



**Budističko društvo Mahamudra**

**www.budizam.org**

---

## UM

**Um je prazan od uma. / Um nije um**

**Priroda uma je čisto svjetlo**

*Astasahasrika prajnaparamita sutta*

APSOLUTAN UM – nerođeni um, temeljni um, praiskonska svjesnost, čisto svjetlo, Budina priroda, prosvjetljeni um, stanje nemeditacije  
(Ja jesam / nema subjekt-objekt)

RELATIVAN UM – uobičajeni, misleći, diskriminirajući (dobro-loše) um  
(Ja želim-ne želim / postoji subjekt-objekt)

Relativan svakodnevni um smatra se grubim aspektom uma koji se sastoji od (uznemiravajućih) misli i emocija. Apsolutni um postoji u pozadini sveg stvaranja i u nama samima. On je suptilan, teško zamjetljiv, gotovo nevidljiv. Sve meditacije, vježbe, pročišćavanja čakri i unutarnjih energetskih kanala imaju za cilj pročititi grube aspekte uma kako bismo mogli osjetiti, opaziti i direktno doživjeti suptilni aspekt našeg unutarnjeg apsolutnog uma. Kada ga uspijemo vidjeti, doživjeti i održavati ga kontinuirano, spontano, bez napora – to stanje se zove prosvjetljenje. Apsolutni um po svojoj prirodi jest spontano stanje blaženstva, suosjećanja i sveobuhvatnog znanja.

Stanje prosvjetljenja često se spominje u raznim oblicima ujedinjenja ili jedinstva: ujedinjenje nirvane i samsare, mudrosti i metode, blaženstva i praznine. /Samsara je kružni tok pnovnog rođenja i umiranja. Nirvana je oslobođenje iz tog procesa./

PRAZNINA " *Oblik je praznina, praznina je oblik*" – *Prajnaparamita sutra*

Shunyata – je česti pojam u Budizmu jer se smatra da su sve pojave / pa i osjećaj Ja i Moje / prazne od stvarnog postojanja. To jest da se kao valovi iz oceana pojavljuju, dosežu vrhunac i zatim nestaju u oceanu. Sve pojave su um koji se uspoređuje sa jasnim plavim nebom bez oblaka.

MEĐUOVISNO NASTAJANJE / dependent arising / – sve pojave nastaju kontinuirano bazirane na mnogim uzrocima i uvjetima / karma. Ništa ne postoji odvojeno, samo po sebi. Uzrok-uvjet-posljedica /cause-condition-effect/ je osnovno vjerovanje u Budizmu.

## **BODHICHITTA**

Na Sanskrtu bodhi znači prosvjetljenje ili probuđenost, a chitta znači um ili svjesnost. Prosvijetljena svijest koja ima suosjećajnu namjeru da pomogne svim osjetilnim bićima. Suosjećanje nije želja već spontana priroda prosvjetljenog bića.

Osoba koja je dosegla spontanu realizaciju motivacije bodhichitte zove se bodhisattva. Sattva znači biće ili duša

### Relativna bodhichitta

Povezana je sa relativnim umom. Svakodnevnim umom koji je sklon vezanju. U praktičnom smislu to je emocionalna želja da pomognemo drugima.

### Apsolutna bodhichitta

Povezana je sa apsolutnim umom koji je u pozadini svih stvari i nas samih.

Relativna bez apsolutne može degenerirati u sažaljenje i sentimentalnost, a apsolutna bez relativne može voditi u nihilizam i gubitak želje da se pomogne ostalim suosjećajnim bićima. Jedinstvo ili ujedinjenje obje u jedno je stav koji treba razvijati.

Razvoj i odgajanje, kultivacija bodhichitte

Postoje specifične metode za razvoj apsolutne i relativne bodhichitte, što se smatra jednim od najtežih aspekata puta do potpunog prosvjetljenja. Primarni je cilj razvoj izvorne, spontane bodhichitte koja ostaje u umnom tijeku kontinuirano bez da se mora činiti svjesan napor.

## ŠEST PARAMITA ili ŠEST SAVRŠENSTAVA

**Duhovna osoba treba razvijati 6 paramita, transcendentalnih vrlina koje vode do prosvjetljenja.  
a to su**

1. Ispravna **Darežljivost** / širokogrudnost
2. Ispravno **Strpljenje**
3. Ispravna **Vrlina** / ponašanje
4. Ispravan **Trud**
5. Ispravna **Meditacija**
6. Ispravna **Mudrost** / uvid / razmišljanje / razumijevanje
- 7.

Između mnogih tehnika za razvoj spontane Bodhicitte u Mahayani su  
Kontemplacija na **4 NEMJERLJIVOSTI** (*Brahmaviharas – Metta Sutta*),

Meditator bi u vježbi trebao zračiti prema bićima u svim smjerovima **nemjerljivo**:

1. **Ljubaznost** punu ljubavi (loving kindness) METTA
2. **Suosjećanje** KARUNA
3. **Radost** zbog uspjeha i sreće drugih. MUDITA
4. **Izjednačavanje**, uravnoteženost (equanimity) UPEKSA, vidjeti jedno u svima i svemu, sići sa klackalice dobro-zlo, sjetiti se da sva bića žele sreću i ne žele nesreću. Biti suosjećajan prema prijateljima i neprijateljima.

**Vježbanje Bodhicitte tradicionalno se izvodi kroz dvije tehnike:**

**TONGLEN – uzimanje i davanje**

**LOJONG – trening uma**

### **TONGLEN**

Ova vježba je praksa u kojoj za vrijeme udaha pomislimo da želimo na sebe uzeti patnju i bol drugih a za vrijeme izdaha im šaljemo ljubav, suosjećanje, iscjeljene i radost.

Najosnovnija varijanta vježbe ide ovako:

Udisaj: reći u sebi – neka patnja svih bića sada pređe na mene. Neka patnju svih bića sada uzmem na sebe. Uzimam patnju svih bića sada na sebe.

Izdisaj: reći u sebi – neka sva bića sada budu oslobođena patnje. Neka sva bića budu sretna.

Najbolje je početi raditi s nekom emocijom ili problemom koju trenutno imamo, jer se možemo bolje uživjeti. Zatim opazimo / razmislimo kako puno drugih ljudi na svijetu ima isti problem.

Npr:

Udisaj - Uzimam sada sve financijske probleme svih ljudi na sebe.

Izdisaj – Neka sada svi ljudi budu oslobođeni financijskih problema.

## LOJONG

Lojong ili *trening uma* je praksa iz Tibetanskog Budizma koja je bazirana na aforizmima s ciljem pročišćavanja naših motivacija i stavova. Tekst se pripisuje slavnom učitelju Atishi koji je živio u 10. stoljeću,

Pedeset devet slogana dizajnirani su kao protuotrovi za mentalne navike i stanja uma koja izazivaju patnju. Oni sadrže metode kojima osoba razvija i širi način gledanja na apsolutnu bodhicittu kao što su: "pronadi svoju svijest prije nego što si se rodio" i "tretiraj sve što vidiš kao da je san", te metode relativne bodichitte u svakodnevnom životu kao što su "budi zahvalan svima", "kada stvari krenu naopako, tretiraj katastrofu kao put buđenja".

## IZVORNI TEKST

Točka prva: predradnje koje su baza prakse dharme.

### 1. Prvo treniraj predradnje: Četiri podsjetnika ili još zvanih Četiri misli:

1. Održavaj svijest o dragocjenom ljudskom životu
2. Budi svjestan da život ima kraj. Smrt dolazi po svakoga. Netrajnost svega.
3. Sjeti se da sve što radiš, u vrlini ili ne, ima rezultat. Karma.
4. Kontempliraj o tome da dok si god pre fokusiran na vlastitu važnost, pre okupiran s time koliko si dobar ili loš – osjećat ćeš patnju. Ako si fokusiran na to što želiš i izbjegavaš ono što ne želiš, to neće rezultirati sa srećom. Ego

### Točka 2. Glavna praksa za vježbanje Bodichitte.

#### *Apsolutna Bodichitta*

Slogan 2. Promatraj sve pojave kao da su san. iako doživljaj može izgledati vrlo stvarno, to su samo prolazne misli (sjećanja).

Slogan 3. Istražuj prirodu nerođene svjesnosti.

Slogan 4. Samo-oslobodi čak i protuotrov.

Slogan 5. Odmaraj se u prirodi alaye, esencije, u sadašnjem trenutku.

Slogan 6. U postmeditaciji, budi dijete iluzije.

#### *Relativna Bodhicitta*

Slogan 7. Uzimanje i davanje trebaju biti prakticirani naizmjenično. To dvoje trebaju jahati s dahom. (Tonglen )

Slogan 8. Tri objekta. Tri otrova. Tri korijena vrline. Tri objekta su prijatelji, neprijatelji i neutralni. Tri otrova su želja, odbojnost i neutralnost. Tri korijena vrline su lijekovi.

Slogan 9. U svim aktivnostima vježbaj sa sloganima.

Slogan 10. Počni sekvencu uzimanja i davanja sa sobom. / Tonglen

#### Točka treća: Transformacija loših okolnosti u Put Prosvjetljenja

Slogan 11. Kada je svijet pun zla, transformiraj sve nedaće u put prosvjetljenja.

Slogan 12. Natjeraj sve krivnje u jedno. / Za sve je kriv ego. Prianjanje za Ja i Moje.

Slogan 13. Budi zahvalan svima.

Slogan 14. Ako promatraš zbunjenost kao da su četiri kaye, to je nepremostiva zaštita shunyate.

*dharmakaya / tijelo istine, nirmanakaya / tijelo manifestacije, sambhogakaya  
tijelo užitka, svabhavikakaya / prirodno tijelo. Shunyata - praznina*

Slogan 15. Četiri prakse su najbolja metoda. To su: akumulacija zasluga, odustajanje od činjenja loših djela, obredno darivanje učiteljima i dharmu protektorima.

Slogan 16. Što god se neočekivano desi spoji to s meditacijom.

#### Točka Četvrta: Prikaz korištenja prakse u cijelom životu osobe

Slogan 17. Prakticiraj pet snaga, srž instrukcija.

A to su: snažna odlučnost, familijarizacija, pozitivno sjeme, odbojnost i aspiracija – namjera, želja.

Slogan 18. Mahayana instrukcije za izbacivanje svijesti u trenutku smrti je pet snaga. Kako se kontroliraš / ponašaš je važno. U trenutku smrti prakticiraj 5 snaga.

#### Točka peta: Evaluacija Treninga Uma

Slogan 19. Sva učenja/dharme slažu se u jednoj točki - sva Budistička učenja su o smanjenju ega, smanjenju samo-apsorpcije.

Slogan 20. Između dva svjedoka, drži se osnovnoga – ti poznaješ sebe bolje nego što te itko drugi poznaje.

Slogan 21. Uvijek održavaj radosni um.

Slogan 22. Ako si u stanju prakticirati čak i kad si ometan, onda si dobro vježbao.

Slogan 23. Uvijek boravi uz tri osnovna principa - predanost svojoj praksi, suzdržavanje od lošeg ponašanja, razvoj strpljivosti.

Slogan 24. Promijeni svoj stav, ali ostani prirodan. / Smanji prijanjanje ega, ali budi svoj/ono što jesi.

Slogan 25. Ne pričaj o ozlijeđenim rukama i nogama – ne uživaj razmišljajući o tuđim nedostacima.

Slogan 26. Ne omalovažavaj druge – ne uživaj razmišljajući o tuđim slabostima.

Slogan 27. Radi prvo s najvećim zaprljanjima – radi prvo sa svojim najvećim preprekama / emocijama, karakternim slabostima.

Slogan 28. Napusti ikakvu nadu o rezultatima – ne razmišljaj kako ćeš biti u budućnosti, ostani u sadašnjem trenutku.

Slogan 29. Napusti svu otrovnu hranu. / toksične situacije, ljude, teme, npr. televiziju, sve ono što jača ego

Slogan 30. Ne budi tako predvidljiv. / Ne budi zlopamtilo.

Slogan 31. Ne misli zlo o drugima.

Slogan 32. Ne čekaj u zasjedi. / Ne čekaj da netko pokaže slabost kako bi ga mogao napasti.

Slogan 33. Ne dovodi stvari do bolne točke. / Ne ponižavaj druge.

Slogan 34. Ne prenosi teret sa magarca na kravu. / Preuzmi svoju odgovornost.

Slogan 35. Ne pokušavaj biti najbrži. / Ne natječi se s drugima.

Slogan 36. Ne djeluj sa figom u džepu (sa skrivenom namjerom). / Ne čini dobra djela da bi ti na kraju imao korist od toga.

Slogan 37. Ne pretvaraj bogove u demone. / Ne koristi ove slogane ili svoju duhovnost da bi uvećao sliku o sebi / ojačao svoj ego.

Slogan 38. Nemoj da tuđa patnja uvećava tvoju vlastitu sreću.

Točka sedam: Smjernice treninga uma

Slogan 39. Sve aktivnosti trebaju biti učinjene s jednom namjerom. / Sa suosjećajnom motivacijom da pomognemo svim bićima.

Slogan 40. ispravi sve što je krivo s jednom namjerom. / bez obzira da li je situacija dobra ili loša nastavi dalje sa svojom praksom.

Slogan 41. Dvije aktivnosti trebaju biti učinjene: jedna na početku, jedna na kraju. / Ujutro postavi namjeru - reci sebi: danas ću održati obje bodichitte kroz sve svoje aktivnosti. Navečer analiziraj kako je prošao dan i koliko si mogao zadržati bodichittu. Razmišljaj pozitivno i potakni se da će ti svakog dana ići sve bolje.

Slogan 42. Koja god od dvije se dogodi, budi strpljiv. / bez obzira da li se događa nešto ugodno ili neugodno, budi strpljiv i nastavi sa svojom praksom. Razmisli da loši događaji imaju veze s prethodnom karmom.

Slogan 43. Promatraj te dvije, čak i pod cijenu vlastitog života. / Nastavi prakticirati čak i ako ti je život u opasnosti.

Slogan 44. Vježbanje u triju poteškoća.

Slogan 45. Uzmi tri osnovna uzroka : učitelja, dharmu i sanga. / dharmu je duhovno učenje, a sanga je zajednica duhovnih prijatelja.

Slogan 46. Obrati pažnju da tri nikada ne nestanu: zahvalnost prema svom učitelju, vrednovanje dharme (učenja) i ispravno ponašanje.

Slogan 47. Drži ova tri nerazdvojnima: tijelo, govor i um.

Slogan 48. Treniraj bez pristranosti u svim područjima. izuzetno je bitno uvijek to činiti uporno i sa srcem.

Slogan 49. Uvijek meditiraj na ono što god u tebi izaziva otpor.

Slogan 50. Nemoj biti poljuljan vanjskim okolnostima.

Slogan 51. Ovoga puta prakticiraj tri glavne točke: drugi prije tebe, dharmu, probuđeno suosjećanje.

Slogan 52. Nemoj krivo tumačiti.

Slogan 53. Ne budi nesiguran / u svoju praksu Lojonga.

Slogan 54. Vježbaj s punim srcem.

Slogan 55. Oslobodi se kroz proučavanje i analiziranje. Upoznaj svoj um iskreno i neustrašivo.

Slogan 56. Ne boravi u samosažaljenju.

Slogan 57. Ne budi ljubomoran.

Slogan 58. Nemoj biti neodgovoran.

Slogan 59. Ne očekuj aplauz.

### **UZIMANJE ZAVJETA BODHISATTVE**

*Avatamsaka Sutra od Samantabhadre, Shantideva objašnjava da se Bodhisattva zavjet uzima koristeći se dvjema slavnim kiticama iz te sutre*

U Mahayana Budizmu bodhisattva djeluje za oslobođenje svih bića (nirvana) sve dok postoji samsara – kružni ciklus rađanja i umiranja, dok posljednje biće nije oslobođeno. Bodhisattva želi postići prosvjetljenje primarno da pomogne drugim bićima, ne misleći pritom na sebe. Tako i mi možemo uzeti zavjet Bodhisattve:

Kao što su svi bivši Sugate, Bude  
Koji su razvili um prosvjetljenja  
I postigli sve stupnjeve  
treninga Bodhisattve  
Tako ću i ja, zbog dobrobiti svih bića  
Razviti um prosvjetljenja  
I postići sve stupnjeve  
treninga Bodhisattve.

Smatra se da zavjet Bodhisattve nadilazi sadašnji život, te se nastavlja u našem umnom tijeku u svim budućim životima sve do prosvjetljenja.