

## O MEDITACIJI



# O meditaciji

*Navodila iz govorov častitega adžana Čaja*



*Prevod originala:* Venerable Ajahn Chah: »On Meditation«  
*Založba:* Aruna Publications, Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery,  
2 Harnham Hall Cottages, Harnham, Belsay, Northumberland, NE20 0HF UK

Izvirno besedilo je tudi na [www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)

*Prevedel:* Bojan Božič  
*Lektorirala:* Kristina Lazar  
*Oblikovanje:* Gerolf T'Hooft  
*Naslovnica:* bh. Ñanamoli

*Prevod izdaja:*  
Gozdni samostan Samanadipa  
Goljek 3  
8210 Trebnje  
Slovenija

[www.slo-theravada.org](http://www.slo-theravada.org)

Vse pravice pridržane.  
Februar, 2017

*»Večja čistost naše moralnosti pospešuje razvijanje močnejšega in bolj poglobljenega samādhija in tudi obratno, podpira zorenje modrosti. Na ta način podpirajo eden drugega.«*

*— Adžan Ča*

## *Zahvala*

“Hvala vsem tajskim podpornikom samostana Samanadipa (iz Tajske, Velike Britanije in Slovenije), ki so omogočili tisk te knjige.”

# *Vsebina*

Predgovor	9
1. Meditacija	11
2. Recitiranje Buddho	17
3. Razvijanje enotnosti uma	19
4. Uporaba miru in modrosti	29
5. Kontemplacija telesa	35
Reference	47





## *Predgovor*

Adžan Ča (ali Luang Por Ča) je bil znameniti učitelj v tajski gozdni tradiciji theravadskega budizma. Rojen je bil leta 1917 v provinci Ubon Rachathani na severovzhodu Tajske. Pomenišil se je kmalu po svojem dvajsetem letu. Ostanek življenja je preživel v meniških oblačilih kot praktikant in kasneje kot učitelj Dhamme, tako Tajcev kot tujcev.

Ta majhna knjižica je izbor nekaterih njegovih učenj, ki posebej obravnavajo meditacijsko prakso. Vsebuje uredniško obdelane izvlečke iz različnih govorov, ki so že prevedeni in tekom let tudi objavljeni. Izvlečki so sestavljeni tako, da sledijo splošnemu vzorcu začetnih navodil, poglobljanja meditacije in gojenja vpogleda v meditantu. Ker je to kompilacija učenj, je prisotno tudi nekaj ponavljanja, vendar je to sama po sebi značilnost stila adžana Čaja, ki je vedno znova poudarjal ključne teme skozi svoja leta poučevanja. Upamo, da bo knjižica pomagala oživiti nekaj modrosti tega zelo priljubljenega meditacijskega mojstra.

Sangha iz Wat Pa Nanačata,  
Ubon Rachathani, oktober 2010



## *Meditacija*

Ko sedite v meditaciji in imate umirjen um, vam ni treba preveč razmišljati o tem. Samo osredotočite se na um in nič drugega. Ne dopustite, da um šviga levo ali desno, naprej ali nazaj, navzgor ali navzdol. Vaša edina naloga je, da prakticirate pozornost na dihanje. Najprej usmerite pozornost na glavo in potujete s pozornostjo navzdol skozi telo do prstov na nogah in potem nazaj navzgor do vrha glave. Pojdite s pozornostjo navzdol skozi telo in opazujte z modrostjo. To naredite zato, da dobite začetno razumevanje o tem, kako se prav ta trenutek počuti telo. Potem začnite z meditacijo in določite, da je sedaj vaša edina naloga opazovati vdihovanje in izdihovanje. Ne silite diha, da bi bil daljši ali krajši, kot je to običajno, samo dovolite, da se dihanje z lahkoto dogaja. Ne vplivajte na dih, ampak raje pustite, da gladko teče in z vsakim vdihom in izdihom opuščajte misel na dihanje. Razumeti morate, da se med opuščanjem morate še vedno zavedati. Vzdrževati morate to zavedanje in dovoliti, da dih udobno vstopi in izstopi. Ni potrebe, da bi se silili dihati, samo dovolite, da dihanje teče lahkotno in naravno. Ohranite odločenost, da sedaj nimate nobenih drugih nalog ali odgovornosti. Od časa do časa se lahko pojavijo misli o tem,

kaj se bo zgodilo, kaj boste spoznali ali videli med meditacijo, vendar, ko se enkrat te misli pojavijo, jim pustite, da izginejo same po sebi in se preveč ne ukvarjajte z njimi.

Med meditacijo ni potrebe, da bi bili pozorni na karkoli, kar se pojavi v umu. Kadarkoli na um vplivajo misli in razpoloženja, kadarkoli se pojavijo misli ali občutki v umu, jih samo opustite, da odidejo. Če so te misli dobre ali slabe, ni pomembno. Ni nujno, da z njimi kaj napravite, samo pustite, da minejo in vrnite svojo pozornost na dihanje. Ohranite zavedanje na dihanje, ki lahko vstopa in izstopa. Ne skrbite, če je dihanje ali predolg ali prekratk. Preprosto ga opazujte, ne da bi ga hoteli nadzorovati ali obvladati na kakršenkoli način. Z drugimi besedami, na nič se ne navezujte. Pustite dihanje, da nadaljuje in um bo postal miren. Ko tako nadaljujete, bo um postopoma odložil stvari in prišel do počitka, dihanje bo postalo vedno lažje, dokler ne bo postalo tako šibek, da se bo zdelo, kot da ga več ni. Oba, telo in um, se bosta počutila lahka in polna energije. Vse kar bo ostalo, bo enotno védenje. Lahko bi rekli, da se je um spremenil in dosegel stanje miru.

Če je um vznemirjen, ponovno vzpostavite pozornost in globoko vdihnite, dokler ni več praznega prostora, da bi vanj spravili zrak, potem pa dihanje popolnoma sprostite, dokler ni več zraka v pljučih. Nadaljujte to z naslednjim globokim vdihom, dokler vaša pljuča niso polna zraka, potem pa spet spustite zrak iz pljuč. Napravite to dvakrat ali trikrat in ponovno vzpostavite zbranost. Um bi tako moral biti bolj miren. Če še več čutilnih vtisov povzroča vznemirjenost v umu, ponovite ta proces ob vsaki priložnosti. Napravite enako takrat, ko izvajate meditacijo v hoji: če med hojo um postane vznemirjen, se ustavite,

umirite um, ponovno vzpostavite zavedanje o meditacijskem predmetu in potem nadaljujte s hojo. Sedeča meditacija in meditacija v hoji sta v bistvu ista stvar in se razlikujeta le v označevanju fizičnega položaja.

Včasih se lahko pojavijo dvomi, zato morate biti pozorni, bodite »ta, ki ve«, nenehno sledite razburjenemu umu in ga preučujte, v kakršnikoli obliki že je. Tako je, ko imate pozornost. Pozornost bdi nad umom in skrbi zanj. To znanje morate vzdrževati in ne smete biti neprevidni ali kam zaiti z umom, ne glede na stanje, v katerem se um nahaja.

Trik je, da imamo zavedanje, ki nadzira um. Ko je um enkrat združen s pozornostjo, se bo pojavila nova vrsta zavedanja. Um, ki je razvil mirnost, ga ima mirnost pod kontrolo, tako kot piščanca, ki je v kokošnjaku. Piščanec se ne more sprehajati zunaj, vendar se še vedno lahko giblje znotraj kokošnjaka. Ni pomembno, kam se giblje, ker ostaja v kokošnjaku. Podobno zavedanje, ko je um pozoren in miren, ne povzroča problemov. Nobena misel ali občutek, ki se pojavi v mirnem umu, ne povzroči škode ali motnje.

Nekateri ljudje sploh ne želijo doživljati nobenih misli ali občutkov, vendar to ni prav. Občutki se pojavijo v stanju miru. Um doživlja hkrati občutke in mir, ne da bi ga to motilo. Ko je tam takšen mir, ni nobenih škodljivih posledic. Problemi se pojavijo, ko piščanec gre iz kokošnjaka. Na primer, opazujete lahko dih, ki vstopa in izstopa in potem pozabite nase in dovolite, da um odplava stran od diha, nazaj domov, v trgovine ali na številna druga mesta. Mogoče preteče celo pol ure, preden nenadoma ugotovite, da bi morali prakticirati meditacijo in pomislite: »Oh, kaj počnem?« Tukaj morate biti resnično

previdni, saj je to tako, ko gredo piščanci iz kokošnjaka – um zapusti svojo osnovo miru.

Poskrbeti morate, da se s pozornostjo ohrani zavedanje in poskusite povleči um nazaj. Čeprav uporabljam besede »povleči um nazaj«, dejansko um ne gre nikamor. Samo objekt zavedanja se je spremenil. Narediti morate tako, da um ostane prav tukaj in sedaj. Dokler je prisotna pozornost, bo prisoten tudi um. Zdi se, kot da vlečete um nazaj, ampak ta ni šel nikamor, le nekoliko se je spremenil. Zdi se, da gre um sem in tja, vendar se v resnici sprememba zgodi na natančno istem mestu. Potem ko je pozornost ponovno vzpostavljena, je um v trenutku nazaj. Ne pride od nekod drugod. Razumite, da je natanko tukaj.

Ko imamo popolno védenje, stalno in neprekinjeno zavedanje v vsakem trenutku, se to imenuje prisotnost uma. Če vaša pozornost odnese od diha drugam, je védenje prekinjeno. Kadar koli obstaja zavedanje diha, je um tam prisoten. Samo z dihom in s tem pravilnim in stalnim zavedanjem imate prisotnost uma.

Obstajati morata oba, pozornost (*sati*) in samozavedanje (*sampajañña*). Pozornost je spomniti se. Prav sedaj se jasno zavedate dihanja. Ta vaja opazovanja dihanja pomaga pozornosti in samozavedanju, da se skupaj razvijeta. Oba si delita delo. Imeti oba, pozornost in samozavedanje, je kakor imeti dva delavca, ki morata dvigniti težko desko. Recimo, da dva človeka poskušata dvigniti neke velike deske, vendar je njihova teža tako velika, da se morata tako močno naprezati, da je to skoraj neznosno. Potem ju druga oseba, prežeta z dobrohotnostjo, vidi in prihiti pomagat. Na isti način, ko obstajata pozornost in samozavedanje, se bo na istem mestu pojavila modrost, da pomaga. Nato se bodo vsi trije medsebojno podpirali.

Z modrostjo bomo razumeli čutne predmete. Na primer, med meditacijo se doživljajo predmeti čutnega zaznavanja, kar povzroča občutke in razpoloženja. Lahko začnete razmišljati o prijatelju, vendar modrost temu takoj nasprotuje: »To ni važno,« »Stop,« ali »Pozabi«. Ali, če so prisotne misli o tem, kam boste šli jutri, bi odgovor bil: »Ne zanima me, ne želim biti v skrbeh zaradi takšnih stvari.« Morda začnete razmišljati o drugih ljudeh; potem bi morali razmišljati: »Ne, ne želim biti vpleten,« »Samo nehaj misliti na to« ali: »Vse je nesigurno in nikoli gotova stvar.« Tako bi morali obravnavati stvari v meditaciji. Prepoznati jih, kot »ni sigurno, ni sigurno,« in ohraniti to vrsto zavedanja.

Opustiti morate vse razmišljanje, notranji dialog in dvomljivost. Ne ujemite se v te stvari med meditacijo. Na koncu bo vse, kar bo ostalo v umu, v svoji najčistejši obliki: pozornost, samozavedanje in modrost. Kadarkoli te stvari oslabijo, se bodo pojavili dvomi. Poskusite takoj opustiti te dvome, tako da ostanejo le pozornost, samozavedanje in modrost. Poskusite razviti tako pozornost, da se bo lahko ohranila ves čas. Potem boste temeljito razumeli pozornost, samozavedanje in meditacijo.

Če osredotočite pozornost na tej točki, boste videli skupaj pozornost, samozavedanje, zbran um in modrost. Če vas privlačijo ali odbijajo zunanji predmeti zaznave, boste lahko rekli: »Ni sigurno.« Kakorkoli, to so le ovire, ki jih je treba odpraviti, dokler um ni čist. Vse, kar naj bi ostalo, je pozornost in zbranost, samozavedanje in zavedanje, koncentracija, trden in neomajen um in vsestranska modrost.





## Recitiranje *Buddho*

Meditirajte in recitirajte »*Buddho, Buddho*«<sup>1</sup> dokler beseda ne prodre globoko v srčiko vašega uma (*citta*). *Buddho* predstavlja zavedanje in modrost Bude. Ko prakticirate, se morate zanesti na te besede, bolj kakor na karkoli drugega. Zavedanje, ki ga prinaša, vas bo vodilo do razumevanja resnice o vašem lastnem umu. Je pravo zatočišče, kar pomeni, da sta prisotna oba, pozornost in vpogled.

Celo divje živali lahko imajo neke vrste zavedanje. Imajo pozornost, ko zalezujejo svoj plen in se pripravljajo na napad. Plenilec potrebuje trdno pozornost, da jo obdrži na plenu, ki ga lovi, medtem ko ga plen izziva, da bi pobegnil smrti. To je ena vrsta pozornosti. Zaradi tega morate biti sposobni razlikovati med različnimi vrstami pozornosti. *Buddho* je način, kako uporabiti um. Ko zavestno usmerite um na objekt, se um zbudi. Zavedanje ga zbudi. Ko se védenje enkrat pojavi med meditacijo, lahko jasno vidite um. Dokler um ostaja brez

---

1. Besedo *Buddho* pogosto učijo meditacijski mojstri tajske gozdne tradicije kot besedo, ki se naj mentalno recitira v kombinaciji z dihanjem. Zlog »*Bud*« recitirate pri vdihu in »*dho*« ob izdihu.

## *O meditaciji*

zavedanja *Buddho*, je to tako, kot če bi bili neprebujeni in brez vpogleda in to celo, če je prisotna navadna pozornost. To vas ne bo vodilo do tega, kar je resnično koristno.

Pozornost se poglobi ob prisotnosti *Buddho* – védenja. To mora biti čisto védenje, ki vodi do tega, da um postane bolj jasen in bolj sijoč. Razsvetljuječi učinek, ki ga ima to jasno védenje na um, je podoben osvetlitvi temačne sobe s svetlobo. Dokler je soba čisto črna, je vse predmete, ki se nahajajo v sobi, težko razpoznati, ali pa so popolnoma skriti pogledu zaradi pomanjkanja svetlobe. Ampak ko v notranjosti začnete stopnjevati svetlost, bo ta prodrla v celoten prostor in vam bo omogočila, da iz trenutka v trenutek vidite bolj jasno in da prepoznate vedno več podrobnosti vsakega predmeta, ki je v notranjosti.

## Razvijanje enotnosti uma

Ko razvijate *samādhi*,<sup>2</sup> zasidrajte vašo pozornost na dih in si predstavljajte, da sedite absolutno sami in da ni nikogar ali ničesar v okolici, kar bi vas motilo. Razvijajte to zaznavanje v umu in ga vzdržujte, dokler um popolnoma ne opusti zunanjega sveta. Vse, kar ostane, je enostavno védenje o dihu, ki vstopa in zapušča telo. Um mora postaviti ob stran zunanji svet. Ne dovolite si, da bi pričeli razmišljati o tej osebi, ki sedi tam, ali o tisti osebi, ki sedi tam. Ne dajajte prostora nobenim mislim, ki bi vodile do zmede ali vznemirjenja v umu. Bolje je, da jih zavržete in končate z njimi. Nikogar drugega ni tukaj, vi sedite čisto sami. Razvijajte to zaznavanje, dokler vsi drugi spomini, zaznave in misli, ki se tičejo drugih ljudi in stvari, ne izginejo in več ne dvomite ali se sprašujete o drugih ljudeh ali stvareh okoli vas. Potem lahko pritrдите vašo pozornost samo na vdih in izdih. Dihajte normalno. Dovolite vdihu in izdihu,

---

2. *Sāmadhi* je eden od načinov prakticiranja meditacije. Praksa *sāmadhija* je usmerjena na mirnost in enotnost uma in ima za posledico razvitje močne zbranosti. Vodi do različnih nivojev *jhān*, meditativnih stanj globokega notranjega miru, kar gre onkraj nivojev običajnega človeškega doživljanja. *Jhāna* se pogosto prevaja kot »absorpcija ali zatopljenost«.

da tečeta naravno, ne da bi ju silili, da bi bila daljša ali krajša, močnejša ali slabša, kot je to normalno. Pustite dihanju, da nadaljuje v stanju normalnosti in ravnotežja in nato sédite in ga opazujte, kako vstopa in zapušča telo.

Ko enkrat um opusti zunanje umske predmete, to pomeni, da vas ne bodo več motili zvoki prometa ali drugi hrup. Ne boste se več počutili razdraženi zaradi ničesar zunanjega. Če so to oblike, zvoki ali karkoli, to ne bo izvor motnje, ker um temu ne bo posvetil pozornosti. Um bo postal osredotočen na dihanje.

Če je um vznemirjen z različnimi stvarmi in se ne morete zbrati, poskusite posebej globoko vdihniti, da pljuča popolnoma napolnite z zrakom in potem sprostite ves zrak, da ga notri nič več ne ostane. Napravite to večkrat, potem ponovno vzpostavite zavedanje in nadaljujte z razvijanjem zbranosti. Ko je pozornost ponovno vzpostavljena, je normalno, da bo nekaj časa um miren, vendar se bo potem spremenil in spet postal vznemirjen. Ko se to zgodi, bodite odločni, globoko še enkrat vdihnite in potem izdihnite ves zrak iz pljuč. Še enkrat normalno napolnite pljuča in potem ponovno vzpostavite pozornost na dihanje. Pripnite pozornost na vdih in izdih in nadaljujte z vzdrževanjem zavedanja na tak način.

Praksa je naravnana tako, da bo trajalo veliko sedenj in zahtevalo veliko napora, preden boste postali usposobljeni. Ko pa boste, bo um opustil zunanji svet in bo ostal neskaljen. Predmeti v umu iz zunanjega sveta ne bodo mogli prodreti v um in ga motiti. Ko ti ne morejo prodreti v notranjost, boste videli um. Videli ga boste kot enega od predmetov zavedanja, dihanje kot naslednjega in predmete v umu kot naslednje. Vsi bodo prisotni v polju zavedanja in osrediščeni na konici vašega nosu.

Ko je enkrat pozornost trdno zasidrana z vdihom in izdihom, lahko brez težav nadaljujete s prakso. Ker um postane miren, bo dihanje, ki je bilo prvotno grobo, sedaj ustrezno lažje in bolj rafinirano. Predmet v umu prav tako postane vedno bolj subtilen in rafiniran. Telo se čuti lažje in um se sam počuti vedno lažji in bolj neobremenjen. Um opusti zunanje umske predmete in vi nadaljujete z notranjim opazovanjem.

Od tu naprej se bo vaše zavedanje obrnilo stran od zunanjega sveta; usmerilo se bo v notranjost in se osredotočilo na um. Ko se je um enkrat zbral in postal koncentriran, ohranjajte zavedanje v tisti točki, kjer um postane osredotočen. Ko dihate, boste jasno videli dih, ko vstopa in izstopa, pozornost bo ostra, zavedanje o predmetih v umu in mentalni aktivnosti pa bo jasnejše.

Na tej točki boste videli značilnosti moralnosti, meditacije in modrosti ter način, na katerega se ti trije zlijejo skupaj. To je poznano kot združitev dejavnikov Poti.<sup>3</sup> Ko se ta združitev zgodi, bo vaš um brez vseh oblik vznemirjenosti in zmedenosti. Postal bo enoten in to je tisto, kar je poznano kot *samādhi*. Ko osredotočite pozornost na samo eno mesto, v tem primeru na dihanje, pridobite jasnost in zavedanje zaradi neprekinjene prisotnosti pozornosti. Ko nadaljujete z jasnim gledanjem na

---

3. To se nanaša na Plemenito osmeročleno pot ali Srednjo pot, kar je Buda učil, da je sredstvo za osvoboditev. Ko so koraki k osvoboditvi poudarjeni, se nanje sklicuje kot na *maggo*, Pot. Njenih osem dejavnikov je: pravilen pogled, pravilen namen, pravilen govor, pravilno dejanje, pravilen način preživljanja, pravilen napor, pravilna pozornost in pravilna zbranost. Teh osem dejavnikov se razdeli v tri skupine, kar je pogosto omenjeno v tej knjižici: krepostno obnašanje ali moralnost, meditacija in modrost.

dihanje, bo pozornost postala močnejša in um bo postal bolj občutljiv na mnogo različnih načinov. Videli boste um v središču tistega mesta (dihanja), enoten, z zavedanjem, osredotočenim navznoter in ne usmerjenim proti zunanjemu svetu. Zunanji svet bo postopoma izginjal iz vašega zavedanja in to se ne bo več ukvarjalo z zunanostjo. To je tako, kot bi prišli v notranjost vaše hiše, kjer se vse čutne sposobnosti združijo v eno kompaktno enoto. Počutite se udobno in um je brez vseh zunanjih predmetov. Zavedanje ostane z dihanjem in čez čas bo prodrlo globlje in globlje v notranjost in postalo vedno bolj rafinirano. Končno zavedanje dihanja postane tako rafinirano, da se zdi, kot da je občutek dihanja izginil. Lahko rečemo, da je bodisi zavedanje občutka dihanja izginilo ali pa da je dihanje sólo izginilo. Pojavi se nova vrsta zavedanja, zavedanje, da je dihanje izginilo. Z drugimi besedami, zavedanje dihanja postane tako rafinirano, da ga je težko določiti.

Tako morda samo sedite in ne čutite dihanja. Dejansko še vedno dihate, vendar je to postalo tako rafinirano, da se zdi, kot da je izginilo. Zakaj? Ker je um zelo rafiniran, s posebno vrsto védenja. Vse, kar ostane, je védenje. Čeprav je dihanje izginilo, je um še vedno zbran z védenjem, da tam ni dihanja. Ko nadaljujete, se vprašate, kaj naj bo sedaj predmet meditacije? Vzemite to isto védenje kot meditacijski predmet – védenje, da ni dihanja – in to vzdržujte. Lahko bi rekli, da je bila v umu vzpostavljena specifična vrsta védenja. Na tej stopnji bi moral vaš um postati neomajen v svoji zbranosti in posebej pozoren. Nekateri ljudje postanejo prestrašeni, ko opazijo, da je dihanje izginilo, ker so nanj navajeni. Ko se zgodi, da dihanje izgine, ste lahko panično prestrašeni ali pa se ustrašite, da

boste umrli. Tukaj morate vzpostaviti razumevanje, da je to le narava prakse, da nadaljujete na ta način.

Na tej točki se v nekaterih pojavijo dvomi, ker se v njih lahko pojavi vizija ali mentalna slika (*nimitta*). Te je lahko mnogo vrst, vključno z oblikami in zvoki. Med prakso se lahko pojavijo vse vrste nepričakovanih stvari. Če se pojavijo mentalne podobe (nekateri ljudje jih imajo, drugi ne), jih morate razumeti v skladu z resnico. Ne dvomite ali si dovolite, da bi postali vznemirjeni.

Kaj boste sedaj opazovali kot predmet vaše meditacije? Opazujte ta občutek, da ni več dihanja in to vzdržujte kot predmet zavedanja, ko nadaljujete z meditacijo. Buda je to opisal kot najtrdnejšo, najbolj neomajno obliko *samādhija*. Obstaja samo eden trden in stanoviten predmet uma. Ko vaša praksa *samādhija* doseže to točko, se bo zgodilo mnogo neobičajnih in rafiniranih sprememb in transformacij v umu, katerih se boste morda zavedali. Občutek telesa bo zelo slaboten ali pa bo mogoče celo izginil. Morda se boste počutili, kot da plivate v zraku in ste popolnoma brez teže. Lahko je tako, kot da ste sredi prostora in kamorkoli usmerite vaše čutilne sposobnosti, one sploh ne zaznajo ničesar. Čeprav veste, da telo še vedno sedi, doživljate popolno praznino. Ta občutek praznine je lahko precej čuden.

Ko nadaljujete s prakso, razumite, da ni ničesar, kar bi vas lahko skrbelo. Vzpostavite občutek, da ste sproščeni in brezskrbni, varni v umu. Ko je enkrat um zbran in enoten, ne bo vanj mogel prodreti ali ga zmotiti noben umski objekt in sposobni boste sedeti tako dolgo, kot boste hoteli. Sposobni boste vzdrževati zbranost brez kakršnegakoli občutka boleči-

ne ali neugodja. Ko boste razvili *samādhi* do tega nivoja, boste sposobni vstopiti vanj ali ga zapustiti, kadar boste hoteli. Ko ga zapustite, je to zato, ker vam to godi in vam ustreza. Umaknete se zaradi vašega zadovoljstva, ne pa zato, ker se počutite lene, brez energije ali utrujene. Iz *samādhija* se umaknete, ker je primeren čas za to in iz njega pridete, kadar sami hočete.

To je *samādhi*: vi ste sproščeni in počutite se zadovoljne. Vanj vstopite in ga zapustite brez kakršnihkoli težav. Um in srce sta zadovoljna. Če dejansko imate takšen *samādhi*, to pomeni, da vam bo sedenje v meditaciji in vstop v *samādhi* za samo trideset minut ali eno uro omogočilo, da ostanete sveži in umirjeni več naslednjih dni. Doživljanje takšnih učinkov *samādhija* ima še nekaj dni zatem očiščevalen učinek na um in karkoli doživljate, bo to postalo predmet za kontemplacijo. Tukaj se praksa v resnici začne. To je sadež, ki se pojavi, ko *samādhi* dozori.

*Samādhi* opravlja eno funkcijo, to je umiritev uma, medtem ko moralnost in modrost opravljata drugi funkciji. Te značilnosti, na katere usmerjate pozornost in katere razvijate v praksi, so povezane, tvorijo krog. To je način, kako se kažejo v umu. Moralnost, *samādhi* in modrost pridejo in zorijo iz istega mesta. Ko je um miren, bo postal vedno bolj zadržan in resnoben zaradi prisotnosti modrosti in moči *samādhija*. Ko um postane bolj resnoben in rafiniran, ima to za posledico dvig energije, ki čisti naše ravnanje. Večja čistost naše morale olajša razvoj močnejšega in bolj rafiniranega *samādhija*, to pa podpre zorenje modrosti. Medsebojno se na tak način podpirajo. Vsak vidik prakse deluje kot podporni dejavnik za vsakega od drugih in na koncu ti pojmi postanejo soznačni. Ker ti trije dejavniki še naprej zorijo skupaj, tvorijo popolni



krog, ki na koncu privede do Poti (*magga*). *Magga* je sinteza teh treh funkcij prakse, ki delujejo gladko in dosledno skupaj. Ko prakticirate, morate ohranjati to energijo. To je energija, ki privede do *vipassane* (vpogleda) ali modrosti. Ko dosežete to stopnjo, kjer modrost že deluje v umu, neodvisno od tega, če je um miren ali ni, bo modrost zagotovila dosledno in neodvisno energijo v praksi. Vidite, da ko um ni umirjen, se tega ne smete oprijeti in celo če je umirjen, se tega prav tako ne bi smeli oprijeti. Z opustitvijo bremen takih pomislekov se bo srce v skladu s tem počutilo mnogo lažje. Če boste doživljali prijetne ali neprijetne umske objekte, boste ostali zadovoljni. Na ta način bo um ostal miren.

Še ena pomembna stvar obstaja, ko nehate izvajati formalno meditacijo. Če ni modrosti, ki bi delovala v umu, boste v celoti opustili prakso, brez kakršnegakoli nadaljnega razmišljanja ali razvoja zavedanja o delu, ki ga je še vedno potrebno opraviti. Dejansko bi, ko vaš um pride iz *samādhija*, morali jasno videti, da ste se umaknili. Ko ste se umaknili, se še naprej obnašajte normalno. Stalno vzdržujte pozornost in zavedanje. Ni res, da prakticirate meditacijo le v sedečem položaju; *samādhi* pomeni, da je um vedno trden in neomajen. V vsakdanjem življenju napravite um trden in stabilen in vzdržujte ves čas ta občutek stabilnosti kot predmet svojega zavedanja. Neprenehoma morate vaditi pozornost in jasno razumevanje. Ko vstanete iz formalne prakse sedenja in greste po svojih opravkih – hodite, kolesarite, se vozite v avtomobilih in tako dalje – kadarkoli vaše oko vidi obliko ali vaša ušesa slišijo zvok, ohranjajte zavedanje. Ker doživljate predmet v umu, to povzroči naklonjenost ali odpor, zato poskusite dosledno ohranjati zavedanje dejstva,

da so takšna mentalna stanja nestalna in negotova. Na ta način bo um ostal miren in v stanju »normalnosti«.

Dokler je um miren, ga uporabite, da kontemplirate umske predmete. Razmišljajte o celotni vaši fizični tvorbi, o telesu. To lahko delate ob vsakem času in v vsaki telesni drži, pa če je to med formalno meditacijsko prakso, pri sproščanju doma, zunaj v službi ali v katerikoli drugi situaciji, v kateri se znajdete. Naj meditacija in razmišljanje stalno potekata. Če gresite na sprehod in vidite na tleh pod drevesom odpadlo listje, je to lahko priložnost, da razmišljate o nestalnosti. Oboji, mi in listje, smo isti: ko bomo stari, bomo oveneli in umrli. Tudi drugi ljudje so vsi isti. To je dviganje uma na nivo *vipassane*, kontemplacije resnice o tem, kako stvari so ves čas. Če hodimo, stojimo, sedimo ali ležimo, se pozornost vzdržuje enakomerno in dosledno. To je pravilno prakticiranje meditacije – vaš um morate natančno spremljati, ga preverjati v vsakem trenutku.

Sedaj je ura sedem zvečer in skupaj smo eno uro prakticirali meditacijo, utrjevali um, da smo tukaj in sedaj. Ko končamo našo meditacijsko uro, se lahko zgodi, da bo vaš um popolnoma ustavil prakticiranje in ne bo nadaljeval s kontempliranjem. To je napačno. Ko končamo, je to, kar se mora končati, le formalni vidik skupinske meditacije sede. Morali bi še naprej dosledno prakticirati in razvijati zavedanje, ne pa prenehati.

Pogosto sem učil, da če ne prakticiramo dosledno, je to kot kapljanje vode. Praksa ni zvezen nepretrgan tok. Je kakor individualna kapljica vode. Pozornost se ne ohranja enakomerno. Pomembno je, da um prakticira in nič drugega. Telo tega ne dela. Um napravi to delo, um opravlja prakso. Če ste to jasno razumeli, boste videli, da vam ni nujno opravljati formalne

sedeče meditacije z namenom, da um spozna *samādhī*. Um je tisti, ki opravlja prakso. To morate doživeti in razumeti sami, v svojem lastnem umu.

Ko enkrat to sami vidite, boste vedno in v vseh položajih razvijali v umu zavedanje. Če vzdržujete pozornost kot enakomeren in neprekinjen tok, je to kakor kapljice vode, ko se združijo in tvorijo gladek in neprekinjen tok tekoče vode. Pozornost je prisotna iz trenutka v trenutek in v skladu s tem boste imeli v umu ves čas zavedanje predmetov. Če je um obrzdan in sestavljen iz neprekinjene pozornosti, boste vsakokrat vedeli, kdaj nastanejo koristna in škodljiva mentalna stanja. Poznali boste um, ko je miren, in um, ko je zmeden in vznemirjen. Kamorkoli boste šli, boste prakticirali. Če trenirate um na tak način, bo vaša meditacija dozorela hitreje in bolj uspešno.

Prosim, ne razumite narobe. Te dni je običajno, da gredo ljudje na tečaje *vipassane* za tri ali sedem dni, kjer ne smejo govoriti ali delati karkoli drugega kot meditirati. Morda ste šli za teden ali dva na tih meditacijski umik in se potem vrnili v vaše vsakdanje življenje. Morda ste prenehali razmišljati, da ste »izvedli *vipassano*«, in ker mislite, da veste vse o tem, nadaljujete z obiskovanjem zabav in diskotek in se vdajate različnim oblikam čutnih užitkov. Ko to storite, kaj se zgodi? Na koncu ne bo ostalo nič sadežev *vipassane*. Če greste in počenjate vse vrste nespametnih stvari, ki motijo in vznemirijo um, zapravite vse, in se potem naslednje leto spet vrnete in naredite nov umik za sedem dni ali več tednov, pa pridete nazaj in nadaljujete z zabavami, diskotekami in pijančevanjem, to ni resnična praksa. To ni praksa Dhamme ali poti k napredku.

Potruditi se morate, da prekinete s tem. Kontemplirati mora-

te tako dolgo, da vidite škodljive učinke, ki izhajajo iz takšnega obnašanja. Glejte škodljivost pitja in veseljačenja po mestu. Razmislite in pogledajte škodo, ki je povezana z vsemi različnimi vrstami škodljivega obnašanja, kateremu se vdajate, dokler to ne postane popolnoma očitno. To vam bo zagotovilo spodbudo, da stopite nazaj in spremenite svoj način. Potem boste našli nekaj resničnega miru. Da izkusite mir v umu, morate jasno videti slabosti in nevarnosti v takšnih oblikah obnašanja. To je pravilen način vadbe. Če opravite sedemdnevni umik v tišini, kjer ne smete govoriti ali se s čemerkoli ukvarjati, nato pa greste klepetat, obrekovat in prekomerno uživati naslednjih nekaj mesecev, kako boste spet pridobili kakršno koli realno ali trajajočo korist iz teh sedmih dni prakse?

Spodbudil bi vse, ki ste prakticirali, da bi razvili zavedanje in modrost, da razumete ta poudarek. Poskusite prakticirati dosledno. Glejte slabosti v neodkritosrčni in nedosledni vadbi in poskusite vzdrževati bolj predan in stalen napor v praksi. Res, vzemite to na tak način. Potem lahko postane to realna možnost, da odpravite nečistosti uma. Ampak ta stil molčanja in poigravanja sedem dni, čemur sledi šest mesecev popolnega vdajanja čutom, brez kakršnekoli pozornosti ali obrzdanosti, bo samo vodil do izgube vseh koristi, ki so bile pridobljene v meditaciji. To je tako, kot bi šel na delo za en dan in zaslužil 200 bahtov, potem pa bi v istem dnevu šel ven in zapravil 300 bahtov za hrano in stvari. Kako bi lahko tako privarčeval nekaj denarja? Vse bi zapravil. Ravno tako je z meditacijo.

## *Uporaba miru in modrosti*

Umiriti um pomeni najti pravilno ravnotežje. Če poskusite preveč siliti vaš um, gre ta predaleč; če ne poskušate dovolj, zgrešite točko ravnotežja in ne pridete tja.

Običajno um ni pri miru, ves čas se premika. Um moramo okrepiti. Napraviti um močan in napraviti telo močno ni ista stvar. Da napravimo telo močno, moramo z njim vaditi, ga siliti z namenom, da bi ga okrepili. Da napravimo um močan, pa pomeni, da ga umirimo in ne mislimo o tem in onem. Za večino od nas um nikoli ni bil miren, nikoli ni imel energije *samādhija*, zato ga moramo utrditi v določenih mejah. Tako sedemo v meditacijo, smo s »tem, ki vé«.

Če silimo naš dih, da je predolg ali prekratek, nismo uravnoveženi in um ne bo postal miren. To je tako kot takrat, ko smo prvič začeli uporabljati šivalni stroj na nožni pogon. Najprej, preden smo karkoli zašili, smo samo vadili nožno poganjati stroj, da smo dobili pravilno koordinacijo. S sledenjem dihanju je podobno. Ne bodimo zaskrbljeni nad tem, kako dolg ali kratek, slaboten ali močan je, samo opazujmo ga. Enostavno se prepustimo in sledimo naravnemu dihanju.

Ko je uravnoveženo, prevzamemo dihanje kot naš predmet

meditacije. Ko vdihnemo, je začetek diha na konici nosu, sredina diha je na prsih in konec diha na trebuhu. To je pot diha. Ko izdihnemo, je začetek diha na trebuhu, sredina na prsih in konec na konici nosu. Enostavno opazujte to pot diha na konici nosu, prsih in trebuhu, potem na trebuhu, prsih in konici nosu. Tem trem točkam posvetimo pozornost zato, da napravimo um trden, da omejimo mentalno aktivnost, da se lažje pojavita pozornost in samozavedanje.

Ko se naša pozornost ustali na teh treh točkah, jih lahko opustite. Zaznavajte vdihovanje in izdihovanje in se osredotočite samo na konico nosu ali zgornjo ustnico, kjer zrak prehaja na svoji poti v in iz telesa. Ni vam treba slediti dihu, samo vzpostavite pozornost pred sabo na konici nosu in zasledujte dih na tej točki, kjer vstopa, izstopa, vstopa, izstopa. Ni potrebno misliti na ničesar posebnega, sedaj se samo osredotočite na to preprosto nalogo in vzdržujte neprestano prisotnost uma. Ničesar drugega ni potrebnega, samo vdihujte in izdihujte. Kmalu um postane miren in dihanje postane rafinirano. Z uporaba miru in modrosti postane telo lahko. To je pravilno stanje za meditacijo.

Ko sedimo v meditaciji, postane um rafiniran, vendar se ne glede na stanje, v kakršnem je, moramo poskusiti tega zavedati, ga poznati. Mentalna aktivnost je prisotna skupaj z mirom. Tam je dejavnost usmerjanja uma h kontemplaciji (*vitakka*). Če ni dovolj pozornosti, ne bo veliko *vitakke*. Potem sledi kontemplacija na to temo (*vicara*). Občasno se lahko pojavijo različni slabi mentalni vtisi, vendar je naše samozavedanje pomembna stvar in karkoli se zgodi, se bomo tega nenehno zavedali. Ko gremo globlje, se neprestano zavedamo stanja

naše meditacije in vemo, ali je naš um trdno zasidran ali ni. Tako sta prisotna oba, zbranost in zavedanje.

Imeti miren um ne pomeni, da se v njem nič ne dogaja; mentalni vtisi se pojavijo. Na primer, ko govorimo o prvem nivoju mirnega uma (to je o *jhāni*, absorpciji), govorimo, da ima ta pet dejavnikov. Skupaj z *vitakko* in *vicaro* se, ko kontempliramo nek predmet, pojavi prijetnost (*piti*) in potem sreča (*sukha*). Vse te štiri stvari pridejo skupaj v umu, v katerem je mir. So kot eno stanje.

Peti dejavnik je enotnost. Lahko se vprašate, kako je lahko prisotna enotnost, ko pa so tam tudi vsi ti drugi dejavniki. To je zato, ker so postali vsi združeni na temelju miru. Skupaj se imenujejo stanje *samādhija*. To niso vsakdanja stanja uma, to so dejavniki absorpcije. To je pet značilnosti, ampak te ne motijo osnovnega miru. Tam je *vitakka* (ki pripelje um do kontemplacije), ampak to ne zmoti uma. Pojavi se *vicara* (kontemplacija na to temo) in s tem prijetnost in sreča, vendar to ne zmoti uma. Um je torej eno s temi dejavniki. Prvi nivo absorpcije je takšen.

Tega nam ni treba imenovati prva *jhāna*, druga *jhāna*, tretja *jhāna* in tako dalje, to imenujmo le miren um. Ko um postane vedno bolj miren, bo odpravil *vitakko* in *vicaro*, pustil pa bo prijetnost in srečo. Zakaj um zavrže *vitakko* in *vicaro*? Zato, ker ko um postane bolj rafiniran, aktivnosti *vitakke* in *vicare* postanejo pregrebe, da bi ostale. Na tej stopnji, ko um opusti *vitakko* in *vicaro*, se lahko pojavijo občutki velike prijetnosti, lahko tečejo tudi solze. Toda, ko se pogloblja *samādhi*, je tudi prijetnost zavržena in ostane samo še sreča in enotnost. Končno celo sreča odide in um doseže svojo največjo prečiš-

čnost. Obstaja le mirnodušnost in enotnost. Vse je puščeno zadaj. Um stoji negiben.

To se lahko zgodi, ko je enkrat um miren. Ni vam treba mnogo razmišljati o tem. Ko dozorijo vzročni dejavniki, se to zgodi kar samo od sebe. To se imenuje energija mirnega uma. V tem stanju um ni zaspan; pet ovir – čutna želja, odpor, nemir, otopelost in dvom – je pobegnilo. Vendar, če mentalna energija še vedno ni močna in slabotna pozornost omogoča nadlegovanje z mentalnimi vtisi, se občasno pojavi hotenje. Um je miren, vendar je to tako, kot če je tam »oblačnost« znotraj miru. Um nas skuša ukaniti v teh nivojih miru. Ko je um v tem stanju, se skozi katerikoli čut občasno pojavijo mentalne podobe, in meditator morda ne bo sposoben povedati natančno, kaj se dogaja. »Ali spim? Ne. So to sanje? Ne, to niso sanje...« To ni običajna vrsta zaspanosti, čeprav se bodo pokazale nekatere impresije hotenja – morda bomo slišali zvok ali videli psa ali kaj podobnega. Ni popolnoma jasno, vendar to tudi ni spanje. To je zato, ker je pet dejavnikov mirnega uma postalo neuravnoteženih in šibkih.

Te impresije se pojavijo iz povprečne vrste mirnosti; vendar, če je um resnično miren in jasen, ne dvomimo o različnih mentalnih impresijah ali podobah, ki se pojavijo. Vprašanja, kot so: »Me je odneslo, kaj sedaj? Sem spal? Sem se izgubil?« se ne pojavijo, ker so značilnosti uma, ki še vedno dvomi. »Spim ali sem buden?« Tukaj je um meglen. To je um, ki se izgublja v samem sebi. To je tako kot luna, ki gre za oblake. Luno lahko še vedno vidite, vendar jo oblaki, ki jo prekrivajo, kažejo motno. To ni kakor luna, ki se pojavi izza oblakov, jasna, ostra in svetla.

Ko je um miren in trdno zasidran v pozornosti in samoza-



vedanju, ne bo dvoma glede različnih pojavov, s katerimi se srečamo. Um bo resnično onkraj ovir. Jasno bomo poznali vse, karkoli se pojavi v umu, takšno kot je. Ne bomo dvomili, ker je um čist in jasen. Um, ki doseže *samādhi*, je takšen.

Nekateri ljudje težko vstopijo v *samādhi*, ker nimajo pravih nagnjenj. Imajo *samādhi*, vendar ta ni močan ali trden. Vendar, mir lahko dosežete skozi uporabo modrosti, skozi kontemplacijo in videnjem resnice o stvareh, z reševanjem problemov na ta način. To je prej uporaba modrosti kot pa moči *samādhija*. Na primer, da v praksi dosežemo mir, ni nujno sedeti v meditaciji. Samo vprašajte se: »Kaj je to?« in rešite svoj problem! Oseba z modrostjo je takšna. Morda on ali ona res ne more doseči visokih nivojev *samādhija*, čeprav ga mora biti nekaj, ravno dovolj, da goji modrost. To je kakor razlika med pridelavo riža in pridelavo koruze. Za svoje preživljanje si lahko odvisen bolj od riža kot od koruze. Naša praksa je podobna: lahko smo bolj odvisni od modrosti, da rešimo probleme. Ko vidimo resnico, se pojavi mir.

Dve poti nista enaki. Nekateri ljudje imajo vpogled in so močni v modrosti, ampak imajo komaj kaj *samādhija*. Ko sedijo v meditaciji, niso zares umirjeni. Mnogo razmišljajo, kontemplirajo to in ono, dokler končno ne kontemplirajo sreče in trpljenja in vidijo resnice o tem. Nekateri se bolj nagibajo k temu, kot pa k *samādhiju*. Razsvetljenje se lahko zgodi stoje, v hoji, sede ali leže. Skozi videnje, skozi opuščanje, dosežejo mir. Mir dosežejo skozi poznavanje resnice, skozi to, da gredo onstran dvoma, ker so to sami uvideli. Drugi ljudje imajo manj modrosti, vendar je njihov *samādhi* zelo močan. Hitro lahko vstopijo v zelo globok *samādhi*, vendar ker nimajo dovolj

modrosti, ne morejo pravočasno zgrabiti svojih nečistosti, jih ne poznajo. Oni ne morejo rešiti svojih problemov.

Ne glede na to, kateri pristop uporabimo, moramo odstraniti napačno razmišljanje in imeti samo pravilen pogled. Znebiti se moramo zmede, tako da ostanemo v miru. Kakorkoli, končamo na istem mestu. Obstajata ta dva načina prakse, vendar ti dve stvari, mir in vpogled, spadata skupaj. Nobene od njiju ne moremo zavreči. Morata biti skupaj.

To, kar opazuje različne dejavnike, ki se pojavijo v meditaciji, je pozornost. Pozornost je pogoj, ki skozi prakso lahko pomaga drugim dejavnikom, da se pojavijo. Pozornost je življenje. Ko nimamo pozornosti, ko smo nepazljivi, je tako, kot bi bili mrtvi. Če nimamo pozornosti, naš govor in dejanja nimajo pomena. Pozornost je enostavno spomin. Je vzrok za nastanek samozavedanja in modrosti. Katerekoli vrline, ki smo jih gojili, so nepopolne, če jim manjka pozornost. Pozornost je tisto, kar pazi na nas, ko stojimo, hodimo, sedimo in ležimo. Celo kadar nismo več v *samādhiju*, bi morala biti pozornost vseskozi prisotna.

## Kontemplacija telesa

Pri vadbi uma je ključnega pomena, da premagamo dvom. Dvom in negotovost sta močni oviri, s katerima se je potrebno spopasti. Raziskovanje »prvih treh ovir« – ideje jaza, slepe navezanosti na pravila in običaje in dvoma<sup>4</sup> – je pot stran od navezanosti, ki jo prakticirajo Prebujeni. Najprej razumete te nečistosti iz knjig, še vedno pa vam manjka vpogled v to, kako stvari v resnici so.

Raziskovanje ideje jaza je pot, kako iti onstran zablode, ki identificira telo kot sebstvo. To vključuje navezanost na gledanje na vaše ali na telesa drugih ljudi, kot da imajo trdno sebstvo. Ideja jaza se nanaša na tisto stvar, ki ji pravite jaz. To pomeni navezanost na pogled, da je telo sebstvo. Raziskati morate ta pogled, dokler ne dobite novega razumevanja, da lahko vidite resnico, da je navezanost na telo nečistost in da ovira um vseh človeških bitij, da bi dobili vpogled v Dhammo.

Iz tega razloga bo učitelj, pred vsem ostalim, poučil vsakega

---

4. Eden od načinov, s katerimi je Buda opisal pot do razsvetljenja, je s postopnim opuščanjem določenih 'spon', ovir uma, ki nas vežejo na trpljenje. Prve tri so *sakkāya-dit̥ṭhi* (pogled osebnosti), *śīlabbata-parāmāsa* (slepa navezanost na pravila in običaje) in *vicikicchā* (dvom).

novega kandidata za posvečenje, da razišče pet meditacijskih predmetov: lase na glavi, dlake na telesu, nohte, zobe in kožo. Skozi kontemplacijo in raziskovanje razvijete vpogled v videnje osebnosti. Ti predmeti predstavljajo najbolj neposredno osnovo za navezanost, ki ustvarja iluzijo ideje jaza. Njihovo kontempliranje vodi do neposrednega raziskovanja ideje jaza in so sredstva, s katerimi vsaka generacija moških in žensk, ki sprejmejo navodila učitelja ob vstopu v meniško skupnost, lahko dejansko preseže idejo jaza. Toda v začetku ste še vedno zaslepljeni, brez vpogleda, in tako nesposobni prodreti skozi idejo jaza in videti resnico o tem, kako stvari so. Ne uspete videti resnice, ker ste še vedno trdno in neomajno navezani. To je ta navezanost, ki vzdržuje zablodo.

Buda je učil, da presežemo zablodo. Način, kako jo preseči, je jasno gledanje telesa, tako kot je. S pomočjo temeljitega vpogleda morate spoznati, da je prava narava vašega lastnega telesa in teles drugih ljudi v bistvu ista. Ni bistvene razlike med človeškimi telesi. Telo je samo telo; to ni bitje, sestvo, vaše ali od drugih. Telo obstaja: označite ga in mu daste ime. Potem se nanj navežete in se oprimate pogleda, da je to vaše telo ali njegovo ali njeno telo. Navežete se na pogled, da je telo stalno in je to nekaj čistega in prijetnega. Ta navezanost gre globoko v um. To je način, da se um oprime telesa.

Pogled osebnosti pomeni, da ste še vedno ujeti v dvom in negotovost o telesu. Vaš vpogled ni popolnoma prodril skozi zablodo, ki vidi telo kot sestvo. Dokler zabloda ostaja, imenujete telo sestvo ali *atta* in razlagate vaše celotno doživljanje na podlagi stališča, da obstaja trden, trajen subjekt, ki ga lahko imenujemo sestvo. Vi ste tako popolnoma navezani na kon-

vencionalen način gledanja na telo kot stvar, da se zdi, da ni mogoče videti preko tega. Toda jasno razumevanje v skladu z resnico o tem, kako stvari so, pomeni, da vidite telo samo tako, kot je: telo je samo telo. Z vpogledom vidite telo zgolj kot telo, in ta modrost prepreči zablodo občutka stvarnosti. Ta vpogled, ki vidi telo tako, vodi do uničenja navezanosti, skozi postopno izkoreninjenje in opustitev zablode.

Vadite kontempliranje telesa, ki je tako, kot je, dokler ni povsem naravno, da si mislite: »Oh, telo je samo telo. Je samo tako.« Ko je enkrat vzpostavljen tak način razmišljanja, um takoj, ko si rečete, da je samo tako, opusti. Zgodi se opustitev navezanosti na telo. Obstaja razumevanje, ki vidi telo samo kot telo. Z ohranjanjem tega občutka ločenosti, skozi neprestano gledanje telesa samo kot telo, se vsi dvomi in negotovosti postopoma izkoreninijo. Ko raziskujete telo, bolj ko ga jasno vidite samo kot telo in ne kot osebo, bitje, mene ali njih, bolj je močan vpliv na um, kar nazadnje pripelje do hkratne odstranitve dvoma in negotovosti.

Slepa navezanost na pravila in običaje, kar se kaže v umu kot slepo tipanje in čutenje skozi pomanjkanje jasnosti o resničnem namenu prakse, je hkrati opuščena, ker se pojavi v povezavi s videnjem osebnosti. Lahko bi rekli, da so tri ovire, dvom, slepa navezanost na obrede in običaje in videnje osebnosti, neločljive in celo sopomenke ena za drugo. Ko jasno vidite ta odnos, ko se pojavi ena od treh ovir, kot je dvom, in ste ga sposobni opustiti skozi gojenje vpogleda, sta hkrati avtomatsko opuščeni tudi drugi dve oviri. Obe skupaj ugasneta. Hkrati opustite videnje osebnosti in slepo navezanost, kar je vzrok tipanja in nejasnosti namena pri različnih običajih. Vsakega od

njih vidite kot del vaše celotne navezanosti na občutek sebstva, ki ga je treba opustiti. Vedno znova morate raziskovati telo in ga razčleniti v njegove sestavne dele. Ko vidite vsak del takšen, kot v resnici je, se dojemanje telesa kot trdne entitete ali sebstva postopoma spodkoplje. Vlagati morate stalen napor v to raziskovanje resnice, brez popuščanja.

Nadaljnji vidik mentalnega razvoja, ki vodi do jasnejšega in globljega vpogleda, je meditacija na predmet, z namenom umiritve uma. Miren um je um, ki je trden in stabilen v *samādhiju*. To je lahko *khanika-samādhi* (trenutna zbranost), *upacara-samādhi* (»omejena« ali srednja zbranost) ali *appana-samādhi* (popolna absorpcija). Nivo zbranosti je določen s prečiščenostjo zavedanja od trenutka do trenutka, ko vadite um, da vzdržuje zavedanje na predmetu meditacije.

V trenutni zbranosti se um poenoti za samo kratek čas. Umiri se v *samādhi*, vendar se po trenutni združitvi takoj umakne od tega mirnega stanja. Ko zbranost postane bolj rafinirana tekom meditacije, se izkusi mnogo podobnih značilnosti umirjenega uma na vsakem nivoju. Vsak je posebej opisan kot nivo *samādhija*, pa če je to trenutna ali omejena zbranost ali absorpcija. Na vsakem nivoju je um miren, vendar se globina *samādhija* spreminja in narava mirnega mentalnega stanja, ki ga izkušate, je različna. Na enem nivoju je um še vedno predmet gibanja in lahko blodi, vendar se giblje naokoli v področjih zbranega stanja. Ne ujame se v aktivnost, ki vodi do vznemirjenja in odvrčanja. Vaše zavedanje lahko začasno sledi koristnemu mentalnemu predmetu, preden se vrne, da se ustali na točki tišine, kjer ostane za nekaj časa.

Lahko bi primerjali doživljanje trenutne zbranosti s fizično

aktivnostjo, kot je hoja: hodite lahko nekaj časa, preden se ustavite za počitek in ko se odpočijete, spet začnete hoditi, dokler spet ni čas za naslednji počitek. Čeprav občasno prekinjate potovanje, ustavite hojo in počivate, in ste vsakokrat popolnoma pri miru, je to samo začasna mirnost telesa. Po kratkem času morate spet začeti z gibanjem, da nadaljujete s potovanjem. To je tisto, kar se zgodi v umu, ko doživlja takšen nivo zbranosti.

Če prakticirate meditacijo z usmeritvijo na predmet z namenom, da bi se umiril um, in dosežete nivo miru, kjer je um trden v *samādhiju*, vendar se nekaj mentalnega gibanja še vedno dogaja, je to poznano kot omejena zbranost. V omejeni zbranosti se um lahko še vedno giblje. To gibanje se dogaja v določenih mejah; um se ne giblje izven mej. Meje, v okviru katerih se lahko giblje um, so določene s trdnostjo in stabilnostjo zbranosti. To je tako, kot da izmenjujete stanje miru in določene količine mentalne aktivnosti. Um je nekaj časa miren in ostali čas aktiven. V okviru te aktivnosti je še vedno prisoten določen nivo miru in zbranosti, vendar um ni popolnoma miren in negiben. Še vedno je malo razmišljanja in blodenja. To je tako, kot če blodite po svojem lastnem domu. Blodite naokoli v mejah vaše zbranosti, ne da bi izgubili zavedanje in se gibali zunaj doma, stran od predmeta meditacije. Gibanje uma ostaja v okviru mej koristnih mentalnih stanj. Ne ujame se v katerokoli mentalno bujno rast, ki temelji na škodljivih mentalnih stanjih. Vsako razmišljanje ostane koristno. Ko je um miren, nujno doživlja iz trenutka v trenutek koristna mentalna stanja. Med časom zbranosti um doživlja koristna mentalna stanja in se občasno umiri, da postane popolnoma pri miru in enoten

na svojem predmetu. Torej, um še vedno doživlja nekaj gibanja, kroženja okoli svojega predmeta. Še vedno lahko blodi. Morda blodi naokoli znotraj prostora, ki je določen z nivojem zbranosti, vendar iz tega gibanja ne nastane nobena škoda, ker je um umirjen v *samādhiju*. Tako se razvija um v času prakse.

Ko um vstopi v absorpcijo, se umiri in je negiben do nivoja, na katerem je najbolj subtilen in večč. Tudi če imate občutek vplivov iz zunanosti, kot so zvoki in fizične zaznave, ostane to še vedno zunaj in ne more motiti uma. Lahko slišite zvok, vendar ta ne bo zmotil vaše zbranosti. Obstaja slišanje zvoka, vendar to doživljate, kot da ničesar ne slišite. Obstaja zavedanje motenj, vendar je to tako, kot da se tega ne zavedate. To je zato, ker ste to opustili. Um avtomatsko opusti. Zbranost je tako globoka in trdna, da čisto naravno opustite navezanost do čutnih vplivov. Um je lahko absorbiran v to stanje dolgo časa. Potem, ko je tam ostal primerno dolgo, se umakne.

Ko se umaknete iz takšnega globokega nivoja zbranosti, se včasih lahko pojavi mentalna podoba (*nimitta*) nekega vidika vašega lastnega telesa. To je lahko mentalna podoba, ki se pojavi v vaši zavesti in ki kaže vidik neprivlačne narave vašega telesa. Ko se um umakne iz rafiniranega stanja, se pojavi podoba telesa in razširi znotraj uma. Kot mentalna podoba lahko pride v poštev vsak vidik telesa in v tej točki napolni umsko oko. Podobe, ki nastanejo na tak način, so izjemno jasne in očitne. Verjetno ste resnično doživeli globok mir, da so se pojavile. Vidite jih popolnoma jasno, čeprav so vaše oči zaprte. Če odprete oči, jih ne morete videti, vendar z zaprtimi očmi in z umom, absorbiranim v *samādhi*, lahko vidite takšne podobe tako jasno, kot če bi gledali predmet s široko odprtimi očmi. Doživite lahko



celo cel niz zavedanja, kjer je iz trenutka v trenutek zavedanje uma fiksirano na podobe, ki izražajo neprivlačno naravo telesa. Pojava takšnih podob v mirnem umu lahko postane osnova za vpogled v nestalno naravo telesa, kakor tudi v njegovo neprivlačno, nečisto in neprijetno naravo ali popolno pomanjkanje vsakega resničnega sestva ali esence v njem.

Ko se pojavijo te vrste posebnega védenja, dajo osnovo za pametno preiskovanje in razvoj vpogleda. Te vrste vpogleda prinesete globoko v svoje srce. Ko to vedno bolj izvajate, povzročite, da se védenje o vpogledu pojavi samo od sebe. Včasih, ko obrnete svojo pozornost na razmišljanje o neprivlačnosti in gnusobi telesa, se lahko samodejno manifestirajo podobe različnih neprivlačnih vidikov telesa. Te podobe so jasnejše kot katerekoli, ki jih lahko poskusite priklicati s svojo domišljijo, in vodijo do vpogleda veliko prodornejše narave, kot je ta, ki ga dobite skozi običajno vrsto razmišljanja. Ta vrsta jasnega vpogleda ima tako izrazit vpliv, da se dejavnost uma zaustavi, čemur sledi doživljanje globokega občutka brezstrastnosti. To je tako jasno in prebadajoče, ker izvira iz popolnoma mirnega uma. Preiskovanje znotraj stanja miru vas vodi do vedno jasnejšega vpogleda, um postaja bolj miren, ker je vedno bolj absorbiran v kontemplaciji. Bolj kot je vpogled jasen in prepričljiv, globlje um prodre s svojim preiskovanjem, ki je stalno podprto z mirom *samādhija*. To je tisto, kar je delo meditacijske prakse. Stalno preiskovanje vam na ta način pomaga, da vedno znova opustite navezanost na videnje osebnosti in ga končno uničite. To konča vse preostale dvome in negotovost o tem kupu mesa, ki ga imenujemo telo in prinaša opustitev slepe navezanosti na pravila in običaje.

Celo v primeru resnih bolezni, tropskih mrzlic ali različnih zdravstvenih problemov, ki imajo običajno močan fizični vpliv in pretresejo telo, bo vaš *samādhi* in vpogled ostal trden in miren. Vaše razumevanje in vpogled vam bosta omogočila, da napravite jasno razliko med umom in telesom – um je en pojav, telo drugi. Ko vidite telo in um tako popolno in nesporno ločena eden od drugega, to pomeni, da vas je praksa vpogleda pripepljala do točke, kjer vaš um zagotovo vidi pravo naravo telesa.

Videti telo, kakršno je, jasno in nedvomno v miru *samādhija*, vodi um k doživetju močnega občutka utrujenosti od sveta in do odvrnitve od njega. Ta odvrnitev pride iz občutka streznitve in razstrastenja, ki se pojavi kot naravni rezultat videnja, kako stvari so. To ni odvrnitev, ki pride od navadnih posvetnih razpoloženj, kot so strah, gnus ali druge škodljive lastnosti, kot sta zavist ali odpor. Ta ne prihaja iz istega izvora navezanosti kot onesnažena mentalna stanja. To je odvrnitev stran, ki ima duhovno kvaliteto in ima drugačen učinek na um od normalnih razpoloženj dolgočasje in utrujenosti, ki jih doživljajo navadna nerazsvetljena človeška bitja.

Ko so navadni ljudje utrujeni in naveličani, običajno postanejo ujeti v razpoloženja odpora, zavrnitve in iskanja načina, kako se temu izogniti. Izkušnja vpogleda ni isto. Občutek utrujenosti od sveta, ki raste skupaj z vpogledom, vodi do opuščanja, odvrnitve in osamljenosti, kar naravno pride od raziskovanja in videnja resnice o tem, kako stvari so. Je brez navezanosti na občutek sebstva, ki poskuša nadzorovati in prisiliti stvari, da gredo v skladu z njegovimi željami. Namesto tega opustite in sprejmete stvari takšne, kot so. Jasnost vpogleda je tako močna, da nič več ne doživljate nobenega občutka sebstva, ki bi se

moral boriti proti toku svojih želja ali trpeti skozi navezanost. Tri ovire – ideja jaza, dvom in slepa navezanost na pravila in običaje – ki so običajno prisotne in ki oblikujejo vaš pogled na svet, vas sedaj ne morejo slepiti ali vam povzročati, da bi delali resne napake v praksi.

To je začetek poti, prvi jasni vpogled v končno resnico in ta utira pot za nadaljnji vpogled. Lahko ga opišete kot prodiranje v štiri plemenite resnice. Štiri plemenite resnice morajo biti spoznane skozi vpogled. Vsak menih in nuna, ki jih je kdaj spoznal, je doživel takšen vpogled v resnico, kako stvari so. Poznate trpljenje, poznate vzrok trpljenja, poznate prenehanje trpljenja in poznate pot, ki vodi do prenehanja trpljenja. Razumevanje vsake Plemenite resnice se pojavi na istem mestu v umu. Skupaj pridejo in se uskladijo kot dejavniki Plemenite osmeročlene poti, kar je Buda učil, da je potrebno uresničiti v umu. Ker se dejavniki poti stekajo v središče uma, lahko presekajo vsak dvom in negotovost, ki ga še vedno lahko imate glede načina prakse.

Preiskovanje in razvoj vpogleda v Dhammo privede do zelo mirnega uma. Ko je ta enkrat pridobljen, se ta jasen in prebadajoč vpogled vzdržuje ves čas, pa če sedite v meditaciji z zaprtimi očmi ali nekaj delate z odprtimi očmi. Ne glede na razmere, v katerih se znajdete, naj bo to formalna meditacija ali pa ne, jasnost vpogleda ostaja. Ko imate neomajno pozornost uma, ne pozabite sebe. Če stojite, hodite, sedite ali ležite, zavedanje ne omogoča, da bi izgubili pozornost. To je stanje zavedanja, ki vam preprečuje, da bi pozabili nase. Pozornost je postala tako močna, da je samozadostna, do točke, kjer postane naravno za um, da je v takem stanju. To so rezultati vadbe in gojenja uma

in tukaj je točka, ko greste onkraj dvoma. Nimate dvomov o prihodnosti, nimate dvomov o preteklosti, prav tako nimate potrebe, da dvomite tudi o sedanjosti, čeprav še vedno imate zavedanje, da obstajajo takšne stvari, kot je preteklost, sedanjost in prihodnost. Zavedate se obstoja časa in obstaja realnost preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, vendar vas to več ne skrbi.

Zakaj niste več zaskrbljeni? Vse te stvari, ki so se zgodile v preteklosti, so se že zgodile. Preteklost je že odšla. Vse, kar se pojavlja v sedanjosti, je rezultat vzrokov, ki ležijo v preteklosti. Očiten primer tega je, da če se zdaj ne počutite lačni, je to zaradi tega, ker ste nekoč v preteklosti že jedli. Da niste lačni v sedanjosti, je rezultat ukrepov, ki so se izvedli v preteklosti. Če poznate svoje doživljanje v sedanjosti, lahko poznate preteklost. Uživanje obroka hrane je tisti vzrok v preteklosti, ki botruje vašemu dobremu ali energičnemu počutju v sedanjosti in to počutje generira vzrok vaši aktivnosti in delavnosti v prihodnosti. Tako sedanjost zagotavlja vzroke, ki bodo prinesli rezultate v prihodnosti. Tako je preteklost, sedanjost in prihodnost mogoče razumeti kot eno in isto. Buda je to imenoval *eko dhammo*, enotnost Dhamme. To ni mnogo različnih stvari; jih je samo toliko. Ko vidite sedanjost, vidite prihodnost. Z razumevanjem sedanjosti razumete preteklost. Preteklost, sedanjost in prihodnost tvorijo verigo vzroka in posledice in torej neprestan tok od enega do drugega. Obstajajo vzroki iz preteklosti, ki dajejo rezultate v sedanjosti in ti rezultati že proizvajajo vzroke za prihodnost. Ta proces vzroka in rezultata se uporablja v praksi na isti način. Vi doživljate sadove vaše vadbe uma v *samādhiju* in vpogledu, in ti nujno napravijo um bolj moder in bolj spreten.

Um popolnoma preseže dvom. Nič več niste negotovi ali špekulirate o čemerkoli. Pomanjkanje dvoma pomeni, da nič več ne tipate naokoli ali le slutite vašo pot skozi prakso. Posledično živite in delujete v skladu z naravo. Živite v svetu na najbolj naraven način. To pomeni mirno življenje v svetu. Mir lahko najdete celo v sredi tega, kar ni mirno. Pomeni, da ste popolnoma sposobni živeti v svetu. Sposobni ste živeti v svetu, ne da bi ustvarjali kake težave. Buda je živel v svetu in bil sposoben najti pravi mir v svetu. Kot praktikanti Dhamme se morate naučiti narediti isto. Ne izgubite se v njem in se ne navežite na zaznave o stvareh, ki so takšne ali drugačne. Ne navežite se ali ne dajajte pretiranega pomena vsem zaznavam, ki so še vedno zmotne. Kadarkoli um postane zmeden, raziščite in kontemplirajte vzrok. Ko zaradi stvari sebi ne povzročate nobenega trpljenja, ste zadovoljni. Ko ni vprašanj, ki povzročajo mentalno vznemirjenost, ostanete mirnodušni, to je, nadaljujete z običajno prakso, z mentalno mirnodušnostjo, ki jo vzdržujete s prisotnostjo, pozornostjo in vsestranskim zavedanjem. Vzdržujete občutek samokontrole in ravnotežja. Če se pojavi kakšna stvar in prevlada nad umom, jo takoj zadržite za temeljito raziskovanje in kontemplacijo. Če imate v tem trenutku jasen vpogled, prodrete v to stvar z modrostjo in preprečite ustvarjanje trpljenja v umu. Če pa jasnega vpogleda še vedno ni, začasno opustite to stvar skozi prakso meditacije miru, in ne dovolite umu, da se naveže. Na neki točki v prihodnosti bo vaš vpogled gotovo dovolj močan, da prodrete z njim, ker boste prej ali slej razvili dovolj močan vpogled, da boste razumeli vse, kar še vedno povzroča navezovanje in trpljenje.



## Reference

Knjižica je kolekcija odlomkov iz sledečih govorov:

Meditacija: iz govora, podanega v IMS (trak 11B ali 82).

Recitiranje Buddho: iz govora »Jasnost vpogleda«; podanega skupini laičnih meditatorjev v Bangkoku aprila 1979.

Razvijanje enotnosti uma (*samādhi*): iz govora podanega v Hampstead Vihara, London (trak 11A)

Uporaba miru in modrosti: iz govora »O meditaciji«, neformalen govor, podan v severovzhodnem dialektu, vzet iz neidentificiranega traku.

Kontemplacija telesa: iz govora »Jasnost vpogleda«.

*Sabbadanaṃ dhammadanaṃ jinati*  
*Dar Dhamme je večji od vseh drugih darov.*

Knjiga je namenjena za brezplačno razširjanje. Naj se ne prodaja. Če knjige več ne potrebujete, jo prosim brezplačno dajte drugemu.