

GELONG TUBTEN

*Kalenderov
vodič
za sreću*

MEDITACIJA U
DVADESET PRVOM VEKU

Prevela
Aleksandra Čabreja

Laguna

Naslov originala

Gelong Thubten

A MONK'S GUIDE TO HAPPINESS

Meditation in the 21st century

First published in Great Britain in 2019 by Yellow Kite

An Imprint of Hodder & Stoughton

An Hachette UK company

Copyright © 2019 Gelong Thubten

The rights of Gelong Thubten to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved.

Translation copyright © 2021 za srpsko izdanje, LAGUNA

Posvećeno Akong Tulku Rinpohu i mojoj majci

Kalnderov
vodič
za sreću

Sadržaj

PRVO POGLAVLJE: Šta je sreća?	11
DRUGO POGLAVLJE: Programirani da budemo srećni	21
TREĆE POGLAVLJE: Stres u dvadeset prvom veku	29
ČETVRTO POGLAVLJE: Meditacija i svesnost	43
PETO POGLAVLJE: Početak	59
ŠESTO POGLAVLJE: Stvaranje navike	76
SEDMO POGLAVLJE: Produbljivanje	94
OSMO POGLAVLJE: Sreća je zajednički trud	113
DEVETO POGLAVLJE: Saosećanje	133
DESETO POGLAVLJE: Praštanje	155
JEDANAESTO POGLAVLJE: Osnaživanje prakse	172
 Pogovor	 195
Izjave zahvalnosti	196
O autoru	197

PRVO POGLAVLJE

Šta je sreća?



Juna dve hiljade devete okončao sam svoj boravak u utočištu za meditaciju gde sam proveo četiri godine. Bio je to veoma intenzivan program u kojem sam učestvovao sa još dvadeset kaluđera, u staroj kući na zabačenom imanju na ostrvu Aran u Škotskoj. Bili smo potpuno odsečeni od spoljašnjeg sveta, bez telefona, interneta i novina. Hranu nam je donosio dostavljač koji je živio izvan našeg utočišta, gde smo sprovodili veoma zahtevan program sa dvanaest do četrnaest sati meditacije dnevno, pri čemu smo uglavnom meditirali sami u svojim sobama. Bilo nam je dozvoljeno da porazgovaramo međusobno za vreme jela ili u kratkim pauzama između seansi, ali je program dodatno unapređen u drugoj godini, kada smo se zavetovali na pet meseci ćutanja.

Nikada ranije nisam tako dugo boravio u utočištu i bilo mi je izuzetno teško. Sećam se kako sam razmišljao da je to poput operacije na otvorenom srcu bez anestezije: saterani ste u ugao sa svojim najbolnijim mislima i osećanjima, bez ikakvih zanimacija ili bilo čega što bi vam

odvratilo pažnju. Ovakav program predstavlja radikalnu metodu izučavanja meditacije i obavlja se u mnogim tibetanskim budističkim manastirima. Okruženje koje je u potpunosti posvećeno meditaciji, sa intenzivnim rasporedom dugih seansi, primorava osobu koja meditira da se sprijatelji sa sopstvenim mislima. Povremeno je to bilo najtežobnije razdoblje mog života, pa ipak me je naučilo štošta o sreći. Naučio sam da je sreća *izbor*, nešto što možemo da pronađemo u sebi.

Ostali kaluđeri i ja nismo imali pojma šta se dešava u spoljašnjem svetu. U ovom razdoblju dogodilo se mnogo šta što je uticalo na našu kulturu; između ostalog pojavile su se revolucionarne tehnologije, poput uvođenja i široke upotrebe ajfona, *Jutjuba*, *Tvitera* i *Fejsbuka*, kao i važni istorijski događaji poput izbora na kojima je pobedio Obama, finansijske krize i pogubljenja Sadama Huseina. Naš učitelj je dolazio u sklonište svakih nekoliko meseci i nagoveštavao nam ponešto: rekli su nam da sada postoji „taj *Fejsbuk*, na kojem vam ljudi šalju zahteve za prijateljstvo, a vi se osećate krivim ako ih ne prihvatite“; kada smo to čuli, jednostavno smo zinuli od čuda.

Kad sam napustio utočište i vratio se u „normalan“ svet, jedna od prvih promena koju sam uočio bila je brzina kojom se događaji odvijaju; sve se kretalo neverovatnom brzinom. Pametni telefoni postali su neizbežni; blekberi je sada već bio dinosaur. Šetajući Londonom, osećao sam se kao u „zombi apokalipsi“. Činilo se da ljudi hodaju unaokolo u nekakvom hipnotičkom transu, zadubljeni u ekrane. Takođe sam primetio da su, umesto plakata na zidovima duž stepeništa u londonskom metrou sada postavljeni digitalni ekrani, i vrtelo mi se u glavi dok su

bleštali kraj mene. „Tamo napolju“, ljudi možda nisu osećali rast temperature, ali moj nedavni izlazak iz skloništa omogućio mi je svežu perspektivu o promenama. Takođe sam osetio i promenu raspoloženja: većina vesti sad je zvučala pomalo histerično, a preovladavale su užasavajuće priče koje su neprestano opsedale ljude s telefona, tako da nisu imali kuda da pobegnu. U dvadeset prvom veku, naš odnos prema informacijama se potpuno promenio; saznajemo previše. Čak i način primanja informacija – usputno hvatanje delova vesti prilikom „skrolovanja“ i „surfovanja“ – izmenilo je naše poimanje stvarnosti.

Nakon izlaska iz skloništa bio sam takođe preneražen spoznajom kako je trenutno zadovoljenje kao način doživljavanja „sreće“ dostiglo nove visine i kako se ljudi i dalje osećaju nezadovoljno. Kad sam počeo da uspostavljam kontakt s ljudima, stekao sam čvrsto uverenje da je meditacija upravo ono što je svetu sada potrebno i to ne kao luksuz, već kao uslov opstanka. Počeo sam strastveno da se bavim pitanjem istinske i trajne sreće i njenim suštinskim značenjem. I tako sam, sa dubokom posvećenošću, počeo da podučavam meditaciju u različitim okruženjima, od škola, univerziteta, bolnica, centara za rehabilitaciju za zavisnike od droga i kaznenih ustanova, do globalnih tehnoloških kompanija i brojnih firmi u kojima ljudi rade pod velikim stresom.

„UDAR“ SREĆE

Otkrio sam da mnogi ljudi tragaju za srećom, koja je trenutno osećanje: „uzlet“ – udar energije u srcu nalik

injekciji. Pa ipak, taj osećaj nikad ne traje, a kada on prođe, ljudi ponovo žude za njim.

Živimo u vremenima u kojima se neprestano naglašava koliko je važno da se dobro osećamo. Tragamo za nekakvim „udarom“, poput skoka šećera u krvi, i tako jurimo od jednog „uzleta“ do drugog, žudeći da svoja čula zadovoljimo i stimulišemo, ponekad i sva odjednom.

Većina namirnica i pića koja koristimo stvaraju trenutni, lažni uzlet: šećer, aditivi, kafa, „utešni“ ugljeni hidrati... Sredinom popodneva savlada nas umor, te se hvatamo za čokoladu i/ili kofein da bismo se osećali bolje. Za jednu vrstu čipsa postoji reklama koja kaže: „Kada jedan smlaviš, ne možeš da se zaustaviš“ – i naravno, sastojci u takvim proizvodima teraju nas da pojedemo čitavo pakovanje odjednom. Da li ikada pronalazimo dugotrajno zadovoljstvo?

Kada poredimo filmove i televizijske emisije koji se snimaju danas sa onima iz prošlosti, jedna od glavnih razlika koju primećujemo jeste da moderan stil snimanja uglavnom koristi uzbudljive i brze scene koje stimulišu čula. Filmovi, televizijske emisije, reklame i muzički spotovi ponekad imaju stotine različitih scena sabijenih u dva minuta, a to je često zbog toga što nam pažnja vrlo lako odluta i zavisni smo od toga da su nam čula stalno prezašićena. Stari crno-beli filmovi, u kojima kamera dugo stoji u jednom položaju, sada nam deluju dosadno; te filmove sada nazivamo „umetničkim“, ali takvih filmova danas nema. U današnje vreme privlače nas brza i uzbudljiva iskustva, koja odražavaju naš način života.

Društveni mediji omogućili su osećaj široke povezanosti, ali istovremeno i duboke izolovanosti. Izgubljeni u

svojim ekranima, skrolujemo i gledamo fotografije drugih ljudi koji jedu svoj ručak dok mi jedemo svoj, i sve nam je dosadnije i teže da samo sedimo i mirujemo. Teško nam je da se usredsredimo na samo jedan doživljaj; umesto toga težimo tome da jedemo dok gledamo televiziju ili pretražujemo društvene mreže ili slušamo muziku. Sve nam brzo dosadi, te neprestano tragamo za novim iskustvima, pa ipak, kao da ih nikada u potpunosti ne doživljavamo. Postajemo zavisni od „lajkova“, najnovijih bleštavih materijalnih predmeta ili *bilo čega* za šta mislimo da bi moglo da nas obraduje. Osećamo umor, jer naš organizam pokreću hormoni stresa, kortizol i adrenalin. Tela su nam preplavljena toksičnom hemijom kojom ih neprestano hranimo, zbog čega se osećamo loše i iscrpljeno, i neprestano tražimo još. Žudnja proizvodi novu žudnju kojom potkrepljujemo beskonačnu naviku, pri čemu nas zapravo ništa ne može zadovoljiti, jer je um već otišao dalje u potrazi za sledećim događajima. To je poput beskonačne gladi, zbog koje neprestano pitamo: „Kada će se i meni to desiti? Kada ću se osetiti ispunjeno? Šta je sledeće? Je li ovo sreća?“

Glavna hemijska supstanca koja utiče na mozak u takvom „udaru“ sreće jeste dopamin, a zanimljivo je da ovaj hormon vrhunac svog naleta dostiže *pre* nego što dobijemo ono što želimo, a zatim pada. Kada se *spremamo* da zagrizemo kolač, ili kada se spremamo za žurku, uživamo u uzbuđenju lova, a kada stvarno pojedemo kolač, dopamin pada; i tako suštinu našeg života čini iščekivanje. Životinje doživljavaju veliki skok dopamina kada misle da će dobiti hranu; najuzbudljiviji deo je onaj kada „nešto tek treba da se desi“. „Kada se obogatim“; „Kad upoznam

pravu osobu“; „Kada budem imao telo kakvo želim“... Nikada to zapravo ne postižemo, jer iščekivanje stvara naviku traganja za sledećim ciljem, što znači da zapravo nikad ne stižemo do njega. U našoj sreći uvek postoji „ako“, „kada“ ili „zbog“.

ISTINSKA, TRAJNA SREĆA

Mit u koji smo čitavog života verovali jeste da moramo da „pronađemo“ sreću, i da ćemo, ako samo uspemo da uredimo te spoljašnje okolnosti svog života kako treba, biti srećni. To nije sreća, to je neka vrsta ropstva.

Čini se da pretpostavljamo kako nam sreća, a isto tako i patnja, dolazi „spolja“. Svakako su, međutim, naše misli i reakcije ono što stvarno određuje naše stanje. Štaviše, ako dvoje ili više ljudi ne smatra da ih iste stvari usrećuju ili unesrećuju, to znači da pričamo o mentalnom iskustvu koje je unutar nas, a ne u stvarima oko nas.

Ova knjiga nas uči kako da se okrenemo sebi i pronademo izvor sreće koji se nalazi u nama. Radije nego nasumično osećanje koje srećnim sticajem okolnosti možemo da doživimo, smatram da je sreća *veština* koju možemo da naučimo; vidim je kao proizvod mentalnog obrazovanja i verujem da smo, negde u dubini duše, programirani za sreću. Izučavanjem meditacije i svesnosti možemo *odabrati* da budemo srećni, *bez obzira na sve*. Bez tih sposobnosti, možemo zauvek ostati žrtve onoga što nam se može ili ne može dogoditi.

Naravno, mnogi ljudi na ovom svetu doživljavaju izuzetno tegobna iskustva, kada im čak i mogućnost sreće

izgleda neverovatno daleka. Možda jedino što tada mogu jeste da pokušaju da prežive, ali kada jednom dođu do daha, meditacija im može obezbediti moćnu zaštitu u slučaju da opet zapadnu u teškoće. Na taj način gradimo mentalnu otpornost koja čoveku omogućava da prebrodi čak i najteže situacije.

SREĆA JE SLOBODA

Kakav je *osećaj* sreće? Potpuno smo prisutni u sadašnjosti, bez želje da se držimo prošlosti ili da razmišljamo o budućnosti; uživamo u trenutku, i osećamo se celovito. Prisutan je osećaj *slobode*; kada smo istinski srećni, oslobođeni smo žudnje i svih drugih protivrečnih osećanja. Oslobođeni smo *želje* za srećom. Kada *tragamo* za tom srećom, imamo osećaj gladi, nepotpunosti; preplavljeni smo iščekivanjem da postignemo ono što želimo i strahom da to nećemo dobiti; sputani smo neizvesnošću. Mislimo da možemo biti srećni samo ako ispunimo svoje ciljeve, što znači da je život uvek usredsređen na budućnost, više nego na sadašnji trenutak.

Naš um uobičajeno nije slobodan. Misli i osećanja izazivaju u nama buru, i lako postajemo njihovi robovi. Iz trenutka u trenutak zatičemo se u „svađi“ sa stvarnošću, neprestano želeći da okolnosti budu drugačije. Sreća podrazumeva ovladavanje našim mislima i osećanjima i prihvatanje stvari onakvih kakve jesu; to znači da možemo da se opustimo i prestanemo da se upinjemo da menjamo okolnosti. Ako možemo da naučimo kako da se duboko posvetimo sadašnjem trenutku, čak i kada smo suočeni

sa teškoćama, i izvežbamo svoj um da ne sudi, možemo u sebi otkriti neiscrpan izvor sreće i zadovoljstva. Možda ćemo, umesto toga, početi da primećujemo kako uobičajeno tragamo za ispunjenjem u „spoljašnjim“ stvarima.

Ako zamislimo nekoga u idealnoj situaciji, kada se oseća savršeno srećno, i razmotrimo šta ta osoba tada oseća, možemo prepoznati stanje uma u kojem je suštinska odrednica „celovit“. Ta osoba je *slobodna*. Takva osećanja celovitosti, spokoja, odsustva naprezanja i straha, jesu mentalna stanja. Kao što smo videli, mi uglavnom smatramo da nas „stvari“ usrećuju, ali ako je to doživljaj našeg uma, zašto ne bismo jednostavno „izbacili posrednika“ i krenuli pravo prema istinskoj sreći?

MEDITACIJA I SREĆA

Ovu knjigu sam napisao jer strastveno želim da pomognem ljudima da shvate kako mogu da *izaberu sreću*, i želeo sam da im pokažem kako to mogu naučiti kroz moć meditacije. Meditacija nam pomaže da dopremo do onoga što liči na zdenac negde duboko u nama, ispunjen hranljivom vodom koju možemo da pijemo kad god poželimo.

Umesto da se osećamo kao da nam život izmiče iz ruku, dok u našim mislima prevlađuju stres, usamljenost i nezadovoljstvo, možemo postati bolje povezani sa svojim unutrašnjim bićem, bolje usredsređeni, čak i u napetim situacijama. Kako naša sreća, tako i naši problemi zavise od našeg duhovnog stanja, pa ipak, većina nas prolazi kroz život sa vrlo malo uvida u svoj um i njegov istinski potencijal. Ako treba da razumemo ovaj svet, treba što pre

da spoznamo svoj sopstveni um. Meditacija i svesnost su moćna oruđa za temeljnu unutrašnju revoluciju.

MITOVI O MEDITACIJI

O meditaciji i svesnosti postoji više predrasuda, i nadam se da će ova knjiga pomoći da se one razjasne.

„Rado bih meditirao, ali sam suviše zauzet.“

Mnogi ljudi misle da se meditacija sastoji u mirovanju i smirivanju uma i smatraju da im je mozak suviše obuzet grozničavim razmišljanjem da bi to uopšte i pokušali. Međutim, *količina* misli koju imamo, ne utiče na našu meditaciju; nije reč o tome da treba da ispraznimo ili blokiramo um, niti da padnemo u trans – to jednostavno ne deluje i nema stvarnu vrednost. Meditacija menja naš odnos prema našim mislima i osećanjima; njen cilj nije da ih se oslobodimo.

Neki ljudi posmatraju meditaciju kao neku vrstu bekstva od stvarnosti koje ima vrlo malo veze sa njihovim užurbanim životom. Ili je pak jednostavno vide kao način ublažavanja stresa i obuzdavanja tuge, slično držanju di-jete ili odlasku u teretanu, kojima kontrolišu težinu. Neki čak misle da je meditacija potpuno sebičan čin. Takvi mitovi su možda zasnovani na nedostatku informacija ili netačnim pretpostavkama. Meditacija nije spa tretman: to je način da se povežemo sa našom suštinom i da postanemo ono što zaista jesmo. Svesnost je način da to i primenimo u svakoj situaciji. Naša svest je ključ svega, i

čini se da trenutno pojačano zanimanje za svesnost u našoj kulturi odražava novi korak u ljudskoj evoluciji: oblici života evoluiraju u zavisnosti od okruženja, a izgleda da nas naš svet prepun stresa sada navodi da meditiramo radi opstanka.

I ja sada imam pametni telefon i putujem oko tri stotine dana godišnje. Tempo života mi je izuzetno brz, i kad ne bih svakodnevno meditirao, ne znam kako bih to podneo. Međutim, više od toga, meditacija mi pomaže da razumem ponešto o sreći.

Cilj ove knjige jeste da vam pomogne da izgradite sreću postavljajući meditaciju u središte svog svakodnevnog života – ne samo da biste ublažili stres i bolje ovladali svojim mislima i osećanjima, već i da biste otkrili izraziti potencijal svog uma za bezuslovno saosećanje i slobodu. Sreća se krije u vama i čeka.

DRUGO POGLAVLJE

Programirani da budemo srećni



Prema budističkoj filozofiji, dubinski smo programirani za sreću; to je zapisano u našem „hard-disku“. Razlog zbog kojeg možemo da budemo srećni krije se upravo u našoj istinskoj prirodi. Zbog toga osećamo da je sve kako treba kada smo srećni; patnja nam deluje kao poremećaj prirodnog stanja stvari. U krajnjoj liniji, mi smo nešto više od naših problema i bola, a činjenica da ste u ruke uzeli ovu knjigu, nagoveštava da negde u dubini duše osećate da ste u stanju da se domognete sreće koja se u vama krije.

UNUTRAŠNJA SREĆA

Kako smo videli u prvom poglavlju, istinska sreća je za-pravo stanje slobode. Sloboda je ono do čega je ljudima najviše stalo – ne želimo da drugi upravljaju nama, i znamo da zaslužujemo slobodu da radimo ili da budemo ono što želimo; to je nešto za šta se odlučno borimo, i

kao društvo, dobili smo neke važne bitke. Živimo u svetu punom izbora, svetu u kojem u mnogim (nažalost, ne u svim) oblastima možemo da se oblačimo, govorimo i mislimo kako god želimo. To je „slobodno društvo“, ali jesmo li ikada *istinski* slobodni? Želimo sebe da smatramo „slobodnomislećim“ pojedincima, ali naš um zapravo uopšte nije toliko slobodan.

Gde je ta sloboda kada nam misli lutaju tamo kuda *ne* želimo da idu, i ne funkcionišu onako kako želimo? Postajemo robovi misli i osećanja i čini se da nad njima nemamo gotovo nikakvu kontrolu. Tonemo u tmurna raspoloženja, bolna sećanja i brigu zbog budućnosti; najradije bismo sve to odbacili, ali ne znamo kako da prestanemo da razmišljamo o tome. Teško nam je da se usredsredimo jer nam misli neprestano lutaju tamo-amo, ponekad donoseći osećanja nelagode. Često nam se čini da zapravo nemamo vlast nad sobom, jer nas naše misli ne slušaju.

Važno je, međutim, imati na umu da ne doživljavamo takve misli i osećanja neprestano; promene se dešavaju stalno, zapravo hiljadama puta dnevno. Sa stanovišta meditacije to je ohrabrujuće, jer možemo da naučimo metode koje nam pomažu da svesno usmeravamo te tokove. Naše misli i osećanja zapravo su samo navike, i tako možemo da izgradimo nove, pozitivne misli i osećanja i da se odviknemo od onih negativnih.

Naučnici su nedavno skovali termin „neuroplastičnost“ da opišu ovaj fenomen koji zapravo označava potencijal za mentalnu promenu uz pomoć obuke, kao što je meditacija, što vodi stvaranju novih neuronskih putanja. Možemo zacrtati mnoštvo novih navika, odvići se od onih negativnih i tako trajno napredovati.

Lično sam otkrio da su se neke od najbolnijih i najdestruktivnijih navika zbog kojih sam patio radikalno promenile zahvaljujući izučavanju meditacije. Nekad sam, na primer, doživljavao ogromnu mržnju prema sebi, koja je uglavnom nestala. Takođe sam otkrio da na takvu promenu neverovatno mnogo utiče shvatanje da možemo da se izmaknemo i posmatramo šta se dešava u našem umu. Učim kako da se ne utapam u tom vrtlogu mentalne aktivnosti, i da pronađem neki prostor izvan nje. Ako možemo da otkrijemo da nam je um širi od naših problema, videćemo da duboko u sebi svi posedujemo potencijal da budemo istinski srećni.

POSMATRAČ

Smatram da je zadivljujuće što možemo da posmatramo svoje misli i osećanja. U svakodnevnom životu, kad god smo, na primer, besni, uplašeni ili tužni, obično *znamo* da smo besni, uplašeni ili tužni – doživljavamo svoja osećanja. Ali ako postoji deo našeg uma koji *zna* da smo besni, uplašeni ili tužni, onda, svakako, taj deo našeg uma *nije* besan – jer kako bi inače mogao da uoči bes? Dakle, postoji jedan aspekt uma koji je uvek slobodan.

Kada patimo (doživljavamo emocionalnu patnju i suočavamo se sa teškoćama), uobičajeno se potpuno poistovećujemo sa tim bolnim stanjem svesti; ono postaje čitava naša stvarnost. Međutim, ako vežbamo meditaciju, možemo naučiti da se poistovećujemo sa onim delom uma koji prepoznaje tu emociju; možemo otkriti da je pozadina svakog iskustva prostrana i slobodna. Ta *svesnost* je daleko šira od patnje i bola koji nas često progutaju.

U drevnim zapisima o meditaciji često nalazimo na metafore u kojima se um upoređuje sa nebom, a naše misli i osećanja sa oblacima. Nebo je bezgranično, široko i bez središta ili ivica. Na nebu postoji mnoštvo različitih oblaka – teški, olujni oblaci, paperjasti meki oblaci, tanani, namreškani cirusi i tako dalje. Svi su oni prirodan deo neba, ali nebo je veće od njih. Slično tome, tehnike meditacije opisuju čistu otvorenost i prostranost svesti, koja je šira od misli i osećanja koje dolaze i prolaze.

Naš najveći problem je u tome što tu svesnost ne *prepoznamo*. Izgubljeni smo u svojim mislima i osećanjima; izgubljeni smo u oblacima. Meditacija nam pomaže da se povežemo sa svesnošću i tu nije reč o odbacivanju misli, već o postizanju šire perspektive. Činjenica da postoji deo uma koji može da posmatra, nagoveštava nam da našu suštinu čini sloboda. Kao što sada znamo: *sloboda je sreća*.

Mislim da mnogi ljudi posmatraju meditaciju jednostavno kao način za ublažavanje stresa, ali to je zapravo metod povezivanja sa našom suštinom, koja je potpuna sloboda i sreća. Jedna od tibetanskih reči za meditaciju je „gom“, što bukvalno znači „upoznati se sa“, te se tako upoznajemo sa svojom svešću, sposobnošću posmatranja.

Moj učitelj meditacije mi je često savetovao da ne shvatam uvek sebe tako ozbiljno, a zapravo je hteo da mi kaže kako treba da prestanem da se tako čvrsto držim tih oblaka. To nisu čvrsti predmeti. Zamislite da ste u avionu; dok gledate kroz prozor, vidite ispod sebe oblake koji izgledaju kao gust pamuk ili vuna, čvrsti i neprobojni. Kada avion počne da se spušta, dete bi moglo pomisliti da će se avion razbiti o te oblake, ali mi, naravno, znamo da su oni, uprkos svom izgledu, prozračni. Slično tome, dok

doživljavamo svoje misli i osećanja, obično smo napeti od straha da ćemo se razbiti o njih, jer ih smatramo stvarnim, i tako reagujemo. Takav odnos prema našim mislima i osećanjima jeste razlog naše patnje.

Uobičajeno smatramo da nam misli i osećanja ulaze u glavu. Često kažemo: „Nešto mi je palo na pamet“. Otkuda? Da li svoje misli i osećanja preuzimamo sa nekakvog virtuelnog hard-diska? Naravno da ne. Da bismo istražili kako dolazi do mentalnih aktivnosti, možemo razmotriti još jednu metaforu kojom se um često opisuje – i u kojoj se on upoređuje sa morskom pučinom. Okean predstavlja naš um, a talasi misli i osećanja. Talasi su sastavni deo okeana, oni dolaze i odlaze. Možemo da naučimo da ih ostavimo na miru i da se odmaramo u svesnosti – okeanu – umesto da nas talasi bacaju tamo-amo. Kada na pučini nadolazi talas, da li se on odvaja od ostatka vode i visi u vazduhu? Ne, talas je isto tako prirodni izraz okeana, a na isti način, naše misli i osećanja jednostavno predstavljaju deo uma. Kad bismo mogli da „budemo“ svesnost, ili da „budemo“ okean, život bi nam izgledao sasvim drugačije. U suprotnom, postajemo plen burnih talasa i svega onoga što se dešava u našem umu.

NAŠA SUŠTINA JE SLOBODNA

Srce je sjajno, ali je skriveno velovima koji nisu njegove prirode.

Buda

U tekstovima o meditaciji suština uma se ponekad opisuje kao kristal prekriven slojevima blata. Koliko god

slojevi blata bili debeli, kristal je uvek tu. Blato prosto predstavlja mrlje naših negativnih misli i osećanja. Uz pomoć meditacije možemo da speremo blato, nakon čega će kristal zasijati.

Ako negde duboko u svojoj unutrašnjosti um predstavlja nešto više od svojih misli i osećanja, to označava slobodu, koja je savršena sreća. Kada se upoznamo s tim, možemo početi da otkrivamo da je um suštinski *dobar* – ispod svih tih problema, mi smo dobro. To je značenje *Bude*. Buda označava *suštinsku unutrašnju dobrotu*, čistotu u nama.

IZUČAVANJE UMA

Naš duboki potencijal za ostvarenje sreće i slobode takođe postoji i na fizičkom nivou. On se više ne posmatra kao mističko verovanje, već se o njemu govori i u okviru neurologije; sada se smatra neurološkom činjenicom. U tom pogledu posebno su zanimljivi radovi pokojne neurološkinje Kendas Pert. Pertova je kao pionir na ovom polju otkrila opioidne receptore i endorfine (prirodne telesne hemikalije koje nas oslobađaju bola), što ju je dovelo do zaključka po kojem je i poznata: „Programirani smo za blaženstvo. Naše prirodno stanje jeste osećanje prijetnosti – predodređeni smo za sreću.“

Često sarađujem sa neurologom sa *Jejla* Ešom Ranpurom, koji opisuje kako se mozak, kada sve ide dobro, jednostavno prebacuje u svoje normalno stanje, ali na primer, ako iznenada iskrasne opasnost da se sapletemo i padnemo, on daje „signal greške“ koji se odmah uključuje.

Smatram veoma zanimljivim što su naši mozgovi programirani da uočavaju ono što nije u redu, a ne ono što jeste u redu. Po mom mišljenju, to ukazuje na činjenicu da je naše prirodno stanje pozitivno; potrebno je samo da obratimo pažnju kada se nađemo u opasnosti i da se udaljimo od tog stanja. Jednostavno rečeno, kada šetamo po parku po divnom, sunčanom danu i zaboli nas zub, mi sunce i lepotu uzimamo zdravo za gotovo, i usredsređujemo se na zubobolju. Programirani smo da uočavamo ono što nije dobro, kao da to doživljavamo poput remećenja svog prirodnog stanja.

Dok kao deca ležimo na majčinom telu i ona nas hrani, i majka i dete ispunjeni su prirodnom hemijom sreće, ljubavi i sigurnosti, koja se naziva oksitocin, a to nas vraća u spokojno stanje u kojem se najprirodnije osećamo. Kada nam tu sreću uskrate, plaćemo. Posedujemo prirodnu biologiju zadovoljstva, koju naša tela umeju da generišu; kada smo lišeni tog stanja, naša tela su programirana da pokušavaju da ga ponovo uspostave.

Iako bi to moglo zvučati kontradiktorno, kad god doživljavamo neku negativnu emociju, to bismo zapravo mogli smatrati za dokaz da je naš istinski potencijal za sreću neograničen. Time želim da kažem da se negativna osećanja pojavljuju onda kada smo na neki način frustrirani i kada tragamo za nečim što će nam pomoći da se osećamo bolje. U stvarnosti, međutim, *ništa* nije dovoljno dobro za nas, jer je naša žudnja bezgranična. Ono što umesto toga treba da uradimo jeste da dosegneмо *istinsku* sreću koja je moguća jedino kad smo u skladu sa svojim stvarnim potencijalom za slobodu. Ništa na svetu ne može se uporediti sa „programiranim blaženstvom“ koje se nalazi u nama.

Šta nas sprečava da doživimo istinsku sreću? Skloni smo tome da *grabimo* stvari, čak i svoje misli i osećanja. To nas vodi u patnju i stres. Suviše smo usredsređeni na to da za srećom i osećanjem celovitosti tragamo u spoljašnjem svetu. Ono što pomoću meditacije možemo da naučimo jeste da je naša celovitost neprestano u nama; duboko u sebi, oduvek smo bili potpuno slobodni i srećni.

TREĆE POGLAVLJE

Stres u dvadeset prvom veku



Zakaluderio sam se hiljadu devetsto devedeset treće, kad mi je bila dvadeset jedna godina. Niko nikada nije mogao da me zamisli u manastiru, a ja sâm sebe ponajmanje.

Odrastao sam na jugu Engleske i stekao izvanredno obrazovanje na Oksfordskom univerzitetu. Prethodno sam se bavio muzikom, a zatim i glumom. Živeo sam u Njujorku, gde sam imao divan stan u Grinič vilidžu. U kuhinju sam ušao samo jednom – da napravim kokice kad sam pravio žurku; ostatak vremena provodio sam po gradu. Imao sam mnogo novca i bio sam okružen prijateljima. Oblačio sam se po poslednjoj modi i nijedna žurka nije mogla da prođe bez mene, ali sam bio oštećen. Zapravo, bio sam potpuno izbačen iz koloseka.

Živeo sam izuzetno burno, robovao mnogim zavisnostima, što me je dovodilo u mnoge opasne situacije u kojima sam lako mogao da izgubim život. Bio sam ambiciozan i razmišljao ogromnom brzinom, uvek tragajući za nečim: daleko od toga da budem srećan, trošio sam sebe

fizički i mentalno. Sećam se da sam se neprestano plašio sopstvenog uma, te sam se trudio da nikad ne ostanem sam. Čak i kad sam koračao ulicom, u slušalicama mi je uvek treštala glasna muzika, da ne bih morao da se suočim sa svojim mislima, i uvek sam zamišljao da sam negde drugde. Retko kad sam noći provodio sam.

Došao sam u Njujork da studiram na izuzetno naprednom konzervatorijumu na Brodveju. Na časovima „metodske glume“ pokazivali su nam kako da „upotrebimo“ svoju prošlost da bismo sami sebi izazvali traumu na sceni. Zamišljali smo događaje iz prošlosti da bismo ponovo „bacili“ svoj um i telo u bol i očajanje. Tokom jedne seanse tako sam živopisno zamislio nešto strašno što mi se desilo u ranim tinejdžerskim godinama, da sam dobio lupanje srca i napad panike. Svi oko mene su pljeskali, a ja sam se osećao kao da ću umreti. Pretpostavljam da sam bio dobar glumac, ali cena toga bila je previsoka.

Jednog jutra probudio sam se posle burne noći provedene na žurci, misleći da imam srčani napad. Srce mi je neverovatno brzo udaralo, osećao sam bolove u grudima i bio okupan znojem. Nisam mogao da se pokrenem. Nakon toga usledilo je razdoblje teške bolesti, zbog čega sam nekoliko meseci proveo u postelji, a lekari su mi govorili da sam ozbiljno istrošen zbog stresa i neurednog života. Patio sam od fibrilacije srčanih pretkomora – srčanog oboljenja koje može biti veoma opasno. Bio sam prestrašljen i mislio sam da sam gotov.

Tada sam se preselio kod majke, koja je takode živela u Sjedinjenim Državama. Ona se brinula o meni, a ja sam u knjigama o meditaciji koje mi je ona dala tražio neke

odgovore. Moj najbolji drug iz detinjstva ispričao mi je da je jedan budistički manastir u Škotskoj nedavno na godinu dana otvorio vrata muškarcima i ženama koji žele da se zakaluđere, i predložio mi da zajedno odemo tamo. To mi je zvučalo kao pomalo suluda ideja, ali istovremeno i veoma dobro; zaključio sam da mi je upravo to potrebno.

Uspeo sam da se dovoljno oporavim za putovanje nazad do Britanije, ali mi je zdravlje i dalje bilo izuzetno krhko; dobro pamtim užasan napad panike koji sam doživeo u jednoj video-prodavnici upravo pre nego što sam otišao u manastir. Odjednom sam izgubio dah i morao sam da sednem na pod, obuzet neizrecivim strahom. Imao sam snažan osećaj da će video-kasete skočiti sa polica i napasti me. Taj napad je prošao za nekoliko minuta, ali je bio zaista zastrašujući i od tada u narednih nekoliko godina imao sam ponovljene napade anksioznosti i depresije, ponekad i veoma jake.

I tako sam, hiljadu devetsto devedeset treće, postao budistički kaluđer. Svi moji prijatelji bili su zaprepašćeni, jer im nimalo nisam „ličio na kaluđera“. Oduvek sam bio tip koji ide sa žurke na žurku, i od svih njih najviše okrenut materijalizmu. Sećam se kako se jedna moja drugarica na koledžu uključila u grupu za meditaciju i kako je često pokušavala da me ubedi da joj se pridružim, ali sam je uvek odbijao i govorio joj da ću radije posle seanse otići s njom na piće. Možda sam se plašio sopstvenog uma.

Zapravo, mnogo godina sam proveo progonjen strahom; sad razumem da je takvo stanje svesti zasnovano na grabljenju. Moglo bi se reći da grabljenje leži u korenu svih naših problema.

GRABLJENJE

Grabljenje možemo definisati kao našu sklonost da grabimo stvari u svetu oko sebe, a isto tako i kao način kako se naš um usmerava ka mislima i osećanjima. Osim toga, imamo i običaj da *odbacujemo* nelagodu i one misli i osećanja što nam se ne sviđaju; to odbacivanje je samo još jedan vid grabljenja.

Živimo sa neprestanim utiskom da ka nečemu jurimo, ali nismo sigurni šta je to. Uveče odlazimo na spavanje a sutradan ujutru ustajemo i ponovo jurimo. Kuda nas to vodi? Koji je suštinski cilj ili svrha? Opstanak, zarada, uspeh, uživanje, ljubav... Ali čemu sve to?

Izvršni direktor, zatvorenik na odsluženju kazne, prezaузeti roditelj, kaluđer – svi mi težimo istom: sreći i odsustvu bola i neprijatnosti. Ta potraga za srećom tera nas da uvek grabimo nešto: osvrćemo se i zaključujemo šta nam je potrebno da budemo srećni. Svi smo materijalno usmereni na različite načine, bilo da je reč o kupovini, večeri sa prijateljima ili šetnjama u prirodi, posežemo za „materijalnim“ oko sebe. Čak i predivan zalazak sunca postaje na neki način materijalan, kada svoju sreću opredmetimo i usmerimo je ka tome. Problem je u tome što, kada nešto dobijemo, prilično brzo počinjemo da žudimo za nečim drugim. Taj proces nikada ne prestaje, jer se čini da nam stvari nikad nisu dovoljne. Imamo osećaj da nam ono za čim jurimo neprestano izmiče, tako da uvek postoji još nešto za čim treba da tragamo; a isto tako čini se da stvari od kojih bežimo ne prestaju da nas proganjaju. Ta borba je iscrpljujuća; to je ono što nazivamo „stres“.

ZAŠTO DOŽIVLJAVAMO STRES

Postoje četiri glavna faktora koji uzrokuju stres, a sve su to zapravo aspekti grabljenja:

1. Ne dobijamo ono što želimo.
2. Dobijamo ono što *ne* želimo.
3. Štitimo ono što imamo.
4. Gubimo ono što volimo.

1. Ne dobijamo ono što želimo

Da li ikad dobijamo ono što zaista želimo? Mislimo da je to „ovo“ ili „ono“, ali onda shvatimo da je to zapravo nešto drugo. Nikada stvarno ne dobijamo ono što želimo jer, ako to dobijemo, shvatimo da želimo nešto više od toga ili da želimo nešto drugo. Stručnjaci za reklamiranje obožavaju tu našu osobinu: dobijemo nešto, a zatim nastavljamo da tragamo za nečim drugim. Mislimo da će naša žudnja biti utoljena ako dobijamo ono za čim žudimo, ali baš kao narkoman koji sebi ubrizgava heroin, uvek tražimo još. Žudnja jednostavno stvara još žudnje: na prvo mesto ne dolazi sam predmet, već navika, i tako se žudnja nikad ne gasi.

Ne samo da je naša žudnja neutaživa, već su i stvari od kojih očekujemo sreću neizbežno razočaravajuće, zbog toga što ne mogu da traju večno. Pošto ništa nije trajno, na kraju zavisimo od neizvesnog. Spoznaja o tome stvara pritajeni osećaj nepouzdanosti i nesigurnosti u našim mislima. Naša zavisnost od predmeta i ljudi oko nas pretvara

nas u žrtve onoga što bi se moglo ili ne bi moglo dogoditi. Čini nam se da nam se život prosto dešava.

Mi ne znamo šta želimo – mislimo da je to nešto iz spoljašnjeg sveta, ali kao što smo u prethodnom poglavlju videli, ono za čim *istinski* žudimo jeste *potpuna i istinska sloboda*. Ono što činimo tragajući za tom slobodom ne donosi nam pravu slobodu, već jednostavno stvara novu potrebu – i tako nema trajnog ispunjenja. Sve nam se čini nedovoljnim i ništa nas ne može zadovoljiti osim buđenja našeg vrhunskog potencijala – unutrašnje sreće bez granica.

2. Dobijamo ono što *ne* želimo

Često dobijamo ono što *ne* želimo. Suočavamo se sa iskustvima koja u nama izazivaju nelagodu; ljudima, događajima, mestima, osećanjima i tako dalje. Odbacivanje tih stvari, međutim, jednostavno izaziva naviku da sve više stvari odbacujemo, te uvek postoji nešto od čega treba da bežimo. U sebi nosimo osećaj da nam nešto neprestano smeta, i da je zapravo svaki naš postupak na neki način usmeren na to da izbegnemo neprijatnost.

3. Štitimo ono što imamo

Takođe doživljavamo i pritisak da moramo nešto da održavamo – da se držimo stvari za koje smo vezani: za ljude, mesta, predmete, način života, izgled i tako dalje. Međutim, stvari ne traju večno, i tako nam se ponekad čini da nam sve curi kroz prste kao pesak: upinjemo se da nešto čvrsto držimo, ali to neprestano curi. Održavanje i zadržavanje stvari je iscrpljujuće, a na kraju uvek doživljavamo gubitak.

4. Gubimo ono što volimo

Ništa ne traje večno. Reč „večno“ je laž, a ta nestalnost prouzrokuje nam mnogo bola. Čak i kada u nečemu uživamo, neki deo nas već predoseća gubitak, a to ne možemo da podnesemo. Naši odnosi često trpe zbog tog straha od neizvesnosti, jer strepnja navodi ljude da pokušavaju da kontrolišu i guše druge.

Sve u svemu, pošto ne umemo da se povežemo sa svojim unutrašnjim potencijalom za sreću, pretpostavljamo da sreća i patnja potiču spolja. Ne prepoznavamo da su to stanja uma i zato grabimo na četiri opisana načina, što nam izaziva stres. Pored toga, obuzeti smo unutrašnjom borbom: najdublje smo zavisni od svojih misli i osećanja; smatramo ih stvarnim te jurimo za njima, odbacujemo ih i reagujemo na njih hiljadama puta dnevno, umesto da ih jednostavno ostavimo na miru. Posežemo za oblacima umesto da se prepustimo nebu (vidite str. 24), i stoga ne doživljavamo mir, slobodu i sreću koje predstavljaju našu istinsku unutrašnju prirodu.

STRES I TELO

Kada čitav dan provedemo jureći za svojim mislima, zavrti nam se u glavi; osećamo da nam je mozak istrošen i izmožden. Naš stres potiče od našeg odnosa prema mislima i osećanjima a manifestuje se u telu, uglavnom zbog preteranog lučenja hormona stresa kortizola.

Ovaj hormon se luči kao posledica urođene telesne reakcije „bori se ili beži“, koja se razvila kao mehanizam