

RADOST ŽIVLJENJA

Otkrivanje tajne i nauke o sreći

JONGI MINGJUR RINPOŠ

U SARADNJI SA ERIKOM SVENSONOM
PREDGOVOR NAPISAO DANIJEL GOLEMAN

Leo commerce
Beograd, 2007

Naziv originala
The Joy of Living
Yongey Mingyur Rinpoche

Naziv knjige
Radost življenja
Jongi Mingjur Rinpoš

Copyright © 2007 by Yongey Mingyur Rinpoche
Copyright © 2007 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava su rezervisana. Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati i prenositi (elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem, osim kratkih citata u kritičkim recenzijama ili člancima) bez prethodno pisane dozvole izdavača.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ksenija Gošić

Lektor i korektor:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Ateneum

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
MIP Leo commerce, Beograd

Plasman:
MIP Leo commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2

011/227-2077
011/2166-712
011/2166-714
063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leocommerce.co.yu

Štampa:
Tuli, Vršac

Tiraž:
1000

ISBN: 86-83909-63-8

ZAHVALJUJEM SE

ZA INSPIRACIJU i instrukcije koje su mi pružili, voleo bih da se zahvalim svakom svom učitelju, uključujući H.E. Tai Situ Rinpoša, H.H. Dilgo Kjence Rinpoša, Saljaj Rinpoša, Njošul Ken Rinpoša, mog oca Tulku Urgjen Rinpoša, Kenčen Kunga Vangčuk Rinpoša, Kenpo Lonsang Tenzina, Kenpo Culrim Namdaka, Kenpo Taši Gjalcena, Drupon Lama Cultrima, mom dedi Taši Dorju i doktoru Francisku Dž. Vareli.

Za njihovu konstantnu pomoć u pružanju informacija iz oblasti nauke i pojašnjavanju. Takođe bih želeo da se zahvalim dr Ričardu Dejvidsonu i dr Antoan Luku, dr Albert Šapiru, dr Fredu Kuperu, dr Lori D. Kubzanski, dr Lori Smart Ričman i C.P.ntoniji Sumbundu. Takođe bih želeo da se zahvalim En Bensonni Žandronleksu Kembelu, Kristijanu Brijatu, Lami Čordak, Edvinu i Miošin Keli, dr E.E. Hou, dr Feliksu Musu, Helen Tvorkin, Džeki Horn, Džejn Ostin Haris, Džil Seterfild, M.L. Harisonu Mekiju, Veroniki Tomaževski-Ramziz i dr Vilijamu Retje za čitanje i uređivanje rukopisa.

Ovaj rukopis ne bi bio objavljen bez pomoći mog agenta Eme Svini, mog izdavača Šej Erharta, mog urednika Džona Glusmana, i bez podrške Tima i Glene Olmsted, Mei Jen i Dvejna Ledla, Roberta Milera, Kristine Minjaneli, Lama Karma Čoco, dr Ilejn Puleo, Geri Svensona i Nensi Svenson.

Posebno bih se zahvalio svom bratu Cokni Rinpošu, Džošu Baranu, Danijelu Golemanu, Tari Benet-Goleman i Lama Taši za inspiraciju, ljubaznost i velikodušnost koje su ispoljili pri organizovanju brojnih aspekata ove knjige.

Na kraju, voleo bih da se zahvalim Eriku Svensonu koji je radio sa velikim strpljenjem uprkos mom konstantnom menjanju rukopisa. On poseduje veliko znanje, čovek je širokih shvatanja i stalno je nasmejan. Ova knjiga ne bi bila završena bez njegovog ogromnog napora.

SADRŽAJ

<i>Predgovor Danijela Golemana</i>	9
<i>Uvod</i>	13
PRVI DEO: OSNOVA	21
1 Putovanje počinje	23
2 Unutrašnja simfonija	38
3 Izvan uma, izvan mozga	55
4 Praznina: realnost izvan realnosti	67
5 Relativnost percepcije	83
6 Dar jasnoće	100
7 Saosećanje: preživljavanje najljubaznijih	110
8 Zašto smo nesrećni?	116
DRUGI DEO: STAZA	131
9 Pronalaženje sopstvene ravnoteže	133
10 Jednostavno opuštanje: prvi korak	141
11 Sledeći koraci: opuštanje uz pomoć objekata	146
12 Rad sa mislima i osećanjima	161
13 Saosećanje: otvaranje srca uma	174
14 Meditacija: kako, kada i gde	194
TREĆI DEO: PLOD	207
15 Problemi i mogućnosti	209
16 Posao iznutra	220

17	Biologija sreće	232
18	Krenuti dalje	242
	<i>Beleške</i>	251
	<i>Rečnik</i>	257
	<i>Odabrana bibliografija</i>	259

PREDGOVOR

Svedoci smo jedinstvene epizode u istoriji nauke: ozbiljne, dvosmerne komunikacije između naučnika i mislilaca koja se upravo odvija. Sa naučne tačke gledišta neki od ovih susreta bili su ozbiljni. Oduvek se smatralo da se koreni nauke kojom se ja bavim, psihologije, nalaze u Evropi i Americi sa početka dvadesetog veka. Ispostaviće se da je takav stav u vezi sa kulturom i da je istorijski netačan: teorije uma (psihološki sistemi) i način na koji on funkcioniše razvijale su se unutar većine velikih religija sveta od kojih su sve poreklom iz Azije.

Dok sam sedamdesetih godina prošlog veka putovao u Indiju kao postdiplomac, proučavao sam Abidarmu, jednog od najelegantnijih primera jedne takve drevne budističke psihologije. Bio sam zapanjen otkrićem da su osnovna pitanja kojima se bavi nauka o umu istraživana milenijumima, ne samo jedan vek. Klinička psihologija, oblast kojom sam se ja bavio u to vreme, istraživala je načine da pomogne pri ublažavanju različitih emotivnih bolova. Na moje iznenađenje, saznao sam da je ovaj sistem, star više milenijuma, davao metode ne samo za lečenje mentalne patnje već i za poboljšanje ljudskih sposobnosti, kao što su saosećanje i empatija. Ipak, nikad nisam čuo za ovu psihologiju u toku studiranja.

Danas energičan dijalog između onih koji se bave ovom drevnom unutrašnjom naukom i savremenih naučnika prerasta u aktivnu saradnju. Stvaranje ovog poslovnog partnerstva ubrzali su Dalaj Lama i Institut za um i život, koji već nekoliko godina spajaju budiste i učene ljude u diskusijama sa savremenim naučnicima. Ono što je počelo kao istraživački razgovor preraslo je u zajednički istraživački poduhvat. Kao rezultat toga, eksperti koji se bave budističkom naukom uma sarađuju sa neurolozima kako bi sproveli istraživanje koje bi zabeležilo neurološki

uticaj različitih vrsta mentalnog treninga. Mingjur Rinpoš je jedan od eksperata koji je veoma aktivno uključen u ovu saradnju radi sa Ričardom Dejvidsonom, direktorom Vajsmanove laboratorije za moždane slike i ponašanje na Univerzitetu u Viskonsinu. Ovo istraživanje je dalo zapanjujuće rezultate koji, ako se ponove, mogu zauvek izmeniti neke od osnovnih naučnih pretpostavki. Na primer, kada se godinama sistematski upražnjava meditacija, ona može da poveća sposobnost ljudi da pozitivno menjaju moždane aktivnosti u meri o kojoj moderna kognitivna neurologija ni ne sanja.

Zapanjujući rezultat proistekao je iz istraživanja u kojem je učestvovala nekolicina stručnjaka za meditaciju, uključujući i Mingjura Rinpoša (kao što se to opisuje u ovoj knjizi). Kada se tokom meditacije fokusiramo na stvaranje saosećanja, neurološka aktivnost u centru mozga koji je odgovoran za sreću povećala se za sedamsto do osamsto procenata! Kod ostalih učesnika u studiji, dobrovoljaca koji su tek počeli da meditiraju, aktivnost iste oblasti mozga povećala se za samo deset do petnaest procenata. Stručnjaci za meditaciju vežbali su onoliko koliko vežba jedan olimpijski sportista – između 10000 i 55000 časova u toku života – razvijajući svoje veštine meditiranja tokom godina osamljivanja. Mingjur Rinpoš je nešto poput čuda od deteta. Kao dečak, dobio je detaljne instrukcije u vezi sa meditacijom od svog oca Tulku Urgjen Rinpoša, jednog od najpoznatijih učitelja, koji je pobjegao sa Tibeta malo pre invazije komunista. Kada je imao samo trinaest godina, Mingjur Rinpoš je bio nadahnut da ode u utočište radi meditiranja. I baš kada je to odlučio, proglašen je za učitelja meditacije u trogodišnjem utočištu koje je organizovano u skloništu za pustinjake.

Mingjur Rinpoš je neobičan i zbog svog velikog interesovanja za savremenu nauku. On je bio pažljivi posmatrač na nekoliko sastanaka u organizaciji Instituta za um i život, i iskoristio je svaku mogućnost susreta oči u oči sa naučnicima koji bi mogli više da objasne oblast u kojoj su se specijalizirali. Mnogi od ovih razgovora otkrili su značajnu sličnost između ključnih stavova budizma i modernog naučnog razumevanja ne samo u psihologiji već, takođe, i u kosmološkim principima koji proizilaze iz skorašnjeg poboljšanja kvantne teorije. Suština tih razgovora data je u ovoj knjizi.

Ove ezoterične stvari utkane su u narativniji i pragmatičniji uvod u osnovne načine meditacije koje Mingjur Rinpoš tako razumljivo predaje.

Ovo je, na kraju, praktični vodič, priručnik za promenu života nabolje. A to putovanje počinje, bez obzira na to gde se nalazimo, kada napravimo prvi korak.

DANIJEL GOLEMAN

UVOD

OVA KNJIGA JE ZAPOČETA kao relativno jednostavan zadatak: da se spoje prepisi prvih javnih predavanja Jongija Mingjura Rinpoša u budističkim centrima širom sveta i da se srede tako da imaju logičku strukturu rukopisa. Međutim, kao što to često biva, jednostavni zadaci obično poprime sasvim drugačiji oblik, pa prerastu početni okvir i postanu veći projekti. Pošto je većina tih prepisa koje sam dobio poticala iz prvih godina Rinpošovih predavanja, ona nisu sadržala detaljno razumevanje moderne nauke do kojeg je Rinpoš došao na osnovu kasnijih diskusija sa evropskim i severnoameričkim naučnicima, zatim njegovog učešća na konferencijama Instituta za um i život¹ i njegovog ličnog iskustva, kao učesnika u istraživanju koje je sprovedla Vajsmanova laboratorija za moždane slike i ponašanje na Institutu u Viskonsinu, država Medison.

Mogućnost da sa Rinpošom radim na rukopisu ukazala mi se kada je krajem 2004. godine pauzirao od svojih predavanja širom sveta kako bi duže boravio u Nepal. Moram priznati da sam više bio vođen strahom nego uzbuđenjem zbog mogućnosti da nekoliko meseci provedem u zemlji koju potresa sukob između vlade i pobunjeničkih frakcija. Sve neprijatnosti koje sam doživeo u toku svog tamošnjeg boravka bile su više nego umanjene zbog jedinstvene prilike da provedem sat ili dva svakog dana u društvu jednog od najharizmatičnijih, najinteligentnijih i najučinenijih učitelja koje sam imao čast da upoznam.

Rođen 1975. godine u Nubri, u Nepal, Jongi Mingjur Rinpoš je zvezda u usponu u novoj generaciji tibetanskih učitelja budizma koji su obu-

1 Godišnja javna rasprava između budista i savremenih naučnika koju su 1987. godine inicirali Dalaj Lama i Fransisko Varela, jedan od vodećih neurologa dvadesetog veka

čavani van Tibeta. Veoma stručan za praktične i filozofske discipline drevne tradicije, on je, takođe, neverovatno dobro upoznat sa problemima i detaljima savremene kulture, pošto je skoro celu deceniju predavao širom sveta, susrećući se i razgovarajući sa različitim osobama, od svetski poznatih naučnika do stanovnika predgrađa, koji se trude da reše sitne svađe sa ljutitim komšijama.

Pretpostavljam da lakoća kojom Rinpoš izlazi na kraj sa kompleksnim situacijama koje su ponekad pune emotivnog naboja i sa kojima se susreće na svojim predavanjima širom sveta potiče delom od činjenice da su ga od ranog detinjstva pripremali za teškoće koje nosi javni život. Kada je imao tri godine, Šesnaesti Karmapa (jedan od najcenjenijih tibetanskih učitelja budizma dvadesetog veka) formalno ga je označio kao sedmu inkarnaciju Jongi Mingjur Rinpoša, stručnjaka za meditaciju i učenjaka iz šesnaestog veka, za koga se naročito ističe da je učenjak i učitelj naprednih metoda budističke prakse. Otprilike u to vreme Dilgo Kjence je obavestio Rinpošove roditelje da je njihov sin, takođe, inkarnacija Kjabe Kangjur Rinpoša – učitelja meditacije koji je bio veliki praktični genije i jedan od prvih velikih tibetanskih učitelja koji je dobrovoljno prihvatio izgnanstvo iz svoje domovine posle političkih promena koje su počele da potresaju Tibet pedesetih godina, i koji je imao ogromnu publiku među studentima sa Istoka i Zapada sve do svoje smrti.

Za one koji nisu upoznati sa pojedinostima tibetanskog sistema reininkarnacije, ovde je potrebno jedno objašnjenje. Prema tradiciji tibetanskog budizma, smatra se da su veliki učitelji, koji su dostigli najviše stanje prosvetljenja, podstaknuti velikim saosećanjem na ponovno rađanje iznova i iznova, kako bi pomogli svim bićima da otkriju u sebi potpuno oslobođenje od bola i patnje. Tibetanska reč za ove posvećene muškarce i žene je *tulku*, reč koja u slobodnom prevodu na srpski glasi „fizičko izviranje“. Najpoznatiji *tulku* modernog doba je nesumnjivo Dalaj Lama, čija je sadašnja inkarnacija savršen primer saosećajne brige za dobrobit drugih ljudi koji se pripisuje reinkarniranom učitelju.

Od vas zavisi da li ćete poverovati da je na sadašnjeg Jongi Mingjur Rinpoša prenet isti raspon praktičnih i intelektualnih veština putem uzastopnih inkarnacija, ili je te veštine stekao zahvaljujući istinski izvanrednoj, ličnoj marljivosti. Ono što sadašnjeg Jongi Mingjur Rinpoša razlikuje od prethodnih nosilaca iste titule je činjenica da se njegov uticaj i slava

prostiru širom sveta. Dok su prethodne inkarnacije *tulkua*, koji su nosili ime Jongi Mingjur Rinpoš, bili na neki način ograničeni geografskom i kulturnom izolacijom Tibeta, okolnosti su dozvolile da sadašnji nosilac titule prenese dubinu i širinu svog učenja slušaocima kojih ima na hiljade od Malezije preko Srbije do Menhetna i Montereja.

Međutim, titule i poreklo su slaba zaštita od ličnih teškoća kojih je Mingjur Rinpoš imao u priličnoj meri. Kako sa velikom iskrenošću kaže, iako je odrastao u porodici punoj ljubavi, u delu Nepala koji se odlikuje netaknutom prirodom, Rinpoš je proveo detinjstvo mučen onim što bi zapadni stručnjaci verovatno nazvali napadima panike. Kada mi je prvi put ispričao koliko je jaka bila nervoza koja je obeležila njegovo detinjstvo, bilo mi je teško da poverujem da je taj topli, šarmantni i harizmatični mladić proveo veći deo detinjstva u konstantnom stanju straha. To svedoči ne samo o neverovatnoj snazi njegovog karaktera već i o efikasnosti tibetanske budističke prakse koju on predstavlja u ovoj knjizi, njegovom prvencu, što je bio sposoban da, bez posezanja za farmaceutskim i terapijskim pomagalima, ovlada i prevaziđe ovu patnju.

Rinpošovo lično svedočenje nije jedini dokaz njegovog trijumfa nad razarajućim emotivnim bolom. Godine 2002. kao jedan od osam ljudi koji se dugim nizom godina bave budističkom meditacijom koji su učestvovali u studiji koju su sprovedi doktor nauka Antoan Luk (neurolog koga je obučavao Fransisko Varela) i doktor nauka Ričard Dejvidson (svetski poznati neurolog i član Odbora naučnih savetnika Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje). Tom prilikom Mingjur Rinpoš podvrgnut je mnoštvu neuroloških testova u Vajsmanovoj laboratoriji u Medisonu. Testovi su se obavljali pomoću najmodernije tehnologije, funkcionalne magnetne rezonance, koja je – za razliku od prvobitne tehnologije, koja omogućava samo sliku statične aktivnosti mozga/tela – u stanju da uhvati slike nivoa aktivnosti koji se menjaju u različitim delovima mozga iz minuta u minut. Oprema za merenje moždane aktivnosti (EEG) koja je nekada merila sitne električne impulse koji se stvaraju kada ćelije mozga komuniciraju bila je, takođe, prilično sofisticirana. Dok tipična procedura merenja EEG-om obuhvata stavljanje samo šesnaest elektroda na skalp kako bi se merila električna aktivnost na površini lobanje, oprema koja je korišćena u Vajsmanovoj laboratoriji koristila je 128 elektroda kako bi merila sitne promene u električnoj aktivnosti duboko unutar mozga ispitanika.

Rezultati ispitivanja obe tehnologije, u kojima su učestvovali svih osam ljudi koji se bave meditacijom, impresivni su iz dva razloga. Dok su se bavili meditacijom koja povećava saosećanje i dobrotu, deo mozga u kojem je smešten osećaj majčinske ljubavi i empatije bio je mnogo aktivniji kod budista koji se dugo godina bave meditacijom nego kod kontrolne grupe koju su činili ljudi istih godina, a kojima su uputstva za meditaciju data nedelju dana pre snimanja i kojima je rečeno da svakodnevno vežbaju. Sposobnost Mingjur Rinpoša da generiše takva altruistička i pozitivna stanja zaista je neverovatna, pošto i ljudi koji inače ne pate od napada panike često se osećaju klaustrofobično kada leže u uskom prostoru skenera. Činjenica da je Rinpoš mogao da fokusira svoj um sa takvom sposobnošću čak i u klaustrofobičnom okruženju nagoveštava da je njegovo bavljenje meditacijom zaustavilo njegovu sklonost ka napadima panike.

Ono što je još neverovatnije jeste da su merenja aktivnosti EEG-om tokom meditacije kod ljudi koji se dugo bave meditacijom bila toliko iznad granice normalnih vrednosti za EEG da su, kako sam razumeo, laboratorijski tehničari na početku mislili da se sprava možda pokvarila. Međutim, pošto su brzo proverili opremu, tehničari su morali da eliminišu mogućnost mehaničkog kvara i da se suoče sa realnošću da je električna aktivnost povezana sa pažnjom i fenomenalnom svešću prevazišla sva merenja kojima su ikada prisustvovali. Koristeći reči koje nisu u skladu sa opreznim stilom tipičnim za moderne naučnike, Ričard Dejvidson se prisetio merenja u intervjuu koji je skoro dao magazinu *Tajm* rečima: „Bilo je uzbudljivo... Nismo očekivali da ćemo videti nešto tako dramatično.“²

Na stranicama koje slede, Rinpoš iskreno govori o svojim ličnim problemima i svojoj borbi da ih prevaziđe. On, takođe, opisuje svoj prvi susret u detinjstvu sa mladim čileanskim naučnikom koji se zove Fransisko Varela koji će na kraju postati jedan od najpoznatijih neurologa dvadesetog veka. Varela je bio student Rinpošovog oca, Tulku Urgjen Rinpoša, učitelja meditacije koji je posedovao toliku oštroumnost i iskustvo da je njegovim predavanjima u Evropi, Severnoj Americi i Aziji prisustvovalo hiljade ljudi. Varela je postao blizak prijatelj Mingjur Rinpoša upoznajući ga sa zapadnjačkim idejama o prirodi i funkcionisanju ljudskog mozga.

2 Majkl D. Lemonik, *Biologija radosti*, magazin *Tajm (Time)*, 17. januar 2005.