

Shvaćanje patnje i sreće u buddhističkoj filozofiji

Bagić, Jelena

Undergraduate thesis / Završni rad

2012

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:243532>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2023-05-28**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Preddiplomski studij filozofije i pedagogije

Shvaćanje patnje i sreće u buddhističkoj filozofiji

Završni rad

Mentori:

Doc. dr. sc. Marko Tokić

Dr. sc. Ivan Stublić

Studentica:

Jelena Bagić

Osijek, 2012.

SADRŽAJ:

1. SAŽETAK.....	3
2.UVOD.....	4
3. ČETIRI PLEMENITE ISTINE.....	5
3.1. PRVA PLEMENITA ISTINA.....	5
3.2. DRUGA PLEMENITA ISTINA.....	9
3.3. TREĆA PLEMENITA ISTINA.....	10
3.4. ČETVRTA PLEMENITA ISTINA.....	11
4. ČETIRI UZVIŠENA STANJA.....	16
5. NEZNANJE, MUDROST I SREĆA.....	18
6. ZAKLJUČAK.....	20
7. POPIS LITERATURE.....	21

1. Sažetak

U radu se razmatra na koji je način problem patnje i sreće shvaćen u buddhizmu putem temeljnog buddhističkog učenja o četiri plemenite istine. Četiri plemenite istine sveobuhvatno i precizno razmatraju patnju, njezine izvore i načine oslobađanja od nje. U radu se stoga prikazuju različita tumačenja četiri plemenite istine i problema patnje i sreće. Rad polazi od teze da je u buddhizmu sreća primarno shvaćena kao oslobođenost od patnje. Na tom se tragu proučava na koji je način promjenjivost i nestalnost osjetilnog svijeta povezana uz patnju i sreću. Također, razmatra se odnos patnje i neznanja te odnos sreće i znanja. Naposljetku, istražuje se i značaj razvijanja ugodnih stanja uma te vrlina i ispravnih misli za oslobađanje od patnje i postizanje istinske sreće.

Ključne riječi: patnja, sreća, buddhizam, četiri plemenite istine, znanje, neznanje.

2. Uvod

Tematiziranje patnje i sreće zauzima središnje mjesto u buddhističkom nauku. Ova je problematika sveobuhvatno predstavljena unutar buddhizma. Misao 'sve je patnja', koja se pogrešno vezuje uz buddhizam, neupućeno je tumačenje osnovnog buddhističkog učenja o patnji (Pāli: *dukkha*). Potreba da se ispitaju spomenuti neupućeni stavovi i različiti aspekti problema patnje i sreće razlog je za istraživanje navedene teme. Teza od koje se polazi jest da je u buddhizmu sreća primarno shvaćena kao oslobođenost od patnje te da je težnja za srećom nešto što je zajedničko svim osjetilnim bićima. Na početku, kroz temeljna buddhistička učenja o Četiri plemenite istine namjera mi je istražiti buddhističko viđenje patnje i oslobađanja od patnje. Poglavlja o Osmerostrukom putu i Četiri nemjerljive kvalitete istražuju odnos buddhizma prema pitanju sreće te ulogu sreće i sretnih stanja uma na čovjeka i njegov odnos prema svijetu. U posljednjem se poglavlju razmatra odnos sreće i znanja te odnos patnje i neznanja.

3. Četiri plemenite istine

Osnovu buddhističkog nauka čini učenje o četiri plemenite istine, prvo učenje koje je Buddha izložio nakon pobuđenja. Za temu patnje i sreće ovo je učenje važno iz nekoliko razloga. Prvo, ovo je temeljni dio nauka s kojim je korisno započeti bilo kakvo proučavanje buddhizma jer sadržava bit učenja. Drugo, učenje se izravno i sveobuhvatno bavi problemom patnje i sreće svih osjetilnih bića. Riječ je o nauku koji objašnjava patnju, njezin izvor te načine suočavanja s patnjom i izlazom iz nje. Također, učenja o patnji i sreći u buddhizmu često su različito tumačena od strane tumača buddhizma, stoga je korisno pobliže se upoznati s njima i vidjeti koji su razlozi za različita tumačenja.

Četiri plemenite istine su: 1) *Dukkha* (patnja tj. nezadovoljstvo), 2) *Samudaya* (nastanak tj. uzrok *dukkhe*), 3) *Nirodha* (prestanak *dukkhe*) i 4) *Magga* (put koji vodi do prestanka *dukkhe*): »Rođenje je patnja, starenje je patnja, bolest je patnja, smrt je patnja, doticaj s neugodnim je patnja, odvajanje od ugodnog je patnja, ne dobiti ono što želimo je patnja — ukratko pet agregata podložnih prijanjanju su patnja. Plemenita istina o uzroku patnje je ovo: Ova žudnja (žed) koja proizvodi ponovno postajanje [ponovno rađanje] popraćena strastvenom pohlepom i traženjem novog zadovoljstva sad ovdje, sad ondje, naime žudnja za osjetilnim zadovoljstvom, žudnja za postajanjem i žudnja za ne-postajanjem. Plemenita istina o prestanku patnje je ovo: To je potpuni prestanak same te žudnje, odbaciti ju, odreći je se, osloboditi se i ne prijanjati za nju. Plemenita istina o putu koji vodi do prestanka patnje je ovo: To je plemeniti osmerostruki put, i ništa drugo, naime: ispravno shvaćanje, ispravna namjera, ispravan govor, ispravno djelovanje, ispravno življenje, ispravan trud, ispravna pomnost i ispravna koncentracija.«¹

3. 1. Prva plemenita istina

Riječ *dukkha*, koja dolazi iz *Pāli* jezika, uobičajeno se na hrvatski jezik prevodi kao 'patnja'. Međutim, mnogi smatraju da ovaj prijevod nije najprimjereniji i ne obuhvaća ni približno potpuno značenje pojma *dukkha*. *Dukkha* označava mnogo više od same patnje, to je osjećaj

¹ *Dhammacakkappavattana Sutta: Pokretanje kotača Dharme*, (SN 56.11), u Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974.

nezadovoljstva ili nedovoljnosti. Također, *dukkha* se odnosi na sve ono što je promjenjivo i nesavršeno. Sumedho obrazlaže: „Pali riječ *dukkha* znači “nesposobnost zadovoljenja” ili “nemogućnost da se nešto podnese”: ono što se uvijek mijenja, nesposobno da nas istinski ispuni ili usreći. Osjetilni svijet je takav, vibracija po svojoj prirodi.“²

Na koji način shvatiti prvu plemenitu istinu? Rahula³ objašnjava da je učenje o *dukkhi* često proizvoljno i pogrešno prevedeno i tumačeno, a to je osnovni razlog da se buddhističko stajalište pogrešno shvaća. Ovakvo shvaćanje navodi na zaključak da je, prema buddhizmu, život isključivo bolan i prepun patnje, što dovodi do stava da je buddhizam pesimističan. Bhikkhu Bodhi ovako tumači Buddhino učenje o patnji: „*Buddha ne govori o problemu patnje površno; on ga zapravo postavlja kao kamen temeljac svoga učenja. On četiri plemenite istine, tu esenciju svoje poruke, započinje tvrdnjom da je život neodvojivo povezan s nečim što on naziva dukkha. Ova pali riječ se često prevodi kao patnja, ali znači nešto dublje od bola i jada. Ona se odnosi na temeljno nezadovoljstvo koje se provlači kroz naše živote, kroz živote svih koji nisu prosvijetljeni. Ponekad ovo nezadovoljstvo izbije van kao tuga, žalost, razočaranje ili očaj; no obično lebdi negdje na rubu naše svijesti poput neodređenog i nelokaliziranog osjećaja da stvari nikad nisu sasvim savršene, nikad potpuno ne zadovoljavaju naša očekivanja o tome kave bi trebale biti. Ova činjenica o dukkhi, kaže Buddha, jest jedini stvarni duhovni problem. Svi drugi problemi – teološka i metafizička pitanja koja su zaokupljala religijske mislioe stoljećima – on blago odguruje u stranu «kao stvari koje ne vode do oslobađanja». Ono što on podučava, kaže, jest samo patnja i okončanje patnje, dukkha i njezin prestanak.*“⁴

Sumedho⁵ smatra da patnju ne treba shvaćati kao metafizičko učenje o stanju stvari ili istinu u apsolutnim terminima. On kaže: „*Da prva plemenita istina nije neka apsolutna tvrdnja možete vidjeti ako pogledate četvrtu plemenitu istinu, koja označava put izlaska iz patnje. Ne možete imati apsolutnu patnju i istovremeno izlaz iz nje, zar ne? To nema smisla. Pa ipak, neki ljudi uzmu prvu plemenitu istinu i onda tvrde kako je Buddha učio da je sve patnja.*“⁶

² Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 14.

³ Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974, str. 16.

⁴ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 6.

⁵ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 14.

⁶ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 14.

Prva plemenita istina jest osnova i početni dio temeljnog buddhističkog učenja o Četiri plemenite istine. No, ključno je ovdje razmotriti učenje o prvoj plemenitoj istini kao dio cjeline Četiri plemenite istine: plemenite istine o patnji, plemenite istine o nastanku patnje, plemenite istine o prestanku patnje i plemenite istine o putu koji vodi do prestanka patnje.

Dukkhom se u buddhizmu označava sve ono promjenjivo i netrajno, što nastaje i prestaje. Upravo promjenjivost i netrajnost svega jest jedan od razloga nezadovoljstva i nedovoljnosti. Čovjek je po prirodi takav da želi ugodne stvari, događaje i osjećaje zadržati što je moguće duže. Međutim, znamo da to nije moguće, te da se stvari i okolnosti koliko god nas usrećuju i donose ugodu, nužno moraju promijeniti i prestati.

Sumedho ukazuje na još jednu važnu značajku uvida u istinu o patnji. Patnja je formulirana kao „postoji patnja“, a ne na način „ja patim“. Uobičajeno mislimo o sebi kao onima koji pate, nezadovoljni su, nedovoljno dobri, moralni i sl. Ovakva razmišljanja, smatra Sumedho, oduzimaju nam priliku da se na izravan način suočimo s korijenom nezadovoljstva, a to je patnja koja jest prisutna. Umjesto da doživimo patnju i damo priliku problemima da se otkriju, budući da se vežemo i identificiramo s problemima, povezujemo ih s osobinama osobnosti i sl., te time stvaramo dodatne probleme.⁷

Sreća i ugodne stvari, budući da su promjenjive, također su *dukkha*: „Što je sreća? Možete pomisliti da je to način na koji se osjećate kada dobijete ono što želite. Netko je rekao nešto što odobravate i osjećate se sretnim. Netko je učinio nešto s čime se slažete i osjećate se sretnim. Sunce sja i osjećate se sretnim. Netko vam je pripremio i poslužio ukusan obrok i zbog toga ste sretni. Ali koliko dugo ste u stanju ostati sretnim? Moramo li uvijek ovisiti o tome da li sunce sja?“⁸

Sreća, onako kako je uobičajeno doživljavamo, često je ovisna o mnogim izvanjskim okolnostima, te je jasno da, ako je tako doživljena, ne može nas potpuno zadovoljiti, budući da se okolnosti neprestano mijenjaju. Na neke okolnosti možemo utjecati i tako produžiti svoju sreću. Ali, ako ne možemo promijeniti okolnosti, događa nam se da postanemo

⁷ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 14 – 15.

⁸ Ajahn Sumedho, *Now is the Knowing*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1989., str. 34.

nezadovoljni i nesretni. Ako kontempliramo o sreći i patnji i o onome što zaista smatramo srećom, možemo se upitati na koji način i kako nas sreća koja je potpuno ovisna o izvanjskim okolnostima može zadovoljiti. Rahula smatra da, iako je nesumnjiva činjenica da postoji patnja u čovjekovu životu, prema buddhističkom shvaćanju to nije razlog za jad, nestrpljivost ili ljutnju, jer: „jedno od osnovnih zala u životu, prema budizmu, jest “odbojnost” ili mržnja. *Odbojnost (skrt. pratigha) objašnjena je kao “zlovolja prema živim bićima, prema patnji i prema stvarima koje se tiču patnje. Njezina je funkcija stvoriti osnovu za nesretna stanja i loše postupke. U tom je smislu pogrešno biti nestrpljiv s patnjom. Nestrpljivost ili ljutnja prema patnji ne pomažu njezinom uklanjanju. Naprotiv, one je još uvećavaju i već ionako tešku situaciju pogoršavaju i otežavaju. Zato je nužno, ne ljutiti se i ne biti nestrpljiv, već razumjeti problem patnje, kako ona nastaje, kako je se osloboditi i potom djelovati u skladu sa tim: strpljivo, mudro, ustrajno i energično.*“⁹

Navedena gledišta važna su iz nekoliko razloga. Prvo, čovjeka stavljaju u aktivnu poziciju onoga tko ima sposobnost i priliku vidjeti, istraživati, razumijevati i djelovati na novi način. Prema buddhizmu, istina nije negdje „na kraju puta“ koji čovjek mora prijeći da bi vidio istinu i bio sretan. Istina, mudrost i sreća na neki se način oduvijek nalaze u čovjeku, ali ih on zbog neznanja ne može vidjeti. Buddhisti smatraju da svaki čovjek posjeduje tzv. buddhinsku prirodu: u samoj svojoj prirodi čovjek ima sposobnost da otkrije i uvidi stvari kakve jesu, otkloni neznanje i bude prosvijetljen. Ipak, budući da čovjek djeluje iz neznanja, neznanje stvara različite štetne navike koje uzrokuju patnju, o čemu govori buddhistički nauk o karmi¹⁰. Buddha je uvidio da nije lako otkloniti patnju i vidjeti istinu, te je i sam na putu pobuđenja prolazio mnoge puteve da bi istražio patnju. Upravo zbog navika iz kojih svaki čovjek djeluje i koje nije lako nadići, u buddhizmu se razvija mnoštvo puteva, učenja, metoda, vježbi koncentracije i sl., koji se na prvi pogled mogu činiti različitima, no zajednička im je namjera da čovjeka oslobode od patnje. Rješenje bilo kojeg problema se ne sastoji u odbacivanju ili negiranju samog problema. Takvo je gledište vođeno neznanjem, a ne istinskim

⁹ Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 28.

¹⁰ „Doslovan prijevod Pāli riječi *kamma* (skrt. *Karma*) jest 'djelo' ili 'činjenje'. Ono pak u buddhističkoj teoriji ima specifično značenje: označava samo 'voljni čin', a ne svaki čin. Također ne označava rezultat *karme*, kako je mnogi pogrešno i slobodno koriste. U buddhističkoj terminologiji *karma* nikad ne predstavlja svoju posljedicu; njezina posljedica je znana kao 'plod' ili 'rezultat' *karme* (*kamma-phala* ili *kamma-vipaka*).“ Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974., str. 22 – 23.

razumijevanjem i uvidom u prirodu stvari. Ono ne donosi rješenje i istinsku sreću nego samo produljuje patnju i nezadovoljstvo.

Tri su vrste patnje: patnja patnje, patnja promjene i sveprožimajuća patnja (patnja svih uvjetovanih pojava)¹¹. Patnja patnje uključuje sve uobičajene oblike neugode, poput patnje zbog bola, starosti, bolesti i sl. Patnja promjene uključuje patnju koja nastaje zbog nemogućnosti da trajno zadržimo sretna stanja, budući da su netrajna i promjenjiva. Ovdje također spadaju svi netrajni ugodni osjeti i osjećaji. Sveprožimajuća patnja najdublji je oblik patnje, a temelji se na shvaćanju da je čitav osjetilni svijet izgrađen od promjenjivih i netrajnih sastojaka. Uzrok je patnje neznanje kao nesvjesno držanje gledišta da se sve sastoji od trajnih i nezavisno postojećih jastava tj. supstancija. Riječ je o gledištu suprotnom buddhističkom gledištu o *anatta*¹². Patnja se u buddhizmu ne shvaća puko emotivno ili puko psihologički već sveobuhvatno kao nešto naprosto principijelno i fundamentalno, kao nešto što vrijedi za prirodu svih netrajnih i uvjetovanih pojava.

3.2. Druga plemenita istina

Druga plemenita istina jest istina o nastanku ili izvoru patnje. Izvor patnje nalazi se u prijanjanju za tri vrste želje (Pāli: *tanhā*), a to su želja za osjetilnim zadovoljstvima (*kama tanhā*), želja da nešto nastane (*bhava tanhā*) i želja da nešto nestane (*vibhava tanhā*). *Kama tanhā* predstavlja želju za osjetilnim užiticima. To je žeđ i traganje za stvarima koje će zadovoljiti ili uzbuditi naša osjetila: „*Primjerice, dok jedete, ako ste gladni i hrana je ukusna, možete biti svjesni svoje želje da uzmete još jedan zalogaj. Osjetite to dok jedete nešto ukusno; i uočite kako želite još toga. Nemojte samo vjerovati u to, isprobajte. Ne mislite kako to već znate jer ste to već doživjeli u prošlosti. Pokušajte to dok jedete. Probajte nešto ukusno i promatrajte što se događa: javlja se želja da pojedete još više toga. To je kama tanhā.*“¹³

¹¹ *Dukkha Sutta: Patnja*, (SN 38.14), preveo Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 2010, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn38/sn38.014.than.html>. Preuzeto 1. 9. 2012.

¹² Učenje o *anatti* ili nepostojanju duše, trajnog i nezavisnog jastva ili supstancije kaže da je ono što nazivamo bićem ili pojedincem sastavljeno od pet netrajnih sastojaka (tvar, osjećaji, opažaji, izrazi volje, svijest). Kada ih razmotrimo u njima niti mimo njih ne nalazimo ništa što bi se moglo smatrati sebstvom, trajnom i nepromjenjivom biti, dušom. Usp. Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974.

¹³ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 28.

Želja da nešto nastane ili da ja postanem nešto jest *bhava tanhā*: „*Obuzme nas težnja da budemo sretni, da postanemo bogati; ili možemo pokušati učiniti značajnijim svoj život trudeći se da učinimo svijet boljim. Zato, uočite što znači to željeti postati nešto drugo u odnosu na ono što smo sada. Oslušnite bhava tanhu vašeg života: “Želim meditirati da bih se oslobodio bola. Želim postati prosvijetljen.”*¹⁴

Vibhava tanhā predstavlja želju da se nečega oslobodimo: “*Želim se osloboditi patnje. Želim da se osloboditi ljutnje. Ljut sam i želim se riješiti toga. Želim se riješiti ljubomore, straha i napetosti.*”¹⁵ Sumedhovo je stajalište da se prema ovim vidovima želje ne treba odnositi osuđivački, jer i to je onda jedan način *vibhava tanhe*. Ono što bi trebalo jest istražiti što je želja, vidjeti želju, osjetiti je, uvidjeti da je *tanhā* naučena reakcija našeg uma, a ne se poistovjećivati sa željama, negirati ih ili reagirati na njih. Kad želju vidimo onakvu kakva je i dopustimo si da je osjetimo i proživimo svjesno dolazi do drukčijeg razumijevanja želje i mogućnosti da je napustimo. Ono zbog čega doista patimo jest poistovjećivanje sa željom, a ne zbog želje kao takve.

3.3. Treća plemenita istina

Treća plemenita istina kaže da postoji oslobađanje ili izlaz iz patnje. Glavni korijen patnje je žeđ ili *tanhā*, pa oslobađanjem od nje prestaje i patnja. Sumedho naglašava da prestanak ili oslobađanje od želje ili žeđi ne znači isto što i odbacivanje ili poništavanje iste. „*Ovdje je veoma važno uočiti razliku između prestanka i poništavanja, to jest želje koja se javlja u umu da se nečega otarasimo. Prestanak je prirodan završetak bilo kojeg stanja koje je nastalo. Zato ono nije želja! To nije nešto što stvaramo u svom umu, već je kraj onoga što je počelo, smrt onoga što je rođeno. Zato prestanak nema veze sa “ja” – on ne proizlazi iz osjećaja “ja moram da se otarasimo ovoga”, već jednostavno dopuštamo onome što je nastalo da nestane. Da bismo to učinili, moramo odustati od želje – napustiti je. To ne znači odbaciti je ili je potisnuti, već odustati znači ne vezivati se za nju.*”¹⁶

¹⁴ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str.28.

¹⁵ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992. str. 28 – 29.

¹⁶ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992. str. 28 – 29.

Vidimo da su odbacivanje i potiskivanje patnje promašene alternative napuštanja patnje. Odbacivanje ili potiskivanje patnje uvijek prati želja za napuštanjem ili prestajanjem patnje, što dovodi do prijanjanja za nove želje i samim time do nove patnje. Dakle, nema napuštanja želje bez da joj dopustimo da bude ono što je, nema prestanka patnje bez suočavanja s njom. Kada se izravno suočimo s patnjom, dopustimo si da je doživimo bez potiskivanja, negiranje ili preuveličavanja, događa se promjena: „*Da bismo omogućili tom procesu prestajanja da funkcionira, moramo biti voljni patiti. Zato toliko naglašavam značaj strpljenja. Moramo svoje umove otvoriti za patnju, jer patnja prestaje jedino prihvaćanjem patnje. Kada shvatimo da patimo, fizički ili mentalno, tada se okrećemo stvarnoj patnji koja je prisutna. Potpuno joj se otvaramo, pozdravljamo je, koncentriramo se na nju, dopuštajući joj da bude ono što jest. To znači da moramo biti strpljivi i nositi se s neugodom određenog stanja. Moramo podnijeti dosadu, očaj, sumnju i strah kako bismo razumjeli da oni nestaju, umjesto da stalno bježimo od njih.*“¹⁷

3.4. Četvrta plemenita istina

To je istina o putu koji vodi do prestanka patnje. Ovaj put u buddhizmu je poznat kao Osmerostruki plemeniti put. Poznat je i kao srednji put. Srednjim je putem nazvan jer se sastoji u prepoznavanju štetnosti dvaju ekstrema: postizanje sreće putem pretjeranog uživanja u osjetilnim zadovoljstvima s jedne strane, i s druge strane težnja za srećom uz pomoć različitih oblika mučenja tijela i asketizma: „*Dvije su krajnosti koje ne treba slijediti onaj tko je na putu pobuđenja. Prva je ona posvećena osjetilnim užiticima s obzirom na osjetilne predmete: obična, vulgarna, zajednička, neplemenita, beskorisna; druga se odnosi na samomučenje: bolna, neplemenita, beskorisna. Izbjegavajući obje krajnosti, srednji put kako ga shvaća Pobuđeni jest onaj koji dovodi do viđenja i znanja – vodi smirenju, izravnom znanju, samopobuđenju, nevezivanju.*“¹⁸

¹⁷ Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992., str. 43.

¹⁸ *Dhammacakkappavattana Sutta: Pokretanje kotača Dharme*, (SN 56.11), preveo Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 2012, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn56/sn56.011.than.html>. Preuzeto 1. 9. 2012.

Objektivne krajnosti su po buddhizmu nezadovoljavajuće, štetne i beskorisne. Ovo ne znači, smatra Bodhi, da je srednji put kompromis između krajnosti uživanja i askeze. Prije bi se trebao shvatiti kao nadilaženje ovih krajnosti, put koji vodi izvan krajnosti uviđajući i izbjegavajući greške krajnosti. To znači da se izbjegava s jedne strane žudnja i osjetilni užici, jer čovjek prepoznaje beskorisnost žudnje i shvaća značaj obuzdavanja. Shvaća da je sama žudnja jedan od izvora patnje, jer žudimo i prijanjamo za nešto što nas, budući da je po definiciji nezadovoljava i promjenljivo, ne može zadovoljiti. S druge se strane izbjegava mučenje tijela. Čovjek shvaća da je potrebno brinuti se o tijelu, održavati ga zdravim, jer je tijelo oslonac za unutarnji rad. Osmerostruki plemeniti put sastavljen je od osam dijelova, a to su:

1. Ispravno razumijevanje (*sammā ditthi*)
2. Ispravna namjera (*sammā sankappa*)
3. Ispravan govor (*sammā vācā*)
4. Ispravno djelovanje (*sammā kammanta*)
5. Ispravno življenje (*sammā ājīva*)
6. Ispravan napor (*sammā vāyāma*)
7. Ispravna pažnja (*sammā sati*)
8. Ispravna koncentracija (*sammā samādhi*)¹⁹

Elementi ili dijelovi Osmerostrukog puta obično su podijeljeni u tri odjeljka: 1) Mudrost (Pāli: *pañña*), 2) Moral (Pāli: *sīla*) 3) Koncentracija (Pāli: *samādhi*). Da bi razvio mudrost čovjek treba razvijati ispravno razumijevanje i namjeru. Za moralno djelovanje važno je razvijati ispravan govor, djelovanje i življenje. Za koncentraciju je važno razvijati ispravan napor, pažnju i koncentraciju. Odjeljke ne treba shvatiti zasebno ili linearno, niti da dijelovi puta trebaju slijediti nužno jedan za drugim. Ispravnije je ove dijelove shvatiti kao dijelove cjeline. Svi se oni međusobno prožimaju i utječu jedni na druge. Razvijanje mudrosti nemoguće je postići bez razvijanja suosjećanja, ljubavi prema drugima, unutrašnjeg mira i sl.

Za temu sreće posebno važnu ulogu čini drugi aspekt osmerostrukog plemenitog puta – ispravna namjera ili ispravna misao. Ovo se shvaćanje temelji na buddhističkom stajalištu da čovjek koji je obuzet neugodnim emocijama poput bijesa, zlovolje i sl., ne može biti istinski sretan. Preduvjet sreće je otvoren um koji jasno vidi stvari kakve jesu i djeluje slobodno i neometen žudnjom i željama. Ispravnu namjeru čine namjera obuzdavanja, namjera

¹⁹ Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974, str.45.

dobronamjernosti i namjera nepovrjeđivanja. One stoje nasuprot tri paralelne pogrešne namjere: namjere pokretane žudnjom, namjere pokretane zlovoljom i namjere pokretane povrjeđivanjem. Svaka vrsta ispravne namjere suprotstavlja se odgovarajućoj vrsti pogrešne namjere. Namjera obuzdavanja suprotstavlja se namjeri žudnje, namjera dobronamjernosti se suprotstavlja namjeri zlovolje, a namjera nepovrjeđivanja namjeri povrjeđivanja. Kada su namjere ispravne, i postupci će biti ispravni; a da bi namjere bile ispravne najsigurnija garancija jest ispravno razumijevanje.²⁰ Vidimo da se putem krećemo na temelju ispravnog shvaćanja, ne uvjerenja, što znači i to da *kretati se putem* oslobođenja od patnje možemo tek na temelju *znanja*. Dakle i početak puta i sam put i kraj puta vezani su uz znanje, pa je time i sreća izravno na mnogo načina vezana uz znanje, a patnja uz neznanje.

Namjera obuzdavanja temelji se na Buddhinom učenju da se sreća ne sastoji u traganju za predmetima za koje zamišljamo da će nas zadovoljiti. Umjesto toga, jedan od načina shvaćanja istinske sreće sastoji se u namjeri obuzdavanja – potrebno je, nakon što potpuno uvidimo što želja jest, napustiti je. To ne znači da čovjek napušta želju jer misli da je ona moralno loša, nego zato što uviđa da je želja izvor patnje. Oslobodivši se želje i napuštajući žudnju, čovjek postaje slobodan, oslobođen od žudnje i nagona i istinski sretan: „*Buddha kao rješenje ne nudi metodu potiskivanja – pokušaj da želju odbacimo umom punim straha i odvratnosti. Ovakav pristup ne rješava problem, već ga samo gura ispod površine, gdje on nastavlja napredovati. Alat za koji je Buda smatrao da um oslobađa želje jest razumijevanje. Pravo obuzdavanje nije u tome da sebe natjeramo da odustanemo od stvari koje u sebi još uvijek smatramo vrijednima, već da izmijenimo točku s koje ih promatramo, tako da nas one više ne vezuju. Kada razumijemo prirodu želje, kada je pažljivo istražimo, želja nas napušta sama od sebe, bez potrebe da se s njom borimo.*“²¹

Razumijevanje u sebi uključuje uvid da je želja neraskidivo povezana s patnjom. Pomnim razmatranjem istražujemo želju, preispitujemo naše motive, vezanost, posljedice naših misli i djela. Prema buddhističkom učenju, ovo je dugotrajan put na kojem treba biti strpljiv i ne očekivati brze promjene, jer treba biti svjestan posljedica koje dugotrajne navike ostavljaju na nas. Naglasak je opet na shvaćanju da potiskivanje, vrednovanje, osuđivanje, odbacivanje želja bez da smo ih istražili ne pridonosi istinskom oslobađanju i sreći. Prema buddhizmu

²⁰ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 24.

²¹ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 31.

navike nisu samo privatne emocionalne sklonosti koje netko ima već su one dio karme kao same strukture nastajanja osjetilnih bića i njihovih iskustava.

Namjera dobronamjernosti se izravno suprostavlja namjeri zlovolje i mislima vođenim bijesom. Namjerama zlovolje i bijesa prema buddhizmu nije korisno suprotstaviti se na način da ih potiskujemo ili da im popustimo: „*Kao i u slučaju želje, postoje dva neefikasna načina odnosa prema zlovolji. Jedan je popustiti joj, izraziti odbojnost tijelom ili riječju. Ovaj pristup smanjuje napetost, pomaže da se bijes izbací iz “našeg sustava“, ali donosi i izvjesne opasnosti. Stvara ogorčenje, potiče osvetu, stvara neprijatelje, truje međuljudske odnose i proizvodi nepovoljnu kammu; na kraju, zlovolja zapravo ne napušta “sustav“, već samo prelazi na niži nivo, odakle nastavlja kvariti naše misli i ponašanje. Drugi je pristup potiskivanje, no i on ne uspijeva umanjiti destruktivnu snagu zle volje. On je samo usmjerava k unutrašnjosti, gdje biva transformirana u samosažaljenje, kroničnu depresiju ili sklonost ka iracionalnim provalama nasilja.*“²²

Umjesto toga, buddhizam predlaže razvijanje kvalitete ljubavi (Pāli: *mettā*). *Mettā* se opisuje kao unutarnji osjećaj ljubavi, nesebična ili prijateljska ljubav prema svim osjetilnim bićima. Ona u sebi uključuje želju za blagostanjem i srećom drugih. Ovakva ljubav nije isto što i osjetilna ljubav: „*Ljubav koju podrazumijeva metta treba razlikovati od osjetilne ljubavi isto kao i od ljubavi koja podrazumijeva osobnu privrženost. Prva je oblik žudnje, neminovno usmjerena prema nama samima, dok druga još uvijek podrazumijeva određen stupanj prijanjanja: volimo neku osobu zato jer nam predstavlja izvor zadovoljstva, pripada našoj obitelji ili grupi, učvršćuje predodžbu koju imamo nama samima. Tek rijetko taj osjećaj naklonosti nadmašuje sve tragove ega, ali čak i tada njegov je prostor ograničen. Odnosi se samo na određenu osobu ili grupu ljudi, dok ostale isključuje. Suprotno tome, ljubav uključena u mettu ne ovisi o određenom odnosu ili osobi. Ovdje je sebstvo kao referentna točka potpuno izostavljeno. Zaokupljeni smo jedino obasipanjem drugih prijateljskom ljubavlju, koja će se u idealnom slučaju razviti u univerzalno stanje, stanje koje će se proširiti na sva živa bića, bez diskriminacije i suzdržanosti.*“²³

Namjeru dobronamjernosti korisno je njegovati kroz vježbe meditacije. Na početku se savjetuje da sebe uzmemo kao prve objekte ljubavi, jer buddhističko je gledište da je istinska ljubav prema drugima moguća tek kada njegujemo istinsku ljubav prema sebi. Potrebno je

²² Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 33.

²³ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 34.

ispitati stavove koje imamo o nama samima, doživljaje sebe, načine na koje običavamo razmišljati o sebi i sl.²⁴ Tada se mijenja vlastiti osjećaj identiteta i s vremenom se spontano počinjemo identificirati s drugim ljudima. Lakše se možemo uživjeti u njihove osjećaje, shvaćamo da nam je sa svima njima zajednička težnja da budemo sretni i izbjegnemo patnju. Važno je imati na umu da dobrobit za druge ljude temeljimo na onom što nam je zajedničko s njima, a to je prirodna želja za srećom, a ne na odnosu koji imamo s nekom osobom. Na taj način je moguće, kako napredujemo, osjećaj ljubavi proširiti na sva bića.²⁵

Namjera nepovrjeđivanja je namjera ili misao vođenja suosjećanjem, a suprotstavlja se mislima okrutnosti, nasilja i agresivnosti. Ona nadopunjuje nesebičnu ljubav, a karakterizira je želja da se drugi oslobode patnje. Namjera nepovrjeđivanja, poput nesebične ljubavi, pojavljuje se kada smo spremni uživjeti se u situacije i osjećaje drugih ljudi. Shvaćamo da drugi ljudi pate isto kao i mi, i da se i oni žele osloboditi patnje. Vidimo da je uloga sreće i sretnih stanja uma za čovjekov odnos prema svijetu i drugim živim bićima značajna. Čovjek koji razvija ova ugodna stanja uma i vrline i sam postaje sretniji, te se na plemenit i dobar način odnosi prema svijetu. Razvijanje vrline dobronamjernosti, suosjećanja i ljubavi donosi dobrobit i ugodu, kako pojedincu koji ga razvija, tako i ostalim osjetilnim bićima. Čovjek koji djeluje pod utjecajem neispravnih namjera nužno pati. Ove tri namjere se izravno suprotstavljaju trima namjerama povezanim s patnjom – namjeri žudnje, povrjeđivanja i zlonamjernosti, dakle uzrocima patnje. Time se također pokazuje da se i uzrok patnje i izlaz iz nje nalaze unutar *dukkhe*, unutar osjetilnog svijeta. Dakle, sreća se ne nalazi u odbacivanju i potiskivanju osjetilnog svijeta, pokušaju bijega u 'duhovni' ili 'bolji' svijet niti uopće bijegom od svijeta. Viđenje svijeta koje je u suprotnosti s ispravnim shvaćanjem (ispravno shvaćanje u sebi uključuje razumijevanje četiri plemenite istine) dovodi do neispravnih namjera i djelovanja. Ovime se pokazuje da je znanje neraskidivo povezano uz ispravne namjere, a ispravno shvaćanje prethodi ispravnim namjerama i djelovanju.

²⁴ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 36.

²⁵ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 36.

4. Četiri uzvišena stanja

Četiri uzvišena stanja (Pāli: *brahma-vihāra*) nazivaju se uzvišenima jer razvijanje ovih vrлина, osjećaja ili stanja omogućuje pojedincu da na ispravan način doživljava druga živa bića i da se na ispravan način spram njih odnosi. Čovjek koji razvija ove kvalitete ima drukčije viđenje osjetilnih bića oko sebe. Nazivaju se nemjerljivima jer u svojoj pravoj prirodi nisu ograničena, već se odnose na sva osjetilna bića. Četiri uzvišena stanja su ljubav (Pāli: *mettā*), suosjećanje (Pāli: *karunā*), radovanje zbog sreće drugih (Pāli: *mudita*) te nepristranost (Pāli: *upekkhā*).²⁶ Četiri uzvišena stanja blisko su povezane uz temu sreće i igraju važnu ulogu u buddhističkom shvaćanju sretna čovjeka. Dok god svijet oko sebe promatra kroz stanja karakterizirana ljutnjom, zlovoljom, mržnjom, sebičnošću i sl., čovjek ne može biti sretan. Istina o uzroku patnje kaže da patnja nastaje zbog prijanjanja za netrajna stanja, koje prati žudnja, besosjećajnost, zlovolja i sl. Ljubav i suosjećanje jesu stanja koje se izravno suprotstavljaju osjećajima zlovolje i netrepeljivosti prema drugima. Razvijajući ove dvije namjere ili stanja čovjek dolazi u priliku razvijati ljubav, strpljenje, razumijevanje i beskrajno suosjećajnost prema sebi i drugima. Radovanje pak služi za umjeravanje neugodnih stanja poput bezvoljnosti i pesimizma, dok je uloga nepristranosti razvijanje unutarnje smirenosti i jasnoće. Radovanje ima vrlo važnu ulogu u buddhističkom shvaćanju sreće. Nyanaponika Thera smatra da je pogrešno shvaćanje da u buddhizmu nema mjesta za radost i sreću. Radostan i smiren um uviđa stvarnost na nove načine i doživljava čistu i uzvišenu radost. Radovanje je potrebno da bismo mogli neometano nastaviti s učenjem i putem, služi za umjeravanje uznemirujućih stanja uma poput melankolije, tuge, pesimizma i sl. O ulozi radosnih stanja uma u buddhizmu ne govori samo nauk o četiri uzvišena stanja. Jedna posebna vrsta radosti i zadovoljstva buddhizmu igra važnu ulogu kao jedan od sedam faktora prosvjetljenja: „Četvrti faktor prosvjetljenja je 'piti', zadovoljstvo ili sreća. To je također mentalno svojstvo i kvaliteta koja prožima tijelo i um. Čovjek kojem ova kvaliteta nedostaje ne može napredovati na putu prosvjetljenja. Kod njega će se pojaviti nezainteresiranost i ravnodušnost prema učenju ili vježbanju. [...] Zadovoljstvo je obilježje istinski sretnog pojedinca. Obično se smatra da je teško njegovati i razvijati zadovoljstvo, no uz pomoć hrabrosti, odlučnosti, sustavnog

²⁶ Nyanaponika Thera, *The Four Sublime States*, Buddhist Publication Society, 1980.

opažanja i razmišljanja o stvarima s kojima se susrećemo u svakodnevnom životu čovjek može doživjeti iskustvo sreće kroz zadovoljstvo“²⁷

Nadalje, svejednakost ili nepristranost jest smireno stanje uma koje svoj korijen ima u ispravnom uvidu. Ispravan uvid nam omogućuje da vidimo stvari kakve jesu, njihovu pravu prirodu i njihovu promjenjivost. Ovakvom praksom omogućujemo smirenost. Ovo ne znači da postajemo otuđeni od sebe i svijeta oko sebe, nezainteresirani, tupi ili da se povlačimo u svoj svijet. To samo znači da možemo jasno vidjeti stvari kakve jesu, bez vrednovanja i osuđivanja ih prihvaćamo, a zbog takvog se uvida u nama javlja osjećaj unutrašnjeg mira.²⁸

Da bismo lakše shvatili što su uzvišena stanja, zasebno smo ih opisali. No, u buddhizmu se ova stanja, kvalitete ili namjere ne promatraju odvojeno nego uvijek kao dio cjeline. Četiri uzvišena stanja neraskidivo su povezana, uvijek djelujući tako da jedna druga nadopunjavaju, odnosno uravnotežuju. Primjerice, ponekad nam se može dogoditi da smo izrazito suosjećajni što uzrokuje da sa nekom vrstom melankolije i tuge gledamo na sebe ili druge. Ovakvo stanje moguće je uravnotežiti tako da kontempliramo ili se prisjetimo nečega što nam donosi radost u životu i tako uvidjeti da smo mnogo sretniji nego što nam se u navedenom trenutku činilo. Stoga je iznimno važno ova stanja kontemplirati, promatrati i meditirati zajedno. Ova su stanja uma sama po sebi ugodna te donose dobrobit i pojedincu koji ih razvija i drugima. Četiri uzvišena stanja u sebi sadrže etičku komponentu koja se odnosi na pojedinca koji ih razvija, ali i na ostale na koje čovjek djeluje s namjerom da budu sretni i oslobođeni patnje.

²⁷ Piyadassi Thera, «The Seven Factors of Enlightenment», u *The Wheel Publication*, No. 1, Buddhist Publication Society, Kandy, 1960.

²⁸ Nyanaponika Thera, *The Four Sublime States*, Buddhist Publication Society, 1980.

5. Neznanje, mudrost i sreća

Meditativnom vježbom koncentracije na uzvišena stanja uma možemo ostvariti privremeno stanje sreće. No, Bodhi navodi da koncentracija i znanje nisu dovoljni za oslobođenje od patnje. On smatra da je to zato što sama koncentracija nije dovoljna da promijeni osnovu za patnju, a to je neznanje. Za iskorjenjivanje neznanja nije dovoljan samo mentalni mir i sabranost. Neznanje po njemu nije tek puki nedostatak iskustva znanja, ono nije negativan pojam. Neznanje utječe na čovjekovo mišljenje, volju i cjelokupno iskustvo: „*Na spoznajnoj razini, što je njegova najosnovnija razina djelovanja, neznanje se infiltrira u naša opažanja, misli i gledišta, tako da na kraju potpuno pogrešno razumijemo svoje iskustvo, prekrivajući ga sa više slojeva zabluda. Najvažnije među tim su tri sljedeće: zabluda da vidimo trajno u onome što nije trajno, da nas zadovoljava ono što nas ne može zadovoljiti, te zabluda o sebstvu tamo gdje ga nema.*“²⁹

Zabluda da vidimo trajno u onom netrajnom po njemu se manifestira tako što vjerujemo da smo stabilan, trajni entitet, da posjedujemo dušu i sl., iako činjenice pokazuju da je sve oko nas po prirodi sklono promijeni i propadanju.³⁰ Druga je zabluda da nas zadovoljava ono što nas ne može zadovoljiti. To je čovjekovo uvjerenje da mu je unaprijed dano pravo na zadovoljstvo, koje se očituje u njegovom neprestanom traganju za užiticima i pokušaju da ih maksimalno intenzivira i produlji. Bez obzira što se uvijek iznova susreće sa nezadovoljstvima i frustracijama, ne odustaje od potrage za užiticima.³¹ Uzmimo za primjer osjećaj sabranosti i mentalnog mira koje smo ranije spomenuli. Iako su ovi osjećaji ugodni, ne treba ih izjednačiti sa srećom. Mentalni mir i sabranost koje prate ugodni osjećaji nisu isto što i sreća u buddhizmu, jer bilo koji ugodan osjećaj ili stanje, bez obzira koliko bio uzvišen, plemenit i sl., po svojoj je prirodi nestalan i promjenjiv. Stoga, sa stajališta buddhizma, bez obzira što se radi o sretnim, uzvišenim i ugodnim stanjima, ova stanja jesu *dukkha*, upravo zbog svoje nestalnosti. Pokušavajući produljiti ugodna stanja i osjećaje čovjek prijanja za njih,

²⁹ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 99 – 100.

³⁰ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 99 – 100.

³¹ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 99 – 100.

odnosi se prema njima kao da su trajni. Ovo je u suprotnosti s ispravnim uvidom i razumijevanjem, uz pomoć kojeg stvari doživljavamo i prihvaćamo kakve jesu, ne očekujući od njih da budu nešto što nisu. Ispravno shvaćanje, kao što smo spomenuli, uključuje znanje, shvaćanje, jasnoću vezanu uz netrajnost svega što jest. Treća je zabluda sklonost čovjeka da vidi sebe kao odvojeno sebstvo i da se identificira s različitim idejama i predodžbama koje smatra svojim istinskim identitetom: „*Budući da pogled koji imamo o sebi smatramo polaznom točkom s koje doživljavamo sve oko sebe, naši umovi sve dijele na dualitete “ja” i “ne-ja”, “moje” i ono što nije “moje”. Potom, zarobljeni u tim dihotomijama, bivamo žrtvama nečistoća koje one rađaju, nagona da nešto uhvatimo ili uništimo, te najzad postajemo žrtvama patnje koja iz toga neminovno proizlazi.*“³²

Kao što je ranije spomenuto, ideja duše, vječnog, trajnog, nepromjenjivog sebstva nepoznata je u buddhizmu. Sva su osjetilna bića promjenjiva, stoga je ideja o posjedovanju nepromjenjivog identiteta prema buddhizmu neutemeljena. Ova ideja, osim što stvara osjećaj neutemeljene sigurnosti, trajnosti, identiteta i osobnosti, jest zaslužna za prijanjanje za sve što smatramo vlastitim. Dakle, suprotno ispravnom uvidu da je osjetilni svijet netrajan, osjetilni svijet doživljavamo trajnim, te situaciju dodatno pogoršava osjećaj identiteta zahvaljujući kojemu sve što je 'moje' – ideje, misli, osjećaji, vlasništvo i sl., moramo zadržati za sebe i ne želimo pustiti. Da bismo razvili mudrost potrebno je prvenstveno osloboditi se iluzija koje imamo o vlastitom identitetu, sebstvu ili egu i svim doživljajima, objektima, osjećajima i idejama za koje se vezujemo. Mudrost dolazi uslijed razvijanja uvida, u kojem smo sposobni sagledati svijet, vlastita iskustva i biće. Bodhi smatra da zahvaljujući navikama i zabludama (o trajnosti, zadovoljstvu i sebstvu) nismo u mogućnosti razumjeti prirodu vlastitog iskustva. Samo mudrost, skupa s vedrinom uma i smirenošću, jest sposobna ukloniti neznanje.³³ Da bi se oslobodio patnje i razvio mudrost, čovjek treba istovremeno razvijati svih osam elemenata Plemenitog osmerostrukog puta. Ispravno razumijevanja tada treba postati direktno viđenje prave prirode pojava, koje je do tada bilo razumljeno samo na pojmovnom nivou; ispravna namjera treba postati istinsko odustajanje od nečistoća nastalih uslijed najdubljeg neznanja.³⁴

³² Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 109 - 110.

³³ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 109 - 110.

³⁴ Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006., str. 98.

6. Zaključak

Oslobođanje od patnje i sreća važne su buddhističke teme. Sreća se primarno shvaća kao sloboda od patnje, a težnja za srećom kao nešto zajedničko svim živim bićima. Sreća se ne shvaća tek kao ugodno stanje uma, ugodan osjećaj i sl., jer su sva ova stanja i osjećaji prolazni. Ipak, to ne znači da, budući da su sva ugodna stanja prolazna, život jest isključivo patnja i da u njemu nema mjesta za sreću. Iako prema buddhističkom shvaćanju čitav osjetilni svijet jest *dukkha*, uz pomoć znanja čovjeku je moguće istražiti, razumjeti i osloboditi se patnje. Znanje u sebi uključuje shvaćanje četiri plemenite istine, prirode osjetilnog svijeta, uzroka patnje i načina oslobođanje od nje. Ispravno shvaćanje preduvjet je za sreću i ispravno djelovanje. Svaki čovjek ima mogućnost ispravnog shvaćanja i samim time mogućnost za ispravno djelovanje i sretan život. Ova mogućnost se prema buddhizmu nalazi unutar osjetilnog svijeta, a ne u pokušaju odbacivanja, negiranja ili neispravnog viđenja istog. Takvi bi pokušaji bili u suprotnosti s ispravnim razumijevanjem i djelovanjem te bi nužno doveli do patnje. Tek uz pomoć ispravnog shvaćanja, namjera i djelovanja čovjek jest u mogućnosti osloboditi se patnje, razviti mudrost i postati istinski sretan.

7. Popis literature

Izvornici:

1. *Dhammacakkappavattana Sutta: Pokretanje kotača Dharme*, (SN 56.11), u Rahula, W., *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974.

2. *Dukkha Sutta: Patnja*, (SN 38.14), preveo Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight, 2010, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn38/sn38.014.than.html>. Preuzeto 1. 9. 2012.

Sekundarna literatura:

3. Ajahn Sumedho, *Now is the Knowing*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1989.

4. Ajahn Sumedho, *The Four Noble Truths*, Amaravati Publications, Great Gaddesden, 1992.

5. Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Pariyatti Publishing, 2006.

6.. Walpola Rahula, *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, 1974.

7. Nyanaponika Thera, *The Four Sublime States*, Buddhist Publication Society, 1980.

8. Piyadassi Thera, «The Seven Factors of Enlightenment», u *The Wheel Publication*, No. 1, Buddhist Publication Society, Kandy, 1960.