

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Yongey Mingyur Rinpoche with Eric Swanson
JOYFUL WISDOM: EMBRACING CHANGE
AND FINDING FREEDOM

Copyright © 2009 by Yongey Mingyur Rinpoche

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.
Translation Copyright © 2022 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04326-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

JONGI MINĐUR RINPOČE
SA ERIKOM SVONSONOM

mudrost puna, radosti

Prihvivate promenu i pronadite slobodu

Prevela Sanja Bošnjak

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2022.

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	7
-------------------	---

PRVI DEO: PRINCIPI

1. Svetlo u tunelu	15
2. Problem je rešenje	40
3. Moć percepције	65
4. Prekretница	85
5. Napredovanje	101

DRUGI DEO: ISKUSTVO

6. Sredstva preobražaja	121
7. Pažnja	139
8. Uvid	163
9. Empatija	175

TREĆI DEO: PRIMENA

10. Život na putu	195
11. Neka bude lično	212
12. Radosna mudrost	253

<i>Rečnik</i>	259
---------------------	-----

<i>Izabrana bibliografija</i>	265
-------------------------------------	-----

<i>Izjave zahvalnosti</i>	267
---------------------------------	-----

<i>O autorima</i>	269
-------------------------	-----

UVOD

Usred teškoće leži prilika.

– Albert Ajnštajn

NA NEDAVNOJ NASTAVNOJ turneji po Severnoj Americi, jedan učenik rekao mi je da je jedan uticajan filozof XX veka nazvao doba u kojem živimo „dobom anksioznosti“.

„Zašto?“, pitao sam ga.

Objasnio mi je da su, prema tom filozofu, dva krvava svetska rata ostavila neku vrstu emocionalnog ožiljka na ljudskim umovima. Nikad toliko ljudi nije poginulo u ratu – i još gore, tako visok broj žrtava bio je neposredna posledica industrijskog i naučnog napretka koji je trebalo da ljudski život učini civilizovanijim i udobnijim.

Od tih užasnih ratova, nastavio je, gotovo svaki napredak koji smo postigli u pogledu materijalne udobnosti i koristi ima i mračnu stranu. Isti tehnološki izumi koji su nam dali mobilne telefone, skenere u supermarketu, bankomate i personalne kompjutere, osnova su za stvaranje oružja koja mogu da izbrišu čitava stanovništva i možda uniše planetu koju nazivamo domom. Imejl, internet i druge kompjuterske tehnologije čija je svrha bila da nam olakšaju život često nas zatrپavaju s previše podataka i previše mogućnosti, koje su, navodno, sve hitne i zahtevaju našu pažnju.

Jongi Mindur Rinpoče sa Erikom Svonsonom

Vesti koje čujemo, nastavljao je – onlajn, u časopisima i novinama ili na televiziji – previše su neprijatne: pune kriza, nasilnih prizora i predviđanja da će biti još gore. Pitao sam ga zašto se ti izveštaji u tolikoj meri usredsređuju na nasilje, zločin i terorizam umesto na dobra dela koja ljudi čine i uspehe koje postižu.

„Loše vesti se prodaju“, odgovorio je.

Nisam razumeo tu izjavu i pitao sam ga šta je pod tim mislio.

„Nesreće privlače pažnju“, objasnio je. „Ljude privlače loše vesti, jer one potvrđuju naše najgore strahove da je život nepredvidiv i strašan. Uvek sa strepnjom iščekujemo sledeći strašan događaj da bismo možda mogli da se pripremimo za njega – bez obzira na to da li je reč o padu na berzama, samoubilačkoj bombi, cunamiju ili zemljotresu. ’Aha’, mislimo, ’bio sam *u pravu* što sam se plašio... razmisliću o tome kako mogu da se zaštitim.’“

Dok sam ga slušao, shvatio sam da emocionalna klima koju je opisivao uopšte nije bila jedinstvena za savremeno doba. Sa dve i po hiljade godina dugog stanovišta budizma, svako poglavje u ljudskoj istoriji moglo bi da se opiše kao „doba anksioznosti“. Anksioznost koju osećamo sada, vekovima je deo ljudskog stanja. Uopšteno, na ovu osnovnu nelagodu i uz nemirujuće emocije koje iz nje proističu svi odgovaramo na dva različita načina. Pokušavamo da pobegnemo ili podlegnemo. Oba puta često završe stvaranjem novih poteškoća i neprilika u našim životima.

Budizam nudi i treću mogućnost. Uznemirujuće emocije i druge neprilike koje doživljavamo možemo posmatrati kao odskočne daske ka slobodi. Umesto da ih odbacimo ili im se predamo, možemo da se sprijateljimo s njima i pozabavimo se njima tako da dostignemo trajno, izvorno iskustvo prirodne mudrosti, samopouzdanja, bistrine i radosti.

Mudrost puna radosti

„Kako da primenim taj pristup?“, pitaju se mnogi. „Kako da usmerim svoj život na taj put?“ Ova knjiga je, na mnoge načine, odgovor na njihova pitanja: praktičan vodič za primenu uvida i prakse budizma na izazove svakodnevnog života.

Isto tako, namenjena je ljudima koji možda trenutno ne doživljavaju nikakve probleme ili poteškoće; ljudima čiji se životi odvijaju prilično srećno i zadovoljno. Tim srećnicima ona služi za proučavanje osnovnih uslova ljudskog života iz budističkog ugla gledanja, što može da se pokaže kao korisno, bar kao sredstvo otkrivanja i negovanja potencijala kojih možda čak nisu ni svesni.

Na neki način, bilo bi lako samo organizovati zamisli i metode predstavljene na narednim stranicama kao jednostavan priručnik za upotrebu – kao neku vrstu brošure koju dobijete kad, na primer, kupujete mobilni telefon. „Prvi korak: proverite da li paket obuhvata sve navedeno... Drugi korak: skinite poklopac baterije pozadi na telefonu. Treći korak: ubacite bateriju.“ Međutim, ja sam završio veoma tradicionalnu obuku i od malih nogu usađeno mi je da je osnovno razumevanje principa – kako bismo mogli da nazovemo taj stav – ključno za izvlačenje bilo kakve stvarne koristi iz vežbe. Moramo da razumemo osnovne okolnosti u kojima se nalazimo kako bismo mogli da radimo s njima. Inače, naše vežbanje ne vodi nikuda; samo naslepo mlataramo unaokolo, bez ikakvog osećaja za pravac ili svrhu.

Zbog ovoga mi se čini da bi najbolji pristup bio da se sadržaj organizuje u tri dela, prateći obrazac klasičnih budističkih tekstova. Prvi deo istražuje naše osnovne okolnosti: prirodu i uzroke raznih oblika nelagode koji uslovjavaju naše živote i njihov potencijal da nas povедu ka dubokom prepoznavanju sopstvene prirode. Drugi deo nudi postepeni vodič kroz tri osnovne meditacijske prakse usmerene ka smirivanju naših umova, otvaranju srca i negovanju mudrosti. Treći

Jongi Mindur Rinpoče sa Erikom Svonsonom

deo posvećen je primeni razumevanja stečenog u Prvom delu i metoda opisanih u Drugom delu na uobičajene emocionalne, fizičke i lične poteškoće.

Iako moje rane borbe mogu malo da doprinesu temama istraženim na narednim stranicama, daleko veći uvid dolazi od mojih učitelja i prijatelja. Međutim, posebnu zahvalnost dugujem ljudima koje sam upoznao u proteklih dvanaest godina podučavanja širom sveta, koji su tako iskreno govorili o sopstvenim životima. Priče koje su mi ispričali proširile su moje razumevanje složenosti emocionalnog života i produbile zahvalnost za sredstva koja sam naučio kao budista.

PRVI DEO

PRINCIPI

Um nam oblikuje život; postajemo ono što mislimo.
– Dhammapada*

* *Put ispravnosti.* (Prim. prev.)

SVETLO U TUNELU

Jedina svrha ljudskog postojanja jeste da se upali svetlo u mraku pukog bivstvovanja.

– Karl Jung, *Sećanja, snovi, razmišljanja*

PRE NEKOLIKO GODINA našao sam se vezan unutar fMRI-ja, vrste skenera za mozak koji mi je ličio na okrugao, beli kovčeg. Ležao sam na ravnom stolu za snimanje koji je skliznuo kao jezik u šupalj cilindar u kojem se, kako mi je rečeno, nalazila oprema za skeniranje. Moje ruke, noge i glava bili su vezani, pa mi je bilo gotovo nemoguće da se pomerim, a u usta su mi stavili štitnik da mi se ne bi pomerala ni vilica. Sva ta priprema – vezivanje za sto i tako dalje – bila je prilično zanimljiva, pošto su mi tehničari veoma ljubazno objasnili šta su radili i zašto. Čak je i osećaj da su me ugurali u mašinu bio umirujući, iako sam mogao da zamislim da bi se nekome s veoma živom maštom moglo učiniti da je progutan.

Međutim, unutar mašine, brzo je postalo prilično toplo. Onako vezan, nisam mogao da obrišem graške znoja koje su mi se slivale niz lice. Češanje nije dolazilo u obzir – a neverovatno je koliko telo može

da svrbi kad nemate ni najmanju mogućnost da se počešete. Sama mašina glasno je brujala kao sirena.

S obzirom na ove uslove, prepostavljam da većina ne bi izabrala da provede jedan sat unutar fMRI skenera, ali ja sam se dobrovoljno prijavio s još nekoliko drugih monaha. Sveukupno, nas petnaestorica pristali smo da doživimo to neprijatno iskustvo kao deo neuronaučne studije koju su sprovodili profesori Antoan Luc i Ričard Dejvidson u Vajsmanovoj laboratoriji za snimanje mozga i ponašanje, u Medisonu, u Viskonsinu. Cilj studije bio je da se ispitaju uticaji dugotrajne meditacije na mozak. „Dugotrajna“ je u ovom slučaju značilo od 10.000 do 50.000 sati ukupne vežbe. Za mlađe dobrovoljce, ti sati odigrali su se tokom petnaestak godina, dok su neki stariji meditirali i duže od četrdeset godina.

Kako ja to razumem, fMRI skener malo je drugačiji od standardnog, koji koristi moćne magnete i radio-talase za stvaranje detaljne slike unutrašnjih organa i skeleta pomoću kompjutera. Iako koriste istu tehnologiju magneta i radio-talasa, fMRI skeneri beleže promene u aktivnosti ili funkciji mozga iz trenutka u trenutak. Razlika između rezultata MRI i fMRI skenera slična je razlici između fotografije i video-snimka. Pomoću fMRI tehnologije, neuronaučnici mogu da prate promene u raznim delovima mozga dok se od subjekata traži da izvedu određene zadatke – na primer, slušanje muzike, gledanje video-snimaka ili izvođenje neke vrste mentalne aktivnosti. Čim kompjuter obradi signale skenera, krajnji rezultat pomalo je kao film o radu mozga.

Zadaci koje su nam tražili da izvedemo obuhvatali su smenjivanje određenih vrsta meditacije i dopuštanje mozgu da se odmori u redovnom ili neutralnom stanju: tri minuta meditacije, a zatim tri minuta odmora. Tokom perioda meditacije puštali su nam razne zvuke koji

su se, po merilima većine, mogli opisati kao prilično neprijatni – na primer, žena koja vrišti i beba koja plače. Jedan cilj ogleda bio je da se odredi kakav uticaj imaju ovi neprijatni zvuci na mozgove iskusnih meditatora. Hoće li prekinuti tok koncentrisane pažnje? Hoće li se aktivirati delovi mozga povezani s razdražljivošću i ljutnjom? Možda neće nikako uticati.

Zapravo, istraživački tim otkrio je da se, kad su uveli te uznemirujuće zvuke, povećala aktivnost u delovima mozga povezanim s majčinskom ljubavlju, empatijom i drugim pozitivnim mentalnim stanjima.* Neprijatnost je pokrenula duboko stanje smirenosti, bistrine i saosećanja.

Ovo otkriće ukratko prikazuje jednu od glavnih koristi budističke meditacije: mogućnost da se iskoriste teška stanja – i uznemirujuće emocije koje ih obično prate – da se otključaju moć i mogućnosti ljudskog uma.

Mnogi nikad ne otkriju ovu sposobnost preobražaja ili širinu unutrašnje slobode koju on omogućava. Prosto bavljenje unutrašnjim i spoljašnjim teškoćama s kojima se svakodnevno susrećemo ostavlja nam malo vremena za razmišljanje – da se, kako bi se moglo reći, „mentalno odmaknemo“ da procenimo uobičajene odgovore na svakodnevne događaje i razmislimo postoje li možda i neki drugi izbori. S vremenom nas obuzme umrvljujući osećaj neizbežnosti: *Takav sam, tako je to u životu, ne mogu ništa da uradim da to promenim.* U većini slučajeva, ljudi čak nisu ni svesni da tako vide sebe i svet oko sebe. Ovaj osnovni beznadežni stav leži kao mulj na dnu reke, prisutan ali nevidljiv.

* Videti: Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R.J. (2008) „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise.“ *PloS ONE* 3(3): e1897

Osnovna beznadežnost pogađa ljude bez obzira na okolnosti. U Nepalu, gde sam odrastao, materijalne udobnosti bile su retke. Ni-smo imali struju, telefone, nije bilo grejanja i klima-uređaja, pa ni tekuće vode. Svakog dana neko je morao da silazi niz dugačku padinu do reke i zagrabi vodu u krčag, nosi je nazad uzbrdo, isprazni krčag u veliku cisternu i onda ponovo ode dole da ga napuni. Trebalо je deset odlazaka tamo i nazad da se nakupi dovoljno vode samo za jedan dan. Mnogi nisu imali dovoljno hrane da prehrane porodicu. Iako su Azijci tradicionalno stidljivi kad je reč o razgovoru o osećanjima, anksioznost i očaj ogledali su im se na licu i u držanju dok su se svakodnevno borili da prezive.

Kad sam prvi put oputovao na Zapad da podučavam, 1998. godine, naivno sam pretpostavio da će ljudi tamo, uz sve savremene pogodnosti koje su im na raspolaganju, biti mnogo samouvereniji i zadovoljniji životom. Umesto toga, otkrio sam da postoji isto toliko patnje kao što sam video i kod kuće, iako je ona imala drugačije oblike i poticala iz drugačijih izvora. To mi se učinilo kao veoma neobična pojava. „Zašto je to tako?“, pitao sam svoje domaćine. „Ovde je sve tako sjajno. Imate lepe domove, lepe automobile i dobre poslove. Zašto ima toliko nesreće?“ Ne mogu sa sigurnošću da tvrdim da su zapadnjaci, prosto, otvoreniji za razgovor o svojim poteškoćama ili su ljudi koje sam ispitivao samo bili ljubazni, ali vrlo brzo dobio sam više odgovora nego što sam se nadao.

Ukratko, saznao sam da su zakrčenja u saobraćaju, gužve na ulicama, poslovni rokovi, plaćanje računa i dugi redovi u bankama, poštama, na aerodromima i u prodavnicama bili česti uzroci napetosti, razdražljivosti, anksioznosti i ljutnje. Poteškoće u porodičnim odnosima ili na poslu često su izazivale emocionalnu uznemirenost. Mnogi su bili tako zauzeti poslom da su, kad se konačno dočepaju kraja dugog

radnog dana, samo žeeli da svet i svi u njemu prosto *nestanu* na neko vreme. I kad uspeju da prežive dan, dignu sve četiri uvis i počnu da se odmaraju, zazvoni im telefon ili zalaje komšijski pas – i smesta nestaje sav osećaj zadovoljstva kojem su se možda predali.

Slušajući ova objašnjenja, postepeno sam shvatio da vreme i trud koje ljudi ulažu u sakupljanje i održavanje materijalnog ili „spoljašnjeg bogatstva“ pružaju veoma malo mogućnosti da se neguje „unutrašnje bogatstvo“ – osobine kao što su saosećajnost, strpljenje, velikodušnost i staloženost. Usled ove neravnoteže, ljudi su naročito ranjivi kad se suoče s ozbiljnim poteškoćama kao što su razvod, ozbiljna bolest i hroničan fizički ili emocionalni bol. Dok sam putovao po svetu u protekloj deceniji, držeći kurseve meditacije i budističke filozofije, upoznavao sam ljude koji nikako nisu umeli da se nose s izazovima koje im je život donosio. Neke je, s obzirom na to da su ostali bez posla, savladao strah od siromaštva, kao i da će izgubiti krov nad glavom i da nikada neće moći ponovo da stanu na noge. Drugi su se borili sa zavisnošću ili su bili opterećeni brigom zbog dece ili drugih članova porodice koji su patili od ozbiljnih emocionalnih poteškoća ili poteškoća u ponašanju. Zapanjujući broj ljudi oštećen je depresijom, mržnjom prema sebi i očajno niskim samopoštovanjem.

Mnogi su već probali brojne pristupe za razbijanje onesposobljavajućih emocionalnih obrazaca ili pronalaženje načina da se izbore sa stresnim okolnostima. Privlači ih budizam zato što su pročitali ili čuli da on nudi nov način za prevazilaženje bola i postizanje potrebnog mira i blagostanja. Često se zaprepaste što učenja i vežbe koje je predstavio Buda pre dve i po hiljade godina ni na koji način ne obuhvataju savladavanje poteškoća ili oslobađanje od osećaja usamljenosti, nela-gode ili straha koji nas proganjaju u svakodnevnom životu. Naprotiv,

Buda je govorio da slobodu možemo naći samo ako prihvatimo stanja koja nas muče.

Mogu da razumem zgranutost koju neki osete kad shvate ovu poruku. I moje detinjstvo i ranu adolescenciju tako su duboko obojili anksioznost i strah da sam mislio samo na to kako da pobegnem od njih.

TRČANJE U MESTU

U onoj meri u kojoj neko dozvoljava želji (ili nekoj drugoj emociji) da se izrazi, utoliko otkriva koliko toga želi da bude izraženo.

– Kalu Rinpoče, *Gently Whispered**

Kao krajnje osetljivo dete, bio sam prepušten na milost i nemilost svojim emocijama. Raspoloženje mi se dramatično menjalo kao odgovor na spoljašnje okolnosti. Ako bi mi se neko osmehnuo ili rekao nešto lepo, danima bih bio srećan. Najmanja neprilika – ako bih pao na testu, na primer, ili bi me neko izgrdio – i želeo sam da nestanem. Naročito sam bio usplahiren u društvu nepoznatih: počeo bih da drhtim, grlo bi mi se steglo i zavrtelo bi mi se u glavi.

Neprijatne okolnosti daleko su nadmašivale one prijatne, i tokom većeg dela detinjstva jedino olakšanje pružao mi je beg u brda oko moje kuće i sedenje u nekoj od tamošnjih mnogobrojnih pećina. Te pećine bile su veoma posebna mesta gde su generacije budista dugo sedele i povučeno meditirale. Gotovo sam osećao njihovo prisustvo i mentalnu smirenost koju su postigli. Oponašao sam položaj koji sam

* Nežno prošaputano. (Prim. prev.)

video da su zauzimali Tulku Urđen Rinpoče, moj otac i veliki majstor meditacije, i njegovi učenici, i pretvarao se da meditiram. Tada još ni sam završio zvaničnu obuku, ali sam ipak sedeo tamo i, dok sam osećao prisustvo tih starih majstora, preplavio bi me osećaj mira. Vreme kao da bi stalo, a onda bih, naravno, sišao iz pećina i baka bi me izgradila što sam nestao. Kakvu god smirenost da sam počeo da osećam, odmah bi isparila.

Okolnosti su se malo poboljšale oko moje devete godine, kad sam i zvanično počeo da učim sa ocem. Međutim – a ovo me je malo sramota da priznam kao neko ko putuje svetom i druge podučava meditaciji – iako mi se svidala *ideja* meditacije i ono što je ona obećavala, nije mi se svidala u praksi. Uhvatilo bi me svrabež; leđa bi me zbolela; noge utrnule. Toliko misli zujalo mi je kroz glavu da nikako nisam mogao da se usredsredim. Pažnju bi mi odvlačilo pitanje: „Šta bi bilo kad bi se dogodio zemljotres ili oluja?“ Naročito sam se plašio oluja koje su pustošile tu oblast i bile prilično dramatične, pune munja i glasne grmljavine. Bio sam, istine radi, oličenje iskrenog praktičara koji nikad ne vežba.

Dobar učitelj meditacije – a moj otac bio je među najboljima – obično pita učenike za njihova meditativna iskustva. Na taj način majstor ocenjuje učenikov razvoj. Veoma je teško sakriti istinu od učitelja veštog u čitanju znakova napretka, a još teže kad vam je učitelj sopstveni otac. Dakle, iako sam mislio da će ga razočarati, zaista nisam imao drugi izbor osim da mu kažem istinu.

Kako se ispostavilo, iskrenost mi je bila najbolji izbor. Iskusni učitelji i sami su obično prošli kroz većinu teških faza vežbanja. Savršena stabilnost postiže se veoma retko pri prvoj meditaciji. Čak i takvi retki pojedinci učili su od svojih učitelja i iz tekstova koje su pisali nekadašnji majstori o raznim vrstama poteškoća s kojima se ljudi suočavaju.

I, naravno, neko ko je godinama podučavao stotine učenika verovatno je čuo svaku moguću pritužbu, očaj i nerazumevanje koji se javljaju u toku obuke. Dubina i širina znanja koju takav učitelj sakupi olakšava mu da odredi odgovarajući lek za određenu poteškoću i da intuitivno razume kako da ga tačno predstavi.

Večno sam zahvalan za ljubazan način na koji je moj otac odgovorio kad sam mu priznao da sam tako beznadežno rasejan da ne mogu da pratim čak ni najjednostavnija uputstva za meditaciju, kao što je usredsređivanje na vizuelni predmet. Prvo mi je rekao da ne brinem; rasejanost je normalna, rekao je, naročito u početku. Kad ljudi tek počnu da vežbaju meditaciju, svakakve misli padaju im na pamet, kao grančice koje nosi zahuktala reka. „Grančice“ mogu biti fizički osećaji, emocije, sećanja, planovi, čak i misli kao što su „ne mogu da meditiram“. Dakle, sasvim je prirodno da vas zanesu takve stvari, da se, na primer, zapetljate u čuđenje: *Zašto ne mogu da meditiram? Šta nije u redu sa mnom? Čini se da su svi ostali u prostoriji sposobni da prate uputstva, zašto je meni tako teško?* Onda mi je objasnio da šta god mi je prolazilo kroz glavu u datom trenutku, bilo je *tačno* ono na šta je trebalo da se usredsredim, jer mi je pažnja ionako bila na tome.

Čin obraćanja pažnje je taj, objasnio mi je otac, koji postepeno usporava brzu reku, tako da sam mogao da osetim malo prostora između onoga što sam gledao i jednostavne svesti da gledam. Vežbom, taj prostor postajao je sve duži i duži. Postepeno, prestao sam da se identifikujem s mislima, emocijama i osećajima koje sam doživljavao i počeo da se identifikujem sa čistom svesti o iskustvu.

Ne mogu da kažem da je moj život odmah bio preobražen ovim uputstvima, ali našao sam veliku utehu u njima. Nisam morao da bežim od onoga što mi je odvlačilo pažnju ili puštam da to pobegne sa mnom.