

Priručnik za razvoj pažnje (samosvjesnosti)



Luangpor Teean
Jittasubho

Priručnik za razvoj pažnje (samosvjesnosti)

Luangpor Teean Jittasubho

MAHASATI ASSOCIATION OF AMERICA

Priručnik za razvoj pažnje (samosvjesnosti)

Luangpor Teean Jittasubho

Izdavač: Mahasati Association of America

Dizajn: Narong Senpann

Prijevod: Zvonko Radikovic

Sva su prava zaštićena.

Izdano za slobodnu distribuciju

© Mahasati Association of America
Pennsylvania, USA, April 2011
www.mahasati.org

English version first published in September, 1994 by:
Luangpor Teean Jittasubho (Pan Itapew) Foundation
52 M.5 Buddhamonthol 4 Rd.
T. Taweewattana, Talingcun
Bangkok, 10170, Thailand



CONTENTS

Predgovor	5
Luangpor Teean Jittasubho-kratka biografija	6
Uvod	7
Prvi dio: Njegovanje samosvjesnosti	9
Drugi dio: Put	16
Treći dio: Zapreke i rješenja	20
Završne napomene	23
Upozorenje	26
Dodatak	27
Kālāma Sutta	28

PREDGOVOR

Tijekom 30 godina poučavanja, Pann Itapew, kasnije poznatiji kao Luangpor Teean Jittasubho, ukazivao je na samu srž istine koja se nalazi u svakome bez iznimke, bez obzira na nacionalnu pripadnost, religiju, spol ili dob. Ako se vježba izvodi na ispravan način, svatko može spoznati i razumijeti istinu, baš kao što ju je spoznao i sam Buddha.

Metoda vježbe temelji se na razvijanju samosvijesti, točnije na svjesnosti tjelesnih pokreta, kao i na svjesnosti kretanja uma. Ukoliko vježbamo ispravno i neprekidno u nama će dozrijeti Nana-Panna (uvid), čime ćemo dokinuti patnju.

Složili smo se izdati ova učenja koja je Luangpor Teean dao u različitim prilikama, te smo ih posložili tako da ih svatko tko je za to zainteresiran može koristiti kao priručnik.

Sadržaj ove knjige sama je bit Luangporove doktrine, praktičnih uputstava, te načina na koje se možemo riješiti problema i zapreka koje se mogu pojaviti. Plodovi samog vježbanja navedeni su u dodatku.

Koristimo ovu priliku kako bismo zahvalili svima onima koji su omogućili da ovo djelo ugleda svjetlo dana.

Luangpor Teean Jittasubho (Pann Itapew) Foundation

Luangpor Teean Jittasubho-Kratka Biografija

Luangpor Teean Jittasubho (1911.-1988.) ili Pann Intapew rođen je 5. rujna 1911. godine u Buhomu, Amphur Chiengkhan u pokrajini Loei, kao sin Jeen i Som Intapew. Otac mu je umro dok je još bio dječak. Budući da u to vrijeme u njegovu selu Buhomu nije bilo škole, kao dječak nije imao nikakvu formalnu naobrazbu. Dječak je, kao i ostala djeca u selu pomagao majci na polju.

U dobi od jedanaest godina zaređen je za novaka u seoskom samostanu, gdje je živio sa ujakom koji je bio redovnik. Tijekom godine i šest mjeseci provedenih u samostanu učio je pismo naroda Lao, kao i drevne lokalne spise. Istodobno je počeo vježbati razne tehnike meditacije, poput meditacije Budh-dho i meditacije na dah. Napustivši redovnički život vratio se kući.

Slijedivši običaj, za redovnika je zaređen u dobi od dvadeset godina. Ponovo je učio tehnike meditacije sa ujakom tijekom razdoblja od šest mjeseci. Nakon što je i ovoga puta napustio redovništvo, oženio se sa dvadeset i tri godine i dobio tri sina. U selu je uvijek bio predvodnik svih aktivnosti vezanih uz buddhističke običaje, a kako su ga seljani cijenili tri je puta bio načelnik sela. Unatoč mnogim obvezama redovito je vježbao meditaciju.

Kasnije se preselio u Chiengkhan, gdje su mu sinovi mogli pohađati školu. S obzirom da je bio trgovac, često je svojim parobrodom plovio rijekom Mekong, na relaciji Chiengkhan-Nongkai-Vientiane, pa čak i do udaljenog Luangprabanga. Imao je priliku sresti nekoliko učitelja, a njegovo zanimanje za Dhammu (istinu) postajalo je sve veće. Isto je tako počeo shvaćati da ga dugogodišnja praksa činjenja dobra, skupljanja zasluga i vježbe različitih tehnika meditacije nije oslobodila od ljutnje. Konačno je postao odlučan u nakani da pronađe izlaz.

Godine 1957. u dobi od skoro 46 godina napustio je obiteljski dom odlučan u namjeri da se ne vraća dok ne pronađe istinu. Otišao je u samostan Wat Rangsimukdaram, Tanbol Pannpraro, Amphur Tabon u pokrajini Nongkai (današnji Amphur Srichiangmai) gdje je vježbao jednostavnu tehniku tjelesnih pokreta, osim što si, kao što je tada bilo uobičajeno, nije mentalno ponavljao 'ting-ning' (kretanje-zaustavljanje) poput drugih. Bio je samo svjestan kretanja tijela i uma. Vježbajući tako nekoliko dana, u rano jutro jedanaestog dana polumjeseca u kolovozu 1957. godine um mu je dokinuo patnju i to bez uobičajenih rituala i učitelja.

Kasnije se vratio kući. Poučavao je svoju suprugu, kao i rođake tijekom dvije godine i osam mjeseci. Tada se odlučio vratiti redovničkom životu, ne bi li tako bio u boljem položaju da poučava što je moguće više ljudi. Zaredio se 3. veljače 1960. godine.

Njegova učenja brzo su se proširila zemljom, ali i izvan nje. Svoj je život posvetio poučavanju dhamme, unatoč lošem zdravstvenom stanju. Godine 1982. dijagnosticiran mu je rak želuca (maligni limfom). Uprkos tome nastavio je svoje djelovanje sve do kraja života. Dana 13. rujna 1988. u 18,30 sati mirno je preminuo u dobi od 77 godina u redovničkoj kućici samostana Koh Buddhadhamma, Tabb Ming Kwan, Tambol Gudpong u pokrajini Loei.

UVOD

Dhamma (istina) o kojoj govorim pripada svakome. Ona nema veze s određenom religijom, bilo da je riječ o buddhizmu, brahmanizmu ili kršćanstvu; niti s nacionalnom pripadnošću, bez obzira bio netko thailandanin, kinez, francuz, englez, amerikanac, japanac ili tajvanac. Svatko tko ju razumije posjeduje ju.

Onaj koji ju shvaća, posjeduje ju. Onaj pak koji ju ne shvaća, ne posjeduje ju. Ona postoji u svakome, bez obzira na nečiju vjeroispovijest. Kada ju spoznate ne možete drugima zabraniti da ju traže. Kada ste je razumjeli, ne možete ju uništiti, jer je neuništiva. Ništa ju ne može uništiti. Nemoguće je spriječiti druge da ju isto take razumiju, jer onaj tko ju traži spoznat će je sam. Kada je istina spoznata ne može biti uništena, jer postoji oduvijek.

(2)

Čovjek sam jest religija.

Dhamma je u čovjeku. Čovjek jest Dhamma.

Stari su rekli: 'raj ili pakao nalaze se u umu, baš kao i nibbana (prestanak patnje i zabluda).'

Gdje je um?

Jeste li ga ikada vidjeli?

Ukoliko niste, vježbajte sve dok ne spoznate što um jest.

Pakao jest mentalna patnja ili nesreća. Kada patnja nestane, u raju smo. Kada nam se vrati ljutnja, vraćamo se u pakao.

(3)

Buddhina je priroda um koji je čist, jasan, spokojan, neokaljan i brz. Takav um postoji u svakome bez iznimke.

Voda i mulj nisu jedno te isto. Uslijed mulja čini se da je voda mutna, no ona je po sebi čista. Isto je sa našim umom. Razumijemo li to, postupno ćemo slijediti put. Buddhina je priroda um koji je čist, jasan, spokojan. Kada je um čist, mulj ne može više zamutiti vodu. Kada je um jasan, mulj će se rastvoriti u talog i potonuti na dno. Kada je um brz, nalik je svjetlu i može vidjeti sve.

Svjetovna dhamma (svjetovna istina) i vječna dhamma (krajnja istina) supostoje. Ako razumijemo krajnju istinu, tada ove dvije istine možemo razlikovati. Ako ju pak ne razumijemo, tada ih ne možemo razlikovati.

(4)

Dhamma putem koje je Siddhatta postao Arahant ili Buddha postojala je i prije njega. Neutralan um postoji u trenutku (nije ni sretan ni nesretan).

Sada, kada me slušate, kakav vam je um?

Neutralan.

Da li ste svjesni tog stanja?

Ako ste ga svjesni, to je ono što nazivamo spokojem. Možete raditi, govoriti i misliti što god želite. Takvome umu nije potreban nikakav trud.

Ovo možete sami naučiti, no ako ne razumijete, ono što je lako bespotrebno će vam biti teško za pojmiti, a ono što je jednostavno bit će vam zamršeno.

Taj neutralan um (koji je prirodan) ne iziskuje nikakav trud.

Svatko ima takav um, no nikada prije nismo ga vidjeli. Zovemo ga upekkha (staloženim).

(5)

Čovjek je rođen da misli. Razmišlja neprestano o ovome ili onome.

Misli neprekidno teku poput potoka.

Misao je najbrža. Brža je od munje ili bilo čega drugog.

Patnja se javlja uslijed toga što ne vidimo misao. Misao sama po sebi nije patnja. Kada se pojavi misao, mi je ne vidimo, nismo je svjesni i ne razumijemo je, uslijed čega se javlja pohlepa, patnja i zabluda, a one donose patnju.

U stvari ne postoji pohlepa, ljutnja ili zabluda. One se javljaju jer ne vidimo 'izvor uma'.

(6)

Stoga, budimo samosvjesni. Kada se pojavi misao trebamo ju vidjeti, biti svjesni misli i razumjeti ju. To se zove sati-samadhi-panna (pažnja-svjesnost-uid). To je ono što nazivamo samosvješću. Kada smo god svjesni misao nam ne može smetati. Ako je pak ne vidimo, stalno će nam smetati.

Ova je metoda najkraći put do iznenadnog oslobođenja.

PRVI DIO

Njegovanje samosvjesnosti

Samosvjesnost

Budimo svjesni pokreta tijela, dok trepćemo, budimo svjesni, kada dišemo, budimo svjesni disanja. Kada nam dođe misao, budimo je svjesni. To je ono što nazivamo sati ili samosvjesnost.

Ona je neprocjenjiva. Ne možemo je kupiti, niti je netko drugi umjesto nas može razviti. Naprimjer kada stisnem šaku, da li je itko drugi svjestan mog osjećaja? Gledajući izvana može vam se činiti da sam stisnuo dlan, no niste svjesni mog osjećaja. Isto tako, ako netko drugi stisne šaku, ja to mogu vidjeti, no nisam svjestan njegovog osjećaja.

Pokreti ruku

Postoje određene tehnike koje služe da bismo nešto napravili. Na isti način razvijanje samosvjesnosti kako bismo došli do sati-samadhi-panne (pažnja-svjesnost-uid) također iziskuje tehniku.

Nemojte mirno sjediti. Krećite se ritmički cijelo vrijeme.

Ne zatvarajte oči.

Možete sjesti u bilo koji položaj ili na stolicu, a možete i stajati ili pak leći na pod.

Sada ću vam pokazati samu tehniku. (pogledajte ilustracije)

1. Neka vam dlanovi počivaju na bedrima.



2. Okrenite desni dlan, tako da vam stoji bočno, budite svjesni, činite to polako, tada stanite. Nemojte si govirati 'okrećem desni dlan', to što ste svjesni dovoljno je.



3. Podignite desnu ruku, budite svjesni i stanite.



4. Spustite desnu ruku tako da vam počiva na trbuhu, budite svjesni i stanite.



5. Okrenite lijevi dlan, tako da vam stoji bočno, budite svjesni i stanite.



6. Podignite lijevu ruku, budite svjesni i stanite.



7. Spustite lijevu ruku, tako da vam počiva na desnom dlanu, budite svjesni i stanite.



8. Podignite desnu ruku tako da vam stoji na prsima, budite svjesni i stanite.



9. Pomaknite desnu ruku prema van, budite svjesni i stanite.



10. Spustite desnu ruku sve dok vam bočno ne stoji na bedru, budite svjesni i stanite.



11. Okrenite desni dlan prema dolje, budite svjesni i stanite.



12. Podignite lijevu ruku, tako da vam stoji na prsima, budite svjesni i stanite.



13. Pomaknite lijevu ruku prema van, budite svjesni i stanite.



14. Spustite lijevu ruku sve dok vam bočno ne stoji na bedru, budite svjesni i stanite.



15. Okrenite lijevi dlan prema dolje, budite svjesni i stanite.



Ovo je praktičan način razvijanja samosvjesnosti. Ne trebamo proučavati spise, jer spisi su samo riječi. Proučavanje spisa nije put ka oslobođenju. Ova je vježba put ka oslobođenju.

Postoji 8 koraka ritmičkih pokreta kada stojimo i 7 kada sjedimo.

Također trebamo gajiti svjesnost u svim ostalim položajima; kada ležimo na lijevoj strani, na desnoj ili kada ležimo na leđima; kada ustajemo lijevom stranom tijela, desnom ili kad se dižemo iz ležećeg položaja.

Samosvjesnost se treba razvijati često.

Hodajuća meditacija (cankama)

Nakon što ste duže vremena sjedili, što može dovesti i do bolova, možete ustati da biste s pažnjom hodali naprijed i nazad. I opet, ako duže vremena hodate, možete ponovno zauzeti sjedeći položaj. To se zove promjena položaja; razdoblja sjedenja, ležanja, stajanja i hodanja. Trebate ih raspodijeliti kako valja.

Nemojte micati ruke dok hodate. Možete ih sklopiti na prsima ili pak možete spojiti dlanove tako da vam budu iza leđa.

Dok hodate naprijed i nazad, budite svjesni osjećaja ili samih stopala. Nije nužno govoriti si, 'lijevo se stopalo kreće'.

Nemojte hodati prebrzo ili presporo, hodajte prirodno.

Budite svjesni dok hodate. Ako hodate bez pažnje, tada je to besmisleno.

Razvijanje samosvjesnosti u svakodnevnom životu

Da bismo razvili samosvjesnost, trebamo vježbati što je moguće više. Možemo vježbati čak i dok se vozimo automobilom ili autobusom. Dok naprimjer sjedimo u autobusu ili automobilu, možemo dlan staviti na bedro i okretati ga prema gore i prema dolje ili pak možemo palcem prelaziti preko kažiprsta, a možemo isto tako stiskati šaku, te ju otvarati. Moramo to činiti polako i svjesno.

Gdje god i kad god vježbate, nemojte se naprezati. Neka vam se kreće samo jedna ruka, a ne dvije istovremeno. Ako pomićete desnu ruku, nemojte pomicati lijevu. Ako pak pomićete lijevu, nemojte pomicati desnu.

Netko može reći, 'Prezaposlen sam. Nemam vremena za vježbu' ili 'Ja to ne mogu, nisam dostojan toga.' To su samo izlike. Ako nešto želimo učiniti, naći ćemo vremena. Naprimjer, uzmimo da radite kao učitelj. Kada podignete olovku, podignite je svjesno. Kada pišete budite svjesni. To je prirodan način razvijanja samosvjesnosti, učenje dhamme na prirodan način. Kada ste pri objedu podignite žlicu i budite toga svjesni, kada stavljate hranu u usta, budite svjesni. Dok ju žvaćete, budite svjesni, kada ju gutate, budite svjesni.

Vježba treba biti postojana

Jamčim vam za istinitost Buddhina učenja, kao i za metodu koju poučavam. Jamčim vam istinitost svega što govorim. Ako ste dovoljno ozbiljni i postojano vježbate sami ćete se u to uvjeriti.

Postojano vježbati ne znači da trebate vježbati ritmičke pokrete ili raditi hodajuću meditaciju cijelo vrijeme.

To znači da trebate biti svjesni svih svojih svakodnevnih aktivnosti; pranja odjeće, metenja poda, čišćenja kuće, pisanja, kupovanja ili prodaje. Samo budite svjesni. Svjesnost će vam rasti malo po malo, baš kao što se kišne kapi nakupljaju u spremniku za vodu sve dok ga ne napune do vrha.

Kada hodate naprije ili nazad, pokrećete ruku, samo budite svjesni. Kada idete spavati, stisnite šaku i otvarajte je sve dok ne zaspate. Kada se probudite nastavite s vježbom. To se naziva razvojem samosvjesnosti.

Sažetak

Neprestano vježbajte ritmičke pokrete kao što je naučavao Buddha. Budite ih svjesni svakoga trenutka.; dok stojite, hodate, sjedite ležite, kada se protežete ili savijate.

Dok vježbate ritmičke pokrete okrećite dlan gore, pa dolje, podižite ruku, pa ju spuštajte, a pri tome zadržite svjesnost. Kada nagnete glavu ili je podignete, budite toga svjesni; kada se okrenete na lijevo ili na desno, kada trepnete očima, kada otvorite usta, kada dišete, budite svjesni svakog čina. Uvijek budite svjesni pokreta. Nemojte sjediti mirno.

Ovo je tehnika razvijanja samosvjesnosti.

Sama srž vježbe, 'ruka puna lišća*', dhamma jest svjesnost o kretanju tijela i kretanju uma.

Jamčim vam, ako vježbate neprekidno kao što sam vas poučio, za najkasnije tri godine, patnje više neće biti. Možda će vam trebati samo godinu dana. Nekim ljudima trebat će samo devedeset dana. Rezultat toga bit će taj da će se patnja znatno smanjiti i neće vam više stvarati probleme.

*Buddha je jednom prilikom sa skupinom redovnika otišao u šumu. U ruci je držao hrpu lišća, te upitao redovnike, 'Gdje ima više lišća, u mojoj ruci ili u šumi? Redovnici odgovoriše, 'Lišća u šumi'. Buddha im tada reče, 'Ono što znadem nalik je lišću u šumi, no ono što vas učim nalik je lišću u mojoj ruci.'

DRUGI DIO

Put

Budite sigurni da vam je cilj vježbanja dhamme samospoznaja.

Trebamo početi od temelja, a potom krenuti korak po korak, kao što je učio Buddha. Ne slijedimo li ovaj način, neće biti napretka u našoj vježbi.

Temelji

Za početnike je bolje vježbati ritmičke pokrete ruku nego hodati naprijed i nazad. Neka vam se ruka kreće ritmički, polako, nježno i lagano. Kada zastane, budite toga svjesni. Kada se kreće, budite svjesni. Ako vam se ruka kreće prebrzo, nećete biti svjesni osjećaja samog pokreta, jer vam svjesnost neće biti dovoljno jaka.

Neprestano trebamo vježbati, bez obzira na umor. Ako pak smatramo da smo se umorili, te da nam je potreban odmor, izgubit ćemo kontinuitet.

Nakon što ste spoznali ono što zovemo rupa-nama (tijelo-um), tada možete hodati naprijed i nazad.

Uistinu ovo trebate spoznati. Kada vam se pojave misli, nemojte ih zaustavljati. Neka slobodno teku, ne slijedite ih, već se vratite rupi i nami. Uvijek budite svjesni rupe i name.

Ponekad će vam se javiti piti (ushit). Piti će vas odvesti od svjesnosti rupe-name. Dok nismo svjesni rupe-name, um će nam postupno otupiti.

Misli će vam se javljati, i neka. Bit ćete rastreseni ako ih pokušate potisnuti. Budite opušteni, nemojte se brinuti da li ste svjesni ili ne.

Prvo što ćete shvatiti jest rupa-nama. Rupa je tijelo, nama um, rupa djeluje, kao i nama. (vidi dodatak). Stalno trebate promatrati odnos rupa-nama.

Dok promatramo taj odnos i objekte, javljat će se misli. Pustite ih neka prolaze. Kada smo god svjesni, um će ostati s objektima rupe i name. Promatrajte ih sve dok vam se ne ne usjeku u um.

Kada nam se pojave misli, ponekad nas odvedu, te su nam pokreti ruku, kao i hodanje brži. Toga trebamo biti svjesni i usporiti. Nije važno koliko nam je vremena potrebno.

Promatranje misli i uma

Nakon što ste spoznali objekte nama-rupa, trebali biste promatrati misli.

Ubrzajte ritmičke pokrete ruku i hodajte brže.

Ne potiskujte misli. Vježbajte bez napora. Misli promatrajte isto tako bez napora.

Kada vam se misao pojavi, bilo da je riječ o zadovoljstvu ili patnji, budite svjesni tjelesnih pokreta i tada će misao odmah nestati.

Općenito govoreći, kada se pojavi misao um će vam biti privučen njome, baš kao mačić koji pokušava uhvatiti velikog štakora. Štakor (misao) veći je i jači od mačića (svjesnost). Kada se pojavi štakor, mačić će ga po prirodi uhvatiti. Štakor je prestrašen i bježi s mačićem koji ga drži. Nakon izvjesnog vremena mačić će se umoriti i pustiti štakora. Na isti način, misli će vam se javljati stalno i nestati same od sebe.

Kako razvijamo samosvjesnost sve više i više, to je kao da hranimo mačića sve dok ne postane velika i jaka mačka. Kada se pojavi misao, um neće biti privučen njome, a sama će misao odmah prestati.

Ako se pojavi snažna misao trebamo stisnuti jako našu šaku, ili učiniti neku drugu tjelesnu radnju koja nam odgovara. Ako smo dovoljno jako stisnuli šaku ili napravili što drugo, tada će misao nestati sama po sebi.

Samo nastavite vježbati. Kad god vam se pojavi misao, odmah ćete je biti svjesni. Puno sam vam puta naveo slijedeći primjer- ako imate dva čovjeka i jednu stolicu, onaj koji je jači i brži sjest će na nju. Kako sve više razvijamo samosvjesnost, ona će zamijeniti nepažnju, tako da će nepažnja postajati sve manja.

Neka misli samo dolaze, što ih je više, više smo ih svjesni. Kako samosvjesnost sve više jača, moći će sustići misli.

Pretpostavimo da vam se pojavi stotinu misli-svjesni smo ih samo desetak, no nismo svjesni ostalih devedeset. Slijedeći put, opet će vam se javiti stotinu misli-bit ćete svjesni njih dvadeset, no ne i ostalih osamdeset. No, nastavite vježbati sve dok ne budete svjesni njih osamdeset, dok ostalih dvadeset nećete biti svjesni. Potom ćete biti svjesni devedeset misli, a onda devedeset pet. Kada smo svjesni devedeset pet od njih stotinu, trebamo vježbati još predanije. Nemojte se obeshrabriti ili spavati tijekom dana.

Kada se misao pojavi, odmah smo je svjesni, svaki puta iznova. Um će nam se promijeniti. Put ustvari počinje ovdje. To je početak nibbane.

Prije nam je um bio u tmimi i nije znao puta. Kada je u stanju sustići misli, postat će jasan, obasjan. Ta obasjanost nema veze sa vanjskim svjetlom kojeg možemo vidjeti okom. Sam um tada je slobodan i jasan. Nazivamo ga 'okom mudrosti', pri čemu se javlja panna nana vipassane (uvid).

Nastavimo vježbati ritmičke pokrete ruku, kao i hodanje naprijed nazad. Možemo vježbati brzinom koja nam odgovara.

Vježbajte. Neka panna (uvid) prodre u objekte uvida. Nema potrebe učiti od nekog učitelja ili iz spisa.

Kada panna prodre u objekte uvida, um će se postupno oslobađati. Postoji pet stupnjeva. Najprije dolazi prva jhana (stupanj na kojem vidimo i spoznajemo objekte uvida vlastitim umom). Potom slijedi druga jhana, treća, četvrta i peta.

Kada shvatimo, vidimo i razumijemo ove objekte uvida, misli će se javljati brže.

Kada dođemo do posljednjeg stupnja, nana će doći sama po sebi. Kada sam došao do

tog stupnja, shvatio sam što se podrazumijeva pod izrekom 'da je Buddha svoju kosu ošišao samo jednom.'*

Kada do toga dođete, razumjet ćete. Ne možete 'to' znati unaprijed. Ukoliko znadete unaprijed to je jintanana, ne-bivanje.

Kada 'to' vidim i spoznam, znat ću zašto je 'Buddha svoju kosu ošišao samo jednom'. Nije riječ o stvarnoj kosi, naravno. Riječ je o tome da je 'to' ošišano, odrezano. Ako čvrsto zavežemo uže između dva stupa, a tada uže prerežemo po sredini, svaki dio užeta vratit će se na svoju stranu stupa i ne možemo ga više spojiti.

Vidjet ćemo i spoznati 'promjenu'. Potpuno je svijetla, kao da je beztežinska. To je kraj. Tada se javlja nana i dolazite do dokinuća patnje.

Naputci

Postoje dvije vrste misli.

Postoji misao koja dolazi odjednom, a tada odlazi. Takva misao dovodi do ljutnje, pohlepe ili zablude. Druga vrsta misli jest ona koju svjesno mislimo. Ona pak ne dovodi do ljutnje, pohlepe ili zablude, jer je naša nakana misliti s pažnjom.

U tehnicima o kojoj smo govorili, nemojte potiskivati misli. Neka vam prirodno dolaze. Što ih je više, to smo svjesniji. Neki se ljudi osjećaju uznemireno, zbunjeno i zabrinuto kada nema samadhija. To je pogrešno. Uznemirenost je svakako dobra stvar, jer što nam više misli dolazi, više smo svjesni. Samo nastavite razvijati samosvjenost, no nemojte se koncentrirati.

Kada se misli jave, ne potiskujte ih, već se odmaknite od njih tako što ćete se vratiti na svjesnost tjelesnih pokreta. Samosvjesnost će tako zamijeniti nepažnju.

Promatranje misli najvažnija je stvar, a to većina ljudi zanemaruje. Kada se misao javi, počinjemo ju kritizirati ili pak komentirati. To znači da 'ulazimo' u misao. To nije 'otpuštanje' misli. To znači da misao 'znademo', a ne samo da je 'vidimo'.

Ako nastavimo promatrati misli bez ikakvih tjelesnih pokreta, kada se misli jave lako ćemo 'ući' u njih, zaplesti se. Stoga je nužno da budemo svjesni tjelesnih pokreta. Kada vam se javi misao, vidjet ćete, znat ćete o čemu govorim.

Ako vidimo naprimjer duhove, slike buddha, kristalne lopte ili čak i samog Buddhu, to nema veze sa spoznajom. To su pojave koje se događaju uslijed lutanja uma. Nismo vidjeli misao, pa se um sam od sebe zapliće. Um se zapliće jer ne vidimo 'izvor misli'.

*Kada se princ Siddhartha (Buddha) odlučio povući iz svjetovnog života, otišao je iz palače. Promijenio je odjeću i ošišao kosu na obali rijeke. Rečeno je da mu otada kosa više nije rasla.

Kada se misao javi, a mi je nismo svjesni, misao može proizvesti kojekakve duhove, boje, svjetla, božanstva, pakao ili raj. Što god bilo, to trebamo vidjeti upravo na taj način, kao varku, kao trik vlastitog uma. Spoznaja je istina. Ono što vidimo nije i to ne može osloboditi um. Jedino ukoliko spoznamo stvarnost, um će biti oslobođen patnje.

Ovo je najkraći put. Kada se misao pojavi, odmah je budite svjesni. Upravo to jest dhamma. Ritmički pokreti samo su tehnika, kojom možemo naučiti vidjeti misao.

TREĆI DIO

Zapreke i rješenja

Postoje neke prepreke u ovoj metodi. Reći ću vam kako ih riješiti kada se pojave.

Naprezanje, vrtoglavica, nesvjestica

Kada započnemo našu vježbu, obično se koncentriramo. To nije ispravan način. Ukoliko pokušavate razviti koncentraciju, samo ćete se naprezati, vrtit će vam se i osjećat ćete nesvjesticu. To nije ispravan način.

Kada nam se pojavljuje puno misli, ne volimo to i pokušavamo ih potisnuti. To dovodi do nevolja.

Ispravan način jest vježbati lagano. Gledajte daleko ispred i samosvjesnost razvijajte nježno i lagano. Nemojte se koncentrirati. Krećite se ili hodajte bez naprezanja, ali svjesno.

Pospanost

Ako ste pospani tijekom vježbe, radite tada nešto drugo, neki fizički posao ili se umijte, istuširajte se, operite odjeću. Moramo pronaći način kako otkoloniti ovu prepreku.

Spokoj u stanju kad nam manjka pažnja

Spokoj u stanju kada nam manjka pažnje naziva se piti (ushit). To je isto tako prepreka. Razviti samosvjesnost ne znači doći do stanja spokoja, već biti svjestan pokreta.

Vipassanu

Nakon što smo spoznali objekte nama-rupa, ta spoznaja ujedno znači i kraj temeljnog stupnja. Netko će ovdje prestati s vježbom, misleći kako je dosegao najvišu dhammu. Pri tome će se javiti spoznaja na koju netko može razviti ponos. A kada se javi misli, osoba ih neće vidjeti, već će se zaplesti u njih.

Onaj tko se veže za stanje vipassanu bit će pričljiv, ali i arogantan.

Spoznaja će brzo biti zaboravljena, a osoba će biti ponosna na sebe. To se naziva vipassanu.

Rješenje leži u vježbanju ritmičkih pokreta s lakoćom, bez napora. Nemojte se

koncentrirati ili priželjkivati rezultate. Izvodite pokrete lagano i nježno.

Kada se javi misao, vratite se na svjesnost tjelesnih pokreta.

Jintanana

Kada ste razumjeli paramanatha objekte (vidi dodatak), pojavit će se piti (ushit). Biti ćete oduševljeni svojom spoznajom.

Općenito govoreći piti je hrana, no prema ovoj metodi to je prepreka na putu dokidanja patnje.

Kada se piti pojavi, vezat će te se uz njega. Stoga trebamo postojano vježbati tjelesne pokrete, da bismo se odmaknuli od ushita i vratili se na pokrete. Pokrete izvodite lagano i ritmički. Kako je samosvjesnost sve veća, piti će postupno nestati i um će se vratiti u normalno stanje.

Vrtoglavica, nesvjestica i napetost uvijek se mogu javiti. Vježbajmo s lakoćom, gledajmo daleko ispred sebe i neka nam pokreti budu lagani. Ne smijemo prestati s vježbom uslijed ovih prepreka, već trebamo nastaviti s njome. Nemojte danju spavati, već to činite noću.

Vipallasa

Prema spisima Vipallasa znači vidjeti ono što je krivo kao ispravno, pakao kao raj, zlo kao dobro.

Vipallasa jest stanje uma u kojem netko vidi nešto iznimno i drži da to može zadržati. Stoga ostavlja samosvjesnost po strani da bi zadržao to što smatra iznimnim. No to kao da mu je ukradeno. Kada ga ide potražiti, više toga nema, skriveno je.

Nemojte napuštati samosvjesnost čak i ako dokinete patnju.

Došao sam do dokinuća patnje. U tom trenu bio sam u stanju vipallase. Hvatao sam se za tu ekstazu, jer mi nikada nije tako bilo.

Hodao sam naprijed i natrag i činilo mi se kao da lebdim, metar, dva nad tlom. Ustvari sam hodao tlom. Držao sam se tog ushita, ekstaze, no to nije potrajalo. Tada sam postao svjestan sebe, 'Zašto je to tako?'

Počeo sam ispitivati objekte uvida. Na ovom stupnju objekte trebate propitivati, no to ne uključuje objekte nama-rupa.

Nakon što ste istražili objekte, ekstaza će postupno nestati. Um će se vratiti u normalno stanje.

Sažetak

Ako ste napeti, hvata vas vrtoglavica ili nesvjestica, izvodite pokrete polako. Nemojte se koncentrirati. Polako izvodite pokrete, gledajte daleko ispred sebe, pa vam se neće na taj način javljati neugodni osjećaji.

Isti je slučaj i sa jintananaom.

Vipassanu i jintanana trebaju se riješiti ispravnom tehnikom. Nemojte se zamarati objektima uvida.

Kod vipallase se pak moramo pozabaviti objektima uvida. Vježbajte bez napora. Kada vam objekti postanu jasni, napetost će se postupno smanjiti.

Neka misli slobodno dolaze, nemojte ih potiskivati.

Dok vježbate trebate voditi brigu o sebi. Nemojte očekivati da će to učiniti netko drugi umjesto vas. Ako osjetite da vam se tijekom vježbe javljaju neka stanja koja nisu uobičajena, odmah prestanite s vježbom. Takva će stanja postupno sama po sebi nestati.

Završne napomene

(1)

Imamo li ispravno poimanje, vježba Dhamme neće nam biti teška.

Istina o kojoj je Buddha govorio postoji u nama. Ono što je on naučavao, svatko može slijediti.

(2)

Ova je metoda lagana. Nije potrebno proučavati spise, jer je istina u nama. Svatko može biti svjestan pokreta svog tijela i uma.

Iako nismo svjesni toga, tijelo se stalno kreće, baš kao i um. Um će nastaviti živjeti u zabludi ako nismo svjesni kretanja njegova kretanja, kao i kretanja tijela.

Ova metoda ne predstavlja ništa drugo osim svjesnosti kretanja tijela i uma. Kod drugih metoda postoji mnoštvo drugih stvari poput držanja pravila i vježbi koncentracije.

Ova se metoda ne tiče ničeg drugog. Zašto? Stoga što istina postoji u nama.

(3)

Kada razvijemo samosvjesnost trebamo dopustiti svakom dijelu tijela i uma da se ponaša prirodno. Nemojte ići protivno njihovoj prirodi.

Ova se tehnika treba primijeniti na prirodan način i nije protivna tjelesnim funkcijama:

Oči – vide

uši – čuju

nos – miriši

Tjelesni se pokreti trebaju izvoditi prirodno.

Um sam od sebe stvara misli.

Nemojte činiti ništa protivno prirodnim funkcijama tijela i uma, već razvijajte pažnju u skladu s pokretima tijela i uma.

(4)

Dvije su vrste spokoja.

Prva je vrsta ona kada smo spokojni, a da toga nismo svjesni. To je tupi spokoj nalik cigli ili kamenu. Takvo stanje nazivamo još i spokoj bez panne ili spokoj pod utjecajem zablude.

Druga vrsta spokoja jest spokoj popraćen svjesnošću. Možda to stanje ne trebamo

nazivati spokojem, već prosvijetljenjem. Takav je spokoj spokoj lišen ljutnje-pohlepe-zablude. To je spokoj koji je lišen neznanja. Kako god to nazivali, to su samo riječi.

Spokoj koji je popraćen svjesnošću znači da više ne želimo ništa. Ne tražimo više učitelje, tehnike ili mjesta gdje ćemo ih naučiti. Spokoj znači dokinuće.

(5)

Ritmički pokreti tijela i razvijanje samosvjesnosti dovode do panne. Panna ne dolazi iz intelekta. Ona dolazi od zakona prirode. Nazivamo ju i nana panna ili vipassana (uvid).

Koje je značenje panne?

Panna se javlja uslijed spoznaje, mogli bismo reći uslijed uvida. To ne možemo naučiti iz spisa.

Takav uvid znači spoznaju, koja je skrivena u uvidu samom poput dragog kamena u mulju, kada mulj nestane ostaje samo dragi kamen.

Nastavimo vježbati sve dok se uvid prirodno ne pojavi i postane trajan.

Svatko od nas ima taj potencijal u sebi. Nakon što dokinemo patnju, javit će se nana. 'Rođenje je dokinuto, postojanja više nema, život je potpun i ništa više ne moramo činiti'. Dhamma završava ovdje.

(6)

'Šišanje kose samo jednom' znači da se tijelo vraća u svoje prirodno stanje samim zakonom prirode. 'To' nije ni dugo ni kratko, već čudesno i vrijedno divljenja. Nikada prije niste do toga došli.

Dhamma nije ono što možete zamisliti, već morate vježbati da biste došli do stanja 'bivanja'.

Morate imati na umu, da, ukoliko ne dokinemo patnju, u trenucima neposredno prije smrti-jednu do dvije sekunde ili do pet minuta prije posljednjeg daha, iskusit ćemo 'to', a tada će naše disanje prestati. 'To' je istina, krajnja istina.

Svatko mora umrijeti, te će iskusiti 'to' o čemu govorimo. Ako pak 'to' ne shvatimo, nastavit ćemo život u svjetovnosti. No, shvatimo li 'to', tu leži izlaz.

Kada vidimo 'to' (stanje dokinuća rođenja) shvatit ćemo i proces umiranja. Svatko mora doći do te točke. Nitko ne može pobjeći, zbog toga što svatko mora umrijeti. Ta je istina nepromijenjiva, bez obzira shvatio ju netko ili ne. To je tako.

(7)

Svjesnost pokreta tijela i uma može nas dovesti do dokinuća patnje. Tim putem moramo hodati sami. To je jedini put. Taj se put razlikuje od drugih puteva.

U nekih 5-10 dana razumijet ćete objekte rupa-nama, vježbate li predano.

Onaj tko ozbiljno vježba za mjesec dana ili za tri mjeseca vidjet će promjenu u umu. To je početak puta.

Ako ste predani u roku od tri godine dokinut ćete patnju. Ako pak niste, ova je vježba beskorisna, čak i ako ju radite desetak godina.

Mnoge sam potaknuo na vježbu. Netko će ipak shvatiti o čemu je riječ.

Upozorenje

Nemojte vježbati prema vlastitom nahođenju. Da biste napredovali trebate poslušati savjete učitelja.

Izbjegavajte međusobne razgovore i suzdržavajte se od pušenja, kave, čaja. U protivnome bit ćete vezani uz njih.

Vježbajte odlučno. Nemojte sami sebe varati.

Nemojte mirno sjediti. Nastavite s ritmičkim pokretima.

Nemojte se koncentrirati. Vježbajte bez napora. Otvorite oči. Neka vam misli slobodno dolaze, nemojte ih potiskivati.

Radite li kako sam vam rekao, vidjet ćete sami za sebe, razumjet ćete i shvatiti o čemu govorim.



Dodatak

Objekti uvida*

Temeljni stupanj: objekti rupa-nama(tijelo-um):

- rupa, nama; rupa djeluje, nama djeluje; bolest rupe, bolest name
- dukkha-anicca-anatta (patnja- prolaznost-nemogućnost kontrole)
- sammati (nagađanje)
- sasana (put), buddhasasana (budhizam)
- papa (čin ne-vrline), punna (zasluga)

Stupanj misao-um: Paramattha (objekti vidljivi umom) objekti:

- vattu (materija), paramattha (bivanje), akara (prolaznost)
- dosa-moha-lobha (ljutnja-zabluda-pohlepa)
- vedana-sanna-sankhara-vinnana (osjećaj-percepcija-mentalna formacija-znanje)
- klesa-tanha-upadana-kamma (zabluda-želja-vezanost-čin)

- silakhandha-samadhikhandha-pannakhanddha
- kamasava-bhavasava-avijjasava

- Loše djelo, kako ono uzrokuje patnju? Ako postoji pakao, kamo ćemo otići? Na koliko dana, mjeseci ili godina?

- loš čin govora
- loš mentalni čin
- loš tjelesni, verbalni i mentalni čin zajedno
- pozitivan tjelesni čin vodi k blaženstvu. Ako postoji nibbana kamo ćemo poći? Koliko će to trajati?
- pozitivan čin govora
- pozitivan mentalni čin
- pozitivna djela tijela, govora i uma zajedno

- stanje dokinuća rođenja (kraj patnje)

*objekti koje ćete shvatiti kada je samosvjesnost potpuna i cjelovita.

Kalama Sutta

Ovo je Buddino izlaganje o tome kako se postaviti prema stvarima u koje sumnjamo. Buddha je ovo izložio ljudima iz područja tadašnje Kalame.

1. Ne vjerujte samo stoga jer je nešto predaja održavana usmenom predajom.
2. Ne vjerujte samo stoga što je riječ o nečemu što se temelji na neprekinutoj praksi.
3. Ne vjerujte samo stoga što se nešto temelji na sustavu rekla-kazala.
4. Ne vjerujte samo stoga što se nešto nalazi u spisima.
5. Ne vjerujte nečemu samo stoga što vam odgovara.
6. Ne vjerujte samo stoga, jer je nešto u skladu sa metafizičkim teorijama.
7. Ne vjerujte samo stoga što se nešto slaže s nečijim mišljenjem.
8. Ne vjerujte samo stoga što se nešto slaže s tuđim mišljenjima i teorijama.
9. Ne vjerujte samo stoga što se govornik čini vjerodostojan.
10. Ne vjerujte samo stoga što 'naš učitelj kaže to i to...'