

POZORNOST, POT V NESMRTNOST

Častiti Ajahn Sumedho



*Pozornost je pot v nesmrtnost;
nepazljivost je pot v smrt.
Pozorni ne umrejo;
nepozorni pa so že kakor mrtvi.
Dhammapada 21.*

UVOD

Namen drugega dela te knjige je podati jasen prikaz in navodila za budistično meditacijo, kot jo uči Ajahn Sumedho. Poglavlja v tem delu so izbrana iz daljših govorov Ajahna Sumedha meditorjem kot praktičen pristop modrosti budizma, ali v budistični terminologiji, *Dhamma*, "stvari kot so."

Vabimo vas, da uporabite to knjigo kot priročnik in mu sledite korak za korakom. V prvem poglavju je meditacija pojasnjena na bolj splošen način, naslednja poglavja pa lahko beremo posamič in se potem preizkusimo v meditaciji. Tretje poglavje je predstavitev razumevanja, ki je plod meditacijske nege. Knjiga se konča s formulo Treh zatočišč in Petih navodil, ki šele postavijo meditacijo v širši kontekst gojenja zavesti. Za te lahko zaprosite pomenišene budiste, *Sangho*, ali pa uskladite svoja dejanja s temi navodili individualno. Upoštevanje Treh zatočišč in Petih navodil tvori osnovo prenosa duhovnih vrednot v svet.

Prva izdaja te knjige v dveh tisočih izvodih je bila tiskana leta 1985 ob odprtju budističnega samostana Amaravati. Naklada je hitro pošla. Knjiga je bila dobro sprejeta in nekateri donatorji so izrazili željo, da bi omogočili ponatis. Tokrat smo lahko posvetili več pozornosti preverjanju besedila kot za prvo izdajo in tako malce izboljšali celoten zgled knjige. Besedilo pa je ostalo nespremenjeno. Ker je ta knjiga kot izraz predanosti in podpore *Dhammi* nastala v celoti s prostovoljnimi prispevki in pomočjo, naprošamo bralce, da spoštujejo ta dar tako, da se knjiga ne prodaja.

NAJ VSI SPOZNAJO RESNICO!

Častiti Sucitto

Amaravati, maj 1986

NAVODILO PRED ZAČETKOM

Večino teh navodil je moč izvajati sede, stoje ali med hojo. Tehnika gojenja pozornosti ob dihanju, ki je tema prvih poglavij, se običajno izvaja v sedečem položaju, kjer ji je v pomoč miren in stabilen položaj telesa. V tej situaciji je pomembno, da je hrbtenica vzravnana, vendar ne preveč napeta, vrat premočrten s hrbtenico, glava pa naj se ne nagiba naprej. Mnogi uporabljajo položaj "lotos", to je sedenje prekrižanih nog z nartjo obeh nog, položeno na nasprotno stegno, in s podplati, obrnjenimi navzgor. To je idealen položaj, v katerem sta napor in stabilnost uravnotežena, vendar šele po nekaj mesecih vaje. Najbolje se je na to pripravljati počasi, previdno ter postopoma. Če se sedenje na tleh izkaže za prenaporno, lahko uporabite stol z ravnim naslanjalom.

Ko tako dosežete določeno stopnjo telesnega ravnotežja in trdnosti, sprostite roke in obraz in položite dlani v naročje drugo vrh druge. Dovolite, da se veke spustijo in zaprite oči, sprostite se... in usmerite pozornost na predmet meditacije.

Pali izraz *cankama* pomeni hojo med dvema jasno označenima krajema tako, da vam ni potrebno šteti korakov. Roke lahko držimo lahko sklenjene spredaj ali zadaj, sproščene. Pogled naj ne bo osredotočen na nič določenega, toda uprt približno deset korakov naprej, ohranjajoč najugodnejši položaj vratu. S hojo pričnemo zbrano. Ko dosežemo konec poti, se za dolžino diha ali dveh ustavimo, pazljivo obrnemo in nadaljujemo s hojo nazaj.

RAZISKOVANJE

KAJ JE MEDITACIJA?

Dandanes se izraz meditacija često uporablja in lahko obsega širok spekter različnih dejavnosti. V budizmu ta termin označuje dve vrsti meditacije, *samatha* in *vipassana*. *Samatha* je meditacija, v kateri se neprenehno gibanje zavesti od predmeta do predmeta preusmeri in osredotoči na en sam predmet. Izberemo predmet, na primer občutek dihanja, in osredotočimo pozornost na občutenje vdiha in izdiha. Ob tej dejavnosti boste priča postopnemu umirjanju zavesti. Umirjate se zato, ker ste prekinili tok stimulacije drugih čutov.

Očitno je, da so predmeti, ki jih uporabljamo v tej vrsti meditacije, pomirjujoči. Če vam je do vzburkanja zavesti, si morate najti nekaj bolj razburljivega, kot je budistični samostan, na primer disko. Na razburljive stvari se je lahko osredotočiti, mar ne? To je tako močna vibracija, da vas kar posrka vase. Če greste v kino in če je film res razburljiv, vas čisto prevzame. Ni se vam potrebno kaj posebej prizadevati, da bi sledili nečemu zelo razburljivemu, romantičnemu ali pustolovskemu. In če tega niste vajeni, je lahko opazovanje umirjajočega predmeta grozno dolgočasna zadeva. Kaj pa je sploh lahko še

dolgočasnejšega od opazovanja lastnega diha, še zlasti, če ste vajeni bolj razburljivih stvari. Torej morate za tako dejavnost vi sami vložiti napor, kajti zgolj v dihu ni nič zanimivega, nič romantičnega, nič pustolovskega ali razburljivega; preprosto zgolj je, kar je. Morate si torej vi sami prizadevati, ker zunanje stimulacije tu ni.

V tej meditaciji si ne prizadevate ustvariti nobene podobe, preprosto, osredotočite se na čisto navaden občutek svojega telesa, kakršno je prav sedaj. Prizadevamo si obdržati in ohraniti svojo pozornost pri dihanju. Ko storimo to, opazimo, da dih postaja rahlejši in tako se tudi vi počasi umirite... Poznam ljudi, ki svetujejo meditacijo *samatha* proti visokemu krvnemu pritisku, ker umirja srce.

To je torej meditacija, ki pomirja. Lahko si izberete različne predmete, na katere osredotočite svojo pozornost in uredite zmožnost vzdrževanja pozornosti na tem predmetu, dokler ne pride do poenotenja zavesti s predmetom meditacije. Resnično čutite občutek enosti z izbranim predmetom. Temu pravimo absorpcija, prežetost pozornosti s predmetom.

Druga vrsta meditacije pa je *vipassana* ali meditacijsko prizadevanje, ki kulminira v uvidu ali razumevanju. V tem procesu se zavest odpira vsemu. Ne izbiramo si posebnega predmeta, da bi se nanj osredotočili, tudi za poenotenje zavesti z ničimer nam ne gre, temveč zgolj opazujemo, da bi spoznali, kako stvari so. Tisto pa, kar vidimo v stvareh, takih kot so, je nestalnost vsega čutnega izkustva. Vse, kar vidimo, slišimo, vonjamo, okušamo in čutimo, vsa duševna stanja, občutja, spomini in misli, so spreminjajoča se stanja zavesti, ki nastanejo in preminejo. V procesu *vipassana* vzamemo to lastnost nestalnosti ali spremembe kot način motrenja vsega čutnega izkustva, ki ga doživljamo v dani situaciji.

To ni zgolj določena ideja ali stališče, določeno budistično prepričanje v skladu z budistično teorijo. Premeno je potrebno spoznati v neposredni izkušnji tako, da se zavest odpre in zave stvari, kot so. Tu ne gre za analizo ali predpostavko, da stvari nekaj so in ko se izkaže, da to niso, ponovno skušamo ugotoviti, zakaj se stanje stvari ne ujema z našo predpostavko. V procesu neposrednega zrenja si ne prizadevamo analizirati samega sebe ali karkoli uskladiti z našimi željami. Tu zgolj potrpežljivo opazujemo, kako vse, kar nastane, premine, bodisi na miselni ali fizični ravni.

To vključuje tudi čutne organe, predmete zaznave in določeno zavest, ki nastane v tem stiku. Vse to osnovno čutno izkustvo videnja, slišanja, vonjanja, čutenja in okušanja poimenujemo, zajamemo z mislijo, s pojmom in ustvarimo miselna stanja privlačnosti ali odbojnosti. Veliko našega življenja temelji na napačnih predpostavkah, nastalih ob nerazumevanju. Zato, ker nismo raziskovali, kako karkoli je. Za nekoga, ki ni buden in se ne zaveda, postane življenje depresivno ali zmedeno, še zlasti, ko pride do razočaranj ali tragedij. Potem nas ta občutja in doživetja preplavijo, ker se nismo soočili s stvarmi, kot so.

V budističnem žargonu uporabljamo besedo *Dhamma* ali *Dharma*, kar pomeni "tako, kot je" ali "naravne zakonitosti". Kadar upoštevamo in postopamo v skladu z *Dhammo*, takrat postanemo dovzetni za stvari, kot so. V tem stanju nič več zgolj ne reagiramo na čutno izkustvo, temveč ga razumemo tako, da ga lahko po takem zapopadenju opustimo. Pričenjamo se osvobajati te prevlade, zaslepljenosti in moči, ki jo ima videz stvari. Zelo pomenljiva značilnost zavedanja in budnosti pa je, da ne moremo to postati, temveč, da takšni smo. Torej upoštevamo, kako stvari so ravno sedaj, in se ne pripravljamo, da bi se tega uvedli šele v prihodnosti. Opazujemo telo, kakor je, ko sedimo tu. Popolnoma pripada naravi, kaj ne? Človeško telo pripada zemlji, potrebno ga je ohranjati s stvarmi, ki izvirajo iz zemlje. Živeti zgolj od zraka ni mogoče in uvažati hrano z Marsa ali Venere ravno tako ne. Jesti moramo stvari, ki rastejo in živijo na zemlji. In ko telo umre, gre nazaj k zemlji, zgnije in propade in spet postane eno z zemljo. Sledi naravnim zakonom nastanka in propada,

rojstva in smrti. Karkoli se rodi, ne ostane nespremenjeno v istem stanju, temveč zraste, se postara in potem umre. Vse stvari v naravi, tudi vesolje samo, imajo svoja življenjska obdobja, rojstvo in smrt, začetek in konec. Vse, kar zaznamo in mislimo, je spremenljivo, nestalno. Torej nas ne more nikoli popolnoma zadovoljiti.

V tem prizadevanju po uskladitvi z *Dhammo* (op. prev.: stvari, kot so) upoštevamo tudi nezadovoljivost čutnega izkustva. Sodeč po vaših življenjskih izkušnjah, kadar pričakujete zadovoljitev ob čutnih objektih ali doživetjih, ste lahko samo začasno zadovoljeni in potešeni, morda trenutno srečni, potem pa se to spremeni. Temu je tako, ker na nobeni stopnji čutne zavesti ni moč najti konstantne, stalne kakovosti ali bistva. Čutno doživetje torej, od katerega ne iz razumevanja, temveč zaradi neznanja toliko pričakujemo, se vedno spreminja. Naša doživetja so kakor pesto, okrog katerega se kot v začaranem krogu nebrzdanih upanj, želja in pričakovanj vrtimo brez preostanka, čemur sledi razočaranje, obup, gorje in strah. Ta ista pričakovanja in upanja nas popeljejo v obup, trpljenje, gorje, žalost, žalovanje, starost in smrt.

Tako pregledujemo čutno zavest. Zavest lahko misli abstraktno, lahko ustvari različne ideje ali podobe, lahko naredi stvari zelo subtilne ali pa zelo grobe in enostavne. Cel razpon možnosti je, od zelo rahločutnih prefinjenih stanj ekstatične sreče do grobih bolečih doživetij, od nebes pa do pekla, če se bolj slikovito izrazim. Toda stalnega pekla ali trajnih nebes ni, dejansko nič v celotni sferi našega doživljanja, od čutnega zaznavanja pa do višjih spoznavnih dejavnosti človeške zavesti, ne priča o ničemer, kar bi ne bilo podvrženo spremembi. Takoj ko v naši meditaciji uvidimo omejenosti, nezadovoljivost in spremenljivo naravo vsega čutnega izkustva, pričenjamo tudi spoznavati, da to nisem jaz, da to ni moje; to je *anatta*, ne jaz.

Na podlagi tega videnja se pričenjamo osvobajati istovetenja z vsem čutnim. To odstopanje od čutnega ne temelji na odporu pred sfero čutnosti, temveč na razumevanju čutov, kot pač so. To ni zgolj ideja, sprejeta v slepi veri, temveč dejstvo, ki ga je potrebno uvideti. *Anatta*, ni budistično verovanje, to je dejansko videnje. Če v svojem življenju ne posvetite nič časa raziskavi in razumevanju, boste verjetno preživeli celo življenje v veri, da ste svoje telo. Četudi bi vas občasno, morda ob prebiranju navdušujoče poezije ali ko se seznanite z novim pogledom na svet, utegnili spreleteti, da niste telo in bi vam ta ideja ugajala, to še vedno ni potrjeno, dopolnjeno in uresničeno v doživetju. Nekateri ljudje, na primer izobraženci, pravijo: "Nismo telesa, telo ni jaz." To je lahko izustiti, ampak to res vedeti, je pa nekaj drugega. V tem meditacijskem prizadevanju, z raziskovanjem in razumevanjem stvari, kot so, se pričenjamo osvobajati navezanosti. Ko nič več ne pričakujemo ali zahtevamo, potem ko naše želje niso izpolnjene, seveda tudi posledic obupa, gorja in žalosti ne izkusimo. To je cilj, *Nibbana*, doživetje opuščanja pojavov, ki nastanejo in se končajo. Ko opustimo to potuhnjeno in škodljivo nagnjenost k minljivemu, pričenjamo spoznavati Nesmrtno.

Nekateri ljudje se zgolj odzivajo na dogodke v življenju, ker so bili tako pogojeni, kakor Pavlovovi psi. Če niste prebujeni za stvari, kot so, potem ste zgolj pogojena bitja z intelektom za razliko od pogojenega, nerazumnega psa. Utegnili bi gledati zviška na Pavlovove pse, ki se prečno sliniti, ko zazvoni zvonec, sami pa počnemo podobno. To je tako, ker vse čutno izkustvo pogojuje. Ni oseba, ni "duša" ali "osebno bistvo". Telesa, občutki, spomini in misli so zaznave, pogojene v zavesti ob bolečini, ob rojstvu kot človeško bitje, v naše družine, v določen razred, raso, narodnost; odvisno od moškega ali ženskega telesa, privlačnega ali neprivlačnega in tako naprej. Vse to so zgolj pogoji, ki niso naši, niso jaz, ne moji. Ti pogoji sledo zakonu narave, naravnim pogojem. Ne morem reči: "Nočem, da bi se moje telo postaralo!" Rečem že lahko, toda ne glede na to, kako vztrajni smo v tej zahtevi, se telo kljub temu stara. Od telesa ne moremo pričakovati, da bi nikoli ne čutilo

bolečine, zbolelo, ali da bi vedno imelo popoln vid in sluh. Seveda upamo, da bi bili vedno zdravi, da bi ne postali invalid, da bi ohranili dober vid, nikoli oslepeli, da bi imeli dober sluh in da ne bi bili kakor nekateri stari ljudje, ki jim je potrebno vpiti, da sploh kaj slišijo, in da ne bi postali senilni, da bi vedno ohranil nadzor nad telesnimi funkcijami, dokler ne bi umrli v petindevetdesetem letu, popolnoma bistri, jasni, vedri, umrli med spanjem brez bolečin. To bi si vsak želel. Nekateri od nas se bodo dolgo obdržali in umrli v idiličnih okoliščinah, lahko pa se tudi zgodi, da nam bodo jutri izpadle oči iz glave... Ni sicer verjetno, lahko bi pa se zgodilo. Breme življenja se precej zmanjša, ko upoštevamo omejitve svojega življenja. Potem vemo, kaj lahko dosežemo, česa se lahko naučimo od življenja. Toliko človeške nesreče izvira iz prepada med velikimi pričakovanji in nezmožnostjo, da bi to v celoti uresničili.

Tako v naši meditaciji in na neposrednem razumevanju stvari, kot so, temelječem na uvidu, vidimo, da so lepota, prefinjenost in užitek nestalna stanja, ravno tako kot bolečina, nesreča in neprijetnost. Če to res razumete, lahko potrpite ali uživajte v vsem, kar doživite. Največkrat nas življenje uči prav to, namreč potrpeti s tistim, česar ne maramo niti v sebi niti v svoji okolici. Lahko smo potrpežljivi in prijazni in ne ustvarjamo dodatnih težav ob nezadostnosti čutnega izkustva. Lahko se prilagodimo, potrpite in sprejmemo spreminjajoče se značilnosti čutnega ciklusa rojstva in smrti tako, da ga opustimo in se ne navežemo več nanj. Ko se otresemo tega istovetenja z njim, izkusimo svojo pravo naravo, ki je svetla, jasna in ki odraža, ki ve. Vendar to ni več osebna raven, to ni "jaz" ali "moje". Tega ne moremo preprosto doseči ali se navezati nanj. Navežemo se lahko samo na tisto, kar je različno od nas.

Nasveti Budnega so zgolj koristna sredstva, načini motrenja čutnega izkustva, ki nam ga pomagajo razumeti. To niso zapovedi, to niso verske dogme, ki bi jih morali sprejeti ali verjeti vanje. To so zgolj kažipoti k stvarim, kot so. Budovih nasvetov se ne oprijemljemo zaradi njih samih, temveč kot pomoč, da ostanemo budni, pripravljeni, da se zavedamo, kako vse, kar nastane premine.

To je tekoče, neprekinjeno opazovanje in motrenje čutnega sveta, ker ima ta neverjetno močan vpliv. Telo, kot ga imamo, družba, v kateri živimo, in pritiski, ki smo jim izpostavljeni, so neverjetni. Vse se giblje tako hitro, televizija in tehnologija te dobe, avtomobili, vse je narejeno tako, da se lahko vse odvija hitro. Vse je zelo privlačno, razburljivo in zanimivo in kar vleče čute nase. Kar opazujte, kadar greste v London, kako reklame kar grabijo za vašo pozornost k steklenicam viskija in k cigaretam. Izvabijo vam pozornost za stvari, ki jih lahko kupite, napeljeni ste k rojstvu v področje čutnega izkustva.

Materialistična družba si v vas prizadeva vzbuditi pohlep, da bi porabili svoj denar. Vendar bi navkljub temu ne bili nikoli zadovoljni s tem, kar že imate. Vedno je nekaj boljšega, nekaj novejšega, nekaj slastnejšega od tega, kar je bilo tako še včeraj... in to se ponavlja in ponavlja in vas vleče k predmetom čutov.

Ko pa pridemo v prostor z oltarjem Bude, pa nismo tu, da bi gledali drug drugega ali da bi se opajali s predmeti v tem prostoru, temveč nam služijo kot sredstvo za koncentracijo ali odprtje zavesti, raziskavo in motrenje stvari, kot so. To mora vsak sam pri sebi izkusiti. Nikogaršnje razsvetljenje ne bo razsvetlilo nikogar drugega! To je gibanje navznoter, ne gledamo navzven, v nekoga, ki je že razsvetljen, da bi razsvetlil nas. To priložnost, spodbudo in pomoč nudimo tistim, ki jih to zanima tako, da lahko to sploh storite. Tu, na primer, je manj verjetno, da bi vam nekdo ukradel denarnico. Dandanes se ne morete na nič zanesti, vendar je nevarnost tu manjša, kot če bi sedeli v Piccadilly Circusu. Budistični samostani so zavetišča, kjer se lahko zavest sprosti in odpre. To je priložnost za nas kot človeška bitja.

Ljudje smo obdani z zavestjo, ki je zmožna razmisleka in opazovanja. Lahko opazite, ali ste srečni ali nesrečni, jezni, ljubosumni ali zmedeni. Kadar sedite in se res počutite zmedene in razburjene, je v vas tudi tisto, ki to ve. Utegnili bi zgolj reagirati na to s sovraštvom. Če pa ste bolj potrpežljivi, lahko opazite, da je to začasno, spreminjajoče se stanje zmede ali jeze in pohlepa. Živali tega niso zmožne. Kadar so jezne, so popolnoma ta jeza, so popolnoma izgubljene v tem. Pa dopovejte jezni mački, naj se zave svoje jeze, če morete! Pri naši mački mi do sedaj kaj takega še ni uspelo, sploh ni zmožna razmisleka o pohlepu. Jaz pa sem in prepričan sem, da ste tega zmožni tudi vi. Kadar vidim slastno hrano pred seboj, je moja prva reakcija ista kot reakcija naše mačke Doris. Toda mi lahko opazujemo živalsko privlačnost stvari, ki dišijo in lepo izgledajo.

Tak odnos, motrenje in razumevanje impulzov, ki jih doživljamo, je modrost. Tisto, kar opazuje pohlep, je različno od pohlepa: pohlep ne more opazovati samega sebe, tisto pa, kar ni pohlep, pa lahko. Temu zrenju, temu opazovanju pravimo "Buda" ali "modrost Bude", zavedanje stvari, kot so.

NAPOTKI

POZORNOST OB DIHANJU - ANAPANASATI

Anapanasati[\[1\]](#) je metoda osredotočenja zavesti na dih ne glede na to, ali ste temu že večji ali pa ste nad tem že obupali. Priložnost za motrenje diha vam je vedno znova dana. To je priložnost za razvoj *samadhi* ali zbranosti vse naše pozornosti ob občutku dihanja. Tokrat se popolnoma posvetite tej točki v obdobju vdiha in izdiha. Ne prizadevamo si početi to celih petnajst minut. Kajti če bi si zastavili celih petnajst minut za obdobje popolne zbranosti, bi vam to nikoli ne uspelo. Vzemite si torej obdobje enega samega vdiha in izdiha.

Uspešnost v tem procesu je odvisna bolj od vaše potrpežljivosti kot od moči volje, ker se zavest giblje in se je treba vedno potrpežljivo vračati k dihu. Ko se ovemo, da nas je zaneslo v stran, zabeležimo, kaj to je. Morda je do tega prišlo zaradi prehudega prizadevanja na začetku, čigar intenzivnosti nismo sposobni ohraniti, to je zaradi preveč napora, ki smo ga vložili v začetku in pomanjkanja moči, ki bi to ohranjala. Zaradi tega omejimo to prizadevanje zbranosti zgolj na obdobje vdiha in izdiha. Prizadevajte si na začetku izdiha in poskušajte obdržati pozornost med celim izdihom, vse do konca in potem spet isto ob vdihu. Sčasoma se cel proces uskladi in to potem imenujemo *samadhi*, za katerega se zdi, kot da poteka brez napora.

Kaže, da je za to potrebno veliko napora ali pa morda, da tega sploh nismo zmožni, ker tega nismo vajeni. Večina ljudi se uri v rabi asociativnega mišljenja. Zavest so gojili ob branju knjig in podobnem, da so se premikali od ene besede k drugi, tvorbi misli in konceptov, temelječih na logiki in razumu. Toda *anapanasati* je drugačno urjenje, kjer je objekt, na katerega se skoncentriramo, tako enostaven, da z intelektualnega stališča ni niti

najmanj zanimiv. Torej ne gre za to, koliko nas ta objekt zanima, temveč koliko napora smo pripravljene vložiti in uporabiti za to naravno dejavnost telesa kot točko, ob kateri se osredotočimo. Telo diha, ne glede na to, ali za to vemo ali ne. To ni kakor *prana jama*, kjer razvijamo moč skozi dih, to je razvoj *samadhi*, koncentracije in pozornosti ob opazovanju diha, povsem navadnega diha, takega, kot je prav sedaj. In kakor kjerkoli drugod, tudi tu velja pravilo, da če hočemo to res storiti, se moramo za to uriti in pripravljati. Nihče nima težav z razumevanjem teorije. Tisto, zaradi česar ljudem upade pogum, je neprekinjena praksa!

Vendar je treba razločiti prav to razočaranje, ker ne morete dobiti tega, kar hočete, in na tem temelječe zavračanje prakse. To vas namreč ovira v gojenju zbranosti ob dihu. Ravno to je treba razločiti in prepoznati ter potem opustiti. Potem pa se vrnete spet nazaj k dihanju. Razločite in prepoznajte tisto točko, na kateri se naveličate tega in začutite odpor ali nestrpnost in prenehate. Nato se ponovno osredotočite na dih.

MANTRA "BUDDHO"

Če je vaša zavest aktivna in ste nagnjeni k razmišljanju, vam bo koristila mantra [\[2\]](#) "*Buddho*". Vdihnite ob zlogu "*Bud*" in izdihnite ob zlogu "*dho*" tako, da obnavljate to misel ob vsakem vdihu. To je metoda ohranjanja koncentracije. Naslednjih petnajst minut po izkusite izvajati *anapanasati*. Vložite vso pozornost in zbranost v zvok mantre "*Buddho*." Izurite zavest tako, da postane jasna in svetla, ne pa da se preprosto pogrezne v pasivnost. To zahteva neprekinjen napor. Vdih ob zlogu "*Bud*", popolnoma svetel in jase, prav ta misel, od začetka pa do konca vdiha naj bo bodra in jasna, in "*dho*" ob izdihu. Za trenutek odložite vse na stran. Sedaj imate priložnost, da storite prav to, svoje težave in težave sveta boste reševali kasneje. To je vse, kar vam je potrebno storiti v dani situaciji. Privzdignite si to mantro v svoji zavesti. V celoti se je ovejte, naj ne postane zgolj površinska dejavnost zavesti, ki se avtomatično odvija naprej, pri tem pa pušča velik del zavesti pasivne in nas zaziblje v otopelost. Vzpodbudite zavest tako, da je vdih ob zlogu "*Bud*" svetel vdih, ni brez zanimanja, ni zvok brez vsebine, ki zbledi zato, ker pravzaprav nismo nič vložili vanj, avtomatičen proces, ob katerem nam ni potrebno niti s prstom migniti, ker bo za vse nekako že poskrbljeno. Mantra lahko tudi vizualizirate tako, da ste v celoti s tem zlogom v času enega vdiha, od začetka pa do konca. In potem prav tako izvedemo "*dho*" ob izdihu tako, da ta proces poteka enakomerno, zglajeno in neprekinjeno, brez začetne zagnanosti in kasnejšega razblinjenja pozornosti.

Razločite kakršnekoli misli, ki se rojevajo, kakšno nepomembno frazo na primer, ki se ponavlja v zavesti. Če sedaj zgolj potonete v pasivno stanje, vas bodo obsedle raznorazne misli. Ko si prizadevamo spoznati, kako zavest deluje in kako to znanje uporabiti na najboljši način, uporabljamo ravno to misel, ta koncept "*Buddho*". Ker Buda pomeni tisti, ki ve in ga ohranjamo v zavesti kot misel. Ne kot še eno obsedeno, na navadi temelječo misel, temveč kot namensko rabo misli, ki nam pomaga ohranjati zbranost v intervalu vdiha in izdiha, za dobo petnajstih minut.

Ne glede na to, kolikokrat vam spodleti in vam pozornost uide drugam, brž ko se zalotite pri tem, preprosto zabeležite, da je prišlo do motnje ali da o nečem razmišljate, ali

pa čutite, da se raje ne bi ubadali s tem "*Buddho*". "Nočem početi tega! Rajši bi samo sedel tu in se sprostil, namesto da se trudim in prizadevam s tem. Sploh se mi ne ljubi!" Morda pa se sedaj v vaši zavesti kaže kaj drugega. Karkoli že je, zabeležite to dogajanje. Razpoznajte tudi, kakšno razpoloženje prevladuje v vaši zavesti v tem trenutku, ne da bi hoteli kritizirati samega sebe ali si jemati pogum, temveč zgolj mirno, nevtrarno prepoznavanje, ali vas umirja ali vas uspava vas naredi otopelega; ali ste ves čas nekaj preišljevali ali ste bili zbrani. Samo, da veste.

Ovira v tem prizadevanju zbranosti je odpor pred neuspehom in neverjetno močna želja po uspehu. Meditacija ni zgolj stvar močne volje, temveč tudi modrosti; modrosti, ki opaža. Na ta način lahko spoznate, kje so vaše šibke točke, kje se največkrat izgubite. Priča ste značilnostim svojega značaja, ki ste jih razvili v svojem življenju vse do sedaj, ne da bi se kritizirali, temveč da bi ugotovili, kako ravnati z njimi, da vas ne zaslužujejo več. To pomeni pazljiv, moder razmislek o stvareh, kot so. Namesto da si za vsako ceno prizadevamo ogniti stvar, opazujemo in razpoznavamo tudi najgrše zmešnjave. To je trajna kvaliteta. *Nibbano*^[3] pogosto opisujejo kot stanje "hladnosti". Čeprav zveni skoraj kakor žargonski izraz, ima poseben pomen. Hladnost do česa? To je poživljajoča lastnost, ki ni ujeta in povezana s strastmi, ki je nenavezana in uravnotežena.

Besedo "*Buddho*" lahko razvijete in uporabite v svojem življenju kot tisto vsebino svoje zavesti, ki izpodrine skrbi in razne vrste nekoristnih navad. Vzemite to besedo, prisluhnite ji: "*Buddho*". Pomeni tistega, ki ve, Buda, prebujeni, tisto, kar je budno. Lahko jo tudi vizualizirate. Prisluhnite, kaj vam govori vaša zavest: "Bla, bla, bla, bla itd..." To se ponavlja brezkončno, iztrebki naše zavesti, zatrti strahovi in averzije. Tokrat jih torej prepoznavamo. Besede "*Buddho*" ne, uporabljamo kot gorjačo, s katero bi izničili ali zatrti stvari, temveč kot koristno sredstvo. Tudi najiminenitnejše pripomočke lahko uporabimo za ubijanje in za škodovanje drugim, mar ne? Če hočete, lahko vzamete najboljši kip Bude in treščite z njim nekoga po glavi. Temu bi težko rekli "*Buddhanussati*" ali razmislek o Budi, ali ne? Isto lahko storimo z besedo *Buddho* in jo uporabimo za zatiranje misli in občutkov. To ni smotrna uporaba tega sredstva! Tu nismo zato, da bi izničili stvari, temveč zato, da bi jim omogočili, da se iztečejo, da se končajo. To je nenasilna in potrpežljiva dejavnost vzpenjanja nad mišljenje, ne iz odpora, vendar odločno in preišljeno.

Svet se mora naučiti tega, mar ne, ZDA in Sovjetska zveza, namesto da grabimo za strojnice in jedrsko orožje in izničimo vse, kar nam je na poti ali pa drug drugega obtožujemo in si grozimo. To počnemo tudi v svojem življenju, v svojih vsakodnevnih situacijah, mar ne? Koliko vas je, ki ste še nedolgo tega nekemu nekaj neprijetnega rekli, nekoga z besedo ranili, neprijazno in ostro kritizirali, zgolj zato, ker vas je vznejevoljil, vam bil v napoto ali vas prestrašil? To je torej ta dejavnost gojenja duha, prav s temi majhnimi, neprijetnimi stvarmi v naši zavesti, ki nas vznejevoljijo, s stvarmi,, ki so nespametne in neumne. Besede "*Buddha*" ne uporabljamo kot gorjačo, temveč kot uporabno metodo za opuščanje. Sedaj pa se za naslednjih petnajst minut vrnite nazaj k svojemu nosu z mantro "*Buddho*". Ugotovite, kako se to dela in uporabite to v svojih meditacijah!

PRIZADEVANJE IN SPROŠČENOST

Prizadevanja so preprosto dela, ki jih morate opraviti. Pri različnih ljudeh pa je to različno, pač odvisno od značaja in navad. Nekateri ljudje so zelo energični, neprestano aktivni. Kadar pa to niso, iščejo nekaj, s čimer bi se lahko zaposlili. Lahko jih vidite, kako se iščejo v stvareh, kako vlagajo v zunanost, kako ustvarjajo svet, v katerem živijo in potem zaradi tolikšne teže pomembnosti vanj tudi potonejo. Meditacija pa ni tovrstna dejavnost, ki bi temeljila na neprepoznavnih vzgibih, neprestana navzven in stran od sebe usmerjena aktivnost. Meditacija je notranje prizadevanje, notranji razvoj. Osredotočimo se ob predmetu meditacije in motrimo zavest.

Če si preveč prizadevamo, postanemo nemirni, če pa se ne potrudimo dovolj, otopimo, telo pa se pričinja posedati. Vaše telo točno odraža, koliko navora ste v to vložili. Telo vzravnote, uskladite držo, pridvignite prsni koš, vzravnavajte hrbtenico. Za to pa je potrebno precej volje, drža telesa pa to odraža. Če ste lenobni, vam je zgolj do najlažjega položaja. Sila težnosti vas potegne navzdol. Ob mrzlem vremenu morate potisniti energijo po hrbtenici navzgor in zapolniti telo, namesto da se stiskate pod odejami.

Z *anapanasati*, s pozornostjo ob dihanju, se osredotočite na ritem dihanja. Ko sem hotel ugotoviti, kako bi se umiril, sem s pridom uporabljal koncentracijo na ritem diha, ki je mnogo počasnejši kakor mišljenje.

Ampak za *anapanasati* se morate umiriti, ker ima počasen ritem. Tako torej prenehamo misliti, zadovoljni smo z enim samim vdihom in izdihom. Vzemimo si toliko časa, kolikor je potrebno, samo da smo lahko z enim samim vdihom od začetka do sredine in konca.

Če od *anapanasati* pričakujete *samadhi*, koncentracijo, potem ste si že zastavili cilj in to počnete z namenom, da bi nekaj pridobili zase. Zato postane *anapanasati* povod za razočaranje in jezo. Ali lahko potrpite zgolj ob enem vdihu? Ali ste lahko zadovoljni z enim izdihom? Da ste lahko zadovoljni s preprostim, kratkim obdobjem, se morate umiriti, kaj ne?

Kadar si prizadevate doseči *jhano*^[4] (op. prev.: absorpcija; polna koncentracija) in kadar res vlagate veliko navora, to ni umirjanje, temveč prizadevanje, da bi nekaj dosegli, namesto da bi bili ponižno zadovoljni z enim dihom. Uspeh *anapanasati* je prav to: pazljivost v obdobju enega vdiha in pazljivost v obdobju enega izdiha. Zasedrajte pozornost ob začetku in na koncu, ali pa začetku, sredini in koncu. To vam nudi trdne točke za opazovanje v primeru, če vam zavest med meditacijo mnogokrat odtava drugam. Tako lahko posvetite posebno pozornost pregledu začetka, sredine in konca. Če tega ne storite, vam bo zavest kar naprej uhajala kam drugam.

Tokrat je ves vaš napor usmerjen samo na to. V tem času odvržete vse drugo. Opazujte in pregledajte razliko med vdihom in izdihom. Katerega imate rajši? Občasno se zdi, kot da dihanje preneha, postane zelo rahlo, kot da telo diha samo od sebe. Lahko vas obide čuden občutek, da ne boste več dihali. Malce zastrašujoče, mar ne?

Vendar je to zgolj vaja. Osredotočite se na dihanje, ne da bi ga poizkušali nadzorovati. Včasih, ko se skoncentrirate na nosnici, začutite, da celo telo diha. Telo brez prestanka in samo od sebe diha. Včasih vse preveč resno jemljemo stvari okrog sebe in

ostanemo popolnoma brez radosti in sreče, brez občutka za humor, preprosto vse zatremo. Veselje, sproščenost in spokojnost so zelo pomembna stanja v meditaciji. Vzemite si čas, brez pritiska, da morate doseči karkoli pomembnega. Nič posebnega in nič pomembnega. In četudi ste pazljivi samo v času enega samega vdih v celem jutru, je to še vedno boljše kot pri večini drugih ljudi, pravzaprav je to boljše, kakor če ste ves čas nepazljivi.

Če ste bolj negativne naravi, potem poizkusite biti prijaznejši in bolj sprejemljivi do samega sebe. Sprostite se in naj meditacija, poleg vseh drugih dolžnosti, ki jih imate, ne postane dodatno breme. Vzemite jo kot priložnost za umiritev in sproščenost s tem trenutkom. Sprostite telo in umirite se.

Tu ne gre za boj s silami zla. Če čutite odpor do *anapanasati*, potem opazite tudi to. Ne vzemite tega kot nečesa, kar morate storiti, temveč bolj kot užitek, nekaj, kar res radi počnete. Ni vam potrebno storiti prav ničesar, lahko se popolnoma sprostite. Imate vse, kar potrebujete, dih, sedenje. Ničesar težkega vam ni potrebno storiti, ne potrebujete nobenih posebnih zmožnosti, niti vam ni potrebno biti ne vem kako inteligenčen. Kadar vas obide: "Tega pa ne morem storiti!", prepoznajte to kot odpor, strah ali frustracijo in se sprostite.

Če opazite, da postajate napeti in nesproščeni ob *anapanasati*, pa prenehajte. Ne naredite iz tega težave, težavne naloge. Če vam to ne gre, če tega ne morete storiti, potem zgolj sedite. Kadarkoli sem se znašel v neprijetnem stanju, sem začel premišljati v smeri miru. Sprožil sem misel: "Moram... moram... moram storiti to!" Potem pa: "Kar miren bodi, sprosti se."

Dvomi in nemir, nezadovoljstvo in odpor... vsemu navkljub sem lahko upošteval mir, in vedno znova pri sebi ponavljal: "Sprosti se, sprosti se!" Tedaj so se pojavili dvomi: "S tem ne boš nikamor prišel, to je neuporabno. Rad bi kaj imel od tega!" Kmalu sem bil lahko miren tudi ob tem. Umirite se in ko se sprostite, lahko pričnete z *anapanasati*. Če že hočete nekaj početi, potem počnite to.

V začetku lahko postane vse skupaj zelo dolgočasno. Počutite se obupno nerodni, kakor kadar se učite igrati kitaro, na primer. Ko prvič začnete igrati, so prsti okorni, vse se zdi brezupno, ko pa nekaj časa preigrate v takem stanju, počasi pridobite več spretnosti in cela stvar postane lažja. Učite se biti priča dogodkom, kot se odvijajo v vaši zavesti tako, da kadar postanete nemirni, napeti in kadar se čemu zoperstavljate, to tudi prepoznate in si ne prizadevate prepričati samega sebe, da je stanje drugačno. Popolnoma se zavedate stanja, kot je. Kaj storiti, kadar ste napeti in živčni? Sprostite se.

Prvih nekaj let z Ajahnom Chahjem sem jemal meditacijo zelo resno, bil sem preveč krčevit in nepopustljiv do samega sebe. Izgubil sem ves smisel za humor in postal smrtno resen in grozno suhoparen. Strašansko sem si prizadeval. Toda to je bilo zelo neprijetno, ker sem se neprestano priganjal: "Moram... moram... ah, preveč sem len!" Čutil sem se strašno krivega, če nisem ves čas meditiral; to je bilo krčevito in mračno razpoloženje. Tako sem opazoval samega sebe kot suho vejo. Kadar je to postalo nevzdržno, sem se obrnil v nasprotno smer: "Saj ti ni potrebno početi ničesar. Nikamor več mi ni potrebno iti, ničesar več mi ni potrebno storiti. Bodi s stvarmi, kot so prav tu, prav sedaj, sprosti se in opusti vse drugo!"

Kadarkoli se znajdete v takem stanju, uporabite protistrup, naučite se sprostiti. V knjigah beremo, kako lahko počnemo stvari brez napora. Tam pravijo, "naj kar pustimo stvarjem prosto pot, naj se zgodi čisto naravno." Potem pa hitro pridemo do zaključka: "Aha, če mi pa ni potrebno nič storiti, se bom pa preprosto prepustil brezdelju." In potem se

običajno najdete v topem pasivnem stanju. V resnici pa je to situacija, kjer si morate le nekoliko prizadevati.

Z *anapanasati* lahko ohranite pozornost v času enega vdiha. Če pa tega ne zmorete, poizkusite samo ob polovici vdiha. Tako si ne prizadevate doseči popolnosti že na samem začetku. Saj vam ni potrebno storiti vsega na en mah, kar takoj, zaradi ne vem kakšne ideje o tem, kako bi stvari morale biti, temveč delajte s težavami, kot so. Če pa ste raztresenega duha, potem pa je prepoznanje prav tega stanja zavesti modrost, to je uvid, spoznanje. In če mislite, da bi ne smeli biti taki, da bi zaradi tega sovražili samega sebe in prišli ob vso voljo in pogum, ker pač v danem trenutku to doživljate, je to neznanje.

Z *anapanasati* prepoznate situacijo tako, kot je prav sedaj, in začnete ravno od tu. Pozornost zadržite malo dlje in pričenjate razumeti, kaj je koncentracija, ter naredite načrt, ki je v skladu z dejanskim stanjem in ki ga lahko zato tudi uresničite. Ne zastavljate si več fantastičnih ciljev, če temu niste kos. Lotite se *anapanasati* za deset ali petnajst minut. Ne mislite, da boste to kar takoj lahko počeli celo noč: "Od sedaj pa vse do zore bom sledil dihu!" Potem pa vam spodleti in se razjezite. Zastavite si cilje, ki ste jim dorasli! Eksperimentirajte, opazujte svojo zavest, dokler bolj ne spoznate, kdaj vložiti malo vet napora in kako se sprostiti.

Anapanasati je nekaj neposrednega. Pripelje vas do videnja *vipassana*. Nestalna narava diha ni vaša, kaj ne? Ko je že enkrat rojeno, telo diha samo od sebe. Vdih sledi izdihu, prvi pogoji drugega. Dokler je telo živo, bo temu tako. Nad ničimer nimate nadzora, dihanje pripada naravi, ne pripada vam, ni jaz. Kadar opazujete to, izvajate meditacijo *vipassana*, ki doseže višek v razumevanju. To ni nekaj razburljivega, očarljivega ali neprijetnega. To je nekaj naravnega.

POZORNOST PRI HOJI - CANKAMA

Meditacija v hoji je zbrana hoja, kjer je naša pozornost usmerjena v gibanje nog. Zberemo se ob aktu hoje od začetka do konca poti, se obrnemo in ustavimo za trenutek. Potem pride do namere, da bi hodili, čemur ponovno sledi hoja. Prepoznajte sredino poti in konec, ustavljanje, obračanje, stanje. To so točke, ob katerih se zberemo, ko nam pozornost prične uhajati drugam. Med meditacijo v hoji lahko, če niste pozorni, pripravite celo revolucijo. Koliko revolucij je bilo načrtovanih med hojo v *cankami*[\[5\]](#)...? Namesto da bi počeli take stvari, uporabimo ta čas za osredotočenje na to, kar se dejansko tu dogaja. Ti občutki niso fantastični, temveč tako vsakdanji, da jih še opazimo ne. Sedaj pa bodite pozorni, kako je, da bi te občutke sploh lahko zaznali. Za to je potreben napor.

Kadar vaša zavest pri meditaciji v hoji odtava drugam in se nenadoma, na polovici *cankame* najdete v Indiji, potem to prepoznajte: "Aha!" V tem trenutku ste prebujeni. Ponovno ustalite zavedanje ob tem, kar se dejansko dogaja, ob hoji telesa od začetka pa do konca poti. To je urjenje potrpežljivosti, ker zavest tava vsepovsod. Če ste v preteklosti doživeli občutja blaženosti ob meditaciji v hoji, vas lahko to navda s hrepenenjem, da bi se to doživetje ponovilo: "V zadnjem obdobju intenzivne meditacije sem v *cankami* res uvidel, kako telo zgolj hodi. Občutek jaza se je popolnoma razblinil, to je bil res blažen občutek, ah,

da bi se to le ponovilo!" Bodite pozorni in prepoznajte to hrepenenje, da bi dosegli nekaj v skladu s spominom že doživetega občutja. Prepoznajte to kot stanje zavesti, kot oviro. Odrecite se temu, ne glede na to, ali temu sledi občutje blaženosti ali ne. Zgolj korak za korakom, to je vse, kar v v tem, opuščanje, zadovoljnost z malim in ne neprestano napenjanje, da bi dosegli neko stanje blaženosti, ki te ga morda doživeli ob izvajanju te meditacije v preteklosti. Bolj ko si prizadevate, bolj nesrečni postajate, ker sledite poželenju po prijetnem občutju, kakršno se je ohranilo v vašem spominu. Bodite zadovoljni s stvarmi, kot so sedaj, karkoli že to je. Pomirite se s stvarmi, kot so v tem trenutku, namesto da hitite sem in tja v prizadevanju, s katerim si nadejate zagotoviti tisto, kar hočete.

En sam korak, poglejte, kako mirna je meditacija v hoji, kadar nam ni potrebno storiti nič drugega kakor biti zgolj s tem korakom. Če pa mislite, da morate razviti *samadhi* ob tej meditaciji v hoji in vam pričinja zavest uhajati na vse strani, kaj se zgodi? "Ne prenesem več te meditacije v hoji, nobenega miru mi ne prinese, prizadeval sem si za tem občutkom hoje, ne da bi kdo hodil, pa mi pozornost neprestano uhaja kam drugam!" To je tako, ker še ne veste, kako se temu streže, preveč napačnih predstav o tem imate, prizadevate si nekaj pridobiti, namesto da bi zgolj bili. Kadar hodite, je vse, kar vam je storiti, zgolj hoja. Prvi korak, naslednji korak, čisto preprosto! Vendar sploh ni lahko, mar ne? Neprestano vas odnaša stran, ko poskušate ugotoviti, kaj in kako bi to morali pravilno izvajati, kaj je narobe z vami in zakaj tega ne morete narediti.

V samostanu pa to delamo takole: zjutraj vstanemo, pojemo, meditiramo, sedimo, pospravljamo po samostanu, kuhamo, sedimo, stojimo, hodimo, delamo. Karkoli že je, vse, kar se zgodi, vzamemo tako, kot se zgodi, vsako stvar ob svojem času. Prisotnost s stvarmi, kot lete so, je nenavezanost, to prinese umirjenost in sproščenost. Življenje se spreminja in temu smo priča, temu se lahko prilagodimo, karkoli že je. Če je prijetno ali če je neprijetno, lahko v življenju vedno potrpiamo in zmoremo vse, ne glede na to, kaj se nam pripeti. Če spoznamo resnico, spoznamo notranji mir.

PRIJAZNOST - METTA

V angleščini beseda "ljubezen" pomeni tudi nekaj, kar imam rad. Na primer rad imam lepljiv riž, rad imam sladek mango. To pomeni, da imamo te stvari res radi. Imeti nekaj rad pomeni, da smo na nekaj navezani; kot na primer hrana, ki jo imamo najrajši. Te ne ljubimo. *Metta* pomeni, da ljubiš svojega sovražnika, ne pomeni, da ga imaš rad. Če te hoče nekdo ubiti in rečeš, da ga imaš rad, je to neumno. Vendar pa lahko tega človeka ljubimo, kar pomeni, da se lahko vzdržimo neprijetnih misli in maščevalnosti, kakršnegakoli hotenja, da bi ga ranili ali izničili. Četudi jih ne moremo imeti radi, ker so nesrečni, bedni ljudje, smo lahko kljub temu prijazni, radodarni in usmiljeni do njih. Če bi v to sobo prišel bolan, grd in nagnusen pijanec, prav ničesar privlačnega ni na njem, bi bilo smešno reči, da imam tega moža rad. Vendar bi ga pa bilo moč ljubiti in se ne predati odporu in reakcijam na njegovo zunanost. To je mišljeno z izrazom *metta*.

Včasih zasledimo v sebi neprijetne stvari, za katere najrajši sploh ne bi vedeli. *Metta* pomeni, da se ne ujamemo v past misli, ki nas obhajajo, v past stališč, težav in občutij, ki jih doživljamo. To pa je hkrati tudi dejavnost tankočutne pozornosti. Biti pozoren pomeni,

da smo odprti in prijazni do občutka strahu, jeze ali ljubosumja v svoji zavesti. *Metta* pomeni, da ne ustvarimo težav ob že obstoječih stanjih in jim dovolimo, da preminejo, da ponehajo. Kadar se prestrašite, na primer, vam *metta* omogoči, da se ne ogradite od tega doživetja z odporom in da lahko preprosto sprejmete njegovo prisotnost in mu sploh omogočite, da poneha. Strah lahko tudi zmanjšate, če prepoznate, da tak strah doživljajo vsi, tudi živali. To ni moj strah, to ni strah osebe, to je neosebni strah. Šele ko v sebi prepoznamo trpljenje ob reakcijah na strah, strah pred bolečino, telesno bolečino, če nas kdo brčne, na primer, postane naše sočutje do drugih pristno sočutje. Ta vrsta bolečine je ista, kot je bolečina, ki jo občuti obrncani pes, torej lahko pokažete *metto* ali prijaznost in potrpežljivost do te bolečine ter se ne zadržujete ob občutju odpora. *Metto* je moč uporabiti pri nas samih ob vseh čustvenih težavah. Kadar smo soočeni s težavami, običajno reagiramo takole: "Rad bi se otresel tega, to je grozno!" To je pomanjkanje prijaznosti in potrpljenja s samim seboj, mar ne? Prepoznajte hotenje, da bi se nečesa znebili! Ne ohranjajte odpora proti obstoječim čustvenim stanjem! Prav tako se vam ni potrebno pretvarjati, da odobravate lastne napake. Nihče ne misli takole: "Rad imam svoje napake!" Nekateri ljudje so dovolj neumni, da rečejo, da so ravno zaradi teh lastnosti bolj zanimive in očarljive osebnosti. *Metta* ni način prevrednotenja, v katerem naj bi se prepričali, da imate nekaj, česar v resnici sploh ne marate, radi. *Metta* pomeni, da ne spodbujate in ne gojite mržnje in odpora v sebi. To je lahko čutiti ob stvareh, ki jih imate radi, kot na primer ob srečanju s prisrčnimi majhnimi otroki, lepimi ljudmi, ljudmi uglajenega vedenja, majhnimi kužki ali kadar uzremo čudovite rože. *Metto* lahko čutimo tudi do nas samih, kadar je vse lepo in prav: "Sedaj sem pa čisto zadovoljen sam s seboj." Kadar je vse lepo in prav, je lahko biti prijazen do dobrega in lepega. V tem se lahko izgubimo. *Metta* niso zgolj lepe želje, lepa občutja, vzvišeni ideali. *Metta* je vedno praktična.

Če si prizadevate slediti vzvišenim idejam in se nenadoma oveste, da nekoga sovražite, vas obide: "Ne bi smel nikogar sovražiti. Budisti bi morali gojiti *metto* do vseh živih bitij. Moral bi vse ljubiti. Če sem res dober budist, bi moral vse imeti rad!" To nasprotje izhaja prav iz napačno razumljene, prenaivno vzete *mette*. Bodite dovetni in prijazni do lastne mržnje, lastne ozkosrčnosti, ljubosumja in zavisti, kar pomeni, da bivamo v miroljubnem sožitju s temi stanji zavesti, da ne ustvarjamo dodatnih težav, niti otežujemo življenja ob negativnih čustvih.

Kadar čutite do koga mržnjo ali odpor, lahko opazite, kako hitro pričnemo dodajati težo temu občutku: "To je naredil, tak bi pa ne smel biti itd." Kadar pa imate nekoga res radi, pa si mislite: "On lahko naredi to in to. Prijazen je in dober." In če nekdo reče, da je ta oseba res slab človek, vas obide jeza. Če pa osebo, ki jo sovražite, drugi hvalijo, vas tudi obide jeza. Neradi slišimo o dobrih lastnostih naših sovražnikov. Kadar prekipevate od jeze, vam niti na kraj pameti ne pade, da bi tisti, ki ga sovražite, morda tudi imel kakšno dobro lastnost. In tudi če jih ima, se tega nikoli ne spomnite, slabih lastnosti se pa! Kadar pa imate nekoga radi, ga pa v vaših očeh celo njegove hibe naredijo privlačnejšega; razložite si jih kot majhne, nedolžne napake.

Prepoznajte to v svojih doživetjih, opazujte silo privlačnosti in odpora. Potrpežljiva prijaznost, *metta*, je zelo uporaben in učinkovit pripomoček, kadar se soočimo z ozkosrčno plehkostjo, ki se ob neprijetnih doživetjih nabira v vaši zavesti. *Metta* je tudi zelo koristna metoda za ljudi s poudarjeno kritično, diskriminacijsko noto zavesti, ljudi, ki vsepovsod vidijo samo napake, nikoli pa ne pogledajo vase, vedno samo vidijo, kaj je narobe z drugimi.

Povsem običajno je, če se ljudje pritožujejo nad vremenom ali vlado. Neprijetni in zajedljivi komentarji o vsem mogočem izvirajo iz nadutosti. Ali pa vzamemo v zobe nekoga, ki je odsoten in ga dobesedno raztrgamo, seveda čisto inteligentno in povsem objektivno.

Znamo biti analitični, točno vemo, kaj ta oseba rabi, kaj bi morala in česa bi ne smela storiti in zakaj je taka, kot je. Če ste bistroumni in kritični in veste natanko, kaj morajo drugi storiti, je to zelo impresivno. V resnici seveda želite reči: "Resnično, jaz sem mnogo boljši kot on!"

Tu ne gre za to, da bi vsepovsod in neprestano obračali hrbet vsem hibam in napakam, temveč da bi s tem zaživel v miroljubnem sožitju. Ne zahtevate, da bi bilo drugače, kot je. Včasih moramo z *metto* iti preko naših napak in napak drugih ljudi. To seveda ne pomeni, da teh stvari ne opazite, temveč da ne razvijete problemov okrog njih. S prijaznostjo, potrpežljivostjo in miroljubnim sožitjem se prenehate prepuščati žolčnim reakcijam v težavnih trenutkih svojega življenja.

ZAVEDANJE OBIČAJNEGA

Naslednjo uro bomo posvetili meditaciji v hoji, kjer je predmet koncentracije gibanje telesa, hoja. Usmerite svojo pozornost na gibanje nog in na pritisk teže telesa na tla. Ko hodite vzdolž *cankame*, lahko tudi tu uporabljate mantro "*Buddho*" in sicer "*Bud*" za korak z desno in "*dho*" za korak z levo nogo. Poglejte, ali lahko sledite občutku hoje in ohranite tok pazljivosti neprekinjeno od začetka pa vse do konca *cankame*. Začnite s povsem običajnim, vsakdanjim ritmom hoje, ker v naši meditaciji raziskujemo čisto vsakdanje stvari in nismo lovci na vznemirljiva doživetja. Začnemo s povsem običajnim dihom, ne uporabljamo nobenih posebnih tehnik dihanja: sedeč položaj in ne stoje na glavi, povsem običajno hojo, ne teka ali namerne počasne hoje, povsem sproščen ritem. Delamo z najbolj navadnim, s tem, kar običajno jemljemo za samo po sebi umevno. Sedaj pa posvečamo pozornost vsemu, kar smo do sedaj jemali za samo po sebi umevno, pa tega nikoli v resnici nismo opazili, kot lastno telo in zavest, na primer. Celo zdravniki, izurjeni v fiziologiji in anatomiji, v resnici niso s svojim telesom. Spijo z njim, se rodijo z njim, se postarajo, morajo živeti z njim, ga hraniti in se z njim gibati, a vam kljub temu govorijo o jetrih, kakor bi bila narisana na skici. Lažje je gledati jetra, kadar so narisana, kakor pa se zavedati lastnih jeter, kaj ne? Na ta svet gledamo, kakor da bi sami ne bili njegov del. Kar je najobičajnejšega, nam uide, ker vedno prežimo samo na nenavadno.

Televizija je zelo nenavadna stvar. Program lahko vsebuje najrazličnejše fantastične, pustolovske in romantične stvari. To je čudežna stvar, zato se je ob televiziji tako lahko skoncentrirati. Televizija nas lahko čisto hipnotizira. Kadar se stanje telesa spremeni, kadar zbolijo ali kadar je boleče, kadar občutimo ekstazo ali čudovite občutke, kako takrat vse to registriramo! Sedaj pa se odpiramo tudi za občutke, kot so pritisk desnega stopala na tla, gibanje diha, zgolj občutka sedenja, kadar ni nobenih skrajnih občutij. Obračamo svojo pozornost k stvarim, kakršne so v povsem običajnem življenju.

Kadar v življenju doživljamo skrajnosti ali nenavadne stvari, jih lahko pravzaprav kar dobro prenašamo. Pacifisti in ljudje, ki ne verjamejo v nasilje, se dostikrat soočijo z vprašanjem: "Če ne verjameste v nasilje, kaj bi pa naredili, če bi tvojo mater napadel manijak?" S tem se nam do sedaj, vsaj večini, še ni bilo potrebno beliti glav. To ni nekaj običajnega, kar bi se pogosto dogajalo v našem vsakdanu. Če pa bi do tega prišlo, sem prepričan, da bi se odzvali pravilno. Celo najbolj nespametna oseba je lahko pazljiva v

ekstremnih situacijah. Toda v navadnem vsakdanu, ko se nič posebnega ne dogaja, ko zgolj tu sedimo, smo pa lahko čisto nori, mar ne? V *Patimokkhi*^[6] piše, da menih ne bi smel nikogar udariti. Jaz pa, na primer, sedim tu in si belim glavo, kaj bom storil, če mi mater napade manijak. Ustvaril sem neko moralno dilemo v povsem navadni situaciji, ko zgolj sedim tule, moje matere pa sploh ni tu. V vseh teh letih ni bilo za mojo mater niti najmanjše nevarnosti glede manijakov, razen kalifornijskih voznikov. Če smo pozorni prav zdaj, v tem času in tem kraju, lahko tudi odgovorimo na pomembna moralna vprašanja v kontekstu časa in kraja, to je takrat, ko do tega pride.

Pozornost torej prenašamo na običajnost našega človeškega stanja, dihanje telesa, hojo od enega konca *cankame* do drugega ter na občutke užitka in bolečine. Po preteku določenega časa v obdobju intenzivne meditacije v svoji raziskavi ne zanemarimo prav ničesar, motrimo in spoznavamo prav vse, kot je. To je *vipassana*, vedenje stvari, kot so, ne pa, da so v skladu z neko teorijo ali z domnevo, ki jo imamo o čemerkoli.

PRISLUHNIMO MISLIM

V procesu odpiranja svoje zavesti, v "opuščanju", prenesemo pozornost na točko, od koder se lahko prepustimo golemu opazovanju, kjer smo lahko zgolj nema priča, ki se zaveda vsega, kar pride in gre skozi polje našega zavedanja. V meditacijskem prizadevanju, ki ima vpogled v naravo stvari za svoj cilj, *vipassana*, opazujemo pojave v svoji zavesti in zunaj nje kot spremenljive, *anicca*, nezadovoljive, *dukkha*, in brezosebne, *anatta*. Odtegnemo se inerciji navade slepih reakcij zatiranja vsega neprijetnega, zato nam teh stanj ni potrebno analizirati in ugotavljati, zakaj je do tega prišlo, temveč se jih moramo popolnoma ovesti.

Če vas je nečesa strah, naj vas bo strah tako, da se boste tega popolnoma zavedali. Nikar se vedno samo ne umikajte pred strahom, ampak odkrijte v sebi težnjo, da bi se tega občutja otresli. Razkrijte tisto, pred čimer vas je tako strah, mislite o tem namerno in zavestno ter prisluhnite svojemu mišljenju. To ni proces analize, temveč proces, v katerem potrpežljivo sledimo strahu do točke, ko postane popolnoma absurden in smešen tako, da se temu lahko samo smejemo. Prisluhnite hotenju v sebi, tej obsedenosti: "Hočem to, hočem ono, moram imeti, ne vem, kaj bom storil, če tega ne dobim... itd." Včasih vse v nas kar vpije in zahteva, hočem to, vendar je tudi temu moč prisluhniti.

Nedavno tega sem bral o tehniki soočenja, kjer lahko kričite drug na drugega in podobno, rečete vse, kar bi sicer nikoli ne izrekli pred nikomer, vse pač, kar ste odrivali stran. To je neke vrste katarza, ki pa ji manjka perspektiva modrosti. Odsotna je zmožnost biti priča temu izlivu vsega zatrtega v naši zavesti, kot stanju zavesti in ne samo kot "sproščanje odvečne energije", kjer bleknemo vse, kar nam v tem trenutku pade na pamet. Temu prav tako tudi manjka stabilnosti in voljnosti, da prenesemo najgroznejše misli. Kadar na stvari gledamo tako, ne zagrizemo v to vabo, ki nam tako dogajanje kaže kot osebne probleme, temveč pripeljemo strah in jezo do absurde pozicije, dokler niso videne zgolj kot naravno stopnjevanje miselnega procesa. Namerno mislimo o stvareh, o katerih nas je sicer strah razmišljati, da si jih lahko поблиžje ogledamo in jim prisluhnemo kot stanjem zavesti, ne pa kot osebnim neuspehom in težavam.

V tej dejavnosti torej pričenjamo opuščati stvari. Kadar vas določena stanja zavesti popolnoma preplavijo in vznemirjajo, vi pa se jim upirate in jih poizkušate odvrniti, takrat še bolj poudarite ta že prisoten pojav. Ni vam potrebno iskati česar koli nikjer drugje! Namerno jih mislite in si prisluhnite, kakor da bi poslušali nekoga z druge strani plota, kakšno staro opravljivko, na primer: "Najprej smo storili to, potem pa to, nakar smo naredili to in potem ono..." Ta stara ženska kar naprej nekaj razpreda. Prisluhnite temu preprosto kot glasu, brez obsojanja, češ: "Ne, ne to ne morem biti jaz, to ni moja prava narava!" Niti ne gojimo mržnje proti, niti želje, da bi to prenehalo: "Oh, ko bi vsaj nehala, baba stara!" Vsi imamo to v sebi, tudi jaz. To je povsem naravno stanje, ali ne? To ni oseba. To nagnjenje h godrnjanju, češ, tako trdo sem delal, pa mi še hvaležni niso, je stanje, razpoloženje in ne oseba. Kadar ste čemerni, nihče ne naredi ničesar prav. Tudi če delajo pravilno, delajo narobe. Tudi to je zgolj stanje zavesti, to ni oseba. Čemernost, nagnjenje h godrnjanju je razloženo kot stanje zavesti, kot razpoloženje: *anicca*, ker se spremeni, *dukkha*, ker nikakor ni zadovoljivo, in *anatta*, ker to stanje ni oseba. Ali pa strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili o vas, kadar pridete prepozno; zaspali ste, pridete sem in vas prične skrbeti, kaj si sedaj drugi mislijo o vas, ker ste prišli prepozno. "Mislijo, da sem len." Skrb o tem, kaj si nekdo o nas misli, je miselno stanje. Ali pa smo tu vedno o pravem času in vidimo druge prihajati pozno: "Tale pa vedno prepozno pride! Kaj se ne bi mogel vsaj enkrat potruditi?" Tudi to je miselno stanje.

Vse to poudarim, da bi se tega v celoti uvedel, vse trivialnosti, ki jih večinoma samo odrivamo stran prav zato, ker so trivialne, saj se s trivialnim, jasno, nihče noče ukvarjati. Vendar kadar temu obrnemo hrbet, je vse to odrinjeno v stran in ostaja nerazrešeno, ter se slej ko prej razraste v problem. Pričenjamo čutiti napetost, averzijo do samega sebe in do drugih ali pa pride do depresije. Vse to so posledice bega pred temi miselnimi stanji, bodisi trivialnostmi ali grozljivimi stvarmi, ker jim je bila odtegnjena pozornost polnega prepoznanja zavesti.

Ravno tako je zgolj stanje zavesti, kjer prevladujeta dvom in negotovost. To je strah in dvom, negotovost in oklevanje. Namerno si približajte stanje negotovosti, da bi se sprostili v stanju zavesti, ki je neodvisno od kakršnegakoli konkretnega predmeta. "Kaj naj storim, ali naj ostanem, ali naj grem, ali naj delam to, ali kaj drugega, naj se lotim *anapanasati*, morda bi se moral posvetiti *vipassani*?" Poglejte v to. Zastavite si vprašanja, ki jim ni odgovora, kot na primer: "Kdo sem jaz?" Zavedajte se praznega prostora, preden pričnete razmišljati, "Kdo?," samo pazljivi bodite, samo oči zaprite in tik preden pomislite, "Kdo?," samo pogledajte, zavest je čisto prazna, ali ni? Potem pa: "Kdo-sem-jaz?"... Prazen prostor po vprašanju. Ta misel pride in gre iz praznine, kaj ne? Kadar vas tok mišljenja iz navade posrka vase, niste zmožni razločiti nastanka misli, kajne? Začetka ne vidimo, lahko se zalotimo šele potem, ko smo se uvedli, da smo o nečem razmišljali. Torej pričnite misliti namerno in opazite začetek misli, še preden jo pravzaprav pričnete misliti. V ta namen vzamemo določene misli, kot na primer: "Kdo je Buda?" To misel je treba izvesti prav namerno tako, da vidite začetek, fazo tvorjenja misli in njen konec ter prostor okrog nje. Na misel in koncept nič več zgolj ne reagirate, temveč nanju gledate z določene perspektive.

Recimo, da ste na nekoga jezni. Mislite si: "Rekel je to in to in potem tudi to in to in ni storil tega pravilno, vse to je storil napak, tako brezupno sebičen je... Spominjam se, kaj je storil nekemu in potem..." Misli si kar sledijo druga drugi, kaj ne? Ujeti ste v ta tok misli, kjer se ena misel pretaka v drugo, gnani od averzije. Namesto ujetosti v tok med seboj povezanih misli in konceptov, mislite namerno: "To je najsebičnejša oseba, kar sem jih kdaj srečal." In takoj, ko se ta misel konča, spet praznina. "Umazanec pokvarjeni, najprej je storil to, potem pa še to!" To lahko opazite sami, smešno je, ali ne? Ko sem prišel v Wat Pah Pong, sem doživljal grozno jezo in odpor. Ker dostikrat nisem vedel, kaj se je dogajalo

in ker sem se moral bolj podrediti situaciji, sem dostikrat doživiljal take frustracije, da se je kar kadilo iz mene! Ajahn Chah je govoril in govoril, njegovi govori so lahko trajali tudi dve uri, v laoškem jeziku, mene pa so, ker smo seveda sedeli na tleh, strašansko bolela kolena in obhajale so me misli, kot na primer: "Zakaj pa že enkrat ne neha? Mislil sem, da je *Dhamma* enostavna, kaj sta mu potrebni dve uri, da bi nekaj povedal?" Do vseh sem postal zelo kritičen. Potem pa sem se pričel tega počasi zavedati in poslušati samega sebe, kako se jezim, kako sem kritičen, zajedljiv in trmast. "Nočem tega, nočem onega, ne maram tega, zakaj neki moram tu sedeti, ta smešna stvar me sploh ne zanima, saj ne vem..." To se je ponavljalo brez konca in kraja. Razmišljal sem še naprej: "Ali je ta, ki tako misli, dober človek? Ali hočeš biti nekdo, ki se vedno pritožuje in kritizira, vedno najde napake, ali res hočeš biti tak človek? Ne, tak pa že nočem biti!"

Moral sem poudariti in izraziti vse to dogajanje in se ga v popolnosti ovesti, da bi ne postal žrtev teh stanj. Bil sem zelo ogorčen in jezen, prepričan, da sem imel prav. In kadar ste prepričani, da imate prav, potem zlahka verjamete takim mislim: "Konec koncev, to sploh ni potrebno, kaj ni Buda rekel... Buda ne bi nikoli dovolil tega, Buda že ne, jaz poznam budizem!" Omogočite temu dogajanju, da postane popolnoma zavestno, da ga lažje vidite, da se oveste njegove absurdnosti in gledate nanj z določene perspektive, nakar postane prav smešno. Sami lahko uvidite, za kaj gre v komedijah. Samega sebe jemljemo tako zares. "Jaz sem tako pomembna vsebnost, moje življenje je tako grozno pomembno, da moram biti vseskozi izredno resen, moji problemi so tako pomembni, tako strašansko pomembni! Pod tolikšno težo pomembnosti moram veliko časa posvečati svojim problemom. "Če imate o sebi zelo visoko mnenje, potem mislite to povsem namerno: "Jaz sem zelo pomembna oseba, moji problemi so zelo pomembni in težki." Kadar tako mislite, se v tem razkrije podton smešnosti in omejenosti, zato ker uvidite, da v resnici niste tako grozno pomembni, nihče od nas ni. In vsi problemi, ki jih iz življenja naredimo, so trivialni. Nekateri ljudje si lahko popolnoma izničijo življenje v neprestanem ustvarjanju problemov, ki jih jemljejo zares.

Če jemljete samega sebe kot pomembno in resno osebo, potem vam bo vsakršen stik s plehkobo in neumnostjo odvraten, če pa hočete biti dober in svet človek, se boste prisiljeni boriti z zlim v svoji zavesti. Če hočete biti ljubeči in velikodušni, potem boste vsak izraz zlobe, ljubosumja ali skopuštvu poskušali zatreti ali izriniti iz svoje zavesti. Opazujte in vzemite v obzir vse skrite lastnosti svojega življenja, s katerimi se zavestno ali podzavestno identificirate in se jih potem bojite priznati ter se soočiti z njihovimi manifestacijami. Kar priznajte si: "Hočem biti tiran, hočem biti tihotapec, hočem biti član mafije, hočem..." Karkoli že je. Nič več nas ne zanima kakovost tega, temveč bolj njegova značilnost kot nestalno stanje. Nezadovoljivo je, ker nas nobena stopnja tega doživetja ne more popolnoma zadovoljiti. Pride in gre in ni jaz.

OVIRE NA POTI DUHOVNEGA RAZVOJA IN KAKO IZGINEJO

Ko prisluhnemo svoji notranjosti, pričenjamo razločevati šepetanje krivde, obžalovanj, poželenj, strahu, strasti in pohlepa. Včasih lahko slišimo svoje strasti: "Hočem, moram dobiti, moram, moram..." So strasti, ki sploh nimajo predmeta. Občutite lahko zgolj strast brez predmeta in ji morate smer šele poiskati. Želja, nekaj posedovati: "Nekaj

hočem, nekaj hočem, nekaj moram imeti, hočem." To lahko slišite, če le prisluhnite svoji zavesti. Običajno poiščemo predmet strastem, seks, na primer, ali pa prebijemo čas v sanjarjenju.

Poželenje se lahko pokaže kot hotenje, da bi nekaj jedli ali da bi se v nekaj zatopili ali se z nečim združili. Poželenje vedno nekaj išče. To je lahko nekaj, kar je povsem dovoljeno za menihe, nekaj, kar lahko pritegne pozornost meniha, kot na primer lepo ogrinjalo ali beraška skleda ali slastna hrana. Opazite lahko nagnjenje, da bi to posedovali, da bi se ga dotaknili, da bi poizkusili in si ga nekako prisvojili, naredili za svojega, ga na tak ali drugačen način použili. To je poželenje, to je sila v naravi, ki jo moramo prepoznati, ne zgolj obsoditi, češ: "Sem pa res grozen človek, ker imam takšno poželenje!"

Če to poželenje, ki je nekaj povsem naravnega, zgolj obsodimo, češ, da sem res grozen človek, ker imam takšna poželenja, to samo perpetuira podmeno ega. Kot da bi to ne bilo povsem naravno in kot da sploh obstaja človek, ki ga nikoli ni obšlo poželenje po ničemer.

Ta stanja so del narave, ki jo moramo prepoznati in uvideti, ne z obsodbo, temveč z razumevanjem. Tako torej na novo odkrivamo gibanje poželenja, pohlepa, iskanja in odpora. Hotenje, da bi se česa otresli, je prav tako moč opazovati, določene situacije, na primer, ali bolečine. "Hočem se znebiti bolečine, svojih slabosti, otopelosti, nemira, svojih strasti. Hočem se znebiti vsega, kar me moti in vznemirja! Zakaj je Bog ustvaril komarje? Rad bi se znebil tega mrčesa!"

Čutno poželenje je prvo na seznamu ovir (*pali: Nivarana*). Odpor ali averzija je druga ovira. Vaša zavest je polna odporov, malenkostnih razburjenj in zamer, ki jih poizkušate odstraniti. Ob prisotnosti teh ovir, odpora na primer, se območje preglednosti v naši zavesti občutno skrči. S tem nočem reči, da bi se te ovire morali znebiti, to bi bilo preprosto ponavljanje tega istega odpora, temveč poznati to, vedeti za to silo in jo razumeti takrat in kakor jo izkusite. Potem že prepoznate hotenje, da bi se vsega tega rešili, hotenje, da bi se znebili vsega okrog sebe, hotenje, da bi ne bili, kjer ste, hotenje, da bi sploh ne bili živi, hotenje, da bi prenehali živeti. Zaradi tega radi spimo, mar ne? Tako se lahko izognemo bivanju, vsaj začasno. V spečem stanju ne obstajamo, ker to ni več isti občutek življenja. To je izničenje. Nekateri ljudje radi veliko spijo, ker je življenje zanje preboleče, predolgočasno, preveč neprijetno. Potem padamo v depresije, obhajata nas dvom in obup in tako najdemo izhod iz tega v spanju, v poizkusu, da bi te težave izničili in jih izrinili iz svoje zavesti.

Tretja ovira je zaspanost, omrtvelost, topost in lenoba. Običajna reakcija na to je odpor. Vendar je tudi to moč razumeti. Otopelost je moč spoznati. Težkost telesa in duha, počasno in topo gibanje. Bodite priča odporu, ki se poraja ob tem, hotenju, da bi se tega otresli. Opazujte občutek toposti v zavesti in v telesu. Celo poznavanje otopelosti se spreminja, je nezadovoljivo, ni jaz (*pali: anicca, dukkha, anatta*).

Nemirnost je nasprotje otopelosti, to je četrta ovira. Sedaj ne gre za otopelost, niste zaspani, temveč nemirni, nervozni, zaskrbljeni in napeti. Tudi to stanje ni nujno usmerjeno na določen predmet. Nemir je bližji stanju obsedenosti kot na primer občutek zaspanosti. Hoteli bi nekaj narediti, pohitimo tja, naredi to, stori ono, nekaj povej, pojdi malo naokrog, teči tja! In če morate, kadar ste v takem stanju, sedeti nekaj časa pri miru, se počutite, kot bi bili priklenjeni, kot v kletki, in vse, kar lahko takrat mislite, je, da bi skakali in tekli naokrog, da bi nekaj počeli. Vendar ste lahko vsemu temu tudi priča, še zlasti, kadar ste omejeni z disciplino, zaradi katere se ne morete preprosto predati temu stanju. Meniška obleka ni ravno krojena za plezanje po drevesih in guncanje po vejah. Temu nagnjenju nam

ni dano nebrzdano slediti in se ga moramo torej paziti.

Dvom je peta ovira. Včasih se nam zdijo naši dvomi zelo pomembni in jim posvečamo veliko pozornosti. Kvaliteta dvoma nas lahko povsem premami, ker se nam zdi, da je ta dvom tako pomemben. "Res je, da so nekateri dvomi prav trivialni, ampak ta dvom je pa res pomemben in mu moram priti do dna, ga moram razrešiti! Dokončno se moram odločiti, ali naj storim to ali pa kaj drugega! Ali delam to pravilno? ali naj grem tja, ali naj ostanem tu še malo dlje? Ali zapravljam svoj čas? Ali sem do sedaj zgolj zapravljaj svoj čas? Ali je budizem prava pot ali ne? Morda pa to sploh ni prava vera?" To je dvom! Do konca svojega življenja si lahko belite glavo, ali bi ne bilo morda bolje, da bi storili to ali ono. Veste pa lahko, da je dvom stanje vaše zavesti, včasih zelo prefinjeno in varljivo. S stališča "tistega, ki ve", razločimo dvom kot dvom. Ne glede na to, ali je pomemben ali plehek, še vedno je zgolj dvom, to je vse. "Ali naj ostanem tu ali bi moral kam drugam?" To je dvom. "ali naj operem obleko danes ali jutri?" Tudi to je dvom. Res da ni pomemben, so pa drugi, ki to so. "ali sem že dosegel Prvo stopnjo razsvetljenja? Kaj sploh je Prva stopnja razsvetljenja? Ali je Ajahn Sumedho razsvetljen? Ali dandanes sploh še obstajajo *arahanti*?" In potem pridejo ljudje drugih verskih prepričanj in pravijo: "Vaša vera je napačna, naša je prava!" Potem pa vas obide: "Kaj pa, če imajo prav?! Mogoče pa naša vera ni prava?!" Kar brez dvoma v tej situaciji lahko vemo, je, da je to dvom. Če to res vemo, potem vemo, kar je moč vedeti, in vemo, da ne vemo, če ne vemo. Celo kadar nečesa ne veste, je, če se tega zavedate, to zavedanje znanje.

To torej pomeni biti tisti, ki ve, vedeti, kar lahko vemo. Peterica ovir so vaši učitelji, ker ne vzbujajo navdušenja, to niso sijoči guruji, naslikani v knjigah. So lahko povsem plehki, malenkostni, nespametni, moteči in nas lahko povsem obsedejo. Kar naprej nas porivajo, zbadajo in nas ves čas podirajo, dokler jim ne posvetimo pozornosti in razumevanja, dokler ne prenehajo biti težave. Zaradi tega moramo biti zelo potrpežljivi. Potrebujemo vso potrpežljivost in ponižnost, ki smo je zmožni, da se lahko od teh učiteljev česa naučimo.

In česa se lahko od njih naučimo? Da so to zgolj stanja zavesti, da nastanejo in preminejo, da so nezadovoljiva, da to nisem jaz. Včasih postane naše življenje zelo pomembno. Temu največkrat verjamemo, vse pa, kar lahko v takih situacijah zagotovo vemo, je, da so te situacije spremenljiva stanja zavesti in če z njimi in ob njih potrpiamo, se stvari spremenijo same po sebi in se nam kmalu ponudi odprtost in jasnost duha za povsem spontana stanja, ki niso več slepe reakcije na dane okoliščine. Z golo pozornostjo, s pazljivostjo gredo stvari svojo pot, ni vam potrebno ničesar odstranjevati, kajti vse, kar se začne, se tudi konča. Saj ni ničesar, česar bi se morali znebiti, s stvarmi morate biti zgolj potrpežljivi in jim omogočiti, da se same iztečejo in ponehajo.

Šele kadar ste potrpežljivi in dovolite stvarjem, da se iztečejo, se lahko bolj oveste, kaj ponehanje pomeni - tišina, praznost in jasnost. Zavest se zbistri in umiri, še vedno je živa in dojemljiva, ni omrtvičena, zatrta ali pogreznjena v spanje in tedaj lahko prisluhnete tišini zavesti.

Dovoliti stvarjem, da se iztečejo, pomeni, da smo zelo prijazni, dovezetni, potrpežljivi, ponižni in se ne postavljamo na nobeno stran, dobro, slabo, užitek ali bolečino. Subtilno prepoznavanje omogoča stvarjem, da se spremenijo, pač v skladu s svojo naravo, brez poseganja vmes. Šele od tu naprej postane smiselno govoriti o odvrnjenosti od čutnih objektov, že od tu se lahko odtegnemo moči čutnosti in najdemo mir v praznosti duha, v njegovi jasnosti in tišini.

PRAZNOST IN OBLIKA

Kadar ste mirni, prisluhnite zvoku svoje zavesti, "zvoku tišine". Kaj je to? Ali je to zgolj šumenje v ušesih ali zunanji zvok? Ali je to zvok zavesti ali zvok živčnega sistema ali je to kaj drugega? Karkoli že je, vedno je tu in ga lahko uporabimo v meditaciji kot nekaj, na kar lahko obrnemo svojo pozornost.

Ko prepoznamo, da vse, kar nastane, premine, se ozremo na tisto, kar ne nastane in mine in je vedno tu. Če pa začnete razmišljati o tem zvoku in ga poimenujete, ali trdite, da je to in ono in da ga poznate, je to seveda znak, da ga uporabljate na napačen način. Ta zvok je zgolj merilo, na katerega se obrnete, ko dosežete mejo zavesti, konec zavesti, kolikor smo jo pač zmožni opazovati. Lahko mislite in kljub temu slišite ta zvok, to je, če namerno mislite, takoj pa ko se v mišljenju izgubite, takoj ko vas mišljenje posrka vase, ga pozabite in ga nič več ne slišite. Če se v mišljenju izgubite, potem se, takoj ko se tega oveste, obrnite nazaj k zvoku in mu prisluhnite za dlje časa. Kjer so vas prej obsedla in zapeljala čustva ali nastale ovire, lahko sedaj motrite počasi, previdno in potrpežljivo vsako stanje zavesti kot *anicca*, *dukkha* in *anatta* in ga potem opustite. To je blago in prefinjeno opuščanje, ne ihtavo in nasilno zavračanje kateregakoli stanja zavesti. Odnos ali stališče, ki ga imamo, oziroma pravilno razumevanje je pomembnejše od česarkoli drugega. Iz tega zvoka vam ni potrebno narediti nič posebnega. Ljudi često obide razburjenje, misleč, da so ob tem res nekaj dosegli ali odkrili, vendar je to le novo stanje zavesti, ki ste ga ustvarili ob zvoku tišine. V resnici je to zelo umirjena dejavnost, ki nas ne razburi. Ne ujemite se na limanice mislim, češ, da ste sedaj bogve kaj dosegli. To je proces opuščanja in umirjanja, izvajajte ga smotrno in z občutkom. Če že govorimo o ovirah v meditaciji, potem je občutek, da sem sedaj v meditaciji res nekam prišel, res nekaj dosegel, resnična ovira.

Sedaj se lahko ozrete na telesna in duševna stanja in se skoncentrirate nanje. Lahko počasi in zbrano pregledujete telo in razločite občutke vibracij v rokah in stopalih ali pa se skoncentrirate na katerokoli točko na telesu. Vzemite občutek jezika v ustni votlini ali občutek dotika spodnje in zgornje ustnice ali pa se osredotočite na občutek vlažnosti v ustih ali dotik obleke na koži. Za vsa ta drobna in lahna občutja se sicer redkokdaj sploh zmenimo. Če se zberemo in opazujemo ta drobna in nevtralna telesna občutja, se naše telo sprosti. Človeško telo ceni pozornost. Za telo je dobro, če se mirno in z občutkom osredotočimo nanj, če pa smo neuvidevni in ga sovražimo, pa postane naravnost neznosno. Pomnite, da moramo živeti s to strukturo do konca svojega življenja.

Torej je bolje, da se naučite, kako živeti v njem s pravilnim stališčem. Rečete lahko: "Oh, saj telo res ni pomembno, je samo odvrtna stvar, ki se postara, zboli in umre. Telo res ni pomembno. Res pomembna je zavest!" To stališče je precej pogosto med budisti! V resnici pa je potrebno precej potrpežljivosti, da se lahko osredotočimo na telo brez napuha. Napuh je zloraba človeškega telesa, ta način gibanja pozornosti skozi telo pa je smiseln in koristen. Ne spodbuja podmene ega, temveč je preprosto aktivnost dobre volje in upoštevanja telesa - ker telo tako ali tako niste vi.

Sedaj meditirate na temo *panyca khanda*^[7] in praznosti zavesti (op. prev.: peterice objektov človeških želja). To raziskujte, vse dokler ne boste popolnoma razumeli, da vse, kar nastane, tudi premine in da to niste vi. Tako ne posegajte po tem, misleč, da ste to res vi sami, in vas ne omejuje več hotenje, da bi se spoznali kot kvaliteta ali substanca v čemerkoli. To je osvobojenje od rojstva in smrti.

Na tej poti modrosti ne gre za razvoj koncentracije, kjer se odmaknemo v stanje transa, blaženosti in pobegnemo pred stvarmi. Še zlasti se morate zavedati in biti odkriti s samim seboj glede svoje motivacije. Ali meditiramo, ker se hočemo stvarjem izogniti? Ali si prizadevamo doseči stanje, kjer bi lahko zatrli vse misli? V procesu gojenja in razvoja modrosti postopamo z blagostjo, počasi in z občutkom, kjer celo dovolimo, da se pojavijo tudi najbolj grozne misli in jih potem odpustimo. To je kakor izhod v sili ali kakor varnostni ventil, s katerim lahko zmanjšate pritisk, če je ta previsok. Če veliko sanjate, si lahko daste duška v sanjah. Vendar modrost ne izvira od tod, mar ne? To je, kot da bi bili ropa žival, kjer razvijemo določeno navado, se izčrpamo, pogreznemo v spanje, se zbudimo in vstanemo, spet nekaj delamo in ponovno spimo. Pot modrosti pa je pot temeljite raziskave in razumevanja omejenosti minljivih stanj telesa in zavesti. Tokrat razvijate zmožnost odstopanja od vsega pogojenega in osvobojenja od vsega umrljivega.

Prebijate se skozi iluzijo, da ste nekaj umrljivega. Vendar vam ne pripovedujem, da ste neumrljivo bitje, ker boste takoj planili po tem. "Moja prava narava je eno z najvišjim, z absolutno Resnico. Jaz sem eno z Gospodom. Moja prava narava je Nesmrtno, brezčasna večnost blaženosti." Pomenljivo je, da se je Buda vzdržal uporabe zanosnih pesniških fraz, ne ker bi bile napačne, temveč, ker se navežemo nanje. Kaj hitro bi se ugnezdili v tej identifikaciji z najvišjim ali enem z Bogom ali večni blaženosti Nesmrtnosti in tako naprej. Oči se vam kar zasvetijo, kadar tako govorite. Vendar je veliko bolj opazovati to nagnjenje, to željo, da bi doumeli in poimenovali nepojmljivo, da bi lahko povedali ali opisali nekomu drugemu, zgolj da bi začutili, da ste sedaj resnično nekaj dosegli. Veliko bolj pomembno je to nagnjenje opazovati kakor slediti. S tem nočemo reči, da niste prav ničesar spoznali, gre le za to, da ste izredno previdni, tenkočutni in pazljivi, da se ne ujamete v identifikaciji s tem spoznanjem, kajti če se, ne bodite presenečeni, če boste spet končali v blatu obupa.

Če pa vas stvari potegnejo za seboj, se ustavite takoj, ko se tega oveste. Povsem brez potrebe se čutite krive in zgublajte pogum zaradi tega, preprosto ustavite se tam. Umirite se in pustite, naj gre vse svojo pot. Opazite lahko, kadar verni ljudje nekaj spoznajo, kako hitro jim osteklenijo oči. Pripadniki sekte "ponovno rojenih" kristjanov kar žare od take vročičnosti. Res, zelo impresivno! Moram priznati, da je impresivno videti ljudi tako sijoče, polne zanosa in navdušenja. V budizmu pravimo temu *sanya vipalīsa* ali "meditacijska norost". Kadar dober učitelj vidi, da ste v takem stanju, vas pošlje v majhno kočico v gozd in vam svetuje, da se ne približate nikomur! Spominjam se, kako se je to zgodilo meni v Nong Khaiju, leto preden sem srečal Ajahna Chahja. Meditiral sem v majhni koči in mislil, da sem popolnoma razsvetljen. Vedel sem za vse na svetu, vse sem razumel. Ves sem bil blažen in... Samo nikogar ni bilo, s komer bi lahko govoril! Tajščine nisem bil več, tako da nisem mogel nadlegovati tajskih menihov. Nekega dne pa je prišel britanski konzul iz Vientiana in nekdo mu je pokazal pot do moje kočice in... Temu sem jih pa res napel! Kar letelo je iz mene! Revežu je kar sapo vzelo in kar obsedel je tam. Kot pravi Anglež je bil zelo, res zelo, zelo vljuden, vsakokrat ko je vstal, da bi odšel, ga nisem spustil iz svojih rok. Sploh se nisem mogel ustaviti, bil sem kakor Niagarski slapovi, grozna sila je kar drla iz mene in nisem si mogel kaj, da bi se ustavil. Končno je odšel, ne vem, kdaj in kako mu je uspelo ulti. Nikoli več ga nisem videl, kdo ve zakaj?

Kadar se nam dogajajo take stvari, je zelo pomembno, da se jih ovemo, da jih prepoznamo. Nič ni nevarnega, če veste, kaj to je. Bodite potrpežljivi, ne verjemite temu občutju, ne vdajajte se njegovi mamljivi sili. Budistični menihi ne hodijo naokrog, da bi se hvalili s tako in tako stopnjo razsvetljenja, ki da so jo dosegli. Takih stvari se preprosto ne govori. Kadar nas ljudje vprašajo za nasvet, jih ne učimo o svojem razsvetljenju, temveč o Štirih plemenitih resnicah kot o poti, o metodi za njihovo razsvetljenje. Dandanes razni ljudje izjavljajo, da so razsvetljeni ali da so *Maitreja Buda, avatari*, s celo množico učencev.

Kako zlahka ljudje verjamejo temu! Buda je še posebej poudaril prepoznanje stvari, kot so, in ne vere v to, kar nam drugi ljudje pripovedujejo. To je pot modrosti, v kateri raziskujemo in preiskujemo meje zavesti. Poglejte in se prepričajte sami: *Sabbe sankhara anicca*, vse kar je pogojeno (op. prev.: tvorjeno, sestavljeno), je podvrženo spremembi; *sabbe dhamma anatta*. (Op. prev.: Vse je neosebno.)

Vse je ne-jaz.

NOTRANJA ČUJEČNOST

Sedaj pa nekaj o praksi pozornosti. Koncentracija pomeni, da lahko posvetimo pozornost predmetu in jo tam zadržimo, na primer na umirjajočem se ritmu običajnega dihanja, dokler sami ne postanete prav ta znak, kar pomeni, da se občutek razlike med subjektom in objektom zmanjša. Pozornost v kombinaciji z meditacijo *vipassana*, pripelje do razširitve zavesti. Nič več se zgolj ne koncentrirate samo na eno točko, sedaj opazujete z znanjem in motrite stanja, ki pridejo in gredo, in tišino prazne zavesti. Da pridemo do tega, je potrebno opustiti predmet, sedaj se nič več ne oklepate nobenega specifičnega predmeta, tokrat opazujete le, da karkoli nastane, premine. To je meditacija, ki pelje v znanje, v razumevanje ali *vipassana*.

Izraz "notranje poslušanje" označuje aktivnost zrenja samega vase, ki nam razkrije hrup naše zavesti, poželenja, strahove, stvari, ki si jih nikoli niste upali priznati ter jih zaradi tega vedno odrivali iz svojega polja zavedanja. Sedaj pa, tudi če vas preplavi strah in druga čustva, bodite pripravljeni in voljni soočiti se z njimi in jim tako omogočiti ponehanje, dokončno umiritev. Če pa se v vaši zavesti nič ne zgane, nič ne nastane in nič ne premine, potem preprosto ostanite v tej praznosti, v tišini zavesti. Lahko slišite zvok visoke frekvence v sebi, ki je vedno prisoten, to ni zgolj šumenje v ušesih. Kadar pustite vsa druga stanja za seboj, se lahko obrnete k tej tišini. Vendar bodite pošteni glede svojih namer. Kajti če se zatekate v tišino, v tihi zvok zavesti, iz odpora do raznoraznih stanj zavesti, gre spet samo za represijo, za beg pred neprijetnim, to ni očiščenje.

Če je vaša namera napačna, tudi če se skoncentrirate na praznost, rezultat ne bo pravi, ker ste bili zapeljani. Niste pravilno razmotrili stvari, ničesar niste opustili, samo hrbet obračate stran pred določenimi stvarmi rekoč: "Tega pa nočem videti!" in se obrnete v stran. Sedaj pa delamo ravno nasprotno, tokrat smo potrpežljivi in voljni potrpeti tisto, kar se zdi, kot da je neznosno, kar se ne da potrpeti. To je notranja čuječnost, opazovanje, poslušanje, celo eksperimentiranje. V tej dejavnosti je zelo pomembno pravilno razumevanje in ne toliko praznost, oblika ali karkoli takega. Do pravilnega razumevanja pride po razmisleku in uvidu, da vse, kar nastane, premine, uvid, da tudi ta praznost ni jaz ... Če trdite, da ste tisti, ki je spoznal praznost, kot da ste nekaj dosegli, je to že v sebi napačna namera, ali ne? Mišljenje, da ste nekdo, ki je to dosegel ali spoznali na osebni ravni, izvira iz podmene jaza. Tako torej ne dajemo nobenih izjav o raznih "dosežkih". Če je v vas nekaj, kar si hoče lastiti neko spoznanje ali karkoli, potem opazujte prav to kot zgolj stanje zavesti.

Zvok tišine je vedno tu in ga lahko uporabljate bolj kot kazalo in ne kot nekaj, kar je samo sebi namen. Pazljivost in poslušanje je zelo plodna dejavnost za razliko od represije

raznih stanj zaradi odpora. Če tej meditaciji sledimo, se kaj kmalu izkaže, da je pravzaprav ta praznost precej dolgočasna. Vajeni smo bolj zanimivih in zabavnih stvari. Koliko časa pa sploh lahko sedite in se zavedate prazne zavesti? Prepoznajte, da v našem meditativnem prizadevanju ne gre za to, da se navežete na mir, na tišino ali praznost kot cilj, temveč, da to uporabite kot koristen pripomoček v tej negi vedenja in budnosti. Kadar je zavest prazna, lahko opazujete; še vedno je prisotno zavedanje, vendar si ne prizadevate za ponovnim rojstvom v kakršnokoli stanje, ker je brez občutka jaza. (Op. prev.: Vsa stanja in doživetja ne dosežejo dna vaše zavesti: to niste vi, to ni jaz, da niso polna, da so prazna gotovosti.) Jaz se vedno manifestira, kadar nekaj hočemo ali kadar se hočemo česa otresti. Prisluhnite temu! "Hočem doseči *samadhi*... Moram doseči *jhano*!" To so simptomi jaza. "Če hočem narediti karkoli, moram najprej doseči prvo in drugo *jhano*." To je značilen vzorec, karakteristika jaza, ta ideja, da morate najprej nekaj doseči. Kaj sploh lahko veste, če berete nasvete raznih učiteljev? Lahko se zavedate svoje zmede, dvoma, odpora in sumničenja. Veste lahko, da ste vedenje, namesto da se trapite s tem, kateri učitelj je pravi.

Metta pomeni, da lahko z blago prijaznostjo prenesemo tisto, kar se kaže kot neznosno. Če imate polno glavo prazne slame in godrnjanja ter vse to zgolj s silo odrivate stran, misleč, da se boste na ta način tega na hitro rešili, bolj ko si to prizadevate, slabše je. Včasih se pa le vse ustavi in obide vas misel: "Aha, sedaj sem se pa le končno rešil vsega tega, vse je šlo stran." In ko se ponovno spet začne, vas spet obide: "Ne, že spet je tu! Pa sem že mislil, da sem vse to že pustil za seboj." Vse to vzemite tako, kot se zgodi, ne glede na to, kaj se zgodi in ne glede na to, kolikokrat vse izgine in se ponovno pojavi. Hodite postopoma, korak za korakom. Takoj, ko si spričo obstoječega stanja privoščite brezmejno potrpežljivost, mu lahko dovolite, da poneha. Plod opuščanja in umirjanja je doživetje sprostitve, ker spoznate, da ne vlečete za seboj več stvari, kot ste jih prej. Stvari, ki so vas prej jezile, vas sedaj ne vznemirjajo več tako in to vas preseneti. Pričenjate se počutiti bolj sproščene v situacijah, kjer vam prej to ni bilo dano, ker sedaj omogočate stvarjem, da se iztečejo, ker se ne oklepate in ne krmite ponovno vseh starih strahov in napetosti. Tudi, če ste med ljudmi, ki so zaradi nezavedanja še vedno žrtve teh bolestnih teženj, to na vas ne vpliva več toliko. Nenadoma postanete imuni za neuravnotežena stanja in napetosti drugih. To je posledica procesa opuščanja in privolitve v ponehanje.

Sedaj ste na stopnji, kjer morate gojiti notranjo čuječnost in hkrati beležiti vse miselne oblike, ki preplavijo vašo zavest. Če pa se kar naprej ponavljajo, potem očitno nekje ohranjate ta tok pri življenju. Ta prenos energije se odvija ali preko našega odpora, odvrčanja, ali pa preko odvisnosti od nečesa. Tu lahko pričenjate prepoznavati navezanost, za razliko od prizadevanja, da bi se tega čim prej znebili. Brž ko to dojamete in opustite to celo kolobocijo, se lahko obrnete v tišino zavesti, kajti na tej stopnji je karkoli drugega brez smisla. Oklepate se ali hlepate po raznih stanjih dlje, kot je to potrebno, je popolnoma brez pomena; naj ponehajo! Kadar se odzivamo stvarjem, ki se pojavljajo v naši zavesti, ustvarjamo krog navad. Navada je ciklična, ponavlja se v krogu. Tako se ne more končati sama od sebe. Če pa jo opustite in ob njej mirujete, potem velja, da kar nastane, premine in ne sklene kroga.

Praznost torej ne pomeni, da se vsega znebimo, ni popolna ničnost, temveč je neizčrpna možnost nastajanja in preminevanja, sila, kateri se ne pustite več premamiti. Jemati samega sebe kot ustvarjalca, češ, moja umetniška nagnjenja in potreba po izražanju le-teh, je neverjeten egoizem, ali ne? "Tole sem naredil, to je moje." Ljudje pravijo: "Aha, ti si pa res zelo vešč. Pravi genij!" Ampak toliko umetnosti je zgolj prežvekovanje človeških strahov in poželenj, da temu težko rečemo ustvarjalna umetnost, to je bolj poustvarjanje. To ne prihaja iz praznine zavesti, temveč iz ega, ki nima nobenega drugega sporočila kot: "Poglej me, kot osebo, kot ego". Prazna zavest pa ima neizčrpen potencial za ustvarjanje.

Ne gre za to, da nameravate ustvarjati, temveč zato, da je ustvarjanje možno brez jaza, brez nekoga, ki to dela, preprosto zgodi se.

Tako torej rajši prepustimo ustvarjanje *Dhammi* in ne jemljemo tega kot svoje zadeve. Vse, kar nam je sedaj storiti, kar nam je, konvencionalno vzeto, kot ljudem, kot človeškim bitjem potrebno, je, da se sprostimo, da pustimo stvarjem prosto pot. Delajte dobro, vzdržite se zla in bodite prisebni in pazljivi. Povsem preprost nasvet, čisto preprosto sporočilo.

RAZMISLEK

POTREBA PO MODROSTI V SVETU

Tu smo se zbrali, ker nam je vsem nekaj skupnega. Namesto skupine posameznikov, kjer vsak sledi zgolj svojim pogledom in mnenjem, smo se sedaj zbrali, ker nas vse zanima *Dhamma*. Kadar se toliko ljudi zbere v nedeljo zvečer, lahko vidite možnost za človeški obstoj, družbo, ki temelji na tem skupnem interesu, spoznati resnico. V *Dhammi* se združimo. Kar nastane, premine in v preminotju je mir. Tako pričenjamo opuščati svoje navade in odvisnosti od vsega pogojenega in nastalega, počasi pričenjamo spoznavati celovitost in enovitost zavesti.

To je zelo pomemben razmislek v teh časih, ko je toliko prepиров in vojn po vsem svetu, ker se ljudje ne morejo zediniti glede ničesar. Kitajci proti Rusom, Amerikanci proti Sovjetom in tako naprej brez konca. Zaradi česa? Zakaj se borijo? Zaradi svojih predstav o svetu. "To je moja dežela in hočem, da je tako! Hočem tako vlado in tak političen in ekonomski sistem!" In tako naprej, brez konca in kraja. To se stopnjuje, vse do pokolov in mučenj, dokler ne uničimo dežele, ki si jo prizadevamo osvoboditi, in jo zasužnjimo ter zmedemo vse ljudi, ki bi jih pravzaprav radi osvobodili. Zakaj? Ker ne razumemo stvari, kot so.

Pot *Dhamme* je opazovanje narave in usklajenost naših življenj z naravnimi silami. Evropska civilizacija ni nikoli res gledala na svet tako. Vedno smo na svet gledali idealistično. Če bi bilo vse popolno, potem bi morale stvari biti pač na določen način. In kadar se zgolj navežemo na ideale, končamo tam, kjer smo se znašli sedaj. Onesnažili smo Zemljo in smo tik pred tem, da jo popolnoma uničimo, ker ne razumemo omejitev, ki nam jih narekuje stanje Zemlje. V tovrstnih zadevah se moramo včasih naučiti po težki poti napak in ustvarimo popolno zmešnjavo. Upajmo, da to ni nerešljiva situacija.

V tem samostanu si menihi in nune marljivo prizadevajo živeti v skladu z *Dhammo*. Cel mesec januar še govorimo ne, svoja življenja in od te dejavnosti izvirajoč blagoslov smo posvetili za dobrobit vseh živih bitij. Tukajšnja skupnost je cel januar prebila v neprestani molitvi in darovanju za dobrobit vseh živih bitij. To je čas za spoznanje in doživetje resnice, za opazovanje in poslušanje, kako stvari so. To je čas opuščanja sebičnih navad in

razpoloženj, čas, da se odgovemo vsemu sebičnemu za dobrobit vseh živih bitij. To je znamenje v razmislek vsem ljudem, razmislek o taki predanosti in žrtvovanju, da bi se približali resnici. To je kazalo, ki kale prod spoznanju resnice tudi v našem življenju, namesto da preživite življenje le v skladu z navado, brezdušno, zgolj sledeč temu, kar je najlažje in najbolj prikladno v katerikoli situaciji. Naš način življenja je kakor zrcalo drugim. Da se odgovemo nemoralnim, sebičnim ali neprijaznim prizadevanjem in si prizadevamo v smeri proti neoporečnemu stanju, dobroti in radodarnosti, etiki in sočutni akciji v svetu. Če tega ne storimo, potem je situacija popolnoma brezupna. Če ni nikomur več do tega, da bi uporabili svoje življenje še za kaj drugega kot zgolj za predajanje sebičnim nagnjenjem, potem je prav vseeno, če takoj razstrelijo cel planet, potem je vse popolnoma brez smisla.

Prebivalci te dežele so radodarni in dobrovoljni, mi pa vse to jemljemo kot samo po sebi umevno in izkoristimo vse zgolj za lastno dobrobit. Sploh ne mislimo več, da bi tudi sami kaj prispevali in povrnili. Veliko zahtevamo, hočemo, da bi nam vlada vse olajšala, potem pa jo kritiziramo, če tega ni zmožna. Dandanes lahko vidite sebične posameznike, kako živijo življenje zgolj v skladu s svojimi interesi, brez kakršnega koli zadržka in razmisleka o možnosti načina življenja, ki bi lahko bil blagoslov za družbo kot celoto. Kot človeška bitja lahko spremenimo svoja življenja v velikanski blagoslov ali pa smo lahko kakor kuga v deželi, ropamo zemeljske surovine za osebno dobrobit in zgolj grabimo, kolikor se le da zase, za "mene in moje".

V procesu poglobljanja razumevanja *Dhamme* pričanja občutek jaza in sfere njegovega vpliva počasi bledeti; ta občutek "jaz" in "moje", kot to majhno bitje, ki sedi tukaj, ki ima usta in mora jesti. Če zgolj sledim poželenjem svojega telesa in čustev, postanem pohlepno, majhno, sebično bitje. Kadar pa se ozrem na naravo mojega telesnega stanja in se vprašam, kako naj ga smotrno uporabim v tem življenju za dobrobit vseh živih bitij, potem postane to isto bitje blagoslov. Seveda s tem ni mišljeno, da bi razumeli sebe kot blagoslov, češ, jaz sem pa blagoslov, to bi bil spet neke vrste napuh, kadar se identificirate z idejo in se navežete nanjo. Gre za to, da dejansko živite vsak član na tak način, da prinesete radost, sočutje in prijaznost ali pa vsaj ne povzročate nepotrebne zmešnjave in trpljenja. Najmanj, kar lahko naredimo, je, da spoštujemo *Panyco silo*^[8] tako, da s svojimi dejanji in govorom ne povzročamo konfliktov, da nismo kruti in da ne izkoriščamo tega planeta. Ali je to za kogarkoli izmed vas prevelika zahteva? Ali je preveč nezaslišano, da se vzdržimo reakcij, ki temelje na trenutnih vzgibih, in da smo vsaj malo bolj pazljivi in odgovorni za svoja dejanja in besede? Vsi lahko vsaj poskušamo pomagati, lahko poskusimo biti bolj odprti rok in bolj prijazni in uvidevni do drugih bitij, s katerimi delimo življenje na tem planetu. Vsi lahko raziskujemo in razumemo omejenosti svoje eksistence, ni nam potrebno vedno znova ugrizniti v vabo čutnosti. Temu služi meditacija. Za meniha ali nuno je to način življenja, žrtvovanje naših poželenj in muh za dobrobit skupnosti, *Sanghe*.

Če mislim samo nase in na to, kaj jaz hočem, potem pozabim na vse vas, kajti moja želja v tem trenutku ne utegne biti v vaše dobro. Kadar pa vzamem vzor *Sanghe* kot moj kažipot, pa je dobrobit *Sanghe* moje veselje in se lahko odpovem mojim osebnim muham za dobrobit *Sanghe*. Zaradi tega si vsi menihi in nune brijejo glave in živijo v skladu s kodeksom discipline, kot jo je predpisal Buda. To je urjenje v opuščanju sebičnosti kot način življenja, način, ki ne prinese sramu, občutka krivde ali strahu v naše življenje. Destruktivna nota v človeku se izgubi, ker si nič več ne prizadevamo za neodvisnostjo od drugih, za nadvlado nad drugimi, temveč za harmonijo z drugimi in za dobrobit vseh bitij, ne samo za lastno korist.

Tudi laiki imajo možnost sodelovati v tem. Nune in menihi so odvisni od laikov, kar se preživetja tiče. Za laike je to pomembna odgovornost. To laike izvleče iz problemov in

obsedenosti, kajti kadar si vzamete čas in pridete sem, da bi darovali, pomagali, meditirali in prisluhnili *Dhammi*, uvidimo, kako se stapljamo v enost resnice. Tu smo lahko brez sovražnosti, zavisti, ljubosumja, strahu, dvoma, pohlepa ali strasti, ker si prizadevamo spoznati resnico. Naredite to za vodilo v svojem življenju, ne trajte svojega življenja v nespametnih podvigih!

To resnico lahko poimenujemo z več imeni. Različne vere si prizadevajo to izraziti na svoj način, s koncepti in doktrinami, pozabili pa smo, za kaj v veri sploh gre. V zadnjih stotih letih, približno, je družba sledila znanosti, racionalni misli in idealizmu, ki temelji na zmožnosti tvoriti politične in ekonomske sisteme, ki jih ne moremo narediti za uspešne. Dejansko nismo zmožni ustvariti demokracije, resničnega komunizma ali resničnega socializma. Tega ne moremo ustvariti, ker je naše osnovno zaznavanje stvarnosti, naša perspektiva gledanja, naše razumevanje sveta in sebe omejeno in pogojeno s podmeno jaza. Tako se vse konča v tiraniji in sebičnosti, strahu in sumničenju. Sedanja svetovna situacija je posledica nerazumevanja stvari, kakršne res so, čas, ko si mora vsak od nas, če nam je res mar, da kaj storimo, spremeniti lastno življenje v nekaj vrednega. Kako pa lahko to sedaj napravimo?

Najprej morate prepoznati svoje motivacije in vdajanje sebičnim in nezrelim čustvenim reakcijam, da lahko vse to spoznate in da jih lahko opustite, odprete zavest za stvari, kot so, da ste budni. Že sama *anapanasati* je začetek, kaj ne? To ni zgolj nova navada ali konjiček, da se lahko z njim zamotite, temveč metoda opazovanja, metoda zbranosti, metoda motrenja diha, kot je. Namesto tega bi lahko porabili veliko časa ob televiziji, lahko bi šli v gostilno ali karkoli drugega ne ravno najbolj plodnega, pač vse, kar se zdi mnogo bolj pomembno od opazovanja lastnega diha, kajne? Gledate poročila in vidite, kako ubijajo ljudi v Libanonu in to se zdi bolj pomembno od sedenja in opazovanja vdiha in izdiha. Vendar to ni stanje zavesti, ki razume stvari, kot so. Tako rade volje opazujemo sence na ekranu in obup in žalost, ki jo lahko podaja televizijski ekran, pohlep, sovraštvo in neumnost, ki se nadaljuje pred očmi vsega sveta. Kaj bi ne bilo bolj smotno prebiti ta čas v harmoniji s telesom, takim kot je, v tem trenutku? Bolje je spoštovati to telesno bitje tu, da se izognemo izkoriščanju telesa, napačni rabi telesa in kasnejši jezi in razočaranju, ko vam le-to ne prinese pričakovane sreče.

V samostanu nimamo televizije, ker smo posvetili svoja življenja bolj koristnim stvarjem, kot na primer motrenju procesa dihanja in meditaciji v hoji. Naši sosede mislijo, da smo nori. Vsak dan vidijo ljudi, kako pridejo ven, zaviti v odeje, in hodijo gor in dol po meditacijski stezi. "Ja kaj pa počnejo? Saj so čisto nori!" Pred nekaj tedni so po okoliških hostah lovili lisice, kar je nekaj res krvavo potrebnega in dobrega za vsa živa bitja. Šestdeset psov in precej odraslih ljudi se je podilo za eno samo ubogo lisico! Mnogo bolje bi bilo, če bi namesto tega hodili sem in tja po meditacijski potki, mar ne? Bilo bi bolje za lisico, za pse, za gozd Hammer in za lovce. Toda ljudje v Zahodnem Sussexu mislijo, da so normalni. Oni so normalni, mi smo pa nori! Ko opazujemo dih in ko hodimo sem in tja po gozdni poti, vsaj ne teroriziramo lisic. Kako bi se vi počutili, če bi vas podilo šestdeset psov? Samo pomislite na svoje srce, če bi vas podila tropa šestdesetih psov in skupina jezdecev, ki bi jih ščuvala, naj vas zgrabijo. Če se res zamislimo nad tem, vidimo, kako grdo in kruto je to. Pa vendar je povsem normalno, celo zaželeno v tem predelu Anglije. Ker ljudje ne razmišljajo, postanejo žrtve navad in poželenj. Če bi se pa res poglobili in raziskali lov na lisice, bi ga opustili. Če imate količkaj pameti in res upoštevate, kakšna je ta stvar, bi tega ne hoteli več počenjati. Preprosta hoja sem in tja po gozdni poti in motrenje procesa dihanja pa vas napravi bolj dojemljivega in izostri vaše zavedanje. In kakor je že samo dejstvo, da spoštujemo in upoštevamo Pet etičnih temeljev, vir dobrobiti za ves svet, tako se nam tudi resnica pričinja razkrivati ob preprostih, navidez nepomembnih dejavnostih.

Kadar res pogledate stvari, kot so, in se spomnite, kaj doživljate, kadar je ogroženo vaše življenje, uvidite, kako grozno je to, res grozljivo doživetje! Potem ne bi nikoli niti enemu samemu živemu bitju hoteli prizadeti česa takega. Potem ne bi hoteli namerno spraviti katerokoli drugo bitje v tako grozo. Če pa o tem ne razmišljate, pa se vam zdi, da lisice tako in tako niso pomembne in da ribe ravno tako niso pomembne. Vsa ta bitja so tu zgolj za moj užitek, ti konjički so nekaj, kar je zelo prikladna dejavnost za nedeljske popoldneve. Spominjam se ženske, ki je prišla k meni zelo razburjena, ker smo kupili gozd Hammer[9]. Dejala je: "Veste, jaz se tu naužijem miru, ne pridem sem samo zaradi rib, jaz prihajam sem samo zato, ker je tu tak mir." Vsako nedeljo je hodila na ribolov sem zato, da bi se naužila malo miru. Ni dajala vtisa, da na smrt strada, pravzaprav je bila videti prav zdrava, celo malce debelušna je bila. Ni ji bilo potrebno loviti rib za lastno preživetje. Odvrnil sem ji: "Saj vam, vsaj upam, ni res potrebno loviti rib. Mislim da imate dovolj denarja, da si jih lahko kupite in tako še vedno lahko pridete meditirati ob ribnik. Saj vam ni potrebno loviti rib." Toda o meditaciji še slišati ni hotela. Pogovor je napeljala na zajce, ki so glodali njeno zelje in jim je morala nastavljalati raznorazne pasti, da bi se jih obranila. Ta ženska nikoli ne razmišlja o ničemer. Zameri zajcem, ker jedo njeno zelje, čeprav bi si prav lahko kupila zelje. Zajci pa si ne morejo kupiti zelja. Zajci se morajo nekako znajti, kakor vedo in znajo tako, da pač pojedjo zelje nekoga drugega. Ta ženska ni nikoli odprla svojega srca stvarem, kot so, pravi prijaznosti in dobroti. Ne bi je ravno označil kot okrutno ali brezsrčno osebo, je zgolj nevedna malomeščanka, ki si ni nikoli vzela k srcu narave ali spoznala, kaj *Dhamma* je. Tako misli, da je zelje zanjo in ne za zajce, ribe so v ribniku zato, da lahko prebije mirno nedeljsko popoldne, ko jih muči.

Buda je v svojem nauku osvetlil prav to zmožnost refleksije in opazovanja kot osvobojeenje od zaslepljenosti z našimi navadami in konvencijami. To je metoda osvobajanja človeškega bitja od zablode čutnosti z refleksijo o stvareh, kot so. Pričenjamo se opazovati: poženje po nečem, odpor do nečesa, otopelost ali neumnost zavesti. Ne izločamo in izbiramo ali ustvarjamo prijetnih stanj za osebni užitek, temveč smo celo voljni potrpeti neprijetna ali nesrečna stanja zavesti, da bi jih lažje razumeli ravno take, kot so, in jim omogočili, da se iztečejo sama od sebe. Počasi se pričenjamo osvobajati vzgiba bega pred vsem nezaželenim. Hkrati postanemo tudi veliko bolj pozorni, kako pravzaprav živimo. Ko enkrat uvidite, zakaj pravzaprav gre, postanete presneto pazljivi, kaj počnete in kaj rečete. Lahko se odločite, da ne boste več živeli na račun kateregakoli drugega bitja. Spoznamo lahko, kaj pomeni, če mislimo, da je naše življenje veliko bolj pomembno od drugih in to spremenimo. Pričenjamo čutiti svobodo in lahkotnost v harmoniji z naravo in ne teže izkoriščanja narave za osebno korist. Kadar odprete srce resnici, spoznate, da ni ničesar, česar bi se morali bati. Karkoli nastane, tudi premine, kar je rojeno, umre in to ni jaz. Kot posledica tega videnja občutek ujetosti v identiteto s človeškim telesom zbledi. Ne doživljamo se več kot neko osamljeno odtujeno bitje, izgubljeno v skrivnostnem in grozljivem veselju. Soočeni s svetom ne podležemo več impulzu, da bi si poiskali majhen košček sveta, da bi se ga oklenili ter ob katerem bi se počutili varne, ker smo s tem svetom že pomirjeni. Tako postanemo eno z resnico.

ZATOČIŠČA IN ETIČNI TEMELJI

Predanost Trem zatočiščem in zavezanost Petim etičnim temeljem opredeli človeka kot dejavnega budista, kot nekoga, ki živi svoje prepričanje, seveda v skladu s svojim razumevanjem le-tega. Če upoštevamo Tri zatočišča, postavimo samega sebe, svoja dejanja in razumevanje v odnos do kvalitete Budnega ali modrosti, *Dhamme* ali resnice in *sanghe* ali etike, kar nam neprestano odpira nove perspektive življenja. Pet etičnih temeljev služi tudi kot metoda motrenja in nas opredeli kot odgovornega in zrelega človeka.

Sledi formula prošnje za Zatočišča in Pet etičnih pravil, ki jih je moč prejeti od *bhikkhuja* ali *nune*.

Laiki se trikrat poklonijo in z rokami v anjali [1] recetirajo [2]:

Recetiranje v skupini:

Maham* bhante^o tisananena saha pañca silani yacama*

Dutiyampi maham bhante tisananena saha pañca silani yacama

Tatijampi maham bhante tisananena saha pañca silani yacama

Mi, častiti gospod, prosimo za Tri zatočišča in Pet navodil

Drugič, mi, častiti gospod, prosimo za Tri zatočišča in Pet navodil

Tretjič, mi, častiti gospod, prosimo za Tri zatočišča in Pet navodil

^oČe nekdo recitira sam, brez skupine: Maham postane Aham, yacama postane yacami

^oČe nekdo sprejema od nune: bhante postane ayye

SPREJETJE TREH ZATOČIŠČ

(Sledeče recitira vodja, kar laiki trikrat ponove:)

Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa

Čast Blagoslovljenemu, Plemenitemu in Popolnoma Razsvetljenemu

Čast Blagoslovljenemu, Plemenitemu in Popolnoma Razsvetljenemu

Čast Blagoslovljenemu, Plemenitemu in Popolnoma Razsvetljenemu

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Sangham saranam gacchami

Buddha je moje zatočišče

Dhamma je moje zatočišče

Sangha je moje zatočišče

Dutiyampi Buddham saranam gacchami

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami

Dutiyampi Sangham saranam gacchami

Drugič, Buddha je moje zatočišče

Drugič, Dhamma je moje zatočišče

Drugič, Sangha je moje zatočišče

Tatīyampi Buddham saranam gacchami

Tatīyampi Dhammam saranam gacchami

Tatīyampi Sangham saranam gacchami

Tretjič, Buddha je moje zatočišče

Tretjič, Dhamma je moje zatočišče

Tretjič, Sangha je moje zatočišče

Vodja: Tisarana-gamanam nitthitam

S tem so končana Tri zatočišča

Odgovor: Ama bhante/ayye

Da, častiti/a gospod/sestra

PET NAVODIL

(Pri sprejetju etičnih temeljev laik ponovi vsako navodilo za vodjo:)

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Želim upoštevati navodilo nege duha, v skladu s katerim se vzdržim namernega ubijanja vseh živih bitij

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Želim upoštevati navodilo nege duha, v skladu s katerim se vzdržim namernega jemanja vsega, kar mi ni dano.

3. Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami

Želim upoštevati navodilo nege duha, v skladu s katerim se vzdržim neprimerne spolnega vedenja

4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami

Želim upoštevati navodilo nege duha, v skladu s katerim se vzdržim laži

5. Surameraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Želim upoštevati navodilo nege duha, v skladu s katerim se vzdržim alkohola in drugih snovi, ki vodijo v nepazljivost

Vodja: Imani pañca sikkhapadani

Silena sugatim yanti

Silena bhogasampada

Silena nibbutim yanti



amo tassa bhagavato arahato samma sambuddhasa

Tasma silam visodhaya

(Upoštevajoč teh pet navodil,

pridemo z dobroto do sreče,

z dobroto do uspeha,

dobrota nas pripelje do osvobojenja...

Naj torej prečistim to lastnost)

Odgovor: Sadhu, Sadhu, Sadhu

(Trikratni poklon)

LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

Ajahn Sumedho; Pozornost, pot v nesmrtnost
Naslov izvirnika: Mindfulness, Path to Deathless

Copyright © Amaravati Publications, 1996

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ
United Kingdom

www.amaravati.org

Prevod: Nyanavisuddhi Bhikkhu (Jaka Klun)

***Vse pravice pridržane.
Publikacije iz Amaravatija so za brezplačno distribucijo.
To v večini primerov omogočajo darovi posameznikov
ali skupin za tisk literature o budizmu.
Za nadaljnje informacij glej zgornji naslov.***