



TAKO JEDNOSTAVNO

AĐAN ČA

Ađan Ća
TAKO JEDNOSTAVNO

Naslov originala

Ajahn Chah

Simply So

Ajahn Chah i Amaravati Publications,
Amaravati, Great Gaddesden
Hemel Hempstead HP1 3BZ, UK

Zahteve za dozvolu za preštampavanje i druge informacije slati na:
abmpublications@amaravati.org

Copyright © 2011 Amaravati Publications

Prvo izdanje

1000 primeraka, štampano u Maleziji

Srpsko izdanje

Theravada budističko društvo "Srednji put"

Novi Sad - Beograd

www.yu-budizam.com

budizam@yahoo.com

Ađan Ća

TAKO JEDNOSTAVNO
108 poređenja o Dhammi

Prevod
Branislav Kovaĉević

*Želimo da se zahvalimo mnogima koji su
učestvovali u pripremanju ove knjige.
Naročito Kataññuta grupi iz Malezije, Singapura i Australije,
kao i Sukhi Hotu Sdn Bhd grupi
za štampanje knjige.*

*Ova knjiga je namenjena isključivo za besplatnu
distribuciju, kao dar Dhamme. Molimo vas
da je ne prodajete. Ako vam više nije potrebna,
poklonite je nekome ko je za nju zainteresovan
ili najbližoj biblioteci.*

...Dhamma je takva, najbolje se izražava kroz poređenja, jer Dhamma nema bilo kakvu karakteristiku. Nije okrugla, nema uglove. Nema načina da joj se približimo, sem kroz ovakva poređenja. Ako to razumete, razumete Dhammu.

Nemojte misliti da se Dhamma nalazi negde daleko od vas. Ona je tu u vama; ona je o vama. Pogledajte. U jednom trenutku ste srećni, u narednom tužni, zadovoljni, onda besni na tu osobu, mrzite je: sve je to Dhamma...

UVOD

Poštovani Ađan Ča je bio majstor da upotrebi prikladno i ne-ubičajeno poređenje kako bi objasnio suštinu Učenja. Nekada bi neku apstraktnu stvar učinio jasnom uz pomoć živopisne i jednostavne slike. Drugi put bi neku sliku analizirao na način koji donosi slojevitost značenja i pruža materijal za dalje promišljanje. Drugim rečima, neka od njegovih poređenja su pružala odgovore, dok su druga provocirala pitanja.

Posle smrti, na osnovu njegovih govora o Dhammi sačinjeno je nekoliko zbirki poređenja. Ovaj prevod obuhvata uglavnom onu koju je sastavio jedan od njegovih tajlandskih učenika, Ađan Đandi, početkom prošle decenije. Kažem “uglavnom” zato što sam uneo nekoliko izmena:

1. Tri poređenja u originalnoj zbirci sam zamenio sa tri uzeta iz govora „Otrežnjenje od onoga što vam se sviđa” (*Byya khawng thii chawb*): „Flaširana voda, izvorska voda”, „Ograda” i „U obliku kruga”. U dva slučaja originalna poređenja su bila zapravo ponavljanje već postojećih u knjizi. Uz to, jedno je imalo više istorijski, nego praktičan značaj.

2. Jednom od originalnih poređenja – „Kapljice i neprekinut mlaz” – dodao sam još nekoliko rečenica iz Dhamma govora iz kojeg je preuzeto.

3. Neki od naslova poređenja su promenjeni, kako bi bili efektivniji.

4. Redosled poređenja je izmenjen, da bi čitava zbirka odavala jači utisak organskog jedinstva i ravnomernosti.

Ađan Đandi je svoju kolekciju zapisivao direktno sa zvučnog snimka Ađan Čaovih govora, uz minimalno menjanje teksta. Sledio sam njegov primer, nastojeći da prevod bude što potpuniji i precizniji. Pomalo sirova priroda nekih od poređenja upravo je ono što otkriva neočekivane slojeve značenja, ono što ih čini provokativnima, i nadam se da je prevod uspeo u prenošenju nekih od tih sirovih i intrigantnih kvaliteta.

Nekoliko ljudi je pregledalo original i dalo mi korisne predloge za poboljšanja. Moju posebnu zahvalnost zaslužuju Ađan Passano, Džindžer Vathanasombat i Mihael Col.

Želeo bih da svi oni koji pročitaju ovaj prevod shvate originalnu nameru Ađan Čaa, da Učenje objasni jednostavnim, ali vrlo slikovitim rečima.

oktobar, 2007.

Thanissaro Bhikkhu

Tvoj istinski dom

Tvoj spoljašnji dom nije i tvoj istinski dom.

To je tvoj pretpostavljeni dom, dom u ovom svetu.

A što se tiče tvog istinskog doma, to je mir.

Buda nam je savetovao da izgradimo sopstveni dom tako što ćemo prestati da se vezujemo, sve dok ne dostignemo mir.

Okean

Potoci, jezera i reke koji teku ka okeanu, kada se jednom u njega uliju, svi imaju istu plavu boju, isti slan ukus.

Isto je i sa ljudskim bićima: nije važno odakle su – kada se uliju u tok Dhamme, svi postaju jedna te ista Dhamma.

Podzemna voda

Buda je Dhamma; Dhamma je Buda. Dhamma za koju se Buda probudio jeste nešto što je oduvek u ovom svetu. Ona nije nestala. To je slično podzemnoj vodi. Ko god kopa dovoljno duboko, ugledaće vodu. Ne radi se o tome da je taj čovek stvorio ili izmislio vodu. Sve što je on uradio jeste da je uložio trud u kopanje bunara, dovoljno dubokog da stigne do vode koja je već bila tamo.

Zato, ako imamo bilo kakav uvid, shvatićemo da uopšte nismo daleko od Bude. Sedimo pred njim upravo u ovom trenutku. Kada god razumemo Dhammu, mi vidimo Budu. Oni koji su odlučni da praktikuju Dhammu bez prekida – bilo da sede, stoje ili hodaju – nastoje da slušaju Budinu Dhammu sve vreme.

U redu je ovde

Buda je Dhamma, Dhamma je Buda. On nije poneo sa sobom znanje za koje se probudio. Ostavio ga je upravo ovde. Jednostavno rečeno, to je isto kao sa učiteljima u školi. Oni nisu bili učitelji od rođenja. Morali su da se školuju za učitelje pre nego što su to postali, pre nego što su počeli da podučavaju i da za to dobijaju platu. Posle nekog vremena, oni će umreti – prestaće da budu učitelji. Ali može se reći da na izvestan način učitelji ne umiru. Oni kvaliteti koji čine čoveka učiteljem ostaju upravo ovde. Isto je sa Budom. plemenite istine koje su ga načinile Budom još uvek su ovde ostale. Nisu se bilo gde izgubile.

Slonovi, volovi i bivoli

Marljivo vežbanje uma je korisna aktivnost. Možeš to zapaziti i kod teglećih životinja, kao što su slonovi, volovi ili bivoli. Pre nego što ih upregnemo da rade, moramo da ih vežbamo. Tek kada su uvežbani, možemo iskoristiti njihovu snagu za različite poslove. Svi vi to dobro znate.

Dobro uvežban um je još mnogo vredniji. Pogledajte Budu i njegove plemenite učenike. Promenili su svoj status i od običnih ljudi postali plemeniti, oni koje svako poštuje. I doneli

su nam korist na mnoštvo načina kojih nismo ni svesni. Sve to zahvaljujući činjenici da su marljivo vežbali svoj um.

Uvežban um koristan je u svakom radu. Omogućuje nam da posao obavljamo valjano. Čini nas razumnim, umesto impulsivnim, i daje priliku da doživimo sreću primerenu našoj situaciji.

Koreni

Mi smo poput drveta, sa korenjem i stablom. Svaki list, svaka grana, zavisi od korenja koje upija hranjive materije iz tla i šalje ih nagore kako bi nahranilo drvo.

Naše telo, plus naše reči i dela, naša čula vida, sluha, mirisa, ukusa i dodira, jesu nalik granama, lišću i stablu. Um je kao korenje koje upija hranu i šalje je uz stablo, ka lišću i granama, kako bi mogli da cvetaju i donose plod.

Izgubljeni novčanik

To je kao da kreneš od kuće i usput izgubiš novčanik. Ispao ti je iz džepa na stazu još tamo negde pozadi, ali si ti miran sve dok ne shvatiš šta se dogodilo – miran jer još uvek ne shvataš šta će se desiti sa tim mirom. A njega će kasnije smeniti ne-mir. Kada na kraju vidiš da si zaista izgubio novac, to je trenutak kad osećaš ne-mir – kada te on raspali posred lica.

Isto je i sa dobrim i lošim delima. Buda nas je zato učio da se upoznamo sa tim stvarima. Ako ih ne poznajemo, tada nemamo osećaj za ispravno i pogrešno, dobro i loše.

Točkovi na kolima, tragovi kola

Ciklus preporadjanja je nalik točkovima na kolima. A ta kola vuče vo. Ako ih vuče bez prestanka, tada će i tragovi točkova nastaviti bez prestanka da brišu tragove volovskih kopita. Točkovi na kolima nisu dugački, ali su okrugli. Mogli biste reći da jesu dugi, ali je njihova dužina okrugla. Mi vidimo njihovu okruglost, ali ne i dužinu. Sve dok onaj vo vuče bez zaustavljanja, i točkovi kola se okreću bez zaustavljanja.

A onda jednog dana vo stane. Umoran je. Odbacuje jaram. Vo zatim odlazi svojim putem, a kola svojim. Točkovi kola se zaustavljaju sama od sebe. Ako ih na tom mestu ostavite dovoljno dugo, pretvaraju se u zemlju, vodu, vazduh i vatru, pretvaraju se u travu i đubre.

Isto je sa ljudima koji još uvek stvaraju kammu: Oni se ne zaustavljaju. Ljudi koji govore istinu se ne zaustavljaju. Ljudi sa pogrešnim gledištima se ne zaustavljaju.

Komad leda

Ako veliki komad leda stavite na sunce, vidite ga kako se topi – isto kao što telo stari – malo pomalo, malo pomalo. Već posle nekoliko minuta, već posle nekoliko sati, on će se potpuno pretvoriti u vodu. To se naziva *khaya-vaya*: okončanje, propadanje.

Stvorene stvari propadaju već jako dugo, još od trenutka kada je nastao ovaj svet. Kada se rodimo, sami preuzimamo sve te stvari. Ne odlažemo ih bilo gde. Kada se rodimo, preuzimamo bolest, starost i smrt. Gomilamo ih na jednom mestu.

Pogledajte kako propada to naše telo. Svaki njegov deo propada. Kosa propada; malje propadaju; nokti propadaju; koža propada. Sve, šta god da je, propada u skladu sa svojom prirodom.

Deca, meci

Pištolj svojom decom – mecima – gađa iz sebe. Mi svojom decom gađamo u sebe, u sopstveno srce. Kada su nam deca dobra, pogođeni smo u srce. Kada su loša, pogođeni smo u srce. Ta naša deca su stvar naše kamme. Ima ih dobrih, ima ih rđavih, ali i jedna i druga su svejedno naša deca.

Kada se rode, šta radimo? Što im je gore, više ih volimo. Ako neko od njih oboli od dečije paralize i ne može da hoda, upravo to volimo najviše. Kada krenemo od kuće, reći ćemo ostalima: „Pazite na svoju sestricu. Čuvajte je” – zato što je volimo. Pre nego što umremo, kažemo im: „Pobrinite se za nju. Pobrinite se za moju malu.” Jer ona je slaba, i zato je još više volimo.

Zmijski rep

Mi ljudi ne želimo da patimo. Ne želimo ništa drugo sem zadovoljstva. A zadovoljstvo je tek suptilan oblik patnje. Sa druge strane, bol je otvorena patnja. Jednostavno rečeno, patnja i zadovoljstvo su nalik zmiji. Njena glava jeste patnja; njezin rep jeste zadovoljstvo. Glava joj sadrži otrov. U ustima je otrov. I ako se približiš toj glavi, ona će te ugristi. Ako je uhvatiš za rep, čini ti se da je to bezbedno, ali ako ga čvrsto držiš i ne puštaš, zmija će se izviti i isto tako te ugristi. Zato što i glava i rep pripadaju jednoj istoj zmiji.

I sreća i tuga dolaze od istih roditelja: žudnje i obmane. Zato ima trenutaka kad si srećan, ali ipak osećaš nemir i nelagodu – čak i kad ti sve ide potaman u pogledu imetka, statusa i pohvala. Kada dobiješ sve te stvari, srećan si, ali tvoj um nije istinski miran zato što negde crv sumnje kaže da isto tako možeš i da ih izgubiš. Bojiš se da će te stvari nestati. Taj strah

je ono što ti ne da mira. Ponekad izgubiš te stvari i tada zaista patiš. To znači da iako su stvari prijatne, u zadovoljstvu klija i klica patnje. Samo je nismo svesni. Isto kao kada uhvatimo i držimo zmiju: makar je uhvatili za rep, ako nastavimo da je držimo, ona može da se okrene i ugrize nas.

Tako zmijska glava i zmijski rep, odnosno dobro i loše, čine krug koji se neprekidno okreće. I upravo zato zadovoljstvo i bol, dobro i loše, nisu pravi put.

Kralj smrti

Mi živimo poput kokoške koja nema pojma ni o čemu. Ujutro izvede svoje piliće na dvorište da čeprkaju i traže hranu. Uveče se vraća u kokošinjac na spavanje. Ujutro ponovo izlazi da bi tražila hranu. Vlasnik joj baci malo pirinča svakoga dana, ali ona ne zna zašto je on hrani. Ta kokoška i njen vlasnik razmišljaju na potpuno drugačiji način.

Vlasnik misli: „Koliko se moja koka ugojila?” Kokoška je, međutim, zaokupljena kljućanjem. Kada je vlasnik podigne da bi je odmerio, ona misli da se igra sa njom.

I mi isto tako ne znamo šta se događa: odakle dolazimo, koliko ćemo još godina živeti, gde ćemo otići, ko će nas tamo odvesti. Mi to uopšte ne znamo.

Kralj smrti je poput vlasnika one kokoške. Ne znamo kad će nas zgrabiti, jer smo zaokupljeni – zaokupljeni smo prizorima, zvucima, mirisima, ukusima, dodirima i idejama. Ne osećamo da starimo. Ne znamo šta je dosta.

Početak jeste kraj

Znate, kad se rodimo, mi smo već mrtvi. Starenje i smrt su jedno te isto. To je nalik drvetu. Jedan njegov deo je osnova, drugi deo je vrh krošnje. Kad postoji osnova, tad postoji i vrh krošnje; kad postoji vrh krošnje, postoji i osnova. Kada nema osnove, nema ni vrha krošnje; kada nema vrha krošnje, tad nema ni osnove. Vrh bez osnove – to je nemoguće. Tako stoje stvari.

To je zaista zabavno. Kada neko umre, tužni smo i uznemireni. Sedimo i plačemo, tugujemo – i sve ostalo. To je obmana. Da znate da je to obmana. Kada čovek umre mi kukamo i plačemo. Tako je to ko zna od kada. Ne zastanemo kako bismo sve to pobliže istražili. A zapravo – i oprostite mi što ću vam ovo reći – čini mi se ako već hoćete da plaćete kad neko umre, bolje bi bilo da to uraditi kada se on rodi. Sve smo postavili naopačke. Kad se dete rodi, ljudi sijaju od sreće i smeju se. A zapravo rođenje jeste smrt. Smrt je rođenje. Početak je kraj; kraj jeste početak.

Listovi

Kad sedimo u mirnoj šumi, u kojoj nema vetra, i listovi su mirni. Čim vetar dune, listovi zatrepere.

Um je slična stvar kao i ti listovi. Kad načini kontakt sa nekim objektom, on vibrira u skladu sa svojom prirodom. Što manje poznaješ Dhammu, to um više vibrira. Kad oseti zadovoljstvo, on umire od zadovoljstva. Kad oseti bol, on umire od bola. Neprekidno se kreće tamo-amo na ovakav način.

Obojena voda

Naš um, kada je u normali, nalik je kišnici. Ona je čista voda, bistra, prozirna i obična. Ako u vodu sipamo zelenu boju, žutu boju, tad se i boja vode promeni u zelenu, promeni u žutu.

Isto je i sa umom: kada naiđe na neki predmet koji mu se sviđa, srećan je. Kada naiđe na nešto što mu se ne dopada, smrkne se i ne oseća se dobro – baš kao što voda postane zelena kad u nju sipamo zelenu boju ili žuta kad u nju sipamo žutu boju. Um neprekidno menja svoju boju.

Siroče

Kad ne vodimo računa o njemu, naš um je nalik detetu bez roditelja koji bi se starali o njemu – nalik je siročetu, detetu bez staratelja. Takvo dete pati, a isto je i sa umom. Ako nije izvežban, ako njegova gledišta nisu korigovana u ispravna gledišta, pred njim je mnogo poteškoća.

Zašto je teško

Kad se javi patnja, morate uvideti da je to patnja i videti iz čega je ona nastala. Hoćete li to uvideti? Ako na stvari gledamo na uobičajeni način, tada nema patnje. Na primer, dok sedimo ovde, opušteni smo. Ali onda, u narednom trenutku želimo ovu posudu, pa je podignemo. Sad su stvari drugačije. Drugačije su nego što su bile pre nego što smo podigli tu posudu. Kad je dignemo, osećamo da nas ona vuče nadole. Postoji razlog za to. Zašto bismo osećali težinu ako ne od toga što smo podigli posudu? Ako je ne dignemo, tada nema ničega. Ako je ne dignemo, osećamo se lakim. Dakle, šta je uzrok i šta je posledica?

Sve što treba da uradite je da posmatrate tek toliko malo i tada znate. Ne treba da idete bilo gde da učite. Kad nešto uzmemo, to je uzrok patnje. Kada ga odložimo, patnje nema.

Injekcija

... To je patnja. Obična patnja je jedna stvar; ona patnja iznad i preko obične jeste nešto drugo. Uobičajeni bolovi ovog sklopa koji zovemo telo – bolovi dok stojite, bolovi dok sedite, bolovi dok ležite: sve te stvari su obična patnja, uobičajena patnja telesnog sklopa. I Buda je doživljavao takve osećaje. Osećao je ista takva zadovoljstva, iste takve bolove, ali je shvatao da su oni obični. Sva ta obična zadovoljstva i bolove bio je u stanju da umiri zato što ih je razumeo. Razumeo je običnu patnju: stvari su takve. I ona tada nije bila suviše jaka. Umesto toga, dobro je motrio na dolazak one druge patnje, patnje iznad i izvan uobičajenog.

To je kao kada ste bolesni i odete kod lekara da dobijete injekciju. Tada vam sestra ubode iglu kroz kožu i u meso. To malo boli, ali je uobičajena stvar. Ništa strašno. Tako mora biti za svakoga. Patnja iznad i izvan uobičajenog jeste patnja *upadane* ili prijanjanja, vezivanja. Ona je kao da ste onu iglu umočili u otrov i onda je uboli u telo. Tada ona ne boli samo na uobičajen način; tada to nije tek uobičajena patnja. Tad ona boli dovoljno da vas ubije.

Meso koje je zapalo za zube

Čulna želja je nešto od čega je teško pobeći. Ništa drugačije nego kada jedemo meso i ono nam se zaglavi između zuba. Uf, baš je neprijatno! Čak i pre nego što završiš obrok, moraš da

uzmeš čačkalicu i izvadiš taj komadić. Kad si ga izvadio osećaš olakšanje jedno vreme i tada ne želiš više da jedeš meso. Ali onda ti opet iznesu meso na pladnju, zagrižeš ga i opet ti zapadne za zube. Ponovo ga izvadiš i ponovo osećaš olakšanje. Isto je tako i sa čulnom željom: ništa više do komadić mesa koji ti je zapao za zube. Osećaš neprijatnost i uznemirenost i onda gledaš da ga ukloniš kako god bilo. A ne shvataš o čemu se tu zapravo radi. Baš budalasto.

Žeđ na smrt

To je kao čovek koji je putujući izdaleka strašno ožedneo. Onda zamoli nekog da mu dâ vode, a ovaj kaže: "Možeš piti ovu vodu ako hoćeš. Njena boja je dobra, dobro miriše, ukus joj je dobar, ali samo da ti kažem, voda je otrovna. Možeš se od nje otrovati ili barem imati strašne bolove." No, žedni putnik ga ne sluša, jer ga muči velika žeđ.

Ili poput pacijenta posle operacije. Lekar mu je rekao da ne uzima vodu, ali on je ipak traži da pije.

Čovek žedan čulnih zadovoljstava je isti takav: žedan slike, žedan zvukova, mirisa, ukusa, koji su svi otrovni.

Buda nam govori da slike, zvukovi, mirisi, ukusi, dodiri i ideje mogu da nas otruju. To su klopke. Ali mi ga ne slušamo. Isto kao i onaj čovek koji ne sluša upozorenje jer je jako žedan: Bez obzira u koliko nevolja i bola će upasti, on samo traži vodu da se napije. Nije ga briga hoće li pošto je popije umreti ili se previjati od bolova. Čim dohvati čašu, ne prestaje da pije. Čovek žedan čulnih zadovoljstava pije slike, pije zvukove, pije mirise, pije ukuse, pije dodire, pije ideje. One mu izgledaju ukusne, te nastavlja da ih pije. Ne može da se zaustavi. I piće ih sve dok ne umre – uhvaćen na delu, omađijan čulnim.

Osinjak

Čulna zadovoljstva su isto kao da uzmeš dugi štap i guraš ga u osinjak ispod strehe. Što više čačkaš tim štapom, to više osa izleće, lete oko tebe, ubadaju te u lice, uši, za vrat. Ali ti ne vidiš vezu između posledica i onoga što radiš. Sve je u redu dok si u stanju da to vidiš. Ali ako ne uviđaš posledice takvih postupaka, nikada nećeš uspeti da ih se oslobodiš.

Žaba na udici

Životinje ulovljene u zamke i klopke pate. Sputane su, čvrsto vezane. Sve što im je preostalo je da čekaju lovca da dođe i popupi ih. Kao kad se ptica ulovi u zamku: omča joj je oko vrata i bez obzira koliko se otima, nije u stanju da se oslobodi. Trza se levo-desno, ali nema pomoći. Može jedino da čeka na lovca. A kada lovac stigne, gotovo je. To je Mara. Ptice ga se plaše; sve ga se životinje plaše, zato što ne mogu da mu umaknu.

Naše klopke su slike, zvukovi, mirisi, ukusi, dodiri i ideje. One nas vezuju. Kada smo vezani za slike, zvukove, mirise, ukuse, dodire i ideje, nalik smo ribi na udici, koja čeka ribara da dođe. Nije važno koliko se borimo, ne možemo da pobegnemo. U stvari, još smo gori od ribe. Mi smo poput žabe na udici – jer kad žaba proguta udicu, ona je proguta sasvim, do samog stomaka. Kada je riba proguta, udica se zaustavi već u ustima.

Osećaj da ti je ruka kratka

Budino učenje jeste direktno, neposredno i jednostavno, ali je teško onome ko počinje da vežba, jer to znanje do njega ne dopire. To je slično rupi: ljudi se uglavnom žale da je rupa pre-

duboka, jer ne mogu da domaše njezino dno. Jedva da ima bilo koga ko će reći da je problem u tome što mu je ruka suviše kratka.

Buda nas je učio da napustimo loše bilo koje vrste. A mi preskočimo taj deo i odmah krenemo da sakupljamo zasluge, a da se nismo okrenuli od onoga što je loše. To je isto kao da kažemo da je rupa duboka. Oni koji kažu da su im ruke kratke su sasvim retki.

Av! Av! Av!

Jednom sam video psa koji nije mogao da pojede sav pirinač koji sam mu dao, pa je legao i motrio na porciju pred sobom. Toliko se bio najeo da nije mogao više ni da zine, ali je ipak i dalje pazio na hranu. Lagano bi utonuo u san, a onda bi se odjednom trgao i pogledao na preostalu hranu pred sobom. Ako bi se neki drugi pas približio da jede, bez obzira da li je velik ili mali, zarezao bi na njega. Ako bi kokoške došle da jedu pirinač, zalajao bi: Av! Av! Av! Stomak samo što mu nije pukao, ali nije mogao da dopusti bilo kome drugom da jede. Tako je bio škrt i pohlepan.

I ljudi mogu biti takvi. Ako ne poznaju Dhammu, ako nemaju osećaj koje su im dužnosti prema nadređenima i podređenima, ako su im umovi preplavljeni nečistoćom pohlepe, besa i obmanutosti, tada i kad su vrlo imućni ostaju škrti i pohlepni. Ne znaju kako da dele to što imaju. Teško im je čak i da daju donaciju za siromašnu decu ili stare koji nemaju šta da jedu. Razmišljao sam o tome i zaista me je zapanjilo koliko mnogo liče na obične životinje. Uopšte nemaju vrline ljudskih bića. Buda je takve nazivao *manussa-tiračchano*: ljudi-životinje. Takvi su zato što im nedostaju dobronamernost, saosećanje, saradost i spokojstvo.

Pas na gomili neoljuštenog pirinča

... To je slično psu koji leži na gomili neoljuštenog pirinča. Stomak mu zakrči – klo, klo, klo – a on leži tako i razmišlja: "Gde bih mogao naći nešto da pojedem?" Stomak mu je gladan, te skoči sa one gomile neoljuštenog pirinča i ode da traži neke otpatke.

A hrana je upravo tu, na gomili, no on to ne razume. On ne vidi pirinač. On nije u stanju da jede taj pirinač.

Znanje postoji, ali ako ne vežbamo, tada ne razumemo. Glupavi smo poput tog psa na gomili neoljuštenog pirinča. I zaista je to tužno. Jestivi pirinač je tu, ali je sakriven u ljusci – na isti način put oslobađanja je ovde, ali je sakriven našim pretpostavkama.

Šuga

Buda je rekao: „Monasi, jeste li videli onog divljeg psa kako trči ovuda uveče? Jeste ga videli? Kad stoji mirno, on pati. Kad trči unaokolo, on pati. Kad sedi, on pati. Kad leži, on pati. Kad se uvuče u šupljinu debla, on pati. Kad se uvuče u šupljinu u steni, i tad oseća neugodu. On pati zato što misli: ‘Nije dobro da ovde stojim. Nije dobro da sedim. Ni da ležim nije dobro. Grmlje nije dobro. Šuplje drvo nije dobro. Ova pećina nije dobra.’ I tako on nastavlja da luta. A u stvari taj divlji pas im šugu. Njegova nelagoda ne dolazi ni od grmlja, ni od šupljeg stabla, ni od pećine, od sedenja, stajanja ili ležanja. Ona dolazi od šuge.”

I sa vama, monasi, jeste ista stvar. Vaša nelagoda dolazi od pogrešnih gledišta. Čvrsto se držite za ideje koje su otrovne i zato se mučite. Ne praktikujete obuzdanost čula, već krivite druge stvari. Ne znate šta se odigrava u vama samima. Kada

boravite ovde u manastiru Wat Nong Pah Pong, vi patite. Odete u Ameriku, i tamo patite. Odete u London, patite. Odete u Wat Bung Wai, patite. Odete u bilo koji od naših manastira, opet patite. Gde god da odete, patite. Isti ste kao i onaj divlji pas.

Međutim, kad se jednom izlečite od šuge, spokojni ste gde god da odete: spokojni na otvorenom, spokojni u divljini. Često o tome mislim i podučavam vas, jer taj deo Dhamme je vrlo koristan za vas.

Crvi

Kada stvorimo ispravno razumevanje u svom srcu, spokojni smo gde god da smo. Ali zato što još uvek imamo pogrešna gledišta, još uvek verujemo u ideje koje su otrovne, nismo spokojni. Živeti na takav način je isto što i biti crv. Mesto na kojem on živi je prljavo; hrana koju jede je prljava. To što on jede ne čini se kao prava hrana, ali se čini pogodnom za crva. Uzmite štap i pokušajte da ga izvadite iz izmeta kojim se hrani i posmatrajte šta se događa. On će se migoljiti i migoljiti, željan da se vrati u onu gomilu izmeta u kojoj je i do tada bio. Tek tu se dobro oseća.

Isto je i sa vama monasima i iskušenicima. Još uvek imate pogrešna gledišta. Učitelj dođe i savetuje te kako da zauzmeš ispravno gledište, ali se to tebi ne čini ispravnim. Stalno juriš natrag ka svojoj gomili izmeta. Ispravno razumevanje ti se ne čini ispravnim, zato što si navikao na svoju staru gomilu izmeta. Sve dok crv ne vidi prljavštinu u kojoj živi, on ne može iz nje da pobegne. Isto je i sa nama. Sve dok ne vidimo manjkavosti ovih stvari, ne možemo da pobegnemo od njih. A one nam otežavaju vežbanje.

Reke

To je kao što i reke teku ka nizini. One teku nadole u skladu sa svojom prirodom. Reka Ayutthaya, reka Muun – o kojim god rekama da se radi, one će sve teći nadole. Nijedna od njih ne teče nagore. Takve su.

Pretpostavimo da čovek stoji na obali reke, posmatra je kako hitro teče naniže, ali njegovo razmišljanje je pogrešno. On hoće da reka teče uzbrdo. I neizbežno će patiti. Neće moći da se smiri. Bilo da stoji, sedi, hoda ili da leži, on uopšte neće biti u stanju da pronade svoj mir. A zašto? Zato što je njegov način razmišljanja pogrešan.

Kokoška i patka

Dva čoveka ugledaju kokošku i patku. Prvi čovek hoće da kokoška bude patka, a da patka bude kokoška, ali to je jednostavno nemoguće. Koliko god dugo da živi, to se ne može dogoditi. Ako prvi čovek ne prestane da razmišlja na takav način, neminovno će patiti. Drugi čovek vidi kokošku kao kokošku, a patku kao patku. Tada nema problema. Kada su vaša gledišta ispravna, patnje nema.

Isto važi i ovde. *Anićću* – stvari koje su nepostojane – mi želimo da načinimo postojanim. I sve dok su nepostojane, tugujemo. Onaj koji vidi da su nepostojane stvari jednostavno nepostojane može da bude miran. Problem ne postoji.

Od kada smo se rodili bežimo od istine. Ne želimo da stvari budu onakve kakve jesu, ali ih ne možemo sprečiti da budu upravo takve. Jer one jesu takve. Ne mogu biti drugačije. To je kao pokušavati da patku načinimo istom kao i kokoška. Ona nikada neće biti ista. Ona je patka. Ili kao pokušavati da kokošku načinimo istom kao i patka: ona nikada neće biti ista.

Ko god misli da želi da stvari promeni na takav način, moraće da pati. Ali ako razmišljate: „Ah, to je samo ono što jeste”, tada zadobijate snagu – jer koliko god pokušavali, ovo telo ne možete načiniti trajnim ili nepromenljivim.

So koja nije slana

Monah koji je tvrdio da je meditant jednom je došao kod mene i pitao me da ostane. Raspitivao se o načinu na koji vežbamo i rekoh mu: „Ako živiš sa mnom, ne možeš da primaš novac ili da gomilaš stvari. Mi sledimo Vinayu.”

On reče da praktikuje nevezivanje.

I ja sam mu odgovorio: „Ne znam na šta misliš.”

A on me upita: „Ako koristim novac, ali bez vezivanja, mogu li da ostanem ovde?”

Odgovorio sam mu: „Naravno. Ako možeš da jedeš so, a da ne osećaš slanoću, onda možeš ostati. Ako tvrdiš da si nevezan samo zato što ti se ne poštuju ta dosadna pravila, tada će ti biti teško da ovde ostaneš. Ali ako si u stanju da jedeš so, a da ne osećaš da je slana, tada ću ti verovati. Jesi li zaista u stanju da pojedeš mericu soli, a da ti ne bude slana? Nevezivanje nije nešto o čemu možeš samo da pričaš ili nagađaš. Ako tako govoriš, mislim da ne možeš da živiš sa mnom.” I on je otišao.

Put usamljenika

Šta li je u tom umu? Ako naš razum nije dovoljno dobar, nismo u stanju da se oslobodimo. Drugim rečima, postoje dve strane: ova strana ovde i ona strana tamo. Ljudi su skloni da idu ovom stranom i da idu onom stranom. Jedva da ima bilo koga ko ide sredinom. To je put usamljenika. Kada postoji ljubav, idemo

putem ljubavi. Kada postoji mržnja, idemo putem mržnje. Ako pokušamo da hodamo napustivši i ljubav i mržnju, to je put usamljenika. Nismo skloni da ga sledimo.

Trn

Stvari su jednostavno takve kakve jesu. One nam ne stvaraju patnju. Slično trnu: Da li nam oštar trn stvara patnju? Ne. On je jednostavno trn. On nikome ne stvara panju. Ali ako stanemo na njega, istog trenutka patimo.

A zašto patimo? Zato što smo stali na njega. Dakle, patnja dolazi od nas.

Nošenje stene

„Napuštanje” zapravo znači sledeće: To je kao da nosimo veliki kamen. Dok ga nosimo, osećamo da nas vuče nadole, ali ne znamo šta da uradimo u vezi sa tim, i tako nastavljamo i dalje da ga nosimo. A kad nam neko kaže da ga odbacimo, pomislimo: „Da, ali ako ga odbacim, ništa mi neće preostati.” I zato nastavljamo da ga teglimo. Ne želimo da ga ostavimo.

Čak i ako nam neko kaže: „Hajde, odbaci ga. Biće sve u redu i imaćeš ove koristi od toga”, još uvek nećemo da ga pustimo, jer se plašimo da ćemo ostati bez ičega. I dalje ga nosimo, sve dok nismo potpuno iscrpljeni i slabi da više nismo u stanju da ga držimo. Tek tada ga puštamo.

A samo kad ga napustimo, tek onda razumemo napuštanje. osećamo olakšanje. I u sebi možemo osetiti koliki smo teret nosili unaokolo. No, sve dok ga nosimo ne shvatamo kolika korist može biti od napuštanja.

Trn

Buda nas podučava da se izbavimo putem uvida. To je kao da imamo mali iver ili trn zaboden u nogu. Kako hodamo, povremeno nas boli, a povremeno ne. Ako stanemo na nešto tvrdo, zaboli nas. Opipamo prstom ne bismo li ga našli, ali ako ne osećamo više bol, tada prestanemo da obraćamo pažnju na trn. Onda malo kasnije opet udarimo u nešto tvrdo i trn opet počne da nas boli. I tako se to ponavlja i ponavlja. A zašto? Zato što je taj iver ili trn još uvek u našoj nozi. Još uvek nije uklonjen. I bol se neprekidno vraća. Kad zaboli, počnemo da tražimo gde je taj trn, ali pošto ne možemo da ga nađemo, zaboravimo na celu stvar. Posle nekog vremena, ponovo nas zaboli i opet počnemo da opipavamo to mesto. Tako se to ponavlja. Kada se bol javi, moramo ustanoviti o čemu se radi, ne smemo da ga ostavimo tek tako. Ne možemo kada nas stopalo zaboli da samo pomislimo: „Jao, prokleti trn je još tamo.” I ništa više.

Kada bol naiđe, sa njim dolazi i želja da izvadimo taj trn. I ako ga tad ne izvadimo, bol će se uvek iznova vraćati. Naš interes da izvadimo trn je još uvek tu sve vreme. Na kraju, doći će dan kada odlučimo, bez obzira na sve, da moramo da izvadimo taj trn, jer nas toliko boli.

Naša odlučnost da uložimo energiju u praksu mora da bude isto takva. Gde god postoji poremećaj, gde god postoji nelagodna, upravo tu moramo da istražujemo, upravo tu da rešimo problem – da rešimo problem trna u stopalu tako što ćemo ga odmah izvaditi.

Hvatanje ribe

... Sve dok ne vidite opasnosti u tim stvarima u dovoljnoj meri da ih napustite, ne vidite koristi koje će doći kada to učinite,

vaš rad neće postići bilo kakav cilj. To je kao da se poigravate svim tim stvarima, malo grebete noktom po njima. Ako jasno vidimo njihove nedostatke, jasno vidimo koristi koje dolazi sa njihovim napuštanjem – Aha!

To je kao kad postavljaš zamku za ribu uz pomoć korpe. Držiš je sve dok ne osetiš da nešto ima u korpi. Možeš da čuješ kako udara u zidove korpe. I pomisliš da je to riba, pa gurneš ruku u korpu i pipaš okolo, ali to što uhvatiš nije riba. To je nešto drugo što živi u vodi. Ne možeš da vidiš šta je. Pomisliš da je možda jegulja; a možda je i zmija. I žao ti je da je pustiš, ako je jegulja. Ali ako je zmija i ti i dalje pipaš po korpi, uješće te. Shvataš? Obuzela te je sumnja zato što stvari nisu jasne. Želja u tebi je toliko jaka, da je ipak držiš u slučaju da jeste jegulja. I kako je izvlačiš iz vode i vidiš šare na njenim leđima, istog trenutka je puštaš. Ne treba niko da ti kaže: „To je zmija! Pusti je! Pusti je!” Niko ti ništa ne govori. Um sam kaže – čak i mnogo jasnije nego da ti bilo ko drugi govori. A zašto? Zato što vidiš opasnost: zmija može da te ugrize. Ko drugi treba to da kaže umu? Ako ga vežbaš sve dok i on sam ne zna tako jasno, tada se neće vezivati.

Posuda za otpatke

O *anatta*: jednostavno rečeno, to znači „ne-sopstvo”. Ali ono podrazumeva da postoji neki osećaj sopstva, podrazumeva da postoji neki osećaj *atta*. Zato postoji *anatta*. I to je, takođe, ispravna *anatta*. Kada nema *atta*, ni *anatta* se ne pojavljuje. Na primer: ti nemaš ovu posudu za otpatke kod svoje kuće, tako da te ni njeno stanje ne uznemirava mnogo. Da li je naprsla ili su je odneli lopovi, nijedna od tih stvari ne uznemiruje tvoje srce – zato što nema uzroka, nema uslova. A kako to? Zato što ta posuda nije u tvojoj kući.

Kada bi imao posudu za otpatke kod kuće, tada se javlja osećaj sopstva. I kad posuda pukne, to te pogodi. Kada nestane, to te pogodi – zato što posuda sada ima vlasnika. To se naziva *atta*. To je stanje u kojem je ona sada. Što se tiče stanja *anatta*, to znači da nema ovakve posude u tvojoj kući, pa onda ni stanja uma u kojem on motri nad tom posudom i štiti je, nema straha da će je lopovi ukrasti. Tih stanja više nema.

Ove stvari se nazivaju stanja prirode (*sabhava-dhamma*). Postoje uslovi i stanja, ali oni su jednostavno tu pred nama. I to je sve.

Kore i ljuske

Daću vam jednostavno poređenje. Pretpostavimo da ste kupili bananu ili kokos na pijaci i krenete dalje noseći ih. Neko vas pita: „Zašto si kupio tu bananu?”

„Kupio sam je da je pojedem.”

„A da li treba da pojedesh i koru?”

„Ne.”

„Ne verujem ti. Ako nećeš pojesti koru, zašto i nju носиš?”

Ili pretpostavimo da nosite kokos:

„Gde носиš taj kokos?”

„Nosim ga kući da napravim kari.”

„A hoćeš li i ljusku da skuvaš?”

„Ne.”

„Pa zašto je onda носиš?”

Eto. Kako ćete odgovoriti na ovo pitanje?

Zbog žudnje. Ako nema žudnje, tada ne možete stvoriti ni pronicljivost, uvid.

Tako stoje stvari dok ulažemo napor tokom meditacije. Iako činimo stvari sa stavom napuštanja, to je kao sa bananom ili kokosom: Zašto носиš sa sobom tu koru ili ljusku? Zato što

još nije došlo vreme da je odbacim, ona još uvek štiti unutrašnjost. Još nije došlo vreme da je odbacim, te je zadržavam još neko vreme.

Isto je sa praksom: naše pretpostavke i oslobađanje od njih moraju biti pomešani zajedno, baš kao što su zajedno kokosova ljuska i njegovo meso u njoj, tako da ih nosimo zajedno. Ako nam se podsmevaju da jedemo kokosovu ljusku, šta onda? Mi znamo šta radimo.

Rešavanje matematičkog zadatka

Dhamma je poput rešavanja matematičkog zadatka. Tu je množenje, deljenje, sabiranje i oduzimanje. Ako smo u stanju da razmišljamo na takav način, bićemo inteligentni. Znamo pravo vreme i mesto za svaku stvar. Oduzimamo kad treba da oduzimate, množimo kad treba da množimo, delimo kada treba da delimo, sabiramo kad treba da sabiramo. Ako množimo svaki put, srce će nam prepući pod teretom. Drugim rečima, nemamo osećaj šta je dosta. Nemanje osećaja šta je dosta znači da nemamo osećaj da starimo.

Onaj ko ima osećaj da stari jeste i čovek koji ima osećaj šta je dosta. I kad je dosta, reči „Dobro, sad je dosta“ mogu se probiti na površinu. Kad nam nije dosta, tada „dobro“ nije u stanju da se probije, zato što i dalje žudimo za još. Nikada ništa nismo odbacili, napustili, odložili. Neprekidno uzimamo. Ako uspemo da kažemo „dobro“, tada se smirimo. To je dovoljno.

Razbijena čaša

Možda kažete: „Nemoj mi razbiti tu čašu!“ Ali ne možete nešto što je lomljivo sprečiti da ne bude razbijeno. Ako se ne razbije

sada, razbiće se kasnije. Ako je vi ne razbijete, razbiće je neko drugi. Ako je ne razbije taj drugi, srušiće je jedna od mačaka koje su tu motaju. Buda nam kaže da prihvatimo to. On je video dovoljno duboko da bi razumeo kako je ta čaša već razbijena. Kad god uzmete čašu, nalijete vode u nju, ispijete i odložite je, on vam kaže da vidite da je ona već razbijena. Razumete li to? Budino razumevanje je bilo takvo. On je u još nerazbijenoj čaši video i razbijenu. Kada uslovi koji je drže na okupu nestanu, ona će se razbiti. Razvijajte u sebi takav stav. Koristite čašu; čuvate je. Onda vam jednog dana ona isklizne iz ruke: „Tras!” Nema problema. A zašto nema problema? Zato što ste je videli razbijenu i pre nego što se zaista razbila. Razumete?

Ali ljudi obično kažu: „Toliko čuvam tu čašu. Ne dam da se razbije.” Kasnije naiđe pas, sruši je i onda mrzite tog psa. Ako je vaše dete razbije, onda mrzite njega. Mrzite bilo koga ko ju je razbio – zato što ste od sebe načinili branu koja ne da prirodnom toku da teče. Napravili ste branu bez ijednog prelivnika. I šta drugo može da se dogodi sa takvom branom nego da pukne, zar ne? Kad se pravi brana, naprave se i prelivnici. I kada nivo vode dostigne određenu visinu, ona počne da se preliva preko prelivnika, sasvim bezbedno. Međutim, ako voda dođe do vrha brane, tada je sama brana ugrožena. Zato je neophodno da i sami imate ovakve prelivnike. Uviđanje nestalnosti jeste Budin prelivnik. Kada na stvari gledate na ovakav način, u stanju ste da budete mirni. To znači praktikovanje Dhamme.

So

Ako činite dobra dela kako biste iskorenili patnju, tada morate da u isto vreme činite dobra dela i razvijate povoljne kvalitete svoga uma. Ako ih ne razvijate, onda neće biti ni uvida. Dobra dela sama po sebi su nalik sirovom mesu ili tek ulovljenoj ribi.

Ako je ostavite samo tako da se gomila, pokvariće se. Ali ako je usolite, trajeće mnogo duže. Isto je i ako je stavite u frižider.

Cisterna naopačke

Kada jednom napustimo loše postupke, tada čak i ako činimo dobro tek s vremena na vreme, postoji još uvek nada da će naši potencijali dozreti do savršenstva. Slično cisterni koju iskopamo na sred dvorišta: čak i ako kiša pada vrlo retko, postoji šansa da će se cisterna jednom napuniti.

Ali ako činimo dobro, a nismo napustili loše, to je kao da onu cisternu postavimo naglavce. Kada kiša padne, kapi će se zaustaviti na dnu cisterne, ali na spoljašnjem delu, a ne unutrašnjem. I tada nema načina da voda ikada napuni tu cisternu.

Cisterna koja curi

Ako činimo loše i onda pokušamo da zapušimo rupu čineći dobro, to je kao da zapušimo rupu na loncu i onda sipamo vodu u njega. Ili kao da zapušimo naprslinu na dnu cisterne i onda sipamo vodu u nju. Dno lonca, dno cisterna nije u najboljem stanju. Naše napuštanje lošega nije još u najboljem stanju. I ako naspeš vodu u tu cisternu, voda će ipak lagano oticati i cisterna će na kraju ostati suva. Čak i ako vodu sipaš po ceo dan, ipak ona malo-pomalo curi i na kraju ne ostane ništa. Nemaš onu korist od te cisterne koju si očekivao.

Voda u krčagu

Kada u našim srcima nema bilo čega lošeg, sve naše nevolje nestaju. Javlja se osećaj ohlađenosti, zato što pazimo na sebe. Um postaje ispunjen vrlinom. Kako se smiruje, tako postaje skoncentrisan. Kada je miran, počinje da se rađa plod uvida. Mi znamo kako da um učinimo jasnim i blistavim. Sve što je loše, to napustimo. Sve što je pogrešno, to ostavimo po strani. Kontempliramo i ostavljamo stvari po strani, napuštamo ih.

To je kao sa vodom u vedru. Zahvatimo je kutlačom i prospemo. Zahvatimo je opet i prospemo. I nastavimo tako da vadimo vodu i da je prosipamo. Na kraju vode više neće ni biti. Um koji krene da vežba je isto takav.

Ali ako stvari ne vidimo na taj način, onda kao da sipamo vodu u krčag, pa je prosipamo, sipamo vodu, pa je prosipamo. Korist, šteta, korist, šteta; pogrešno, ispravno, pogrešno, ispravno; dobro, loše, dobro, loše: smirimo se na trenutak, pa onda opet patimo.

Kalup

Vi učitelji ste kalup za oblikovanje ljudi, zato treba da se okrenete u pravcu Dhamme i da praktikujete Dhammu. Ponašajte se tako da možete poslužiti kao primer drugima. Vi ste kao oni kalupi uz pomoć kojih se prave male Buda-amajlije. Jeste li ih videli nekad? Jedan jedini kalup: lepo ga obrade, izdube lice, obrve, bradu, sve glatko i na svom mestu, tako da Buda-amajlije koje njima prave ispadnu zaista lepe. Mnogo ih naprave, a sve uz pomoć samo tog jednog kalupa.

Isto je sa učiteljima, koji su kalup za svoje učenike i za ljude uopšte. Morate sebe učiniti lepima u pogledu ličnih kvaliteta dobrog učitelja. Morate se uvek ponašati u skladu sa svo-

jim etičkim principima i sa svojom ulogom vodiča i putokaza. Napustite svaki otrov i loše postupke. Pokušajte da uspostavite visoke standarde morala. Morate biti dobar primer za svoju decu.

Puzavica

Deca su poput puzavice. Kad god puzavica iznikne, ona gleda da nađe neko drvo uz koje bi se penjala. Ako je jedno drvo 15 centimetara daleko od nje, a drugo 10 metara, šta mislite uz koje će se drvo puzavica priviti? Penjaće se uz najbliže drvo. Verovatno neće otpuzati do drveta koje je od nje 10 metara, jer joj je ono jako daleko.

Na isti način učitelji su najbliži svojim učenicima. Najverovatnije da će upravo njih oni uzeti kao svoj uzor. Zato je vrlo važno da vi učitelji imate dobre manire i standarde ponašanja – da znate šta treba da radite, a šta da izbegavate – kada ste sa decom. Ne podučavajte ih samo ustima. Način na koji stojite, način na koji hodate, način na koji sedite – svaki vaš pokret, svaka vaša reč – sve to morate pretvoriti u poduku za svoje učenike. I oni će slediti vaš primer, zato što deca brzo usvajaju stvari. Oni su u tome brži od odraslih.

Šolja prljave vode

Mnogi ljudi koji dolaze ovamo zauzimaju visoke položaje u društvu i imaju visoko mišljenje: o sebi, o praktikovanju meditacije, o Budinom učenju. Neki od njih su bogati trgovci, neki imaju diplome, neki su učitelji ili vladini službenici. Njihovi mozgovi su prepuni gledišta o raznim stvarima. Suviše su pametni da bi slušali druge ljude. Slično vodi u šolji. Ako je

šolja puna prljave vode, nije upotrebljiva za bilo šta. Tek kada prospete vodu, možete upotrebiti tu šolju. Morate isprazniti svoj um od raznih gledišta pre nego što ste u stanju da učite.

Naša praksa ide izvan i oštroumnosti i gluposti. Ako mislite: „Ja sam pametan. Ja sam bogat. Ja sam važan. Čitavo Budino učenje potpuno razumem.” tada nikada nećete videti istinu *anatte* ili nepostojanja sopstva. Nećete imati ništa drugo do sopstvo – ja i moje. Ali Budino učenje jeste napuštanje sopstva. Praznina. Sloboda od patnje. Potpuno razvezivanje. To je *nibbana*.

Branje mangoa

Ako mango visi pet metara iznad zemlje i hoćemo da ga uzberemo, ne možemo koristiti deset metara dugu motku da ga otresemo, zato što je predugačka. No, ne možemo koristiti ni dva metra dugu motku, zato što je prekratka.

Nemojte misliti da je osobi sa doktoratom lako da praktikuje Dhammu zato što toliko mnogo zna. Ne rezonujte tako. Ponekad su ljudi sa doktoratom predugački.

Vaš unutrašnji magnetofon

U vezi sa danas izloženim učenjem: Ako je slušanje ove Dhamme ispraznilo i stišalo vaš um, to je sasvim dovoljno. Ništa ne morate da pamтите. Neki od vas ne misle tako. Ali ako umirite svoj um i onda dopustite svemu što čujete da prolazi, prolazi, ali pri tome neprekidno kontemplirate, tada ste poput magnetofona. Kad god je on tako otvoren, uključen, to je dobro. Ne plašite se da od toga neće biti ništa. Svaki put kad tako držite magnetofon otvorenim, kada ga uključite, sve ostaje u njemu.

Spoljašnji magnetofoni se mogu pokvariti. Kupite ih i oni se pokvare. Ali vaš unutrašnji magnetofon je drugačiji, kad stvari idu direktno u srce: „Ah, ovo je zaista dobro”. Sve je u njemu i nisu mu potrebne ni baterije.

Baloni

U Budino vreme bilo je onih koji su dostizali najviše nivoe Dhamme dok bi sedeli i slušali poduku. Bili su brzi. Poput balona: vazduh u balonu poseduje silu da iz njega izađe. Čim balon malo bocnete iglom, vazduh istog trenu pokulja napolje.

Isto je i ovde. Kada čujete Dhammu u skladu sa svojim predispozicijama, ona okreće vaša gledišta naglavce, pretvori ih iz jednoga u drugo i u stanju ste da se probijete do istinske Dhamme.

Još gori od vola

Vo vuče natovarena kola izdaleka i kako je sunce sve bliže horizontu, kako se spušta veče, tako i on sve brže hoda, jer želi da što pre stigne na svoj cilj. Nedostaje mu dom.

Mi ljudi, kako starimo, tako smo sve bolesniji i bliži smrti i to je vreme kada moramo da vežbamo. Ne možete od starosti i bolesti napraviti izgovor da ne vežbate, jer tada ćete ispasti još gori od onog vola.

Srce je naš učitelj

Svako od nas ovde je isti. Mi se ne razlikujemo međusobno. Sada nemamo učitelja i ako hoćete da se probudite za Dhammu,

srce mora da poduči samo sebe. Ako sebe ne podučava, tada nije važno koliko god da te podučavaju drugi, ono neće da sluša, neće razumeti. Sâmo srce mora da bude učitelj

Nije nam lako da vidimo sami sebe. Teško je. Zato, porazmislite malo o tome. Svi smo činili loše stvari. Ali sada kad smo ostarili, treba da prestanemo. Pojednostavite stvari. Usporite. Zaista nema ničeg drugog. Ovo je sve što jeste. Zato okrenite svoj um ka vrlini.

Voda i ulje

Voda se razlikuje od ulja, baš kao što se mudar čovek razlikuje od budale. Buda je živeo okružen prizorima, zvukovima, mirisima, ukusima, opipljivim stvarima i idejama, ali je bio arahant, tako da je sve te stvari znao kao „samo to”, ništa više. Neprekidno ih je napuštao, od momenta kad je video da je srce samo to – srce, ništa više; misli samo to – misli, ništa više. Nije ih brkao.

Ako si u stanju da razmišljaš na ovakav način, ako si u stanju da osećaš na ovakav način, tada možeš i stvari da držiš odvojenima. Misli i osećaji su na jednoj strani, srce je na drugoj, baš kao što i voda i ulje u istoj boci ostaju odvojeni.

Prividni monasi, istinski monasi

Jednom kad si se zaredio u Budinom učenju, trebalo je da postaneš i monah. Ali, znaš, ti još nisi istinski monah. Monah si samo u pogledu tela: obrijana glava, žuti ogrtač. Ti si monah na nivou pretpostavke.

To je isto kao kad delju drvo, liju od betona ili bronzne i naprave Budu na nivou pretpostavke. To nije pravi Buda.

Oni koji su još uvek monasi na nivou pretpostavke, još uvek u svom srcu imaju pohlepu, bes i obmanutost. Te stvari drže nas u stanju neprekidnog nastajanja i rađanja. Ne možemo da dosegne mir upravo zbog te pohlepe, besa i obmanutosti. Ako ih izvadiš iz svog srca, dostići ćeš čistotu. Dostići ćeš stanje istinskog monaha – a to znači biti monah u srcu.

Pravljenje stolova i stolica

Dobro je pročistiti i smiriti svoj um, ali je teško. Moraš početi sa spoljašnjim stvarima – telesnim postupcima i rečima – i potom ići sve dublje. Put koji vodi ka čistoti, ka kontemplativnosti, jeste put koji može odneti bujica u vidu pohlepe, besa i obmanutosti. Moraš uložiti mnogo obuzdavanja i samokontrole i upravo zato je teško – ali kakve veze ima to što je teško?

To je kao da uzmeš drvo i kreneš da od njega tešeš sto ili stolicu. Teško je, ali šta ako je teško? Drvo mora biti obrađeno na taj način. Pre nego što postane sto ili stolica, moramo da prođemo kroz te grube i mukotrpe faze.

Isto je i sa nama. Moramo postati vešti u onome u čemu smo sada nevešti, dostojni divljenja u onome u čemu još nismo, kompetentni tamo gde smo još neznalice.

Stonoga

Kada se mnogo nas okupi da bismo živeli zajedno, lako je vežbati ako su nam gledišta ispravna i međusobno usklađena. Kada smo elastični i spremni da napustimo svoju gordost, tada svi dolazimo na nivo Bude, Dhamme i Sanghe. Ne možeš da kažeš da to što ima mnogo monaha ugrožava tvoju praksu. To je slično stonogi. Ona ima mnogo nogu. I kad je pogledaš, gotovo

da si siguran da će se spetljati sa svim tim nogama. Ali ona ho-da. Ide napred i nazad, zaista bez ikakve konfuzije. Ima svoj ri-tam, svoj redosled.

Sa Budinim učenjem je slično. Ako vežbaš kao Budin uče-nik, lako je. Drugim rečima, vežbaš ispravno, vežbaš direktno, vežbaš da bi osvojio slobodu od patnje i vežbaš temeljno. Čak i ako nas ima stotina, hiljada, koliko god da nas je, to uopšte nije važno. Svi možemo stati u isti tok.

Čišćenje

Naša svakodnevna zaduženja nam daju mnogo snage. Gde god da si u manastiru, možeš da ih obavljaš – bilo da je to nečija tuđa koliba ili tvoja. Ako je prljava i u neredu, spremi je. Ne moraš da to činiš kao uslugu bilo kome. Ne moraš to da uradiš da bi bilo koga impresionirao. Radiš to u ime svoje prakse. Kada metemo svoje kolibe, kada čistimo ostale zgrade, to je kao da čistimo sve prljave stvari iz svog srca, jer smo mi ljudi koji vežbaju. Želim da svako od nas ima upravo takav stav u svom srcu. Tada ne moramo da tražimo slogu i saradnju. One su već tu.

Sađenje drveta

Naš učitelj Buda rekao je da se stvari odvijaju u skladu sa svo-jom prirodom. Iako ulažemo napor u svoju praksu, ne možemo kontrolisati da li će ona napredovati brže ili sporije. To je kao kad sadimo biberovo drvo. Drvo zna šta radi. Ako želimo da ono raste brže, moramo znati da je to samo maštanje. Ako že-limo da ono raste sporije, moramo znati da je to samo maštanje. Samo kad ga zaista posadimo, dobićemo plod kakav želimo.

Kad sadimo biberovo drvo, dužnost nam je da iskopamo rupu, zalivamo drvo, đubrimo ga, branimo od insekata. To je sve. Toliko od nas zavisi, od našeg uverenja. A da li će drvo roditi, to zavisi od drveta, ne od nas. Ne možemo vući drvo kako bi brže raslo.

Put do manastira

Vrlina, koncentracija i uvid, te tri stvari Buda je nazivao putem. Put nije religija i to nije ono što je Buda želeo, ali su te tri stvari put do cilja.

Isto je kao kada kreneš iz Bangkoka u Wat Nong Pah Pong. Nisi želeo put koji ide do vde. Umesto toga hteo si da budeš ovde u manastiru. Ali taj put ti je bio neophodan da bi ovamo stigao. Put koji vodi ovamo nije manastir. To je samo put do manastira. I morao si da ga slediš kako bi došao do njega.

Vrlina, koncentracija i uvid jesu put do mira, a to je ono što mi zapravo želimo.

Lek

...To je kao kad lekar da bočicu leka pacijentu sa groznicom. Na bočici je zalepljena etiketa i na njoj piše koje sve bolesti leči taj lek. Ali sam lek je unutra, u bočici. Ako pacijent sve vreme samo čita etiketu – čak i ako je pročitao stotinu puta, hiljadu puta – na kraju će ipak umreti i nikada neće imati koristi od leka. Pre toga možda će ići unaokolo i praviti veliku galamu, žaliti se kako je lekar loš, kako lek ne leči ono za šta se tvrdi da leči, a sve to iako nikada nije ni otvorio flašicu da bi uzeo lek.

Paljenje vatre

Ova praksa je nalik čoveku koji trlja dva komada drveta kako bi zapalio vatru. Čuo je da neko kaže: „Uzmi dva komada bambusa, trljaj ih jedan od drugi i dobićeš vatru.” I on ih zaista uzme i počne da trlja. Ali njegovo srce je nestrpljivo. Malo ih je protrljao i očekuje da se upali vatra. Srce navaljuje da se vatra pojavi što pre, ali od toga ništa. Onda mu sve postane dosadno i zastane da se malo odmori. Nakon toga ponovo malo trlja ona drva i ponovo napravi pauzu da se odmori. Tako se i to malo toplote što je stvorio brzo izgubi, jer nema kontinuiteta.

Ako tako nastavi i zaustavi se kad god se umori, iako biti umoran i nije tako loše, u sve se to uključuje i njegova lenjost i od čitavog posla na kraju nema ništa. Konačno zaključuje da vatre ni ne može biti, da mu vatra ni ne treba, i tako odustaje. Neće više da trlja ona dva štapa. Posle svega, krene unaokolo da objavljuje: „Nema vatre. Ne može se dobiti na taj način. Stvarno nema vatre. Eto, probao sam i ništa.”

Ključ meditacije

Praksa je nalik ključu, ključu meditacije. Nije bitno kako izgleda brava, jer mi u ruci držimo ključ za tu bravu. Nije nas briga koliko mala može biti brava, jer kad god okrenemo ključ da bismo je otvorili, uspemo u tome. Ako nemamo ključ za tu bravu, tada ne možemo uspeti. Šta god da je zaključano u kutiji, ne možemo do toga doći.

Toplo i hladno

... To je isto kao što i gde god da gori vatra, gde god da je toplo, tu se ona i gasi. Gde god da je toplo, upravo tu ohladi. Na isti način, *nibbana* leži na istom mestu gde i *samsara*, krug preporođanja; *samsara* leži na istom mestu na kojem i *nibbana*.

Kao što toplo i hladno bivaju na istom mestu: hladno je tamo gde i toplo. Kada postane toplo, hladno nestane. Kad hladno nestane, postane toplo...

Protiv toka

Vežbati znači ići protiv toka: protiv smera struja koje su u našem srcu, protiv toka nečistoća. Svako kretanje uzvodno u odnosu na tok mora da bude teško. Ako veslaš uzvodno, teško je. Razvijati dobrotu i vrlinu je pomalo teško, jer mi ljudi imamo u sebi nečistoće. Ne želimo to da radimo. Nećemo oko toga da se gnjavimo. Nećemo da jačamo izdržljivost. Uglavnom bismo da pustimo da se stvari kreću u skladu sa našim raspoloženjem. Slično vodi: ona teče u skladu sa svojom prirodom. Ako pustimo da stvari teku niz vodu, to je lako, ali to nije vežbanje. Kod vežbanja moraš da se odupreš. Moraš da se odupreš nečistoći u umu, sopstvenom srcu, moraš da stegneš srce, povećaš snagu postojanosti. I tad će tvoja praksa krenuti protiv toka.

Mačka

Nečistoće su poput mačaka. Ako mački daješ da jede kad god poželi, sve češće će ti dolaziti. I doći će dan kad ćete i ogrebat i ukoliko je ne nahraniš. Ali ti ne moraš da je hraniš. Počeće da mjauče, ali ako je ne budeš hranio dan-dva, prestaće da dolazi.

Isto je sa mentalnim nečistoćama. Ako ih ne hraniš, neće te uznemiravati. Tada je tvoj um u prilici da se stiša i sasvim umiri.

Prvo rad, posle plata

Neki ljudi dođu da vežbaju i hoće da imaju samo zadovoljstvo. Ali odakle dolazi zadovoljstvo? Šta mu je uzrok? Svi oblici zadovoljstva moraju do dođu tek posle bola. Tek potom može biti zadovoljstva. Šta god da radimo, moramo da obavimo posao, pre nego što dobijemo nadnicu kako bismo kupovali razne stvari, zar ne? Moramo da radimo u polju pre nego što imamo pirinač za jelo. Sve mora da prođe prvo kroz bol i patnju.

Glava šećera

Jeste li ikada jeli glavu šećera? Kada je jedete od vrha naniže, kakva je? Što se više približavate kraju, sve je slađa – do tačke kada iako je ostao tek komadić, nećete da ga bacite. Izgleda kao da bi to bio ogroman gubitak. Mravi bi da ga pojedu, ali im ga ne date.

Neka isto takva bude i vaša praksa. Vežbajte Dhammu poput čoveka koji jede glavu šećera.

Ograda

Što se tiče vežbanja, krenite od učvršćivanja svoje moći istrajnosti i potom kontemplirajte. Kontemplirajte svoje postupke, ono što svakodnevno radite. Kontemplirajte na šta ste sve spremni. Šta god da se pojavi, Buda je tražio od nas da sve

upoznamo. Iz kojeg god smera da stvari dolaze, Buda je tražio da ih ne ispuštamo iz vida. Ako tako radimo, šta god da dođe iz ovog pravca, vidimo ga. Šta god dođe iz onog pravca, vidimo ga. Vidimo ono što je ispravno. Vidimo ono što je pogrešno. Kad smo srećni, vidimo. Kad se radujemo, vidimo. Sve vidimo.

Ali naši umovi, kada posmatraju, nisu tako sveobuhvatni. Znamo samo ovu stranu, ali onu stranu ostavljamo potpuno otvorenom. To je kao kad postavljamo ogradu oko njive ili oko kuće, ali ona ne ide skroz unaokolo. Ako je stavimo samo sa ove strane, lopovi će ući sa one strane, sa one na kojoj nema ograde. Zašto? Nismo zatvorili vrata. Ni ograda nam nije dobra. Zato je normalno da će oni ući kroz taj otvor. I onda ponovo kontempliramo, dodajemo još ograde, zatvaramo stvar, neprekidno.

Postavljanje ograde znači uspostavljanje svesnosti i to da smo neprekidno na oprezu. Ako to učinimo, Dhamma neće nigde otići. Ostaće upravo tu. Dobro ili loše, Dhamma koju treba da vidimo i znamo, pojavice se upravo tu.

U obliku kruga

Kad vežbaš, nemoj misliti da moraš da sediš da bi meditirao, da moraš da hodaš tamo-amo da bi meditirao. Nemoj tako da razmišljaš. Meditacija je jednostavno vežbanje. Bilo da držiš govornik, sediš ovde i slušaš ili odlaziš odavde, nastavi da vežbaš u svom srcu. Ostani budan za ono što je ispravno i ono što nije.

Ne zaključuj da je u redu praktikovati asketske prakse u vreme povlačenja tokom perioda monsuna, a onda na njih zaboraviti kad se povlačenje završi. To je poput krčenja njive. Neprekidno sečemo, sečemo, a onda se zaustavimo kad smo umorni. Odložimo mačetu i vratimo se na njivu posle mesec ili dva. Ali korov je sada viši nego panjevi. Ako sad pokušamo da

iskrčimo onaj deo koji smo nekada ranije iskrčili, to je za nas sada previše.

Ađan Man je jednom rekao da našu praksu treba da načinimo u obliku kruga. Krug nikada nema kraj. Nепrekidno vežbajte. Ne zaustavljajte se u svom vežbanju. Slušao sam ga i pomislio: „Kada odlušam ovaj govor, šta treba da uradim?”

Odgovor je da svoju pažljivost načinite *akaliko*: vanvremenom. Postarajte se da um zna i vidi ono što je ispravno i ono što nije, sve vreme.

Požari i poplave

Buda je podučavao da su um i telo takvi. I takvi će biti i dalje. Neće biti drugačiji. Drugim rečima, prvo nastanu, potom stare, onda bole i na kraju umru. Bako, to je tako velika istina, koju doživljavaš u ovome trenutku. To je plemenita istina. Zato gledaj na stvari sa uvidom, kako bi je videla, ništa više.

Čak i ako ti vatra sagori kuću, čak i ako ti poplava odnese dom, neka se to dogodi samo sa kućom, samo sa domom. Ako izbije požar, ne daj mu da sagori i tvoje srce. Ako dođe poplava, ne daj da poplavi i tvoje srce. Neka poplavi samo kuću. Neka spali samo kuću, koja je nešto što se nalazi izvan tvog tela. A srce, neka je napusti, jer sada je pravi trenutak. Vreme je da je napusti.

Odloži čašu

Vežbajte tako što ćete napuštati. Ne hvatajte se. Ili, ako i uhvatite, ne stežite čvrsto. Da li razumete ne-hvatanje? Ova čaša ovde: uhvatimo je da bismo je podigli i pogledali. Kada znamo sve o njoj, spustimo je dole. To se naziva ne-hvatanjem – dru-

gim rečima, hvatanje, ali ne stezanje. Uzmeš nešto da bi ga osmotrio i upoznao, a onda ga odložiš. Miran si. Isto je tako i sa svim ostalim...

Otrovna banana

Došao sam u manastir i postao iskušeni sa devet godina. Pokušavao sam da vežbam, ali u to vreme nisam baš mnogo razumevao stvari. Počeo sam da razumem tek kad sam postao monah. Aha! Sve me je plašilo. Video sam senzualnost sa kojom ljudi žive i umesto da mi ona izgleda zanimljiva kao što je njima, video sam je više kao patnju. To je kao filovana banana. Kad je jedemo, ona je ukusna i slatka. Osećamo njezinu slast. Ali ako znamo da je neko stavio otrov u tu bananu, više nas nije briga koliko je slatka, jer znamo da ćemo umreti ako je pojedemo, zar ne? Takvo je uvek bilo i moje viđenje. Kad je trebalo da zagrizem, uvek sam video da je otrov unutra. I tako sam se sve više udaljavao, sve do tačke da ostanem monah sve ove godine. Kada jednom uvidite, te stvari vas više uopšte ne mame da ih pojedete.

Proučavanje nasuprot odlasku u bitku

Bilo je nekih učenih monaha koji su istraživali tekstove, dugo ih proučavali. Preložio sam im da probaju sa meditacijom. Znaite kako je kad se držite knjige: Kad nešto proučavate, idete u skladu sa tekstovima, ali kada idete u bitku, morate da odete izvan tekstova. Jer ako se borite strogo prema tekstovima, niste dorasli svom neprijatelju. Kad stvari postanu ozbiljne, morate da idete dalje od tekstova.

Ruka

Oni koji proučavaju tekstove i oni koji praktikuju Dhammu često ne razumeju jedni druge. Tako oni koji proučavaju tekstove obično kažu: „Monasi koji ne rade ništa drugo osim prakse, jednostavno govore u skladu sa svojim mišljenima.” I to kažu bez ikakvih čvrstih argumenata.

A postoji način na koji su obe strane zapravo jedna ista stvar i on nam pomaže da čitavu tu situaciju razumemo malo bolje. To je slično dlanu vaše ruke i nadlanici. Kad ispružite ruke pred sobom, izgleda kao da je dlan nestao. Ali nije. Samo je skriven sa druge strane šake. Isto tako, kada dlanove okrenete nagore, nadlanica kao da je nestala. Ali nije. Samo je sa druge strane.

Zapamtite ovo kada kontemplirate praksu. Ako smatrate da vam praksa posustaje, prestanete sa proučavanjem i sve svoje nade polažete u dobijanje nekog rezultata. Ali bez obzira koliko ste proučavali Dhammu, nećete razumeti, jer još uvek ne znate stvari u skladu sa istinom. Kada jednom razumete pravu prirodu Dhamme, tada počinjete da napuštate. To je spremnost da odložite vezanosti, da više ne držite bilo šta drugo u svojoj ruci. Ili ako ga i držite, taj stisak lagano popušta, sve više.

To je razlika između učenja i prakse.

Pisane reči

Stani. Ostavi svoje naučno znanje na stranu. Ne daj mu da govori. Ne možeš uneti tu vrstu znanja ovamo. Ovde se radi o novoj vrsti znanja. Kada stvari zaista nastaju, to je nešto sasvim drugo.

To je kao da napišeš reč „pohlepa”. Kad se pohlepa javi u srcu, to je nešto drugo od one napisane reči. Isto je i kad si be-

san: Kad napišeš reč „bes” na tabli, to je jedno. To su slova. Ali kad se bes javi u tvom srcu, to se događa toliko brzo da nemaš vremena da bilo šta čitaš. Odjednom ti preplavi srce. Ova razlika je važna. Vrlo važna.

Pad sa drveta

... Isto je sa uslovljenim nastankom. „Neznanje je uslov za fabrikovanje. Fabrikovanje je uslov za nastanak svesti. Svest je uslov za nastanak imena i oblika”. Proučavali smo ovaj niz i memorisali ga, i to jeste istina, to jeste način kako je Buda podelio stvari kako bismo mogli da učimo. No, kad se te stvari zaista događaju, to je prebrzo da biste mogli da ih tako pratite.

Slično je kad padnemo sa drveta – bum! Ne znamo do koje smo se grane bili popeli. Onog trenutka kada do uma dopre neki objekat, ako je to nešto što mu se sviđa, on ga stavlja među "dobre". On ne zna za međukorake koji su se dogodili. Oni se nadovezuju kako je u tekstovima opisano, ali isto tako idu mimo tekstova. Oni ne kažu: „Ovo je neznanje. Ovo je fabrikovanje. Ovo je svest. Ovo je ime i oblik”. Oni nemaju bilo kakve natpise koje bi mogao da pročitaš. upravo je kao da si pao sa drveta. Buda detaljno govori o mentalnim događajima, ali ja koristim poređenje sa padom sa drveta. Kad klizneš sa grane – bum! – ne meriš koliko metara je dug taj pad. Sve što znaš je da si tresnuo o zemlju i da to još kako boli.

Nož

Vežbanje tela da ojača i vežbanje uma da ojača je ista vrsta stvari, ali su metodi drugačiji. Kod vežbanja tela morate da pokrećete različite delove, ali kod vežbanja uma vi ih zaustav-

ljate i primirujete, kao kad radite koncentraciju. Pokušavate da um napusti sve. Ne dopuštate mu da misli o ovome ili onome, o bilo čemu. Držite ga na jednom objektu. I on će od toga steći snagu. Javiće se uvid. Slično nožu koji ste dobro naoštrili. Ali ako njime neprekidno nešto sečete, kamen, ciglu, travu, bilo šta, nož će lagano izgubiti svoju oštrinu.

Učenje da pišemo

Postaraj se da vežbaš svaki dan, svaki dan. Kada se osetiš lenjim, nastavi da vežbaš. Kad se osetiš marljivim, nastavi. Praktikuj Dhammu bilo da je noć, bilo da je dan. Kada je um smiren, nastavi. Kad nije smiren, nastavi. To je kao kad dete uči da piše. U početku slova ne izgledaju baš lepo. Ili im je trup suviše izdužen ili su im kraci suviše dugački. I ti si pisao poput tog deteta. Vremenom, međutim, slova su izgledala sve lepša, zato što si vežbao.

Dete i odrasli

Koncentracija i uvid moraju da idu zajedno. Na prvom stupnju um će se umiriti i stišati zahvaljujući koncentraciji. Um će biti u stanju da se umiri samo kada sediš sa sklopljenim očima. To je smirenje. I takva koncentracija jeste osnova na kojoj će se na kraju javiti uvid. Posle toga će um ostati miran bilo da sediš sa zatvorenim očima, bilo da hodaš u sred gradske vreve.

Isto je i sa ovim: Jednom si bio dete. Sada si odrastao čovek. To dete i ovaj odrasli su ista osoba. Isto tako možeš reći da su smirenje i uvid povezane stvari. Ili kao sa hranom i izmetom. Možeš reći da je to jedna ista stvar, ali gledajući iz drugog ugla možeš reći i da su različite.

Štap

Meditacija je poput štapa. Uvid leži na ovom kraju štapa. Smirenje leži na onom kraju istog štapa. Ako podigneš štap, hoće li se sa njim podići samo jedan kraj ili oba? Ako uzmeš štap u ruke, ti držiš oba njegova kraja. Šta god da je uvid, to je i smirenje. Sve je to od ovog uma.

Slikanje

Uspeh u vežbanju povezan je sa uviđanjem, sa meditacijom uvida, gde uviđanje i um ostaju zajedno. Neki ljudi ne moraju mnogo da se trude, a ipak im te dve stvari dolaze zajedno, nekako same od sebe. Ljudi sa uvidom zaista ne moraju da se mnogo muče. Koncentracija je kao da si umetnik. Vidiš nešto i odmah ga razumeš. Razumeš ga sve dok obitava tu u tvom srcu. I onda možeš da naslikaš sliku na osnovu toga što je u tvom srcu. Ne moraš da gledaš u to da bi ga naslikao. Čovek koji ne razume je onaj ko mora tu da sedi i pravi skice sve dok mu na kraju to ne uđe u srce. Ako imaš uvid, pravljenje tolikih skica nije nužno. Samo pogledaš i sve ti je jasno. U stanju si da slikaš direktno iz tog razumevanja. Tako stoje stvari.

Hrana koju voliš

Objekat tvoje meditacije smirenja, ako nije u skladu sa tvojim karakterom, neće dovesti do hlađenja strasti, niti će otkloniti pometnju. Objekat u skladu sa tvojim karakterom jeste onaj o kojem često sebe uhvatiš da razmišljaš o njemu. Mi to obično ne zapažamo, ali bi trebalo, kako bismo imali koristi od toga. To je kao mnogo različite hrane servirane na poslužavniku. Iz

svake činijice probaš pomalo, svaku vrstu hrane, i sam ćeš se uveriti koja ti se dopada, a koja ne. Za ono jelo koje ti se dopadne reći ćeš da je ukusnije od drugih jela. Ja ovde govorim o hrani. Ali ti to možeš uporediti sa svojom meditacijom. Koji god da je objekat u skladu sa tvojim karakterom, sa njim ćeš se osećati komotno.

Hvatanje guštera

Način da um fokusiraš na neki objekat, da zaista držiš taj objekat, jeste da prvo upoznaš sopstveni um i da upoznaš objekte pred sobom. To je kao kad neko hvata guštera. Gušter se zavukao u gnezdo koje su napravili termity, a ima šest izlaza. Ljudi onda zatvore pet od njih i ostave samo jedan na koji će gušter moći da izađe. I tako sede, čekaju i motre na onu rupu. Kad na kraju gušter promoli glavu, tad su u prilici da ga uhvate.

Na isti način se usredsrediš na svoj um. Zatvoriš oči, zatvoriš uši, zatvoriš nos, zatvoriš jezik, zatvoriš telo, a samo um ostaviš otvorenim. Drugim rečima, obuzdavaš čula i fokusiraš se samo na um.

Meditacija je slična tim ljudima koji hvataju guštera. Fokusiraš um na dah, svestan, sabran. Šta god da radiš, budi svestan toga što radiš. I osećaj koji se u tom trenutku javi u umu jeste taj da ti je sasvim jasno što radiš. Taj osećaj je to što te čini svesnim.

Kapljice i neprekinut mlaz

Počni tako što ćeš kontemplirati sopstveni um. Neprekidno motri slediš li pet pravila morala. Ako napraviš grešku, zaustavi se, vrati se i počni ispočetka. Možda opet zastraniš i napraviš novu

grešku. Kad to shvatiš, vrati se, počni ispočetka. Svaki put.

I tako će tvoja svesnost dobiti na brzini, kao kad kapljice padaju iz posude. Ako je samo malo nagneš, voda počne da kaplje: kap..... kap..... kap. Postoje pauze između njih. Ako posudu još malo nagnemo, kapljice padaju sve češće: kap... kap... kap. Ako nastavimo da nagnjemo posudu, pauze će sasvim nestati i voda se pretvara u neprekinuti mlaz. Više nema kapljica, ali one nisu nigde otišle. Tako su česte da su se pretvorile u neprekinuti mlaz vode. Postale su tako česte da su prešle sa one strane učestalosti. Utopile su se jedna u drugu i načinile taj mlaz vode.

Čuvanje bivola

...Isto je sa praksom. Kada motrimo nad umom, kada svesnost motri na sopstveni um, ko god da pazi na taj um umaći će iz zamke koju je postavio Mara.

To je kao čuvanje bivola:

jedan – pirinčana polja;

dva – bivol

tri – vlasnik bivola.

Bivol želi da pase na pirinčanom polju. Mlade stabljike pirinča su ono što bivol želi da jede. I um je kao taj bivol. Objekti koji do njega dopiru su nalik mladim biljkama pirinča. Svesnost je poput vlasnika bivola. Kada čuvamo bivola, moramo da idemo svuda za njim, kako ne bi pasao pirinčane stabljike. Pustimo ga sa povodca, ali nastojimo da ga držimo na oku. Ako se približi pirinču, vičemo na njega. Kada nas bivol čuje, udalji se. Ali ne možemo tim biti zadovoljni. Najbolje što možemo da uradimo jeste da ne prilegnemo u podne, posle ručka. Ako prilegnemo u sred dana, pirinčano polje će zasigurno stradati.

Udarci po bivolu

Um je kao bivol. Njegovi objekti su nalik mladim biljkama pirinča. Svesnost je poput vlasnika bivola. Šta radite kad čuvate bivola? Odvežete ga sa povodca, ali nastojite da ga držite na oku. Onda se on zaputi ka pirinčanim poljima i vi vičete na njega. Kada vas bivol čuje, on će se zaustaviti. Ali ne možete time biti zadovoljni. Ako je tvrdoglav i ne posluša vas, morate da uzmete batinu i dobro ga izudarate.

I šta mislite na koju će stranu on potom otići?

Poduka za dete

...Dakle, kod ove prakse kaže nam se da sedimo. Ovo je praksa sedenja. I onda neprekidno posmatraš. Srešćeš se sa dobrim i u lošim raspoloženjima, sve pomešano, zajedno sa njihovom pravom prirodom. Nemoj tek tako da hvališ svoj um; nemoj da ga kažnjavaš. Imaj sa njim osećaj vremena i mesta. Kada dođe vreme za pohvale, malo ga pohvali – koliko treba, a da ga ne pokvariš. To je kao kad podučavaš dete. Nekad moraš da ga malo pljesneš. Uzmi mali prut i pljesni ga. Ne možeš da ga ne pljesneš. Drugim rečima, ponekad moraš da ga kazniš.

Ali ne možeš stalno da ga kažnjavaš. Ako to činiš, od toga onda nikakve koristi. I ako umu neprekidno pružaš zadovoljstva, stalno mu daješ nekakve nagrade, neće biti u stanju da bilo gde mrdne.

Standardna forma

Standardan način da sedite u meditaciji je da sedite sa ukrštenim nogama, desna noga povrh leve, desna šaka povrh leve.

Sedite pravih leđa. Neki ljudi kažu kako to isto možeš da radiš i u hodu, možeš da radiš sedeći, pa možeš li onda da radiš i klečeći? Naravno – ali vi ste još početnici. Kada učite da pišete, morate da vežbate tako što ćete lepo ispisivati slova, svaki njihov deo. Kada jednom razumete slova i potom pišete beleške, tada možete i da nažvrljate kako hoćete. No, prvo morate da naučite standardnu formu.

Setva pirinča

Sedi i posmatraj svoj udah i izdah. Ostani relaksiran i osećaj se udobno, ali ne dopuštaj sebi da ti pažnju odvlače druge stvari. Ako se to ipak desi, zaustavi se. Pogledaj gde je to um zašao i zašto ne sledi dah. Potraži ga i vrati natrag. Postaraj se da sledi dah i jednoga dana naići ćeš na nešto dobro. Ali nastavi da radiš što si radio i do tada. Radi tako kao da ne očekuješ da od svega toga bilo šta dobiješ, kao da se ništa neće dogoditi, kao da ne znaš ni ko to radi – ali samo nastavi sa praksom. To je kao da uzmeš pirinač iz ambara i poseješ ga. To naizgled liči kao da ga bacaš. Bacaš ga svuda unaokolo kao da ti ne treba. Ali on će se pretvoriti u klice i izdanke. Onda te izdanke posadiš po polju i zahvaljujući tome posle imaš da jedeš pirinač. Tako to ide.

Podučavanje

Nekada dah nije dobar. Suviše je dugačak ili je suviše kratak i to te dovodi do ludila. A to je zato što um suviše fiksiraš na to, jako ga pritiskaš. To ti je kao kad učiš dete kako treba da sedi. Ako ga stalno tučeš, hoće li od toga postati inteligentnije? Suviše ga kontrolišeš. Isto i ovde. Razmisli malo: Kada ideš od kuće do parka ili od kuće do radnog mesta, zašto te tada dah ne

iritira? Zato što se ne hvataš za njega. Ostavljaš ga na miru, da ide u skladu sa svojim tokom. Ti delovi tela koji te bole, to je zato što previše fokusiraš i fiksiraš svoj um na njih.

Ispraćaj rođaka

Posmatraj dah. Fokusiraj se na dah. Saberi um na dah. Drugim rečima, postaraj se da budeš svestan daha u sadašnjem trenutku. Ne moraš da budeš svestan mnoštva stvari. Fokusiraj se na smirivanje uma, na smirivanje uma, kako bi on postao sve rafiniraniji, sve rafiniraniji, bez prestanka, bez prestanka, sve dok osećaj daha nije sasvim suptilan, a um izuzetno budan.

Svaki bol koji se javi u telu lagano će i uminuti, lagano će uminuti. Konačno ćeš na dah gledati kao na nekakvog rođaka koji ti je došao u posetu. Ideš sa njim do autobuske stanice ili pristaništa da ga ispratiš. Pratiš ga sve do autobusa ili do broda. I kada jednom upale motor, taj autobus ili brod odlazi, a ti stojiš i posmatraš ga kako nestaje u daljini. Kad ti je jednom rođak otputovao, vraćaš se svojoj kući.

Isto je sa posmatranjem daha. Kada je dah grub, znamo to. Kada je rafiniran, znamo to. Kako postaje sve neprimetniji, neprekidno posmatramo, posmatramo, pratimo ga, stišavamo um, činimo um sve budnijim, dopuštamo da dah postaje sve finiji. Na kraju će dah postati toliko suptilan da više nema udaha i izdaha. Ostaje jedino taj osećaj „budnosti”.

Motrenje

Ako se zaboraviš na minut, tad si ludi taj minut. Ako tvoja svesnost otkaže na dva minuta, lud dva minuta. Ako je ta pauza pola dana, tada si lud pola dana. Stvari su jednostavno takve.

Svesnost znači održavati nešto u polju svesti. Kada bilo šta učiniš ili kažeš, moraš se setiti da ostaneš pažljiv. Kad nešto radiš, pažljiv si u odnosu na to što radiš. Ovo imati na umu je kao kada u kući imaš nešto na prodaju. Držiš te stvari na oku, ljude koji dolaze da ih kupe i lopove koji dolaze da ih ukradu. Ako uvek tako vodiš računa, tačno ćeš znati zbog čega je svako od njih došao. Kada ovako držiš oružje u rukama – drugim rečima, stalno posmatraš – tada se lopovi, kada te vide takvog, neće usuditi da bilo šta urade.

Isto je i sa objektima uma. Ako si svestan i pažljiv, neće biti u stanju da ti bilo šta učine. Znaš kako: dobra stvar kao što je ta neće moći da te zadovolji zauvek. Nije pouzdana. Može nestati svakog trenutka. Pa zašto bi se onda tako grčevito držao za nju? „Ne sviđa mi se to.” Ni to nije pouzdano. Jer stvari su jednostavno prazne, to je sve. Tako mi sebe neprekidno podučavamo, neprekidno smo svesni, neprekidno pazimo na sebe: danju, noću, u bilo koje doba.

Dočekivanje posetilaca

Učini svoj um svesnim i budnim. Neprekidno motri na njega. Ako bilo ko dođe da ga poseti, mahni mu za zbogom. Nema za njega mesta gde da sedne. Jer tu postoji samo jedno sedište. Pokušaj da u njemu sediš i dočekuješ posetioce ceo dan. To je ono što znači *buddho*, onaj koji zna. Čvrsto ostani tu gde jesi. Održavaj svesnost, tako da je u stanju da motri na um. I dok tako tu sediš, svi ti posetioci koji su dolazili u posetu još od davnina – još od kada si se rodio – ponovo će se pojaviti tu u polju tvoje budnosti.

Što se tiče tih gostiju, posetilaca koji lutajući dolaze do tebe i prave najrazličitije stvari, možeš ih pustiti da ti pričaju šta god hoće. Kada ih um sledi, to se naziva *ćetasika*. Šta god da je,

gde god da ide, nema veze. Samo dobro upoznaj posetioce koji hoće da ti dođu u goste i onda tu ostanu. Imaš samo jednu stolicu da ih primiš i zato je uvek držiš zauzetom. Tako da kada dođu i krenu da ti pričaju, nemaju mesta gde bi seli. Onda dođu sledeći put, kad god da dođu, neprekidno vide nekog ko sedi ovde i ne mrda. Šta misliš, koliko puta će dolaziti ako svaki put sve što mogu da učine je samo da ti pričaju? Sve ćeš ih upoznati, sve njih koji su ti dolazili još od trenutka kad si prvi put postao svestan neke stvari. Svi će doći da te posete.

Kokoška u kavezu

Kada svesnost i um postoje zajedno, javlja se određeni osećaj. Ako je um spreman da bude smiren, on će biti zarobljen na mirnome mestu, kao kada kokošku stavimo u kavez. Ona ne napušta taj kavez, ali može da u njemu ide tamo-amo. To hodanje nije problem, jer ona ide tamo-amo samo u kavezu. Osećaji u umu kada koristimo svesnost da ga održavamo u miru, osećaji na tom mirnom mestu, nisu nešto što će nas uskomešati. Drugim rečima, kada um oseća, kada misli, neka to radi u okruženju mira. I onda to nije problem.

Nestašno dete

To je kao nestašno dete koje se zabavlja, nervira nas sve do trenutka kad moramo da viknemo na njega i pljesnemo ga po turu. Moramo razumeti da je priroda deteta upravo takva. Kada to razumeš, možeš pustiti dete da nastavi da se igra. Tvoj osećaj ometanja i iritiranosti će nestati, jer si voljan da prihvatiš prirodu tog deteta. Tako se menja tvoj osećaj prema čitavoj toj stvari.

Kada jednom prihvatimo prirodu stvari, možemo da ih pustimo, ostavimo na miru. I naš um tada može ostati miran i hladan. To znači da je naše razumevanju tačno. Imamo ispravno razumevanje. I to je kraj problemima koje treba da rešavamo.

Život sa kobrom

Zapamti ovo: svi objekti uma, bez obzira da li se radi o stvari-ma koje ti se sviđaju ili ne, jesu otrovne kobre. Ako te napadnu i ugrizu, možeš da umreš. Stvari su poput kobri sa jakim otrovom. Stvari koje nam se dopadaju imaju mnogo otrova u sebi. Stvari koje nam se ne dopadaju imaju mnogo otrova u sebi. One su u stanju da um drže podalje od oslobođenja. One ga mogu navesti na stranputicu u odnosu na principe Budine Dhamme.

Ostavi kobru na miru

Objekti i raspoloženja uma su nalik vrlo otrovnim kobrama. Ako se kobri ništa ne ispreči na putu, ona klizi u skladu sa svojom prirodom. Iako u sebi ima otrov, ona ga ne pokazuje. Ona za nas ne predstavlja nikakvu pretnju, zato što joj ne prilazimo. Kobra jednostavno ide svojim poslom. Takva joj je priroda.

Ako si inteligentan, sve ostavljaš na miru. Dobre stvari ostavljaš na miru; loše stvari ostavljaš na miru; stvari koje ti se sviđaju ostavljaš na miru, kao što i otrovnu kobru ostavljaš na miru. Puštaš je da ode svojim putem. I ona odlazi čak i ako u sebi sadrži smrtonosni otrov.

Sušara

Pokušaj da stvari vidiš jasno u sebi. To se naziva *paćcattam*. Koji god objekat spolja da naiđe i načini kontakt sa čulima, uvek će biti *paćcattam*, bez prekida. Jednostavno rečeno, to je kao kad praviš ugalj ili cigle sušenjem. Jesi li ikada video sušaru u kojoj se suše ugalj ili cigle? Zapale vatru na metar od otvora peći i onda peć uvuče u sebe dim i plamen. Posmatraj to tako. Tada je jasnije. To je poređenje. Ako svoju sušaru napraviš kako treba, prema dobrim uputstvima, zapališ vatru na metar, metar i po od njenog otvora. Kad dim počne da se diže, struja vazduha će ga uvući u sušaru, ništa neće ostati izvan. U nju ulazi toplota, povećava se u sušari i ne izlazi napolje. Toplota ulazi i vrlo brzo suši ono što je u sušari. Tako to ide.

Na isti način je i sa osećajima kod osobe koja vežba: ima osećaj da sve biva uvučeno u ono što je ispravno razumevanje. Oko vidi oblike, uši čuju zvukove, nos njuši mirise, jezik kuša ukuse i sve to biva uključeno u ispravno razumevanje. Postojeći kontakti na taj način podstiču uvid i on se održava sve vreme.

Opali mango

Koristi svoj mir da kontempliraš prizore, zvukove, mirise, ukuse, taktilne senzacije i ideje koje prave kontakt, bez obzira da li su oni dobri ili loši, srećni ili tužni. To je kao da se čovek popne na stablo mangoa i zatrese ga, tako da plodovi otpadnu na zemlju. A mi smo pod drvetom i sakupljamo te plodove. Ne uzimamo one koji su već truli. Biramo samo one koji su dobri. Tako ne rasipamo energiju, jer nismo morali da se penjemo na drvo. Skupljamo samo ono što je već na zemlji.

Pauk

Dobio sam dobar primer posmatrajući paukove. Pauk načini svoju mrežu. Isplete je i pri tome napravi različite otvore. Jednom sam sedeo i gledao. Okačio je svoju mrežu poput bioskopskog platna i kada je bila gotova, kamuflirao se pravo u njezinom središtu. Nije šetao unaokolo. I čim bi muva ili neki drugi insekt uleteli u mrežu, ona bi zatreperila. Istog momenta pauk bi izjurio iz svog skrovišta, usmrtio insekta i pojeo ga. Kad bi završio, vratio bi se na svoje staro mesto. Nije bilo važno koji se insekt upleo u tu mrežu, pčela ili neki drugi: čim bi ona zaigrala, pauk bi jurnuo da ga uhvati. Onda bi se opet vratio natrag i sakrio u sred mreže, gde niko ne može da ga primeti.

Kada sam video pauka šta radi, postalo mi je jasno. Područje šest čula su oko, uho, nos, jezik, telo i um. Um stoji u sredini. A oko, uho, nos, jezik i telo su rašireni na sve strane poput mreže. Objekti čula su nalik insektima. Čim prizor dođe u kontakt sa okom ili zvuk sa uhom, miris sa nosom, ukus sa jezikom ili čvrst predmet sa telom, um je taj koji to zna. Te stvari vibriraju pravo do uma. Samo to je dovoljno da se javi razumevanje.

I mi možemo da živimo sklopčani u sebi, baš kao što se pauk sklopča u mreži. Ne moramo nikuda da idemo. Kada insekti ulete u mrežu i ona zatreperi do srca, čim toga postanemo svesni izađemo iz svog skrovišta i uhvatimo insekte. Potom se vraćamo na svoje prvobitno mesto.

Pošto ste posmatrali pauka, možete to što ste naučili primeniti i na svoj um. To je ista stvar. Ako um vidi nepostojanost, stres i nepostojanje sopstva, sve je jasno. On više nije vlasnik sreće, nije više vlasnik patnje, jer on jasno vidi na takav način. Kliknulo mu je. I tada, šta god da radiš, miran si. ne želiš više ništa. A tvoja meditacije ne može ići ni u kom drugom pravcu sem da napreduje.

Divlje prepelice

Daću vam jednostavan primer. To je kao sa divljim prepelicama. Svi znamo kako one izgledaju. Nema na svetu životinje koja se više plaši čoveka. Kad sam prvi put došao u ovu šumu, učio sam od divljih prepelica. Posmatrao sam ih i naučio mnoge lekcije od njih.

U početku bi samo jedna od njih prošla pored mene dok sam radio meditaciju u hodu. Kada bi mi se približila, ne bih gledao u njenom pravcu. Šta god da sam radio, nisam gledao u njezinom pravcu. Nisam činio bilo kakav pokret koji bi je uplašio. Posle izvesnog vremena, pokušao bih da se zaustavim i ne pomeram, pa da je onda pogledam. I čim bi moj pogled pao na nju, ona bi pobegla. Onda prestanem da je gledam i tog trenutka ona nastavi da čeprka po zemlji u potrazi za hranom. No, svaki put kada bih je pogledao, pobegla bi.

Posle nekog vremena bi verovatno primetila koliko sam miran, pa bi se malo osmelila. No, kad bih bacio malo pirinča prema njoj, pobegla bi. Nisam se mnogo obazirao na to. Nastavio bih i dalje da bacam pirinač u njezinom pravcu. Posle nekog vremena bi se vratila, ali se nije usuđivala da jede onaj pirinač. Nije znala šta je to. Mislila je da hoću da je ubijem i napravim paprikaš. Ali ja se nisam obazirao jede li ona ili ne.

Posle nekog vremena počela je da čeprka upravo na tom mestu. Verovatno joj je postajalo jasno šta je to pirinač. Narednog dana bi došla do istog mesta i opet dobila da jede pirinač. Kad bi ga svog pokljucala, dobacio bih joj još malo. I opet bi pobegla. Ali kako se to ponavljalo, na kraju bi se samo malo odmakla i zatim ponovo prišla da pojede onaj pirinač. Znači, razumela je.

U početku je prepelica videla pirinač kao neprijatelja, jer se nije do tada sa njim sreala. Nije jasno videla. Zato je od njega bežala. Ali kako se pripitomljavala, vraćala se da vidi šta je

zapravo to pirinač. I tako je saznala. „Ovo je pirinač. Nije neprijatelj. Nije opasan.” I tako su prepelice nadalje stalno dolazile da jedu pirinač.

Na taj način sam i ja naučio lekciju od divljih prepelica. Mi smo isti kao i one. Prizori, zvuci, mirisi, ukusi, dodiri i ideje su sve sredstva da steknemo znanje o Dhammi. Ona daju lekciju svakome ko vežba. Ako ih vidimo jasno u skladu sa istinom, videćemo da su ona zaista takva. Ako ih ne vidimo jasno, tada će uvek biti naši neprijatelji i neprekidno ćemo od njih bežati.

Majmuni

Da ti dam jedan primer. Zamisli da imaš majmuna kućnog ljubimca. I on ne miruje. Voli da skače po kući i uzima jednu, pa drugu stvar – razne stvari. Takvi su majmuni. A onda dođeš u manastir. I mi ovde imamo majmuna, koji isto tako ne miruje. On takođe skače svuda unaokolo i uzima stvari, ali te on ne nervira, zar ne? Zašto? Zato što si ti već imao majmuna. Ti znaš kakvi su majmuni. „Onaj u mojoj kući je isti takav kao i ovaj u manastiru. Vaš majmun je isti kao i moj. Potpuno su isti.”

Ako upoznaš jednog majmuna, bez obzira koliko mnogo mesta prošao, bez obzira koliko majmuna video, oni te ne nerviraju, zar ne? To je neko ko razume majmune.

Ako razumemo majmune, tada mi sami ne postajemo majmuni. Ali ako ih ne poznaješ, tada čim ugledaš nekog majmuna i sam postaneš majmun, zar ne? Kad ga vidiš kako sve grabi, pomisliš: „Uff!” Bes počne da ključa u tebi i iznerviraš se. „Taj prokleti majmun!” To je neko ko ne razume majmune.

Onaj ko ih razume, vidi da su majmun kod kuće i ovaj majmun u Wat Tham Saeng Phetu jedan isti majmun. Pa zašto bi te onda nervirali? Vidiš da je majmun jednostavno takav i to

je dovoljno. Možeš da ostaneš miran. Ako majmun trči unaokolo, to je samo majmun koji trči. Ali ti ne postaješ majmun. Miran si. Ako skače ispred ili iza tebe, ne nerviraš se. Zašto? Zato što razumeš majmune i sam ne postaješ isti kao oni. Ako ih ne razumeš, uznemiriš se. Kad si nemiran, postaješ majmun – shvataš? Tako se stvari smiruju.

Kada znamo objekte čula, kad ih posmatramo: neki su dopadljivi, drugi nisu, pa šta? To je njihova stvar. Oni su takvi kakvi su. Isto kao i majmuni. Svi majmuni su jedan isti majmun. Razumemo objekte čula. Ponekad su dopadljivi, drugi put ne. Takva im je priroda. I mi moramo sa njima da se upoznamo. Kad ih upoznamo, puštamo ih. Objekti čula su nepouzdana. Svi su nepostojeći, izvor stresa i bez trajnog sopstva. Stalno na njih gledamo na taj način. Kada oko, uho, nos, jezik, telo i um prime neke objekte, mi ih znamo, baš kao da vidimo majmune. Ovaj majmun je isti kao i onaj kod kuće. I tada možemo ostati mirni.

Drvo samo sebe obori

Žudnja i žeđ vode nas do patnje. Ali ako kontempliramo, naša kontemplacija ide izvan te patnje. Ona kontemplira žudnju, savija žudnju, drmsa je, tako da ona ode ili se umanjí.

To je slično drvetu. Da li mu iko kaže šta treba da radi? Da li mu bilo ko daje savete? Ne možeš mu narediti šta da uradi. Ne možeš ga naterati da bilo šta uradi. Ali ono se samo od sebe nagne i onda sebe obori. Kada na stvari tako gledaš, to je Dhamma.

Dizanje tereta

Svesnost i pažljivost su nalik dvojici ljudi koji dižu težak balvan. Treći posmatra i kad vidi koliko je balvan težak, prilazi da pomogne. Kad je tolika težina, on ne može da ne pomogne. Mora da pomogne. Osoba koja ovde pomaže jeste uvid. Ona ne može da ostane na svom mestu. Tamo gde postoje svesnost i pažljivost, uvid mora da se tu nađe i priključi im se.

Flaširana voda, izvorska voda

To je kao da sipamo vodu u flašu i damo je nekome da pije. Kad jednom završi, moraće da dođe i traži još – jer ta voda nije izvorska voda. To je voda iz flaše. Ali ako nekom pokažeš izvor i kažeš mu da odatle uzima vodu, on se tu može zadržati i piti koliko hoće; neće je od nas tražiti, jer ta voda je nepresušna.

Isto je kad vidimo prolaznost, patnju i nepostojanje sopstvo. Taj uvid prodire duboko, jer mi zaista znamo, znamo čitav put. Obično znanje ne vidi ceo put. Ako sagledamo čitav put, nikada ne ostajemo zaglavljani. Šta god da se pojavi, odmah ga prepoznamo – i stvari se razlažu. Prepoznavanje stvari u nama nikada ne presušuje.

Stajaća tekuća voda

Jeste li ikada videli tekuću vodu? Jeste li ikada videli stajaću vodu? Ako vam je um spokojan, to je kao stajaća tekuća voda. Jeste li ikada videli stajaću tekuću vodu? Hm! Videli ste jedino ili stajaću ili tekuću vodu. Nigde niste videli stajaću tekuću vodu. Upravo tu, upravo tu gde vaše razmišljanje ne može da vas odvede: tu gde um miruje, ali je u stanju da razvije uvid.

Kada pogledate svoj um, biće nalik tekućoj vodi, a ipak miran. Izgleda kao da stoji, izgleda kao da teče; zato se naziva stajaćom tekućom vodom. Takav je. I baš tu uvid može da nastane.

Balvan u kanalu

To je kao da posečemo balvan, bacimo ga u kanal i pustimo da otplovi zajedno sa vodom u njoj. Ako ga ne pojedu crvi, ako ne istruli, ako se ne razbije, ako se ne nasuče na ovu ili onu obalu, on će nastaviti da plovi tim kanalom. Siguran sam da će na kraju stići do okeana.

Isto je sa nama. Ako vežbamo u skladu sa putem našeg učitelja Bude, ako sledimo način koji je on podučavao, ako na pravi način sledimo taj tok, treba da izbegavamo dve stvari. Koje dve? Dva ekstrema u koja je Buda rekao da askete ne bi trebalo da se ozbiljno upuštaju. Prvi je povlađivanje čulima. Drugi je samomučenje. To su dve obale onog kanala ili reke. Balvan što plovi niz reku i prati njezin tok jeste naš um.

Talasi koji zapljuskuju obalu

Patnja i mentalna napetost nisu neizbežni. Oni su povremeni. Dobro to zapamtite. Kada se takve stvari pojave, odmah ih prepoznamo i napuštamo ih. Kako snaga uma jača, vidimo sve više i više. I kada on postane otporniji, u stanju je da ukloni nečistoće vrlo brzo. Vremenom, šta god da ovde nastane, on uspeva da ga tu i ostavi, slično talasima koji zapljuskuju obalu. Čim jedan stigne do obale, jednostavno nestane. Za njim stiže drugi, i on nestaje. Prolaznost, stres i ne-sopstvo su obala mora. Što se tiče objekata čula koji do nas dopru, u njima nema ništa više od te tri karakteristike.

Testera

... Ali kada um jednom vidi i zna sve, on ne vuče Dhammu svuda sa sobom. Slično ovoj testeru: iskoristiće je da naseku drva u šumi. I kad poseku sva drva i završe sav posao, odložiće testeru na njeno mesto. Više im ne treba. Ta testera jeste Dhamma, Učenje. Dhammu treba da koristimo vežbajući se na putu ka plodu oslobođenja. Kada taj posao obavimo, tada možemo odložiti Dhammu. Isto je i sa testerom kojom sečemo drva. Sečemo ovde, sečemo tamo. I dok to radimo testera treba da je testera; drvo treba da je drvo.

To se naziva dostizanje tačke zaustavljanja, tačke koja je zaista važna. To je kraj sečenja drveta. Više ne moramo da ga sečemo, jer smo dovoljno nasekli.. Sve što treba da uradimo je da uzmemo testeru i odložimo je sa strane.