

TIČ NAT HAN

MIR JE SVAKI KORAK

*Put svjesnosti u svakodnevnom životu*

# PRVI DIO DIŠI! TI SI ŽIV

## *Dvadeset četiri nova novcata časa*

Svakog jutra, kada se probudimo, imamo dvadeset četiri nova novcata časa života. Kakav dragocjen poklon! Imamo mogućnost da ta dvadeset četiri časa živimo tako da nama a i drugima donesu mir, radost i sreću.

Mir je baš ovdje i sada, u nama i svemu što činimo i vidimo. Pitanje je samo da li smo u kontaktu sa njim. Ne treba daleko da putujemo da bismo uživali u plavom nebu. Ne treba da napustimo naš grad, pa čak ni susjedstvo, da bismo uživali u očima divnog djeteta. Čak i vazduh koji dišemo može biti izvor radosti.

Možemo da se smješimo, dišemo, hodamo, objeđujemo na način koji nas povezuje sa obiljem sreće. Znamo kako da žrtvujemo deset godina za diplomu, voljni smo teško da radimo da bismo dobili posao, zaradili auto, kuću i tako dalje. Ali imamo teškoća da držimo u pameti da smo živi u sadašnjem trenutku, jedinom trenutku koji nam je dat za življenje. Svaki udisaj, svaki korak može biti ispunjen mirom, radošću, dostojanstvom. Potrebno je samo da budemo budni, živi u sadašnjem trenutku. Ova mala knjiga vam se nudi kao zvonce za svjesnost, podsjetnik da je sreća moguća samo u sadašnjem momentu. Naravno, planiranje budućnosti je dio života. Ali čak je i planiranje moguće samo u sadašnjem trenutku. Ova knjiga je poziv da se vratimo sadašnjem momentu i nađemo mir i radost. Nudim vam neka od mojih iskustava i niz tehnika koje mogu biti od pomoći. Ali molim vas, ne čekajte da završite sa čitanjem ove knjige da biste našli mir. Mir i sreća su dostupni u svakom trenutku. Mir je svaki korak. Treba da koračamo držeći se za ruke. Sretan put.

## *Maslačak čuva moj osmijeh*

Kada se dijete smiješi, kada se odrasli smiješi - to je vrlo važno. Ako u hašem svakodnevnom životu možemo da se smješimo, da budemo spokojni i vedri, to će biti blagodat za one koji nas okružuju. Najbolje što možemo da uradimo je da započnemo dan osmijehom. Osmijeh potvrđuje našu svjesnost i opredijeljenost da živimo u miru i radosti. Izvor istinskog osmijeha je svjestan um.

Kako se možete sjetiti da se nasmiješite kad se probudite? Možete da postavite neki podsjetnik grančicu, list, sliku ili neke inspirativne riječi na prozor, ili na tavanicu iznad kreveta, tako da to primijetite kad se probudite. Kad se naviknete da se budite sa osmijehom, podsjetnik vam možda neće biti potreban. Smješićete se čim čujete pticu kako pjeva ili vidite sunčeve zrake kako se probijaju kroz zastore. Osmijeh vam pomaže da novom danu pristupite sa blagošću i razumijevanjem.

Kada vidim nekoga da se osmijehuje, odmah znam da on obitava u svjesnosti. Taj

nagovještaj osmijeha - koliko umjetnika se mučilo da ga oživi na usnama bezbrojnih statua i slika? Siguran sam da je isti takav smiješak titrao na licima vajara i slikara dok su radili. Možete li da zamislite ljutitog slikara koji oživotvoruje takav osmijeh? Mona Lizin je lagan, to je samo titraj smiješka. Ipak, čak i takav osmejak je dovoljan da opusti sve mišiće našeg lica, da otkloni sve brige i muke. Nejaki pupoljak osmijeha na licu njeguje svjesnost i čudesno nas smiruje. On nam vraća mir za koji smo mislili da smo ga izgubili.

Naš osmijeh će vratiti sreću i nama i onima koji nas okružuju. Čak i ako trošimo mnogo novca na poklone za članove porodice, ništa od onoga što kupujemo ne može da im pruži toliko sreće kao poklon naše svjesnosti, naš osmejak. A taj dragocjeni poklon ne košta ništa. Na dan kada se povukao u Kaliforniju, prijatelj je napisao ovu pjesmu:

*Izgubio sam svoj osmijeh,  
Ali ne brini.  
Maslačak ga čuva.*

Ako ste izgubili osmijeh, a još ste sposobni da vidite da ga maslačak čuva za vas, situacija nije tako loša. Dovoljno ste svjesni da vidite gdje vam je osmijeh. Treba jedino nekoliko puta svjesno da udahnate i povratite osmijeh. Maslačak je jedan član zajednice vaših prijatelja. Uvijek je tu, vjeran je i čuva osmijeh za vas.

U stvari, sve oko vas čuva vaš osmijeh za vas. Ne treba da se osjećate izolovanim. Jedino treba da se otvorite podršci svega što je oko vas, i što je u vama. Kao onaj prijatelj koji je vidio da maslačak čuva njegov osmijeh, možete svjesno da dišete i osmijeh će se vratiti.

## *Svjesno disanje*

Ima više tehnika disanja koje možete da koristite da biste život učinili živopisnim i prijatnijim. Prva vježba je veoma jednostavna. Dok udišete, govorite sebi "Udišući, ja znam da udišem." Dok izdišete, recite "Izdišući, ja znam da izdišem." Samo to. Prepoznajte svoj udisaj kao udisaj i izdisaj kao izdisaj. Ne morate čak da izgovarate čitav tekst, možete koristiti samo dvije riječi: "udah" i "izdah" ili "u" i "van". Ova tehnika može da vam pomogne da mislite na svoje disanje. Dok vježbate, disanje vam postaje mirnije i blaže, a vaš um i tijelo takođe se smiruju i opuštaju. To nije teška vježba. Za samo par minuta vježbanja možete ubrati plodove meditacije.

Udisanje i izdisanje je veoma važno i prijatno. Disanje je veza između našeg tijela i našeg uma. Neki put naša glava misli jedno, a tijelo radi drugo. Koncentrisanjem na disanje, na "udah" i "izdah", ujedinjujemo glavu i tijelo i ponovo postajemo cjelina. Svjesno disanje je važan most.

Za mene je disanje radost koju ne mogu da propustim. Svakog dana upražnjavam svjesno disanje, a u mojoj maloj sobi za meditaciju imam ugraviranu rečenicu "Diši, živ si!" Samo disanje i osmjehivanje nas može usrećiti, zato što se tada potpuno oporavljamo i susrećemo život u sadašnjem trenutku.

## *Sadašnji trenutak, predivni trenutak*

U metežu našeg užurbanog društva velika je sreća s vremena na vrijeme disati svjesno. Svjesno disanje se može vježbati ne samo dok sjedimo u sobi za meditaciju, već i dok radimo na poslu ili kod kuće, dok vozimo, sjedimo u autobusu, gdje god se zateknemo, u bilo koje doba dana.

Ima mnogo vježbi koje nam mogu pomoći da svjesno dišemo. Pored jednostavne vježbe "udah-izdah" možemo recitovati ovu strofu dok udišemo i izdišemo:

*Udišem i smirujem svoje tijelo,  
Izdišem i smiješim se.  
U sadašnjem sam trenutku  
I znam da je predivan.*

"Udišem i smirujem svoje tijelo." Kada izgovorite ove riječi, to je kao da ste na vrućini popili čašu svježe limunade. Svježina prožima vaše tijelo. Kada dišem i izgovaram ove riječi zaista osjećam da udisaj smiruje moje tijelo i um.

"Izdišem i smiješim se." Vi znate da smiješak može opustiti stotine mišića lica. Osmijeh na licu je znak da ste sam svoj gospodar.

"U sadašnjem sam trenutku." Dok sjedim ovdje ne mislim ništa. Sjedim ovdje i tačno znam gdje sam.

"I znam da je predivan." Radost je sjedjeti, stabilno i opušteno, vratiti se disanju, smiješku, našoj pravoj prirodi. Naš susret sa životom je u sadašnjem trenutku. Ako

sada nemamo mir i radost, kada ćemo ih imati - sutra, prekosutra? Šta nas sprečava da budemo srećni baš sada? Prateći disanje, možemo jednostavno reći: "Smirenje, smiješak, sadašnji trenutak, predivni trenutak."

Ova vježba nije samo za početnike. Mnogi od nas koji smo vježbali meditaciju i svjesno disanje četrdeset ili pedeset godina nastavljamo da je praktikujemo, jer je ova vrsta vježbanja tako važna i tako jednostavna.

### *Manje razmišljanja*

Dok praktikujemo svjesno disanje, naše mišljenje će se usporiti i mi zaista možemo da se odmorimo. Veći dio vremena provodimo razmišljajući previše, a svjesno disanje nam pomaže da budemo smireni i opušteni. Pomaže nam da ne razmišljamo tako mnogo, da se oslobodimo tuge iz prošlosti i brige o budućnosti. Svjesno disanje nas osposobljava da budemo u kontaktu sa životom, koji je divan u sadašnjem trenutku.

Naravno, mišljenje je korisno, ali priličan broj naših misli je beskoristan. To je kao da svako od nas u svojoj glavi ima kasetu koja je danonoćno uključena. Mislimo o ovome, mislimo o onome, i teško nam je da se zaustavimo. Pravu kasetu zaustavljamo pritiskom na dugme. Ali, nemamo dugme za razmišljanje. Možemo biti toliko zaokupljeni razmišljanjem i brigom da ne možemo da spavamo. Ako zatražimo od ljekara pilule za spavanje, one mogu da pogoršaju situaciju, jer se za vrijeme takvog spavanja u stvari ne odmaramo. A ako nastavimo da koristimo takve tablete, možemo postati zavisni. Uz to, i dalje živimo napeti i imamo noćne more. Prema metodi svjesnog disanja, kada udišemo i izdišemo mi prestajemo da mislimo jer izgovaranje "uzdah" i "izdah" nije razmišljanje, to su riječi koje nam pomažu da se koncentrišemo na disanje. Ako ovako dišemo par minuta, primijetićemo da smo osvježeni. Oporavljamo se i postajemo prijemčivi za lijepe stvari u sadašnjem trenutku.

Kada smo u kontaktu sa osvježavajućim, smirujućim i ljekovitim elementima u nama i našoj okolini, možemo naučiti kako da njeguemo i štitimo te elemente. Ovi elementi mira su nam dostupni u bilo koje vrijeme.

### *Njegovanje svjesnosti u svakom trenutku*

Jedne hladne zimske večeri vratio sam se kući iz šetnje po brdima i ustanovio da su se vrata i prozori moje brvnare širom otvorili. Kada sam krenuo, nisam ih dobro zatvorio. Hladan vjetar je prohujao kroz kuću, otvorio prozore i vrata, i rasturio papire sa mog stola svud po sobi. Odmah sam zatvorio prozore i vrata, upalio lampu, pokupio papire i pažljivo ih složio na stolu. Zatim sam zapalio vatru u kaminu i uskoro se toplota razlila po sobi.

Ponekad se u gužvi osjećamo umorni, hladno nam je, usamljeni smo. Možda želimo da se povučemo i da budemo sami da bismo se zagrijali, kao što sam ja učinio kad sam zatvorio prozore i sjeo kraj vatre, zaštićen od vlage i hladnog vjetra. Naša čula su naši

prozori u svijet i ponekad ih vjetar produva i uzburka sve u nama. Neki od nas ostavljaju prozore otvorene sve vrijeme, dopuštajući da utisci i buka svijeta prodiru u nas i preplavljaju naše pometeno biće. Osjećamo se usamljeno i hladno nam je oko srca. Uхватite li nekad sebe kako gledate loš TV program, nesposobni da ga ugastite? Uznemiravaju vas prodorni zvuci, praskanje oružja kojima filmovi, na žalost, obiluju. Ipak ne ustajete da ugastite televizor. Zašto se mučite na taj način? Zar ne želite da zatvorite svoje prozore? Da li se plašite samoće praznine i usamljenosti sa kojom ćete se možda suočiti kada ostanete sami sa sobom?

Gledajući loš TV program, mi *postajemo* taj TV program. Mi smo ono što osjećamo i opažamo. Ako smo ljuti, mi smo ljutnja. Ako smo zaljubljeni, mi smo ljubav. Kad gledamo planinski vrh pod snijegom, mi smo planina. Možemo biti šta god želimo, pa zašto onda otvaramo svoje prozore lošem TV programu koji izaziva lupanje srca i grčenje mišića i potpuno nas iscrpljuje? Ko dozvoljava da se takve emisije proizvode i da ih čak i djeca gledaju? *Mi!* Suviše smo nezahtjevni, suviše spremni da gledamo što god da je na ekranu, suviše smo usamljeni, lijeni ili indolentni da kreiramo svoj život. Upalimo TV i ostavimo ga uključenog, dozvoljavajući nekom drugom da nas usmjerava, da nas oblikuje i da nas uništava. Gubimo sebe i prepuštamo svoju sudbinu u ruke drugih. Moramo biti svjesni koji program je štetan za naš nervni sistem, misli i srce, a koji je blagotvoran.

Naravno, ja ne govorim samo o televiziji. Koliko mamaca je svuda oko nas koje su postavili drugi ili čak mi sami? Koliko puta dnevno postajemo izgubljeni i zbrkani zbog njih? Ne sugerišem da zatvorimo sve svoje prozore, jer ima mnogo čudesnih stvari u svijetu koji zovemo "spoljašnji". Možemo otvoriti prozore tim čudima i pogledati ih sa punom svjesnošću. Sjedeći pored čistog potočića, slušajući lijepu muziku ili gledajući dobar film, nećemo pobjeći od sebe. Možemo nastaviti da budemo svjesni sebe i svog disanja. Sa suncem svjesnosti koje sija u nama možemo izbjeći većinu opasnosti. Potok će biti čistiji, muzika harmoničnija a duša onoga ko je stvorio film potpuno vidljiva.

Kao početnici u meditaciji možda ćemo željeti da napustimo grad i odemo u selo da bismo lakše zatvorili prozore koji smućuju duh. Tamo možemo postati jedno sa mirnom šumom, možemo ponovo otkriti sebe a da ne budemo zbrisani haosom "spoljašnjeg svijeta". Tih i snažno drveće može nam pomoći da istrajemo u svjesnosti a kada je svjesnost dobro utemeljena, možda ćemo poželjeti da se vratimo u grad i ostanemo tamo, manje zbrkani. Ponekad ne možemo napustiti grad, ali možemo naći mirne i osvježavajuće elemente koji će ublažiti našu preopterećenost. Možemo poželjeti da posjetimo dobrog prijatelja, ili da prošetamo parkom i uživamo u drveću i svježini povjetarca. Bilo da smo u gradu, na selu ili u divljini moramo pažljivo birati okolinu i njegovati svjesnost u svakom trenutku.

## *Sjedeći bilo gdje*

Kada vam je potrebno da usporite i vratite se sebi, nije neophodno da odjurite kući na

vaše mjesto za meditaciju da biste svjesno disali. Možete disati bilo gdje, jednostavno sjedeći u svojoj stolici na radnom mjestu ili u automobilu. Ako ste u robnoj kući prepunoj kupaca ili čekate u redu u banci, pa osjetite da ste iscrpljeni i poželite da se vratite sebi, možete svjesno da dišete i smiješite se baš tamo gdje ste se našli.

Gdje god da ste, možete svjesno disati. Svima nama je potrebno da se s vremena na vrijeme vratimo sebi da bismo bili sposobni za suočavanje sa životnim teškoćama. To možemo činiti u bilo kom položaju sjedeći, stojeći, ležeći ili hodajući. Ipak, sjedeći položaj je najstabilniji. Jednom sam na aerodromu Kenedi u Njujorku čekaao avion koji je kasnio četiri sata. Uživao sam sjedeći u lotos položaju u čekaonici. Jednostavno sam savio svoj džemper i smjestio se na njega. Ljudi su me radozno gledali, ali su uskoro počeli da me ignorišu i ja sam sjedio u miru. Nije bilo mjesta za odmor, aerodrom je bio pun ljudi, jedino što sam mogao je da se opustim tamo gdje sam se zatekao. Možda ne želite da meditirate na tako upadljiv način, ali vam svjesno disanje u bilo kom položaju može uvijek pomoći da se osvežite.

### *Meditacija u sjedećem položaju*

Najstabilniji položaj za meditaciju je sjedenje prekrštenih nogu na jastučetu. Izaberite jastuk prave debljine. Polu-lotos ili lotos položaj je odličan za postizanje stabilnosti tijela i uma. Da biste sjeli u lotos položaj ukrstite noge stavljajući jedno stopalo (za polu-lotos) ili oba stopala (za lotos) na suprotnu butinu. Ako vam je lotos položaj težak, možete sjediti na stolici sa nogama na podu i rukama koje se odmaraju na butinama. Ili možete leći na pod, na leđa, sa ispruženim, blago rastavljenim nogama, dok su ruke sa strane, a dlanovi okrenuti nagore.

Ako vam noge ili stopala utnu ili osjećate bol u položaju za meditaciju tako da vam on ometa usredsređenost, slobodno se pomjerite u udobniji položaj. Ako to činite polako i pažljivo, prateći svoje disanje i svaki pokret tijela, nećete ništa izgubiti od svoje koncentracije. Ako je bol jak, ustanite, hodajte sporo, svjesno i sjedite ponovo kada se osjetite spremni.

U nekim centrima za meditaciju se ne dozvoljava pokretanje tokom perioda meditacije. Od ljudi se tamo često traži da izdrže veliku nelagodu. Za mene je to neprirodno. Ako nam je neki dio tijela utnuo ili nas boli, on nam nešto govori i to treba da slušamo. Sjedimo i meditiramo da bismo razvili mir, radost, blagost a ne da bismo povećali fizičku izdržljivost ili povrijedili tijelo. Ako promijenimo položaj stopala ili jedno vrijeme meditiramo u hod, to neće mnogo smetati drugima, a nama može mnogo pomoći.

Ponekad možda koristim meditaciju da bismo pobjegli od sebe i života, kao zec koji bježi u rupu. Na taj način možda privremeno izbjegavamo neke probleme, ali se sa njima moramo ponovo suočiti.

Potrebno nam je da meditiramo blago, ali uporno tokom čitavog dana ne propuštajući nijednu priliku ili događaj da dublje proniknemo u pravu prirodu života, uključujući i naše svakodnevnne probleme. Ako tako živimo, ostvarujemo duboku komunikaciju sa životom.

## *Zvona svjesnosti*

U mojoj zemlji koristimo crkvena zvona da nas podsjetite na vraćanje sadašnjem trenutku. Svaki put kad čujemo zvona prestanemo da govorimo, da mislimo, vratimo se sebi, udišemo i izdišemo, smiješimo se. Šta god da činimo, zastanemo za momenat i uživamo u svom disanju. Ponekad govorimo ove stihove:

*Slušaj, slušaj  
Ovaj divni zvuk vraća me mom pravom biću.*

Dok udišemo, kažemo "*Slušaj, slušaj*" a dok izdišemo, kažemo "*Ovaj divni zvuk vraća me mom pravom biću*".

Od kada sam došao na Zapad, rijetko čujem zvona budističkih hramova. Na sreću, po čitavoj Evropi zvone crkvena zvona. Šteta što ih nema toliko u Americi. Kad god držim predavanje u Švajcarskoj, koristim crkvena zvona za vježbanje svjesnosti. Kad zvono zvuči prestanem da govorim i svi slušamo puni zvuk zvona. Uživamo u tome. (Ja mislim da je to bolje od predavanja!) Kad čujemo zvono možemo zastati, uživati u disanju i doći u dodir sa čudima života koja su oko nas - sa cvijećem, djecom, lijepim zvucima. Svaki put kada se vratimo sebi ostvarujemo odlične uslove da se susretnemo sa životom u sadašnjem trenutku.

Jednoga dana sam u Berkliju predložio studentima i profesorima kalifornijskog univerziteta da svaki put kada se oglasi zvono sa tornja naprave pauzu da bi svjesno disali. Svako treba da odvoji malo vremena i uživa u tome što je živ! Ne treba samo da jurimo čitav dan. Treba da naučimo da zaista uživamo u zvonima naših crkava i naših škola. Zvona su divna, ona nas mogu probuditi.

Ako imate zvono kod kuće, možete disati i smiješiti se uz njegov zvon. Ali, ne morate nositi zvono sa sobom na radno mjesto. Možete koristiti bilo koji zvuk kao podsjetnik na predah, udisanje i izdisanje i uživanje u sadašnjem trenutku. Zvuk okretanja ključeva u bravi može biti zvono svjesnosti. Čak su i nečujni zvuci, kao što su kosi zraci sunca koji padaju kroz prozor, zvona svjesnosti koja nas podsjećaju da se vratimo sebi, da dišemo, smiješimo se i potpuno živimo u sadašnjem trenutku.

## *Kolačić djetinjstva*

Kada sam imao četiri godine majka bi mi ponekad donijela kolačić vraćajući se sa tržnice. Uvijek sam odlazio u dvorište i polako grickao kolačić, ponekad pola sata ili četrdeset pet minuta. Gricnuo bih komadić i pogledao u nebo. Zatim bih dotakao psa nogom i zagrizao još jedno parčence. Uživao sam da budem tamo, sa nebom, zemljom,



bambusovim stabljikama, mačkom, psom, cvijećem. Mogao sam to da činim jer nisam imao baš puno briga. Nisam mislio o budućnosti, nisam žalio za prošlošću i sav sam bio u sadašnjem momentu, sa mojim kolačićem, psom, bambusovim stabljikama, mačkom i sa ostalim.

Možemo jesti svoje obroke polako i sa radošću, baš kao što sam ja jeo kolačić mog djetinjstva. Možda vam se čini da ste izgubili kolačić svog djetinjstva, ali ja sam siguran da je još tamo, negdje u vašem srcu. Sve je još tamo i ako zaista želite možete sve pronaći. Jestu svjesno je najvažnija vježba meditacije. Možemo jesti kao da oživljavamo kolačić iz djetinjstva. Sadašnji momenat je pun radosti i sreće. Ako ste pažljivi, uvidjećete to.

## *Mandarina*

Ako vam ponudim svježe ubranu mandarinu, mislim da će stepen vašeg uživanja u njoj zavisiti od vaše svjesnosti. Ako nemate briga i strepnji uživacete više. Ako ste ljuti ili uplašeni, mandarina vam prosto neće biti stvarna.

Jednog dana sam ponudio grupi djece korpu punu mandarina. Korpa je išla iz ruke u ruku, svako dijete je uzelo mandarinu i stavilo je na dlan. Svi smo pogledali svoju mandarinu, a zatim su djeca bila podstaknuta da meditiraju o njenom porijeklu. Oni nisu vidjeli samo mandarinu, već i njenu mamu, drvo mandarine. Uz izvjesno vođstvo, počeli su da vizualiziraju rascvjetalo drvo obasjano suncem a zatim pod pljuskom kiše. Vidjeli su latice kako opadaju, male mandarine kako rastu. Sada ih je neko ubrao i one su ovdje. Nakon ovih zamišljanja i predstavljanja, djeci je rečeno da lagano oljušte mandarinu, primijete izmaglicu oko nje i njen miris, a zatim da je prinesu ustima i zagrizu komad sa punom svjesnošću o njenoj čvrstini, ukusu i soku koji iz nje izlazi. Lagano smo jeli mandarinu.

Svaki put kad pogledate mandarinu, pogledom prodirete u njenu dubinu. Cio svijet možete vidjeti u jednom plodu. Kada je oljuštite i pomirišete, ona je divna. Možete je jesti vrlo sporo i biti veoma srećni.

## *Euharistija*

Vježba euharistije je vježba svjesnosti. Kada je Isus prelomio hljeb i razdijelio ga svojim učenicima, rekao je: "Jedite. To je moje tijelo." On je znao da će učenici, ako pojedu komad hljeba sa punom svjesnošću, doživjeti pravi život. U svakodnevnom životu su možda rasijano jeli svoj hljeb, tako da hljeb uopšte nije bio hljeb, već duh. Može nam se desiti da vidimo ljude oko sebe ali ako nam nedostaje svjesnost, oni su samo fantomi, nisu stvarni, a i mi smo samo duhovi. Ako vježbamo svjesnost, osposobljavamo se da postanemo stvarna osoba. Kada smo stvarni, vidimo ljude oko sebe i život je prisutan u svom bogatstvu. Ako usredsređeno jedemo hljeb, mandarinu, kolačić to je isto.

Kada dišemo, kada smo svjesni, kada se pažljivo zagledamo u hranu, život istoga časa postaje stvaran. Za mene je euharistija divna vježba svjesnosti. Isus je, na drastičan

način, pokušao da probudi svoje učenike.

## *Jesti svjesno*

Prije nekoliko godina pitao sam neku djecu: "Šta je svrha doručkovanja?" Jedan dječak je odgovorio: "Da dobijemo energiju za taj dan." Drugi je rekao: "Smisao doručkovanja je - jesti."

Svjesno uzimanje hrane je važna praksa. Ugasimo TV, spustimo novine, zajedno postavljamo sto pet, deset minuta. Za to vrijeme možemo biti veoma sretni. Kada je hrana na stolu, i svi sjede, možemo tri puta svjesno udahnuti: "Udišući, smirujem svoje tijelo. Izdišući, smiješim se." Možemo se potpuno oporaviti nakon tri ovakva udisaja.

Tada pogledamo svakog dok udišemo i izdišemo da bismo bili u kontaktu sa sobom i sa ostalima. Ne treba nam dva sata da bismo vidjeli drugu osobu. Ako smo zaista smireni, potrebno nam je da nekoga pogledamo sekundu-dvije i to je dovoljno da ga vidimo. Mislim da je petočlanoj porodici dovoljno pet-deset sekundi da "pogleda i vidi".

Nakon disanja se smiješimo. Sjedeći za stolom sa drugim ljudima imamo šansu da ponudimo autentični prijateljski osmijeh i razumijevanje. To je vrlo lako, ali veoma malo ljudi to čini. Za mene je to veoma važna vježba. Pogledamo u svakoga i nasmiješimo mu se. Disati i smiješiti se istovremeno je veoma važna vježba. Ako se članovi porodice ne mogu smiješiti jedan drugome, situacija je vrlo opasna.

Nakon disanja i smiješenja, pogledamo hranu tako da ona postane stvarna. Ta hrana oživljava našu vezu sa zemljom. Svaki zalogaj sadrži život Sunca i Zemlje. Od nas zvisi koliko će nam hrana otkriti svoju tajnu. Možemo vidjeti i okusiti čitav univerzum u komadiću hljeba! Par sekundi kontemplacije prije jela i svjesnost u toku jedenja mogu nam donijeti mnogo sreće.

Sjesti sa prijateljima i porodicom i uživati dobru hranu je nešto dragocjeno, nešto što nema svako. Mnogi ljudi u svijetu su gladni. Kad imam zdjelu riže ili komad hljeba, ja znam da sam sretan i saosjećam sa onima koji nemaju hrane ili su bez porodice i prijatelja. Ovo je veoma duboka vježba. Ne moramo otići u crkvu da bismo ovo upražnjavali. Možemo to činiti za stolom. Svjesno jedenje može odgajati sjeme razumijevanja i saosjećanja koje će nas podstaći da učinimo nešto i pomognemo gladnima i usamljenima.

Da biste pomogli svjesnost tokom obroka, možda ćete povremeno željeti da jedete u tišini. Vaš prvi obrok u tišini može prteći malo nelagodno, ali kad se jednom naviknete, shvatit ćete da obrok u tišini donosi mir i sreću. Kao što ugasimo TV prije jela, tako možemo "isključiti" razgovor da bismo uživali u hrani i prisustvu drugoga.

Ja ne preporučujem svakodnevno objedovanje u tišini. Razgovor može biti divan način da budemo zajedno u svjesnosti. Ali, moramo razlikovati različite vrste razgovora. Neke teme nas mogu razdvojiti: na primjer, ako govorimo o manama drugih ljudi. Pažljivo pripremana hrana neće imati vrijednosti ako dozvolimo da ovakva vrsta razgovora dominira tokom objeda. Ako umjesto toga govorimo o stvarima koje

njeguju našu svijest o hrani i osjećaj da smo zajedno, tada kultiviramo jednu vrstu sreće koja je neophodna za naš rast. Svjesnost komadića hljeba u našim ustima čini da osjetimo život stvarnim.

Dakle, dok jedemo treba da se uzdržimo od razgovora koji mogu poremetiti našu svjesnost, osjećaj cjeline porodice ili svijest o hrani. Ali možemo slobodno reći stvari koje njeguju svjesnost i sreću. Na primjer, ako je spremljeno jelo koje zaista volite, možete primjetiti uživaju li drugi u njemu i možete im pomoći da uvide sa koliko ljubavi je pripremljen čitav obrok. Ako je, pak, za stolom neko čije su misli okupirane brigama, on gubi sadašnji trenutak i nije svjestan ukusa hrane. Možete mu skrenuti pažnju na ukus hrane: "Ovo je zaista ukusno, zar ne?" I tako ćete ga odvojiti od misli i briga i dovesti ga natrag u ovdje i sada, da uživa u vama i dobroj hrani. Vi postajete *Bodisatva*, pomažući prosvjetljenje. Djeca su naročito sposobna za praktikovanje svjesnosti i podsjećanju drugih da to čine.

### *Pranje sudova*

Po meni, ideja da je pranje sudova neprijatno može nam pasti na pamet samo kad to ne radimo. Kad već stanete pored sudopere, zavrnutih rukava i sa rukama u toploj vodi, to je u stvari prilično prijatno. Ja uživam da se posvetim svakoj posudi, potpuno svjestan posude, vode, svakog pokreta ruke. Ako žurim da bih što prije počeo da jedem desert, znam da će mi pranje sudova biti neprijatno. Samo posuđe je čudo, kao i činjenica da sam ovdje i da ga perem!

Ako sam nesposoban da operem sudove sa radošću, već želim da što prije operem i pojedem slatkiš, biću jednako nesposoban da uživam u slatkišu. Razmišljaću, sa viljuškom u ruci, šta sljedeće da uradim i tako ću izgubiti svu prijatnost ukusa i izgleda deserta. Stalno ću biti uvučen u budućnost, nikad sposoban da živim u sadašnjem trenutku.

Svaka misao, svaki pokret osvjetljen svjesnošću dobija kvalitet svetosti. U tom svjetlu ne postoje granice između sakralnog i profanog. Moram priznati da mi treba malo više vremena da operem sudove, ali zato potpuno živim svaki momenat i srećan sam. Pranje sudova je u sito vrijeme i sredstvo i cilj - to znači da ne peremo posuđe samo zato da ono bude čisto, već i zato da bismo ga prali, da bismo potpuno živjeli u svakom momentu dok to činimo.

### *Meditacija u hodu*

Meditiranje u hodu može biti vrlo prijatno. Hodamo polako, sami ili sa prijateljima, ako je moguće na nekom ljepom mjestu. Meditacija u hodu je zaista uživanje u hodanju - hodamo ne da bismo negdje stigli, već radi samog hodanja. Svrha je biti u sadašnjem trenutku i, svjesni svog disanja i hodanja, uživati u svakom koraku. Da bismo to mogli, moramo se otresti svih briga i strepnji, moramo prestati da razmišljamo o budućnosti, o prošlosti. Možemo uhvatiti dijete za ruku dok to činimo.

Hodamo, koračamo kao da smo najsrećnija osoba na Zemlji.

Iako hodamo stalno, naše hodanje je obično više nalik trčanju. Kada hodamo na taj način, mi utiskujemo strepnje i u samu Zemlju. Treba da hodamo tako da utiskujemo mir i smirenost po Zemlji.. Svi to možemo, ako zaista snažno želimo. Svako dijete to može. Ako možemo da učinimo jedan takav korak, onda možemo i dva, tri, pet. Ako smo sposobni da jednom koraknemo mirno i srećno, mi radimo na miru i sreći cijele ljudske vrste. Meditacija u hodu je divna vježba.

Kada meditiramo u hodu, hodamo nešto sporije nego obično i disanje usklađujemo sa koracima. Na primjer, možemo učiniti tri koraka udišući i tri izdišući. Tako možemo sebi reći: "U, u, u. Van, van, van." "U" nam pomaže da se identifikujemo sa udisajem. Svaki put kad nešto nazovemo imenom, to postaje stvarnije; na primjer, kada kažemo ime prijatelja.

Ako vaša pluća traže četiri koraka umjesto tri, dajte im to. Ako traže dva, dajte im dva. Dužina vašeg udisaja i izdisaja ne mora biti jednaka. Na primjer, možete napraviti tri koraka sa svakim udisajem, a četiri sa izdisajem. Ako se osjećate srećni, mirni i radosni dok hodate - dobro radite.

Budite svjesni kontakta vaših stopala i zemlje. Hodajte kao da ljubite zemlju vašim stopalima. Nanijeli smo mnogo štete Zemlji. Sada je vrijeme da je njegujemo. Otiskujemo naš mir i opuštenost po površini Zemlje i učimo se ljubavi. Hodamo u tom duhu. S vremena na vrijeme, kad vidimo nešto veoma lijepo, možemo poželjeti da stanemo i pogledamo drvo, cvijet, djecu u igri. Dok gledamo, nastavljamo da dišemo; inače, gubimo lijepi cvijet i zapetljavamo se u svoje misli. Svaki naš korak će stvoriti svježi povjetarac, osvježavajući naše tijelo i um. Na svakom koraku rascvjetava se cvijet ispod naših stopala. To možemo činiti samo ako ne mislimo o budućnosti ili o prošlosti, ako znamo da je život moguće pronaći samo u sadašnjem momentu.

## *Telefon*

Telefon je vrlo koristan, ali se može pretvoriti u našeg tiranina. Prečesti pozivi nas prekidaju i ometaju. Možda se ponekad zaboravljamo i predugo govorimo preko telefona, gubeći dragocjeno vrijeme (i novac). Često govorimo o stvarima koje nisu tako važne. Koliko puta smo dobili račun za telefon i začudili se nad sumom? Telefonsko zvono proizvodi u nama neko titranje, možda neku strepnju, nervozu: "Ko zove? Je li to dobra ili loša vijest?" Ipak nas neka sila vuče telefonu, ne možemo da odolimo. Mi smo žrtve svog telefona.

Preporučujem vam da sljedeći put kad čujete telefon ostanete gdje ste, udahnute i izdahnute svjesno i kažete u sebi "Poslušaj. Ovaj divan zvuk me vraća mom pravom ja." Kad pozvoni drugi put, možete ovo ponoviti, a smijeh će vam biti izrazitiji. Kad se smiješite, mišići lica se opuštaju, a tenzija brzo nestaje. Imate vremena da ovako dišete i osmjehujete se, jer će onaj koji vas zove sigurno sačekati tri zvona. Kada telefon zazvoni treći put, možete nastaviti sa disanjem i smijehom dok lagano idete ka telefonu. Sam ste svoj gospodar. Znae da se smiješite ne samo za svoje dobro, već i za

dobro drugih. Ako ste nervozni ili ljuti, vaš sagovornik će primiti vašu negativnu energiju. Ali, s obzirom da ste disali i smiješili se, plivate u svjesnosti i kad podignete slušalicu to je prava sreća za osobu koja vas zove.

Prije nego što vi nekog zovete, možete udisati i izdisati tri puta, a zatim okrenuti brojeve. Kada začujete prvo zvono, znaćete da vaš prijatelj diše i smiješi se, i da neće podići slušalicu do trećeg zvona. Dakle, recite sebi "On diše, zašto ne bih i ja?" Vježbajte udisanje i izdisanje, zajedno sa onim koga zovete. To je divno!

Ne morate da odete u specijalnu prostoriju za meditaciju da biste ovo praktikovali. Možete to činiti u vašoj kancelariji, kod kuće. Ne znam kako bi ovo mogli praktikovati profesionalni telefonisti s obzirom da mnogo telefona zvoni u isti čas. Oslanjam se na vas da smislite neki način i za telefoniste. Ali mi koji to nismo imamo prava na tri udisaja. Praktikujući ovakvu meditaciju možemo odagnati stres i depresiju i unijeti svjesnost u svakodnevni život.

## *Automobil*

U Vijetnamu, prije četrdeset godina, bio sam prvi sveštenik koji je vozio bicikl. Tada se nije smatralo da je to baš primjereno svešteniku. Ali danas sveštenici voze motobicikle i kola. Naša praksa meditiranja trebalo bi da bude u skladu sa vremenom i svijetom koji nas okružuje. Tako sam napisao jednostavne stihove koje možete izgovarati prije nego što pokrenete motor automobila. Nadam se da će vam biti od koristi:

*Prije nego što pokrenem auto,  
Ja znam kuda idem.  
Auto i ja smo jedno.  
Ako auto ide brzo, ja idem brzo.*

Ponekad nam kola zapravo i nisu neophodna, ali se vozimo jer želimo da pobjegnemo od sebe. Osjećamo neki vakuum u sebi i ne želimo da se sa njim suočimo. Ne volimo što smo toliko zauzeti, ali kad god imamo malo vremena plašimo se da se suočimo sa sobom. želimo da pobjegnemo. Uključimo televizor, ili podignemo telefonsku slušalicu, čitamo novine, odemo kod prijatelja ili sjednemo u kola i vozimo nekuda. Naša civilizacija nas uči da se ponašamo na taj način i obezbjeđuje nam mnogo stvari koje možemo koristiti da bismo izgubili kontakt sa sobom. Ako izgovorimo ove stihove prije nego što okrenemo ključ i pokrenemo motor, to može da nas prosvijetli, i možda ćemo shvatiti da nema potrebe da idemo bilo kuda. Gdje god da odemo, naše ja će biti sa nama; ne možemo pobjeći. Možda je bolje i prijatnije da ostavimo motor neupaljen i prošetamo, meditirajući.

Podaci govore da je posljednjih godina kiselim kišama uništeno pet miliona kvadratnih kilometara šuma, djelimično zbog automobila. "Prije nego što pokrenem auto, ja znam kuda idem" - to je ozbiljno pitanje. Kuda treba da idem? Ka svom uništenju? Ako

drveće umire, i mi ljudi ćemo umrijeti. Ako je put koji preduzimate neophodan, ne oklijevajte da odete. Ali ako vidite da to nije zaista važno, možete izvaditi ključ; otići u šetnju pored rijeke ili kroz park. Vratit ćete se sebi i postati prijatelji sa drvećem, ponovo.

"Auto i ja smo jedno." Mi imamo utisak da smo gospodari, a da su kola samo instrument, ali to nije istina. Mi se mijenjamo kad koristimo bilo kakav instrument ili mašinu. Violončelista sa svojom violinom postaje divan. Čovjek sa pištoljem postaje opasan. Kada koristimo kola, mi smo jedno sa kolima.

Vožnja je dio svakodnevnice u ovom društvu. Ja vam ne sugerišem da prestanete da vozite, već samo da to činite svjesno. Dok vozimo, mislimo samo o cilju. Zato smo nesrećni kad god nam se upali crveno svjetlo. Crveno svjetlo je vrsta neprijatelja koji nas ometa u dostizanju cilja. Ali crveno svjetlo možemo vidjeti i kao zvono svjesnosti koje nas podsjeća da se vratimo u sadašnji trenutak. Kada sljedeći put na semaforu bude crveno svjetlo, molim vas da se nasmiješite i vratite se disanju. "Udišući, smirujem svoje tijelo. Izdišući, smiješim se." Lako je transformirati osjećanje iritiranosti u prijatno osjećanje. Iako je to isto crveno svjetlo, ono postaje različito. Ono postaje prijatelj, pomažući nam da se sjetimo da se život može živjeti samo u sadašnjem momentu.

Kada sam prije nekoliko godina bio u Montrealu, prijatelj me je vodio kroz grad prema planinama. Primijetio sam, kad god bi neka kola stala ispred nas, da na tablici piše "Je me souviens". To znači "Ja se sjećam." Nisam bio siguran čega su željeli da se sjećaju, možda svog francuskog porijekla, ali sam prijatelju rekao da imam poklon za njega. "Kad god vidiš kola sa rečenicom "Je me souviens", sjeti se da dišeš i smiješiš se dok voziš kroz Montreal."

On se oduševio i predložio to i svojim prijateljima. Kasnije, kada me je posjetio u Francuskoj, rekao je da je tu vježbu teže sprovoditi u Parizu nego u Montrealu, jer u Parizu nije bilo "Je me souviens". Rekao sam mu: "Ima toliko semafora u Parizu. Zašto ih ne koristiš?" Kada se iz Pariza vratio u Montreal, napisao mi je lijepo pismo: "Tai, bilo mi je vrlo lako praktikovati svjesnost u Parizu. Kad god bi se neka kola zaustavila ispred mene, vidio bih oči bude kako mi namiguju. Odgovarao sam mu disanjem i smiješenjem, nije bilo boljeg odgovora. Bilo je izuzetno prijatno voziti kroz Pariz."

Kada sljedeći put budete zarobljeni saobraćajnom gužvom, ne borite se. Nema svrhe da se borite. Zavalite se u sjedište i nasmiješite se sebi, nasmiješite se predano i s ljubavlju. Uživajte u sadašnjem trenutku, dišite i smiješite se, jer se sreća uvijek može naći u sadašnjem trenutku. Prakticiranje meditacije je vraćanje sadašnjem trenutku da bismo primijetili cvijet, plavo nebo, dijete. Sreća nam je nadohvat ruke.

## *Cjelovitost*

Naši životi su toliko rascjepkani. Kako bismo mogli da meditaciju iz sale za meditaciju uvedemo u kuhinju, u kancelariju? U sali za meditaciju sjedimo mirno i trudimo se da budemo svjesni svakog udisaja. Kako taj momenat utiče na naše ostalo, ne-

meditirajuće vrijeme? Kada vam doktor da injekciju, to koristi ne samo ruci, već čitavom tijelu. Kada praktikujete polučasovnu sjedeću meditaciju, to vrijeme bi trebalo da bude blagotvorno za svih dvadeset četiri časa, a ne samo za tih pola sata. Jedan osmijeh, jedan udah može biti koristan za cio dan, ne samo za taj momenat. Moramo vježbati na način koji uklanja barijeru između vremena vježbanja i ostalog dijela dana. Kada ulazimo u salu za meditaciju koračamo vrlo sporo, pažljivo. Ali kada idemo na aerodrom ili u prodavnicu, postajemo druga osoba. Hodamo brzo i manje svjesno. Kako praktikovati svjesnost na aerodromu i u prodavnici? Imam prijateljicu koja diše između telefonskih razgovora, i to joj mnogo pomaže. Moj drugi prijatelj praktikuje meditaciju u pauzi poslovnih sastanaka hodajući svjesno između oblakodera u centru Denvera. Prolaznici mu se smiješe, a njegovi sastanci, čak i sa "teškim" osobama, često su prijatni i veoma uspješni.

Trebalo bi da umijemo da prenesemo praksu meditacije iz sale za meditaciju u naš svakodnevi život. Možemo razovarati sa prijateljima o tome kako se to može postići. Da li praktikujete disanje između telefonskih poziva? Smiješite li se dok sjećate šargarepu? Da li praktikujete relksaciju poslije napornog rada? To su praktična pitanja. Ako umijete da primijenite meditaciju u vrijeme večere, rasonode, prije spavanja - ona će ući u vaš život i imaće neprocjenjivo blagotvoran društveni efekat. Umjesto da bude samo opis nečega što je daleko od nas, svjesnost može ući u naše svakodneвне aktivnosti, u svaki naš sat, svaki minut.

### *Košenje trave i disanje*

Da li ste ikada kosili kosom? To danas ne čini baš mnogo ljudi. Prije desetak godina donio sam kosu i pokušao da kosim travu oko moje brvnare. Trebalo mi je nedjelju dana da shvatim kako da je koristim na najbolji način. Sve je važno: način na koji stojite, način na koji držite kosu, ugao oštrice i trave. Kada sam uspio da uskladim pokrete ruku sa ritmom disanja i radim bez žurbe, izgrađujući svjesnost o svojoj aktivnosti, tada sam bio u stanju da radim duže vremena. Kada to nisam postizao, umarao bih se za samo deset minuta.

Posljednjih nekoliko godina izbjegavao sam da se suviše zamaram i gubim dah. Moram brinuti o svom tijelu, moram se prema njemu odnositi kao muzičar prema instrumentu. Primjenjujem nenasilje na moje tijelo, jer ono nije samo alat za postizanje cilja. Ono je cilj samo po sebi. Ja se i prema mojoj kosi odnosim na isti način. Dok je koristim usklađeno sa disanjem, osjećam da moja kosa i ja dišemo zajedno u istom ritmu. To je istina i za mnoge druge alate.

Posjetilac mog susjeda, jedan stariji čovjek, ponudio se da mi pokaže kako treba koristiti kosu. Bio je mnogo vještiji od mene, ali je uglavnom zauzimao isti položaj tijela i činio iste pokrete kao i ja. Iznenadilo me je da je on takođe usklađivao svoje pokrete i disanje. Od tada, kad god vidim nekoga da kosi travu, znam da praktikuje svjesnost.

## *Besciljnost*

Zapadni svijet je veoma orijentisan ka cilju. Znamo kuda želimo da idemo i veoma smo usmjereni ka tom cilju. To može biti korisno, ali često zaboravljamo da uživamo dok smo na putu ka odredištu.

U budizmu postoji riječ koja znači "bežželjnost" ili "besciljnost". Ideja je u tome da ne postavite nikakav cilj pred sebe i ne trčite za njim, jer je sve već tu, u vama. Dok praktikujemo meditaciju u hodu, ne težimo da stignemo bilo kuda. Jednostavno, pravimo mirne, srećne korake. Ako stalno mislimo o budućnosti ili o nekom problemu, izgubićemo svoje korake. Isto važi za meditaciju u sjedećem položaju. Sjedimo samo da bismo uživali u sjedenju, a ne da bismo postigli bilo kakav cilj. To je veoma važno. Svaki trenutak sjedeće meditacije nas vraća životu i treba da sjedimo tako da uživamo u tome čitavo vrijeme. Bilo da jedemo mandarinu, pijemo šolju čaja ili meditiramo u hodu, treba da to činimo imajući na umu "besciljnost".

Često sebi kažemo: "Nemoj samo tako da sjediš, radi nešto!" Ali ako praktikujemo svjesnost, otkrivamo nešto neobično. Otkrivamo da suprotan stav može biti korisniji: "Nemoj stalno nešto da radiš, sjedi." Moramo naučiti da se zaustavimo s vremena na vrijeme da bismo imali vremena jasno da vidimo. Na prvi pogled, "zaustavljanje" možete izgledati kao neka vrsta otpora prema sadašnjem životu, ali nije. Ne radi se samo o reakciji, već o načinu života. Preživljavanje ljudske vrste zavisi od naše sposobnosti da se zaustavimo u ovoj jurnjavi. Imamo više od 50000 nuklearnih bombi i još ih nije dovoljno. "zaustavljanje" nije samo zaustavljanje negativnog, već i dozvoljavanje pozitivnom, ozdravljajućem da ga zamijeni. To je svrha našeg praktikovanja - ne izbjegavati život, već se uvjeriti i pokazati drugima da je sreća u životu moguća sada, kao i u budućnosti.

Temelj sreće je svjesnost. Osnovni uslov da se bude srećan je naša svjesnost da smo srećni. Ako toga nismo svjesni, mi zapravo i nismo svjesni. Kada imamo zubobolju, mi znamo da je život bez zubobolje divna stvar. Ali kad nemamo zubobolju, mi još uvijek nismo srećni. Nemati zubobolju je veoma prijatno. Ima toliko stvari u kojima možemo da uživamo, ali kada ne praktikujemo svjesnost, nismo ih svjesni. Kada praktikujemo svjesnost, počinjemo da cijenimo te stvari i da učimo kako da ih sačuvamo. Njegujući sadašnji trenutak njeguujemo budućnost. Radeći za mir u budućnosti radimo za mir u sadašnjem trenutku.

## *Naš život je umjetničko djelo*

Jedan umjetnik me je, u Južnoj Kaliforniji, pitao: "Kada treba da gledam cvijet pa da izvučem najviše za moju umjetnost?" Rekao sam: "Ako tako gledaš, ne možeš biti u kontaktu sa cvijetom. Zanemari sve svoje projekte tako da zaista možeš biti sa



cvijetom, bez namjere da istražuješ ili imaš bilo kakvu korist od toga." Isti umjetnik mi je rekao: "Kada sam sa prijateljem, želim da imam neke koristi od njega." Naravno da možemo imati koristi od prijatelja, ali prijatelj je više od izvora dobiti. Prava je umjetnost jednostavno biti sa prijateljem, bez traženja njegove podrške, pomoći ili savjeta.

Prešlo nam je u naviku da posmatramo stvari sa intencijom da nešto dobijemo. To zovemo "pragmatizam" i kažemo da je istina ono što se isplati. Ako meditiramo da bismo dosegli istinu, izgleda nam da je to dobra nadoknada. U meditaciji se zaustavljamo i potpuno posmatramo. Zaustavljamo se samo da bismo bili tamo gdje smo upravo, da bismo bili sa sobom i sa svijetom. Kada smo u stanju da se zaustavimo, počinjemo da vidimo; ako možemo da vidimo, tada razumijemo. Mir i sreća su plodovi ovog procesa. Treba da usavršimo vještinu zaustavljanja da bismo zaista bili sa prijateljem ili sa cvijetom.

Kako možemo unijeti mir u društvo koje je naviklo da iz svake stvari izvlači korist? Kako nam osmijeh može biti izvor radosti, a ne samo diplomatski manevar? Kada se smiješimo sebi, taj osmijeh nije diplomatski, on je dokaz da smo mi - mi i da smo potpuno ovladali sobom. Možemo li pisati pjesmu o zaustavljanju, besciljnosti ili o samom postojanju? Možemo li slikati nešto od toga? Sve što činimo je poetski ili slikarski akt ako to činimo sa svjesnošću. Gajenje salate je poezija. Hodanje do samoposluge može biti slikarstvo.

Kada ne brinemo mnogo o tome da li je nešto umjetničko djelo, kada smo jednostavno u svakom trenutku našeg života staloženi i svjesni, svaki taj trenutak je umjetničko djelo. Čak i kad ne pišemo i ne slikamo, mi kreiramo. Bremeniti smo ljepotom, radošću, mirom i uljepšavamo život mnogim ljudima. Neki put je bolje ne spominjati riječ umjetnost. Ako djelujemo kroz svjesnost i cjelovitost, naša umjetnost će cvjetati i uopšte ne moramo o njoj da govorimo. Kada znamo kako da *budemo* mir, otkrivamo da je umjetnost divan način da podijelimo svoju smirenost. Umjetnički izraz će se ostvariti na ovaj ili onaj način, ali *bivanje* je suštinsko. Dakle, moramo se vratiti sebi i kada imamo radost i mir u sebi naše umjetničke kreacije će biti prirodne i služiče svijetu na pozitivan način.

### *Nada kao prepreka*

Nada je važna jer ona sadašnji trenutak može učiniti podnošljivijim. Ako vjerujemo da će sutra biti bolje, možemo da izdržimo tešku današnjicu. Ali to je najviše što nada može za nas da uradi da neku teškoću učini lakšom. Kada dublje razmislim o prirodi nade, vidim nešto tragično u njoj. S obzirom da se oslanjamo na nadu u budućnost, nedovoljno energije i sposobnosti usredsređujemo na sadašnji trenutak. Koristimo nadu da bismo povjerovali da će se nešto bolje dogoditi u budućnosti, da ćemo dostići mir ili Božije kraljevstvo. Nada postaje neka vrsta prepreke. Ako se uzdržite od nade, možete biti potpuno u sadašnjem trenutku i otkriti da je radost već tu.

Prosvjetljenje, mir, i radost nam neće niko pokloniti. Njihov izvor je u nama i ako dovoljno duboko kopamo u sadašnjem trenutku voda će poteći. Moramo se vratiti

sadašnjosti da bismo bili zaista živi. Kada vježbamo svjesno disanje, vraćamo se sadašnjem momentu u kome se sve i događa.

Zapadna civilizacija stavlja preveliki naglasak na ideju nade i na taj način žrtvuje sadašnji trenutak. Nada se odnosi na budućnost. Ona nam ne može pomoći da otkrijemo radost, mir ili prosvjetljenje u sadašnjem trenutku. Mnoge religije svoje uporište imaju u nadi, pa učenje o uzdržavanju od nade može izazvati burne reakcije. Te reakcije bi mogle donijeti nešto pozitivno, kao na primjer saznanje da nada nije dovoljna, da ona može biti i prepreka. Ne mislim da ne treba da se nadate, ali nada nije dovoljna. Nada se može pretvoriti u prepreku i ako ste ispunjeni energijom nade nećete moći da se vratite u sadašnji trenutak. Ako tu energiju preusmjerite na svjesnost o događanju u sadašnjem trenutkubićete u stanju da predrete u sadašnji trenutak i u njemu otkrijete radost i mir, u vama i oko vas.

A. Dž. Mast, američki vođa mirovnog pokreta sredinom dvadesetog vijeka, rekao je: "Nema puta u mir. Mir je put." To znači da možemo dokučiti mir baš sada, pogledom, osmjehom, riječima, našim djelovanjem. Dostizanje mira nije sredstvo. Svaki korak koji činimo treba da je mir. Svaki naš korak treba da bude radost. Ako se usredsredimo, možemo to postići. Nije nam potrebna budućnost. Možemo se smiješiti i opustiti. Sve što želimo nam je dostupno baš sada.

## *Cvijet prosvjetljenja*

Postoji jedna priča o cvijetu, dobro poznata među sljedbenicima zena. Jednoga dana Buda je podigao cvijet pred auditorijumom od 1250 monaha i monahinja. Dosta dugo je ćutao. Tišina je bila savršena. Izgledalo je da svi duboko razmišljaju, tražeći značenje Budinog gesta. Tada se Buda odjednom nasmijao. Nasmijao se jer se neko od prisutnih smiješio njemu i cvijetu. Ime tog sveštenika je bilo Mahakašiapa. Jedini se smiješio i Buda mu je uzvratio smiješkom i rekao "Blago svog uvida prenio sam na Mahakašiapu." Mnoge generacije zen učenika su razgovarale o ovoj priči. Za mene je njeno značenje vrlo jednostavno. Ako neko drži cvijet i pokazuje vam ga, on želi da vi taj cvijet vidite. Osoba koja nije bila zaokupljena svojim mislima, koja je jednostavno ono što jeste, bila je sposobna da se sretne sa cvijetom i da se nasmiješi.

To je problem života. Ako nismo potpuno u sadašnjem trenutku, propuštamo sve. Ako se pojavi nasmijano dijete, a vi niste potpuno ovdje, već ste preokupirani prošlošću, i budućnošću ili nekim drugim brigama, dijete nije zaista tamo za vas. Da biste uistinu bili živi, morate se vratiti sebi i dijete će se pojaviti kao predivna stvarnost. Tada možete vidjeti njegov osmijeh, primiti ga u svoj zagrljaj.

želim da podijelim sa vama pjesmu mog prijatelja koji je u dvadeset osmoj godini umro u Sajgonu, prije trideset godina. Nakon njegove smrti, ljudi su našli mnogo njegovih lijepih pjesama, a ja sam bio dirnut kada sam čitao ovu. Ima samo nekoliko stihova, ali je divna:

*Smiješiš se osmijehom čudesnim,  
Pokraj ograde stojeći mirno.  
Bez riječi sam,  
Čula su mi preplavljena zvucima  
Tvoje divne pjesme  
Bez kraja i početka.  
Duboko ti se klanjam.*

"Ti" se ovdje odnosi na cvijet, na daliju. Tog jutra, prijatelj je prošao pored ograde i zaista vidio mali cvijet. Dirnut tim prizorom, zaustavio se i napisao ovu pjesmu.

Uživam u njoj. Možda mislite da je pjesnik bio mistik, jer je način na koji gleda i vidi stvari veoma dubok. Ali on je samo običan čovjek, kao bilo ko od nas. Ne znam kako ili zašto je on bio u stanju ovako da gleda i vidi, ali to je način na koji mi praktikuemo svjesnost. Pokušavamo da budemo u kontaktu sa životom, da otvaramo oči dok pijemo čaj, dok hodamo, sjedimo ili aranžiramo cvijeće.

## *Mjesto za disanje*

Veliki broj ljudi ima mjesto za sve - za ručavanje, gledanje televizije, spavanje - ali nemamo mjesto za meditaciju. Preporučujem da odredimo jedno mjesto u svom domu i

nazovemo ga "mjestom za disanje", na kome možemo biti sami i praktikovati disanje i smiješenje, bar u teškim momentima. To mjesto može biti smatrano ambasadam Kraljevine Mira. Ono treba da bude poštovano, da se ne skrnavi bijesom, svađom. Kada se djetetu sprema grdnja, ono može pobjeći na to mjesto. Ni mama ni tata ne treba više da ga grde. Ono je bezbjedno na teritoriji "ambasade". I roditeljima će ponekad biti potrebno da izbjegnu na tu teritoriju, da sjednu, dišu, smiješe se i osvježje se. Tako je ta sobica, to mjesto, dobrobit za čitavu porodicu.

Sugerišem vam da taj prostor dekorirate veoma jednostavno. Možda ćete željeti da imate malo zvono koje ima lijep zvuk, par jastuka ili stolica, možda vazu sa cvijećem da vas podsjeti na našu pravu prirodu. Vi ili vaša djeca možete aranžirati cvijeće u punoj svjesnosti, sa osmijehom. Svaki put kada se osjećate uznemireni znate da je najbolje da odete na to mjesto, polako otvorite vrata, sjednete, "pozovete" zvono da zvoni (u mojoj zemlji ne kažemo "udariti" u zvona) i počnete da dišete. Zvonce će pomoći ne samo vama, već i ostalima u kući.

Pretpostavimo da je vaš muž nervozan. S obzirom na to da je naučio da praktikuje disanje, zna da je najbolje da se povuče u sobicu, sjedne i diše. Možda ne primjećujete kuda je otišao, možda ste baš u kuhinji i sjeckate šargarepu. Ali i vi patite, jer ste se upravo svađali. Previše žustro siječete tu šargarepu, jer energija ljutnje prelazi u pokrete ruke. Odjednom začujete zvuk zvona i znate šta da radite. Zastanete sa sjeckanjem, udišete i izdišete. Osjećate se bolje, možda se smiješite, misleći na svog muža koji zna šta treba da radi kada je ljut. On sada sjedi u sobi za disanje, diše i smiješi se. To je divno; malo ljudi to čini. Odjednom u vama raste osjećanje nježnosti, osjećate se mnogo bolje. Nakon tri udisaja nastavljate da sjeckate šargarepu, ali ovoga puta sasvim drugačije.

Vaše dijete, koje je bilo svjedok, zna da ova vrsta "grmljavine" vodi ka "oluji". Povuklo se u svoju sobu, zatvorilo vrata i ćutke sačekalo. Ali umjesto oluje, čulo je zvono i shvatilo šta se događa. Osjeća veliko olakšanje i želi da izrazi zahvalnost prema ocu. Lagano odlazi do mjesta za disanje i mirno sjeda pored njega da bi izrazilo podršku. Njemu to jako pomaže. Već se osjećao spreman da izađe - može već i da se smiješi - ali pošto njegova kćerka sad tu sjedi, želi da pozvoni još jednom da bi ćerkica disala. Vi u kuhinji po drugi put čujete zvono i shvatite da sjeckanje šargarepe možda i nije najvažnije u ovom trenutku. Spustite nož i odete u sobu za disanje. Vaš muž je svjestan da se vrata otvaraju i da ulazite. Iako je sada oporavljen, ipak ostaje još malo i zavvoni da biste i vi počeli sa disanjem. To je divna scena. Ako ste imućni, možda imate Van Gogovu sliku u dnevnoj sobi. Ali ona nije tako lijepa kao scena u sobi za meditaciju. Preobraćenje nemira u mir i pomirenje je izuzetno vitalan i kreativan vid ljudskog postojanja.

Znam porodice u kojima djeca nakon doručka odlaze u sobu za disanje, sjedaju, dišu: "udah-izdah-jedan", "udah-izdah-dva", "udah-izdah-tri", i tako do deset, a zatim odlaze u školu. Ako vaše dijete ne želi da diše do deset, možda je dovoljno i tri puta. Preljepo je i korisno ako porodica započne dan na taj način. Ako ste svjesni ujutro i trudite se da njegujete svjesnost tokom dana, možda ćete biti u stanju da sa osmijehom uđete u kuću na kraju radnog dana, što potvrđuje da ste još uvijek svjesni.

Ja vjerujem da svaka kuća treba da ima sobicu ili mjesto za disanje. Jednostavne vježbe kao što su svjesno disanje i smiješenje su veoma važne. One mogu izmijeniti našu civilizaciju.

### *Nastavak putovanja*

Zajedno smo svjesno hodali, učeći kako da dišemo i smiješimo se u punoj sabranosti, kod kuće, na poslu, tokom čitavog dana. Govorili smo o svjesnom uzimanju hrane, pranju sudova, vožnji automobila, odgovaranju na telefonske pozive pa čak i o košenju trave. Svjesnost je osnov srećnog života.

Ali kako da se izborimo sa teškim emocijama? Šta treba da učinimo kad osjetimo bijes, mržnju, kajanje ili tugu? Naučio sam mnoge načine, a neke sam i otkrio tokom prošlih četrdeset godina suočavajući se sa ovim stanjima. Hoćemo li nastaviti naše zajedničko putovanje i isprobati neke od tih tehnika?

## DRUGI DIO

# TRANSFORMACIJA I IZLJEČENJE

### *Rijeka osjećanja*

Naša osjećanja su veoma važna za upravljanje svim našim mislima i akcijama. U nama je rijeka osjećanja u kojoj je svaka kap vode različito osjećanje, koje zavisi od svih ostalih. Da bismo ga posmatrali, treba samo da sjednemo na obalu rijeke i pratimo svako osjećanje dok izranja, plovi pored nas i nestaje.

Postoje tri vrste osjećanja: prijatna, neprijatna i neutralna. Kada se osjećamo neprijatno, možemo poželjeti da pobjegnemo od toga. Ali mnogo je efikasnije vratiti se svjesnom disanju i samo posmatrati, prepoznati tiho, za sebe: "Udišući, znam da je neprijatno osjećanje u meni. Izdišući, znam da je neprijatno osjećanje u meni." Kada osjećanje imenujemo, npr. Riječju "ljutnja", "tuga", "radost" ili "sreća", to nam pomaže da ga jasno identifikujemo i dublje prepoznamo.

Disanje nam može pomoći da se približimo osjećanjima i da ih prihvatimo. Ako nam je disanje lako i mirno - prirodni rezultat toga je da naš um i tijelo postaju laki, mirni, čisti kao i naša osjećanja. Svjesno posmatranje se bazira na principu "ne-dvojnosti": naše osjećanje nije odvojeno od nas samih ili izazvano nečim izvan nas; naše osjećanje jeste naše i za momenat mi jesmo to osjećanje. Ne utapamo se u osjećanje, ono nas ne teroriše, niti ga odbacujemo. Veoma važan dio meditacije je nevezivanje za neko osjećanje, kao i izbjegavanje njegovog potiskivanja, već mirno dopuštanje da se ono javi, traje i samo od sebe umine.

Umjesto što se trudimo da odbacujemo dijelove sebe, treba da naučimo umjetnost preobražavanja. Neprijatna osjećanja možemo transformisati u pozitivnu energiju koja će nas njegovati, ako se pažljivo i bez neprijateljstva suočimo sa njima. Ako ih svjesno posmatramo, mogu nam mnogo toga osvijetliti i omogućiti da bolje razumijemo sebe i društvo u kojem živimo.

### *Preobražaj umjesto operacije*

Zapadna medicina precjenjuje značaj operativnog pristupa. Ljekari žele da odstrane sve što nije poželjno. Kada je nešto u organizmu poremećeno prečesto savjetuju operaciju. Slično važi i za psihoterapiju. Terapeut želi da nam pomogne da izbacimo nepoželjno, a zadržimo poželjno. Ako pokušamo da izbacimo sve što ne želimo, možda ćemo izbaciti veći dio sebe.

Umjesto što se trudimo da odbacujemo dijelove sebe, treba da naučimo umjetnost preobražavanja. Možemo preobraziti našu ljutnju u nešto drugo, npr. U razumijevanje. Nije neophodna operacija da bi se ljutnja otklonila. Ako postanemo bijesni na naš bijes, imaćemo dva bijesa u isto vrijeme. Treba samo da posmatramo s ljubavlju i

pažnjom. Ako tako brinemo o svom bijesu, bez pokušaja da pobjegnemo od njega, preobrazićemo se. To je proces postizanja mira. Ako smo u sebi smireni, možemo se pomiriti i sa svojim bijesom. Možemo izaći na kraj sa depresijom, strahom i bilo kojim drugim neprijatnim osjećanjem.

### *Preobražaj osjećanja*

Prvi korak u radu sa osjećanjima je prepoznavanje svakog osjećanja onako kako se ono pojavljuje. To je zadatak za svjesnost. Ako se pojavi strah, vaša svjesnost pogleda u strah i prepozna ga kao strah. Znači da strah izvire iz vas i da svjesnost takođe izvire iz vas. Oni su oboje u vama i ne treba da se bore, već da brinu jedno o drugome.

Drugi korak je poistovjećivanje sa osjećanjem. Nije dobro reći: "Strahu, bježi! Ne volim te. Ti nisi ja." Mnogo je bolje reći: "Dobar dan, strahu. Kako si danas?" Na taj način prizivate svoja dva aspekta, svjesnost i strah, da se rukuju kao dva prijatelja i da postanu jedno. Možda vas plaši da ovako nešto učinite, ali ne bi trebalo. Sjetite se da vi niste samo vaš strah. Osnovno je da njegujete svjesnost uz svjesno disanje, da to stanje održite, živim i snažnim. Iako vaša svjesnost možda nije dovoljno snažna u početku, ako je njegujete, postaće jača. Dokle god postoji svjesnost nećete potonuti u svoj strah. Zapravo, vi počinjete svoj preobražaj onog trenutka kada se u vama rodi svjesnost.

Treći korak je smirivanje osjećanja. Pošto svjesnost prati vaš strah, počinjete da se smirujete. "Udišući, smirujem aktivnosti tijela i duha." Smirujete vaša osjećanja samim tim što ste sa njima, kao kad mati nježno drži svoju rasplakanu bebu. Beba osjeća majčinu nježnost, smiruje se i prestaje da plače. Majka je vaša svjesnost, rođena iz dubine svijesti i ona će umiriti bol. Majka je jedno sa bebom koju drži. Ako ona misli o drugim stvarima, dijete se neće smiriti. Ona bi trebalo da stavi na stranu sve druge misli i samo da drži bebu. Dakle, ne izbjegavajte svoja osjećanja. Ne recite: "Ti si samo osjećanje, nisi važno." Postanite jedno sa tim osjećanjem. Možete reći "Izdišući, smirujem svoj strah."

Četvrti korak je: pustiti osjećanje da ode. Zahvaljujući smirenju, osjećate se lakši čak i usred straha i znate da vaš strah neće prerasti u nešto što će vas preplaviti. Kada znate da ste sposobni da brinete o svom strahu, on je već redukovano na minimum, postao je manje neprijatan. Sada mu se možete nasmiješiti i pustiti ga da ode. Smirivanje i opuštanje su samo lijekovi za simptome. Sada imate priliku da idete dublje i radite na transformaciji izvora straha.

Peti stepen je: duboko sagledavanje. Beba je prestala da plače, strah je nestao, pa ipak, pogledajte dobro vašu bebu, vaše osjećanje straha, da vidite šta ne valja. Morate tragati za uzrokom, jer bebu ne možete sve vrijeme držati. Posmatrajući, vidjećete, na primjer, da bebina patnja ima mnoge razloge, u njenom tijelu i van njega. Gledajući bebu uočićete elemente koji su prouzrokovali plač, a kada ih vidite, znaćete šta treba da uradite da biste transformisali osjećanje i bili slobodni.

Ovo je proces koji liči na psihoterapiju. Terapeut zajedno sa pacijentom posmatra

prirodu bola. On često otkriva razloge patnje u načinu na koji pacijent vidi stvari, u njegovim vjerovanjima o sebi, svojoj kulturi i svijetu u kom živi. Terapeut i pacijent preispituju ove tačke gledišta i vjerovanja i zajednički oslobađaju pacijenta iz njegovog zatvora. Ali suštinski važni su naponi pacijenta. Učitelj bi trebalo da pomogne da se rodi učitelj u učeniku, a psihoterapeut da se rodi psihoterapeut u pacijentu. Pacijentov "interni psihoterapeut" može tada uspješno da radi "puno radno vrijeme".

Terapeut ne liječi pacijenta tako što mu jednostavno daje drugi sistem vjerovanja. On se trudi da mu pomogne da uvidi koje su ideje i vjerovanja u njemu izazvali patnju. Mnogi pacijenti žele da se oslobode svojih bolnih osjećanja, ali ne žele da se oslobode svojih vjerovanja, stavova koji su zapravo izvor tih osjećanja. Zato terapeut i pacijent moraju da ulože zajednički napor kako bi pacijent sagledao stvari onakvim kakve jesu. Ovo važi i kada koristimo svjesnost da bismo preobrazili osjećanja. Nakon prepoznavanja osjećanja, poistovjećivanja s njim, njegovog smirivanja i puštanja da nestane, možemo tragati za uzrocima koji su često zasnovani na netačnoj percepciji. Čim razumijemo uzroke i prirodu naših osjećanja, ona počinju da se preobražavaju.

### *Osvješčivanje bijesa*

Bijes je neprijatno osjećanje. Ono je kao plamen na kome sagorijeva naša samokontrola i zbog koga govorimo stvari kojih se kasnije stidimo. Kada je neko ljut, možemo jasno vidjeti da je u paklu. **Bijes i mržnja su materijali od kojih je pakao sačinjen.** Duh bez bijesa je smiren, svjež, nevin. Odsustvo bijesa je osnova stvarne sreće, ljubavi i saosjećanja.

Kada je naša ljutnja pod svjetlom svjesnosti, ona odmah počinje da gubi nešto od svoje destruktivne prirode. Možemo sebi reći: "Udišući, znam da je ljutnja u meni. Izdišući, znam da sam ja moja ljutnja." Ako pažljivo pratimo naš bijes, on više ne može potpuno da nas obuzme.

Možemo prizvati svjesnost da se pridruži našoj ljutnji. Svjesnost ne može da potisne i izbacila ljutnju. Ona je samo posmatra. To je veoma važan princip. Svjesnost nije suđenje. Ona je više nalik starijoj sestri koja toplo brine o mlađoj. Možemo se usredsrediti na svoje disanje da bismo izgradili ovakvu svjesnost i potpunije upoznali sebe.

Kada smo ljuti, obično ne žurimo da se vratimo sebi. želimo da mislimo o osobi koja nas je naljutila, o njenim aspektima koji nas ljute - njenoj grubosti, nepoštenju, okrutnosti, zlonamjernosti itd. što više mislimo o toj osobi, što je više slušamo, gledamo - naša ljutnja se rasplamsava. Nepoštenje i sklonost mržnji te osobe mogu biti realni, imaginarni ili pretjerani ali, u stvari, korijen problema je sama ljutnja i mi treba da se vratimo i prvo pogledamo u svoju unutrašnjost. Najbolje je da ne slušamo i ne gledamo osobu koju smatramo uzročnikom naše ljutnje. Kao vatrogasac, moramo prvo da polijemo plamen vodom, a ne da gubimo vrijeme tragajući za onim koji je prouzrokovao plamen. "Udišući, znam da sam ljut. Izdišući, znam da moram svu svoju



energiju uložiti u zbrinjavanje moje ljutnje." Znači, izbjegavamo razmišljanje o drugoj osobi i uzdržavamo se da učinimo ili kažemo bilo šta dok smo ljuti. Ako čitavim svojim bićem posmatramo svoju ljutnju, izbjeci ćemo da učinimo nešto zbog čega bismo kasnije žalili.

Kada smo ljuti, naša ljutnja je naše ja. Da bismo ljutnju potisnuli ili izbacili treba da potisnemo ili izbacimo naše ja. Kada smo radosni, mi smo radost. Kada smo bijesni, mi smo bijes. Kada se u nama rodi ljutnja, možemo biti svjesni da je ljutnja energija u nama, i možemo prihvatiti tu energiju da bismo je transformisali u drugu vrstu energije. Kada imamo đubrivo od organskih materija koje se raspadaju i smrde, znamo da te otpatke možemo transformisati u divno cvijeće. Na prvi pogled možemo vidjeti kompost i cvijeće kao suprotnosti ali kada malo dublje pogledamo vidimo da cvijeće već postoji u đubrivu, i da đubrivo već postoji u cvijeću. Potrebno je samo par nedjelja da se cvijeće raspadne. Kada dobar organski baštovan pogleda svoje đubrivo, on to može vidjeti i nije tužan niti zgađen. Umjesto toga, on cijeni raspadajući materijal i nema ništa protiv njega. Za par mjeseci iz toga će nići divno cvijeće. Potreban nam je uvid u ne-dualističko viđenje organskog baštovana kada se radi o ljutnji. Ne treba da je se plašimo ni da je odbacimo. Znamo da ljutnja može biti vrsta đubriva, i da u njemu leži snag rođenja nečeg lijepog. Potreban nam je bijes u smislu u kome je baštovanu potrebno đubrivo. Ako znamo kako da prihvatimo naš bijes, mi već imamo neki mir i radost. Postepeno možemo potpuno preobraziti ljutnju u mir, ljubav i razumijevanje.

### *Udaranje jastuka*

Ispoljavanje bijesa nije uvijek najbolji način da se sa njim izađe na kraj. Na taj način ga pojačavamo u dubini naše svjesnosti. Ispoljavanje bijesa prema osobi na koju smo ljuti može uzrokovati mnogo štete.

Neki od nas mogu izabrati da uđu u sobu, zaključaju vrata i udaraju po jastuku. To se naziva "dolaženje u kontakt sa svojim bijesom". Ali ja uopšte ne mislim da je to dolaženje u kontakt sa našim bijesom. U stvari, mislim da to nije čak ni dolaženje u kontakt sa jastukom. Ako smo zaista u kontaktu sa jastukom, mi znamo šta je jastuk i nećemo ga udariti. Ipak, ova tehnika može privremeno biti od koristi jer udaranjem jastuka oslobađamo mnogo energije, nakon izvjesnog vremena smo iscrpljeni i osjećamo se bolje. Ali korijeni našeg bijesa su još uvijek netaknuti; ako izađemo i pojedemo nešto, naša energija će biti obnovljena. Ako je sjeme našeg bijesa opet zaliveno, bijes će biti ponovo rođen i opet ćemo morati da udarimo po jastuku.

To udaranje može donijeti određeno olakšanje, ali ne dugotrajno. Da bi došlo do pravog preobražaja, treba da se suočimo sa korijenom našeg bijesa tragajući duboko za njegovim uzrocima. Ako to ne učinimo, sjeme bijesa će opet nići. Ako praktikujemo svjesno življenje, sijemo novo, zdravo sjeme. Ono će brinuti o našem bijesu i može ga transformisati čak i ako to od njega ne tražimo.

Naša svjesnost će se pobrinuti o svemu, kao što sunce njeguje vegetaciju. Baš i ne

izgleda da sunce čini mnogo, ono samo sija, ali ono sve preobražava. Bulke se zatvaraju kada ono zađe, ali kad sunce sija sat, dva - one se opet otvaraju. Sunce prodire u cvijeće, u određenom momentu cvijeće ne može da odoli i otvara se. Na isti način će svjesnost, ako se kontinuirano održava, dovesti do transformacije u cvijetu naše ljutnje. On će se otvoriti i pokazati svoju prirodu. Kada razumijemo prirodu, korijene našeg bijesa, bićemo oslobođeni od njega.

### *Meditacija u hodu kada smo ljuti*

Kada osjetimo da ljutnja raste, možda ćemo poželjeti da izađemo i da meditiramo u hodu. Svjež vazduh, zeleno drveće i bilje nam mogu pomoći. Možemo vježbati ovako:

*Udišem i znam da je ljutnja u meni.*

*Izdišem i znam da sam ljut.*

*Udišem i znam da je ljutnja neprijatna.*

*Izdišem i znam: ovo osjećanje će proći.*

*Udišem i smirujem se.*

*Udišem i snažan sam dovoljno da savladam ovu ljutnju.*

Da bismo ublažili neprijatno osjećanje, unosimo cijelo srce i cijeli um u vježbu meditacije u hodu, kombinujući svoje disanje sa koracima i poklanjajući punu pažnju kontaktu naših stopala i zemlje. Dok hodamo izgovaramo ove redove i čekamo dok se dovoljno ne smirimo da bismo se direktno suočili sa svojim bijesom. Do tada možemo uživati u disanju, hodaњу i ljepoti okoline. Poslije izvjesnog vremena naš bijes će oslabiti, a mi ćemo se osjećati jačim. Tada možemo početi direktno da posmatramo bijes i pokušati da ga razumijemo.

### *Kuvanje krompira*

Zahvaljujući prosvjetljujućoj ulozi svjesnosti, nakon svjesnog posmatranja uvidamo primarne uzroke bijesa. Meditacija nam pomaže da duboko proniknemo u stvari i sagledamo njihovu prirodu. Ako se zagledamo u svoj bijes možemo vidjeti njegove korijene u aljkavosti, nesporazumima, nepravdi, ozlojeđenosti ili uslovljavanju. Ovi korijeni mogu biti u nama ili u osobi koja je odigrala odlučujuću ulogu u izazivanju našeg bijesa. Svjesno posmatramo da bismo bili sposobni da vidimo i razumijemo. Videnje i razumijevanje su elementi oslobođenja koji donose ljubav i privrženost. Metoda svjesnog posmatranja u cilju viđenja i razumijevanja korijena bijesa je metoda čiji su efekti dugotrajni.

Ne možemo jesti prijesan krompir, ali ga zato nećemo baciti. Znamo da ga možemo skuvati. Stavljamo ga u lonac sa vodom, a lonac na vatru. Vatra je svjesnost, praksa svjesnog disanja i usmjerenost na naš bijes. Poklopac simbolizuje našu usredsređenost,

jer sprečava da toplota izlazi iz lonca. Dok udišemo i izdišemo posmatrajući svoj bijes potrebna nam je koncentracija da bi ovo praktikovanje bilo snažnije. Zato se klonimo svega što bi nas ometalo i fokusiramo se na problem. u prirodi, među drvećem i cvijećem, biće lakše primijeniti svjesno disanje.

Promjena se događa čim stavimo lonac na vatru. Voda počinje da se zagrijava. Poslije deset minuta ona vri, ali moramo i dalje da održavamo vatru ako želimo da skuvamo krompir. Promjena se dešava jer praktikujemo osvježavanje disanja i bijesa. Nakon pola sata podižemo poklopac i osjećamo drugačiji miris. Krompir se sada može jesti. Bijes je transformisan u novu energiju - razumijevanje i saosjećanje.

### *Korijeni ljutnje*

Korijeni ljutnje su u nedostatku razumijevanja nas amih i dubokih uzroka koji su doveli do ovako neugodnog stanja. Korijeni ljutnje su takođe u želji, ponosu, uznemirenosti i sumnji. Primarni korijeni naše ljutnje su u nama. Naša sredina i drugi ljudi su tek sekundarni. Nije nam tako teško da prihvatimo štetu nastalu prirodnom katastrofom, kao što je zemljotres ili poplava. Ali kada štetu prouzrokuje druga osoba, nemamo mnogo strpljenja. Mi znamo da zemljotres i poplava imaju uzroke, i trebalo bi da uvidimo kako osoba koja je izazvala naš bijes takođe ima svoje duboke razloge za ono što je učinila.

Na primjer, neko ko nam se ružno obraća je možda baš prethodnog dana bio izložen istoj neprijatnosti ili se na njega u djetinjstvu izdirao njegov pijani otac. Kada vidimo i razumijemo tu vrstu uzroka možemo početi da se oslobađamo svog bijesa. Ne želim da kažem da neko ko nas napada ne treba da bude disciplinovan. Ali najvažnije je da se prvo pobrinemo za sjeme negativnosti u nama samima. Ako zatim nekog treba disciplinovati ili mu pomoći, učinićemo to iz saosjećanja, a ne iz bijesa ili osvete. Ako se istinski trudimo da razumijemo patnju druge osobe, vjerovatnije je da ćemo se ponašati na način koji će pomoći drugome da prevaziđe tu svoju patnju i zbrkanost i tako ćemo svi biti na dobitku.

### *Unutrašnji čvorovi*

U budističkoj psihologiji postoji termin koji se može prevesti sa "unutrašnji okovi ili čvorovi". Kada primamo čulne informacije, zavisno od toga kako ih primamo, u nama se može vezati "čvor". Kada je neko neljubazan prema nama, a mi razumijemo razlog i ne uzmemo to k srcu, tada nećemo biti uznemireni i čvor se neće vezati. Ali ako ne razumijemo zašto se neko tako odnosi prema nama i postanemo razdražljivi, čvor će se vezati. Odsustvo jasnog razumijevanja je osnova svakog čvora.

Ako praktikujemo punu svjesnost, bićemo sposobni da prepoznamo unutrašnje čvorove čim se oni formiraju i naći ćemo načina da ih transformišemo. Na primjer, žena može čuti muža kako se razmeće na zabavi i osjetiti čvor, nedostatak poštovanja.

Ako o tome porazgovara sa mužem možda će postići jasno razumijevanje i čvor će se lako odvezati. Unutrašnji čvor traži našu punu pažnju čim se pojavi, dok je još slab, jer je njegova transformacija tada lakša.

Ako ne odvezemo čvorove čim se stvore, oni će biti sve zategnutiji i jači. Dio našeg uma koji svjesno prosuđuje zna da negativna osjećanja kao što su bijes, strah, kajanje nisu potpuno prihvatljiva za društvo i nas same, te nalazi načina da ih potisne iz svijesti. Pošto želimo da izbjegnemo patnju, stvaramo odbrambene mehanizme koji negiraju postojanje negativnih osjećanja i daju nam utisak da smo smireni. Ali naši unutrašnji čvorovi neprekidno vrebaju priliku da se ispolje kao destruktivne pojave, osjećanja, misli, riječi ili ponašanje.

Prvi način da se izađe na kraj sa unutrašnjim čvorovima je njihovo osvješćivanje. Praktikujući svjesno disanje možemo se približiti nekim čvorovima u nama. Kada smo svjesni naših osjećanja, misli, riječi, ponašanja možemo se pitati: Zašto se neugodno osjećam kada mi on to kaže? Zašto sam mu to rekao? Zašto uvijek mislim na svoju majku kad vidim tu ženu? Zašto mi se ne dopada taj lik iz filma? Koga sam mrzio, a ko je nalik tom liku? Ovakvo pažljivo posmatranje postepeno može iznijeti naše zatrpane čvorove na svjetlo svjesnosti.

Tokom sljedeće meditacije, pošto smo zatvorili vrata i prozore čulnim utiscima, čvorovi iz naše unutrašnjosti izranjaju kao predstave, osjećanja ili misli. Možemo shvatiti osjećanje uznemirenosti, straha, nelagodnosti čiji uzrok ne razumijemo. Zato palimo svjetlost naše svjesnosti i pripremamo se da vidimo tu predstavu, osjećanje ili misao u svoj svojoj složenosti. Kada to osjećanje počne da pokazuje svoje lice, može se desiti da se pojača. Možemo sagledati da je to osjećanje toliko snažno da nas potpuno odvaja od mira, radosti, lakoće i možda ćemo željeti da više nikada ne budemo u kontaktu sa njim. Možda ćemo poželjeti da pomjerimo našu pažnju na drugi objekat meditacije ili da je prekinemo; možda ćemo se osjećati pospano ili reći da bismo radije meditirali u neko drugo vrijeme. To se u psihologiji zove otpor. Plašimo se da osvijestimo osjećanje bola koje je u nama zatrpano jer ćemo zbog toga patiti. Ali ako smo jedno vrijeme praktikovali disanje i smiješenje, u nama se razvija sposobnost da mirno sjedimo i jednostavno posmatramo svoje strahove. Nastavljajući da dišemo i da se smiješimo možemo reći: "Strahu, zdravo. Opet si ovdje."

Ima ljudi koji svakodnevno satima meditiraju ali se nikad ne suoče sa svojim osjećanjima. Neki od njih kažu da osjećanja nisu važna i radije usmjeravaju pažnju na metafizičke pojmove. Ne kažem da ovi drugi objekti meditacije nisu važni, ali ako oni nisu stavljeni u odnos sa našim pravim problemima, meditacija nije baš korisna.

Ako znamo kako da živimo svakog momenta na svjestan način bićemo svjesni šta se dešava sa našim osjećanjima, opažanjima u sadašnjem trenutku i nećemo dozvoliti da se čvorovi formiraju ili zatežu. Ako znamo kako da posmatramo svoja osjećanja možemo naći korijene u starim čvorovima i možemo ih mijenjati, čak i one koji su postali prilično jaki.

## *Zajedničko življenje*

Kada živimo sa drugom osobom moramo jedno drugome pomoći da razriješimo čvorove koje zajednički stvaramo. Mnogo ćemo pomoći jedno drugome ako razgovaramo sa ljubavlju i razumijevanjem. Sreća više nije individualna stvar. Ako druga osoba nije srećna, nećemo biti ni mi. Rasplitanje čvora druge osobe će nam donijeti sreću. Žena može stvoriti unutrašnji čvor u svome mužu, muž može učiniti to isto i ako nastave jedno drugome da stvaraju čvorove, jednoga dana im više neće preostati ni trunka sreće. Zato, čim se čvor stvori, žena (na primjer) bi trebalo da zna da se taj čvor upravo zavezao. Ona ne treba da ga previdi. Treba da odvoji vrijeme za posmatranje i da ga, uz pomoć muža, transformiše. Može reći: "Mislim da je bolje da porazgovaramo o sukobu koji raste." To je lako dok žena i muž nisu opterećeni mnogim čvorovima.

Korijen unutrašnjeg čvora je nedostatak razumijevanja. Ako možemo da vidimo nesporazum koji je postojao dok se čvor stvarao, lako ga možemo razvezati. Praktikovati svjesno posmatranje znači tragati za prirodom i uzrocima nečega. Uvidjeti znači rasplesti čvor.

### *Takvost*

U budizmu se riječ "takvost" koristi da označi "suštinu ili određenu karakteristiku stvari ili osobe, njenu pravu prirodu". Svako ima svoju "takvost". Ako želimo da živimo u sreći i miru sa nekim moraćemo sagledati takvost tog nekog.

Kada smo je jednom vidjeli, razumijemo tu osobu i neće više biti problema. Možemo mirno i srećno živjeti zajedno.

Kada unosimo butan u kuću da bismo ga koristili za grijanje ili kuvanje svjesni smo i njegove opasnosti - može nas ubiti ako smo nepažljivi. Isto tako, znamo da nam je gas neophodan i ne oklijevamo da ga unesemo u kuću. Isto važi i za električnu struju. Može nas ubiti strujni udar, ali ako smo pažljivi struja nam pomaže i tu nema problema zato što znamo prirodu elektriciteta. Isto je i sa ljudima. Ako ne poznajemo dovoljno takvost neke osobe, možemo imati problema. Ali, ako znamo, možemo uživati jedni u drugima i imati mnogo uzajamne koristi. Ključ je u upoznavanju takvosti drugoga. Ne možemo očekivati da neko stalno bude "cvijeće". Moramo razumjeti i "đubre" te osobe.

### *Pogledaj u svoj dlan*

Imam jednog prijatelja umjetnika. Prije nego što je napustio Vijetnam, prije četrdeset godina, majka ga je uhvatila za ruku i rekla mu: "Kad god ti budem nedostajala, pogledaj u svoj dlan i odmah ćeš me vidjeti." Kako duboko dopiru ove jednostavne, iskrene riječi.

Tokom godina moj prijatelj je često gledao u svoj dlan. Prisustvo njegove majke nije samo genetsko. Njen duh, njene nade i njen život su takođe sa njim. Kada pogleda u svoj dlan, može da vidi hiljade generacija koje su mu prethodile i hiljade onih koje će

doći poslije njega. Može vidjeti da on ne postoji samo u porodičnom stablu protežući se jednom osovnom vremena , već i u mreži nezavisnih odnosa. Rekao mi je da se nikada ne osjeća usamljen.

Kada me je prošlog ljeta posjetila nećaka, predložio sam joj:" Pogledaj u svoj dlan," kao predmet meditacije. Rekoh joj da su svaki kamičak, svaki list i svaki leptir u njenoj ruci.

## Roditelji

Kada mislim na svoju majku, ne mogu da odvojim njenu sliku od mog shvatanja ljubavi, jer je ljubav bila prirodni sastojak slatkog, blagog tona njenog glasa. Na dan kada sam izgubio majku zapisao sam u svoj dnevnik: "Upravo se dogodila najveća tragedija u mom životu." Iako sam već bio odrastao i živio van roditeljske kuće, nakon njenog odlaska osjećao sam se napušten kao siročić.

Znam da mnogi prijatelji na Zapadu ne gaje ista osjećanja prema svojim roditeljima. Čuo sam mnogo priča o roditeljima koji su jako povrijedili svoju djecu, polažući u njih sjeme patnje. Ali mislim da roditelji nisu željeli da posiju takvo sjeme. Nisu željeli da doprinesu patnji svoje djece. Možda su oni sami primili isto sjeme od svojih roditelja. Većina nas smo žrtve oblika života koji nije svjestan. Praktikovanje svjesnog života, meditacije može zaustaviti ove patnje i okončati njeno prenošenje na djecu i na unuke. Možemo prekinuti začarani krug ne dozvoljavajući da ova vrsta sjemena patnje bude prenijeta našoj djeci, našim prijateljima i bilo kome drugom.

Jedan četrnaestogodišnji dječak koji je vježbao u Šljivinom selu mi je ispričao svoju priču. Kada je imao jedanaest godina jako se naljutio na svoga oca. Svaki put kada bi pao i povrijedio se otac bi ga jako grdio. Dječak se u sebi zakleo da će, kad odraste, biti drugačiji. Ali, prošle godine, se njegova mala sestra igrala sa djecom, pala sa ljuljaške i oderala koljeno. Krv je curila, a on se jako razljutio. Želio je da viče: "Glupačo! Zašto si to uradila?" Ali zaustavio se. Zato što je praktikovao disanje i svjesnost, mogao je da prepozna svoj bijes i da mu se ne preda.

Odrasli su se pobrinuli za njegovu sestru, oprali su joj ranu i stavili zavoj, a on je lagano izašao i disanjem stišavao svoj bijes. Odjednom je vidio da je isti kao njegov otac. Rekao mi je: "Shvatio sam - ako ne učinim nešto sa svojim bijesom, preniću ga na moju djecu." Istovremeno, vidio je i nešto drugo. Vidio je da njegov otac mora da je takođe bio žrtva baš kao i on. Njemu je sjeme ljutnje prenio njegov otac. To je bio značajan uvid četrnaestogodišnjaka, a mogao je da ga stekne jer je praktikovao svjesnost. "Želio sam da nastavim vježbanje da bih svoj bijes transformisao u nešto drugo." Poslije nekoliko mjeseci, bijes je nestao. Tada je bio u stanju da pruži plod svoje promjene ocu rekavši mu da je nekada bio ljut na njega ali da ga sad razumije. Rekao mu je, takođe, kako bi želio da i otac praktikuje meditaciju da bi transformisao svoje sjeme bijesa. Obično mislimo da roditelji treba da njeguju svoju djecu, ali neki put djeca donose prosvjetljenje roditeljima i pomažu im da se promijene.

Kada pogledamo svoje roditelje sa saosjećanjem, često vidimo da su oni samo žrtve koje nikada nisu imale šansu da praktikuju svjesnost. Oni ne mogu transformisati patnju u sebi. Ali ako im pridemo sa saosjećanjem, možemo im ponuditi radost, mir, oproštaj. Zapravo, kada dobro razmislimo uviđamo da nam je nemoguće da izbjegnemo bilo kakvu identifikaciju sa svojim roditeljima.

Ako pažljivo pogledamo svoje tijelo prilikom kupanja vidjećemo da je ono poklon naših roditelja i njihovih roditelja. Dok peremo svaki dio tijela možemo meditirati o prirodi života, pitajući se "Kome pripada ovo tijelo? Ko mi je dao ovo tijelo? Šta mi je dato?" Ako meditiramo na ovaj način otkrićemo tri komponente: davaoca, poklon i

primaoca poklona. Davalac su naši roditelji, mi smo nastavak svojih roditelja i predaka. Poklon je samo tijelo. Primalac smo mi sami. Sve troje prisutno je u našem tijelu. Kada smo u dubokom kontaktu sa sadašnjim trenutkom možemo vidjeti sve naše pretke i sve buduće generacije prisutne u nama. Videći to, znaćemo šta da činimo, a šta ne - za sebe, za naše pretke, našu djecu i za njihovu djecu.

## *Njegovanje zdravog sjemena*

Svjesnost postoji na dva nivoa: kao sjeme i kao ispoljavanje tog sjemena. Pretpostavimo da imamo sjeme ljutnje u sebi. Kada su uslovi povoljni, to sjeme se može ispoljavati kao ona vrsta energije koju zovemo ljutnja.

Svaki put kada sjeme ljutnje ima priliku da se ispolji, ono stvara novo sjeme iste vrste. Ako smo ljuti pet minuta, proizvodi se novo sjeme ljutnje i pada na tlo našeg nesvjesnog tokom tih pet minuta. To je razlog zbog koga moramo biti pažljivi u izboru načina života koji vodimo, osjećanja koja ispoljavamo. Dok se smiješim, stvara se sjeme osmjehivanja i radosti. Dok traje takvo ispoljavanje sije se novo sjeme osmjehivanja i radosti. Ali ako se godinama ne smiješim sjeme će oslabiti i možda više nikad neću biti sposoban da se smiješim.

U nama ima mnogo vrsta sjemena - dobrog i lošeg. Neko je posijano tokom našeg života, a neko je prenijeto od roditelja, predaka, od društva. U zrnu kukuruza je sve znanje ranijih generacija o tome kako razviti klicu, kako napraviti listove, cvjetove i klipove kukuruza. Naše tijelo i naš um takođe imaju znanje koje se prenosi generacijama. Preci i roditelji su nam prenijeli sjeme radosti, mira i sreće, kao i sjeme patnje, ljutnje itd.

Svaki put kad praktikujemo svjesno življenje sijemo zdravo sjeme i jačamo ono koje je već u nama. Kada virus uđe u naš krvotok, naše tijelo reaguje anitijelima i okružuje ga, transformiše. Isto je i sa našim psihološkim sjemenom. Ako sijemo iscjeljujuće, osvježavajuće sjeme, ono će djelovati na negativno sjeme, čak i ako to ne tražimo od njega. Za svoje dobro moramo stvoriti što veću rezervu dobrog sjemena.

Jednoga dana, u seluu kojem živim, izgubili smo bliskog prijatelja, Francuza koji nam je pomogao da organizujemo Šljivino selo (Šljivino selo je selo u Francuskoj u kome Tič, uz pomoć drugih vijetnamskih budista, svake godine održava seminare za izbjeglice i sve one koji rade na njihovom zbrinjavanju, kao i za ljude angažovane u mirovnim pokretima.) Imao je srčani udar tokom noći. Ujutro smo otkrili da je umro. Bio je toliko dragocjena osoba, priuštio nam je toliko radosti kad god smo proveli s njim makar par minuta. Osjećali smo da je ion sam radost i mir. Tog jutra, kada smo ga našli mrtvog, jako smo zažalili što nismo provodili više vremena s njim.

Te noći nisam mogao da zaspim, toliko je bio bolan gubitak prijatelja. Ali, sljedećeg jutra je trebalo da držim predavanje, a želio sam da spavam. Zato sam praktikovao disanje. Bila je hladna, zimska noć, ležao sam u krevetu i vizualizirao divno drveće iz dvorišta moje kuće. Prije mnogo godina sam posadio tri divna kedra jedne posebne vrste sa Himalaja. To drveće je sada veliko kao ja. Dok meditiram hodajući, ponekad



zagrlim stabla tih divnih kedrova, udišući i izdišući. Kedrovi su uvijek odgovarali na moje zagrljaje, siguran sam u to. Dakle, ležao sam u krevetu i disao, postajući kedar i moj dah. Osjećao sam se mnogo bolje, ali i dalje nisam mogao da zaspim. Konačno sam pozvao u svoju svijest sliku radosne vijetnamske djevojčice po imenu Mali Bambus. Ona je došla u Šljivino selo kada je imala tri godine. Bila je toliko slatka da je svako želio da je drži u rukama, posebno djeca. Stalno su je nosili, nisu je puštali da sam hoda okolo. Sada ima šest godina i kada je uzmete u ruke, osjećate se svježije, divno. Zato sam je pozvao u moju svijest, disao sam i smiješio se njenom liku. Zaspao sam za par minuta.

Svakome od nas su potrebne zalihe sjemena koje je lijepo, zdravo, i dovoljno jako da nam pomogne u teškim trenucima. Ali u trenucima kada je bol preveliki, ni cvijeće nadohvat ruke neće nam pomoći. Tada znamo da nam je potrebna pomoć. Ako imamo spremište dobrog sjemena možemo pozvati više sjemenki da nam priteknu u pomoć. Ako imate bliskog prijatelja koji vas razumije, ako znate da ćete se bolje osjećati čim sjednete kraj njega, u tom slučaju možete pozvati njegov lik u svoju svijest i vas "dvoje" možete "disati zajedno". Već ovo vam može pomoći u teškim trenucima.

Ako dugo niste vidjeli svog prijatelja, njegova zamišljena slika će možda biti suviše slaba u vašoj svijesti i neće se lako pojaviti. Ako znate da je ta osoba jedina koja vam može pomoći da uspostavite svoju ravnotežu a zamišljena slika je preslaba, možete uraditi samo jednu stvar: kupite kartu i idite kod prijatelja tako da on ne bude u vama kao pozitivno sjeme, već kao stvarna osoba.

Ako idete kod prijatelja treba da znate na koji način ćete provesti to vrijeme, jer je ono ograničeno. Kad stignete, sjedite blizu i odmah ćete se osjetiti jači. Ali pošto znate da ćete uskoro morati da se vratite kući treba da iskoristite priliku i praktikujete punu svjesnost u svakom dragocjenom trenutku dok ste zajedno. Vaš prijatelj može da vam pomogne da ponovo uspostavite unutrašnju ravnotežu, ali to nije dovoljno. Morate postati jaki iznutra, da biste se dobro osjećali kad ponovo budete sami. Zbog toga morate, sjedeći ili hodajući sa prijateljem, praktikovati svjesnost. Ako ne postupite tako već samo koristite prijateljevo prisustvo da ublažite patnju, sjeme njegovog lika neće dugo trajati u vama. Potrebno je da stalno praktikujemo svjesnost da bismo sijali ljekovito, osvježavajuće sjeme. Kada nam bude potrebno, sjeme će se pobrinuti za nas.

## *Šta je dobro?*

Često se pitamo "Šta ne valja?" Čineći to prizivamo bolno sjeme tuge da se ispolji. Osjećamo patnju, ljutnju, utučenost i proizvodimo još takvog sjemena. Bili bismo mnogo srećniji kada bismo ostali u kontaktu sa zdravim, radosnim sjemenom u nama i oko nas. Treba da naučimo da pitamo: "Šta nije loše?" i da budemo u kontaktu sa tim. Mnogo je elemenata u svijetu, u našem tijelu, osjećanjima, opažanjima i svijesti koji su dobri, osvježavajući, ljekoviti. Ako se blokiramo, ako ostanemo u zatvoru svoje tuge, nećemo biti u kontaktu sa ovim ljekovitim elementima.

Život je ispunjen mnogim čudima, kao što je plavo nebo, sunce, dječije oči. Naše

disanje, na primjer, može biti veoma prijatno. Uživajte u disanju svakodnevno. Mnogi ljudi cijene radost disanja samo kad imaju astmu ili kijavicu. Nije potrebno da čekamo astmu da bismo uživali u disanju. Svijest o dragocjenim elementima sreće je sama po sebi praktikovanje prave svjesnosti. Ovakvi elementi su svuda oko nas. Možemo uživati u njima svake sekunde našeg života. Ako tako činimo, sjeme mira, radosti i sreće će biti posijano u nama i ono će postati vrlo snažno. Tajna sreće je sreća sama. Gdje god da smo, bilo kada, imamo sposobnost da uživamo u suncu, u prisustvu drugog, u čudu disanja. Ne treba nikuda da putujemo da bismo to činili. Sa tim stvarima možemo biti u kontaktu baš sada.

### *Okrivljavanje nikada ne pomaže*

Kada posadite salatu, a ona ne raste kako valja, vi ne okrivljujete salatu. Tragate za razlozima zbog kojih ne napreduje. Možda joj je potrebno đubrivo, više vode, manje sunca. Ne krivite salatu. Ako, pak, imamo problema sa prijateljima ili porodicom, okrivljujemo drugu osobu. Ali ako znamo kako da se pobrinemo o njima, oni će rasti, kao salata. Okrivljavanje nema pozitivan efekat, kao ni pokušaj ubjeđivanja drugoga u naše mišljenje. To je moje iskustvo. Ne okrivljavati, ne obrazlagati, ne svađati se - samo razumjeti. Ako razumijete i pokazujete da razumijete, možete voljeti, a situacija će se promijeniti.

Jednom sam u Parizu držao predavanje o neokrivljanju salate. Nakon predavanja meditirao sam hodajući i, kada sam zašao za ugao zgrade, čuo sam kako osmogodišnja djevojčica govori majci: "Mama, sjeti se da me zaliješ. Ja sam tvoja salata." Bio sam toliko zadovoljan što je potpuno razumjela šta sam htio da kažem. Zatim je majka odgovorila: "Da, kćeri, i ja sam tvoja salata. Molim te da ni ti ne zaboraviš da zaliješ mene." Bilo je divno vidjeti ih kako vježbaju zajedno.

### *Razumijevanje*

Razumijevanje i ljubav nisu dvije stvari, već jedna. Zamislimo da se vaš sin jednog jutra probudio i vidio da je vrijeme za ustajanje. Odlučio je da probudi mlađu sestru da bi imala dovoljno vremena za doručak prije škole. Ali ona je mrzovoljna i umjesto da mu zahvali šuta ga i kaže: "Prestani! Ostavi me na miru." On će se vjerovatno naljutiti, misleći: "Lijepo sam je probudio. Zašto me šuta?" Možda će željeti da dođe u kuhinju i ispriča vam šta se desilo ili će je udariti.

Ali tada se sjeti da je sestra tokom noći dosta kašljala i shvati kako mora da je bolesna. Možda se tako loše ponašala zbog prehlade. U tom trenutku on razumije i više se ne ljuti. Kad razumijete, ne možete odoljeti a da ne volite. Ne možete da se ljutite. Da biste razvili razumijevanje treba da posmatrate sva ljudska bića sa saosjećanjem. Kada volite prirodno se ponašate na način koji može ublažiti patnju drugih.

## *Prava ljubav*

Zaista treba da razumijemo osobu koju volimo. Ako je naša ljubav tek želja za posjedovanjem, to nije ljubav. Ako mislimo samo o sebi, ako znamo samo za svoje potrebe, a zapostavljamo potrebe drugih - ne možemo da volimo. Moramo duboko pogledati da bismo vidjeli i razumjeli potrebe, želje, patnje osobe koju volimo. To je tlo prave ljubavi. Ne možete odoljeti a da ne volite drugu osobu kada je zaista razumijete.

S vremena na vrijeme, sjedite pokraj onoga koga volite, uzmite ga za ruku i pitajte: "Da li te dovoljno razumijem? Da li ti nanosim neki bol? Molim te da mi kažeš da bih te mogao bolje voljeti. Ne želim da patiš i ako se to događa zbog moje nepažnje molim te da mi kažeš da bih te volio bolje i da bi ti bila srećnija." Ako to kažete glasom koji otkriva vašu istinsku otvorenost, može se desiti da druga osoba zaplače. To je dobar znak, jer pokazuje da se otvaraju vrata razumijevanja i sve će opet biti moguće.

Možda otac nema vremena ili nije dovoljno hrabar da ovo pitanje postavi sinu. U tom slučaju njihova ljubav možda neće biti toliko puna koliko bi mogla da bude. Potrebna je hrabrost da se postave ovakva pitanja, ali ako ih ne pitamo može se desiti da uništavamo ljude koje volimo. Pravoj ljubavi je neophodno razumijevanje. Uz razumijevanje, onaj koga volimo će sigurno cvjetati.

## *Meditacija o saosjećanju*

Ljubav je um koji donosi mir, radost i sreću drugoj osobi. Saosjećanje je um koji uklanja patnju u drugom čovjeku. Svi imamo sjeme ljubavi i saosjećanja u našem umu, i možemo razvijati ove dobre izvore energije. Možemo njegovati безусловnu ljubav koja ne očekuje ništa za uzvrat i zato ne dovodi do uznemirenosti i tuge.

Sušтина ljubavi i saosjećanja je razumijevanje, sposobnost da se u drugima prepozna fizičko i psihičko trpljenje zbog drugih, da se "uđe pod tuđu kožu". Mi "ulazimo" u njihovo tijelo, osjećanja, mentalni sklop i iznutra smo svjedoci njihove patnje. Nije dovoljno površno posmatranje da bismo uočili njihovu patnju. Moramo postati jedno sa objektom našeg posmatranja. Kada smo u kontaktu sa patnjom drugoga u nama se rađa saosjećanje. Saosjećanje bukvalno znači "sapatništvo".

Počinjemo tako što za objekat meditacije odabiramo nekoga ko fizički pati, nekoga ko je slab, često bolestan, siromašan, potlačen ili nezaštićen. Ta vrsta patnje se lako uočava. Kasnije možemo uspostaviti kontakt i sa suptilnijim oblicima patnje. Ponekad uopšte ne izgleda da osoba pati, ali možemo primijetiti skrivene tragove trpljenja na njoj. Ljudi koji žive u materijalnom blagostanju takođe pate. Treba duboko da se zagledamo u osobu koja je predmet našeg saosjećanja tokom sljedeće meditacije a i kada smo u stvarnom kontaktu sa njom. Moramo naći dovoljno vremena da bismo stvarno bili u dubokom kontaktu sa patnjom drugoga. Nastavljamo da ga posmatramo sve dok saosjećanje ne prožme naše biće.

Kada na ovaj način gledamo drugoga plod naše meditacije će se prirodno

transformisati u neku vrstu akcije. Nećemo samo reći: "Ja ga jako volim" već "Učiniću nešto da manje pati". Duh saosjećanja je istinski prisutan kada je uspješan u ublažavanju patnje druge osobe. Treba da nađemo načine njeđujemo i izrazimo svoje saosjećanje. Kada dođemo u kontakt sa drugom osobom naše misli i akcije treba da izražavaju duh saosjećanja, čak i ako ta osoba govori i čini stvari koje nije lako prihvatiti. Činimo to sve dok jasno ne vidimo da naša ljubav nije zavisna od osobe koju volimo. Tada znamo da je naš duh saosjećanja čvrst i vjerodostojan. Osjećaćemo mir i lakoću, a naša meditacija će biti na dobrobit osobe koja je bila predmet saosjećanja. Njena patnja će se polako ublađavati, njen život će se razvedravati kao rezultat našeg saosjećanja.

Možemo meditirati i o onima koji uzrokuju našu patnju. Svko ko nam nanosi patnju bez sumnje pati i sam. Potrebno je da pratimo svoje disanje i da se duboko zagledamo pa da vidimo patnju te osobe. Dio njenih teškoća i trpljenja možda potiče od nevještih roditelja kada je ta osoba bila dijete. Ali i ti roditelji su možda bili žrtve svojih roditelja, patnja se prenosila sa generacije na generaciju i ponovo se rodila u toj osobi. Ako to vidimo nećemo ga dalje kriviti zato što nam nanosi bol, jer znamo da je i on bio žrtva. Duboko se zagledati znači razumjeti. Kada jednom razumijemo razloge zbog kojih se loše ponašao nestaće naša gorčina prema njemu i čeznućemo da on manje pati. Osjećaćemo se smireni i lagani, moći ćemo da se smiješimo. Da bismo oprostili, nije neophodno da druga osoba bude prisutna. Kada se duboko zagledamo mirimo se sa samim sobom i za nas taj problem više ne postoji. Prije ili kasnije on će vidjeti naš stav i pridrućize se u toku čiste ljubavi koji prirodno teče iz našeg srca.

### *Meditacija o ljubavi*

Um ispunjen ljubavlju donosi mir, radost i sreću nama i drugima. Pažljivo posmatranje je elemenat koji njeguje drvo razumijevanja, a saosjećanje i ljubav su najljepši cvjetovi na tom drvetu.

Kada nam je um ispunjen ljubavlju treba da odemo do onoga ko je bio objekt našeg usredsređivanja, tako da naš um ljubavi ne bude samo zamišljanje, već izvor energije koja stvarno djeluje u ovom svijetu. Zvuci i svjetlost imaju osobinu da prodiru bilo gdje, tako je i sa ljubavlju i saosjećanjem. Ali ako je naša ljubav samo vrsta zamišljanja, nije vjerovatno da će imati bilo kakav realan efekat. Tek u kontaktu sa drugima, u našem svakodnevnom metežu, možemo znati da li je naša ljubav zaista prisutna i koliko je čvrsta. Ako je ljubav stvarna, to će biti očigledno u našem svakodnevnom životu po tome kako se odnosimo prema ljudima i svijetu.

Izvor ljubavi je duboko u nama i možemo pomoći drugima da dosegnu sreću. Jedna riječ, gest ili misao mogu ublađiti patnju drugoga ili mu donijeti radost. Jedna riječ mu može donijeti utjehu i samopouzdanje, razvijati sumnju, pomoći da ne pogriješi, izmiriti konflikt ili otvoriti put ka oslobođanju. Jedan gest može spasiti nećiji život ili mu pomoći da iskoristi neku rijetku priliku. Jedna misao može učiniti isto, jer misli uvijek vode do riječi i akcija. Ako je ljubav u našem srcu, svaka misao, riječ, djelo može dovesti do čuda. Razumijevanje je u osnovi svake ljubavi, zato su riječi i djela

koji proizlaze iz ljubavi uvijek ljekoviti.

### *Meditacija i zagrljaj*

Grljenje je divan zapadnjački običaj, a mi istočnjaci bismo željeli da mu doprinesemo našom praksom svjesnog disanja. Ako držite dijete u rukama, grlite majku, muža ili prijatelja i pri tom udišete i izdišete pet puta, vaša sreća će biti bar udesetostručena. Ako ste rastreseni, mislite o drugim stvarima, vaš zagrljaj će biti također rastresen, neće biti dubok i nećete u njemu uživati. Zato, kada grlite dijete, prijatelja, suprugu preporučujem vam da prvo svjesno udahnете i izdahnете i da se vratite u sadašnji trenutak. Tada, dok držite nekoga u zagrljaju, dišete svjesno tri puta i uživacete više nego ikada.

Nakon što smo na jednom seminaru za psihoterapeute u Koloradu vježbali meditaciju kroz zagrljaj, jedan učesnik seminara je stigavši kući na filadelfijskom aerodromu zagrljio svoju ženu kao nikad ranije. Zbog tog zagrljaja ona nam se pridružila na sljedećem seminaru u Čikagu.

Potrebno je vrijeme da vam postane prirodno da zagrlite na ovaj način. Ako se iznutra osjećate malo prazni, možda ćete željeti da potapšete prijatelja po ramenu dok ga grlite da biste dokazali da ste zaista tamo. Ali da biste stvarno bili tamo, treba samo da dišete i odjednom ćete postati potpuno stvarni. Vas dvoje zaista postojite tog momenta. To može biti jedan od najboljih momenata u vašem životu.

Zamislite da je vaša kćer iznenada ušla u sobu. Ako zaista niste tamo - ako mislite o prošlosti, brinete o budućnosti ili ste opsjednuti bijesom, strahom - dijete, iako stoji pred vama, za vas ne postoji. Ona je kao duh, vi ste kao duh. Ako želite da budete sa njom morate se vratiti u sadašnji trenutak. Svjesno dišući, ujedinjujući duh i tijelo ponovo postajete stvarna osoba. Kada postanete stvarni i vaša kćer postaje stvarna. Ona je čudesna i u tom trenutku je moguć stvarni susret sa životom. Ako je držite u zagrljaju i dišete probudićete se pred dragocjenošću voljenog bića i života.

### *Investiranje u prijatelje*

Vrlo lako možemo umrijeti od patnje čak i ako imamo mnogo novca. Zato je mnogo bolji izvor sigurnosti investiranje u prijatelja, pretvaranje poznanika u pravog prijatelja, izgrađivanje zajednice prijatelja. Imaćemo na koga da se oslonimo, kome da odemo kad imamo teške trenutke.

Možemo tako doći u dodir sa osvježavajućim, ozdravljajućim elementima u nama i oko nas zahvaljujući podršci drugih ljudi. Ako imamo dobre prijatelje, vrlo smo srećni. Da bismo stvorili dobru zajednicu prijatelja prvo bi sebe trebalo da transformišemo u dobar element društva. Zatim možemo pomoći drugome da postane dio zajednice. Tako gradimo mrežu naših prijatelja. Stvaranje društva prijatelja je naš najvrjedniji ulog. Prijatelji nas mogu utješiti i pomoći nam u najtežim trenucima, kao što mogu

dijeliti našu radost i sreću.

### *Velika je radost držati svoje unuča*

Stariji ljudi su vrlo tužni ako moraju da žive odvojeno od svoje djece i unučića. To je jedna od stvari na Zapadu koje ne volim. U mojoj zemlji stariji ljudi imaju pravo da žive sa mladima. Babe i dede čitaju djeci bajke. Kada ostare njihova je koža hladna i izborana i za njih je velika radost kad mogu da drže svoje unučiće, tako tople i nježne. Kad neko ostari, njegova najdublja nada je da ima unuča i da ga drži na krilu. Tome se nada i danju i noću i veoma je srećan kad sazna da je unuča na putu. U današnje vrijeme stariji ljudi se upućuju da žive sa drugim starim ljudima. Jednom nedjeljno imaju kratku posjetu poslije koje su još tužniji. Treba da nađemo načine da mladi i stari opet žive zajedno. To bi nas sve usrećilo.

### *Zajednica svjesnog življenja*

Osnova dobre zajednice je srećan i radostan svakodnevni život. U Šljivinom selu djeca su u centru pažnje. Svi odrasli su odgovorni za dječiju sreću, jer zna se: ako su djeca srećna, tada će i odraslima biti lako da budu srećni.

Kada sam ja bio dijete porodice su bile veće. Roditelji, ujaci, stričevi, tetke, babe, dede i djeca svi su živjeli zajedno. Kuće su bile okružene drvećem na koje smo mogli da okačimo ležaljke i organizujemo piknik. U novije vrijeme porodice su vrlo male mama, tata i dvoje djece. Kada roditelji imaju problem, cijela porodica osjeća posljedice. Čak i ako djeca pobjegnu u kupatilo, i tamo osjećaju tešku atmosferu. Može se desiti da odrastu sa sjemenom patnje i da nikad ne budu zista srećni. Ranije su djeca u situacijama kada mama i tata imaju problema mogla da se sklone kod tetke, ujaka ili drugih članova porodice. Neprijatna atmosfera ih nije toliko mučila, jer su imali utočište.

Ja mislim da zajednica svjesnog življenja, u kojima možemo posjećivati mrežu "ujni, ujaka i nećaka", može biti neka vrsta zamjene za velike, stare familije. Svako od nas ima potrebu "pripadanja" takvom mjestu gdje su predio, zvuk zvona, pa čak i građevine odabrani tako da nas podsjećaju na povratak svjesnosti. Zamišljam da će postojati lijepi centri sa stalnim seminarima, gdje će pojedinci i porodice moći da odlaze, uče i praktikuju umjetnost svjesnog življenja.

Ljudi koji tamo žive treba da zrače mirom, svježinom i plodovima življenja u svjesnosti. Oni bi bili kao divno drveće, a posjetioci bi željeli da dođu i sjednu u njihovu sjenku. Čak i kad ne mogu zaista da dođu, mogu da pomisle na njih, nasmiješe se i osjećaću se smireniji i srećni.

Možemo preobraziti našu porodicu i domaćinstvo u zajednicu koja praktikuje harmoniju i svjesnost. Možemo zajedno praktikovati disanje i smiješenje, zajedničko sjedenje, pijenje čaja uz njegovanje svjesnosti. Ako imamo zvono, ono je takođe dio

zajednice jer olakšava praktikovanje. Ako imamo jastuk za meditaciju, i on je dio zajednice, kao i mnoge druge stvari koje nam pomažu da praktikujemo svjesnost na primjer vazduh koji dišemo. Ako živimo u blizini parka ili rijeke, možemo tamo uživati u meditaciji u hodu. Svi ti pokušaji nam mogu pomoći da zajednicu zasnujemo kod kuće. S vremena na vrijeme, možemo pozvati prijatelja da nam se pridruži. Praktikovanje svjesnosti je mnogo lakše u društvu.

### *Svjesnost mora biti angažovana*

Kada sma bio u Vijetnamu mnoga od naših sela su bila bombardovana. Zajedno sa mojom monaškom braćom morao sam odlučiti šta da činim. Da li da nastavimo da meditiramo u manastiru ili da napustimo salu za meditaciju i pomognemo ljudima koji su pogođeni bombardovanjem? Nakon pažljivog razmatranja odlučili smo da učinimo obje stvari da izađemo i pomognemo ljudima, ali da to činimo u svjesnosti. To zovemo angažovani budizam. Svjesnost mora biti nagažovana. Uvid mora pratiti akcija. Ako to nije slučaj, kakva korist od uvida?

Moramo biti svjesni stvarnih problema ovoga svijeta. Tada ćemo znati šta da činimo, a šta da ne činimo da bismo bili od pomoći. Ako izgradimo svjesnost o našem disanju i nastavimo praktikovanje smiješenja, čak i u teškim okolnostima, mnogi ljudi, životinje i biljke će imati koristi od toga. Da li masirate Majku Zemlju svaki put akada je vaša stopala dotaknu? Sijete li sjeme radosti i mira? Ja se trudim da uradim baš to svakim korakom i znam da Majka Zemlja to poštuje. Mir je svaki korak.

Hoćemo li nastaviti naše putovanje?

## TREĆI DIO

# MIR JE SVAKI KORAK

### *Sa-postojanje*

Ako ste pjesnik, jasno ćete vidjeti oblak koji plovi ovom stranicom papira. Bez oblaka ne bi bilo kiše, bez kiše, drveće ne bi moglo da raste; bez drveća ne bismo mogli da dobijemo papir. Oblak je od suštinskog značaja za postojanje papira. Mogli bismo reći da su oblak i papir u sa-postojanju. Sa-postojanje je riječ koje još nema u rječnicima, ali ako kombinujemo prefiks *sa* i glagol *postojati* dobijamo nov glagol - *sa-postojati*.

Ako još dublje pogledamo ovu stranicu papira možemo vidjeti sunce na njoj. Bez sunca šuma ne bi rasla. U stvari, ništa ne može da raste bez sunca. Tako znamo da je sunce i na ovom listu papira. Papir i sunce su u sa-postojanju. Ako nastavimo da gledamo, vidjećemo drvosječu kako sječe drvo i nosi ga u drvaru da bi bilo transformisano u papair. Vidimo pšenicu. Znamo da drvosječa ne može da živi bez hljeba, zato je pšenica od koje nastaje njegov hljeb takođe na ovom listu papira. Na njemu su i drvosječini otac i majka. Ako stvari tako posmatramo, vidimo da ovaj list papira ne može postojati bez svih tih stvari.

Ako pogledamo još dublje, možemo i sebe vidjeti na ovoj stranici papaira. To nije teško - kada pogledamo papir, on je dio našeg opažanja. Vaš um je tu kao i moj. Znači, možemo reći, sve je ovdje - vrijeme, prostor, zemlja, kiša, minerali iz tla, sunce, oblak, rijeka, toplota. Sve sapostoji sa ovim listom papira. Zato mislim da riječ "sa-postojanje" treba da uđe u rječnike. Postojati znači sa-postojati. Ne možemo *biti* sami za sebe. Treba da sabivstvujemo sa drugim stvarima. Ovaj papir postoji jer sve drugo postoji.

Pretpostavimo da pokušavamo da vratimo jedan od elemenata njegovom izvoru. Recimo, da vratimo sunčev sjaj suncu. Mislite li da bi papir bio moguć? Ne, bez sunčevog sjaja ništa ne može postojati. Ako vratimo drvosječu njegovoj majci, opet nemamo list papira. Činjenica je da je ovaj list papira sačinjen smo od "ne-papirnih" elelmenata. Ako vratimo ove ne-papirne elemente, kao što su um, drvosječa, sunčev sjaj, itd. njihovim izvorima, neće biti papira. Tako tanušan, papir sadrži sve što postoji u univerzumu.

### *Cvijeće i đubre*

Oskrnavljen ili neporočan. Prljav ili čist. To su pojmovi koje stvara naš um. Divna ruža koju smo upravo ubrali i stavili u vazu je čista. Ona tako lijepo, tako svježije miriše. Kanta za đubre je suprotnost. Ona smrdi i puna je pokvarenih stvari.

To je tako ako gledamo površinu. Ako pogledamo dublje, vidjećemo da će ruže za pet ili šest dana postati dio đubreta. Ne moramo čekati pet dana da bismo to vidjeli. Ako sada pogledamo ruže, ako pogledamo đubre, možemo to vidjeti sada. Ako pogledamo u kantu sa đubretom možemo vidjeti da će njena sadržina za nekoliko mjeseci biti



transformisana u divno povrće, pa čak i u ružu. Ako ste dobar organski baštovan, gledajući ružu možete vidjeti đubre, a gledajući đubre - ružu. Ruža i đubre su u sapostojanju. Bez ruže ne možemo imati đubre, bez đubreta ne možemo imati ružu. Oni su jedno drugom veoma potrebni. Ruža i đubre su podjednaki. Đubre je isto toliko dragocjeno koliko i ruža. Ako duboko sagledamo koncept čistog i prljavog vraćamo se do pojma sapostojanja.

U Manili ima mnogo mladih prostitutki; neke su stare samo četrnaest, petnaest godina. Veoma su nesrećne. One ne žele da budu prostitutke, ali su njihove porodice siromašne i one su otišle u grad da bi našle neki posao. Naravno, to nije slučaj samo u Manili, već i u Ho Ši Min Sitiju u Vijetnamu, u Njujorku i Parizu. Poslije samo par nedjelja u gradu, ranjive djevojke mogu biti nagovorene da rade za drugoga i zarade sto puta više nego kao ulični prodavci. One su mlade i ne znaju mnogo o životu i zato prihvataju da postanu prostitutke. Od tog vremena one osjećaju da su nečiste, oskrnavljene i to uzrokuje veliku patnju. Kada pogledaju druge mlade djevojke, lijepo obučene, iz dobrih porodica, osjećaju da su još lošije, a osjećaj uprljanosti postaje njihov pakao.

Ako takva djevojka dublje pogleda sebe i čitavu situaciju, vidjeće da je takva kakva je jer su drugi ljudi takvi kakvi su. Kako "dobra djevojka" iz "dobre porodice" može da bude ponosna? Zato što je način života "dobre porodice" takav kakav jeste, prostitutka mora da živi kao prostitutka. Niko od nas nema čiste ruke. Niko od nas ne može da tvrdi da to nije naša odgovornost. Djevojka u Manili je takva kakva je zato što smo mi takvi kakvi smo. Gledajući život te mlade prostitutke vidimo živote svih "ne-prostitutki". Gledajući ne-prostitutke i način na koji sami živimo, vidimo prostitutku. Svaka stvar pomaže da se stvori druga.

Pogledajmo malo bogatstvo i siromaštvo. Bogato i siromašno društvo sa-bivstvuju. Bogatstvo jednog društva počiva na siromaštvu drugog. Ovo je ovako jer je ono onako. Zdravlje je sačinjeno od ne-zdravih elemenata, a siromaštvo od ne-siromašnih elemenata. To je isto kao sa listom hartije. Moramo biti oprezni da nas ne zarobe pojmovi. Istina je da sve sadrži sve drugo. Mi ne možemo samo postojati, možemo jedino sa-postojati. Odgovorni smo za sve što se dešava oko nas.

Ta mlada djevojka se može osloboditi patnje jedino ako uvidi da stvari postoje u međusobnoj povezanosti. Jedino tada će razumjeti da ona nosi teret čitavog društva. Šta joj drugo možemo ponuditi? Ako se duboko zagledamo u sebe, vidjećemo nju i dijelićemo njen bol i bol čitavog svijeta. Tada možemo početi da budemo od stvarne koristi.

### *Objavite svijetu mir*

Kada bi zemlja bila tvoje tijelo, ti bi mogao da osjetiš mnoge dijelove koji pate. Rat, politička i ekonomska potlačenost, glad, zagađenost okoline. Svakoga dana djeca gube vid zbog nedovoljne ishrane, njihove ruke pretražuju otpatke ne bi li našli nešto za hranu. Odrasli polako umiru u zatvorima u koje su dospjeli zato što su se suprotstavljali nasilju. Rijeke umiru, vazduh je sve teže disati. Iako dvije supersile

postaju pomalo prijatelji, one još uvijek imaju dovoljno nuklearnog oružja da desetinu puta unište Zemlju.

Mnogi ljudi su svjesni koliko svijet trpi, njihova su srca ispunjena saosjećanjem. Oni znaju šta treba da se uradi i angažuju se na političkom i socijalnom planu, kao i na zaštiti ljudske okoline ne bi li promijenili stvari na bolje. Ali, nakon faze intenzivne angažovanosti, oni se mogu obeshrabriti ako im nedostaje prava snaga potrebna da izdrže tako aktivan život. Prava snaga nije u sili, novcu ili oružju već i u di=ubokom unutrašnjem miru.

Praktikujući svjesnost u svakom momentu našeg svakodnevnog života možemo odnjegovati svoj mir. Uz pomoć jasnih misli, odlučnosti i strpljenja, kao plodova meditacije, možemo izdržati aktivan život i biti stvarni instrument mira. Vidio sam takav mir kod ljudi koji su pripadali različitim religioznim i kulturnim grupama i koji su vrijeme i energiju ulagali u zaštitu slabih, boreći se za socijalnu pravdu, ublažavanje jaza između bogatih i siromašnih, zaustavljanje trke u naoružanju, borbu protiv diskriminacije. Oni zalivaju drvo ljubavi i razumijevanja u svijetu.

## *Nedvojstvo*

Kada nešto želimo da razumijemo ne možemo samo stajati sa strane i posmatrati. Potrebno je da duboko uđemo u to i da se sa tim sjedinimo da bismo zaista razumjeli. Ako želimo da razumijemo osobu, treba da osjećamo njena osjećanja, patimo njene patnje, uživamo njenu radost. Shvatiti nešto znači dohvatiti i postati jedno sa tim. Nema drugog načina da se nešto razumije. Ovaj način razumijevanja se u budizmu naziva "nedvojstvo".

Prije petnaest godina sam pomagao komitetu za siročad koja su bila žrtve vijetnamskog rata. Socijalni radnici iz Vijetnama su slali prijave - list hartije sa malom slikom djeteta u uglu, sa imenom, uzrastom i stanjem u kome se siročić nalazi. Moj posao je bio da prevedem prijavu sa vijetnamskog na francuski da bismo pronašli sponzore i da bi dijete dobilo hranu, školske knjige i bilo smješteno u porodicu nekog srodnika. Tada bi Francuski komitet mogao da šalje toj porodici novac i pomogne djetetu.

Svakoga dana sam prevodio oko trideset prijava. Radio sam to ovako: pogledao bih sliku djeteta, nisam čitao prijavu. Nakon trideset, četrdeset sekundi obično bih postajao jedno sa djetetom. Tada bih uzeo olovku i napisao prevod prijave na drugi papir. Naknadno sam uvidio da nisam ja prevodio, to smo činili dijete i ja. Gledajući lice djeteta osjećao sam se inspirisan i postajao sam dijete ili je dijete postajalo ja i mi smo zajedno prevodili. To je veoma prirodno. Ne morate mnogo vježbati meditaciju da biste to mogli učiniti. Samo pogledajte, dozvolite sebi da budete i izgubite se u djetetu i ono u vama.

## *Liječenje ratnih rana*

Da su Sjedinjene Države u vezi sa vijetnamskim ratom imale viziju o nedvojtstvu ne bismo imali toliko destrukcije u obje zemlje. Rat nastavlja da povređuje i Amerikance i Vijetnamce. Ako smo dovoljno pažljivi, još uvijek možemo učiti iz vijetnamskog rata.

Prošle godine smo imali veoma lijep seminar sa američkim veteranima vijetnamskog rata. To je bio težak seminar, jer mnogi od nas nisu mogli da se oslobode svog bola. Jedan gospodin mi je rekao da je u Vijetnamu izgubio četrismo sedamnaest ljudi samo u jednoj bici, u jednom danu. Četrismo sedamnaest ljudi je umrlo u jednoj bici i on je sa tim morao da živi više od petnaest godina. Neko drugi mi je rekao kako je iz osvete i bijesa ubio dijete u selu i nakon toga izgubio sav svoj mir. Od tada nije u stanju da ostane sam u sobi sa djetetom. Mnogo je vrsta patnje koje nas sprečavaju da budemo u kontaktu sa svijetom ne-patnje.

Moramo praktikovati uzajamno pomaganje da ostanemo u kontaktu. Jedan vojnik mi je rekao da se na ovom seminaru prvi put posljednjih petnaest godina osjećao bezbijedno u grupi ljudi. Petnaest godina je imao problem sa gutanjem čvrste hrane. Mogao je samo ga pije sokove i jede voće. Bio je potpuno zatvoren i nije mogao da komunicira. Ali nakon tri ili četiri dana na seminaru, počeo je da se otvara i da razgovara. Da biste pomogli takvoj osobi da ponovo dotakne stvari morate ponuditi mnogo ljubaznosti i topline. Na seminaru smo vježbali svjesno disanje i smiješenje, ohrabivali smo jedni druge da se vratimo cvijeću u nama, drveću i plavom nebu koje nas štiti.

Doručkivali smo u tišini. Vježbali smo doručkovanje na način na koji sam ja jeo kolačić svog djetinjstva. Svjesno smo koračali da bismo dotakli Zemlju, svjesno smo disali da bismo dotakli vazduh i gledali smo svoj čaj da bismo zaista bili u kontaktu sa njim. Sjedjeli smo zajedno, disali zajedno, šetali zajedno i trudili se da učimo iz svog vijetnamskog iskustva. Veterani imaju nešto da kažu svojoj naciji o tome kako da se suoči sa mogućim problemima koji neće biti toliko različiti od vijetnamskih. Treba da naučimo nešto iz svoje patnje.

Potrebna nam je vizija sapostojanja. Pripadamo jedni drugima, ne možemo realnost isjeći na komade. Svaka strana je "naša strana", nema đavolje strane. Veterani imaju iskustvo koje ih čini plamenom svijeće koja osvjetljava korijene rata i put u mir.

### *Sunce u mom srcu*

Znamo da ako srce prestane da kuca tok našeg života će se zaustaviti. Zato pažljivo njegujemo srce. S druge strane, ne dajemo sebi vremena da primijetimo kako su druge stvari, van našeg tijela, takođe suštinske za naš opstanak. Pogledajte neizmerno svjetlo koje zovemo Suncem. Ako bismo zaustavili zračenje Sunca život bi takođe stao, dakle sunce je naše drugo srce, srce van našeg tijela. To neizmerno "srce" daje svekoliki život na Zemlji i toplotu neophodnu za postojanje. Biljke žive zahvaljujući Suncu. Njihovi listovi upijaju Sunčevu energiju, zajedno sa ugljen-dioksidom iz vazduha, da bi proizveli hranu za drvo, cvijet, plankton. Zahvaljujući biljkama živimo i mi i životinje. Svi mi - ljudi, životinje, biljke - upijamo sunce, direktno ili indirektno.

Nemoguće je opisati sve efekte Sunca, tog velikog srca van našeg tijela. Naše tijelo nije ograničeno na ono što je unutar granica naše kože. Ono se prostire neizmjerljivo. Uključuje čak i sloj vazduha oko Zemlje zato što bi njegov makar kratkotrajni nestanak doveo do nestanka života. Nema pojave u univerzumu koja nas se intimno ne tiče, od šljunka sa dna okeana do galaktičkih kretanja prije više miliona svjetlosnih godina. Volt Vitman je rekao: "Vjerujem da vlat trave nije ništa manje od zvjezdanih putanja..." Ove riječi nisu filozofija. One dolaze iz dubine njegove duše. On je rekao: "Ogroman sam, sadržim mnoštva."

### *Duboko se zagledati*

Da bih vidio treba da se zagledam u stvari. Kada plivač uživa u čistoj vodi rijeke, on može biti i rijeka. Jednoga dana, tokom moje prve posjete Sjedinjenim Državama, ručao sam sa nekim prijateljima na bostonskom univerzitetu i gledao rijeku Čarls. Dosta dugo sam bio odsutan od kuće. Gledajući rijeku, jako mi se dopala. Zato sam ostavio prijatelje i sišao da operem lice i zagnjurim stopala u vodu, kao što sam imao običaj da činim u mojoj zemlji. Kada sam se vratio jedan profesor koji je sjedio sa nama mi je rekao: "To je opasno. Jeste li isprali usta u rijeci?" Kada sam odgovorio potvrdno, rekao je: "Trebalo bi da pođete kod ljekara i primite injekciju."

Bio sam šokiran. Nisam znao da su rijeke u Americi toliko zagađene. Neke od njih se zovu "mrtve rijeke". U mojoj zemlji rijeke ponekad postaju muljevite, ali ne i zagađene na taj način. Neko mi je rekao da rijeka Rajna sadrži toliko hemikalija da je u njoj moguće razviti fotografije. Ako želimo da nastavimo da uživamo u rijekama - da plivamo u njima, šetamo kraj njih, pijemo vodu - moramo zauzeti stav ne-dvojitva. Treba da meditiramo o tome kako smo mi ta rijeka da bismo u sebi mogli iskusiti njene strahove i nade. Ako ne možemo osjetiti rijeke, planine, vazduh i druge ljude iz njihove perspektive, rijeke će umrijeti, a mi ćemo izgubiti našu šansu za mir.

Ako ste planinar ili neko ko uživa u seoskom ambijentu ili u zelenoj šumi, znate da su šume pluća izvan našeg tijela, kao što je Sunce naše spoljašnje srce. Ipak smo dozvolili da uništimo pet miliona kvadratnih kilometara šume kiselim kišama, uništili smo dijelove ozonskog omotača koji reguliše količinu Sunčevog zračenja koju primamo. Zatvoreni smo u našim malim bićima, misleći samo o udobnim uslovima za to malo biće, dok svoje veliko biće uništavamo. Treba da smo sposobni da budemo naše istinsko biće. To znači da treba da budemo u stanju da budemo rijeka, šuma, Sunce, ozonski omotač. Treba to da učinimo da bismo ih razumjeli i imali nade za budućnost.

### *Umjetnost svjesnog življenja*

Priroda je naša majka. Kada živimo odsječeni od nje, razboljevamo se. Neki od nas žive u kutijama zvanim stanovi, veoma visoko iznad tla. Oko nas su samo cement, metal i slični tvrdi materijali. Naši prsti nemaju priliku da dotaknu tlo, više ne

uzgajamo salatu. Razboljevamo se jer smo toliko udaljeni od majke Zemlje. To je razlog zbog koga s vremena na vrijeme moramo da odemo u prirodu. To je veoma važno. Mi i naša djeca treba da budemo u kontaktu sa majkom prirodom. U mnogim gradovima ne možemo vidjeti drveće - zelena boja je nestala iz naših pejzaža.

Jednom sam zamislio grad u kome je preostalo samo jedno drvo. Ono je još uvijek bilo divno, ali veoma usamljeno, okruženo zgradama u centru grada. Mnogi ljudi su se razboljeli, a ljekari nisu znali kako da ih liječe. Ali jedan dobar ljekar je znao uzrok bolesti i ovako im je savjetovao: "Sjedite svakog dana u autobus, idite u centar grada i pogledajte drvo. Prilazeći mu udišite i izdišite, a kada mu se približite - zagrlite ga dišući još petnaest minuta. Gledajte drvo, tako zeleno, pomirišite koru. Ako tako postupite za nekoliko nedjelja će vam biti bolje."

Ljudi su počeli da se osjećaju bolje. Ali uskoro se oko drveta tiskalo mnoštvo ljudi koji su prevalili kilometre i kilometre da bi ga vidjeli. Znao da ljudi danas nemaju baš mnogo strpljenja, tako da su se pobunili zato što moraju satima da čekaju da bi zagrlili drvo. Organizovali su demonstracije i ustanovili pravilo da svako može zagrliti drvo samo pet minuta. Naravno, to je smanjilo i vrijeme blagotvornog dejstva drveta. Uskoro je vrijeme bilo redukovano na jedan minut, a šansa da nas naša majka izliječi bila je izgubljena.

Ako ne budemo svjesni, vrlo brzo se možemo naći u takvoj situaciji. Treba da praktikujemo svjesnost svake stvari koju činimo ako želimo da spasimo Zemlju, sebe i našu djecu. Na primjer, ako pogledamo naše otpatke možemo vidjeti salatu, krastavce, paradajz i cvijeće. Kada bacimo koru od banane svjesni smo da je to kora od banane i da će ona uskoro biti transformisana u cvijet ili povrće. To je praksa meditacije.

Kada u đubre ubacimo plastičnu kesu znamo da to nije isto kao sa korom od banane. Potrebno je mnogo vremena da ona postane cvijet. "Bacajući plastičnu kesu u đubre znam da bacam plastičnu kesu u đubre." Samo ovakva svijest štiti Zemlju, tvori mir i štiti život u sadašnjem trenutku i u budućnosti. Ako smo osviješteni trudićemo se da koristimo manje plastičnih kesa. To je akt mira, jedna vrsta osnovne mirovne akcije.

Kada bacimo pelenu od hartije i plastike znamo da je potrebno još više vremena da od nje postane cvijet, četrdeset godina ili još duže. Znajući da korišćenje ove vrste pelena nije u korist mira, tražimo drugi način da povijemo beb. Praktikujući disanje, kontemplirajući o našem tijelu, osjećanjima, umu, objektima uma - praktikujemo mir u sadašnjem trenutku. To je svjesno življenje.

Nuklearni otpad je najgora vrsta đubreta. Potrebno je 250 000 godina da od njega postane cvijeće. Četrdeset od pedeset američkih država je već zagađeno nuklearnim otpadom. Od Zemlje stvaramo mjesto koje je loše i za nas i za mnoge generacije koje dolaze. Ako svjesno proživljavamo sadašnji trenutak znaćemo šta treba da činimo, a šta ne i trudićemo se da činimo stvari u korist mira.

### *Njegovanje svjesnosti*

Kada sjednemo za sto i pogledamo svoj tanjir pun mirisne hrane možemo njegovati

svoju svjesnost o gorkom bolu ljudi koji pate od gladi. Svakoga dana 40 000 djece umire od gladi. Svakoga dana! Ova cifra nas šokira kad god je ponovo čujemo. Zagledavši se svjesno u tanjir možemo "vidjeti" majku Zemlju, zemljoradnike, tragediju gladi i neishranjenosti. Ljudi koji žive u Sjevernoj Americi i Evropi su navikli da jedu žitarice i drugu hranu uvezenu iz zemalja trećeg svijeta. Kafu iz Kolumbije, mirisni pirinač iz Tajlanda. Moramo biti svjesni da djeca u tim zemljama nikada ne vide tako fine proizvode. Ona jedu lošu hranu, a kvalitetni proizvodi se sklanjaju za izvoz zbog devizne zarade. Neki roditelji su prinuđeni da svoju djecu prodaju kao sluge bogatim porodicama koje će ih bar dobro hraniti.

Prije svakog obroka možemo spojiti dlanove i misliti na djecu koja nemaju dovoljno hrane. To će nam pomoći da izgradimo svjesnost o našoj dobroj sreći, a jednoga dana ćemo možda moći da pomognemo da se nepravedan sistem koji postoji u svijetu promijeni. U mnogim porodicama izbjeglica dijete prije svakog obroka uzima svoju zdjelu pirinča i kaže nešto ovako: "Danas na stolu ima mnogo dobre hrane. Zahvalan sam što sam ovdje sa svojom porodicom i što uživam u ovim jelima. Znam da ima mnogo djece koja nisu toliko srećna, koja su veoma gladna." Pošto je izbjeglica, dijete zna da na primjer većina tajlandske djece nikada ne vidi takav najfiniji pirinač koji se gaji na Tajlandu, a koji će ono sada pojesti. Djeci u razvijenim zemljama je teško objasniti da sva djeca na svijetu nemaju tako dobru hranu. Osvješčivanje samo ove činjenice nam može pomoći da savladamo mnoge od naših psiholoških tegoba. Konačno naša sabranost će nas podstaći da pomognemo onima kojima je pomoć toliko potrebna.

### *Pismo puno ljubavi vašem poslaniku u Parlamentu*

U mirovnom pokretu ima mnogo bijesa, frustriranosti i nerazumijevanja. Ljudi iz mirovnih pokreta umiju da pišu veoma dobra protestna pisma, ali ne uvijek i pima koja su mirotvorna i puna ljubavi. Potrebno je da naučimo da pišemo pisma Parlamentu i Predsjedniku koja će oni željeti da čitaju, a ne da ih bace. Način govora, vrsta razumijevanja, rječnik koji koristimo ne treba da odbijaju ljude. Predsjednik je isto čovjek kao i svi mi.

Može li mirovni pokret govoriti sa ljubavlju, pokazujući put ka miru? Mislim da to zavisi od toga da li ljudi iz mirovnih pokreta mogu "biti mir". Zato što bez sposobnosti da "budemo mir" ne možemo ništa učiniti za mir. Ako ne možemo da se smiješimo ne možemo pomoći drugima da se smiješe. Ako nismo mirni ne možemo doprinijeti mirovnom pokretu.

Nadam se da možemo ponuditi novu dimenziju mirovnom pokretu. Mirovni pokret je često ispunjen ljutnjom i mržnjom i ne ispunjava ono što od njega očekujemo. Potreban je nov put mirotvorstva. Zato je toliko važno praktikovati svjesnost, steći sposobnost da gledamo, da vidimo i razumijemo. Bilo bi divno kada bismo mogli da mirovnom pokretu donesemo ne-dualistički način posmatranja stvari. To bi umanjilo bijes i agresiju. Rad na miru znači, prije svega, bivanje u miru. Oslanjamo se jedan na

drugoga. Naša djeca se oslanjaju na nas kako bi imala budućnost.

## *Naša građanska dužnost*

Kao građani imamo veliku odgovornost. Naša svakodnevnica, način na koji pijemo, jedemo, imaju veze sa svjetskom političkom situacijom. Mi svakog dana činimo stvari, jesmo stvari koje imaju veze sa mirom. Ako smo svjesni našeg životnog stila, našeg načina potrošnje, ugla iz kojeg posmatramo stvari, znaćemo kako da tvorimo mir u trenutku koji je u toku. Mislimo da je naša vlada slobodna da donosi propise kakve želi, ali ta sloboda zavisi od našeg svakodnevnog života. Ako joj omogućimo da promijeni propise, ona će to uraditi. Sada to još nije moguće.

Možda mislite da biste vi, ako biste postali član vlade, mogli da činite sve što želite, ali to nije tačno. Ako biste postali predsjednik države suočili biste se sa tom teškom činjenicom. Vjerovatno biste činili gotovo isto što čini sadašnji predsjednik, možda malo bolje, možda malo lošije.

**Meditacija znači dublje se zagledati u stvari i vidjeti kako možemo promijeniti sebe i kako možemo promijeniti situaciju.** Promijeniti našu situaciju znači promijeniti naš um. Transformisati naš um znači preobraziti našu situaciju jer je situacija um, a um je situacija. Osvješčivanje je važno. Priroda bombi, priroda nepravde, priroda našeg postojanja je ista.

A kada počnemo da živimo odgovornije, moramo od naših političkih vođa da zahtijevamo to isto. Treba da ih ohrabrimo da prestanu sa zagađivanjem sredine i naše svijesti. Treba da im pomognemo da postave takve savjetnike koji dijele naš način razmišljanja o miru. Za to će biti potreban određeni stepen naše prosvijetljenosti da bismo podržali naše političke vođe, a naročito za vrijeme izborne kampanje. Imamo priliku da im kažemo šta mislimo o mnogim važnim stvarima, umjesto da ih biramo po tome kako izgledaju na televiziji a zatim se kasnije razočaramo njihovom nesmotrenošću.

Ako u tekstovima i govorima izražavamo uvjerenje da je političkim liderima potrebna pomoć onih koji praktikuju svjesnost, onih koji imaju duboki smisao za smirenost i jasnu viziju svijeta kakav on treba da bude, počecemo da biramo lidere koji nam mogu pomoći da se krećemo ka miru. Francuska vlada je učinila neke napore u tom pravcu, postavljajući na ministarske položaje nekoliko ekologa i humanista kao što su Bernar Kušman, koji je pomogao spasavanje ljudi iz čamaca u Sijamskom zalivu. Ovakve stvari su dobar znak.

## *Ekologija uma*

Potreban nam je sklad, potreban nam je mir. Mir se bazira na poštovanju života. Ne samo da treba da poštujemo živote ljudskih bića već i živote životinja, biljaka, minerala. Kamen može biti uništen. Zemlja takođe. Uništavanje našeg zdravlja zagađivanjem vazduha i vode je povezano sa uništavanjem minerala. način na koji uzgajamo žito, način na koji rukujemo đubretom, sve te stvari međusobno su povezane.



Ekologija treba da bude duboka ekologija. Ne samo duboka već i univerzalna, jer je i naša svijest zagađena. Televizija, na primjer, je oblik zagađenja za nas i našu djecu. Televizija polaže sjeme nasilja i razdražljivosti u našu djecu, zagađuje njihovu svijest baš kao što mi zagađujemo sredinu hemikalijama, nekontrolisanom sječom drveća, zagađivanjem vode. Potrebno je da uvedemo ekologiju uma, u protivnom će ta vrsta nasilja i nemara nastaviti da preplavljuje mnoge druge oblasti života.

### *Korijeni rata*

Kada sam 1966. bio u SAD, pozivajući na prekid rata u Vijetnamu, jedan mladi američki mirovni aktivista je prekinuo moj govor povikom: "Najbolje je da se vratiš u tvoju zemlju i poraziš američke agresore! Šta tražiš ovdje? Nema nikakve koristi od tvog boravka ovdje!"

On i mnogi amerikanci su željeli mir, ali ta vrsta mira je pretpostavljala poraz jedne strane da bi se njihov bijes smirio. Oni su se ljutili jer su pozivali na prekid vatre, nisu uspjeli i konačno nisu bili u stanju da prihvate nijednu soluciju sem poraza sopstvene zemlje. Ali mi vijetnamci, koji smo trpjeli pod bombama, morali smo da budemo realističniji. Željeli smo mir. Nije nam bilo stalo do bilo čije pobjede ili poraza. Željeli smo samo da bombe prestanu da padaju po nama. Mnogi ljudi iz mirovnog pokreta su se protivili našem zahtjevu za momentalnim prekidom vatre. Izgledalo je da niko ne razumije.

Kada sam čuo onoga mladića kako viče "Idi kući i porazi američke agresore" nekoliko puta sam duboko udahnuo da se vratim sebi i rekao: "Čini mi se da su mnogi korijeni rata ovdje, u vašoj zemlji. Zato sam došao. Jedan od njih je način na koji ti vidiš stvari. Obje strane su žrtve pogrešne politike, politike koja vjeruje da se problem može riješiti snagom nasilja. Ja ne želim da umiru Vijetnamci, ali ja ne želim da umiru ni američki vojnici."

Korijeni rata su u načinu na koji živimo naše svakodnevnne živote - način na koji razvijamo industriju, gradimo društvo, konzumiramo razna materijalna dobra. Treba duboko da se zagledamo da bismo vidjeli korijene rata. Ne možemo kriviti samo jednu ili samo drugu stranu. Treba da prevaziđemo tendenciju da se stavljamo na jednu stranu.

Tokom bilo kog konflikta potrebni su nam ljudi koji mogu razumjeti patnju sa svih strana. Na primjer, kada bi dovoljan broj ljudi u Južnoj Africi razumio onu drugu stranu i to joj saopštio to bi bilo veoma korisno. Potrebni su nam kontakti. Potrebna nam je komunikacija.

Preduslov neagresivnosti je praktikovanje neagresivnosti. Ako to činimo, tada ćemo u teškoj situaciji reagovati na način koji će pomoći rješavanju situacije. Ovo važi za porodične probleme, kao i za probleme društva.

### *Kao list, i mi imamo mnogo peteljki*

Jednog jesenjeg dana bio sam potpuno zanijet kontemplacijom nad malim, veoma lijepim listićem u obliku srca. Bio je gotovo crven, jedva se držao na grančici, spreman da otpadne. Proveo sam dosta vremena sa njim i postavio mu mnoga pitanja. Otkrio sam da je list majka tog drveta. Obično mislimo da je drvo majka, a listovi djeca, ali kada sam pogledao list vidio sam da je on majka drvetu. Korijenje crpi iz zemlje samo vodu i minerale, a to nije dovoljno. Drvo šalje biljne sokove ka lišću, a lišće, uz pomoć sunca i vazduha, transformiše sirove sokove u prerađene i vraća ih drvetu. Tako su listovi majka drveta. Pošto je list sa drvetom povezan peteljkom, njihova povezanost se lako uočava.

Mi nemamo peteljku koja nas vezuje sa majkom, ali dok smo bili u njenom stomaku imali smo veoma dugačku peteljku, pupčanu vrpcu. Preko nje smo dobijali kiseonik i hranljive materije. Ali ona je prerezana na dan našeg rođenja i mi smo dobili iluziju da smo postali nezavisni. To nije tačno. Nastavljamo da budemo zavisni od naše majke još dugo vremena, a imamo mnogo drugih majki. Zemlja je naša majka. Imamo mnogo peteljki koje nas povezuju sa majkom Zemljom. Neke nas povezuju sa oblacima. Ako nema oblaka, nećemo imati vode za piće. Najmanje sedamdeset procenata našeg tijela je voda, pa je veza između nas i oblaka zaista jasna. To je slučaj i sa rijekom, šumom, drvosječom i seljakom. Postoje stotine hiljada peteljki koje nas povezuju sa svim što je u kosmosu, koje nas podržavaju i omogućuju nam da postojimo. Vidite li vezu između vas i mene? Ako vi niste tamo, ja nisam ovdje. To je sigurno. Ako to još ne vidite, molim vas da pogledate malo dublje i siguran sam da ćete vidjeti. Pitao sam list da li se plaši toga što je jesen i što drugo lišće opada. List mi je rekao: "Ne. Tokom čitavog proljeća i ljeta bio sam potpuno živ. Radio sam punom parom da bih ishranio drvo i sada je veliki dio mene u drvetu. Ja nisam ograničen svojim oblikom. Ja sam i cijelo drvo i kada odem natrag u tlo nastaviću da ga nježujem. Zato se uopšte ne brinem. Kada padnem sa grančice i sletim na tlo mahnuću drvetu i reći mu: Vidimo se uskoro!" Toga dana je duvao vjetar i uskoro sam vidio kako list otpada sa grančice i pada na tlo, radosno plešući. Bio je sretan. Pognuo sam glavu, znajući da imam još mnogo da naučim od lista.

### *Svi smo međusobno povezani*

Milioni ljudi prate sport. Ako volite da gledate fudbal ili košarku, vjerovatno navijate za neki tim i identifikujete se sa njim. Možda gledate utakmice sa očajem ili ushićenjem. Možda neprimjetno i sami činite pokrete da pomognete sportistima i usmjerite loptu. Uživajte nije potpuno ako ne navijate. Kada se vodi neki rat, mi takođe navijamo, obično za stranu koja više trpi. Mirovni pokreti su rođeni iz tog osjećanja. Ljutimo se, vičemo, ali rijetko se uzdižemo iznad toga da bismo pogledali sukob na način na koji je činila moja majka posmatrajući tuču svoje djece. Ona je težila samo njihovom pomirenju.

"Da bi se borili jedno protiv drugog, pilići rođeni od iste kvočke stavljaju boje na

svoja lica." To je poznata vijetnamska izreka. Stavljanje boja na naša lica znači da od sebe pravimo stranca za našu braću i sestre. Možemo pucati u druge samo ako su stranci. Stvarni napor da se postigne pomirenje se javlja kada počnemo da posmatramo stvari sa saosjećanjem, a ta sposobnost dolazi kada jasno sagledamo prirodu sa-postojanja i međusobne prožetosti svih bića. U životu možemo imati toliko sreće da sretnemo nekoga čija se ljubav proteže do životinja i biljaka. Možda poznajemo ljude koji, iako su sami bezbjedni i zbrinuti, uviđaju da glad, bolesti, tlačenje uništavaju milione ljudi na Zemlji i pokušavaju da im pomognu. Oni ne mogu zaboraviti ugnjetene, čak i usred pritisaka njihovih sopstvenih životnih prilika. Ovi ljudi su uvidjeli međuzavisnost prirode života. Oni znaju da preživljavanje nerazvijenih zemalja ne može biti razdvojeno od preživljavanja materijalno i tehnološki razvijenih. Siromaštvo i potlačenost dovode do rata. U naše vrijeme svaki rat uključuje sve zemlje. Sudbina jedne zemlje je povezana sa sudbinom svih drugih.

Kada će pilići iste majke ukloniti boje sa svojih lica i prepoznati jedan drugog kao braću i sestre? Jedini način da se okonča opasnost za svakog od nas je da sami to učinimo i da kažemo drugima: "Ja sam tvoj brat." "Ja sam tvoja sestra." "Mi svi pripadamo ljudskom rodu, život je jedan."

## *Pomirenje*

Šta možemo da učinimo kad povrijedimo ljude i oni nas potom smatraju svojim neprijateljem? Oni mogu biti dio naše porodice, naše sredine ili iz druge zemlje. Mislim da znate odgovor. Može se postupiti na mnogo načina. Prva stvar je reći: "Žao mi je, povrijedio sam te iz nepažnje, zbog nespretnosti, zato što nisam bio dovoljno svjestan. Učiniću sve što mogu da se promijenim. Ne usuđujem se da ti kažem bilo šta drugo." Neki put nemamo namjeru da povrijedimo, ali se to dogodi. Biti svjestan u svakodnevnom životu je vrlo važno, govoriti na način koji nikoga neće povrijediti.

Druga stvar koja se može uraditi je da prizovemo najbolji dio sebe, sam cvijet našeg bića i da se promijenimo. To je najbolji mogući način da pokažemo ono što smo upravo rekli. Kada postanete prijatni i svježi, druga osoba će to primijetiti. Kada se ukaže prilika da pridete toj osobi možete joj doći kao cvijet i ona će odmah osjetiti da ste drugačiji. Možda neće biti potrebno da išta kažete. Kada vas vidi takvog, ta osoba će vas prihvatiti i oprostiti vam. To se zove "govoriti svojim životom, ne samo riječima."

Kada prvi put shvatite da je vaš neprijatelj patnja, to je početak uvida. Kada u sebi vidite želju da druga osoba prestane da pati, to je znak ljubavi. Ali, budite oprezni. Nekad možete pomisliti da ste jači nego što zaista jeste. Da biste testirali svoju pravu snagu idite kod druge osobe da biste je slušali i govorili sa njom i odmah ćete otkriti da li su vaša toplina i dobronamjernost stvarni. Za test vam je, dakle, potreban još neko. Ako meditirate o nekom apstraktnom principu kao što je razumijevanje ili ljubav, to može biti samo vaša imaginacija, a ne stvarno razumijevanje i stvarna ljubav.

Pomirenje ne znači neiskreno potpisivanje sporazuma sa dvoličnošću. Pomirenje je

suprotno od svih oblika ambicije, u njemu nema stavljanja na biločiju stranu. Većina nas želi da se stavi na neku stranu u svakom susretu ili sukobu. Razlikujemo dobro od lošeg na osnovu djelimičnih dokaza ili na osnovu rekla-kazala. Da bismo reagovali potrebno nam je ogorčenje, ali čak ni pravedna ogorčenost nije dovoljna. Našem svijetu ne manjka ljudi voljnih da se daju u akciju. Potrebni su ljudi sposobni da vole, ljudi koji se ne stavljaju ni na čiju stranu i zato mogu da obujme čitavu realnost.

Treba da nastavimo sa praktikovanjem svjesnosti i pomirenja sve dok ne budemo vidjeli kosti i kožu djeteta iz Ugande ili Etiopije kao svoju, sve dok glad i bol svih ljudi ne doživimo kao svoju. Tada smo shvatili pravu nediskriminaciju, pravu ljubav. Tada sva zemaljska bića možemo gledati kroz saosjećanje i možemo nešto stvarno učiniti da se patnje ublaže.

### *Zovi me mojim pravim imenom*

U Šljivinom selu, gdje u Francuskoj živim, primamo mnogo pisama iz izbjegličkih kampova Singapura, Malezije, Indonezije, Tajlanda, Filipina- stotine svake nedjelje. Vrlo je bolno čitati ih, ali mi to činimo da bismo bili u kontaktu. Činimo sve što možemo da pomognemo, ali patnja je ogromna, neki put smo obeshrabreni. Polovina "ljudi iz čamaca" nestane u okeanu. Samo polovina stigne u Jugoistočnu Aziju, pa čak i tada nisu na sigurnom.

Ima mnogo djevojaka "iz čamca" koje su silovali morski pirati. I pored nastojanja Ujedinjenih nacija i mnogih zemalja da se to spriječi, morski pirati nastavljaju da zlostavljaju izbjeglice. Jednog dana smo primili pismo o djevojčici sa malog čamca koju je silovao tajlandski pirat. Ona ne imala samo danaest godina, skočila je u more i utopila se.

Kada prvi put saznate za takvo nešto, naljutite se na pirate. Prirodno stajete na stranu djevojčice. Ako dublje pogledate, vidjećete drugačije. Ako stanete na djevojčicinu stranu, tada je lako. Treba samo da uzmete pištolj i ubijete pirata. Ali to ne možemo da učinimo. U svojoj meditaciji sam vidio: da sam ja bio rođen u selu tog pirata i da sam rastao pod uslovima u kojima je on rastao, postoji velika vjerovatnoća da bih postao pirat. Vidim da se u Sijamskom zalivu rađa mnogo djece, stotine svakog dana, i ako mi koji podučavamo, socijalni radnici, političari i ostali nešto ne učinimo određeni broj te djece će postati pirati kroz dvadeset pet godina. To je sigurno. Ako bismo ja ili vi bili rođeni danas u nekom od tih ribarskih sela možda bismo postali pirati kroz dvadesetak godina. Ako uzmete pištolj i ubijete pirata ubijate sve nas, jer smo svi mi do izvjesne mjere odgovorni za rlikvo stanje stvari.

Nakon duge meditacije napisao sam ovu pjesmu. U njoj ima tri lika: dvanaestogodišnja djevojčica, pirat i ja. Možemo li se pogledati i prepoznati se jedan u drugome? Naslov ove pjesme je: "Molim vas da me zovete mojim pravim imenom", jer ja imam mnogo imena. Kad čujem jedno od tih imena treba da se odazovem.

*Ne reci da ću sutra otići*

*jer i danas ja još stižem.*

*Pogledaj duboko: ja stižem svake sekunde  
da bih bio pupoljak na proljetnoj grančici,  
da budem mala ptica slabašnih krila  
koja uči da pjeva u novom gnijezdu,  
da budem gusjenica u srcu cvijeta,  
da budem dragulj skriven u kamenu.*

*Ja još uvijek stižem, da bih se smijao i plakao  
da bih se plašio i da bih se nadao.  
Ritam mog srca je rođenje i  
umiranje svega što živi.*

*Ja sam vodeni cvijet koji se otvara na površini rijeke,  
i ja sam ptica koja, kad dođe proljeće, stiže na vrijeme  
da pojede vodeni cvijet.  
ja sam žaba koja sretno pliva u čistom jezercu,  
i ja sam barska zmija koja se tiho prikrada i pojede žabu.*

*Ja sam dijete u Ugandi, kost i koža,  
noge su mi tanke kao bambusove stabljike  
ja sam trgovac koji prodaje ubojito oružje Ugandi.*

*Ja sam dvanaestogodišnja djevojčica, izbjeglica na brodu  
koja se baca u okean nakon što ju je pirat silovao,  
i ja sam pirat, moje srce još nije sposobno da vidi i voli.*

*Ja sam član politbiroa sa velikom moći u rukama,  
ja sam čovjek koji treba da plati svoj krvavi "dug" svom narodu  
umirući polako u prisilnom radnom logoru.*

*Moja radost je kao proljeće, tako toplo da mami  
sve cvijeće da procvjeta.  
Moj bol je kao rijeka suza, tako obilna da  
preplavljuje četiri okeana.*

*Molim vas da me zovete mojim pravim imenom  
tako da mogu da čujem sve moje plačeve i smjehove odjednom,  
tako da mogu da vidim da su moja radost i bol jedno.*

*Molim vas da me zovete mojim pravim imenom,  
da bih mogao da se probudim*

*da bi vrata moga srca mogla da ostanu otvorena,  
vrata saosjećanja.*

### *Patnja njeguje saosjećanje*

Mi u Vijetnamu smo posljednjih trideset godina praktikovali "angažovani budizam". Dok je rat trajao nismo mogli da sjedimo u hramu i meditiramo. Morali smo da praktikujemo svjesnost svuda, naročito tamo gdje su ljudi najviše patili.

Kontakt sa tom vrstom patnje koju smo mi upoznali tokom rata može nas izliječiti od nekih patnji koje doživljavamo kada svoj život ne osjećamo kao smisao i koristan. Kada se suočite sa onom vrstom teškoća sa kojima smo se mi suočavali za vrijeme rata vidite da možete biti izvor saosjećanja i velika pomoć mnogim ljudima. U toj velikoj patnji osjećate neku vrstu olakšanja i radosti u sebi jer znate da ste instrument saosjećanja. Razumjevanjem tako velike patnje i otkrivanjem saosjećanja u sebi postajete radosna osoba, čak i ako je vaš život veoma težak.

Prošle zime sam sa prijateljima posjetio izbjegličke kampove u Hong Kongu, gdje smo bili svjedoci velikih patnji. Tamo je bilo "djece iz čamaca" stare samo godinu ili dvije koju su upravo htjeli da vrata natrag u njihovu zemlju jer su bili razvrstani kao ilegalni imigranti. Na putu su izgubili i oca i majku. Kada vidite tu vrstu patnje, znate da patnja vaših prijatelja u Evropi i Americi i nije tako strašna.

Svaki put kada se vratimo sa takvog putovanja vidimo da Pariz nije sasvim stvaram. Način života u njemu i stvarnost patnje u drugim dijelovima svijeta se toliko razlikuju. Pitao sam se kako ljudi mogu tako da žive kad stvari stoje onako. Ali ako ostanete u Parizu deset godina doživite to kao normalno.

**Meditacija je tačka kontakta. Ne morate uvijek da idete na mjesto patnje. Mirno sjedite na podu i sve vidite. Možete sve prizvati i biti svjesni šta se događa u svijetu. Iz te vrste svijesti prirodno izrasta saosjećanje i razumijevanje. Tako možete ostati u vašoj zemlji i voditi društvene akcije.**

### *Ljubav na djelu*

Tokom našeg zajedničkog putovanja prikazao sam više načina za izgrađivanje svjesnosti o tome šta se dešava u nama i neposredno oko nas. Ako se otisnemo dalje u svijet potrebna su nam dodatna uputstva. Mnogi članovi našeg društva su upražnjavali sljedeće principe i mislim da će i vama oni biti korisni kod izbora načina života u ovom našem svijetu. Zovemo ih četrnaest principa poretka sapostojanja:

1. Nemoj biti idolopoklonik bilo koje doktrine, teorije ili ideologije. Svi sistemi mišljenja su vodiči, oni nisu apsolutna istina.
2. Nemoj misliti da je znanje koje sada posjeduješ nepromjenljiva, apsolutna istina. Izbjegavaj da budeš skućenog uma i vezan za način na koji sada vidiš stvari. Uči i upražnjavaj ne-vezivanje za gledišta da bi bio otvoren za stavove drugih. Istina je u

životu, ne u pojmovnom znanju. Budi spreman da učiš kroz cijeli život i da stalno posmatraš šta se zbiva u tebi i u svijetu.

3. Nemoj nikada prisiljavati druge, uključujući i djecu, da usvoje tvoje poglede, koristeći pri tome autoritet, nagrade, novac, propagandu, ili obrazovanje. Ipak, kroz razgovor pomoz drugome da se oslobodi ôanatizma i uskogrudosti.

4. Nemoj izbjegavati kontakt sa patnjom i ne zatvaraj oči pred njom. Nemoj gubiti svijest o postojanju patnje u životu ovog svijeta. Nađi načina da budeš sa onima koji pate, uključujući i llične kontakte i posjete, slike, zvuke. Na sve načine osvješčuj sebe i druge da postoji realnost patnje u svijetu.

5. Nemoj gomilati bogatstvo dok milioni gladuju. Neka cilj tvog života ne bude slava , zarada, bogatstvo, čulna uživanja. Živi jednostavno i dijeli vrijeme, energiju i materijalna dobra sa onima kojima su potrebni.

6. Nemoj gajiti bijes i mržnju. Uči da ih preobražavaš dok su još sjeme u tvojoj svijesti. čim se bijes ili mržnja pojave usmjeri svoju pažnju na disanje da bi vidio i razumio prirodu tvog bijesa ili mržnje i prirodu osobe koja ih je prouzrokovala.

7. Nemoj dozvoliti da se izgubiš rasipajući se u svojoj okolini. Upraznjavaj svjesno disanje da bi se vratio onome što se dešava u sadašnjem trenutku. Budi u kontaktu sa onim u tebi i okolini što je čudesno, osvježavajuće, ljekovito. Sij sjeme radosti, mira, razumjevanja u sebi da bi olakšao preobražavanje u dubini tvoje svjesnosti.

8. Nemoj izgovarati riječi koje mogu stvarati nesklad i lomove u društvenoj zajednici. Učini svaki napor da oprostiš i razriješiš sve konôlikte, ma koliko bili sitni.

9. Nemoj govoriti neistinu iz ličnog interesa ili da bi impresionirao ljude. Ne govori riječi koje izazivaju podjelu i mržnju. Ne širi vijesti u koje nisi siguran. Ne kritikuj i ne osuđuj stvari za koje nisi siguran da su se dogodile. Govori uvijek istinito i konstruktivno. Imaj hrabrosti da govoriš o nepravdi, čak i kada to može ugroziti tvoju ličnu sigurnost.

10. Nemoj koristiti religioznu zajednicu za ličnu dobit ili proôit i nemoj od nje stvarati političku partiju. Ipak, religiozna zajednica treba da zauzme jasan stav prema ugnjetavanju i nepravdi i treba da teži promjeni situacije bez upotrebe sile.

11. Nemoj se baviti profôesijom koja je štetna za ljude i prirodu. Nemoj investirati u preduzeća koja ugrožavaju druge u njihovoj šansi da žive. Izaberi poziv koji će pomoći da ostvariš svoj ideal sasjećanja.

12. Ne ubij. Ne dozvoli da drugi ubijaju. Poštuj tuđu imovinu, ali spriječi druge da se bogate na račun tuđe patnje.

13. Nemoj posjedovati ništa što treba da pripada drugima. Poštuj vlasništvo drugih, ali ih sprečavaj da se bogate na račun tuđe patnje.

14. Ne zanemaruji svoje tijelo. Nauči da ga njeguješ sa poštovanjem. Ne gledaj svoje tijelo samo kao instrument. Sačuvaj vitalnu energiju za ostvarenje Puta. Seksualnost ne bi trebalo da bude lišena ljubavi i predanosti. U seksualnoj vezi budi svjestan buduće patnje koja može uslijediti. Da bi sačuvao sreću drugih, poštuju njihova prava i odanost. Budi potpuno svjestan odgovornosti donošenja novog života na svijet. Meditiraj o svijetu na koji donosiš nova stvorenja.

## *Rijeka*

Jednom davno postojala je divna rijeka koja je proticala između brda, šuma i poljana. Počinjala je kao radosni potočić čiji je izvor uvijek plesao i pjevao, dok je potok skakutao sa vrha planine. Ona je tada bila vrlo mlada, a kada je došla u dolinu usporila je. Razmišljala je o ulivanju u okean. Kada je odrasla naučila je da izgleda prekrasno, dok je graciozno tekla kroz polja i planine. Jednoga dana je primijetila oblake iznad sebe. Oblake svih boja i oblika. Danima je samo njih jurila. Željela je da ima jedan oblak samo za sebe. Ali oni plove nebom, stalno mijenjaju svoje oblike. Nekad izgledaju kao kaput, nekad kao konj. Njeno zadovoljstvo i radost bili su zamijenjeni jurnjavom za oblacima i uskoro se njen život pretvorio u očaj, ljutnju, mržnju.

Ali, jednoga dana dunu jak vjetar i oduva sve oblake sa neba. Nebo je postalo potpuno trazno. Naša rijeka je mislila da život više nije vrijedan življenja, jer nije bilo oblaka za kojim bi jurila. Željela je da umre. "Zašto bih živjela ako nema oblaka?" Ali kako rijeka može sebi da oduzme život?

Te noći rijeka je prvi put imala priliku da se vrati sebi. Toliko dugo je trčala za nečim spoljašnjim da nikad sebe nije vidjela. Ta noć je bila prva prilika da čuje svoj sopstveni plač, zvuk vode koja udara o obale. Pošto je mogla da čuje svoj sopstveni glas, otkrila je nešto važno.

Shvatila je da je ono za čim je žudjela zapravo već bilo u njoj. Shvatila je da oblaci nisu ništa drugo do voda. Oni su rođeni iz vode i vraćaju se u vodu. Otkrila je da je ona sama voda.

Sljedećeg jutra, kada je sunce odskočilo na nebu, otkrila je nešto divno. Vidjela je plavo nebo, po prvi put. Nikada ranije to nije primjetila. Zanimali su je samo oblaci, a nije vidjela nebo - kuću oblaka. Oblaci su prolazni, ali plavo nebo je postojano. Shvatila je da je neizmjereno nebo bilo u njenom srcu od početka. Taj veliki uvid joj je donio mir i sreću. Čim bi vidjela prelijepo nebo znala bi da više nikada neće izgubiti svoj mir i stabilnost.

Tog popodneva oblaci su se vratili ali ovoga puta ona nije željela da uhvati nijedan. Mogla je da primijeti ljepotu svakog od njih i da im poželi dobrodošlicu. Kada bi oblak prošao ona bi ga ljubazno i sa ljubavlju pozdravila. Kada bi taj oblak poželio da otplovi ona bi mu radosno mahala. Shvatila je sa su oblaci zapravo ona sama. Nije trebalo da bira između oblaka i sebe. Oblaci i ona bili su u miru i harmoniji.

Te noći se dogodilo nešto divno. Kada je potpuno otvorila svoje srce noćnom nebu, primila je u sebe lik punog mjeseca- divan, okrugao, nalik na dragulj. Nikad nije mogla da zamisli da bi se u njoj mogao ogledati tako divan lik. Postoji jedna veoma lijepa pjesma na kineskom. "Svjež i divan mjesec putuje po pustom nebu. Kada su rijeke uma živih bića slobodne, lik divnog mjeseca će se reflektovati u svakom od nas."

Takav je bio um rijeke tog momenta. Primila je lik divnog mjeseca u svoje srce, a



voda, oblaci i mjesec su se uzeli za ruke i meditirali u hodu, lagano, sve do okeana. Nema ničeg što bismo lovili. Možemo se vratiti sebi, uživati u disanju, smiješenju, nama samima i našoj prelijepoj sredini.

### *Ulazak u dvadesetprvi vijek*

Riječ "politika" se mnogo koristi u posljednje vrijeme. Izgleda da postoji politika u vezi sa svim stvarima. Čuo sam kako takozvane razvijene zemlje razmišljaju o politici slanja otpadaka velikom brodoma u zemlje Trećeg svijeta.

Mislim da nam je potrebna "politika" za to kako da izađemo na kraj sa patnjom. Ne radi se samo o tome da oprostimo nega da nađemo način da iz patnje proizađe neka korist, za dobrobit nas i drugih. Toliko je patnje u dvadesetom vijeku: dva svjetska rata, koncentracijski logori u Evropi, masovna ubistva u Kambodži, izbjeglice iz Vijetnama, Centralne Amerike i drugih zemalja, koje nemaju gdje da se skuće. Potrebno je da srtikulišemo politiku i za ovu vrstu "otpadaka". Treba da koristimo patnju dvadesetog vijeka kao kompost, tako da zajedno stvorimo cvijet dvadeset prvog vijeka.

Kada vidimo fotografije i filmove o nacističkim svirepostima, gasnim komorama i logorima, osjećam strah. Možemo reći: "Nisam to ja učinio, oni su to učinili." Ali da smo bili tamo., možda bismo učinili istu stvar i plašili bismo se da to zaustavimo, kao što je bio slučaj sa mnogima. Sve te stvari treba da stavimo u kompost da bismo oplodili tlo. Mladi ljudi u Njemačkoj danas imaju kompleks da su na neki način odgovorni za tu patnju. Veoma je važno da oni i generacije odgovorne za rat počinju ponovo i zajedno stvaraju stazu svjesnosti, tako da naša djeca u narednom vijeku mogu izbjeći ponavljanje istih grešaka. Jedan od cvjetova koje možemo njegovati za djecu dvadeset prvog vijeka je cvijet tolerancije, poštovanja za kulturne razlike. Drugi cvijet je istina o patnji- bilo je tako mnogo nepotrebne patnje u našem vijeku. Ako smo voljni da radimo zajedno i učimo zajedno, svi možemo izvući koristi iz grešaka našeg doba i videći ih očima saosjećanja i razumjevanja možemo sljedećem vijeku ponuditi divan vrt i čistu stazu.

Uzmite dijete za ruku, pozovite ga napolje i sjedite na travu. Možda ćete željeti da kontemplirate o travi, o cvjetićima po njoj rasutim, o nebu. Podučavanje miru je istovremeno disanje i smiješenje. Ako znamo kako da cijenimo te divne stvari nećemo tragati ni za čim drugim. Mir je dostupan u svakom trenutku, u svakom udisaju, u svakom koraku.

Uživao sam u našem zajedničkom putovanju. Nadam se da ste uživali i vi. Vidjećemo se ponovo.