

# Plemenito srce

# GATSAL TEACHING

by Jetsunma  
Tenzin Palmo

**P**rije dosta godina Njegova Svetost Dalai Lama bio je u dolini Lahoul gdje sam u to vrijeme živjela. Tom je prilikom održao nekoliko predavanja, te podijelio punomoći. Boravio je u dolini negdje oko tjedan dana. Nakon jednog od njegovih predavanja, koje je trajalo nekoliko sati, pitala sam jednu ženu iz doline: 'Znate li o čemu Dalai Lama govori?' Odgovorila mi je: 'Nisam pohvatala puno od toga, no koliko sam shvatila Dalai Lama je kazao da ukoliko imamo plemenito srce, to je sasvim u redu.' Upravo tako, pomislila sam. Što ovome treba dodati? Ukoliko imamo plemenito srce to je sasvim u redu. Nije li? No, što podrazumijevamo pod plemenitim srcem?

Naše je društvo zaokupljeno razvojem pojedinca. Mi sami vrlo smo zaokupljeni razvojem vlastitog potencijala, no u isto vrijeme nastojimo se uskladiti sa društvom u kojem smo rođeni. To je paradoks, jer, s jedne strane ponukani smo biti individualisti, a s druge pak strane, čak i u alternativnim društvima, svatko je alternativan manje ili više na isti način. Da li ste to primijetili?

Tradicionalno gledajući, društvo se temelji na obitelji. Kad sam ja bila dijete, u mojoj obitelji svi zajedno smo se igrali. Igrali smo monopol ili se kartali. Bila je to obiteljska stvar. Majka je bila kod kuće: kuhala je i brinula se o djeci. Na taj način svatko se poistovijećuje sa obitelji. No, ipak, ponad toga svatko od nas se poistovijećuje s određenim društvenim slojem, kastom ili društvom, pa čak i sa određenom regijom, državom, rasom i tako dalje.

Naglasak je na tome da je u tradicionalnim zajednicama svatko znao tko je u odnosu na druge oko sebe. Svatko je imao svoj određeni položaj i u sklopu toga-bio taj položaj visok ili nizak (ili nekome visok, nekome pak nizak)-svatko je znao što mu je činiti i što može očekivati. Također su postojale dužnosti i odgovornosti, koje su bile sastavnica onoga što zovemo biti dijelom grupe, biti dijelom obitelji, biti dijelom male zajednice u kojoj se živjelo. Sjećam se da, iako sam odrasla u Londonu, ukoliko je netko u našem susjedstvu bio bolestan, svi su ga susjedi išli posjećivati. Još uvijek i danas postoji taj osjećaj među ljudima da biti nekome susjed podrazumijeva i brigu jednih za druge.

Kada sam odrasla, taj osjećaj pripadnosti i međupovezanosti još je uvijek bio jako izražen. No, danas, kada želimo sve više biti individualisti, čini se da se zajednica sve više i više otuđuje. Na taj način taj osjećaj da komuniciramo s drugima sve je manji. Više se ne odgajamo sa osjećajem poštovanja, dužnosti i odgovornosti, već više s osjećajem da ističemo 'svoja prava' i da radimo 'svoje stvari'.

Mišljenja smo da će nas to dovesti do izražavanja nas samih, da ćemo na taj način dobiti točno ono što želimo, te činiti što hoćemo. Ideja je u tome da će nas ta individualizacija učiniti zadovoljnima, da će nam pomoći da otkrijemo tko smo ustvari, te očekujemo da ćemo na taj način steći osjećaj ispunjenja. To je ideja, nije li? Shodno tome, ako radimo nešto na način kako to želimo, ako kažemo ono što želimo kazati i mislimo o tome što ustvari želimo, to će nas, smatramo, nekako

učiniti sretnima, zadovoljnima i ispunjenima, jer dobivamo upravo ono što želimo. No ipak, kako nam to ne uspijeva?

Možemo to jasno vidjeti na primjeru zemalja poput Australije. Izvana, Australija se čini kao raj na zemlji. Nijeli tako? Uvjeravam vas, s obzirom da dolazim iz Delhija da Australija doista djeluje kao raj! Tako je čista, dobro organizirana, promet ide u pravome smjeru, nema krava koje lutaju cestama (krave su na pašnjacima, a ne na ulicama). U Australiji nema tako velikog siromaštva, nema gubavaca i prosjaka na ulicama. Uistinu, Australija se doima poput slikovnice. No uslijed čega Australija ima jednu od najviših stopa samoubojstava na svijetu? Što je poslošlo po zlu?

To je duboko, ne tako lako pitanje. Ja nisam sociolog, niti psihijatar, stoga neću ulaziti u to preduboko. No iza, malo prije postavljenog pitanja leži tmina, jer nas društvo, mediji i obrazovni sustav nastoje ponukati da mislimo da je uspjeh ono što je najvažnije, te da ukoliko smo lijepi, popularni, imamo puno novca, te lijepu odjeću-sve to donijet će nam vječnu sreću. Očito, to nije tako. Ako bi to bila istina vi ne biste bili večeras ovdje. Ako bi to uistinu bilo tako, tada bi nam to bilo dostatno. Ne bi bilo potrebe tragati za ičim drugim.

U današnje vrijeme Istok-posebice zemlje trećeg svijeta-počinju upijati tu potrošačku svijest. Počinju upijati tu etiku koja kaže 'više je bolje' i ljudi u tim zemljama isto tako misle da je život bez televizije, automobila ili skupe odjeće gotovo besmislen. Prema tome, da bismo bili sretni trebamo imati sve te stvari. No većina ljudi ih nema; srednja klasa sve je brojnija, no većina ljudi još uvijek ipak nema puno više od onoga što im je potrebno za nužno preživljavanje. No oni ipak na televiziji vide sve te skupe stvari i misle 'kada bismo samo imali sve te stvari, vječno bismo bili sretni.' Ti ljudi gledaju američke programe prevedene na hindi, koji prikazuju otmjene američke kuće i misle 'kada bismo imali ovakvu kuću, bila bi to nirvana.' No, stoga što oni to nemaju, taj ih osjećaj muči. No, mi na Zapadu imamo sve to, većina je ljudi odrasla u obiteljima koje su im pružile sav taj komfor.

Sjećam se jedne prijateljice iz Njemačke koja je živjela u jednom tibetanskom izbjegličkom kampu. Htjela je kupiti usisavač i bila je toliko uzbuđena zbog toga. Tjednima ga je tražila dok ga napokon nije našla. Očistila je kuću i bila je iznimno sretna. Možete li zamisliti da netko može biti sretan što je kupio usisavač?

Ako nemamo takve stvari, smatramo da ukoliko ćemo ih nabaviti, to će nam pružiti trajno zadovoljstvo. Naravno, ona je bila Njemica i iako je bila uzbuđena zbog kupnje usisavača, znala je da je to smiješno. No mi smatramo da ukoliko nikada nećemo imati takve stvari, nikada nećemo biti niti zadovoljni.

Danas na Zapadu, zbog toga što imamo toliko materijalnih dobara-ako imamo samo trunku zdravog razuma-shvatit ćemo da materijalna dobra nisu odgovor. Praznina i dalje ostaje u nama i koliko god ju nastojimo ispuniti materijalnim dobrima, nutarnji osjećaj da nam nešto manjka i dalje je prisutan. To ne znači da ne smijemo imati televizor, automobil ili usisavač.

Problem nije u vanjskome objektu ili u tome koliko toga imamo ili nemamo. Pitanje je da li vjerujemo da će nam te stvari donijeti duboko zadovoljstvo. Upravo to je prednost za Zapad: ukoliko možemo preći preko želje za materijalnim dobrima, na pravom smo putu da počnemo razmišljati o tome da mora postojati nešto iza svega toga.

Držimo se onoga što je od prolazne vrijednosti, onoga što ima samo površnu vrijednost. Za to su zaslužni mediji, okolina i današnje društvo. Za deset ili dvadeset godina osvrnut ćemo se unatrag i pomisliti 'Za boga miloga, zar sam stvarno nosio takvu odjeću?' 'Zar sam stvarno tako razmišljao?' Ipak, misli, stavovi, prosudbe isto se tako istroše kao i odjeća koju nosimo. Ponekad kada se osvrnemo na nešto što je bilo revolucionarno prije nekoliko godina, danas je već potrošeno.

U današnje vrijeme naučeni smo misliti isključivo o sebi, odgajani smo na način da budemo što uspješniji. Isto smo tako odgajani da uspijemo u životu-u bilo kojem području-i da svakome dokažemo koliko smo postigli, te da nam na taj način drugi budu zavidni. Posljedično, današnje društvo sve više gradi kulturu otuđenih ljudi. Dodajmo ovome i doba računala gdje ljudi lakše grade odnos sa svojim računalom nego primjerice sa članovima svoje obitelji. Obično supružnici odlaze rano ujutro na posao, dođu kući i što rade? Kući donose brzu hranu-nitko više ne kuha-i kolabiraju pred televizorom. Isto tako djeca dolaze iz škole, odlaze u svoju sobu, gledati programe koji im pašu. Svatko surfa internetom ili čita mailove. Gdje je nestala međusobna komunikacija?

Tako imamo društvo adolescenata koji odrastaju bez da su kadri međusobno komunicirati. Čak i kada se sretnu, svatko od njih živi u svom vlastitom svijetu. Vidimo ljude kako šecu ulicama, slušajući muziku putem slušalica ili pak razgovaraju na mobitele. Ti su ljudi u potpunosti zatvoreni u svoj svijet-ne u izvanjski svijet-svijet koji im odzvanja u glavi. Vidimo dakle da postajemo sve otuđeniji i kako postajemo sve više otuđeni od drugih, postajemo depresivniji. Ironično je to.

Zašto dakle zapadnjaci često osjećaju otuđenost, duboku odbojnost prema sebi? Čini se da uzrok leži u dubokom nutarnjem osjećaju otuđenja. Ljudi nisu zadovoljni sobom, nisu u miru sa sobom, ne vole sami sebe. No, ukoliko ne volimo sebe, uvijek ćemo imati problema sa drugima.

Prije više od 2 500 godina Buddha je poučavao ljubav. Učio je da postoje dva načina na koja čovjek može isijavati ljubav prema svim živim bićima. Prvo, možemo slati misli ljubavi u svim pravcima-na sjever, jug, istok i zapad, svugdje. Samo šaljemo ljubav svim bićima na svijetu. Možemo krenuti sa onima koje volimo-članovima naše obitelji, našim roditeljima, djecom- i tada širimo tu ljubav na ljude prema kojima smo indiferentni, potom na one koje ne volimo i konačno, na sva živa bića.

No prije nego li počnemo s time, Buddha kaže da trebamo razviti ljubav za sebe. Možemo početi naprimjer ovako-'Neka budem dobro i neka budem sretan. Neka budem smiren i spokojan.' Razumijete li? Ako najprije ne osjećamo blagost prema sebi samima, kako možemo biti blagi prema drugima? Trebamo osjećati ljubav i suosjećanje za sva živa bića: za ljude, životinje, insekte, ribe, ptice-za vidljiva i nevidljiva bića, za bića u višim oblicima postojanja, kao i za bića u nižim oblicima postojanja. Sva su živa bića objekt naše ljubavi i suosjećanja. No, kako to da isključujemo bića s kojima smo u neposrednom doticaju? Ona bića koja bi trebala osjećati tu beskrajnu ljubav? To je kao da šaljemo puno svijetla, a stojimo u tmuni. A to nije u redu-prvo trebamo razviti ljubav prema onome koji je također

potrebit naše ljubavi ovoga trenutka-a to smo mi sami. To ima itekakve veze sa razvijanjem plemenitog srca.

Ironično je da se u našem društvu smatra da trebamo misliti o svim lošim stvarima koje smo u životu napravili, te da zbog toga trebamo osjećati duboko žaljenje i osjećaj krivnje; stoga što smo griješnici, trebamo se osjećati loše. Naučeni smo da je niska razina samopoštovanja ustvari dobra, jer smo tako beznačajni dok nas ne izbavi netko drugi.

No, buddhizam tako ne gleda na stvari. Buddhizam uči da smo od samoga početka svi mi u potpunosti čisti i savršeni. Naš izvorni um nalik je nebu-on je prostran, nema središta niti granica. Um je beskrajno prostran. On nije 'ja' i nije 'moj.' To je ono što nas veže uz sva živa bića-to je naša prava narav. Nažalost, naša istinska narav zatamnjena je gustim oblacima s kojima se mi poistovijecujemo. Ne poistovijecujemo se sa dubokim, plavim vječnim nebom. I stoga što se poistovijecujemo s oblacima, imamo vrlo ograničen pojam o tome tko smo ustvari. Ako prihvatimo nazor da smo od samog početka u potpunosti savršeni, no u međuvremenu smo postali zbunjeni, što je prikrilo našu pravu prirodu, tada se ne trebamo osjećati nevrjednima. Potencijal je uvijek tu, samo ukoliko tu činjenicu shvatimo. Svatko od nas ima taj potencijal, Buddhinu prirodu, mogućnost prosvijetljenja. Jednom kada shvatimo da je nutarnji potencijal uvijek tu kao sam temelj našeg bića, tada pitanje razvitka plemenitog srca dobiva smisao. Ono što činimo tada odražava našu istinsku prirodu putem ljubavi, suosjećanja i razumijevanja. Mi ne pokušavamo razviti nešto što već nemamo.

Uzmimo ovu metaforu-to je kao da se vraćamo natrag na čisti izvor. Unutar sebe imamo izvor vječne ljubavi, mudrosti, suosjećanja i razumijevanja, što je ustvari naša prava priroda. Ona je uvijek tu, no blokirana je, stoga se osjećamo prljavima iznutra. Gledamo oko sebe i u sebe i sve nam se čini kao suha zemlja. Ili možda vidimo gomilu smeća i tada mislimo 'mi smo ta gomila smeća. Ja sam taj otpad.' To poistovijecivanje u potpunosti je krivo. Poistovijecujemo se sa gomilom smeća, a ne s onime što je ispod toga. Ispod svog tog otpada-nema veze da li je riječ o ogromnim brdima smeća-izvor je uvijek tu. On nikada, ama baš nikada ne prestaje teći. Ono što mi sami trebamo učiniti jest da otkrijemo taj izvor i tada on prska kao fontana. Stoga je vrlo važno znati da je od samog početka naša temeljna priroda plemenita, dobra. Sada jest prekrivena, no uvijek je ovdje.

Naravno, puno je načina na koje možemo početi sa otklanjanjem otpada. Šest paramita ili šest savršenstava put je koji je naučavao Buddha za postizanje prosvijetljenja. To ne uključuje samo egzotične stvari poput meditacije ili mudrosti, već taj put počinje vrlo praktičnim stvarima poput velikodušnosti, strpljenja, tolerancije, etike temeljene na nenasilju, te na želji da promijenimo svoj način života. Sve su te odlike jako bitne za našu nutarnju transformaciju, jer ne možemo promijeniti svijet oko sebe ako ne promijenimo sebe same. Vanjski je svijet odraz uma svih bića koja žive u društvu. Tako imamo društvo upravo onakvo kakvo zaslužujemo. Naše je društvo samo multiplikacija ljudskog uma. Ne možemo samo kriviti političare i poslovne ljude. Na koncu, tko im je dao moć? Tko ih je izabrao? Tko kupuje njihove proizvode? Ako bi naprimjer svatko od nas sutra odbio kupiti te proizvode, ekonomija bi propala. No, mi ih ipak kupujemo i posao cvjeta. Naše društvo, to smo mi. Sve dok ne promijenimo vlastiti um, društvo se neće značajno promijeniti. Na nama leži odgovornost. Društvo nije samo ogroman konglomerat

negdje oko nas. Društvo znači i obitelj, mnogo obitelji, društvo podrazumijeva međusobne odnose, biznis i trgovine. To je društvo u pravom smislu riječi. Ako samo jedna osoba znade kako promijeniti svoj um, to će utjecati na dinamiku odnosa u obitelji, na radnom mjestu. Svatko od nas odgovoran je za nutarnju transformaciju sebe samog.

Počinjemo malim koracima. Kada govorimo o ljubavi, postoje određene meditacije za razvitak te odlike. U raznim buddhističkim školama, te se meditacije neznatno razlikuju. No, ukoliko nismo pažljivi, meditacija postaje vrlo apstraktna. Naprimjer sjedimo u položaju za meditaciju i emaniramo ljubav u svim pravcima, prema svim živim bićima. Tako sjedimo i cijeli je svemir prožet ljubavlju i u tom trenutku u sobu ulazi naše dijete i kaže nam 'Hej, želim upaliti televiziju!' Naš je odgovor 'Odlazi! Ne smetaj! Meditiram na ljubav!'

Meditacija na ljubav počinje upravo ondje gdje se nalazimo, kakvi god bili. Prvo počinjemo sa nama samima. Zbližavamo se sa sobom, a potom i sa svima oko nas. Ako ne možemo biti blagi i puni razumijevanja prema sebi, to znači da imamo nisku razinu samopoštovanja, a s duhovnog aspekta to nije dobro. Neki ljudi smatraju, s obzirom da se buddhizam oštro protivi sebipljublju, da ukoliko se osjećamo dobro u vlastitoj koži to znači da smo na neki način loša osoba. To je u potpunosti krivo.

Indijski filozof iz 7. stoljeća, Shantideva naglašava u svom djelu Bodhisattvacharyavattara da postoji velika razlika između ponosa i arogancije s jedne strane i samopoštovanja s druge. Samopoštovanje znači biti sebi prijatelj, znači biti blag prema sebi, što nam daje pouzdanje da idemo naprijed. Na Zapadu čovjek ne vjeruje u sebe. Prvi puta kada sam susrela Njegovu svetost 16. Karmapu u Calcutti 1965. godine, u prvih deset minuta našeg razgovora rekao mi je, 'Tvoj je problem u tome što nemaš vjere u sebe, nemaš pouzdanja u sebe. Ukoliko ne vjeruješ u sebe, tko će vjerovati u tebe?' I to je istina.

Sebi trebamo biti prijatelji i prema sebi se trebamo odnositi s blagošću. Ako smo tip osobe koja u sebi uvijek pronalazi greške, trebamo si priznati svoje greške--naravno svatko od nas ih ima--no isto si tako moramo priznati da unutar nas ima toliko toga dobrog. Ako zanemarujemo to dobro u nama, ono će se osušiti, baš kao biljka koja nema sunca. Možemo misliti naprimjer ovako 'Dobro, vrlo sam ljuta osoba, no s druge strane također sam darežljiv.' Ukoliko kažemo samo 'Ja sam gnjevna osoba, ljut sam i lako postajem ljubomorana', tada isključivo mislimo o svemu lošem u nama. No, čak i najgora osoba ima dobrih odlika i upravo se te odlike trebaju isticati, trebamo ih zamijetiti. Buddha poučava četiri sile. Prva sila je oslobađanje od tih negativnosti i pažnja da se ostale negativnosti neće pojaviti ubuduće. Druga jest svijest o našim dobrim odlikama i želja da ih bude sve više. Stoga trebamo biti svjesni onoga što je dobro u nama, kao i onoga što nije dobro. To se tiče i našeg odnosa spram drugih ljudi--čak i ljudi koje ne volimo imaju neke dobre odlike.

Svatko želi biti sretan. Možemo definirati pojam sreće na više načina--svatko od nas ima svoj pojam o tome gdje pronaći sreću--no svejedno, svi mi želimo sreću i osjećaj ispunjenja. Malo ljudi se probudi ujutro misleći 'Kako danas mogu biti stvarno jadan i kako ovaj dan učiniti groznim za ljude oko mene.' Većina ljudi ipak želi biti sretna. Sukladno tome kada sretnemo nekoga trebamo imati na umu slijedeće--'Ova osoba želi sreću.' Ustvari to je ono što svi želimo. Isto tako većina ljudi više cijeni osmijeh nego namršteno lice; većina ljudi ne želi da im se netko obraća grubo, ljudi više cijene uljudnost.

Shodno tome, tijekom dana kada sretnemo neku osobu, bilo da nam je ona bliska poput našeg partnera, roditelja, naše djece, rođaka, kolega na poslu ili ako sretnemo neku osobu koja nam je strana poput nekoga u dućanu ili slučajnog prolaznika, možemo misliti 'Svi oni žele biti sretni' ili 'Kako ovoga trenutka mogu unijeti barem malo zadovoljstva i sreće u njihov život?' Kada sretnemo bilo koga, s malo dobre volje možemo misliti na način 'Neka ova osoba bude sretna.' Nije bitno da li nam je ta osoba draga ili ne, da li je ružna ili lijepa, mlada ili stara. Iz srca osjećamo: 'Neka ova osoba bude dobro, neka bude sretna.'

Bodhisattva uzima na sebe patnju svijeta, no zanimljivo je da su bodhisattve uvijek prikazani nasmiješena lica. To je stoga što je njihovo suosjećanje u sprezi s razumijevanjem. Vrlo je važno znati da, bez obzira koliko se netko od nas izvana čini uspješnim, iznutra trebamo biti iznimno osjetljivi. Ispod te maske koju svatko od nas nosi nalazi se nešto vrlo nježno i delikatno--bol, nesigurnost i strah uvijek su tu. I prema tim našim osjećajima trebamo se odnositi sa velikom blagošću i suosjećanjem.

Istinski plemenito srce temelji se na razumijevanju situacije kakva ona jest, tu nema mjesta sentimentalnosti. No imati plemenito srce isto tako ne znači da hodamo uokolo u nekoj vrsti euforije lažne ljubavi, njećući patnju i govoreći kako je sve blaženstvo i sreća. Nije to tako. Istinski plemenito srce jest srce koje je otvoreno, srce koje osluškuje patnju oko sebe, no s razumijevanjem. Paradoksalna je činjenica da što smo više usredotočeni na našu vlastitu patnju, više patimo, no ako više razmišljamo o patnji drugih, jače osjećamo nutarnju ispunjenost i neku vrstu sreće. Ne mislim ovdje kazati da se radujemo patnji drugih, već da se oslobađamo vlastitog tereta kada mislimo o drugima. Ljudi koji pate od psihičkih poremećaja obično su zaokupirani sami sobom. Govore i razmišljaju samo o sebi. Ako im netko spomene neku drugu, općenitu temu, oni ju odmah primijene na sebe, jer je to sve što ih zanima. Ti su ljudi zaokupljeni sobom, svojom patnjom, svojim životom, svojim uspomena. Kao da su potpuno zaključani u sebe. I pate. Ljudi pak koji su mentalno zdravi, razmišljaju i o drugima. Brinu se o sebi, no važnija im je briga o drugima. Misleći na sreću i dobrobit drugih, ne samo o sebi, vrlo su sretni i zadovoljni.

Naše društvo nije u pravu kada smatra da sreća isključivo ovisi o ispunjenju naših vlastitih prohtijeva i želja. Zbog toga je naše društvo toliko jadno. Mi smo društvo pojedinaca zaokupljenih potragom za vlastitom srećom. Tako smo odsječeni od osjećaja međusobne povezanosti, odsječeni smo od stvarnosti. Jer, u stvarnosti, svi smo mi međusobno povezani.

Sve dok nam je srce zatvoreno i razmišljamo samo o sebi--dok mislimo o tome kako smo glupi, bezvrijedni, te kako nam se planovi uvijek izjalove--riječ je o zatvorenom srcu. I to će zatvoreno srce nanijeti puno boli nama samima i onima oko nas. Ukoliko samo razmišljamo o vlastitom zadovoljstvu i marimo samo za sebe, nanijet ćemo si mentalnu bol. Ponekada možemo biti euforični, posebno uzmemo li neku drogu, no um nam ipak nije zadovoljan, usredotočen. Jedino kada se naučimo otvoriti srce koje uključuje na prirodan način i dobrobit drugih, pronaći ćemo prostora u nama samima, shvatit ćemo da se taj nutarnji osjećaj manjka nečega ili praznine može napuniti.

Stoga, počinjemo ondje gdje smo, kakvi smo. Nije dobro težiti tome da budemo drugačiji. Nije dobro maštati o tome kako bi bilo kada bismo bili ovakvi ili onakvi. Trebamo početi sada i ovdje, upravo onakvi gdje smo i kakvi smo, upravo u situaciji u kojoj se nalazimo. I s time se trebamo nositi--trebamo

prihvatiti ljude s kojima živimo, radimo, te s ljudima koje svakodnevno susrećemo. To je izazov. Ponekada pokušavamo izbjeći našu trenutnu situaciju, misleći pri tome da ćemo tijekom određenog vremena biti u daleko boljoj situaciji. No to nekakvo idealno vrijeme i mjesto nikada neće doći, jer sa sobom uvijek nosimo isti um, u svakoj situaciji. Problem nije negdje izvan nas, problem je obično u nama. Iz tog razloga trebamo težiti nutarnjoj transformaciji. Jednoga dana kada se promijenimo iznutra, možemo se nositi s bilo čime što nam se događa.

Što znači ljubav? Na Zapadu pogrešno shvaćamo ljubav, pa se tako ta riječ vrti od naprimjer 'Volim sladoled' do 'Volim boga.' Isto tako miješamo ljubav sa željom, pohlepom i prijanjenjem. Držimo da voljeti nekoga ili nešto znači da se za to trebamo čvrsto hvatati. I zbog tog uma prijanjanja jako patimo. Patimo od straha da ćemo izgubiti ono što želimo, a isto tako patimo od tuge kada nekoga ili nešto izgubimo. Razmislite o tome. Miješamo prijanjanje i ljubav. Ali prijanjanje nije ljubav. Prijanjanje jest držanje za nekoga ili nešto. A to je glavni razlog zašto se nalazimo u samsari.

Buddha je poučavao da postoji patnja i da isto tako postoji uzrok patnji. Uzrok patnji jest vezanost, prijanjanje. Držimo se stvari tako čvrsto, jer ne znamo kako da ih se držimo lakše. A sve je prolazno. Sve teče-ništa nije statično ili nepromijenljivo. Ne možemo prijanjati uz sve. Sve dok pokušavamo zadržati rijeku koja teče, ne uspijeva nam. Stvarnost jest neprestana mijena. I to nam zadaje toliko boli. Pokušavamo li ju zadržati, nećemo uspijati. To nam zadaje bol i uzrok je toga da se neprestano nećega bojimo. To nije ljubav. Ljubav znači veliku otvorenost srca. Srce je to koje misli 'Neka ova osoba bude dobro, neka bude sretna', a ne 'Učini da mi bude dobro, da budem sretna.'

Da bismo razvili srce koje drugima želi dobro, počnimo prvo na način da ga otvorimo članovima naše obitelji. To znači da ih pokušamo usrećiti, te da budemo otvoreni prema njima. No, zaboravimo prijanjenje, vezanost-samo budite ovdje za njih. Pokažite im ljubav, pokažite im naklonost, jer su oni prvi koji su potrebni vaše ljubavi. No opet, nemojmo miješati vezanost i ljubav, jer su to dva različita pojma.

Kada mi je bilo 19 godina, odlučila sam potražiti lamu. Majci sam rekla 'Idem u Indiju', na što je ona odgovorila 'Da, kada ideš?' Nije rekla 'Kako to misliš, ideš u Indiju? Kako možeš ostaviti svoju staru majku?' Rekla je 'A kada ideš?' ne zato što me nije voljela, već stoga što me jest voljela. Voljela me je i željela je da budem sretna. Nije mi rekla 'Ako me ostaviš bit ću usamljena i jadna. Kako mi to možeš učiniti? Kako me možeš ostaviti?' Usljed njene nevezanosti, radovala se mojoj sreći. Kada sam otišla, iako znam da sam joj nedostajala, radovala se svemu što sam tada radila, mjestima koja sam posjetila, ljudima koje sam susretala. Došla je u Indiju na godinu dana i bila je samnom. Svo vrijeme mog boravka u Indiji nikada mi nije u pismu napisala ili pak rekla 'Sada se vrati. Starim, a tvoja je dužnost kao kćeri da se vratiš i brineš o meni.' Uglavnom mi je u pismima pisala 'Znaš, čini mi se da ipak pripadaš Indiji, no nema te već 10 godina. Ako ti pošaljem povratnu kartu, hoćeš li doći na mjesec dana?'

To je ljubav, a tako toplo srce nije nešto nemoguće. To je nešto što svi mi možemo razviti. Svatko od nas može drugome darovati malo sreće-lijepom riječi, osmjehom, malim znakom pažnje. Nemojte uvijek misliti 'Uh, oni mi nikada ništa nisu dali, zašto bi im ja onda dao nešto?' ili 'Nikada mi se nisu nasmijali, pa zašto bih se ja trebao smiješiti njima.' Nemojmo

tako razmišljati. Zamislite društvo u kojem je svatko barem malo ljubazan prema drugome. Bio bi to raj, ne bi li? A biti ljubazan prema nekome ne zahtijeva mnogo, pa biti ljubazan i prema ljudima koji nam to ne uzvraćaju. No, ako smo ljubazni prema svakome, ljudi će s vremenom postati mekši i prema nama.

Ako pak uvijek imamo negativne osjećaje-ljutnju naprimjer-tada ćemo te iste osjećaje dobiti zauzvrat. Ako ovaj svijet smatramo nečim zastrašujućim, ako za svakoga mislimo da je iskvaren, osjećat ćemo se u potpunosti jadno i prazno. Ipak, imamo slobodu-možemo i tako razmišljati. No, ako razvijemo istinski dobre namjere, ako drugim ljudima želimo sreću, vratit će nam se na kraju istom mjerom. Ljudi će biti ljubazni prema nama, voljet će nas. Ako su nam misli iskrene, dobit ćemo iskren odgovor.

Mi sami projiciramo vlastiti svijet. Naš je uma nalik velikom projektoru, tako da dvoje ljudi ima različite verzije o tome što se događa. Jednom kada to pojмимо, razumijet ćemo da imamo slobodu promijeniti se. Mi nismo računala koja su programirana samo na jedan način. No, tu promijenu nitko nam ne može dati. Trebamo se promijeniti sami. Sami trebamo donijeti odluku.

Živimo ovaj život, no on je pun izazova. Nismo u svijetu samo zbog toga da bismo bili sretni ili da bismo bili zadovoljni. Životinje isto tako žele biti zadovoljne. Što one žele? Žele sklonište, hranu, možda žele i sex. Nadalje, životinje žele pažnju, žele toplinu. Ista je stvar s nama. Ali ako je to sve što želimo od života, tada nismo ništa bolji od životinja. Mi smo ipak ljudi i imamo priliku istinski razviti naše nutarnje kvalitete-našu inteligenciju, naše duhovne porive-što nas posebice čini ljudskim bićima. Dakle, ako od života tražimo samo zadovoljstvo i ako pokušavamo pod svaku cijenu izbjeći patnju i bol, tada ne samo da ćemo se razočarati, već ništa od života nećemo ni naučiti.

Netko je kazao kako je ovaj život poput gimnazije duha. To je istina. U ovome se svijetu vježbamo, u njemu učimo. No isto tako možemo sjediti na stolici zamotani u deku i osjećati se očajno. To ovisi o nama. No isto tako možemo si reći 'Gledaj, tu sam gdje jesam, to je moja situacija. Odgojen sam na takav i takav način. Prihvaćam sve to. Što sada?' Tada će se sve stvari koje su negativne, koje nam uzrokuju patnju moći promijeniti, iskoristiti na način da si ih priznamo. I sve kvalitete koje trebamo razviti, moći ćemo razviti. Jedini razlog zbog kojeg to ne učinimo jest taj što smo lijeni. Mislimo si 'Ma ne, drugi ljudi mogu to napraviti, ja ne.' Ali stvar je u tome što svatko od nas to može.

Stoga, sve ovisi o nama samima. Mi sami stvaramo ovakav svijet onako kako ga sami projiciramo. Taj svijet možemo pretvoriti u smisleni svijet. Možemo doprinijeti i našem okolišu. Čak i samo u dodiru s ljudima koji su nam bliski, pomažući im, možemo živjeti život koji ima smisla. Na taj način, pri kraju svog života možemo se osvrnuti unatrag i reći 'bez obzira na sve, učinio sam što sam mogao.' Ili pak naš život možemo potratiti-možemo živjeti na način da se neprestano žalimo na nešto, krivimo našu obitelj, nesretno djetinjstvo ili pak vladu i društvo.

Bez obzira penjemo li se ili padamo ili pak ostajemo postojani, ovisi o nama samima. Ali ako želimo biti doista jadni, to možemo biti u potpunosti. No, ako ne želimo biti jadni, to također ovisi o nama. Možemo se promijeniti. Ako promijenimo sebe, sve se mijenja.