

NASLOV ORIGINALA:

His Holiness the Dalai Lama

How to Practice: *The Way to a Meaningful Life*

Copyright © 2002 by His Holiness the Dalai Lama and Jeffrey Hopkins, Ph.D.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Mirjana Kefer

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DALAJ LAMA XIV

KAKO VEŽBATI

PUT DO SVRSISHODNOG ŽIVOTA

HARMONIIJA

Sadržaj

Predgovor	7
KAKO VEŽBATI	9
Uvod	11
I OSNOVE.....	21
1. Tri načina vežbanja.....	23
II VEŽBA MORALA.....	27
2. Utvrđivanje raspona patnje	29
3. Otkrivanje kako nevolja počinje i kako prestaje.....	38
4. Uzdržavanje od nanošenja štete.....	48
5. Pružanje pomoći	55
6. Težnja ka prosvetljenju	68
III VEŽBE KONCENTRISANE MEDITACIJE.....	79
7. Fokusiranje uma.....	81
IV VEŽBE MUDROSTI	93
8. Ispitivanje kako bića i stvari postoje	95
9. Srednji način	103
10. Um i njegova duboka priroda	115
V TANTRA	121
11. Joga božanstva	123
VI KORACI DUŽ PUTA.....	131
12. Pregled puta do prosvetljenja.....	133

Predgovor



Prvi put sam slušao predavanje Njegove svetosti dalaj-lame 1972. godine. Samo tri dana po mom dolasku u Daramsalu, u Severnoj Indiji, počela su šesnaestodnevna svakodnevna predavanja od po četiri do šest sati o fazama puta do prosvetljenja. Godine 1962. počeo sam da učim tibetanski i da proučavam tibetanski budizam, i moji učitelji, posebno upućeni u zamršenosti tibetanskih tumačenja, pripremili su me za proučavanja s tibetanskim učenjacima-jogijima koji su izbegli u Indiju. Ali da budem iskren, nisam mislio da reinkarnacija koju je vlada imenovala – rođena na severoistoku Tibeta 1935. godine i prepoznata po predviđanjima, vizijama, vanrednim pojavama i testovima kao četrnaesti dalaj-lama s dve godine – može da opravda očekivanja.

Međutim, bio sam zadivljen.

Govorio je o mnogim temama vezanim za put koji vodi do prosvetljenja i osvojio moj um i srce konceptima, velikim i malim, razjasnivši probleme koji su dugo bili nerešivi, širili se na druge, i uvukao me u nova područja razumevanja.

Dalaj-lama na tibetanskom govori veoma brzo i jasno tako da ništa nije moglo da mi odvuče pažnju. Jednom prilikom je bio izuzetno nadahnut dok je opisivao razmišljanja za generisanje saosećanja. Glas mu je postao veoma visok, i on je taj nivo glasa nazvao svojim „kozjim glasom“, a ja sam u njemu čuo nadahnutog pesnika. Na pomenutim predavanjima predstavio je čitav niz vežbi koje vode do prosvetljenja, često su to bile suprotstavljene teme koje drugi posmatraju izolovano – i sve je to radio s dubinom filozofa. Isti taj dvostruki glas pesnika i filozofa prisutan je i u ovoj knjizi, i ponekad dira u srce potresnim opisima života i

lepotom altruizma, a u drugim trenucima pravi precizne razlike između osnovnih vežbi kao što je meditacija o praznini, koje služe kao hrana za višegodišnja razmišljanja.

Dalaj-lama je s pet godina doveden u Lasu, prestonicu Tibeta, gde je prošao puni nastavni plan i program monaške obuke. Usled invazije komunističke Kine 1950. na istočni Tibet, iznenada je, sa šesnaest godina, morao da stane na čelo tibetanske vlade. I pored pokušaja da sarađuje sa osvajačima, suočio se s neposrednom, ličnom opasnošću i pobegao u Indiju 1959. godine. U egzilu je uspešno uspostavio centre za široki spektar tibetanske kulture. Mnogo je putovao po svetu, prenoseći poruku – ne samo budistima i ostalim vernicima već svima – o tome koliko je ljubaznost važna za samu strukturu društva. U znak priznanja za svoje neumorno zalaganje za Tibetance i sve narode, dobio je Nobelovu nagradu za mir 1989.

Njegova svetost objavila je mnoge knjige, i za opštu publiku i za one koji se interesuju posebno za budizam. U ovoj knjizi on koristi dugu tradiciju duhovnih vežbi na Tibetu i vlastito iskustvo, i predlaže kako da radite na duhovnom putu koji će vas dovesti do mentalne jasnoće i emocionalne transformacije. Na taj način pokazuje kako život možete učiniti smislenim.

Tokom trideset godina, koliko ga poznajem, i deset tokom kojih sam bio njegov glavni prevodilac na predavanjima u Sjedinjenim Državama, Kanadi, Indoneziji, Singapuru, Maleziji, Australiji, Velikoj Britaniji i Švajcarskoj, bio sam svedok njegovog otelotvorenja dotičnih vežbi do same srži njegovog bića. Važno je da shvatimo da ta pronicljiva, saosećajna, duhovita i predivna osoba dolazi iz tibetanske kulture. Moramo ceniti tu kulturu kao jedno od najvećih svetskih čuda.

Dr Džefri Hopkins,
profesor tibetanskih studija,
Univerzitet Virdžinije

KAKO VEŽBATI

Uvod

Potreba za mirom i ljubaznošću



Mnogo sam putovao po svetu, i uvek kada se obraćam ljudima, radim to sa osećanjem da sam član njihove porodice. Iako se možda srećemo prvi put, svakoga prihvatim kao prijatelja. Ako ćemo pravo, mi se već poznajemo, i to jako dobro, kao ljudska bića čiji su osnovni ciljevi isti. Svi tragamo za srećom i ne želimo da patimo.

DVA PUTA DO SREĆE

Postoje dva puta za ostvarenje sreće. Prvi je spoljašnji. Ako obezbedimo bolje sklonište, bolju odeću i bolje prijatelje, možemo ostvariti izvesnu sreću i zadovoljstvo. Drugi put vodi kroz mentalni razvoj i donosi unutrašnju sreću. Međutim, ta dva pristupa nisu podjednako upotrebljiva. Spoljašnja sreća ne može dugo da traje bez svoje suprotnosti. Ako nešto nedostaje u vašoj perspektivi – ako vam nešto nedostaje u srcu – onda i pored najluksuznijeg okruženja ne možete biti srećni. Međutim, ako je vaš um spokojan, možete pronaći sreću čak i u najtežim okolnostima.

Sam materijalni napredak ponekad rešava jedan problem, ali stvara drugi. Na primer, određeni ljudi su se možda obogatili, stekli dobro obrazovanje i visok društveni status, ali im sreća i dalje izmiče. Kljukaju se tabletama za spavanje i previše piju. Nešto nedostaje, nešto i dalje nije zadovoljeno, tako da ti ljudi pribежиšte traže u drogama ili piću. S druge strane, ljudi koji imaju manje novca o kome treba da brinu su smireniji. Odlično spavaju noću. I pored toga što su siromašni u materijalnom pogledu, zadovoljni su

i srećni. To pokazuje koliki je uticaj dobrog mentalnog stava. Sam materijalni razvoj neće u potpunosti rešiti problem ljudske patnje.

U ovoj knjizi nudim tebi, čitaocu, vredne tehnike iz tibetanske tradicije koje, ako se svakodnevno primenjuju, dovode do mentalnog spokoja. Kada smirite um i srce, uznemirenost i briga prirodno će se stišati i bićete srećniji. Te promene odražavaće se u vašim odnosima s drugima. Kao bolje ljudsko biće, bićete bolji građanin svoje zemlje, i na kraju bolji građanin sveta.

LJUBAZNOST

Svi se rađamo bespomoćni. Bez roditeljske ljubaznosti ne bismo uspeli da preživimo, a još manje bismo bili u stanju da napredujemo. Kada deca rastu u stalnom strahu i nemaju na koga da se oslone, ona pate celog života. Um male dece veoma je nežan, a njihova potreba za ljubaznošću više nego očigledna.

Ljubaznost je potrebna i odraslima. Veoma cenim ako me neko pozdravi s lepim osmehom i pokaže iskren prijateljski stav. Iako možda ne poznajem dotičnu osobu niti razumem njen jezik, ona mi istog časa razgali srce. S druge pak strane, ako ljubaznost izostane, čak i ako je u pitanju neko iz moje kulture koga poznajem dugi niz godina, ja to osetim. Ljubaznost i ljubav, iskreno osećanje bratstva i sestrinstva, to su veoma dragocene stvari. One omogućavaju zajedništvo, a to je od suštinske važnosti u društvu.

LJUDSKI POTENCIJAL

Svako od nas ima punovažno osećanje sopstva, „sebe”. I osnovni ciljevi su nam isti: želimo sreću i ne želimo da patimo. I životinje i ptice žele da budu srećne i ne žele da pate, ali one ne poseduju nikakvu specijalnu sposobnost koja bi im omogućila da razmisle kako da postignu dublju sreću ili prevaziđu patnju. Pošto smo mi, ljudska bića, obdareni tom moći razmišljanja i posedujemo taj potencijal, naša je dužnost da ga iskoristimo.

Na svakom nivou – kao pojedinci, i kao članovi porodice, zajednice, nacije i planete – najštetniji izazivači nevolja s kojima se suočavamo jesu bes i egoizam. Egoizam na koji ovde mislim nije samo osećanje sebe već preuveličana samousredsređenost. Niko ne tvrdi da je srećan dok je besan. Sve dok bes dominira našom prirodom, ne postoji mogućnost za trajnu sreću. Da bismo postigli mir, spokoj i iskreno prijateljstvo, moramo svesti bes na najmanju moguću meru i gajiti ljubaznost i toplinu u srcu. To se može postići vežbama koje ću opisati u ovoj knjizi.

Kada u svom srcu budemo osećali toplinu, to će možda preobratiti i druge. Kada postanemo prijatnija ljudska bića, naše komšije, prijatelji, roditelji, supružnici i deca neće biti toliko besni. Biće srdačniji, saosećajniji i složniji. Sama atmosfera postaje srećnija, što doprinosi dobrom zdravlju, a možda i dužem životu.

Možete biti bogati, moćni i dobro obrazovani, ali bez tih zdravih osećanja ljubaznosti i saosećanja nećete biti spokojni, niti će u vašoj porodici vladati mir – čak će i vaša deca patiti. Ljubaznost je od suštinske važnosti za mentalni mir. Kao što ćete videti na stranicama koje slede, centralni metod za postizanje srećnijeg života jeste treniranje uma svakodnevnim vežbama koje slabe negativan stav a jačaju pozitivan.

Značajno pitanje je da li možemo ili ne da uvežbamo ljubaznost i mir. Mnogi naši problemi potiču iz stavova kao što je onaj kada sebe stavljamo na prvo mesto po svaku cenu. Iz iskustva znam da je moguće promeniti te stavove i poboljšati um čoveka. Iako je bezbojan, bezobličan i ponekad slab, ljudski um može postati jači od čelika. Da biste istrenirali um, morate vežbati strpljenje i odlučnost koji su neophodni za oblikovanje tog čelika. Ako želite da vežbom poboljšate volju i strpljenje, onda pokušavajte, pokušavajte, pokušavajte, bez obzira na to s koliko se poteškoća budete sretali u početku, i uspećete. Strpljenjem i vežbom, s vremenom će doći i do promene.

Nemojte odustati. Ako ste pesimista od početka, nema šanse da uspete. Ako ste puni nade i odlučni, uvek ćete postići kakav-takav uspeh. Nije važno osvojiti zlatnu medalju. Važno je dati sve od sebe.

MEĐUZAVISNOST

Danas je veliki deo sveta povezan mrežom elektronske komunikacije i instant informacijama. U dvadeset prvom veku naša globalna ekonomija učinila je da ljudi postanu strašno zavisni jedni od drugih. U drevnim vremenima, trgovina među narodima nije bila neophodna. Danas je nemoguće ostati izolovan, tako da ako se nacije međusobno ne poštuju, neminovno je da se jave problemi. Iako postoje ozbiljni znaci nevolja između siromašnijih i bogatijih nacija, i između siromašnijih i bogatijih grupa unutar nacija, ti ekonomski raskoraci mogu se zalečiti jačanjem osećanja globalne međuzavisnosti i odgovornosti. Ljudi jedne nacije moraju smatrati braćom i sestrama ljude druge nacije koji zaslužuju da njihova domovina napreduje.

Uprkos svom trudu svetskih vođa, krize se nastavljaju. U ratovima ginu nevini ljudi; stari i deca i dalje umiru, i tome nema kraja. Mnogi vojnici koji se bore ne rade to jer žele; ti nevini vojnici i te kako pate, što je veoma tužno. Prodaja oružja – hiljade i hiljade tipova oružja i municije – koje proizvode velike zemlje podstiče nasilje, ali opasniji od pušaka i bombi jesu mržnja, nedostatak saosećanja i nedostatak poštovanja prema pravima drugih. Sve dok mržnja bude nastanjivala ljudski um, istinski mir neće biti moguć.

Moramo uraditi sve što je u našoj moći da zaustavimo rat i oslobodimo svet nuklearnog oružja. Kada sam posetio Hirošimu, na koju je bačena prva atomska bomba, video to mesto i čuo priče preživelih, bio sam duboko dirnut. Koliko je samo ljudi umrlo u jednom trenutku! I koliko ih je još bilo povređeno! Koliko samo bola i pustoši stvara nuklearni rat! Pa ipak, pogledajte koliko se samo novca troši na oružje za masovno uništavanje. To je šokantno, to je neopisiva sramota.

Čovečanstvo je imalo velike koristi od napretka nauke i tehnologije, ali je za to platilo visoku cenu. Tačno je da imamo velike koristi od razvoja mlaznjaka, na primer, jer nam oni omogućavaju da lako putujemo po svetu, ali istovremeno je

stvoreno i krajnje destruktivno oružje. Bez obzira na to koliko je njihova rodna zemlja divna ili daleka, mnogi ljudi žive u stalnom strahu od krajnje realne pretnje: hiljada i hiljada nuklearnih bojevih glava spremnih za napad. Ali to dugme neko mora da pritisne, što znači da je na kraju krajeva odgovorna ljudska namera.

Mirno postojanje moguće je postići jedino uzajamnim poverenjem, poštovanjem i ljubaznošću. To je jedini način. Pokušaji globalnih sila da dominiraju jedna nad drugom nadmetanjem u naoružanju je kontraproduktivno. Kako može svet pun mržnje i besa da postigne stvarni mir? Spoljašnji mir je nemoguć bez unutrašnjeg mira. Plemenito je raditi na spoljašnjim rešenjima, ali ona ne mogu biti uspešno primenjena sve dok je um ljudi ispunjen mržnjom i besom. Korenita promena mora da krene odatle. Pojedinačno moramo raditi na tome da izmenimo osnovne perspektive od kojih zavise naša osećanja. To možemo da uradimo samo pomoću vežbe, ako se posvetimo vežbanju kako bismo postepeno promenili način na koji vidimo sebe i druge.

Očajno stanje našeg sveta poziva na delanje. Svako od nas mora da pokuša da pomogne na dubljem nivou našeg zajedničkog čovečanstva. Na nesreću, čovečanstvo se suviše često žrtvuje zarad odbrane ideologije. To je potpuno pogrešno. Politički sistemi bi zapravo trebalo da rade u korist ljudskih bića, ali umesto toga, kao što je to slučaj s novcem, oni nas kontrolišu umesto da rade za nas. Ako smo u stanju da s toplinom u srcu i strpljivo razmotrimo poglede drugih, i razmenimo ideje u mirnoj diskusiji, naći ćemo tačke u kojima se slažemo. Naša je odgovornost – iz ljubavi i saosećanja prema čovečanstvu – da tražimo za harmonijom među nacijama, ideologijama, kulturama, etničkim grupama i ekonomskim i političkim sistemima. Kada iskreno prepoznavamo jedinstvo celog čovečanstva, motivacija za iznalaženje mira postaće jača. Mi smo zaista braća i sestre u najdubljem smislu, tako da moramo zajedno da patimo. Međusobno poštovanje, poverenje i briga za blagostanje drugih naša su najveća nada za trajni mir u svetu.

Razume se da nacionalne vođe imaju posebnu odgovornost u ovoj oblasti, ali svaki pojedinac takođe mora da preuzme inicijativu, bez obzira na religijska ubeđenja. Samo zato što smo ljudi, što tragamo za srećom i izbegavamo patnju, mi smo građani ove planete. Svi smo odgovorni za stvaranje bolje budućnosti.

Prijateljski stav, toplina u srcu, poštovanje prava drugih i briga za njihovo blagostanje mogu se postići treniranjem uma. U ovoj knjizi predstaviću vam niz vežbi izvučenih iz tibetanske tradicije koje će vam pomoći u postizanju tih ciljeva. Glavni cilj svakodnevnih vežbi jeste gajenje saosećanja i spokoja – stanja uma posebno važnog u današnjem društvu zbog svoje moći da donese istinsku harmoniju među nacijama, rasama i ljudima iz različitih religijskih, političkih i ekonomskih sistema.

STVARANJE HARMONIJE

Harmonija i prijateljstvo koji su nam potrebni u porodici, naciji i svetu mogu se postići samo saosećanjem i ljubaznošću. Pomažući jedni drugima, s brigom i poštovanjem, možemo lako rešiti mnoge probleme. Nema harmonije u klimi nepoverenja, prevara, maltretiranja i zlonamernog nadmetanja. Uspeh postignut zastrašivanjem i nasiljem u najboljem slučaju je privremen; beznačajne koristi koje imamo od njih samo su izvor novih problema. Upravo zbog toga je, samo nekoliko decenija posle ogromne tragedije Prvog svetskog rata, počeo Drugi svetski rat, i ubijeno je još nekoliko miliona ljudi. Ako istražimo dugu istoriju mržnje i besa, uočavamo očiglednu potrebu za iznalaženjem boljeg načina. Svoje probleme možemo rešiti samo miroljubivim sredstvima – ne samo miroljubivim rečima već miroljubivim umom i srcem. To je jedini način da poboljšamo svet.

Da li je to moguće? Borbe, varanje i maltretiranje zarobili su nas u sadašnjoj situaciji; sada je neophodno da uvedemo nove vežbe kako bismo pronašli put iz toga. Može izgledati nepraktično i idealistički, ali nemamo alternativu za saosećanje,

prepoznavanje ljudskih vrednosti i jedinstvo čovečanstva. To je jedini način za postizanje trajne sreće.

Putujem iz zemlje u zemlju s ovim osećanjem jedinstva. Decenijama sam trenirao vlastiti um, tako da kada sretnem ljude iz drugih kultura, ne postoje barijere. Ubeđen sam da smo, uprkos različitim kulturama i različitim političkim i ekonomskim sistemima, u osnovi svi isti. Što više ljudi upoznajem, to više jača moje ubeđenje da je jedinstvo čovečanstva, zasnovano na razumevanju i poštovanju, realna i održiva osnova za naše ponašanje. Kuda god da pođem, govorim o tome. Verujem da je vežbanje saosećanja i ljubavi – iskrenog osećanja bratstva i sestrinstva – univerzalna religija. Nije važno da li ste budista ili hrišćanin, musliman ili Indus, ili da li ste uopšte vernik. Važno je vaše osećanje jedinstva s čovečanstvom.

Slažete li se? Smatrate li da je to glupost? Ja nisam bog kralj, kako me neki nazivaju. Ja sam samo budistički sveštenik. Govorim vam ovo iz iskustva koje je ograničeno. Ali pokušavam da te ideje unesem u svakodnevni život, pogotovo kada se suočim s problemima. Razume se da mi to ne polazi uvek za rukom. Ponekad se iznerviram. Povremeno izgovorim neku grubu reč, ali kada to uradim, istog časa osetim da je to pogrešno. Osetim to zato što sam internalizovao vežbe saosećanja i mudrosti koje su suština ove knjige. Te svakodnevne vežbe veoma su korisne i veoma vredne u mom životu. I zato, znajući da su naši umovi i srca slični, podeliću ih s vama.



Kada mi je bilo samo petnaest godina, kineski komunisti izvršili su invaziju na istočni Tibet, i u roku od godinu dana tibetanska vlada odlučila je da bi trebalo ja da obavljam državničke poslove Tibeta. Bilo je to teško razdoblje jer smo gledali kako naše slobode jedna za drugom nestaju, i 1959. godine bio sam primoran da pobeegnem iz prestonice pod zaštitom noći. U egzilu u Indiji suočavali smo se sa svakodnevnim problemima, od potrebe da se

prilagodimo do potrebe da ponovo uspostavimo kulturne institucije. Duhovna praksa obezbedila mi je perspektivu koja je pak omogućila dalje traženje rešenja bez gubljenja iz vida činjenice da smo svi mi ljudi i da nas, iako smo zastranili zbog pogrešnih ideja, vežu zajedničke veze i da smo spremni da postanemo bolji.

To me je naučilo da su perspektive saosećanja, spokoja i uvida veoma važne za svakodnevni život i da se moraju negovati uz svakodnevnu vežbu. Negovanje ispravnog stava od suštinske je važnosti jer nevolje neminovno dolaze. Bes smanjuje našu moć da pravimo razliku između onog što je ispravno i onog što je pogrešno, a ta sposobnost jedan je od najviših ljudskih atributa. Ako se izgubi, mi ćemo biti izgubljeni. Ponekad je potrebno snažno reagovati, ali to može biti učinjeno bez ljutnje. Bes nije neophodan. On nema nikakvu vrednost.

Saosećanje nazivam globalnom spajalicom. Ljudska bića žele da budu srećna i ne žele da pate. Mentalni mir je osnovna potreba celog čovečanstva. Za političare, inženjere, naučnike, domaćice, lekare, nastavnike, advokate – za sve ljude u svakom poslu – zdrava, saosećajna motivacija predstavlja osnovu duhovnog rasta.

PREGLED KNJIGE

U poglavljima koja slede opisaću posebne budističke tehnike za sticanje mentalnog spokoja i veće saosećajnosti u okviru rada na prevazilaženju onoga što budisti smatraju pogrešnim predstavama o postojanju bića i stvari. Budistički rečeno, to je put do prosvetljenja. Međutim, svako može da koristi posebne korake ka samopoboljšanju onako kako smatra za shodno.

Podelio sam ovu knjigu u šest delova. Počinje „Osnovama”, poglavljem u kojem priča o Budi služi kao vodič do svrsishodnog življenja; u njemu predstavljam tri aspekta duhovne vežbe – moral, koncentrisanu meditaciju i mudrost – koji su glavne teme knjige. U drugom delu, „Vežbanje moralnosti”, opisujem

dva tipa morala: preusmeravanje fizičkih i verbalnih dela kako ne bismo naudili drugima, i negovanje veće brige za druge. U trećem delu, „Vežbanje koncentrisane meditacije“, opisujem kako postići mentalni fokus i kako povratiti mir u stresnim situacijama. Posle toga sledi „Vežbanje mudrosti“, koje se bavi teškom ali plodnom temom zavisnog nastajanja i prazninom. Tu dublje zalazimo u budističko razmišljanje razmatrajući razliku između uma i njegove krajnje prirode. U tom četvrtom delu nadam se da ću raščistiti sa svakom predstavom da je budizam u neku ruku nihilistički ili pesimistički opisujući kompatibilnost između fenomena i stvarnosti.

Te diskusije o moralu, koncentrisanoj meditaciji i mudrosti nastavljaju se u petom delu, „Tantra“. Tantra je specijalna vrsta joge koja kombinuje ove tri stvari. Tu takođe razmatram kako sposobni praktičari mogu da iskoriste želju na duhovnom putu.

Zaključni deo, „Koraci duž puta“, predstavlja pregled vežbi od samih početaka do prosvetljenja, stanja u kome su um i telo potpuno razvijeni kako bi mogli da služe drugima.

Od početka do kraja, naš fokus je na razvijanju dobrog srca i uma kroz moralni stav i razumevanje stvarnosti, pomoću pojačane koncentracije. Razmišljajte o moralu, koncentrisanoj meditaciji i mudrosti kao o šematskom planu za prosvetljenje, koji nas podseća na najviši cilj vežbe – transformaciju stava prema miru, saosećanju, smirenom fokusu i mudrosti. Razumevanje šematskog plana samo po sebi je deo puta koji nas vuče ka odredištu. Nadam se da njegovi delovi mogu biti od koristi, a ako i ne budu, i to je u redu!