

MALA KNJIGA O MUDROSTI

MALA KNJIGA O MUDROSTI

Dalaj Lama



baBun

Beograd
2015.

Naslov originala:
© Copyright na prevod za Srbiju
BABUN

Izdavač: IP BABUN
Preveo Goran Bojić

Priredio:
Dragan Paripović

Štampa

BUBANJ ŠTAMPA, Beograd
Tiraž: 777

Prvo izdanje

ISBN 978-86-83737-88-8

O autoru

Mi smo tvorci svoje sopstvene sreće i patnje, jer sve dolazi iz uma. Zato nam je potrebno da preuzmemo odgovornost za sve što doživimo, bilo to dobro ili loše.

Ova knjiga sadrži suštinu budizma i nudi praktičnu mudrost za naš svakodnevni život kroz reči Njegove Svetosti, Dalaj Lama. Njegove inspirativne misli pomažu nam da poboljšamo stanje svoga uma i da u sebi otkrijemo duboki mir.

Ogromna vrednost učenja Njegove Svetosti, Dalaj Lama, učinila ga je zajedno sa Mahatmom Gandijem, Majkom Terezom i papom Jovanom Pavlom II, jednom od istinski transcendentnih duhovnih figura našeg doba. Kao i ova tri pomenuta izuzetna učitelja, Dalaj Lama je bio u stanju da izađe van kruga svojih budističkih posvećenika da bi naišao na univerzalni odziv. Oni koji ga poštuju ne moraju obavezno da usvoje budističke prakse, ali praktično svi mogu da dobiju duhovno i mentalno blago od njegovih uvida u svakodnevni život, unutrašnji mir, samilost, mir i pravdu.

„Mala knjiga mudrosti“ je zbirka saveta, komentara i izreka za sva vremena, koju je napisao jedan od najpoznatijih i najvažnijih svetskih duhovnih lidera. Ona predstavlja izbor iz duže knjige pod nazivom „Knjiga mudrosti Dalaj Lama“ kao i iz njegovih drugih knjiga i izvora nađenih na internetu.

Ovaj niz budističkih misli sastoji se od jezgrovitih razmišljanja o našoj potrebi da se oslobodimo preokupacije svetovnim stvarima kako bismo našli utočište u Budi, *darmi* i *sangi*. On nas uči zakonu karme koji kaže da, ukoliko živimo u skladu sa deset vrlih delovanja i četiri plemenite istine, možemo da steknemo slobodno srce bodisatve.

.

Deo prvi

O BUDIZMU



A faded, blue-tinted portrait of a man with glasses, likely a historical figure, serves as the background for the text. The man has a serious expression and is wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a dark tie.

Priča o Budinom ličnom životu je priča o nekome ko je lično postigao potpuno prosvetljenje napornim radom i nepokolebljivom posvećenošću.



Buda je učitelj, *darma* je pravo utočište, a *sanga* je ono što nam pomaže da razumemo ili utvrdimo šta je to od čega tražimo utočište.



Kad uzimamo Budu kao autoritet, kao pouzdanog učitelja, mi to činimo na osnovu toga što smo istražili i ispitali njegova glavna učenja – *Četiri plemenite istine*.



Kad god bi se budizam ukorenio u nekoj novoj zemlji, došlo bi do određene izmene u načinu na koji se on sledi. I sam Buda je poučavao različito, u zavisnosti od mesta, prilike i situacije publike koja ga je slušala.



Zajednički neprijatelj svih religijskih praksi je sebičnost uma. Jer upravo je ona to što dovodi do neznanja, gneva i strasti, koji su koreni svih nevolja sveta.



Svi mi imamo veliku odgovornost da shvatimo suštinu budizma i primenimo je u praksi u našem sopstvenom životu.



Stanje Bude (probuđenost) je stanje slobodno od svih prepreka znanju i od ometajućih emocija. To je stanje u kome je um potpuno evoluiran.



Od najranijih dana našeg detinjstva mi potpuno zavisimo od brige naše majke, pa nam je veoma važno da ona izrazi svoju ljubav. Ako deca ne dobiju pažnju koja im treba, veoma često će im kasnije u životu biti teško da vole druge.



Samsara – naše uslovljeno postojanje u neprekidnom ciklusu uobičajenih tendencija – i *nirvana* – pravo oslobođenje od takvog jednog postojanja – samo su različita ispoljavanja osnovnog

kontinuuma. Zato je taj kontinuitet svesti uvek prisutan. To je smisao *tantr*.



Pomoću stvarne primene u praksi u svom svakodnevnom životu, čovek na pravi način ispunjava cilj svih religija, kakve god da je vere.



Mi možemo da govorimo o posledici i uzroku kao o nečemu što ometa, ali isto tako i kao o nečemu što oslobađa.



Prema budističkoj praksi, postoje tri faze ili koraka. Početna faza je da smanjimo vezanost za život. Druga faza je uklanjanje želje i vezanosti za ovu *samsaru*. Potom, u trećoj fazi, uklanja se samoljublje.



Tri faze – rođenje, smrt i međustanje – takođe postoje na suptilnom planu na svojim nivoima svesti. Na kontinuitetu toka svesti zasniva se postojanje ponovnog rođenja i reinkarnacije.



Susret sa patnjom će nesumnjivo doprineti uzdizanju vaše duhovne prakse, pod uslovom da ste u stanju da preobrazite nedaću i nevolju u Stazu.



Ako u budističkim spisima postoji pandan podsvesnom gnev, onda bi on imao veze sa onim što se naziva mentalnom nesrećom ili nezadovoljstvom. Oni se smatraju izvorom gneva i neprijateljstva. Mi možemo da gledamo na podsvesni gnev kao na nedostatak svesti, a i kao na aktivno pogrešno razumevanje stvarnosti.



Krivica je nespojiva sa našim shvatanjima, pošto ste vi deo delovanja, ali niste potpuno odgovorni za njega. Vi ste samo deo,

ili faktor koji doprinosi. Ali, u nekim slučajevima čovek mora da se pokaje, da namerno prihvati odgovornost, da zažali i da nikad ne ponovi istu grešku.



Na početku budističke prakse, naša sposobnost da služimo druge je ograničena. Naglasak je na isceljenju nas samih, na preobražaju naših umova i srca. Ali, kako idemo dalje, postajemo jači i sve više smo u stanju da služimo druge.



Na kraju, treba da preispitamo naš stav prema drugima i da se stalno proveravamo da bismo videli da li je naša praksa ispravna. Pre nego što pokažemo prstom na druge, treba da pokažemo na same sebe. Drugo, moramo da budemo spremni da priznamo svoje mane i da budemo ispravljeni.



Patnja uvećava našu unutrašnju snagu. Isto tako, želja za patnjom čini da patnja nestane.



Čak i kada pomažemo drugima i bavimo se dobrotvornim radom, ne bi trebalo da sebe gledamo na uobražen način - kao velike zaštitnike koji pomažu slabima.



Oblast tibetanskog budizma koja bi mogla da bude zanimljiva naučnicima je odnos između fizičkih elemenata i nerava, posebno odnos između elemenata mozga i svesti. To uključuje promene u svesti, srećna i nesrećna stanja uma, efekat koja ona imaju na elemente mozga i posledične efekte koje to ima na telo.



Prema stepenu suptilnosti, svest se klasifikuje u tri nivoa: budno stanje ili grubi nivo svesti; svest sna koja je suptilnija; i svest tokom sna, san bez snova, koja je još suptilnija.



Svetlost kao metafora je zajednička predstava u svim velikim religijskim tradicijama. U kontekstu budizma, svetlost se posebno

povezuje sa mudrošću i znanjem; tama se povezuje sa neznanjem i stanjem pogrešnog znanja.



U joga tantri, navišoj dimenziji budističke prakse, nema razlike među polovima. U tom konačnom životu u kome dostižete probuđenost (stanje Bude), nema razlike da li ste muško ili žensko.



Stvorenja koja naseljavaju ovu zemlju – bilo da su ljudska bića ili životinje – ovde su da doprinesu, svako na svoj poseban način, lepoti i napretku sveta.



Budističko shvatanje o vezanosti nije onakvo kakvim ga smatraju na Zapadu. Mi kažemo da je ljubav majke prema njenom jedinom detetu lišena vezanosti.



Mi smo se rađali i ponovo rađali bezbroj puta, i moguće je da su sva bića bila naši roditelji, u ovom ili onom trenutku. Zato je vrlo verovatno da sva bića u univerzumu imaju neke rodbinske veze.



Proces umiranja počinje razlaganjem elemenata unutar tela. On ima osam faza, počevši sa razlaganjem elementa zemlje, potom vode, vatre i vazduha. Naredne četiri faze su vizije koje sadrže boje: pojava bele vizije, rast crvenog elementa, crno blizu-završetka i na kraju jasna svetlost smrti.



Činite najbolje što možete i činite to u skladu sa sopstvenim unutrašnjim merilima – nazovimo ih savešću – a ne samo u skladu sa merilima koje nalaže društvo radi procene vaših dela.



Da bi otkrio svoju pravu unutrašnju prirodu, smatram da čovek treba da odvoji neko vreme, sa mirom i opuštenošću, da bi mislio više unutra i da bi istražio unutrašnji svet.



Kada se jako upletete u mržnju ili vezanost, ako u samom tom trenutku ima vremena ili mogućnosti, samo pokušajte da pogledate unutra i upitate: „Šta je vezanost? Kakva je priroda gneva?“



Da biste razvili pravu posvećenost, morate da znate smisao učenja. Glavni naglasak u budizmu je da transformišemo um, a ta transformacija zavisi od meditacije. Da biste ispravno meditirali, morate da imate znanje.



Tri osobine omogućavaju ljudima da razumeju ova učenja: objektivnost, koja znači otvoren um; inteligencija, koja je

suštinski važna osobina da bi se razlikovalo pravo značenje proveravanjem Budinih učenja; i interesovanje i posvećenost, što znači entuzijazam.



Sve što protivreči iskustvu i logici treba napustiti.



Kroz slušanje će vaš um zadobiti veru i posvećenost, a vi ćete biti u stanju da razvijete radost u svom umu i učinite svoj um stabilnim.



Mahajana ima četiri oslonca.

Prvi: oslonac na učenje, ne na učitelja.

Drugi: oslonac na smisao, ne na reči koje ga izražavaju.

Treći: oslonac na krajnje značenje, a ne na privremeno značenje.

Četvrti: oslonac na transcendentalnu mudrost dubokog iskustva, a ne na puko znanje.



Razumljivo je ako vidimo ponos kod ljudi koji nemaju predstavu o *darmi*. Ali, ako su osećanja koja nanose bol i nadmenost prisutni među onima koji praktikuju *darmu*, onda je to velika sramota za tu praksu.



Pojedinci koji su najpogodniji da praktikuju *darmu* su oni koji ne samo da su intelektualno nadareni, već imaju usredsređenu veru, posvećenost i mudrost.



Iako pojedinci mogu da budu veoma inteligentni, njih ponekad opsedaju neverice i sumnje. Oni su pametni, ali su skloni oklevanju i sumnjičenju i nikad nisu u stanju da se zaista smire. Ti ljudi su najmanje prijemčivi.



Kao duhovni učenici, morate biti spremni da izdržite teškoće koje podrazumeva angažovanost u pravoj duhovnoj potrazi i da

budete odlučni da održite svoj napor i volju. Morate da imate u vidu da ćete imati da prevaziđete mnogobrojne prepreke duž puta i da shvatite da je ključ uspešne prakse to da nikad ne izgubite svoju rešenost.



Priča o Budinom ličnom životu je priča o nekome ko je lično postigao potpuno prosvetljenje napornim radom i nepokolebljivom posvećenošću.



Lenjost će zaustaviti vaš napredak u duhovnoj praksi.



Kad izgleda da nam je dan dug, čini nam se da dokono ćaskanje pomaže da nam brže prođe vreme. Ali to je jedan od najgorih načina da protraćimo svoje vreme. Ako krojač samo drži iglu u rukama i neprekidno priča sa mušterijama, onda se odeća ne dovrši. Osim toga, može se ubosti iglom u prst. Ukratko, beznačajno ćaskanje sprečava nas da radimo bilo šta.



Ako se oslanjate na nekoga ko ima lošije osobine nego vi sami, to će voditi vašem opadanju. Ako se oslanjate na nekoga ko ima slične osobine kao i vi, ostaćete tu gde ste. Jedino ako se oslanjate na nekog ko ima bolje osobine nego vi sami - postići ćete uzvišeno stanje.



Prednost oslanjanja na duhovnog učitelja je u sledećem: ako ste nagomilali dela koja biste projektovali u negativno stanje postojanja, on može da učini da posledice toga doživite u ovom životu u obliku manje patnje ili manjih problema, ili se čak rezultat može doživeti u snu i na taj način čovek može da poništi destruktivne rezultate negativnih dela.



Ako se zadubite malo dublje u sopstvenu duhovnu praksu, stavljajući naglasak na mudrost i samilost, stalno ćete nailaziti na patnju drugih svesnih bića i imaćete sposobnost da je prepoznate, reagujete na nju i da osetite duboku samilost umesto apatije ili nemoći.



Kad kontemplirate o patnji, ne zapadajte u osećanje samovažnosti ili uobraženosti. Razvoj mudrosti pomaže nam da izbegnemo te zamke. Ali, teško je uopštavati, jer su hrabrost i izdržljivost svake osobe jedinstveni.



Što nam je više stalo do sreće drugih, to je veći naš sopstveni osećaj dobrobiti.



Jedna reč ili izraz u *tantri* mogu imati četiri različita značenja u skladu sa četiri nivoa tumačenja. Ti nivoi su poznati kao četiri načina razumevanja. To su

- bukvalno značenje
- opšte značenje
- skriveno značenje i
- krajnje značenje



Trajna smirenost je povišeno stanje svesti kad vaše telo i um postanu posebno fleksibilni, prijemčivi i uslužni. Poseban uvid je takođe povišeno stanje svesnosti u kome je vaša sposobnost analize u ogromnoj meri uvećana. Zato je trajna smirenost po prirodi kontemplativna, dok je posebni uvid analitički po prirodi.



U budizmu postoji pravi feministički pokret. Nakon postizanja stanja *bodhičite*, boginja Tara je pogledala na one koji teže potpunom probuđenju i osetila da ima i suviše malo žena koje su postigle probuđenje. Zato se zaklela: „Ja sam postigla *bodočitu* kao žena. Za sve svoje živote na putu zaklinjem se da ću se rađati kao žena i u mom konačnom životu kad dostignem probuđenje (stanje Bude), i tada ću biti žena.“



Problemi sa kojima se susrećemo nikad nisu posledica toga što smo započeli neki projekat ili posao u neodgovarajući dan ili vreme. Buda je uvek govorio da su negativni rezultati posledica toga što smo počinili negativna dela. Zato za dobrog praktičara ne postoje dobar dan i loš dan.



Nema načina da se izbegne smrt, to je kao da pokušavate da pobegnete kada ste okruženi sa četiri visoke planine koje dodiruju nebo. Nema bekstva od te četiri planina rođenja, starosti, bolesti i smrti.



Starenje uništava mladost, bolest uništava zdravlje, opadanje života uništava sve izvrsne osobine a smrt uništava život. Čak i ako ste sjajan trkač, od smrti ne možete pobeći. Ne možete zaustaviti smrt svojim bogatstvom, svojim magičnim trikovima ili recitovanjem mantri, pa čak ni lekovima. Zato je mudro da se pripremite za svoju smrt.



Disciplina je vrhunski ukras, pa bilo da ga nose stari, mladi ili sredovečni, ona donosi jedino sreću. Ona je neuporedivi parfem i za razliku od običnih parfema koji se prenose samo strujanjem vazduha, njena osvežavajuća aroma spontano putuje u svim pravcima. Neuporedivi melem, ona donosi olakšanje od jakih bolova obmane.