

Slobodni od očekivanja NEVEZANOST

Jedan od glavnih uzroka ljudske patnje gotovo sve duhovne tradicije otkrile su u našoj sklonosti da se vežemo za stvari, ljude, događaje.

Da bismo se poštediti suviše patnje, potrebno je razumjeti što pojam vezanosti točno znači i kako uvježbati nevezanost. Ona ne znači manjak empatije, razumijevanja i suosjećanja. Nevezanost nije nedostupan cilj koji mogu ostvariti samo predani duhovni tragači – možemo je vježbati u svakodnevnom životu i biti u miru sa sobom i drugima



'Nevezanost ne znači da ne trebaš ništa posjedovati, to znači da ništa ne bi trebalo posjedovati tebe'

ALI IBN ABI TALIB

U Indiji postoji slavna anegdota o tome kako uhvatiti majmuna. Ako u veliki čup s malim otvorom stavite pregršt orahe, majmun će posegnuti za njima, čvrsto će zgrabiti orahe, no neće moći izvući ruku iz čupa. Bilo bi dovoljno da pusti orahe i mogao bi pobjeći. No majmun ni pošto ne želi pustiti orahe. I dok nas ova anegdota zabavlja, možda nam nije lako prihvatiti da u našem životu ima situacija u kojima se i sami tako ponašamo. Sami smo sebe zarobili jer nismo spremni pustiti.

Strahovi i želje

Dugo vremena i ja sam bila zarobljena, grčevito držeći orahe u čupu. Bilo je puno takvih čupova, no jedan od onih koji me dugo držao zarobljenom bio je posao koji nisam voljela, na kojemu nisam mogla ostvariti svoj puni potencijal, nisam mogla zarađivati onoliko koliko zaista vrijedim i nisam se mogla profesionalno razvijati. Stalno sam pronalazila nove razloge zašto zadržavam taj posao, a oni su uvijek odražavali moje strahove: strah da bez tog posla neću moći osigurati egzistenciju, sumnja u uspjeh pokretanja vlastitog posla i još nebrojeno mnogo drugih dvojbi, sumnji i strahova. Za moju je prijateljicu, pak, čup s orasima bio nesretan brak. Nikako nije mogla pustiti taj odnos jer se bojala samoće, strahovala je i za egzistenciju jer je sumnjala u svoju sposobnost da sama zarađuje dovoljno za život. Mnogo je tema i osobnih priča koje prepoznajemo u svom i životima nama bliskih ljudi koje pokazuju isti obrazac. Vezujemo se za stvari, ljude, situacije koje nas čine nesretnima, bojimo se pustiti, ne znamo kako to učiniti... No nismo vezani samo svojim strahovima. Vezani smo i svojim željama. U našem srcu i umu stalno se vrtlože želje; neke od njih male i lako ostvarive, a neke veli-

ke, intenzivne, opsesivne. Od čokolade, poljupca, cipela, preko diplome, posla i novca do nematerijalnih želja poput želje za sretnim brakom, savršenom ljubavi, ugledom, slavom i slobodom. Sve te želje koje nosimo u sebi stvaraju snažnu vezanost.

Što je nevezanost

Nevezanost je sposobnost prepoznavanja želja i odbojnosti, strahova, očekivanja, svih snažnih emocija koje nas pokreću, te sposobnost da se od njih odmaknemo i promotrimo ih. Kad ih možemo promotriti, lakše ćemo prepoznati da smo sami sebe zarobili držeći čvrsto neke svoje orahe u čupu. Nevezanost je sposobnost prepoznavanja što treba pustiti i kad to treba učiniti. To ne znači da trebamo prekinuti svakodnevne navike. Od nas se ne očekuje da se odrekne- mo posjedovanja materijalnih stvari, obitelji, prijateljstva ili karijere. Stav nevezanosti ne znači biti nezainteresiran, ravnodušan, emotivno hladan, distanciran ili pasivan. Upravo u svakodnevnom životu i poslovima, uključenošću u događaje, povezanošću s ljudima te razvojem vještina, ideja i karijere možemo još bolje primijeniti i vježbati duhovne uvide u načinu djelovanja, u donošenju ispravnih odluka. Poznata je budistička izreka „Prije prosvjetljenja sam nosio vodu i cijepao drva. Poslije prosvjetljenja nosim vodu i cijepam drva.“ Ona nas podučava da i kad naučimo primjenjivati nevezanost, naš će život u svojim vanjskim manifestacijama izgledati isto. Ono što se mijenja naše je unutarnje stanje – nestaje strah i uznemirenost, žudnja, odbojnost, očekivanja...

Kad pogledamo život oko sebe, teško ćemo pronaći nešto što nije prolazno, nešto što će trajati vječno. Sve se oko nas vrti, sve je u stalnoj mijeni, rađanju i nastanku, razvoju i rastu, pro-



'Promisli o stablu koje dopušta da na njega ptice slete, a potom odlete. Stablo ih nije pozvalo da ostanu, niti je željelo da one nikad ne odu. Ako tvoje srce može biti poput tog stabla, bit ćeš na pravom putu'

ZEN IZREKA



padanju i umiranju. To je univerzalni kozmički zakon koji prepoznajemo u ritmu godišnjih doba, u fazama vlastitog života. Nastaju, cvatu i nestaju naše ljubavi, naši poslovi, projekti, naša tijela. Sve je prolazno. A kad se vežemo za ono što je prolazno, prije ili poslije, to ćemo izgubiti. Gubitak onoga za što smo se vezali stvorit će patnju. Prvi korak u vježbanju nevezanosti je spoznaja neporecive istine da je sve prolazno.

Prepoznati prolaznost svega

Možda ste na satu meditacije radili vježbu osvješćivanja prolaznosti. Kad sjednemo u meditacijski položaj prekrivenih nogu, udobno se smjestimo i počnemo promatrati osjete u tijelu i svoj dah, često će nam se dogoditi da osjetimo neku neugodu. Odjednom me vlas kose škaklja po čelu i to mi smeta. Sva moja pozornost se usmjerava na tu neugodu i silno želim rukom maknuti tu vlas kose s čela, no cilj je vježbe da ostanem mirna i promatram kad će taj osjećaj prestati. Dok mirno promatram i dišem, sa svakim izdahom puštam taj osjećaj da ode. I u jednom trenutku primijetim da je neugoda nestala, uspjela sam je potpuno pustiti.

Kad razumijemo prolaznost na dubljoj razini, puno je lakše zadržati odmak – zadržati nevezanost. Kad naučimo pustiti osjećaje, oni neće prestati postojati, samo ćemo se prema njima odnositi drugačije zato što razumijemo njihovu prolaznu narav. Ne zaplićemo se u osjećaje stvarajući odbojnost prema negativnim iskustvima ili želju za pozitivnim. Dopuštamo da se osjećaji pojave i nestanu, ali pritom nismo dramatični i ne ponašamo se negativno. Imamo perspektivu, jasan pogled na svoje osjećaje.

Sve ovo zvuči vrlo razumljivo i jednostavno dok se ne suočimo sa stvar-



nim životom. Kako stvarno uvježbati nevezanost kad se zaljubimo i s drugom osobom poželimo ostvariti punoću veze? Pa moramo se otvoriti i povezati s drugom osobom. Kako možemo željeti uspjeh – steći diplomu, kupiti stan, dobiti dobar posao i pritom ostati u stanju nevezanosti? To su sve uobičajena očekivanja, želje većine nas, želje koje nas motiviraju da se ostvarujemo na raznim područjima života. Kako je moguće zadržati nevezanost kad primjećujemo goleme društvene nepravde u svojoj neposrednoj okolini – je li moguće ne naljutiti se? Podsjetimo se: nevezanost ne znači da smo ravnodušni ili pasivni, da trebamo isključiti svoje osjećaje. Prava nevezanost podrazu-

mijeva da ćemo ih prihvatiti i uroniti u njih. Ako su neugodni, znamo da će proći, ako su ugodni, u tom trenutku možemo u njima uživati, bez očekivanja da traju zauvijek. Nevezanost nam pomaže da uronimo u svaki trenutak svog života, prihvatimo ga onakvim kakav jest, ali smo istovremeno svjesni njegove prolaznosti i spremni smo ga pustiti.

Kad postanemo vješti u vježbanju nevezanosti, očekivanja i želje više neće upravljati našim životom. Prihvaćamo svoje osjećaje, ali uz unutarnji odmak. Sposobni smo promotriti što se u nama događa, ali u sebi ne stvaramo idealizirana očekivanja koja nas vežu. Svijet vidimo onakvim kakav jest, priznajemo da postoji dobro i zlo,

ne stvaramo subjektivna očekivanja o tome što i kako bi trebalo biti. To ne znači da nećemo reagirati – hoćemo, ali promišljeno, razlikujući dobro i zlo, postupajući ispravno. Problemi svijeta i našeg života u nama će izazvati suosjećanje, a ne ljutnju.

Prihvatiti i pustiti

Kad dosegne barem neki stupanj nevezanosti, nećemo više ovisiti o ljudima i stvarima da bismo se osjećali sretno, sigurno ili uspješno. Nećemo očekivati da nas neka stvar, događaj ili druga osoba upotpuni. Bit ćemo zadovoljni sobom, svjesni da sve što je važno i sve što je potrebno za smirenost i sreću imamo u sebi.

Nevezanost će nam pomoći i da prestanemo akumulirati materijalne stvari. Većina nas vjerojatno ima puno više nego što nam treba. Promislite prije kupnje: je li vam ta stvar zaista potrebna, hoće li vas ona učiniti sretnijom osobom?

Kad se ne poistovjećujemo sa svojim mislima i osjećajima, sa svojim željama i očekivanjima, možemo biti opušteniji jer svaki novi trenutak dočekujemo otvoreno, sa zanimanjem, spontano. Slobodni od vezanosti, potpunije sudjelujemo u svakom trenut-

ku koji nam život donese. Tada doživljavamo i više sinkroniciteta, lakše primjećujemo da se život odvija bez napora i posve prirodno. Kad pustimo potrebu da stalno nešto radimo, budemo nešto posebno, da se borimo za ono što mislimo da će nam donijeti sreću, osjetit ćemo duboku zahvalnost na svakom mirnom i sretnom trenutku u svom životu.

Iz pozicije nevezanosti imamo jasniju sliku života, lakše prepoznamo istinu i prave vrijednosti. Kad se prestanemo opirati životu i osuđivati ljude i pojave, gotovo neprimjetno će nestati ljutnja, tuga, strah. Dat ćemo sebi i drugima slobodu da budemo ono što jesmo bez osuđivanja. Nećemo biti vezani za očekivani ishod svojih aktivnosti, napraviti ćemo najbolje što možemo i pustiti. Kad se ne vežemo za očekivane rezultate svog djelovanja, oslobodit ćemo se velikog dijela tjeskobe i unutarnjih napetosti.

Bit ćemo otporniji u situacijama gubitka ili smrti jer smo svjesni da je sve prolazno, znamo da moramo pustiti, sa zahvalnošću za svaki sretan trenutak koji smo doživjeli. Imat ćemo osjećaj zadovoljstva i cjelovitosti jer ne želimo ništa posebno, bit ćemo sretni u sadašnjem trenutku. **S**



KAKO UVJEŽBATI NEVEZANOST

Najjednostavnija vježba nevezanosti je vježba u kojoj pomno promatramo svoje misli. Što zaokuplja naše misli tijekom dana? Što nas pokreće? Što nas straši? Na koji način očekujemo da vanjski svijet ispuni našu želju za srećom?

Svoje misli možemo promatrati u meditaciji, promišljanju, u mirnoj šetnji, u trenucima koje smo uspjeli odvojiti samo za sebe. Odvojimo svaki dan vrijeme kad ćemo biti mirni i sami sa sobom, promatrati svoje misli, pronaći mirno središte u sebi.

Promislite koliko se često u vašim mislima i u vašem govoru pojavljuju riječi trebam i moram. One odražavaju naša očekivanja i uvjerenje da moramo nešto napraviti, kako se moramo ponašati na određeni način, inače... Inače što? Što se najgore može dogoditi ako preskočimo neko moram, zamislimo ga kao šareni balon i pustimo ga da odleti? Promislite o tome! Pustite! Otkrijte da život nastavlja teći i bez nametnutih i če-

sto beskorisnih, no uvijek opterećujućih očekivanja.

Pomirite se s neizvjesnošću. Dopustite da se stvari ne odvijaju onako kako vi to očekujete. Promatrajte, prilagodite se ako možete, a ako ne možete – pustite! Pronađite svoje mjesto i svoj odnos prema onome što se događa oko vas dopuštajući da sve ide svojim tijekom.

Kad kontroliramo, opsesivno planiramo i pokušavamo predvidjeti što će se dogoditi, djelujemo iz čistog straha. Što se više opiremo neizvjesnosti, postajemo sve tjeskobniji, napetiji. Kad naučimo prihvatiti neizvjesnost i dopustimo životu da se odvija, nećemo više osjećati strah. Uz nevezanost postajemo otvoreni raznim mogućnostima, budi se naša znatiželja, zaigraniji smo i kreativniji jer se ne ograničavamo strahom od nepoznatog. Nevezanost – istovremeno tako teška, a tako jednostavna – sposobnost je da se s lakoćom i povjerenjem prepustimo tijeku života.

'Dobar putnik nema čvrstih planova i nema namjeru doputovati'

LAO TZE