

ADŽAN ČA



Hrana za srce

Hrana za srce – adžan Ča
Prevod iz angleščine: Samanera Mahidipo

Izvirnik:

Food for the Heart – Ajahn Chah

© 2018 Amaravati Publications

Za brezplačno distribucijo
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Največji dar je dar resnice.

Izdaja:

Gozdni budistični samostan Samanadipa

Goljek 3, 8210 Trebnje, Slovenija

www.slo-theravada.org/samanadipa

Knjiga je na voljo tudi na spletni strani

www.slo-theravada.org

© 2020 Gozdni budistični samostan Samanadipa

To delo je pod licenco Creative Commons:

Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav 4.0 Mednarodna

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

2020, prva elektronska izdaja

Hrana za srce

Hrana za srce

adžan Ča

Kazalo

Spremna beseda prevajalca	5
Bojevanje s pomočjo Dhamme	6
Razumevanje Vinaye	12
Vzdrževanje standarda	26
Stalna praksa	37
Aktivnost brez oklepanja	52
Poplava čutnosti	66
V črni noči	77
Izvir modrosti	98
Nesigurnost	116
Onkraj pojavnosti	232

Spremna beseda prevajalca

Zbirka Hrana za srce je sestavljena iz prevoda različnih govorov, ki jih je podal znameniti tajski theravadski menih častiti adžan Ča in so bili prvotno prevedeni iz tajščine v angleščino. Večina od njih je bila podana skupnosti menihov v različnih samostanih na tajskem. V njih je častiti adžan Ča svoje poslušalce s preprostimi besedami vodil k jasnejšemu razumevanju učenj Buddhé. Kljub navidezni lahkotnosti zbranih prevodov, ti po razmisleku razkrijejo prav nasprotno. Ne bi jih smeli jemati zlahka. Ponujajo možnost za kontemplacijo, ki vodi k uvidu v samo naravo pogojenosti našega doživljanja in s tem posamezniku pripomorejo, da se približa modrosti, ki je onkraj naših običajnih vsakodnevnih vtisov. Prevod besedila je nastajal nekaj mesecev in v temu času sem v mirnem okolju našega samostana lahko opazil, ko sem sestavljal prevod kos za kos, kakšna je pravzaprav globina teh na pogled preprostih besed. Bralcu svetujem, da naj pri svojih zaključkih ne hiti ampak raje bolj podrobno razmisli tudi o tistih delih za katere se zdi, da je njihov pomen že jasen. Če na učenja ne pozabimo in pri njihovem razumevanju dopuščamo odprte možnosti, ima znanje naposled moč, da se razkrije samo. Zbirka izhaja ob obletnici rojstva tega velikega tajskega učitelja. Ob tem ne pozabimo, da smo lahko tudi sami hvaležni za možnost naše lastne prakse, katero lahko usmerimo v pravo smer prav zaradi menihov, kot so bili častiti adžan Ča in drugi, ki so bili praksi zvesto predani in so omogočili, da se je ohranila vse od časa Buddhé pa do danes. Naj to služi še kot dodatna vzpodbuda pri naši prizadevnosti.

Samanera Mahidipo
Gozdni samostan Samanadipa,
januar 2020

Bojevanje s pomočjo Dhamme

Bori se proti pohlepu, proti jezi, proti zablodi – to so tvoji nasprotniki. V budistični praksi, na poti, ki jo je prehodil Buddha, se bojujemo s pomočjo Dhamme, s potrpežljivo vztrajnostjo. Bojujemo se proti našim neštetim razpoloženjem.

Dhamma in svet sta soodvisna. Kjer je Dhamma je tudi svet, kjer je svet je tudi Dhamma. Kjer so madeži, obstajajo tisti, ki jih obvladajo, se podajo z njimi v boj. Temu se reče notranji boj. Zunanji boj pomeni, da ljudje, ki uporabijo puške in bombe, streljajo in uničujejo, obvladajo druge, so obvladani sami. Obvladovanje drugih je pot, ki ji sledi svet. Pri praksi Dhamme se ne rabimo bojevati proti drugim ampak obvladamo svoj um, z nenehnim potrpljenjem, upirajoč se vsem našim razpoloženjem.

Pri praksi Dhamme kljubujemo zameram in sporom, ki so med nami in opustimo vse oblike jeze v naših dejanjih in mislih, ter se osvobodimo od ljubosumnja, odpora in zamer. Sovrašтво premagamo samo tako, da kljubujemo zameram in zavisti.

Zlonamerna dejanja in povračila sta različni ampak tesno povezani. Ko je dejanje storjeno je zaključeno; ni potrebe po odgovarjanju z napadalnostjo in maščevanjem. To se imenuje dejanje (*kamma*). Povračilo (*vera*) pomeni nadaljevanje tega dejanja z mislijo: to si mi storil zato ti bom vrnil. Temu ni konca. Prinaša nenehno iskanje maščevanja in zaradi tega ni sovraštvo nikoli opuščeno. Dokler se obnašamo tako, ostaja veriga nepretrgana. Temu ni konca, ne glede kam gremo, se spor povrne.

Buddha je učil svet, imel je sočutje za vsa živa bitja. Am-

pak vseeno gre svet svojo pot. Modrijan mora raziskati katere stvari imajo resničen pomen. Buddha se je kot princ uril v različnih vrstah bojnih veščin. Ampak spoznal je, da niso uporabne, da služijo le svetu s svojimi bojevanji in nasiljem.

Torej se moramo mi, ki smo svet pustili za seboj, obvladati tako, da se naučimo opustiti kakršnokoli obliko zlonamernosti, opustiti vse kar je vzrok za sovražnost. Obvladamo sebe, ne poskušamo obvladati drugih. Borimo se, ampak samo proti našim madežem. Če je pohlep se borimo proti temu, če je jeza se borimo proti tej, če je zabloda izkoristimo ves napor, da jo opustimo.

Temu se reče boj Dhamme. Ta boj v srcu je zelo zahteven, pravzaprav najzahtevnejša stvar od vseh. Menihi postanemo, da to raziskujemo, da se naučimo boja proti pohlepu, jezi in zablodi. To je naša glavna odgovornost.

To je notranji boj, boj z madeži. Ne obstaja veliko ljudi, ki jim je to všeč. Večina se bori z drugimi stvarmi, redko se borijo proti svojim madežem. Le redko jih sploh opazijo. Buddha je učil opuščanje kakršnekoli zlonamernosti in razvijanje kreposti. To je pravilna pot. Če smo pot dosegli jo prehodimo ali je ne, to je naša izbira. Buddha je na tej točki svoje delo opravil. Pokazal je pot, ki je pravilna in to, ki ni. Toliko je dovolj, ostalo je odvisno od nas.

Torej prispeli smo na pot, ampak še vedno ne vemo, ne vidimo; zato se moramo učiti. Pri učenju moramo biti vztrajni, kot so vztrajni ljudje, ki se učijo o svetu. Potreben je napor, da se naučijo in dosežejo primerno znanje za uresničitev svoje kariere. Ko razmišljajo napačno ali čutijo odpor, ga odpravijo zato, da lahko nadaljujejo in zaključijo študij ter poiščejo zaposlitev. Praksa meniha je podobna. Če se odločimo, da prakticiramo in raziskujemo, potem bomo pot sigurno videli.

Diṭṭhi-mana je škodljiva stvar. *Diṭṭhi* pomeni pogled ali

mnenje. Vse oblike pogledov se imenujejo *diṭṭhi*: opažanje dobrega kot zla, zla kot dobrega – na kakršen koli način vidimo te stvari. To ni problem: problem leži v oprijemanju na te poglede, temu pravimo *mana*, vztrajanje v teh pogledih kot, da so resnica. Okoli tega se vrtimo od rojstva do smrti, ne da bi prišli do zaključka, samo zaradi tega oprijemanja. Torej Buddha nam dopoveduje, da te poglede opustimo.

Če živi skupaj več ljudi kot tukaj, lahko še vedno vadijo pravilno dokler si niso njihovi pogledi nasprotujoči. Prav tako je skupno bivanje za samo dva ali tri menihe oteženo, če so si njihovi pogledi nasprotujoči. Ko smo ponižni in popustimo pri naših pogledih, se združimo na mestu Buddhe, Dhamme in Sanghe, tudi če nas je veliko.

Ne bo držalo, da ne moremo živeti skupaj ker nas je veliko. Samo poglejmo gosenico. Gosenica ima veliko nog, kajne? Njen izgled daje vtis, da hodi le s težavo, ampak temu ni tako. Ima svoj lasten red in ritem. Naša praksa je enaka. Če prakticiramo kot plemenita skupnost Buddhe, potem je enostavno. To je *supatipanno* – tisti, ki prakticirajo na dober način, *ujupatipanno* – tisti, ki prakticirajo direktno, *nayapatipanno* – tisti, ki prakticirajo za izkoreninjenje trpljenja, *samicipatipanno* – tisti, ki prakticirajo pravilno. Te štiri kvalitete razvite v nas, nas naredijo resničen del Sanghe. Naj nas bo sto ali tisoč, ne glede na to, potujemo po isti poti. Prihajamo iz različnih okolij, ampak smo enaki. Čeprav imamo lahko drugačne poglede, če prakticiramo pravilno, ne bo trenj. Kot imajo enako barvo in okus vsi potoki in reke, ko se enkrat združijo v morju. Enako je z ljudmi. Ko vstopijo v tok Dhamme je to ena Dhamma. Čeprav prihajajo iz različnih okolij, se uskladijo, se združijo.

Ampak razmišljanje, ki povzroči vse spore in konflikt je *diṭṭhi-mana*. Zato nas je Buddha učil opustitev pogledov. Ne dovolimo, da *mana* povzroči oprijemanje na te poglede kot na nekaj

pomembnejšega kot so.

Buddha je učil kako pomemben je *sati*, spomin. Če stojimo, hodimo, sedimo ali ležimo, kjerkoli smo, bi morali imeti moč tega zavedanja. Ko imamo *sati* vidimo sebe, vidimo svoj um. Vidimo »telo znotraj telesa« in »um znotraj uma«. Če nimamo *sati*, nimamo ničesar. Ne vemo kaj se dogaja. Torej *sati* je zelo pomemben. Z nenehnim *sati* bomo ves čas poslušali Dhammo Buddhhe. Temu je tako, ker so »z očesom zaznane oblike« Dhamma, ker so »z ušesom zaznani zvoki« Dhamma, ker so »z nosom zaznane vonjave« Dhamma, ker so »z jezikom zaznani okusi« Dhamma, ker je »s telesom zaznan tip« Dhamma; ko nastanejo vtisi v umu je tudi to Dhamma. Zaradi tega nekdo z nenehnim *sati* ves čas posluša učenje Buddhhe. Dhamma je vedno tam. Zakaj? Zaradi *sati*, zaradi tega ker se zavedamo.

Sati je spomin, *sampajanna* je zavedanje sebe. To zavedanje je dejansko Buddhho, Buddha. Ko je *sati* – *sampajanna*, bo razumevanje sledilo. Vidimo kaj se dogaja. Ko oko vidi oblike: je to primerno ali neprimerno? Ko uho zasliši zvok: je to primerno ali neprimerno? Je nevarno? Je prav ali narobe? In tako naprej z vsem. Če razumemo, slišimo Dhammo ves čas.

Poskusimo vsi razumeti, da se ta trenutek učimo sredi Dhamme. Kamorkoli gremo naprej ali korak nazaj, se srečamo z Dhammo, če imamo *sati* je vse Dhamma. Če vidimo živali, ki tečejo po gozdu lahko razumemo in opazimo, da so enake kot mi. Bežijo od trpljenja in iščejo srečo, kot tudi ljudje. Izognejo se temu česar ne marajo, bojijo se smrti, kot tudi ljudje. Če se tega zavedamo vidimo, da so vsa bitja na svetu, tudi ljudje, enaka v sledenju njihovim raznolikim instinktom. Takšnemu opazovanju se reče *bhavana*, opazovanje kot v resnici je. Vsa bitja združuje enaka narava rojstva, staranja, boleznin in smrti. Ljudje smo enaki živalim in živali so enake ljudem. Če stvari zares vidimo takšne kot so, potem naš um opusti navezanost nanje.

Torej zato je rečeno, da moramo imeti *sati*. Če imamo *sati* vidimo stanje našega lastnega uma. Karkoli razmišljamo ali čutimo to moramo poznati. Temu vedenju se reče Buddho, Buddha, tisti ki ve, tisti ki neposredno ve, tisti ki jasno in popolnoma ve. Ko je vedenje v umu popolno, najdemo pravilno prakso.

Najprimernejši način za vajo je torej, da imamo pozornost, *sati*. Če smo brez *sati* pet minut, smo nori za pet minut, nepredvidni za pet minut. Kadarkoli primanjkuje *sati*, smo nori. Torej, *sati* je nujen. Imeti *sati* pomeni poznati sebe, poznati pogoj svojega uma in svojega življenja. To je imeti razumevanje in razsodnost, poslušati Dhammo vsak trenutek. Po zapuščanju učiteljeve razlage, se Dhammo še vedno posluša, saj je povsod.

Zato vsi vi, bodite vztrajni, da prakticirate vsak dan. Ne glede na to ali ste leni ali energični, prakticirajte enako. Pri praksi Dhamme ne sledimo svojim razpoloženjem. Če to počnemo, potem to ni Dhamma. Ne razlikujte med dnevom in nočjo in ali če je um miren ali če ni – samo prakticirajte.

Podobno je pri otroku, ki se uči pisati. Na začetku ne piše lepo – veliki, dolgi zavoji in kracale – piše kot otrok. Čez nekaj časa se z vajo njegovo pisanje izboljša. Podobna je praksa Dhamme. Na začetku je čudno, včasih je mirno, včasih ne, ne ve se kaj je kaj. Nekateri mislijo, da nečesa ne počnejo prav. Nekateri izgubijo voljo. Ne odnehajte! S prakso morate nadaljevati. Živite s trudom, kakor šolar: ko postane starejši, piše bolje in bolje. Iz slabega pisanja preraste v čudovito pisavo, vse zaradi njegove vaje od otroštva.

Naša praksa je podobna. Poskusite imeti zavedanje ves čas: stoje, v hoji, sede ali leže. Ko naše zadolžitve izpeljemo gladko in uspešno, čutimo mirnost uma. Ko je mir v umu, je mirna meditacija enostavna; ta gresta z roko v roki. Torej potrudite se. Vsi se morate potruditi, da sledite praksi. Takšna je vadba.

Hrana za srce

* * *

Del govora podanega menihom in novincem v Wat Pah Pongu.

Razumevanje Vinaye

Naša praksa ni lahka. Nekatere stvari mogoče že poznamo, ampak še vedno ostaja veliko, česar ne poznamo. Na primer, ko slišimo učenja kot 'poznavanje telesa, nato poznavanje telesa v telesu' ali 'poznavanje uma, nato poznavanje uma v umu'. Če teh stvari še nismo prakticirali se počutimo zmedeni. Vinaya je takšna. V preteklosti sem bil učitelj, ampak bil sem samo 'majhen učitelj' in ne takšen, ki je velik.¹ Torej, zakaj pravim 'majhen učitelj'? Zato, ker nisem prakticiral. Temu pravim majhen učitelj, nižji učitelj. 'Nižji učitelj' pravim, ker ko je prišlo do prakse nisem bil zadosten. Večino časa je bila moja praksa daleč od teorije, kot da se Vinaye sploh ne bi učil.

Vseeno bi rad poudaril, da je v praktičnem smislu Vinayo nemogoče poznati popolnoma, ker so nekatere stvari še vedno kršitve, če zanje vemo ali ne. To ni preprosto. Še vedno pa je poudarjeno, da se z zanimanjem in spoštovanjem lotimo učenja pravil, ki jih še ne razumemo. Če ne razumemo, potem se moramo potruditi, da se naučimo. Če se ne potrudimo, je že to samo po sebi kršitev.

Na primer, če dvomite – recimo, da se dotaknete ženske, ne da bi vedeli ali je ženska ali moški.² Niste prepričani, pa se vseeno dotaknete – to je še vedno narobe. Spraševal sem se zakaj naj bi bilo to narobe, ampak ko sem upošteval tudi prakso sem

1 To se navezuje na častitega adžana v začetnih letih meniškega življenja, preden je začel resno prakticirati.

2 Druga *sanghādisesa* kršitev je dotikanje ženske z nameni poželenja.

razumel, da mora imeti praktikant *sati*, mora biti pazljiv, če govori, se dotika ali drži stvari mora najprej temeljito premisliti. V tem primeru je napaka, da ni *satija*, da je *sati* nezadosten, ali pa je skrb v tistem trenutku premajhna.

Vzemimo še en primer: ura je šele enajst zjutraj, ampak nebo je oblačno, sonca ne vidimo in nimamo ure. Recimo, da ocenimo, da je verjetno popoldne – čutimo, da je popoldne – ampak vseeno nadaljujemo in jemo. Začnemo jesti in na to se nebo razjasni in opazimo položaj sonca, ki nakazuje, da je ura šele nekaj čez enajst. To je še vedno kršitev.³ Spraševal sem se: »Eh, saj še ni popoldne, zakaj je to kršitev?«

Kršitev tukaj predstavlja brezskrbnost, malomarnost; ne premislimo temeljito. Vzdržnost ni zadostna. Če imamo dvom in se pod njegovim vplivom odločamo, je to *dukkata*,⁴ kršitev samo zaradi odločanja ob prisotnosti dvoma. Mislimo da je popoldne, čeprav v resnici ni. Ni kršitev ker jemo, ampak zato, ker smo brezskrbni in malomarni. Če je res popoldne ampak mislimo, da ni, je to težja *pācittiya* kršitev. Če se odločamo ob prisotnosti dvoma ne glede na to ali je dejanje pravilno ali nepravilno, še vedno naredimo kršitev. Če dejanje ni nepravilno je to manjša kršitev; če pa je nepravilno je to težja kršitev. Vinaya se lahko zato precej zakomplicira.

Enkrat sem odšel na obisk k častitemu adžanu Manu.⁵ Takrat sem s prakso šele začel. Prebral sem *Pubbasikkho*⁶ in jo ra-

3 Se navezuje na *pācittiya* kršitev št. 36, uživanje hrane izven dovoljenega časa, t.j. od jutra do poldneva.

4 *Dukkata*, kršitve 'napačnih dejanj', razred najlažjih napačnih dejanj, ki jih je v Vinayi veliko; *pārājika* – nepreklicne kršitve, te so štiri in pomenijo izključitev iz meniške skupnosti.

5 Častiti adžan Man Bhuridatto, verjetno najbolj spoštovan meditacijski mojster tajske gozdne tradicije. Imel je več učencev, ki so kasneje sami postali samostojni učitelji, eden od njih je tudi adžan Ča.

6 *Pubbasikkhā Vannanā*, 'osnove vadbe', tajske razlage Dhamma-Vinaye, ki

zumel precej dobro. Potem sem prebral *Visuddhimaggo* kjer avtor piše o *Sīlaniddesi* (knjiga o razvoju vrline), *Samādhiniddesi* (knjiga o razvoju uma) in *Paññānidesi* (knjiga o razvoju modrosti). Počutil sem se kot, da mi bo razneslo glavo! Po branju tega sem imel občutek, da praksa presega kar je v zmožnostih človeka. Potem sem pomislil, da Buddha ne bi učil nečesa, kar bi bilo nemogoče prakticirati. Tega ne bi učil, niti ne razglasil, ker sam ne bi imel koristi od tega in tudi ne kdo drug. *Sīlaniddesa* je veliko prepodrobna, *Samādhiniddesa* še toliko bolj in *Paññānidesa* najbolj! Sedel sem in premišljeval: »Torej, dalje ne morem. Poti naprej ni.« Bilo je, kot da bi dosegel mrtvo točko.

Na tej točki je bila moja praksa težavna, obtičal sem. Prišla je možnost, da sem odšel na obisk k adžan Manu in takrat sem ga vprašal: »Častiti adžan, kaj naj naredim? S prakso sem šele začel, ampak pravilne poti še vedno ne poznam. Imam toliko dvomov, da ne najdem temeljev za prakso.«

Vprašal je: »V čem je problem?«

»Tekom moje prakse sem prebral *Visuddhimaggo*, ampak praksa te se mi zdi nemogoča. Vsebina *Sīlaniddese*, *Samādhiniddese* in *Paññāniddese* se zdi popolnoma nepraktična. Ne verjamem, da je na svetu kdorkoli, ki bi to lahko naredil, je prepodrobna in prenatana. Nemogoče bi si bilo zapomniti vsako pravilo, to presega mene.«

Odgovoril mi je: »Častiti, res je veliko, ampak v resnici ni dosti. Če upoštevamo vsako pravilo v *Sīlaniddesi* je to res veliko, ampak dejansko se je to čemer pravimo *Sīlaniddesa* razvilo v človeškem umu. Če ta um izučimo, da ima občutek sramu in strahu pred napačnim dejanjem, potem bomo zadržani, potem bomo previdni...

temeljijo na razlagah v paliju; *Visuddhimagga*, 'Pot k čistosti', obširna razlaga ačariye Buddhagose o Dhamma-Vinayi.

To nas bo omejilo, da bomo zadovoljni z malo, z malo željami, ker za veliko preprosto ne bomo mogli skrbeti. Ko se to zgodi, naš *sati* postane močnejši. Lahko bomo imeli *sati* ves čas. Kjerkoli bomo, bomo vlagali trud, da bo *sati* temeljit. Previdnost se bo razvila. V karkoli dvomiš, tega ne govori, tega ne počni. Če česa ne razumeš, vprašaj učitelja. Poskusiti upoštevati sleherno pravilo v praksi bi bilo zares težko, ampak morali bi raziskati ali smo pripravljeni priznati naše napake ali ne. Ali jih sprejmemo?«

To učenje je zelo pomembno. Poznavanje slehernega pravila ni ključno, če znamo izučiti naš um.

»Vse stvari, ki si jih prebral, izhajajo iz uma. Če svojega uma še nisi izučil, da je občutljiv in jasen, boš v dvomih ves čas. Moral bi se spomniti učenja Buddhé. Imej zbran um. Če sarkoli se zaveš in v to dvomiš, opusti. Na primer, če se sprašuješ: »Ali je to narobe ali ne?« to pomeni, da nisi siguren – potem tega ne govori, tega ne počni, ne prenehaj s svojo vzdržnostjo.«

Ko sem sedel in poslušal, sem uvidel, da to učenje potrjuje osem točk v katerih se meri resnično učenje Buddhé: vsako učenje, ki govori o opuščanju madežev; ki vodi izven nemira; ki govori o odrekanju (čutnim užitkom); o zadovoljstvu z malo; o ponižnosti in ne zanimanju za položaj in status; o mirnodušnosti in samoti; o neprenehnem prizadevanju; o preprostosti preživljanja – teh osem kvalitét je karakteristika resnične Dhamma-Vinaye, učenj Buddhé. Vse kar jim nasprotuje, ni.

Če smo zares iskreni, bomo imeli občutek sramu in strahu pred napačnim dejanjem. Vedeli bomo, da pod vplivom dvoma v našem umu ne bomo delali ali govorili. Silaniddeša so samo besede. Na primer *hiri-ottappa* v knjigah je eno, v našem umu pa je nekaj drugega.

Pri študiju Vinaye skupaj s častitim adžanom Manom sem se naučil veliko stvari. Ko sem sedel in poslušal, je nastalo razu-

mevanje.

Torej, študij Vinaye sem jemal resno. Nekatere dni med deževnim umikom sem se učil od šestih zvečer pa do jutra. Razumel sem jo precej dobro. Vse faktorje *āpatti*,⁷ ki so razloženi v Pubbasikkhi, sem zapisal v zvezek in ga obdržal v svoji torbi. Res sem se potrudil, ampak kasneje sem s tem postopoma prenehal. Bilo je preveč. Nisem vedel kaj je ključno in kaj je pika na i, enostavno vključil sem vse. Ko sem razumel bolj temeljito, sem popustil, ker je bilo preveč. Pozornost sem namenil svojemu umu in postopoma prenehal s knjigami.

Kakorkoli, ko učim menihe, še vedno vzamem Pubbasikkho za standard. Veliko let tukaj v Wat Pah Pongu sem bil jaz tisti, ki jo je bral skupnosti. V tistih dneh sem jaz sedel na sedežu Dhamme in govoril vsaj do enajstih ali polnoči, nekatere dni celo do enih ali dveh zjutraj. Bili smo zainteresirani. In smo vadili. Po poslušanju branja Vinaye smo odšli in premislili kaj smo slišali. Vinaye ne morete razumeti samo, če jo slišite. Potem ko ste poslušali, morate raziskati in prodreti globlje.

Kljub temu, da sem študiju teh stvari namenil več let, moje znanje ni bilo popolno, ker je v knjigah tako veliko nejasnosti. Zdaj je minilo že toliko časa odkar sem pogledal v knjige, da je moj spomin različnih pravil nekako zbledel, ampak v mojem umu ni nobene degradacije. Tam je standard. Tam ni dvoma, tam je razumevanje. Knjige sem dal na stran in se osredotočil na razvijanje svojega uma. Nimam dvoma glede katerega koli pravila. Um ceni vrlino in si ne bo drznil narediti česa napačnega, v javnosti ali zasebno. Ne ubijem živali, niti majhnih. Če bi mi kdo rekel naj namenoma ubijem mravljo ali termita, naj ga stisnem s prstom, tega ne bi mogel storiti, če tudi bi mi za to ponudili tisoč baht. Samo eno mravljo ali termita! Življenje te mravlje bi imelo zame večjo vrednost!

7 *Āpatti*: kršitve različnih razredov za budističnega meniha in nuno.

Vendar pa se lahko zgodi, da povzročim smrt kakšne živali, ko se recimo nekaj plazi po moji nogi in to otremem. Mogoče umre, ampak ko pogledam v svoj um, tam ni občutka krivde. Tam ni omahovanja ali dvoma. Zakaj? Ker ni bilo namena. *Cetanāham bhikkhave sīlam vadāmi*: namen je ključen v moralni vzgoji. S takšne perspektive vidim, da ni bilo namenskega ubijanja. Včasih, ko hodim mogoče stopim na žuželko in jo ubijem. V preteklosti, preden sem zares razumel, sem zaradi takšnih stvari zares trpel. Mislil sem, da sem storil kršitev.

»Kaj? Namena ni bilo.« »Ni bilo namena, ampak nisem bil dovolj pazljiv!« Tako sem razmišljal ter se vznemirjal in bil zaskrbljen.

Vinaya lahko torej vznemiri praktikante Dhamme, ampak ima tudi svojo vrednost v skladu s tem kar pravijo učitelji: »Moral bi se naučiti kateregakoli pravila, ki ga še ne poznaš.« To zares poudarijo.

Če pravil ne poznamo, ne bomo vedeli, ko ji prekršimo. Recimo, vzemimo za primer, častitega thero iz preteklosti, adžana Powa iz Wat Kow Wonga Gota v provinci Lopburi. Enkrat je poleg njega sedel Mahā⁸ učenec, ko so do njiju stopile ženske in ju vprašale:

»Luang Por! Rade bi vas povabile na izlet, bi šli zraven?«

Luang Por Pow ni odgovoril. Mahā, ki je sedel poleg njega je mislil, da ni slišal, zato je rekel:

»Luang Por, Luang Por! Si slišal? Te ženske so te povabile na izlet.«

Rekel je: »Sem slišal.«

Ponovno so ga vprašale: »Luang por, ali greste ali ne?« On je samo sedel tam, ne da bi odgovoril in tako iz povabila ni bilo

8 Mahā je doktorat budističnega študija.

nič. Ko so odšle je Mahā rekel:

»Luang Por, zakaj (ženskam) nisi odgovoril?«

Rekel je: »Oh Mahā, res ne poznaš tega pravila? Ti ljudje, ki so bili tukaj, so bile ženske. Če te ženske povabijo na pot z njimi, tega ne bi smel sprejeti. Če se med seboj dogovorijo je to v redu. Če hočem lahko grem, ker v njihov dogovor nisem bil vpleten.«

Mahā je sedel in premišljeval: »Oh, res sem iz sebe naredil bedaka.«

Vinaya določa, da je *pācittiya* kršitev, če se naredi dogovor in nato potuje skupaj z ženskami, četudi ne kot par.

Vzemimo še en primer. Laiki so častitemu adžanu Powu na pladnju ponudili denar. On je razgrnil svoj kos blaga za sprejemanje,⁹ in ga pridržal na eni strani. Ampak ko so pladenj približali, da bi ga odložili, je iz svoje roke izpustil svoj kos blaga. Potem je denar preprosto pustil kjer je ležal.

Vedel je, da je tam, ampak do njega ni imel nobenega interesa. Nato je samo vstal in odšel, ker je v Vinayi rečeno, da dokler nekdo ne privoli v sprejetje denarja, ni potrebno laikom prepovedati, da ga darujejo. Če bi ga želel imeti, bi moral povedati: »Laik, to ni dovoljeno za meniha.« Moral bi jim povedati. Če želite to imeti, potem jim morate prepovedati darovanje tega, kar ni dovoljeno. V nasprotnem primeru ni potrebe, v kolikor po tem nimate nobene želje. Lahko ga samo pustite na mestu in odidete.

Čeprav so adžan Pow in njegovi učenci skupaj živeli več let, še vedno nekateri niso razumeli njegove prakse. To je slabo.

9 Kos blaga za sprejemanje uporabljajo menihi na tajskem za sprejemanje daritev od žensk, od katerih stvari ne sprejemajo direktno. Ko je častiti adžan Pow odmaknil svojo roko od blaga za sprejemanje nakazuje, da ni sprejel denarja.

Zase lahko rečem, da sem se poglobil in raziskoval veliko subtilnejših točk prakse častitega adžana Powa.

Vinaya lahko celo povzroči razmenišenje nekaterih ljudi. Ko jo študirajo, se pojavijo dvomi. Segajo vse nazaj v preteklost... »Moje posvečenje, ali je bilo pravilno?¹⁰ Je bil moj posvetitelj čist? Nihče od prisotnih menihov ob posvečenju ni vedel nič o Vinayi, so sedeli na primerni razdalji? Je bila recitacija pravilna?« Dvom se ne ustavi... »Je bil prostor kjer sem bil posvečen primeren? Bil je tako majhen...« Dvomijo o vsem in padejo v peklo.

Dokler ne veste kako ustaliti um, je zares težko. Morate biti sproščeni, ne morete kar skočiti v stvari. Ampak, da bi bili tako sproščeni, da v stvari sploh ne bi pogledali, je prav tako narobe.

Bil sem tako zmeden, da sem se skoraj razmenišil, ker sem videl toliko napak v svoji praksi, in nekaj pri mojih učiteljih. Bil sem razburjen in zaradi teh dvomov nisem mogel spati. Bolj kot sem dvomil, bolj sem meditiral, bolj sem prakticiral. Kadar koli se je pojavil dvom, sem v tistem trenutku prakticiral. Pojavila se je modrost. Stvari so se začele spreminjati. Težko je opisati spremembo, ki se je dogajala. Um se je spremenil, dokler dvoma ni bilo več. Ne vem kako se je spremenil. Če bi komu želel pojasniti verjetno ne bi razumel.

Razmislil sem o učenju *Paccattam veditabboviññūhi* – modri bodo spoznali zase. Mora biti vedenje, ki nastane iz neposredne izkušnje. Študij Dhamme-Vinaye je vsekakor pravilen, ampak, če je to samo študij, to še ni dovolj. Če se prakse resnično lotite, potem podvomite v vse. Preden sem začel s prakso me manjše kršitve niso zanimale, ampak, ko sem začel s prakso so bile tudi

¹⁰ Za posvečenje so določene zelo natančne in podrobne omejitve, zaradi katerih se lahko posvečenje smatra za neustrezno, v kolikor se jih ne upošteva.

dukkate kršitve prav tako pomembne kot *pārājika* kršitve. Včasih so se zdele *dukkata* kršitve nepomembne, malenkostne. Tako sem jih videl. Zvečer si jih lahko priznal in s tem so se zaključile. Potem si jih lahko spet ponovil. Takšno priznanje ni čisto, ker se ne ustaviš, se ne odločiš, da se spremeniš. Ni vzdržnosti, ponoviš spet in spet. Ni zaznavanja resnice, ni opuščanja.

Dejansko, s perspektive čiste resnice, ni nujno iti čez rutino priznavanja kršitev. Če vidimo, da je naš um čist in ni nobene ga dvoma, potem se tiste kršitve opusti točno tam. Da še nismo čisti je zato, ker še vedno dvomimo, še vedno omahujemo. Nismo zares čisti, zato ne moremo opustiti. Ne vidimo sami sebe, to je bistvo. Ta naša Vinaya je kot ograja, ki nas ščiti pred napakami in je tako nekaj s čimer moramo biti skrbni.

Če resnične vrednosti Vinaye sami ne vidite, potem je težko. Veliko let preden sem prišel v Wat Pah Pong sem se odločil, da se odrečem denarju. Daljši del deževnega umika sem premišljeval o tem. Na koncu sem vzel svojo denarnico in jo odnesel in odložil pred nekega Mahā, ki je ob tem času živel z mano.

»Tukaj, Mahā, vzemi ta denar. Od danes naprej in dokler sem menih, ne bom sprejemal ali imel denarja. Temu si lahko priča.«

»Častiti, obdrži ga, mogoče ga boš potreboval za svoj študij.«

Častiti Mahā ni bil željan vzeti denar, bil je v zadregi. »Zakaj se želiš znebiti vsega tega denarja.«

»Ne skrbi zame. Odločil sem se. Odločil sem se prejšnjo noč.«

Od tega dne, ko je vzel ta denar je bilo kot da bi se med nama odprla vrzel. Nisva več mogla razumeti drug drugega. Do tega dne je še vedno moja priča. Od takrat nisem uporabljal de-

narja ali se vključeval v kupovanje in prodajo. Do denarja sem bil vzdržen na vseh področjih. Nепrestano sem se pazil napačnega dejanja, čeprav nisem storil ničesar napačnega. V sebi sem vzdrževal meditativno prakso. Nisem več potreboval premoženja, videl sem ga kot strup. Ne glede na to ali se da strup človeku ali živali ali komurkoli drugemu, povzroči smrt ali notranji nemir. Če gledamo tako, potem bomo neprestano na preži, da ne vzamemo tega »strupa«. Ko jasno vidimo škodo, ki jo povzroči, se ni težko odreči.

Kar se tiče prinašanja in darovanja hrane ter obrokov, če sem imel dvom, jih nisem sprejemal. Ne glede na to kako okusna in prečiščena je bila hrana, je nisem pojedel. Za primer vzemimo surovo marinirano ribo. Recimo, da živite v gozdu in greste po miloščino in dobite samo nekaj riža ter nekaj marinirane ribe zavite v liste. Ko se vrnete do vašega prebivališča in vidite v zvitku surovo marinirano ribo, jo vrzite proč!¹¹ Boljše, da jemo sam riž, kot da kršimo vodila. Tako mora biti preden lahko rečete, da resnično razumete. Potem postane Vinaya enostavnejša.

Če so mi drugi menihi želeli dati pripomočke kot so posoda, britvica ali karkoli drugega, nisem sprejemal, če jih nisem poznal kot tovariše v praksi s podobnim standardom Vinaye. Zakaj ne? Kako lahko zaupamo nekemu, ki ni vzdržen? Menihi brez vzdržnosti ne vidijo vrednosti Vinaye, in so lahko pridobili pripomočke na neprimerne načine. Glede tega sem bil pazljiv.

Zaradi tega so me nekateri menihi gledali postrani. »On se noče družiti, on noče biti del.« To me ni pretreslo: »Seveda, lahko se družimo, ko umremo. Ko pride do smrti smo vsi na istem.« Tako sem razmišljal. Živel sem s trudom. Bil sem tisti, ki ni govoril veliko. Če so drugi kritizirali mojo prakso me to ni pretreslo. Zakaj? Ker četudi sem jim poskušal razložiti, niso razumeli. O praksi niso vedeli nič. Kot v tistih časih, ko sem bil povabljen

¹¹ Vinaya prepoveduje menihom uživanje surovega mesa ali ribe.

na pogreb in je kdo rekel, »Ne poslušajte ga! Samo potisnite denar v njegovo torbo in glede tega ne povejte nič.«¹² Rekel sem: »Hej, misliš, da sem mrtev ali kaj? Samo zaradi tega, ker nekdo reče alkoholu parfum, ne postane parfum. Ampak vsi vi, ko hočete piti alkohol mu pravite parfum. Ali ste nori?«

Vinaya je lahko zahtevna. Morate biti zadovoljni z malo, mirnodušni. Morate videti, in to pravilno. Enkrat sem potoval skozi Saraburi. Moja skupina je odšla in ostala v samostanu v vasi za nekaj časa. Tamkajšnji predstojnik je imel približno enak status kot jaz. Zjutraj smo vsi skupaj odšli po miloščino, potem smo se vrnili v samostan in odložili našo posodo. Nato so laiki v dvorano prinesli posode s hrano in jih odložili na tla. Te so potem prevzeli menihi, jih odprli in položili v vrsto za formalno darovanje. En menih je nato položil svojo roko na posodo na eni strani vrste in to je bilo to! Potem so jih menihi prinesli bližje in porazdelili, da se je obrok pričel.

Takrat je z mano potovalo še približno pet menihov, ampak noben izmed nas se ni dotaknil te hrane. Naša miloščina je bil navaden riž in tako smo sedeli poleg njih in jedli samo navaden riž. Nihče od nas se ni drznil vzeti hrane s tistih posod.

To se je nadaljevalo kar nekaj dni, dokler nisem začutil, da je naše obnašanje zmotilo predstojnika. Nekdo od njegovih menihov je verjetno odšel do njega in mu rekel: »Ti menihi na obisku nočejo jesti nobene hrane. Ne vem kaj naklepajo.«

Tam sem moral ostati še nekaj dni, zato sem stopil do predstojnika, da bi mu razložil.

Rekel sem: »Častiti gospod, imate trenutek časa? Trenu-

12 Čeprav je za menihe sprejemanje denarja kršitev, jih obstaja veliko, ki ga sprejemajo. Nekateri ga sprejemajo tako, da se naredijo, kot da ga ne. V tem primeru so laiki verjetno na tak način videli odklanjanje denarja častitega adžana Čaja. Mislili so, da ga bo dejansko sprejel, če mu ga ne darujejo, ampak samo potisnejo v torbo.

tno imam tukaj nekatere opravke zaradi katerih bi rad računal na vaše gostoljubje še za nekaj dni, ampak ob tem se bojim, da je nekaj stvari, ki so za vas ter vaše menihe nejasne: to je glede tega, da ne jemo hrane, ki so jo darovali laiki. Gospod, to bi vam rad pojasnil. V resnici ni nič, edino to, da sem se v svoji praksi naučil sprejemati darovano, gospod. Ko laiki prinesejo posode, jih menihi odprejo ter razporedijo in je nato hrana formalno ponujena, to je narobe. To je *dukkata* kršitev. Bolj podrobno, rokovati s hrano in se dotikati hrane, ki ni bila formalno darovana v menihove roke, to 'pokvari' hrano. Upoštevajoč Vinayo, katerikoli menih je takšno hrano, stori kršitev.

Samo ta točka je, gospod. Ne kritiziram kogarkoli ali hočem vas ali vaše menihe prisiliti, da ne prakticirate več tako – nikakor ne. Želim vam le pojasniti svoje koristne namene, ker moram nujno ostati tu še nekaj dni.«

Vzdignil je svoje roke v *añjalī*,¹³ »Sadhu! Odlično! Tu v Saraburiju še nisem videl meniha, ki bi se držal tudi manjših pravil. Nič več se jih ne najde te dni. Če so še takšni menihi, morajo živeti izven Saraburija. Sprejmite mojo pohvalo. Ne nasprotujem vam kakorkoli, to je zelo dobro.«

Ko smo se naslednje jutro po sprejemanju miloščine vrnili, se nihče izmed menihov ni približal tistim posodam. Laiki so jih razvrstili ter darovali sami, ker so se bali, da menih ne bodo jedli. Od tistega dne naprej se je zdelo, kot da so menih in novinci res na robu, zato sem jim poskušal razložiti stvari, da bi pomiril njihov um. Mislim, da so se nas bali, samo odšli so v tišini v svoje sobe in se zaprli.

Dva ali tri dni sem jih poskušal pomiriti, da bi se bolj sprostiti, ker jih je bilo tako sram. Res nisem imel nič proti njim.

Nisem jim govoril na primer: »Ni dovolj hrane« ali »Pri-

13 Spoštljiv pozdrav z dlani v dlani.

nesite to ali tisto hrano.« Zakaj ne? Ker sem se že sam postil pred tem. Vedel sem, da ne bom umrl. Iz prakse sem dobival svojo moč, iz učenja in ustreznega prakticiranja.

Buddho sem vzel za svoj vzgled. Kamorkoli sem šel, kar koli so počeli drugi, poleg nisem vključeval sebe. Bil sem predan samo praksi, ker sem skrbel zase, skrbel sem za prakso.

Skupaj ne morejo živeti tisti, ki se ne držijo Vinaye ali ne prakticirajo meditacije in tisti, ki to prakticirajo. Iti morajo vsak svojo pot. Tega v preteklosti sam nisem razumel. Kot učitelj sem učil druge, ampak nisem prakticiral sam. To je res slabo. Ko sem globoko pogledal znotraj tega, sta bila moje razumevanje in moja praksa daleč narazen, kot nebo in zemlja.

Tisti, ki želijo oditi v gozd in tam postaviti meditacijski center, naj tega ne počnejo. Če še ne veste zares, ne poskušajte, naredili boste le zmešnjavo. Nekateri menihi mislijo, da bodo našli mir s tem, ko odidejo v gozd. Ampak še vedno ne razumejo osnov prakse. Sami zase kosijo travo,¹⁴ naredijo sami vse. Tiste, ki prakso zares poznajo, takšni prostori ne privlačijo, ne bodo uspeli. Takšno početje ne vodi do napredovanja. Ne glede na to kako miren je gozd, ne morete napredovati, če ne delate pravilno.

Oni vidijo živeti menihe v gozdu in nato poskusijo sami, ampak ni enako. Meniška oblačila niso enaka, prehranjevalne navade niso enake, vse je drugače. Namreč, ne izučijo se, ne prakticirajo. Prostor je zapravljen, ne uspe zares. Če pa že uspe, pa deluje le kot točka za nastopanje ali reklamo, kot predstava zdravljenja. Ne gre dlje od tega. Tisti, ki so prakticirali le malo in nato odidejo in učijo druge, še niso zreli, ne razumejo zares. Hitro odnehajo in stvar razpade. Prinese samo težave.

¹⁴ Še ena kršitev vodil, *pācittiya* kršitev.

Torej moramo se nekako naučiti, poglejte v Navakovādo,¹⁵ kaj pravi? Preštudirajte jo, zapomnite si jo, dokler je ne razumete. Vsake toliko časa vprašajte učitelja glede subtilnejših točk, on vam bo razložil. Dokler Vinaye ne razumete res dobro, se učite tako.

* * *

Govor podan skupnosti menihov po recitaciji patimokkhe v Wat Pah Pongu med deževnim umikom l. 1980.

15 Navakovāda: krajša vsebina osnovne Dhamma-Vinaye.

Vzdrževanje standarda

Danes imamo srečanje po zaključku vsakoletnih izpitov¹⁶ iz Dhamme. Ob temu času bi se morali spomniti pomembnosti izpolnjevanja samostanskih dolžnosti; tistih do magisterja in tistih do učiteljev. Te nas držijo skupaj kot enotno skupino, nam omogočajo, da živimo skladno in strpno. Vodijo nas tudi k medsebojnemu spoštovanju, kar koristi skupnosti.

V vseh skupnostih, ne glede na njihovo obliko, od časa Buddhe pa do danes se morajo njihovi člani medsebojno spoštovati, če ne te ne morejo uspeti. Če so to laične skupnosti ali pa samostanske, ko je premalo medsebojnega spoštovanja potem ni solidarnosti. Pomanjkanje medsebojnega spoštovanja privede do malomarnosti in praksa začne sčasoma propadati.

Naša skupnost praktikantov Dhamme živi tukaj že okoli petindvajset let, enakomerno raste, ampak lahko bi začela propadati. To moramo razumeti. Ampak, če smo vsi pazljivi, imamo medsebojno spoštovanje in nadaljujemo z vzdrževanjem standardov prakse, potem čutim, da bo naša skladnost trdna.

Študij in praksa sta par. Budizem je rasel in uspeval vse do današnjih dni, ker je šel študij s prakso z roko v roki. Če se samo učimo iz zapisov na nepazljiv način, potem pride do malomarnosti. Na primer, prvo leto smo imeli tukaj med deževnim umikom sedem menihov. Takrat sem si mislil: »Kadarkoli se me-

¹⁶ Veliko menihov se udeleži pisnih izpitov kjer se preveri njihov znanje zapisov. Včasih zaradi tega, kot pove adžan Ča, da se prisilijo k uporabi učenj v vsakdanjem življenju.

nih ni začnejo pripravljati na izpite iz Dhamme se zdi, da praksa nazaduje.« Ko sem o tem razmislil, sem poskušal najti vzrok in tako začel z učenjem vseh sedmih menihov, ki so tu ostali med deževnim umikom. Učil sem jih približno štirideset dni, od takrat ko smo zaključili z obrokom (pred poldnevom), pa do šestih zvečer, vsak dan. Na izpiti se je izkazalo, da je rezultat precej dober. Vseh sedem menihov ga je opravilo.

To je bilo dobro, ampak do težave je prišlo pri tistih, ki niso bili dovolj pazljivi. Za učenje je potrebno veliko recitacij in ponavljanja. Tisti, ki niso vajeni vzdržnosti in omejevanja, popustijo pri meditativni praksi in se ves čas samo učijo ter ponavljajo. To povzroči, da zanemarijo svoj dosedanji način, svoj standard prakse. In to se zgodi zelo pogosto.

Potem, ko so menihi z učenjem in izpiti zaključili, sem opazil spremembo v njihovem obnašanju. Meditacije v hoji ni bilo, le malo sedenja in več druženja. Manj je bilo vzdržnosti in zbranosti.

Dejansko bi morali v naši praksi zares določiti, da ko je to meditacija v hoji, spremljamo samo hojo, ko je to meditacija v sedenju, smo osredotočeni samo na sedenje. Ne glede na to ali stojite, hodite, sedite ali ležite, bi se morali truditi, da ste zbrani. Ampak, ko se ljudje veliko učijo, postane njihov um poln besed, zatopijo se v knjige in pozabijo sami nase. Izgubijo se v zunanjo-sti. Sicer to velja samo za tiste, ki nimajo modrosti, ki niso vzdržni in nimajo razvitega sati. Za takšne ljudi je učenje lahko razlog za nazadovanje. Ko so takšni ljudje usmerjeni v študij, ne meditirajo sede ali v hoji in postajajo vedno manj in manj vzdržni. Njihov um postane vedno bolj in bolj zmeden. Nesmiselni pogovori, pomanjkanje vzdržnosti in druženje postanejo dnevna rutina. To je razlog za popuščanje v praksi. Vzrok ni sam študij, ampak nekateri ljudje se na ta način prenehajo truditi in pozabijo sami nase.

Dejansko so zapisi smerokazi pri pri praksi. Če prakso za-res razumemo, potem branje ali učenje meditacijo še bolj poglo-bi. Ampak, če se samo učimo in pozabimo nase, bomo začeli le veliko govoriti in zahajati v brezciljne dejavnosti. Ljudje nočejo prakticirati meditacije in se hočejo kmalu razmenišiti. Večinoma tistim, ki preštudirajo veliko, v kratkem času spodleti in se raz-menišijo. Ne gre se za to, da bi bilo učenje slabo ali da praksa ni dobra. Gre za to, da ljudem spodleti raziskati sebe.

Ko sem to opazil pri drugem deževnem umiku, sem pre-nehajal z učenjem zapisov. Veliko let kasneje je prihajalo več in več mlajših moških z željo, da postanejo menihi. Nekateri od njih niso vedeli nič o Dhamma-Vinayi in se niso hoteli zanimati za te-kste. Odločil sem se, da situacijo rešim s pomočjo izkušenejših menihov, ki so že imeli potrebno znanje za učenje. In tako so učili vse do danes. Od tod izhaja študij pri nas.

Vseeno vsako leto po zaključku izpitov, pozivam vse me-nihe, da svojo prakso ponovno vzpostavijo. Vse zapise, ki niso neposredno povezani z vašo prakso pospravite v omaro. Ponovno vzpostavite svoj način in se vrnite k standardom. Ponovno se posvetite skupnim dnevnim zadolžitvam, kot na primer skupne vsakodnevne recitacije. To je naš standard. Storite to, četudi samo za to, da nasprotujete svoji lenobi in nenaklonjenosti. To spodbuja vztrajnost.

Ne opustite svojih običajnih praks: jejte malo, spite malo, govorite malo. Bodite vzdržni in zbrani: vadite v vzdržnosti, redno vadite meditacijo v hoji in sede, redno se sestajajte ob temu primernem času. Prosim potrudite se, prav vsak od vas. Ne pustite, da bi ta odlična priložnost splavala po vodi. Prakticirajte. Tu-kaj imate možnost to prakticirati, ker živite pod vodstvom učite-lja. On vas štiti , zato bi se morali v celoti posvetiti praksi. Medi-tacijo v hoji ste že vadili, tudi zdaj bi morali hoditi. Meditacijo sede ste že vadili, prav tako bi morali sedeti zdaj. V preteklosti

ste že recitirali skupaj zjutraj in zvečer, tudi zdaj bi se morali potruditi. To so določena opravila, prosim bodite prizadevni pri njih.

Ti, ki v meništvu preprosto 'ubijajo čas', nimajo nobene moči. Te, ki se opotekajo, so domotožni, zmedeni - jih vidite? To so tisti, ki svojega uma ne usmerijo v prakso. Ni jim treba opraviiti nobenega dela. Ne moremo samo ležati tu naokoli. Če ste budiistični menih ali novinec, jeste dobro. Tega nebi smeli jemati za samoumevno. *Kāmasukallikānuyogo*¹⁷ je nevarnost. Potrudite se, da najdete svoj način prakse. Karkoli ni prav, na tem delajte in se ne izgublajte v zunanjih objektih.

Tisti, ki je prizadeven, nikoli ne pozabi na meditacijo v hoji in sede, nikoli ne popusti pri vlaganju truda v vzdržnost in zbranost. Samo opazujte menihe tu. Kdorkoli je že pojedel in zaključil s svojimi opravki, je obesil svoja oblačila in vadi meditacijo v hoji. Ko hodi mimo svoje kočice vidimo, da je pot pred njo dobro shojena, vidimo, da po njej hodi pogosto. Ta menih ni zdolgočasen s svojo prakso. Ta je tisti, ki se trudi, ki je prizadeven.

Če se vsi posvetite praksi na tak način, ne bo veliko možnosti za nastajanje problemov. Če ne uspete vzpostaviti prakse, meditacije v hoji in sede, potem ne počnete drugega kot tavate sem ter tja. Ni vam vseč tukaj in odidete drugam. Tudi tam vam ni vseč in se vrnete nazaj. To je vse, kar počnete. Hodite, kamor vas vleče. Takšni ljudje niso vzdržni dolgoročno, to ni dovolj dobro. Ne rabite veliko potovati sem in tja, samo ostanite tu in razvijte prakso, natančno se jo naučite. Potovanje lahko počaka za kasneje, to ni težko. Potrudite se, vsak od vas.

Uspešnost in nazadovanje sta odvisna od tega. Če se zares želite lotiti stvari pravilno, potem se učite in prakticirajte sorazmerno. Združite oboje. To je tako kot telo in um. Če je um sproščen in telo ni bolno ter je zdravo, potem postane um zbran. Če pa je um

¹⁷ Vdajanje čutnim užitek, vdajanje udobju.

zmeden, če tudi je telo močno, potem ne bo lahko. Kaj šele, če tudi telo izkuša nevšečnosti.

Študij meditacije je študij razvijanja ter opuščanja. S študijem tukaj mislim: kadarkoli v umu nastane izkušnja, se je še vedno oprijemamo? Naredimo okoli nje probleme? Občutimo zadovoljstvo ali odpor? Preprosto povedano: se še vedno izgubljam v naših mislih? Ja, se. Če nam nekaj ni všeč, se odzovemo z odporom, če pa nam je všeč, čutimo prijetnost. Um postane nečist in nejasen. Če je naša situacija takšna, moramo videti, da imamo še vedno napake, da smo še vedno nepopolni, da nas še vedno čaka delo. Mora biti več opuščanja in več vztrajnosti pri razvijanju. To mislim s študijem. Če obtičimo pri čemerkoli, prepoznamo, da smo obtičali. Prepoznamo stanje v katerem smo in delamo na tem, da se popravimo.

Življenje skupaj in stran od učitelja bi moralo biti enako. Nekateri ljudi je strah. Strah jih je, da jih bo učitelj grajal ali zmerjal, če ne bodo vadili meditacije v hoji in sede. To je po eni strani dobro, ampak v resnični praksi se vam ni treba bati drugih, paziti se morate svojih pomanjkljivosti, ki se pokažejo v vaših dejanjih, besedah ali mislih. Ko vidite pomanjkljivosti v vaših dejanjih, besedah ali mislih, morate biti pazljivi. *Attano codayatānam* - 'morate se vzpodbuditi', ne pustite, da to naredijo drugi. Hitro se moramo izboljšati, se prepoznati. Temu se reče 'študij', razvijanje ter opuščanje. Poglejte v to, dokler ne vidite jasno.

S takšnim načinom življenja se zanašamo na vztrajnost, neglede na vsa onesnaženja. Čeprav je to dobro, je še zmeraj na nivoju 'praksa Dhamme, ne da bi jo uvideli'. Če smo prakticirali Dhammo in jo uvideli, potem smo že opustili karkoli ni prav in razvili karkoli je koristno. Opažanje tega v nas, nam daje dober občutek. Ne glede na to kaj govorijo drugi, poznamo naš um, nas to ne gane. V miru smo lahko kjerkoli.

Mlajši menihi in novinci, ki so šele začeli s prakso, mogo-

če mislijo, da izkušenejši adžan ne vadi veliko meditacije v hoji ali sede. Ne oponašajte ga v tem. Morali bi posnemati in ne oponašati. Posnemati je eno in oponašati je drugo.

Dejstvo je, da izkušenejši adžan biva na tak način, ki je najprimernejši zanj. Čeprav se zdi navzven kot da ne prakticira, je njegova notranja praksa vzpostavljena. Karkoli je v njegovem umu, se ne da videti z očesom. Budistična praksa je praksa uma. Čeprav praksa morda ni opazna v njegovih dejanjih in besedah, je um druga stvar.

Torej, učitelj, ki je prakticiral dolgo časa, ki je več v praksi lahko daje vtis, kot da ne opazuje svojih dejanj in besed. Ampak na svoj um je pazljiv. Je zbran. Ko vidite njegove zunanje poteze, ga lahko poskusite oponašati tako, da govorite kakorkoli vam paše, ampak to ni isto. Niste na istem nivoju. Razmislite o tem.

Obstaja resnična razlika, vaša dejanja prihajajo iz drugačnih mest. Čeprav se zdi, da adžan samo sedi tu in tam, on ni nepazljiv. On živi s stvarmi, ampak ni zmeden zaradi njih. Tega ne moremo videti, ker kar je v njegovem umu, je za nas neopazno. Ne sodite po zunanjih potezah, pomembna stvar je um.

Ko govorimo, naš um sledi temu govorjenju. Karkoli naredimo, naš um sledi temu. Ampak nekdo, ki je že prakticiral, lahko dela ali govori stvari, katerim njegov um ne sledi, ker je usmerjen k Dhammi in Vinayi. Na primer, včasih je lahko adžan s svojimi učenci strog. Njegovo govorjenje se zdi ostro in brezčutno, njegova dejanja pa se zdijo groba. Ko vidimo to, opazimo samo telesna in verbalna dejanja, ampak uma, ki je usmerjen k Dhammi in Vinayi, ne moremo opaziti. Usmerite se k navodilu Buddhe: »Ne bodite nepazljivi.« »Pazljivost je pot v nesmrtnost, nepazljivost je smrt.« Premislite o tem. Karkoli naredijo drugi ni pomembno, samo sami ne bodite nepazljivi, to je pomembna stvar.

Vse kar sem govoril tukaj je preprosto za to, da vas posvarim, da imate sedaj po zaključku izpitov možnost potovati naokoli in početi veliko stvari. Vsi neprenehoma pomnite, da ste sami praktikanti Dhamme: praktikant mora biti zbran, vzdržen in pazljiv.

Pomislite na učenje, ki razlaga 'Menih (bhikkhu): tisti, ki išče miloščino'. Če ga definiramo na tak način, potem je naša praksa bolj površinska. Če pa razumemo, da je to nekdo, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*, tako kot je besedo definiral Buddha, potem je to veliko globlje.

Nekdo, ki vidi nevarnost v *saṃsāri* je nekdo, ki vidi pomanjkljivosti, ki vidi izpostavljenost svetu. V temu svetu je veliko nevarnosti, ampak večina ljudi tega ne vidi. V svetu vidijo prijetnost in srečo. Torej, Buddha je rekel, da je menih nekdo, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*. Kaj je *saṃsāra*? Trpljenje *saṃsāre* je ogromno, je nevzdržno. Tudi sreča je *saṃsāra*. Buddha je učil naj se je ne oprijemamo. Če ne vidimo nevarnosti *saṃsāre*, potem se sreče oprimemo in pozabimo na trpljenje. Če smo nevedni, smo kot otrok, ki ne ve kaj je ogenj.

Če vidimo prakso Dhamme na tak način, 'menih: nekdo, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*'; če imamo takšno razumevanje v hoji, sede ali leže, kjerkoli bomo, bomo občutili razstrastenje. Pri sebi opazimo, prisotna je pazljivost. Tudi, ko sedimo in nam je udobno, se počutimo tako. Karkoli naredimo, opazimo to nevarnost zato je naše stanje bistveno drugačno. Tej praksi se reče 'nekdo, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*'

Nekdo, ki vidi nevarnost *saṃsāre* živi znotraj nje, ampak je tudi zunaj. To pomeni, da razume koncept in razume njegovo razrešitev. Karkoli govori takšna oseba, ni kot pri običajnih ljudeh. Karkoli naredi ni enako, karkoli misli, ni enako. Obnašanje takšne osebe je mnogo modrejše.

Zato je rečeno: »Posnemajte, ampak ne oponašajte.« Sta dva načina - posnemanje in oponašanje. Tisti, ki je naiven bo prevzel vse. Tega ne smete storiti! Ne pozabite nase.

To leto moje telo ni v najboljšem stanju. Nekatero stvari bom prepustil, da jih pomagajo urediti drugi menih in novinci. Mogoče si bom vzela čas za počitek. Tako se je dogajalo še pred časi, ki jih sploh pomnimo, in v svetu je enako: dokler sta oče in mama še vedno živa, so otroci uspešni in brez pomanjkanja. Ko starši umrejo se otroci ločijo. Najprej so bili bogati, nato postanejo revni. Ponavadi je tako, tudi v laičnem življenju, in tudi tukaj se to lahko opazi. Na primer, dokler je adžan še živ, so vsi uspešni in brez pomanjkanja. Ampak takoj ko umre, začne prihajati do propadanja. Zakaj je temu tako? Ker ljudje postanejo samozadovoljni in pozabijo nase dokler je učitelj še živ. Pri praksi in študiju se ne potrudijo zares. Kot v laičnem življenju, dokler sta starša še živa, jima otroci prepustijo vse. Odvisni so od staršev in ne znajo poskrbeti zase. Ko starša umre, postanejo reveži. V meništvu je enako. Če adžan odide ali umre, se začnejo menihi družiti, nastanejo skupine in skupnost začne razpadati. Tako je skoraj vedno.

Zakaj je temu tako? Zato, ker pozabijo nase. Življenje ob opiranju na zasluge učitelja poteka gladko. Ko učitelj premine, se učenci razdelijo. V njihovih pogledih pride do razkola. Tisti, ki mislijo narobe, živijo na enem koncu in tisti, ki mislijo pravilno, na drugem. Tisti, ki se počutijo neprijetno, zapustijo stare znanke in ustanovijo nove prostore z novim redom z lastnimi skupinami učencev. Tako to gre. V sedanosti je enako. To je zaradi naše napake. Ta je v nas prisotna, ko je učitelj še živ. Nepazljivi smo. Ne sledimo takšnim standardom prakse, kot jih je učil adžan in jih ne razvijemo v našem srcu. Njegovim stopinjam ne sledimo resnično.

Celo v času Buddhe je bilo tako. Se spomnite zapisov? Ti-

sti starejši menih, kako mu je že bilo ime Menih Subhadda! Ko se je Častiti Mahā Kassapa vračal iz Pāve je vprašal asketa: »Je Blaženi zdrav?« Asket je odgovoril: »Blaženi je pred sedmimi dnevi dosegel *parinibbāno*.«

Tisti menihi, ki še niso bili prebujeni so se žalostili, bili prizadeti, se jokali in tožili. Tisti, ki so dosegli Dhammo so razmislili zase: »Ah, Buddha je preminil. Odšel je od tukaj.« Ampak tisti, ki so bili še vedno v oprijemu svojih slabosti, kot častiti Subhadda, so govorili:

»Zakaj se žalostite? Buddha je preminil. To je dobro. Sedaj se lahko sprostimo. Ko je bil Buddha še živ, nas je neprenehno omejeval s tem ali onim pravilom, nekaterih stvari nismo mogli početi ali govoriti. Zdaj je Buddha preminil, to je dobro! Lahko delamo kar hočemo, govorimo kar hočemo. Zakaj bi se jokali?«

Tako je bilo vse od tistega časa pa do danes.

Karkoli pač je, čeprav je to nemogoče v celoti ohraniti: recimo, da imamo steklen kozarec in nanj pazimo ter skrbimo zanj. Vsakič po uporabi ga očistimo in postavimo na varno mesto. S kozarcem smo zelo previdni in ga tako lahko uporabljamo dolgo časa. Ko smo z njegovo uporabo zaključili, ga lahko uporabijo tudi drugi. Torej, nepazljiva uporaba kozarcev in njihovo vsakodnevno razbijanje ali uporaba enega kozarca za deset let, preden se razbije - kaj je boljše?

Naša praksa je takšna. Na primer, če od vseh nas, ki živimo tukaj in prakticiramo, prakticira dobro samo deset, potem bo Wat Pah Pong uspel. Kot v vaseh: četudi je v vasi s stotimi hišami samo petdeset takih kjer so dobri ljudje, bo ta vas uspela. Dejanško, jih najti samo deset bi že bilo veliko.

Ali recimo v samostanu kakor je ta: težko je najti samo pet ali šest menihov, ki so zares odločeni, ki zares prakticirajo.

Kakorkoli, sedaj nimamo drugih zadolžitev kot, da prakticiramo dobro. Razmislite o tem, kakšne obveze še imamo tukaj? Nimamo več denarja, imetja ali družin. Še hrano lahko vzamemo samo enkrat dnevno. Opustili smo veliko stvari, še celo boljše kot so te. Kot menihi in novinci opustimo vse. Ničesar si ne lastimo. Vse v čemer ljudje zares uživajo, smo opustili. Namen tega, da postanemo budistični menihi je, da prakticiramo. Zakaj bi torej hrepeneli za drugimi stvarmi, se predajali pohlepu, jezi in zablodi. Ni več primerno, da naša srca prepustimo drugim stvarem.

Premislite: zakaj smo vstopili v meništvo? Zakaj prakticiramo? Vstopili smo zato, da prakticiramo. Če ne prakticiramo, potem samo ležimo naokrog. Če ne prakticiramo, potem smo na slabšem kot laiki, nobene funkcije nimamo. Če ne opravljamo nobene funkcije ali sprejmemo naših zadolžitev, je to potrata življenja *samaṇe*. To nasprotujete ciljem *samaṇe*.

Če je tako, potem smo nepazljivi. Ko smo nepazljivi je kot če bi bili mrtvi. Vprašajte se, ali boste imeli čas za prakso ko umrete? Neprenehno se sprašujte: »Kdaj bom umrl?« Če kontempliramo na tak način, bo naš um v pripravljenosti vsako sekundo, pazljivost bo ves čas prisotna. Ko ni nepazljivosti, sati - pozornost na to kaj je kaj naravno sledi. Z modrostjo bo jasno opažanje vseh stvari takih kot dejansko so. Pomnenje ščiti um, razume nastajanje vseh vtisov ves čas, podnevi in ponoči. To pomeni imeti sati. Imeti sati pomeni biti zbran. Imeti zbranost pomeni biti pazljiv. Če je nekdo pazljiv potem prakticira pravilno. To je naša specifična odgovornost.

Torej, danes bi rad vsem vam predstavil to. Če boste v prihodnosti ta prostor zapustili in odšli v kakšno podružnico samostana ali kamorkoli drugam, ne pozabite nase. Dejstvo je, da še niste popolni, da še niste zaključeni. Še vedno imate veliko za opraviti, veliko dolžnosti za postoriti, namreč, prakse razvijanja in opuščanja. O tem razmislite, vsak od vas. Ne glede na to ali ži-

vite tukaj ali v kakšni podružnici samostana, vzdržujte standarde prakse. Danes nas je veliko, veliko je podružnic. Vse podružnice izvirajo iz Wat Pah Ponga. Lahko bi rekli, da je bil Wat Pah Pong njihov 'starš', učitelj, zgled za ostale podružnice samostana. Za to bi morali biti še posebej učitelji, menihi in novinci Wat Pah Ponga zgled, morali bi biti vodniki za ostale podružnice, marljivi v praksi in odgovornostih *samaṇe*.

* * *

Govor podan v Wat Pah Pongu po zaključku izpitov iz Dhamme l. 1978.

Stalna praksa

Wat Wana Potiyahn¹⁸ je sigurno zelo miren, ampak to je nepomembno, če je naš um nemiren. Vsi prostori so mirni. To, da se nekateri zdijo, da odvrtačajo pozornost je zaradi našega uma. Kakorkoli, mirno mesto nam lahko pomaga, da postanemo mirnejši s tem, ko imamo tam možnost vaditi in se nanj prilagoditi.

Vsi bi se morali zavedati, da je ta praksa zahtevna. Vaja drugih stvari ni tako zahtevna, je enostavna, ampak vadba človeškega uma je težka. Buddha je svoj um izmojstril. Um je pomembna stvar. Vse v sistemu telo-um se združi skupaj v umu. Oko, uho, nos, jezik in telo sprejmejo vtise in jih posredujejo v um, ki opazuje vse ostale čutne vtise. Zato je pomembno, da izučimo um. Če je praksa uma dobra, se vse težave zaključijo. Če težave še zmeraj vztrajajo, je zato ker um še vedno dvomi, ne razume skladnosti z resnico. Za to so težave.

Torej, prepoznajte, da ste vsi prišli popolnoma pripravljene za prakso Dhamme. Ali stojite, hodite, sedite ali ležite, na voljo so vam orodja, ki jih potrebujete za prakso. So tam, kot tudi Dhamma. Dhamma je nekaj kar se najde povsod. Točno tukaj, na tleh ali v vodi, kjerkoli, Dhamma je vedno tam. Dhamma je popolna in zaključena, ampak naša praksa je tista, ki še ni zaključena.

Blaženi, popolnoma prebujeni Buddha, je učil tako, da lahko vsi prakticiramo in prepoznamo to Dhammo. Ni velika stvar, samo majhna stvar je, ampak je prava. Na primer poglejmo lasje. Če poznamo samo en posamezen las, potem poznamo vse,

¹⁸ Ena od mnogih podružnic glavnega samostana adžan Čaja, Wat Pah Ponga.

tako od nas kot tudi od drugih. Vemo, da so preprosto samo 'lasje'. S poznavanjem posameznega lasu poznamo vse.

Ali, pogledjmo ljudi. Če vidimo resnično naravo pogojenosti v nas, potem razumemo vse ostale ljudi na svetu, ker so vsi ljudje enaki. Dhamma je takšna. Je majhna stvar in je tudi velika. To pomeni, da se s prepoznavanjem resnice o eni pogojenosti, prepozna resnico o vseh. Ko poznamo resnico kot je, se vsi problemi zaključijo.

Kljub temu je vadba zahtevna. Zakaj je zahtevna? Zahtevna je zaradi hotenja, *taṇhā*. Če 'nočete' potem ne prakticirate. Ampak, če prakticirate zaradi hotenja, potem ne boste videli Dhamme. Premislite o tem, vsi od vas. Če nočete prakticirati, potem ne morete. Najprej morate hoteti prakticirati za to, da sploh prakticirate. Ne glede ali stopate naprej ali nazaj se srečate z željo. Zato so v preteklosti praktikanti dejali, da je ta praksa nekaj izjemno zahtevnega.

Dhamme ne vidite zaradi želje. Včasih je želja zelo močna, hočete videti Dhammo takoj, ampak Dhamma ni vaš um - vaš um še ni Dhamma. Dhamma je ena stvar in um je druga. Ni tako, da bi bila Dhamma karkoli vam je vseč in ne to karkoli vam ni vseč. Ne gre tako.

Dejansko je ta naš um samo struktura narave, kot drevo v gozdu. Če hočete desko ali tram, mora priti iz drevesa, ampak drevo je še vedno samo drevo. Ni še deska ali tram. Preden je za nas zares uporabno, moramo to drevo požagati in narediti deske ter tramove. Je enako drevo ampak pretvorjeno v nekaj drugega. V bistvu je samo drevo, struktura narave. Ampak v svoji goli obliki ni v veliko korist nekomu, ki potrebuje les. Naš um je takšen. Je struktura narave. Zaznava misli in jih razločuje med čudovite in grde in tako naprej.

Naš um mora biti usmerjen v nadaljnjo vadbo. Ne more-

mo pustiti, da samo je. Je struktura narave! Vadite, da prepoznate, da je struktura narave. Izboljšajte (svojo) naravo tako, da ustreza našim potrebam, ki so Dhamma. Dhamma je nekaj kar se mora prakticirati in vzgajati od znotraj.

Če ne prakticirate, ne boste vedeli. Odkrito rečeno, Dhamme ne boste prepoznali, če boste o njej samo brali in se učili. Ali, če že veste, je vaše znanje še vedno pomanjkljivo. Na primer, ta pljuvalnik tukaj. Vsak ve, da je to pljuvalnik, ampak ne razumejo popolnoma. Zakaj ne razumejo popolnoma? Če bi rekel temu pljuvalniku ponev, kaj bi rekli vi? Recimo, da bi zanj vedno rekel: »Prosim prinesite to ponev sem.« To bi vas zmedlo. In zakaj? Ker pljuvalnika ne razumete popolnoma. Če bi ga, potem ne bi bilo problema. Preprosto bi pobrali ta predmet in mi ga podali, ker dejansko ni nobenega pljuvalnika. Ali razumete? Pljuvalnik je zaradi dogovora. Ta dogovor je sprejet po vsej državi in za to torej je pljuvalnik. Ampak ni nobenega resničnega 'pljuvalnika'. Če nekdo reče, da je ponev je lahko ponev. Lahko je karkoli mu hočete reči. Temu se reče 'koncept'. Če popolnoma razumemo pljuvalnik, potem ni problema, četudi mu nekdo reče ponev. Karkoli mu rečejo drugi, nas ne moti, ker nismo slepi za njegovo resnično naravo. Ta je tisti, ki razume Dhammo.

Sedaj se pa vrnimo k nam. Recimo, da je nekdo rekel, na primer: 'Ti si nor' ali: 'Ti si neumen'. Čeprav mogoče ni res, se nebi počutili dobro. Vse postane zahtevno zaradi naših ambicij, da bi imeli in da bi dosegli. Zaradi teh želj, da bi dobili in da bi bili, zaradi tega ker ne razumemo kot v resnici je, nimamo zadovoljstva. Če razumemo Dhammo, smo prebujeni v Dhammo, potem pohlep, odpor in zabloda izginejo. Ko razumemo stvari kot so, potem ne ostane ničesar na kar bi se lahko opirale.

Zakaj je praksa tako zahtevna in naporna? Zaradi želj. Takoj, ko se usedemo, da bi meditirali, hočemo postati mirni. Če ne bi želeli najti miru, potem se ne bi usedli, ne bi prakticirali. Ta-

koj, ko se usedemo hočemo, da bi bil mir točno tam, ampak hoteli miren um ustvari zmedo in občutimo nemir. Tako to gre. Torej, Buddha pove: »Ne govori zaradi želje, ne sedi zaradi želje, ne hodi zaradi želje. Karkoli počneš, ne delaj zaradi želje.« Želja pomeni hotenje. Če nečesa nočete storiti potem tudi ne boste. Če naša praksa doseže to točko, lahko postanemo precej nesigurni. Kako lahko prakticiramo, če je takoj ko se usedemo, želja že v našem umu.

Zaradi tega je to telo in um zahtevno opazovati. Če nista jaz, oziroma ne pripadata jazu, od koga potem sta? Ker je takšne stvari težko razrešiti se moramo zanesti na modrost. Buddha je govoril, da moramo prakticirati z 'opuščanjem'. Ampak, če opustimo, potem sploh ne prakticiramo, kajne? Zaradi tega, ker smo opustili.

Recimo, da smo odšli na trg za to, da kupimo nekaj kokosov in na poti nazaj nas nekdo vpraša:

»Zakaj ste kupili te kokose?«

»Kupil sem jih za to, da jih pojem.«

»Boste poleg pojedli tudi lupino?«

»Ne.«

»Ne verjamem. Če ne boste pojedli tudi lupine zakaj ste jo potem kupili poleg?«

No in kaj bi vi rekli? Kako bi odgovorili na njihovo vprašanje? Prakticiramo z željo. Če želje ne bi imeli potem ne bi prakticirali. Prakticiranje z željo je *taṇhā*. Veste, s takšno kontemplacijo lahko nastane modrost. Na primer, pri tistih kokosih: Ali boste pojedli tudi lupino? Seveda ne. Zakaj jo potem vzamete? Ker še ni prišel čas, da bi jo vrgli stran. Uporabna je, ker je kokos v njej zavrit. Če jo zavržete, ko pojedete kokos, potem ni problema.

Naša praksa je takšna. Buddha je govoril: »Ne delujte za-

radi želeje, ne govorite zaradi želje, ne jejte zaradi želje.« Stali, hoditi, sedeti ali ležati, karkoli, ne počnite tega zaradi želje. To pomeni, da delujemo brez oklepanja. Tako je kakor, da bi kupili kokose na trgu. Ne bomo pojedli lupine, ampak ni še čas, da bi jo vrgli stran. Najprej jo obdržimo.

Takšna je praksa. Koncept (*sammuti*) in samo razumevanje narave tega (*vimutti*) sta so-obstoječa, kot kokos. Meso, ovoj in lupina so že združeni skupaj. Ko kupimo kokos, ga kupimo z vsem skupaj. Če nas hoče kdo obtožiti, da jemo lupine kokosa je to njegova stvar, mi vemo kaj delamo.

Modrost je nekaj, kar vsak od nas najde zase. Da jo opazimo, ne gremo ne počasi, ne hitro. Kaj naj naredimo? Pojdite tja, kjer ni počasi, ne hitro. Iti prehitro ali počasi ni pot.

Ker smo nepotrpežljivi se nam mudi. Takoj ko začnemo, moramo pohiteti proti koncu, ker nočemo zaostati. Hočemo uspeli. Ko se gre za osredotočanje uma v meditaciji, gredo nekateri ljudje predaleč. Prižgejo kadilo, se usedejo in zaobljubijo: »Dokler kadilo ne zgori popolnoma ne bom vstal, četudi se onesvestim ali umrem, naj se zgodi karkoli, umrem sede.« Ko se zaobljubijo, začnejo s sedenjem. Takoj ko začnejo, jih z vseh strani zaobidejo vojske Māre. Usedejo se samo trenutek in že pomislijo, da bi kadilo moralo pogoreti. Odprejo oči in pogledajo: »Ojoj, še dolgo bo trajalo!«

Škrtajo z zobmi in sedijo dalje, postaja jim vroče, drhtijo, so vznemirjeni in zmedeni. Ko dosežejo točko kjer ne zdržijo več, mislijo: »Sedaj bi že moralo zgoreti.« Še enkrat pogledajo. »Oh ne! Še niti na polovici ni.«

Še dvakrat ali trikrat pogledajo in še zmeraj ni zgorelo. Zato odnehajo, prekinejo ter sedijo tam in se zasovražijo. »Neumen sem, zame ni upanja!« Sedijo in se sovražijo ter si mislijo, da so brezupen primer. To pa samo povzroča nastajanje frustracij in

ovir. Temu se reče ovira jeze. Ne morejo kriviti drugih, zato kri-
vijo sebe. In zakaj je tako? Vse je zaradi hotenja.

Dejansko ni potrebe, da se gre čez vse to. Da se osredoto-
čimo pomeni, da se osredotočimo brez oklepanja, ne pa, da se
osredotočimo in se zavozlamo. Mogoče smo brali zapise o življe-
nju Buddhe, kako je sedel pod Bodhi drevo in odločil:

»Dokler najvišjega prebujenja še ne dosežem, se iz tega
mesta ne premaknem, četudi se posuši moja kri.«

Glede tega v knjigah si lahko mislite, da bi poskusili sami.
Naredili boste kot je Buddha. Ampak niste pomislili, da je vaš
avto bolj majhen. Avto Buddhe je bil zares velik, on je lahko
opravil vse naenkrat. Z vašim majhnim, drobnim avtom, le kako
bi lahko storili vse naenkrat? To je vse skupaj drugačna zgodba.

Zakaj razmišljamo tako? Ker smo preveč ekstremni. Včasih
gremo prenizko, včasih previsoko. Težko je najti mesto rav-
notežja.

Sedaj govorim samo iz izkušenj. V preteklosti je bila moja
praksa takšna. Praksa z namenom priti preko hotenja. Če noče-
mo, ali lahko prakticiramo? Tukaj sem obtičal. Ampak praksa s
hotenjem je trpljenje. Nisem vedel, kaj naj naredim. Bil sem izgu-
bljen. Potem sem domneval, da je pomembna takšna praksa, ki je
ustaljena. Tisti, ki prakticira, mora biti dosleden. Tej praksi pra-
vijo, da je 'dosledna v vse položajih.' Poglavljajte prakso, ne pu-
stite, da iztiri. Praksa je eno, iztirjenje pa je drugo.¹⁹ Večina ljudi
ponavadi iztiri. Ko se počutijo leni jim ni mar za prakso. Praktici-
rajo samo, ko se počutijo energične. Tudi sam sem nagibal k
temu.

Vsi se vprašajte zdaj, ali je to prav? Prakticirati takrat, ko
vam paše in ne takrat ko ne: je to skladno z Dhammo? Je to brez

19 Besedna igra v tajščini je tukaj izgubljena - '*patibat*' (praksa) in '*wibut*'
(iztirjenje).

ovinkarjenja? Je to skladno z učenjem? To je kar pomeni neustaljena praksa.

Ne glede na to ali se počutite kot, da bi ali, da ne bi, morate prakticirati enako: tako je učil Buddha. Večina ljudi počaka, da so pri volji, preden prakticirajo: kadar se ne počutijo tako, jim ni mar. Gredo samo do te točke. Temu se reče iztirjenje, to ni praksa. V resnični praksi prakticiramo ne glede na to ali smo srečni ali depresivni, ne glede na to ali je težko ali lahko, ne glede na to ali je vroče ali mraz. Tako neposredno je. V resnični praksi moramo imeti namen za nadaljevanje ustaljene prakse ne glede na to ali stojimo, hodimo, sedimo ali ležimo in tako ustvarjati stabilen *sati* v vseh položajih.

Na začetku se zdi, da bi morali stati tako dolgo kot hodimo, hoditi tako dolgo kot sedimo, sedeti tako dolgo kot ležimo. To sem poskusil, vendar mi ni uspelo. Če bi praktikant svoje stanje, hojo, sedenje in ležanje izenačil, koliko časa bi zdržal? Stojte pet minut, sedite pet minut in ležite pet minut. Tega nisem mogel početi dolgo. Tako sem se usedel in o tem premislil še bolj. »Kaj pomeni vse skupaj? Ljudje na tem svetu ne morejo prakticirati tako?«

Potem sem spoznal. »Oh, to ni prav, ne more biti prav, ker bi bilo tako nemogoče narediti. Stati, hoditi, sedeti in ležati, vzdrževati vse enako dolgo. Nemogoče je izenačiti položaje telesa na ta način kot je razloženo v knjigah.«

Ampak mogoče je narediti to: um, razmislite samo o umu. Da imamo *sati*, spomin, *sampajañña*, zavedanje sebe in *paññā*, modrost, to lahko naredimo. To je nekaj, kar je zares vredno prakticirati. To pomeni, da imamo *sati* medtem ko stojimo, da imamo *sati* medtem ko hodimo, da imamo *sati* medtem ko sedimo in da imamo *sati* medtem ko ležimo. To je mogoče. Našo pozornost usmerimo v naše stanje, hojo, sedenje in ležanje - v vse položaje.

Ko je bil um usposobljen tako, se bo ves čas spominjal Buddho, Buddho, Buddho, kar je vedenje. Vedenje česa? Vedenje o tem kaj je prav in narobe ves čas. Ja, to je možno. Prispemo k realni praksi. To pomeni, da je *sati* neprekinjen ne glede na to ali stojimo, hodimo, sedimo ali ležimo.

Potem bi morali razumeti kateri pogoji so tisti, ki bi jih morali opustiti in kateri so tisti, ki bi jih morali razviti. Razumete srečo, razumete nesrečo. Ko razumete srečo in nesrečo se bo vaš um ustalil na točki, ki je prosta sreče in nesreče. Sreča je ohlapna pot, *kāmasukhallikānuyogo*. Nesreča je naporna pot *attakilama-thānuyogo*.²⁰ Če poznamo ta dva ekstrema, ju zadržimo nazaj. Vemo, ko um teži k sreči ali nesreči in ga zadržimo, mu ne dovolimo, da se nagne kamorkoli. Imamo tak način zavedanja, usmerimo se k Eni poti, eni Dhammi. Usmerimo se k zavedanju, ne da bi pustili, da um sledi svojim nagnjenjem.

Ampak v vaši praksi ni ravno tako ali ne? Vi sledite vašim nagnjenjem. Če sledite nagnjenju potem je lahko ali ne? Ampak v tem primeru je to lagodje, ki povzroča trpljenje, kot pri nekomu, ki se ga ne sme motiti z delom. Je sproščen, ampak ko je čas za malico, nima ničesar. Tako to gre.

V preteklosti sem se meril z veliko vidiki učenj Buddhé, ampak jim nisem mogel biti kos. Danes jih sprejmem. Sprejmem, da je veliko učenj Buddhé nič drugega kot realnih in sem jih za to uporabil, da sem izuril sebe ter druge.

Praksa, ki je pomembna je *paṭipadā*. Kaj je *paṭipadā*? To so preprosto vse naše raznovrstne aktivnosti: stanje, hoja, sedenje, ležanje ter vse ostalo. To je *paṭipadā* telesa. In *paṭipadā* uma: kolikokrat tekom dneva ste se počutili potrto? Kolikokrat ste se počutili odlično? So bili kakšni opazni občutki? Na tak način mora-

20 To sta dva ekstrema, ki ju je Buddha označil kot napačni poti v svojem prvem učenju. Ponavadi sta poimenovana kot 'vdajanje užitek' in 'samotrpinčenje'.

mo poznati sebe. Ko takšne občutke opazimo, ali jih lahko opustimo? Česar koli še ne moremo opustiti, na tem moramo delati. Ko opazimo, da določenega občutka ne moremo opustiti, ga moramo vzeti in raziskati z modrostjo. Premislite temeljito. Delajte s tem. Na primer, ko se počutite vztrajne prakticirajte in, ko se počutite lene poskušajte nadaljevati s prakso. Če ne morete nadaljevati s 'polno hitrostjo' potem naredite vsaj pol toliko. Ne zapravite dneva s tem, ko ste leni in ne prakticirate. Takšno početje bo vodilo do iztirjenja, to ni pot praktikanta.

Torej, slišal sem govori nekatere ljudi: »To leto sem bil zares na slabi poti.«

»Kako pa to?«

»Skozi celo leto sem bil bolan, sploh nisem mogel prakticirati.«

Oh! Če ne prakticirajo, ko je blizu smrt, kdaj potem sploh bodo? Če se počutijo dobro, ali razmišljajo o praksi? Ne, enostavno se izgubijo v sreči. Če trpijo, še vedno ne prakticirajo, izgubijo se v temu. Ne vem kdaj ljudje mislijo, da bodo prakticirali! Vidijo lahko samo to, da so bolni, da čutijo bolečino, da jih je bolezen naredila skoraj mrtve - tako je, naj bo težko, tam je praksa. Ko se ljudje počutijo srečne jim gre to samo v glavo in postanejo samo-všečni ter domišljavi.

Našo prakso moramo vzgojiti. To pomeni, da ne glede na to ali smo srečni ali nesrečni, moramo prakticirati enako. Če se počutite dobro bi morali prakticirati in tudi, če se počutite bolne bi morali prakticirati. So tisti, ki mislijo: »To leto sploh nisem mogel prakticirati, bil sem bolan ves čas.« Če se takšni ljudje počutijo dobro, samo hodijo naokoli in si pojejo pesmi. To je napačno razmišljanje, ne pravilno razmišljanje. Zaradi tega so morali vsi praktikanti iz preteklosti v svojem srcu obdržati ustaljeno vadbo. Če se stvari ne izidejo, naj ostanejo samo s telesom in ne

tudi v umu.

Ko sem že prakticiral okoli pet let je prišlo določeno obdobje, ko sem se počutil, da je življenje v bližini drugih ovira. Medtem, ko sem sedel v svoji koči (*kuti*) in poskušal meditirati, so ljudje prihajali na klepet, kar me je motilo. Mislil sem si, da ne morem prakticirati zaradi teh ljudi, ki so me motili. Imel sem dosti, za to sem odšel v majhen, zapuščen samostan v gozdu, v bližini majhne vasi. Tam sem ostal sam, govoril nisem z nikomer, saj ni bilo nikogar, s komer bi lahko govoril. Po približno petnajstih dneh se je pojavila misel: »Hm. Tukaj bi bilo dobro imeti novinca ali pa-kowa poleg mene. Lahko bi mi pomagal pri manjših opravilih.« Vedel sem, da se bo pokazal in se tudi je!

»Hej! Ti pa si karakter! Praviš, da si utrujen od svojih prijateljev, utrujen od menihov ter novincev in sedaj hočeš novinca. Kaj je to?«

In pravi: »Ne, hočem dobrega novinca.«

»Kje so kakšni dobri ljudje, ali lahko najdeš kakšnega? Kje boš našel dobrega človeka? Med vsemi v samostanu ni bil nihče dovolj dober. Ti si moral biti edini dovolj dober, da si lahko kar tako odšel!«

Tako morate slediti, slediti poti svojih misli, dokler ne vidite.

»Hm. To je pomembno. Kje se lahko najde dobrega človeka? Dobrih ljudi ni, znotraj sebe morate najti dobrega človeka. Če ste dobri v sebi, potem bo v redu kamorkoli boste šli. Ne glede na to ali vas drugi kritizirajo ali hvalijo, vi ste še zmeraj dobri. Če niste dobri in vas drugi kritizirajo, se razjezite in, ko vas drugi hvalijo, postanete zadovoljni.

Takrat sem o tem razmišljal in spoznal, da je temu res tako in izkazalo se je, da to drži vse do današnjih dni. Dobrota se

mora najti znotraj. Takoj, ko sem opazil to, je tisti občutek želje po izmikanju izginil. Kadarkoli kasneje sem takšno željo opustil, če se je pojavila. Kadarkoli se je pojavila, sem se je zavedal in sem na njej zadržal pozornost. Tako sem imel trden temelj. Kjerkoli sem živel in, če so ljudje o meni sodili ali karkoli govorili, sem takrat razmišljal, da ni ključno ali so oni dobri ali slabi. Dobroto in zlo se mora opaziti znotraj nas. Kakšni so drugi ljudje, to je njihova stvar.

Ne začnite misliti: »Oh, danes je prevroče.« Ali: »Danes je premrzlo.« Ali: »Danes je ...« Kakršenkoli naj bo dan, tako pač je. Resnično samo krivite vreme za svojo lenobo. Moramo videti Dhammo znotraj nas, potem je mir sigurnejše sorte.

Torej, za vse vas, ki ste prišli prakticirati sem, čeprav le za nekaj dni, pojavilo se bo veliko stvari. Veliko stvari se bo pojavilo, ki se jih niti ne zavedate. Nekaj je pravilnega razmišljanja, nekaj napačnega razmišljanja - veliko, veliko stvari. Za to pravim, da je praksa zahtevna.

Čeprav boste nekateri od vas izkusili mir, ko boste sedeli v meditaciji, si ne čestitajte prehitro. Podobno, če nastopi zmeda, se ne krivite. Če se zdi, da so stvari dobre, se v njih ne radostite in, če niso dobre jih ne sprejemajte z odporom. Samo pogledjte vse, pogledjte to kar imate. Samo pogledjte, ne ukvarjajte se s sojenjem. Če je dobro, ga ne vzemite prehitro, če je slabo, se ga ne oprijemajte. Dobro in slabo, oba lahko opečeta, za to ju ne vzemite prehitro.

Praksa je preprosto sedenje, sedite in opazujte vse. Dobra razpoloženja in slaba razpoloženja pridejo in odidejo kot je v njihovi naravi. Ne samo hvaliti vašega uma ali ga obsojati, poznajte pravi čas za te stvari. Ko je čas za čestitke, čestitajte, ampak samo malo, ne preveč. Kot učenje malega otroka, včasih ga morate nekoliko našeškati. V naši praksi se moramo včasih kaznovati, ampak ne kaznujte se ves čas. Če se boste več čas kaznovali,

boste v kratkem prenehali s prakso. Vseeno si ne morete privoščiti samo oddiha in si je jemati zlahka. To ni način, kako se prakticira. Prakticiramo skladno s Srednjo potjo. Kaj je Srednja pot? Tej Srednji poti je zahtevno slediti, ne morete se zanašati na vaša razpoloženja in želje.

Ne mislite si, da je praksa samo sedenje z zaprtimi očmi. Če razmišljate tako, potem hitro spremenite vašo mišljenje. Ustaljena praksa pomeni imeti odnos do prakse med stanjem, hojo, sedenjem in ležanjem. Ko z meditacijo sede zaključite, pomislite, da samo spreminjate položaj. Če opazujete tako, boste imeli mir. Kjerkoli boste, boste imeli neprenehoma tak pristop do prakse v vas, znotraj vas bo ustaljeno zavedanje.

Tisti izmed vas, ki se cel dan preprosto prepuščate razpoloženjem in pustite umu, da tava kamor hoče, boste naslednji večer pri meditaciji sede spoznali, da je od nekoristnega razmišljanja tisti dan, ostal samo pljuska vode. Ni temeljev za mir, ker ste v celem dnevu popustili v neaktivnost. Če prakticirate tako, potem se vaš um postopoma bolj in bolj oddalji od prakse. Ko vprašam svoje učence: »Kako gre vaša meditacija?« Mi odgovorijo: »Oh, sedaj od tega ni ostalo nič več.« Vidite? Lahko zdržijo mesec ali dva, ampak v letu ali dveh je vse končano.

Zakaj je tako? Zaradi tega, ker te ključne točke ne upoštevajo v svoji praksi. Ko zaključijo s sedenjem, opustijo svoj *samādhi*. Začenjajo sedeti za krajši in krajši čas, dokler ne dosežejo točke, kjer hočejo končati s sedenjem takoj, ko začnejo. Na koncu sploh več ne sedijo. Enako je s poklonom simbolu Buddhé. Na začetku se potrudijo, da se poklonijo vsak večer preden odidejo spat, ampak čez nekaj časa se njihov um začne opotekati. Kmalu se s poklonom sploh več ne trudijo, samo pokimajo, dokler na koncu ne izgine še to. Prakso popolnoma opustijo.

Zato, z razumevanjem pomembnosti *sati*, prakticiramo neprenehoma. Pravilna praksa je ustaljena praksa. Ali stoje, v

hoji, sede ali leže, praksa se mora nadaljevati. To pomeni, da je praksa, meditacija, narejena v umu, ne v telesu. Če ima naš um vnemo, je vzdržen in pripravljen, bo prisotna pozornost. Um je pomembna stvar. Um je to, kar opazuje vse kar naredimo.

Ko razumemo pravilno, prakticiramo pravilno. Ko prakticiramo pravilno, ne zaidemo. Četudi naredimo malo je to še zmeraj v redu. Na primer, ko zaključite z meditacijo v sede, se opomnite, da dejansko ne zaključujete z meditacijo ampak samo spreminjate telesni položaj. Vaš um je še zmeraj zbran. Ne glede na to ali stojite, hodite, sedite ali ležite, je z vami *sati*. Če imate takšno pozornost, lahko vzdržujete vašo notranjo prakso. Zvečer, ko se spet usedete, se praksa nadaljuje neprekinjeno. Vaš trud je neprekinjen, kar omogoča umu, da je miren.

Temu se reče ustaljena praksa. Ne glede na to ali govorimo ali počnemo druge stvari, bi se morali potruditi, da se praksa nadaljuje. Če je v našem umu prisotno pozornost in zavedanje sebe, se bo naša praksa razvijala naravno, postopoma bo postala združena. Um bo našel mir, ker bo vedel kaj je prav in kaj je narobe. Uvidel bo kaj se dogaja znotraj nas in spoznal mir.

Če imamo namen razviti *śīla* ali *samādhi*, moramo najprej imeti *paññā*. Nekateri ljudje pomislijo, da bodo eno leto razvijali moralno vzdržnost, *samādhi* leto kasneje in leto zatem bodo razvijali modrost. Mislijo, da so te tri stvari ločene. Mislijo, da bodo to leto razvijali *śīla*, ampak če um ni stabilen (*samādhi*), kako lahko to storijo? Če ni razumevanja (*paññā*), kako lahko to storijo? Brez *samādhi* ali *paññā* bo *śīla* pomanjkljiva.

Dejansko se te tri združijo na neki točki. Ko imamo *śīla* imamo *samādhi*, ko imamo *samādhi* imamo *paññā*. So eno, kot mango. Ali je majhen ali pa popolnoma razrašččen, je še vedno mango. Ko je zrel je to še vedno isti mango. Če razmišljamo na preprost način, lahko opazimo lažje. Ne rabimo se naučiti veliko stvari, samo poznajte te stvari, poznajte našo prakso.

Ko pride do meditacije nekateri ljudje ne dobijo tega kar hočejo, za to jo opustijo rekoč, da nimajo dovolj odlik, da bi prakticirali meditacijo. Lahko počnejo slabe stvari, v tem se znajdejo, ampak niso nadarjeni, da bi delali dobro. Tako odnehajo rekoč, da nimajo dovolj dobrih temeljev. Takšni so ljudje, postavijo se na stran svoji madežev.

Sedaj, ko imate to možnost, da prakticirate, prosim razumite, da ne glede na to ali je za vas lahko ali težko razviti *samādhi*, je to popolnoma odvisno od vas in ne od *samādhija*. Če je težko, je to za to, ker prakticirate napačno. V naši praksi moramo imeti pravilni pogled (*sammā-dīṭṭhi*). Če je naš pogled pravilen, je pravilno vse ostalo: pravilen pogled, pravilen namen, pravilen govor, pravilno dejanje, pravilno preživljanje, pravilen napor, pravilna pozornost, pravilna zbranost - Osmeročlena pot. Ko je pogled pravilen, bodo vsi ostali faktorji sledili.

Karkoli se zgodi, ne dovolite umu da zaide s poti. Poglejte vase in videli boste jasno. Kot vidim jaz, za najboljšo prakso ni obvezno prebrati veliko knjig. Vzemite vse knjige in jih zaklenite. Samo berite svoj um. Vsi ste se utapljali v knjigah že odkar ste začeli hoditi v šolo. Jaz mislim, da sedaj, ko imate to priložnost in imate čas, vzemite knjige in jih dajte v omaro ter zaklenite vrata. Samo berite svoj um.

Kadarkoli se nekaj pojavi v umu, ne glede na to ali vam je všeč ali ne, ne glede na to ali se vam zdi prav ali narobe, samo pokosite to s 'to ni sigurna stvar'. Samo pokosite karkoli se pojavi z 'ni sigurno, ni sigurno'. Samo z enim mečem lahko pokosite vse. Vse je 'ni sigurno'.

Za trajanje naslednjega meseca boste vsi ostali v tem gozdnem samostanu, tako bi morali narediti velik napredek. Videli boste resnico. Ta 'ni sigurno' je zares pomembna. Ta razvije modrost. Bolj boste opažali, bolj boste videli 'ne sigurnost'. Ko ste nekaj pokosili z 'ni sigurno' lahko to zaokroži in se pojavi spet.

Ja, resnično 'ni sigurno'. Karkoli se pojavi, s to eno označbo označite vse - 'ni sigurno'. Vašo oznako 'ni sigurno' ste pripeli in kaj kmalu pride ta na vrsto ter se pojavi ponovno: »Ah, ni sigurno.« Iščite tukaj! Videli boste tega istega starega znanca, ki vas je prinašal naokrog mesec za mesecem, leto za letom od dneva, ko ste se rodili. Spoznajte to in uvidite kako stvari v resnici so.

Ko vaša praksa prispe do te točke se ne boste več oprijemali čutnih vtisov, ker so vsi negotovi. Ste kdaj opazili? Mogoče vidite uro in si mislite: »Oh, to je lepo.« Kupite in vidite - v nekaj dneh ste z njo že zdolgočaseni. »To pisalo je res čudovito.« In se ga odpravite kupiti. V nekaj mesecih vam že več ne ustreza. Tako to je. Kje je kaj gotovo? Če vidimo vse stvari kot negotove, njihova vrednost zbledi. Vse stvari postanejo nepomembne. Zakaj bi se oklepali stvari, ki so brez vrednosti? Obdržimo jih samo kot krpo, s katero bi si obrisali stopala. Vse vtise vidimo kot enakovredne, ker je narava vseh enaka.

Ko razumemo vtise, razumemo svet. Vtisi so svet in svet so vtisi. Če nas vtisi ne zavedejo, nas svet ne zavede. Če nas svet ne zavede, nas vtisi ne zavedejo.

Um, ki vidi to, bo imel stabilen temelj modrosti. Tak um ne bo imel veliko problemov. Vsak problem, ki ga ima, lahko reši. Ko ni več problemov ni več dvomov. Na njihovem mestu se pojavi mir. Temu se reče 'praksa'. Če prakticiramo zares mora biti tako.

* * *

Govor je bil podan v Wat Keuanu skupini študentov, ki so se odločili za začasno posvečenje, med vročim delom leta 1978.

Aktivnost brez oklepanja

Poglejmo si vzgled Buddhe. On sam je bil vzgled s svojo lastno prakso in načinom podajanja razlage drugim. Buddha je učil standarde prakse kot učinkovito orodje za odstranjevanje arogance. Ni mogel opraviti prakse za nas. Ko smo učenje slišali, se moramo naprej učiti sami, prakticirati zase. Rezultati se bodo pokazali tukaj, ne pri učenju.

Buddhovo učenje nam omogoča, da dobimo le začetno razumevanje Dhamme, ampak Dhamma še ni v naših srcih. Zakaj ne? Ker še nismo prakticirali, ker se še nismo izučili. Dhamma se pojavi znotraj prakse. Učenja mojstrov so že lahko resnična, ampak samo poslušanje Dhamme še ni dovolj, da bi jo uvideli. Da uvidimo Dhammo, moramo vzeti to učenje in ga prenesti v naša srca. Tisti del, ki je za telo uporabimo za telo, tisti del, ki je za govor uporabimo za govor in tisti del, ki je za um moramo uporabiti za um. To pomeni, da se moramo potem, ko učenje slišimo nadalje naučiti, da to Dhammo prepoznamo, da smo ta Dhamma.

Buddha je rekel, da tisti, ki drugim preprosto verjamejo, niso resnično modri. Modra oseba je nekdo, ki prakticira dokler ni eno z Dhammo, dokler nima v sebi zaupanja, ki je neodvisno od ostalih.

Ob neki priložnosti je častiti Sāriputta sedel ob vznožju Buddhe in ga spoštljivo poslušal. Medtem, ko je Buddha razlagal Dhammo se je obrnil ter ga vprašal: »Sāriputta, ali verjameš temu učenju?«

Častiti Sāriputta je odgovoril: »Ne, ne verjamem še.«

Torej, to je dober prikaz. Častiti Sāriputta je poslušal in temu namenil pozornost. Ko je odgovoril, da še ne verjame ni bil nepazljiv, govoril je resnico. Na to učenje je bil preprosto pozoren, ker zanj še ni razvil lastnega razumevanja in je za to odgovoril Buddhi, da še ne verjame - ker zares še ni verjel. Te besede se slišijo skoraj kot, da bi bil častiti Sāriputta žaljiv, ampak dejansko ni bil. Govoril je resnico in Buddha ga je za to hvalil: »Dobro, dobro, Sāriputta. Moder človek ne verjame zares. Najprej bi moral premisliti, preden verjame.«

Zaupanje v prepričanje se lahko pokaže v različnih oblikah. Eno obliko se lahko pojmuje v skladu z Dhammo medtem, ko je druga v njenem nasprotju. Ta drug način je nepazljivo, nepremišljeno razumevanje, *micchā-diṭṭhi*, napačen pogled. Ta ne posluša nikogar drugega.

Za primer vzemimo brāhmana Dīghanakho. Ta brāhman je verjel edino sebi, drugim ni mogel verjeti. Enkrat, ko je Buddha počival v Rādžagahi, je Dīghanakho odšel k njemu, da bi slišal njegovo učenje.

Ali lahko bi rekli, da je Dīghanakha odšel k Buddhi, da bi ga učil, ker je imel namen govoriti o svojih pogledih. »Moj pogled/mišljenje je, da mi nič ne ustreza.«

To je bil njegov pogled. Buddha je poslušal Dīghanakho in mu odgovoril: »Brāhman, tudi ta pogled, ki ga imaš ti, ne ustreza.«

Ko je Buddha odgovoril Dīghanakhi na tak način je bil ta osupel. Buddha mu je razložil na več načinov dokler ni brāhman razumel. Ustavil se je, premislil, in uvidel: »Hm, ta moj pogled ni pravilen.«

Ob poslušanju odgovora Buddhe, je brāhman opustil njegove domišljave poglede in takoj uvidel resnico. Spremenil se je točno tam in takrat, se spreobrnil, kot bi nekdo preobrnil svojo

dlan. Učenje Buddhje je hvalil: »Ob poslušanju učenja Blaženega, se je moj um razsvetlil kot bi nekdo, ki je živel v temi, zaznal svetlobo. Moj um je kot narobe obrnjen lonec, ki je zdaj obrnjen pokonci, kot izgubljen mož, ki je našel pot.«

Ta čas je v njegovem umu nastalo določeno zanje, znotraj tega uma, ki je bil obrnjen pokonci. Napačen pogled je izginil in tam se je pojavil pravilen pogled. Temačnost je izginila in prikazala se je svetloba.

Buddha je oznanil, da je brāhman Dīghanakha tisti, ki je odprl oko Dhamme. Do tedaj se je Dīghanakha držal svojih pogledov in jih ni imel namena spreminjati. Ampak, ko je slišal učenje Buddhje, je njegov um uvidel resnico, uvidel je, da je oklepanje na te poglede napačno. Ko se je pojavilo pravilno razumevanje je bil zmožen prepoznati, da je bilo njegovo preteklo razumevanje napačno in je tako svojo izkušnjo primerjal s človekom, ki je živel v temi in našel svetlobo. Tako je to. Ta čas je brāhman Dīghanakha prešel preko svojega napačnega pogleda.

Torej, mi se moramo spremeniti na tak način. Preden opustimo madeže, moramo spremeniti našo perspektivo. Moramo začeti prakticirati pravilno in prakticirati dobro. Doslej nismo prakticirali niti pravilno niti dobro, ampak vseeno smo si mislili, da imamo prav in da smo dobri. Ko pogledamo v stvari zares, se obrnemo pokonci kot bi nekdo obrnil svojo dlan. To pomeni, da 'tisti, ki vidi' ali modrost, nastane v umu in lahko vidi stvari nanovo. Pojavi se nova vrsta pozornosti.

Zato torej morajo praktikanti v svojem umu razviti to vedenje, ki mu rečemo *Buddho*, tisti, ki ve. Na začetku tisti, ki ve ni prisoten, naše vedenje ni jasno, resnično ali popolno. To vedenje je torej prešibko, da bi lahko izučilo um. Ampak potem se um spremeni ali preusmeri kot rezultat te pozornosti, ki ji rečemo 'modrost' ali 'uvid'. Ta presega prejšnjo pozornost. Ta prejšnji 'tisti, ki ve', še ni vedel popolnoma in nam za to ni mogel pripe-

ljati nas samih predse.

Za to je Buddha učil naj pogledamo notranjost, *opaneyiko*. Glejte notranjost, ne glejte zunanost. Ali, če gledate zunanost potem poglejte notranjost, da vidite vzroke in posledice znotraj tega. Iščite resnico v vseh stvareh, ker zunanji predmeti in notranji predmeti vedno vplivajo drug na druge. Naša praksa je, da razvijemo določen tip pozornosti dokler ta ne postane močnejša od naše dotedanje pozornosti. To povzroči, da se pojavita modrost in uvid, ki nam omogočata, da jasno vidimo delovanje uma, jezik uma in načine ter zmožnosti vseh madežev.

Ko je Buddha zapustil svoj dom v iskanju osvoboditve, verjetno ni bil povsem siguren kaj mora storiti. Podobno je to pri nas. Na več načinov je poskušal razviti modrost. Iskal je učitelje kot je bil Uddaka Rāmaputta, da je prakticiral meditacijo - desna noga na levo nogo, desna dlan na levo dlan, vzravnano telo, zaprte oči, opuščanje vsega, dokler ni dosegel visokega nivoja zbranosti²¹ (*samādhi*). Ampak, ko se je vrnil iz tega *samādhija*, se je njegovo staro mišljenje vrnilo in njega se je oprijel enako kot poprej. Ko je to videl, je vedel, da se modrost še ni pojavila. Njegovo razumevanje še ni prodrlo do resnice, še vedno ni bilo popolno, še vedno je odstopalo. S tem, ko je to spoznal je vseeno pridobil nekaj razumevanja - da to še ni zaključek prakse - ampak to mesto je zapustil v iskanju drugega učitelja.

Ko je starega učitelja zapustil ga ni kritiziral, storil je kot naredi čebela, napoji se s cvetnim sokom in odide ne da bi poškodovala liste cvetlice.

Buddha je nato nadaljeval učenje z Alāro Kālāmo in dosegel še višji nivo *samādhija*, ampak, ko se je iz tega nivoja vrnil, sta se v njegovih mislih ponovno pojavila Bimba in Rāhula²², stari

21 Nivo ničnosti, eno od 'nematerialnih področji', včasih poimenovano sedma jhāna ali nivo zbranosti/absorpcija (absorption).

22 Bimba ali princesa Yasodharā, nekdanja žena Buddhē. Rāhula, njegov sin.

spomini in občutki so se pojavili ponovno. V sebi je spoznal, da svojega cilja še ni dosegel, za to je zapustil tudi tega učitelja. Poslušal je svoje učitelje in kar najbolj sledil njihovim učenjem. Stalno je preverjal rezultate svoje prakse, in ni samo naredil stvari in jih potem zamenjal za nekaj drugega.

Kasneje, ko je preizkusil asketsko prakso je spoznal, da je stradanje dokler od nekoga ne ostanejo skoraj samo kosti, preprosto stvar telesa. Telo ne ve ničesar. Prakticiranje na tak način je tako, kot da je usmrčen nedolžen človek, medtem ko je resničen tat prezrt.

Ko se je Buddha zares zazrl v stvari je uvidel, da praksa ni predmet telesa, temveč uma. Buddha je poskušal *attakilama-thānuyogo* (samo-trpinčenje) in spoznal, da je omejeno na telo. Resnično je um tisti, ki je prebujen v vseh Buddhah.

Ne glede na to ali je povezano s telesom ali umom, samo vrzite vse skupaj v minljivo, nepopolno in brez lastnika - *aniccam*, *dukkham* in *anattā*. So preprosto struktura narave. Pojavijo se v odvisnosti na podpirajoče elemente, za nekaj časa obstajajo in nato prenehajo. Ko so pogoji za nastajanje primerni, se pojavijo ponovno: ko so se pojavili, za nekaj časa obstajajo in nato ponovno prenehajo. Te stvari niso 'jaz', 'bitnost', 'mi' ali 'oni'. Nikogar ni tam, tam so preprosto občutki. Sreča nima resnične bitnosti, trpljenje nima resnične bitnosti. Sebstva ni mogoče najti, so samo elementi narave, ki se pojavijo, obstajajo in prenehajo. Gredo preko neprenehnega procesa sprememb.

Vsa bitja vključno z ljudmi se nagibajo k temu, da vidijo nastajanje kot sebe, obstajanje kot sebe in prenehanje kot sebe. Za to se oprimejo vsega. Nočejo, da so stvari take kot so, nočejo, da bi bile drugače. Na primer, nočejo, da nastale stvari prenehajo. Izkušajoč srečo, nočejo trpljenja. Če pa se že pojavi trpljenje pa hočejo, da izgine kakor hitro se da, ampak še boljše je, če se sploh ne pojavi. To je za to, ker vidijo sebe kot to telo in um ali

da ta pripadata njim in tako zahtevajo, da te stvari sledijo njihovim željam.

Takšno razmišljanje je kot grajenje jezusa, ne da bi ustvarili prehod, kjer lahko steče voda preko. Kot rezultat se je jez zrušil. In tako je s takšnim razmišljanjem. Buddha je videl, da je takšno razmišljanje vzrok za trpljenje. Ko je videl ta vzrok, je Buddha opustil to razmišljanje.

To je Plemenita Resnica o vzroku za trpljenje. Resnice o trpljenju, o vzroku, o prenehanju in o poti, ki vodi k prenehanju tega - ljudje so običajni točno tukaj. Če ljudje preidejo preko svojih dvomov je to točno na tej točki. Z opazanjem, da so te stvari preprosto *rūpa* in *nāma*, snovnost in mentalnost, postane jasno, da niso bitje, oseba, ali 'mi' ali 'oni'. Preprosto samo sledijo zakonom narave.

Naša praksa je, da stvari prepoznamo na ta način. Nima moči, da bi zares kontrolirali te stvari, nismo zares njihovi lastniki. Poskušanje kontroliranja povzroči trpljenje, ker niso zares od nas, da bi lahko upravljali z njimi. Niti telo niti um nista 'jaz' ali 'drugo'. Če to vidimo kot zares je, potem vidimo jasno. Vidimo resnico, smo nerazdružljivi od nje. To je kot kepa razžarjenega železa, ki je bila segreta v peči. Vroča je vsepovsod. Ne glede na to ali se dotaknemo na vrhu, spodaj ali pri straneh je vroče. Tako bi morali videti stvari.

Večinoma na začetku, ko s prakso začnemo, hočemo doseči, pridobiti, vedeti in uvideti, ampak še ne vemo kaj naj bi dosegli ali videli. Enkrat je bila praksa nekega mojega učenca prepletena z zmedo in dvomi. Toda on je prakticiral naprej in jaz sem nadaljeval s podajanjem navodil, dokler ni začel opazati miru. Ampak, ko se je naposled le umiril, se je ponovno ujel v svoje dvome rekoč: »Kaj naj naredim sedaj?« Tukaj! Zmeda se pojavi ponovno. Reče, da hoče mir ampak, ko se ta pojavi ga noče, sprašuje kaj je naslednja stvar, ki naj jo naredi!

Torej, v tej praksi moramo narediti vse brez oklepanja. Kako naj se ne oklepamo? Ne oklepamo se, ko jasno vidimo stvari. Poznajte karakteristike uma in telesa takšne kot so. Meditiramo za to, da poiščemo mir, ampak pri tem vidimo to, kar ni mirno. To je zaradi tega, ker je gibanje narava uma.

Ko prakticiramo *samādhi*, našo pozornost ustalimo na vdihu in izdihu na konici nosu ali zgornjem delu ustnice. Temu 'dvigovanju' uma, da se ustali se reče *vitakka*, ali '(pri)vzdigovanje'. Ko smo um tako 'vzdignili' in ustalili na predmetu, se temu reče *vicāra*, kontemplacija dihanja na konici nosu. Ta kvaliteta *vicāra* se bo naravno spojila z drugimi mentalnimi vtisi in mogoče bomo še vedno mislili, da naš um ni miren, da se ne bo umiril, ampak dejansko je to samo delovanje *vicāra*, ko se spoji s temi vtisi. Če gre to predaleč v napačno smer, bo naš um izgubil svojo zbranost. Torej, potem moramo um pripraviti ponovno, ga pri vzdigniti na predmet zbranosti z *vitakka*. Takoj, ko smo ustalili našo zbranost, prevzame povod *vicāra*, združujoč se z različnimi mentalnimi vtisi.

Torej, ko vidimo, da se to dogaja, nas naše pomanjkanje razumevanja vodi k spraševanju: »Zakaj je moj um odtaval? Hotel sem, da je miren. Zakaj ni miren?« To je prakticiranje z oklepanjem.

Dejansko um preprosto sledi svoji naravi, ampak mi tej aktivnosti dodamo to, da hočemo, da je um miren misleč: »Zakaj ni miren?« Pojavi se odpor in to dodamo na vse ostalo. Povečamo naše dvome, povečamo našo trpljenje in povečamo našo zmedo. Torej, če je prisotna *vicāra* in premišljevanje o različnih dogajanjih v umu na ta način, bi morali modro premisliti: »Ah, um je preprosto takšen.« To je tisti, ki razume govorjenje in vam govori, da vidite stvari kakršne so. Um je preprosto takšen. Ob temu samo popustimo in um postane miren. Ko ni več usmerjen, ponovno vzpostavimo *vitakka* in v kratkem je spet mir. *Vitakka* in

vicāra tako delujeta skupaj. *Vicāra* uporabimo, da kontempliramo različne vtise, ko se pojavijo. Ko postopoma postane *vicāra* bolj in bolj razpuščena, našo zbranost ponovno 'privzdignemo' z *vitakka*.

Pomembna stvar tukaj je to, da mora biti naša praksa na tej točki opravljena brez oklepanja. Mogoče mislimo, da je um zmeden, ko opažamo proces *vicāra* v prepletu z mentalnimi vtisi in v nas nastane odpor do tega. To je vzrok. Nesrečni smo preprosto zato, ker hočemo, da bi bil um miren. To je vzrok - napačen pogled. Če naš pogled samo malo popravimo, z opažanjem te aktivnosti kot narave *uma*, je samo to dovolj, da odstranimo zmedo. Temu se reče opuščanje.

Torej, če se ne oprijemamo, če prakticiramo z 'opuščenjem' - ni oklepanja v aktivnosti in aktivnost je brez oklepanja - če se naučimo prakticirati tako, potem bo dela z *vicāra* naravno manj. Če se bo raztresenost v umu prenehala pojavljati, potem se bo *vicāra* usmerila v kontemplacijo Dhamme. V umu se tako ponovno pojavi raztresenost, če s kontemplacijo Dhamme prenehamo.

Torej sta *vitakka* in potem *vicāra*, *vitakka* in potem *vicāra*, *vitakka* in potem *vicāra* in tako dalje, dokler ne postane postopoma *vicāra* vse bolj subtilna. Na začetku je *vicāra* povsod naokrog, in ko razumemo, da je to preprosto naravna aktivnost *uma*, nas ne bo več motilo razen, če se je oprimemo. Je kot tekoča voda. Če postanemo obsedeni z vprašanjem: »Zakaj teče?« bo nemogoče, da ne bi trpeli. Če razumemo, da voda preprosto teče, ker je to v njeni naravi, potem ne bo trpljenja. *Vicāra* je takšna. Je *Vitakka* in potem *vicāra* v prepletu z mentalnimi vtisi. Te vtise lahko uporabimo kot predmet meditacije, umirjajoč um s tem, ko jih opazimo.

Če poznamo tako naravo *uma*, potem opustimo to aktivnost *uma* kot bi pustili, da voda teče mimo nas. *Vicāra* postane

bolj in bolj subtilna. Mogoče se um usmeri v kontemplacijo telesa ali na primer smrti ali kakšne druge teme Dhamme. Ko je kontemplacija predmeta pravilna, se bo pojavil občutek blaženosti. In kaj je ta blaženost? To je *pīti* (navdušenje). Pojavi se *pīti*, blaženost. Njegova karakteristika je lahko kurja polt, mirnost ali lahkotnost. Um je v navdušenju. Temu se reče *pīti*. Tudi prijetnost je prisotna, *sukha*, prihajanje in odhajanje različnih vtisov. In stanje *ekaggatārammaṇa* ali poenotenje uma.

Torej, če govorimo o prvem nivoju zbranosti, mora biti tako: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* in *ekaggatā*. In kakšen je drug nivo? Ko um postane postopoma bolj subtilen, *vitakka* in *vicāra* postaneta postopoma pregrobi in sta za to opuščeni. Ostane le *pīti*, *sukha* in *ekaggatā*. To je nekaj, kar um stori sam po sebi, mi se ne rabimo kakorkoli vmešavati. Mi samo razumemo stvari takšne kot so. Ko um postane še bolj prečiščen, je opuščen še *pīti*, in tako ostane le še *sukha* in *ekaggatā*. In kam gre *pīti*? Ne gre nikamor, samo um postane še bolj subtilen in za pusti za sabo vse kvalitete, ki so zanj bolj grobe. Opusti karkoli je bolj grobo, dokler ne doseže najsubtilnejše točke, ki je v knjigah poimenovana kot četrta *džhāna*, najvišji nivo zbranosti. Tukaj je um postopoma za sabo pustil vse, kar je bilo zanj pregrobo, dokler ne ostanete le še mirnodušnost, *ekaggatā* in *upekkhā*. Dalje ni ničesar, to je meja.

Ko um razvija nivoje *samādhija*, mora iti po tej poti, ampak prosim ne pozabimo na osnove prakse. Mi hočemo, da je um miren, ampak miren ne bo. To je prakticiranje zaradi želje, ampak mi ne opazimo tega. Imamo željo po mirnosti. Um je že vznemirjen, mi pa ga vznemirimo še dodatno s tem, ko ga hočemo narediti mirnega. To hotenje samo je vzrok. Ne vidimo, da je to hotenje po umiritvi uma *taṇhā*. To je kot, da bi breme še povečevali. Bolj kot želimo mir, bolj vznemirjen postane um, dokler preprosto ne odnehamo. Končamo tako, da se ves čas bojujemo, sedimo in se mučimo s sabo.

Zakaj je tako? Ker se ne ozremo nazaj na to, kako smo um usmerili. Vedite, da je pogojenost uma preprosto takšna kot je. Karkoli se pojavi, samo opazujte to. Je preprosto narava uma. Ni nevarno razen, če te narave ne razumemo. Ni nevarno, če vidimo to aktivnost za takšno kot je. Torej, prakticiramo z *vitakko* in *vicāro* dokler se um postopoma ne umiri in postane manj agresiven. Ko se pojavijo vtisi, kontempliramo, se združimo z njimi in jih prepoznamo.

Kakorkoli, ponavadi se pričnemo bojevati z njimi, ker smo od samega začetka odločeni, da umirimo um. Takoj, ko se usedemo se pojavijo misli in nas nadlegujejo. Takoj, ko se osredotočimo na naš predmet meditacije, naša zbranost popusti, um postane odsoten in začne slediti vsem mislim misleč, da so te misli prišle, da nas zmotijo. Ampak problem se pojavi točno tukaj, iz tega hotenja samega, da bi bil um miren.

Če preprosto vidimo, da se um obnaša kot je v njegovi naravi, da po naravni poti takšen pride in odide ter se zanj ne zanimamo pretirano, potem lahko razumemo, da so njegovi načini precej podobni tistim od otroka. Otroci ne vedo dobro, lahko govorijo najrazličnejše stvari. Če jih razumemo, potem jim dovolimo, da govorijo, ker je za njih takšno govorjenje običajno. Ko tako opustimo, nismo obsedeni z otrokom. Z gosti lahko govorimo nemoteno, medtem ko otrok momlja in se igra. Um je takšen. Ni nevaren, razen če se ga oprimemo in postanemo obsedeni z njim. To je resničen vzrok za težave.

Ko se pojavi *pīti* nekdo občuti neopisljivo prijetnost, ki jo lahko cenijo le tisti, ki so jo izkusili. Pojavi se *sukha* (prijetnost) in prisotna je tudi kvaliteta enotnosti uma. Torej so *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* in *ekaggatā*. Teh pet kvalitet se združi na enem mestu. Čeprav so različne kvalitete so zbrane na enem mestu in vse lahko vidimo tam, kot bi videli več vrst sadja v eni posodi. *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* in *ekaggatā* - lahko vidimo vse v enem

umu, vseh pet kvalitiet. Če bi nekdo vprašal: »Kako je prisotna *vi-takka*, kako je prisotna *vicāra*, kako sta prisotna *pīti* in *sukha*?« Teško bi bilo odgovoriti, ampak, ko se združijo v umu, bomo to spoznali sami zase.

Na tej točki naša praksa postane nekaj posebnega. Moramo se spomniti in moramo se zavedati sebe ter se ne pustiti izgubiti. Poznajte stvari take kot so. To so nivoji meditacije, potenciali uma. Ne dvomite v karkoli v zvezi s prakso. Četudi se potopite v zemljo ali dvignete v zrak ali celo 'umrete' medtem, ko sedite, ne dvomite v to. Kakršnekoli so kvalitete uma, samo ostani-te s prepoznavanjem. To je naš temelj: imeti *sati*, spomin in *sampajañña*, zavedanje sebe ne glede na to ali stojimo, hodimo, sedimo ali ležimo. Karkoli se pojavi, samo pustite, da je, ne oprijemajte se. Kakršnokoli je, ustrezno ali neustrzno, sreča ali trpljenje, dvom ali sigurnost, kontemplirajte z *vicāra*, in ocenite rezultat teh kvalitiet. Ne poskušajte vsega označiti, samo prepoznajte. Opazite, da so vsi vtisi, ki nastanejo v umu, preprosto vtisi. So minljivi, ker nastanejo, obstojijo in prenehajo. To je vse kar je na njih, nimajo sebstva ali bitnosti, niso niti 'mi' niti 'oni'. Noben od njih ni vreden oprijemanja.

Ko vidimo *rūpa* in *nāma* na ta način z modrostjo, potem bomo videli stare poti. Videli bomo minljivost uma, minljivost telesa, minljivost sreče, trpljenja, ljubezni in sovraštva. Vsi to je začasno. Z opažanjem tega postane um utrujen. Utrujen telesa in uma, utrujen od stvari, ki nastanejo in prenehajo ter njihove minljivosti. Ko se je um streznil, bo iskal pot izven vseh teh stvari. V stvareh noče biti nič več zadržan, vidi nezadostnost tega sveta, nezadostnost rojstva.

Ko um vidi tako, ne glede na to kam gremo, vidimo *aniccam* (minljivost), *dukkham* (nepopolnost) in *anattā* (neoseb-nost). Ni več ničesar za oprijemanje. Ne glede na to ali sedimo ob vznožju drevesa ali na vrhu gore ali v dolini, lahko slišimo uče-

nje Buddhje. Vsa drevesa se zdijo kot eno, vsa bitja so kot eno, nič posebnega ni na kateremkoli od njih. Se pojavijo, obstajajo nekaj časa, se postarajo in nato umrejo, vsa od njih.

Svet torej vidimo bolj jasno, to telo in um vidimo bolj jasno. Sta jasnejša v luči minljivosti, jasnejša v luči nepopolnosti in jasnejša v luči neosebnosti. Če ljudje vzamejo stvari na trdo, trpijo. Tako nastane trpljenje. Če vidimo, da je narava telesa in uma preprosto takšna kot je, se trpljenje ne pojavi, ker si ju ne vzamemo prehitro. Kamorkoli gremo, bomo imeli modrost. Še ko pogledamo drevo, si ga lahko razlagamo z modrostjo. Opažanje trave in različnih insektov bo hrana za razmislek.

Vse gre isti koš. Vse je Dhamma, vse je stalno minljivo. To je resnica, to je resnična Dhamma, to je sigurno. Kako je sigurno? Sigurno je tako, da je svet takšen in nikoli ne bo mogel biti drugačen. Na vsem ni nič več kot je. Če lahko vidimo tako, potem smo z našim potovanjem zaključili.

Kar se tiče pogledov v budizmu pravimo, da ne bi bilo prav, če bi mislili, da smo slabši od drugih. Tudi, če bi mislili, da smo enakovredni drugim ne bi bilo prav. Prav tako ne bi bilo prav, če bi mislili, da smo boljši od drugih. Ker ni nobenega 'mi'. Tako je to, izkoreninit moramo domišljavost.

Temu se pravi *lokavidū* - jasno prepoznavanje sveta takega kot je. Če vidimo to resnico, se bo um prepoznal popolnoma in bo pretrgal vzrok trpljenja. Ko ni več kakršnegakoli vzroka, rezultati ne morejo nastajati. To je smer proti kateri se mora obrniti naša praksa.

Osnove, ki jih moramo razviti so: prvič, smo pošteni in iskreni. Drugič, pazimo se slabosti v dejanjih. Tretjič, imamo čut za ponižnost v naših srcih, smo vzdržani in smo zadovoljni z malim. Če smo zadovoljni z malim kar se tiče govorenja in vseh drugih stvari, bomo videli sebe, ne bo nas zaneslo v distrakcije. Um bo

imel temelj v *sili*, *samādhiju* in *paññi*.

Za to praktikanti poti ne bi smeli biti nepazljivi. Tudi, če imate prav, ne bodite nepazljivi. In, če nimate prav, ne bodite nepazljivi. Če se stvari odvijajo dobro ali ste srečni, ne bodite nepazljivi. Zakaj pravim 'ne bodite nepazljivi'? Ker so vse te stvari nesigurne. Poznajte jih kot takšne. Če postanete mirni, pustite miru, da je. Mogoče se mu hočete zares prepustiti, ampak morali bi poznati njegovo resnico. Enako velja za neprijetne lastnosti.

Ta praksa uma je odvisna od vsakega posameznika. Učitelj samo razloži način kako um izučiti, ker je ta um znotraj vsakega posameznika. Mi vemo kaj je notri, nihče drug ne more poznati našega uma tako, kot ga lahko mi. Praksa zahteva takšno vrsto poštenosti. Opravite jo dosledno in ne na pol. Ko pravim 'dosledno' ali to pomeni, da se morate izčrpati? Ne, ne rabite se izčrpati, ker je praksa opravljena v umu. Če veste to, potem boste vedeli kaj je praksa. Ne potrebujete ogromno. Samo uporabite standarde prakse, da se opazujete notranje.

Torej, deževnega umika je že na pol konec. Za večino ljudi je normalo, da pri praksi po nekaj časa popustijo. Niso dosledni od začetka do konca. To kaže, da njihova praksa še ni dozorela. Na primer, ko se odločimo na začetku umika za določen tip prakse, kakršenkoli naj bo, potem se moramo tega držati. Za te tri mesece, bodite v praksi dosledni. Vse morate poskusiti. Karkoli ste se odločili prakticirati, o tem premislite in opazujte, če je praksa kje popustila. Če je temu tako se potrudite, da jo vzpostavite ponovno. Razvijajte prakso, kot ko prakticiramo meditacijo na vdih in izdih. Ko gre dih not in ven se um zamoti. Potem poskusite ponovno vzpostaviti vašo pozornost pri dihanju. Ko se vaša pozornost porazgubi ponovno, jo ponovno vzpostavite nazaj. To je enako. Kar zadeva telo ali um, tako se s prakso nadaljuje. Prosim, potrudite se.

Hrana za srce

* * *

Podano v Wat Pah Pongu med deževnim umikom l. 1977

Poplava čutnosti

Kāmogha, poplava čutnosti. Utopljenost v pogledih, v zvokih, v vonjih, v telesnih čutenjih. Utopljenost, ker gledamo samo v zunanost, ne bi hkrati gledali znotraj. Ljudje ne opazujejo sebe, opazujejo samo druge. Vidijo lahko vse druge, ne morejo pa sebe. Stvar ni tako zelo zahtevna, ampak ljudje pač ne poskusijo zares.

Na primer, poglejte čudovito žensko. Kaj vam to naredi? Takoj, ko vidite obraz, vidite vse ostalo. Ali vidite to? Samo poglejte v svoj um. Kako je to, ko vidite žensko? Takoj, ko oči vidijo samo malo, vidi um vse ostalo. Kako je lahko tako hitro?

To je zaradi tega, ker ste potopljeni v 'vodi'. Ste potopljeni, o tem razmišljajte, o tem fantazirate, obtičali ste. To je tako kot, da bi bili sužnji, nekdo drug ima oblast nad vami. Ko vam je rečeno da sedite, morate sedeti. Ko vam je rečeno da hodite, morate hoditi. Ne morete nehati ubogati, ker ste zaslužnjeni. Zaslužnjenost v čutih je enaka. Ne glede na to, kako močno poskusite, se zdi, da se ne morete otresti. In, če pričakujete, da bodo to za vas storili drugi, se zares znajdete v težavah. Otresti se morate sami.

Zato torej je Buddha prepustil prakso Dhamme, preseganje trpljenja, nam samim. Vzemite za primer Nibbāno. Prebujenje Buddhe je bilo temeljito, zakaj torej ni opisal Nibbāne v podrobnostih? Zakaj je povedal le, da naj prakticiramo in izvemo sami? Zakaj je tako? Ali ne bi mogel razložiti kašna je Nibbāna?

»Buddha je prakticiral, razvijal izpopolnjenosti tekom desetih obdobji trajanja sveta za korist vseh živih bitji. Zakaj torej

ni pokazal Nibbāne, da bi jo lahko videli vsi in tudi odšli tja?« Nekateri ljudje razmišljajo tako. »Če bi Buddha vedel zares, bi nam povedal. Zakaj bi karkoli prikrival?«

Dejansko je takšno razmišljanje napačno. Na tak način ne moremo videti resnice. Moramo prakticirati, moramo to razvijati, da spoznamo. Buddha je samo pokazal pot za razvijanje modrosti, to je vse. Povedal je, da moramo prakticirati sami zase. Kdorkoli prakticira, bo dosegel cilj.

Ampak pot, ki jo je učil Buddha, gre proti našim navadam. Sami nočemo biti zares skromni, vzdržni in zato pravimo: »Pokažite nam pot, pokažite nam pot do Nibbāne, da bodo lahko tja odšli tisti, ki si radi stvari jemljejo zlahka, takšni kakor smo mi.« Enako je z modrostjo. Buddha vam modrosti ne more pokazati, ni nekaj s čimer bi se lahko preprosto rokovalo. Buddha lahko pokaže pot, ki vodi k razvoju modrosti. Ampak razvijanje te je v veliki ali manjši meri odvisno od posameznika. Zasluge in ustvarjene vrline ljudi se naravno razlikujejo.

Samo pogledajte materialen predmet, kot so recimo leseni levi pred dvorano tukaj. Ljudje prihajajo, jih vidijo in zdi se, da se ne morejo strinjati. Nekdo reče: »Oh, kako čudovito« medtem, ko reče nekdo drug: »Oh, kako odbijajoče.« Je en lev, čudovit in grd. Samo to je dovolj, da se spozna, kako stvari so.

Zato torej je spoznanje Dhamme včasih počasno, včasih hitro. Buddha in njegovi učenci so si bili med seboj enaki v tem, da so morali prakticirati zase. Ampak še zmeraj so se zanašali na učitelje, da so jim podali navodila in metode za njihovo prakso.

Torej, ko poslušamo Dhammo mogoče hočemo, da se vsi naši dvomi razčistijo, ampak ti se ne bodo nikoli razčistili samo s poslušanjem. Dvoma se ne preide preprosto s poslušanjem ali razmišljanjem, najprej moramo očistiti um. Očistiti um pomeni, da pregledamo našo prakso. Ne glede kako dolgo smo poslušali

učitelja govoriti o resnici, nismo mogli videti ali spoznati te resnice samo s poslušanjem. Če bi jo, bi bilo to samo preko domnevanja ali ugibanja.

Kakorkoli, četudi samo poslušanje Dhamme mogoče ne vodi k realizaciji, je koristno. V času Buddhe so bili nekateri, ki so spoznali Dhammo, dosegli celo najvišjo realizacijo – *arahantstvo* – medtem, ko so poslušali učenje. Ampak ti ljudje so že bili zelo razviti, njihov um je že bil do določene mere prepoznan. To je tako kot pri nogometni žogi. Ko se žogo napihne z zrakom, se ta razširi. Ves ta zrak v žogi pritiska, da bi ušel ven, ampak nikjer ni luknje, ki bi to omogočala. Takoj, ko igla predre žogo, udari zrak ven.

To je enako. Um tistih učencev, ki so bili prebujeni ko so poslušali Dhammo, je bil takšen. Dokler ni bilo katalizatorja, ki bi povzročil reakcijo je ta 'pritisk' ostal v njih, kakor v nogometni žogi. Um še ni bil prost zaradi te male stvar, ki je zakrivala resnico. Takoj, ko so slišali Dhammo in je zadela na pravem mestu, se je pojavila modrost. Razumeli so takoj, opustili so takoj in realizirali resnično Dhammo. Tako je bilo to. Bilo je preprosto. Um se je sam preobrnil pokonci. Spremenil se je, ali obrnil se je, od enega pogleda k drugemu. Lahko bi rekli, da je bil daleč ali pa bi lahko rekli, da je bil zelo blizu.

To je nekaj, kar moramo narediti zase. Buddha je lahko samo podal napotek o tem kako razviti modrost, in prav tako so učitelji te dni. Podajajo govore o Dhammi, govorijo o resnici, ampak te resnice še zmeraj ne moremo narediti za svojo. Zakaj ne? Je 'ovoj', ki to preprečuje. Lahko bi rekli, da smo potopljeni, potopljeni v vodi. *Kāmogha* – 'poplava' čutnosti. *Bhavogha* – 'poplava' eksistence.

Eksistenca pomeni 'področje rojstva'. Čutna želja se rodi v pogledih, zvokih, okusih, vonjih, občutkih in mislih, s katerimi se identificiramo. Um se hitro oprime in obtiči v čutnosti.

Nekateri praktikanti postanejo zdolgočaseni, jim je dosti, utrujeni so od prakse, so leni. Ne rabite pogledati zelo daleč. Samo pogledajte, videti je kot da ljudje ne morejo obdržati Dhamme v umu. In še zmeraj, če se jih ošteje, se tega držijo leta. Mogoče se jih ošteje na začetku deževnega umika in na koncu še zmeraj niso pozabili. Ne bodo pozabili celo življenje, če gre dovolj globoko.

Ampak, ko pride do učenja Buddhé, ki nam govori, da naj bomo zmerni, da naj bomo vzdržni, da prakticiramo vestno – zakaj ljudje teh stvari ne prenesejo v svoja srca? Zakaj te stvari pozablajo? Ne rabite pogledati zelo daleč, samo pogledajte našo prakso tukaj. Na primer, vzpostavljanje standarda kot je brez klepeta po obroku pri umivanju vaše posode! Še to se zdi, da je za ljudi preveč. Četudi vemo, da klepetanje ni posebej koristno in nas oklene v čutnost, ljudje še vedno radi govorijo. Kaj kmalu se več ne strinjajo in sčasoma preidejo v argumente in prerekanja. Na tem ni nič več kot to.

Torej, to ni nekaj subtilnega ali globokega, to je precej osnovno. In še zmeraj se zdi, da ljudje zares v to ne vložijo veliko truda. Govorijo, da bi radi videli Dhammo, ampak radi bi jo videli pod svojimi pogoji, nočejo pa slediti poti prakse. Gredo le tako daleč. Vsi ti standardi prakse so koristna orodja za prodiranje ter uvid Dhamme, ampak ljudje ne prakticirajo skladno z njimi.

Da govorimo 'resnična praksa' ali 'vztrajna praksa' ne pomeni, da moramo nujno vložiti ogromno energije – samo vložite nekaj truda v um, spoznavajte vse občutke, ki se pojavijo, še posebej tiste, ki so utemeljeni v čutnosti. Ti so naši sovražniki.

Ampak zdi se, da ljudje tega ne morejo. Vsako leto, ko se približuje konec deževnega umika, postaja hujše in hujše. Nekateri menihi so dosegli mejo svoje vzdržljivosti »so na koncu svojih moči«. Bližje, ko smo koncu deževnega umika, hujši postanejo. V svoji praksi nimajo doslednosti. Vsako leto govorim o tem,

ampak zdi se, da si ljudje tega ne morejo zapomniti. Vzpostavimo določen standard, ampak ne mine niti leto, da ta razpade. Začne se, ko je umika skoraj konec – klepet, druženje in vse ostalo. Vsa praksa gre na koščke. Tako je ponavadi.

Tisti, ki jih praksa zares zanima, bi morali premišljevati zakaj je to tako: je zaradi tega, ker ljudje ne vidijo neugodnih posledic teh stvari.

Ko smo sprejeti v budistično meniško skupnost, živimo preprosto. In še zmeraj se nekateri razmenišijo, da odidejo na fronto, kjer letijo naboji vsak dan – tako jim bolj ustreza. Zares hočejo iti. Nevarnost jih obkroža na vsaki strani in še vedno so pripravljene, da odidejo. Zakaj ne vidijo nevarnosti? Pripravljene so umreti ob puški, ampak nihče noče umreti ob razvijanju vrline. Že opažanje tega zadostuje. To je zaradi tega, ker so sužnji, nič drugega. Vidite toliko in vedeli boste zakaj se gre. Ljudje ne vidijo nevarnosti.

To je zares presenetljivo, ali ne? Mislili bi si, da lahko vidijo, ampak ne morejo. Če ne morejo videti niti takrat, potem ni poti, po kateri bi prišli ven. So odločeni, da se vrtinčijo v *samsāri*. Takšne so stvari. Samo z govorjenjem o preprostih stvareh kot so te, lahko začnemo razumeti.

Če bi jih vprašali: »Zakaj ste se rodili?« bi imeli z odgovorom veliko težav, ker ne morejo videti.

Potopljeni so v svet čutov in potopljeni v eksistenci (*bhava*)²³. *Bhava* je področje rojstva, naše mesto rojstva. Preprosto rečeno, bitja so rojena iz *bhave* – to je temelj za rojstvo. Kjerkoli se zgodi rojstvo je to *bhava*.

23 Tajska beseda za *bhava*, 'pop' bi bil poznan izraz poslušalcem adžan Čaja. Običajno se razume, da pomeni 'področje ponovnega rojstva'. Adžan Ča je besedo tukaj uporabil v bolj praktičnem smislu, poudarjajoč aplikativno plat izraza.

Na primer, imamo sadovnjak jabolčnih dreves, katera imamo posebej radi. To je za nas *bhava*, če ne premislimo z mo-drostjo. Kako to? Recimo, da ima naš sadovnjak sto ali tisoč ja-blan – ni zares pomembno katera drevesa so, dokler jih smatra-mo za 'naša lastna' drevesa. Potem bomo rojeni kot 'črv' v vsake-ga od teh dreves. Rojeni smo prav v vsakega, čeprav je naše člo-veško telo še zmeraj zadaj v hiši. Naša 'tipala' pošljemo v vsako od teh dreves.

Torej, kako vemo, da je *bhava*? *Bhava* je zaradi našega oprijemanja domneve, da so ta drevesa naša, da je ta sadovnjak naš. Če bi nekdo vzel sekiro in posekal eno od teh dreves, lastnik zadaj v hiši 'umre' skupaj s tem drevesom. Postane jezen in mora oditi ter postaviti stvari v red. Mogoče se mora celo bojevati ali ubijati. To prepiranje je 'rojstvo'. 'Področje rojstva' je sadovnjak dreves, na katera se oprijemamo kot na naša. 'Rojeni' smo točno na točki, ko smatramo, da so naša. Rojeni iz te *bhave*. Četudi bi imeli tisoč dreves in bi nekdo posekal samo eno izmed njih, bi bilo kot da bi posekal lastnika.

Česar koli se oprijemamo, rodimo se točno tam, obstajamo točno tam. Rojeni smo takoj, ko 'vemo'. To je vedenje zaradi ne-vedenja: vemo, da je nekdo posekal eno izmed naših dreves. Am-pak ne vemo, da ta drevesa niso zares naša. Temu se reče 'vede-nje zaradi ne-vedenja'. Rojstvo v to *bhavo* je neizbežno.

Vatṭa, kolo eksistenčne pogojenosti, deluje tako. Ljudje se oprimejo *bhave*, odvisni so od *bhave*. Če proslavljajo *bhavo*, je to rojstvo. In, če se ujamejo v trpljenje zaradi iste stvari, je tudi to rojstvo. Dokler ne moremo opustiti, smo obtičali v ciklu *saṃsāre*, vrteč se naokrog kot kolo. Poglejte v to, kontemplirajte to. Česar-koli se oprijemamo kot da smo to mi ali kot da je to naše, to je mesto za rojstvo.

Mora obstajati področje rojstva, *bhava*, preden se lahko zgodi rojstvo. Torej zato je Buddha rekel, da karkoli imamo, 'ni-

mamo'. Naj bo tam, ampak ne naredite to za vaše. Morate razumeti to 'imetje' in 'ne-imetje', poznajte njuno resnico, ne opotekajte se v trpljenju.

Mesto kjer smo se rodili, tja bi radi odšli nazaj in se bi rodili ponovno, kajne, da bi? Vsi vi menihi in novinci, ali veste od kod ste se rodil? Radi bi odšli tja nazaj, kajne? Poglejte v to. Vsi postajate pripravljeni. Bolj kot se bližamo koncu umika bolj se začenjate pripravljati, da odidete nazaj tja in se tam rodite.

Mislite, da bi ljudje zares cenili kako bi bilo živeti v trebuhu osebe za devet ali deset mesecev. Kako neudobno bi to bilo? Samo pogledjte, že samo ostati v vaši koči za en dan je dovolj. Zaprite vrata ter vsa okna in se že dušite. Kako bi bilo ležati v trebuhu osebe za devet ali deset mesecev? Razmislite o tem.

Ljudje ne vidijo odgovornosti v stvareh. Vprašajte jih zakaj so se rodili in tega ne bodo vedeli. Ali še vedno hočete nazaj tja? Zakaj? Moralo bi biti očitno, ampak ni. Zakaj ne morete videti. Na čemu ste običali, česa se držite? To doumite zase.

To je zaradi tega, ker obstaja razlog za eksistenco in rojstvo. Samo pogledjte ohranjenega (mrtvega) dojenčka v dvorani, ste ga videli? Ali ni nihče vznemirjen zaradi njega? Ne, nihče ni vznemirjen zaradi njega. Dojenček, ki leži v maminem trebuhu je takšen kot je ta ohranjen dojenček. In še zmeraj hočete narediti več teh stvari ter celo sami oditi tja nazaj. Zakaj v tem ne vidite nevarnosti in koristi v praksi?

Vidite? To je *bhava*. Izvor je točno tam, odvija se okoli te točke. Buddha je učil kontemplacijo te točke. Ljudje o njej razmišljajo, ampak je ne vidijo. Vsi se pripravljajo, da gredo nazaj tja. Vedo, da tam notri ne bi bilo zelo udobno, da bi dali svoj vrat v zanko bi bilo zares neprijetno, ampak še zmeraj hočejo svoje glave položiti tja notri. Tu se pojavi modrost, kjer moramo kontemplirati.

Ko govorim tako, ljudje pravijo: »Če je tako, potem bi vsi morali postati menihi in kako bi potem lahko deloval svet?« Ni-koli vam ne bo uspelo to, da bi vsi postali menihi, za to ne skrbite. Svet je tukaj zaradi bitij v zablodi in to tako pravzaprav ni pomembno.

Na začetku, ko sem bil star devet let, sem postal novinec. Prakticirati sem začel že takrat. Ampak v tistem času nisem zares vedel za kaj se gre. Izvedel sem, ko sem postal menih. Ko sem postal menih, sem postal zelo previden. Čutni užitki v katere so se ljudje vdajali, se mi niso zdeli preveč zabavni. Videl sem trpljenje v njih. Bilo je tako kot bi videl okusno banano, za katero bi vedel, da je hkrati zelo sladka a tudi strupena. Ne glede na to kako sladka ali mamljiva je bila, če bi pojedel, bi umrl. Tako sem pomislil vsakokrat, ko sem hotel 'pojesti banano'. Videl sem, kako je v njo vstopil strup in tako sem lahko svoje zanimanje od teh stvari odmaknil. Sedaj pri tej starosti, takšne stvari sploh niso mamljive.

Nekateri ljudje ne vidijo 'strup', nekateri še vedno hočejo preizkusiti svojo srečo. »Če je na tvoji roki rana se ne dotikaj strupa, lahko preide v rano.«

Tudi jaz sem pomislil, da bi poskusil. Ko sem že živel kot menih pet ali šest let, sem pomislil na Buddho. Ko je prakticiral pet ali šest let je zaključil, ampak jaz sem se še vedno zanimal za posvetno življenje ter sem tako pomislil, da bi se vrnil nazaj: »Mogoče bi moral oditi 'graditi svet' za nekaj časa. Pridobil bi si nekaj znanja in izkušenj. Še Buddha je imel sina, Rāhulo. Mogoče sem prestrog?«

Sedel sem in o tem nekaj časa premišljeval, dokler nisem spoznal: »No ja, to vse je zelo v redu, ampak bojim se, da ta 'Buddha' ne bo tak kot prejšnji.« Glas v meni je rekel: »Bojim se, da se bo ta 'Buddha' preprosto potopil v blato, in ne bo kot prejšnji.« In tako sem se upiral tem posvetnim mislim.

Od mojega šestega ali sedmega deževnega umika pa do dvajsetega, sem se moral zares boriti. Te dni se zdi, da nimam več nabojev, ker sem streljal dolgo časa. Bojim se le za vas mlajše menihe in novince, ki imate še vedno veliko municije, mogoče samo hočete oditi in preizkusiti svoje puške. Preden to storite, dobro razmislite.

Težko se je odreči čutnim užitkom. Zares težko jih je videti takšne kot so. Uporabiti moramo spretne prijeme. Pomislite na čutne užitke kot na meso, ki se vam zatakne med zobmi. Preden zaključite z obrokom morate najti zobotrebec, da ga spravite ven. Ko pride meso ven, za nekaj časa občutite olajšanje in mogoče celo pomislite, da ne boste več jedli mesa. Ampak, ko ga vidite ponovno, se mu ne morete upreti. Jeste dalje in potem se zatakne ponovno. Ko se zatakne, ga morate spraviti ven ponovno, kar ponovno ponudi olajšanje, dokler ponovno spet ne jeste. To je vse, kar je na tem. Takšni so čutni užitki, nič boljši. Ko se meso zatakne, med zobmi nastane neudobje. Vzamete zobotrebec in ga spravite ven ter občutite olajšanje. Na tem ni nič več kot ta čutni užitek. Ustvari se pritisk, dokler ga nekaj ne spustite ven. Oh! To je vse kar je na tem. Ne vem čemu vsa ta zmešnjava zaradi tega.

Teh stvari se nisem naučil od nikogar, pojavile so se mi tekom moje prakse. V meditaciji sede sem o čutnih užitkih razmislil, kot da so gnezdo rdečih mravelj. Nekdo vzame kos lesa in drega v gnezdo, dokler se mravlje ne vsujejo ven in odhitijo po kosu lesa do njihovega obraza in ga pičijo v oči ter v ušesa.²⁴ In še vedno ne vidijo težave v kateri so se znašli.

Vseeno pa to ne presega naših zmožnosti. V učenjih Buddhe je rečeno, da če smo videli kako je nekaj škodljivo, ne glede na to kako dobro se zdi, vemo, da je škodljivo. Kjerkoli še

24 Rdeče mravlje in njihova jajčeca se na severovzhodu Tajske uporabljajo kot hrana in tako napadi na njihova gnezda niso bili tako nenavadni.

nismo videli škode, mislimo, da je preprosto dobro. Če še nismo videli škode v čemerkoli, ne moremo najti poti ven.

Ste opazili? Ne glede na to, kako umazano naj bo, je nekaterim ljudem to všeč. Taka vrsta 'dela' ni čista, ampak ljudem ne rabite niti plačati, da ga opravijo, z veseljem se javijo prostovoljno. Ljudje druge vrste umazanih del ne bodo opravljali, četudi jim boste plačali dobro, ampak, ko pride do tega dela, ga bodo opravili z veseljem, četudi jim ne plačate. In tudi ni tako, da obstaja čisto delo, ne obstaja niti umazano delo. In vendar, zakaj je ljudem všeč? Kako lahko rečete, da so ljudje inteligentni, ko se obnašajo tako? Razmislite o tem.

Ste kdaj tukaj na dvorišču samostana opazili pse? Na trope jih je. Tečejo naokoli, napadajo drug drugega, nekateri postanejo celo pohabljeni. Še en mesec ali kaj takega in bodo . Takoj, ko v trop vstopi eden od manjših psov, se večji zaženejo vanj – ven pride bevskajoč, nogo vleče za sabo. Ampak, ko trop teče, on šepa za njimi. Sicer je majhen, ampak misli si, da pride dan, ko bo dobil svojo priložnost. Njegovo nogo pogrizejo in to je vse kar dobi za svoja prizadevanja. Tekom celotne sezone parjenja mogoče ne bo dobil niti ene priložnosti. To lahko sami vidite tukaj v samostanu.

Ko ti psi v tropih tečejo naokrog in tulijo, ugotovim, da bi peli pesmi, če bi bili ljudje! Mislijo, da je petje pesmi tako zabavno, ampak niti najmanj ne vedo, kaj je tisto zaradi česar pojejo. Samo slepo sledijo svojim instinktom.

O tem dobro razmislite. Če želite zares prakticirati, morate razumeti svoje občutke. Na primer, med menihi, novinci ali laiki, s kom naj bi se družili? Če se zblížate z ljudmi, ki veliko govorijo, bodo tudi na vas vplivali tako. Vaš delež je že dovolj velik, njihov je še večji; dajte ju skupaj in eksplodiralo bo!

Ljudje se radi družijo s tistimi, ki veliko klepetajo in govo-

rijo lahkomišelnih stvari. Lahko sedijo in to poslušajo več ur. Ko pride do poslušanja Dhamme, govorjenja o praksi, ni veliko kar bi bilo za slišati. Kot pri podajanju govora o Dhammi: takoj, ko začnem z »Namo Tassa Bhagavato«²⁵ vsi že spijo. Govorjenja ne vnesejo niti najmanj. Ko pridem do 'Evam' vsi odprejo oči in se zbudijo. Vsakič, ko je govor o Dhammi ljudje zaspijo. Kako bodo imeli od tega kakšno korist?

Resnični praktikanti Dhamme se bodo odvrnili od govorjenja navdihnjenega s čustvi, nekaj se bodo naučili. Vsakih šest ali sedem dni poda učitelj drug govor, z nenehnim spodbujanjem prakse.

To je vaša priložnost sedaj, ko ste posvečeni. Samo ta priložnost je, zato si oglejte dobro. Poglejte v stvari in premislite katero pot boste izbrali. Sedaj ste neodvisni. Kam boste šli od tukaj? Stojite na razpotju med posvetno potjo in potjo Dhamme. Katero pot boste izbrali? Lahko izberete katerokoli, čas za odločitev je sedaj. Odločitev je vaša. Če boste osvobojeni je to na tej točki.

* * *

Podano skupnosti menihov po recitaciji patimokkhe v Wat Pah Pongu med deževnim umikom l. 1978

25 Začetni stavek tradicionalnih besed v pāliju, poklon Buddhi. Izrečeno pred podajanjem formalnega govora o Dhammi. *Evam* je tradicionalna beseda v Pāli-ju, označuje konec govora.

V črni noči

Poglejte si svoj strah. Nekega dne, ko se je bližala noč, ni bilo ničesar, da bi ga imel. Če bi poskušal biti s sabo razsoden ne bi nikoli odšel. Tako pa sem vzel samo *pa-kowa* in odšel.

»Če je čas, da umre, potem naj pač umre. Če bo moj um tako trmast in zaletav, potem naj pač umre.« Tako sem razmišljal sam pri sebi. Dejansko v svojem srcu nisem hotel zares oditi ampak sem se prisilil. Ko se gre za takšne stvari in če čakate, da bo vse ravno prav, ne boste nikoli odšli. Le kdaj se boste izurili? In tako sem odšel.

Še nikoli prej nisem ostal na pokopališču. Ko sem prišel tja, besede ne morejo opisati tega, kar sem čutil. *Pa-kow* je hotel kampirati tik ob meni, ampak se nisem odločil za to. Odločil sem, da ostane daleč stran. V resnici sem hotel, da ostane blizu, da bi imel družbo, ampak se nisem odločil za to. Odločil sem, da odide stran, drugače bi se nanj zanašal kot na podporo.

»Če bo tako zelo strašno, potem naj to noč umrem.«

Bilo me je strah, ampak sem si drznil. Ni bilo tako, da me ne bi bilo strah, ampak imel sem pogum. Na koncu moramo tako ali tako umreti.

No torej, ko se je stemnilo, sem dobil svojo priložnost. Prišli so in s seboj prinesli truplo. Kakšna sreča zame! Sploh nisem mogel čutiti tal pod menoj, tako grozno sem hotel oditi od tam. Od mene so hoteli, da naredim nekaj pogrebnih recitacij, ampak se nisem vmešaval, samo odšel sem stran. Po nekaj minu-

tah, ko so že odšli, sem se odpravil nazaj in ugotovil, da so truplo zakopali tik ob mojem mestu. Bambusova nosila za prenašanje so služila kot postelja na kateri sem lahko ostal. Torej kaj naj bi naredil sedaj? Vas ni bila blizu, bila je dobra dva ali tri kilometre stran.

»No, če umrem bom pač umrl.« Če si nikoli niste drznili, potem ne boste nikoli vedeli, kako je. Je zares izkušnja.

Ko je postajalo temneje in temneje sem se vprašal, kam lahko zbežim iz središča pokopališča.

»Oh, pa naj bo smrt. Nekdo se tako ali tako rodi v to življenje, da umre.« Takoj ko je sonce zašlo, mi je noč povedala, da naj grem v svoj *glot* (večji dežnik z mrežo proti komarjem). Nisem hotel prakticirati meditacije v hoji, hotel sem le biti za svojo mrežo. Vsakič, ko sem hotel oditi proti grobu je bilo kot, da bi me nekaj od zadaj vleklo nazaj, da mi prepreči, da odidem tja. Bilo je kot, da bi si moji občutki strahu in poguma merili moči z menoj. Ampak sem opravil. Tako se morate izuriti.

Ko je bilo temno, sem šel v svojo mrežo proti komarjem. Dalo mi je občutek, da imam povsod okoli sebe zid s sedmimi pregradami. Pogled na mojo zanesljivo meniško posodo, ki je bila tam ob meni je bil kot, da bi videl starega prijatelja. Celo posoda je lahko včasih prijatelj! Njena prisotnost ob meni je bila tolažeča. Vsaj posodo sem imel za prijatelja.

Sedel sem v svoji mreži in telo opazoval celo noč. Nisem se ulegel ali zadremal, samo tiho sem sedel. Nisem mogel biti zaspán tudi, če bi hotel, bilo me je tako strah. Ja, bilo me je strah, pa vendar sem opravil. Noč sem presedel.

Torej, kdo bi imel želodec, da prakticira tako? Poskusite in vidite. Ko se gre za takšne izkušnje, kdo bi si drznil oditi in ostati na pokopališču? Če ne poskusite, ne pridete do rezultata, ne prakticirate zares. Tokrat sem prakticiral zares.

Ko se je prikazal dan, sem občutil: »Oh, preživel sem!« Bil sem tako vesel, hotel sem, da je samo dan, nobene noči. Noč sem hotel zadušiti in pustiti, da ostane samo dan. Počutil sem se tako dobro, ker sem preživel. Mislil sem si: »Oh, na vsem skupaj ni nič, samo moj strah je, to je vse.«

Potem, ko sem odšel po miloščino in jo pojedel, sem se počutil dobro, pokazalo se je sonce ob katerem mi je bilo toplo ter udobno. Spočil sem se in se nato sprehodil za nekaj časa. Pomislil sem: »Ta večer bi moral imeti nekaj dobre, tihe meditacije, ker sem že prebil vse prejšnjo noč. Verjetno ni nič hujšega kot je to.«

Potem, kasneje popoldne, kdo bi si mislil? Prišlo je še eno doživetje, tokrat veliko.²⁶ Prinesli so truplo in ga sežgali tik ob mojem mestu, takoj pred mojim *glotom*. To je bilo še hujše kot prejšnjo noč!

»No, to je dobro.« Mislil sem si: »Prinašanje in sežiganje tega trupla bo pomagalo moji praksi.«

Še vedno nisem za njih opravil nobenih recitacij. Počakal sem, da odidejo preden sem odšel pogledati.

Ne morem povedati kako je bilo sedeti in gledati gorenje tega telesa celo noč. Besede tega ne morejo opisati. Nič kar lahko rečem ne izrazi strahu, ki sem ga čutil. V črnini noči, zapomnite si. Ogenj telesa je migetal v rdeči in zeleni barvi, plameni so nežno prasketali. Hotel sem vaditi meditacijo v hoji pred telesom, vendar sem se stežka pripravil do tega. Počasi sem odšel v mrežo. Smrad gorečega mesa se je zadržal preko cele noči.

In to je bilo preden so se stvari začele zares dogajati. Ko so plameni nežno migetali, sem svoj hrbet obrnil proti ognju.

Na spanje sem pozabil, sploh nisem mogel misliti nanj,

²⁶ Telo v prvi noči je bilo od otroka.

moje oči so bile trdno fiksirane s strahom. In ni bilo nikogar na kogar bi se lahko obrnil, bil sem samo jaz. Moral sem se zanesti nase. Nisem si mislil, da grem lahko kamorkoli. V tej povsem temni noči ni bilo mesta kamor bi lahko zbežal.

»No, bom pa sedel in umrl tukaj. Iz tega mesta se ne premaknem.«

Če tukaj govorimo o običajnem umu, ali bi ta hotel to narediti? Bi vas spravil v takšno situacijo? Če bi poskušali biti razsodni, ne bi nikoli odšli. Kdo bi hotel narediti tako stvar? Če ne bi imeli močnega zaupanja v učenja Buddhe ne bi nikoli odšli.

Torej, okoli 22-h, sem sedel s hrbtom obrnjenim proti ognju. Ne vem kaj je bilo, ampak slišalo se je kot podrsavanje nog izza ognja za mano. Se je krsta pravkar podrla? Ali se je mogoče truplu približal pes? Ampak ne, slišalo se je bolj kot, da bi naokrog hodil bivol.

»Oh, nič za to.«

Ampak potem se je začelo približevati, kot kakšen človek!

Iz od zadaj je s težkimi, kakor bikovimi koraki prihajalo k meni, pa vendar ni prišlo. Listje se je pod koraki drobilo, ko je naredilo krog in prišlo spredaj. No, pripravil sem se lahko le za najhujše, kam drugam sem lahko še šel? Ampak ni zares prišlo do mene, samo krožilo je naokoli in potem odšlo v smeri pa-kowa. Potem je bilo vse tiho. Ne vem kaj je bilo, ampak moj strah mi je dal misliti veliko možnosti.

Mislím, da je moralo biti pol ure kasneje, ko so začeli koraki iz smeri pa-kowa prihajati nazaj. Kot kakšen človek! Tokrat je prišlo je čisto do mene, kot da me bo povozilo! Zaprl sem oči in jih nisem hotel odpreti.

»Umrl bom z zaprtimi očmi.«

Prišlo je bližje in bližje, dokler se ni popolnoma ustavilo

pred mano in obstalo povsem na mestu. Občutil sem, kot da maha s svojimi zažganimi rokami tik pred mojimi zaprtimi očmi. Oh! To je bilo zares dovolj! Iz sebe sem vrgel vse, pozabil sem vse o Buddhi, Dhammoi in Saŋghi. Na vse sem pozabil, v meni je ostal samo strah, napolnjen povsem do roba. Moje misli niso mogle iti nikamor drugam, ostal je samo strah. Od dneva, ko sem se rodil nisem izkusil takšnega strahu. Buddha in Dhamma sta izginila, ne vem kam. Tam je bil samo strah, ki se je kopičil v mojih prsih, dokler se ta niso zdela kot trdno napeta koža bobna.

»No, pustil bom kakor je, ničesar ni kar bi lahko naredil.«

Sedel sem kakor, da se sploh ne bi dotikal tal. Le preprosto sem opazoval, kaj se je dogajalo. Strah je bil tako močan, da me je napolnil kakor se kozarec popolnoma napolni z vodo. Če se kozarec napolni z vodo dokler ni povsem poln in nato doda še malo, gre ta preko kozarca. Podobno se je v meni nabralo toliko strahu, da je dosegel vrh in začel prehajati čez.

»Česa se sploh tako bojim,« je vprašal glas znotraj mene.

»Bojim se smrti,« je odgovoril drugi glas.

»No, torej, kje je ta stvar 'smrt'? Čemu vsa panika? Pogledj tja, kjer se smrt zadržuje. Kje je smrt?«

»Zakaj, smrt je znotraj mene!«

»Če je smrt znotraj tebe, kam boš potem zbežal, da ji uideš? Če zbežiš stran umreš, če ostaneš tukaj umreš. Kamorkoli greš, gre s teboj, ker je smrt v tebi, ni mesta kamor bi lahko zbežal. Če se bojiš ali pa se ne, umreš enako, ni mesta kamor bi lahko ušel smrti.«

Takoj, ko sem imel to misel, se mi je zdelo, da se je moje zaznavanje popolnoma obrnilo. Ves strah je povsem izginil, tako preprosto kot bi nekdo obrnil svojo dlan. Bilo je zares neverjetno. Toliko strahu, pa vendar je lahko izginil kar tako. Ne-strah

se je pojavil na temu mestu. Tedaj se je moj um povzdignil višje in višje dokler se nisem počutil kot v oblakih.

Takoj, ko sem obvladal strah je začel padati dež. Ne vem kakšen dež je bil, veter je bil tako močan. Ampak zdaj se umiranjaja nisem bal. Nisem se bal, da bo vejevje dreves mogoče padlo po meni. Tega ni bilo v mojem umu. Dež je bobnel kot poletni hudournik, zares močno. Do takrat, ko je nehalo deževati, je bilo vse namočeno.

Sedel sem brez premikanja.

Kaj sem naredil nato, premočen kakor sem bil? Zajokal sem! Solze so stekle po mojih licih. Jokal sem, ko sem si mislil: »Zakaj sedim tukaj kot nekakšna sirota ali zapuščen otrok, sedim, namočen od dežja kakor človek, ki nima ničesar, kakor izgnanec?«

In potem sem pomislil dalje: »Vsi ti ljudje, ki ta trenutek udobno sedijo v svojih domovih si verjetno niti ne mislijo, da je nekje menih, ki je bil celo noč namočen. Kaj je smisel vsega skupaj?« Ko sem razmišljal tako, sem se sam sebi dodobra zasmilil. Solze so privrele na dan.

»Pravzaprav te solze niso dobre, kar naj tečejo dokler ne bodo izginile.«

Tako sem prakticiral.

Torej, ne vem kako lahko opišem stvari, ki so sledile. Sedel sem in poslušal. Ko sem svoje občutke obvladal, sem samo sedel in opazoval najrazličnejše stvari, ki so se pojavile v meni. Bilo je toliko stvari, ki se jih je dalo vedeti, vendar jih je bilo nemogoče opisati. In pomislil sem na besede Buddhe, *paccattam veditabbo viññūhi*: »Modri bodo spoznali zase.«

Sprijaznil sem se s takšnim trpljenjem in sedel v takšnem dežju. Kdo je bil tam, da bi to izkusil z menoj? Samo jaz sem lah-

ko vedel kako je bilo. Bilo je toliko strahu, pa vendar je izginil. Kdo drug bi lahko bil priča temu? Ljudje v svojih domovih v mestu niso mogli vedeti kako je bilo, samo jaz sem lahko videl. Bila je osebna izkušnja. Četudi bi povedal drugim, ti ne bi mogli zares vedeti. To je nekaj, kar vsak posameznik izkusi zase. Bolj kot sem kontempliral, bolj jasno je postalo. Postal sem močnejši in močnejši, moje zaupanje je bilo trdnejše in trdnejše, dokler se ni naredil dan.

Ko sem odprl oči ko se je začelo daniti, je bilo vse rumeno. Ponoči sem hotel opraviti malo potrebo ampak občutek po potrebi se je sčasoma ustavil. Ko sem zjutraj prenehal s svojim sedenjem je bilo vse rumeno, kamorkoli sem pogledal. Kakor zgodnja jutranja svetloba ob nekaterih dneh. Ko sem odšel na malo potrebo je bila v mojem urinu kri!

»Ej? Je moje črevo raztrgano ali kaj? Nekoliko sem se ustrašil. Mogoče je znotraj zares raztrgano.«

»No, in kaj potem? Če je raztrgano je raztrgano, kdo je zato lahko kriv?« je glas v meni takoj odgovoril. »Če je raztrgano je raztrgano, če umrem, umrem. Samo sedel sem tam, nisem delal kakršnekoli škode. Če bo počilo, naj počí,« je rekel glas.

Moj um je bil kot bi se prerekal ali boril s sabo. En glas je prišel z ene strani, rekoč: »Hej, to je nevarno!« Drug glas se mu je uprl, ga izzval in prekosal.

Moj urin je bil obarvan s krvjo.

»Hm. Kje bom našel zdravilo?«

»Ne bom se ukvarjal s temi stvarmi. Menih tako ali tako ne sme nabirati rastlin za zdravila. Če umrem, umrem, kaj potem? Kaj drugega je še za narediti? Če umrem medtem ko prakticiran, potem sem pripravljen. Če bi umrl medtem, ko bi delal nekaj slabega, to ne bi bilo dobro. Ampak, če umrem, ko praktici-

ram tako, potem sem pripravljen.

Ne sledite svojim razpoloženjem. Izurite se. Praksa vključuje tveganje vašega lastnega življenja. Morali ste se zajokati vsaj že dvakrat ali trikrat. Res je, takšna je praksa. Če ste zaspani in hočete ležati, ne zaspite. Preidite zaspanost in nato lezite. Ampak pogledajte se vsi skupaj, vi ne veste, kako se prakticira.

Včasih, ko se vrnete nazaj po sprejemu miloščine in kontemplirate hrano še preden začnete jesti, se ne morete umiriti. Vaš um je kakor nor pes. Slina teče, tako ste lačni. Včasih se za kontemplacijo sploh ne zavzamete, samo zakopljete se v hrano. To je katastrofa. Če se um ne bo umiril in ne bo potrpežljiv, samo umaknite posodo in ne jejte. Izurite se, pritisnite nase, takšna je praksa. Ne sledite ves čas samo svojemu umu. Odrinite posodo in odidite, ne dovolite si jesti. Če zares hoče jesti in je glede tega tako trmast, potem ne pustite, da jé. Slina bo nehala teči. Če bodo madeži vedeli, da ne bodo dobili hrane, se bodo prestrašili. Naslednji dan si vas ne bodo drznili motiti. Poskusite, če mi ne verjamete.

Ljudje ne zaupajo praksi, ne drznejo si je opraviti zares. Bojijo se, da bodo lačni, bojijo se, da bodo umrli. Če ne poskusite, ne boste vedeli zakaj se gre. Večina od nas si je ne drzne opraviti, ne drzne si poskusiti, strah nas je.

Glede hrane in podobnega sem trpel dolgo časa in zato vem kako je to. Pa še to je le malenkostna stvar. Torej, ta praksa ni nekaj, česar se lahko nekdo preprosto uči.

Premislite: kaj je najpomembnejša stvar od vsega? Nič drugega ni, le smrt. Smrt je najpomembnejša stvar. Smrt je najpomembnejša stvar na svetu. Premislite, prakticirajte, raziščite. Če nimate oblačil ne boste umrli. Če nimate betlovega oreha za žvečiti ali cigaret za kaditi, še vedno ne boste umrli. Ampak, če nimate riža ali vode, potem boste umrli. Jaz na temu svetu vidim

kot obveznost edino ti dve stvari. Za vzdrževanje telesa telesa potrebujete riž in vodo. Zato se jaz za drugo nisem zanimal, preprosto sem se zadovoljil s tem kar je bilo ponujeno. Dokler sem imel riž in vodo je bilo to za prakso dovolj, več nisem potreboval. Bil sem zadovoljen.

Je to dovolj za vas? Vse ostale stvari so le dodatki. Ali jih dobite ali ne, ni pomembno. Edini res pomembni stvari sta riž in voda.

»Ali lahko preživim na tak način,« sem se vprašal. »Na voljo je dovolj, da lahko bivam brez težav.« Verjetno lahko za miloščino dobim vsaj riž skoraj v vsaki vasi, vsaj po grižljaj od vsake hiše. Voda je ponavadi na voljo. Samo to dvoje je dovolj. Nisem meril na to, da bi bil posebej bogat.

V zvezi s prakso obstajata hkrati prav in narobe. Morate si drzniti, da jo opravite, drzniti, da prakticirate. Če še nikoli niste bili v mrtvaškem jarku bi se morali izuriti, da boste odšli. Če ne morete iti ponoči, potem pojdite čez dan. Potem se izurite, da greste vedno kasneje, dokler ne boste mogli oditi ko se zvečeri in tam ostati. Potem boste videli rezultate prakse, potem boste razumeli.

Ta um je bil v zablodi že kdo ve koliko življenj. Karkoli nam ni všeč ali nimamo radi, temu bi se radi izognili. Samo prepuščamo se našim strahovom. In potem pravimo, da prakticiramo. Temu se ne more reči 'praksa'. Če je resnična praksa, potem boste tvegali tudi življenje. Če ste se zares odločili, da prakticirate, zakaj bi se zanimali za nepomembne zadeve? »Jaz sem dobil malo, ti si dobil veliko.« »Ti se prerekaš z mano zato se jaz prerekam s tabo.« Takšnih misli nisem imel, ker nisem iskal takšnih stvari. Karkoli so delali drugi je bila njihova stvar. Ko sem odšel v druge samostane se nisem vtikal v te stvari. Kako visoko ali nizko so prakticirali drugi me ni zanimalo, poskrbel le sem za svoje opravke. In tako sem si drznil prakticirati in s prakso sta se poja-

vila modrost ter uvid.

Če je vaša praksa zadela na mesto, potem res prakticirate. Prakticirate dan in noč. Ponoči, ko je tiho sem v meditaciji sedel, nato sem odšel nižje, kjer sem meditiral v hoji. Tako sem se menjal vsaj dvakrat ali trikrat na noč. Hodite, nato sedite, nato spet hodite še malo. Nisem bil zdolgočasen, veselilo me je.

Včasih je nežno deževalo in pomislil sem na čase, ko sem delal na riževih poljih. Moje hlače so bile še vedno mokre od dneva pred tem, ampak moral sem ostati preden se je začelo daniti in jih spet obleči. Potem sem moral oditi dol pod hišo in spraviti bivola iz svoje ograje. Vse kar sem od bivola videl je bilo zakrito z bivoljim govnom. Potem je za povrh še zamahnil s svojim repom in me pomazal z govnom. Ko sem hodil s poškodovano atilovo tetivo sem si mislil: »Zakaj je življenje tako nesrečno?« In sedaj sem bil tukaj v meditaciji v hoji. Kaj je bilo malo dežja zame? S takim razmišljanjem sem se spodbudil v praksi.

Če je praksa vstopila v tok, ni česarkoli kar bi se lahko primerjalo. Ni trpljenja kot je trpljenje praktikanta Dhamme in ni sreče kot je sreča tega. Ni vneme, ki se primerja z vnemo praktikanta in ni lenobe, ki bi se lahko primerjala z njimi. Praktikanti Dhamme so višek. Zato pravim, da je lepo za videti, če prakticirate zares.

Ampak večina od nas le govori o praksi, ne da bi jo opravili ali dosegli. Naša praksa je kot človek, katerega streha pušča na eni strani in zato ta odhiti na drugo stran hiše. Ko sončna svetloba doseže to stran se spravi na drugo misleč: »Kdaj bom imel dostojno hišo, tako kot vsi ostali?« Če pušča cela streha potem samo vstane in odide. To ni način s kakršnim se stvari opravi, ampak takšna je večina ljudi.

Ta naš um, ti madeži – če jim sledite bodo povzročili teža-

ve. Bolj kot jim sledite, bolj se praksa poslabša. Z resnično prakso se včasih celo presenetite s svojo vnemo. Ne glede na to ali drugi ljudje prakticirajo ali ne, ne zanimajte se, preprosto opravljajte svojo prakso dosledno. Kdorkoli pride ali odide ni pomembno, samo opravite prakso. Pogledati morate v sebe preden se lahko reče, da je to 'praksa'. Ko prakticirate zares, v vašem umu ni sporov, tam je samo Dhamma.

Kjerkoli še niste večji, kjerkoli še vedno odstopate, tam si morate prizadevati. Če se še niste prebili, ne prenehajte. Ko ste končali z eno stvarjo, obtičite pri drugi, zato vztrajajte, dokler se ne prebijete. Ne popustite. Ne bodite zadovoljni dokler ni zaključeno. Vso pozornost usmerite na to točko. Ko sedite, ležite ali hodite, glejte točno tam.

To je tako kot pri kmetu, ki še ni zaključil s svojimi polji. Vsako leto posadi riž ampak letos mu še vedno ni uspelo dokončati vsega in zato je njegov um obtičal pri tem, ne more počivati v miru. Njegovo delo je še vedno nedokončano. Še, ko je med prijatelji se ne more sprostiti, ves čas ga nadlegujejo njegovi nedokončani opravki. Ali kakor mama, ki pusti svojega dojenčka v zgornjem delu hiše, ko gre nahraniti živali spodaj. Na svojega dojenčka ne pozabi, da ne bi padel iz hiše. Četudi ima druge opravke, ni v njenih mislih dojenček nikoli daleč.

Enako je za nas in našo prakso – nikoli je ne pozabimo. Četudi imamo druge opravke ni v mislih naša praksa nikoli daleč. Je neprenehno z nami, noč in dan. Tako mora biti, če hočete zares narediti napredek.

Na začetku se morate zanesti na učitelja, ki vam bo podal navodila in nasvete. Ko razumete, potem prakticirajte. Ko vam je učitelj podal navodila, tem navodilom sledite. Če prakso razumete ni več potrebno, da vam učitelj podaja navodila, samo opravite delo sami.

Kadarkoli se pojavijo nepazljive ali slabe kvalitete, jih prepoznajte sami in se izučite. Opravite prakso sami. Um je tisti, ki ve, priča. Um ve zase, če imate še zmeraj veliko zablode ali malo zablode. Kjerkoli ste še vedno v napaki, poskusite prakticirati točno na tej točki, tam si prizadevajte.

Takšna je praksa. Je skoraj kot bi bili nori ali lahko bi celo rekli, da ste nori. Ko zares prakticirate ste nori, se 'obrnete'. Imate deformirano zaznavo in potem prilagodite vašo zaznavo. Če je ne prilagodite, bo tako obremenjujoča in izkrivljena kot poprej.

Torej, v praksi je veliko trpljenja. Ampak, če svojega trpljenja ne poznate, ne boste poznali Plemenite resnice o trpljenju. Da se trpljenje razume, da se ga pobije, se mora z njim najprej srečati. Če hočete ustreliti ptico ampak ne greste ven in je ne poiščete, kako jo boste kdajkoli ustrelili? Trpljenje, trpljenje – Buddha je učil o trpljenju: trpljenje rojstva, trpljenje starosti. Če trpljenja nočete izkusiti, trpljenja ne boste razumeli.

Torej, ljudje nočejo videti trpljenja, nočejo ga izkusiti. Če trpijo tukaj, stečejo tja. Vidite to? Svoje trpljenje preprosto vlečejo s sabo, nikoli ga ne pobijejo. O njem ne kontemplirajo ali ga raziskujejo. Če čutijo trpljenje tukaj, zbežijo tja, če se pojavi tam, zbežijo nazaj sem. Fizično hočejo pobegniti trpljenju. Dokler ste še vedno nevedni, boste našli trpljenje kamorkoli greste. Tudi, če ste se vkrcali na letalo, da bi se od njega umaknili, se bo vkrcalo na letalo z vami. Če bi se potopili pod vodo, bi se potopilo z vami, ker trpljenje leži v nas. Ampak mi tega ne vemo. Če leži v nas, kam lahko pobegnemo, da mu uidemo?

Ljudje imajo trpljenje na enem mestu zato, da gredo lahko nekam drugam. Ko se trpljenje pojavi tam zbežijo ponovno. Mislijo, da od trpljenja bežijo, ampak v resnici ne, trpljenje gre z njimi. Trpljenje nosijo s seboj, ne da bi ga prepoznali. Če ne poznamo vzroka za trpljenje, potem ne moremo poznati njegovega prenehanja, ni poti po kateri bi mu ubežali.

V to morate pogledati namenoma, dokler ne preidete dvoma. Morate si drzniti, da prakticirate. Ne izmikajte se, če ste v skupini ali sami. Če so drugi leni, to ni pomembno. Komurkoli, ki opravi veliko meditacije v hoji, veliko prakse, garantiram rezultate. Če prakticirate res dosledno, ne glede ali drugi pridejo ali odidejo, je en deževni umik dovolj. Naredite kot sem vam jaz govoril tukaj. Poslušajte besede učitelja, ne prerekajte se, ne bodite trmasti. Karkoli vam pove, da naredite, pojdite in naredite. Ne rabite biti boječi glede prakse, vednost se bo sigurno pojavila iz nje.

Praksa je obenem *paṭipadā*. Kaj je *paṭipadā*? Prakticirajte enakomerno, dosledno. Ne prakticirajte kot Stari častiti Peh. Nek deževni umik se je odločil, da ne bo govoril. Sicer je nehal govoriti, ampak potem je začel pisati sporočila. »Jutri mi popečite nekaj riža.« Želel je popečen riž! Nehal je govoriti, ampak končal je v pisanju toliko sporočil, da je bil še bolj raztresen kot pred tem. Prvo minuto je napisal eno stvar, naslednjo že drugo, kakšna farsa! Ne vem zakaj se je odločil, da ne bo govoril. Ni vedel kaj je praksa.

Dejansko je naša praksa to, da smo zadovoljni z malo, da smo pristni. Ne skrbite ne glede ali se počutite marljive ali lene. Niti ne recite »Jaz sem marljiv« ali »jaz sem len«. Večina ljudi prakticira samo kadar se počutijo marljivi, če se počutijo lene jim ni mar. Takšni so ponavadi ljudje. Ampak menihi ne bi smeli razmišljati tako. Če ste marljivi prakticirajte, ko ste leni še vedno prakticirajte. Za druge stvari naj vam ne bo mar, odrežite jih, vrzite jih stran, izurite se. Prakticirajte dosledno, podnevi ali ponoči, to leto, naslednje leto, ne glede na čas, ne bodite pozorni na misli o marljivosti ali lenobi, ne skrbite ali je vroče ali hladno, samo opravite. Temu se reče *sammā paṭipadā* – pravilna praksa.

Nekateri ljudje si pri praksi zares prizadevajo šest ali sedem dni. Potem, ko ne dobijo rezultatov, ki so jih hoteli, popusti-

jo in se popolnoma spreobrnejo. Vdajajo se v klepetanje, druženje ali karkoli. Potem se spomnijo prakse in se je spet lotijo za šest ali sedem dni in potem ponovno popustijo. To je tak način kot ga imajo nekateri ljudje pri delu. Na začetku se vržejo vanj, potem, ko se ustavijo, pa se jim ne ljubi niti pobrati svoje orodje. Samo odidejo in ga pustijo tam. Kasneje, ko se je orodje prekrilo z blatom, se spomnijo na svoje delo in naredijo še malo, da lahko ponovno odnehajo.

S takšnim početjem ne boste nikoli imeli dostojnega vrta ali grede. Naša praksa je enaka. Če mislite, da je ta *paṭipadā* nepomembna, ne boste v praksi prišli nikamor. *Sammā paṭipadā* je zelo pomembna... Vzdržujte jo neprenehno. Ne poslušajte svojih razpoloženj. Pa kaj potem, če je vaša volja dobra ali ne. Buddha se s temi rečmi ni ukvarjal. Izkusil je vse dobre stvari in slabe stvari, pravilne stvari in napačne stvari. To je bila njegova praksa. Jemanje samo tistega kar vam je všeč in zavračanje česarkoli vam ni všeč, ni praksa, to je katastrofa. Kamorkoli boste šli, ne boste nikoli zadovoljni, kjerkoli boste ostali, bo trpljenje.

Takšna praksa je kot Brāhmani, ki opravljajo svoja (obredna) žrtvovanja. Zakaj to počnejo? Zato ker hočejo nekaj v zame-no. Nekateri od nas prakticirajo tako. Zakaj prakticiramo? Ker iščemo ponovno rojstvo, drugo stanje bivanja, nekaj hočemo doseči. Če ne dobimo tistega kar hočemo, potem nočemo prakticirati, kot Brāhmani s svojimi žrtvovanji. To počnejo zaradi želje.

Buddha ni učil tako. Razvijanje prakse je za odrekanje, za opuščanje, za ustavljanje, za izkoreninjenje. Ne opravljate je za ponovno rojstvo v kakšno posebno stanje bivanja.

Enkrat je bil neki Thera, ki je bil prvotno posvečen v Mahānikāyi.²⁷ Ampak ta se mu ni zdela dovolj stroga, zato je posvečenje na novo opravil v Dhammayuttiki. Potem je začel praktici-

²⁷ Mahānikāya in Dhammayutika sta dve veji Theravādske Saṅghe na Tajskem.

rati. Včasih se je postil petnajst dni, nato je jedel samo listje in travo. Misлил je, da je slaba *kamma*, če se jé živali in bi bilo bolje jesti samo listje in travo.

Po nekaj časa je pomislil: »Hm. Biti menih ni tako dobro, nepraktično je. Kot menih je težko vzdrževati mojo vegetarijansko prakso. Mogoče se razmenišim in postanem pa-kow.« In tako se je razmenišil in postal pa-kow, da je lahko zase nabiral listje in travo ter izkopaval korenine. Tako je nekaj časa nadaljeval, dokler na koncu ni več vedel kaj naj počne. Prenehal je z vsem. Nehal je biti menih, nehal je biti pa-kow, nehal je z vsem. Ne vem kaj dela danes. Mogoče je mrtev, ne vem. To je zaradi tega, ker ni našel ničesar, kar bi ustrezalo njegovemu umu. Ni se zavedel, da preprosto sledi svojim madežem. Te madeži so ga vodili dalje, ampak on tega ni vedel.

Se je Buddha razmenišil in postal pa-kow? Kako je praktical Buddha? Kaj je delal? Na to ni pomislil. Je Buddha šel in jedel listje ter travo, kot krava? Seveda lahko tako jeste, če želite, če je to vse kar zmorete. Ampak ne hodite naokoli in kritizirajte ostalih. Kakršenkoli standard prakse najdete, da vam ustreza, potem ohranjajte to. Ne bodite preveč zahtevni ali obremenjujoči, drugače boste pregoreli. Ne bo vam ostalo nič in na koncu boste samo prenehali.

Nekateri ljudje so takšni. Ko se gre za meditacijo v hoji se je lotijo zares za kakšnih petnajst dni ali kaj takega. Niti za hrano se ne zavzamejo, samo hoja. Ko s tem končajo, samo ležijo naokrog in spijo. Ne zavzamejo se zato, da bi pazljivo premislili preden začnejo prakticirati. Na koncu jim nič ne ustreza. Biti menih jim ne ustreza, biti pa-kow jim ne ustreza in tako končajo z ničemer.

Takšni ljudje ne vedo kako se prakticira, ne pogledajo v razloge za prakso. Razmislite zakaj prakticirate. To učenje je podano zaradi tega, da se lahko opusti, da se odreče. Um hoče ljubi-

ti to osebo in sovražiti tisto osebo. Takšne stvari se mogoče pojavijo, ampak ne jemljite si jih za resnične.

Torej, zakaj prakticiramo? Preprosto zato, da se lahko odrečemo prav tem stvarim. Četudi dosežete mir, vrzite mir ven. Če se pojavi vedenje, vrzite vedenje ven. Če veste, potem veste, ampak, če si to vedenje vzamete za vašo lastno, potem si mislite, da nekaj veste. Potem mislite, da ste boljši od drugih. Čeznekaj časa ne morete živeti nikjer, kjerkoli živite se pojavijo problemi. Če prakticirate napačno je tako, kot sploh ne bi prakticirali.

Practicirajte skladno z vašimi zmožnostmi. Ali spite veliko? Potem poskusite iti proti toku. Ali jeste veliko? Potem poskusite jesti manj. Vzemite toliko prakse kolikor je potrebujete. Uporabite *sīla*, *samādhi* in *paññā* za vašo podlago. Potem zraven vrzite tudi *dhutaṅga* prakse. Te *dhutaṅga* prakse so namenjene za kopanje v madeže. Mogoče opazite, da osnovne prakse niso dovolj za izkoreninjenje madežev in morate tako vključiti tudi *dhutaṅga* prakse.

Te *dhutaṅga* prakse so zares uporabne. Nekateri ljudje ne morejo pobiti madežev z običajno *sīla* in *samādhi*. Morajo vključiti *dhutaṅga* prakse, da te priskočijo na pomoč. *Dhutaṅga* prakse prerežejo veliko stvari. Bivanje ob vznožju drevesa ni proti vodi lom. Ampak, če se odločite za *dhutaṅga* prakso bivanja na pokopališču in potem tega ne naredite, je to narobe. Poskusite. Kakšno je bivanje na pokopališču? Je enako kot življenje v družbi?

Dhutaṅga, se prevaja kot »prakse, ki so težke za opraviti«. To so prakse Plemenitih. Kdorkoli želi biti Plemeniti, mora uporabiti *dhutaṅga* prakse, da odreže madeže. Težko jih je opravljati in težko je najti ljudi, ki imajo odločenost, da jih prakticirajo, ker gredo proti toku.

Na primer, rečeno je, da se omejimo na tri osnovna oblačila, da se preživljamo z miloščino, da jemo samo iz meniške

sklede, da jemo samo kar dobimo od miloščine – če kdorkoli prinese hrano kasneje, je ne sprejmemo.

Upoštevanje zadnje prakse v osrednji Tajski je enostavno. Hrana je kar primerna, ker dajo tam veliko hrane v posodo. Ampak, ko pridete sem na severovzhod, se ta *dhutaṅga* praksa predstavi v težavnejšem odtenku – tukaj dobite navaden riž! V teh krajih je tradicija, da dajo v vašo meniško posodo le navaden riž. V osrednji Tajski, dajejo riž in tudi drugo hrano, ampak v okolici teh krajev dobite le navaden riž. Ta *dhutaṅga* praksa postane zelo asketska. Jeste samo navaden riž, karkoli je ponujeno kasneje, ne sprejmete. Potem jeste samo enkrat na dan, tekom enega sedenja, samo iz ene posode – ko nehate jesti vstanete in tisti dan ne jeste več.

Tem se reče *dhutaṅga* prakse. Torej, kdo jih bo prakticiral. Te dni je težko najti ljudi s toliko odločnosti, da jih prakticirajo, ker so tako zahtevne. Ampak zaradi tega so tako koristne.

Čemur ljudje te dni pravijo praksa ni zares praksa. Če prakticirate zares ni to prav nič enostavno. Večina ljudi si ne drzne prakticirati zares, ne drzne si iti proti toku. Nočejo naredi česarkoli kar gre proti njihovim občutkom. Ljudje se nočejo upirati madežem, nočejo zakopati v nje ali se jih znebiti.

Za našo prakso je rečeno, da ne sledimo našim razpoloženjem. Premislite: nešteto življenj smo že preslepljeni, da je ta um naš lasten. Dejansko ni, je le v pretvezi. Povleče nas v pohlep, povleče nas v odpor, povleče nas v zablodo, povleče nas v krajo, plenjenje, želje in sovraštvo. Te stvari niso naše. Samo vprašajte se točno zdaj: ali hočete biti dobri? Tam! Ljudje počnejo zlonamerna dejanja, pa še vedno hočejo biti dobri. Zato govorim, da so te stvari slepilo, to je vse kar so.

Buddha ni hotel, da sledimo temu umu, hotel je, da ga izurimo. Če gre v eno smer, potem skrijte drugo. Ko gre tja, se vr-

nite nazaj in skrijte to. Enostavno povedano: karkoli hoče um imeti, tega mu ne dovolite. Tako je kot bi bili leta prijatelji, a dosežemo točko, kjer naše ideje niso več enake. Se razdelimo in gremo vsak svojo pot. Drug drugega več ne razumemo, še celo prepiramo se, zato se ločimo. To drži, ne sledite svojemu umu. Kdorkoli sledi svojemu umu, sledi njegovim všečnostim, željam in vsemu ostalemu. Tak človek še sploh ni prakticiral.

Zato pravim, da čemur ljudje rečejo praksa ni zares praksa, je katastrofa. Če se ne ustavite in ne pogledate, ne poskusite prakticirati, ne boste videli, ne boste dosegli Dhamme. Naravnost povedano, z vašim lastnim življenjem se morate predati praksi. Ni tako, da ne bi bilo zahtevno, ta praksa ne more biti brez trpljenja. Še posebej v prvem letu ali dveh, je veliko trpljenja. Za mlajše menihe in novince je to zares težko obdobje.

Sam sem imel veliko težav v preteklosti, še posebej s hrano. Kaj bi pa lahko pričakovali? Postati menih pri dvajsetih, ko se ravno privajate na hrano in spanje. Nekateri dnevi sem sedel sam in samo sanjal o hrani. Hotel sem jesti banane v sirupu, papajo in moja slina je začela teči. To je del vadbe. Vse te stvari niso lahke. Ti opravitki s hrano in s prehranjevanjem lahko nekoga vodijo v veliko slabe *kamme*. Vzemite nekoga, ki odraščča, se ravno privaja na hrano in spanje ter ga postavite v ta oblačila in njegova čustva bodo pobesnela. To je tako kot zajezitev hudournika, včasih jez preprosto popusti. Če preživi je v redu, ampak, če ne se preprosto zruši.

Prvo leto je bila moja meditacija samo hrana, nič drugega. Bil sem tako nemiren. Včasih sem samo sedel in bilo je skoraj tako, kot če bi dejansko dajal banane v svoja usta. Skoraj sem čutil lomljenje banan na koščke in podajanje v usta. In vse to je del prakse.

Zato se tega ne bojte. Vsi smo že bili v zablodi nešteto življenj in sedaj, ko smo prišli, da se izurimo, da se popravimo, to

ni lahka stvar. Ampak, če je zahtevno, potem je to vredno narediti. Zakaj bi se ukvarjali z enostavnimi stvarmi? Enostavne stvari lahko naredi vsak. Mi se moramo izuriti, da naredimo to, kar je zahtevno.

Za Buddho je moralo biti enako. Če bi ga samo skrbelo za njegovo družino in sorodnike, njegovo bogastvo in njegove nekdanje čutne užitke, ne bi nikoli postal Buddha. To prav tako niso nepomembne stvari, to je za čemer strmi večina ljudi. Torej, posvetiti se v menihi v mladih letih in se vsem tem stvarjem odreči, je kot umiranje. In še vedno nekateri ljudje pridejo in rečejo: »Oh, za vas je lahko, Luang Por. Nikoli niste imeli žene ali otrok, glede katerih bi vas lahko skrbelo, zato je za vas lažje.« Jaz rečem: »Ne hodite blizu mene takrat, ko govorite to, če ne boste dobili klofuto! Kot, da sam ne bi imel srca ali nekaj!«

Ko gre za ljudi, to ni nepomembna stvar. To je za kar gre v življenju. Tako, da bi se morali mi, praktikanti Dhamme resno lotiti prakse, jo zares drzniti opraviti. Ne verjemite drugim, samo poslušajte učenje Buddhé. Vzpostavite mir v svojih srcih. Tekom časa boste razumeli. Prakticirajte, premislite, kontemplirajte in rezultati prakse se bodo pokazali. Vzrok in rezultat sta sorazmerna.

Ne vdajte se razpoloženjem. Na začetku je še najti primerno količino spanja težko. Mogoče si določite koliko časa boste spali, ampak se tega ne morete držati. Morate se izuriti. Kadarkoli ste se odločili, da vstanete, potem vstanite takoj, ko pride ta čas. Včasih to lahko naredite, ampak včasih takoj, ko se zbudite in si rečete »vstani!« telo ne migne! Mogoče si morate reči: »Ena, dve in če preštejem do tri in še vedno ne vstanem, naj padem v pekel!« Tako se morate naučiti. Ko pridete do tri boste takoj vstali, strah vas bo, da padete v pekel.

Morate se izuriti, pri vadbi ne smete popuščati. Morate se izuriti iz vseh strani. Ne slonite le na učitelju, vaših prijateljih ali

skupini, ker ne boste nikoli postali modri. Ni nujno, da slišite tako veliko navodil, samo poslušajte učenje enkrat ali dvakrat, nato pa ga opravite.

Dobro izurjen um si ne bo drznil povzročati težav, tudi v zasebnosti. V umu izurjene osebe ni takšne stvari kot je »zasebno« ali »javno«. Vsi Plemeniti imajo zaupanje v svoje lastno srce. Takšni bi morali biti mi.

Nekateri ljudje postanejo menih samo zato, da bi našli lagodno življenje. Od kje pride lagodnost? Kaj je vzrok? Pred vsem lagodjem je trpljenje. V vseh stvareh je enako: najprej morate delati preden dobite riž. V vseh stvareh morate najprej izkusiti zahtevnost.

Nekateri ljudje postanejo menihi zaradi tega, da lahko počivajo in se sprostijo. Govorijo, da hočejo samo malo sedeti in počivati. Če se ne učite iz knjig ali lahko pričakujete, da boste brali in pisali. To ni mogoče.

Zaradi tega večina ljudi, ki se je veliko učila in so postali menihi, nikoli ne pride nikamor. Njihovo znanje je drugačne sorte, na drugačni poti. Ne izurijo se, ne pogledajo v svoj um. Svoj um zmešajo z zmedo, iščejo stvari, ki ne prispevajo k mirnosti in vzdržnosti. Znanje Buddhe ni posvetno znanje, presega posvetno znanje, nadposvetno je povsem drugačno zanje.

Zaradi tega se mora kdorkoli, ki se posveti v budističnega meniha, odreči kakršnemkoli položaju ali statusu, ki ga je imel poprej. Še, če se posveti kralj, mora zapustiti svoj dotedanji status. V meništvo ne prinese teh posvetnih stvari, ki bi bile v breme. S sabo v meništvo ne prinese svojega bogastva, statusa, znanja ali moči. Praksa je osredotočena na odnehanje, na opuščanje, izkoreninjenje, zaustavljanje. To morate razumeti, če hočete, da praksa deluje.

Če ste bolni in bolezni ne zdravite z zdravilom ali mislite,

da se bo bolezen pozdravila sama? Kadarkoli vas je strah, bi morali iti. Kjerkoli je pokopališče, ki je posebej strah vzbujajoč, pojdite tja. Oblecite se v vaša oblačila, pojdite tja in kontemplirajte, 'Aniccā vata saṅkhārā'²⁸. Tam meditirajte stoje in v hoji, pogledjte vase in opazite, kje leži vaš strah. Vse bo še preveč jasno. Razumite resnico o vseh pogojenih stvareh. Ostanite tam in opazujte dokler se ne zmračí in postane bolj in bolj temno, dokler ne zmorete tam ostati tudi celo noč.

Buddha je rekel: »Kdorkoli vidi Dhammo vidi Tathāgato. Kdorkoli vidi Tathāgato vidi Nibbāno. Če ne sledimo njegovemu zgledu, kako bomo videli Dhammo. Če ne vidimo Dhamme, kako bomo prepoznali Buddho? Če ne prepoznamo Buddhę, kako bomo prepoznali kvalitete Buddhę? Samo, če v praksi sledimo zgledu Buddhę, bomo spoznali, da je to kar je Buddha učil povsem sigurno, da je učenje Buddhę najvišja resnica.

* * *

Podano na noč uposathe v Wat Pah Pongu konec 1960-ih.

28 Pogojene stvari resnično ne morejo trajati.

Izvir modrosti

Vsi smo se odločili, da postanemo menihi in *sāmaṇere* v budističnem redu zato, da najdemo mir. Torej, kaj je resničen mir? Buddha je dejal, da resničen mir ni tako daleč. Leži točno tukaj v nas, ampak mi ves čas gledamo mimo njega. Ljudje imajo svoje ideje o iskanju miru, ampak še zmeraj se nagibajo k izkušanju zmede in nemira, še zmeraj niso sigurni in niso odkrili izpolnitve v svoji praksi. Še zmeraj niso dosegli cilja. Je, kot če bi zapustili svoj dom, da lahko odpotujemo v več različnih krajev. Ali pa, da gremo v avto ali pa, da se vkrcamo na ladjo, ampak kamorkoli gremo, še zmeraj nismo dosegli našega doma. Tako dolgo, dokler nismo dosegli našega doma, nismo zadovoljni, še zmeraj nas čakajo nedokončani opravki. To je zato, ker naše popotovanje še ni zaključeno, našega cilja še nismo dosegli. Vsenaokrog potujemo v iskanju osvoboditve.

Vsi menihi in *sāmaṇere* tukaj hočete mir, vsak od vas. Ko sem bil mlajši sem tudi jaz iskal mir vsepovsod. Kamorkoli sem odšel, nisem mogel biti zadovoljen. Odhajanje v gozdove ali obiskovanje različnih učiteljev, poslušanje Dhamma govorov, zado-
voljitve nisem mogel najti. Zakaj je tako?

Mir iščemo na mirnih mestih, kjer ne bo pogledov ali zvokov ali vonjav ali okusov, misleč, da je tak tih način življenja tisti s katerim bomo našli mir, da mir leži na takšnem mestu.

Ampak dejansko, če živimo zelo potihno na mestih, kjer se ne pojavi nič, ali se lahko pojavi modrost? Se bi česa zavedali? Razmislite o tem. Če naša očesa ne bi videla pogledov, kako bi

bilo to? Če nos ne bi zaznal vonjev, kako bi bilo to? Če jezik ne bi zaznal okusov, kako bi bilo to? Če telo ne bi zaznalo občutkov, kako bi bilo to? To bi bilo tako kot, da bi bili človek, ki je slep, ki je gluh, čigar nos in jezik sta odpadla in, ki bi bil odrevenel zaradi paralize. Bi bilo kaj tam? In še zmeraj se ljudje nagibajo k mišljenju, da bi našli mir, če bi odšli nekam kjer se ne bi dogajalo nič. No, tudi jaz sem razmišljal tako, včasih sem razmišljal na tak način.

Ko sem bil mlad menih in sem začel s prakso, sem sedel v meditaciji, zvoki pa so me zmotili. Pri sebi sem si mislil: »Kaj lahko naredim, da bo moj um miren?« Tako sem vzel nekaj voska in ga zatlačil v svoja ušesa, da nisem mogel slišati ničesar. Vse kar je ostalo je bil brenčec zvok. Mislim, da bo to mirno, ampak ne, razmišljanje in zmeda se na koncu nista pojavila pri ušesih. Pojavila sta se v umu. To je mesto za iskanje miru.

Če povem drugače, ne glede na to kam boste odšli in ostali, narediti nočete ničesar, ker se to vmešava v vašo prakso. Nočete pomesti tal ali opraviti kakršnegakoli dela, hočete biti samo mirni in najti mir na ta način. Učitelj vas vpraša za pomoč pri opravih ali kakšnih drugih dnevnihih zadolžitvah, ampak vi se temu ne posvetite s srcem, ker imate občutek, da je le zunanja skrb.

Večkrat sem za primer vzel enega od mojih učencev, ki je bil zares zagret, da 'opusti' in najde mir. Učil sem o 'opušcanju' in on je to razumel kot, da bi bilo opuščanje vsega prav gotovo mirno. Dejansko od prvega dne, ko je prišel sem, ni hotel narediti ničesar. Še ko je veter odpihnil polovico strehe z njegovega *kuttija*, ga to ni zanimalo. Rekel je, da je to samo zunanja stvar, zato se ni zmenil za popravilo. Ko sta sonce in dež vdrla noter na eni strani, se je on premaknil na drugo stran. To ni bil njegov opravek. Njegov opravek je bil, da naredi svoj um miren. Te druge stvari so bile motnja, v to se ni vmešaval. Takšen je bil. Enkrat

sem hodil mimo in videl podrto streho.

»Ej? Čigav kuti je to?«

Nekdo mi je povedal od koga je in mislil sem si: »Hm. Čudno...« In tako sem imel z njim pogovor, razložil sem veliko stvari, kot recimo zadolžitve do naših bivališč, *senāsanavatta*. »Moramo imeti bivalni prostor in zanj moramo skrbeti. 'Opuščanje' ni takšno, to ne pomeni krčenje naše odgovornosti. To je dejanje bedaka. Dež pride noter na eni strani in ti se premakneš na drugo stran. Potem se prikaže sončna svetloba in umakneš se nazaj na tisto stran. Zakaj je tako? Zakaj se ne zmeniš, da bi opustil tam?« Podal sem mu dolgo učenje o temu in nato, ko sem zaključil, je rekel:

»Oh, Luang Por, včasih me učite naj se oprimem in včasih me učite naj opustim. Ne vem kaj hočete, da naj naredim. Še, ko se podre streha in ko opustim do te mere, še vedno pravite, da to ni prav. Poleg tega pa me še vedno učite, da naj opustim! Ne vem kaj še lahko pričakujete od mene.«

Vidite? Ljudje so takšni. Lahko so tako neumni.

Ali so vizualni predmeti znotraj očesa? Če ni zunanjih vizualnih predmetov, ali bi naša očesa videla karkoli? Ali so zvoki znotraj naših ušes, če zvoki od zunaj ne pridejo v stik? Če ne bi bilo vonjav zunaj, ali bi jih zaznali? Kje so vzroki? Razmislite o tem, kar je rekel Buddha: Vse *dhamme*²⁹ se pojavijo zaradi vzrokov. Če ne bi imeli ušes, ali bi lahko imeli izkušnjo zvoka? Če ne bi imeli oči, ali bi lahko videli poglede? Oči, ušesa, nos, jezik, telo in um – to so vzroki. Rečeno je, da se vse *dhamme* pojavijo zaradi vzrokov. Ko prenehajo je to zaradi prenehanja vzročnih pogojev. Zato, da se pojavijo rezultati pogojenosti, se morajo najprej poja-

²⁹ Beseda dhamma se lahko uporabi na več različnih načinov. V temu govoru je častiti Ajahn uporabil besedo Dhamma z ozirom na učenja Buddhe, dhamme z ozirom na 'stvari' in Dhamma z ozirom na uvid resnice o pogojenosti.

viti vzročni pogoji.

Če mislimo, da je mir tam kjer ni senzacije, ali se bo pojavila modrost? Ali bi bili tam vzročni in rezultatski pogoji? Ali bi imeli kaj, s čimer bi lahko prakticirali? Če krivimo zvoke, potem ne moremo biti mirni tam kjer je zvok. Mislimo, da prostor ni uporaben. Kjerkoli so pogledi, pravimo, da ni mirno. Če je situacija iskanja miru takšna, potem bi mogli biti nekdo, čigar čuti so pomrli, so slepi in gluhi. O tem sem razmislil.

»Hm. To je čudno. Trpljenje se pojavi zaradi oči, ušes, nosu, jezika, telesa in uma. Torej ali bi mogli biti slepi? Če ne bi videli česarkoli, bi bilo to mogoče boljše. Če bi bil nekdo slep ali gluh se madeži sploh ne bi pojavljali. Je to zares tako?«

Ampak po razmisleku, je bilo vse to narobe. Če bi bila situacija takšna, potem bi bili slepi in gluhi ljudje prebujeni. Vsi bi bili izpopolnjeni, če bi se madeži pojavili pri očeh in ušesih. Ti so vzročni pogoji. Kjer se stvari pojavijo, pri vzrokih, tam jih moramo ustaviti. Kjer se vzrok pojavi, tam moramo kontemplirati.

Dejansko so čutne osnove oči, ušes, nosu, jezika, telesa in uma stvari, ki lahko utemeljijo nastajanje modrosti, če jih prepoznamo takšne kot so. Če jih ne poznamo zares, jih moramo zanihati rekoč, da nočemo videti pogledov, slišati zvokov in tako naprej, ker nas motijo. Če odrežemo vzročne pogoje, kaj bomo potem kontemplirali? Razmislite o tem. Kje bi bila kakšna vzrok in posledica? To je napačno razmišljanje z naše strani.

Zato se učimo, da smo vzdržni. Vzdržnost je *sīla*. Obstaja *sīla* čutne vzdržnosti. Očia, ušesa, nos, jezik, telo in um: to je naša *sīla* in to je naš *samādhi*. Premislite o zgodbi Sāriputte. Še preden je postal menih je videl Assadži Thero, ki je odhajal po miloščino. Ko ga je videl si je Sāriputta mislil:

»Ta menih je zelo nenavaden. Ne hodi niti prehitro niti prepočasi, oblačila ima lepo oblečena, njegova drža je vzdržna.«

Sāriputta je bil navdušen in se je zato približal častitemu Assadžu in mu izkazal spoštovanje ter ga vprašal:

»Oprostite, gospod, kdo ste?«

»Jaz sem samaṇa.«

»Kdo je vaš učitelj?«

»Častiti Gotama je moj učitelj.«

»Kaj uči častiti Gotama?«

»On uči, da se vse stvari pojavijo zaradi pogojev. Ko prenehajo, je to zaradi tega, ker prenehajo vzročni pogoji.«

Ko je Sāriputta vprašal glede Dhamme, je Assadži odgovoril le na kratko, govoril je vzroku in posledici.

»Dhamme se pojavijo zaradi pogojev. Pogoj se pojavi najprej in nato rezultat. Pred prenehanjem rezultata mora najprej prenehati pogoj.«

To je bilo vse kar je povedal, ampak za Sāriputto³⁰ je bilo dovolj.

Torej to je bil vzrok, da se je pojavila Dhamma. Takrat je imel Sāriputta oči, imel je ušesa, imel je nos, jezik, telo in um. Vsa njegova čutila so bila povsem delujoča. Ali bi bili pogoji za nastajanje modrosti zadostni, če ne bi imel svojih čutil? Ali bi se česa zavedal? Ampak večino nas je stika strah. Če imamo strah pred stikom ali pa imamo stik radi, iz tega ne razvijemo nobene modrosti: namesto tega se spet in spet vdajamo preko oči, ušes, nosu, jezika, telesa in uma, se navdušujemo in izgublamo v čutnih predmetih. Tako je to. Čutila nas lahko zapeljejo v navdušenje ali pa lahko vodijo k vedenju in modrosti. Povzročijo oboje, škodo in korist, odvisno od naše modrosti.

30 Takrat je imel Sāriputta svoj prvi uvid v Dhammo, dosegel je *sotāpatti*, ali 'vsop v tok'.

Torej, razumimo, da smo se posvetili in da smo prišli sem zato, da prakticiramo. Vse bi morali jemati kot prakso. Tudi slabe stvari. Vse bi jih morali prepoznati. Zakaj? Zato, da lahko prepoznamo resnico. Ko govorimo o praksi, ne mislimo preprosto na stvari, ki so dobre in nam ustrezajo. To ni tako. V temu svetu gredo nekatere stvari skupaj s tem kar nam je všeč, nekatere pa ne. Vse te stvari obstajajo na svetu, nikjer drugje. Ponavadi kar koli nam je všeč, to hočemo. Še celo v zvezi z bližnjimi menihi in novinci. Katerikoli menih ali novinec nam ni všeč, s tem se nočemo zblížati, hočemo biti samo s tistimi, ki so nam všeč. Vidite? To je izbiranje glede na to, kar je nam všeč. Kar nam ni všeč, tega nočemo videti ali zanj vedeti.

Dejansko je Buddha hotel, da izkusimo te stvari. *Lokavidū* – pogledite v ta svet in ga jasno razumite. Če ne poznamo resnice o svetu jasno, potem ne moremo iti kamorkoli. Živeč v svetu, moramo razumeti svet. Plemeniti iz preteklosti, vključno z Buddho, so vsi živeli s temi stvarmi: živeli so v temu svetu, med ljudmi v zablodi. Resnico so spoznali v prav temu svetu, nikjer drugje. Niso pobegnili na nek drug svet, da bi poiskali resnico. Imeli so modrost. S svojimi čuti so bili vzdržni, ampak praksa je takšna, da se pogleda v vse te stvari in se jih prepozna takšne kot so.

Zaradi tega je Buddha učil, da naj čutila prepoznamo, naše točke stika. Oko pride v stik z oblikami in ji pošlje 'noter', da postanejo pogledi. Uho pride v stik z zvoki, nos pride v stik z vonji, jezik pride v stik z okusi, telo pride v stik s tipnim in tako se pojavi zavedanje. Tja kjer se pojavi zavedanje je bi morali gledati in bi videli stvari takšne kot so. Če teh stvari ne spoznamo takšnih kot so, se v njih ali zaljubimo ali pa jih zasovražimo. Tam kjer se te senzacije pojavljajo lahko postanemo prebujeni, tam se lahko pojavi modrost.

Ampak včasih nočemo, da so stvari takšne. Buddha je učil

vzdržnost, ampak vzdržnost ne pomeni, da ne vidimo ničesar, slišimo ničesar, vonjamo, okusimo, čutimo ali mislimo ničesar. Ne pomeni to. Če praktikanti ne razumejo tega, potem se takoj, ko vidijo ali slišijo nekaj, skrijejo in pobegnejo stran. S stvarmi se ne soočijo. Pobegnejo stran misleč, da bodo te stvari izgubile moč nad njimi, da bodo tako sčasoma prešli preko njih. Ampak ne bodo. Tako ne bodo prešli preko ničesar. Če zbežijo ne da bi poznali resnico o njih, se bodo kasneje pojavile enake stvari, da se z njimi soočijo ponovno.

Na primer, tisti praktikanti, ki niso nikoli zadovoljni, pa naj bo to v samostanih, gozdovih, ali gorah, so kot popotniki na 'dhutanga romanju', ki gledajo to, tisto in vse ostalo, misleč, da bodo našli na tak način zadovoljenost. Gredo in nato pridejo nazaj. Niso videli ničesar. Poskusijo oditi na vrh gore. »Ah! To je ta točka, zdaj sem 'taprav'.« Nekaj dni čutijo mir, potem pa ga imajo zadosti. »Oh, no torej, potem pa na morje.« »Ah, tam je lepo in hladno. To mi bo godilo.« Po nekaj časa imajo tudi morja zadosti. Zadosti gozda, zadosti gor, zadosti morja, zadosti vsega. To ne pomeni imeti zadosti stvari v pravem pomenu,³¹ to ni pravilen pogled. To je preprosto dolgčas, oblika napačnega pogleda. Njihov pogled ni v skladu s tem kot so stvari.

Ko se vrnejo nazaj v samostan: »Torej, kaj naj naredim sedaj? Bil sem vsepovsod ampak vrnil se nisem z ničemer.« In tako odvržejo svojo meniško posodo in se razmenišijo. Zakaj se razmenišijo? Ker za prakso niso pridobili nobenega občutka, ne vidijo ničesar: gredo na sever in ne vidijo ničesar, gredo na morje, v gore, v gozdove in še vedno ne vidijo ničesar. In tako je vsega konec – 'umrejo'. Tako to gre. To je zaradi tega ker nenehno bežijo od stvari. Modrost se ne pojavi.

Vzemimo še en primer. Recimo, da je nek menih, ki se odloči, da s stvarmi ostane in ne zbeži od njih. Zase poskrbi. Pozna

31 To je *nibbidā*, nezanimanje za pasti sveta čutnosti.

sebe in pozna tudi tiste, ki pridejo in ostanejo z njim. Nenehno se ukvarja s problemi. Za primer vzemimo predstojnika. Če je nekdo predstojnik, so vedno problemi s katerimi se je potrebno soočiti, nenehno so prisotne stvari, ki zahtevajo pozornost. Kako to? Ker ljudje ves čas sprašujejo vprašanja. Vprašanja se nikoli ne končajo, zato morate biti ves čas pazljivi. Ves čas rešujete probleme, vaše lastne kot tudi tiste od drugih ljudi. Ves čas morate biti budni. Preden zaspate, vas ponovno zbudijo z naslednjim problemom. In to je razlog, da kontemplirate in stvari razumete. Postanete veščiči, veščiči s sabo in veščiči z drugimi. Veščiči na veliko, veliko načinov.

Ta veščost se pojavi iz stika, iz sprejemanja in soočanja s stvarmi, iz tega, da ne zbežimo. Ne zbežimo fizično ampak 'zbežimo' v umu z uporabo naše modrosti. Z modrostjo razumemo točno tukaj, ne zbežimo od ničesar.

To je vir modrosti. Moraš delati, moraš se zblížati z drugimi stvarmi. Na primer, ko živimo v velikem samostanu kot je ta, moramo vsi pomagati in skrbeti za stvari tukaj. Po eni strani bi lahko rekli, da je to madež. Življenje z veliko menihi in novinci, z veliko laiki, ki prihajajo in odhajajo, pojavi se veliko madežev. Res, priznam, ampak tako moramo živeti za razvoj modrosti in opuščanje neumnosti. V katero smer naj gremo? Ali bomo živeli tako, da se znebimo neumnosti ali pa našo neumnost povečamo.

Moramo kontemplirati. Kadarkoli naše oči, ušesa, nos, jezik, telo ali um pridejo v stik, moramo biti zbrani in pazljivi. Ko se pojavi trpljenje se bi mogli spraševati: »Kdo trpi? Zakaj se je trpljenje pojavilo?« Predstojnik samostana mora nadzorovati več učencev. To je lahko trpljenje. Trpljenje moramo poznati, ko se pojavi. Poznajte trpljenje. Če se trpljenja bojimo in se nočemo z njim soočiti, kje se bomo z njim spustili v bitko? Če se pojavi trpljenje in tega ne vemo, kako se bomo z njim soočili? To je skrajno pomembno – moramo poznati trpljenje.

Izhod iz trpljenja pomeni poznavanje poti iz trpljenja, ne pomeni bežanje iz mesta kjer se trpljenje pojavi. S takšnim početjem trpljenje samo nosite s seboj. Ko se trpljenje pojavi ponovno nekje drugje, morate zbežati ponovno. To ni prehajanje trpljenja, to je nepoznavanje trpljenja.

Če hočete trpljenje razumeti, morate pogledati v trenutno situacijo. Učenja pravijo, da se mora problem umiriti točno tam, kjer se pojavi. Kjer leži trpljenje se bo pojavilo ne-trpljenje, trpljenje preneha na mestu kjer se pojavi. Če se trpljenje pojavi, morate kontemplirati točno tam, ni vam treba zbežati stran. Zadevo morate urediti točno tam. Tisti, ki od trpljenja beži zaradi strahu je najbolj neumen človek od vseh. Svojo neumnost bo le nenehno povečeval.

Moramo razumeti: trpljenje ni nič drugega kot prva Plemenita resnica, ali ni tako? Ali boste na to gledali kot na nekaj slabega? *Dukkha sacca, samudaya sacca, nirodha sacca, magga sacca*. Bežanje od teh stvari ni prakticiranje v skladu z resnično Dhammo. Kako boste sploh videli resnico o trpljenju? Če od trpljenja bežimo, ga ne bomo nikoli poznali. Trpljenje je nekaj, kar moramo prepoznati – če ga ne opazujete, kako ga boste sploh prepoznali? Ko tukaj niste zadovoljni, zbežite tja, ko se nezadovoljstvo pojavi tam, zbežite ponovno. Ves čas bežite. Če prakticirate na tak način, boste dirkali s hudičem po celi državi!

Buddha nas je učil, da 'zbežimo' z uporabo modrosti. Na primer: recimo, da ste stopili na trn in ta se je zadril v vaše stopalo. Ko hodite, vas včasih boli, včasih pa ne. Včasih stopite na kamen ali štor in takrat zares boli ter to čutite okoli stopala. Ampak, takrat ko ne stopite na kaj takega, se tega otresete in s hojo nadaljujete. Sčasoma stopite na nekaj drugega in bolečina se ponovno pojavi.

Torej, to se zgodi velikokrat. Kaj je vzrok te bolečine? Vzrok je zarit trn v vašem stopalu. Bolečina je ves čas blizu. Ka-

darkoli se pojavi bolečina, mogoče malo pogledate in jo začutite naokrog, ampak, ker trna ne opazite, prenehate. Po nekaj časa zaboli ponovno in zaradi tega si spet ogledate stopalo.

Ko se trpljenje pojavi, ga morate opaziti in se ga ne samo otresti. Kadarkoli se pojavi bolečina: »Hm... Ta trn je še vedno tam.« Kadarkoli se pojavi bolečina se z njo pojavi tudi misel, da mora iti ta trn stran. Če ga ne odstranite, se bo bolečina kasneje le povečala. Bolečina se pojavlja spet in spet, dokler ni želja, da trn odstranite, nenehno z vami. Na koncu doseže točko, kjer se odločite enkrat in za vselej, da ta trn spravite ven – ker boli!

Torej naš trud v praksi mora biti takšen. Kadarkoli boli, kadarkoli je trenje, moramo raziskati. Sprejmite problem, neposredno. Izdrite ta trn iz stopala, samo spravite ga ven. Kjerkoli vaš um obtiči si morate zapomniti. Ko boste v to pogledali boste vedel, videli in izkusili takšno kot je.

Naša praksa mora biti neomahujoča in vztrajna. Temu pravijo *viriyārambha* – nenehno vlaganje truda. Kadarkoli se pojavi neprijeten občutek v vašem stopalu, na primer, se morate opomniti, da ta trn spravite ven in pri vaši odločitvi ne popustite. Enako, imeti moramo neomahujočo odločnost, da poskusimo izkoreniniti madeže, da jih opustimo. Ta odločnost je ves čas tam, neutrudno. Sčasoma bodo madeži padali v naše roke, kjer jih lahko pokončamo.

Torej, kaj naj naredimo v zvezi s srečo in trpljenjem? Če teh stvari ne bi imeli, kaj bi lahko uporabili kot vzrok za sprožene modrosti? Če ni vzroka, kako se bo pojavila posledica? Vse *dhamme* se pojavijo zaradi vzrokov. Ko preneha rezultat je to zaradi tega, ker je prenehal vzrok. Tako je to, ampak večina od nas ne razume zares. Ljudje hočejo le zbežati stran od trpljenja. Znanje te vrste je prekratko. Dejansko moramo poznati prav ta svet v katerem živimo, ne rabimo bežati kamorkoli. Morali bi imeti tak odnos, da je v redu, če ostanete in da je v redu, če odidete. O

tem premislite pazljivo.

Kje ležita sreča in trpljenje? Če se ju hitro ne oprimemo, zadržimo in pripnemo na karkoli, je kot da ne bi bilo tam, se trpljenje ne pojavi. Trpljenje se pojavi iz bitnosti (*bhava*). Če je bitnost, potem je rojstvo. *Upādāna* – predpostavka ali navezovanje – je predpogoj, ki ustvari trpljenje. Kjerkoli se trpljenje pojavi, v to pogledajte. Ne glejte daleč stran, pogledajte v točno ta trenutek. Pogledajte v svoj lasten um in telo. Ko se pojavi trpljenje povprašajte, zakaj je trpljenje. Pogledajte prav zadaj. Ko se pojavi sreča povprašajte, kaj je vzrok za to srečo? Pogledajte prav tam. Kadarkoli se te stvari pojavijo, bodite pozorni. Tako sreča kot trpljenje se pojavita iz predpostavljajanja.

Praktikanti iz starejših časov so svoj um videli na tak način. Je le pojavljanje in prenehanje. Ni bivajoče entitete. Kontemplirali so iz vseh strani in videli, da na temu umu ni nič takega, da ni nič stabilno. Je samo pojavljanje in prenehanje, prenehanje in pojavljanje, ni nikakršne osnove, ki bi bila trajna. Med hojo ali sedenjem so videli stvari na tak način. Kamorkoli so pogledali je bi bilo samo trpljenje, to je vse. Je kot velika železna krogla, ki je razžarjena v peči. Vroča je vsepovsod. Če se dotaknete vrha je vroče, če se dotaknete strani je vroče – vroče je vsepovsod. Na njej ni mesta, ki bi bilo hladno.

Torej, če o teh stvareh ne premislimo, ne bomo o njih nič vedel. Moramo videti jasno. Ne 'rodite' se v stvari, ne padite v rojstvo. Poznajite delovanje rojstva. Takšne misli kot: »Oh, te osebe ne prenesem, vse naredi narobe,« se ne bodo več pojavljale. Ali: »Oh, meni je zares všeč to in to.« Takšne stvari se ne pojavijo. Ostanete le običajni posvetni standardi všečnosti in nevšečnosti, ampak govor nekoga je eno, um pa drugo. Sta ločeni stvari. Uporabiti moramo dogovore, ki držijo po svetu, da se lahko med seboj sporazumevamo. Ampak navznoter moramo biti prazni. Um je nad temi stvarmi. Tako moramo um pripeljati preko tega.

To je bivanje Plemenitih. Mi vsi moramo ciljati na to in prakticirati skladno. Ne ujemite se v dvome.

Preden sem začel prakticirati, sem si pri sebi mislil: »Buddistično učenje je tukaj, dostopna za vse, ampak zakaj še zmeraj le nekateri ljudje prakticirajo, medtem ko drugi ne. Ali pa, če prakticirajo je to le za krajše obdobje in nato popustijo. Ali pa spet tisti, ki ne popustijo, se še zmeraj ne lotijo resno in opravijo prakse. Zakaj je tako?« In tako sem se odločil: »V redu, odrekel se bom temu telesu in umu za trajanje tega življenja in poskusil slediti učenjem Buddhé do zadnje podrobnosti. Razumevanje bom dosegel prav v temu življenju, ker če ne, bom še vedno popljen v trpljenje. Opustil bom vse ostalo in ustvaril usmerjen trud, ne glede na to koliko zahtevnosti ali trpljenja bom moral prenesti. Vztrajal bom. Če ne, bom le dvomil kar naprej.«

S takšnim mišljenjem sem se spustil v prakso. Ne glede na to koliko sreče, trpljenja ali zahtevnosti sem moral prenesti, sem to opravil. Na svoje celotno življenje sem gledal kot bi bil to samo en dan in ena noč. Odrekel sem se mu. »Sledil bom učenju Buddhé, sledil bom Dhammi do razumevanja – zakaj je ta svet za blode tako izkrivljen?« Hotel sem vedeti, hotel sem izmojstriti učenje in tako sem se obrnil v smer prakse Dhamme.

Kako veliko posvetnega življenja mi menihi pustimo za seboj? Če smo se posvetili za vselej potem to pomeni, da se odrečemo vsemu, ni ničesar kar ne bi pustili za seboj. Vse stvari na svetu v katerih ljudje uživajo odstranimo: poglede, zvoke, vonje, okuse in občutke – vse vržemo stran. In še zmeraj jih izkusimo. Torej praktikanti Dhamme morajo biti zadovoljni z malo in ostati neodvisni. Naj bo to v zvezi z govorjenjem, hrano ali čemerkoli, ostati moramo nezahtevni: jejte preprosto, spite preprosto, živite preprosto. Kakor pravijo, 'navaden človek' je tisti, ki živi preprosto. Bolj kot prakticirate, bolj boste lahko vnesli zadovoljitev v vašo prakso. Videli boste v svoje srce.

Dhamma je *paccattaṃ*, poznati jo morate sami zase. Da poznate sami zase pomeni, da prakticirate sami zase. Od učitelja ste lahko odvisni na samo petdeset odstotkov poti. Še učenje, ki sem vam ga jaz podal danes je samo zase popolnoma neuporabno, četudi ga je vredno slišati. Ampak, če bi popolnoma verjeli vsemu, samo ker sem tako rekel jaz, učenja ne bi uporabil kot se mora.

Če bi mi verjeli popolnoma, bi bili neumni. Da slišite učenje, vidite njegovo korist, ga dajte v prakso sami. Vidite ga znotraj sebe, opravite ga zase – to je veliko bolj uporabno. Potem boste spoznali okus Dhamme sami zase.

Zaradi tega Buddha ni govoril o sadovih prakse v veliko podrobnostih, ker je to nekaj, kar nekdo ne more prenesti v besede. To bi bilo kot če bi poskusili opisati različne barve osebi, ki bi bila slepa od rojstva. »Oh, tako belo je.« Ali pa na primer: »Je svetlo rumene barve.« Teh barv jim ne bi mogli predstaviti. Lahko bi poskusili, ampak to ne bi služilo svojemu namenu.

Buddha to postavi nazaj pred vsakega posameznika – jasno spoznajte sami zase. Če boste videli jasno sami zase, potem boste imeli v sebi jasen dokaz. Ne glede na to ali boste stali, hodili, sedeli ali ležali, boste brez dvoma. Četudi bi nekdo rekel: »Vaša praksa ni pravila, vse je narobe,« vas to ne bi ganilo, ker bi imeli svoj lasten dokaz.

Praktikant Dhamme mora biti takšen, ne glede na to kam gre. Drugi vam ne morejo povedati, vedeti morate sami zase. *Sammā-ditṭhi* mora biti prisoten. Praksa mora biti takšna za vsakega od nas. Da prakticiramo zares na tak način že samo en mesec od petih ali desetih deževnih umikov bi bila redkost.

Naša čutila morajo ves čas delovati. Poznajte mir in nemir, zavedajte se všečnosti in nevšečnosti. Poznajte izgled in poznajte kar je onstran njega.

Opazno in neopazno se mora spoznati sočasno. Dobro in

zlo se mora videti kot soobstoječe, nastajajoče skupaj. To je sad prakse Dhamme.

Torej, karkoli je uporabno za vas in za druge, kakršnakoli praksa koristi vam in tudi drugim, temu se reče 'sledenje Buddhi'. O tem sem pogosto govoril. Zdi se, da ljudje zanemarijo stvari, ki bi jih bilo potrebno narediti. Na primer delo v samostanu, standardi prakse in tako naprej. O njih sem govoril pogosto ampak še zmeraj se ne zdi, da bi se ljudje temu posvetili s srcem. Nekateri ne vedo, nekateri so leni in se jih ne da opomniti, nekateri so preprosto raztreseni in zmedeni.

Ampak to je vzrok za pojavljanje modrosti. Če bi šli na mesta kjer se nobena od teh stvari ne bi pojavila, kaj bi videli? Za primer vzemimo hrano. Če je hrana brez okusa, ali je slastna? Če je človek gluhi, ali bo kaj slišal? Če ničesar ne zaznate, ali boste imeli kaj za kontemplirati? Če ne bo problemov, ali bo kaj za razrešiti? O praksi razmislite na tak način.

Enkrat sem odšel živeti bolj na sever. Takrat sem živel z več menihi, vsi od njih so že bili starejši, ampak posvečeni na novo, s samo dvema ali tremi deževnimi umiki. Takrat sem že imel za sabo deset umikov. Ko sem živel s temi starejšimi menihi sem se odločil, da postorim različna dela – čiščenje njihovih posod, pranje njihovih oblačil, praznjenje njihovih pljuvalnikov in tako naprej. Nisem razmišljal o tem kot da bi to delal prav posebej za kakšnega posameznika, le preprosto sem vzdrževal svojo prakso. Če drugi niso opravili svojih, sem jih opravi jaz. Videl sem jih kot dobro možnost za ustvarjanje zasluge zase. Počutil sem se dobro in dalo mi je občutek zadovoljstva.

Poznal sem potrebna dela na dni *uposathe*. Očistiti sem dvorano za *uposatho* in pripravil vodo za umivanje ter pitje. Drugi o teh delih niso vedeli nič, le opazovali so. Nisem jih kritiziral, ker niso vedeli. Delo sem opravil sam in tako sem se sam pri sebi počutil zadovoljno, imel sem navdih ter veliko energije v svoji

praksi.

Kadarkoli sem v samostanu lahko kaj naredil ali je bilo to v mojem kutiju ali pa v kutiju od koga drugega, če je bilo kaj umazano, sem to očistil. Tega nisem postoril za koga prav posebej, niti ne zaradi tega, da bi na koga naredil vtis, delal sem le zato, da sem vzdrževal dobro prakso. Čiščenje kutija ali bivalnega prostora je kot čiščenje smeti iz vašega lastnega uma.

Torej, to je nekaj česar bi se moral zavedati vsak izmed vas. Ne rabite skrbeti glede skladnosti, ta bo samodejno tam. Živite skupaj z Dhammo, z mirom in vzdržnostjo, vaš um urite na tak način in problemi se ne bodo pojavili. Če je potrebno opraviti zahtevno delo, pomaga vsak in opravljeno je prav hitro. Opravi se precej zlahka. Ta pot je najboljša.

Srečal sem se tudi z drugačnimi karakterji, še vedno pa sem to izkoristil kot priložnost za rast. Na primer, živeč v velikem samostanu, se lahko menihi in novinci med seboj dogovorijo, da na določen dan operejo oblačila. Jaz sem pri tem v vodi zavrel les drevesa nangke³². Bilo pa je tudi nekaj menihov, ki so počakali, da je nekdo drug zavrel les, nato pa so prišli in oprali svoja oblačila, jih odnesli nazaj do svojih kutijev ter zadremali. Ni jim bilo treba zakuriti, ni jim bilo treba počistiti na koncu. Mislili so si, da je njihovo početje dobro, da so iznajdljivi. To je višek neumnosti. Te ljudje le povečujejo svojo neumnost, ker ne postorijo ničesar in prepustijo vse delo ostalim. Počakajo, da je vse pripravljeno ter nato pridejo in to izkoristijo, za njih je enostavno. To je le dodajanje na lastni neumnosti. Takšna dejanja jim ne koristijo pri kakršnemkoli namenu.

Nekateri ljudje tako neumno mislijo. Svoje zadolžitve

³² Srčevina (drevesa nangke) se zavre, nastal barva pa se uporabi za obarvanje in pranje oblačil goznih menihov.

zmanjšujejo in si mislijo, da je to iznajdljivo, ampak dejansko je zelo neumno. Če je naš odnos takšen, se ne bomo obnesli.

Zaradi tega, ali govorite, spite ali počnete karkoli, sami sebe opazujte. Mogoče želite živeti udobno, jesti udobno, spati udobno in tako naprej, ampak ne morete. Zakaj smo prišli sem? Če o tem pogosto premišljujemo, bomo pazljivi, ne bomo pozabili, vedno bomo pripravljeni. Če ste pripravljeni tako, se boste trudili v vseh položajih. Če se ne trudite, se stvari izidejo dosti drugače. Ko sedite, sedite tako kot da bi bili v mestu, ko hodite, hodite kot da bi bili v mestu. Vi hočete le oditi v mesto in se v mestu igrati z laiki.

Če v praksi ni truda, se bo um nagnil v to smer. Svojemu um ne nasprotujete, samo dopuščate, da plapola v vetru vaših razpoloženj. Temu se reče sledenje lastnim razpoloženjem. Kot pri otroku, če se prepusti vsemu kar hoče, ali bo to dober otrok? Če starši popustijo vsem željam otroka, ali je to dobro? Četudi ga na začetku nekoliko razvadijo, ga takrat, ko že govori, kdaj pa kdaj našeškajo, ker se bojijo, da ne postane neumen. Urjenje našega uma mora biti takšno. Morate se poznati in vedeti, kako se izučiti. Če ne veste kako izučiti vaš lasten um in čakate ter pričakujete, da ga bo izučil nekdo drug, se boste znašli v težavah.

Torej, ne mislite si, da tukaj ne morete prakticirati. Praksa nima mej. Če stojite, hodite, sedite ali ležite, vedno lahko prakticirate. Tudi med pometanjem po samostanu ali pri opažanju žarkov sončne svetlobe lahko realizirate Dhammo. Ampak pri roki morate imeti *sati*. Kako to? Ker lahko spoznate Dhammo povsem kadarkoli, kjerkoli, če vztrajno meditirate.

Ne bodite nepazljivi. Pazite, bodite pripravljeni. Na poti po miloščino se pojavijo najrazličnejši občutki in vse to je dobra Dhamma. Ko se vrnete nazaj v samostan in jeste vašo hrano je tam veliko dobre Dhamme, ki vam ponuja vpogled. Če se nenehno trudite, bodo vse te stvari predmeti za kontemplacijo. Tam bo

modrost, videli boste Dhammo. Temu se reče *dhamma-vicaya*, preišljevanje o Dhammi. To je eden od faktorjev prebujenja. Če imamo pozornost, se ne bomo preprosto sprostili, prisotno bo tudi raziskovanje Dhamme. Te stvari postanejo faktorji za realizacijo Dhamme.

Če smo dosegli ta nivo, naša praksa ne bo poznala dneva ali noči, nadaljevala se bo ne glede na čas v dnevu. Ničesar ne bo, kar bi na praksi pustilo madež, če pa bo, bomo to takoj prepoznali. Naj bo *dhamma-vicaya*, nenehno v našem umu, raziskujoč Dhammo. Če je naša praksa vstopila v tok, se bo um nagnil v to smer. Ne bo zahajal za drugimi stvarmi. »Mislim, da bom odšel tja na izlet, ali pa mogoče v tisti drug kraj, tisto področje bi moralo biti zanimivo.« To je posvetna pot. Ne dolgo in bo praksa umrla.

Torej, naredite odločitev. Samo s sedenjem z zaprtimi očmi se modrost ne bo razvila. Oči, ušesa, jezik, telo in um so ves čas z nami, zato bodite ves čas pripravljeni. Nenehno preiskujte. Opažanje dreves ali živali, vse je lahko priložnost za preiskovanje. Vse vnesite v notranjost. Jasno pogledjte v svoje srce. Če gre nek vtis do srca, ga jasno spoznajte zase, ne ga preprosto odsloviti.

Vzemite preprosto primerjavo: žganje opek. Ali ste kdaj videli peč za žganje opek? Ogenj naredijo malo manj kot meter pred pečjo, potem povleče noter ves dim. S tem prikazom lahko bolj jasno razumete prakso. Da žgalna peč deluje pravilno, mora biti ogenj zakurjen tako, da ves dim povleče noter in ga nič ne ostane. Vsa toplota gre v peč in delo je opravljeno hitro.

Mi praktikanti Dhamme bi morali izkusiti stvari na tak način. Vsi naši občutki bi mogli iti v notranjost, da se preobrnejo v pravilen pogled. Pogledi, ki jih vidimo, zvoki, ki jih slišimo, vonji, ki jih zavohamo, okusi, ki jih okusimo in tako naprej, um jih vse povleče v notranjost, da se spremenijo v pravilen pogled. Ti

občutki tako postanejo izkušnje, iz katerih se pojavi modrost.

* * *

Podano skupnosti menihov po recitaciji patimokkhe v Wat Pah Pongu med deževnim umikom l. 1978.

Nesigurnost

Eden od mojih učencev, menih z zahoda je kadar je videl, da so se razmenišili kakšni tajski menihi ali novinci, govoril: »Oh, kakšna škoda! Zakaj so se odločili tako? Zakaj se tako veliko tajskih menihov in novincev razmeniši?« Bil je šokiran. Postal je potr, ko so se tajski menih in novinci razmenišili, ker je šele prišel v stik z budizmom. Bil je navdihnjen, bil je odločen. Posvetitev za meniha je bila edina stvar, mislil si je, da se nikoli ne razmeniši. Kdorkoli se je razmenišil je bil bedak. Videl je Tajce, ki so na začetku deževnega umika vstopili v meništvo kot novinci in menihi, na koncu pa so se razmenišili. Rekel je: »Oh, kako žalostno! Tako mi je žal za te tajske menihe in novince. Kako so lahko naredili kaj takega?«

No, sčasoma so se razmenišili nekateri menihi z zahoda in tako je spoznal, da to le ni tako pomembno. Na začetku, ko je s prakso šele začel, je bil zelo zagret. Mislil si je kako pomembno je postati menih. Mislil je, da bo enostavno.

Ko so ljudje navdihnjeni se zdi vse prav in v redu. Ni ničesar s čimer bi lahko primerjali svoje občutke in tako se odločijo sami zase. Ampak ne vedo zares kaj je praksa. Tisti, ki vedo bodo imeli docela trden temelj v svojih srcih - ampak tudi tako, tega ne rabijo oglaševati.

Kar se tiče mene, na začetku po posvetitvi, o praksi nisem vedel veliko. Imel pa sem veliko zaupanja. Ne vem zakaj, mogoče je bilo tam od rojstva. Menihi in novinci, ki so se posvetili skupaj z mano, so se vsi razmenišili ob koncu umika. Pri sebi sem si mi-

slil: »Eh, kaj je s temi ljudmi?« Kakorkoli, nisem se jim drznil reči ničesar, ker še nisem bil siguren glede svojih občutkov. Bil sem preveč zmeden. Ampak v sebi sem čutil, da so nespametni. »Posvetiti se je težko, razmienišiti pa lahko. Ti fantje nimajo dovolj zaslug, mislijo, da je posvetna pot bolj uporabna kot pot Dhamme.« Tako sem si mislil ampak rekel nisem ničesar, le opazoval sem svoj um.

Videl sem menihe, ki so se posvetili skupaj z mano kako so se razmienišili eden za drugim. Včasih so se oblekli posebej zato, da so se prišli pokazat nazaj v samostan. Videl sem jih in si mislil, da so nori. Ampak oni so si mislili, da so videti dobri. Ko se razmienišite morate postoriti to in ono. Pri sebi sem si mislil, da je takšno razmišljanje napačno. Tega sicer nisem povedal, ker sem bil sam še vedno nesiguren. Še vedno nisem bil siguren, kako dolgo bo zdržalo moje zaupanje.

Ko so se vsi moji prijatelji razmienišili, sem odvrigel vso skrb. Ni bili več nikogar s komer bi se obremenjeval. Pobral sem Pāṭimokkho in se zatopil v učenje. Ni bilo več nikogar, ki bi me motil in zapravljal moj čas. Zaradi tega sem se posvetil praksi. Še vedno nisem rekel ničesar, ker sem imel občutek, da je izjemno zahtevno prakticirati celo življenje, mogoče sedemdeset, osemdeset ali celo devetdeset let in nenehno vlagati trud brez popuščanja ali izgubljanja odločenosti.

Tisti, ki so se posvetili so se posvetili, tisti, ki so se razmienišili so se razmienišili. Vse sem samo opazoval. Nisem se obremenjeval s tem, če so ostali ali odšli. Opazoval sem, ko so odhajali moji prijatelji, ampak v sebi sem imel občutek, da ti ljudje niso videli jasno. Ta menih iz zahoda je verjetno razmišljal podobno. Vznemiril se je, ko je videl, kako so se ljudje posvetili za samo en deževni umik.

Kasneje je dosegel fazo, ki ji pravimo dolgčas. Zdolgočasnost nad meniškim življenjem. Opustil je prakso in se na koncu

razmenišil.

»Zakaj se boš razmenišil? Ko si pred tem videl, kako so se razmenišili tajski menihi, si govoril: 'Oh, kakšna škoda! Kako žalostno, kako ubogo.' Zakaj ti ni nič žal sedaj, ko se hočeš razmenišiti sam?«

Ni odgovoril. Le bedasto se je zarežal.

Ko se gre za urjenje uma ni lahko najti dobrega standarda, če v sebi še niste razvili 'priče'. Pri večini zunanjih opravkov se lahko zanašamo na druge za povratne informacije, standardi in zgledi so že tam. Ampak, ko gre za uporabo Dhamme kot standarda, ali imamo sami že Dhammo? Ali razmišljamo pravilno ali ne? In tudi, če pravilno, ali znamo to pravilnost opustiti ali se je še vedno oprijemamo?

Kontemplirati morate, dokler ne dosežete točke, kjer opustite, to je pomembna stvar, dokler ne dosežete točke, kjer ni več ničesar, kjer ni ne dobrega ne slabega. To vržete od sebe. To pomeni, da se znebite vsega. Če je šlo vse, potem ni več opominjanja. Če je opominjanja še kaj, potem še ni šlo vse.

Torej, v zvezi z urjenjem uma, včasih mogoče rečemo, da je enostavno. Enostavno je reči, ampak težko narediti, zelo težko. Težko je v tem, da ne gre skupaj z našimi željami. Včasih se zdi skoraj kot da bi nam pomagali angeli. Vse gre kot po maslu, karkoli mislimo ali govorimo se zdi ravno prav. Potem se te pravilnosti oprimemo in čez ne dolgo gre vse narobe. Na temu mestu je zahtevno. Nimamo standarda s katerimi bi ocenili stvari.

Ljudje, ki imajo veliko zaupanja in jim je sigurnost ter prepričanje v naravi, odstopajo v modrosti, imajo lahko zelo dober *samādhi* ampak nimajo veliko uvida. Vidijo le eno plat vsega in preprosto sledijo temu. Ne raziščejo. To je slepo zaupanje. V budizmu pravimo temu *saddhā adhimokkha*, slepo prepričanje. Imajo zaupanje, to je v redu, ampak ni rojeno iz modrosti. Am-

pak tega ne vidijo, verjamejo, da imajo modrost in tako ne vidijo tam kjer nimajo prav.

Zaradi tega učijo o petih močeh (*bala*): *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā*. *Saddhā* je zaupanje, *virīya* je vztrajen trud, *sati* je pozornost, *samādhi* je usmerjenost uma, *paññā* je vseobsegajoče. Ne recite *paññi* preprosto védenje - *paññā* je vseobsegajoče védenje, zaključeno védenje.

Modri so nam podali teh pet korakov zato, da jih lahko povežemo, na začetku kot predmet učenja kasneje pa kot oceno s katero prepoznamo kje se nahaja naša praksa. Na primer, *saddhā*, zaupanje. Ali imamo zaupanje, smo ga že razvili? *Virīya*, imamo vztrajen trud ali ne? Je naš trud pravilen ali napačen? O tem moramo razmisliti. Vsakdo ima nekakšen trud, ampak ali ima naš trud modrost ali ne?

Sati je enak. Še mačka ima *sati*. Ko vidi miš je *sati* tam. Oči mačke so uprte v miš. To je *sati* mačke. Vsakdo ima *sati*, živali ga imajo, prestopniki ga imajo, modrijani ga imajo.

Samādhi, zbranost uma - vsakdo ima tudi to. Mačka ga ima, ko je njen um usmerjen na to, da miš zgrabi in jo poje. Ima usmerjen namen. *Sati* mačke je *sati* neke sorte, *samādhi*, usmerjenost na to kar počne, je tudi zraven. *Paññā*, védenje, kot je tudi pri ljudeh. Ve toliko kot ve žival, ima dovolj vedenja, da lovi miši za hrano.

Tem petim stvarim se reče sposobnosti. Ali se je teh pet sposobnosti pojavilo iz *sammā-ditṭhija*, ali ne? *Saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi*, *paññā* - ali so se pojavile iz pravilnega pogleda? Kaj je pravilen pogled? Kaj je naš standard za oceno pravilnega pogleda? To moramo jasno razumeti.

Pravilni pogled je razumevanje tega, da so vse te stvari nesigurne. Zaradi tega se Buddha ter vsi Plemeniti teh stvari ne oprimejo na hitro. Oprimejo se, ampak ne na hitro. Ne pustijo, da

bi to oprijemanje postalo identiteta. Oprijemanje, ki ne vodi k nastajanju je takšno, ki se ne prepleta z željo. Brez iskanja, da postanemo to ali tisto, ostane samo praksa sama. Ko se določene stvari oprimate, ali je tam udobje ali neprijetnost? Če je prijetno, ali se te prijetnosti oprimate? Če je nevšečnost, ali se te nevšečnosti oprimate?

Nekateri pogledi so lahko koristni za bolj natančno oceno naše prakse: na primer, poznavanje takšnih pogledov kot so, da je nekdo boljši od drugih, enak drugim ali, da je bolj nespameten od drugih - prepoznavanje vseh teh za napačne poglede. Mogoče te stvari čutimo, ampak poznamo jih tudi z modrostjo v tem, da se preprosto pojavijo in prenehajo. Opažanje tega, da smo boljši kot drugi ni pravilno, opažanje tega, da smo enaki drugim ni pravilno, opažanje tega, da smo slabši od drugih ni pravilno.

Pravilen pogled je tisti, ki gre čez vse to. Torej kam gremo? Če mislimo, da smo boljši od drugih, se pojavi ponos. Tam je, ampak ga ne vidimo. Če mislimo, da smo enaki drugim, ne znamo pokazati spoštovanja in ponižnosti ob primernem času. Če mislimo, da smo slabši od drugih, postanemo depresivni, misleč, da smo rojeni pod nesrečnim znamenjem in tako naprej. Še vedno se oprijemamo petih agregatov, vse je preprosto postajanje in rojstvo.

To je eden standard s katerim se lahko ocenimo. Drug je: če se srečamo s prijetno izkušnjo se počutimo srečne, če se srečamo s slabo izkušnjo smo nesrečni. Ali lahko gledamo na stvari, ki so nam všeč in na tiste, ki nam niso všeč, kot da imajo enako vrednost? Ocenite se s tem standardom. V naših vsakdanjih življenjih v različnih izkušnjah s katerimi se srečamo, če slišimo nekaj kar nam je všeč, ali se naše razpoloženje spremeni? Če se srečamo z izkušnjo, ki ne gre skupaj s tem kar nam je všeč, ali se naše razpoloženje spremeni? Ali ostane um trden? Ko opazujemo točno tukaj, imamo našo oceno.

Poznajte sebe, to je vaša priča. Ne sprejemajte odločitev zaradi moči vaših želja. Želje nas lahko napihnejo, da si mislimo, da smo nekaj, kar nismo. Moramo biti zelo pazljivi.

Zelo veliko je vidikov in strani na katere moramo pomisliti, ampak prava pot je tista, ki ne sledi željam, temveč Resnici. Poznati bi morali tako dobro kot slabo in ju potem, ko ju poznamo tudi znati opustiti. Če ne opustimo, smo še vedno tam, še vedno 'obstajamo', še vedno imamo. Če še vedno 'smo', potem je tam opominjanje, postajanje in rojstvo sta na dosegu.

Zato je Buddha rekel, da sodite le sebe, ne sodite drugih, ne glede na to, za kako dobre ali slabe se lahko izkažejo. Buddha le pokaže na pot, rekoč: »Resnica je takšna.« Torej, je naš um takšen ali ne?

Recimo, da je nek menih vzel nekaj stvari, ki so pripadale nekemu drugemu menihu. Potem ga je drugi menih obtožil: »Ukradel si moje stvari.« »Nisem jih ukradel le vzel sem jih.« Potem za sodbo vprašamo tretjega meniha. Kako naj se odloči? Obsojenega meniha bi moral pozvati naj pride pred zbor Saṅghe. »Ja, vzel sem, ampak nisem ukradel.« Ali pa glede na ostala pravila kot so *pārājike* ali *saṅghādisese*: »Ja, to sem storil, ampak nisem imel namena.« Kako lahko temu verjamete? Zapleteno je. Če mu ne morete verjeti, potem je največ kar lahko naredite, da to breme prepustite storilcu. Leži na njemu.

Ampak morali bi vedeti, da ne moremo skriti stvari, ki se pojavijo v našem umu. Ne morete jih pokriti, ne dobrih ne slabih dejanj. Ne glede na to ali so dejanja dobra ali slaba, ne morete jih kar odsloviti preprosto s tem, da jih ignorirate, ker imajo te stvari težnjo, da se pokažejo same od sebe.

Zakrijejo se same, odkrijejo se same, obstajajo znotraj in izven sebe. Vse so samodejne. Tako stvari delujejo.

Ne poskusite ugrabiti ali špekulirati o teh stvareh. Dokler

je tam še vedno *avijjā*, z njimi še nismo opravili. Predsednik državnega sveta me je enkrat vprašal: »Luang Por, ali je um *anāgāmīja* že čist?«

»Je delno čist.«

»Eh? *Anāgāmī* je opustil čutno željo, kako njegov um še ni čist?«

»Željo po čutnosti je že opustil, ampak nekaj je še ostalo, ali ne? Tam je še zmeraj *avijjā*. Če je nekaj še zmeraj ostalo je nekaj še zmeraj ostalo. Je kot meniška posoda. So največje velike posode, so srednje velike velike posode in najmanjše velike posode. Potem so največje srednje velike posode, srednje velike srednje velike posode in najmanjše srednje velike posode. Potem so največje manjše posode, srednje velike manjše posode in najmanjše manjše posode. Ne glede na to kako majhna je, posoda je še zmeraj tam. Tako je s tem - *sotāpanna*, *sakadāgāmī*, *anāgāmī*. Vsi so opustili določene madeže, ampak samo do nivoja, na katerem so. Karkoli je še vedno ostalo, tega ti Plemeniti ne vidijo. Če bi lahko videli, bi bili vsi *arahanti*. Še vedno ne vidijo vsega. *Avijjā* je to kar ne vidi. Če bi bil um *anāgāmīja* popolnoma izravnana, potem ne bi bil *anāgāmī* ampak bi bil popolnoma izpopolnjen. Vendar tam je še zmeraj nekaj, kar je ostalo.«

»Je njegov um prečiščen?«

»No, je do neke mere, ampak ne 100 odstotno.«

Kako drugače naj bi odgovoril? Rekel je, da bo prišel kasneje in me o tem spraševal dalje. V to lahko pogleda, standard je tam.

Ne bodite nepazljivi. Bodite pripravljani. Gospod Buddha nas je spodbudil, da naj bomo pripravljani. Veste, pri tej vadbi srca so tudi mene obšli trenutki skušnjave. Večkrat me je mikalo, da bi poskusil marsikaj, ampak vse te stvari so se mi zdele, kot da

vodijo stran od poti. Je zares samo nekakšno šopirjenje v umu, neke vrste domišljavost. *Diṭṭhi* (pogledi) in *māna* (ponos) sta tam. Dovolj težko se je že samo zavedati teh dveh stvari.

Enkrat je bil nek moški, ki je želel tukaj postati menih. Prinesel je svoja oblačila, odločen, da postane menih v spomin na svojo mamo. Prišel je v samostan, odložil oblačila in brez, da bi se zavzel, da izkaže nekaj spoštovanja menihom, začel z meditacijo v hoji. Naprej in nazaj, naprej in nazaj kar pred glavno dvorano, kot da se hoče zares pokazati.

Mislil sem si: »Oh, torej so naokrog tudi takšni ljudje!« Temu se reče *saddhā adhimokkha* - slepo prepričanje. Moral se je odločiti, da postane prebujen, preden sonce zaide ali nekaj takšnega, mislil si je, da bo enostavno. Ni pogledal nikogar drugega, samo sklonil je svojo glavo in hodil, kakor da je njegovo življenje odvisno od tega. Pustil sem, da je nadaljeval, ampak mislil sem si: »Oh, ali misliš, da bo tako lahko ali kaj?« Na koncu, sploh ne vem kako dolgo je ostal, mislim, da se sploh ni posvetil.

Takoj, ko um pomisli na nekaj, ga pošljemo ven, vsakič ga pošljemo ven. Sploh ne prepoznamo, da je to preprosto naraščajoča se nagnjenost uma. Pretvarja se za modrost in se porazgubi v nepomembnih podrobnostih. Ta mentalna nagnjenost se zdi zelo premetena, če ne bi vedeli, bi jo zamenjali za modrost. Ampak, ko zaškripa, to ni prava stvar. Ko se pojavi trpljenje, kje je potem ta tako imenovana modrost?

Torej, ostanite z Buddho. Kot sem že pred tem povedal velikokrat, se moramo v naši praksi obrniti navznoter in najti Buddho. Kje je Buddha? Buddha je te dni še vedno živ, pojdite noter in ga najдите. Kje je? Pri *aniccaṃ*, pojdite in ga najдите tam, ter se mu poklonite: *aniccaṃ*, nesigurnost. Za začetek se lahko ustavite točno tam.

Če vam um dopoveduje: »Sedaj sem *sotāpanna*.« Pojdite in

se poklonite *sotāpanni*. Povedal vam bo sam: »Vse je nesigurno.« Če srečate *sakadāgāmija*, pojdite in mu izkažite spoštovanje. Ko vas bo videl, bo preprosto rekel: »Ni sigurna stvar!« Če je tam *anāgāmī*, pojdite in se mu poklonite. Povedal vam bo samo eno stvar - »nesigurno«. In tudi, če srečate *arahanta*, pojdite ter se mu poklonite. Povedal vam bo še bolj odločno: »Vse je še toliko bolj nesigurno!« Slišali boste besede plemenitih: »Vse je nesigurno, ne oprijemajte se ničesar.«

Ne glejte v Buddho kot kakšen bedak. Stvari se ne oprijemajte, ne jemljite si jih na hitro, brez da bi jih opustili. Poglejte v stvari kot v funkcionalni del pojavnosti, nato pa jih pošljite preko. Takšni morate biti. Mora biti pojavno in mora biti tisto, kar je preko.

Zato pravim: »Pojdite k Buddhi.« Kje je Buddha? Buddha je Dhamma. Vsa učenja tega sveta se lahko zajame v temu učenju: *aniccam*. Premislite o tem. Kot menih sem iskal več kot štiri-deset let in to je bilo vse, kar sem lahko našel. To in potrpežljivo vztrajnost. Tako se približa učenjem Buddhe - *aniccam*: vse je nesigurno.

Ne glede na to, kako siguren želi biti um, mu samo povejte: »Ni sigurno!« Kadarkoli hoče um nekaj zgrabiti kot sigurno stvar, recite samo: »Ni sigurno, nestalno je.« Samo pribite ga s tem. Pri uporabi Dhamme ki jo je podal Buddha, na koncu pride vse do tega. Ni tako, da bi bil le trenutni pojav. Ali stojite, hodite, sedite ali ležite, vse vidite na tak način. Ali se pojavi všečnost ali nevěšečnost, to vidite enako. To je prihajanje bližje k Buddhi, bližje k Dhammi.

Torej občutek imam, da je to bolj primeren način prakse. Vsa moja praksa od zgodnjih dni pa do danes je bila takšna. Dejansko se nisem zanašal na zapise, vendar jih tudi nisem prezrl. Nisem se zanašal na učitelja, ampak tudi nisem 'šel povsem sam'. Vsa moja praksa je bila 'ne to ne tisto'.

Odkrito rečeno gre zato, da 'dokončamo'. To pomeni, da prakticiramo vse do cilja tako, da se odločimo za prakso in potem vidimo tudi njen zaključek, vidimo pojavnost in tisto kar je preko.

O temu sem že govoril, vendar mogoče nekateri od vas zanima, da to slišite ponovno: če prakticirate dosledno in o stvarih dodobra premislite, boste sčasoma dosegli to točko. Na začetku hitite, da pridete naprej, hitite, da pridete nazaj, hitite, da bi se ustavili. Tako nadaljujete, dokler ne dosežete točke kjer se zdi, da kadar greste naprej to ni to, da kadar greste nazaj to ni to in, da tudi kadar se ustavljate to ni to! Zaključeno je. To je zaključek. Ne pričakujte karkoli več, zaključite se točno tukaj. *Khīṇāsavo* - tisti, ki je zaključil. Ne gre naprej, ne gre nazaj in se ne ustavi. Ni ustavljanja, ni odhajanja naprej in prihajanja nazaj. Zaključeno je. Premislite o tem, jasno realizirajte v vašem umu. Točno tam boste našli, da prav zares tam ni ničesar.

Ali je to za vas novo ali staro je odvisno od vas, od vaše modrosti in razsodnosti. Tisti, ki nima modrosti in razsodnosti, ne bo mogel doumeti. Samo pogledajte si drevesa kot so mangovci in nangka. Če zrastejo v skupini, mogoče na začetku postane eno drevo večje, ostala pa se nagnejo vstran, rastoč stran od večjega drevesa. Zakaj se to zgodi? Kdo jim pove naj naredijo to? To je narava. Narava ima prav tako dobro in slabo, pravilno in napačno. Lahko se nagiba ali k pravilnemu ali pa se nagiba k napačnemu. Če posadimo kakršnakoli drevesa, vsa na gosto skupaj, se bodo drevesa, ki dozori kasneje, nagnila vstran od večjega drevesa. Kako se to zgodi? Kdo določi to. To je narava, ali Dhamma.

Temu podobno nas *taṇhā* vodi k trpljenju. Torej, če to kontempliramo, nas bo vodilo izven želje, prerasli bomo *taṇho*. S tem, ko *taṇho* preiskujemo jo bomo pretresli in sčasoma naredili lažjo in lažjo, dokler vsa ne izgine. Enako kot pri drevesih: ali jim kdo naroči kako naj rastejo? Ne morejo govoriti ali se premikati,

pa še vedno vedo kako rasti stran od ovir. Nagnejo se vstran od kjer je prepleteno in pregosto ter je rast otežena.

Točno tukaj je Dhamma, ne rabimo gledati veliko. Tisti, ki je zviti, bo videl Dhammo v tem. Drevesa po naravi ne vdjo ničesar, obnašajo se po naravnih zakonih in še zmeraj vedo zadosti, da rastejo vstran od nevarnosti, da težijo proti primernemu mestu.

Ljudje, ki premislijo, so takšni. Posvetimo se zaradi tega, ker hočemo preiti trpljenje. Kaj je to kar ustvarja naše trpljenje? Če sledimo poti navznoter bomo izvedeli. To kar nam je všeč in to kar nam ni všeč je trpljenje. Če sta trpljenje, se jima ne približujeta tako blizu. Ali se hočete v pogoje zaljubiti ali jih sovražiti? Vsi so nesigurni. Ko se usmerimo k Buddhi vse to pride h koncu. Tega ne pozabljajte. In potrpežljive vztrajnosti. Samo to dvojje je dovolj. Če imate takšno razumevanje je to zelo dobro.

Dejansko v svoji praksi nisem imel učitelja, ki bi mi podal toliko učenj kot jih vsi vi dobite od mene. Nisem imel veliko učiteljev. Posvečen sem bil v običajnem vaškem samostanu in v vaških samostanih sem tudi živel kar nekaj let. V svojem umu sem ustvaril željo po praksi.

Želel sem biti temeljit, želel sem se izučiti. V teh samostanih ni bilo nikogar, ki bi podajal učenja ampak navdih za prakso se je pojavil. Potoval sem in gledal naokrog. Imel sem ušesa in sem poslušal, imel sem oči in sem gledal. Karkoli sem slišal ljudi govoriti, sem sam sebi rekel: »Ni sigurno.« Karkoli sem videl, sem sam sebi rekel: »Ni sigurno.« Ali pa ko je jezik prišel v stik s sladkimi, kislimi, slanimi, prijetnimi ali neprijetnimi okusi, ali pa občutki udobja ali bolečine, ki so se pojavili v telesu, rekel sem si: »To ni sigurna stvar!« In tako sem živel z Dhammo.

V resnici je vse nesigurno, ampak naše želje hočejo, da bi bile stvari sigurne. Kaj lahko naredimo? Moramo biti potrpežljivi-

vi. Najbolj pomembna stvar je *khanti*, potrpežljiva vztrajnost. Ne vrzite stran Buddhe, temu čemur rečem 'nesigurnost' - ne vrzite stran tega.

Včasih sem šel na ogled starih religiozних mest, s pravadnimi samostanskim zgradbami, ki so jih načrtovali arhitekti in zgradili obrtniki. Na nekaterih mestih so bile razpoke. Mogoče je kateri od mojih prijateljev dodal: »Kakšna škoda ali ne? Razpokano je.« Odgovoril sem: »Če ne bi bilo tako, potem ne bi bilo Buddha, ne bi bilo Dhamme. Razpokano je zaradi tega, ker je povsem skladno z učenji Buddhe.« Resnično sem bil v sebi tudi jaz žalosten, da so bile te stare zgradbe razpokane, vendar sem se otresele svoje sentimentalnosti in poskušal reči nekaj, kar bi bilo uporabno za moje prijatelje in zame. Čeprav se je tudi meni zdelo da je škoda, sem se še zmeraj obrnil k Dhammi.

»Če ne bi bilo takšnih razpok. tudi Buddhe ne bi bilo!«

Povedal sem tako, da je imelo težo. Za korist prijateljev. Mogoče niso poslušali, vendar sem še zmeraj poslušal jaz.

To je način premišljevanja o stvareh, ki je zelo, zelo uporaben. Na primer, recimo, da nekdo pridrvi in reče: »Luang Por! Ali veste kaj je ravnokar rekel ta ali ta o vas?« Ali pa: »O vas je rekel tako in tako.« Mogoče se celo začnete jeziti. Takoj, ko zaslišite kritične besede, takšna razpoloženja pridejok vam korak za korakom. Takoj, ko zaslišimo takšne besede, se mogoče začnemo pripravljati, da se maščujemo. Ampak, ko pogledamo stvari do dna mogoče opazimo, da le ni tako, da so imeli po vsem skupaj nekaj drugega za povedati.

In tako je to še en primer 'nesigurnosti'. Torej, zakaj bi morali hiteti in verjeti stvarem? Zakaj naj bi tako močno zaupali temu, kar rečejo drugi? Zavedamo se česarkoli kar slišimo, imamo potrpljenje, previdno pogledamo v stvar in ostanemo nepristranski.

Ni tako, da bi si zapisali karkoli se pojavi v naši glavi kot nekakšno resnico. Kakršenkoli govor, ki ignorira nesigurnost, ni govor modrijana. Zapomnite si to. Karkoli vidimo ali slišimo, pa naj bo prijetno ali žalostno, samo recite 'to ni sigurno!' Recite si tako, da ima težo. S tem pridržite vse. Ne zgradite velikih težav iz teh stvari, samo pri tem jih pridržite vse. Ta točka je pomembna. Na tej točki madeži pomrejo. Praktikanti je ne bi smeli odsloviti.

Če to točko odslovite, lahko pričakujete samo trpljenje. Če ne naredite tega za temelj vaše prakse, ne boste delali prav: ampak potem se boste kasneje popravili, ker je ta princip zares dober.

Dejansko resnična Dhamma, bistvo tega kar sem govoril danes, ni tako skrivnostna. Karkoli izkusite je le materialnost, le občutek, le zaznava, le tvorba in le zavest. So samo te osnovne kvalitete, kje v njih je kakšna sigurnost?

Če pridemo k razumevanju narave stvari na tak način, poželenje, zaverovanost in navezanost izginejo. Zakaj izginejo? Ker razumemo, ker vemo. Prestavimo iz ignorance v razumevanje. Razumevanje je rojeno iz ignorance, védenje je rojeno iz ne vedenja, čistost je rojena iz madežev. Tako to deluje.

Ne odslovimo *aniccam*, Buddhē - to pomeni, ko pravimo, da je Buddha še zmeraj živ. Govoriti, da je Buddha preminil v Nibbāno ni nujno res. V bolj globokem smislu je Buddha še zmeraj živ. Je zelo podobno temu, kakor definiramo besedo 'bhikkhu'. Če jo definiramo kot 'tisti, ki prosi'³³ je pomen zelo širok. Lahko jo definiramo na tak način, ampak uporaba te definicije ni tako dobra - ne vemo kdaj nehati prositi! Če bi besedo definirali v globljem smislu bi rekli: 'Bhikkhu - tisti, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*.'

Nima to bolj globokega pomena? Ne gre v isto smer kot

33 To je tisti, čigar preživljanje je odvisno od radodarnosti drugih.

prejšnja definicija, gre veliko bolj globoko. Praksa Dhamme je takšna. Če je ne razumete popolnoma, postane spet nekaj drugega. Ko se razume popolnoma, potem postane neprecenljiva, postane vir miru.

Ko imamo *sati*, smo blizu Dhamme. Če imamo *sati* bomo videli *aniccam*, minljivost vseh stvari. Videli bomo Buddho in prešli trpljenje *saṃsāre*, če ne zdaj, pa enkrat v prihodnosti.

Če zanemarimo lastnosti Plemenitih, Buddhe ali Dhamme se bo naša praksa poslabšala in ne bo obrodila sadov. Našo prakso moramo vzdrževati nenehno, ali delamo ali sedimo ali preprosto ležimo. Ko oko vidi obliko, uho sliši zvok, nos zavoha vonj, jezik okusi okus, telo zazna občutek - v vseh stvareh, Buddhe ne vrzite stran, ne zaidite stran od Buddhe.

To je kako biti tisti, ki je prišel blizu Buddhe, biti tisti, ki Buddho nenehno globoko spoštuje. Imamo dejavnosti s katerimi pokažemo spoštovanje Buddhi, kot so jutranje recitacije: *Arahaṃ Sammā Sambuddho Bhagavā...* To je eden od načinov s katerimi lahko pokažemo spoštovanje Buddhi ampak to ni izkaz spoštovanja Buddhi v bolj globokem pomenu kakor sem opisal tukaj. Enako je z besedo 'bhikkhu'. Če jo definiramo kot 'tisti, ki prosi' potem kar naprej prosi, ker je definirana tako. Da jo definiramo na najboljši način moramo reči 'Bhikkhu - tisti, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*.'

Spoštovati Buddho je enako. Izkaz spoštovanja Buddhi samo z recitacijo fraz v pāliju, ob jutrih in večerih je primerljivo z definicijo besede 'bhikkhu' kot 'tisti, ki prosi'. Če se obrnemo proti *annicaṃ*, *dukkhaṃ* in *anattā*³⁴ kadarkoli oko vidi obliko, uho sliši zvok, nos zavoha vonj, jezik okusi okus, telo zazna občutek ali um motri mentalni vtis, ves čas, je to primerljivo z definicijo besede 'bhikkhu' kot 'tisti, ki vidi nevarnost v *saṃsāri*'. Je dosti bolj globoko, prereže skozi marsikatero stvar. Če razumemo to

34 Minljivost, nemir, ne-jaz.

učenje, bomo zrasli v modrosti in razumevanju.

Temu se reče *paṭipadā*. Razvijte ta odnos v praksi in boste na pravi poti. Če razmišljate in opazate na tak način, četudi ste mogoče daleč od učitelja, boste še zmeraj blizu njega. Če živite fizično v bližini učitelja, vendar ga vaš um še ni spoznal, boste porabili svoj čas ali v iskanju napak ali pa prilizovanju. Če naredi nekaj kar vam ustreza rečete, da je dober - in tako daleč seže vaša praksa. Nič ne boste dosegli s tem, ko zapravljate svoj čas z opazovanjem nekoga drugega. Ampak, če razumete to učenje, lahko postanete Plemeniti v sedanjem trenutku.

Zaradi tega sem se to leto³⁵ oddaljil od svojih učencev, tako novih kot starih in nisem podal veliko učenj: zato, da lahko pogledate v stvari sami, kolikor se le da. Za menihe, ki so bolj novi sem že pripravil razpored in samostanska pravila, kot so: »Ne govorite preveč.« Ne kršite vzpostavljenih standardov, poti do realizacije, uresničitve in Nibbāne. Kdorkoli krši te standarde ni resničen praktikant, ni tisti, ki ima iskren namen, da prakticira. Četudi bi spal blizu mene vsak dan me še zmeraj ne bi videl. Četudi bi spal blizu Buddhē, ne bi videl Buddhē, če ne bi prakticiral.

Torej prepoznavanje Dhamme ali videnje Dhamme je odvisno od prakse. Imejte zaupanje, očistite svoje srce. Če vsi menihi v tem samostanu usmerite pozornost vsak v svoj um, ne bi bilo potrebe po graji ali hvali kogarkoli. Nikogar ne bi imeli na sumu ali bili komurkoli naklonjeni. Če se pojavita jeza ali nevšečnost ju samo pustite v umu, ampak vidite ju jasno!

Nadaljujte z opažanjem teh stvari. Dokler je tam še zmeraj nekaj, to pomeni, da moramo še zmeraj izkopati in izbrusiti točno tam. Nekdo pravi: »Ne morem prerezati, tega ne morem narediti.« Če začnemo govoriti takšne stvari, bo tukaj le veliko hulanov, ker ne bo nihče prerezal svojih madežev.

35 2522 Budističnega obdobja, ali 1979 CE.

Morate poskusiti. Če še ne morete prerezati, kopljite bolj globoko. Zakopljite v madeže, izkoreninite jih. Izkopljite jih ven, četudi se zdijo trdi in hitri. Dhamma ni nekaj kar bi dosegli s sledenjem željam. Vaš um je mogoče eno, resnica pa drugo. Gledati morate naprej in biti na preži tudi zadaj. Zaradi tega pravim: »Vse je nesigurno, vse je minljivo.«

Ta resnica o ne sigurnosti, ta kratka in preprosta resnica je obenem tako globoka in brez pomanjkljivosti, da so ljudje nagnjeni k temu, da jo ignorirajo. Nagibajo se k temu, da stvari vidijo drugače. Ne oprijemajte se dobrega, ne oprijemajte se slabega. To so lastnosti sveta. Mi prakticiramo zato, da se osvobodimo sveta, zato s temi stvarmi zaključite. Buddha je učil, da jih odložimo, da jih opustimo, ker povzročajo le trpljenje.

* * *

Neformalen govor podan nekaj menihom in novincem pred kutijem adžana Čaja nekega večera l. 1980.

Onkraj pojavnosti

Ko je skupina petih asketov³⁶ zapustila Buddho, je to sam opazil kot srečno naključje, ker je lahko s svojo prakso nemoteno nadaljeval. Ob življenju s petimi asketi stvari niso bile tako mirne, saj je imel odgovornost. In sedaj ga je pet asketov zapustilo, ker so imeli občutek, da je pri svoji praksi popustil in da se je vrnil k vdajanju užitkom. Pred tem je bil odločen v svojih asketskih praksah in samo-trpinčenju. V zvezi s hrano, spanjem in podobnim je sebe povsem izmučil, in prišlo je do točke, kjer je odkrito videl, da takšne prakse enostavno ne delujejo. Bila je le stvar stališč, prakticiranje zaradi ponosa in oprijemanja. Motil se je glede posvetnih vrednot in motil se je o tem kar je imel sam za resnico.

Na primer, če se nekdo odloči spustiti v asketske prakse z namenom pridobivanja hvale - praksa takšnega tipa svoj navdih črpa iz sveta, je prakticiranje zaradi laskanja ter slale. Prakticiranju s takšnim namenom se reče »biti v zmoti glede posvetnih načinov in resnice.«

Drug način prakticiranja je »biti v zmoti glede svojih stališč in resnice.« Verjamete samo sebi, samo vaši lastni praksi. Ne glede na to, kaj rečejo drugi, se držite lastnih preferenc. O praksi ne premislite pazljivo. Temu se reče »biti prepričani v to kar imate sami za resnico.«

Če si jemljete svet ali pa sebe za resnico, vse je le slepo navezovanje. Buddha je to videl in videl je tudi, da to ni »navezo-

³⁶ *Pañcavaggiyā*, ali 'skupina petih', ki je sledila *bodhisatti*, bodoči Buddhi med tem, ko je razvijal asketske prakse. Ti so ga zapustili, ko je zaradi Srednje poti z asketskimi praksami prenehal.

vanje na Dhammo«, prakticiranje za dosego resnice. Njegova praksa tako ni obrodila sadov, še zmeraj ni opustil madežev.

Potem se je preobrn timer in ponovno razmislil o delu, ki ga je vložil v prakso od samega začetka v smislu rezultatov. Kje so bili rezultati prakse? Ko se je v to globoko zazrl je videl, da to preprosto ni prav. Bilo je polno domišljavosti in polno sveta. Ni bilo Dhamme, ni bilo uvida v ne-jaz, *anatto*, ni bilo praznine ali opuščanja. Mogoče je bilo opuščanje neke sorte, ampak še zmeraj je to bilo takšne vrste, da tega ni opustil.

Ko je Buddha o situaciji pazljivo razmislil, je videl, da četudi bi te stvari razložil petim asketom, ti ne bi mogli razumeti. To ni bilo nekaj, kar bi jim lahko zlahka razložil, ker so bili ti asketi še zmeraj docela zakoreninjeneri v dosedanjih načinih prakse in pogledih na stvari. Buddha je videl, da bi lahko prakticiral tako do zadnjih dni, se mogoče celo izstradal do smrti, ampak dosegel ne bi ničesar, ker takšna praksa črpa navdih iz posvetnih vrednot in ponosa.

Po globokem premisleku je uvidel pravilno prakso, *sam-māpaṭipadā*: um je um, telo je telo. Telo ni želja ali madež. Celu če bi uničili telo, ne bi uničili madežev. To ni njihov vir. Še celo stradanje in vztrajanje brez spanja dokler telo ne postane kot prikazen, ne bi izčrpalo madežev. Prepričanje, da se madeže lahko prežene na tak način, je bilo globoko zakoreninjenero v petih asketih.

Buddha je potem začel jesti več hrane, jedel je normalno in prakticiral na bolj naraven način. Ko je pet asketov videlo spremembo v praksi Buddhe so mislili, da je popustil in se povrnil v vdajanje čutnosti. Njegovo razumevanje se je dvignilo na višji nivo, prešlo je onkraj predstav, medtem ko so drugi videli, da je pogled te osebe drsel navzdol, se vračal k udobju. Samotrpinčenje je bilo globoko zakoreninjenero v petih asketih, ker je Buddha pred tem učil in prakticiral tako. Sedaj je v tem videl na-

pako. S tem, ko je jasno videl napako jo je lahko opustil.

Ko je pet asketov videlo kar je naredil Buddha, so ga zapustili. Niso mu več sledili, ker so imeli občutek, da prakticira napačno. Kot ptice zapustijo drevo, ki več ne ponuja dovolj sence ali ribe, ki zapustijo ribnik, ki je premajhen, preveč umazan ali ne dovolj hladen, ravno tako je pet asketov zapustilo Buddho.

In tako se je takrat Buddha osredotočil na kontemplacijo Dhamme. Jedel je bolj udobno in živel bolj naravno. Umu je dovolil, da je preprosto um, telesu, da je preprosto telo. Svoje prakse ni silil v nezmernost ampak le toliko, da so pohlep, sovraštvo in zabloda izgubljali oprijem. Pred tem je bil v dveh ekstremih: *kāmasukhallikānuyogo* - če sta se pojavila sreča ali ljubezen je postal navdihnjen in se ju oprijel. Z njima se je identificiral in ju ni opustil. Če je naletel na prijetnost, se je pri tem zadržal, če je naletel na trpljenje, se je zadržal pri tem. Tema dvema ekstremoma je rekel *kāmasukhallikānuyogo* in *attakilamathānuyogo*.

Buddha je poprej obtičal zaradi pogojev. Jasno je videl, da te dve smeri nista pot *samaṇe*. Oprijemanje na srečo, oprijemanje na trpljenje. *Samaṇa* ni takšen. Oprijemanje na te stvari ni pot. Z oprijemanjem teh stvari je obtičal v pogledih o sebstvu in svetu. Če bi zabredel v te dve smeri, ne bi nikoli postali tisti, ki jasno razume svet. Nenehno bi švigal iz enega ekstrema v drugega. Potem je Buddha svojo pozornost osredotočil na um sam in se zaposlil z urjenjem tega.

Vsi deli narave se odvijajo skladno s svojimi podpirajočimi pogoji: sami zase niso problematični. Na primer, telesna bolezen. Telo izkusi bolečino, bolezen, vročino, prehlade in tako naprej. Vse to se pojavi naravno. Dejansko ljudje glede svojih teles preveč skrbijo. Zaradi napačnega pogleda jih skrbi in se oprimejo na svoja telesa, tega ne morejo opustiti.

Poglejte to dvorano tukaj. To dvorano smo zgradil in pra-

vimo, da je naša, ampak sem pridejo živet kuščarji, sem pridejo živet podgane ter gekoni in mi jih vedno podimo stran, ker vidimo, da ta dvorana pripada nam in ne gekonom ter podganam.

Enako je z boleznijo telesa. To telo si jemljemo kot naš dom, nekaj kar nam zares pripada. Če se zgodi, da nas doleti glavobol ali bolečina v želodcu se vznemirimo, nočemo bolečine in trpljenja. Te noge so »naše noge« in nočemo, da bolijo. Te roke so »naše roke« nočemo, da bi bilo z njimi karkoli narobe. Pozdraviti moramo vse bolečine in bolezni za vsako ceno.

Tukaj smo prevarani in zapeljani od resnice. Smo preprosto obiskovalci telesa. Kot ta dvorana tukaj ni zares naša. Smo samo začasni najemniki kot podgane, kuščarji in gekoni - ampak mi tega ne vemo. To telo je enako. Dejansko je Buddha učil, da znotraj tega telesa ni bivajočega jaza, ampak mi za njim grabimo kot da je naš jaz, da je zares »mi« in »oni«. Ko se telo spremeni, tega nočemo. Ne glede na to koliko smo slišali, mi ne razumemo. Če vam povem naravnost, postanete še bolj zapeljani. »To niste vi« govorim in vas še bolj zanese, postanete še bolj zmedeni in vaša praksa le utrjuje jaz.

In tako večina ljudi zares ne vidi jaza. Tisti, ki vidi jaz je tisti, ki vidi, da »to ni jaz in ni niti kar bi pripadalo jazu«. Jaz vidi kakršen je v naravi. Opažanje jaza preko moči oprijemanja ni resnično opažanje. Oprijemanje se vmešava v celotno zadevo. Ni lahko prepoznati telesa takega kot je, ker se *upādāna* na hitro oprime vsega.

Zato je rečeno, da moramo raziskati, da jasno vidimo z modrostjo. To pomeni, da uporabite modrost, da raziščete *saṅkhāro* skladno z njeno resnično naravo. Poznavanje resnične narave *saṅkhāre* je modrost. Če ne poznate resnične narave *saṅkhāre* ste z njimi v sporu, se jim nenehno upirate. Torej, boljše je, da *saṅkhāre* opustite, kot pa da se jim upirate ali nasprotujete. Vendar mi jih zagovarjamo, da bi ugodile našim željam. Iščemo

najrazličnejše načine, da bi jih organizirali ali z njimi »sklenili kupčijo«. Če telo zboli in je v bolečini, mi tega nočemo in tako iščemo različne sutte za recitiranje kot so na primer: *Bojjhaṅgo*, *Dhammacakkappavattana sutta*, *Anattalakkhaṇa sutta* in tako naprej. Nočemo, da je telo v bolečini, hočemo ga zaščititi, ga kontrolirati. Te sutte postanejo neka oblika mistične ceremonije, kar nas še bolj zaplete v oprijemanje. To je zaradi tega, ker jih recitirajo, da bi pregnali bolezen, podaljšali življenje in tako naprej. Dejansko nam je Buddha podal ta učenja zato, da bi videli jasno, ampak mi končamo pri njihovih recitacijah, da povečamo našo zablodo. *Rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññānaṃ aniccaṃ*³⁷ Teh besed ne recitiramo za povečanje naše zablode. Te so predmeti raziskovanja, ki nam pomagajo prepoznati resnico telesa zato, da lahko opustimo in prenehamo z našim hrepenenjem.

Temu se reče recitiranje z namenom, da stvari odrežemo. K recitiranju se nagibamo z namenom, da vse stvari podaljšamo ali pa, če imamo občutek, da so predolge, da bi jih skrajšali in bi ugajale našim željam. Vse je zabloda. Vsi ljudje, ki sedijo v dvorani so v zablodi, vsak od njih. Tisti, ki recitirajo so v zablodi, tisti, ki poslušajo so v zablodi, vsi so v zablodi! Vse na kar lahko pomislijo je: »Kako se lahko izognemo trpljenju?« Kdaj sploh bodo prakticirali?

Kadarkoli se pojavi bolezen se tistim, ki razumejo, ne zdi nič čudnega. Biti rojen na temu svetu vključuje izkušanje boleznih. Vendar pa so tudi Buddha in Plemeniti tekom bivanja boleznih omejevali in jih tudi zdravili z zdravili. Za njih je bila to preprosto stvar korekture elementov. Niso se na slepo oprijeli telesa ali mističnih ceremonij in podobnega. Bolezni so zdravili s pravilnim pogledom, niso jih zdravili z zablodo. »Če se pozdravi, se pozdravi, če se ne potem se ne« - tako so videli stvari.

³⁷ Materialnost je nestalna, občutek je nestalen, zaznava je nestalna, tvorba je je nestalna, zavest je nestalna.

Govorijo, da se današnje dni budizem na Tajskem lepo razvija, ampak meni zgleda, kot da je potonil skoraj toliko kolikor je sploh možno. Dhamma dvorane so polne pozornih ušes, ampak njihov pristop je napačen. Tudi starejši člani skupnosti so takšni in tako vsi le vodijo drug drugega v še več zablode.

Tisti, ki to vidi bo vedel, da je resnična praksa skoraj nasprotje temu kar dela večina ljudi. Te dve strani komaj razumeta druga drugo. Kako bodo ti ljudje prešli preko trpljenja? Recitacije imajo za realizacijo resnice, vendar se obrnejo naokrog in jih uporabijo, da povečajo svojo zablodo. Pravilni poti obrnejo svoj hrbet. Ena gre na vzhod, druga pa na zahod - kako se lahko kdaj srečata? Nista niti blizu druga drugi.

Če ste v to pogledali, boste videli, da je situacija takšna. Večina ljudi je izgubljenih. Ampak kako jim lahko poveste? Vse so postali rituali in mistične ceremonije. Recitirajo, vendar recitirajo z neumnostjo, ne z modrostjo. Učijo se, vendar se učijo z nespametjo, ne z modrostjo. Razumejo, vendar razumejo z nespametjo, ne z modrostjo. In tako končajo skupaj z neumnostjo, živijo z neumnostjo, razumejo z neumnostjo. Tako je to. In kar se tiče učenja, vse kar učijo ljudi te dni je kako biti neumni. Govorijo, da učijo ljudi kako biti pametni, da jim dajejo znanje. Ampak, ko v to pogledate s stališča resnice vidite, da učijo ljudi kako zaiti in se oprijeti zmote.

Resnični temelj učenja je v tem, da se vidi *attā*, občutek sestva kot prazno, brez trdne identitete. Notranjost je brez bitnosti. Ampak večina ljudi pride h učenju Dhamme, da povečajo svoj pogled na jaz, nočejo izkusiti trpljenja ali težavnosti. Hočejo, da je vse prijetno. Mogoče hočejo preiti preko trpljenja, ampak, če je tam še vedno jaz, kako jim to lahko kdaj uspe?

Recimo, da pridemo do imetja zelo dragega predmeta. V minuti, ko pride predmet v našo last. se naš um spremeni. »To-rej, kje naj ga imam? Če ga imam tam ga mogoče kdo ukrade.« Ko

poskušamo najti vrano mesto kjer ga lahko imamo, se spravimo v stanje zaskrbljenosti. In kdaj se je um spremenil? Spremenil se je tisto minuto, ko smo predmet dobili - trpljenje se je pojavilo točno takrat. Ne glede na to kje pustimo predmet, se ne moremo sprostiti in tako smo v težavah. Če sedimo, hodimo ali ležimo, smo zgubljeni v skrbeh.

To je trpljenje. In kdaj se je pojavilo? Pojavilo se je takoj, ko smo razumeli, da smo nekaj pridobili, tam leži trpljenje. Preden smo imeli ta predmet, trpljenja ni bilo. Ni se še pojavilo, ker še ni bilo predmeta katerega bi se oprijeli.

Attā, jaz, je enak. Če razmišljamo v smislu »moj jaz« potem vse naokrog postane »moje«. Sledi zmeda. Zakaj je tako? Vzrok za vse skupaj je, da je tam jaz. Tega kar je v ospredju, ne damo na stran zato, da bi videli tisto, kar je v ozadju. Jaz je le predstava v ospredju. Te predstave morate dati na stran zato, da vidite v srce stvari, ki je v ozadju. Preobrnite to kar je v ospredju, da najdete tisto, kar je v ozadju.

To lahko primerjate z nezmetim rižem. Ali se lahko nezmetlet riž poje? Seveda se lahko, vendar ga morate najprej zmleti. Znebite se lupine in znotraj boste našli zrno. Torej, če ne stremo lupine, ne bomo našli zrna. Kot pes, ki leži na kupu nezmetlega zrna. Njegov želodec kruli 'krul-krul-krul', ampak vse kar lahko naredi je, da leži tam, misleč: »Kje lahko dobim kaj za pojest?« Ko je lačen, skoči iz kupa riževih zrn in steče v iskanje za ostanki hrane. Čeprav spi točno na vrhu kupa hrane, ne ve nič o tem. Zakaj? Ne more videti riža. Psi ne morejo jesti nezmetlega riža. Hrana je tam, ampak pes je ne more pojesti.

Lahko imamo učenje vendar, če ne prakticiramo v skladu z njim, še zmeraj ne vemo zares. Nezavedni smo ravno tako kot pes, ki spi na kupu riža. Spi na kupu hrane, ampak o njej ne ve nič . Ko postane lačen, mora odskočiti in odkolovratit za hrano nekam drugam. Škoda je, kajneda? Tam je zrno riža, ampak kaj

ga zakriva? Lupina skriva zrno in pes ga tako ne more pojesti. In tam je tisto, kar je v ozadju. In kaj to zakriva? To kar je v ospredju zakriva to, kar je v ozadju in tako ljudje samo »sedijo na kupu riža, nezmožni ga pojesti«, nezmožni prakse, nezmožni videti kar je v ozadju. In tako spet in spet obtičijo v predstavah ospredja. Če ste obtičali v teh predstavah, je trpljenje tam. Oblegali vas bodo postajanje, rojstvo, starost, bolezen in smrt.

In tako ni ničesar drugega, kar bi ljudi zaustavljalo, zaustavljeni so točno tukaj. Ljudje, ki študirajo Dhammo ne da bi prodrli do njenega resničnega pomena, so ravno takšni kot pes na kupu nezmlatega riža, ki riža ne pozna. Lahko celo strada, pa še vedno ne najde ničesar za jesti. Pes ne more jesti nezmlatega riža, ne ve sploh, da je to hrana. Po dolgem času brez hrane lahko celo umre, na vrhu tega kupa riža! Ljudje so takšni. Ne glede na to koliko se učimo Dhamme, ki jo je podal Buddha, ne bomo videli, če ne prakticiramo. Če je ne vidimo, potem je ne poznamo.

Ne začnite misliti, da boste s tem, ko se boste veliko naučili in znali, prepoznali Dhammo Buddhe. To je tako, kot če bi govorili, da ste videli vse kar je za videti samo zato, ker imate oči ali ker imate ušesa. Mogoče vidite, ampak ne vidite popolnoma. Vidite samo z »zunanjim očesom« in ne z »notranjim očesom«, slišite samo z »zunanjim ušesom« in ne z »notranjim ušesom«.

Če popravite ospredje in razkrijete ozadje, boste dosegli resnico in jasno videli. Izkoreninili boste ospredje in izkoreninili boste oprijemanje.

Ampak to je kot neka vrsta sladkega sadeža: čeprav je sadež sladek, se moramo zanesti na stik z izkušnjo tega sadeža, preden bomo vedeli kakšen je okus. Torej ta sadež je prav tako sladek, četudi ga nihče ne okusi. Dhamma Buddhe je takšna. Čeprav je resnica, ni resnica za tiste, ki je zares ne poznajo. Ne glede na to kako odlična ali fina je lahko, je za njih brez vrednosti.

Torej, zakaj ljudje grabijo po trpljenju? Kdo na temu svetu hoče samemu sebi prizadejati trpljenje? Nihče, seveda. Nihče noče trpljenja, vendar pa ljudje še vedno ustvarjajo pogoje za trpljenje, kakor da bi se potepali naokrog in trpljenje iskali. Znotraj njihovih src ljudje iščejo srečo, nočejo trpljenja. In zakaj je potem tako, da ta naš um ustvari toliko trpljenja? Že samo opažanje tega je dovolj. Trpljenja nočemo in zakaj potem še zmeraj ustvarjamo toliko trpljenja sami zase? Enostavno je videti, lahko je samo zaradi tega, ker trpljenja ne prepoznamo, ne prepoznamo konca trpljenja. Zaradi tega se ljudje obnašajo na tak način kot se. Kako lahko ne bi trpeli, ko pa nadaljujejo z obnašanjem na tak način?

Ti ljudje imajo *micchā-ditṭhi*³⁸, ampak ne vidijo, da je *micchā-ditṭhi*. Karkoli govorimo, verjamemo ali naredimo in ima to za rezultat trpljenje, je vse napačen pogled. Če ne bi bil napačen pogled, rezultat ne bi bilo trpljenje. Ne bi se mogli oprijemati trpljenja, niti ne sreče ali sploh kakršnegakoli pogoja. Stvarem bi pustili, da gredo po svoji naravni poti, kakor gre voda v potoku. Ne rabimo jih zaježiti, moramo samo pustiti, da gredo po svoji naravni poti.

Tok Dhamme je takšen, ampak tok nevednega uma se poskuša upreti Dhammi v obliki napačnega pogleda. Trpljenje je zaradi napačnega pogleda - tega ljudje ne vidijo. V to je vredno pogledati. Kadarkoli imamo napačen pogled, bomo izkusili trpljenje. Če ga ne izkusimo v sedanjosti, se bo pojavilo kasneje.

Ljudje zgrešijo točno tukaj. Kaj jih zaustavlja? Ospredje zaustavlja ozadje, ljudem preprečuje jasno videti stvari. Ljudje študirajo, se naučijo, prakticirajo, vendar prakticirajo z ignoranco ravno tako kot oseba, ki je izgubila pravo smer. Hodi proti zahodu misleč, da hodi proti zahodu ali pa hodi proti severu, misleč, da hodi proti jugu. Tako daleč so zašli ljudje. Takšna praksa je za-

38 *Micchā-ditṭhi*: napačen pogled.

res samo usedlina prakse, v bistvu je katastrofa. Katastrofa je zaradi tega, ker se obrnejo naokrog in gredo v nasprotno smer, pa-dejo stran od resničnega cilja prakse Dhamme.

Takšna situacija povzroča trpljenje, pa vendar ljudje mislijo, da bo početje tega, pomnjenje tistega, študij tega ali tistega, vzrok za prenehanje trpljenja. Kot oseba, ki hoče veliko stvari. Hoče nakopičiti toliko kot je možno, misleč, da bo trpljenje izginilo, če zbere dovolj. Tako ljudje mislijo, ampak njihovo razmišljanje se oddaljuje od resnične poti. Kot ena oseba, ki gre severno in druga, ki gre južno, pa še zmeraj verjameta obe, da gresta v enako smer.

Večina ljudi še zmeraj tiči v gmoti trpljenja, še zmeraj tavajo v *saṃsāri*, samo zaradi tega, ker razmišljajo tako. Če se pojavi bolezen ali bolečina je vse na kar lahko pomislijo, kako se je znebiti. Hočejo jo ustaviti kakor hitro se da, pozdraviti jo morajo za vsako ceno. Ne pomislijo, da je to normalna pot *saṅkhāre*. Nihče ne razmišlja tako. Telo se spremeni in ljudje tega ne vzdržijo, tega ne morejo sprejeti, tega se morajo znebiti za vsako ceno. Kakorkoli, na koncu ne morejo zmagati, ne morejo premagati re-snice. Vse se podre. To je nekaj, v kar ljudje nočejo pogledati, ne-nehno utrjujejo svoj napačen pogled.

Prakticiranje za realizacijo Dhamme je najboljša stvar. Zakaj je Buddha razvil vse izpopolnjenosti? Zaradi tega, da je to lahko realiziral in omogočil drugim, da vidijo Dhammo, prepoznajo Dhammo, prakticirajo Dhammo in so Dhamma - zato, da lahko opustijo in so brez bremena.

»Ne oprijemajte se stvari.« Ali pa drugače rečeno: »Primate, ampak ne primite na trdo.« Tudi to je pravilno. Če vidimo nekaj, to primemo: »Oh, to je to« in potem to odložimo. Vidimo nekaj drugega, to primemo in držimo, ampak ne trdo. Držimo le za toliko, da o tem premislimo, da prepoznamo, da potem to opustimo. Če boste držali ne da bi opustili, nosili ne da bi odložili bre-

me, potem boste težki. Če nekaj primete in to nekaj časa nosite, potem to odložite, ko postane težko. Vrzite stran. Ne ustvarjajte si trpljenja.

To bi morali prepoznati kot vzrok za trpljenje. Če poznamo vzrok trpljenja, potem se trpljenje ne more pojaviti. Da se pojavita tako sreča kot trpljenje, mora biti tam *attā*, jaz. Mora biti »jaz« in »moje«, to mora biti ospredje. Če gre um takoj, ko se vse te stvari pojavijo naravnost v ozadje, odstrani to ospredje. Odstrani uživanje, odpor in oprijemanje od teh stvari. Kot kadar se nekaj kar ima za nas vrednost izgubi, ko to spet najdemo naše skrbi izginejo.

Še preden vidimo ta predmet, so mogoče naše skrbi razkrite. Na začetku mislimo, da je izgubljen in zaradi tega trpimo, ampak potem pride dan, ko se naenkrat spomnimo: »Oh, saj res! Tja sem ga dal, zdaj se spomnim!« Takoj, ko se spomnimo tega, takoj, ko vidimo resnico, se počutimo vesele, četudi naše oči niso ozrle tega predmeta. Temu se reče »videti znotraj«, opaziti z očesom uma in ne z zunanjim očesom. Če vidimo v umu, potem že čutimo olajšanje, četudi tega predmeta še nismo ozrli z očmi.

Podobno, ko razvijamo prakso Dhamme, dosežemo Dhammo, vidimo Dhammo, potem kadarkoli naletimo na problem, ta problem rešimo takoj, točno takrat in tam. Izgine popolnoma, je odložen, izpuščen.

Buddha je hotel, da pridemo v stik z Dhammo, vendar pridejo ljudje samo v stik z besedami, knjigami in zapiski. To je stik s tem kar je v zvezi z Dhammo in ne stik z dejansko Dhammo, kot so jo učili naši veliki učitelji. Kako lahko ljudje govorijo, da prakticirajo dobro in kot je treba. Daleč od tega so.

Buddha je bil poznan kot *lokavidū*, svet je jasno prepoznal. Svet vidimo prav zdaj, v redu, ampak nejasno. Več kot vemo, temnejši postaja svet, ker je naše vedenje nejasno, ni jasno vede-

nje. Ima napako. Temu se reče »vedenje skozi temo« z odstopanjem v luči in jasnosti.

Ljudje so obtičali tukaj ampak to ni malenkost. To je pomembna stvar. Večina ljudi hoče dobroto in srečo, ampak preprosto ne vedo, kaj so vzroki za to dobroto in srečo. Karkoli je to lahko, če še nismo videli škodljivosti tega, ne moremo opustiti. Ne glede na to, kako slabo je lahko, še zmeraj ne moremo opustiti, če nismo resnično videli škodljivosti tega. Nasprotno, če zares vidimo škodljivost v nečem in to presega dvom, potem lahko opustimo. Takoj, ko vidimo škodljivost nečesa in korist v opuščanju, je tam takojšna sprememba.

Zakaj je tako, da še zmeraj nismo dosegli, da še zmeraj ne moremo opustiti? To je zaradi tega, ker škodljivosti ne vidimo jasno, naše vedenje ima napake, temno je. Zaradi tega ne moremo opustiti. Če bi jasno vedeli kot Buddha ali pa učenci, ki so bili arahanti, bi sigurno opustili, naši problemi bi se porazgubili brez nobenih težav.

Ko vaša ušesa slišijo zvok jim pustite, da opravijo svoje delo. Ko vaše oči opravljajo svojo funkcijo z oblikami jim pustite, da to naredijo. Ko vaš nos dela z vonjavami pustite, da opravi svoje. Ko vaše telo zazna tipnost, opravlja svojo naravno funkcijo. Kje se bodo pojavili problemi? Ni problemov.

Na enak način vse te stvari, ki pripadajo ospredju, pustite z ospredjem in se zavedajte tega, kar je v ozadju. Preprosto bodite »tisti, ki ve«, vedenje brez fiksiranja, vedenje in dopuščanje stvarjem, da gredo po svoji naravni poti.

Vsa naša imetja, jih ima kdo zares v lasti? Jih ima v lasti naš oče ali naša mama ali pa naši sorodniki? Nihče zares ne dobi ničesar. Zaradi tega je Buddha rekel, da vsem tem stvarjem pustite da so, pustite da gredo. Poznajte jih jasno. Poznajte s prijemanjem, ampak ne na hitro. Uporabite stvari na način, ki je kori-

sten, ne pa na škodljiv način ko se jih hitro oprimate, dokler se ne pojavi trpljenje.

Da prepoznate Dhammo morate prepoznavati na tak način. To je način prepoznavanja, ki preseže trpljenje. Takšne vrste znanje je pomembno. Znanje o izdelavi stvari, o uporabi orodij, znanje različnih znanosti o svetu in tako naprej, vse to ima svoje mesto, ampak to niso superiorna znanja. Dhamma mora biti prepoznana na način, kot sem to razložil tukaj. Ne rabite vedeti ogromno, že toliko je dovolj za praktikanta Dhamme - da ve in potem opusti.

Veste, ni tako, da bi morali umreti preden lahko presežete trpljenje. Trpljenje presežite v tem življenju, ker veste kako rešiti probleme. Prepoznajte ospredje, prepoznajte ozadje. Naredite to v tem življenju medtem, ko prakticirate tukaj. Nikjer druge ne boste našli tega. Ne oprijemajte se na stvari. Primite, ampak ne oprijemajte se.

Mogoče se sprašujete: »Zakaj adžan to vedno ponavlja?« Kako drugače bi lahko učil, kako drugače bi lahko povedal, ko pa je resnica ravno takšna kot govorim? Četudi je resnica, ne primite na hitro niti te! Če se oprimate na slepo, postane lažna. Kot pri psu, če zgrabite njegovo nogo. Če ne spustite, se bo pes obrnil in vas ugriznil. Samo poskusite. Vse živali se obnašajo tako. Če ne spustite, nima druge možnosti, kot da ugrizne. Ospredje je enako. Živimo v skladu z dogovori. Tukaj so zato, da nam pripomorejo v temu življenju, ampak to niso stvari, katerih bi se oprijeli tako močno, da nam bi povzročali trpljenje. Stvarem samo pustite, da gredo.

Kadarkoli čutimo, da imamo definitivno prav in to tako močno, da se ne bomo odprli čemurkoli ali komurkoli, točno tam nimamo prav. Po postane napačen pogled. Ko se pojavi trpljenje, od kod se pojavi? Vzrok je napačen pogled, sadež le tega pa je trpljenje. Če bi bil pogled pravilen, ne bi povzročal trpljenja.

In tako jaz pravim: »Dovolite širino, ne oprijemajte se stvari.« »Pravilno« je le še ena predpostavka. Samo pustite, da gre. »Napačno« je še en pogoj ospredja. Samo pustite, da je takšen. Če čutite, da imate prav, pa vendar drugi nasprotujejo zavdi, se ne prepirajte. Samo pustite, da gre. Takoj, ko veste, opustite. To je neposredna pot.

Ponavadi ni tako. Ljudje se pogosto ne vdajo drug drugemu. Zaradi tega nekateri ljudje, celo praktikanti Dhamme, ki sebe še zmeraj ne poznajo, lahko govorijo popolne neumnosti, pa vendar si mislijo, da so modri. Mogoče rečejo kaj tako neumnega, da drugi tega sploh ne morejo poslušati, pa vendar si mislijo, da so bistrejši od drugih. Drugi ljudje tega sploh ne morejo poslušati, ampak še zmeraj si mislijo, da so pametni, da imajo prav. Ne počnejo drugega, kot oglašujejo svojo neumnost.

Zato modri pravijo: »Kakršenkoli govor, ki ne upošteva *aniccam*, ni govor modre osebe, ampak je govor bedaka. Je govor zablode. Je govor nekoga, ki ne ve, da se bo trpljenje pojavilo točno tam.«

Na primer, recimo, da ste se odločili, da greste jutri v Bangkok in vas bi nekdo vprašal: »Ali greste jutri v Bangkok?« »Upam, da grem v Bangkok. Če ne bo nobenih ovir bom verjetno šel.« Temu se reče govorjenje z Dhammo v mislih, govorjenje z *aniccam* v mislih, upoštevanje resnice, minljive, ne sigurne narave tega sveta. Ne rečete: »Ja, sigurno grem jutri.« Kaj boste naredili, če se zgodi, da ne greste? Boste vsem ljudem, ki ste jim povedali da greste, razposlali to novico? Vse kar bi povedali, bi bil nesmisel.

Na praksi Dhamme je še vedno veliko več. Postane bolj in bolj subtilna. Ampak, če je ne vidite, mogoče mislite, da govorite pravilno celo kadar govorite napačno in se z vsako besedo oddaljujete od resnične narave stvari. In še zmeraj si mogoče mislite, da govorite resnico. Preprosto povedano: karkoli kar govorimo

ali počnemo kar povzroča trpljenje, bi moralo biti poznano kot *micchā-ditṭhi*. To je zabloda in neumnost.

Večina praktikantov ne premisli na tak način. Za karkoli jim je všeč mislijo, da je prav in enostavno verjamejo sami sebi. Na primer, lahko prejmejo neko darilo ali naziv, naj bo to predmet, položaj ali celo hvaljenje in mislijo, da je to dobro. To si vzamejo za neke vrste stalen pogoj. In tako postanejo polni ponosa in domišljavosti, ne premislijo: »Kaj je to jaz? Kje je ta tako imenovana 'dobrota'? Od kod je prišla. Ali imajo drugi enake stvari?«

Buddha je učil, da bi se morali vesti normalno. Če ne zakopljemo, zagrizemo in pogledamo v to točko pomeni, da je še zmeraj potopljena v nas. Pomeni, da so ti pogoji še zmeraj zakopani znotraj naših src - še zmeraj smo potopljene v bogastvo, položaj in hvalo. In tako postanemo zaradi njih nekdo drug. Mislimo si, da smo boljši kot poprej, da smo nekaj posebnega in s tem se pojavi zmeda vseh vrst.

Dejansko, v resnici na človeških bitjih ni ničesar. Karkoli naj že bomo je to le v področju ospredja. Če damo ospredje na stran, vidimo ozadje in vidimo, da tam ni ničesar. Tam so le univerzalne karakteristike - rojstvo na začetku, sprememba na sredini in prenehanje na koncu. To je vse kar je. Če vidimo, da so vse stvari takšne, potem se problemi ne pojavijo. Če to razumemo, bomo imeli zadovoljstvo in mir.

Težave se pojavijo tam, kjer razmišljamo kot pet asketskih učencev Buddhine. Sledili so navodilom svojega učitelja, ampak, ko je spremenil svojo prakso, niso mogli razumeti kaj je mislil ali vedel. Zaključili so, da je Buddha opustil svojo prakso in se preobrnil k vdajanju v čutnost. Če bi bili mi na temu mestu, bi si verjetno mislili enako in ne bi bilo načina s katerim bi to popravili. Držali bi se starih navad, misleč na nižji način pa vendar s prepričanjem, da je višji. Videli bi Buddho in mislili, da je opustil prakso, ter se preobrnil k vdajanju v čutnost, ko tistih pet aske-

tov. Pomislite koliko let so takrat že prakticirali, pa vendar so bili še zmeraj na napačni poti, še zmeraj so bili neuspešni.

Zaradi tega pravim, da prakticirajte in tudi glejte na rezultate svoje prakse. Glejte posebno tam, kjer nočete slediti, kjer je trenje. Kjer ni trenja, tam ni problema, stvari tečejo. Če je trenje, stvari ne tečejo. Ko vzpostavite jaz, stvari postanejo trdne, kot gmota oprijemanja. Ni dajanja, ni sprejemanja.

Večina menihov in praktikantov se nagiba k temu. Kakorkoli so razmišljali v preteklosti, tako nadaljujejo. Nočejo se spremeniti, ne premislijo. Mislijo si, da imajo prav in tako ne morejo imeti narobe, ampak dejansko je »napačnost« zakopana znotraj »pravilnosti«, čeprav večina ljudi tega ne ve. Kako da je tako? »To je prav«... Ampak, če nekdo drug reče, da ni prav, ne boste popustili, morate se prepirati. Kaj je to? To je *ditṭhi-māna*. *Ditṭhi* pomeni pogledi, *māna* je navezanost na te poglede. Če se navežemo celo na to, kar je prav, ne da bi popustili komurkoli drugemu, potem to postane narobe. Prijemati pravilnost na hitro je le vzpostavljanje jaz-a, opuščanja ni tam.

To je točka, ki ljudem povzroči veliko težav, razen za tiste praktikante Dhamme, ki vedo, da je ta zadeva, ta točka, zelo pomembna. Nanjo ne bodo pozabili. Če se pojavi medtem, ko govorijo, oprijemanje pridrvi na plan. Mogoče se bo zadržala za nekaj časa, mogoče en ali dva dni, tri ali štiri mesece, leto ali dve. To velja za počasne, tako je. Za hitre je odziv takojšen - preprosto opustijo. Pojavi se oprijemanje in tam je takoj opuščanje, um pri-silijo, da opusti točno takrat in tam.

Morate videti te dve funkciji v delovanju. Tukaj je oprijemanje. Torej kdo je tisti, ki se temu oprijemanju opira? Kadarkoli izkusite mentalen vtis, bi mogli videti te dve funkciji v delovanju. Tam je oprijemanje in tam je tisti, ki onemogoča oprijemanje. Sedaj samo glejte ti dve stvari. Mogoče boste oprijemali dolgo časa preden opustite.

Z opažanjem in nenehno prakso na tak način, oprijemanje postane lažje, ostane ga manj in manj. Pravilni pogled se poveča s tem, ko napačni pogled postopoma upade. Oprijemanje se zmanjša, pojavi se ne-oprijemanje. Tako je za vse. Zaradi tega pravim, da to točko upoštevajte. Naučite se rešiti probleme v sedanjem trenutku.

* * *

Podano na noč uposathe v Wat Pah Pongu l. 1975.