

БУДИЗАМ ДАНАС

БРОЈ 2/2013

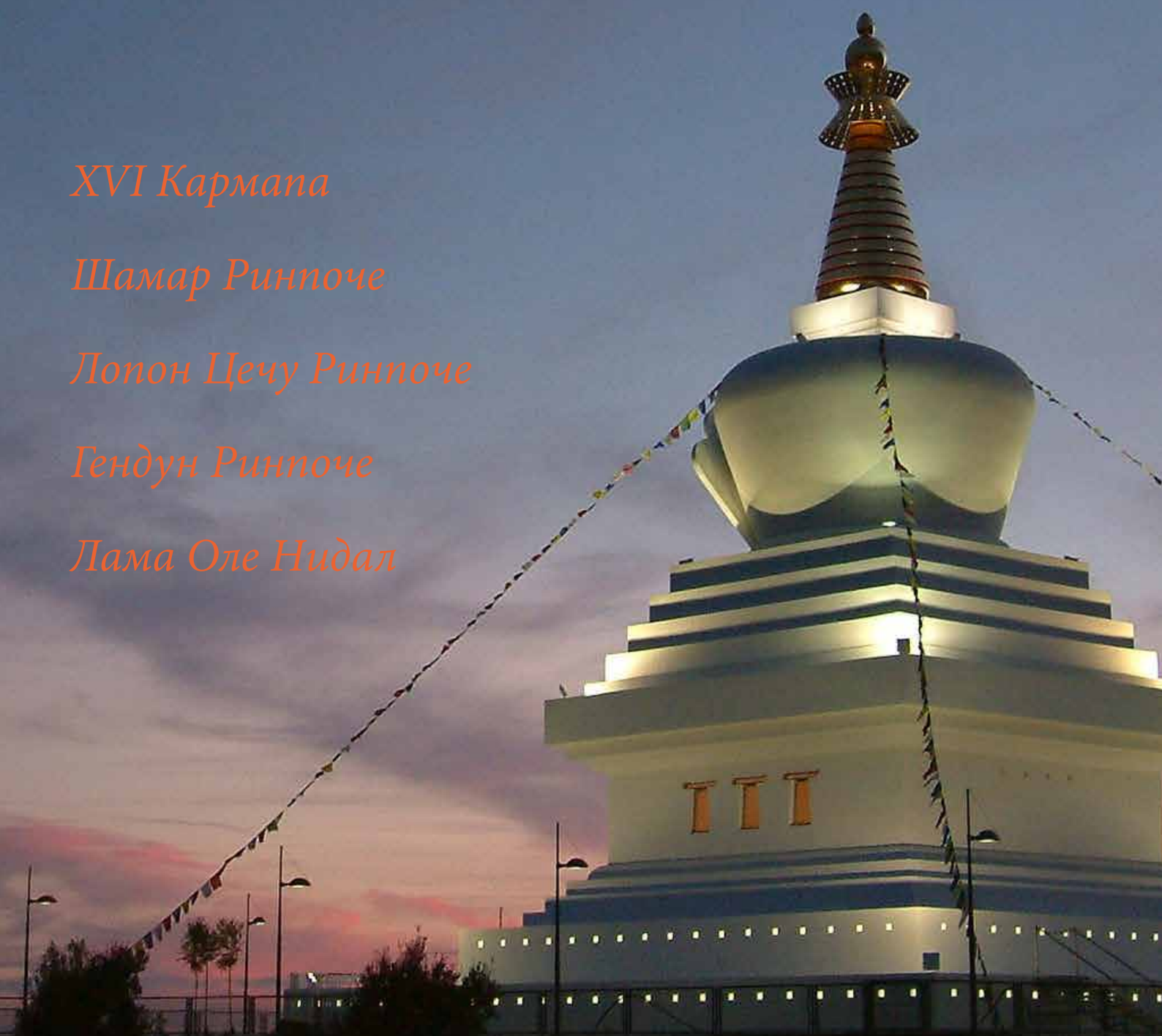
XVI Кармана

Шамар Ринпоче

Лопон Цечу Ринпоче

Гендун Ринпоче

Лама Оле Нидал





Ступа је чест будистички симбол - познат онима који су путовали кроз Азију или гледали књиге и филмове са будистичком тематиком. Њен облик асоцира на друге, сличне симболе попут пирамида или скупине камења.

Ступе могу бити различитог облика и величине. Најпознатија је огромна Бодинат Ступа у Индији. Са друге стране, многобројне мање ступе на Хималајима, због сурових временских услова, данас су скупине наслаганог камења на местима где су некада биле изграђене. Такође, ступе су подизане и на Западу - примера ради 12,5 метара висока Калачакра ступа у Малаги (Јужна Шпанија), изграђена 1994.

Један од циљева будизма је да се искуства свакодневног живота трансформишу у оно што је чисто, а сва осећања у оно што је корисно. Тако, ступа је симбол како се трансформише наш доживљај света.

Уобичајено је да ступу чине неколико различитих елемената, један изнад другог, од којих сваки представља саставни део овога света. Основа ступе налик је ступеништу - представља

елеменат земље и све што је чврсто. Изнад основе налази се део који има облик капљице, са прозором где се налази статуа Буде. Овај део је симбол за елеменат воде. Изнад њега је коцка - симбол за елеменат ватре. Уколико не постоји прозор са статуом Буде, на површини коцке су насликане, веома карактеристичне, очи Буде. Изнад коцке је део састављен од прстенова све мањег и мањег пречника, који представља елеменат ваздуха. На самом врху, изнад месеца и сунца, налази се пламен - симбол трансформације свесности. Само посматрањем ступе, могуће је развити моћ контроле над елементима које она симболизује.

Свајамбу Ступа у Катмандуу, Непал, најстарија је ступа која постоји у нашем свету. "Свајамбу" значи "само-манифестујућа". Унутар ступе се, заправо, налази још једна мања ступа која је настала сама од себе. То се десило у прошлој калпи, у времену пре појаве првог буде ове калпе. Друга, већа ступа, која нам је позната данас, саграђена је око првобитне у периоду после Буде Кашјапе и пре Буде Шацјамунија. Унутар ње се налазе реликвије Буде Кашјапе.

Уредници:
Јелена Миловановић
Весна Чавић
Далибор Јовановић

Превод текстова:
Београдски будистички центар

Издавач:
Атенаион, Београд

За издавача:
Далибор Јовановић, председник Атенаиона
©Атенаион

Београд, октобар 2013.

Поштовани читаоци,
Пред нама је други број *Будизма данас*, који је Београдски Центар Дијамантског пута Будизма и удружење Атенаион из Београда покренуло почетком ове године.

Карма Кађу традиција тибетанског Будизма једна је од најстаријих традиција која своју вишевековну културу и филозофију данас представља на један потпуно модеран начин.

У овом броју објављујемо текст 16. Кармапе, највећег мајстора тибетанске медитације и његову визију Карма Кађу традиције у будућности.

Такође, можете прочитати и интервју са Лама Оле Нидалом који објашњава спој између Будизма и науке.

Уживајте!



Садржај:

Лама Оле Нидал *Ступа* ... 2

16. Ђалва Кармапа *Карма Кађу пут* ... 7

Шамар Ринпоче *Гледиште, медитација и понашање* ... 9

Лопон Цечу Ринпоче *Четири мисли које одвраћају ум од самсаре* ... 12

Гендун Ринпоче *Зашто радимо прострације* ... 18

Гендун Ринпоче *Практиковати без егоцентричне мотивације* ... 23

Лама Оле Нидал *Живети космичку шалу* ... 24

Будистички термини ... 33

Ускоро ...36

○ 24th Nov 1900

1900



Карма Кађу Пут

Његова Светост 16. Ђалва Кармапа

Дарма је реч која може означити било коју људску активност, али оно што будисти сматрају под Дармом је трансформација властитих, унутрашњих негативности у нешто много истинитије. Наше унутрашње негативности су пет узнемирујућих осећања¹ и да би их преобликовали следимо пут Махајане. Пет узнемирујућих осећања настају из незнања и стога је незнање то које морамо преобликовати на путу ка ослобођењу.

Пре много година у Бодгаји у Индији, седећи у вађра-асани², Буда је досегао потпуно остварење и из тог остварења потичу све данашње традиције које воде ка просветљењу. Из Будиних учења потичу и величанствена учења Тантре која делују попут ватре која сагорева све на свом путу. Из великог пламена Тантре небројено остварених сидха³, чувених по својим моћима, појавили су се у Индији. Ова тантричка учења су веома посебан део Махајане - омогућавају спознају сваког трену у својој непролазности и постизање пуног Будинства у том трену.

Потом, сидхе и учењаци древне Индије заједно са тибетанским учењацима и преводиоцима су донели брижљиво очувану традицију Дарме на Тибет. Пренос ових учења одржаван је од давнина до данас унутар непрекинуте Линије остварених појединаца.

Међу њима, Миларепа⁴ је посебно значајан. Овај велики сидха је најпре прошао кроз многе потешкоће и потом, постепено, практиковао јогу да би се усталио у истинској медитацији. На крају, постигао је поверење Махамудре⁵, и током само једног живота досегао потпуно остварење. Утицај његовог постигнућа досеже до нас и данас, тако да људи и када само чују његово име не само да остварују ослобођење већ спонтано бивају надахнути да следе његов пут и развијају се. Ово једнако важи и за Исток и за Запад.

Ово је показатељ да и данас енергија просветљења Буда може, и још увек, да делује. Да то није тако, само звук нечијег имена не би мењао ум других, не би као, у многим случајевима, могао тако снажно утицати на друге. Подстицај, жеља људи да следе пут Дарме само слушајући или мислећи о Миларепином имену знак је да енергија Буда и данас делује. Међутим, чак и тако, још увек поседујемо карму коју смо створили током прошлих живота и дешавају нам

се лепе ствари услед добре карме и ружне услед оне лоше коју смо накупили. Али, ако је утицај наше карме слаб, чак и само увереност у природу учења Махајане може водити ка ослобођењу и спознаји мудрости властите, природне, свесности.

У Карма Кађу традицији потребно је изградити и одржати да гледиште, медитација и понашање теку истовремено и не би било исправно рећи да се, на пример, било гледиште или медитација могу занемарити. Међутим, посебан квалитет Кађу традиције је да води ка остварењу спонтано и изузетно брзо и без ослањања на гледиште, медитацију или понашање.

Сви ви, повезани са Миларепином традицијом, поседујете велику жељу за препознавањем властите истинске природе и дозревањем остварења Махамудре. На самом крају, желим да развејете таму властитога незнања, препознате мудрост властите свесности и достигнете крајње спокојство највишег остварења Вађрајане⁶. До тада, желим да сви ви будете срећни и делате несебично зарад добробити других и да, имајући ово непрестано на уму, свако буде од велике користи себи блиским и буде способан да у великој мери води рачуна о њиховим потребама.

Уистину, права Кађу традиција није она којој ученик може одмах приступити, нити је она у којој учитељ може одмах подучавати. Овде је приступ изузетно дубок и ако учитељ покушава да подучава особу која нема исправна настојања, не само да то неће бити никоме од користи, већ ће, заправо, бити штетно. Али, када се учење преноси особи која поседује дубоки осећај поверења и постојана је добоко у срцу и у самој сржи костију – то тада има највиши, преображујући, резултат.

Зато, у Кађу традицији, почињемо са Кочијом која води на одредиште – савршеном стазом, што ће прочистити наш карактер кроз четири прелиминарна корака. Ово нас води ка постојаном стању поверења које су сви велики учитељи Кађу традиције потврдили.

Много важније од постојећих нивоа медитације су припремне праксе којима им се приближавамо. Ако не прочистимо карактер, ако не прочистимо нечистоће тела, говора и ума тада ћемо, иако трагамо за срећом, непрестано

¹Пет узнемирујућих емоција: бес, понос, љубомора, жудња и незнање.

²Вађра-асана: положај тела у коме је Буда, седећи и руком додирујући земљу, достигао просветљење.

³Сидха: онај који поседује духовне моћи попут постигнућа Махамудре.

⁴Миларепа (1052-1135): чувени тибетански јогин и песник који је живео у пећинама и постигао остварење у току једног живота.

⁵Махамудра: односи се на искуство практичара када достигне јединство празнине и јасноће и, такође, опажа неодвојивост света феномена, појавног света и празнине.

⁶Вађрадара(Скт.) или Дорђе Чанг (Тиб.): властито, унутрашње просветљење; отелотворење Дармакаје.



Његова Светост 16-ти Ђалва Кармапа, Рангјунг Ригпе Дорђе (1924-1981) је духовни вођа Карма Кађу Линије Тибетанског Будизма. Зачетник је преношења Тибетанског Будизма на Запад и оснивач Дарма центара и манастира широм света - како би заштитио, сачувао и учинио доступним учења Буде. Од стране многих сматран је живим Будом.

клизити у патњу, јер ћемо увек бити заробљени властитим незнањем. Зато уклањамо нечистоће тела, говора и ума. Прво практикујемо Прострације. Затим, да бисмо прочистили негативну карму коју смо накупили, радимо Вађрасатва⁷ медитацију. Потом, да би створили концептуално сакупљање заслуга и неконцептуално увећање мудрости практикујемо Понуду мандале. И коначно, зато што је истинска повезаност са Дармом преко нашег учитеља, зато што кроз Ламу добијамо непрекинути ток Дарме, практикујемо Гуру јогу - како би примили енергију Линије. Из тог разлога, начинити 400.000 понављања прелиминарних пракси је изузетно важно, и на основу њих, корак по корак, напредујемо кроз нивое медитације.

По питању гледишта, Кађупе су се увек држале традиције Мадјамаке⁸, која је позната као Јен Тонг на тибетанском. Ово гледиште, изван сваког објекта посматрања или потребе просуђивања о било чему, је целовито гледиште, гледиште у коме су простор празнине и блаженство нераздвојиви. Ово целовито гледиште празнине је у складу са великим индијским учитељем Асангом.

Што се тиче медитације, ми практикујемо Шест јога Наропе⁹ и апсолутно разумевање Махамудре које нас спонтано уздиже до истинске мудрости, и на тај начин, заправо, постижемо четири аспекта будинства.

Тантра је подељена на Тантру Оца, Тантру Мајке и Недуалистичку Тантру. Унутар Недуалне Тантре зване Калачакра описана је потпуност највишег блаженства и та потпуност је остварење пута. Зато практикујемо развојну фазу спонтаности, самонастале Дакини¹⁰ и завршну фазу нераздвојивости пране¹¹ и ума. У развојној фази практикујемо постигнуће чистоте тела, говора и ума тог аспекта медитације.

Када неко добије иницијацију пролази кроз четири фазе: ваза иницијацију, тајну иницијацију, иницијацију знања и мудрости и иницијацију речи, а у неким иницијацијама и кроз пету фазу – иницијацију свесности. Сви ови концепти означавају једну основну стварност: четири вида будинства. Потом, на основу чистоте остварене кроз развојну фазу, практикујемо завршни стадијум неодвојивости пране и ума. Значај овога већ је поменут у вези са целовитишћу гледишта. Посебно, потпуност простора празнине и мудрости упућује да их је немогуће раздвојити у дуалности. Ово је разумевање аспекта целовитости будинства означеног као Самбогакаја и у складу је са потпуношћу највише радости, као што је описано у Недуалним Тантрама.

Тако звучи језик Кађу Линије и то је оно што ми практикујемо. Свако, како би то практиковао, мора почети пут прочишћавањем властитих препрека. Зато пут почињемо Кочијом која води на одредиште – савршеном стазом и напредујемо корак по корак. Да би смо се, на пример, из приземља куће попели на спрат, користимо степениште – како би иначе доспели горе?

Моје жеље су да сви будете способни да постигнете ова остварења и да, остварујући их, будете неизмерно од користи осетним бићима. Када Бодисатва¹² изговара жеље, то никада није безначајно, већ има велики утицај на оне којима су жеље упућене. Овакав резултат долази из велике снаге којом његове жеље делују на друге. То није услед настојања да се нешто учини већ, пре, долази из спонтаности. Никакав уложени напор не може имати такву снагу. Спонтаност је највиши приступ. Покушај да се нешто учини је световни приступ.

Желим да сви ви развијете веома много љубави и саосећања за друге, да Дарма непрестано нараста све док сви не достигну остварење.

⁷Вађрасатва(Скт.) или Дорђе Семпа (Тиб.): пракса којом се прочишћавају штетна дела и уклањају унутрашње препреке.

⁸Мадјамака: школа мишљења коју је, у првој половини другог века, основао индијски мајстор Нагарјуна.

⁹Шест јога Наропе: кључне медитације праксе Кађу Школе.

¹⁰Дакини: женски заштитник Дарме.

¹¹Прана: енергија даха која струји телесним каналима.

¹²Бодисатва: биће предано Махајана путу, путу развијања мудрости и саосећања, како би помогло свим живим бићима да досегну просветљење.



Гледиште, медитација и понашање

Кунзиг Шамар Ринпоче

Појам гледишта се односи на правилно разумевање будистичког пута. Медитација је пракса, а понашање је дисциплина неопходна за останак на путу. Гледиште је детаљни приручник за медитацију. Без довољног познавања учења, многе препреке настају услед грешака у пракси. Природно, ако о медитацији ништа не знате, грешке нећете ни препознати. Зато је потребно да, пре него што почнете да практикујете, развијете правилно разумевање. Тада ћете моћи да препознате препреке и ваша медитација ће напредовати. На овај начин су гледиште и медитација повезани.

Понашање је засновано на разумевању карме. Исправно понашање значи осигурати да дела, како телесна, тако и вербална, не буду под утицајем узнемишавајућих емоција. Ако су дела под њиховим утицајем, ствара се негативна карма. На пример, ако допустимо да будемо вођени гневом, људе ћемо повређивати, можда и убијати. Са гневом као мотивацијом, настаје много негативности. Исправно понашање значи ослободити се таквих утицаја и уместо тога обезбедити да нашим поступцима управљају позитивна стања, као што је саосећање.

Попут медитације, и понашање је засновано на гледишту, јер правилно разумевање природно води исправном понашању. Неки људи имају проблема са овим. На пример, ако разумемо учења и имамо правилно гледиште, али их не следимо, то ће нам донети тешкоће са нашим емоцијама. Чак и учени људи могу да поступају негативно, јер је могуће да особа има правилно гледиште, без правилне медитације. Медитација је средство за поковање негативних емоција, а правилно гледиште нам пружа разумевање како да их покоримо. Ако желимо да остваримо ослобођење, онда су негативне емоције наш прави непријатељ.

Можемо да научимо како да превазиђемо узнемишавајуће емоције проучавајући *Абидармакошу*. Овај текст детаљно објашњава како да превазиђемо негативне емоције, чак и колико дуго ће процес трајати. Таква учења могу да се нађу и у *Прађнапарамити*, као и на нивоу Вађрајане, у *Самбо нгаг ги дону*. Овде је израчунато да су потребне три године, три месеца и три дана како бисмо праксом превазишли све самсаричке проблеме. Изучавањем таквих текстова постајемо учени и схватамо пут. Ипак, неко ко је завршио трогодишње повлачење, могао би да седи на трону и све да рецитује напамет, а да уопште није просветљен. У оваквом случају, емоције су још увек јаче од знања, јер особа није остварила директно искуство пута. Емоције могу да надјачају гледиште ако нису превазиђене медитацијом.

На путу се налазе бројне препреке. Оне ће вам показати какав сте ви заправо практичар Дарме. Да бисте медитирали, потребно вам је правилно разумевање, иначе ћете направити многе грешке. Медитација без разумевања је веома ризична. Можете знати понешто о медитацији, али то није довољно да би вам се пракса развијала током дужег временског периода.

Није довољно само се надати најбољем. Превазилажење препрека претпоставља узрок и последицу и знање да су све ствари повезане. Понашање има везе са кармом. Облик понашања који би требало примењивати зависи од нивоа праксе. У Вађрајани, важна је самаја. Самаја означава исправно понашање, и то не само у контексту примљене иницијације и медитације на одређени Буда аспект, већ се односи и на избегавање било каквог понашања које би могло да буде штетно за нашу праксу. На пример, ако интензивно практикујете медитацију умиривања ума (тиб. шине, скт. шамата), а за то време мислите како бисте радије практиковали напреднију медитацију попут Махамудре, онда правите грешку. Није исправно понашање радити неку

праксу пре него што је створена добра основа. Наравно, жеља да практикујемо напреднију медитацију попут Махамудре је позитивна. Али, овде представља препреку. Ако сада не можете успешно да практикујете шине, нећете моћи ни Махамудру касније. Такође, речено је да не би требало превише да једете ако интензивно практикујете шине. Ако много једете и постанете поспани, не можете добро да практикујете медитацију умиривања ума. Зато је Буда говорио да монаси не би требало да имају вечерњи оброк.

Према томе, гледиште, медитација и понашање су практично повезани. Будизам се не бави прописивањем правила, већ подучава практичним стварима како би били постигнути одговарајући резултати. Не постоје произвољна правила, на пример, да морате да носите одређену капу како бисте припадали религији, чак иако ја имам Црвену круну (традиционални атрибут Шамар Ринпочеа).

У најширем смислу, правилно гледиште значи схватати смисао Мадјамаке. Мадјамака је суштина свих напредних пракси Махамудре и Маха Атија. Ни једна од ових напредних медитација се не може практиковати без разумевања гледишта Мадјамаке. Можда постоје неке друге медитације за које ја не знам, али ово су медитације које воде будинству. Мадјамака прво објашњава правилно гледиште. На основу овога су настали посебни методи, названи Махамудра и Маха Ати. Ове медитације се презентирају одвојено од Мадјамаке. На пример, ритуално извођење Чод праксе¹ - како се користи велики дамару (ритуални бубањ) итд. - то није објашњено у Мадјамаци. Али, без Мадјамаке није могуће радити ову праксу. Она је више од пуке музике.

У Махамудри и Маха Атију, много се говори о природи ума. То значи да када медитант спозна стварно значење Махамудре и Маха Атија, тренутно ће се просветлити. Покушајте. Ми се често шалимо у вези тога. Многи људи који изучавају ова учења кажу: "Махамудра и Маха Ати су највише медитације. Изучавао сам их много година и сада знам." Али, то би значило да су већ дуго просветљени. Препознати природу ума, значи просветлити се. У учењима Маха Атија је речено да ако започнемо са овом праксом увече, следећег јутра бићемо просветљени. Ако започнемо ујутру, просветлићемо се увече. То је само дванаест сати, зар не? Ако неко каже да то зна зато што је проучавао много година, али још увек није просветљен, шта онда он заправо зна? То није тако једноставно.

Можда сте чули да је потребно да Гуруа видите као суштину свих Буда. Рецимо да сам пристао да будем ваш Гуру и да вам покажем природу вашег ума. Можда бисте били веома узбуђени, јер би то било нешто веома директно и посебно. После бисте се вратили кући и рекли: "Данас сам добио напредну медитацију од свог Гуруа." Али, погледајте се - шта се у вама заправо променило? Тада бисте морали да се вратите гледишту, медитацији и понашању.

Миларепа је примио учења од Марпе, а онда је практиковао сам. Његово понашање се састојало од двадесетчетворочасовне, потпуно концентрисане праксе у пећини. Али, он је такође испевао многе песме. Често би после медитације испевао песму. Зашто је то радио? Његово

знање о медитацији је водило његову праксу и често је певао песме како би се подсетио онога што је научио. Током праксе, одређени методи су му били потребни у одређеним тренуцима, па би компоновао стих како би се подсетио свог знања. Иако никада није изучавао поезију, био је добар у стварању песама. Кад год је било неопходно за његову медитацију, компоновао је прецизну песму. Ако прочитате Миларепину биографију, видећете да је стварао песме у важним тренуцима своје праксе. Када је наилазио на препреке, присећао се различитих метода. На овај начин је Миларепино знање водило његову медитацију.

Мадјамака прецизно и логички указује да феномени и бића немају стварно постојање, затим од чега се састоји ментална конфузија и како илузија настаје у уму. Учи нас како да се, помоћу праксе, ослободимо неуроза, везаности, и навикнутог веровања у стварно постојање. Свега овога можете да се решите, јер сте га веома прецизно разумели помоћу учења Мадјамаке. Према Мадјамака учењу о празнини, сви супстантивни феномени су скупови (скт. сканде) састављени од честица. Оне се затим испитују метафизички, рашчлањивањем свега, све док не откријете да ни најмањи атоми ни честице немају стварно постојање. Затим, на исти начин испитујете менталне пројекције. Објашњено је да је сам ум празнина, да је скуп тренутних мисли, од којих ни једна не постоји независно, већ да једна проузрокује другу. Према томе, ни ум нема стабилно постојање. Тако Мадјамака објашњава празнину. Али, ако ударимо зид, рука ће нас још увек болети. Иако помоћу логике схватате да нема стварног постојања, ви немате искуство шта то стварно значи. Не ради се о томе да једноставно тврдимо како ништа не постоји. Сама логика није довољна да бисмо уклонили илузију. На основу гледишта Мадјамаке,

¹Тантричка пракса убијања ега, симболичким нуђењем свог тела.



неопходно је практиковати медитације које су на одређени начин засноване једна на другој. Шта ћемо постићи на овај начин? Мадјамака указује да су све ствари празне. Али ми не желимо да остваримо пуку празнину - која би корист била од тога? Смисао празнине је да остваримо дубље разумевање ума помоћу Махамудре, која је срж Мадјамаке. Ни спољашњи свет ни наша тела нас не држе заробљеним у самсари. Ни универзум, ни наша тела нису у самсари - већ је то наш ум. Циљ је, прецизном логиком Мадјамаке, испитати ум. Када сте на правилан начин усмерени ка уму, тада имате правилно гледиште. Да би сте ово гледиште у вези ума претворили у праксу, једноставно допустите уму да доживи ово гледиште. Тада ћете у трену остварити искуство Махамудре.

Да бисте имали искуство Махамудре, неопходна је јака концентрација. Зато је толико важно прво практиковати шине. Без стабилности шинеа, гледиште ума ће бити попут пламена на ветру. Једног трену ће бити ту, а следећег ће нестати. Ако покушате да имате исправно гледиште без менталне стабилности, онда ће се можда појавити краткотрајни увид, али неувежбани ум неће бити у стању да га задржи. Пре него што будете у стању да непрекидно одржавате гледиште, изјаве попут “могуће је просветлити се у трену” немају никаквог смисла.

Прво развијте гледиште, затим помоћу њега остварите директну спознају ума и одржавајте је непрекидно. Када је развијено правилно гледиште ума, то је буђење из незнања. Али, гледиште мора бити стално одржавано. Без менталне стабилности ће нестати.



Четири мисли које одвраћају ум од самсаре

Лопон Цечу Ринпоче

Свакој будистичкој пракси претходе одређене припреме којима стварамо чврсту основу правилне медитације. Постоје две врсте ових припрема: опште и посебне. “Четири мисли које одвраћају ум од самсаре” представљају опште или обичне припреме. Шта то уопште значи “одвратити ум од самсаре”? То значи ослободити се сваке везаности за живот у три подручја условљеног постојања. Четири мисли, четири опште припреме, омогућавају нам да освојимо ову слободу, тако што размишљамо о драгоценом људском рођењу, пролазности, карми и патњама самсаре.

Драгоценост људско тело

Када се говори о “драгоценом људском телу”, мисли се на драгоценост људског постојања, које је веома тешко остварити. Оно је драгоценост зато што га карактеришу одређене слободе и способности. На његову драгоценост се указује на три начина: поређењем са широм ситуацијом, нумеричким поређењем и помоћу аналогije.

Први од ова три начина описује слободе које карактеришу драгоценост људско рођење. Људско рођење је вредно, јер смо успели да избегнемо нека друга рођења, у којима бисмо се суочили са ситуацијама потпуно другачијим од оних које

постоје у подручју људи. Овде се говори о осам облика постојања:

1. Рођење у стањима параноје, где се стално доживљава патња екстремне врелине и хладноће;
2. Рођење у подручјима гладних духова, где се стално доживљава патња услед глади и жеђи;
3. Рођење у подручју животиња, где бића стално прождиру једна друге, стално их лове и злостављају;
4. Рођење у нецивилизованим земљама, где бића немају прилику да науче ништа што би их водило на прави пут;
5. Рођење у подручју богова, нарочито у форми бога са веома дугим животом. Као резултат пређашњих добрих дела, бог ужива у радости током свог живота, али доживљавање резултата добре карме на овај начин, значи да ће карма на крају бити истрошена. По истеку својих дугих живота, ови богови се рађају у нижим и веома непријатним подручјима;
6. Живот са менталном заосталошћу, где особа не може да схвати смисао Дарме, па ни да је практикује;

7. Живот са погрешним гледиштима, где особа има аутоматску склоност ка штетним делима и тако ствара узроке будуће патње;
8. Рођење у периоду у коме се не појављује Буда, када нема будистичких учења и тако особа нема ништа што би јој помогло да се ослободи патњи самсаре.

У ових осам облика постојања постоји само патња. Не постоји никаква слобода у смислу способности за практиковање Дарме.

Имати драгоцено људско тело не значи само да смо избегли ове облике постојања, већ и да поседујемо одређене способности. Овде је описано десет аспеката. Пет њих се директно односе на нас:

1. Рођени смо у људском телу;
2. Рођени смо у области у којој су Будина учења доступна;
3. Имамо здраве органе чула;
4. Немамо погрешна гледишта;
5. Имамо природно поверење у Дарму.

Следећих пет околности имају везе углавном са нашим окружењем, са спољашњом средином:

1. Рођени смо у добу у коме се појавио Буда;
2. Буда је дао учења - ово не би требало да узмемо здраво за готово, пошто не дају све Буде учења;
3. Ова учења, иако дата у прошлости, сачувана су, и данас су доступна;
4. Схватимо и примењујемо ова учења - ово је веома личан услов, иако је сврстан међу спољашње околности. Ако се нађемо у управо описаној изврсној ситуацији, а не практикујемо, онда нам доступност учења не доноси много добробити;
5. Потребно је да имамо и добро срце и природну склоност да волимо друге - још једна веома лична околност.

Ових осам слобода и десет околности чине осамнаест обележја "драгоценог људског тела". Ако би неко од ових осамнаест обележја недостајало, такво људско постојање не бисмо могли назвати драгоценим.

Сви смо ми стекли људско рођење које се квалификује као драгоцено. Уопште га није лако остварити; у ствари, то је изузетно тешко и да би било могуће, било је неопходно сакупити огромну количину позитивног потенцијала, огромну количину позитивне карме током претходних живота. Најважнији узрок који нам омогућава да се поново

**Требало би да запамтимо
да имамо свој драгоцени
људски живот зато што смо
сакупили огромну количину
позитивног потенцијала
и очистили своје умове од
многих нечистоћа.**

родимо у тако повољним околностима јесте дисциплина. Са једне стране, под дисциплином се подразумевају разни скупови завета које дајемо на путу ка индивидуалном ослобођењу, а са друге стране, дисциплина се односи на избегавање десет штетних дела. Како год да је формулишемо, квалитет дисциплине је директан узрок драгоценог људског живота.

Постоје приче које указују на тешкоћу остваривања драгоценог људског живота. На пример, замислите кућу од стакла са савршено глатким зидовима. Ако неко стаклене зидове гађа свежим зрнима грашка, већина њих ће се одбити и пасти на тло. Изузетно је мала вероватноћа да ће се зрна грашка залепити за стакло. Ипак, ако стакло стално гађате грашком, пре или касније ће се неко зрно залепити. Вероватноћа да ћете стећи драгоцено људско тело је много мања од вероватноће да ће се једно зрно грашка залепити. Или замислите да мали прстен плута океаном. На дну океана живи нарочита корњача која на кратко исплива на површину сваких сто година. Вероватноћа да ће тада протурити главу кроз прстен је веома мала, али много већа од вероватноће за стицање драгоценог људског тела.

Вредност и реткост драгоценог људског тела може се илустровати поређењем бројног стања различитих врста бића. На пример, постоје прилично тачне процене броја људи који живе у овој земљи. То је добро познато. Ипак, ако бисте покушали да пребројите колико инсеката живи на малом комаду земље, то би било немогуће. Сви ми који смо овде, рођени смо под околностима које чине наш људски живот веома драгоценим. Требало би да запамтимо да имамо свој драгоцени људски живот зато што смо сакупили огромну количину позитивног потенцијала и очистили своје умове од многих нечистоћа. Управо сада уживамо у резултатима свега овога, али битно је ове резултате користити на најбољи и најмудрији могући начин; у супротном, само их траћемо. То би било као када бисмо отишли на пут са циљем да донесемо само једну, одређену



ствар, а онда се вратили празних руку. Или, као када бисмо понели ведро да захватимо воду, а вратили се празног ведро. У оба случаја, узалудан пут. Требало би да тежимо да нашу повољну ситуацију искористимо на најбољи начин, а не да је протраћимо.

Испунити живот смислом значи користити Дарму и практиковати разне методе којима је подучавао Буда. Број метода које је Буда дао је толико велики да би било немогуће да их једна особа све практикује. Стога би требало практиковати оне методе који одговарају нашим способностима.

Најбољи начин бављења Дармом је практиковање попут Миларепе, уз потпуно одвраћање од свих световних интересовања. Ипак, у данашњем свету постоји само неколицина људи способних да практикују Дарму на овај начин. Ако нисмо у стању да тако практикујемо, онда би требало да одлучимо да се бавимо Дармом у мери која је за нас могућа. Потребно је да урадимо што више можемо. Ово се односи на све наше праксе - медитацију, сакупљање заслуга, прочишћавајуће праксе и наравно прелиминарне праксе.

Један од начина за стално сакупљање заслуга јесу понуде Будама. У најбољем случају, нудимо велике количине ствари које поседујемо. Ако ово није могуће, увек можемо да понудимо чисту воду. Ако ни ово није могуће, можемо да понудимо много цвећа, или, умом пуним девоције, можемо да замислимо цвеће и понудимо га Будама. Могуће је у уму понудити било које цвеће које видимо током дана. Давањем понуда Будама на сваки могући начин, стварамо позитивне импресије у својим умовима.

Друга могућност је бити дарежљив према Санги. Потребно је бити дарежљив колико год је то могуће и подржавати Сангу, умом испуњеним поштовањем.

Трећа могућност је бити дарежљив према свим осетним бићима. Радимо све што је могуће да бисмо им помогли. На пример, када наиђемо на жедну животињу, дамо јој воду.

Ови различити примери показују да је увек могуће практиковати корисна дела која стварају заслуге, на различитим нивоима. Заиста је потребно да покушамо да ово радимо колико год је могуће, да бисмо ојачали позитивни потенцијал и уништили негативност која оптерећује ум.

Када су у питању корисна и штетна дела, не би требало заузети став да озбиљна, очигледно негативна дела, треба избегавати, док нема потребе бринути за ситна негативна дела. Негативно дело, без обзира да ли је велико или мало, увек је негативно и водиће проблемима и патњи. Резултат ће увек бити негативан, јер ће одговарати првобитном делу. Према томе, не би требало да се концентришемо само на избегавање крупних негативних дела, већ је потребно одрећи се и оних ситних штетних дела којима се тако лако препуштамо.

На пример, замислите огромни пласт сена, велик попут планине. Ако овај пласт запалимо макар и најмањом варницом, цео пласт ће прогутати пламен. На сличан начин, чак и најмање негативно дело може имати веома деструктивне последице.

Ово се односи и на корисна дела. Никада не би требало да помислите како ситна позитивна дела немају никакву вредност и да зато никада не учините напор да их предузимате. Веома је лако усвојити овакво гледиште. Особа мисли да није у стању да чини велика добра дела и зато никада и не покушава. Али, позитивно дело ће увек имати одговарајући резултат и потребно је да увек чинимо све што је могуће на личном нивоу. Када су у питању праксе, никада не би требало помислити да нема сврхе започети, јер нисмо у стању да урадимо велики број понављања. Потребно је да практикујемо што више можемо, колико год да је то.

Нетрајност

Друга од четири мисли, бави се нетрајношћу. Постоје многи начини на које се људски живот може окончати пре смрти услед старости. Лампа од путера састоји се од посуде са путером и фитиља. Када је таква лампа напуњена путером до врха, а фитиљ још није упаљен, то одговара ситуацији особе која још није рођена. Ова лампа која је у потпуности сагорела своје гориво одговара особи која је умрла због старости. Између ова два примера постоји велики број могућности. У ствари, постоји много више околности које могу да проузрокују смрт, него околности које нас одржавају у животу. Наш живот је могуће упоредити са капљицом росе на власти траве - веома је осетљива и чим Сунце изађе, она испари.

Живот је веома драгоцен не само зато што га је веома тешко добити, већ и зато што је веома лако изгубити. Драгоцену људско тело пружа многе могућности, али само је једна ствар извесна - смрт. Оно што је неизвесно је тачан тренутак у коме ће наступити. Ту нема правила. Деца не живе увек дуже од својих родитеља. Учитељи не умиру увек пре својих ученика. Чак иако људи ово знају из свог искуства, изгледа да сматрају нормалним веровање да ће деца живети дуже од својих родитеља. Ипак, ако се осврнете око себе и узмете у обзир своје искуство, закључићете са сигурношћу да ове ствари нису предодређене. Иако имамо среће да смо још живи, уопште није сигурно да ће то потрајати. Тренутак наше смрти може наступити било када. То је проблем са животом - тако је крхак, тако је лако изгубити га или уништити.

У тренутку смрти бићемо сами, без обзира колико смо блиски са својом породицом, колико браће или сестара имамо, или колико блиских и драгих пријатеља имамо. Они нам се не могу придружити и не могу нам помоћи у тренутку смрти. Чак ни материјалне ствари које сматрамо толико важним, без обзира колико смо новца уштедели, колико велику и лепу кућу или кола имамо, ништа од тога нећемо моћи да понесемо са собом када умremo. Ово се односи и на оно што нам је најближе и најдраже - наше тело. Наша сенка нас је пратила током целог живота. Не морамо да је носимо са собом или да бринемо да ли је ту или није; природно је ту. Али, након смрти чак нам се ни наша сенка не може придружити.

Једина ствар која се рачуна у тренутку смрти су склоности које смо развили у свом уму. И позитивне и негативне импресије ће нас пратити, желели их ми или не. Не можемо да понесемо само позитивне импресије, а да оставимо

негативне иза себе. Ове склоности ће условити стање нашег ума, оне одређују како ћемо доживети своју смрт и период после ње. Ако смо у свој ум утиснули јако много позитивних импресија, чека нас одговарајући резултат: доживећемо много радости и нећемо наићи на патњу коју узрокују штетне склоности. Ипак, ако су у нашем уму доминантне негативне склоности, оне ће условити наше искуство на такав начин да ћемо доживети патњу и бол. Потребно је да будемо свесни овога. У тренутку смрти, и након ње, не може нам помоћи ништа осим начина на који смо живели.

Карма - узрок и последица

Карма се бави узрочношћу: одређено дело има одређену последицу. Позитивно дело ће водити резултату позитивне природе, дакле искуству радости и среће. Са друге стране, негативно дело ће неизбежно водити болној последици; сасвим је сигурно да ће узроковати патњу. Ово се дешава само од себе, јер ће последица неизбежно одговарати природи узрока. На пример, ако засадите семе, из њега ће никнути одређена врста биљке. Из семена пиринча израшће пиринч, а не нешто друго. Зато је важно бити веома пажљив и чинити све што је могуће, од најкрупнијих до наизглед најситнијих дела, како бисмо учврстили позитивно понашање.

Доминантне склоности у нашем уму прве ће сазрети. Ако их карактеришу негативни облици понашања, онда је то оно што ћемо прво доживети и што ће бити преовлађујуће у нашим животима. Тада ћемо доживети патњу и нећемо бити срећни. Ово ће увећати наше проблеме, јер нам неће бити лако у животу и упадаћемо у још веће тешкоће. Ако, са друге стране, ојачамо наше позитивно и корисно понашање, онда ће се наша срећа и радост увећавати и постаће наше преовлађујуће искуство. Ово затим ојачава нашу способност да усталимо позитивно понашање.

Четири мисли није неко једноставно измислио да би вас обмануо. Оне су аутентичне, потпуно истините и подучавао их је Буда Шакјамуни. Буда је дао ова учења из своје свезнајуће мудрости, љубави и изузетне способности. Свако има јаке нечистоће у свом уму, од којих су главне узнемиравајуће емоције везаности, гнева и незнања. Из основе коју чине ове узнемиравајуће емоције, настаје велики број других узнемиравајућих емоција у нашем уму. Оне покрећу наша дела и тако воде многим негативним активностима. У нашој садашњој ситуацији, узнемиравајуће емоције су доминантне и воде физичким, вербалним и менталним активностима којима сакупљамо негативну карму.



Уопштено говорећи, постоји велики број негативних активности, али су подељене у специфичне категорије. Постоје три штетна дела која чинимо телом: убијање, крађа и повређивање сексуалним путем. Четири чинимо говором: лагање, клеветање, речи којима стварамо раздор и доконо наклапање. Три негативне активности ума су злонамерност, завист и усвајање погрешних становишта.

Ових десет негативних дела требало би избегавати по сваку цену. У међувремену, требало би радити супротно, тј. чинити десет позитивних дела која су супротна од поменутих десет негативних дела.

Затим, постоји пет негативних дела која носе екстремну количину негативне енергије. Она се називају “пет екстремно штетних дела”. То су: (1) убити свога оца, (2) убити своју мајку, (3) убити архата, (4) физички повредити Буду или оног ко представља Буду, нпр. свог учитеља - ово се односи и на уништење материјалних представа Буде, и (5) поделити Сангу

Предузимањем неког од ових дела акумулирамо екстремно негативну карму. Последице ових дела наступају после смрти изузетно брзо, тако да нема међустања (бардо, прев.). Последица ових дела је у томе да ће се починилац у трену наћи у стању параноје. Зато је дословни назив ових дела “пет дела после којих нема међустања”.

Постоји још пет дела која су веома слична претходним: (1) уништити ступу, (2) убити “обичног” Бодисатву - онога ко још није досегао ниво директне спознаје, (3) убити свог

Ламу, (4) ступити у сексуални однос са оствареним архатом, (5) украсти од Три драгуља - Буде, Дарме, Санге - нпр. узети натраг понуду.

Уопште, негативна дела немају ни једну добру страну; она су једноставно штетна. Па ипак, Буда је рекао да негативна дела имају и једну добру страну, а то је да се можемо прочистити од негативности коју смо створили. Ово прочишћење омогућава примена тзв. четири моћи - жаљење због дела, поправљање његових штетних последица, одлука да га не поновимо и поновно узимање уточиште у Три драгуља. Чак и уз примену четири моћи, изузетно је тешко отклонити импресије које су створене кроз пет екстремно негативних дела. Такође, тешко је поступати са негативним импресијама у случају када немамо никаквог поверења у Три драгуља и везани смо погрешним гледиштима.

Непогодности самсаре

Због наше карме која доводи до сазревања одређених искустава, точак условљеног постојања се стално окреће. Ово је самсара. Дела и карма се акумулирају, и услед њих се манифестују различита искуства. Када преовлађују позитивне активности, искусићемо мање или више радостан резултат. Када преовлађују негативна дела, углавном ћемо доживљавати патњу. На овај начин, у самсари постоји шест различитих врста искустава или стања постојања: стање параноје, област духова, подручје животиња, људско постојање, полубогови и подручје богова.

Коју год од ових ситуација да посматрамо, нећемо наћи ништа осим патње. Самсара није ништа друго до патња,

јер је једноставно резултат акумулираних дела. Можемо да бацимо поглед на шест стања да бисмо стекли увид како изгледа живети у сваком од њих.

Стање параноје није само подручје у коме се стварно рађамо; то је назив за стање ума, које се састоји од различитих под-области. Постоји осамнаест различитих подручја пакла. У осам подручја, бића пате пре свега услед интензивне врелине, а у следећих осам првенствено пате због екстремне хладноће. Постоје још два слична подручја пакла, па их је у збиру осамнаест. У овим стањима се доживљава само врелина и хладноћа.

Могли бисмо да помислимо да у подручју параноје заиста постоји велика патња, али да друга подручја можда и нису тако лоша. Онда би требало да погледамо шта се догађа у подручју духов. Гладни духови рођени у овим стањима пате много услед глади и жеђи. У једном од описа овог подручја пише да током стотину година, гладни дух ни једном не чује речи “храна” или “вода” и нема никакву могућност да дође до њих. Описано је да гладни духови имају стомаке велике као планине а уста мала попут једне власи косе. Њима је потпуно немогуће да дођу до хране, да утоле глад и жеђ. Чак и када нађу храну или воду, тек што је нису појели или попили, претвара се у нешто одвратно попут крви или гноја. То је њихово преовлађујуће искуство.

Поново, могли бисмо да помислимо како у подручју животиња није тако лоше. Ипак, ако посматрамо у каквој се ситуацији налазе животиње, опет ћемо видети само патњу. Лако је уочити колико патње доживљавају животиње на земљи или у води, како их стално лове и злостављају. Ова подручја се називају “три нижа подручја”, јер је тамо патња доминантна и веома је бруталне природе.

Ипак, ни у тзв. “вишим подручјима” не налазимо ништа сем патње. На пример, главни проблем асура или полубогова је љубомора. Они виде пријатна искуства богова и завиде им, јер су њихова искуства бледа у поређењу са искуствима богова. Зато се стално боре против богова, али никада не побеђују. Они су стални губитници и стално су љубоморни. То узрокује њихову патњу.

Чак и прави богови пате. Иако су им животи испуњени забавом, доживљавају велику патњу пред смрт, јер седам дана унапред постају свесни да ће умрети. Седам дана у подручју богова једнако је периоду од седам година у подручју људи. Богови виде где ће се поново родити након смрти и пошто су потрошили сву добру карму пашће у неко од нижих подручја. Током процеса распадања који се одиграва док им се ближи смрт, они препознају одређене знакове, на пример, цветови који украшавају њихова тела почињу да вену и њихова тела почињу да шире непријатан мирис. Тако патња прожима и подручје богова.

Коначно, у подручју људи доживљавамо патњу рођења, старости, болести и смрти.

Стога, без обзира које подручје постојања да погледамо, видећемо да су самсара и патња једно те исто. Самсару можемо упоредити са седењем на врху игле - ни трен не пође без патње.

Четири мисли које одвраћају ум од самсаре су за нас веома важне. Многи стари мајстори су говорили: “Четири припремне праксе су важније од главне праксе.” За наш сопствени развој у пракси Дарме изузетно је важно да одвојимо време за развој јасног схватања ових основних гледишта. Када прођемо кроз сваки детаљ и схватимо објашњења драгоценог људског тела, тек тада га можемо у потпуности ценити. Затим се бавимо нетрајношћу. Када смо ово темељно схватили, природно ћемо разумети како функционише карма, како функционише самсара и патња која постоји у различитим подручјима постојања.

Када развијемо ова основна гледишта, имаћемо солидну основу на којој ћемо моћи да градимо своју Дарма праксу, тј. “четири посебне припремне праксе” - Прострације, Дијамантски ум, Понуду мандале и Гуру јогу. Захваљујући овој чврстој основи, можемо постићи директно остварење. Ако не изградимо чврсту основу, биће нам тешко да овим праксама постигнемо жељени резултат. То је као када зидате кућу. Без доброг темеља, кућа може веома лако да се сруши.

Постоји још много тога што би могло да буде објашњено у вези ове теме, али ја вас молим да запамтите оно што је овде речено. Бити у самсари значи патити. Ипак, требало би да будемо радосни што смо сакупили карму за поновно рођење са драгоценим људским телом. Ово је повољна ситуација, јер значи да имамо изврсне могућности којих нема у другим подручјима постојања. Имамо одређени степен слободе, у смислу да смо у стању да правимо разлику између корисних и штетних дела. Способни смо да се одрекнемо негативности и да се концентришемо на позитивне активности. Ако током овог живота чинимо оно што је корисно, бићемо у стању да остваримо стање ослобођења од самсаре. Ако се, са друге стране, не “замарамо” чињењем позитивних дела и практиковањем Дарме и наставимо да поступамо негативно, онда нас чекају одговарајуће последице и нећемо бити у стању да се ослободимо самсаре - наставићемо са бескрајним циклусом поновних рођења у једним или другим подручјима постојања.

Из ових разлога би требало да будемо истински свесни велике прилике која нам се пружа овде и сада и да дамо све од себе да је користимо док још можемо. Одвојите време за изучавање Дарме и за праксу. То је корисно и желим да вас охрабрим да наставите са тим. Немојте никада да се обесхрабрите у својој пракси.

Зашто радимо прострације

Лама Гендун Ринпоче

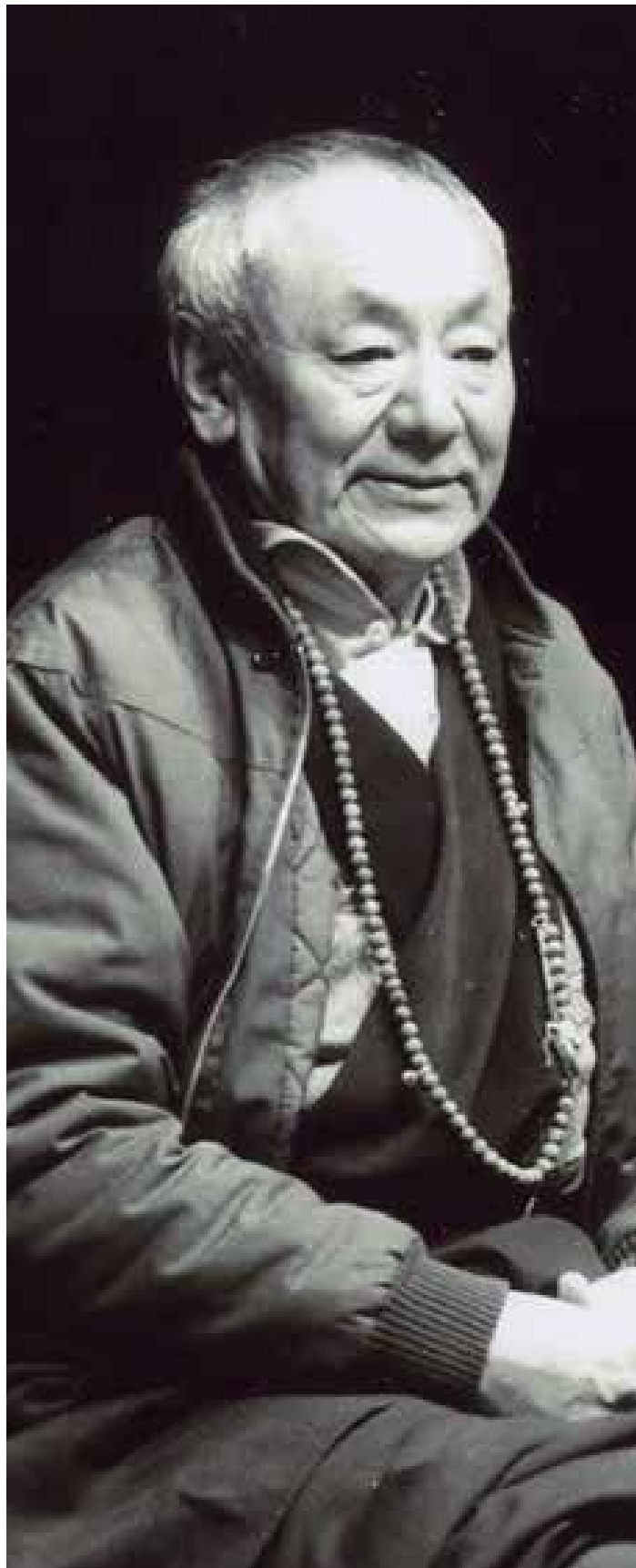
1 - Прочишћавање поноса

Пре свега, требали би знати зашто радимо прострације. То не чинимо да би се умилили неке. Не радимо их ни због Буде. То су потпуно погрешни концепти. Буда није бог на овоме свету. Простиремо се да би прочистили ситуације из прошлости у којима нисмо поштовали друге. Гледајући само себе и властито задовољство починили смо многа негативна дела.

Прострације нам помажу да схватимо да постоји нешто много значајније од нас самих. То је начин да прочистимо понос који смо накупили кроз безбројне животе размишљајући: „Ја сам у праву“, „Бољи сам од других“ или „Ја сам најважнији“. Током безбројних живота развили смо понос који је узрок онога што чинимо и акумулирали карму која је извор наше патње и проблема. Сврха прострација је да прочисти ову карму и да промени стање ума. Прострације нам помажу да се поуздамо у нешто много значајније од нашег поноса и приањања ега. Радећи прострације са пуним поверењем и преданошћу ослобађамо се свега што смо нагомилали услед поноса.

2- Прочишћавање тела, говора и ума

Када радимо прострације делујемо на нивоу тела, говора и ума. Резултат је веома снажно и темељито прочишћење. Ова пракса раствара све нечистоће независно од њиховог карактера - зато што смо их накупили кроз наше тело, говор и ум – прострације прочишћавају на сва три нивоа. Кроз физички аспект прострација прочишћавамо наше тело. Своје тело нудимо Трима Драгуљима (Буда, Дарма и Санга) и свим осетним бићима, пожелевши да све њихове жеље буду испуњене. Понављањем мантре Уточишта, свесни њеног значења, прочишћавамо свој говор. Кроз поверење у



Три Драгуља развијамо просветљени став и преданост. Са свесношћу о савршеним квалитетима Уточишта, нудећи све као понуду, велови који прекривају ум се растварају. Када прочистимо тело, говор и ум - препознајемо властито тело, у основи, као манифестацију просветљења у виду активног саосећања, говор као експресију просветљења на нивоу радости, ум као просветљење на нивоу истине. Способни смо да видимо просветљену природу нашег тела, говора и ума – свеобухватну истинску мудрост које, у почетку, нисмо били свесни. Схватимо да нас пракса може одвести до циља, просветљења, зато што се три нивоа испољавања стања Буде појављују када су три нивоа нашег постојања – тело, говор и ум – прочишћени. Не морамо више журити за било каквим савршеним остварењем. Три нивоа просветљења су урођени квалитети тела, говора и ума. Раније их нисмо видели. Прострације нам помажу да их препознамо.

3 - Физичке добробити прострација

Прострације снажно утичу на равнотежу и склад унутар тела. Препреке унутар телесних енергетских канала постепено се растапају. То нам помаже да избегнемо болести, недостатак енергије и друге проблеме. Ум постаје јаснији. Наша способност разумевања нараста.

Стање ума током прострација

Прострације чинимо са потпуним поверењем, радошћу и мотивацијом да помогнемо другима.

1 – Поверење

Неопходно је имати поверење у Три Драгуља и бити сигуран да њихови благослови могу уклонити велове који замагљују ум. Благослови се појављују и прочишћавање је делотворно када се наше поверење у тело, говор и ум сретне са трансформишућим квалитетима просветљеног тела, говора и ума – извором Уточишта. Ако нам недостаје поверење и отвореност према Три Драгуља прострације ће бити налик игри.

2 – Мотивација да помогнемо другима

Када радимо прострације требали би разумети да су добра дела извор среће за сва осетна бића. Прострације су добар пример ове чињенице. Када их практикујемо – користећи тело, говор и ум – своју енергију нудимо другима и желимо да им донесе радост. Због овога требамо бити срећни и радити прострације са уживањем.

Исправна пракса

1 – Визуелизација Дрвета Уточишта

У простору испред нас замишљамо Дрво Уточишта. Најпре, видимо Дорђе Чанга – Ламу који је извор целокупног Уточишта. Замишљамо га у центру Дрвета Уточишта. Потпуно смо свесни да је Дорђе Чанг наш учитељ и да је он ум нашег Ламе. Замишљамо Дорђе Чанга како би били сигурни да манифестација природе ума није обојена нашим



уобичајеним мислима. Како би задржали чисто гледиште, гледиште мудрости, видимо савршено чисто обличје. Истовремено, одржавамо и свесност да је Дорђе Чанг ум нашег Ламе.

Све што се појављује у простору испред нас је попут дуге или одраза у огледалу – није опипљива ствар. Уколико имамо потешкоће да замислимо цело Дрво Уточишта требали би бити уверени да су сви аспекти Уточишта испред нас чак и ако их не успевамо задржати у уму.

2 – Свесност о себи и другима

У нашој пракси ми нисмо сами. Окружени смо свим бићима која испуњавају целокупни универзум. Замишљамо нашег оца десно од нас и мајку са наше леве стране. Док смо између родитеља које имамо у овом животу схватамо да је свако живо биће, без изузетка, било наш родитељ у неком од претходних живота. Ово нам помаже да се присетимо доброте наших родитеља, свих осетних бића, која су нам помагала током предходних живота.

Оне које сматрамо непријатељима замишљамо испред, између нас и Дрвета Уточишта. Мислимо на оне који нам



узрокују проблеме и спречавају нас у остваривању намера. Сви они су веома важни јер нам помажу да развијемо стрпљење и саосећање. Обично, такве особе желимо избећи. Покушавамо остати далеко од њих. Не желимо ни размишљати о њима. Стављајући их испред нас помаже нам да их не занемаримо. Такав однос према непријатељима штити нас од тога да их поново заборавимо поштовати.

Фокусирамо се на Дрво Уточишта. Осећамо задовољство што Дрво Уточишта може ослободити сва бића од патње Самсаре, а нас може заштитити од узнемирења које доноси патња. Са таквом усмереношћу ума, окружени свим осетним бићима, почињемо са понављањем мантре Уточишта. Све око нас почиње да трепери. Прожети смо снажном светлошћу Дрвета Уточишта. Светлост нас обасјава услед властите преданости. Овим се отварамо још више. Почињемо да се протиремо. Господари смо церемоније и водимо ову праксу. Радећи прострације, у истом трену, инспиришемо сва бића да и сама почну да практикују. Чујемо како сви, простирући се, понављају мантре. Ове вибрације испуњавају цео универзум.

Одржавајући ову слику, уместо да се фокусирамо само на себе, увећавамо нашу активност. Са једне стране то нам даје снагу, а са друге, мотивише нас да практикујемо. Охрабрује нас то што сва бића раде прострације заједно са нама. Искуство неизмерне енергије свих бића која раде прострације доноси нам још више преданости и поверења у Три Драгуља. Осећање „путовања у друштву“ помаже нам да прострације завршимо брзо и искусимо велику радост кроз саму праксу.

3 – Симболика појединачних елемената простирања

Да би наша пракса добила пуну димензију требали би да будемо свесни симболичког значења прострација. Додирујући чело склопљеним дланима, од аспеката Уточишта тражимо благослове тела. Истовремено замишљамо да благослови њихових просветљених тела струје ка нама, прожимају нас, растварајући све препреке унутар тела. Потом, склопљеним длановима додирујемо грло. Тражимо благослов говора. Истовремено замишљамо да благослови просветљеног говора зраче из Уточишта и отклањају све потешкоће које смо створили кроз наш говор. Тиме се ослобађамо тих препрека. Када склопљеним длановима додирнемо груди у нивоу срца од Уточишта

Свако искуство зависи од стања нашег ума. Ако желимо да ствари доживимо другачије – морамо променити стање ума. Ако успемо да претворимо патњу у позитивно и корисно искуство, патња ће нестати без трага. То ће нам донети још више радости и среће.

тражимо благослове просветљеног ума. Ово нам помаже да се ослободимо свих велова и погрешних гледишта унутар ума. Уверени смо да су све лоше жеље, које испуњавају наш ум од почетка времена, прочишћене у потпуности. Уверени смо да смо добили пуне благослове просветљеног тела, говора и ума Три Драгуља. Кроз снагу ових благослова сви велови, лоша карма и негативне склоности су прочишћене. Потпуно смо чисти и неодвојиви од тела, говора и ума Ламе и Три Драгуља.

Када телом, са пет тачака (колена, руке и чело), додирнемо земљу свесни смо да свих пет узнемирујућих емоција – бес, везаност, незнање, понос и љубомора – напуштају наше тело и нестају у земљи. Тада имамо искуство потпуног прочишћења.

Два аспекта прострација – растварање отрова унутар ума и благослови Три Драгуља – доводе до трансформације поноса, везаности, љубоморе, беса и незнања у одговарајуће мудрости.. Уверени смо да се трансформација заправо дешава и да поседујемо природну, урођену способност да развијемо ове мудрости.

Овај аспект прострација ће деловати једино ако постоји поверење. Наша увереност нам може донети, овакво, значајно прочишћење. Практиковати без поверења је као вежба аеробика.

4 – Значај преданости

Наша преданост ће нарастати са бројем прострација које урадимо. Коначно, достићи ћемо ниво где је властити говор, тело и ум неодвојив од од тела, говора и ума Три Драгуља. Прострације доносе предиван резултат – извор су моћних благослова и великог прочишћења. Не би требали мислити да прострације садрже само активност тела. Благослови и прочишћење се дешавају, највише, због наше преданости.

5 – Увећавање снаге праксе

Практикујемо отвореног ума. Не би требали имати мисао да само једна особа ради прострације. Сва бића их раде са нама. Непотребно је ограничавати мисли само на себе. Нема потребе потврђивати себе мислима „Ја се простирем“.

Размишљајући тако накупљамо добар потенцијал који одговара чињењу једне прострације. Ако замишљамо да сва бића раде прострације са нама добар потенцијал који се сакупља је знатно већи. Док радимо прострације требали би замислити и како стотине наших еманација чине исто. Ако смо у стању да то замислимо наша пракса ће бити још снажнија. При томе, ипак, не рачунамо више прострација ако замишљамо да их ради „више нас“. То је само један од посебних метода Вађрајане који помаже да ојачамо нашу праксу.

6 – Повезаност прострација са умиривањем ума

После неког времена наше тело ће постати уморно. Ово је користан тренутак да практикујемо умиривање ума. Када су тело и ум уморни, везаност слаби. Ако на тренутак престанемо са прострацијама наш ум ће се природно, сам од себе, умирити без икакве додатне помоћи. Када се након неког времена наше тело и ум осете одморним, ум поново постаје немиран. Ово је знак да наставимо са прострацијама. Када комбинујемо прострације са умиривањем ума можемо практиковати готово непрекидно.

Однос према патњи

Понекад можемо искусити потешкоће радећи прострације. Бол и умор ће нас пратити. Увек постоји нека врста забринутости: бол у коленима, лактовима, доњем делу леђа...свуда. Нема потребе да тиме будемо обесхрабрани или изгубимо поверење у праксу. Нити треба да појачавамо та осећања мислима: „Толико много патим, осећам се тако слабо“. Тиме би смо само потпуно блокирали себе. Изгубили би способност да деламо. Ако патњи дозволимо да има „своје мишљење“, то постаје стварна препрека на путу наше будуће праксе. Требали би користити свако негативно искуство, било физичко или ментално, као средство за постизање просветљења. Оваква искуства требала би да у нама покрену још већи напор на путу.

Свако искуство зависи од стања нашег ума. Ако желимо да ствари доживимо другачије – морамо променити стање ума. Ако успемо да претворимо патњу у позитивно и корисно искуство, патња ће нестати без трага. То ће нам донети још више радости и среће.



Прострације су начин за акумулирање истински доброг потенцијала. Оне су лак и делотворан пут за прочишћење почињених негативних дела. Са друге стране, ако настављајући прострације будемо потиштени услед бола и умора, стварно прочишћење се неће десити.

Технике за рад са непријатним искуствима

1 – Ослобађање од карме

Нема потребе доживљавати патњу као нешто прилично озбиљно. Требали би се подсетити да је патња само карма, нестварна као и све друго. Патња има свој крај. Када карма сазри требали би остати опуштени и посматрати тај природни ток ствари. Ако нашој пракси успемо да додамо и разумевање о несталности карме, она ће се, сама по себи, растворити. Карма није нешто што треба да прихватимо или одбацимо. Она је попут обавезе да платимо рачуне, што се дешава по аутоматизму. Када отплатимо дугове карма се растапа сама од себе и нема ништа што би одбацили.

2 – Прочишћавање карме кроз физичку нелагодност

Пракса Дарме уклања велове и нечистоће које су резултат пређашњих дела. Физичку нелагодност коју доживљавамо током праксе требамо посматрати као резултат саосећања Три Драгуља. Ова релативно мала патња растапа будућу негативну карму која још није сазрела. Зато ову патњу требамо доживети са радошћу и поверењем. Оваква непријатна искуства нам показују да пракса делује. Прочишћавајући методи могу довести до многих непријатних искустава на нивоу тела, говора и ума. Истовремено, ми се ослобађамо потешкоћа и велова који прекривају наш ум. Ако прочишћење доживимо као резултат наше праксе, поверење у Три Драгуља ће нарастати. Осетићемо дубоку захвалност зато што нам ове, релативно мале, непријатности помажу да се ослободимо узрока који би, у противном, сазрели као много већа патња.

3 – Опажање пријањања ега кроз патњу

Сваки вид патње требамо посматрати као противотров за пријањање нашег егоцентричног односа према свему појавном. Истовремено, таква ситуација (када доживљавамо патњу) отвара нам могућност да се ослободимо пријањања ега. Ако не поседујемо его-илузију не доживљавамо патњу. Такође, разумемо и узрок наше патње: доживљавамо је услед наших прошлих дела која су узрокована пријањањем ега. Усмерени само на себе, засејали смо многа семена карме која сада дозревају као патња. Патњу можемо посматрати као учење које нам показује последице наших дела која су настала из усмерености само на себе. Од почетка беспочетног времена ово пријањање ега узрок је наше заробљености у кругу егзистенције (Самсара).

4 – Посматрање ега

Его све време тражи задовољење. Све док су ствари у реду наш его је задовољан и тежи да задржи такву ситуацију. Наше „Ја“ чврсто се држи за то задовољство и наш ум је помућен жељом – отровом везаности. Када пријатне околности нестану, его се и даље лепи за њих јер жели бити задовољан. Још више везаности и жеље се појављује у уму. У случају непријатних ситуација его реагује бесом и мржњом. Овакве ситуације жели избећи и заменити их пријатним искуствима. Због тога наш ум постаје узнемирен и несрећан. Непрестани утицај ега можемо искусити у свакој ситуацији. Он непрестано класификује искуства као пријатна и непријатна, Уколико следимо его акумулирамо карму која ће, пре или касније, сазрети као различити облици патње.

5 – Непријатна искуства као тест наше истрајности

Требали би се присетити обећања да ћемо своје тело, говор и ум користити ради добробити других. Знајући да радимо за добро других треба да одржимо обећање и, упркос унутрашњим потешкоћама, да наставимо нашу праксу.

Практиковати без егоцентричне мотивације

Лама Гендун Ринпоче

Једна од највећих грешака практичара долази због размишљања: „Ја сам онај који практикује и онај који ће нешто остварити кроз праксу“. Све док мислимо да ми практикујемо и да је свако постигнуће резултат довољно уложеног труда – потпуно смо у заблуди. Такав став не доноси ништа друго осим додатног приањања ега и самомажности.

Обичан практичар се, кроз повезаност са Дармом, може трансформисати и постати велики Бодисатва.

Требали би мислити управо супротно: све што долази кроз нашу праксу јесте захваљујући Дарми. Сви квалитети се појављују само због Дарме. Једино кроз квалитет, моћ и чистоту саме Дарме нешто се у нама може променити. На овај начин су практиковале све велике Бодисатве. Ништа не долази из личног – ствари се рађају кроз квалитет учења. Обичан практичар се, кроз повезаност са Дармом, може трансформисати и постати велики Бодисатва. Сви квалитети које испољава велики Бодисатва немају ништа са личним и појединачним. Истоветни су за све Бодисатве – пошто долазе из јединствене Дарме – представљају квалитет самог учења.

Требали би бити радосни и размишљати: „Сада сам одлучио посветити се Дарми у потпуности – у овом животу не занима ме ништа друго – желим се потпуно предати Дарми. Све што постигнем практикујући јесте захваљујући Дарми – то није моја заслуга. Нећу бити поносан на резултате, па чак и да су моји“. Када предамо себе на тај начин и, једноставно, само практикујемо без прорачуна о резултату, потпуно се предајемо пракси. Ништа не очекујемо. Напуштамо сваку везаност за искуства и постигнућа праксе и урањамо у Дарма активност. Тада ће се истинска искуства и остварења и десити.

Најпре би требали, у потпуности, напустити осећање „Ја чиним нешто, ја постижем резултате“ – свдећи све на „Ја“. Чинимо ли тако, само ослабљујемо самомажност, што указује на недостатак поверења у учење. Са потпуним поверењем у Дарму „Ја“ осећање трајно нестаје. Једноставно само практикујемо и тада Дарма почиње да делује и дешава се истинска промена. То је и једини начин на који се искуства и остварење могу развити.

Напредак у нашој пракси можемо проценити на овај начин: ако мислимо – практикујем и остварио сам нешто – тада је једини резултат наше праксе све веће и веће Ја-осећање. Тада је наша пракса погрешна, јер је сврха Дарме умањење уплива ега. Али ако мислимо: „Нисам добар практичар, не поседујем праве квалитете“ – то указује да наше „Ја“ осећање постаје све мање и суптилније и постајемо прави, искрени практичар. Онај који непрекидно оставља по страни властиту добробит и бригу за себе је истински практичар Дарме.



Живети космичку шалу

Интервју са Ламом Оле Нидалом за књигу *Будизам и наука*

Копенхаген, место Вашег рођења, истовремено је место формулације чувене “Копенхагенске интерпретације” квантне физике и тачка из које се Тибетански Будизам почео ширити на Запад. Лена подударност, зар не?

Да, наша прва медитациона група је оформљена у граду где је Нилс Бор сарађујући са Вернером Хајзенбергом, Ервином Шредингером и другим научницима остварио свој задивљујући рад. Данас, широм света имамо више од 600 група и центара Карма Кађу школе под духовним вођством XVII Кармапе Таје Дорђеа. У сваком већем европском граду сада можете слушати предавања из квантне физике на локалном универзитету и, исто тако, учити медитацију у нашим центрима. Сада свако има могућност за интересантна поредђења открића физике о спољашњем свету са резултатима медитације, која директно усмерава ка оном унутрашњем.

Често говорите да је јасно и прецизно гледиште које користи наука истражујући спољашњи свет истоветно са оним којим будизам истражује унутрашњи свет. Може ли се рећи да је Будистичка медитација научни метод?

Будистичка медитација се може поредити са лабораторијом која има најбоља оруђа за детаљно истраживање ума.

Сви феномени су, несумњиво, у интеракцији и немогуће је посматрати ствари у спољашњем свету без њиховог мењања. Усмеравање пажње унутра, ка менталним процесима, где важе исте законитости, је попут научног приступа. У оба случаја многобројни фактори утичу једни на друге - али Будизам додаје и димензију просветљења.

Оно што доноси многобројне добробити је спознаја да постоји непроменљиви центар - свепржимајући простор - који је свестан и који даје апсолутну димензију ономе што

се дешава. Ово гледиште, које нећемо пронаћи на другим местима, доноси велику трансформацију својствену Будизму. Са дубљим уласком у медитацију јавља се спознаја о ономе што је између мисли, иза њих, о ономе што зна мисли. Сам овај процес је нешто потпуно задовољавајуће - богат и предиван сам по себи. Тада растуће искуство ума постаје савршено - независно од мисли, осећања или било чега другог и доноси искуство трајне сигурности. Нема другог објекта или циља.

**Будизам називамо
религијом искуства,
на супрот религијама
вере Средњег Истока,
зато што методи доводе
до остваривања циља.
Истина се, овде, спознаје
као свепрожимајућа и
неодвојива од свих бића.**

Оно заиста занимљиво је сам потенцијал, који мисли чини могућим... та јасноћа која зна и разумева, та безгранична суштина у којој мисли, наново, нестају. Сама чињеница да неко поседује мисли, осећања и друге, безбројне квалитете - ту моћ, богатство и потенцијал ума - постепено постаје важнија од тога да ли ће мисли и осећања имати додатно значење пријатног или непријатног.

Експеримент је главно оруђе Западне науке. Шта је са Будизмом?

Метод рада са умом и посматрање света онаквог какав је - не као пројекцију личних надања или страховања - јесте експериментални приступ. Заснован је на дугогодишњим, исправним инструкцијама; гради се на непрестаном проверавању да ли су ствари заиста такве - у уму и свету којег посматрамо; потврђује се кроз године улажења у све дубље нивое, све до коначног остајања у блиставом простору ума. Овај процес је, рекао бих, потпуно научан. Видети ствари какве јесу - јесте оно што повезује Будизам и науку.

Будизам називамо религијом искуства, на супрот религијама вере Средњег Истока, зато што методи доводе до остваривања циља. Истина се, овде, спознаје као свепрожимајућа и неодвојива од свих бића. Да би сето остварило, практиковање мора бити непрекидни експеримент са умом и водити ка свесности о његовом богатству и могућностима. На крају, као и у случају самог Буда, овај поступак, методичан рад - који укључује тело, говор и ум - води до потпуне спознаје ума: просветљења. Цитираћу садашњег поглавара наше линије, XVII Кармапу Таје Дорџеа: "Будизам није религија. Будизам је метод", који нас повезује са нашом суштином.

Да ли је сврсисходан покушај посматрања будистичких учења под лупом научне логике? Може ли то бити начин уласка у будизам?

Већина, док преко сложених уређаја посматра свет, и даље верује у гурве заогрнуте белим хаљинама. Када интелигентни људи заиста желе да уче, будизам би требао бити доступан; све док имају поверења - требала би да постоји средина у којој могу расти; све док су истински отворени, Будизам би био значајан избор. Свакако, бити будиста значи остати критичан - све феномене треба истражити и Будизам овде задира веома дубоко. Ако би постојало место где се Буда и наука не би слагали, и ако би изгледало да је наука у праву, тада би требали веровати

науци. И Буда би учинио исто. Ниједно учење не може бити изнад истине.

Није ли то прилично интелектуалан приступ, који донекле одступа од праксе будистичког Дијамантског пута?

Искуство не искључује интелектуални ниво. Али неопходно је проживети бар нека "будистичка искуства" - јер ако неко покушава спознати ум без зрелости, само интелектом, губи суштину.

На пример, целокупна будистичка логика многим на Западу намеће идеју да је учење нешто сувопарно или чак беживотно, да у њему нема радости. Али то, сасвим сигурно, нећемо приметити у центрима Дијамантског пута, нити је такво искуство оних који су будисте срели на Истоку. Углавном су их видели опуштене и насмејане.

Идеја о одсуству радости у Будизму настала је из интелектуалног разумевања појма "празнина". Гледишта преводилаца са Запада, када су дошли у додир са списима будистичке културе, била су ограничена дуалистичким начином мишљења. То је "или/или" избор својствен Западу. За оне, који нису умели да препознају ванвремену природу посматрача, "празнина" је могла бити једино ништавило. Зато су многи од првих преводилаца будистичких текстова и коментара, вођени овим ограниченим разумевањем, објашњавали "нирвану" - највиши циљ, као окончање или нестанак. То свакако није тако: само ослобођење је већ величанствено, а просветљење је експлозија радости, мудрости и саосећања - неупоредиво са било чим.

Како бисмо модерним, науци блиским, западњачким језиком објаснили будистичко разумевање простора као нечега што, истовремено, није нешто и није ништа? Како избећи



екстремизам нихилистичког концепта простора као пуког ништавила?

“Простор је информација” - вероватно је најбољи начин за то, или “простор је неиспољена енергија”, “простор је потенцијал” - ове три дефиниције добро функционишу. Ако усмеримо пажњу унутра сретемо јасну свесност. Потом мисли, осећања или сећања израћају и поново нестају у том простору. Спољашњи свет функционише на исти начин: галаксије настају, мећају се, и затим нестају у црним рупама, вероватно ослобађајући водоник за следећи универзум.

Како критични Западњаци, одрасли у култури науке, могу прихватити Будизам са медитационим формама чудног изгледа, мантрама, итд...

Једине ствари које су неопходне да би људи остварили добробит од Будизма су: уверење да постоји циљ који желе остварити - пуни развој ума - који називамо Буда; методи који нас ка томе воде - Будина учења; и поверење у пријатеље на путу. Сви треба да знамо ове три ствари - оне су основно Уточиште и ништа сем тога није потребно.

Да бисмо остварили одређена стања свести, можемо користити и посебне методе. Међу њима, најделотворнији је рад са идентификацијом, интеракцијом са мушким или женским, самим или у унији, мирољубивим или

заштитничким формама које су одређене боје и у рукама држе различите атрибуте. Оне утичу на имагинацију, ток енергије кроз тело, па самим тим и на ум. Ове медитационе форме израћавају аспекте наше просветљене природе и нису нека врста “богова” - оне помажу бићима да ступе у додир са властитом суштином. Зато нам ова врста медитације омогућава контакт са просветљењем - које је неодвојиво од нас - и достизање искуства пуних потенцијала ума.

Слогови који се користе - мантре - доводе енергију у различите центре у телу: ОМ доводи енергију у главу, са А вибрира грло, ХУНГ активира средиште груди. Пошто су ови методи проверљиви, како за научнике тако и за оне који медитирају, резултате развоја треба да тражимо у себи, уместо у спољашњем свету - где се не налазе узроци среће или патње. Све што доживљавамо није ништа друго до ум - зато је смислено баш ту потражити срећу.

Са тог становишта, како се поставити ка гледишту као што је материјализам?

Ако људско биће ставимо у средиште онога што се дешава, мерила постају веома једноставна. Одређена активност се може процењивати само на основу тога да ли доноси добробит другима или не. Донекле, материјализам је користан - на пример, ако неко поседује брза кола може срести више људи - надам се, не више полицајаца, већ оних



са којима воли да разговара. Или ако неко поседује топлу кућу, не мора да облачи дебели капут који ће му отежати рад. Али са нарастањем оног што поседују, неки морају плаћати друге људе да пазе на оно што имају - а што им није потребно. Материјалне ствари, постепено, одузимају енергију и време - то није нимало корисно. Један од наших дивних лама, Калу Ринпоче, саветовао је људе да живе као у хотелу - где се може користити све, али се, истовремено, зна да ништа не можемо понети са нама (да не поседујемо ништа од тога).

Каква је, по Вашем мишљењу, веза између мозга и ума?

Становиште које ми се прилично допада је то да мозак филтрира импресије које нису пресудне за опстанак и обезбеђује, за ум, важан материјал. Нисам сигуран како је ово прихваћено од стране мојих колега. Ипак, извесно је да ће се већина будиста сложити да мозак не ствара ум већ да га трансформише. То је радио, али не и радио станица. Као и наука, сматрамо да је мозак место где се похрањују утисци - ментални импринти преко којих неко зна ко је и шта ради. Али мозак, ипак, не ствара ток импресија - већ их трансформише и делују преко нервног система. Бића, чија је суштина простор, проживљавају безбројне животе, све док искуство моћи ума - свесност - не постане доминантније од свега што се у њему може појавити. Тада можемо изабрати да ли ћемо остати у ванвременом стању изван ега, развијајући

безграничне увиде и квалитете ума или поново преузети тело како би смо помогли бићима условљеног света.

Исто тако, значајно за ово питање, је и то да Тибетанци када кажу "ум" обично показују (мисле) на срце, док се мозак сматра местом где се усклађују појединачне телесне функције. Можемо видети да у случајевима трансплантације срца, похрањене информације примаоца остају, док осећања и склоности често теже ка онима које је поседовао давалац. Многи овакви случајеви су описани у књизи Ј.Ц. Пиерце-а, Срчани код.

Уразличитим приликама допустили сте да се Ваше мождане активности, током медитације, забележе од стране научника. Да ли мислите да резултати ових истраживања, осим можда интересантних налаза, могу донети директну добробит?

Као прво: какво олакшање - доказали су да имам мозак. Та сумња ме је мучила још од детињства... Десетине електрода на мојој глави, током експеримената у Цириху и Чикагу, показале су да је 40 година живота Будизма Дијамантског пута оставило извесан траг. Наравно, постоје и фактори који компликују налазе: четири године бокса, девет година експеримената са хемикалијама за које је моја генерација веровала да ће унапредити свет, као и пар незгода са мотоциклом - сигурно су оставиле последице. Ипак, све то



не објашњава неке ствари: трајање изузетно опуштајућег стања дубоког сна од 4 до 6 секунди је необично - оно обично износи око 90 минута; мозак испуњен тета-таласима, који из централног нервних система нестају до друге године живота; драматичне осцилаторне криве, које се поклапају са онима током епилептичних напада, у тренуцима проживљавања блаженства у свакој ћелији тела. Заправо све је то било прилично забавно - док сам крајичком ока посматрао научнике како јуре око компјутера, задржао сам ово стање током три и по минута, контролишући дисање и концентришући се на магнетно поље свога тела.

Сврха оваквих демонстрација требала би бити првенствено научна. Ефекат разумевања људи од укорених представа, оваквим неочекиваним налазима, сувише је краткотрајан. Али, ако би поменти експерименти некако могли помоћи безбројним људима који пате од епилепсије - ето радости!

Са будистичке тачке гледишта квантна физика је од посебног значаја, зар не? Неки физичари тврде да је свет колебање вакуума или "бесплатно послужен оброк"...

Занимљиво је да се исти увиди јављају било да посматрамо спољашњи свет кроз телескопе, микроскопе и уређаје који цепају атоме, или унутрашњи, кроз медитацију. Пре 2500 година Буда је закључио: "Форма је празнина, празнина је форма. Форма и празнина се не могу раздвојити." - овим будисти све обухватају. Исто то, данас, практичари Дијамантског пута, могу изразити на следећи начин: ако ништа није ту - онда је то "просторна суштина" ума; ако се нешто појави, било споља или унутра - то је слободна игра ума. Чињеница да оба искуства постоје су бесконачни потенцијали испољавања ума.

Алаин Аспект је доказао чињеницу нераздвојивости у квантном свету. Честице комуницирају у трену, без протока времена за размену информација. Овај чувени експеримент, такође, наводите као доказ за истинитост будистичког учења...

Ово уклања ограничавајуће дуалистичке навике "или/или" просуђивања које је неопходно за опстанак - додајући ослобађајућу "оба/и" димензију саме свесности.

Још једна значајна научна поставка звучи блиска Будизму... пре посматрања "Шредингерова мачка" није жива, нити је мртва, или, исто тако могуће, истовремено и жива и мртва. Како год посматрали, чињеница је да се природа било које ствари не може одредити сама по себи, независно од посматрача. Посматрач или метод посматрања утичу на резултат посматрања.

Да, само чињеница да је нешто посматрано већ га је и променила - посматрач утиче и даје тон сваком искуству. Буда је дао веома прецизна и детаљна упутства о науци перцепције, описујући “уобичајено” опажање на основу закључака или претпоставки као супротно “директном” опажању када је ум у ванконцептуалном стању.

Будизам посматра овај свет - наше животе, као и све око нас, као сан. То је зато што се ситуација непрестано мења и ништа није трајно. Ништа не постоји, нити се може дефинисати, само по себи. Пошто се све појављује, мења и нестаје - цео свет израња из променљивих мисаоних форми (карме) као колективни сан бића. У стањима дубоке медитације може се искусити како колективни понос узрокује појаву свега чврстог; како бес бића производи све што је флуидно; да су наше везаности и страсти узрок топлоте и да је колективна љубомора извор кретања налик ветру. Са овим увидом незнање и конфузија се растварају у простору, и уместо нечега раздвајајућег постају оно што сједињује све. Зато, не постоји свет изван бића која га сањају, дају му облик и доживљавају га.

Посматрач мења посматрано, пошто је све део јединствене целине. Свака подела која чини субјекат и објекат посебним и независним ентитетима је вештачка. Ипак, пошто нису спознала ум, бића, у сваком тренутку, преко чула добијају управо супротне информације - што, кроз шаблоне, ову раздвојеност чини снажном и трајном. Потребне су године медитације да би се она превазишла или знатно ослабила.

Доста тога је речено о сличностима између Будизма и науке - али, наравно, између њих постоје и разлике. Да ли ће икада бити могуће научно доказати највиша будистичка учења: да су простор и радост нераздвојиви?

Све док се игра оног што се дешава не буде могла објективно измерити као пуна радости, ова врста увида, од стране осетних бића, може бити потврђена једино кроз медитацију и живот. Разлог због кога можемо очекивати да су простор и радост нераздвојиви, чак и идеја да како би у томе уживали треба да пустимо сва очекивања, је у томе што су јогини искусили да спонтана радост има веома дубоки смисао - љубав и срећу, безгранично богатство које се речима не може описати и које, можда никада, неће бити могуће научно доказати.

Често говорите да Будизам није психологија, већ да је модерна психологија инспирисана Будизмом...

Будизам је, једноставно, ствари какве јесу. Ако би психологија постала довољно добра - била би Будизам. Заправо, постоји веома добра сарадња: психологија води људе од њихових лоших пројекција до простора где могу нормално живети - а од те тачке, Будизам их води изван пројекција и ега до спознаје онога што заиста јесу.

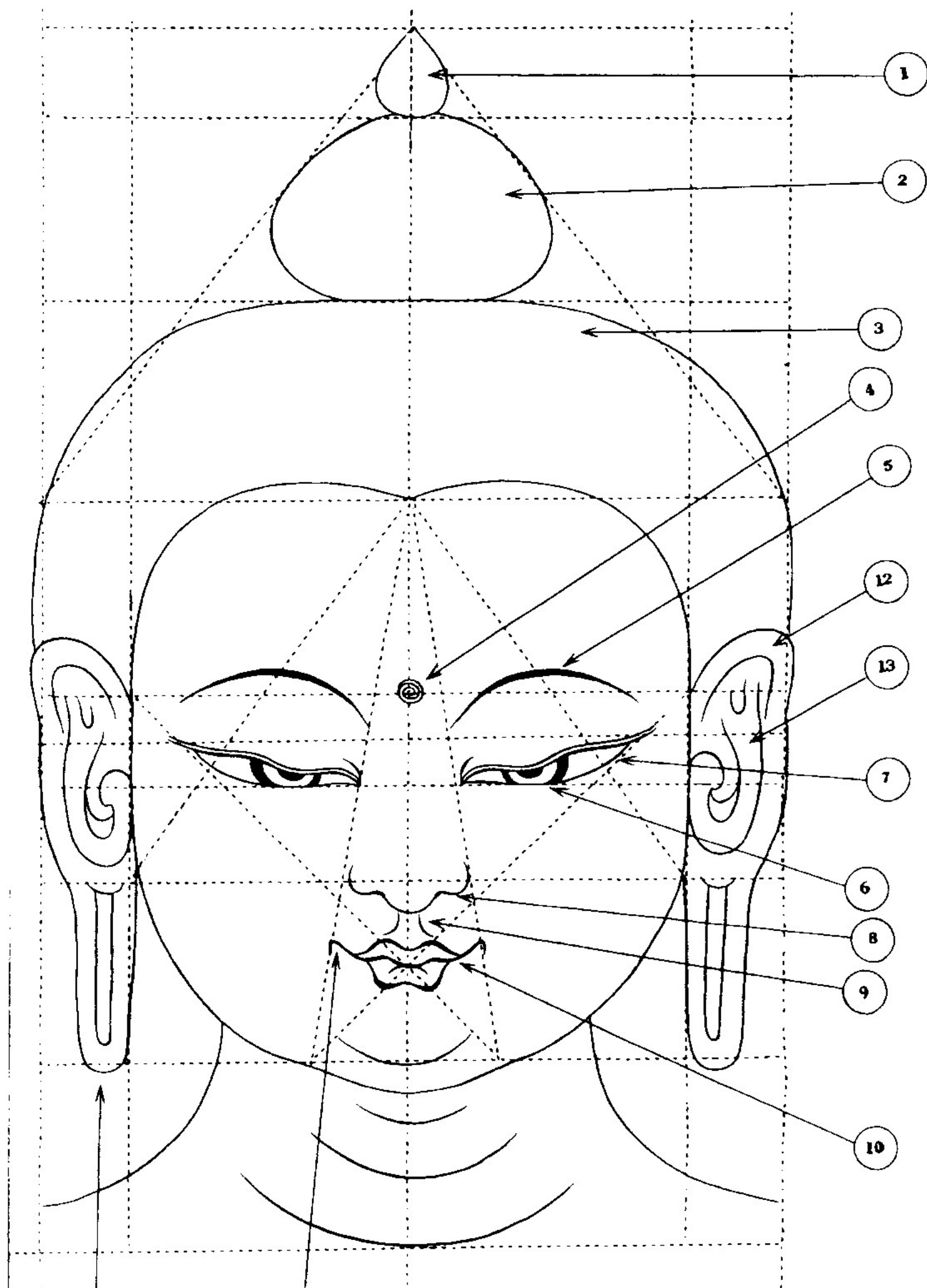
Модерна психологија ради са уобичајеним стањима ума. У њима се дуалност доживљава као истинита и верује се да су променљива емоционална стања стварна. Све док је тако, не опажа се светлост свесности између и иза мисли и осећања. Свакако, у једном тренутку, квантитет се претвара у квалитет - једино је из позитивних искустава могуће буђење ка ослобођењу или просветљењу, јер нас она лоша блокирају и узрокују патњу. Другим речима, ум ће спонтано препознати себе из стања унутрашњег богатства и позитивних осећања - али никада из неуроza и страха. Зато, све док неко верује да су променљива искуства нешто стварно - позитивне мисли и осећања су пут. У једном трену, нараста свесност о ономе што ствара и зна мисли - надања и страхови се топе - и сва искуства постају фантастична, јер показују потенцијале ума.

Исто тако, говорите да будизам није вид филозофије, иако постоје одређене сличности између будистичког начина мишљења и, на пример, филозофије Хераклита који користи готово истоветне примере...

Да, Хераклит је живео нешто после Буда, био је и храбар и величанствен. Није покушао да објасни ствари које су неразумљиве тако што би их назвао “бог”, већ је постулирао простор као суштински бременит (плодан): изнутра са мислима и осећањима а споља са универзумима и збивањима. Пошто се ради са целовитошћу ума, пошто није систем веровања - у будизму - све би требало бити логично и објашњиво. Када ум функционише у својој целовитости, свако питање садржи сопствени одговор и

сви ментални процеси су логично задовољавајући. Разлика између Будизма и филозофије, у западњачком маниру, је та да Будизам није формалан, не дозвољава никакве празне категорије које се не могу попунити искуством. Будистичка филозофија ради са животом. Чак и у најсложенијој будистичкој аргументацији нема додатног интелектуалног терета - већ се, уместо тога, циља на превазилажење шаблона који раздвајају бића од искуства пуних потенцијала ума. Све време будистички филозофи су свесни да су концепти попут прста који показује на Месец, али не и сам Месец. Ако се неко усредсреди само на прст - никада неће видети Месец.

Ја Будизам
видим као
главу и срце
а науку као
руке, ноге и
очи. Наука
објашњава
“како” и
људима
олакшава
практични
део живота.



Шта је са тибетанском и западном медицином? Да ли су супростављене или, можда, могу сарађивати?

Оне заједно веома добро функционишу. Западна медицина је одлична за све оно што захтева брзу реакцију, за акутне болести, хируршке интервенције. Приступ Далеког Истока је одличан за хроничне болести и враћање свега у равнотежу. Оне су заиста упућене једна на другу. Ако неко, на пример, оболи од канцера саветовао бих да га најпре уклони, па да потом, све врати у равнотежу помоћу метода Далеког Истока.

Можемо ли рећи да тибетанска медицина првенствено ради са узроком, док западна ради са последицом?

Да, згодан начин да би се то изразило. Исто тако се може рећи да медицина Далеког Истока ради се телесном равнотежом и дугорочним здравственим стањем, док Западна медицина веома добро решава (збрињава) хитне случајеве.

Да ли наука доноси неке одређене користи онима који практикују Будизам?

Свако научно достигнуће има будистичко значење ако се користи ради добробити осетних бића - уколико је живот људи дужи и бољи, они могу више учинити за друге.

Којим областима науке, у блиској будућности, Будизам може највише допринети?

Општем разумевању универзума - космологији. Постоје многобројни делићи података добијених са Хабл телескопа и других задивљујућих извора које треба смислено повезати. Овде ширина гледишта Дијамантског пута Будизма може бити корисна - оно указује да су и простор и догађаји ум, као и како су они повезани. Комбиновање јасних чињеница са једним свеобухватним гледиштем може бити од велике користи.

Линеарни начин размишљања научника је обично повезан са изузетном мотивацијом, и ако би замислили простор као нешто без почетка, логично је предпоставити да када је могуће доказати један "велики прасак" - сигурно је било још безброј других. Ово је место приближавања Будизму, где се тврди да нема никаквог апсолутног почетка. Простор је, суштински, неограничен - не постоји ништа што би се могло додати његовој безвремени суштини. Тако, све оно што се везује за одређено време и место, не може бити почетак нечему другом. Овај циклични, нелинеарни модел универзума, представљен у спису Абидармакоша, објашњава фазе настајања и нестајања универзума током изузено дугих временских периода названих калпама.

И концепт паралелних универзума приближава се будизму. Он претпоставља безбројне светове који израђају из потенцијала простора, и тако, чине релативним свако ограничавање било чије свесности.

Да ли мислите да Будизам и наука могу сарађивати на неки посебан начин?

Ја Будизам видим као главу и срце а науку као руке, ноге и очи. Наука објашњава "како" и људима олакшава практични део живота. Будизам показује "зашто" и чини људе срећним. Он помаже бићима да живе, умру и да буду поново рођени боље.

Ајнштајн је рекао да је Будизам једина религија која је доследан, логичан систем који полази од искуства стварности као целине и да зато, између осталог, може задовољити и стандарде науке.

Можемо ли рећи да је највише будистичко учење - Махамудра - наука о уму?

Управо тако. Ако постоји нешто што бисмо назвали науком о уму, где ум види директно себе, онда су то учења "Великог печата" и "Великог савршенства" - Махамудра и Маха Ати. Махамудра или на тибетанском Чак Ђен, се подучава ако је нечија почетна тачка - енергија која се трансформише - страст, док Маха Ати или на тибетанском Дзок Ђен, ако је почетна тачка гнев. Када се ове енергије свесно користе како би се спознала стварност и ум, досеже се просветљење. Ово су најмоћнија оруђа, која чине да се простор искуси као радост. Са ове тачке гледишта сваки универзум је космичка шала простора. Не постоји ништа фантастичније и узбудљивије од искуства слободне игре ума, његових пуних потенцијала који се испољавају као свепожимајућа мудрост, спонтана радост и активно саосећање. Дијамантски пут Будизма је наука који води до тог искуства.



БУДИСТИЧКИ ТЕРМИНИ

Бардо - међустање. У учењима Дијамантског пута се обично говори о шест бардоа:

Бардо умирања - интервал од тренутка у коме започиње процес умирања до тренутка у коме се ум одваја од тела.

Чо њи бардо - интервал апсолутне природе феномена (скт. дармата), када ум борави у својој апсолутној природи. Прва фаза посмртног искуства.

Бардо настајања - интервал у коме се ум креће ка поновном рођењу.

Бардо између рођења и смрти - обична, будна свесност током садашњег живота.

Бардо сна - стање сна које доживљавамо док спавамо.

Бардо медитације - стање медитативне свести.

Бодисатва - онај који је дао велики завет да ће ослободити сва бића патње и водити их ка просветљењу. Бодисатве из саосећања одлажу свој улазак у нирвану, да би биле у стању да друге воде ка ослобођењу и просветљењу.

Црна Круна - атрибут Кармапе. Означава његову способност да помогне свим бићима. Ово енергетско поље (које је стално изнад његове главе) доделиле су му женске Буде пре више хиљада година, на дан његовог просветљења. Физичка реплика коју Кармапа користи током церемонија има моћ да отвори најдубље подсвесне нивое присутних, омогућавајући Кармапи да своју бескрајну просторну свесност размени за ихнибиције и патње бића. Црна круна представља средство за постизање ослобођења самим чином виђења. Само Кармапа може да је користи.

Дарма - (тиб. Чо) санскритски назив за Будина учења. Такође се односи на космички закон кармички одређеног поновног рођења и на учења ове универзалне истине, која су постојала и пре рођења Буде Шакјамунија.

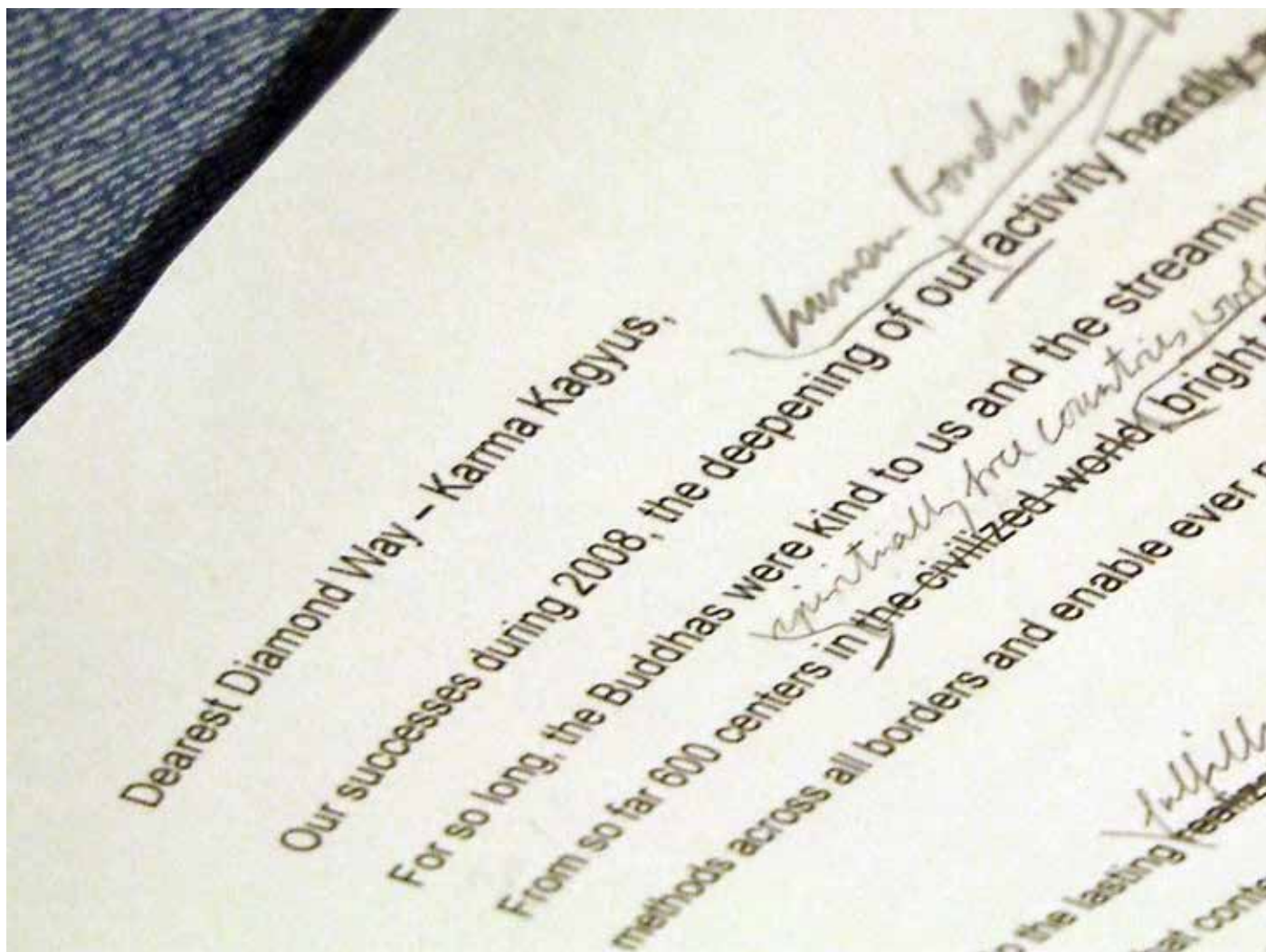
Иницијација - (тиб. ванг, скт. абишека) боља реч је опуномоћење. Церемонија која уводи практичара у поље моћи одређеног Буда аспекта. Може бити дата као благослов, или на почетку праксе. Такође су потребни "лунг", читање текста и "три", објашњење саме праксе. Делотворност ових метода за развој свести не може бити пренаглашена.

Карма - (тиб. ле, дословно - дело) закон узрока и последице. Свака спољашња и унутрашња ситуација зависи од импресија ускладиштених у умовима бића и у свету око њих. Њих стварају наше садашње физичке, вербалне и менталне активности.

Кармапа - (дословно, Човек Активности) први свесно поново рођени лама Тибета и духовни поглавар Карма Кађу линије. Кармапа отеловљује активност свих Буда. Његово појављивање су предсказали Буда Шакјамуни и Гуру Ринпоче.

До сада је било седамнаест инкарнација:

1. Дусум Ђенпа 1110 - 1193
2. Карма Пакши 1204 - 1283
3. Рангђунг Дорђе 1284 - 1339
4. Ролпе Дорђе 1340 - 1383
5. Дешин Шегпа 1384 - 1415
6. Тонгва Донден 1416 - 1453
7. Чодрог Ђамцо 1454 - 1506
8. Мићо Дорђе 1507 - 1554
9. Вангчук Дорђе 1556 - 1603
10. Чојинг Дорђе 1604 - 1674
11. Јеше Дорђе 1676 - 1702
12. Чангчуб Дорђе 1703 - 1732
13. Дудул Дорђе 1733 - 1797
14. Тегчог Дорђе 1798 - 1868
15. Качаб Дорђе 1871 - 1922
16. Рангђунг Ригпе Дорђе 1924 - 1981
17. Таје Дорђе 1983 -



Лама - (дословно, највиша мајка) учитељ. Изузетно важан на Дијамантском путу. Без њега нема кључа за најдубља учења.

Лунг - ритуално читање текстова Дијамантског пута. Само слушање слогова преноси њихово унутрашње значење.

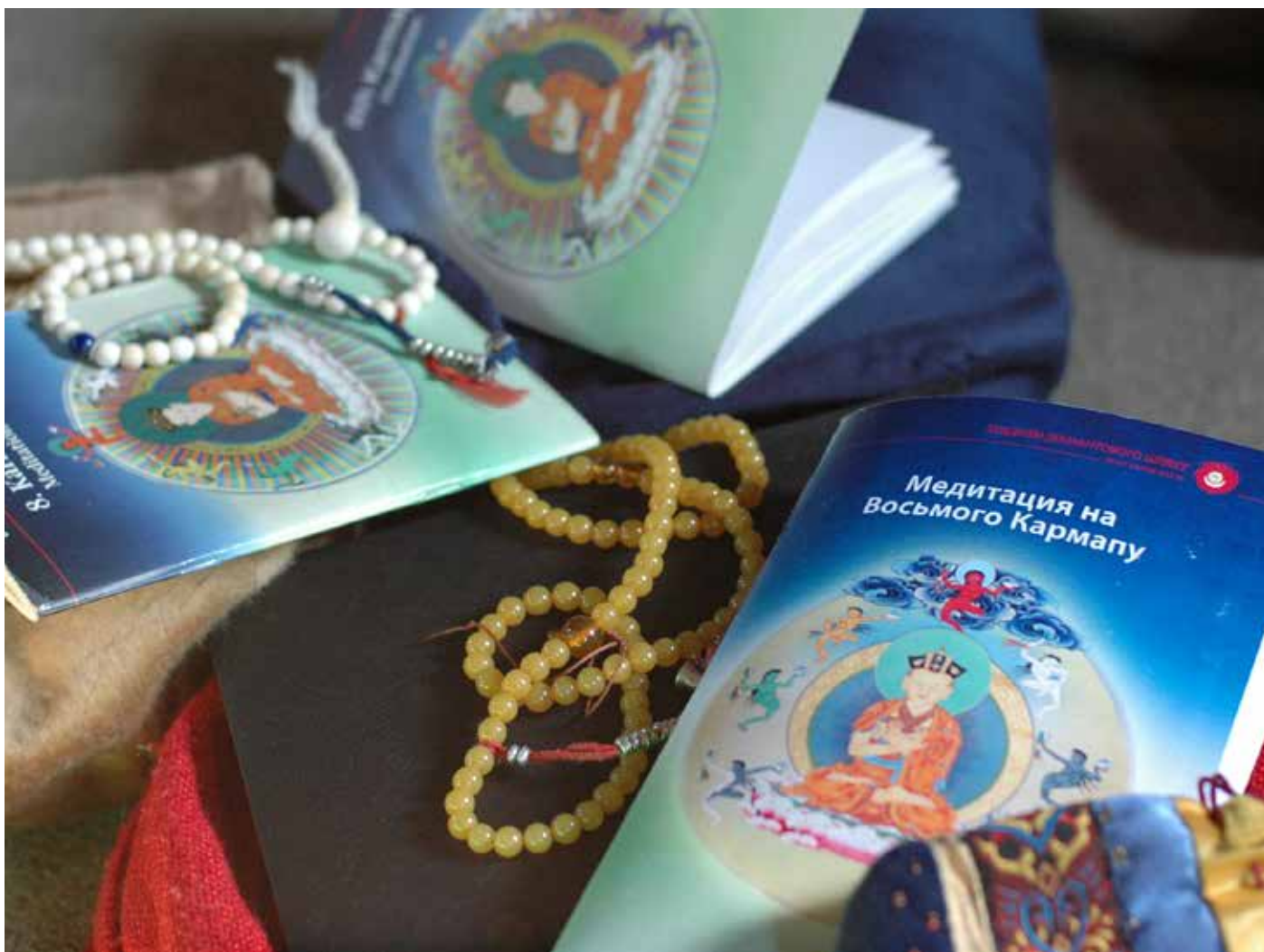
Мантра - (тиб. нгаг) природна вибрација Буда аспекта. Када се користи, Буда је ту. Важан део медитација Дијамантског пута.

Махамудра - (тиб. Чагђа Ћенпо) "Велики печат" стварности. Буда је изјавио да је ово његово коначно учење. Углавном се учи у Кађу традицији и доводи до директне спознаје ума. Махамудра се састоји од основе, пута и циља и чини суштину свих будистичких учења.

Мудра - (дословно: печат; нешто што оставља дубок утисак у уму). У Будизму постоје разне врсте мудри - симболичких гестова, у којима се користе једна или обе руке, или цело тело. Гестови Буда и Бодисатви, као и положај руку током медитације, такође представљају мудре. Једна позната мудра је положај Будине десне руке којом додирује земљу након постизања просветљења ("...позивајући земљу за сведока просветљења"), а друга је положај руку током медитације: десна шака се налази поврх леве, што симболизује медитацију и усредсређеност на Дарму.

Парамита - шест ослобађајућих активности које Бодисатве чине зарад добробити свих бића:

- *Дарежљивост
- *Етика
- *Стрпљење
- *Марљивост
- *Медитативна концентрација
- *Мудрост



ПРЕЛИМИНАРНЕ ПРАКСЕ - (тиб. њиндро) четири опште четири посебне. Започињу темељном само-мотивацијом кроз разумевање четири основне чињенице о нашем животу: реткост и драгоценост нашег садашњег постојања, да га можемо користити за постизање ослобођења и просветљења. Пролазност, да ову прилику треба да користимо сада. Карма - узрок и последица - сами креирамо сопствене животе. И на крају, чињеница да је просветљење једина трајна радост. Након тога следе четири понављајуће али интензивно награђујуће праксе које стварају обиље добрих импресија у подсвести. Оне раде дубоко у нашим умовима, доводе до нарастања радости, и отклањају узроке будуће патње. Нгондро је основа за препознавање ума и кроз његову природу енергије и свесности.

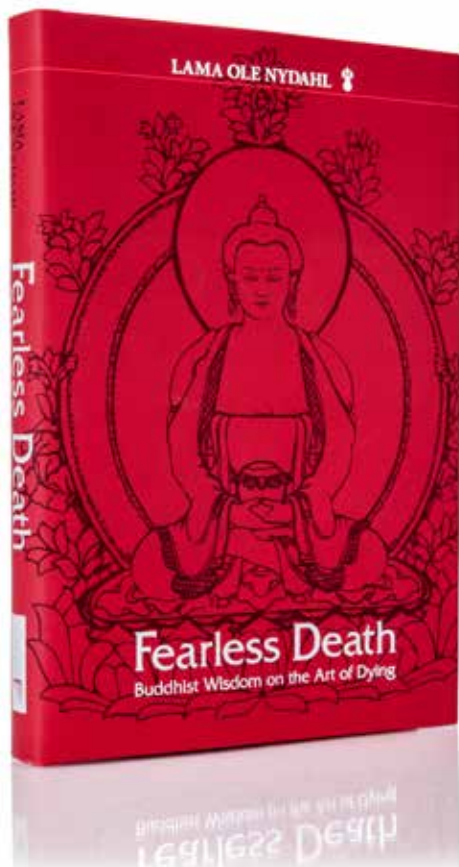
Четири одвојене етапе припремних пракси, од којих свака доводи до специфичних резултата, су:

- *Прострације
- *Медитација на Дијамантски Ум (Дорђе Семпа),
- *Понуда мандале, и
- *Медитација на учитеља (Гуру-јога).

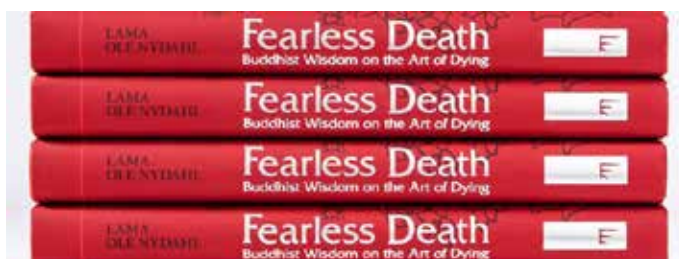
Ринпоче - почасна титула која значи "Драгоцени". Често се додељује будистичким мајсторима.

Сутра - реч сутра означава учења која је дао сам Буда Шакјамуни или која су му приписана. Има их много и подељене су у разне групе. Постоје сутре Хинајане (Пали канон) и Махајане (в. Прађнапарамита, итд.).

Тантра - основни списи Дијамантског пута. Ови списи су приписани Буди Шакјамунију и његовим разним манифестацијама. Они описују мандалу и праксу повезану са просветљеним бићем. Тантра дословно значи "нит".



УСКОРО НА СРПСКОМ!



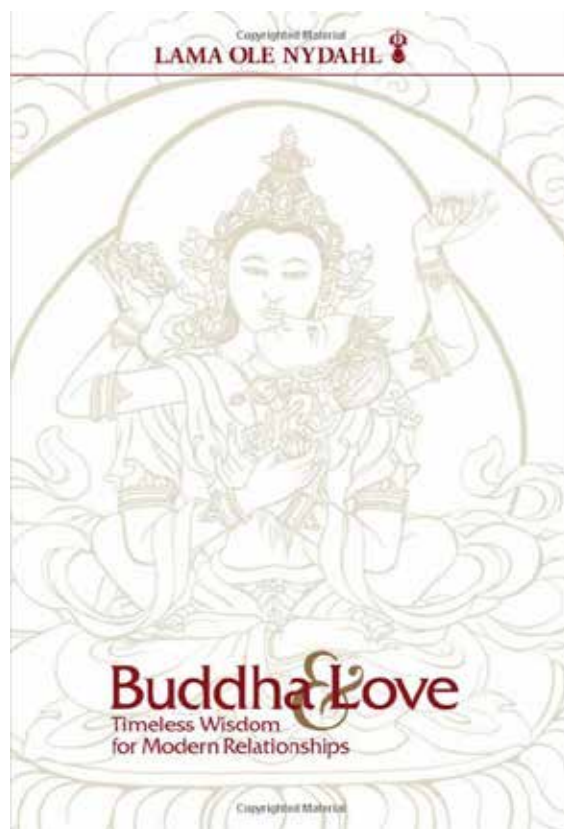
... Како би сваки тренутак могао да буде и последњи, за сваки случај, своје време треба да учинимо смисленим. Ни опуштен, пријатан живот са 35 радних сати недељно, ни трка за новцем, ни добитак на лутрији, ни добар љубавник или љубавница нити добра кућа, нису извор трајног задовољства. Иза свих искустава, без обзира колико су јединствана, увек се крије бол јер ништа није трајно. Како онда дати све од себе у животу и истовремено се припремити за смрт? Како да погледамо смрти право у очи без страха или других ограничавајућих осећања?

Људи су у стању да уче из скоро свих животних ситуација. Константни водич треба да је закон узрока и последице: дела, речи и мисли стварају будућност. Све импресије које су послате у свет, као и оне из подсвести ће пре или касније довести до искустава са истим емоционалним набојем. Зато се интелигентне особе решавају негативности чим се оне појаве и складиште позитивне утиске. Увек постоје прилике да другима пружимо подршку телом, говором и умом, као и да рашчистимо све што је у нама помуњено и ствара тешкоће. Ако помогнемо другима да пронађу трајне вредности, стварамо добре везе за овај и за све будуће животе.

Пружити другима срећу је важније него што многи мисле. Они који, с обзиром на данашње такмичарско друштво, верују да „победа по сваку цену“ води трајном успеху, треба да знају да људе не срећемо ни први последњи пут. Искрена и поштена размена са другима, коју сви укључени доживљавају као предност, најбољи је пут до дугорочног успеха за све. Са друге стране, ако смо у прошлом животу неком продали слепог и безубог коња тврдећи да нема мане и ако ово дело не прочистимо добрим начином живота, оно ће довести до лошег сусрета у овом животу.

Људи се поново срећу ако је између њих у прошлим животима већ постојао неки однос и, као што можемо сваког дана да приметимо у новинама, ове везе могу имати многе аспекте. Да бисмо осигурали да одређене проблематичне људе више не срећемо у будућим животима, можемо да створимо навику да радимо нешто добро за њих данас са жељом да они буду веома срећни што даље од нас...

УСКРО НА СРПСКОМ!



... На почетку везе, већина људи је срећна и свесна колико је ретка и посебна њихова ситуација: бити у стању да деле, да једно другом пружају радост, заједничко откривање нових светова и ноћи проведене у најбољем друштву. Свакодневно присећање на реткост ових дарова чини да тешкоће које се појављују буду мање важне и да се наша захвалност за значајне моменте развије.

Нажалост, готово нико не зна како да “убеди” ове околности да остану. Ако је неко будан грађанин света, чита поштене новине и налази времена за вести, сигурно је погођен разноликошћу догађаја. Посвуда можемо видети срећне и несрећне људе, оне који су свеже заљубљени и оне који тугују. Што дубље посматрамо све је јасније да се људска осећања стално мењају у зависности од тога шта наша чула опажају као солидно, стварно и постојеће. Ништа, међутим, у условљеном свету, чак ни свет сам, није одувек било овде. Ствари се непрестано мењају и ништа неће трајати заувек. Ово је Будина друга Основна Мисао: све је пролазно. И будући да вољени/вољена може већ сутра умрети или побећи, не вреди бити киван. Наш увид у пролазност свих ствари, околности које их одређују и смислено излагање на крај са променама, није корисно само за одржавање свежине у вези већ и за све остало у животу. Ако смо свесни невероватно повољних околности - историјских, политичких и друштвених - шта, у поређењу са већином човечанства, значи бити добро образован Западњак, престаћемо да губимо време. Нећемо хтети да дозволимо да се драгоцени тренутци само пријатно растопе већ ћемо их, напротив, свесно употребити за унутрашњи развој. Уместо да приговарамо како нам се партнер изгубио у кафићу или како је постељина ујутро премало изгужвана, као драгоценост ћемо чувати слободу коју нам даје наша култура, да можемо да се заљубимо у кога год желимо и право да сами одлучимо са ким, када и хоћемо ли уопште ступити у брак. Ценићемо своју слободу да мислимо, говоримо и деламо....



ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ У БЕОГРАДУ 21. 03. 2014.

(може доћи до малог померања датума)

Центар Дијамантског пута Будизма Београд основан је 1994. године. Следеће године обележава свој *двадесети рођендан.*

Дијамантски пут будизма Београд
Далматинска 62/4
11000 Београд
yukcl@eunet.rs
www.budizam.net