

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Ajahn Brahm  
DON'T WORRY BE GRUMPY

Copyright © 2014 Buddhist Society of Western Australia

First published 2014 by Wisdom Publications

All rights reserved.

Translation Copyright © 2017 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02052-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

SLONICA  
KOJA JE IZGUBILA  
SREĆU

AĐAN BRAM

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2017.



## Sadržaj

Uvod . . . . .	7	26. Metod sendviča . . . . .	50
1. Posuda i sadržaj . . . . .	9	27. Pravilo sedamdeset posto. . . . .	52
2. Šta zaista želimo? . . . . .	11	28. Smanjite očekivanja . . . . .	53
3. O sranje! . . . . .	13	29. Tri moje greške kojih se najčešće sećam . . . . .	55
4. Kaka-strofalno. . . . .	14	30. Poslednje pitanje . . . . .	57
5. Političar u bunaru . . . . .	15	31. Biti raznesen u eksploziji – zašto je to dobro? . . . . .	59
6. Svinjska faca . . . . .	17	32. Da li treba? Ili ne treba? . . . . .	61
7. Napukla šolja . . . . .	19	33. Pitajte psa . . . . .	62
8. Priča o dva uzgajivača kokošaka . . . . .	21	34. Staranje, a ne lečenje . . . . .	64
9. Vaš foto-album . . . . .	22	35. Mleko i kolačići . . . . .	66
10. Pritisnite „izbriši“ . . . . .	23	36. Krivica trgovačkog putnika . . . . .	68
11. Dobro? Loše? Ko zna! . . . . .	25	37. Povest o pauku samoubici . . . . .	70
12. Zalutali taksista . . . . .	27	38. Tajna srećnog braka . . . . .	72
13. Nema zločinaca . . . . .	28	39. Sveta vodica. . . . .	74
14. Stigma mentalnog oboljenja . . . . .	30	40. Opasnosti od vožnje u pijanom stanju . . . . .	76
15. Dozvola za umiranje . . . . .	31	41. Sveže sranje . . . . .	78
16. Budistička šala . . . . .	33	42. Poreklo materijalizma . . . . .	80
17. Stari monasi ne lažu . . . . .	34	43. Cicamaca . . . . .	82
18. Najznačajniji prst . . . . .	39	44. Utočište za psa . . . . .	84
19. Opis strepnje . . . . .	40	45. Čudesna priča o natprirodnom . . . . .	86
20. Poljubi da prođe . . . . .	42	46. Moje putovanje kroz Himalaje . . . . .	89
21. Cunami krokodil . . . . .	43	47. Neko te gleda . . . . .	91
22. Dušo, ne znam gde su deca! . . . . .	44	48. Kako je jedan učenik naučio da se raduje uvredama . . . . .	93
23. Kako je mišolovka ubila kokošku, svinju i kravu . . . . .	45	49. Učiti od stručnjaka . . . . .	94
24. Kako primiti priznanje . . . . .	47	50. Darivanje pobeđuje depresiju . . . . .	96
25. Pravilo petnaest sekundi za pohvale . . . . .	49		

## Adan Bram

51. Duboka rupa . . . . .	98	80. Kako uhvatiti mango. . . . .	151
52. Kada je u redu lagati? . . . . .	99	81. Zabranjeno voće. . . . .	153
53. Zašto lažemo . . . . .	100	82. Nasilnik . . . . .	155
54. Majmunski um. . . . .	103	83. Birokratski nasilnik. . . . .	157
55. Pustite bananu . . . . .	106	84. Poslovni nasilnik . . . . .	159
56. Mama, odlazim od kuće. . . . .	108	85. Nisam dovoljno dobar. . . . .	161
57. Prelazak preko horizonta . . . . .	110	86. Dovoljno sam dobar . . . . .	163
58. Uplašeni vodeni bivo. . . . .	111	87. Telefonska sekretarica . . . . .	164
59. Slučaj Harlija koji nestaje . . . . .	112	88. Imate pravo da ne budete srećni . . . . .	165
60. Na ivici . . . . .	114	89. Dozvola za sreću. . . . .	167
61. Polica moje majke. . . . .	116	90. Koliko vredite?. . . . .	169
62. Mačka, pedeset puta . . . . .	118	91. Moć ćutanja. . . . .	171
63. General sa najboljom vojnomo disciplinom . . . . .	120	92. Unutrašnja tišina . . . . .	173
64. Moć devojke . . . . .	121	93. Kada nema tišine . . . . .	175
65. Dvadeset podizanja svakog jutra . . . . .	122	94. Trenuci između . . . . .	177
66. Mudrost stomaka . . . . .	123	95. Da li živiš ili žuriš? . . . . .	178
67. Poreklo stresa. . . . .	125	96. Ne brini, nadaj se . . . . .	179
68. Pola lista papira . . . . .	127	97. Budite gost, a ne vlasnik. . . . .	181
69. Kako izaći na kraj sa velikom nevoljom. . . . .	129	98. Nije dosta paziti, treba nešto i uraditi. . . . .	182
70. Poljubi ružnog žapca. . . . .	131	99. Kako da budete ljubazni kad ste bez novca . . . . .	184
71. Kako se ne treba moliti . . . . .	133	100. Ljubaznost i smirenost. . . . .	185
72. Slepac vodi slepca. . . . .	135	101. Bez straha . . . . .	187
73. Slonica koja je izgubila sreću . . . . .	137	102. Kovčeg . . . . .	189
74. Čujem glasove . . . . .	139	103. Ljubazni duhovi . . . . .	191
75. Monasi i monahinje pobeđuju verovatnoću. . . . .	142	104. Škotska magla . . . . .	193
76. Čudo . . . . .	144	105. Klanjanje . . . . .	195
77. Božanska intervencija . . . . .	146	106. Bog u budizmu. . . . .	197
78. Sveznalica . . . . .	149	107. Igra prosvetljenja . . . . .	199
79. Priča o dva mangova drveta . . . . .	150	108. Jelovnik. . . . .	202
		O adanu Bramu. . . . .	205

## Uvod

Banane su veoma važne.

Toliko su uobičajene da mislimo kako znamo sve o njima. A zapravo ne znamo čak ni koji je pravi način ljuštenja banane! Većina ljudi počinje od kraja gde je peteljka. Međutim, majmuni, koji su stručnjaci za banane, uvek drže kraj sa peteljkom, a bananu ljušte od drugog kraja. Pokušajte jednom tako. Videćete da je mnogo jednostavnije poslužiti se „majmunskim metodom“.

Budistički monasi i monahinje su stručnjaci za odvajanje uma od teškoća koje nas okružuju. Pozivam vas da se poslužite „monaškim metodom“ kada se hvatate u koštac sa životnim problemima. Baš kao i kod ljuštenja banane, videćete da je tada život mnogo jednostavniji.





## 1. Posuda i sadržaj

Pre nekoliko godina došlo je do uličnih nemira kada je jedan čuvar u Gvantanamu optužen da je uzeo svetu knjigu i bacio je u toalet.

Sutradan me je pozvao lokalni novinar i rekao kako piše članak o tome, pa poziva istaknute predstavnike svih velikih religija u Australiji i postavlja im isto pitanje koje će postaviti i meni.

„Šta biste radili, ađane Brame, kada bi neko uzeo budističku svetu knjigu i bacio je u vaš toalet?“

Odgovorio sam bez oklevanja: „Gospodine, kad bi neko uzeo budističku svetu knjigu i bacio je u moj toalet, prvo i pre svega pozvao bih vodoinstalatera!“

Kad je prestao da se smeje, novinar mi je priznao da je to prvi razuman odgovor koji je dobio.

Onda sam rešio da dodam još nešto.

Objasnio sam mu da bi neko mogao da raznese mnoštvo kipova Bude, da spali budističke hramove, da ubija budističke monahe i monahinje; da bi mogao sve to da uništi, ali da mu ne bih dozvolio da uništi budizam. Možete baciti svete spise u toalet, ali ne možete baciti opraštanje, mir i saosećanje.

Religija nije u knjizi. Nije ni u kipu, ni u zgradi, ni u svešteniku. Sve to su samo „posude“.

Čemu nas knjiga uči? Šta kip predstavlja? Kakve osobine otelotvoruju sveštenici? To vam je „sadržaj“.

Kada shvatimo razliku između posude i sadržaja, možemo čuvati sadržaj čak i nakon što je posuda uništena.

## Ađan Bram

Možemo da šampamo nove knjige, pravimo nove hramove i kipove, obučavamo nove monahe i monahinje, ali kada izgubimo ljubav i poštovanje prema drugima i prema samima sebi i umesto toga odaberemo nasilje, onda je cela religija otišla u kanalizaciju.

## 2. Šta zaista želimo?

Starešina manastira se jednog jutra probudio rano. Ništa neobično. Ali ovog jutra probudio ga je zvuk nečega što se kretalo u obližnjoj prostoriji svetišta. To *jeste* bilo neobično, jer je većina njegovih monaha u ovo doba dana praktikovala vrlo specifičnu vrstu molitve („Zzzzzzz...“) pa je pošao da vidi šta se dešava.

U tami je ugledao obris prilike pod kapuljačom. Provalnik!

„Šta želiš, prijatelju?“, upitao je starešina ljubazno.

„Daj ovamo ključ od kutije za priloge, matori!“, rekao je provalnik, mašući dugim, oštrim nožem.

Starešina je video oružje, ali nije osetio strah. Osetio je samo saosećanje prema mladiću.

„Naravno“, rekao je i polako mu pružio ključ.

Dok je lopov užurbano vadio novac iz kutije, starešina je primetio da mu je jakna pocepana, a lice bledo i upalo.

„Kada si poslednji put pojeo nešto, dragi dečake?“

„Umukni, bre!“, dreknuo je provalnik.

„U plakaru pored kutije za priloge ima hrane. Slobodno se posluži.“

Lopov je za trenutak zbunjeno zastao. Očito ga je začudila briga starešine manastira za njegovo blagostanje. Ipak, za svaki slučaj, pružio je nož prema monahu dok je žurno punio džepove novcem od priloga i hranom iz plakara.

„I da se nisi usudio da pozoveš policiju!“, dreknuo je.

„Zašto bih zvao policiju?“, upitao je mirno starešina. „Prilozi i služe da se pomogne ljudima poput tebe, a hranu sam ti sâm ponudio. Nisi ništa ukrao. Idi s mirom.“

Sutradan je starešina ispričao ovaj događaj svojim monasima i svetovnim pomoćnicima. Svi su se veoma ponosili svojim starešinom.

Nekoliko dana kasnije starešina je u novinama pročitao da je lopov uhvaćen kad je provalio u neku drugu kuću. Ovog puta osuđen je na deset godina zatvora.

Prošlo je nešto više od deset godina, a istog tog starešinu manastira opet je rano ujutro probudio nekakav zvuk u obližnjoj prostoriji svetišta. Otišao je da pogleda i, da, pogodili ste, ugledao je istog onog provalnika kako stoji kraj kutije sa priložima držeći oštar nož.

„Da li me se sećaš?“, viknuo je provalnik.

„Da“, uzdahnuo je starešina i posegnuo u džep. „Evo ključa.“

Tada se provalnik nasmešio i spustio nož. „Gospodine“, rekao je tiho, „vratite ključ u džep. Sve ove godine stalno sam razmišljao o vama. Vi ste bili jedina osoba u celom mom životu koja je bila ljubazna prema meni, jedini kojem je bilo zaista stalo. Da, došao sam da ponovo ukradem, ali shvatio sam da sam prošli put uzeo pogrešnu stvar. Sada sam došao da uzmem vašu tajnu dobrote i unutrašnjeg mira. To je ono što sam sve vreme zapravo želeo. Molim vas, dajte mi ključ saosećanja. Primite me za svog učenika.“

Ubrzo potom lopov je postao monah i obogatio se više nego što je ikada mogao i da sanja. Ne u novcu, nego u obilju dobrote i unutrašnjeg mira. To je ono što svi mi zapravo želimo. Kakav plen!

### 3. O sranje!

Tokom putovanja po Severnoj Americi tokom kojeg sam držao predavanja, koristio sam i ovu inspirativnu metaforu.

Kada ugazite u pseći izmet, nemojte da se naljutite i brišete ga sa cipela. Umesto toga, nasmešite se i ponesite ga kući. Tu ćete moći da ostružete pseći izmet pod jabukovim drvetom u svojoj bašti. Sledeće godine jabuke sa tog drveta biće brojnije, sočnije i slađe nego ikada ranije. Ali morate se setiti toga kada zagrizete jedru jabuku: vi u tom trenutku, zapravo, jedete pseći izmet! Samo što se sada pretvorio u sočnu, slatku jabuku.

Isto tako, kada u vašem životu naiđe kriza, to je baš kao da ste ugazili u pseći izmet. Ali umesto da postanete besni, ogorčeni ili utučeni, ponesite to kući i usadite ga duboko u srce. Uskoro ćete biti mudriji i saosećajniji. Ali setite se odakle potiče sva ta sočna mudrost i slatka ljubav. To je životno sranje pretvoreno u nešto bolje i lepše.

Nekoliko sati pošto sam izgovorio pred publikom taj izvanredan savet, na odmorištu kraj auto-puta, ugazio sam u pravi pravcati pseći izmet. Moj vozač, koji je takođe čuo moju sjajnu metaforu, odbio je da me pusti nazad u auto dok ne ostružem i najmanji komadić psećeg izmeta sa svojih sandala. U tome je problem sa ljudima u današnje vreme. Žive u stanovima, odvojeni od prirode, i nemaju baštu u kojoj bi se izmet pretvarao u voće.

## 4. Kaka-strofalno

Kasnije, tokom te iste posete Severnoj Americi, neko mi je rekao odakle možda potiče taj pseći izmet. Jedan vešti biznismen obogatio se učeći higijenskim navikama pse ljubimce čiji vlasnici žive u stano-  
vima u gradu.

Svako ko je ikada imao štene u kući zna koliko je teško sprečiti ih da obavljaju to što imaju po skupim tepisima. E, ovaj biznismen garantovao je da će za tri dana dresirati svakog psa da kaki samo izvan kuće. Za to je koristio pozitivan podstrek.

On ili neki od njegovih radnika izveo bi kucu na ulicu, do drveta ili u neku baštu, i čekao da pas tu kaki ili piški. Onda bi počeo da skače i tapše od sreće, da pleše i peva od radosti. Ponekad bi pravio „zvezdu“. U svakom slučaju, neopisivo preterano radovao se telesnoj funkciji psa. I uspevalo je! Taj pas shvatio bi da je upravo nekome doneo veliku, veliku sreću. I za tri dana pas bi kakio samo napolju. Eto kolika je snaga pozitivnog podstreka, čak i kod životinja.

Ipak, dreser je kasnije dospao u veliku nevolju. Neke njegove mušterije gledale su prenos utakmice na televiziji i mirno sedele na kauču sa svojim psom. Onda bi njihov tim postigao spektakularni pogodak, gol ili koš, a oni bi skočili sa kauča, počeli bi da skaču i tapšu od sreće, da plešu i pevaju od radosti! A šta mislite, šta bi pas tada uradio?

## 5. Političar u bunaru

Ponekad u životu ne ugazite u izmet, nego ga neko baci na vas! Sledeća priča pruža nam savet šta da radimo u takvoj situaciji.

Poznati političar sumnjive reputacije šetao je kroz šumu i odjednom upao u napušteni bunar. Srećom, bunar je presušio, a lobanja mu je bila tako debela da nije pretrpeo nikakvu povredu. Nažalost, bunar je bio suviše dubok da bi mogao da izađe iz njega, pa je počeo da zove u pomoć. Obično posle nekoliko sati vikanja čovek promukne, ali ovo je ipak bio profesionalni političar sa mnogo godina iskustva, pa je posle tri sata i dalje bio na vrhuncu snage. Baš tada tuda je prošao neki seljak, čuo viku i otkrio političara na dnu bunara.

„Pomozi mi!“, rekao je političar.

„Ne dolazi u obzir!“, odvratio je seljak, koji ga je prepoznao.

Seljak je mrzeo političare, naročito ljigavce poput ovog. Štaviše, oduvek je nameravao da zatrpa taj zaista opasni bunar. I zato je uzeo lopatu i počeo da ubacuje zemlju u bunar. Zakopaće političara i zatvoriće bunar o istom trošku!

Kad je političar osetio da mu na glavu pada blato, to mu nije bilo ni najmanje neobično. Međutim, kad je shvatio kako seljak namerava da ga živog zakopa, počeo je da više još glasnije, onako kako je inače činio samo pred izbore.

„Obećavam da ću ti smanjiti porez! Garantujem ti da ću povećati subvencije za poljoprivredu! Kunem ti se da će sve krave imati besplatnu zdravstvenu zaštitu! Veruj mi!“

Kad je čuo to poslednje „veruj mi“, seljak je počeo još brže da baca zemlju u bunar. Političar je počeo još očajnije da zapomaže. A onda je ućutao.

Seljak je pomislio da je konačno zakopao političara, pa je malo usporio brzinu lopatanja. Međutim, bio je toliko usmeren na posao da nije primetio vlas kose koja se pojavila iznad ivice bunara. Posle još nekog vremena, već se videlo celo teme. Posle još malo zemlje, pojavilo se nasmešeno političarevo lice. Seljak je sada bio suviše zaprepašćen da bi nastavio sa poslom.

Političar je odlučio da se više ne žali što po njemu sipa zemlja. Umesto toga, otresao bi blato sa ramena i zbijao ga pod nogama. Posle svake lopate zemlje stajao je centimetar-dva više. Sada je bio dovoljno visoko da izađe iz bunara i da nagradi seljaka za uloženi trud poslavši mu na imanje sanitarnu i poresku inspekciju.

Pouka ove priče glasi: kad vas život zasipa blatom, otresite ga sa sebe, utabajte ga i uvek ćete stajati na malo višem položaju nego ranije.



## 6. Svinjska faca

Ljudi se ponekad naljute na vas. Čak i oni koje volite. To nam se svima dešava. Neki ljudi se naljute čak i na Budu! Pa šta da radite kad se nađete na meti nečijeg gneva? Odgovor se može naći u priči koja sledi.

Jedan muž uživao je u slobodnom popodnevnu kod kuće. Njegova žena spremala je večeru, a onda je videla da nema dovoljno jaja.

„Dušo“, rekla je, „da li bi bio zlatan da skokneš na pijacu i kupiš nekoliko jaja?“

„Naravno, mila“, veselo je rekao on.

Muš još nikad nije bio na pijaci. Žena mu je dala novac, ceger i uputstvo kako da stigne do tezge sa jajima na samoj sredini pijace.

Kada je ušao na pijacu, odmah mu je prišao jedan mladić i glasno rekao: „Zdravo, svinjska faco!“

„Šta?“, odgovorio je iznenađeni muž. „Kome ti to?“

To kao da je podstaklo mladića, koji je nastavio još žešće da vređa čoveka: „Hej, smrdljivko! Čime se ti kupiš, psećim govancima? Siguran sam da ti pod pazuhom žive jata buva!“

Dakle, na muža su upravo vikali na javnom mestu, usred pijace, a nije ništa loše uradio. Toliko se potresao i postideo da se okrenuo i otišao što je brže mogao.

„Brzo si se vratio, dušo“, dočekala ga je žena. „Jesi li mi doneo jaja?“

„Ne“, uzdahnuo je muž. „I ne šalji me više na to necivilizovano, odvratno, prostačko, grozomorno mesto!“

E sad, tajna dobrog braka je u tome da znate kako da smirite svog iznerviranog partnera koji je upravo imao neprijatno iskustvo. Zato je ova žena tešila i mazila svog muža sve dok nije osetila da se njegov merač besa polako vraća na nulu. Onda ga je blago upitala kako je taj neprijatni mladić izgledao.

Muž je nabrao nos pa je, na jedvite jade, uz mnogo uvređenih primedbi, opisao njegovo lice.

„Oh, on!“, rekla je žena i jedva prikrila smeh. „On to svima govori. Znaš, kad je bio mali, pao je i nezgodno udario glavu. Ima trajno oštećenje mozga i od tada je, eto, tako poremećen. Jadničak, nije mogao ni u školu da ide, uopšte nema prijatelje, ne može da nađe posao, neće se nikad oženiti i neće imati porodicu. Taj nesrećni mladić je lud. Viče i vređa svakog na koga naiđe. Nemoj to lično da primaš.“

Kad je muž sve to čuo, njegova uvređenost potpuno je nestala. Sad je i on žalio mladića.

Žena je primetila tu promenu. „Dragi, meni i dalje trebaju ona jaja. Da li bi hteo...?“

„Naravno, dušo“, rekao je muž i vratio se na pijacu.

Mladić ga je video da se vraća i povikao: „Hej! Gledajte ko dolazi! Matora svinjska faca se vraća sa svojim smradom! Zapušite noseve na vreme – hrpa psećih govana na nogama upravo je ugmizala na pijacu!“

Ovog puta muž se nije uvredio. Otišao je pravo do tezge sa jajima, a mladić ga je pratio i obasipao ga uvredama.

„Ne obraćajte pažnju“, rekla je žena koja je prodavala jaja. „On to svima govori. Lud je. Kao dete je nezgodno pao na glavu.“

„Da, znam. Sirotan“, rekao je muž dok je plaćao jaja.

Mladić je pratio muža sve do kraja pijace, zasipajući ga sve strašnijim prostaklucima. Ali ovog puta muž se uopšte nije iznervirao. Sada je znao da je mladić lud.

Kada razmislite o ovoj priči, sledeći put kada vas neko nazove nekim užasnim imenom, ili se vaš partner naljuti na vas, prosto zamislite da su danas nezgodno udarili glavu i da su pretrpeli privremeno oštećenje mozga. Jer u budizmu se situacija u kojoj se naljutite na druge ljude i vređate ih zove „privremeno ludilo“.

Kada shvatite da je osoba koja se ljuti na vas privremeno luda, moći ćete da odgovorite staloženo, pa čak i saosećajno: „Jadničak!“

## 7. Napukla šolja

Smrt voljene osobe zauvek menja naš život. Čak i smrt onih koje ne poznajemo, na primer, kada hiljade ljudi stradaju u nekoj prirodnoj katastrofi, menja način na koji razmišljamo. Smrt je deo života, a kada to naučimo, naučićemo i da je bolje razumemo.

Pre mnogo godina na Tajlandu, moj učitelj ađan Ča podigao je svoju keramičku šolju.

„Pogledajte je!“, rekao nam je. „Napukla je.“

Pogledao sam pažljivo, ali nisam video nikakvu pukotinu.

„Pukotina je sada nevidljiva“, nastavio je ađan Ča, „ali tu je. Jednog dana neko će ispustiti ovu šolju, pa će se pukotina pojaviti i moja šolja će se raspasti. To joj je sudbina.“

„Ali kad bi šolja bila od plastike“, nastavio je moj učitelj, „onda ne bi imala takvu sudbinu i ne bi imala nevidljivu pukotinu. Mogao bi da je ispustiš, udariš, pa čak i da je šutneš, i ne bi se slomila. Mogao bi da budeš nemaran zato što je nesalomiva. Ali pošto je moja šolja osetljiva, to je razlog da paziš na nju. Isto tako“, naglasio je ađan Ča, „i tvoje telo ima pukotinu. Pukotina je sada nevidljiva, ali tu je. To je tvoja buduća smrt. Jednog dana doći će do nezgode, bolesti ili starosti. Tada će se pukotina pojaviti i ti ćeš umreti. To je tvoja sudbina. Kada bi večito živeo“, zaključio je moj učitelj, „kada bi ti život bio nesalomiv poput plastične šolje, onda bi mogao da budeš nemaran. A upravo zato što je naš život osetljiv, zato što nam je sudbina da umremo, moramo obraćati pažnju.“

Činjenica da su veze među ljudima takođe krhke poput keramičke šolje jeste razlog što moramo da pazimo jedni na druge. Treba imati na umu da sreća ima pukotinu na sebi, a to nas uči da nikad ne uzimamo radost zdravo za gotovo. Saznanje da će se naši životi jednog dana raspasti navodi nas da uvidimo koliko je svaki trenutak dragocen.