



Kako vam se sviđa ideja da živite u trenutku?

Kako to možemo ostvariti – živjeti u trenutku, u sadašnjosti, ovdje i sada? Buddha je dosta govorio o toj temi, a u ovo vrijeme distrakcija, depresije i brige čini se da postoji i interes i potreba za njegovim savjetom.

Koliko energije ulažete u sadašnjost?

50%? 80%? 90%?!

Umjesto da budemo prisutni i otkrijemo ljepotu i punoću sadašnjeg trenutka, izgleda da mi većinu vremena provodimo dvojeći nad prošlosti (živeći u sjeni prošlosti) ili brinemo o budućnosti.

Dok idemo na posao, jesmo li u u srcu usredotočeni na ljude oko sebe i razvijamo ljubav prema njima, na primjer ili smo u svojoj glavi i prebiremo po jučerašnjim događanjima ili brinemo o svemu što nas čeka taj tjedan?

Čak i dok navodno uživamo u nekom predivnom mjestu, nostalgично mislimo o zadnjem putu kad smo tu bili s nekim koga sad nema ili čeznemo da nekom drugom pokažemo to mjesto idući put?

Stalno sami sebi odvrćamo pažnju s onoga što nam se odvija ispred nosa! Ne treba nam marketinška industrija da nam nekim primamljivim obećanjima buduće sreće: boljeg automobila, novog parfema, boljeg lpad-a i sl. odvuče pažnju s uživanja života dok se odvija – mi to sami sebi radimo!

Sljedeće pitanje...

Što bi se dogodilo kad bi se oslobodilo tih 50%? 80%? 90% energije i usmjerilo na sadašnji trenutak? Koliko bismo samo oživjeli?

Živjeti u prošlosti ili budućnosti zapravo znači ne živjeti zato što prošlost i budućnost u krajnjoj liniji ne postoje kao mjesta u kojima se može živjeti.

Kad naučimo otpustiti prošlost i prestati odlagati za budućnost, povezat ćemo se s dubinom i smislom sadašnjeg trenutka, jedinog trenutka koji postoji.

Rekonstrukcija prošlosti u sadašnjosti

Prije no što možemo živjeti život usredotočeniji na sadašnjost, moramo otpustiti prošlost. To

ne znači zaboraviti što se dogodilo već otpustiti emocionalnu prtljagu koju smo nakupili kroz svoja brojna iskustva. Naš um je nekako preprogramiran da misli i djeluje na određeni način, a mi sve to donesemo u svoj život sada – kao da dopuštamo prošlosti da samu sebe ponovo sada rekonstruira.

Nešto loše što se dogodilo u prošlosti samo po sebi nije problem, ali to dovlačenje stvari iz prošlosti u sadašnjost jest. To je loša navika koja ostavlja ružan okus u našem umu, oboja ga nekim tužnim tonovima, loše djeluje na naše nove odnose s drugima i baca sjenu na naš novi život. Ako se toga držimo, teško nam je napraviti nešto stvarno novo i svježije u životu.

Možemo se zapitati koliko su naše odluke uistinu nove, a koliko su zapravo samo rekonstrukcija prošlosti?

Recimo da nas je netko jučer kritizirao pa smo se postavili obrambeno. I onda ih danas opet sretnemo. Oni su sasvim nova osoba – osoba od danas, ne od jučer – ali mi vidimo jučerašnju osobu i nastupamo neugodno i oštro. Iz tog odnošenja prema jučerašnjoj, a ne današnjoj osobi proizlaze problemi zbog pretpostavki koje imamo o njima, pa je način na koji se odnosimo prema njima sasvim pogrešan. I tu negativnost možemo održavati danima, tjednima ili i duže. Savršeni primjer ovoga je zamjerenje – kad u sadašnjosti održavamo ljutnju prema osobi koje odavno više nema. To ne pomaže ni njima ni nama. Zamjerenje je, kako izreka kaže, kao da popijemo otrov pa čekamo da druga osoba umre.

Suptilne promjene kroz koje prolazimo

Slazete li se da se stvari mijenjaju? Mislim da se manje-više svi slažemo da se sve mijenja – čak i kažemo „Sve se stalno mijenja! Stvari se tako brzo mijenjaju!“

A što je s nama? Probudili smo se, popili kavu, sad, malo kasnije ovo čitamo, i osjećamo da smo stalno jedna te ista osoba, ona koja se jutros probudila pa popila onu kavu. Malo sam se promijenila, ali sam još uvijek ista osoba.

Tu nastupaju Buddhina učenja o suptilnoj prolaznosti kao moćne metode za suprotstavljanje ovim učmalim navikama i kao zamjena u vidu svakodnevne sreće što smo živi. Jer druga opcija jednostavno nije istinita. Mi smo potpuno druga osoba od one prije. Osoba koja pije kavu i osoba koja ovo čita su potpuno različite. Niti jedan atom osobe koja pije kavu ne postoji sada. Kad bi postojala, odnosno ako to moje prijašnje „ja“ nije prestalo, gdje je ono sada i zašto me onda nema u dva primjerka? Jedan koji pije kavu i jedan koji ovo čita? Mi smo kontinuum trenutaka koji su uzročno povezani, ali sasvim različiti. Zato je istina da je osoba koja je jutros pila kavu uzrok osobe koja sada ovdje sjedi, ali su te dvije osobe sasvim različite. Osoba koja ovdje sada sjedi nije osoba koja je pila kavu – ta je osoba potpuno nestala, gotova, nema je, niti najmanja čestica od nje nije ostala.

U Razumijevanju uma na 214.str. moj učitelj kaže:

Zapravo ne prođe niti trenutak, a da se ne promijenimo, a kamoli čitav život. Bez prestanka "ja" prethodnog trenutka, "ja" sljedećeg trenutka se ne bi moglo javiti. "Ja" jednog trenutka uzrok

je "ja" sljedećeg trenutka, a uzrok i njegova posljedica ne mogu postojati istovremeno. Na primjer, klica se može razviti jedino kada se njezin uzrok, sjemenka, raspadne.

To je pravi smisao promjene. Osoba koja počne ovu rečenicu neće biti ona koja će je završiti – do kraja rečenice će i zadnji atom nestati. Osoba koja počne misao nije ona koja je dovrši. Iz trenutka u trenutak se mijenjamo i niti najmanji trenutak jednog trenutka se ne prenaša u drugi. Jučerašnje (metereološko) vrijeme se sasvim promijenilo, to prihvaćamo, znamo da ni tračak ne ostaje i danas.

Zapravo, čitav jučerašnji dan je takav – potpuno je nestao, uključujući i jučerašnju mene. Pa zašto se držati prošlosti, nečega što je potpuno nestalo?

Koristite duža vremenska razdoblja

U odnosu na ovu istinu koristite duže vremenske periode i onda ih postupno skraćujte. Gdje je sad dijete koje si nekad bio? Potpuno je nestalo. Gdje je osoba koja si bio prije deset godina, pet godina, prošlog tjedna, prošlu minutu...? Potpuno je nestala. „Ali, to sam još uvijek u suštini ja!“ Samo što nisi. Da jesi, petogodišnji ti bi još uvijek lunjao okolo. Ali, niti atom od tog djeteta se više ne može naći. Niti atom tebe koji si počeo čitati ovu rečenicu se više ne može naći.

Danas je tvoj prvi dan.

<http://www.bc-kailash.hr/blog>

—
—
—
—