sunca i kiše. Staza je duga otprilike 30 koraka, bez neravnina, i sa nekom prirodnom oznakom gde joj je kraj, obično je to veći kamen ili nekad je tu i kameno sedište, kako bi posle hodajuće, monah mogao da nastavi sa sedećom meditacijom napolju.

Vežbanje počinje tako što meditant sabrane pažnje kreće sa jednog kraja staze i pravi korak po korak. Svestan je kad je koraknuo levom i kad je koraknuo desnom nogom. Kada stigne do kraja, svestan je da je stao i da je sada telo u stojećem položaju. U sebi može da registruje taj položaj: “stojim, stojim...” Posle desetak sekundi se okreće i pri tome je svestan: “okrećem se, okrećem se...” i to su sve oni drugi položaji sem ona četiri osnovna. Kad se okrene, ponovo zastane nekoliko trenutaka: “stojim, stojim...” i onda lagano kreće da hoda natrag ka polaznoj tački, opet svestan: “leva, desna, leva, desna...” Čitava vežba može se raditi pola sata ili duže i onda nastaviti sa sedećom meditacijom.

Zatim, postoje načini da se ova osnovna vežba dalje razvija, do vrlo suptilnih nivoa. Jedan je onaj koji podučavaju najčešće burmanski učitelji, a osnovu ima u komentarima. Tu se korak deli u posebne faze, tako da uočavamo svaku od njih: podizanje stopala, guranje napred, spuštanje. Zatim naredni korak: podizanje stopala, guranje napred, spuštanje... Kod svakog koraka nastojimo da budemo svesni svake od ove tri faze. Dalje, sa svakim korakom nije samo telo koje se kreće, već postoji i namera da se stopalo postavi u odgovarajući položaj. Tako da produbljavajući vežbu pokušavamo da budemo svesni namere u svakoj od faza. Pre nego što podignemo

desno stopalo, treba da budemo svesni svoje namere da to učinimo, zatim samog dizanja. Zatim, namera pre guranja i pokret guranja stopala napred i isto sa spuštanjem. Nastavljamo isto to sa levim stopalom. I tako naizmenično vežbajući sada sa šest objekata pažnje pri svakom koraku. Moguće je svaki korak podeliti i na šest pokreta, praćenih sa šest namera, te tako imamo sada dvanaest objekata pažnje. I ono što vežbom počinjemo da uočavamo je da svaka od tih faza ima svoj početak i svoj kraj, pre nego što započne naredna faza. Daljim vežbanjem uočavamo da recimo faza podizanja nije jedan pokret već čitav niz, na stotine sićušnih pokreta koji se nadovezuju jedan na drugi. Tako lagano stvaramo u sebi osećaj o onim suptilnim varijacijama koje se događaju unutar našeg iskustva, a koje uglavnom ne primećujemo jer sve radimo suviše brzo, bez obraćanje pažnje na sve te sićušne razlike, transformacije koje se odigravaju. Kada ovo uočavanje vežbamo iz dana u dan, um postaje vrlo rafiniran i tada pred očima vidimo svu tu neprekidnu plimu nastajanja i nestajanja fenomena, plima koja se odigrava mnogo puta u samo jednoj sekundi i koja nam je uvek pred očima, ali je mi ne vidimo.

Kada ovako vežbamo sabranost pažnje na sva četiri položaja tela, mi time izgrađujemo kontinuitet svoje sabranosti, tako da na kraju nije bitno u kojem smo položaju, bilo šta da radimo u stanju smo da je održimo. I u skladu sa već analiziranim refrenom koji prati i ovaj deo instrukcija, meditanti vežba tako što je svestan svog tela, svestan je tela drugih bića oko sebe (da li hodaju, stoje, sede...), svestan je i jednog i drugog. On vidi čitav svet živih bića kako se sastoji od tela u različitim položajima. I u sledećoj fazi ovog procesa, ponovo boravi nezavistan, ne vezujući se za bilo šta na ovome svetu.

PREDAVANJE 3

Sada prelazimo na naredni pododeljak, koji je naslovljen “Jasno razumevanje” (*sampadāñña*) i čini pasus broj 8 u govoru. Sa tim pasusom smo se već sretali kad smo analizirali *Āḷa-hatthipadopama suttu – Kratki govor o poređenju sa otiskom stope slona* (MN 27). Ali u ovom kontekstu ista uputstva dobijaju ponešto drugačije značenje ili drugačiju primenu:

“8. I opet, monasi, kad odlazi i kad dolazi monah primenjuje jasno razumevanje (*sampadānakāri hoti*)...”

Ovde imamo prilog *sampadāna*, od kojeg je nastala imenica *sampadāñña* = jasno razumevanje, a sa njom smo se sretali već nekoliko puta. Ovde je ne bi trebalo razumeti u smislu nekakvog višeg stanja mudrosti koju narečeni monah poseduje, već više kao stav koji zauzima prema svojim aktivnostima i iskustvima. Taj stav nam obezbeđuje onu klicu ili seme iz kojeg će vežbanjem mudrost jednog dana proklijati. On je način na koji gledamo na to što radimo i što osećamo, pomno, jasno, sveobuhvatno, na način koji je precizan, analitičan, ali takođe uzima u obzir veze i odnose između naših aktivnosti i naših ciljeva.

Komentari daju vrlo korisno objašnjenje različitih vida primene jasnog razumevanja. Tako ga analiziraju kroz četiri vida, koji su već pominjani, ali neće biti loše da se podsetimo i ovde.

1. *sāthaka-sampadāñña* = jasno razumevanje svrhe

Pre nego što meditant preduzme bilo kakvu akciju, trebalo bi prvo da ima jasno ideju koja je svrha toga što name-

rava da učini. I tada će postupati samo na način koji je zaista za njegovu dobrobit i za dobrobit drugog. Za onoga ko je sledbenik Dhamme, to razmatranje će uključiti i procenu da li takvi postupci doprinose njegovom rastu u Dhammi ili istini ili vode ka opadanju, kvarenju, udaljavanju od Dhamme. Ovde se prvo pominje odlaženje, tako da pre nego što odemo negde razmatramo hoće li to doprineti mom rastu i razvoju u Dhammi. Ili će štetiti.

2. *sappāya-sampadāñña* = jasno razumevanje prikladnosti

Kada smo se jednom uverili da će određeni postupak biti koristan, tada određujemo koji je najprikladniji i najefikasniji način da stignemo do svog cilja. To je izbor valjanog sredstva i načina. I ovde biramo sredstvo i metod koji su u skladu sa Dhammom, ne odlučujemo se za ono što se sa njom sukobljava. Tako, iako smatramo da je naš cilj dobar, plemenit, u skladu sa duhom Dhamme, ako odaberemo neprikladano sredstvo njegovog ostvarivanja, to sredstvo će nam naškoditi. Dakle, **cilj ne opravdava sredstvo**.

Naredna dva vida su naročito važna za praktikovanje *satipaṭṭhāna* meditacije, za njezinu konzistentnost i kontinuiranost meditativnog stanja uma. Prvi i drugi jesu važni, ali se odnose takođe i na primenu svesnosti u svakodnevnom životu.

3. *gočara-sampadāñña* = jasno razumevanje područja (meditacije)

Sušтина je ovde održavanje objekta meditacije na umu što je kontinuiranije moguće i to tokom obavljanja raznih aktivnosti u svakodnevnom životu. Ovo je naročito namenjeno zaređenima, za koje je zapravo sve meditativni trening. Ako recimo vežbamo sabranost pažnje na dah, u sedećoj meditaciji je to relativno (samo relativno!) lako, dah je stalno pred

nama. Ali kad monah ustane i krene recimo u prošenje hrane (primer koji se često pominje u komentarima), potrebno je da i dalje održava um u meditativnom stanju, fokusiran na odabrani objekat. Otuda se monahu savetuje da vežba tako što će mu pri hodanju pogled biti usmeren nadole, na tačku na tlu koja je otprilike dva metra udaljena od njega, da neprekidno pokušava da bude svestan tela koje hoda. Kada stane ispred kuće da bi mu domaćini stavili hranu u zdelu, vraća fokus na dah. Kada mu ljudi priđu sa hranom, ostavlja dah kao objekat sa strane i fokusira se na zračenje prijateljske ljubavi ka njima. Zatim kreće do sledeće kuće, ponovo je svestan tela dok hoda i daha kad se zaustavi. Dok mu stavljaju hranu u zdelu zrači ljubavlju i tako dalje. Potom se vraća u manastir i dok jede obrok, fokusiran je na pokrete tela i osećaje pri jelu. Kad pere posudu i čisti, fokusiran je na to što radi. I onda, ako je legao da se odmori, vraća fokus pažnje na dah. Kad posle svega toga, kad sedne da meditira, relativno mu je lako da usmeri i zadrži um na odabranom objektu meditacije. Naravno, suprotnost ovome je monah koji sedi u meditaciji i kad se začuje zvono za kraj, ostavlja svoj objekat meditacije na jastučetu na kojem je sedeo i ne vraća mu se sve dok na njega ponovo ne sedne. Smatra da kad je jednom ustao, može da razmišlja o čemu god hoće. Kad ide u prošenje hrane zvera unaokolo, u selu čavrlja sa ljudima koji mu daju hranu, pita ih kakve su novosti javili na radiju ili TV, razmišlja je li hrana koju je dobio ukusna, ili je nešto što baš ne voli itd. Kad se vrati, krene da jede, halapljivo birajući ono što voli, a gurajući u stranu ono što mu se ne sviđa. Potom žuri da obavi čišćenje kako bi što duže spavao. Tako um postaje sve više raštrkan i na kraju kad sedne da meditira ljuti se što ga um ne sluša i ne miruje na jednom mestu.

Dakle, ovo je jasno razumevanje područja, održavanje objekta na vidiku što je duže moguće. Tako neprekidno oko sebe održavamo jedan zaštitni sloj svesnosti, čak i u sred svo-

jih uobičajenih poslova. Šta god da radimo, potpuno smo svesni šta radimo.

4. *asammoha-sampadāñña* = jasno razumevanje neobmanutosti

Ovo je vid jasnog razumevanja naročito važan za razvijanje mudrosti. On konkretno znači da kada radimo bilo šta od onoga što je pomenuto u pasusu broj 8 (odlaženje i dolaženje, gledanje pravo i na stranu, savijanje i pružanje udova itd.), svaku tu aktivnost razumemo kroz osnovni okvir za generisanje mudrosti u budističkom smislu, a to su tri karakteristike svake stvari: nepostojanost (*aniccā*), nedovoljnost (*dukkha*), bezličnost (*anatta*). Analiziramo je, ne samo intelektualno, već pre svega na osnovu iskustva i nastojimo da uočimo svaku od te tri karakteristike. U užem značenju, ovaj vid se naročito odnosi na uviđanje da su svi uslovljeni fenomeni bez trajne suštine, bez tvorca i pokretača koji bi upravljao njihovim nastankom i nestankom. Tako se u komentarima opisuje recimo prva aktivnost, odlaženje, kroz prizmu četiri osnovna elementa, aktivirana mentalnom aktivnošću, namerom (*ĉetanā*), i njihove dominacije u svakoj od četiri faze koje čine jedan korak. Njihovo smenjivanje kroz interakciju materijalnog i mentalnog fenomena nama se čini kao jedan kontinuiran, neprekinut pokret iza kojeg stoji nekakvo “ja”, osoba.

Ovakvo analitičko posmatranje aktivnosti se naravno odnosi i na sve ostale pomenute u nastavku istog pasusa:

“...kad gleda pravo i kad gleda u stranu, primenjuje on jasno razumevanje; kad savija i kad pruža (svoje udove), primenjuje on jasno razumevanje; kad nosi na sebi ogrtač i u ruci posudu za prošenje hrane, primenjuje on jasno razumevanje, kad jede, pije, žvaće i uživa u ukusu, primenjuje on jasno razumevanje; kad obavlja nuždu, primenjuje on jasno razumevanje; kad hoda, stoji, sedi, leže da spava, budi se, govori i ćuti, primenjuje on jasno razumevanje.”

Sada prelazimo na narednu vežbu koja je opisana u poglavlju pod nazivom "4. Neprivlačnost tela". Ona se naročito preporučuje za monahe, kako bi prevazišli čulnu želju. Radi se o vrlo pomnom istraživanju tela kroz njegove sastavne delove.

"10. I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od peta nagore i od temena nadole, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće, ovako: 'Ovo je telo načinjeno od: kose, malja, noktiju, zuba, kože, mesa, tetiva, kostiju, koštane srži, bubrega, srca, jetre, membrana, slezine, pluća, creva, crevne opne, želudca i njegovog sadržaja, izmeta, žuči, sluzi, gnoja, krvi, znoja, sala, suza, masnoće, pljuvačke, slina, tečnosti u zglobovima, mokraće'."

Prvih pet nabrojanih delova (kosa, malje, nokti, zubi, koža) jesu zapravo ono što je spolja, što vidimo kada kažemo da smo videli nekoga. Zatim opis zalazi ispod kože i četrnaest delova su čvrsti delovi tela, koji predstavljaju elemenat zemlje. Zatim sledi dvanaest tečnih elemenata. U kasnijim pali komentarima u gornju listu je posle izmeta dodat i mozak, kao bi nastala lista od 32 dela tela. Posle nabrojanja, tekst daje poredenje:

"Baš kao da je reč o vreći punoj raznog zrnevlja kao što su zob, pirinač, grašak, susam, žito, te čovek sa dobrim vidom, odvezavši je, prebira po njoj: 'Ovo je zob, ovo je pirinač, ovo je grašak, ovo je susam, ovo je žito'. Isto tako, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu, od glave do pete, zatvorenom u kožu i prepunom nečistoće: 'Ovo je telo sačinjeno od: kose ... mokraće'."

Što se tiče praktikovanja ovog objekta meditacije, ako uključimo i mozak, imamo pred sobom listu od 32 dela tela. Zato te delove svrstavamo u manje grupe i idemo kroz njih, u mislima, i jednu po jednu ih raščlanjavamo. Prvo uzmemo grupu pet spoljašnjih delova i idemo kroz njih od napred i unazad: "kosa... malje... nokti... zubi... koža; koža... zubi...

nokti... malje... kosa”. Dobro upoznajemo i svaki od ovih delova, što nije teško u pogledu spoljašnjih delova, ali je pitanje kako upoznajemo one unutrašnje. U Budino vreme, monasi bi odlazili na mesto gde su pogubljeni prestupnici bili bacani da istrunu ili bi ih možda srodnici kremirali. Monah bi zatražio od onih koji su radili kremaciju da otvore leš ili bi divlje životinje već bile rastrgle telo i tako bi imao priliku da vidi unutrašnje organe. Danas za ovu svrhu monasi mogu iskoristi slike iz neke knjige anatomije, a nije redak slučaj da monasi posećuju mrtvačnice i prisustvuju obdukciji

Kada stekne predstavu kako izgledaju svi ovi organi, monah svoju kontemplaciju proširuje i na narednu grupu, i to na prvih pet članova grupe unutrašnjih organa: “meso... tetive... kosti... koštana srž... bubrezi”. Ponovo ide unapred i unazad duž ovako proširene liste. I tako napreduje sa narednih pet elemenata, posvećujući isto vreme svakoj od tih manjih grupa. Pri tome on ima jasnu ideju o boji i obliku svakog od tih delova. Zna gde je lociran, čime je okružen. Zatim prelazi na verbalno recitovanje delova i u isto vreme stvara sliku svakog od njih i locirajući ga u svom telu. Pri tome je svestan: “Upravo od toga je sačinjeno i moje telo, ono je skup tih delova.” Dok prolazi kroz listu on može recimo da zamišlja kako svaki od tih delova stavlja na sto, jedan kraj drugog, dobijajući na kraju jednu sasvim neprivlačnu sliku. Zatim te sve delove u mislima ponovo sve sklopi zajedno i kaže: “To sam ja!”

Dakle, pri ovakvom vežbanju, monah delove tela posmatra iz perspektive njihove neprivlačnosti, dolazeći do zaključka da u čitavom telu, ni spolja ni iznutra, nema bilo šta što bi bilo privlačno. To je sasvim dobar protivotrov prekomernoj žudnji za čulnim zadovoljstvima, pogotovo seksualnoj, koja uznemirava um. Isto tako, na taj način se raskida i fiksiranost na sopstveno telo, opčinjenost njime, neka vrsta egoizma koji nas takođe vezuje za krug preporadjanja.

PREDAVANJE 4

Još uvek smo u delu sutte koji govori o kontemplaciji tela (*kāyānupassanā*), i to onom koji opisuje kontemplaciju delova tela i njegove suštinske neprivlačnosti (*asubha*). Specifičan cilj ove meditacije je da smanji i eliminiše čulnu želju i požudu. Pre nego što krenemo dalje, dobro bi bilo reći nekoliko reči o svrsi ovoga u okviru Budinog učenja, jer za obične ljude čulna zadovoljstva, a naročito seks, su najveći izvor sreće i zadovoljstva, ili barem vrlo intenzivan izvor zadovoljstva. No Budino učenje cilja pre svega ka višim tipovima zadovoljstva, još intenzivnijim i suptilnijim, nego što nam je to moguće kroz uživanje u objektima naših pet čula.

Postoji naročita vrsta sreće na osnovu potpunog povlačenja uma iz njegove upetljanosti u svet čulnih objekata i uranjanje u sopstvene dubine, sve dok ne dostigne stanja meditativnog zadubljenja (*dhāna*). U takvom stanju um je u prilici da uživa u čistom, intenzivnijem i profinjenijem zadovoljstvu i sreći nego što mu je to moguće kroz prepuštanje zadovoljstvima čula i čulne žudnje.

Buda govori o sreći *dhāna* koja dolazi kroz *vivićeva kāmehi vivićca akusalehi dhammehi*, kroz “odvajanja od čulnih želja, kroz odvajanje od štetnih stanja uma”. I da bismo bili u stanju da dovede um u stanje *dhāne*, moramo prevazići pet prepreka. Prva od njih je *kāmaçhanda*, žudnja za čulnim zadovoljstvima. Ona naravno ima mnoštvo oblika, ali jedna od najintenzivnijih, najmoćnijih jeste žudnja za seksom, žudnja usmerena ka telu druge osobe. A ta žudnja buja i grana

se zato što i nesvesno mi percipiramo telo kao nešto lepo i privlačno. Zato, da bi se um odvojio do te opsesnutosti čulnim željama, jedan od metoda iz Budinog arsenala je metod kontemplacije neprivlačne prirode tela. Ovo nije meditacija koja opaža stvari onakve kakve one zaista jesu, ovo nije vrsta meditacije uvida, ali bi se mogla nazvati “strateškom” meditacijom, gde se jedna vrsta percepcije, gledanja na telo kao nečeg zanosnog i očaravajućeg, sa drugom vrstom percepcije, veštački stvorenom, fokusirajući se na određene vidove tela koji se kriju ispod njegove površine. na njegovu neprivlačnu prirodu, ponekad i odvratnu. Sve to pomaže u redukovanju čulne želje i odvajanju od nje makar privremeno, kako bismo ušli u dublje nivoe koncentracije, sve dok konačno ne uđemo u zadubljenje.

Iako stanja *samādhija*, čak i *dhāne*, donose veliku sreću, veliko zadovoljstvo, mir uma, ali to nije svrha Budinog učenja o *samādhiju*. Svrha je da u sebi stvorimo temelj za dostizanje uvida, za mudrost. Otuda praksa meditiranja o neprivlačnoj prirodi tela donosi stišavanje strasti, uklanjanje magije čulnih zadovoljstva i kada jednom um postane smiren i indiferentan prema zovu čula, tada je u stanju da fokusira um na pravu prirodu stvari, vidi kakve su one zaista. A to je onda opet stepenik ka dostizanju pravog cilja Budinog učenja, a to je iskorenjivanje patnje, nibbāna

Takođe, ono što nas drži u krugu preporadanja (*saṃsāra*) jesu tri vrste žudnje (*taṇhā*), a prva od njih je žudnja za čulnim zadovoljstvima (*kāmatanḥā*). Tako je za slabljenje čulne želje ponovo korisna ovakva meditacija o neprivačnosti tela, kao privremeni protivotrov. privremeni, zato što je za trajni rezultat potrebno znanje, mudrost (*pañña*), istinski uvid u pravu prirodu stvari, koje su nepostojanje, nezadovoljavajuće, bezlične. Ono što još treba dodati jeste da je ova vrsta meditacije preporučljiva za sve do određene mere, jer nas sve muče čulne želje, ali postoje i ljudi posebnog temperamenta,

koji će ovom vrstom meditacije morati da se pozabave mnogo ozbiljnije.

Prošli put smo opisali tehniku ove meditacije, kako je neophodno upoznati se sa različitim delovima tela, ili preko slika ili direktno, sa njihovom bojom, oblikom, mestom unutar organizma. Zatim tokom vežbe meditant u sebi izgovara, ni suviše brzo jer onda vežba postaje mehanička, ni suviše sporo jer onda um lako odluta, različite delove tela i to posebnim redom i grupisane, ujedno ih vizualizujući. Uz to se meditant fokusira na njihovu neprivlačnost, odbojnost, kao i na činjenicu da je i njegovo telo sadrži sve te delove. Kada jednom dobro upozna sva 32 dela tela, meditant shvata da neke od njih može i da preskoči, recimo tako što će čitav spisak redukovati na svega četiri dela: kožu, meso, kosti, krv, a njima može priključiti još jedan član, a to su unutrašnji organi uzeti zajedno, umesto da ih “prebrojava” jedan po jedan. Zatim ponovo ide napred-nazad duž te liste od četiri ili pet elemenata. Ukoliko pak meditant želi da ovakvu vrstu meditacije upotrebi za razvijanje zadubljenja, tada može odabrati jedan elemenat koji ima naročito izražen položaj u okviru njegove percepcije. Ostavlja po strani sve ostale delove i fokusira se samo na taj jedan. Mnogi meditant se odlučuju da kosti, da skelet bude objekat meditacije. Za neke druge, to može biti srce ili meso (mišići).

Tekst sutte u pasusu 11 dalje kaže:

”Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.”

Treba reći da se tokom čitave ove meditacije, kako u početnim, tako i u kasnijim fazama vežbanja, meditant fokusira na telo skoro isključivi unutar. Kada stekne vrlo snažnu percepciju o neprivlačnosti sopstvenog tela, tada može pažnju usmeriti na tela drugih. Naravno, za početak neće odabrati

osobu koja je naročito privlačna, jer bi time umesto smanjivanja čulne želje, samo je povećavao. Tada prolazi kroz sve delove njenog tela, kako bi video da svi delovi koji čine njegovu telo, čine i njezino. Tako i njega posmatra kao hrpu delova koja se sastoji od ista 32 dela. Može potom da prođe kroz čitavu grupu ljudi i čak uzme čitavo čovečanstvo kao telo sastavljeno od istih tih delova. Na kraju vežba kontemplirajući telo unutar i izvan, tako što naizmenično prolazi kroz sopstveno telo i kroz telo druge osobe. Na kraju, ostavljajući po strani neprivlačnost tela, usmerava pažnju na prirodu tela kao nečega što neprekidno nastaje i nestaje, što je nepostojano.

Sada sledi odeljak o četiri elementa:

”12. I opet, monasi, razmišlja monah upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima: ‘U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha.’ Kao što vešti mesar ili njegov pomoćnik, pošto je zaklao kravu i isekao je, iznosi meso na prodaju na raskrsnici četiri glavna puta, isto tako monah razmišlja upravo o ovom telu u kakvom god ono bilo položaju i o njegovim primarnim elementima. ‘U ovom je telu element zemlje, element vode, element vatre i element vazduha’.”

Ovde je očigledno reč o novoj vežbi, o meditaciji o četiri osnovna elementa. Postoje barem dva glavna načina na koji se ova meditacija može praktikovati. Jedan, pomenut u sutti, jeste vrlo koncizan način, kada jednostavno razmatramo, kontempliramo telo tako da se sastoji od ova četiri elementa. Drugi način je detaljniji, a nalazimo ga objašnjenog na primer u *Mahā-Rāhulovāda suttī – Dugom govoru Rahuli* (MN 62). U toj vežbi uzimamo različite delove tela i grupišemo ih u skladu sa četiri osnovna elementa. Treba napomenuti da će spisak delova tela biti uglavnom isti kao i kod prethodne vežbe uočavanja neprivačnosti tela, ali je cilj drugačiji. Ova treba da nam pomogne da razumemo kako je to što nazivamo telom

sačinjeno od ova četiri osnovna elementa.

To što zovemo elementi i koristimo naziva koje je koristila i drevna indijska fizika (zemlja, voda, vatra, vazduh), zapravo su četiri svojstva, karakteristike materije: zemlja = tvrdoća, voda = kohezija, vatra = toplina i vazduh = kretanje. Tako, kada u nekom obliku materije dominira element zemlje, tada se to manifestuje kao tvrdoća tog dela; kada je element zemlje sasvim malo zastupljen, tada se to manifestuje kao mekoća tog dela, on je mekan. I naravno, postoji čitava lepeza prelaznih stanja između te dve krajnosti. Voda je simbol za silu kohezije koja drži materiju na okupu. Iskustveno se ovaj element ispoljava kao proticanje, tečenje. Element vatre simbolizuje toplotu, a njegovo odsustvo se manifestuje kao hladnoća. Na kraju elemenat vazduha simbolizuje kretanje, koje ima dva glavna oblika: jedan je širenje i to je aktivno prisustvo vazduha kao elementa, dok se njegovo pomanjkanje manifestuje kao skupljanje, kompresija. I tako, dok idemo kroz telo i detaljno istražujemo ove elemente, tada koristimo metod izložen u Dugom govoru Rahuli:

“...šta god što je unutar, što pripada nama, čvrsto je, očvrstlo i za njega smo vezani, a to su kosa, malje, nokti, zubi, koža, meso, tetive, kosti, koštana srž, bubrezi, srce, jetra, membrana, slezina, pluća, creva, crevna opna, želudac i njegovo sadržaj, izmet ili bilo šta drugo što je unutar, što pripada nama, čvrsto je, očvrstlo i za njega smo vezani: to se naziva unutarnji element zemlja ili jednostavno zemlja. I to treba videti onakvo kakvo zaista jeste, sa pravom mudrošću, ovako: ‘To nije moje, to nisam ja, to nije moje sopstvo’. Kada ga vidimo takvo kakvo zaista jeste, sa pravom mudrošću, prestajemo da budemo opčinjeni elementom zemlja i u umu nestaje strast prema elementu zemlja.”

Ovde je nabrojano devetnaest delova tela, s tim što kasniji komentatori uključuju i mozak, tako da ih ima ukupno dvadeset. Svi oni simbolički predstavljaju element zemlja, ali

prema Budinom učenju svaka jedinica materije sadrži sva četiri elementa, oni su nerazdvojni, samo je pitanje koji od njih dominira u konkretnoj situaciji.

Sledeći odeljci u Dugom govoru Rahuli po istoj shemi nabrajaju i one delove tela u kojima dominiraju ostala tri elementa. Za vodu se vezuju ovih dvanaest delova: žuč, sluz, gnoj, krv, znoj, salo, suze, masnoća, pljuvačka, sline, tečnost u zglobovima i mokraća. Element vatre i vazduha u telu se više vezuju za određene procese kao što su telesna toplota ili varenje, odnosno za disanje ili gasove u crevima.

Dakle, ovo bi bio detaljan način kontemplacije četiri elementa, uzimajući deo po deo tela. Obično meditant kreće sa ovim načinom vežbanja i kako napreduje, kako se njegova sposobnost posmatranja izoštrava, postepeno prelazi na kraću varijantu ove vežbe izloženu gore u 12. pasusu sutte. U njoj meditant uzima telo kao celinu i analizira njegovu karakteristiku tvrdoće i mekoće u jednom prolazu kao element zemlja. Zatim analizira telo kroz njegovu koheziju, držanje na okupu različitih delova, kao element vode. Potom prelazi od vrha glave do stopal čitavo telo i kontemplira toplotu tela kao element vatra. Na kraju posmatra kretanje tela, njegovu neprekidnu kontrakciju i ekspanziju, kao element vazduh.

Postoji i drugi način da se postepeno prođe kroz meditaciju četiri elementa i njega je potrebno usvajati zaista vrlo postupno. Počinje se određenim periodom meditacije na dah, kako bi um postao što prijemčiviji. Zatim prolazimo kroz telo, deo po deo, i osećamo svaki deo. Krećemo sa glavom, pa naniže preko vrata, nadlaktice i podlaktice, grudi, stomak, leža, butine, potkolenice i stopala, pa nagore istim putem do vrha glave. Ovo treba raditi mnogo puta, sve dok ne postanemo vrlo prijemčivi za čitavo telo. Zatim počinjemo da tragamo za elementom zemlja. Prvo uzimamo nešto što očigledno ima karakteristiku tvrdoće. Možemo se recimo fokusirati na osećaj zuba kada ih stegnemo ili na tvrdoću nogu dok se opiru o

podlogu na kojoj sedimo. Fokusirani neko vreme na taj osećaj jasno stičemo osećaj tvrdoće. Potom idemo kroz telo, deo po deo i tragamo u svakom od tih delova za tom karakteristikom tvrdoće, od vrha glave do stopala i natrag. Zatim, da bismo istraživali element voda, tragamo za osećajem kohezije, koji je vrlo suptilan i težak za uočavanje. Ako to nismo u stanju, tragamo za nečim koji ima kvalitet tečenja. Najočiglednija u tom pogledu jeste pljuvačka. Možemo isto tako uzeti malo vode i popiti. Pri tome nastojimo da registrujemo osećaj pri tom kretanju. Posle toga taj osećaj istražujemo u delovima tela, jedan po jedan. Kod toplote tragamo za delom tela koji je posebno topao ili ako se dovoljno dugo fokusiramo na čitavo telo bićemo u stanju da registrujemo osećaj telesne toplote. Kod elementa vazduha tragamo za širenjem i skupljanjem. Najlaše nam je da ih uočimo u predelu pluća, grudnog koša. Isto tako, kada se jednom ustalimo u tom osećaju, krećemo deo po deo da uočavamo isti tak kvalitet. Posle izvesnog vežbanja možemo uočiti da se sa svakim udahom i izdahom i ostali delovi tela, vrlo suptilno skupljaju i šire. Kad prodemo sva četiri elementa, krećemo ispočetka i tako vežbamo krug za krugom. Kada se izveštimo u ovom analiziranju deo po deo, možemo tragati za svakim od elemenata uzimajući telo kao celinu, skenirajući ga od glave do pete i natrag. Korak dalje je uzimanje glavnih delova tela i umesto da smo fokusirani samo na jedan element, posmatramo kako u njemu postoji svaki od četiri elementa istovremeno. Ovo vežbamo sve dok ne ustalimo opažaj sva četiri elementa koji simultano neodeljivo prisutna u čitavom telu.

Vraćajući se na pasus 12 i poređenje u njemu, treba reći da je suština u tome da kada mesar ubije kravu i ona pred njim leži mrtva, on još uvek na nju gleda kao na kravu. No kada je iseče na komade i izloži u radnji ili okači na kuke, više na nju ne gleda kao na kravu, ili neku životinju, već kao na različite delove mesa. Na isti način, sve dok na telo ne gledamo kroz

njegove elemente, vezani smo za percepciju tela kao celine: kao osobe, kao živog bića, kao sopstva. Ali kada seciramo telo na njegova četiri elementa, tako da bez obzira šta to telo da radi, bilo da stoji, sedi, hoda ili leži, ono je uvek sačinjeno od kombinacije ta četiri elemente, tada menjamo prethodnu percepciju i tamo gde je ranije bilo biće, sada vidimo tek skup, kombinaciju četiri elementa.

I na kraju imamo pasus 13, koji po već viđenoj shemi govori o kontemplaciji tih elemenata unutar nas, izvan nas i naizmjenično:

“Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar, izvan ili i unutar i izvan... Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.”

PREDAVANJE 5

Prošli put završili smo sa meditacijom o četiri osnovna elementa, petim odeljkom u okviru kontemplacije tela, da bismo sada došli do dela govora koji nosi podnaslov “Devet kontemplacija na groblju”. Danas je takvu vrstu meditacije teško praktikovati, jer monasi nemaju priliku da se susretnu sa telima u različitim fazama raspadanja. Ali u staroj Indiji bilo je uobičajeno da se tela pogubljenih kriminalaca i ljudi koji su umrli bez bližih rođaka odnose na mesto za spaljivanje (pali: *susāna*; sanskrit: *śmāśāna*) i tamo ostavljaju da istrunu na otvorenom ili da se njima nahrane razne grabljivice. Monasi monahinje koji su želeli da praktikuju ovakvu vrstu meditaciju, otišli bi na takvo mesto i odabravši telo na koje će se skoncentrisati, tokom narednih nekoliko sati bi ga posmatrali, sve dok ne steknu stabilan vizuelni utisak. Kasnije su tu sliku mogli da koriste i meditirajući u manastiru.

No u govoru Buda kao da želi da nas poštedi detalja, tako da koristi izraz *seyyathāpi*, kojim često u suttama započinje poređenje, a znači “kao kad bi”. Taj izraz kao da implicira da ne treba bukvalno da vidimo leš u raznim fazama raspada, već ako nemamo tako divnu priliku možemo se zadovoljiti i svojom maštom. Naravno, da je direktan prizor mnogo upečatljiviji objekat, tako da danas recimo u Tajlandu nije redak slučaj da monasi odu u bolnicu, gde se rade autopsije, kako bi sakupili “vizuelni materijal za meditaciju”. Ono što je jako važno je da sa ovako moćnim objektom treba baratati vrlo pažljivo, jer on ako se upotrebljava neoprezno može više škoditi

nego što koristi. Može u nama izazvati potištenost, ogromnu paniku, strah, naročito ako meditiramo na usamljenom mestu i počnu da nam se od noćnih senki priviđaju duhovi i slične stvari. U svakom slučaju ovo nije meditacija sa kojom bi trebalo početi vežbanje, već je namenjena onim koji su već poodmakli sa praksom i koji poseduju dovoljno veštine stečene vežbanjem sa drugim objektima, kao što je to recimo dah, četiri elementa ili meditacija u hodu. No, ovo je sa druge strane izuzetno moćna meditacija, ako se koristi dozirano i mudro. Njena svrha je s jedne strane za monahe da se oslobode pritiska seksualnog nagona, opsednutosti lepotom tela, jer na kraju shvataju da su sva tela ista. Takođe, stalna tema koja se povlači kroz ovu meditaciju je:

“I opet, monasi, kao kad bi gledao telo jedan dan posle smrti, dva dana posle smrti ili tri dana posle smrti, naduto i pomodrelo, iz kojeg curi gnoj, bačeno na mesto za spaljivanje, monah tada isto ovo telo upoređuje sa njim ovako: **‘Zaista, i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći’.**” (...*so imameva kāyam upasaṃharati ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanātīto ‘ti*)

Ovakva linija razmišljanja nas podseća da će i ovo telo sa kojim se identifikujemo, vezujemo, kojim se oduševljavamo, smatramo ga svojim “ja”, takođe biti takvo kao što je i ono koje gledamo ili zamišljamo. Jednoga dana životna sila u tom telu će iščileti, i ono će biti mrtvo. Danas se tela ne bacaju na mesto za spaljivanje, već se stavljaju u kovčege, lepo obuku,, neka čak i našminkaju, dekorišu cvećem, tako da izgleda kao da je čovek mirno zaspao na kratko i da će se probuditi i biti ponovo sa nama. Ali kada vidimo telo u stanju raspada, tek tada shvatamo do kraja o kakvom se procesu radi i da je i naše telo njemu takođe podložno. Na taj način razvejavamo vezanost i obmanu vezanu za telo, da je ono “ja”, “moje” i “moje sopstvo”.

Iako sutta tretira ovih devet kontemplacija na mestu za

spaljivanje svaku posebno, moguće ih je posmatrati i kao faze jedne te iste kontemplacije, jer se tako postiže mnogo snažniji efekat i prima mnogo upečatljivija poruka. Tako polazimo od tela koje je mrtvo tek dan-dva, a posle u narednoj fazi (pasus 16) imamo telo koje komadaju razne životinje i takođe možemo pomisliti: Hoće li i moje telo raskomadati i pojesti, ako nijedna druga životinja, a ono sigurno crvi? I ovo moje telo je tek obična hrana u čitavom lancu ishrane. Zatim dolazi naredna faza, kada je ostao kostur, sa tek malo mesa i mrlja krvi ponegde na kostima, zatim nestaje i meso i ostaju kosti koje se drži na okupu jedino tetivama. Na kraju dolazimo do razbacane hrpe kostiju koje su možda životinje razvukle naokolo, tako da više nemamo utisak da se radi o kosturu, već tek o pojedinačnim, razbacanim kostima tu i tamo. I tako redom sve do pasusa 26-30, gde i same kosti počinju da se raspadaju i pretvaraju u prah. Ništa ne ostaje od čitavog tela, do samo prašina. Ako želimo, možemo otići i korak dalje i zamisliti vetar koji razveje tu prašinu, tako da prazna priroda tela postaje očigledna. Nešto slično ovome se događa i kod kremiranja tela, kada se tokom nekoliko sati čitavo telo pretvori u prah. I onda se zapitamo, gde je ta osoba koju smo još do juče znali i sa njom razgovarali sada nestala?

U svakoj od ovih faza kroz koje prolazimo, paralelno razmišljamo i o sopstvenom telu i njegovoj prirodi: “i ovo telo je isto po svojoj prirodi, i ono će postati ovakvo i tome ne može umaći”. I dalje, kaže Buda:

“Tako on boravi i kontemplira telo kao telo unutar [u pogledu sopstvenog tela] ili kontemplira telo kao telo izvan [istu ideju prolaznosti možemo primeniti i na tela ljudi oko nas, sva njih čeka ista sudbina] ili kontemplira telo kao telo i unutar i izvan [naizmenično posmatramo i svoje i tela drugih sa istom mišlju o prolaznosti, njihova je priroda ista, nijedno nije izuzetak od pravila].

I pošto sve ovo radimo u okviru potpune svesnosti i jas-

nog razumevanja, na kraju se ta dva kvaliteta toliko izoštre da smo u stanju da se fokusiramo na sopstveno telo i kontempliramo prirodu nastanka u ovom telu, njegovo neprekidno građenje, nastajanje. Potom kontempliramo njegovo neprekidno razgrađivanje, nestajanje, razaranje njegove fizičke komponente. Na kraju posmatramo oba procesa naizmenično, u nizu, nastajanje i nestajanje. Potom dolazimo do sabranosti i svesnosti “na činjenicu ‘postoji telo’... u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje.” Tada monah, kaže Buda, “nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao telo.”

Ovim smo kompletirali prvi deo *Satipaṭṭhāna sutte*, koji se odnosi na kontemplaciju tela kao tela i prelazimo na drugi temelj sabranosti pažnje, drugi objekat sabranosti, a to je kontemplacija osećaja (ili senzacije).

“32, A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira osećaje kao osećaje? Kad oseti prijatan osećaj, monah zna: ‘Osećam prijatan osećaj’; kad oseti bolan osećaj, on zna: ‘Osećam bolan osećaj’; kad oseti ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam ni-bolan-ni-prijatan osećaj’. Kad oseti nizak prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak prijatan osećaj’; kad oseti uzvišen prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen prijatan osećaj’; kad oseti nizak bolan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak bolan osećaj’; kad oseti uzvišen bolan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen bolan osećaj’; kad oseti nizak ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam nizak ni-bolan-ni-prijatan osećaj’; kad oseti uzvišen ni-bolan-ni-prijatan osećaj, on zna: ‘Osećam uzvišen ni-bolan-ni-prijatan osećaj’.”

U uvodu za ovu suttu smo rekli da se naše iskustvo u osnovi deli na iskustvo tela (*khāya*) i uma (*ñitta*). Ali između ova dva postoji još jedan domen iskustva, koji je izuzetno važan, a to je osećaj. Osećaj je vrsta mentalnog iskustva, ali je toliko važan i toliko specifičan, da je Buda za njega stvorio posebnu kategoriju. Kao što je u analizi osnovnih sastojaka

bića, od njih pet kao drugi označio “osećaj”, tako je i među temeljima sabranosti odvojio poseban odeljak za kontemplaciju osećaja. No pre svega moramo razumeti šta se podrazumeva pod nazivom “osećaj”. U našem vokabularu, reč osećaj često podrazumeva emociju. No to nije ono što se misli pod pali pojmom *vedana*. Vedana je važan sastojak emocije, ali emocija može biti vrlo kompleksan fenomen. Ono što Buda podrazumeva pod osećaj mogli bismo nazvati afektivnom komponentom iskustva i na tom nivou mi stvari doživljavamo kao prijatne, bolne ili ni prijatne ni bolne, to jest kao neutralne. Razlog zašto je Buda toliko pažnje posvetio osećaju leži u tome što je on neka vrsta okidača, koji aktivira mnogo druge, kompleksnije nivoe iskustva. Tako prijatan osećaj postaje okidač za žudnju, vezivanje. Zato u okviru dvanaestočlane sheme o uslovljenom nastanku stvari (*patiċċa-samuppāda*), Buda kaže: “uslovljena osećajem, žudnja nastaje”. Obično je to prijatan osećaj, osećaj užitka taj koji hrani žudnju. Zatim, bolan osećaj, kada ga ne pratimo sa dovoljno svesnosti, postaje okidač za odbojnost, nesviđanje, mržnju, bes, iritiranost, jed. A neutralni osećaj je taj koji održava stanje otupelosti, dosade, monotonije, prepuštanja bez ikakvog podsticaja za promenu, za samorazvijanje. I tako, ako dopustimo osećaju da se pojavi u našem mentalnom prostoru i da ga ne posmatramo sa svesnošću, tada on postane katalizator za ostale mentalne procese: za stanje vezanosti i žudnje, za stanje iritiranosti i odbojnosti ili za stanje indiferentnosti. Zato Buda uzima osećaj i stavlja ga u posebnu kategoriju, čini od njega poseban domen kontemplacije. Tretirajući osećaj kao objekat svesnosti, sa jedne strane, u stanju smo da sprečimo osećaj da aktivira štetna mentalna stanja, a sa druge u stanju da dublje prodremo i razumemo uslovljenu prirodu našeg iskustva. Jer smo u prilici da posmatramo kako osećaju nastaju i kako je um sklon da na njih reaguje. Nastavljajući da posmatramo osećaje, stičemo uvid u prirodu samog iskustva, njegovog formiranja.

Osećaj postaje uočljiv tokom meditativnog procesa obično pošto smo jedno vreme vežbali sa telom kao primarnim objektom meditacije. S druge strane sutta koju obrađujemo poslužila je kao inspiracija za stvaranje mnoštva različitih tehnika meditacije. U nekima je telo primarni objekat, a tek kasnije se uključuje sabranost pažnje na osećaj ili kontemplacija uma. Drugi učitelji meditacije u svoje instrukcije uključuju kontemplaciju osećaja već u ranoj fazi i od osećaja čine primarni objekat kontemplacije. Najčuveniji među njima je svakako Goenka i učitelji u okviru njegove tradicije. Tako, kad počnemo da vežbamo sa telom, recimo usmeravamo pažnju na dah oko nozdrva ili na izdizanje i spuštanje abdomena, posle izvesnog vremena počnemo da registrujemo osećaje, obično se javi bol ili utrnulost u određenim delovima tela. Ako ne obratimo pažnju na bol, on ubrzo postaje smetnja ili čak i uzrok odustajanja od vežbanja. Da bismo prošli kroz tu bolnu fazu, moramo biti u stanju kako da je iskoristimo, tako da umesto prepreke postane pomoćno sredstvo ili faktor intenziviranja prakse.

Tako, dok posmatramo telo i registrujemo bol u kolenu ili leđima, u početku samo u sebi registrujemo “bol, bol...” ili “bolni osećaj, bolni osećaj...” Ako postoji u umu neka odbojnost prema tom bolu, to je takođe bolan mentalni osećaj. Registrujemo tu odbojnost kao mentalni osećaj i vratimo pažnju na glavni objekat meditacije. Ako bol nastavi da bude dominantan, da remeti pažnju, do tačke kada više nismo u stanju da se fokusiramo na primarni objekat, tada ga možemo odložiti sa strane i svu pažnju okrenuti ka tom bolnom osećaju. Tada ga tretiramo kao objekat svesne kontemplacije. I kako posmatramo taj osećaj, počinjemo da uočavamo da ono što nazivamo bolnim osećajem, nije nešto čvrsto, solidno, nepromenljivo, već kako ga uporno posmatramo otkrivamo da se pre radi o jednom toku, procesu, isprva kontinuiranom, ali još posmatranja donosi njegovo raspadanje u segmente, sled

momenata bolnog osećaja koji slede jedan drugog, svaki je moguće razlučiti od njegovog prethodnika i onog koji ga sledi. Uviđamo da je taj isprava kontinuiran osećaj zapravo sastavljen od brzo smenjujućih, pulsirajućih trenutaka u kojima bolan osećaj nastaje i odmah nestaje, da bi ga odmah zamenio novi momenat. Tako upravo u tom bolnom osećaju vidimo i istinu prolaznosti, nepostojanosti (iako nam se nekad bol može učiniti kao najtrajnija stvar u svemiru). Tako ono što konceptualizujemo kao bol, u stvarnosti se ukazuje kao serija trenutačnih stanja i kako se pažnja, sposobnost za pažnju sve više fokusira na taj bolan osećaj, čak i ti pulsirajući trenuci se razlažu na još sitnije deliće bolnog osećaja. Sve dok se ono što nam se čini kao bolan osećaj ne ukaže kao mentalna konstrukcija nadograđena na tu seriju izuzetno brzo smenjujućih stanja: nastanak-prestanak, nastanak-prestanak...

I ne samo da bol počinje da menja svoj karakter od jednog čvrstog “bloka” bola u jedan tok bola, pa u bezbroj sićušnih “kapljica” bola, već kako se udubljujemo u pravu prirodu bola, uviđamo kako on ima vrlo različite karakteristike, kako postoje različiti tipovi bola. Nekada je on probadanje, drugi put pulsiranje, nekada je kao sevanje, drugi put kao potmul bol koj ije teško locirati itd. Sve te “etikete” možemo koristiti da posmatramo bol i kad ga tako preobrazimo u objekat pažnje, njegova moć da nas zarobi i razdire slabi. On postaje zapravo interesantnim objektom posmatranja, poput recimo planete koju posmatramo kroz teleskop ili ćelije koje posmatramo pod mikroskopom. To više nije **moj** bol, te smo u stanju da uočavamo njegovu različitu “teksturu”, način na koji se manifestuje. Uočavamo da se ona iz trenutka u trenutak menja, što nam takođe pred oči dovodi karakteristiku nepostojanosti. Ako u ovom istrajemo, ponekad bol će prestati sam od sebe, telo će samo od sebe zauzeti novi, ugodniji položaj i um može da se vrati na primarni objekat meditacije. Kada se to dogodi i um postane opet vrlo skoncentrisan, tada se može

javiti prijatan osećaj. I ovaj osećaj, ako mu opet ne posvetimo dovoljno pažnje, može da se takođe pretvori u opasnost. Ako nas ponese prijatan osećaj, osvoji nas ushićenje, zadovoljstvo i pokušamo da ga zadržimo, vežemo se za njega, tada ponovo postajemo žrtva žudnje, ali ovoga puta za duhovnim zadovoljstvom. I zapravo već sam napor da zadržimo postojeće stanje uzrok je tome da to zadovoljstvo počinje da se smanjuje. Zato je neophodno da i kada se javi prijatan osećaj, da ga samo registrujemo u sebi: “prijatan osećaj...” i pustimo ga da ide svojim tokom.

Sutta koju analiziramo, kao i drugi tekstovi, u okviru ova tri glavna tipa osećaja razlikuju i dve podgrupe za svaki od njih. Na paliju one se nazivaju: *sāmisa vedana* i *nirāmisa vedana*.

Reč *sāmisa* doslovno znači “presno meso, hrana, nešto neobrađeno, nekultivisano”, a reč *nirāmisa* znači suprotno, “bez mesa, bez plena”. Kada se nađu zajedno, ove dve reči označavaju suprotnosti “materijalno-nematerijalno” ili ono što bi kod nas bilo relacija “puteno-duhovno”, ili nisko i uzvišeno. Otuda u suttu imamo:

1. za bolan osećaj:

sāmisa dukkhaṃ vedana = nizak bolan osećaj (nastaje zbog neuspeha u pridobijanju nekog predmeta kao izvora čulnog zadovoljstva)

nirāmisa dukkhaṃ vedana = uzvišen bolan osećaj (kada neko teži višim stupnjevima svesti, ulaže ozbiljan napor, ali ih ne postiže. tada oseća nagon, žudnju za tim stanjima i oseća bol zbog neuspeha. Mada tehnički gledano, iz abhidhamma perspektive, ovu vrstu bolnog osećaja treba klasifikovati kao štetnu, ali sa duhovne tačke gledišta može se reći da je to vredna vrsta bolnog osećaja, jer on motiviše meditanta da čini povoljna dela, da nastavi da vežba, kako bi dostigao cilj za kojim žudi. Isto tako, nekad, ako neko posmatra dela koja

je činio pre nego što je upoznao Budinu Dhammu, može se osećati glupo i sramotiti se onoga što je nekada činio, čuditi se samome sebi kako je mogao praviti takve gluposti. Taj osećaj u umu, žal, kajanje, jeste bolan, ali je dobra vrsta bola, jer nas motiviše da se menjamo, pomaže da vidimo dobrobit koja dolazi sa razvijanjem povoljnih osobina uma i eliminisanja onih štetnih, pomaže da još prilježnije vežbamo.)

2. za prijatan osećaj:

sāmisā sukhaṃ vedana = nizak prijatan osećaj (onaj koji je povezan sa užicima čula)

nirāmisā sukhaṃ vedana = uzvišen prijatan osećaj (koji nastaje kada um počinje da biva skoncentrisan, fokusiran na objekat ili kod osobe sa devocionalnim temperamentom kada boravi u budističkom manastiru ili hramu, vidi Budinu statuu, kada se pokloni ili recituje, ili kada neko praktikuje meditaciju prijateljske ljubavi i zrači radošću i srećom; kod osoba velikodušnih, osećaj koji se javlja dok daruju druge. Ovo su sve korisni, povoljni tipovi sreće i zadovoljstva, oni koje treba negovati.)

3. za ni-bolan-ni-prijatan osećaj: (ovaj osećaj je vrlo suptilan i težak da ga uočimo, jer je njegova tekstura manje vidljiva, manje izražena. U svakodnevnom životu doživljavamo ga mnogo puta, ali ako nismo svesni, ako nismo pažljivi, vrlo lako mu se prepustimo, bez želje da sebe menjamo, bez želje da menjamo nabolje stvari oko nas. I ako postignemo povoljno stanje unutrašnje ravnoteže, a propustimo da ga uočimo, tada možemo da razvijemo u sebi suptilni oblik vezanosti za jedno takvo stanje uma, jer ne prepoznamo da čak i taj neutralni osećaj jeste prolazan.)

sāmisā adukkhaṃ sukhaṃ vedana = nizak ni-bolan-ni-prijatan osećaj (neutralan osećaj tuposti, indiferentnosti, apatije)

nirāmisaaдукkhamasukham vedana = uzvišen ni-bolani-prijatan osećaj

Jedan vrlo važan aspekt Budinog učenja, po kojem se on razlikuje od svojih savremenika, jeste da su Budini savremeni smatrali kako je prijatan osećaj sam po sebi štetan i da bi ga apsolutno uvek trebalo izbegavati. Smatrali su da put ka oslobođenju leži kroz bolne osećaje. Buda je međutim napravio gornju razliku između dve vrste prijatnih, bolnih i neutralnih osećaja, niskih i uzvišenih, telesnih i duhovnih. Tako je smatrao da niske prijatne, bolne i neutralne osećaje treba uvek prevazići. Ali one uzvišene, duhovne, smatrao je povoljnim i korisnim. Idealno, trebalo bi da prevaziđemo i duhovni bolni osećaj, pošto ga iskoristimo da sami sebe motivišemo na samousavršavanje. Kada to učinimo, tada podstičemo duhovni prijatan osećaj, koji kada postane zreo i ustaljen, vodi do duhovnog neutralnog osećaja, osećaja spokojstva i ravnoteže.

Tako, meditant, iako je fokusiran na telo, uvek doživljava jedan od tri osnovna osećaja. Kada neki se od njih probije u polje svesti, tada okreće snop pažnje ka njemu i registruje ga. Potom vraća um ka glavnom objektu, telu. Ali ako taj osećaj postane izuzetno jak, tada meditant njega uzima kao naredni objekat meditacije i njemu posvećuje svu silu svoje pažnje. No postoje sistemi meditacije koji koriste meditaciju na telo tek da bi smirile um. Kada je to jednom postignuto, tada je uputstvo da se meditant posveti punoj kontemplaciji osećaja, naročito koristeći telesne osećaje kao objekat.

I tako stižemo do pasusa ovog odeljka koji se odnosi na uvid.

“33. Tako on boravi i kontemplira osećaje kao osećaje unutar ili kontemplira osećaje kao osećaje izvan ili kontemplira osećaje kao osećaje i unutar i izvan.”

Ovde se možemo zapitati, kako to možemo kontemplirati osećaje izvan, kod drugih? Sem retkih slučajeva meditanata koji mogu čitati um druge osobe, mogli bismo ovo shvatiti

kao rezonovanje: pošto ja imam te osećaje, sigurno ih imaju i drugi, svako biće oseća prijatne, bolne i neutralne osećaje i zaključivati posredno o njima na osnovu postupaka drugih, “govora tela”, izraza lica ili je moguće postati toliko senzitivna da osećamo raspoloženje druge osobe bez ikakvih spoljašnjih znakova. Ovo zaključivanje o doživljavanju osećaja onda možemo proširivati sa ljudi i na druga bića i zaključiti da i ona doživljavaju sva bez razlika iste te tri vrste osećaja. Potom kontempliramo te osećaje naizmenično i u sebi i u drugima. Zatim meditant:

“boravi i kontemplira faktore nastanka u osećajima, boravi i kontemplira faktore nestanka u osećajima, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u osećajima.”

Faktori nastanka i nestanka u osećaju su isti oni kao i za telo (neznanje, žudnja, kamma i hrana), izuzev što je ovde hrana zamenjena kontaktom između recimo oka, vidljivog oblika i svesti o viđenom, pošto je kontakt nužni uslov za osećaj. Kao što je malopre rečeno, pomno posmatranje osećaja otkriva njegovu nestabilnu prirodu, njegovo stalno nastajanje i nestajanje. Isto tako, možemo početi od određenog osećaja, u kolenu, leđima, ali kako um postaje vrlo osetljiv, možemo tu svesnost proširiti na čitavo telo, da ga skeniramo od vrha glave do stopala i natrag, registrujući osećaje u svakom delu tela, čak i najsitnijem. Jer u svakom od njih postoje osećaji, mnogo osećaja, sve vreme, samo um obično nije dovoljno izoštren da bi ih sve registrovao. Na određenoj tački, možemo čak prestati da pravimo razliku između osećaja na prijatne, bolne i neutralne, prestati da posmatramo njihovo nastajanje i nestajanje i ostati jednostavno svesni da postoji osećaj, kao što to kaže sutta:

“Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji osećaj’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira telo kao

telo.”

Ovo stanje je registrovanje osećaja kao bezličnog fenomena, koji nema nikakve veze sa osobom, nešto što se ne može zaista nazvati “ja” i “moje”, već kao nešto što nastaje usled uzroka i nestaje kad ti uzroci nestanu. Tako se ne vezujemo za njega, ostajemo potpuno spokojni, njime neokrznuti.

PREDAVANJE 6

Završili smo odeljak sutte o kontemplaciji osećaja i sada dolazimo do *cittānupassanā*, odnosno kontemplacije uma. Čini se da se ova kontemplacija sasvim prirodno razvija iz kontemplacije osećaja. Kao što smo videli u prethodnom razmatranju, osećaji se dele u tri osnovne grupe: prijatan osećaj, bolan osećaj i neutralan osećaj (ni prijatan, ni bolan). U vezi sa svakim od njih, postoji takoreći prirodna sklonost da se pojavi i jedan od tri štetna korena. Sa prijatnim osećajem postoji tendencija da se javi nepovoljan kvalitet um koji se na paliju naziva *rāga*, što prevodimo kao žudnja, požuda, vezanosti, prijanjanje, sviđanje, ushićenost tim prijatnim osećajem. Uz to ide i vezanost, koja na kraju zamagli um i postaje prepreka oslobađanju uma. Dalje, kada se javi bolan osećaj, postoji sklonost u umu da se javi nepovoljan kvalitet nazvan *dosa*, odbojnost, koja pokriva lepezu od najsnažnijih ispoljavanja u vidu besa i mržnja, pa do onih najslabijih kao što je jedva primetna iritiranost. I na kraju, kada je osećaj ni upadljivo prijatan, ni upadljivo bolan, imamo osećaj koji je takoreći neutralan. I u tom stanju, ako nismo dovoljno pažljivi da ga uočimo, postoji sklonost da se javi obmanutost. Prepuštamo se tom stanju uma i ne posmatramo njegov nastajanje i nestajanje, ne vidimo njegovu prolaznost. Na taj način javlja se obmana (*moha*) i jača.

Na osnovu svega ovoga, možemo zaključiti da se kontemplacija uma prirodno nadovezuje na kontemplaciju osećaja, skoro kao neophodna mera da bismo zaštitili um od toga

da ga preplave prijatni i bolni osećaji, da ga bez njegovog znanja osvoje ove štetne sklonosti. Kroz kontemplaciju uma posmatramo stanje svog uma i prepoznamo koje stanje uma je nastalo. Kao i kod kontemplacije osećaja, postoji više načina na koji se *satipaṭṭhāna* praktikuje, ali ovde ćemo pomenuti dva osnovna: jedan je kao privremena praksa koja se preduzima unutra šireg okvira neke od glavnih kontemplacija. Ako recimo radimo kontemplaciju tela, na primer fokusiranje na dah, podizanje i spuštanje abdomena, u okviru nje, s vremena na vreme, posmatramo stanje svoga uma. Cilj nam je da uočimo šta se u njemu događa i sprečimo neka nepovoljna stanja da nastanu ili da se dalje razvijaju i da nesvesno dobiju snagu sa kojom ćemo se kasnije mnogo teže izboriti. A ako u tome ne uspemo, one će i dalje jačati i postajati glavna odrednica našeg karaktera, deo našeg temperamenta, a da svega toga nismo ni svesni. Zato povremeno koristimo kontemplaciju uma dok uglavnom radimo recimo kontemplaciju tela.

Postoje i drugi pristupi ovoj *satipaṭṭhāni*, kada se kontemplacija um koristi kao glavni metod meditacije. Možemo krenuti sa kratkim periodom sabranosti pažnje na dah, kako bismo umirili um, i kada to postignemo, okrećemo se samom umu i neprekidno ga posmatramo koje se stanje u njemu javilo. Kada ga registrujemo, puštamo ga da nastavi svojim putem i okrećemo se narednom i tako dalje. Unutar ovog odeljka o kontemplaciji uma, tekst postavlja referentni okvir koji se sastoji od 16 mogućih stanja uma, koja su poređana u osam parova.

Prva četiri para ističu nepovoljna stanja uma, tako da tu imamo tri štetna korena (požudu [ili pohlepu] i njezino odsustvo; mržnju [ili odbojnost] i njezino odsustvo i obmanutost ili njezino odsustvo. Ta tri para predstavljaju dva tabora: štetnih stanja uma i njima ne direktno suprotstavljenih pozitivnih kvaliteta, već tek odsustva tih štetnih stanja. Tako Buda kaže:

“A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira um kao um? Tako što, kada se u umu pojavi požuda, monah zna da je to požuda; kada u umu nema požude, da je to um bez požude; kada se u umu pojavi mržnja, da je to bes; kada u umu nema mržnje, da je to um bez mržnje; kada se u umu pojavi obmanutost, da je to obmanutost; kada u umu nema obmanutosti, da je to um bez obmanutosti.”

Zapravo, objekat fokusa pažnje u ovoj kontemplaciji se naziva *ćitta*, što se prevodi kao “um”. Ali sam um je u budizmu shvaćen kao nešto što se neprekidno menja, nije fiksni entitet, fiksni kvalitet koji bi, poput pretpostavljene duše uvek ostajao isti. *Ćitta* je proces kognicije, sačinjen od niza pojedinačnih stanja koja neprekidno nastaju i nestaju. Pri tome, svaka ta *ćitta* ili stanje uma nastaje u vezi sa čitavom lepezom drugih mentalnih elemenata. I oni su ti koji daju specifičnu boju ili ton *ćitti*, stanju uma. Sama po sebi, *ćitta* je čist akt saznavanja ili doživljavanja, ali zato svoje karakteristike preuzima od različitih mentalnih sastojaka, sa kojima zajednički nastaje. Ako želimo da znamo *ćittu*, da je identifikujemo kao određeni tip, da znamo koji je njen ton u svakoj prilici, to činimo preko sa njom povezanih mentalnih sastojaka. *Ćittu* možemo uporediti sa vodom koja se koristi za spravljanje različitih napitaka, sa različitim ukusima, recimo sirup od jagode sipamo u vodu i dobijemo sok od jagode, čokoladu u prahu sipamo u vodu i dobijemo čokoladni napitak itd. Tako, voda sama po sebi nema skoro nikakav ukus, ali pomešana sa različitim sastojcima, može da ima bezbroj ukusa. I tada tu vodu identifikujemo po sirupu koji smo sipali u nju, a ne po samoj vodi. Na sličan način registrujemo i “ukus” uma, stanja uma, preko određenog mentalnog sastojka koji je prožeo čitav um.

Pošto je zainteresovan za pročišćenje i oslobođenje uma, Buda ovde koristi one sastojke koji zapravo predstavljaju glavne okove za nas, glavne “otrove” koji prljaju um: pohlepu, mržnju i obmanutost, i čini ih osnovom za klasifikovanje

različitim *ćitta*. Tako, kontempliranje uma počinjemo jednostavno tako što posmatramo da li je udružen sa nekim od tih štetnih sastojaka ili je barem privremeno od njih slobodan. Četvrti par je malo drugačiji od tri prethodna, po tome što ovde imamo dve vrste štetnih stanja uma, koja sada čine kontrast jedno drugom. Jedno se naziva “zgrčeni um”, a drugo “rastreseni um”. Prvo je um koji je napet, krut, neelastičan, um koji je pritisnut tupošću, tromošću, a suprotan njemu je um koji muče nemir, briga, uzbuđenost. Tokom kontemplacije registrujemo kada je um pogođen nekom od ovih nečistoća i kada je privremeno oslobođen od njih.

Zatim dolazimo do druga četiri para, gde je naglasak na onome što bismo mogli nazvati višim stanjima svesti, na umu koji je ušao u domen koji se zove *adićitta* ili superiorni um, uzvišeni um. Ovde tekst koristi termine koji su više tehničke prirode, vezane za budistički vokabular kojima se opisuju viša meditativna stanja. Prvi par su ushićen i neushićen um. Ushićen je um koji je ušao u područje zadubljenjâ, a neushićen onaj koji ih nije dostigao. I “nadmašiv” i “nenadmašiv um” komentari objašnjavaju u vezi sa dostizanjem i nedostizanjem različitih nivoa zadubljenja. Tako je nadmašiv um zapravo običan, nezadubljen um. Slično možemo posmatrati i druga dva para, skoncentrisan-neskoncentrisan i oslobođen-neoslobođen um. Sve u svemu, ni uz pomoć komentara nije moguće videti neku veliku razliku između različitih parova koji su ovde navedeni. No komentar kaže da oslobođeni um ovde ne bi trebalo razumeti kao um koji je dostigao stanje krajnjeg slobode, um koji je trajno oslobođen nečistoća. Umesto toga, reč je o umu koji je tokom vežbanja privremeno uklonio nečistoće, zahvaljujući ulasko u neko od zadubljenja. Razlog za ovakvo objašnjenje je u tome što praktikovanje *satipaṭṭhāne* ima za cilj upravo to trajno oslobođenje, te praksa koja je deo puta do cilja ne može u sebe u sebe uključiti i cilj koji je na kraju njezinog puta. Mada se može staviti primedba da i ara-

hant sigurno može da registruje um bez nečistoća i to registrovanje bi takođe bilo *čittānupassanā*.

Tekst zatim dolazi do dela koji opisuje uvid: “Tako on boravi i kontemplira um kao um unutar ili kontemplira um kao um izvan ili kontemplira um kao um i unutar i izvan.”

Kontemplaciju unutar, tj. sopstvenog uma smo opisali. Ali i ovde se možemo upitati kako to neko (ko ne poseduje moć čitanja tuđih misli) kontemplira um izvan. Reč je o indirektnom izvođenju zaključka da ista ona stanja u kojima se nađe naš um, takođe mogu obuzeti i umove drugih ljudi. Tako, kontemplirajući svoj um, meditant se s vremena na vreme okreće ka ideji srodnosti drugih umova sa sopstvenim, ši-reći tako sopstveno razumevanje svesti i to ne samo na nivou mišljenja, već to razumevanje treba da stigne do nivoa “stomaka”, da i druga bića doživljavaju ovaj svet na vrlo sličan način kao i mi sami. Možemo posmatrati svoje rekacije dok ulazimo u neku prostoriju u kojoj su drugi ljudi. Ako smo nesvesni, ulazimo u nju kao da se tu nalazi recimo deset tela, a ne deset ljudskih umova koji registruju istu tu situaciju, tu prostoriju i sve što je u njoj, na sličan način kao što to registruje i naš um i slično na nju reaguju.

Zatim dolazimo do kontemplacije prolaznosti uma: “Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u umu, boravi i kontemplira faktore nestanka u umu, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u umu.” Posmatra kako um i sa njime svest nastaju na osnovu mnogih uzroka koji na to utiču, kako um prestaje kada ti uzroci prestanu, ali i po svojoj samoj prirodi koja je da iz trenutka u trenutak nastaje i nestaje. Tako meditant kontemplira oba procesa, nastanka i nestanka. I kada dosegne ovaj nivo, više nije toliko zaokupljen uočavanjem određenog stanja uma, jer je to bila vežba u ranijim fazama: da li umom vlada požuda, mržnja ili obmanutost ili ih u njemu nema. Kada uđe u kontemplaciju uvida, meditant jednostavno posmatra same mentalne procese, njihov nastanak i presta-

nak. Naravno, ako tokom kontemplacije iznenada, neočekivano naiđe bujica požudnih misli ili ljutih misli i skrenu um sa kontemplacije nastanka i nestanka, tada meditant mora da stavi sa strane dotadašnji način kontemplacije i identifikuje stanje uma, prati ga, sve dok se um ponovo ne vrati u stanje balansa. Tada se može vratiti na posmatranje nastanka i prestanka. Na određenoj tački može čak odložiti i kontemplaciju nastanka i nestanka i biti jednostavno svestan da postoji um, posmatrati na nivou golog znanja i sabranosti pažnje. Tako on boravi ne vezujući se i “ne prijanja ni za šta na svetu. Tako, zaista, monah boravi i kontemplira um kao um.”

Sada prelazimo na poslednji temelj postojanosti pažnje, koji je na paliju označen mnogoznačnim terminom *dhamma*. On je preveden kao “objekat uma”, ali bi bilo dobro detaljnije razmotriti u kom smislu je reč *dhamma* upotrebljena u sintagmi *dhammānupassanā* ili “kontemplacija objekata uma”. U tom cilju pregledaćemo listu vežbi uključenih u ovu kontemplaciju, osnovne kategorije. Tako vidimo da su to: 1. pet prepreka, zatim 2. pet sastojaka bića, 3. šest osnova čula, potom 4. sedam sastojaka probuđenja i 5. četiri plemenite istine. Ono što je zajedničko za ovih pet kategorija je, mogli bismo reći, da se radi o mentalnim kategorijama. No kod osnova čula imamo i fizičke: oko, uho, nos itd. Otuda prevod “objekti uma” nije baš adekvatan. Druga zajednička karakteristika jeste da su sve to zapravo kategorije Učenja, tako da se radi o *dhammama* u smislu učenja.

Potom svaka od tih kategorija obuhvata određeni skup fenomena i ti fenomeni su takođe *dhamme* u najširem smislu reči kako mi koristimo pojam recimo “stvari”. Otuda bi *dhamma* u sintagmi *dhammānupassanā* ima značenje “fenomeni koji su organizovani i poređani u grupe kategorija, a te kategorije nisu postavljene nasumično, već su određene Dhammom ili Učenjem. I te kategorije su uspostavljene na način koji vodi do uvida ili do razumevanja Dhamme”.

Tako praktikovanje *satipaṭṭhāne* nije usmereno jednostavno ka kontempliranju ovih shema ili klasifikacija samih po sebi, već ih pre koristimo kao pomoćno sredstvo ili vrata ka zauzimanju posebne tačke gledanja na iskustvo, kao načine da sebi predstavimo svoje iskustvo na razumljiv način, u svetlu Budinog učenja, Dhamme. Ove kategorije su referentni okvir koji iskustvo čini smislenim, razumljivim na osnovu Dhamme. One služe kao vodič za pronalaženje puta kroz kompleksne i zamršene obrasce našeg iskustva i stizanje na čistinu, do oslobođenja.

Zatim, ako ponovo pogledamo pojedinačne vežbe, na prvi pogled može se učiniti da su one u suttu nabrojane nasumično. Zanimljivo je da se nakon upoređivanja različitih verzija ove sutte koje su sačuvane u prevodima na kineski, čini da je u njenoj najstarijoj varijanti ovaj odeljak sadržavao samo dva odeljka: o pet prepreka i sedam elemenata probuđenja. Što se tiče *Pali kanona*, *Vibhanga*, druga knjiga u okviru *Abhidhamma pitake*, u izlaganju o *dhammānupassani* ima takođe samo ova dva odeljka. Tako se čini da je ovaj deo sutte, kako je vreme prolazilo, evoluirao i bio dopunjavan, dok nije zadobio današnji oblik sa pet odeljaka. No oni nisu bili dodavani nasumično, već se može videti određen, precizan obrazac u njihovom redosledu.

Tako počinjemo kontemplacijom pet prepreka, jer su one glavna barijera pravilnom razvijanju uma. Buda kaže da su one to što kvari um i slabi mudrost. Tako su one prepreka kako *samādhiju*, koncentraciji, tako i mudrosti uvida, *vipassanā ñāna*. Tako da bi se bilo kakav duboki uvid javio, neophodne je prevazići pet prepreka, te je otuda taj zadatak postavljen u prvom odeljku. Kada smo jednom to postigli, otvara se put za istraživanje iskustva, što se događa u odeljcima dva i tri. Tako meditant istražuje iskustvo u pogledu pet sastojaka bića i potom kroz šest osnova čula. Ova dva istraživanja imaju sama po sebi unekoliko različit karakter, o čemu će biti reči

kasnije kada ona budu analizirana. Zahvaljujući ovom istraživanju, koje je neprekinuto, kontinuirano, u meditantu počinje da se razvija uvid i da stiže snagu. Tada sedam elemenata probuđenja dobijaju zamah i silu koja će ih dovesti do njihove dominacije u umu. Kada ti elementi postanu potpuno sazreli, oni kulminiraju u razumevanju četiri plemenite istine. I to je razumevanje Dhamme, njene krajnje istine, koje obuhvata sve elemente Budinog učenja.

Vidimo da u ovom delu sutte uvid ili *vipassanā* dobija mnogo važniju ulogu nego u prethodna tri dela. Međutim, svaka od ranijih kontemplacija: telo, osećaj, um, može se koristiti i kao sredstvo za rađanja uvida, tako da se one međusobno ne isključuju sa kontemplacijama u četvrtom delu sutte. Možemo krenuti sa kontemplacijom tela, osećaja ili uma, kao sredstvom fokusiranja uma, da bismo potom radili na uklanjanju pet prepreka. I kada su one uklonjene, krećemo sa sistematičnim istraživanjem pet pet sastojaka, šest unutrašnjih i spoljašnjih osnova čula itd. Tako počinjemo da razumevamo pravu prirodu fenomena ili *dhamma*.

PREDAVANJE 7

Nastavljamo sa analizom *Satipaṭṭhāna sutte* i trenutno se nalazimo u četvrtom delu sutte, koji nosi naslov “Kontemplacija objekata uma”. Prošli put smo objasnili opšti obrazac koji stoji u osnovi ovog dela govora, određenu progresivnu strukturu specifične serije meditativnih vežbi. Sada možemo da detaljnije istražimo svaki od njegovih odeljaka. Prvi od njih nazvan je “Pet prepreka” (*pañca nīvaraṇa*). Taj deo glasi:

36. “A kako to, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma? Tako što monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet prepreka. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive pet prepreka? Tako što, kada se u njemu javi čulna želja, monah razume: ‘U meni je čulna želja’, ili kada čulne želje nema, on razume: ‘U meni nema čulne želje’. On takođe razume kako se pojavljuje još nepostojeća čulna želja; on razume kako se postojeća čulna želja napušta; i on razume kako se napuštena čulna želja u budućnosti više ne pojavljuje.”

Zatim se isti obrazac ponavlja u vezi sa ostale četiri prepreke: ljutnja, lenjost i tromost, uznemirenost i kajanje, sumnja. Dakle, u objašnjenju kontemplacije objekata uma Buda kao prve uzima one specifične mentalne fenomene koji predstavljaju glavnu prepreku za meditativni napredak. Među mnogim nepovoljnim mentalnim stanjima, on je odabrao specifičnu grupu, koju je nazvao **pet prepreka**. I ovde njih po-

stavlja kao objekte kontemplacije, jer su to stanja koja treba ukloniti kako bismo stupili na put napretka, kako u razvoju koncentracije, tako i u razvoju uvida ili mudrosti. Ono što je naročito interesantno i jako važno jeste da obično mislimo kako su nepovoljna mentalna stanja isključivo prepreke za meditaciju. I kada se sa njim susretnemo dok meditiramo, osećamo da da je to nešto što nas blokira, ometa, postajemo frustrirani, da bismo se onda možda potpuno obeshrabrili i digli ruke od meditacije (“Nije to za mene!”). Onda to možda pokušamo da racionalizujemo i kažemo sebi kako verovatno nismo akumulirali dovoljno zasluga u prošlim životima, nemamo dovoljno duboke povoljne korene, te rešimo da samo činimo dobra dela u ovome, kako bismo možda mogli da vežbamo meditaciju u nekom narednom životu.

A u stvari, izuzev onih koji su marljivo vežbali tokom mnogo života, svako od nas ima iste ove probleme sa mentalnim preprekama i blokadama. Otuda je Buda postavio sistem meditacije u kojem koristimo upravo te prepreke kao objekte kontemplacije, na neki način možemo reći da to “đubre” postaje i samo deo tla na kojem izniče razumevanje. To je kao kada posle jela ljuske, kore hleba i preostalu hranu ne bacimo u kantu za đubre, već od toga napravimo kompost i upotrebimo za uzgoj nove hrane u vrtu. Tako ovi štetni kvaliteti uma, ako sa njima mudro postupamo, mogu postati na neki način naši “pomagači” na putu ka oslobođenju. Ako rešimo da se neprekidno i srčano borimo sa njima, uz mnogo agresije, to će ih samo jačati, svojim besom i ozlojeđenošću samo im ulivamo novu snagu. Puk ka njihovom uklanjanju, ka oduzimanju snage koja je u njima, jeste njihovo pretvaranje u objekat posmatranja, njihovo kontempliranje.

Tok ove kontemplacije pet prepreka možemo podeliti u četiri glavne faze. U prvoj, samo registrujemo prisustvo ili odsustvo određene prepreke (ostale tri ćemo obraditi malo kasnije). Kada se prepreka javlja u umu koji je istreniran u me-

ditaciji, kako je njegova sposobnost pažnje razvijena, postajemo svesni njenog javljanja na sve nižem stupnju. Ponekad će razvijanje snažne koncentracije zapravo uznemiriti slojeve prepreka koji leže duboko uspavani u umu, neprepoznati i neprepoznati tokom dugog vremena. Neko ko je sasvim smiren u svakodnevnom životu, kada počne da meditira, ponekad oseti snažnu iritiranost ili bes. Drugi ljudi koji inače izgledaju sasvim zadovoljni, iznenada počnu da osećaju snažne fantazije vezane za čulna zadovoljstva. Treći koji su vrlo aktivni i energični u svakodnevnom životu, kad počnu da meditiraju počnu da osećaju otupelost uma i stalnu pospanost. Isto je i sa sumnjom, koja ponekad zaokupi i iskusne meditante, koji vežbaju više godina. Odjednom im se pojavi misao puna sumnje i postane glavna prepreka napredovanju.

Dakle, kada nam se pojavi neka od ovih prepreka, jedan od načina kako da se sa tim nosimo jeste da je jednostavno registrujemo i pretvorimo u objekat posmatranja. Ako pri njenom javljanju nismo dovoljno pažljivi, zaokupljeni nečim drugim, ona će nastaviti da nam kljuca negde u “malom mozgu” i da gura um u određenom smeru. No, kada prepreku pretvorimo u objekat posmatranja i znamo da je ona prisutna u tom trenutku, naredni korak je da pokušamo da je odložimo sa strane, pustimo da ide svojim putem i um ponovo vratimo na primarni objekat meditacije, recimo dah, osećaje ili posmatranje dizanja i spuštanja abdomena. Ako ova prepreka nastavi da se uporno vraća u um i više nismo u stanju da se fokusiramo na primarni objekat, tada odložimo njega i tu prepreku učinimo glavnim objektom posmatranja. Tada je posmatramo, uočavamo načine na koje podstiče javljanje osećaja u umu, kako utiče na ostale komponente uma, kako sve to utiče na telo. Čitav taj proces ili doživljaj prepreke pretvaramo u objekat posmatranja. Videćemo je kako nadolazi i kako nestaje, ponovo nadolazi i nestaje. Ponekad je nadolaženje vrlo brzo, drugi put vrlo lagano. Uočavamo promene u načinu na koji

ta prepreka prolazi kroz um. Time posmatramo nepostojanu prirodu te prepreke. Kada jednom prepreka iščezne iz uma i on ponovo postane jasan, tada takođe registrujemo da je prepreka nestala.

Prvi stupanj razumevanja u pogledu pet prepreka jeste kada jednostavno znamo kada u nama postoji prepreka, a kada ona nestane, registrujemo njeno odsustvo. Posle toga dolazimo do drugog nivoa: “On takođe razume kako se pojavljuje još nepostojeća čulna želja”. (Ovde bi bilo dobro da paralelno sa izlaganjem pratimo i tabelu priloženu na suprotnoj strani)

Kod **čulne želje** kao prepreke imamo pitanje: “Kako još nenastala čulna želja nastaje?” Mnoge sutte kao uslov za to navode ono što nazivaju “nekontrolisana pažnja” ili “štetna pažnja” (ayoniso manasikara) prema objektima koji su primamljivi za čula (prizori, zvukovi, ukusi, mirisi, dodiri, misli). Kada se oni pojave, oni pokrenu duboko pohranjene memorije i one izbijaju na površinu u obliku mentalnih slika, sećanja. I ako se prema svemu tome odnosimo nepažljivo, fokusiramo se na njih, fiksiramo se na privid privlačnosti objekta (subhanimitta), onda taj objekat postaje inicijalna kapisla, okidač, koji porađa čulnu želju.

Treći stupanj razumevanja tiče se razumevanja kako se postojeća čulna želja napušta. Govor u Samyutta nikāyi 46:51 kao glavni protivotrov navodi “pomnu pažnju” prema nekom neprivlačnom predmetu. Ovo je vrlo efikasan protivotrov, ako se radi kao redovna meditacija, i protiv nastanka još nenastale čulne želje. Ako se setimo ranijih vežbi u ovoj suti (pasus 10), onda ćemo se setiti da se ovde zapravo radi o meditaciji o 32 dela tela. Ako nam je suviše komplikovano da radimo sa sva 32 dela, možemo u meditaciji raditi samo sa četiri: koža, meso, kosti, krv. Ovo će u umu stvoriti silu koja deluje suprotno sili privlačenja ka predmetima uzbudljivim za čula. Kada se kroz ponavljanje ove prakse postigne određena veština, tada ćemo biti u stanju da na javljanje čulne želje okrenemo

PET PREPREKA I NJIHOVO UKLANJANJE
(*Mahasatpātīhana sutta*)

PREPREKA	PRIMARNI USLOV	PRIMARNI PROTIVTROV	DRUGI LEKOVI	KAKO SE UKLANJA	POREĐENJA
Izvor informacija	Samyutta 46:51	Samyutta 46:51	Satipātāna komentar itd.	Satipātāna komentar itd	Samyutta 46:55; Dīgha 2, Maddhina 39
Čulan želja (<i>kāmaçāhanda</i>)	Nekontrolisana pažnja prema nekom privlačnom predmetu (<i>subha-nimitta</i>)	Kontrolisana pažnja prema nekom odbojnom predmetu (<i>asubha-nimitta</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Strazarenje na vratima čula • Umerenost u jelu • Dobri prijatelji, prikladan razgovor 	Put arahanta (zasnovan na premisi da "čula želja" ovdje predstavlja svaku Zudriju)	<ul style="list-style-type: none"> • Voda pomešana sa bojom • Biti u dugovima
Zlovoja (<i>vyāpāda</i>)	Nekontrolisana pažnja prema nekom odbojnom predmetu (<i>patyāna-nimitta</i>)	Kontrolisana pažnja prema osobađanju uma putem prijateljske ljubavi	<ul style="list-style-type: none"> • Stražarenje na vratima čula • Umerenost u jelu • Dobri prijatelji, prikladan razgovor 	Put nepovratnika	<ul style="list-style-type: none"> • Voda koja vri • Teška bolest
Tupost i tromost (<i>thīna-middha</i>)	Nekontrolisana pažnja prema nezadovoljstvu, letargiji, tromosti posle jela, inertičnost uma.	Kontrolisana pažnja prema tri elementa energije: početni napor, istrajan napor, odlučan napor	<ul style="list-style-type: none"> • Umerenost u jelu • Promena položaja • Posmatranje svetlosti • Boravak na otvorenom prostoru • Dobri prijatelji, prikladan razgovor 	Put arahanta	<ul style="list-style-type: none"> • Voda prekrivena žabokrečinom i algama • Utamnicenje
Uznemirenost i kajanje (<i>uddhaçca-kūkuçca</i>)	Nekontrolisana pažnja prema nestabilnom umu	Kontrolisana pažnja prema miru uma	<ul style="list-style-type: none"> • Mnogo učenja • Postavljanje pitanja • Poznavanje Vinaye • Susreti sa starijim monasima • Dobri prijatelji, prikladan razgovor 	<i>Uzneni</i> /renost: put arahanta <i>Kajanje</i> : put nepovratnika	<ul style="list-style-type: none"> • Voda čiju je površinu uzburkao vetar • Ropstvo
Sumnja (<i>vīçikicchā</i>)	Nekontrolisana pažnja prema stvarima koje su osnovna za sumnju	Kontrolisana pažnja prema suprotstavljenim kvalitetima uma (korisno i štetno itd.)	<ul style="list-style-type: none"> • Mnogo učenja • Postavljanje pitanja • Poznavanje Vinaye • Odlučnost • Dobri prijatelji, prikladan razgovor 	Put ulaska u tok	<ul style="list-style-type: none"> • Putovanje pustinjom

um od nje i okrenemo ga ka neprivlačnim aspektima tela. No ovo ne treba da bude prvi izbor. Ako praktikujemo satipaṭṭana meditaciju, prvi korak u radu sa čulnom željom trebalo bi da bude ne to da odmah pređemo na kontemplaciju neprivlačnosti tela, već da je samo registrujemo: “U meni se javila čulna želja” i onda se vratimo dotadašnjem objektu meditacije. Ako je pak želja dovoljno jaka da nastavi da traje u nama, tada je strategija da nju uzmemo kao objekat, kako je to već opisano, i posmatramo njeno delovanje i menjanje. Ako ni to nije efikasno, tek tada koristimo neprivlačnost tela kao temu meditacije. Ako vidimo da zaista imamo problem sa izraženom čulnom željom, tada treba da posvetimo posebno vreme za ovu vrstu vežbe i pripremimo se za ubuduće.

Komentari pominju i neke druge metode radi sprečavanja nastanka čulne želje i kao pomoć da se napusti ona koja je već nastala. Jedna je, i to namenjena posebno zaređenima, stražarenje nad vratima čula. Jer ako dopuštamo čulima da slobodno šaraju po objektima oko nas, ona će po svojoj prirodi početi da traže ono što je prijatno i stimulativno. Kada ga nađe, određeno čulo će se “zalepiti” za taj spoljašnji izgled tog objekta. Buda uvek iznova savetuje svoje monahe da se vežbaju u obuzdavanju svojih čula (indriya saṃvara). On takođe preporučuje umerenost u jelu, jer sa prejedanjem dolazi tromost uma, slabi pažnja, i um postaje lakim plenom čulnih podražaja. Još jedan faktor koji se stalno provlači kroz savete jeste druženje sa dobrim prijateljima, plemenitim, duhovnim prijateljima, sa kojima vodimo prikladne razgovore. Razgovore koji nam pomažu, a ne odmažu, u prevladavanju svake od ovih prepreka.

U nekim suttama daju se i poređenja koji nam dočaravaju efekat koji prepreke imaju na um. Imamo dve grupe poređenje: u jednoj se svaka od prepreka poredi sa vodom kojoj je dodat još neki njoj strani elemenat. I onda se to navodi kao razlog zašto nismo u stanju da vidimo svoj odraz na površini

te vode onakav kakav jeste. U jednom slučaju voda u recimo nekoj posudi je pomešana sa različitim bojama. I u zavisnosti od boje vode i naš odraz je drugačije bole. Drugi skup poređenja upoređuje prepreke sa različitim nevoljama koje snađu čoveka. Za čulnu želju se otuda kaže da je to kao da smo u dugovima, kao da smo rob nečiji, nismo više sam svoj gospodar, već gde god da krenemo, poverioci nam dahću za vratom i višu: “Vrati mi što si dužan! Vrati mi što si dužan!” Gde god da odemo, ispunjeni smo strahom, strepnjom da će nas zaskočiti naši poverioci; mi nismo više slobodni ljudi.

Na kraju, četvrti nivo razumevanja je kako se čulna želja, koja je do sada bila samo privremeno napuštena, potpuno iskorenjuje tako da se više ne javlja u budućnosti. Komentar kaže da se ovo događa prelaženjem puta arahanta, a prema sutrama, pak, čulna želja se iskorenjuje već na stupnju ne-povratnika. Objasnjenje je da se u komentarima govori zapravo o svakoj vrsti žudnje, ne samo o onoj koja je vezana za pet čula.

Sad prelazimo na sledeću prepreku, **zlovolju** (*byāpāda*). Prema suttu u *Samyutta nikāyi*, primarni uslov za pojavu zlovolje jeste nekontrolisana pažnja prema nekom odbojnom objektu. Taj objekat može biti stvar ili osoba, mada se najčešće radi o osobi. Kada ljudi prema nama nastupaju gubo, čine nam stvari koje su neprijatne, to u nama budi zlovolju, odbojnost, neprijatnost. I kada se zlovolja javi, primarni način da se sa njom nosimo jeste da je postanemo svesni. Ako traje, pretvaramo je u objekat, posmatramo je i registrujemo načine na koje utiče na um. Ne borimo se protiv nje (“O ne, evo je opet. Ja ne smem tako da osećam, ja sam budista!”), već je samo posmatramo. I kada je držimo ispred sebe, a ne u sebi, ona gubi svoju snagu, sve dok ne postane sasvim nemoćna da utiče na nas i tada, kao da joj čitava ta igra dojadi, napušta pozornicu. No, ako se u nama zlovolja javlja redovno, onda je to indikator da zlovolja ne nastaje podstaknuta spoljašnjim

svetom, već iz našeg karaktera. Tada su stvari koje drugi ljudi kažu ili učine tek okidači, za tu već stečenu, razvijenu sklonost našeg karaktera ka zlovolji. I da bismo tu sklonost oslabili, moramo imati posebnu strategiju. Primarni protivotrov je tada praktikovanje meditacije prijateljske ljubavi (*metta bhāvana*).

Obično postoji određena osoba koja nas posebno iritira i meditaciju nećemo početi sa tom osobom, već krećemo od sebe, razvijamo dobru nameru prema sebi, zatim prelazimo na one osobe koje se ponašaju prijateljski prema nama: učitelje, roditelje, supružnika, prijatelje itd. Sledeći su “neutralni”, oni prema kojima smo ravnodušni. Tek kad um razvije dovoljno snažnu prijateljsku ljubav prema ovim osobama, tek tada možemo pokušati da njome obuhvatimo i osobe koje se prema nama ponašaju neprijateljski. Ovakvu meditaciju možemo koristiti svakoga dana kao protivotrov svojoj sklonosti ka zlovolji, kao vežbu ka postepeno menjanju kursa našeg uma.

Kada je zlovolja usmerena ka neživim objektima, recimo ka okolnostima u kojima smo, tada možemo pokušati da se tome suprotstavimo meditacijom na četiri elementa. Kontempliramo da su te uznemirujuće okolnosti zapravo samo proizvod kombinovanja četiri osnovna elementa, nastale zahvaljujući zakonu uslovljenosti, zakonu uslovljenog nastanka. Te okolnosti nastaju na osnovu određenih uslova, na njima se održavaju i kada ti uslovi nestanu i okolnosti će nestati. Ako na stvari gledamo na takav način, zlovolja će se lagano umiriti. Komentari pominju i druge lekove, kao što je stražarenje na vratima čula, jer čula su okrenuta ka traganju ne samo stvari koje su čulno prijatne, već često anticipirajući da će se pojaviti nešto neprijatno, počinjeno i da tragamo za tim, da vidimo da li možda dolazi. Kada stražarimo nad vratima čula, recimo sluha, to ne znači da nastojimo da eliminišemo neki zvuk koji nas iritira, već da se ne vezujemo za bilo kakav zvuk, da na njega ne obraćamo pažnju. Naredna preporuka

za prevladavanje zlovolje su umerenost u hrani i druženje sa dobrim prijateljima. A poređenje je sa vodom koja vri i sa teškom bolešću (šta god d'amu se ponudi, dobra hrana, lep prizor itd. ništa od toga mu se ne dopada). Zlovolja se potpuno uklanja kada dostignemo stupanj ne-povratnika.

Prepreka koja sledi je zapravo kombinacija dve prepreke, **tuposti** (*thīna*) i **tromosti** (*middha*) uma. Obe imaju slične karakteristike, jer um čine teškim, krutim i neprilagodljivim. Tupost je u isto vreme i krutost uma, a tromost je i pospanost. Ne obična pospanost kad smo neispavani, već ona koja se recimo može javiti kad recimo sednemo u podne da meditiramo, a odmah nam se prispava, više kao neki psihološka reakcija, a ne nedostatak energije. Uslov za njihov nastanak, prema suttī, jeste nekontrolisana pažnja prema nezadovoljstvu (koje umesto da porodi zlovolju, može izazvati krutost uma, um sam sebe blokira), letargiji, tromosti posle jela, duža inertnost uma koja se može pretvoriti u tromost. Glavni protivotrov za tromost i tupost jeste kontrolisana pažnja prema tri elementa buđenja energije: početni napor, istrajan napor, odlučan napor (onaj koji je dobio zamah). Tako, kada nas zaokupe tromost i tupost, moramo u sebi probuditi energiju, kad smo je jednom probudili, moramo je održavati, a da bismo to učinili, ona mora postati snažna, dobiti pun zamah. Drugi lekovi su umerenost u hrani.

Drugi način je promena položaja, naročito ako radimo sedeću meditaciju. Tada se preporučuje da pređemo na brzu meditaciju u hodu. Takođe, preporučuje se da odložimo ostale objekte meditacije i zamislimo sliku svetlosti, naročito se preporučuje slika Sunca, a ako meditiramo noću, možemo koristiti i sliku Meseca i posmatrati njegov disk. Takva svetlost će preplaviti um i razvejati mrak koji se na njega spustio. Možemo takođe izaći iz prostorije u kojoj meditiramo i to će takođe osvežiti um. Kao i razgovor sa dobrim prijateljima. Poređenje za ovakvo stanje uma je voda prekrivena žabokre-

činom i algama, odnosno čovek koji je utamničen, na sasvim malom prostoru, ruke su mu vezane, ne može da mrdne. Tako je i um pritisnut, težak, i ne može da se kreće slobodno.

Naredna prepreka su **uznemirenost** (*uddhaćca*) i **kajanje** (*kukkućca*). Ovde je još jedan slučaj dve prepreke, dve mentalne boljke koje su slične i otuda je od njih načinjena jedna složenica. Obe izazivaju nemir u umu, treperenje uma. Primarni uzrok im je nekontrolisana pažnja prema nestabilnom umu. Ovo je malo zbunjujuće jer se može razumeti da je uzrok nemira u stvari nemir (!?), iako je mnogo stvari koje mogu učiniti um nestabilnim. Bilo kako bilo, možemo razumeti da ukoliko ne registrujemo i ne obratimo dovoljno pažnje na početnu nestabilnost uma, nemir u njemu će sve više rasti, sve dok ne postane oluja uznemirenosti i kajanja zbog nečeg lošeg što smo u toj uznemirenosti učinili.

Protivotrov je zapravo posvećivanje pažnje objektu meditacije, što pomaže umu da se smiri (komentari naročito preporučuju sabranost pažnje na dah, mada to biti i podsećanje na kvalitete Bude, meditacija na prazan prostor, čak i meditacija na neki lep pejzaž koji prirodno smiruje um). Ostali lekovi koje preporučuju komentari uključuju učenje, dobro poznavanje Dhamme, jer tada znamo koje su stvari koje treba da činimo, a koje ne, tako da izbegavamo kajanje. Tu je i postavljanje pitanja, poznavanje *Vinaye*, susreti sa starijim monasima i dobri prijatelji, sa kojima vodimo prikladan razgovor. Ovo stanje se poredi sa površinom vode koju je namreškao vetar i drugo poređenje je sa ropstvom. Tačka na kojoj se ova prepreka potpuno iskorenjuje nije ista. Za uznemirenost je to stanje arahanta, a za kajanje stanje ne-povratnika.

Na kraju stižemo do **sumnje** (*vićikićchā*) kao prepreke, koju prvenstveno izaziva nekontrolisana pažnja prema stvarima koje su osnova za sumnju. Ovde treba skrenuti pažnju da u budizmu egzistiraju dve vrste sumnje: jedna je u vezi sa onim delovima Dhamme koje ne razumete i neophodno

vam je razjašnjenje. Ovo je dobra vrsta sumnje, koja traži da bude rešena, a um postane spokojan. Ponekad, međutim, javi se sumnja koja je čista prepreka, sumnja koja je samo drugi oblik uznemirenosti, kada se uvek iznova javljaju pitanja, kakve god odgovore da dobijamo. A pitanja su tipa je li Buda probuđen ili nije, da li je Dhamma istinita ili nije, da li ovaj put kojim idem zaista vodi do probuđenja i slobode, da li ovaj svet ima kraj ili je večan, ima li stvoritelja ili ne itd.

Tako, kada se u nama javi pitanje pokrenuto sumnjom o nekom stvari i mi pomislimo: “Aha, to je pitanja. kad budem sreo nekoga ko je u stanju da mi odgovori, pitaću ga”, tada se sa sumnjom nosimo na pravi način. Neko drugi neće biti u stanju da tako odloži pitanje za kasniju pogodnu priliku, već počne da se bez prekida rve sa sumnjom: “Je li ovako? Ili je onako? A možda je ipak ovako. Šta ako? ...” Bez kraja i konca. Tada je njegova sumnja prepreka daljem napredovanju. Prema suttu, pravi protivotrov ovome je pažljivo sagledavanje suprotstavljenih mentalnih kvaliteta (dobro-loše, korisno-štetno, prikladno-neprikladno itd.). I posle pomnog razmatranja shvatićemo da su pohlepa, mržnja i obmanutost svakako loša i štetna mentalna stanja, za razliku od velikodušnosti, blagonaklonosti i mudrosti. Druge stvari koje pomažu u prevladavanju sumnje, vrlo slične kao i kod uznemirenosti i kajanja, sem jedne koja je nova: odlučnost, donošenje čvrste odluke da nas sumnja neće zavesti i skrenuti sa puta, donošenje čvrste odluke da nastavljamo dalje putem, uprkos sumnji koja se javila.

Poređenje koje se koristi za sumnju je putovanje pustinjom, sprženom zemljom, krajem u kojem nema ničeg živog. Jer sumnja sprži sve čega se dotakne. Jedno drugo poređenje koje je moguće naći u suttama jeste sa čovekom koji se našao na raskršću, gde se put kojim se do tada kretao račva. I on ne zna kojim da nastavi, a nikoga nema u blizini da pita. Na kraju, sumnja se potpuno iskorenjuje kada stignemo na kraj

Satipaṭṭhāna sutta

puta ulaska u tok. Sa ulaskom u tok sumnja u vezi sa Budom, Dhammom, Sanghom i Putem potpuno nestaje. Još uvek su moguća pitanja u vezi sa praksom, kako učenje praktično primeniti, ali onih sumnji koje su prepreka sada više nema.

PREDAVANJE 8

U prošloj lekciji obradili smo deo sutte koji je naslovljen “Kontemplacija objekata uma” i to prvi odeljak posvećen pet prepreka. Sada dolazimo do odeljka koji govori o pet sastojaka.

Pre nego što krenemo dalje možda ne bi bilo naodmet načiniti mali rezime onoga što smo do sada prešli. Cilj *Satipatthāna sutte* jeste da pokaže kako razviti kontemplaciju iskustava sa kojima se u svakom trenutku susrećemo. Naime, Buda je čitavo naše iskustvo podelio na četiri glavna domena: telo, osećaji, um (tj. stanja uma) i objekata uma. I svaki od ovih domena, područja, moguće je kontemplirati, analizirati uz pomoć prijemčive svesnosti, prijemčiv pažnje. Kontemplacija prva tri područja otvara nam mogućnost da kontempliramo i četvrto, a to su fenomeni (*dhamma*) koje registruje um. Prve tri kontemplacije mogu biti uzete kao primarni objekti meditacije, ali na kraju se sve one ukrštaju u kontemplaciju fenomena i kada dostignemo *dhammānupassanu*, kontemplaciju fenomena, tada zaista ulazimo u istinsko područje meditacije uvida. Iako ljudi misle da vežbajući *satipatthānu* ujedno vežbaju i *vipassanu*, ali sve dok ne stignemo do *dhammānupassane*, to je sve priprema za meditaciju uvida. Jer tek pri kontemplaciji fenomena se zapravo otvara pravi uvid.

Kako bismo stigli do fenomena koje nameravamo da kontempliramo, kako bismo razbistrili um i od njega stvorili pogodan instrument za vežbanje, neophodno je prevazići pet prepreka (*pañca nīvaraṇa*). Prošli put smo videli da u she-

mi kontemplacije fenomena sutta kontemplaciju pet prepreka stavlja na sam početak. Jer da bismo prešli ka dubljim kontemplacijama, moramo prevazići, makar i privremeno, svih pet prepreka. Tako i od samih tih pet prepreka možemo napraviti objekte kontemplacije. I to je način slabljenja njihove moći i na kraju oslobađanja od njih.

Kada jednom to uspe, meditant je u stanju da kontemplira, vrlo jasno, vrlo precizno, prirodu mentalnih i fizičkih fenomena. Tako u odeljku 2 (pasusi 38 i 39) dolazimo do sheme osnovnih kategorija koju Buda koristi za klasifikovanje tih fenomena. Ona se naziva “pet sastojaka” (*pañca khandha*). U sutti se oni nazivaju *pañcupādāna khandha*, što znači “pet sastojaka podložnih prijanjanju”, pet sastojaka koji čine osnovu prijanjanja”. Prijanjanje (*upādāna*) čini mentalnu aktivnost koja je izraz žudnje, intenzivne žudnje, i ispoljava se kao vezivanje za neki predmet. A vezivanje ima za cilj da se iz tog objekta izvuče maksimum prijatnosti, uživanja. Takođe je za to vezivanje karakteristično da ga pokreće pogrešno razumevanje, pogrešno gledište. Pet sastojaka koje je izdvojio Buda su osnovna shema klasifikacije, jer je to vrlo sistematična način da nam se pokaže kako posežemo i čvrsto se držimo za različite vidove svoga iskustva i upuštamo se u proces identifikovanja sa svakim od tih vidova, svaki od tih vidova naše telesne i mentalne egzistencije uzimamo kao “ja”, “moje”, “mene”. Ovo su tri primarne opsesije subjektivnog načina mišljenja. Uzimam stvari kao da su u nekom odnosu prema meni, te stvari smatram “mojim”. Ili na vrlo suptilnom nivou smatram da su te stvari isto što i “ja”. Kada nešto smatramo da je “ja”, tada izgrađujemo gledišta, teorije, učenja, sisteme verovanja koji svi počivaju na toj osnovnoj pretpostavci. Oko tog fundamentalnog pojma “ja” konstruišemo učenje o sopstvu, duši, večnom ličnom identitetu.

Otuda možemo reći da je ključna stvar Budinog učenja u tome da ono vodi ka oslobađanju, ka probuđenju, kroz prozi-

ranju kroz svu tu opsednutost pojmom “ja”, “moje” i “mene”, kroz zabludu da pojam “ja” ukazuje na nešto stvarno. A da bi nam pomogao da steknemo uvid u tu bezličnu prirodu fenomena, Buda nam pokazuje koji su svi ti različiti vidovi iskustva, različiti fenomeni ili entiteti, za kojima posežemo i onda se vezujemo smatrajući ih kao “moje”, kao “ja”. Tako već u prvim Budinim govorima imamo razvijenu shemu pet sastojaka. Često je nalazimo u *Maḍḍhima nikāyi*, ali i u *Samyutta nikāyi*, gde joj je posvećeno čitavo poglavlje, otprilike 200 kratkih sutta. Ali koja god da im je polazna tačka, sve one ukazuju na glavni Budin uvid u pogledu tih pet sastojaka: *n’etam mama, n’eso’ham asmi, n’eso me attā* – to nije moje, to nisam ja, to nije moje sopstvo.

A sada da pređemo na pasuse 38 i 39 govora:

“I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma, u pogledu pet sastojaka bića podložnih prijanjanju. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma, u pogledu pet sastojaka bića podložnih prijanjanju? Tako što razume na ovaj način: ‘Ovakav je materijalni oblik, ovakav je nastanak materijalnog oblika, ovakvo je nestajanje materijalnog oblika; ovakav je osećaj, ovakav je nastanak osećaja, ovakvo je nestajanje osećaja; ovakav je opažaj, ovakav je nastanak opažaja, ovakvo je nestajanje opažaja; ovakvi su mentalni obrasci, ovakav je nastanak mentalnih obrazaca, ovakvo je nestajanje mentalnih obrazaca; ovakva je svest, ovakav je nastanak svesti, ovakvo je nestajanje svesti’.

Tako on boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma unutar, izvan ili i unutar i izvan. Ili boravi i kontemplira faktore nastanka u objektima uma, boravi i kontemplira faktore nestanka u objektima uma, boravi i kontemplira faktore i nastanka i nestanka u objektima uma. Ili je sabranost na činjenicu ‘postoji objekat uma’ u njemu uspostavljena u meri neophodnoj za golo znanje i neprekinutu sabranost pažnje. Nezavisan, boravi on i ne prijanja ni za šta na svetu. Tako

zaista, monasi, monah boravi i kontemplira objekte uma kao objekte uma u pogledu pet sastojaka bića podložnih prijanjanju.” (Za praćenje daljeg izlaganja, pogledati tabelu na suprotnoj strani.)

Sastojak koji je materijalni oblik (*rupa khandha*) predstavlja svaki mogući materijalni oblik. U uobičajenom formuli može pripadati prošlosti, sadašnjosti i budućnosti, može biti unutrašnji, to jest da pripada nama, ili spoljašnji, tj. da pripada nečemu izvan nas, drugim bićima ili neživoj materiji. Može biti daleko, blizu itd. Sve to je uključeno u sastojak koji nazivamo materijalni oblik. Postoji sutta koja objašnjava karakteristike sastojaka (*Khaḍḍanīya sutta*, SN 22:79). I tu Buda postavlja pitanje: “Zašto je nešto nazvano oblikom?” i njegovu karakteristiku objašnjava koristeći glagol *ruppati*, pokušavajući da napravi igru reči i imenicu *rūpa* (oblik) izede iz glagola *ruppati* (povređivati, mučiti – obično u vezi sa bolešću), iako te dve reči nemaju nikakve etimološke veze. Tako Buda kaže: “Zato što biva deformisano (*ruppati*) toplotom, hladnoćom, sunce, vetrom, komarcima, muvama, gmizavcima, glađu i žeđu...”

A šta je sadržaj ovog sastojka? Sutta navodi četiri velika elementa i svaki oblik nastaje od ta četiri elementa: zemlja, voda, vatra i vazduh. Ovo su osnovni elementi prema budističkoj filozofiji i oni nam se mogu učiniti samo kao nekakvi mitološki pojmovi, ali zapravo oni, prema tumačenju izloženom u *Abhidhamma pitaki*, predstavljaju svojstva ponašanja materije: čvrstoću, koheziju, toplotu i kretanje (ekspanziju i kontrakciju). Prema budističkoj filozofiji ovi elementi postoje u svakoj čestici materije, samo jedan od njih dominira, te određuje glavno svojstvo tog dela materije. Prostor nije isto što i element vazduha, to je poseban, peti element, koji koji čini rastojanje između individualnih jedinica četiri osnovna elementa.

Zasnovane na ta četiri elementa, postoje različite for-

Pet sastojaka (pañcākṣhandha)

sastojak	karakteristike (SN 22:79)	sadržaj (SN 22:56, 57)	uslov (SN 22:56, 57)	dodatni uslovi (iz komentara)	poređenje (SN 22:95)
oblik (<i>rūpa</i>)	"deformiše se toplotom, hladnoćom, suncem, vetrom itd."	4 osnovna elementa i oblik od njih sačinjen	hrana	neznanje, žudnja, kamma	kugla pene
osećaj (<i>vedanā</i>)	"osećaj: prijatnost, bol, ni-prijatnost-ni-bol"	6 kategorija osećaja: osećaj rođen iz kontakta putem oka, uva, nosa, jezika, tela i uma	kontakt	neznanje, žudnja, kamma	mehur na vodi
opažaj (<i>sañña</i>)	"vidi: plavo, žuto, crveno, belo"	6 kategorija opažaja: opažaj oblika, zvukova, mirisa, ukusa, dodira i mentalnih pojava	kontakt	neznanje, žudnja, kamma	fatamorgana
mentalni obrasci (<i>saṃkhārā</i>)	"uobličavaju uslovljeno, te se nazivaju mentalni obrasci; daju oblik obliku, osećaju itd. "	6 kategorija volje u vezi sa oblike, zvukove, mirise, ukuse, dodire i mentalne pojave	kontakt	neznanje, žudnja, kamma	stablo banane
svest (<i>viññāna</i>)	"raspoznaje: kiselo, gorko, slatko, slano itd. "	6 kategorija svesti: svest o viđenom, čutom, omirisanom, okušanom, dodirnutom i mišljenom	ime-i-oblik	neznanje, žudnja, kamma	mađioničarski trik

me da ako kažemo izvedene, sekundarne materije: čula (oko, uho, nos...), kvaliteti opaženog (boje, zvuci, mirisi...), različita svojstva materije kao što su recimo polne razlike, hranljiva svojstva materije. O ovome nema objašnjenja u suttama, već se samo ta svojstva pominju, dok objašnjenje dolazi tek sa abhidhamma literaturom. No različiti abhidhamma sistemi, na primer theravāda i sarvastivāda, daju ponešto različito objašnjenje. Čini se da je to oblast koja nije bila sasvim precizno definisana u ranoj fazi budističke misli, te su tu prazninu ispunjavale kasnije generacije.

Kao što vidimo u priloženoj tabeli, svaki od sastojaka ima i svoje poređenje. Onaj koji ilustruje sastojak materijalni oblik jeste pena (*Phenapiṇḍūpama sutta*, SN 22:95):

“Zamislite, isposnici, da ova reka Gang nanese veliku kuglu pjene, a neki oštroidan čovek da opazi, razmotri i potpuno prozre tu pojavu; shvatio bi da je prazna, šuplja, da u njoj nema srži. Ta kakvu bi srž mogla da sadrži kugla pjene? – Isto to važi, isposnici, i za bilo koji telesni lik, prošli, budući ili sadašnji, dalek ili blizak, koji isposnik zapaža i razmatra dok ga potpuno ne prozre i (isto tako) shvati da je prazan, šupalj i da nema srži. Ta kakvu bi srž mogao da sadrži telesni lik?”

Ovo nije daleko od onoga što fizičari danas govore o materiji, o strukturi atoma, jezgru i elektronima koji na određenom rastojanju oko njega kruže. Najveći njegov deo jeste praznina. No pošto su ove čestice drže na okupu zahvaljujući silama privlačenje, skup atoma i molekula kada se posmatra našim čulima daje utisak čvrstoće, supstancijalnosti. Tek pod mikroskopom vidimo pravu strukturu. Isto je i sa našim telom, koje je poput kugle pene.

Sledeći je sastojak osećaj (*vedana*). Ovde ne mislimo na emocije, već na jednostavan, afektivan kvalitet iskustva. To je ono kako doživljavamo stvari. Da li kao prijatne, bolne ili ni prijatne ni neprijatne. Otuda u suštini imamo prijatan osećaj,

bolan osećaj ili neutralan osećaj. Još jedan način razlikovanja i analiziranja osećaja tiče se mesta njihovog nastanka, gde nastaju. Tada imamo šest tipova osećaja. Osećaji koji nastaju kontaktom oka i prizora, uha i zvuka, nosa i mirisa, jezika i ukusa, tela i materijalnog predmeta i uma i ideja. I svako od čula u stanju je da registruje posebnu klasu objekata i to na tri načina, kao prijatne, bolne i neutralne. Poređenje koje ilustruje osećaj je sledeće:

“Zamislite, isposnici, kako u pljusku koji bog kiše izliva u jesen, na površini vode nastaje mehur i odmah se rasprsne. Ako ga neki oštroidan čovjek zapazi, razmotri i potpuno prozre, shvatiće da je prazan, šupalj, da u njemu nema srži. Ta kakvu bi srž mogao da sadrži vodeni mehur? – Isto to važi i za bilo koji osećaj... Kakvu bi srž mogao da sadrži osećaj?”

Dakle, ukazuje Buda, i naši osećaji su u suštini kao mehur na površini vode, koji se pojavi i ubrzo rasprsne. I oni neprekidno nastaju i nestaju. Iako nam se čini da doživljavamo jedan te isti osećaj, bilo da je dugotrajna prijatnost ili dugotrajni bol, ako taj osećaj istražimo uz pomoć vrlo izoštrene pažnje, videćemo da ono što nam se činilo nepromenljivim zapravo jeste kontinuum trenutnih osećaja, od kojih svaki nastaje i prestaje, nastaje i prestaje, velikom brzinom.

Sada dolazimo do opažaja (*sañña*). Radi se o specifičnoj funkciji uma koja selektuje i identifikuje svojstva i karakteristike nekog objekta. Opažaj je ono što se fokusira na kvalitete objekta, ono što ga identifikuje kao nešto što pripada određenoj klasi objekata, on je odgovoran za određene pojmovne sheme koje koristimo da bismo razumeli svoje iskustvo. Tako da sañña ima vrlo širok dijapazon, počev od najelementarnijih oblika, kao što je gola pažnja, pa do najkompleksnijih operacija pojmovima.

U skladu sa šest čula, imamo i 6 kategorija opažaja: opažaji oblika, opažaji zvukova, opažaji mirisa, opažaji ukusa, opažaji dodira i opažaji mentalnih pojava (ideja). Poređenje

koje Buda koristi za opažaj, je sledeće:

“Zamislite, isposnici, da se u poslednjem letnjem mesecu oko podne pojavi fatamorgana, pa da je oštroidan čovjek zapazi, razmotri i potpuno prozre; shvatio bi da u njoj nema srži... Isto to važi za bilo koju predstavu...”

Slika fatamorgane je dobar primer za prirodu dobrog dela opažaja, koji nas zavode, iskrivljuju percepciju, jer prema Budi obmane koje se upliću u opažanje jesu te koje su odgovorne za održavanje stanja neznanja, kao osnovne prepreke ka probuđenju i slobodi. Naročito su u tome važne iluzija trajnosti nekog zadovoljstva i iluzija o sopstvu, koja neprekidno doliva gorivo na vatru žudnje i vezivanja.

Sada dolazimo do četvrtog sastojka koji se na paliju naziva *sankhāra khandha*, a prevodi na različite načine. Mi smo se odlučili na “mentalni obrasci”, jer je ovo vrlo široka kategorija, a naročito istaknuto mesto unutar nje imaju šest kategorija volje (*čettana*). I volja se, poput opažaja, razlikuje prema objektu ka kojem je usmerena. Postoji volja, namere, ciljevi u vezi sa svakim od šest tipova objekata: oblici, zvukovi, mirisi, ukusi, dodiri i mentalne pojave. Volja je ta koja podstiče nastanak uslovljenih stvari u našem umu, oblikuje ih i čini ih onim što one jesu. Naše voljne aktivnosti su ono što oblikuje i menja sve druge sastojke, uključujući i telo, ono biva stvoreno zahvaljujući volji i to iz jednog u drugi život. Telo i svaki oblik života dolazi kroz voljne, tj. kammičke aktivnosti iz prethodnog života, a tokom ovoga, naše dalje voljne aktivnosti nastavljaju da oblikuju i upravlja našim telom. Ako odlučim da recimo govorim, tada se čitava mašinerija neurona i organa neophodnih za govor pokreće. Isto tako naša volja oblikuje osećaje, u skladu sa našim namerama se menjaju i naši osećaji. Volja utiče na opažaj. Jedna vrsta ljudi će istu situaciju videti na jedan način, a druga vrsta na drugi. Neko čiji je jedini cilj u životu da bude bogat i onda putuje divnim krajem, sa divnim planinama i rekama, neće ništa videti od te

lepote, već će se odlučiti da čita novine sa poslednjim vestima sa berze. Neko drugi čija je namera da bude slikar i putuje istim krajem, biće opsednut prizorima sa nadom da će dobiti inspiraciju za sliku. Postoji izreka: “Kada džeparoš vidi sveca, sve što vidi jeste njegov novčanik!”

Poređenje koje ilustruje mentalne obrasce je sledeće: “Zamislite, isposnici, da čovek kojemu je potrebno tvrdo drvo uzme oštru sekiru i uputi se u šumu da ga traži. A tamo da ugleda veliko i uspravno stablo banane, koje je tek doseglo svoj puni uzrast, pa da ga preseče iznad korena, a zatim ispod vrha. Da ga onda počne ljuštiti, ne bi našao u njemu ni srčiku, a kamoli tvrdo drvo. Kad bi to posmatrao neki oštrovidan čovek... shvatio bi da se u stablu banane ne može naći tvrdo drvo. – Isto to važi i za bilo kakav mentalni obrazac...”

Dakle, ako pomno istražujemo mentalne obrasce po kojima se odvijaju naše voljne aktivnosti i tragamo za nekakvim sopstvom koje bi im bilo pokretač, upravljač, uverili bismo se da tako nešto ne postoji. Mogli bismo da idemo unazad od posledice ka uzroku, koji je tek posledica nekog drugog uzroka i nikada ne bismo došli do srži, do nečega čvrstog, kao ni kod stabla banane.

Volja ima toliko mnogo uticaja na naš život. Ono što je odmah vidljivo, volja oblikuje ostala četiri sastojka bića u skladu sa svojim tendencijama. Isto tako, na nivou preporođanja, volja oblikuje smer tog preporođanja, oblikuje novu egzistenciju.¹

Na kraju dolazimo do petog sastojka, svesti (*viññāna*). Termin *viññāna* je kovanica od *ñāna* = znanje + *vi* = prefiks u značenju diferencijacije, razlikovanja. I šta svest razlikuje? Sutta kaže da svest “razlikuje kiselo, gorko, slatko, slano itd.”, mada se odmah pitamo koja je onda razlika u odnosu na sastojak percepcije? Tako da nam ova definicija iz sutte nije

¹ Više o *sankhārama* videti ovde: <http://www.yu-budizam.com/texts/bodhi/newsletter/essay43.html>

baš od velike pomoći. No, važan detalj je da svest, nasuprot opažaju, jeste podeljena u šest kategorija i to prema čulima na osnovu kojeg nastaje: svest o viđenom, čutom, omirisanom, okušanom, dodirnutom i mišljenom. Na osnovu ovoga bismo funkciju svesti mogli razumeti tako da služi kao “izvor svetlosti” koja osvetljava ono što nastaje na osnovu određenog čula i osvetljava određeno objektivno područje kroz to čulo. Tako imamo svest koja nastaje na osnovu oka i “osvetljava” oblik, ili čitav domen oblika čini dostupnim, kroz oko. Potom opažaj ima selektivnu funkciju, koja se u okviru tog polja fiksira na određeni aspekt unutar vidnog polja i identifikuje ga, imenuje ga, prepoznaje ga.

Primer za ilustrovanje svesti je sledeći:

“Zamislite, isposnici, mađioničara ili njegova pomoćnika kako na glavnoj ulici izvodi svoju predstavu, a oštroidan čovjek ga opaža, promatra i potpuno prozre obmanu, pa da shvati da je prazna, šuplja i da u njoj nema srži. Ta kakva bi se srž mogla naći u obmani? – Isto to važi i za svijest o bilo čemu... Ta kakvu bi srž mogla da sadrži svijest?”

Svest ispreda čitavu sliku i pripovest našeg života, razne ljubavi i mržnje, uverenja “ovo je moja zemlja” i “ovo je neprijatelj moje zemlje”, “ovo je moja porodica”, “ovo je moje vlasništvo”, “ovo je moja karijera”, sve to je proizvod naše svesti i na određenom nivou sve je to privid.

PREDAVANJE 9

Prošli put izložili smo tabelu pet sastojaka bića i objasnili svaki od njih pojedinačno, njihove karakteristike, njihov sadržaj i poređenja koja ih dočaravaju. Takav način objašnjenja može kod nekog stvoriti utisak da se sastojci javljaju u različitim prilikama u okviru iskustva. On može misliti da je telo uvek prisutno, ali da ponekad postoji osećaj, ponekad opažaj, a ponekad mentalni obrasci, ali to nije slučaj. U svakom trenutku iskustva svih pet sastojaka su prisutni. Kad god vidimo neki objekat, čujemo neki zvuk, omirišemo neki miris... zamislimo nešto, uvek postoje svih pet sastojaka. Jedan od tri srednja sastojka može biti dominantniji od slučaja do slučaja, ali budistički tekstovi pokazuju da su svih pet nerazdvojivi.

Dodatak ovde, bez mnogo praktičnog značaja za nas, jeste da u nekim svetovima, koji se nazivaju arupa dhatu, ne postoji prvi sastojak, materijalni oblik. To su svetovi koji se dostižu kroz vrlo visoke nivoe meditativne koncentracije. No u našem običnom ljudskom iskustvu uvek imamo telesni oblik, čula koja primaju informacije iz spoljašnjeg sveta i na osnovu toga svest koja se formira. Svest se takođe može formirati i na osnovu potpuno internog sadržaja kakav je razmišljanje o nečem, sećanje, maštanje, procenjivanje itd. Udružen sa bilo kojom vrstom svesti, bilo da je svest o čulnom ili čisto mentalnom, javlja se neki osećaj (prijatan, bolan ili neutralan), zatim neki opažaj, što je mentalna funkcija saznavanja, prepoznavanja određenog kvaliteta ili osobine posmatranog objekta, i na kraju javlja se obično skup određenih mentalnih

obrazaca, od kojih je najvažniji volja (*śetana*).

Ako recimo slušamo neku lepu melodiju, koja nadahnjuje um. U tom slučaju sastojak osećaj je najdominantniji. ali da bismo uopšte mogli da čujemo tu muziku, mora istovremeno postojati i sastojak zvan opažaj. I mada je volja ovde u drugom planu, ipak i ona postoji, barem u obliku namere da nastavimo da slušamo tu melodiju ili da nastavimo sa nekom drugom. U drugom slučaju možda stojimo na uglu i čekamo prijatelja. Gledamo niz ulicu, zagledamo ljude koji nam dolaze u susret ne bismo li videli onoga koga čekamo, tada sastojak opažaj jeste dominantan, jer se fokusiramo na svako lice i prepoznamo je li to naš prijatelj. Ali u isto vreme postoji i osećaj, recimo razočarenja kada shvatimo da to nije onaj koga čekamo ili radosti kada vidimo da dolazi. Takođe postoji i neka volja, namera da nešto uradimo, recimo da nastavimo čekanje ili da posle određenog roka odemo. U trećem slučaju, kada recimo želimo da obavimo neki zadatak, dominantan će biti sastojak volje, tj. jedan iz grupe mentalnih obrazaca. Nje ga će pratiti i neki osećaj, recimo sreće zbog uspeha, a sve to odvijaće se u polju svesti.

Pošto smo razjasnili ovu međusobnu povezanost sastojaka bića, vraćamo se na pasus 38:

“38. I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma, u pogledu pet sastojaka bića podložnih prijanjanju. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma, u pogledu pet sastojaka bića podložnih prijanjanju? Tako što razume na ovaj način: ‘Ovakav je materijalni oblik, ovakav je nastanak materijalnog oblika, ovakvo je nestajanje materijalnog oblika; ovakav je osećaj, ovakav je nastanak osećaja, ovakvo je nestajanje osećaja; ovakav je opažaj, ovakav je nastanak opažaja, ovakvo je nestajanje opažaja; ovakvi su mentalni obrasci, ovakav je nastanak mentalnih obrazaca, ovakvo je nestajanje mentalnih obrazaca; ovakva je svest, ovakav je nastanak svesti, ovakvo je nestajanje svesti’.”

Ključ ovog pasusa jeste razumevanje nastanka i nestanka svakog od pet sastojaka, što nas vodi ponovo do naše tabele iz prošle lekcije. U njoj imamo kolonu “uslov”. Naime, postoje dva načina da razumemo nastanak i nestanak. Jedan nazivamo nastankom i nestankom zahvaljujući uslovu, a drugi je nastanak i nestanak jednostavno zahvaljujući inherentnoj osobini prolaznosti. Da bismo razumeli prvi način, moramo istražiti i shvatiti uslove za pet sastojaka. Kako svaki od njih nastaje kroz neke uslove, od kojih su neki zajednički za svih pet sastojaka, a drugi su specifični za jedan od njih. Tako u slučaju materijalnog oblika dominantni uslov, prema suttima, jeste hrana (ahāra). Budistički tekstovi govore o četiri vrste hrane “za podršku živim bićima”: 1. čvrsta, materijalna hrana; 2. kontakt (podražaj čula); 3. volja i 4. svest.

No ovde je važna ova prva hrana, jer je ona uslov za održavanje materijalnog oblika. Čim je telo začeto, potrebna mu je hrana, potrebne su mu hranljive materije da bi obnavljalo ćelije, koje ih sagorevaju i izbacuju otpadne materije. Čitav ovaj proces nezaustavljivo se odvija do samog trenutka smrti. Komentari daju i dodatne uslove za nastanak svakog od sastojaka i oni su isti za sve njih: 1. neznanje i 2. žudnja (iz prethodne egzistencije). Zahvaljujući njima tok svesti biva gonjen i proteže se iz jednog života u drugi i uzima određeni oblik. A ono što određuje kakav će taj oblik biti jeste 3. kamma.

Osećaj kao svoj uslov i ono što ga podržava ima kontakt. To je susret tri stvari, odnosno susret svesti sa objektom, a kroz neko od čula, kao vrata kroz koja svest izlazi ususret šest objekata čula. A može se reći obrnut, da su čula vrata kroz koja šest objekata čula ulaze da bi došle u kontakt sa svešću. Taj dodir između to dvoje naziva se kontakt (phassa). Na osnovu tok kontakta nastaje osećaj, nastaje opažaj i nastaju mentalni obrasci. Dakle, sva ova tri sastojka kao svoj uslov nastanka imaju kontakt. Pet sastojak, svest, kao što smo rekli, kao svoj uslov ima ime-i-oblik. Ovde oblik je isto što i

prvi sastojak, dok je ime isto što i ostala tri mentalna sastojka (osećaj, opažaj i mentalni obrasci), zajedno sa kontaktom kao svojim uslovom. Stvar je u tome da svest zavisi od fizičkog organizma, tela sa njegovim čulima. Bez toga svest ne može nastati. I ona uvek nastaje združena sa osećajem, opažajem i mentalnim obrascima. Nikada ne postoji svest sama po sebi, bez ikakvog sadržaja, bez nekog opažaja koji se događa ili bez nekog čina volje.

Ovo su uslovi za nastanak pet sastojaka bića. A šta uzrokuje njihov nestanak? Jednostavno, kada pomenuti uslovi prestanu da postoje, prestaju da postoje i ovih pet sastojaka. Ako smo dovoljno pažljivi, možemo to uočiti iz trenutka u trenutak. Kada recimo prestane neki kontakt, i osećaj, opažaj i mentalni obrasci povezani sa tim kontaktom takođe nestaju. Primer može biti radio, koji svira sve dok je uključen u struju. Onog momenta kad izvučemo kabel iz utikača, i radio prestaje da svira. Uslov koji ga je podržavao u postojanju nestao je.

Ovo nas dovodi do onoga što smo nazvali “nastanak i nestanak zahvaljujući inherentnoj osobini prolaznosti”. Ovde posmatramo nastanak i nestanak ne kroz postojanje i nepostojanje uslova, već jednostavno na osnovu činjenice prolaznosti. Neposredno posmatramo kako materijalni oblik, telo, neprekidno nastaje i nestaje, kako osećaj, opažaj, mentalni obrasci neprekidno nastaju i nestaju. Kako svest neprekidno nastaje i nestaje. Kako svesnost postaje neprekidnija, sve izoštrenija, tako smo u stanju da uvidimo nastanak i nestanak na sve suptilnijem nivou, sve dok ne vidimo kroz dugotrajnu praksu, da se taj nastanak i nestanak odigravaju mnogo puta čak i unutar jedne sekunde.

Pasus 39. govori o kontemplaciji “objekata uma, iznutra ili spolja ili i iznutra i spolja”, što znači da s vremena na vreme premestimo pažnju sa sopstvenih sastojaka ka spolja i privremeno kontempliramo da su i druga bića sačinjena od istih sastojaka i da se i u njima događa neprekidno nastajanje

i nestajanje kao i u nama.

Sada sledi odeljak o “Šest osnova čula”

“40. I opet, monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma vezane za šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma vezane za šest unutrašnjih i šest spoljašnjih osnova čula? Tako što, monasi, monah razume oko, razume vidljive oblike i razume okov koji nastaje u vezi sa to dvoje (oko i oblici); on razume kako se još nepostojeći okov pojavljuje; razume kako se postojeći okov napušta; i razume kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje. On razume uvo i zvuk ... nos i mirise ... jezik i ukuse ... telo i dodire ... um i objekte uma i razume okov koji nastaje u vezi sa to dvoje; on razume kako se još nepostojeći okov pojavljuje; razume kako se postojeći okov napušta; i razume kako se napušten okov u budućnosti više ne pojavljuje.”

Ovim dolazimo do još jedne veoma važne sheme u budizmu, a to je shema o šest unutrašnjih i spoljašnjih osnova čula. Ona je komplementarna sa shemom o pet sastojaka bića, jer nam one obe daju dve različita ugla gledanja na jedno te isto iskustvo. Ipak, njihova upotreba je različita. Pet sastojaka imaju istaknutu ulogu u Budnom učenju o uvidu, jer su glavno područje gde nastaje i biva učvršćen osećaj sopstva. Kada se osećaj sopstva definiše, to se čini preko oblika, osećaja, opažaja, mentalnih obrazaca i svesti. Svaki od ovih načina izražavanja “ja” Buda je okupio na jednom mestu i sačinio shemu o pet sastojaka bića. No, shema o šest osnova čula načinjena je zato što jedan od ciljeva Budinog učenja jeste da se prevlada žudnja, kao koren patnje.

A gde žudnja nastaje? Formula o uslovljenom nastanku pokazuje nam da žudnja nastaje u vezi sa osećajem, a osećaj nastaje kroz kontakt koji se odigrava kroz šest osnova čula. Tako, da bi se prevladala žudnja, prvo moramo da vežbamo obuzdavanje čula, a zatim da odemo i korak dalje i razvijemo

uvid u stvarnu prirodu šest osnova čula, njihovih objekata i svih fenomena koji se javljaju kroz čula. Dakle, treba da razumemo oko i oblik, da ih razumemo uz pomoć uvida, posvećujući im svesnost, razvijenu i učvršćenu kroz koncentraciju. Kada je ona sasvim učvršćena, usmeravamo je ka svakom od šest čula, kontempliramo ih skoro na mikroskopskom nivou i vidimo njihovu pravu prirodu. Vidimo da i oni nastaju i nestaju, da su nepostojani, vidimo njihovu nedovoljnost i bezličnu prirodu. Na taj način, kako se kaže i u citiranom pasusu, monah “razume okov koji nastaje u vezi sa to dvoje (oko i oblici)”. A okov je žudnja (*chanda*, *rāga*), koja nastaje u zavistnosti od oboje i povezuje ih, ujedinjuje ih.

Ako taj mehanizam želimo malo detaljnije opišemo, možemo reći da sa pojavom prijatnih osećaja kao rezultata kontakta u nama aktivira latentna tendencija ka požudi kao prvi okov, sa pojavom bolnih osećaja aktivira se latentna tendencija ka averziji (što je drugi oblik okova), a sa pojavom ni-bolnih-ni-prijatnih osećaja, ukoliko ne razumemo njihovu pravu prirodu, aktivira se latentna tendencija ka neznanju. Tako prirodno, spontano nastaju ove tri vrste štetnih reakcija. (Više o ovome videti u *Āchachakka suttī – Šest šestica* (MN 148, pasus 28 i dalje.)

A kako možemo napustiti već stvoreni okov? Već smo, diskutujući o pet prepreka, analizirali kako privremeno prevazilazimo prepreku čulne želje i ljutnje. No ovde se radi o nečem dubljem, jer smo ovde na stupnju uvida. Tako da put ka prevazilaženju okova vodi kroz razvijanje uvida u pravu prirodu čula i njihovih objekata. Više o tome može se naći u *Mahā-salayatanika suttī – Dugom govoru o šest čula* (MN 149, pasus 3.

“Monasi, kad neko ne zna i ne vidi oko kakvo ono zaista jeste, kad neko ne zna i ne vidi oblike kakvi oni zaista jesu, kad neko ne zna i ne vidi svest o viđenom kakva ona zaista jeste, kad neko ne zna i ne vidi kontakt oka kakav on zaista

jeste, kad neko ne zna i ne vidi osećaj koji oseća kao prijatan, bolan ili ni-bolan-ni-prijatan, a koji nastaje sa kontaktom oka kao uslovom, tada je on zapaljen žudnjom za okom, za oblicima, za svešću o viđenom, za kontaktom oka, za osećajem koji oseća kao prijatan, bolan ili ni-bolan-ni-prijatan, a koji nastaje sa kontaktom oka kao uslovom.”

Kao što vidimo, usled neznanja, usled nerazumevanja čula i njihovih obejekata, bez obzira koji osećaj osećali, postajemo vezani za taj osećaj, čak i za bolan ili neutralan osećaj. A za tim sledi telesna i mentalna patnja. Isto važi i za sva ostala čula.

PREDAVANJE 10

Stigli smo do poslednjeg dela analize *Satipaṭṭhāna sutte*. Nalazimo se u poglavlju o kontemplaciji objekata uma (*dhammānupassanā*), odeljku koji govori o sedam elemenata probuđenja. Rekapitulacije radi, podsetimo se da poglavlje o kontemplaciji objekata uma počinje odeljkom o pet prepreka. U okviru Budinog učenja postoji direktna opozicija između ovih pet prepreka i sedam elemenata probuđenja. Ovu suprotstavljenost vidimo recimo u nizu sutta u okviru *Samyutta nikāye*, u poglavlju o elementima probuđenja. Tako se kaže da su ove prepreka glavne poteškoće u razvijanju uma. A elementi probuđenja su najvažniji uslovi koji vode do oslobođenja uma. Taj kontrast vidimo i u poglavlju koje upravo analiziramo, o kontemplaciji objekata uma. Tako prepreke jesu nešto što treba prevladati, eliminisati, a sedam elemenata probuđenja su glavni kvaliteti koje treba razvijati, dozreivati, dovesti do savršenstva. No, kontemplacija objekata uma se takođe tiče i razvijanja mudrosti (*pañña*). A mudrost znači viđenje i razumevanje stvari kakve one zaista jesu. Među tim stvarima imamo zapravo tri grupe: 1. pet sastojaka bića, 2. šest osnova čula i 3. četiri plemenite istine. Ali mudrost koja razume četiri plemenite istine dolazi jedino pošto je sedam elemenata probuđenja potpuno razvijeno.

Kada je jednom pet prepreka uklonjeno, tada se unutar sfere kontemplacije pojavljuju pet sastojaka bića i šest osnova čula. Dakle, kada se um oslobodi pet prepreka, kad postane zaista fokusiran, zaista skoncentrisan, tada ga možemo usme-

riti ka istraživanju polja našeg živog iskustva. I kako ga ispitujemo, koristimo specifične sheme kako bismo organizovali totalitet iskustva, kako bismo to iskustvo videli u kategorijama Dhamme, u kategorijama njegovih temeljnih struktura, a sve to služi kao potpora u dozrevanju mudrosti. Tako uz pomoć mudrosti istražujemo pet sastojaka bića, njihovo nastajanje i nestajanje, istražujemo osnove čula, šest takozvanih unutrašnjih osnova (sama čula), šest spoljašnjih (njima odgovarajući objekti), kao i vezanost koja nastaje na osnovu njih.

Kako to istraživanje počinje da se ubrzava i dobija na snazi, tako i sedam elemenata probuđenja sve više dolaze u prvi plan. Tih sedam kvaliteta mogu postojati čak i u ranijim fazama prakse, ali sada dolaze zajedno kao jedinstvo, kao tim koji radi zajedno na dostizanju cilja koji se naziva probuđenje. Zato ovaj set dolazi u suti upravo na ovom mestu.

“42. I opet monasi, boravi monah i kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive sedam elemenata probuđenja. A kako on to kontemplira objekte uma kao objekte uma iz perspektive sedam elemenata probuđenja? Tako što, monasi, kada svesnost kao elemenat probuđenja postoji u njemu, monah razume: ‘U meni je svesnost kao elemenat probuđenja’; ili kada svesnosti kao elementa probuđenja u njemu nema, on razume: ‘U meni nema svesnosti kao elementa probuđenja’. I on razume kako se još nepostojeća svesnost kao elemenat probuđenja pojavljuje; i kako se već nastala svesnost kao elemenat probuđenja dalje do savršenstva razvija. Kada je istraživanje pojava kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je istrajnost kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je radost kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je smirenost kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je koncentracija kao elemenat probuđenja u njemu... Kada je uravnoteženosti kao elemenat probuđenja u njemu, monah razume: ‘U meni je uravnoteženost kao elemenat probuđenja’; ili kada uravnoteženosti kao elementa probuđenja u njemu nema, on razume:

‘U meni nema uravnoteženosti kao elementa probuđenja’. I on razume kako još nenastala uravnoteženost kao elemenat probuđenja nastaje; i kako se već nastala uravnoteženost kao elementa probuđenja dalje do svog savršenstva razvija.”

Sada ćemo pogledati tabelu priloženu na naredoj strani i karakteristike svakog od sedam elemenata. Što se tiče “svesnosti” ili “sabranosti uma”, u suttima se govori kako monah kada je savladao neko učenje, on se priseća te Dhamme i razmišlja o njoj. Glagol koji je ovde upotrebljen, “priseća” na paliju je *anussarati*, u vezi sa imenicom *sati*. Iz ovoga vidimo da je “prisećanje, sećanje” u vezi sa “svesnošću” i “sabranošću”. No ovde se ne radi o sećanju na prošlost, već o tome da se u svakoj situaciji “setimo” da budemo svesni, dakle radi se o prizivanju u svest, o prisećanju sadašnjeg trenutka. Drugi način da opišemo isto ovo stanje jeste da kažemo kako je u nekome “uspostavljena nepomućena svesnost”. Sve u svemu, sabranost znači biti svestan stvari koje se događaju u sadašnjem trenutku i to upravo dok se one događaju. Time sabranost funkcioniše kao jedna od vežbi meditacije. Možemo reći da je ovakvu sabranost praktikant počeo da razvija još od samo početka vežbanja *satipatṭhāne*, već sa sabranošću pažnje na disanje, tako da bi bilo pogrešno reći da se svesnost kao elemenat probuđenja javlja tek kada dostignemo stupanj kontempliranja objekata uma. Zapravo, u svakoj od vežbi pomenutih u ovoj suttii, da bi bile uspešne i donele rezultat, nepohodno je da uspostavimo svesnost i neprekidno da motrimo na njeno prisustvo ili odsustvo. Kada smo neprekidno svesni nekog objekta, nužno je da se vremena na vreme uverimo da ta svesnost i dalje postoji. Kad um skrene sa objekta, tada moramo da prvo konstatujemo kako svesnosti više nema, te da se setimo da zaustavimo um, uhvatimo um i vratimo ga na početni objekat. Iako na tom stupnju ne možemo reći da je to svesnost kao elemenat probuđenja, ali jeste svakako klica iz koje će takav jedan elemenat izrasti.

Sedam elemenata probuđenja

Element probuđenja	Opis u suttama	Osnovni uslov (sutte)	Drugi uslovi (komentari)
svesnost (sati)	"On se priseca (anussarati) te Dhamme i razmišlja o njoj" (SN 46:3). "U njemu je uspostavljena nepomućena svesnost" (SN 54:13)	Posvećivanje velike pažnje stvarima koje su osnova za svesnost kao element probuđenja. (SN 46:2, 51)	(1) svesnost i jasno razumevanje (2) izbegavanje zbrkanih osoba (3) druženje sa sbranim ljudima (4) odgovarajuća lična sklonost
istraživanje pojava (dhammavicaya)	"On uočava tu dhammu uz pomoć mudrosti, ispituje je, istražuje je" (SN 46:3, 54:13)	Posvećivanje velike pažnje povoljnim i nepovoljnim stanjima uma, besprekornim i manjkavim stanjima, svetlim i tamnim stanjima.	(1) istraživanje o sastojcima itd. (2) lična čistoća (3) uravnotežene duhovne moći (4) duboko promišljanje (5) druženje s mudrim ljudima (6) odgovarajuća lična sklonost
istrajnost (virīya)	"U njemu je probuđena energija, bez popuštanja"	Posvećivanje velike pažnje trima sastojcima istrajnosti: buđenje, nastojanje i nezaustavljivo napredovanje.	(1) razmišljanja o opasnostima samsare (2) uviđanje koristi od istrajnosti (3) razmišljanje o veličini Dhamme (4) izbegavanje lenjih osoba (5) druženje s marljivim ljudima (6) odgovarajuća lična sklonost
radost (pīti)	"Duhovna radost u njemu nastaje."	Posvećivanje velike pažnje stvarima koje su osnova za radost kao element probuđenja.	(1) podsećanje na Tri dragulja (2) pročišćenost morala (3) izbegavanje loših ljudi (4) druženje sa dobrim ljudima (5) odgovarajuća lična sklonost
smirenost (passaddhi)	"Telo postaje smireno i um postaje smiren."	Posvećivanje velike pažnje smirenosti tela i smirenosti uma.	(1) izbegavanje nemirnih ljudi (2) druženje sa smirenim ljudima (3) odgovarajuća lična sklonost
koncentracija (samādhi)	"U onome čije je telo smireno i ko je srećan, um postaje skoncentrisan."	Posvećivanje velike pažnje znaku vedrine, znaku nerastresenosti.	(1) ravnoteža među duhovnim moćima (2) veština u meditaciji (3) izbegavanje nemirnih ljudi (4) druženje sa skoncentrisanim ljudima (5) odgovarajuća lična sklonost
uravnoteženost (upekkhā)	"On pomno razmatra, umom koji je uravnotežen i skoncentrisan..."	Posvećivanje velike pažnje stvarima koje su osnova za uravnoteženost kao element probuđenja.	(1) nevezivanje (2) izbegavanje egoističnih ljudi (3) druženje sa nepristrasnim ljudima (4) odgovarajuća lična sklonost

Dalje, meditant takođe “razume kako se još nepostojeća svesnost kao elemenat probuđenja pojavljuje”. To znači da on razume koji je glavni, osnovni uslov za nastanak upravo tog elementa probuđenja. Odgovor na to koji nam daju sutte jeste: “Posvećivanje velike pažnje stvarima koje su osnova za svesnost kao elemenat probuđenja.” A koje su to stvari? Četiri temelja sabranosti ili svesnosti: telo, osećaji, stanja uma i objekata uma. U komentarima se navodi više dodatnih uslova: 1. svesnost i jasno razumevanje, što bi značilo da ako održavamo svesnost tokom redovnih svakodnevnih aktivnosti, tada ćemo uspeti da održavamo svesnosti i tokom meditacije. Zatim 2. izbegavanje zbrkanih osoba, 3. druženje sa sabranim ljudima i 4. odgovarajuća lična sklonost, dakle neophodno je da imamo lične predispozicije za razvijanje jednog takvog kvaliteta.

Kako se um učvršćuje u svesnosti, odnosno svesnost učvršćuje u umu, tada smo u stanju da razlikujemo, sve preciznije, sve jasnije, šta se odigrava u umu. I kako postajemo sve osetljiviji na određena svojstva mentalnih stanja. Na toj tački počinjemo da posmatramo ta mentalna stanja kako nastaju i razlikujemo ih međusobno, koja je potrebno obuzdavati i prevazići, a koja treba ohrabrivati i jačati. Ovo je inicijalna faza istraživanja pojava. U suttama se ovaj proces opisuje ovako: “On uočava tu dhammu uz pomoć mudrosti, ispituje je, istražuje je.” A kako osnovni uslov se navodi: “Posvećivanje velike pažnje povoljnim i nepovoljnim stanjima uma, besprekornim i manjkavim stanjima, svetlim i tamnim stanjima.” Dakle, istraživanje pojava počinjemo sa sposobnošću da napravimo razliku između povoljnih i nepovoljnih stanja uma i ta sposobnost razlikovanja će predstavljati važan korak u daljem razvijanju uma, jer će u daljim fazama istraživanje pojava će zadobiti jednu dublju funkciju. Ono će se preobraziti u elemenat probuđenja koji istražuje pojave u svetlu njihovih stvarnih karakteristika, koji će biti u stanju da uoči koje

su stvarne karakteristike oblika, opažaja, opažaja, mentalnih obrazaca i svesti. I potom da istražuje univerzalne karakteristike tih pojava: prolaznost, nedovoljnost i bezličnost.

Vraćajući se na niz elemenata probuđenja koji sledimo, kako meditant postaje sposoban da razlikuje povoljna i nepovoljna stanja uma, on odustaje od onih nepovoljnih i jača povoljna. Dodatni elementi koji mu u tome pomažu su: 1. istraživanje o sastojcima bića, njihovo analiziranje, zatim 2. lična čistoća (telo, odeća, prostorije u kojima živimo). Sledi 3. uravnoteživanje duhovnih moći, 4. duboko promišljanje, 5. druženje s mudrim ljudima i 6. lična sklonost ka dubljem razumevanju. Zajedno sa jačanjem svih ovih uslova, um postaje ispunjen sa sve više energije i čini nam se kao da smo otvorili novi, do tada nepoznati izvor duhovne energije. Sve to zahvaljujući tome što je um postao vrlo čist i bistar. Taj stupanj sutte opisuju: “U njemu je probuđena energija, bez popuštanja.” Uslov za ovo snaženje energije je: “Posvećivanje velike pažnje trima sastojcima istrajnosti: buđenje, nastojanje (istrajavanje u naporu) i nezaustavljivo napredovanje.”

Kada je um fokusiran i pun energije, kada je vrlo čist, tada se u njemu spontano javlja radost, počinjemo da osećamo ushićenje i sreću kako do tada nismo nikada osetili doživljavajući takozvana zadovoljstva puti. Zato se u suttama kaže: “Duhovna radost u njemu nastaje.” A osnovni uslov za nastanak ovakve radosti jeste: “Posvećivanje velike pažnje stvarima koje su osnova za radost kao element probuđenja.” No može se isto tako reći da glavni faktor u nastanku ove radosti jeste sila energije nastale kroz sve veću svesnost i moć istraživanja. Da bi se ona još više pojačala, s vremena na vreme možemo se prisetiti Tri dragulja ili Tri utočišta: Buda, Dhamma, Sangha, isto tako podsećanje na čistotu svojih dela ili na put kojim idemo ka probuđenju. Ovakve kontemplacije će ojačati element radosti. Sama po sebi, ona je jedno vrlo prijatno

iskustvo, ali koje ima i određen sastojak uzbuđenja, ekstaze, uznemirenja, doduše vrlo suptilnog. Da bismo sebe sprečili da se vežemo za tako jedan izuzetno prijatan osećaj, posmatramo ga sa svesnošću, znajući da će i on kao i svi ostali pre ili kasnije početi da slabi i uminuti. Na taj način ga napuštamo i vraćamo se svom osnovnom objektu meditacije, čime se radost konačno umiri i um se umiruje. Kako sutta kaže: “Telo postaje smireno i um postaje smiren.” Naime, ona radost nije uznemirila samo um, već i telo. Ali kada se nepokolebljivo držimo svog objekta, daha recimo ili izdizanja i spuštanja abdomena, i napustimo radost, konačno se i um i telo umire.

Nastavljajući dalje, um biva ispunjen *sukkhom*, što bi bila zadovoljstvo ili sreća, ali vrlo mirna, neekstratična vrsta sreće, drugačija od *pīti* (radost, entuzijazam). Nalik prijatnom povetarcu u topao dan, sreća koja nas ne uznemirava, već omogućuje da se još više opustimo i smirimo um i još više ga vežemo na odabrani objekat meditacije, na njemu on sada počiva bez prekida, bez kolebanja. Tako on postepeno ulazi u samadhi, koncentraciju: “U onome čije je telo smireno i ko je srećan, um postaje skoncentrisan.” Osnovnu uslov za nastanak koncentracije jeste “posvećivanje velike pažnje znaku smirenosti, znaku nerastresenosti” (*samatha nimitta*). Ovo je jedan suptilan, unutrašnji objekat koncentracije koji se javlja kako ona postaje sve jača. On može imati različite oblike, možda svetlost koju vidimo iz sklopljenih kapaka. Tada zadržavamo um na tom objektu i on postaje potpuno uronjen u taj objekat i to je koncentracija, *samādhi*. Ostali uslovi koji tome doprinose, a pomenuti su u komentarima, jesu 1. ravnoteža među duhovnim moćima, 2. veština u meditaciji, znanje kako da primenimo odgovarajući “lek” za određenu poteškoću koja se javi tokom meditacije (kad je um suviše uznemiren, znamo kako da ga umirimo, kad je suviše inertan, znamo kako da ga oživimo itd.), 3. izbegavanje nemirnih ljudi, 4. druženje sa skoncentrisanim ljudima, 5. odgovarajuća lična sklonost ka koncentraciji.

Dalje, kako se koncentracija produbljuje, elementi koji su bili prisutni tokom razvijanja meditacije dolaze sve više do izražaja i stižemo do uravnoteženosti, balansa (*upekkhā*), što znači posmatranje sa tačke nezvezivanja, šta god da se događa, mi to gledamo s velikom pažnjom, ali nismo time privučeni ni levo ni desno. Kako sutta kaže: “On pomno razmatra, umom koji je uravnotežen i skoncentrisan.” U ranijim fazama, kada bismo pogledali na um i on je bio malo uznemiren, morali smo da ga smirujemo, ako je bio obeshrabren, morali smo malo da ga ohrabrimo, ako je bio potišten, morali smo da ga malo podignemo radošću itd. Ali sada kada posmatramo um, on je u savršenom balansu. Ovo bi se moglo opisati slikom konjanika, koji da bi krenuo mora da podbode konja, ako ovaj potom suviše juri, on zateže uzde da bi ga usporio. No sada konj ide ujednačenom brzinom i on i jahač su u savršenom skladu. Jahač više ne mora da vodi računa šta konj radi, već sigurno sedi u svom sedlu i može da mirno posmatra kraj kroz koji prolazi.

Čitavo dosadašnje objašnjenje o razvijanju elemenata probuđenja bilo je sa stanovišta *samatha* meditacije ili postizanja koncentracije. Ali pošto se radi o elementima probuđenja, o tome da su oni usmereni ka dostizanju probuđenja, to znači da oni naročito funkcionišu u okviru razvijanja uvida ili *vipassanā*. Tako, čak i ako ne razvijamo koncentraciju do nivoa dubokih zadubljenja, kada um dostigne određen nivo koncentracije, moguće je da tako skoncentrisan um iskoristimo da istražimo pojave, sastojke bića, osnove čula itd. iz perspektive tri univerzalne karakteristike svega postojećeg: prolaznost, nedovoljnost, bezličnost. I kako to činimo, istih sedam elemenata probuđenja biće aktivni, oni će takođe funkcionisati. Jer kad posmatramo prolazne fenomene ili pojave, to činimo uz pomoć svesnosti. Istražujući ih do detalja, zaista duboko ulazeći u njih, mi u isto vreme radimo istraživanje pojava. I dok um istražuje stvari, um jeste pokretan energijom.

jom, istrajnošću. I gde je energija, za njom dolazi radost, koja vremenom jenjava i ustupa mesto smirenosti. Na određenoj tački unutar tog procesa istraživanja, dubokog viđenja, um je veoma skoncentrisan, ali to nije koncentracija zadubljenja, samo na jedan objekat. Ovoga puta objekti se neprekidno menjaju, pošto pojave posmatramo u trenutku dok se događaju, iz trenutka u trenutak. Ali um je fiksiran, bez prekida, na ono što se događa, šta god da je to. Um neprekidno posmatra taj proces pojava koje nastaju i potom nestaju, nastaju i nestaju, bez zastoja.

I što je najvažnije, um iako pomno posmatra sve te pojave, ipak uspeva da ne bude njima zahvaćen, da ne bude njima niti privučen, niti odgurnut, već da zadrži sigurno odstojanje, da održi poziciju posmatrača, koju karakteriše uravnoteženost.

Ovo posmatranje sa uvidom u nepostojanost, nedovoljnost i bezličnost svih fenomena, a pošto su svih sedam elemenata probuđenja do kraja razvijeni, jeste početak kontemplacije četiri plemenite istine. A sa četiri plemenite istine, kontemplacija pojava unutar četiri odeljka *Satipaṭṭhāna sutte* stiže do svog vrhunca. Jer kontemplacija pojava (*dhammānupassanā*) može se razumeti kao kontemplacija *dhamma* (prirodnih fenomena) i to iz perspektive kategorija Dhamme (Budinog učenja), kako bismo uvidom u *dhamme* stekli uvid i u istinitost tog učenja. I upravo taj uvid opisan je u odeljku *sutte* pod naslovom “5. Četiri plemenite istine”.

A on, kao što smo rekli, počinje već sa kontemplacijom *dhammi* iz ovog odeljka: pet sastojaka bića, šest osnova i sedam elemenata, jer u svakom od njih smo uočavali karakteristiku prolaznost, nedovoljnosti i bezličnosti, što istovremeno znači da smo kontemplirali prvu plemenitu istinu o patnji, razumevajući je do određene mere onakvu kakva zaista jeste: “Ovo je patnja.” Kroz direktno iskustvo bili smo u stanju da vidimo kako kada se javi žudnja, kako ona donosi patnju, a

isto tako kada je žudnje manje, kako se i patnja smanjuje. Na taj način smo stekli određeno razumevanje druge i treće plemenite istine. Takođe smo mogli da steknemo osećaj da put kojim idemo i koji praktikujemo jeste u stanju da nas odvede do kraja patnje. Ovo znanje četiri plemenite istine nije još uvek potpuno, već pre posredno, na osnovu zaključivanja, ovo je tek nagoveštaj četiri plemenite istine na osnovu uvida. Otuda kontemplacija sada uzima tri karakteristike i spušta ih na sve dublji nivo, sve dok ne stignemo do “dna” tri karakteristike, do mesta na kojem na izvestan način sve tri postaju zapravo jedna. Ta tačka predstavlja vrata koja vode iz uslovljenog ka neuslovljenom svetu, iz područja rođenja i smrti ka besmrtnom, od *samsāre* do *nibbāne*. Kontemplacija uvida na svom vrhuncu otvara ta vrata u svet neuslovljenog i tada znamo: ovo je prestanak patnje. Kada se potom ponovo vratimo u svet neuslovljenog, ponovo posmatramo pet sastojaka bića, šest područja čula, uslovljeni nastanak, i znamo to jeste zaista *dukkha*, to jeste zaista patnja. Vidimo čitav taj lanac uslovljenosti, koji počinje neznanjem i žudnjom, i znamo: ovo je zaista izvor patnje. Takođe znamo da je plemeniti osmostruki put zaista put koji vodi do prestanka patnje.

Pošto smo napravili taj prvi proboj u neuslovljeno, i kako taj proces razvijamo ponavljanjem, doći će vreme za potpuni uvid u neuslovljeno. Dakle, to je početak direktnog, neposrednog razumevanja o četiri plemenite istine. Dostizanje tog razumevanja je ujedno i kulminacija satipaṭṭhāna kontemplacije i same sutte. Na kraju Buda daje neku vrstu “garancije” ili obećanje:

“46. Zaista, monasi, ko god bude vežbao ova četiri temelja sabranosti na ovaj način tokom sedam godina, može očekivati jedan od ova dva rezultata: najviše znanje ovde i sada ili, ukoliko je još preostalo vezanosti, stanje ne-povratka (anagami, treći stupanj probuđenja).” Ovaj rok Buda dalje skraćuje sve dok ne stigne do sedam dana.

„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

