

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

MEDITACIJA V HOJI

v tajski gozdni tradiciji

Častivredni Ajahn Nyanadhammo

Predstojnik
Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 34310
Tajska

AN **Anguttara Nikaya**
DN **Digha Nikaya**
It **Itivuttaka**
MN **Majjhima Nikaya**
SN **Samyutta Nikaya**
Vsm **Visuddhimagga**

1. Uvod

V tem predavanju bi se rad osredotočil na problematiko meditacije v hoji. Razložil bom kako, kdaj, kje in zakaj meditirati v tej obliki meditacije. V predavanje sem vključil tako praktična navodila tehnične plati meditacije v hoji, kot tudi navodila za kreiranje kvalitete uma, ki vodi v koncentracijo, vpogled in modrost, skozi fizično aktivnost meditacije v hoji.

Buddha je poudaril razvijanje pozornosti v štirih glavnih držah telesa: stanju, sedenju, ležanju in hoji (DN 22, MN 10). Spodbujal nas je, da smo pozorni v vseh teh položajih in da kreiramo čisto zavedanje in zbranost o tem kaj delamo, ko smo v kakršnem koli položaju.

Če prebirate o življenju menihov in nun za časa Buddhe, boste videli, da so mnogi doživeli stanje Razsvetljenja med hojo po meditacijski stezi. V jeziku pali se meditacija v hoji imenuje *cankama*. Meditacija v hoji je aktivnost, v kateri lahko zbereš in koncentriraš um ali razviješ preiskovalno znanje in modrost.

Nekateri ljudje spoznajo, da jih naravno vleče k meditaciji v hoji, ker je ta za njih bolj naravna kot meditacija v sedečem položaju. Kadar sedijo, se počutijo zaspano ali napeto ali se hitro vznemirijo. Njihov um se ne umiri. Če je to tako tudi z vami, ne vztrajajte, naredite nekaj novega in poskusite spremeniti položaj.

Napravite nekaj drugačnega. Eksperimentirajte z meditacijo stoje ali poskusite z meditacijo v hoji. Ta novi meditacijski položaj vam lahko da neke nove koristne napotke pri učenju uma. Vsak od štirih položajev meditacije je samo tehnika, metoda za razvoj in vadbo uma.

Poskusite in razvijte meditacijo v hoji. Lahko začnete s tem, da pogledate njeno koristnost. V gozdni meditacijski tradiciji v severovzhodni Tajski je velik poudarek na meditaciji v hoji. Veliko menihov hodi dolge ure, tudi po deset ali petnajst ur dnevno! To je način razvijanja koncentracije.

Pokojni Ajahn Singtong je tako veliko meditiral v hoji, da je napravil globoko gaz v meditacijski stezi. Peščena pot, ki jo je uporabljal za meditacijo v hoji je postala izdolbljena, ker je hodil po njej včasih tudi po petnajst ali še več ur na dan! Drugi menih, Ajahn Kum Dtun je hodil v meditaciji tako dolgo, da si ni delal sitnosti s tem, da bi šel ponoči v svojo kočo. Ko je postal resnično utrujen po hoji v meditaciji celi dan in pozno v noč, se je ulegel kar na meditacijsko stezo in uporabil svojo pest za vzglavnik. Spat je šel s pozornostjo in se odločil, da bo zjutraj vstal takoj, ko se bo prebudil. Dejansko je živel na svoji meditacijski stezi! Ajahn Kum Dtun je hitro dosegal rezultate v svoji praksi.

Na zahodu ni tako veliko poudarka na praksi meditacije v hoji. Zaradi tega bi rad opisal proces in vam ga priporočil, da bi dopolnili vašo prakso sedenja. Upam da vam bodo ta navodila pomagala razviti vaš repertoar meditacijskih tehnik – tako za formalno meditacijo, kot v vašem vsakdanjem življenju. Veliko življenja poteka v aktivnosti hoje in če veste, kako uporabiti zavedanje pri tem, bo tudi enostavna hoja v vaši hiši lahko postala meditacijska vadba.

Pet koristi od meditacije v hoji

Buddha je govoril o petih koristih meditacije v hoji (AN,111,29). V tej suttii je naštel sledeče: razvije vzdržljivost za hojo na dolge razdalje; je dobra za prizadevanje; je zdrava; je dobra za prebavo po obroku; koncentracija dobljena pri meditaciji v hoji traja dolgo časa.

Razvijanje vzdržljivosti za dolgotrajno hojo

Prva korist meditacije v hoji je, da vodi k vzdržljivosti za hojo na večje razdalje. To je bilo posebej pomembno za časa Buddhe, ko je večina ljudi potovala peš. Sam Buddha je redno potoval od kraja do kraja, tako da je hodil po šestnajst kilometrov na dan. Tako je priporočil, da se meditacija v hoji uporabi kot način za razvijanje fizične pripravljenosti in vzdržljivosti za dolgotrajno hojo.

Gozdni menihi tudi dandanes potujejo; to se imenuje *tudong*. Menihi vzamejo svoje sklede in obleko in peš iščejo osamljene kraje za meditacijo. Za pripravo na popotovanje postopoma povečujejo količino meditacije v hoji tako, da razvijejo svojo fizično pripravljenost in vzdržljivost. Število ur meditacije v hoji na dan povečajo na vsaj pet ali šest ur. Če hodiš v povprečju štiri ali pet kilometrov na uro in hodiš pet ur v meditaciji v hoji na dan, te število kilometrov okrepi.

Dobra je za prizadevanje

Prizadevanje, posebej da premagamo zaspanost, je druga korist. Medtem, ko prakticiramo sedečo meditacijo, lahko meditator opazi, da je nagnjen k temu, da zdrsne v mirna stanja. Če so nekoliko preveč „mirna“, brez zavedanja, potem lahko začnemo kinkati ali celo smrčati. Čas hitro teče, toda meditator nima nobene jasnosti ali zavedanja, čeprav misli da se počuti „mirnega“. Brez pozornosti in zavedanja, se lahko meditacija sprevrže v topost, ker jo je premagala lenoba in odrevenelost. Razvijanje meditacije v hoji lahko deluje proti temu nagnjenju.

Ajahn Chah je svetoval, da enkrat na teden prebedimo celo noč. Meditirali smo v hoji in sede skozi celo noč. Ob enih ali dveh ponoči lahko postaneš zelo zaspan, zato je Ajahn Chah priporočil meditacijo v hoji vzvratno, kot način, da premagamo zaspanost. Če hodiš vzvratno, preprosto ne zaspiš!

Spominjam se, da sem nekoč v samostanu Bodhinyana v Zahodni Avstraliji zgodaj zjutraj okoli petih šel ven, da bi meditiral v hoji. Zagledal sem laika, ki je ostal na deževnem retreatu v samostanu in ki se je zelo boril proti svoji zaspanosti. Zelo pozorno je izvajal meditacijo v hoji gor in dol po visokem zidu pred samostanom! Malo me je skrbelo, da bi lahko padel in se poškodoval, vendar je vlagal velik napor v pozornost na vsak korak in bil v toku premagovanja zaspanosti, z razvijanjem zvišanega čuta budnosti, napora in gorečnosti.

Dobra je za zdravje

Buddha je rekel, da meditacija v hoji vodi do dobrega zdravja. To je tretja korist. Vsi se zavedamo, da hoja velja za zelo dobro obliko fizične vadbe. Te dni slišimo celo o „močni hoji (?)“. No, mi govorimo o „močni meditaciji“, ko razvijamo meditacijo v hoji kot fizično in mentalno vadbo. Ta način hoje se lahko uporablja kot dobra oblika fizične vadbe in kot način kultiviranja uma. Toda, da dobimo obe koristi, moramo hoditi v zavedanju, namesto da

samo hodimo in pustimo, da um pohaja naokoli in misli o drugih stvareh.

Dobra je za prebavo

Četrta korist meditacije v hoji je ta, da je dobra za prebavo. To je posebej pomembno za menihe, ki jedo en obrok na dan. Po obroku gre kri iz možganov v želodec. Tako se lahko počutiš zaspan. Gozdni menihi poudarjajo, da bi naj po obroku hodili nekaj ur meditacije v hoji, ker hoja gor in dol pomaga pri prebavi. Prav tako je dobra za laične meditorje, če imajo težak obrok. Namesto da bi legli, pojdite na plano in hodite kako uro v meditaciji. To bo pomagalo vašemu fizičnemu zdravju in bo priložnost, da kultivate um.

Dobra je za krepitev koncentracije

Peta pomembna korist meditacije v hoji je, da koncentracija, ki nastane pri meditaciji v hoji, vzdrži več časa. Položaj v hoji je v resnici preprost meditativni položaj v primerjavi s sedenjem. Pri sedenju je enostavno vzdrževati svoj položaj. Svoje oči imamo zaprte, tako da ni stimulacije čuta vida, prav tako nismo vpleteni v nobeno telesno gibanje. Tako je sedenje, v primerjavi s hojo, bolj rafinirano, predvsem v smislu udeleženih aktivnosti. Isto velja tudi za stanje in ležanje, ker tudi tu ni gibanja.

Kadar hodimo, je mnogo vplivov na čutila. Ko gledamo kje hodimo je tu vizualni vpliv. Tu je tudi vpliv na čutila iz gibanja telesa. Če lahko koncentriramo um med tem, ko hodimo in sprejemamo vse čutilne stimulanse, potem ko spremenimo položaj v bolj rafiniranega, postane vzdrževanje koncentracije enostavnejše. Ko sedemo, se jakost uma in moč koncentracije enostavno prenese na ta bolj rafiniran položaj.

Če si razvil koncentracijo samo v sedečem položaju, kadar vstaneš iz tega položaja in začneš s preprostimi telesnimi gibi kot je hoja, ti je težje vzdrževati to stanje koncentracije. To je zaradi tega, ker se giblješ iz rafiniranega v enostavnejše. Tako meditacija v hoji lahko pomaga razviti moč in jasnost uma in koncentracijo, da lahko preideš v druge manj aktivne meditacijske položaje.

2. Priprave na meditacijo v hoji

Najti primeren prostor

Prostor, kjer je Buddha izvajal meditacijo v hoji pri Bodhgayi po svojem razsvetljenju, še dandanes obstaja. Njegova meditacijska steza je bila dolga sedemnajst korakov. Te čase imajo gozdni menihi svoje meditacijske steze mnogo daljše. Dolge so lahko tudi do trideset korakov. Za začetnika je trideset korakov nekoliko predolgo, ker njegova pozornost še ni razvita. V času, ko pride do konca poti, je um lahko že prišel „okoli sveta in nazaj“. Ne pozabite, hoja je stimulirajoč položaj. V začetku um teži k pohajanju. Ponavadi je bolje za začetnike, da začnejo s krajšo stezo; petnajst korakov bo dobra dolžina.

Če boste meditirali v hoji zunaj, najdete osamljen prostor, kjer ne boste raztreseni ali moteni. Dobro je najti stezo, ki je nekoliko zakrita. Lahko je moteče hoditi na odprtem prostoru kjer je razgled, ker lahko ugotovite, da um potegne ven, k pokrajini. Zaprt prostor je posebej

primeren za osebe, ki rade mnogo razmišljajo. To pomaga umiriti njihov um (Vsm,III,103). Če je steza zaprta, um teži v notranjost, v sebe in proti miru.

Pripraviti telo in um

Ko ste si izbrali primerno stezo, se postavite na en konec. Stojte vzravnano. Postavite desno roko preko leve pred sabo. Ne hodite z rokami za vašim hrbtom. Spominjam se meditacijskega mojstra, ki je obiskal samostan in komentiral, ko je videl enega od gostov hoditi gor in dol z rokami na hrbtu: "On ne meditira v hoji, ampak je na prehodu". To opazko je naredil zato, ker ni bilo zadosti jasna odločenost, da je um zbran za meditacijo v hoji. S položitvijo rok predse je vidna razlika od običajne hoje.

V začetku je praksa ta, da razvijemo *samadhi*. To zahteva osredotočen napor. Beseda *samadhi* v jeziku pali pomeni osredotočiti um, razviti um v eno-točkovnost s postopnim stopnjevanjem pozornosti in koncentracije. Da osredotočiš um moraš biti prizadeven in odločen. To najprej zahteva določeno stopnjo tako fizične, kot tudi mentalne umirjenosti. Umiranje se začne s sklenitvijo rok pred sabo. Umiritev telesa pomaga umiriti um. Ko imamo tako umirjeno telo, stojimo pri miru in pripeljimo zavedanje in pozornost k telesu. Potem dvignite skupaj roke v anjali, v položaj spoštovanja. Z zaprtimi očmi pomislimo za nekaj minut na kvalitete *Buddhe*, *Dhamme* in *Sanghe* (*Buddhanussati*, *Dhammanussati* in *Sanghanussati*).

Premišljuješ lahko tako, da vzameš zatočišče v *Buddho*, Modrega, Tistega ki ve in vidi, Prebujenega, Popolno razsvetljenega. V srcu misli nekaj minut na kvalitete *Buddhe*. Potem se spomni *Dhamme* – Resnice, ki si jo trudiš realizirati in kultivirati na meditacijski stezi. Na zadnje, spomni se *Sanghe*, posebej popolno razsvetljenih, ki so dosegli resnico z gojenjem meditacije. Potem spusti roke navzdol pred sabo in sprejmi mentalno odločitev, kako dolgo boš meditiral v hoji. To je lahko pol ure, uro ali več. Drži se dožine, ki si si jo določil. Na ta način vzgajaš svoj um v tej začetni stopnji meditacije z vnemo, navdihom in samozavestjo.

Pomembno si je zapomniti, da je pogled usmerjen navzdol, približno meter in pol pred sabo. Ne glej raztreseno naokoli zaradi tega ali onega. Drži zavedanje na občutku na podplatih. Na ta način boš razvil bolj rafinirano pozornost in jasno vedenje o hoji, medtem ko hodiš.

3. Meditacijski objekti za meditacijo v hoji

Buddha je učil štirideset različnih meditacijskih objektov (Vsm,III,104), od katerih se lahko mnogo njih uporablja na meditacijski stezi. Seveda so nekateri bolj primerni kot drugi. O nekaj teh bom razpravljal, začeni s tistimi, ki se najbolj uporabljajo.

Zavedanje meditacijskega položaja

Med hojo imejte vso svoj pozornost na podplatih, na občutkih in čutenju, ki nastaja in izginja (to predpostavlja, da hodimo bos, kakor večina menihov, vendar lahko nosimo tudi čevlje s tankimi podplati). Ko začnete hoditi, se bo občutje spremenilo. Ko se noga spusti in pride

spet v kontakt s stezo, nastane nov občutek. Zavedajte se tega občutka, ki se čuti skozi podplat noge. Ko se noga dvigne in gre spet navzdol v kontakt s tlemi, nastane nov občutek. Zavedajte se tega občutka, kot se ga čuti skozi podplat noge. Spet, ko se noga dvigne, mentalno opazite novo občutje, ki se pojavi. Ko dvignete vsako nogo in jo spustite na tla, prepoznajte kako čutite občutke. Pri vsakem novem koraku se izkusijo določeni novo občutki in stari občutki prenehajo. S pozornostjo moramo to prepoznati. Z vsakim korakom se izkusi nov občutek – nastanek občutka, izginjanje občutka; nastanek občutka, izginjanje občutka.

Pozornost usmerimo na občutek hoje same, na vsak narejen korak, na *vedano* (prijetno, neprijetno ali nevtrarno občutje). Zavedamo se kakršnega koli tipa *vedane*, ki se pojavi na podplatih nog. Ko stojimo, je tu čutenje, občutek kontakta s tlemi. Ta kontakt lahko povzroči bolečino, vročino ali druge občutke. Svojo pozornost usmerimo na te občutke in jih popolno spoznamo. Ko dvignemo nogo, da bi naredili korak, se občutki spremenijo, kakor hitro noga izgubi kontakt s tlemi. Ko postavimo to nogo spet na tla, spet nastanejo novi občutki, ko pride noga v kontakt s tlemi. Ko hodimo, se občutki stalno spreminjajo in se pojavljajo novi. Pozorno opažamo to nastajanje in izginjanje občutkov, ko se podplati noge dvigajo ali dotikajo na zemljo. Na ta način vzdržujemo našo polno pozornost samo na občutja, ki nastajajo skozi hojo.

Ali ste prej sploh kdaj resnično opazili občutke v nogah, ko ste hodili? Vedno ko hodimo so tu, vendar teh subtilnih stvari v življenju ne opazimo. Ko hodimo, hoče naš um biti nekje drugje. Meditacija v hoji je način poenostavljenja tega kar delamo, ko to delamo. Naš um pripeljemo „tukaj in zdaj“, ko smo eno s hojo, ko hodimo. Vse poenostavljamo. Um utišamo s tem, da prepoznamo občutek, ko se ta pojavi in izgine.

Kako hitro naj bi hodil? Ajahn Chah je priporočal, da hodimo naravno, ne prepočasi ali prehitro. Če hodiš hitro, se boš morda zelo težko koncentriral na občutke nastajanja in izginjanja, zato moraš hojo malo upočasniti. Po drugi strani nekateri ljudje rabijo nekoliko hitrejšo hojo. To je odvisno od posameznika. Sam boš moral najti svoj tempo, ki bo primeren zate. Začneš lahko počasi, potem pa postopno prideš na svojo normalno hitrost hoje.

Če je vaša pozornost slaba (kar pomeni, da vaš um zelo bega), potem hodite zelo počasi, dokler niste v sedanjem trenutku v vsakem koraku. Začnite tako, za uspostavite pozornosti na začetku poti. Ko pridete na sredino poti, se mentalno vprašajte: „Kje je moj um? Je pri čutenju na potplatih nog? Ali poznam kontakt tukaj in zdaj, v tem sedanjem trenutku?“ Če je um odplaval drugam, ga pripeljite nazaj k občutkom na nogah in nadaljujte s hojo.

Ko pridete na konec steze, se počasi obrnite in ponovno uspostavite svojo pozornost. Kje je um? Ali pozna občutke na podplatih nog? Ali je odplaval drugam? Um ima tendenco, da zaide drugam, da zasleduje misli tesnobe, strahu, sreče, žalosti, skrbi, dvoma, užitka, frustracij in vseh drugih nešteti misli, ki se lahko pojavijo. Če pozornost meditacijskega objekta ni prisotna, jo ponovno uspostavite, potem pa začnite hoditi nazaj. Ponovno zberite um na enostavnem dejanju hoje in potem začnite hoditi nazaj na drugi konec meditacijske steze. Ko pridete na sredino poti, opazite: „Sedaj sem na sredini poti“ in spet preverite, če je um z objektom. Potem, ko pridete na konec steze, se mentalno vprašajte: „Kje je um?“ Na ta način hodite naprej in nazaj, s pozornim zavedanjem kako se občutki pojavljajo in izginjajo. Ko hodite, stalno vzpostavljajte vašo pozornost tako, da povlečete um nazaj, navznoter, da postane zavesten, da pozna občutek v vsakem trenutku, kako ta občutek nastaja in izgineva.

Ko vzdržujemo pozornost na senzacijah in občutkih na podplatih nog, bomo opazili, da postaja um manj vznamirjen. Um je manj nagnjen k temu, da gre ven, do stvari, ki se dogajajo okoli nas. Postajamo mirnejši. Um bo postal miren, ko se ustali. Ko enkrat um postane miren, boste ugotovili, da je meditacijski položaj v hoji postala pregraba aktivnost za to kvaliteto uma. Hoteli boste biti na miru, zato se ustavite in stojte, da dovolite umu, da izkusi to tišino in mir. To je poznano kot *passaddhi*; kar je eden od faktorjev Razsvetljenja.

Če med hojo um postane zelo rafiniran, lahko ugotovite, da je dejansko nemogoče nadaljevati. Hoja vsebuje mentalno odločitev, da se premikamo. Vaš um je lahko preveč zbran na meditacijskem objektu, da bi se lahko premikali. Zato se ustavite na meditacijski poti in nadaljujte prakticirati z meditacijo v stoječem položaju. Meditacija je delo uma, ne pa izvajanje kateregakoli položaja. Fizični položaj je samo primerno sredstvo, da povečamo zaposlitev uma.

Koncentracija in mir delujeta skupaj s pozornostjo. Združena s faktorji energije, preiskovanja Dhamme, veselja in ravnodušnosti je to „Sedem faktorjev Razsvetljenja“. Ko je v meditaciji um umirjen, se zaradi te umirjenosti pojavi občutek veselja, navdušenja in blaženosti. Buddha je rekel, da je blaženost miru najvišja sreča (MN,I,454), in koncentriran um doživlja ta mir. Ta mir lahko izkusimo v našem življenju.

Ko razvijemo prakso meditacije v hoji v formalnem smislu, lahko potem ko hodimo naokrog v našem vsakodnevem življenju, ko gremo v trgovino ali iz ene sobe v drugo ali ko gremo v kopalnico, uporabimo to aktivnost hoje kot meditacijo. Lahko se zavedamo samo hoje, ko smo enostavno s tem procesom. Naš um je lahko pri miru in umirjen. To je način razvijanja koncentracije in umirjenosti v našem vsakodnevem življenju.

Od meditacije v sedečem položaju do meditacijske steze

Če med sedečo meditacijo naš um postane umirjen z določenim meditacijskim objektom, potem uporabite isti meditacijski objekt v meditaciji v hoji. Seveda mora pri nekaterih subtilnih meditacijskih objektih kot so dih, um najprej doseči določeno stopnjo stabilnosti v tej mirnosti. Če um še ni umirjen in če začnete medtirati v hoji, ter osredotočate pozornost na dihanje, bo težko, ker je dihanje zelo subtilen objekt. Na splošno je bolje začeti s preprostimi meditacijskimi objekti, kot so na primer občutki, ki se pojavljajo na nogah.

Obstaja mnogo meditacijskih objektov, ki lahko dobro opravijo prenos od sedečega položaja, do položaja v hoji, na primer Štiri božanske stalnice: Ljubeča prijaznost, Sočutje, Veselje in Ravnodušnost. Ko hodite gor in dol, razvijajte širjenje misli, ki temeljijo na ljubeči prijaznosti: „Naj bodo vsa bitja srečna, naj bodo vsa bitja spokojna, naj bodo vsa bitja prosta vsakršnega trpljenja“. Položaj v hoji lahko uporabite kot dopolnilo sedenju, ko razvijate meditacijo na istem objektu, vendar v različnem telesnem položaju.

Izbira mantre

Če med meditacijo v hoji opaziš, da si postal zaspan, potem raje aktiviraj um, kot pa da ga umirjaš. Uporabi mantró, da um postane bolj zbran in buden. Uporabi mantró kot je *Buddho*. Besedo neprestano tiho ponavljaj v sebi. Če um še vedno blodi, potem govori Buddho zelo hitro in prav tako hodi zelo hitro. Ko hodiš, recitiraj *Buddho, Buddho, Buddho*. Na ta način

tvoj um postal zelo hitro zbran.

Ko je bil Tan Ajahn Mun, slavni gozdni meditacijski učitelj, med hribovskimi plemeni v severni Tajski, ti prebivalci niso nič vedeli o meditaciji ali o meditirajočih menihih. Seveda so bila hribovska plemena zelo radovedna. Ko so ga videli hoditi gor in dol na svoji stezi, so ga sledili v liniji. Ko je prišel na en konec poti in se obrnil, je pred njim stala cela vas!

Opazili so, da hodi gor in dol z očmi usmerjenimi navzdol. Mislili so, da nekaj išče. Vprašali so ga: „Kaj iščete spoštovani gospod? Vam lahko pomagamo to najti?“ Spretno je odgovoril: „Iščem *Buddho*, *Buddho* v srcu. Lahko mi ga pomagata najti tako, da *Buddho* iščete s hojo gor in dol po svojih stezah.“ S tem enostavnim in čudovitim nasvetom je mnogo vaščanov začelo meditirati. Tan Ajahn Mun je povedal, da so dosegli čudovite rezultate.

Premišljevanje o tem, kako stvari so

Raziskovanje Dhamme (*Dhammavicaya*) je eden od faktorjev Razsvetljenja. Je premišljevanje o učenjih in zakonih narave, ki jih lahko uporabimo med hojo gor in dol po meditacijski stezi. To ne pomeni, da samo misliš ali teoretiziraš o kakšni stari stvari. To je prej stalno razmišljanje in kontemplacija o Resnici (*Dhamma*).

Preiskovanje Nestalnosti.

Nestalnost lahko motriš z opazovanjem procesa spreminjanja. Vidiš lahko, kako so vse stvari podvržene spreminjanju. Razviješ čisto percepcijo nastajanja in izginevanja vseh doživljajev. „Življenje“ je neprestan proces rojevanja in umiranja in vse pogojeno doživljanje je podvrženo temu zakonu narave. Z motrenjem te resnice vidiš značilnosti bivanja. Vidiš, da so vse stvari podvržene spremembam. Vse stvari niso zadovoljajoče. Vse stvari so brez sebstva. Te osnovne lastnosti narave lahko preiskuješ v hoji na meditacijski stezi.

Spominjanje Radodarnosti in Vrlin

Buddha je neprestano poudarjal pomen radodarnosti (It,26) in vrlin (SN,V,354). Na meditacijski stezi lahko razmišljaš o svojih vrlinah ali o dejanju radodarnosti. Hodi gor in dol in se vprašaj: „Kakšno dobro delo sem napravil danes?“

Kot meditacijski učitelj sem pogosto komentiral, da je eden od razlogov zakaj meditatorji ne morejo postati umirjeni ta, da niso storili dovolj dobrega skozi dan. Dobrota je vzglavnik za umirjenost, osnova za mir. Če čez dan delamo dobra dela – prijazno besedo, dobro dejanje, radodarnost ali usmiljenost, bo um doživel veselje in navdušenost. Ta dejanja dobrote in sreča, ki pride iz njih, bodo postali pogojni faktorji za koncentracijo in mir. Moči dobrote in radodarnosti vodijo do sreče. To je ta celostna sreča, ki oblikuje temelj za koncentracijo in modrost.

Spominjanje na svoja dobra dela je zelo primeren meditacijski subjekt, kadar je um nemiren, zmeden, jezen ali frustriran. Če umu primanjkuje miru, potem se spomni na svoja pretekla dejanja. To ni zaradi napihovanja svojega ega, ampak da prepoznaš moči dobrote in celostnosti. Dejanja prijaznosti, vrline in radodarnosti prinesejo veselje v um in veselje je

faktor Razsvetljenja (SN, V, 68).

Spomnite se dejanj radodarnosti. Spomnite se koristi dajanja. Spomnite se svojih vrlin. Premišlujte o čistosti neškodljivosti, čistosti poštenosti, čistosti spodobnosti v spolnih odnosih, čistosti resnicoljubnosti, čistosti nezmedenega uma z izogibanjem opojnih snovi. Vsa od teh spominjanj lahko služijo kot meditacijski objekt pri meditaciji v hoji.

Spominjanje na naravo telesa

Meditiramo lahko tudi na smrt in umiranje ali na nelepo naravo telesa, na *asubha* razmišljanje o truplu in različnih stanjih razpadanja. Lahko vizualiziramo raztelesenje tega telesa, tako kot bi študent medicine seciral telo. Kožo „slečemo“ in pogledamo kaj je pod njo: sloji mesa, mišičevje, kosti, organi. Mentalno lahko odstranimo vsakega od organov iz telesa, tako da jih lahko preiskujemo in razumemo. Iz česa je zgrajeno telo? Kateri so njegovi sestavni deli? Sem to jaz? Je to stalno? Je to vredno imenovati jaz?

Telo je samo naravni pojav, tako kot drevo ali oblak, ni razlike. Temeljni problem je navezanost na telo, ko se um oprijema mišljenja, da je to telo moje telo, uživa v mojem telesu, ima rad telesa drugih ljudi. To sem jaz. To je sebstvo. Jaz sem lastnik tega.

To navezanosti na telo lahko izzovemo z razmišljanjem in preiskovanjem. Kot objekt vzamemo kosti tega telesa. V hoji, medtem ko meditiramo, si vizualiziramo kost. Predstavljamo si jih belo, razpadlo in spremenjeno v element zemlje. Kost je kalcij, ki se absorbira v telo skozi porabo rastlinskih in živalskih snovi; te prihajajo iz zemlje. Kemikalije se združijo, da tvorijo kost, sčasoma pa se ta kost vrne v zemljo.

Kalcij je le kalcij; ni nobene značilnosti, da je to moj kalcij ali koga drugega. Zemlja gre samo nazaj v zemljo, vsak element se vrača v svojo naravno obliko. To nisem jaz; to ni moje; to ni vredno imenovati osebnost. Meditiramo dalje in razčlenimo kost na njene elemente in jih vrnemo nazaj v zemljo. Ponovno jo vizualiziramo in jo ponovno razčlenimo. Ta proces ponavljamo nepretrgoma, dokler se ne pojavi jasen vpogled.

Če meditirate na telo in niste popolnoma razčlenili meditacijski objekt v štiri elemente (zemlja, zrak, ogenj in voda), in ga potem znova sestavite, delo meditacije še ni končano. Mentalna vaja še ni zaključena; delo ni opravljeno. Ne odnehajte. Nadaljujte s hojo. Hodite gor in dol in preiskujte, dokler niste sposobni vzpostaviti percepcije videnja *asubhe* v *subhi* umu – videti nelepega, ne slastnega, ne privlačnega v tem, kar se domneva, da je lepo, slastno in privlačno. To telo razstavimo in ga vrnemo nazaj v naravne elemente z namenom, da vidimo telo tako, kot je v resnici.

Vadba uma, da preiskuje naravo, vodi k modrosti. S ponavljanjem teh vaj razstavljanja telesa v štiri elemente – zemljo, zrak, ogenj in vodo – um uvidi in razume, da to nisem jaz, to ni moje, ni sebstvo. Uvidi, da so štirje elementi, ki sestavljajo to telo, samo videzi narave. Um je tisti, ki se naveže na pogled, da je telo jaz. Tako to navezanost izzovemo; ne sprejmemo jo slepo, ker je to ta navezanost, ki povzroča vse naše trpljenje.

Druga razmišljanja

Drug meditacijski objekt, ki ga je priporočal Buddha je preišljevanje o miru in naravi miru (Vsm,197). Spet drugo je preučevanje kvalitet Razsvetljenja. Izmenično lahko hodiš gor in dol preišljajoč o kvalitetah *Buddhe*, kvalitetah *Dhamme* ali kvalitetah *Sanghe*. V spomin si lahko prikličesh nebeška bitja (*devas*) in kvalitete, potrebne, da postaneš nebeško bitje (Vsm, III, 105).

Modra uporaba razmišljanja

V budističnem repertoarju meditacije je zelo veliko meditacijskih objektov. Vaš meditacijski objekt naj bo skrbno izbran. Izberite meditacijski objekt, ki stimulira um, kadar um potrebuje stimulacijo ali umiri um, kadar um potrebuje umiritev. Potrebno je nekaj besed previdnosti, ko uporabljamo to preišljanje na meditacijski poti, da um ne zaide v špekulativne misli in odplava vstran. To se zelo hitro zgodi. Biti moramo zelo pazljivi in opaziti začetek poti, sredino in konec poti: "Sem v resnici s svojim meditativnim objektom ali mislim o nečem drugem?" Če hodiš gor in dol po meditacijski stezi štiri ure in če je od tega le ena minuta pozorne zavestnosti med temi štirimi urami, ste meditirali samo eno minuto.

Pomnite, ni pomembno kako dolgo meditiramo, pomembna je kvaliteta te meditacije. Če med hojo um nekam odplava, potem ne meditirate. Ne meditirate v smislu, kot je Buddha uporabljal besedo meditacija, kot *bhavana* ali razvoj uma (AN,III,125-127). Prej kot količina meditacije je kvaliteta uma tisto, kar je najbolj pomembno.

4. Zaključek

Skozi zgodovino budizma je mnogo menihov in nun doseglo vpogled, modrost in Razsvetljenje med hojo po meditacijski poti s preiskovanjem Resnice. V gozdni meniški tradiciji se vsak aspekt našega življenja obravnava kot priložnost za meditacijo. Meditacija ni samo takrat, ko sedimo na naši meditacijski blazini. Vsi procesi v življenju so za nas priložnosti, da preiskujemo realnost. Prizadevamo si, da poznamo stvari takšne, kot so v resnici, da se stvari pojavljajo in umirajo, da razumemo resničnost, kakor ta dejansko je.

V tej diskusiji o meditaciji v hoji upam, da sem vam povedal nekaj, kar bo povečalo vaš repertoar meditacijskih tehnik. Meditacija v hoji je nekaj, kar lahko uporabljaš v vsakdanjem življenju, takrat ko si aktiven, prav tako pa seveda takrat, ko formalno meditiraš. Meditacija v hoji je lahko še en način razvijanja uma. Meditacija v hoji zaposli um. Če imaš problem z zaspanostjo, potem ne kinkaj, ko sedi. Vstani in zaposli um. To je *kammatthana*, osnovno delo uma.

Kadarkoli gre meditacijski učitelj gozdne tradicije v samostan, si med prvim ogleda steze za meditiranje, da vidi koliko stopinj je na njih. In če so te steze za meditiranje dobro izhojene, potem se to razume kot znak za dober samostan.

Naj bo vaša pot za hojo dobro izhojena.

Vir: Walking Meditation
In The Thai Forest Tradition
Ajahn Nyanadhammo
(c) The Sangha, Wat Pah Nanachat
Prevajalec: B.B.
Za brezplačno distribucijo