

Учење тераваде



Буда Шакјамуни

Учење тераваде

Буда је открио најдубље природу патње: претерано приањање, везивање за властито тело и ум, чија је природа непостојана и стога нужно доноси патњу.

Пролазност (*anicca*), патња (*dukha*) и непостојање сопства (*annata*) чине три карактеристике свега што постоји. Све што је пролазно - изазива патњу, а уједно је и без трајне суштине. Они који схвате ове три чињенице постојања, превазилазе патњу, ослобођени илузије о трајности, задовољству и сопству.

За решење проблема патње треба сагледати дубљу стварност, продором до крајње истине. Цео универзум и све законе треба доживети у оквиру себе.

Свет постоји за нас само ако га опажамо преко тела и ума. Посматрањем унутарњих процеса спознајемо истину: од површинске, очигледне реалности, ка финијој стварности, до крајње стварности, изван света ума и материје.

Истражујући узрок патње, увидом у најдубљу стварност, Буда је открио да се људско биће састоји од пет процеса: једног физичког и четири ментална.

Физички аспект чине субатомске честице, калапе, које испољавају основне квалитете и веома брзо настају и нестају. Крајња стварност материје је стални ток таласа и честица, чије комбинације граде наизглед сталне структуре.

Ментални процеси су: свесност, перцепција, осећаји и реакције. Свесност прати чулне улазе, перцепција процењује улазне податке; осећаји настају додиром чула са објектима, а ум реагује на осећај жудњом или аверзијом.

Ментални процеси дешавају се несвесно и муњевито, брже од материјалних честица. Реч је о серији одвојених догађаја, што ствара привид континуитета.

Нема стварног бића ни конзистентног постојања: постоји само безлични ток, непрекидни низ настајања и нестајања. Цео универзум, живи и неживи, у сталном је настајању и нестајању. То је крајња стварност сопства и живота.

Ланац узрочности

Закон узрока и последице је универзалан; све појаве имају узрок, па и људска патња. Све што нам се дешава резултат је наших акција. Од три врсте акција: физичке, вербалне и менталне, најважније су *менталне* (намере ума).

Који од менталних процеса одређује наше акције? Свесност, перцепција и осећаји су пасивни, док је четврти процес - реакција ума, прави узрок патње.

Током целог живота, ум ствара реакције. Везивање је само развијени облик тренутне реакције на осећаје. Кратка, несвесна реакција симпатије или антипатије понавља се и појачава, развијајући се у жудњу или одбојност. То је онда покретач новог ланца догађаја, тако настају сва наша везивања.

Буда је открио целокупан ланац узрочног настајања - *Paṭicca samuppāda*. Узрок патње је непознавање наше праве природе. То узрокује навику реакције - жудњу и одбојност, које се поступно развијају у везивање.

Реакција симпатије или антипатије настаје због осећаја; осећаји настају због контакта чула са објектима. Контакт настаје због шест чулних основа; шест чулних основа постоје због тока ума и материје. Ток ума и материје настаје из свесности; свесност настаје из реакција, које су изазване незнањем.

Незнање, жудња и одбојност су три корена целокупне наше патње. Буда је решио питање укидања патње: ако се узрок укине, неће бити ни последице:

- ако се незнање укине, престаје реакција; ако нема реакције, свесност престаје;
- ако престане свесност, ум-и-материја престаје ... шест чула престају;
- ако престану шест чула, контакт престаје; ако нема контакта, осећаји престају;
- ако престану осећаји, жудња и одбојност престају ... везивање престаје;
- ако престане везивање, процес настајања престаје ... рођење престаје;
- ако престане рођење, нестају: болест и смрт, туга, физичка и ментална патња.

Тако нестаје целокупно 'гомилиште патње'. Када искоренимо незнање, нема више следеће реакције која ствара патњу, доживљавамо прави мир, праву срећу.

Paṭicca samuppāda је учење о процесу рођења и смрти, а не филозофска теорија о еволуцији света. Говор се бави узроцима препорађања и патње, и нуди кључ који треба да људима олакша искорењивање зла из свог живота.

Ту није реч о покушају решавања загонетке апсолутног порекла живота, већ објашњење дешавања неког стања, зависно од стања које му претходи.

Незнање о истини патње (*avijjā*) главни је узрок покретања *Точка живота*. Непознавање ствари и себе самих, узрокује настајање условљених активности и реакција (*sankhāra*), које стварају карму и доводе до циклуса препорађања.

Трећи фактор представља свесност (*viññāṇa*). Прошле условљености основа су настанка свести 'преповезивања' и 'препорађања', која при зачећу повезује прошло са садашњим. Упоредо са овим настаје „ум-и-материја“ (*nāma-rūpa*).

Други и трећи фактор, санкара и свесност, припадају прошлом и садашњем животу појединца. Свесност и четврти фактор (*nāma-gūpa*) су савременици.

Током ембрионалног развића, шест чулних основа (*salāyatana*) поступно еволуира из психо-физичког феномена (*nāma-gūpa*), уз бесконачне латентне потенцијале. Једна мала мрвица развија се у комплекс шест чулних основа.

Шест чула функционише скоро механички, без посредника попут душе итд. Свих шест чула (око, ухо, нос, језик, тело и ум) имају своје објекте, који се сударају са самим органима чула, при чему се појављује шест врста свести.

Спрега чулних основа, објеката и резултујуће свести је: контакт (*phassa*), који је субјективан и безличан. Зависно од контакта, настају осећаји (*vedanā*). Заправо, осећаји су ти који искушавају сваки контакт објекта са чулима.

Три врсте осећаја су: пријатни, непријатни и неутрални. Кад се томе додају физички бол и физичко задовољство, добија се укупно пет врста осећаја.

Пријатни осећаји побуђују ум и подстичу потребу за сталним понављањем. Непријатни осећаји иду у другу крајност прерастајући у аверзију, а неутрални осети настају из незнања, што имплицира нежељену равнодушност (*upekkhā*).

Осећаји подстичу жудњу (*tanhā*) тј. жеђ, пријањање и везивање. Уз незнање, то је други битан фактор у ланцу узрочности. Жудња може бити везана за материјални или бесформни свет, за објекте чула или чулна задовољства.

Жудња се може развити у везивање (*upādāna*), које је заправо интензивна жудња. Везивање је узроковано пријањањем и заблудом, што прати настајање погрешног погледа на “ја” и “моје”. Постоје четири врсте везивања: чулност, погрешни погледи, приврженост ритуалима и прихватање постојања душе.

Везивање условљава настајање (*bhava*), кроз моралне и неморалне акције, односно кроз разне планове постојања. Настајање условљава рођење (*jāti*) у следећем животу. Старост и смрт (*jarāmaraṇa*) неизбежан су резултат рођења.

Пролазност, патња и лишеност сопства карактеристике су свега што постоји. Све што је пролазно изазива патњу, а уједно је и без икакве трајне суштине.

Обрнути поступак у *Paṭicca samuppāda* учиниће ствари јасним. Старост и смрт могући су једино при психо-физичком организму, тј. машини шест чула. Такав организам мора бити рођен. Али, рођење је неизбежан резултат прошле карме или акција, које су условљене везивањем, насталим због жудње.

Ова жудња постоји при настанку осећаја. Осећаји долазе контактом између чула и објеката. Претпоставља се да чула заправо и не постоје без ума и тела. Ум потиче од свести препорађања (моманат рођења) условљене активностима, што нас надаље одржава у незнању у односу на истинску природу ствари.

Paṭicca samuppāda је учење о узрочности и међузависности свих битних феномена егзистенције, свега што се дешава у физичком или психичком свету. То показује да представе 'ја' и 'личност' нису слепа игра судбине, већ да сваки феномен егзистенције у потпуности зависи од осталих феномена и услова.

Брисањем карика у ланцу условљавања, циклус препорађања и патње може се силом прилика прекинути. Ланац узрочности расветљава другу и трећу Племениту истину Будиног учења, које говоре о настајању и престанку патње.

Племенити осмоструки пут

Буда подучава Племенити осмоструки пут, са три главне компоненте:

1) *Sila* (развој морала), 2) *Samadhi* (концентрација) и 3) *Pañña* (мудрост)

Сила укључује: исправан говор, исправну акцију и исправно зарађивање за живот. Одустајањем од нездравих дела избегавамо повређивање других, али и себе самог. Штетна акција праћена је жудњом, одбојношћу и незнањем. Да бисмо истражили дубину своје природе, потребан је веома благ и миран ум.

Самади значи развој способности свесног управљања менталним процесом, сопственим умом. Ова вежба има три дела: исправан напор (*samma-vayama*), исправна свесност (*samma-sati*) и исправна концентрација (*samma-samadhi*).

Узрок патње лежи у нашим менталним акцијама. Кад научимо да обуздамо нездраве менталне радње, постаје лако уздржавање од нездравих речи и дела. Проблем настаје на менталном плану, па се на том плану мора и решавати.

За вежбу исправног напора и свесности препоручује се „свесност дисања“. Дисање је универзално познат објекат медитације. Посматра се природни дах који улази и излази кроз ноздрве. Пажња се одржава што је могуће дуже.

За исправну концентрацију има више техника. Неке користе фокусирање на реч, слику, или пак понављају неку физичку акцију, уз блажено стање трансa.

Исправан самади неспојив је с духовним загађењем. Развијање способности концентрације нема за циљ доживљај екстазе, већ преображај ума у моћан инструмент за испитивање дубље стварности и отклањање условљености.

Буда је открио постојање несвеног ума, са наслагама потиснутих нечистоћа. За уклањање дубинских нечистоћа Буда открива вежбу мудрости, коју чине: исправна мисао (*samma-sankappa*) и исправно разумевање (*samma-ditthi*).

За разлику од примљене и интелектуалне мудрости, права мудрост је само - исправно разумевање, односно доживљена мудрост (*bhavana-maya-pañña*). Ову мудрост чини властито директно искуство, лична реализација Истине.

Нирвана

Нирвана се не може изразити речима или домашити интелектом. То је стање вишег света које се стиче интуитивном мудрошћу. Као опозит условљеним стварима, мора постојати и неусловљено стање: лишено туге и лишено смрти.

Реч *Nibbāna* садржи "ni" и "vāna" - *ni* значи негацију; *vāna* значи ткање или жудња: нит која повезује животе један за другим. Што је дуже спутан жудњом или везивањем, човек тим више акумулира свеже кармичке талогe.

Нирвана је гашење корена нечистоћа: жудње, аверзије и незнања. Онда кад су сви облици жудње искорењени, репродуктивне кармичке силе престају да делују: човек постиже Нирвану, избављујући се из круга рађања и смрти.

Нирвана је свакако најтеже питање у Будином учењу. Араханти који познају оба света, "реални" и виши, не могу људима обичним језиком објаснити шта је заправо виши свет, нити људи световним знањем могу појмити виши свет.

Нирвана је безпросторна и безвременска. Ако је то стање ништавила, оно се подудара са простором који је непроменљив, вечан и сам по себи тј. 'ништа'. Разлика између њих описује се ставом да простор није, али Нирвана *јесте*.

Један план егзистенције Буда назива „краљевство ништавила“. Разумевање Нирване као објекта ума говори да то није стање ништавила или прекид. Зна се шта Нирвана није, али шта јесте није могуће изразити обичним језиком.

Одлика свих условљених ствари је стално стварање и пропадање. Као стање вишег света, Нирвана се дефинише као неусловљена, у било ком смислу. Она није предмет стварања или промена, већ једно стање без рађања и умирања. Следствено, Нирвана није ни узрок ни последица. Стога је неупоредива.

Нирвана је највише блаженство, које не подлеже трошењу или монотонији. Буда разликује десет степена среће: од чулних и моралних задовољстава, до среће одређених степена стања апсорпције. Највиши ниво трансценденталне среће јесте - *nirodhasamāpatti*, што заправо означава сâмо искуство Нирване.

Аспекти праксе у теравади

Випасана медитација

Vipassanā значи развој увида, бљесак увида, изненадна интуиција истине.

Посматрање стварности онакве каква јесте, растварање привидне истине ради достизања крајње истине - то је *vipassanā*. То је техника посебне врсте гледања, истраживање реалности у оквиру себе посматрањем телесних осета.

Напредовање у пракси *vipassane* доноси директно искуство три основна аспекта мудрости: непостојаности, одсуства сопства и патње.^[8]

Телесни осети настају сваког часа и стално се мењају. Субатомске честице као и менталне појаве настају и нестају великом брзином, манифестујући се кроз осете. То је реалност ума и материје, мењање и непостојаност - *anicca*.

Нема ништа што измиче променама које се дешавају сваког тренутка, нема постојаног језгра које зовемо "Ја". Наше сопство само је комбинација стално променљивих процеса. То је друга суштинска реалност - *anattā*. Најзад, свако везивање за нешто што је пролазно, нужно узрокује патњу - *dukkha*.

Патња почиње због непознавања наше сопствене стварности. Ум реагује на осете жудњом и одбојношћу, а та реакција покреће ланац узрока и последица.

Како се може прекинути ланац узрочности? Због прошле акције учињене у незнању, покренут је ток ума и материје. Постоји и контакт шест чулних основа са одговарајућим објектима, што изазива осећаје. Ни на шта од свега овог не можемо утицати. Тачка у којој се ланац може прекинути су: *осећају*.

Све што дође у контакт са пет чула или са умом, манифестује се као осећај. Телесни осети су раскршће на коме се срећу ум и тело; они настају у телу а доживљавају се умом. Свака ментална радња праћена је телесним осетима.

Место апстрактних процеса ума, лакше је пратити њихов физички аспект, осећаје. Зато су телесни осети незаменљиви у истраживању крајње истине.

Теравада

За култивисање доживљене мудрости (*Bhavana-maya pañña*) морамо постати свесни онога што стварно доживљавамо. Да бисмо разумели властиту природу морамо бити свесни осећаја. Преко телесних осета непосредно доживљавамо реалност; то је канал нашег доживљаја света и основа целокупног искуства.

Vipassana означава објективно посматрање свих појава на нивоу осећаја, без реаговања. То подразумева два основна квалитета: *свесност* и *смиреност*.

Телесни осети посматрају се објективно, такви какви јесу. Не испитујемо узрок осета, не трагамо за посебном врстом осета, не избегавамо непријатне осете. За исправну праксу није важно јесу ли осећаји пријатни или непријатни, груби или суптилни, они се само објективно посматрају, без везивања.

У обичном животу, ум није довољно изоштрен да би био свестан свих осета, већ једино оних најинтензивнијих. Вежбом свесности дисања, изоштравамо ум и развијамо квалитет свесности за праксу випасане и доживљај свих осета.

На почетку праксе могу се јавити менталне и физичке неугодности, као знак покретања и чишћења неких дубоко укоренењених условљености и нечистоћа.

У почетку се доживљавају углавном интензивни осети, а на неким деловима нема осета. Временом сазрева способност опажања осета у сваком делу тела. Са континуитетом праксе, интензивни осети растварају се у све суптилније.

Као што при свесности дисања посматрамо природно дисање не регулишући га, у пракси випасане посматрамо физичке осете, како се природно догађају. То може бити било шта: топло, хладно, бол, трњење, пулсирање, свраб итд.

Пажња се систематично помера кроз тело, од главе до стопала и обрнуто, по одређеном редоследу и по сегментима, а затим у клизећем "flow" - прелазу.

Випасана медитацијом развијамо свесност сваког осета, као и смиреност. Осећаје посматрамо без жудње и одбојности. Уместо реакције настаје - увид, мудрост. Најзад, Ланац условљености је прекинут, нема више нових реакција. Пуном свесношћу телесних осета открива се најфинија стварност ума и тела.

У пракси випасане, осећаји се посматрају без анализирања узрока. Сваки осећај само је индикација неке унутрашње промене, менталне или физичке. Ум и тело су међузависни и често се не могу одвајати. Тешко је посматрати нечистоћу у уму, али можемо пратити сам физички аспект: *телесне осете*.

Перцепција спољњег и унутрашњег света искривљена је нашим прошлим условљеностима и предрасудама. Тако један неутралан осет постаје пријатан или непријатан и ми опет реагујемо на њега, стварајући свежу условљеност.

Реч *sankhāra* односи се на слепу реакцију ума, а такође и на резултат те реакције. Sankhara значи све што је у овом свету условљености створено, формирано. Све створене ствари, било менталне или физичке, су пролазне.

Свака санкара условљена је одређеним процесима, али она истовремено условљава процесе који следе. Условљеност утиче на процес перцепције - привлачење залихе прошлих санкара, ради процењивања нове појаве. Тако старе реакције жудње и одбојности утичу на наше запажање садашњости.

У Ланцу условљености види се двострука функција санкара: најпре као узрок настанка свесности, а после осета - као реакција жудње и одбојности.

Санкара настаје и пролази, да би већ у следећем тренутку поново настала. Тако се покреће и одржава ланац догађаја, који резултира - умножавањем санкара у зачараном кругу, кроз бескрајно условљавање и понављање.

Два аспекта випасане, свесност и смиреност, треба подједнако развијати. Уз свесност осета у целом телу и одржавање смирености, можемо развити свесност о свеукупном свету ума и материје у њиховој најфинијој природи.

У тренутку када смо свесни осећаја и остајемо сталожени, ум је слободан. Осећај настаје, али се не развија у жудњу и одбојност, већ само прође.

У почетку то траје само пар тренутака, али сталном праксом ово стање ослобођеног ума се продужава, док се коначно не разбије укоревана навика реаговања и ум стално остане у миру. Тако се патња може зауставити.

Теравада

Права мудрост је разумевање сопствене природе, на бази непосредног искуства истине, дубоко у нама. Таква мудрост, остварена посматрањем стварности онакве каква заиста јесте, назива се *Yathā-bhuta-ñāna-dassana*.

Кад доживимо ту мудрост кроз праксу випасане, уклањамо узрок патње, мењамо укоренењу навику ума да реагује и не стварамо нове санкаре.

Са престанком стварања нових санкара, нема узрока патње. Међутим, у несвесном делу ума постоје дубоко укорене нечистоће. То су залихе старих санкара, чија ће латенција ипак изазивати патњу. Док не буду искорене ове дубинске нечистоће, нема коначног ослобођења од патње.

Сматрамо да делујемо према спољној реалности, а заправо реагујемо на наше осете, условљене старим реакцијама. Старе залихе санкара подстичу менталну навику реаговања и тенденцију ума да ствара нове санкаре.

Док постоје старе условљености, нисмо потпуно ослобођени од патње. Есенцијално питање стога је могућност уклањања залиха старих санкара.

На физичком нивоу, субатомске честице тзв. *kalape*, настају и нестају великом брзином, стварајући у нама пуни опсег осећаја. Оне се састоје од четири елемента: земље, воде, ватре и ваздуха. Узроци настанка калапа су: храна, околина (атмосфера), тренутне реакције и залихе прошлих реакција.

Ток материје захтева унос хране; при гладовању тело користи залихе из ткива. Слично томе, у одсусуవు побуђивања ума, ток свесности одржава се помоћу менталних активности (санкара), не застајући ни за тренутак.

С випасана медитацијом нема подстрека ума: престаје стварање санкара. Али, ток свесности и даље се одржава неком од прошлих санкара, која из несвесног долази на површински ум, манифестујући се као телесни осет.

Појавом нечистоће на свесном нивоу, санкара из старе залихе покреће се и везује са присутним нечистоћама: почиње умножавање. Ако останемо смирени и не реагујемо, санкара из старе залихе губи снагу и - *брише се*.

Кроз исправну праксу, прошле санкаре, једна за другом, манифестују се на површини ума и *gase* се. Уз смиреност и свесност, уместо сталног умножавања нових реакција, почиње процес брисања старе залихе санкара, слој за слојем.

Све док постоји условљеност одбојности и жудње, постојаће и тенденција подсвесног реаговања, при било ком непријатном или пријатном доживљају. Випасана је техника и алат за мењање навике реаговања најдубљег слоја ума.

Смиреним посматрањем осећаја, постепено слабимо и разбијамо тенденције одређених врста жудње и одбојности. На тај начин ми преокрећемо процес: уместо генерисања патње, санкаре постају средство за развијање - *мудрости*.

Брисањем условљености одређене врсте, ослобађамо се од те врсте патње. Када се сукцесивно избришу сви условљени одговори, прошли и садашњи, ум је потпуно прочишћен и можемо да уживамо срећу пуног ослобођења.

Од посматрања грубе реалности, крећемо се ка дубљој, финијој стварности. Уместо компактних форми, које чине разлике и покрећу реакције, откривамо суптилнију реалност и постајемо свесни најфинијих осећаја у целом телу.

У оквиру тела доживљавамо крајњу истину материје, њено стално настајање и нестајање. Продором иза интегрисаних делова тела, уочавамо само пролазну природу субатомских честица, гомилу вибрација које не можемо разликовати.

И ментални процес могуће је доживети на финијем нивоу. Јака емоција само је компактан вид тренутне симпатије-антипатије, тренутна реакција на осете.

Уз исправну праксу, уместо консолидованих осета у разним деловима тела, доживљавамо уједначене осете у целом телу: стање „растворености“ (*bhanga*).

Циљ випасане није доживљај осећаја, већ прочишћавање ума и слобода од везивања. Највиши квалитет ума је смиреност, уз пуну свесност реалности. Развијањем ових квалитета, приближавамо се крајњој истини, Ослобођењу.

Ова древна техника и данас представља базичну праксу теравада традиције, а њене модификације практикују се и у бројним другим духовним стазама.

Концентрација и увид

Теравада примењује дистинкцију између вежбе концентрације и медитације увида. Док концентрација развија смиреност и фокусираност ума на одређени објекат, медитацијом увида истражују се разни објекти, као и тело-ум процес.

Има много врста медитација концентрације. Буда помиње четрдесет врста, сваки појединачни објекат може бити коришћен за ову врсту медитације.^[15]

То може бити медитација на одређени визуелни објекат (свећа, мандала), концентрација на звук (музика, мантра) или на осећања (љубав, саосећање), као и на део тела (дисање, центар срца), где је ум фиксиран и остаје постојан.

Концентрација је део медитације увида, примењена на променљиве објекте. Пажња се фокусира на тело, осете, ум и објекте ума, који се прате из тренутка у тренутак. Са напредовањем концентрације, ум постаје чист и избалансиран.

Медитација увида практикује „посматрање без реаговања“, развијање чисте пажње, за читав процес нашег искуства - за свест и за све објекте свести.

Пре него што се медитација фиксира на одређени објекат, текућа струја променљивог тело-ум континуума постаје објекат медитације, а затим кроз избалансирано, јасно посматрање настаје увид у оно што ми заиста јесмо.

Спознаје се променљивост ствари, како читав тело-ум процес тече у складу са природним законом, без икаквог трајног сопства или индивидуалне душе.

Кад је ум сасвим избалансиран и миран, може се искусити ништавност свих условљених феномена и нестанак читавог тело-ум процеса. Дубоким увидом настаје мудрост, као и квалитети равнодушности, љубазности и саосећања.

Буда је подучавао и концентрацију и увид, у складу са потребама ученика. Од концентрације и смиривања ума, прелази се на тело-ум процес, за развој увида и мудрости. Овим се потврђује да различите аспекте теравада праксе одликује имплицитна комплементарност односно међусобно подржавање.

Интензивна и не-интензивна пракса

Уз концентрацију и увид, друге крајности у пракси су: модус интензивног ретрита и комплементарна неинтензивна пракса. Неинтензивна пракса доноси развијање мудрости у свакодневном животу, у нормалним активностима.

Стаза неформалне праксе омогућује поступно продубљивање мудрости кроз природну свесност, без бљеска увида, без крајњих задовољстава. Због спорог развоја концентрације и увида, тешко је сачувати свесност усред животне окупираности. Стога је овај пут тешко пратити без додатне интензивне праксе.

Међутим, не-интензивни приступ има велику снагу. Развијена мудрост је постојана и чврста, без везивања за задовољство или претеране концентрације.

Буда је препоручивао и интензивну и природну дневну праксу. Могуће је комбиновати повремене интензивне ретрите са дневним праксом свесности.

Интензивна пракса у ретритима може брзо развити јаку концентрацију и дубоки увид. За неколико недеља или месеци, медитанти проводе петнаест и више сати дневно седећи и ходајући у континуираној медитацији. Ум постаје смирен и како се концентрација и свесност продубљују, настаје оштар увид.

Пут прегнућа постизања просветљења и стаза простог боравка у тренутку садашњости воде до истог циља. Сваки од њих је спољашњи облик праксе. Оба пута су валидна, потребно је искористити оно најбоље из њих. Оба доносе баланс у животу, продубљују мудрост и омогућују да све напустимо.

Избор праксе ствар је личног стила и карме човека. За неког, строги учитељ, ригорозна дисциплина и циљно-орјентисана пракса је оно право. За друге, чија је главна опција опстајање у свету, пракса препуштања, једноставног седења и посматрања, представља оптимални баланс за њихов начин трагања.

Поставити ум у баланс чини суштину медитације. Напрезање... препуштање - оба облика праксе могу донети баланс. Следствено, коју год праксу да човек следи, мора се ослободити свега, укључујући саму праксу препуштања.

Свесност и љубав

У развијању мудрости, кључ саме праксе јесте: *свесност*. Најдиректнији начин за разумевање ко смо ми и како наш ум и наше тело функционишу, јесте посматрање умом који перципира и третира све догађаје подједнако.

Ово посматрање „без избора и просуђивања“ допушта свим догађајима да се одвијају на природан начин. Држањем пажње на тренутку садашњости, све јасније сагледавамо истинске карактеристике процеса свог ума и тела. Управо квалитетом свесности најбоље можемо продрети до дубље стварности света.

Шта је свет? Свет је обекат вида, слуха, укуса, мириса, додира и - ума. Кад смо свесни оног што видимо, пажња је фокусирана на садашњи тренутак.

Разумевање ће резултирати у мудрости, слободи и окончању патње. Сваког тренутка ми смо свесни, ум је чист, слободан од приањања, љутње и незнања. Такав ум је миран, хладан, испуњен пажњом, без уобичајеног просуђивања.

Развијање свесности усклађује и остале фактора ума, као што су енергија и концентрација. Савршени баланс ума управо је смисао духовног развоја. За учвршћену свесност сви објекти *самсаре* постају једнаки, ум је ослобођен од приањања, просуђивања и поистовећивања и може обуздати све страхове.

Основно Будино учење може се изразити са две речи: мудрост и саосећање. Мудрост је продорни увид у природу свега постојећег. Саосећање и љубав су активно изражавање ове мудрости у свету, уз дубоко разумевање Dhamme.

Универзална љубав долази из пуне несебичности. Све будистичке праксе имају за циљ отклањање корена себичности у уму. Култивисање свесности заправо је култивисање љубави, тј. пуштање да ствари буду онакве какве јесу.

Посматрати јасно, без просуђивања, без реаговања и без себичности у свом целокупном животном искуству, јесте пракса мудрости и љубави - *metta*. Пут увида и пут љубави можда делују као одвојени, међутим, за зрелу праксу они морају бити уједињени, уз пун ефекат међусобне имплицитне синергије.